

## 共通論題：「働き方改革」関連法制定1年、職場の健康その実態を問う 長時間労働とうつ病・過労自殺

代々木病院精神科/ (公財) 社会医学研究センター 天笠 崇  
働くもののいのちと健康を守る東京センター、京都大学医学部大学院社会健康医学健康情報学

### 1. はじめに

演者は、2016年当学会の国際シンポジウムで、職業上のライフイベント、仕事の要求・裁量・支援、努力報酬不均衡 (ERI; Effort-reward Imbalance)、ハラスメントとうつ病発症の因果関係は確立されつつあり、さまざまな精神疾患と自殺の因果関係は確立済みであるが、長時間労働とうつ病発症の因果関係は結果が一貫しないことを述べた。演者らの研究結果を引いて、結果が一貫しないのは長時間労働とうつ病の中間変数として扱うべき仕事の要求 (過重労働) を交絡要因として扱うことで過調整が起きているからではないか等を述べた<sup>1)</sup>。本発表では、労働時間、うつ病・過労自殺のその後の動向を振り返り、その後に入手した長時間労働とうつ病に関する研究を紹介し、それらを踏まえ2019年4月より順次施行される「働き方改革」関連法について若干の私見を述べたい。

### 2. 労働時間の動向

「毎月勤労統計調査」(厚生労働省、以下、厚労省)によれば、年間実総労働時間は過去4半世紀減少傾向にあり、この3年間もさらに減少している<sup>2)</sup>。しかし、これには故森岡孝二氏も指摘したように、統計のカラクリがある。1995年以降、非正規雇用割合が増えるとともに、過去4半世紀年間実総労働時間が減少傾向にあるため全労働者の平均でみた年間実総労働時間が減少しているに過ぎず、一般労働者の年間実総労働時間数は2000時間余りでこの4半世紀間ずっと横ばいである<sup>2)</sup>。俗に「過労死水準」と言われる月間時間外労働時間80時間に相当する月末1週間の就業時間が60時間以上の労働者は、過去18年間減少傾向にはあるが、2016・7年ともに7.7%で2017年は432万人の労働者に当たる<sup>2)</sup>。この週間60時間以上ないしは月間時間外労働時間80時間以上の労働者、「超長時間労働者」は近年横ばいであると言える。なお、「超長時間労働者」は、性別・年齢階級別では男性の30~40代、女性の60代が最多、業種では運輸・郵便業18%前後、教育・学習支援業12%前後、建設業11%前後などの順に多くなっている<sup>2)</sup>。

### 3. 職場における心の病、労働関連自殺の動向

患者調査(厚労省)によれば、うつ病・双極性障害を中心とする気分障害の患者総数は1996年43万3千人から2017年の127万6千人と3倍近くまで増加している<sup>3)</sup>。なお、「世界精神保健日本調査セカンド」によれば、ファースト調査に比べて「精神障害の有病率は大きく変化していなかったが、大うつ病性障害の増加がいくらか見られた。一方、精神障害の医師受診率は大きく増加していた。2002-2014年の患者調査における気分障害患者数の増加は、主に医師受診率の増加によって説明できると思われた。」と分析している大規模疫学調査がある<sup>4)</sup>。上場企業に限られるが、日本生産性本部の『『メンタルヘルスの取り組み』に関する企業アンケート調査結果』では、「最近3年間の『心の病』の増減傾

向は『増加傾向』24.4%、『横ばい』59.7%、『減少傾向』10.4%」で「『増加傾向』に歯止めがかかるも、依然として踊り場状態」にあると分析されている<sup>5)</sup>。以上から、地域住民を対象とした大規模疫学調査によれば、2000年頃以降の気分障害の患者数は、うつ病が多少増加している可能性はあるものの、その他の精神障害の有病率は大きく変化してはいない。職場の心の病は近年横ばいで減少はしていないようであるとまとめられよう。

