

# 勝訴!

今号より一部紙面の構成を変更しています

# 全厚労ニュース

全国労働組合連合会  
厚生連  
〒110- 東京都台東区入谷  
0013 1-9-5  
TEL 03-3874-3591  
FAX 03-3874-3593  
発行日 毎月20日 定価 30円  
<https://www.zenkouro.org/>

# 遊びが

# ストレス解消への近道!

科学的知見で明らかに

佐々木 司氏(労働科学研究所)



「外出(旅行や買い物、友人との会話)志向の人ほど、疲労回復も早く、疲労蓄積も少なく、情緒ストレスも低い傾向にあるんです」

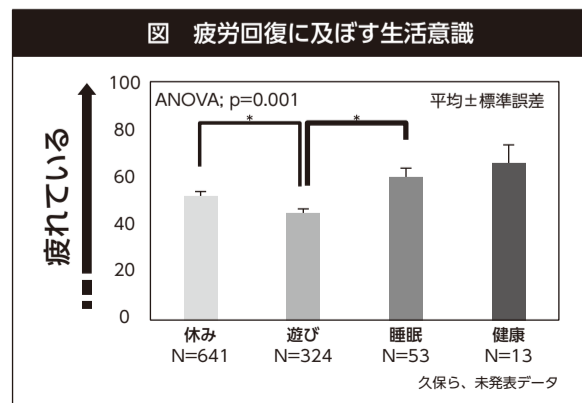
上司のパワハラを認定

福島  
2面記事

「仕事の反対語は何だと思いますか？」

1月17日、神戸で開かれた全厚労20年春闘討論集会で、佐々木司氏(労働科学研究所)は、参加者にこう問いかけた。「休み」「遊び」「睡眠」「健康」と、4つ挙げられた選択肢の中では、「休み」と答えた人が一番多く、そして「遊び」「睡眠」と続いた。

1031人の看護師に聞いたアンケート調査(久保ら、未発表データ)では、約6割の人が仕事の反対語を「休み」、3割が「遊び」だと答えたそうだが、佐々木氏は、「休みでも遊びでも間違いではないが、『遊び』と答える人ほど、疲労回復がしやすいというデータが出ている」と指摘。講演では「睡眠と夜勤の関係」など「看護師の働き方」について様々な知見が紹介された。



さらに「年末年始手当」もアップ!  
「パン」をお金に変えた!?



広島で実現

詳細は2面

### お知らせ

1月の教宣部での議論で、今号から紙面を一部「改革」しています。1面は一般組合員の目を引く見出しと簡潔な記事で、2~3面はより詳しく知りたい人向けの内容に、4面は定番企画を継続する予定です。しばらくは紙面がブレるかも知れませんが、皆さんのご意見も踏まえつつ常に「改善」に取り組んでいく所存ですので、今後ともよろしくお願いいたします。(教宣部)

# パワハラ根絶の第1歩に

福島・白河厚生総合病院で起きたパワハラに対して、上司と会を相手に損害賠償を求めて行われた裁判は、開始から2年半を経て、1月24日、福島地裁郡山支部でようやく「勝利」判決が出されました。

判決は、原告の上司である被告が「所属長という優越的な地位にあることを背景に」「怒鳴る、机を叩くなど感情的になり、所属長の立場で原告の退職を前提とする発言をし、パワハラを訴えや労働組合への相談を非難」するなど、約2時

間半にわたる面談を実施したことは「社会通念上の相当性を逸脱」したものと明確に認定。そして被告の言動は厚生連の業務に関してなされたものであるから、厚生連も使用者責任を負い、上司と厚生連は連帯して原告に対し慰謝料30万円を支払うよう命じました。

一方で、被告によるハラスメントが一連のものとして捉えられていない点や、原告の適応障害発症との関係を認めず、賠償額は不十分なものとしていました。

福厚労・全厚労も参加する「支援する会」は、会員数29団体・467個人に広がり、裁判所宛の署名を約1・3万筆、一言署名は、640枚、厚生連理事長宛の署名も6千筆余りを集め、スタンディング宣言などに取り組み、世論を広げてきました。

