

過労死等防止対策推進法に基づく意識啓発講義を実施しました。

日 時：2025 年 9 月 20 日（土）3 限～5 限

支 援：厚生労働省（過労死等防止対策推進法に基づく意識啓発事業）

1. 開催の目的

本講義は、過労死等防止対策推進法に基づく意識啓発の一環として、厚生労働省の支援を受けて実施しました。過労死という言葉は、ニュースや統計で目にすることがありますが、その数字の一つひとつの裏には、かけがえのない命と家族の物語があります。今回の講義では、遺族の方ご自身の言葉を通して過労死の実態を知り、個人の働き方から社会制度まで、過労死を防ぐために私たちに何ができるかを考える機会としました。

2. 講義の内容

（1）遺族による体験の共有

3 限目には、過労死等でご家族を亡くされた高橋幸美さん、そして「四国過労死等を考える家族の会」代表の久保直純さんにお話しいただきました。久保さんは、公務員になったばかりの息子さんを亡くされた経験を持っておられ、お二人の語りからは、数字では表しきれない深い悲しみと未来への願いが伝わりました。学生の中には、お話に涙する方も見られました。

講義では、参加者が「ミクロの視点」と「マクロの視点」の両面から学びを深めることを意識しました。

- ・ ミクロの視点：一人の働き手、家庭、職場という単位で、過労死がどのように起きるのか、どのようなサインがあったのかを具体的に知り、自分や身近な人の働き方を振り返るきっかけとしました。
- ・ マクロの視点：長時間労働を容認する文化、企業の評価制度や人員配置、法制度の課題など、社会全体の仕組みを問い直し、過労死を防ぐために必要な制度的・文化的な変革について考えるきっかけとしました。

（2）専門家による講義

4 限目は、愛媛大学名誉教授 長井偉訓先生から、社会福祉・経営学・法律の観点を交えた講義をいただきました。過労死を取り巻く構造的な要因や、制度改善の方向性についてわかりやすく解説があり、参加者は社会全体で問題に取り組むことの重要性を理解することができました。続く 5 限目には、参加した学生が近くの人と意見交換をする時間を持ちました。

3. 参加者の様子・反応

講義中、参加者は真剣に耳を傾け、メモを取りながら考えを深めていました。質疑応答や感想の共有では、次のような声が聞かれました。

- ・「日常の中で小さなサインに気づくことの大切さを知った」
 - ・「働く文化や制度を変えるために、自分たちに何ができるか考えたい」
 - ・「公務員は安全・安心な職場だと思っていた。有名企業であろうと公務員であろうとどこでも起こりうることだと知った」
 - ・「過労自殺は内気なキャラの人に起こると思っていた。しかし、高橋まつりさんはとても明るく、外交的な人のように思えた。誰にでも起こりうることなのだと怖くなった」
- 特に、遺族の方の体験を直接うかがうことで、過労死を“自分ごと”として考えるきっかけになったとの意見が多く寄せられました。

4. 成果と今後の課題

今回の講義を通じて、参加者は「自分や身近な人が倒れないために、今できることは何か」という視点を持ち帰ることができました。個人の気づきを社会全体の変革へとつなげていくために、今後は次のような取り組みが重要です。

- ・学びを広く共有し、働き方や健康に関する意識改革を進めること
- ・過労死等防止の法制度や企業の労務管理、教育現場での啓発をさらに強化すること
- ・遺族の声を社会に伝える場を継続的に確保すること

5. 総括

本講義は、過労死を単なる社会問題ではなく、自分や周囲の働き方・生き方に関わる課題として考える大切な機会となりました。遺族の声と専門家の分析の両方から学ぶことで、参加者は「個人の痛みを社会の変化につなげる」という視点を得ることができました。今後もこのような対話と学びの場を継続していくことが、過労死ゼロの社会を実現するために欠かせないと感じています。(廣瀬)

