

# 近未来を見据えた働く人の疲労問題とその対策を考える

## 産業ストレス研究グループ 主任研究員 久保智英

従来、働く時間と場所は、職種や職場の違いにより、多少の差こそあれ、固定したものであった。しかしながら、近年の情報通信技術の劇的な進化に伴い、労働に従事する時間と場所は流動的なものに移り変わってきている。つまり、インターネットの普及を通してスマートフォンやノートパソコンなどのツールで、現在の働く人々は時間と場所に関係なく、労働に拘束されやすくなっている。本来は、物理的に仕事(職場)から離れることで、労働者の疲労やストレスは回復に向かう性質を持っていた。しかし、上述の通り、職場を離れたとしても、心理的に仕事への拘束を受ける場面が生じている。本講演では、このような目に見えない労働の長時間化が労働者の労働や生活に及ぼす影響やその対策について報告する。

- 疲労や睡眠不足による労働者の健康や安全への影響について、最新の知見を紹介する。
- 最近、労働者の疲労回復には、物理的に仕事から離れるだけでなく、心理的にも仕事の拘束から離れることが重要であるとして、ドイツの産業保健心理学者であるサビーネ・ソネンターグらが提唱する「サイコロジカル・ディタッチメント(心理的距離)」という概念が注目されている。
- 新しい過重労働対策として、EU諸国で導入されている終業から始業までの間隔を一定の時間空ける「勤務間インターバル制度」が注目を集めている。
- ドイツでは、反ストレス法案として、勤務時間外の仕事関連のメールや電話での連絡について規制する動きを見せている。