

# 臨床心理学特講 8 「眠りを疎かにしている日本社会」

1	9月29日	オリエンテーション	
2	10月6日	眠りの現状1	はじめに & 1章(眠りの現状)
3	10月13日	眠りの現状2	2, 3章(眠りを眺める、眠りと脳)
4	10月20日	眠りを眺める	4, 5章(寝不足では、眠りと年齢)
5	10月27日	寝不足では？	6, 7章(いつ寝てもいい？、睡眠物質)
6	11月10日	いつ寝てもいい？	8, 9章(眠りと関係する物質、様々な眠り)
7	11月17日	眠りと物質	10, 11章(ヒトと光、睡眠関連疾患)
8	11月24日	様々な眠り	12, 13章(sleep health、眠りの社会学)、 1月12日に向けての進捗報告
9	12月1日	睡眠関連疾患	14, 15章(リテラシー、未解決の問題)
10	12月8日	眠りの社会学 1	16章、附録、おわりに
11	12月15日	眠りの社会学 2	追加事項(高橋まつりさん&電通で検索)
12	12月22日	眠りの社会学 3(ぜひ見てほしいビデオ)	追加事項
13	1月12日	研究発表	
14	1月19日	試験	

研究発表の進捗状況の報告、審査基準の策定状況の報告。11月24日

# Take home message

- 哲学(知を愛する学、考えて考えて考え抜け！考えるのはただだ。)しよう。

# 頭の体操

- 3人グループに分かれます。Breakout room.
- 話す順番を決めてください。
- テーマを全員あてのメッセージでお伝えします。
- 30秒考えます。
- その後一人30秒で話をしてください。
- 30秒ごとに全員あてのメッセージをお伝えします。

