

## 第5分科会報告

睡眠科学・医学・労働法学から考え直す日本の労働時間規制

川岸 卓也(弁護士)(会員)

佐々木 司(大原記念労働科学研究所上席主任研究員)

高橋 賢司(立正大学法学部教授)

広瀬 俊雄(医師、仙台錦町診療所／産業医学センター所長)(会員)

### 報告趣旨【簡潔版】

いわゆる働き方改革法による労働時間の上限規制、勤務間インターバルの導入によっても、日本の労働現場における長時間労働や不規則勤務等の問題は解消されておらず、未だ他国ではほとんど聞かれない過労死に歯止めがかかっていないものと思われる。本分科会報告は、現状の労働時間規制では不十分であると考え、「医学的な観点」と「睡眠科学の観点」から、労働時間に関する労規法の規制の強化を検討し、提言する。具体的には、労働時間の上限規制の強化、深夜労働規制の導入、勤務間インターバル制度の義務化を提言する。

### 報告要旨：

#### 一．法律学と医学、睡眠の科学の調和の必要性

わが国では、労働基準法(略して労基法)制定当初、1日8時間・1週48時間制を定め、国際条約における基準の遵守と封建的遺制の一扫が考慮された。

現行法は1日8時間週40時間労働を建前としながら、労働時間の柔軟化を推進する目的で労働基準法も幾度も改正を経験してきた(変形労働時間、フレックスタイム、裁量労働制、事業所外労働等)。近時、働き方改革法のもとで、労働時間の上限規制、また、勤務間インターバル制度が新たに導入された。しかし、現行法において、月の時間外労働(いわゆる残業)を最長100時間未満に抑えなければならないとする、日本の労基法上の労働時間の上限規制が、不十分であるとの声もある。また、勤務間インターバル制度も、設置が努力義務とされるにとどまるが、政府が重要な政策として導入した勤務間インターバル制度も、最近の調査(厚労省政策統括官編「令和4年度就労条件総合調査」)では、企業の5.8%しか導入されていない。

これらの労働基準法による労働時間の規制をなしていくうえで、医学的な観点、睡眠の科学の観点は、生かされてきたのだろうか。厚労省「脳・心臓疾患の認定基準に関する専門検討会報告書」(2013年)において、医学的な観点から、労災認定基準の見直しを提言されたのは、有名である。問題は、労働時間を規制する労基法上の規制である。

これに対して、労働時間形成の一定の側面に関するヨーロッパ議会及び理事会2003年11月

4 日 EU 指令 2003/88 (Richtlinie 2003/88/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 4. November 2003 über bestimmte Aspekte der Arbeitszeitgestaltung )においては、例えば、深夜労働の種々の規制がなされるが、これは、医学的な観点から法規制がなされたものである。EU の本指令では、健康の保護と安全を理念とし、加盟国は、これに対応する法規定を置かなければならないとされている。日本では、深夜労働を含む連続 20 時間台の労働が実態では存在しているのは、大きな差異がある。かつて、法律学において、科学的な認識に立って、法規制を十分に論じられてきたであろうか。日本の立法も、科学的な知見、知識と接点を持ちながら、労働時間の法規制をなしてきたといえるであろうか。

日本ではとかく、上述の EU 指令が参照される。EU 指令では、いわゆる労働時間の上限は原則として1週(残業時間を含め)48 時間とし、勤務間インターバル制度(「休息期間」といわれ、「休憩時間」とは異なる)は原則として 11 時間必要とされる。しかし、睡眠の科学の世界には、勤務間インターバルが原則として 11 時間とする規制も、科学的には根拠が薄いと指摘される(佐々木司「勤務間インターバル制度の科学的意味」安全と健康 Vol.19 No.8 2018 (751)23 頁、25 頁)。死亡率が低い睡眠時間は 7~8 時間であり、1 日 24 時間中にその睡眠時間を確保するには、16 時間の勤務間隔が必要であるとの指摘もある(Kecklund G. Akestedt T. Effects of timing of shifts on sleepiness and sleep duration. J Sleep Res. 1995;4 (S2) :47-50)。

これに対して、医学的には、1 日 5 時間以下の睡眠は、脳・心臓疾患の発症との関連において、有意性があるとしている(厚労省(2013)脳・心臓疾患の認定基準に関する専門検討会報告書,96 頁)。科学的にも、上記のように、1 日 8 時間睡眠が必要とされたとするが、これを前提とすると、一週 48 時間を EU 指令の労働時間の上限も、規制として不十分である可能性がある。また、日本でとかく参考にされるこうしたヨーロッパの労働時間規制、勤務間インターバルを 11 時間とするという規制も疑念がもたれ、再検討の対象となるものなのである。

