





時間以上～60 時間未満 11 件、60 時間以上～80 時間未満 13 件、80 時間以上～100 時間未満 12 件、100 時間以上～120 時間未満 10 件、120 時間以上～140 時間未満 6 件、140 時間以上～160 時間未満 6 件、160 時間以上 6 件、その他 7 件でした。

今回、精神障害の労災決定件数と認定件数はいずれも 1983 年度の統計開始以降最多となりました。また、厚生労働省の省令によって令和 2 年 6 月から労働施策総合推進法が改正され、パワーハラスメントの定義が法律上規定されたこと等を踏まえ、認定基準の「業務による心理的負荷評価表」にパワーハラスメントの項目が追加されました。先述のように令和 2 年度の精神障害の発症原因とされる具体的な出来事の上位に挙がっています。

#### 参考文献

厚生労働省、「令和 2 年度過労死等の労災補償状況」、2021

### 【2】自殺について知ろう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

#### ◇過労と自殺◇◇◇◇

毎年 11 月は、「過労死等防止啓発月間」となっています。「過労死」の言葉は日本から世界に広がり、現在も、日本において過労死等は大きな社会問題となっています。過労死等がなく、仕事と生活を調和させ、健康で充実して働き続けることのできる社会の実現を目的として、平成 26 年 11 月に「過労死等防止対策推進法」が施行されました。今回は、過労と自殺の関係について取り上げます。

まず「過労死等」とは、過労死等防止対策推進法により、以下のとおり定義づけられています。

- ① 業務における過重な負荷による脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡【過労死】
- ② 業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡【過労自殺】
- ③ 死亡には至らないが、これらの脳血管疾患・心臓疾患、精神障害

このように、「過労死等」の言葉には、「過労死」、「過労自殺」と、それらの死亡に至らない場合が含まれています。

なお、【過労死】には脳血管疾患・心臓疾患の他、喘息、てんかん、十二指腸潰瘍による死亡が認められた例もあります。【過労自殺】は、長時間労働や仕事の大きなストレスによって精神疾患を発症した末に、正常の認識や行為選択能力が著しく阻害されている、又は自殺行為を思いとどまる精神的な抑制力が著しく阻害されている状態で自殺が行われたと認められる場合、とされています。

長時間労働の基準（労災認定基準）は、

「過労死ライン」とよばれる時間外労働時間だと

- ・発症前 1 ヶ月間に 100 時間以上、または 2～6 ヶ月間平均で月 80 時間以上

「過労自殺ライン」とよばれる時間外労働時間だと

- ・発病直前の 1 か月に概ね 160 時間以上、または発病直前の 3 か月間連続して 1 月当たり概ね 100 時間以上

とされています。

【過労死】の「業務における過重な負荷」とは、

・勤務形態（不規則な勤務、拘束時間が長い、出張が多い、深夜勤務）、作業環境（温度、騒音、時差）、精神緊張を伴う業務か否かなどが考慮されます。

また、【過労自殺】の「業務における強い心理的負荷」とは、恒常的な長時間労働の他、事故やミス、パワーハラスメントなどの具体的な出来事により強い心理的な負担が認められるか、などで評価されます。

【過労自殺】と認められるには精神障害を発症していたことが前提となっていますが、労災認定を受けるためには、認定基準を満たす必要があります。

厚生労働省の心理的負荷による精神障害の認定基準は、

1. 対象疾病（主に統合失調症、うつ病、不安障害、適応障害など）を発病していること
  2. 対象疾病の発病前おおむね6ヶ月の間に、業務による強い心理的負荷が認められること
  3. 業務以外の心理的負荷及び個体側要因により対象疾病を発病したとは認められないこと
- というものです。

3にある「業務以外での心理的負荷」については、例えば、別居または離婚、近親者を亡くした、プライベートでの交通事故、親族間での揉め事、水害や地震などの天災に見舞われた、借金問題などが挙げられます。

続いて、「個体側要因」については、例えば、アルコール依存症や薬物依存などがないか、過去の精神疾患の既往歴、発達障害の有無などが挙げられます。

これらは一例ですが、こうしたストレス要因や個体要因が業務外で発生していた場合、仕事の原因による発症と判断することが難しくなり、慎重な判断を受けることになります。

実際、厚生労働省の『令和2年度過労死等の労災補償状況』によると、過去5年間で精神障害の労災請求された中から「業務上」か「業務外」を振り分けた件数（決定件数）のうち、「業務上」と認められた件数（支給決定数）は、36%以下となっています。

---

#### 【精神障害の労災補償状況】

H28	決定件数 1355	支給決定数 498	[認定率] 36.8%
H29	決定件数 1545	支給決定数 506	[認定率] 32.8%
H30	決定件数 1461	支給決定数 465	[認定率] 31.8%
R1	決定件数 1586	支給決定数 509	[認定率] 32.1%
R2	決定件数 1906	支給決定数 608	[認定率] 31.9%

---

なお、過去5年間の過労自殺に関する支給決定数の割合（認定率）は、47%以下です。

---

#### 【精神障害のうち、過労自殺（未遂も含む）の労災補償状況】

H28	決定件数 176	支給決定数 84	[認定率] 47.7%
-----	----------	----------	-------------

H29	決定件数 208	支給決定数 98	[認定率] 47.1%
H30	決定件数 199	支給決定数 76	[認定率] 38.2%
R1	決定件数 185	支給決定数 88	[認定率] 47.6%
R2	決定件数 179	支給決定数 81	[認定率] 45.3%

