

卷頭言

頭
言



前原直樹

生活に「疲れ」と 「ゆとり」を見る

俯瞰 (ふかん)

ある会合で「朝の目覚めがすっきり」して起床しているかどうかを聞いたところ、十数人の20歳から30歳前後の男女の中で「すっきり目覚めている」と答えた人は皆無に近く、4,5人が「目覚めはすっきりしない」というのだ。理由で驚いたのは、何人もの人が質問の「すっきり感」自体がわからないという。「すっきり感」を別の言葉で聞いてもらちがあかない。私には実に不思議な光景であった。

彼らは、夜の9,10時までの勤務は何とかこなしている人たちである。日々の仕事で大きな失敗をするわけでもなく、また、残業によって若干、時間が延びたからといって能率が極端には落ちはしない。「やるときにはやる」というような仕事っぷりでノルマや責任・役割をそれなりに果たしている。

このような彼らも、家に帰ってからは、職場での「緊張」から解放されるので、疲労感をはじめ、眼の疲れや、肩や腰のほりも自覚されやすくなり、増強もしかねない。休日には、いつもより少し遅く起き、ゆっくりし、午後から近所に買い物に行く、という人から、遊びの色合いが強い休み方まで人さまざま

ろうが、生活で疲れを癒している人は多い。中には平日の寝不足を取り戻し、翌週の仕事に備える「作戦」にでる人もいる。私の経験では、長時間夜勤に就いている看護婦さんの休日の過ごし方は、生活場面での多様さが少なくなり、仕事での疲れや寝不足を取り戻し、次の勤務に備えて「眠ることが仕事」であった。

このようなワーカーも夜勤後の残業が数時間と長くなったり、家庭で小さい子供がいたりするとみずからの寝る時間を割かざるを得なくなる。休日での疲労回復が不十分だと次の勤務週まで「疲れの持ち越し」がでてくる。この事態が何週間にも続くようだと、日頃は何でもないような、ちょっとしたことで「頑固な疲労状態」に増強、転化しかねない。頑固な疲れが続いていても、もちろんその程度に応じた生活での対処法がでてくるが、「疲れやすく」はなっているのかもしれない。

日々の疲れが疲労感に反映されるうちは、まだましかもしれないが、疲れの程度が深刻で、しかもそれが長く続くようだと逆に疲労感が出ない事態もありうる。過労死事例などの中で見られる、亡くなる数ヵ月前に「疲労感さえ出ない」事態である。

ある年以上の方だと仕事での「時間のゆとり」のなさを生活の時間でとり戻す術を知っているわけだが、若い人は「時間のゆとり」がない生活であったがゆえに、「ゆとり」をつくりだす術を経験してこなかったとはいいいすぎだろうか。昨今の事態は、対処法を心得ているはずの中高年齢者でも「ゆとり」が実感できづらくなっている。まして、若者は「ゆとり」とは何かかわからない事態も考えられる。「起床時のすっきり感」がわからない若者は意外と多いのだろう。ワーカーの日々の苦労や努力のさまは、仕事での「疲れ」や「時間のゆとり」の現象以上に、生活での「疲れ」や「ゆとり」に現われているのかもしれない。(まえはら・なおき=労働科学研究所・所長)

慢性疲労の背景にあるもの

佐々木 司

これまでも疲労は「肉体疲労」や「精神疲労」といった言葉に現われているように、その負荷側の特徴によってさまざまに分類されてきた。聞くところによると、最近では、パソコン作業を長時間行うことによって生じる疲労という意味で、「e-疲労(“e”とはelectronicsの“e”と思われる)」という言葉もあるらしい。まったくシャレたネーミングだと思う。

しかしながら筆者は、疲労を6ページの図のように休息要求別に区分した労働生理学者 小木和孝の考え方が秀逸だと思う。なぜなら、負荷側の要因によって分類される疲労徴候には、時間経過による共通点がみられるからだ。とくに私たちが行う労働者の疲労研究は、疲労に対する対策が大切であるため、当然その共通点にそった過労徴候をいかに早く見つけるかが、かなめとなるからである。

