

## 過労死研究の経過と現代の課題

川人 博

弁護士

### 第1 はじめに—30年前の貴重な学会体験

約30年前、ある学会で貴重な体験をした。社会政策学会から要請を受けて私が過労死110番活動の特別報告を行った際、ジェンダー研究者から次のような質問・意見があった。

「6月の過労死110番一斉相談を『父の日』の前日に行う』と広報するのは、いかがなものか」

これは重要な提起だった。当時、過労死労働を支える「性的役割分担」の問題性に関する考察が弱く、また、1986年男女雇用機会均等法施行後の女性の労働状況に関する視点が欠けていた。当時、相談の95%は被災者が男性だった。そのうちの多数は既婚の40代～50代男性であり、「一家の大黒柱の死」にフォーカスしていた。

その後、「父の日」を強調する広報は廃止した。日々の実践に埋没して問題をとらえる視点が狭く浅くなる傾向が生まれる。こうした弱点を正し、より広く深い視点から過労死問題をとらえていく研究者の視点は、たいへん貴重で大切であると強く実感した。

#### ◇「第1」参考文献

・季刊『窓』(川人博・大沢真理外討論会・1993年 秋季号)

### 第2 過労死研究の歴史的経過

#### 1 第一期 1978年～1987年

「過労死」という概念、用語を医学研究者が提起した。主として深夜交替制勤務従事者・メディア勤務者・タクシー運転手等の具体的事例に即し、医学的に死因を分析し、脳・心臓疾患を労災として認定するようにとの提起を行った。また、大阪、東京などで弁護士が中心となり研究会が始まった。

これらの研究・提起は、1987年10月の脳・心臓疾患労災認定基準の改正に一定の影響を与えた。

#### ◇「第2の1」参考文献

・『過労死』(上畑鉄之丞外・1982年刊)  
・『脳・心臓疾患の労災補償』(岡村親宜・1987年刊)

#### 2 第二期 1988年～1997年

1988年過労死110番全国一斉相談活動がスタートし、過労死が日本社会の大きなテーマとして社会的に認知されることとなった。

この時期に、被災労働者がほぼすべての業種・職種に及ぶ状況となり、とくに金融等をはじめ、いわゆるホワイトカラー労働者の過労死研究も行われるようになった。弁護士・医学研究者以外にも、経済学者・社会政策研究者などが、過労死問題をも意識して労働時間分析・企業社会分析等の研究を進めた。

以下、第二期に議論された主な理論上・運動上の論点を挙げ、私が主張した意見ないし現在の意見を記す。

#### ①なぜ過労死に至るまで長時間残業を行うのか？

「労働者の賃金が安いから残業代が必要となり、労働者が長時間労働を受け入れる」との研究者の意見が出された。これはサービス残業の増大による長時間労働の実態に即さない議論である。企業に従属し無給労働から過労死にいたる実態を把握し、原因と背景を分析しなければならない(1990～93年ころ、季刊『窓』での議論、朝日新聞への川人投稿等)。

経営者は、サービス残業が記録に残らないことを奇貨として、実労働時間隠しを行い、これに対し、労働時間の把握自体が重要な闘争課題となった。今日、デジタルによる多くの記録が残されるようになった。だが、「労働の事実があっても労働時間とカウントしない」(実労働時間否認)という経営政策がとられ、労働行政がこれを規制するどころか促進している。これに対抗すること

が、現代の重要な闘争課題であり、研究課題である。例えば、最近の事例として、大手不動産会社勤務Aさん（現在休業療養中）のケースを挙げる。岐阜労基署は、脳疾患発症前1か月87時間の時間外労働を認定したが、2か月平均で80時間未満として業務外と認定した。労働保険審査会の口頭審理において、発症前1か月の「休日」と認定されている日に、同僚の仕事をサポートするために現場で終日労働した事実を主張したが、審査委員の一人は、「その日の仕事を会社が休日勤務と認めていたのですか？」などとAさん本人に質問した。

また、熊沢誠氏が提起した「強制された自発性」に関する所論は、過労死に至る長時間労働に追いやられる労働者側の心理と使用者側の心理操作を分析することにより、過労死の原因分析を掘り下げるうえでとても重要な内容であると受け止めている。この問題提起は、いわゆる訴訟等における労働者側にも過失があるか否かという次元の議論では全くない。1980年代から90年代当時の労働者の心理状態と21世紀における労働者の心理状態には、日本経済の変容に伴う違いも生じていると考えるが、いずれにせよ、それらの問題を含めて今日においても重要な研究テーマである。