判決は今後の「ハラスメントのない職場づくり」に向けての足がかりとなりました。福厚労は労働組合の大きな課題として、改めて奮闘を決意しています。



20年1月30日、16回目の「報告集会」に集まった支援者の方たち

## 広厚労・越年闘争も辞さない覚悟で粘り強く交渉

広厚労は、19秋闘で年末一時金2・4ヶ月＋一律2万円を要求、会費は消費税増税や退職金割引率の変更に伴い収支が厳しくなっている事を理由に2・1ヶ月、一律なしの一次回答でした。労組は現場の声を交えて交渉する中で、以前から交渉し

## 19秋闘で前進！夜勤手当の増額 年末一時金の上積み回答引き出す

をラインに交渉し、冒頭一律5千円の回答があったものの、多くの組合員参加で現状を訴える中、一旦休憩を挟んだのちに、会から一律1万円の第3次回答に加えて、年末年始手当（12月30日～1月3日）を500円アップし、1回1万円とする回答を受けて妥結に至りました。引き続き年度末闘争に向けて奮闘しています。

# 積極的に「遊ぶ」人ほど 良く仕事に取り組める！

## 7時間の睡眠確保が死亡率を下げる

理想的な睡眠時間は、平均7時間程度で、男女ともに睡眠時間が7時間より少なくなるほど、また逆に睡眠時間が多くなっても「死亡率」は増加する。またうつ症状との関連でも同様に、7～8時間の睡眠の場合がもっとも頻度が低く、睡眠時間がそれ以下でも以上でも「うつ」の頻度が上がる「U字カーブ」を描くことがデータで示されている（図1）。

## 「夢（特に悪夢）」は ストレス解消に有効

睡眠は、大きく「徐波睡眠」と「レム睡眠」に分かれるが、徐波睡眠はおもに疲労回復をもたらすし、レム睡眠はストレス解消に貢献するとされている。徐波睡眠は必ず一定の時間発生するので、睡眠時間が短い人は

レム睡眠の時間が減り、十分なストレス解消が行われないと同時に、レム睡眠時の心拍数が高くなる傾向があり、「突然死」の危険が増すことが知られている。

レム睡眠中は、夢を見る時間ともなっているが、そのことが「情動ストレス」の解消に役立つ。レム睡眠が取れていると「喜びの感情が増し、恐れや悲しみを低減する」ことが知られている（図2）。佐々木氏は、特に「悪夢を見ると情動ストレスが良く解消される」として、「悪夢のススメ」が強調された。

## 「東洋人」は夜勤に弱い

また「睡眠負債」という言葉は流行語にもなったが、睡眠6時間を14日間続けるという、その時のパフォーマンスは、2日間徹夜をした状態と同じになる。しかし本人の主観ではパフォーマンスが落ちたと感じないのが問題だ（図3）。