その共通点とは、労働者の疲労の特徴の一つである“可逆性”，つまり疲労現象は、疲労の発現—進展—回復という一連の過程の中にみずからを現わすということである。これに従えば、慢性疲労も例にもれず、その進展過程では最も時間軸が長く、一晚(一回)の睡眠で回復する日周性疲労よりも強い疲労である一方、週末の休日をへればその回復がな

される疲労と規定されることになる。

したがって、この規定性から慢性疲労対策を考えた場合、慢性疲労対策とは、実は疲労を十分に回復させるような週末の睡眠条件に期待するだけではダメで、生じてしまった慢性疲労を進展させないための毎日の睡眠条件(日周性疲労対策)こそ大切なのだ、ということが導きだされるはずなのである。

◇ ◇ ◇

さて、慢性疲労が生じる背景にはどのような労働条件がかかわっているのでしょうか。筆者は職場に起こっているであろう三つの変化に焦点を当てて慢性疲労を追ってみたい。

1. 見過ごされる過労徴候

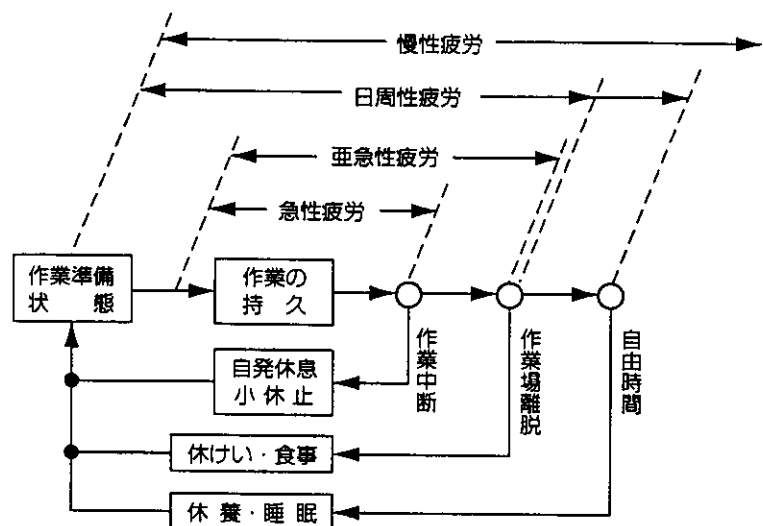
1980年代からVDT(Visual Display Terminals)機器が職場に導入されるようになった。いわゆるパソコンである。総務省の「通信利用動向調査(農, 林, 漁, 鉱業を除く300人以上の従業員の企業)」によると、1990年代に入っても、1996年にはまだ50.4%と半分であった企業のパソコン普及率が、2000年には95.8%とすさまじく増加している。いまやパソコンなしでは業務が進まない事態となっていることは誰もが認めるだろう。

パソコンに関連する労働者の疲労の初期の研究においては、ディスプレイの凝視に起因する視覚負担、キーボード操作から生じる局所筋負担が取り沙汰された。それを受けて、1985年には「VDT作業のための労働衛生上の指針(旧労働省)」が出された。最近では、メーカーの努力によって人間工学的なインタフェースのよい機器が次々と開発され、その種の問題は少なくなったとされる。厚生労働省が

5年ごとに行っている「労働者健康状況調査」の結果(1997)によると、「目が(とても+やや)疲れる」と回答したVDT機器使用労働者が55.7%、非使用労働者が24.3%と相変わらず格差が示されるものの、「肩・腕・手が(とても+やや)疲れる」と回答した労働者は、前者で29.4%、後方で26.0%と、ほぼ同率であることからパソコン機器の積極的な改善がなされてきたことが推測される。