## ②過労死運動が遺族の個別救済のみに終わっていないか？

過労死110番運動が開始し、社会的に大きな反響を呼ぶことになったころ、渡辺治氏は、『豊かな社会・日本の構造』（1990年）の中で、日本の企業社会を歴史的に分析し、過労死の発生原因にせまった。この本の中で同氏は、弁護士による被災者遺族の個別救済活動では、過労死を生み出す企業社会の変革に結びつかないのではないかと趣旨の疑問を呈した。私は、これに対し、次のように反論した。

第一に、過労死事件の調査分析を通じて被害の実態が明らかにされ、それが社会的に共有されること自体が重要な意義を持っている。

多くの企業は、過労死が発生しても事実をひた隠しにするため様々な工作を行っているのであり、その隠ぺい工作を許さず、労災申請を行うこ

とは、改革への第一歩であった。

もともと、現在においても、個別事案解決文書作成にあたって会社が事件に関する守秘条項の導入を強く主張し、事件が公にされないことがしばしばあり、当時の渡辺氏の問題提起は現在においても重要な内容を含んでいる。

第二に、過労死遺族の労災申請は、遺族の生活救済とともに過労死防止の闘いと結合されて進められている。現に、この闘いの中で、全国過労死を考える家族の会が1991年に結成され、労働組合や職業病支援団体などの連携も始まっている。そして、メディアによる報道も繰り返行われ、こうした力によって少しずつ労災行政ならびに監督行政を改善させていった。1990年代後半以降、多くの行政訴訟で労災行政の誤りを正す判決が出されることになり、個別事件の裁判が職場を変えていくうえでの大きな力となった。

## ③もっぱら労災申請の活動を行うだけで、過労死の直接の加害者たる企業に対し、なぜ、直接責任追及をもっと行わないのか？

この疑問は、1988年から1990年ころに研究者や運動家の一部から提起された。その背景には、当時、労災申請をしてもほとんど業務外決定とされ、また、その審理期間が労基署段階だけで1～2年程度かかるのが一般的で、具体的な運動の成果を得ることが極めて困難だった事情がある。労災認定率が約3%程度という時期が続いていた。

私は、加害者たる企業に対する直接の賠償請求を重視し、これに応じない場合に、企業相手に積極的に訴訟を提訴する方針を提起した。特に、当時の労災認定基準（1987年策定）のハードルの高さを考慮すれば、ほとんど労災認定の見込みがない事案については、素早く法廷の場で過労死の実態を明らかにし、企業責任を追及することが社会世論の支持を得るうえで効果的であると考えた。当時の労基署に比べれば、裁判所の方が被災者遺族側の声に耳を傾ける可能性が高かった。

この私の意見に対しては、①労災行政の改革が、まず重要であるとの観点から、②損害賠償訴訟は、業務起因性<業務と死亡との因果関係>

に加えて使用者側の過失立証まで求められ、法律要件的にハードルが高くなるとの観点から、消極意見もあった。

しかしながら、①については、損害賠償訴訟で業務と死亡との因果関係が認められれば、その判決が労災行政の改善を促すこととなる。②については、ほとんどすべての過労死事案で使用者側の過失(安全配慮義務違反)が存在しており、その立証はさほどハードルが高くはないと、私は考えた。最終的には、様々な議論を継続しながらも、事案によって、労災申請を行い、または(かつ)、企業への損害賠償訴訟も行うとの方向で1990年代の過労死事件の法的手続を進めた。

結果として、1990年代から過労死損害賠償訴訟の提訴が増え、勝訴判決も出るようになり、特に、1996年3月電通大嶋事件東京地裁判決(遺族勝訴)がその後の労災行政にも大きな影響を与えた。そして、2000年3月、同事件最高裁判決が、労働行政全般にわたって決定的な影響を与えたことは周知のとおりである。

#### ④ジェンダー研究者からの問題提起

本稿の冒頭に述べたジェンダー研究者からの問題提起は、現在にもつながる重要な内容を含んでいる。

「6月の過労死110番一斉相談を『父の日』の前日に行う』と広報するのは、いかがなものか」という社会政策学会でのジェンダー研究者からの意見は、的確なものであった。当時、過労死に至る長時間労働を支えていたのは、家庭内での専業主婦の存在であり、その「性的役割分担」の構造が、働き盛りの労働者の過重労働を生む重要な社会的要因であった。また、1986年男女雇用機会均等法施行後、女性の長時間労働が徐々に増加し、1989年には、富士銀行女性行員ぜん息死亡事件が発生し、翌年には、若い女性の過労死裁判として、社会的に注目された。