図1 睡眠時間と死亡率の関係はU字カーブ

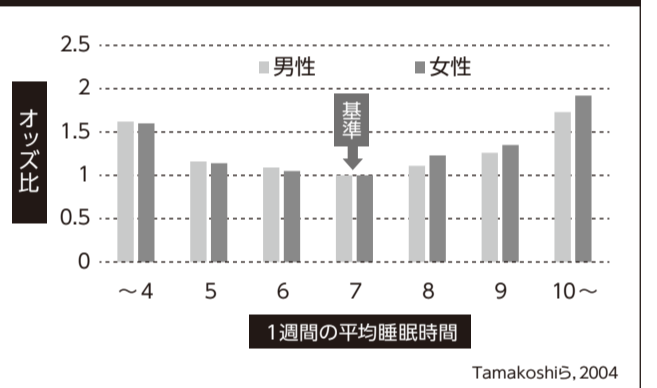


図2 レム睡眠は喜びを富化し、恐れ、悲しみを低減

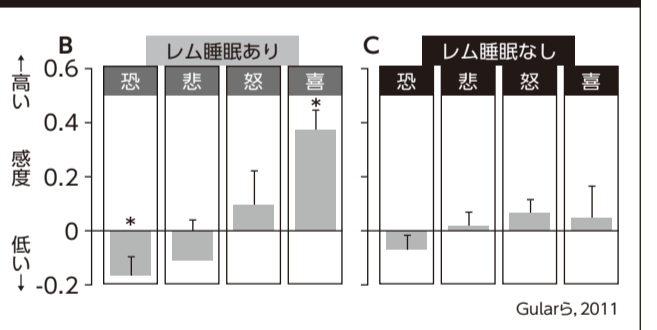


図3 睡眠負債の影響

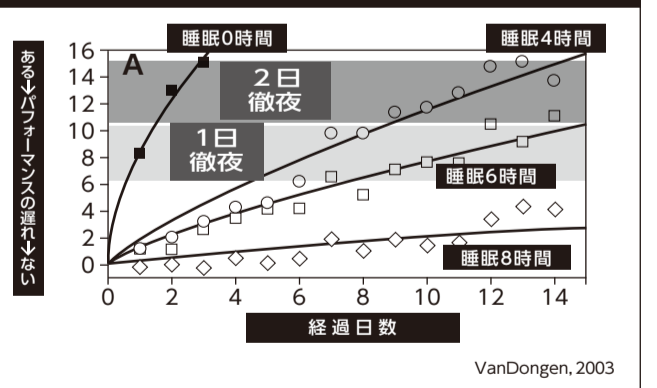


表 看護師の生活志向

<p>■外出志向</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・旅行・遠出</li> <li>・ショッピング</li> <li>・散歩・ドライブ</li> <li>・友人・家族と外出</li> <li>・普段できない事</li> <li>・友人と雑談</li> </ul>	<p>■睡眠志向</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2度寝</li> <li>・昼寝</li> <li>・仮眠</li> <li>・朝ゆっくり起きる</li> <li>・ごろ寝</li> </ul>	<p>■在宅志向</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テレビ、DVD、ビデオ鑑賞</li> <li>・何もしないでボーっとする</li> <li>・家にいる</li> </ul>
---	--	---

久保ら, 2003

人間の進化の歴史で、人間の生体リズム（サーカディアンリズム）は、夜勤に適応できないのはわずか3%で、部分的に適應できる夜勤者は、25%未満、残りの72%は、残念ながら適應することが

できない。PERIOD遺伝子と呼ばれる夜勤適應に関わる遺伝子の型が、東洋人（漢民族）の場合、78・3%が夜勤不適應の遺伝子で、白色人種やアフリカ系アメリカ人の2倍あるそう

だ。逆に夜勤に適應する遺伝子を持つ者は、白人種やアフリカ系アメリカ人、イタリア人の人種の10分の1から6分の1くらいしか存

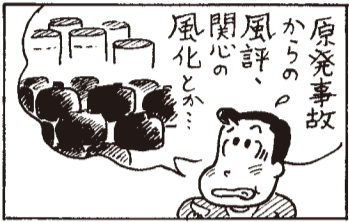
在しないといわれる。仕事を忘れ「遊ぶ」事ができる人ほど、「強い」さらにもう一つ、強調されたのが「心理的デタッチメント」という言葉。「仕事を忘れることができない人は、仕事の要求度が高い」ということ。久保らの調査によると、看護師の余暇時間の使い方として、「外出」

「睡眠」「在宅」の3つの生活志向（表）と「疲労・疲弊の状況」の関連では、いずれも「外出」志向の人ほど、「疲労回復」も早く、「疲労蓄積」と「情緒的疲弊」も他の二つと比べて有意に低い傾向が見られる。積極的に「遊ぶ」人ほど、より良く仕事にも取り組めるということだろう。