しかし一方で、「疲労が翌日まで(いつも+よく+ときどき)持ち越す」と答えた労働者は、VDT使用2時間未満では59.6%、2~4時間では60.7%、4時間以上では69.3%にも達している。これは、それまでのVDT作業の問題が局所的、末梢性の負担として現われていたのに対し、全体的、中枢性の負担にまで及んでいること、かつ一晩(一回)の睡眠で回復しない慢性疲労へ移行していることを示している。

一般的に言って、作業によって生じた疲労は、上図が示すように慢性疲労にいたる前に容易に対策をうつことができる。たとえば作業の合間に手休めなどの自発休憩を入れるだ



休息要求別にみた疲労区分(小木, 1983)

けで疲労の進展は抑えられるのである。したがって疲労が慢性疲労に移行してしまうということは、過労を許してしまう何らかの原因があるはずである。

その原因として、筆者は二つの要因が関係しているとみている。まず一つは、VDT作業の作業管理が十分になされていないことである。つまり、上述したように、改良が重ねられたパソコンのハードウェアのインタフェース部分は、すこぶる具合がよい。しかし、それゆえにパソコンへの親和性が高くなりやすく、非常に労働密度の濃い仕事になっていて、気がついてみれば、どっと疲れているということがあるのではないだろうか。本来ならば自発休憩が挿入され、ところどころに節目ができるのであるが、それが無視されてしまっている。

二つめは、疲労の共感が形成しにくいということである。最近のオフィスを見渡すと、ひと昔前のように部課ごとに“島”をつかって顔をつき合わせながら仕事をしているという風景は少なくなったように思われる。そのかわりパーティションで区切られた個人ブー

スで仕事をしていることが多くなっている。したがって、仲間がどのような過労状態にあるかを、お互いの顔を見て共感しあえる機会が減ってしまっているのではないだろうか。疲労の共感が生まれなければ、「そろそろ休もう！」と声をかける人もいるはずもない。

かつて筆者も個人ブースのオフィスで働いたことがある。しかし、きまって午前9時と午後2時に、仲間が筆者に「カフェ・パウゼ!! (スウェーデン語でコーヒーブレイクの意味)」と声をかけ、休憩を誘いにきてくれた。そのため、筆者は仕事に集中しながらも過労を避けることができた経験がある。これらのことから推測されるのは、慢性疲労にいたる過程には、必ず何らかの過労徴候が見過ごされているということである。

2. 情報通信技術の深化が生む “労働—生活バランス”の乱れ

職場の変化は、パソコンの普及率ばかりではない。パソコン自体が小型軽量化、かつメモリの高速化・大容量化がなされ、インターネットに接続できるようになった。前出の総務省の統計によると、インターネットを「全社的に利用している」と回答した企業は、1998年には14.4%であったが、1999年で27.5%、2000年では45.6%と急激な勢いでその半数にも迫っている。いわゆるIT (Information Technology: 情報通信技術) の深化である。

このような企業におけるIT化の波は、いまままで滞りがちであったフレックス制、裁量労働制、在宅勤務制といった労働時間の弾力化の浸透に拍車をかけると思われる。なぜならIT化の本分の一つは、職場に労働者を拘束しないことにあるからである。つまり労働

者は携帯端末をもち、インターネットにアクセスしてどんな場所でも働けるようになるのである。しかし、これまで職場が仕事場だったふつうの労働者にとって、「どんな場所でも」といわれて思いつく場所がそういくつもあるわけではない。またテレビのCFのように公園のベンチで通信をするにしても、それだけが業務というはずはない。結局、じっくり、腰を据えて「快適」な仕事に適した場所を探すとなると、自宅が職場になってしまいがちだ。そしてこのことは、仕事は職場、生活は家庭といったこれまできちんと守られてきた適切な“労働—生活バランス”が乱れ、生活時間が仕事に奪われてしまうという大きな危険性を孕んでいる。