# なぜ夜勤のバイトは高賃金なのか？

- 夜遅い時間のバイトは生活習慣が真逆になるから。
- 夜に働くのは寝ている時間に働いて生活習慣を崩すのはよくない
- よるには働きたくない

# なぜ夜のバイトは時給が高いのか？

- 給与；

労働希望者数  $>$  雇用数  $\rightarrow$  低賃金

労働希望者数  $<$  雇用数  $\rightarrow$  高賃金

高橋まつりさん&電通 で検索

# 2018年度春学期 労働講座企画委員会寄 付講座（明治大学） 5月8日

労働講座企画委員会寄附講座

「未来の自分をつかめ～OB・OGの働き方とおして考える」

## 職場のリアル(2)

なぜ過労死は起きたのか？

東京新聞 記者 中澤 誠

## ◆電通での過労自殺の事例

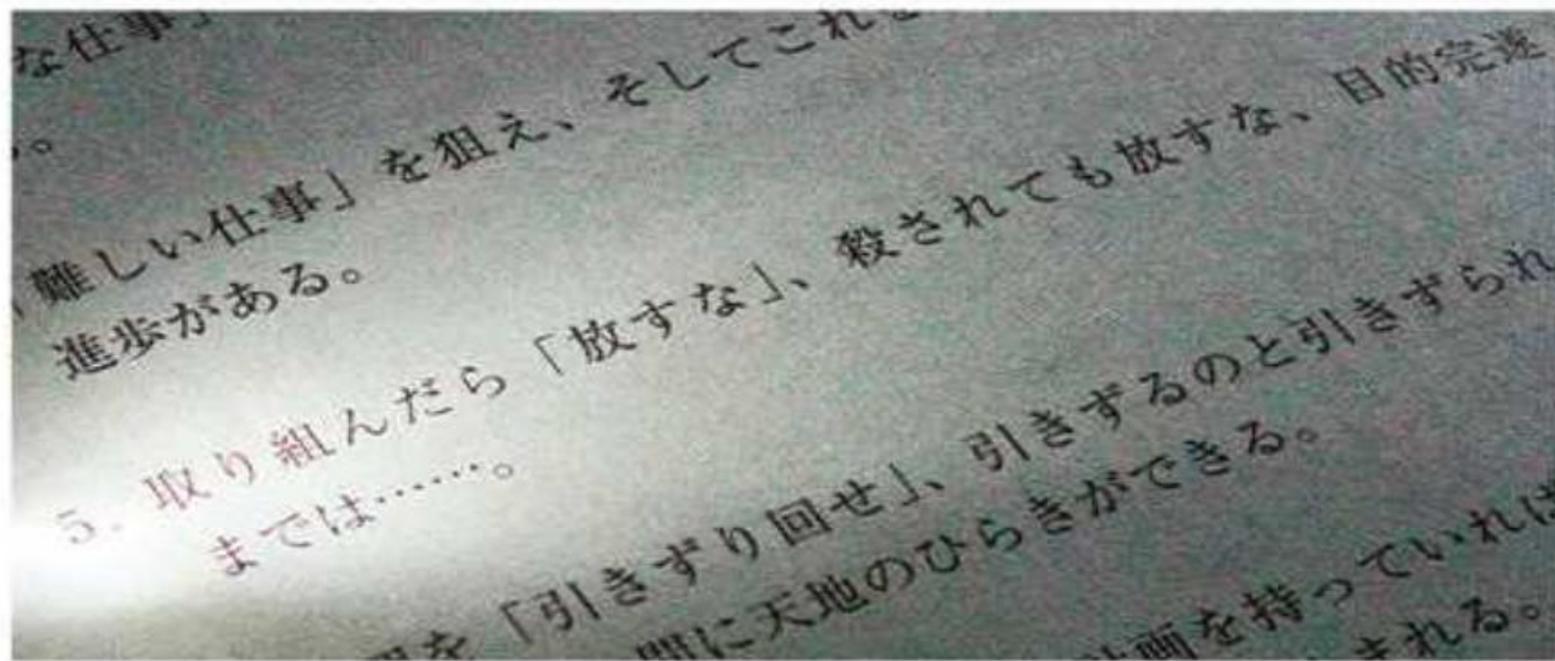
2015年4月：高橋まつりさんが電通に入社

6月：デジタル広告の部署に配属

10月：本採用になり、業務が多忙に

12月のクリスマス：自ら命を絶つ。享年24歳

2016年9月末：三田労働基準監督署が過労自殺と認定



かつて電通の社員手帳に書かれていた社訓「鬼十則」

## ■「お母さんを楽しませてあげたい」

- ・まつりさんは東大卒業後、電通に入社
- ・6月からネット広告の部署に配属

[ 自動車保険や証券会社のネット広告を担当  
1週間ごとにデータ分析と顧客向けにレポート ]



- ・10月から部署の人数が14人から6人に
- ・休日出勤や深夜残業を繰り返す。ほぼ53時間連続で会社にいた記録も
- ・亡くなる直前の残業は月105時間に達していた
- ・社内飲み会の準備。終われば反省会

## ■形だけの再発防止

【まつりさんの勤務実態】

		【在社時間】
10月 25日 (日)	入館19:27	10時間38分
	退館6:05	
26日	入館6:05	32時間39分
	退館14:44	
27日	入館15:01	9時間41分
	退館0:42	
28日	入館9:28	13時間48分
	退館23:16	

- ・社員が労働時間を自己申告
- ・会社の入館ゲートで社員の出退勤を記録し、申告時間と1時間以上のズレがあれば、会社が理由を確認する



### 実際は...

- ・私事在社 ≠ 労働時間
- ・ゲートの記録とズレがあっても自己啓発や食事など虚偽報告
- ・月70時間の残業上限に収まるよう過少申告が横行

## ■高橋まつりさんのSNSの書き込みと残業時間

(※残業時間は、遺族側が入退館記録やパソコンの記録などから集計)

2015年4月	電通に入社	残業時間
6月	デジタル・アカウント部に配属	
10月1日	本採用	
13日	「休日返上で作った資料をボロくそに言われた もう体も心もズタズタだ」	10月9日 ～ 11月7日 131時間
21日	「もう4時だ 体が震えるよ… しぬ もう無理そう。つかれた。」	
27日	「弱音の域ではなくて、かなり体調がやばすぎて、倒れそう…」	
11月5日	「土日も出勤しなければならないことが決定し、本気で死んでしまいたい」	11月19日 ～ 12月18日 99時間
12日	「がんばれると思ってたのに予想外に早くつぶれてしまって自己嫌悪だな」	
12月9日	「はたらきたくない 1日の睡眠時間2時間はレベル高すぎる」	
16日	「死にたいと思いながら こんなストレスフルな毎日を乗り越えた先に何が残るんだろうか」	
17日	「目も死ぬし心も死ぬし、なんなら死んだほうがよっぽど幸福なんじゃないかとさえ思って、今日は、死ぬ前に送る遺書メールのCCに誰を入れるのがベストな布陣を考えてた」	
20日	「男性上司から女子力がないだのなんだのと言われるの、笑いを取るための いじりだとしても我慢の限界である。(中略)鬱だ」	
25日	母親に「仕事も人生も、とてもつらい。今までありがとう」とメール。自殺	

