

過労自死にいたるまでの心の変化と心理的負荷について～遺れた言葉からの考察

神奈川過労死等を考える家族の会 小林康子

1. はじめに

過労死等防止対策推進法第2条2において、過労自死は「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」と定義されている。精神障害・自殺の認定基準として「業務による心理的負荷評価表」があるが、業務における心理的負荷とはいかなるものなのだろうか。心理的負荷の強さの考え方において本人がどう感じたかという主観的な受け止めは排除されているⁱ。心理的負荷の強弱の感じ方は個人差があり本人に確認してみないとわからない。しかし、本人は死亡しているため確認することができない。

本事例は、2004年8月の過労自死である。17年の歳月が経過しているが、亡くなる直前に本人が語った言葉は今でもその時の情景と共に、遺族である筆者の記憶に鮮明に残っている。死亡直後から数カ月を費やし、その記憶をできる限り忠実に記録した。本人の気持ちに少しでも近づきたいという思いからである。

そこで、今回は、その記録を活用して、身近な遺族の立場であったからこそ知り得た本人が生前語った言葉と遺書の言葉を自死にいたるまでの魂からの言葉として、敢えて本人の主観的な受け止め方に迫り、心の中に潜在していた気持ちとその変化を分析し、心理的負荷の根源となっていたものは何だったのか考察し、過労自死予防の方策につなげてみたい。

2. 目的

過労自死にいたるまでの心の変化に焦点を当て、自己の存在の危機に至った心理的負荷の根源となっていたものを見出だし、過労自死予防に繋がる考察をする。

3. 方法

テキストマイニングを活用し、結果をワードクラウドとネットワークで可視化する。株式会社ユーザーローカルが提供するテキストマイニング無料ツールを使用。利益相反は無い。

対象のテキスト

- ① 自死した本人が生前語った言葉を遺族である筆者が記録しておいた文章
- ② 本人が遺した遺書の文章

上記①と②のテキストマイニングの結果を可視化したものを比較し、時系列で亡くなる数カ月前から死に至るまでの心の変化を考察する。その際、考察の枠組みとして、実証研究により人間存在を構造化している村田理論を使用し、自己の存在の危機をもたらすほどの心理的負荷となったものに焦点を当てる。さらに、過労自死予防の方策について考える。

4. 言葉の整理

過労自殺（自死）ⁱⁱ

過労死等防止対策推進法は、第2条において「過労死」について定義している。第2条2において、過労自死は「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」と定義されている。

心理的負荷ⁱⁱⁱ

精神障害・自殺の労災認定基準として「業務による心理的負荷評価表」があり、心理的負荷の強度を判断する際の参考とされている。「業務による心理的負荷評価表」には、「転勤をした」「ノルマが達成できなかった」「仕事内容・仕事量の変化を生じさせる出来事があった」「顧客や取引先からクレームを受けた」などの業務上の出来事が掲げられている。精神障害・自殺の業務上外の認定は労働時間だけでなく様々なストレスを考慮して判断される。一般に、労働時間と共に、こうした出来事による負荷を含めて総合的に判断し、心理的負荷の強度を評価して、業務上の疾病・死亡か否かを決めているが、出来事の評価が過小評価される場合もある。

スピリチュアルペイン

村田理論は、人間の存在は、時間性、関係性、自律性に支えられているとし、この3つの次元でスピリチュアルペインを分析し、対人援助の方向性を示している

人間は時間的存在であり、過去と未来に支えられて現在が存在する。過去と現在の延長線上に未来があり、明日生きる自分を描くことができる。例えば、ガン末期で死期が迫っている人は、未来を生きる時間軸を失う痛みを抱える。人間は関係存在であり、他者との関係の中で自分を見出すことができる。他者との関係が失われたとき、思うように自分の存在を描くことができなくなる。例えば、ガン末期で死期の迫っている人は、死によってこれまでの関係性が絶ち切れ、自分の生きる姿を見出す関係性を失う痛みを抱える。人間は自律存在である。人間は自分のことは自分で決めることで自己の存在意義を感じることができる。死期が迫ると自分で自分のことができなくなり、他人に委ねることが増えてくる。自己決定することができず自分の存在意義を見失う痛みを抱える。村田理論は、これらのスピリチュアルペインを抱えた例えば、死期の迫った方に対して、主に医療や福祉の現場で実践される対人援助として実証研究に基づいて開発されている。個別のアセスメントを行い、スピリチュアルペインを超越する方向性を志向しケアを実践する。