生活場面は、前出・図の日周性疲労の大切な回復過程ということをお忘れてはいけない。また上述の労働時間の弾力化は、労働者の生活場面に多様な影響を及ぼす。たとえば在宅勤務者のヒアリングからは、「在宅勤務をしていると上司の目が届きませんから、仕事のプロセスは全く評価されなくなってしまいます。そこでつつい仕事の時間が長くなってしまふんです」という話を聞いた。また、ある企業でフレックス制度を導入したところ、入社時刻が遅くならずにむしろ早まる現象が起きたという。その理由としてある社員は、「入社時刻が決まっていないと不安で、つつい早く起きてしまふんです」といったとか。これでは、疲労回復のための睡眠が確保できずに、疲労の慢性化が容易に生じてしまふだろう。

「フレックス制や在宅勤務だと通勤地獄から解放される」とか「裁量労働制だと効率よく仕事をして効率よく遊べる」といった想像をたくましくするのは自由である。しかし案

外、私たちは想像以上に自分の生活のことを知らないものだ。仕事から遅く疲れて帰ってきて、「休息したい」、「睡眠をとりたい」と思っても、すぐにボタンキューとなるわけではなく、いつの間にか帰宅後1時間が過ぎていたりするものである。そしてこの時間がどうして生じるのかは、上述したつい働きすぎてしまう裁量労働者や、つい早く目覚めてしまうフレックス制の労働者と同じ生活リズムに起因する問題なのである。

したがって労働時間の弾力化を行う際には、慢性疲労を生じさせないように労働者の生活リズムに即した設計がなされているかの検討がまず必要であり、もしそうでない場合は、適切なサポートが必要とされるのである。

3. 加速する労働の24時間化の影響

ITの深化は、地球上をネットワークで結んだ結果、24時間労働社会を到来させた。すなわちグローバル化である。新聞紙上では新しく銀行のATM、株式のインターネット売買をはじめ、パソコンのカスタマーズサービスや語学学校までも24時間化に踏み切ったと報道された。厚生労働省の「賃金労働時間制度等総合調査」によると、平成10(1998)年に「所定内深夜労働がある」と回答した企業が33.1%であったが、平成11(1999)年には25.2%と減少している。この傾向は企業規模別や産業別(ただし不動産は19.0%→25.8%に増加)でも同様にみられる。このことは、逆にここ1~2年のわずかな間に業務の24時間化がいかに急速に行われたかを物語っているといえよう。

業務が24時間化することは、夜勤を含む交代勤務で働くことになる。私たちの心身は本

来、昼行夜眠型のサーカディアンリズムに支配されていることから、夜勤後にとる昼間の睡眠では夜勤中に生じた疲労を十分に回復してくれない。その証拠に、この睡眠の持続時間は、せいぜい4~5時間と短く、疲労回復に必要な深睡眠が夜間睡眠に比べて少なく質が悪い。このことは、夜勤による疲労が日周性疲労をとおり越して即座に慢性化しやすいことを意味している。たとえば日常的に夜勤を行っている看護職について、日本医療労働組合連合会の「看護現場実態調査・速報(2001年)」では、「疲れが翌日に残ることが多い」とした回答が54.7%、「休日でも回復せず、いつも疲れている」という回答が24.4%をも占めていることから明らかであろう。

夜勤時の疲労を慢性化させないためには、質の悪い昼間睡眠に期待しないで、早く夜間睡眠をとるということになる。これまで筆者もそのようにすすめてきた。しかし慢性疲労対策としては、やはり前出・図に示された日周性の疲労の段階(つまり夜勤では昼間睡眠)での疲労回復が行われることが望ましい。

そこで筆者は、夜勤後の昼間睡眠でも睡眠後の眠気の解消もみられ、疲労回復の一定の効果があることは確かであることから、その効果をうまく引き出す対策を模索してきた。たとえば、夜勤時に仮眠をとることを介して昼間睡眠がどのような効果をもつかをここ10年検討してきた。その結果、夜勤中に仮眠をとり昼間睡眠に疲労の回復力を期待するには、ある程度まとまった仮眠時間と深睡眠を確保しなければいけないというデータを最近得たので、それはいずれの機会に紹介したいと考えている。

(ささき・つかさ=労働科学研究所研究部・主任研究員)