## ■電通は変わるのか

まつりさんの労災認定後

2016年10月 厚労省東京労働局が本社を立ち入り

11月 各労働局が本社・支社などを家宅搜索

→**刑事事件に発展**

12月 東京労働局、まつりさんの上司らを書類送検  
石井直社長が辞任表明

2017年 1月 電通と遺族が再発防止で合意書

2月 山本敏博新社長「2年で労働改革進める」

4月 各労働局が電通と支社幹部らを書類送検

7月 電通を略式起訴→東京簡裁は正式裁判に

10月 「違法な長時間労働が常態化」と簡裁判決

→**電通に罰金50万円**

# 高橋まつりさん&電通 で検索

業界全体の文化、残業すれば当たり前、の結果。

残業が多いところは給与が高い、見直したら。効率をよくする。

まつりさん以外の方も睡眠時間少なく、雰囲気が悪くなった。

残業しないように、企業として賃金を細かく設定。

寝る間を惜しんで仕事をする人もいる。日本は世界で残業イチイなのにGDPの順位は？

5年たった現在も過重労働に苦しむ人はいるが。

世間の関心が風化。怖い。問題。

被害者の声があげづらい世の中。

残業しなければいけない暗黙のルールがある。9-17時は仕事しない？どうやって頑張ればいいのかわからなくなる。母国でも話題になっている。お金をもらえれば残業します。

残業時間のみならず上司からの言葉もストレス。短時間睡眠は上司もでは？

知り合いで似た経験した方いる。身近な問題で哀しい。うつ病発症は会社が原因なのでサポートが必要。

まつりさんは亡くなる前に50通以上のメッセージを送っていたということを知り、苦しみを隠すことができないうらいに苦しんでいた事がわかりました。電通はまつりさん以外の方も過労自殺をしていることを知り、会社自体が従業員のことを考えて行かなければならないと思いました。

# あなたならいかにしたか？

- やめたいといっても上司同僚からの言葉がきついたらろうから弁護士さんに相談。
  - 相談相手がいることが大切。カウンセリング室の設置。
  - 頑張らないで逃げる。何を言われてもパワハラされてもやめる。
  - 精神的に追い詰められたら専門家のアドバイスを求めて決める。
  - 同期に相談。
  - 無理しても有休消化する。休んで自分の現状を再認識する。
  - 会社を辞める。いい環境を探す。
  - まともな判断力ないので同じように死んでしまったらろう
  - 私ならまず会社に行く事をやめて弁護士などの第三者
  - 私は周囲の人から言われたとしてもその場においても仕事が手につかなくなると思います。パワハラなどをされたら身体的にも労働的にも病んでしまうと思います。
- 私も相談できる方に相談して1人で決めるのではなく、専門的な人と話し、決めると思います。

## ■繰り返された悲劇

1991年にも入社2年目の男性社員が過労自殺  
2000年の最高裁判決で、電通の企業責任を認める

東京新聞  
夕刊  
中日新聞東京本社  
印刷部印刷部27日5-11  
電話部電話部18-10-11  
編集局編集局03-55-0100

桐たんす  
JTBグループ  
電話部電話部18-10-11  
編集局編集局03-55-0100

芸術ライ  
メディア  
電話部電話部18-10-11  
編集局編集局03-55-0100

東京高裁

の執筆者

沖繩の

2000年6月23日  
東京新聞夕刊1面

企業が社員の健康管理に取り組むきっかけに  
電通も再発防止に取り組んだはずだったが...

## ■変わらぬ企業体質

1991年の過労自殺後、電通は再発防止

出退勤をICカードで管理、産業医による面談  
電通「適正な勤務管理、長時間労働抑制を実施」



しかし...