テキストマイニング

テキストマイニングとは「大量の文書情報の中から質問の趣旨に合致する文書を素早く発見するとともに、文書間の関連性を分析して様々にグルーピングし、それらの内容と数量、およびその推移を把握することで、新たな知見を得るもの（石井、2002）^{iv}」である。ワードクラウドは、言葉の出現量を文字の大きさに表現し可視化する。出現量が多い言葉ほど大きく、少ないほど小さくなる。内蔵されている辞書により、類義語を纏めたものを表示しているため、文章全体でどのようなことが言われているのかを俯瞰することがで

きる。ネットワークでは、言葉と言葉のつながりを可視化する。

5. 事例の概要

氏名：K、性別：男性、業務における強い心理的負荷によりうつ病を原因とする自殺により死亡、亡くなる直前3か月平均の時間外労働時間約179時間

【亡くなるまでの職業歴】

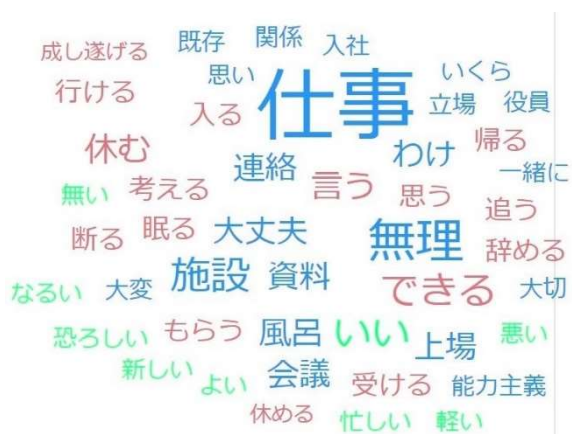
2002年 病院経営と介護付きホームの運営等を行う株式会社A社へ転職
株式店頭公開準備室長に就任

