過労死等対策推進シンポジウム（弁護□ 佐渡島□啓）

弁護□佐渡島□啓

昨年一一月、私も準備に携わった過労死等対策推進シンポの埼玉会場は、一昨年に引き続いて二五〇名を超える参加を得て、大盛況でした。

講師の山本晴義医師からは、「一日決算主義」をキーワードにしたお話がありました。
平日は寝不足、その分週末には寝溜めして、普段やらない運動も無理して頑張って、という週単位の生活ではかえってストレスを抱えてしまい、マンデーブルーに陥ると。
平日でも休日でも変わらず早寝早起きを心がけて、ラジオ体操でもいいから毎日一五分は身体を動かして、三十分は人と対話して、寄る寝るときに「いい一日だった」と思えるようにストレスを日々「決算」するのが大事だと。

過労死・過労自殺を撲滅するためには、国が労働時間規制を適切におこない、また、使用者が労働者の心身の健康に配慮した安全配慮義務を果たすことが必要ですが、それだけでなく、労働者自身も健康的なライフスタイルを確立することが大切です。
山本医師は著書も多数ありますから、ぜひ皆さんも参考にして、「一日決算主義」を試してみてはいかがでしょうか。