#### ◇「第2の2」参考文献

- ・『タテ社会の人間関係』(中根千枝・1967年刊)
- ・『豊かさとは何か』(暉峻淑子・1989年刊)
- ・『過労死』(過労死弁護団全国連絡会議・1989

年刊)

- ・『日本的経営の明暗』(熊沢誠・1989年刊)
- ・『家父長制と資本制』(上野千鶴子・1990年刊)
- ・『「豊かな社会」日本の構造』(渡辺治・1990年刊)
- ・『過労死と企業の責任』(川人博・1990年刊)
- ・『KAROSHI』(過労死弁護団全国連絡会議・1990年刊)
- ・『日本は幸福か』(全国過労死を考える家族の会・1991年刊)
- ・『過労死社会と日本』(川人博・1992年刊)
- ・『企業中心社会の時間構造』(森岡孝二・1995年刊)
- ・『トヨタシステムと労務管理』(猿田正機・1995年刊)
- ・『武士道』(新渡戸稲造・対訳版2021年刊 原書1900年刊)

### 3 第三期 1998年～2013年

1990年代後半からの自殺の激増により、過労死の一形態である「過労自殺」の労災申請が徐々に増え、これに関する調査研究が本格的に始まった。国は、1999年9月に精神疾患・自殺の労災事案の「判断指針」を策定した。この「判断指針」は、従来、自殺の労災認定をほとんど行わなかった行政の方針転換を意味し、医学的に言えば、ICD-10、DSM-IVなどのWHOやアメリカ精神医学会の医学的知見を基礎に、精神疾患による自殺を業務上死亡ととらえる理論的枠組を構築した。その後、2011年、2020年に精神疾患・自殺の認定基準が改定されているが、「判断指針」が原型となっている。

そして、2000年3月電通大嶋事件最高裁判決、2000年7月東京海上事件最高裁判決等が国の行政に決定的な影響を与えた。これに伴って、精神疾患、脳心臓疾患を問わず、在野の研究にとどまらず、国も本格的な過労死調査研究を始めることになった。

その結果、2001年12月、脳・心臓疾患の認定基準が抜本的に改正され、いわゆる過労死ライン(月80時間の時間外労働)の原型が策定され、従来の死亡直前の災害主義から脱皮し、蓄積疲労に基づく死亡を業務上死亡として認める方向

に明確に舵を切った。

そして、2001年12月以降、脳・心臓疾患の労災認定数が従前に比べて大幅に増加していくことになり、約3～4割の認定率に達するようになった(ただし、最近5年間の傾向として認定率が減少していることに注意)。加えて、精神疾患・自殺についても、従来一桁の認定数だったのが、二桁になり、さらに三桁にせまる状況になった。もっとも、この過程は、自然発生的に生まれたのではなく、医学的知見の増加、職場分析研究の進展、行政訴訟における被災者遺族側の勝訴の積み重ねが労災行政の運用を変えていったと言える。

#### ◇「第2の3」参考文献

- ・『過労自殺』(川人博・1998年刊)
- ・『サラリーマンの自殺 ―今、予防のためにできること―』(高橋祥友外・1999年刊)
- ・『働きすぎの時代』(森岡孝二・2005年刊)
- ・『過労自殺と企業の責任』(川人博・2006年刊)
- ・『成果主義とメンタルヘルス』(天笠崇・2007年刊)
- ・『働きすぎに斃れて ―過労死・過労自殺の語る労働史』(熊沢誠・2010年刊)

### 4 第四期 2014年～2021年

過労死家族の会や過労死弁護団などが中心となり、過労死を防止するための法律制定を目指す社会運動が2010年から本格的に始動し、文字どおり草の根の活動が全国各地から展開された。この運動の結果、過労死等防止対策推進法(過労死防止法)が2014年6月に成立し、国として過労死に関する調査研究を行うべきことが法律によって定められた。また、毎年「過労死白書」が発表されることにより、過労死に関する基本情報が定期的に国民に公開されることとなった。従来から在野で過労死問題に取り組む研究者等が、国の調査研究チームの中でも活動するようになった。そして、過労死防止学会が2015年設立され、在野の過労死研究の中心的な場が作られた。

