

NSRにゅーす

社会保険労務士法人NSR

大阪オフィス tel 06-6345-3777

神戸オフィス tel 078-371-5120

健康づくりのための睡眠指針2014

平成26年3月31日 厚生労働省発表

厚生労働省は、平成15年の指針策定から10年以上が経過し、睡眠に関する科学的な知見が蓄積したこと、健康日本21（二次）が平成25年度からスタートしたことを機に、上記指針を改定しました。指針では“良い睡眠で、こころもからだも健康に”など「睡眠12箇条」を提示し、内容を解説しています。

睡眠障害には、寢床に入っても眠れない不眠症、睡眠時無呼吸症候群、日中に過剰な眠気が見られる過眠症など多彩な病態が含まれ、不眠などの睡眠障害は精神疾患で頻度の高い症状とされています。うつ病の場合、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒に加え、熟睡感欠如、休息感欠如、朝の離床困難が合併することが特徴的です。

適度な長さの睡眠時間を確保し、また質の良い睡眠をとることは、心身の健康の保持、疾病予防につながります。多忙であればあるほど、十分に確保しづらい「睡眠」ですが、個人も企業も「健康づくりのための睡眠」を意識して時短などの取り組みを行いましょう。

* 「健康づくりのための睡眠指針2014」はこちらで

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>

◆東芝 解雇無効確認等請求事件（平成24年3月24日判決 最高裁二小）

2001年に過重労働でうつ病と診断され休職後、2004年休職期間満了により解雇された東芝の元社員に対し、2008年東京地裁は、解雇無効を認めて未払賃金と損害賠償計約2800万の支払いを命じたが、東京高裁判決（2011年）は元社員が神経科への通院を会社側に申告していなかったことなどを理由に賠償額を減額した。これに対し元社員側が上告し、最高裁第二小法廷は3月24日、元社員が会社側に頭痛・めまい・不眠等の体調不良を訴え、欠勤していたことなどを理由に「会社は業務軽減措置をとることは可能だった」と判断、元社員が申告しなかったことを理由とする過失相殺を認めず、改めて賠償額を算定させるため、一審の賠償額を減らした二審判決を破棄し、審理を東京高裁に差し戻した。

本件は、うつ病の業務起因性が認められ、二審で解雇無効が決定している。

労働者が過重な業務によってうつ病を発症し増悪させた場合において、使用者の安全配慮義務違反等を理由とする損害賠償の額を定めるに当たり、当該労働者が自らの精神的健康に関する情報を申告しなかったことをもって過失相殺をすることができないとされた事例となる。

最高裁判決文はこちら

<http://www.courts.go.jp/hanrei/pdf/20140325085331.pdf>