2004年 4月管理本部長
7月管理本部財務・経理部長
8月死亡 享年43歳

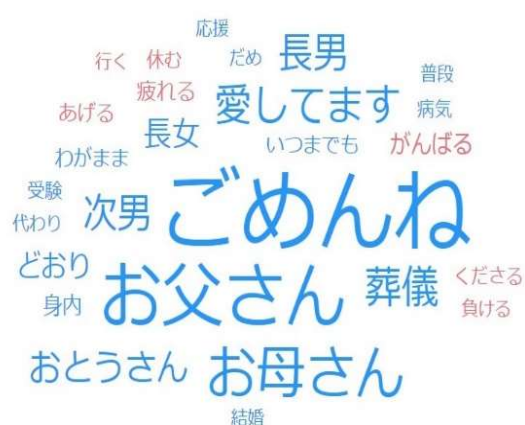
6. 結果

ワードクラウド

①

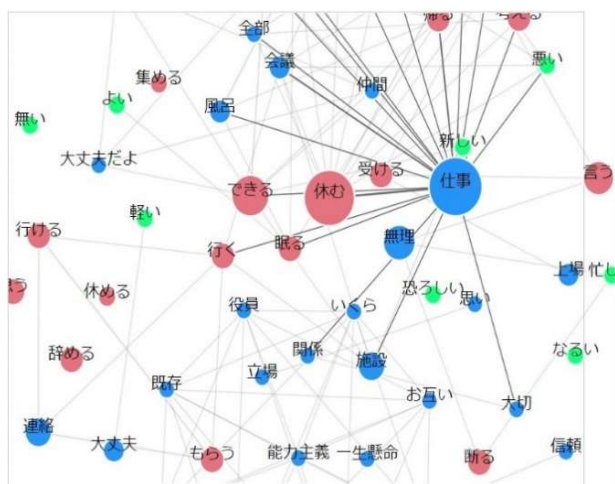


②

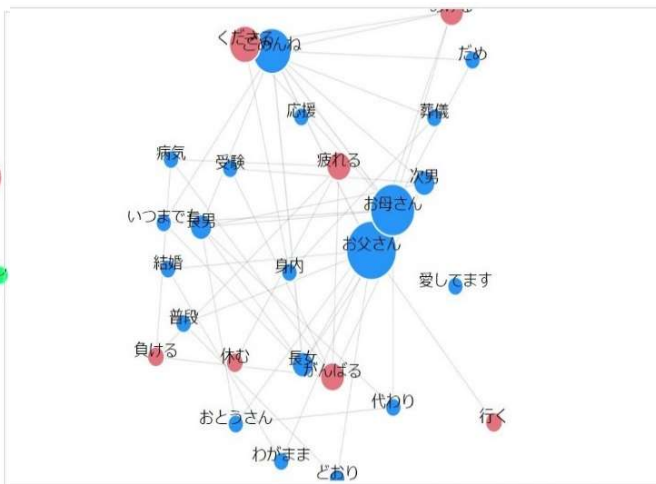


ネットワーク

①



②



7. 考察

最後は誰と会って、どんなことを話したのか、声の調子、最後の食事、無性に知りたい衝動にかられた。どんな気持ちで最期の時を迎えたのか、死ぬほど辛い思いの中、少しでも心安らぐ瞬間があってほしいと願った。故人は自己の存在の危機の瀬しスピリチュアルペインを抱えていたことは確かであるが、それらのことについて会社から知らされることは無い。本人亡き後、遺族はそれらを知ることには困難を極める。

故人は、苦しい状況の中、自死に至ったが、今回、①では、仕事一色の中疲れ切ってしまい休みたいと心の底から思っていたが、それは叶わず、何とか頑張ろうとする中、志向が複雑化し混乱し、さらに疲弊しきってしまったことが推察された。②の心情は実にシンプルで、家族への思いと愛情に満ち、命が消える瞬間は家族との楽しい時間を思い出していたに違いないと思えるものだった。夫は、最後に命を懸けてそれを実現し、薄れゆく意識の中で家族との時間を過ごしていたことだろう。逆説的ではあるが、そのような状況下においても、なお、苦しみを超越し自分が適応して生きる道を最後まで模索していたのではないだろうか。本人の希望は仕事のことを忘れ家族と一緒にゆっくり過ごす。ただそれだけである。

本人の主観を排除して考えたら、それが重要な死活問題であることに気づけず、ただそれだけのことを実現する環境を整えることもできない。また、それは、個人の脆弱性には全く関係なく、誰にとっても最大の苦痛であり、非常に強い心理的負荷であり、耐え難い大きな出来事であることを主張したい。また、「安らぐ時間を過ごす」ただそれだけを実現するために、法定労働時間を1日8時間もしくはそれ以下に設定すること、時間外労働上限を例外なく月45時間にすることは、最低限の大前提であることも主張するものである。

ⁱ <https://www.mhlw.go.jp/content/11201000/000636671.pdf>

令和2年5月29日発出「心理的負荷による精神障害の認定基準の改正について」別添「心理的負荷による精神障害の認定基準について」第3 認定要件に関する基本的な考え方、において、「ストレスー脆弱性理論」に依拠することを前提とし「心理的負荷による精神障害の業務起因性を判断する要件として、対象疾病の発病の有無、発病の時期及び疾患名について明確な医学的判断があること、当該対象疾病発病前おおむね6か月の間に業務による強い心理的負荷が認められることを掲げている。」さらに、「この場合の強い心理的負荷とは、精神障害を発病した労働者がその出来事及び出来事後の状況が持続する程度を主観的にどう受け止めたかではなく、同種の労働者が一般的にどう受け止めるかという観点から評価されるものであり、『同種の労働者』とは職種、職場における立場や職責、年齢、経験等が類似する者をいう。」としている。つまり、ここでは、本人がどう感じたかという主観的な受け止めは排除されている。

ⁱⁱ 厚労省 HP https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04739.html

ⁱⁱⁱ 川人博『過労自殺 第2版』岩波新書、2014年、pp166-167

^{iv} 石井哲『テキストマイニング活用法顧客志向経営を実現する』リックテレコム、2002