



社会保険労務士法人つむぎ

つむぎだより No.77

= 夏休み =

8月の夏休み、皆様はどのように過ごされましたでしょうか？お休みの長い企業も多かったようですが、当法人では土日を含めて4日間という短い期間でした。

私は、お墓参りに行ったり、いつもはできないカーペットの洗濯をしたり、本を読んだり、主に自宅で充実した時間を過ごしたためか、普段と異なり、時間がゆっくり流れているように感じました。

一方、スタッフにはこの間を社労士試験の勉強に充てている人もいました。普段は昼の休憩時間や通勤時間を使って勉強時間を確保されていたので、この4日間は試験に向けた貴重な時間となったようです。努力が報われることを祈りつつ、発表を待ちたいと思います。

(川東)



1、精神障害による労災認定が7年連続で過去最多

◆精神障害による労災の増加

厚生労働省が7月15日に公表した令和7年度「過労死等の労災補償状況」によると、精神障害による労災の支給決定件数は1,082件となり、前年度(1,056件)を上回って7年連続で過去最多を更新しました。また、請求件数も4,958件と過去最多でした。下記の推移グラフで見ると、これまでにない増加が良くわかります。

業種別(中分類)に見ると、支給決定件数が最も多かったのは「社会保険・社会福祉・介護事業」(151件)、次いで「医療業」(139件)、「道路貨物運送業」(68件)、「総合工事業」(51件)、「飲食店」(45件)の順となりました。

精神障害の認定要因としては、対人関係に関する「上司等からのパワーハラスメント」(222件)が最も多く、次いで「顧客や取引先、施設利用者等からの著しい迷惑行為」(127件)と「セクシュアルハラスメント」(127件)が並び、仕事の量・質に関する「1か月に80時間以上の時間外労働を行った」(40件)を上回っていました。

◆ハラスメント対策の徹底が必要

この結果からは、長時間労働のみならず、パワハラ、セクハラ、カスハラといった各種ハラスメントが精神的不調を引き起こしていることが読み取れます。

労働者の人生を守るために、そして貴重な働き手を失わないためにも、企業には、方針の策定・周知、相談体制の整備、職場環境の改善といった、ハラスメント防止措置の徹底がこれまで以上に求められています。10月からは、新たにカスハラ対策と就活セクハラ対策が全企業に義務付けられますので、今一度、自社のハラスメント対策を確認する機会にできるとよいでしょう。

【参考】

令和7年度「過労死等の労災補償状況」を公表します(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_74476.html



＝季節のコラム＝

今年9月22日が、祝日法第3条第3項の規定により休日となって5連休。シルバーウィークですね。

ところで、貴金属の中で銀はなぜ2番目なのでしょう。現在では産出量などから希少価値が決まるわけですが、古来より、金のほうが銀より価値が高いとされたのは、それぞれの色が、金は太陽神の象徴として神聖視され、銀は月や純潔の象徴となり、「清浄」や「神秘性」のイメージを持っていたからだとか。

意外にも五輪近代大会での金メダル授与は1904年から。1896年最初の大会では1位銀メダル、2位銅メダルだったそうです。

今年のシルバーウィークの頃には、涼やかな「金風（秋風のこと）」が吹いていればいいですね。（鹿島）



社会保険労務士法人つむぎ

〒540-0012

大阪市中央区谷町2丁目1番22号

フェアステージ大手前ビル7階

電話: 06-4397-3358

FAX: 06-4397-3359

Email: info@sr-tsumugi.or.jp

営業時間

平日 9:00～18:00

HP: <https://sr-tsumugi.or.jp/>

2、座りすぎに注意！ 健康リスクを防ぐポイント

◆座りすぎによる健康リスク

目が覚めた状態で座ったり寝転んだりして行う行動を「座位行動」といいます。日本人の座位時間は世界的に見てかなり長いことが報告されており、厚生労働省の調査によれば、座位時間が「8時間以上」と回答した男性は38%、女性は33%となっています。

座りすぎは、肥満、認知機能の低下、血圧の上昇、腰の痛み、心肺機能の低下、筋肉量の減少、メンタルヘルス不調などに関連していることが、多くの研究で明らかになっています。

◆座りすぎを防ぐ・座りっぱなしを防ぐ

1日の総座位時間が長いほど病気や死亡のリスクが高まる可能性があるため、できるだけ座る時間を短くするように工夫しましょう。

例えば、短い打合せであれば立ったまま行う、立っても座っても作業ができる昇降型デスクを利用するなどです。また、30分ごとに椅子から立ち上がる、伸びをするなどして、少しでも身体を動かすようにします。

◆スポーツエールカンパニー認定とは

スポーツ庁では、社員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取り組みを行っている会社を「スポーツエールカンパニー」として認定しています。スポーツ競技に限らず、例えば朝や昼休みなどに体操・ストレッチをするなどの運動機会の提供、階段の利用、徒歩・自転車通勤の奨励、スタンディングミーティングの実施などの取り組みも対象となります。認定されれば広く社内外にPRできるようになり、ハローワークの求人票等にPRロゴマークを表示することもできますので、ぜひご検討下さい。

【参考】スポーツ庁ホームページ:

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1399048.htm



3、今月のおすすめ本

今月は「詩集 二度とない人生だから」（著者：坂村真民 出版：サンマーク出版）をご紹介します。実はこの本、8年くらい前に購入して一度読んでいたのですが、当時はあまり何も感じることなく、終わってしまっていました。

今回、改めて読んでみようと思い、手に取ったのですが、年齢と経験を重ねたからなのか、一つ一つの言葉の重みや、言葉と言葉の間の“文字には表れていない味わい”を感じることができました。

言葉の美しさやリズムを感じ、作者の感情や情景を想像したりしながら、繰り返し読む。通常の書物とは違う、「詩」を楽しむ

ことができるようになったことで、今回新たな発見や感動がありました。

ちなみに、坂村真民さんは一遍上人の生き方に共感し、仏教精神を基本とした詩の創作で「癒しの詩人」と呼ばれていた方です。一読する価値あります！

（川東）