また、過重労働問題とともに、2000年代に入り、ハラスメント関連疾病・自殺が大きなテーマとして

浮上し、これに関する調査研究も進められることになった。

#### ◇「第2の4」参考文献

- ・『過労自殺 第二版』(川人博・2014年刊)
- ・『職場のハラスメントはなぜ起こり、どう対処すべきか』(大和田敢太・2018年刊)
- ・『雇用身分社会の出現と労働時間』(森岡孝二・2019年刊)

### 第3 過労死研究における現代の課題

#### 1 過労死原因の多元性

1980年代に社会的に広がった日本における過労死は、21世紀に入っても発生し続けている。

かかる過労死は、資本主義システムが続く限り必然的に発生し、防止することはできないのであろうか。

過労死の発生原因を資本主義経済システムの問題のみに限定するのは誤りである。日本における過労死は、もっと多元的な原因によって発生している。資本主義システムは、重要な要因の一つではあるが、唯それのみで過労死の原因・背景を説明することはできない。多元的な発生原因を分析し、それらの諸原因を一つ一つ除去していく粘り強い取り組みによってこそ、過労死をなくすることができる。

上野千鶴子氏は、『家父長制と資本制』(文庫版・2009年刊)の第13章350頁で、「今フェミニズムに要請されているのは、……抑圧的なシステムについての多元的理論を構築することである」と提起したが、過労死研究においても、こうした多元的な考察が求められている。

以下、過労死原因の多元性と研究課題を挙げる。

- ①現代資本主義経済における利潤追求のシステムと過重労働
- ②日本の企業(共同体)独特の労働者に対する専制支配体制
- ③それに対抗する労働組合の圧倒的な力量不足
- ④企業内での人権尊重思想の希薄さ
- ⑤公務労働や公共性の高い労働において、働きすぎを是認する思想と制度

- ⑥格差拡大・非正規雇用拡大が正社員の過重労働を固定化・悪化させる構造
- ⑦ジェンダー論と女性の長時間労働・ハラスメント被害の構造
- ⑧学校教育の過程で形成される「能力主義」ないし「実績主義」が職場の労務管理システムにつながる構造
- ⑨日本の伝統的な倫理感・人間関係(義理人情・親孝行等)が過労死につながっているか?
- ⑩憲法・労働法等、法体系における過重労働規制の脆弱さ
- ⑪医学研究(公衆衛生学、脳・心臓疾患、精神疾患、統計学等)と臨床医・産業医の制度・役割
- ⑫グローバル経済化における過労死の世界的拡大と国際的連携
- ⑬被災者・家族に対するサポート論の調査研究。社会的ケア論・社会保障論・医学論などの諸分野からの総合的な検討が必要。
- ⑭過労死に関するメディア報道の在り方。
- ⑮その他

## 2 長時間・過重労働の歴史的分析・国際的分析の必要性

過労死研究においては、その被災実態の調査分析のほかに、①産業革命後の諸外国における過労死の実態に関する比較調査分析、②産業革命後の日本の歴史における長時間労働等の推移に関する調査分析、③産業革命以前の段階での内外の歴史分析などが大切である。

①については、『資本論 第1巻第8章』(カール・マルクス)に書かれた有名な新聞報道がしばしば引用される。

1863年、イギリスの婦人服縫製女性労働者の死を、Death from simple overwork と表現し、報道した事件であり、1日平均16時間半の過重労働の末の悲劇的な死亡であった。

②については、女工哀史に関する史実が有名である。

明治後半から大正、昭和初期にかけて日本資本主義の発展過程において、1日14時間以上、製糸工場で働かされた女性労働者。その悲惨な実態は、今日の過労死・過労自殺の前史でもあ

る。1926年頃、長野県諏訪湖付近における製糸業女性労働者の相次ぐ投身自殺について、1969年NHKが秀逸のドキュメンタリー番組を報道した。

産業革命とその後の資本主義発達の時期が欧米と日本との間で50～100年の時代的な差異があるが、過労死＝Death from overwork のような現象が日本のみならずイギリス等で19世紀に発生していたことは間違いない。欧米諸国では、19世紀後半から20世紀前半にかけて労働組合活動や政府の諸政策によって、原始的な長時間労働型の労使関係はかなり改善された。しかし、日本では20世紀を通じて、また、21世紀になっても、状況が容易に改善されない。この差が生まれたのはなぜなのかを探求しなければならない。