（文責：教宣部）

### 「言いたい劇場」

小菅りや子



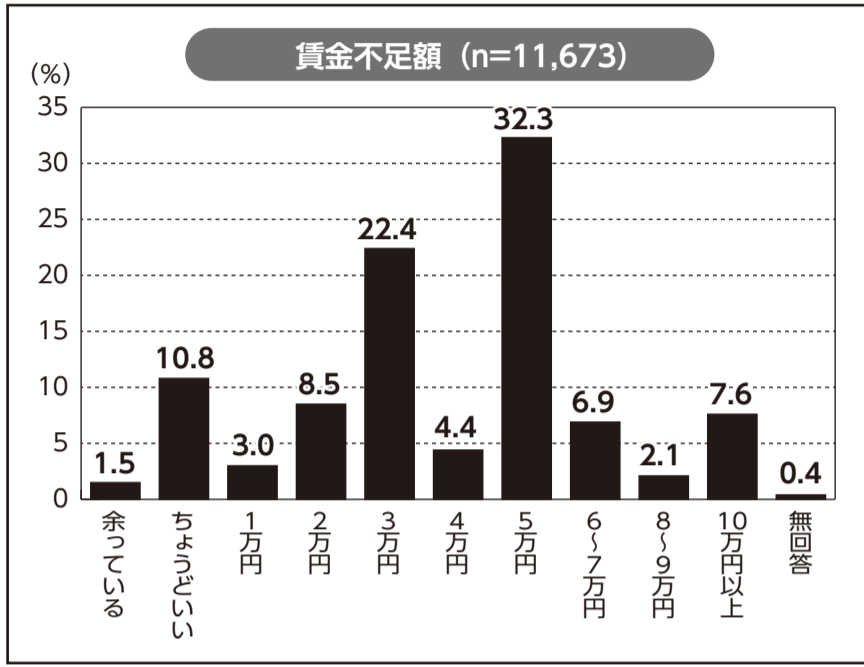
# 41,325円が本当に必要な賃上げ

## 春闘アンケート速報

**本当に必要なお金は？**

春闘アンケート(2020年春闘・働くみんなの要求アンケート)の結果は、2月12日現在、11県11673名です。

月の賃金の不足額では、平均41,326円が不足しているとの結果と



になりました。一方、「2020春闘でいくら賃上げ要求をしたいか」との問いには、平均で29,099円という結果でした。例年、実際に不足していると感じている額より1万円以上金額要求額が低くなります。これは、経営状況等を考えてしま

**不払い賃金 根絶、早急に**

アンケートでは賃金不払いの時間外労働は平均5・39時間という結果です。最も多いのは長厚労で6・6時間、最も少ないのは広厚労で1・96時間でした。法令順守はもとより、医療従事者は人の命を預かる有資格者・スペシャリストですので、ただ働きは決してあってはいけません。この間の働き方改革で労基署も監視を強めています。労使双方のリスクマネージメントの観点からも、不払い賃金の根絶は急務です。

**最賃引き上げは 大きな要求**

政府に対する要求の項目(複数回答可)では、「最低賃金引き上げ・全国一律導入、地域間格差の解消、公契約法・条例制定、均等待遇の実現」が43・0%と最も多くの要求となりました。次い

各県の時間外労働と不払い残業(前残業含む)の平均値

単位=時間

	全体平均	富厚労	茨厚労	長厚労	熊総労	静厚労	愛厚労	三厚労	広厚労	徳厚労
時間外残業	13.91	11.73	17.52	14.81	13.31	14.24	12.86	13.65	9.47	10.3
不払い残業	5.39	3.88	3.99	6.60	4.03	5.74	5.59	5.66	1.96	3.33

で、「医療・介護・保育の充実」41・9%、「労働法制改悪阻止、長時間労働の解消、労働安全衛生強化」が32・0%でした。同じ資格を持ちながら働く土地によって賃金が違うという矛盾や、地方切り捨ての政策をとり続ける政府に対する組合員一人ひとりの切実な要求をしっかりと受け止め、運動をさらに発展させ、春闘を闘い抜きましょう。

## 春闘への意気込み

全厚労ニュース10月号と12・1月新年合併号で募集した「春闘への意気込み」への投稿を掲載します。たくさんの方の投稿ありがとうございました。各県の皆様の春闘への熱い思いを全国で共有し、一丸となって前進要求を勝ちとる力にしていきたいでしょう。掲載された方には、希望の図書・クオカードをお送りします。

最低1000円のペアを希望して勝ち取りたいです!!  
茨城・男性

基本的な事ですが、組合活動に関心を持ち、集会があれば積極的に参加をしたいと思えます。決定事項・協議事項があれば資料もしっかり読んで、意見があれば意見する姿勢も持ちたいです。  
長野・男性