警察庁の統計によれば、わが国の年間自殺者数は1998年以来14年間3万人を超え続けた後、2012年以降3万人を切って減少傾向に転じ、2018年は2万840人と37年ぶりに2万1千人を下回り、「勤務問題」を原因の1つとする自殺者数も2011年の2689人を最多に近年減少していたが2018年は2017年の1991人を上回り2018人となった<sup>2) 6)</sup>。

「勤務問題」を原因・動機の1つとする自殺者数の全体に対する割合は年々増加傾向にあり、2007年の6.7%から2019年の9.7%となっている<sup>2) 6)</sup>。

#### 4. 精神障害・自殺の労災補償状況

精神障害の労災請求件数は、2000年度の212件から2017年度の1732件と8倍超に上り、減少の気配は見えない（認定件数は36件から506件）<sup>7)</sup>。一方、自殺の労災請求件数は100件から221件と2倍超で、この数年200件前後で高止まりしている（同、19件から98件）<sup>7)</sup>。本稿2.～3.は大まかに言って、「『超長時間労働者』は横ばい、職場の心の病は横ばい、『勤務問題』を原因・動機の1つとする自殺者数は減少傾向」とまとめられようが、精神障害・自殺の労災請求・認定件数の動向はこれらと明らかに異なっている。職場から発生する精神障害・自殺を労災として請求する請求率の増加によって説明できるであろう。（「勤務問題」を原因・動機の1つとする年間自殺者数が2000人前後とすればその約1割が労災請求し、その高々半分が労災認定されているに過ぎない点に、もちろん留意が必要である。）

#### 5. 労働ストレス要因とうつ病の因果関係<sup>8)</sup>

この間、Theorellらによる精緻なメタ解析<sup>8)</sup>により、「仕事の裁量 (Job control)」は19文献16万人弱を対象としたメタ解析でオッズ比 (OR) は0.73 (95%CI ; 0.68-0.77)、仕事の要求が高く裁量の低い仕事である「ストレイン (strain)」は14文献20万人弱を対象としたメタ解析でOR=1.74 (1.53-1.96)、「ハラスメント (bullying)」は3文献1万5千人余りを対象としたメタ解析でOR=2.82 (2.21-3.59) で、これら3つはGRADE評価で4段階中3とされた。一方、「職場の支援 (social support)」、「努力・報酬不均衡 (Effort-reward imbalance)」、「長時間労働」とうつ病の因果関係はGRADEで2とされた。

#### 6. 長時間労働とうつ病および抑うつ症状との因果関係

この間、2つの重要なメタ解析が報告されている。1つが日本からのもの<sup>9)</sup>で、採用基準を、(1) 会社や団体に雇用されている成人労働者、(2) 多くの国や最近のILO調査で適用されている定義に合わせて、35-40/週以上と操作的にovertime work (日、週、月当たり)を定義、(3) 臨床医や構造化面接でうつ病と診断；自記式調査だけのものは除外、(4) コホート研究のみ；ケースコントロール研究やネステイドコホート研究は採用、としたも

のだ。7 研究だけが該当し、超過勤務（35-40 時間/週 vs それ以上）のうつ病発症に対するプールされた相対リスク（RR）は、1.08（0.83-1.30）、長時間労働（50 時間以上）とすると、RR=1.241（0.880-1.750）で有意差はなかった。60 時間以上についてみていた研究は 1 つだけであり、70~80 時間/週以上についてはデータがないとしている。

これに対し、最新のメタ解析<sup>10)</sup>では、28 のコホート研究（N=189729, 35 か国）から 1-5 年のフォローアップ期間に、新規の抑うつ症状例が 21747 発生し、55 時間以上/週の全体の OR=1.14（1.03-1.25）、アジアで中程度（moderate）（OR=1.50（1.13-2.01））、ヨーロッパで小さい（small）因果関係（OR=1.11（1.00-1.22））が認められたとしている。