ただし、留意点として、20世紀末からのグローバル経済の進展により、長時間労働と過労死が、世界的な現象になりつつある。2021年5月に、WHOとILOが共同で会見をおこない、その調査報告によれば、2016年に世界で長時間労働(週55時間以上)が原因で74万5千人が脳・心臓疾患で亡くなったとされている。したがって、現代の過労死を日本独特の現象とする考え方は、適切ではなく、日本固有の分析とあわせて、世界的な共通原因の分析も必要となっている。

③については、産業革命以前の労働時間について、ジュリエット・ショアー氏は、『働きすぎのアメリカ人』(原書 1992年刊 和訳1993年刊)において、イギリスの13世紀～17世紀の人々の年間労働時間は、1440時間～2309時間としている。そして、1840年以降、産業革命の発展の中で、3000時間を大きく超えていったと分析している(表1)。

他方、明治以前の日本における労働時間については、内海義夫氏が『労働時間の歴史』(1959年刊)において、業種・職種によって違いはあるものの、明治維新以前においても、江戸時代の手工業・マニュファクチュアの奉公人においては、夜業が常態化しており、1日16時間労働の実態があったことなどを指摘し、また、奈良時代、鎌倉時代、室町時代における農民の賦役や職人の労働について、拘束10～14時間との例を出し、これらの原型を基に、明治維新以降の日

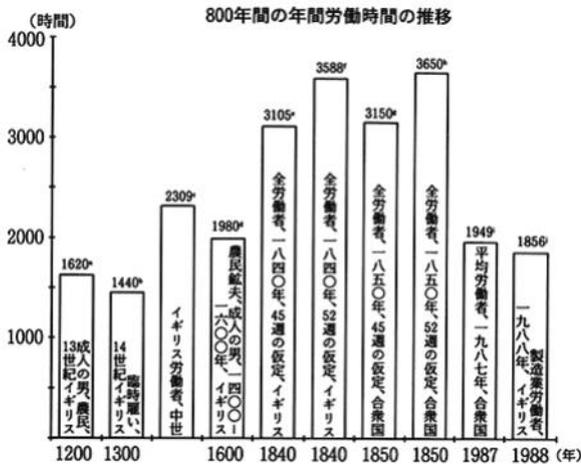


表1 800年間の年間労働時間の推移  
 出典『働きすぎのアメリカ人』ジュリエット・ショアー  
 著・森岡外訳(1993年・窓社)

時期	年代	労働時間		範囲	備考
		拘束	実働		
A 奈良期	—	12	—	賦役農民	日出一日没 (夏は昼休み2時間)
B 鎌倉期 室町	1466	14	—	宇佐八幡宮造営職人	6—20時
	1522	10	—	同上	8—18時
C 江戸期	1659	12	—	金沢, 大工その他諸職人	6時—日没
	1712	9	—	米沢, 大工その他諸職人	6—15時
	1716	—	—	広島, 諸職人	7—?時
	1794	10	8	大阪, 大工その他諸職人	8—18時 (休憩3回)
	1835	9	—	米沢, 雇人一般	8—17時 (2時間)

表2 労働時間の前史  
 出典『労働時間の歴史』内海義夫著(1959年・大月書店)

本の長時間労働を分析している(表2)。他にも、『労働の歴史』(三浦豊彦・1964年刊)、『日本人はいつから働きすぎになったのか』(礪川全次・2014年刊)などの研究がある。

日本における労働時間が、仮に産業革命以前から西洋に比べて長かったとすれば、今日における日本の長時間労働の原因・背景について、より歴史的な視野、文化・生活様式との関係で研究が必要となる。