## 二. 本学会報告グループの視点

上のような医学、睡眠の科学の学説を踏まえ、そこで、本報告では、医学、睡眠の科学の経験、理論が紹介され、医学、睡眠の科学、法律学が接点を持つとするものである。

例えば、医学・医療の分野では、週 60 時間、1 日 11 時間あたりの長時間労働が脳心臓疾患などの健康阻害の可能性、場合によっては、過労死の原因をなすと指摘される。過労死家族・同僚相談者 203 名を分析した医学的な研究によると、週 60 時間以上、月 50 時間の残業、または所定休日半分以上の出勤のいずれかにあたる長時間労働が、過労死者の 3 分の 2 を占める。配転、課題ノルマ、要求度の高さ、支援の低さ等の特徴がみられると指摘した。高血圧の既往、降圧剤服用、喫煙、飲酒などがみられるとする(上畑鉄之丞(1992)労働ストレスと循環器疾患,日循協誌,26,3,185-190)。また、7-9 時間の中間の労働時間をもつ男性と比較して、11 時間を超える労働時間をもつ男性のための急性心筋梗塞のリスクが 7-9 時間の人に比べて高まる傾向が確認されている(Sokejima S et al.(1998)Working hours as a risk factor for acute myocardial infarction in Japan,case-control study,BMJ,317,775-780,777)。今後の労働時間の上限規制をいかに形成する

かに、こうした医学的な研究をいかに生かすべきなのであろうか。

こうした議論をふまえて、本報告グループでは、いかに、労働時間の上限規制、勤務間インターバル法規制が、医学、睡眠の科学と関わりをもちうるのか、法政策にかかわる提言をしていきたいと考える。

また、睡眠の科学では、上記のように、睡眠を1日8時間前後とることが必要であるとの見解が有力である。

さらに、レム睡眠とノンレム睡眠のうち、朝方はレム睡眠が継続する傾向にあるが、レム睡眠によって徐波睡眠が抑制されることによって、過労死が生じるとの研究もある。

本報告グループでは、睡眠の科学での議論の蓄積をふまえて、深夜労働の規制のあり方も考察し、深夜労働に関する政策提言を行う。

このように、科学的な所見に接近する形で、労働時間の上限規制、勤務間インターバル規制、深夜労働規制がなされれば、過労死・過労自殺の抑止に実効性ある形で、寄与するものと考えからである。いわゆる働き方改革法による労働時間の上限規制、勤務間インターバルの導入によっても、日本の労働現場における長時間労働や不規則勤務等の問題は解消されておらず、未だ他国ではほとんど聞かれない過労死に歯止めがかかっていないものと思われるため、本報告は、現状の労働時間規制では不十分であると考え、医学的な観点、睡眠科学との接点を探求し、労働時間に関する労規法の規制のあり方を検討し、提言するものである。

### 三. 報告内容

このような視点を踏まえて、本報告の構成は、以下のようなものである。

#### 1. 日本の労働時間規制の何が問題なのか(問題提起)

……立正大学法学部教授 高橋 賢司

従来の労働時間規制とこれに関わる労働学でのアプローチをふまえ、医学、睡眠の科学、法律学の接点を探るという視座を提供し、問題を提起する。

#### 2. 過労死・過労自殺につながる医学上の健康障害とその背景

……医師、仙台錦町診療所／産業医学センター所長 広瀬 俊雄

過労死や長時間労働に関わると思われる重大な健康障害に関わる症例に早くから関わってきた立場から、数多くの例を分析し、労働者の働き方を変えていく必要性を考える。

#### 3. 睡眠のメカニズムと睡眠の科学からみた過労死、長時間労働

……大原記念労働科学研究所上席主任研究員 佐々木司

長時間労働や不規則労働等により失われる睡眠と生じる疲労の蓄積に関する睡眠科学の基礎的な知識を説明し、過労死が起こるメカニズムを睡眠の科学の立場から分析し、法政策の改善に向けた議論のベースになる点を述べる。

#### 4. 労働時間の上限規制と深夜労働規制のあり方

……高橋 賢司

労働時間の上限規制、深夜労働規制が、以上の医学、睡眠の科学と関わりでは、いかなる規制が望ましいかとともに考える。

#### 5. 勤務間インターバルのあり方

……弁護士 川岸 卓也

勤務間インターバル制度に関する本報告グループの具体的な提言を示す。勤務間インターバル制度に関わる、不規則・深夜労働の若干の裁判例もふまえる。

[2023-07-30 版]