今春闘では、単身赴任者がモチベーションをたもち、組織のために働き続けられる制度を!貴重な人材こそが、組織の発展に繋がる宝なのだから  
北海道・男性

消費税が上がったのでベースアップを望みます!  
静岡・女性

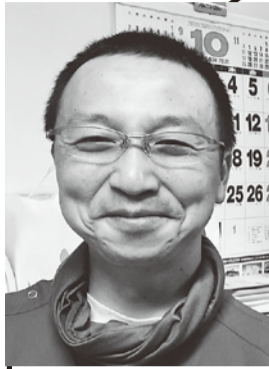
私達の持てる能力を最大限に発揮して質の良い看護を提供し、早期退院に繋げるからボーナス上げて欲しいです!  
三重・女性

一つでも、組合員の要望が通るようがんばります!  
静岡・女性

何か取りにいきたい。職場の小さな問題から解決する!  
広島・男性

# 頑張る仲間 各県この人

各県・現場で運動に、趣味に、仕事に頑張る人々を紹介するコーナーです。  
第149回は長野と山口にお願いしました。



長野 東條盛彦さん

長厚労からは、鹿教湯三才山リハビリテーションセンター支部で執行委員長をしている東條 盛彦(とうじょう もりひこ)さんを紹介します。

東條さんは外来の看護師長として働いています。また、感染管理認定看護師の資格を持っており、特に冬季は忙しく仕事をされています。いつもはここにしていますが、感染の事になると鬼のように厳しい東條さんで、スタッフの間ではインフルエンザより恐れられています(笑)。

そんな日々忙しく働いている東條さんのプライベートも多趣味で忙しく、特に自転車の事になると、話が止まらなくなる程、熱中しています。  
執行委員長として、当支部の組合員をしっかりまとめてくれて、頼りになる存在です。

山厚労から周東支部書記長として実直真面目に取り組まれている期待のホープ、松浦 範明さんを紹介します。

作業療法士としても非常に勉強熱心で色々な講習会に参加して技術の向上に取り組んでいます。患者様とも真摯に向き合い信頼される存在です。

趣味も多彩で、山登り・スノーボード・テニス他まだまだ沢山あるアウトドア派ですが、今はちょっとお休み。というのも2月には新居も完成し最愛の奥様に第2子が誕生の予定なので家事手伝い育メンに徹している次第です。

世のお父様方に少しは見習って頂きたい…と感じるのは私だけでしょうか?

多くの趣味を持ち優しさにあふれた松浦執行委員ですが、組合役員としての確かな眼と行動力でこれからの山厚労を引っ張っていってくれると期待しています。



山口 松浦範明さん

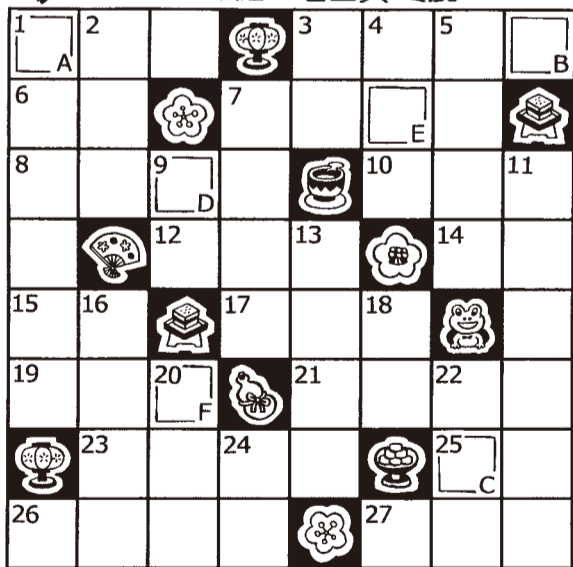
当選者は3・4倍(クロスワード・聞かせて、読者の声、計10名当選)でした。

## ヨコのカギ

- 1 屋根をささえています
- 3 蕪村の俳句「……や月は東に日は西に」
- 6 ……は友を呼ぶ
- 7 ざっくばらん。率直。……に話し合う
- 8 江戸の佃島が発祥の地
- 10 武豊さんの職業
- 12 オカメやモモイロ、セキセイもいます
- 14 木の皮から出る粘液
- 15 10円玉の原料
- 17 近所の火事。……見舞
- 19 青森県の県花です
- 21 和名はサンシキスミレ
- 23 「莫大小」の読み方は
- 25 カトリック教会の典礼
- 26 片目の目くばせ
- 27 チルチルの妹の名