2013年6月、30代の男性社員が過労死

2014年6月、関西支社が違法残業で労基署から是正勧告

2015年8月、東京本社でも是正勧告

12月、まつりさんが自殺

※まつりさんは亡くなる直前、1991年の過労自殺に触れ、母に「こうなりそう」と漏らしていた



「社員の命を犠牲にして業績を上げる企業が  
優良企業と言えるのでしょうか」



まつりさんの遺影とともに  
記者会見に臨んだ母の  
幸美さん＝1月、都内で

▼まつりさんの母・幸美さんから若い人たちへ  
「私たちの人生には失敗という文字はない」  
「頑張りすぎないで、どこかにSOSを出してほしいし、逃げてほしい」



電通「過労自殺」事件から5年“命を削る働き方”がはびこる社会は変わったか  
河合薫の「社会を蝕む“ジジイの壁”」  
2020年12月25日07時00分公開

- メールで配信します。読んでください。読後感を伺います。
- インターバルが設定されている(EU)。消費者側の視点は？日本では難しい。
- 手当がなくなって生活が苦しくなった。コロナで残業なくなり。残業代がな食ても大丈夫なように。
- 安息の日曜日(ドイツ)。過労死に重点を充てるならそのような法律も必要。
- 利便性を追求したら(残業？過労死？)なくなる。
- 日本では残業当たり前を変えないと。
- もともとの残業の発想を知った。悪い風習のみ残った。多くの方の意識から取り除くのは大変。
- 東大卒のエリートでプレッシャーかかっていたのでは。簡単にやめるといづらい。
- 便利を求めたら過重労働はなくなる。夜中に働いてくれている人がいる。
- インターバルは日本でも国一丸となればできるのでは。習慣をつけると人間はできる。
- 働く=残業があるということ無くしていかなければいけないと思います。日本が過労死という言葉を作ったという言葉過労をさせているということだと思えます。そのことを知っているのであればどの会社でも労働時間を考えなければいけないと思います。
- 個々人に対して、単なる労働力として捉えている考え方の根本から直すべきだと考えました。限界がある事も消費者が理解して便利さの追求をやめることも大切なのかと思いました。

# ⑦: 結びに代えて

私たちが「過労社会」に加担  
24時間営業、即日配達、100円  
ショップなど。より安く、より早く、  
より便利に—

便利さの裏側に目を

- ・私たちの“わがまま”によって、誰かが犠牲になっている
- ・私たちは労働者であり消費者

私たちの意識改革も必要

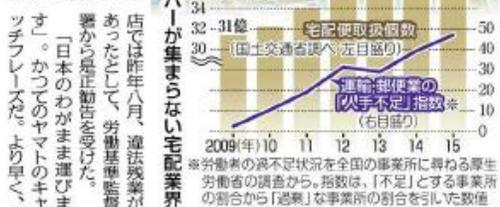
## 宅配疲弊 利用客も助長

### 過労社会 働き方改革の行方

—4—

二〇一五年の暮れ、忙しいく日々、脳がぼんぼんに膨ら  
は前年より多かった。運んでもむまんな感覚に陥った。エモ  
運んでも尚台が空にならない。ある。このままがツクリ死  
い。「まだ荷物が届かないんで、迷った末に昨秋、十年以上勤  
すけど」。また客からのクレームの電話。担当地域は傾  
斜のきつい横浜市内の住宅地。宅配大手ヤマト運輸の  
ライバーだった高木純一さん。配達を始め、取扱量は急増  
つも「坂名」は電話で遠配をレセントし、重く土日は特別  
坂を駆け上がった。長。坂は移動中に菓子や牛  
井をかきみ、夜遅くまで勤

### 便利さ追求の果て



より安く、より早く  
日配達や送料無料、  
者の、わがまま、  
とするあまり、  
疲弊に拍車がか  
受取人不在に手  
増えている。高木  
配達の受け付けが  
るのに今日中に来  
依頼まで受けた  
前までは、ほとん  
かったけれど、「  
どんどんよくなり  
なら何でもやっ  
思われたのだから  
「おもてなし」  
「酷社会」(平凡社  
者で、心理学者の  
人は「行き過ぎた  
義が働き過ぎを招  
がままを増長させ  
と、過剰サービス  
悪化を招く。ヤ  
質上げの検討を  
社員を募集しても  
まらない。このま

# 2009年はMr Chambers に賛成！ or 反対！



「家庭の事情」日本板硝子、社長辞任

8月27日11時43分配信 [フジサンケイビジネスアイ](#)

10月1日付で日本板硝子の社長に就任する藤本勝司会長(左)と、社長を退任し、シニアアドバイザーに就くスチュアート・チェンバース社長(写真:フジサンケイビジネスアイ)

Mr Chambers said in a press conference: "I have decided to put family first and company second." He acknowledged that the decision might go against social norms in Japan where it is common for workers to put their company above all else. "(I was not able to do so.) In that process I have learned I am not Japanese," he said.

# Take home message

- 自分を大切に。
- あなたも加害者？