### 3 労働法制等の抜本的改革へ向けての政策研究の重要性

現代および今後の労働者の健康を取り巻く情勢を見据えて、抜本的な法制改革が求められている時代になっている。2020年9月の当学会に

おいて、筆者は、21世紀の新労働基準法の柱として、下記の15項目の提言をおこなった。大いなる議論を期待したい。

- ①法定労働時間は8時間・40時間ではなく、より少ない時間(当面は7時間・35時間)を設定する。労使協定による時間外労働は、当面月45時間を絶対的上限とする。
- ②深夜業・交替制勤務に対する法的規制を明確にし、たとえば、夜10時から朝5時までの労働時間は日中の1.5倍ないし2倍として計算し、時間規制する。
- ③工場外、オフィス外、店舗外の労働時間規制について、有効な基準を法律で定める。すなわち、労働時間の概念を労働者保護の立場から法定化する。
- ④法定休日を最低2日とし、近い将来に3日とするなど、日常的な休日の確保を拡大する。
- ⑤有給休暇の実質的な拡大をはかるために、有休取得に関する経営者に対する義務付を抜本的に強化し、法定化する。
- ⑥勤務間インターバル規制を法律上義務化する。当面11時間以上とする。休日や時間外における業務上の諸連絡を規制し、いわゆるオンとオフの区別を徹底できるよう、規制を法定化する。
- ⑦休憩時間の自由利用の原則を明確にし、また、休憩室・宿泊施設等の整備を強化する。
- ⑧パソコン等のIT関連労働疲労、グローバル経済化による時差疲労、出張疲労、航空産業等における「空の労働」など、新しい労働形態によって発生している健康被害を防止する観点から、法的にその基準を定める。
- ⑨いわゆる感情労働における顧客等との関係において生ずる労働条件の悪化やストレスの増大を防止するために必要な基準を定める。
- ⑩様々な自然環境・変化(高温・低温・気圧の変化・地震・津波・台風等)を考慮し、危険な労働環境下での労働をなくすため基準を提示する。
- ⑪使用者のハラスメント防止義務を明文化し、ハラスメント規制を法制化する。
- ⑫複数の職場で働く労働者の長時間労働等を規制するために、使用者の義務を明確にする。

る。

- ⑬産業医体制の抜本的な改善(経済的な自立、産業医選出への労働者の関与等)を含め、健康診断の実施、その他健康管理体制の改革を法定化する。
- ⑭労働者の概念を広げ、実質的に会社に従属して働く人々に対し、労働基準法等の労働者保護法の適用を可能とする。
- ⑮労働基準監督署の権限を強化し、かつ、刑事罰法定刑の見直しを行い、悪質な法違反を取り締まるための法整備を強化する。

#### ◇第3の参考文献

- ・『資本論 第1巻』(原書 カール・マルクス 1867年刊)
- ・『働きすぎのアメリカ人』(ジュリエット・ショアー・原書1992年刊 和訳1993年刊)
- ・『労働時間の歴史』(内海義夫・1959年刊)
- ・『労働の歴史』(三浦豊彦・1964年刊)
- ・『日本人はいつから働きすぎになったのか』(礒川全次・2014年刊)

### 第4 結びにかえて一過労死防止学会の課題

#### 1 構成員の特徴(2021年9月8日現在 288名)

構成員の割合は、学会事務局集約によると、大学研究者約22%、家族約19%、弁護士約15%、その他、医師、社会保険労務士、ジャーナリスト、労災関係団体、学生等となっている。

#### 2 結成以来5年間の学会活動の特徴

結成以来5年間の学会活動には2つの内容的特徴がある。

- ①過労死をめぐる様々な社会運動(労災認定、訴訟、防止活動・・・)に参加している人々が学会という場を通じてそれぞれの実践活動を持ち寄り、また、それぞれの現場情報を伝え、これらを共有する。

- ②上記の活動に関連しながら、あるいは独自の調査研究に基づき、過労死の調査・研究分析を発表し、議論する。

全体としていえば、前記①の内容が中心となり、②の内容は弱かったのではないだろうか。あえて言えば、学会というより運動交流集会的な内容が中心となっている。

### 3 今後の学会活動に関する提言

今後の学会活動を構築するうえで、上記①、②の内容のバランスをどのようにしていくのかを検討すべき段階にあると思う。

また、多様な構成員の現状を踏まえて、どのような共通基盤をつくりながら議論を進めていくのかを、よく相談することが求められている。

私見としては、学会として設立した組織である以上、上記②の調査研究を主たる内容にする。ただし、上記①の情報交流も続け、その内容を②に結び付けていく努力と工夫をする。

たとえば、組織形態として、学会内に調査研究部会(学際的研究など)、情報交流部会(様々な事件や現場の状況の報告と交流)などを設置することもあり得る。

また、研究者が家族から学ぶ場、家族が研究者から学ぶ場を、総会とは別に作ることも有益かもしれない。

過労死研究を国際的な連携の下で進めるためには、従来の韓国や中国との交流とともに、欧米諸国の研究者グループとの交流をより進めていくことが必要と考える。

若い構成員加入による調査研究の活性化と役員の漸次的な世代交代も重要である。学生は、単に啓発活動の客体にとどまらず、研究の重要な担い手となりうる存在であるから、学生の積極的参加を促進するためのプランを検討してはどうかと思う。