## ザ★クロスワード

出題▶モロズミ勝



答 A B C D E F

- 1 タテのカギ
- 1 ウグイスの別名は?
- 2 ペットを飼って育てます
- 3 鹿で有名な……公園
- 4 楽観的で心配しない性格
- 5 わずかばかりの謝礼
- 7 人気がありません
- 9 ……は小を兼ねる
- 11 ……は小を兼ねる
- 13 円を描く製図用具
- 16 ベートーベンの交響曲第5番
- 18 ……つめ。あき……
- 20 7月24日に開催の東京
- 22 ……開会式
- 24 無理なく堅実なこと

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?

## 読者の声

毎回全厚労ニュースを楽しみに読んでいます。組合に入ってから30年、今年は本部役員となり、55歳以上のボーナスカットについて聞きたいと意気込んでおります!!頑張ります。(徳島)

ぜひ頑張ってください。自分の為に全力で取り組む事で全体が良くなります。カットされたままなら、それなりの労働軽減を勝ち取ってください。(KU)

毎号読んでます。いつも部署内の紙回覧で読んでいます。が、今回産休に入るため休み中は全厚労のホームページから見

働き方改革が進んでいます。勤め先改革、経営の改革も同じように進めてもらいたいと思います。今までと同じようなやり方では生き残れないのではないかと思います。(HR)

の連続ですが、どこを改善したい、という話はあまり届いてきません。

企業であれば経営責任をとって辞任や外部からの支援なども聞きますが病院経営では見えてこない印象です。(長野)

いつも楽しく拝見しています。読者の声にもありましたが、縮小問題や病院名指し問題など、自分たちものんびりしてられないなと思いました。(福島)

名指しされた病院の今後が心配になります。医師や他職種確保などに影響がないといいのですが……。突然の公表はいわば風評被害に近いですよ。(KS)

ようと思っています!頑張ってください。(北海道)

## 医労連共済 に入ってて良かった!

日本医労連共済に加入して給付を受けた方々から寄せられた「声」を紹介します。

- ずっとおかげさまで大きな病気もせずに元気で生活していたのですが、本当に今回こんな病気をしてしまい、それも生まれて初めての開腹手術になって不安でした。が、長い間仕事も休んでしまい給料も入らなかったので、今回共済に入っていて本当に良かった!と他の組合員の方々にも話している今日この頃です。
- 大変ありがたく思っています。夫が心筋梗塞で長く働けない期間があり、休業給付がとてありがたかったです。若いときに今の掛金の何倍もかけて別の色々な保険に入っていました。医労連共済に入っていて良かったです。みんなも加入すれば良いと思います。



共済の資料・相談は、各労組の担当者まで

右のQRコードから全厚労ホームページを開き、「資料・データ」のページから過去の全厚労ニュースを見る事が出来ます。



クロスワードの投稿もQRコードからできます。氏名・住所・希望景品(図書カード又はクオカード)は必須事項です。投稿数に応じてポイントが貯まります。今年度からハガキでもポイントが貯まります☆



スマホからすべて投稿できます★

## 教宣部のつぶやき

良くなったら再挑戦しよう  
2人住まいですが、休日前の賢沢でケーキ4個をお土産にウキウキで帰宅したところ、相手が突然の体調不良で全く食べられない状況に。看病しつつ、頭の片隅では冷蔵庫のケーキ4個の処遇をどうするか、悶々としていました。ダメもとで連絡した近所さんが喜んで貰ってくれましたが、「なんで4個も?」と聞かれ、大変に恥ずかしい…。でも、皆さんも1人2個くらい食べますよね?

(KT)