## 7. おわりに代えて——「働き方改革」に対する若干のコメントを含む

2018 年 6 月、労働関連 8 法が改定され、2019 年 4 月より順次「働き方改革」が実行されていく。中小企業を除く時間外労働の上限規制（2020 年からは中小企業も含む）、フレックスタイムの清算期間の延長、労働時間の状況の把握の義務化、年次有給休暇の時季指定等がすでに施行となっている<sup>11)</sup>。特に、本テーマと直接関連するのは「時間外労働の上限規制」で、労働基準法 36 条の改正により、36 協定の法定時間外労働の上限は原則として月 45 時間、年 360 時間と明記され、「特別条項」にも月 100 時間、年 720 時間と上限が決められ、6 か月まで月ごとの平均が 80 時間を超えないこととされ、しかも規定に違反すると罰則が課されることとなった<sup>11)</sup>。この際念頭に置かれたのは労災認定基準、いわゆる「過労死ライン」をクリアするというものである。

そもそも 2013 年時点で特別条項付き 36 協定を締結している事業所は 40.5%に過ぎなかった<sup>12)</sup> ことより、①特別条項付き 36 協定を締結させる（特に中小企業）、②「月 100 時間、年 720 時間、6 か月月平均 80 時間」は国が定めた最長限度であり特別延長時間をより短く締結させる取り組みが重要になってくる。仕事の裁量・ストレイン・ハラスメントはうつ病の原因として確立されていることから、現状 9 割程度の実施率である③ストレスチェック制度の実施率を上げ（特に中小企業）、④集団分析の実施率を上げて職場環境改善対策を実施させる必要がある。しかし、「スト・レスはストレス」（故森岡孝二氏）状況の続くわが国において、これらの実行・実施を監視すべき組織や部隊は、一体だれ、どこになるのだろうか。

最後に、研究面では、長時間労働、特に超長時間労働と抑うつ症状やうつ病の発症との因果関係の解明を試みる研究が、今もってぜひとも必要である。

## 文献

1. 天笠崇. 過重労働による健康障害と労働時間規制. In 過労死防止学会国際シンポ、2016
2. 厚生労働省. 平成 30 年版過労死等防止対策白書. 勝美印刷、2018 年 Log in at 6<sup>th</sup>, May, 2019: <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/karoushi/18/dl/18-1-4.pdf>
3. 厚生労働省. 患者調査の概況 Log in at 6<sup>th</sup>, May, 2019: [https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/10-20-kekka\\_gaiyou.html](https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/10-20-kekka_gaiyou.html)
4. 川上憲人、立森久照、竹島正、菅知絵美、石川華子. 世界精神保健日本調査セカンド II 有病率および受診行動 5 世界精神保健日本調査ファーストとの比較. In 精神疾

- 患の有病率等に関する大規模疫学調査研究：世界精神保健日本調査セカンド総括報告書、2016、pp86-99 Log in at 6th, May, 2019: <http://wmhj2.jp/WMHJ2-2016R.pdf>
5. 日本生産性本部メンタル・ヘルス研究所. 2017年 第8回「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート調査結果. 2017年  
Log in at 6th, May, 2019: <https://activity.jpc-net.jp/detail/mhr/activity001523.html>
6. 警察庁. 平成30年中における自殺の状況. 2019年 Log in at 6th, May, 2019: [http://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/H30/H30\\_jisatunojoukyou.pdf](http://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/H30/H30_jisatunojoukyou.pdf)
7. 厚生労働省労働基準局. 平成29年度「過労死等の労災補償状況」  
Log in at 6th, May, 2019: [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_00039.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_00039.html)
8. Theorell T, Hammarström A, Aronsson G, et al. A systematic review including meta-analysis of work environment and depressive symptoms. *BMC Public Health* 2015; 15: 738.
9. Watanabe K, Imamura K, Kawakami N. Working hours and the onset of depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Occup Environ Med.* 2016; 73: 877-884
10. Virtanen M, Jokela M, Madsen IE, et al. Long working hours and depressive symptoms: systematic review and meta-analysis of published studies and unpublished individual participant data. *Scand J Work Environ Health* 2018; 44(3): 239-250
11. 働き方改革法研究会. 60分でわかる！ 働き方改革 超入門. 技術評論社、2019年
12. 厚生労働省労働基準局. 平成25年度度労働時間等総合実態調査結果. 2013年10月