このように、過労による精神障害の発症や過労自殺（未遂も含む）と疑われるものの「業務外（仕事が原因ではない）」と判断された件数は、半数以上となっています。

では、地域ごとに支給決定数や認定率に変わりはあるのでしょうか。令和2年度の支給決定数を都道府県別で見ると、件数が多い順で、東京（11件）、北海道（8件）、兵庫（6件）、大阪（5件）、愛知と京都（4件）となっています。一方で、過労自殺（未遂も含む）の認定率は東京25.3%、北海道44.3%、兵庫35.7%、大阪24.5%、愛知25.2%、京都34.9%となっています。令和2年の認定率が45.3%なので、北海道は平均よりもやや低い認定率といえます。また、地域によって労災の請求をされた件数は大きく異なりますが、認定率は0%～66.7%と、大きくばらついていることがわかりました。

また、過労自殺（未遂も含む）の件数は都会に多い印象ですが、人口100万人対の割合（人口データは、総務省「人口推計」を使用）で見ると、一番多いのは佐賀県で2.4人、次に富山県1.9人、岩手県1.6人、京都府1.6人、青森県1.6人の順になります。なお、北海道は青森県の次で、1.5人でした。

このように、過労による問題は一部の地域のみではなく、北海道においても重大な問題といえます。睡眠不足や慢性的なストレスに晒されることで、人は普段できている判断力を失います。「寝なくても大丈夫」、「どんなに働いても、疲れを感じなくなってきた」は、感覚が麻痺している状態で、危険なサインです。汐街コナ・ゆうきゆうの『「死ぬくらいなら会社辞めれば」ができない理由（ワケ）』によると、正常な判断力を失っているので、「死んだら仕事に行かなくていい」が画期的なアイデアに思え、通勤中の飛び込み自殺に繋がる可能性もあります。わけもなく涙が出る、趣味が楽しめない、眠れない、食欲が落ちた（または増えた）、職場に行こうとすると体が動かない、などは、その人の非常事態です。職場や働き方について、自身や家族の状態について悩みがある時は、できるだけ早めに、専門窓口にご相談することをお勧めします。以下に相談窓口を記載しますので、ぜひご活用ください。

#### －労働に関する相談窓口（一部抜粋）－

##### 労働条件に関する相談窓口

- 北海道労務局 労働基準監督署 管轄地域と所在地一覧

<https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-roudoukyoku/kantoku/list.html>

- 労働条件相談ほっとライン（電話相談）

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/lp/hotline/>

##### ハラスメントに関する相談窓口

- 厚生労働省 ハラスメント対策の総合情報サイト あかるい職場応援団

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/inquiry-counter>

職場におけるメンタルヘルス対策に関する相談窓口

● こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/>

詳しい相談先は、以下のサイトに掲載されています。

● 厚生労働省 STOP!自殺

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudouki\\_jun/karoushizero](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudouki_jun/karoushizero)

参考資料・参考文献

厚生労働省、『令和2年度過労死等の労災補償状況』、2021

総務省『【総計】令和2年住民基本台帳人口・世帯数、令和元年人口動態（都道府県別）』

汐街コナ、ゆうきゆう『「死ぬくらいなら会社辞めれば」ができない理由（ワケ）』、あさ出版、2017

過労死110番全国ネットワーク、

<https://karoshi.jp/learning/whatiskaroshi.html#learning01>

労働災害の法律相談、「うつ病をはじめとした精神疾患が労災認定されにくい理由」、2021.2、

<https://legalplus.jp/rousai/knowledge/roudousaigai/mental-illness/#ttl-5>

【3】お知らせ.....

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で行っています。

月曜から金曜日 9:00～21:00

土曜日祝日（12月29日～1月3日を除く） 10:00～16:00

Tel : 0570-064-556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりづらい状態になりますがご了承ください。

◇ ホームページをご覧ください

北海道地域自殺対策推進センターのホームページを開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。また、Andanteのバックナンバーへのリンクもございますので是非ご覧ください。

ホームページ URL : <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

◇ メールマガジンのご登録内容の変更や解約手続きにつきましては、以下のリンクから行っていただけます。

北海道のメールマガジン URL : <http://www1.hokkaido-jin.jp/mail/magazine/>

【4】編集後記.....

今年も、残り 2 ヶ月くらいになりました。窓の外の桜の木も、きれいに紅葉してきました。年の切り替わりで何かが急に変わるわけではないですが、今年自分は何を成したのかと考え、「せめてここからでも、頑張らなければ！」と急いた気持ちになります。しかし急いでうまくいったことはそうそうないので、秋晴れの空に映える紅葉を見ながら、わけもなく焦った気持ちを静め、落ち着いて過ごしたいと思います。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.149 は、令和 3 年 11 月末に配信予定です。

\*お問い合わせ先\*

北海道立精神保健福祉センター  
札幌市白石区本通 16 丁目北 6 番 34 号

Tel 011-864-7121

Fax 011-864-9546

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp