

ブラック企業とメンタルヘルス—なぜ、辞められないのか—

「ブラック企業」という語は、インターネット掲示板「2ちゃんねる」の書き込みから注目され始めました。その後、それらの書き込みが書籍化(黒井勇人『ブラック会社に勤めているんだが、もう俺は限界かもしれない』)、映画化され話題になり、社会的にも注目を集めてきました。

ブラック企業とは:「新興産業において、若者を大量に採用し、過重労働・違法労働によって使い潰し、次々と離職に追い込む成長大企業」(ブラック企業被害対策弁護団)

＜ブラック企業の実態＞

大量募集

- ・みなし残業代を月収に含めるなど**月収を誇張**する
- ・正社員で採用しておきながら、実際には**試用期間中の解雇や有期雇用契約への改定**を迫る

選別

- ・入社後も解雇の可能性があるとして脅し、**残業競争**を強いる
- ・不要とみなした社員を**意図的に精神疾患に追いやる**

使い捨て

- ・残業代を支払わない
- ・異常な三六協定と**長時間労働**
- ・**辞めさせない**

無秩序

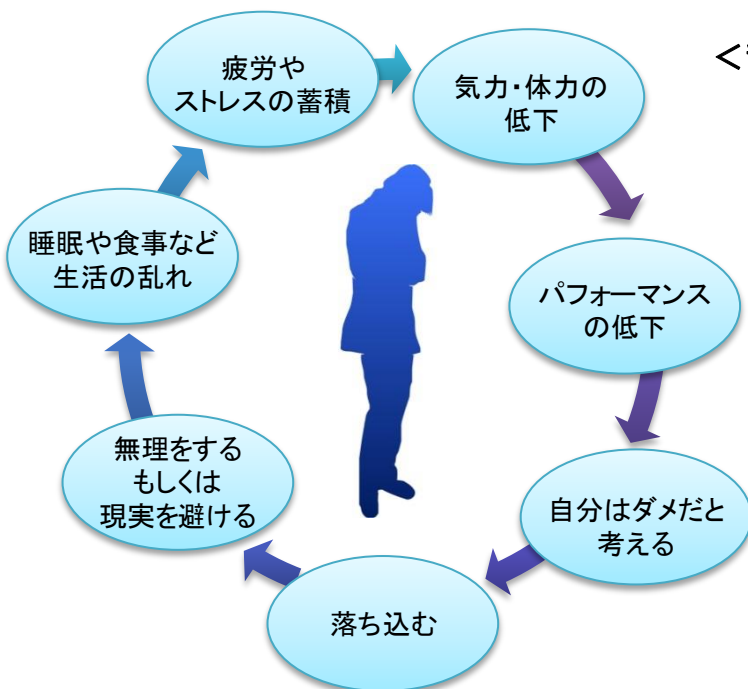
- ・ハラスメント傾向のある社員や上司を放置する

大量離職

過酷な環境下で働き続ける人も

＜辞められない理由＞

- ・新卒採用ではじめに入った会社が基準に「会社とはそういうものだと思った」
- ・忙しすぎて考える暇がない
- ・会社での拘束時間が長すぎて、社外の人と話す機会がなく、異常さに気付けない
- ・上司や人事に訴えたが、対応してくれなかったので、続けるしかないと思った
- ・厳しい労働環境に耐えることで、能力や資格が獲得できると信じていた



＜辞められない理由:メンタルヘルスの観点から＞

長時間労働をはじめとするover workは、メンタルヘルスに重大な影響を及ぼします(藤野ほか,2006)。左図のように、うつ病になると、その人の中で**うつ病を維持・悪化させる悪循環が始まり、適切な判断ができなくなってしまいます。**

- ・体調は悪く、頭も身体も重く、実際にミスも増え、パフォーマンスが低下します。
- ・その結果、他者から批判を受けたり、自分を責めることとなります。
- ・「悪いのは自分であり、自分が頑張るしかない」と考えるようになっていきます。

【引用・参考文献】

藤野善久・堀江正知・寶珠山務・筒井隆夫・田中弥生(2006).労働時間と精神的負担との関連についての体系的文献レビュー.産業衛生学雑誌,(48)87-97.

今野晴貴(2015).「ブラック企業問題」の沿革と展望:概念の定義及び射程を中心に.大原社会問題研究所雑誌,(681)6-21.

ブラック企業に限らず、疲れがたまっているときやいっぱいいっぱいときには、自分のせいだけではないのに自分ばかりを責めて絶望的な気持ちになることがあります。

◆**一人で抱え込んでいませんか?**→「相談したら迷惑かな」「話しても解決にはならない」。でも、迷惑かどうかを決めるのは相手。話すことで楽になることもあるし、客観的な意見が参考になることも。

◆**減点方式になっていませんか?**→「できなかった」ことだけでなく、「できた」ことも確認しよう

Student Support Room 学生サポートルームの ご案内

経済学研究科・経済学部の方が
学生生活の中で困ったこと、疑問に感じたことを
幅広く相談できる場所です

●○ よくあるご相談 ・ 学生サポートルームでできることのご紹介 ●○

- 「将来について迷っている」「進路を考えるにあたって自己分析をしたい」
→ ご自身の特徴を踏まえた進路選択を考えるため、カウンセリングに加えて、性格検査などの実施・結果の分析も可能です。
- 「学業や研究がうまくいっていない」「ゼミやサークル内の人間関係で悩みがある」
→ 乗り越えていく道筋を見つけていくために、お困りのことについてお話ししながら、相談員から助言したり一緒に検討したりすることができます。
学生の方ご本人の同意なしに、サポートルーム以外の方へ情報を伝えることは、絶対にありませんのでご安心ください。
- 「たいした悩みではないかもしれないが、相談してもいいものか迷っている」
→ 学生サポートルームでは、1回のみで解決するご相談なども多数受け付けています。
また、ご相談の内容やご希望に合わせて、学内の他の相談機関などへのご紹介もできますので、まずはどうぞお気軽にいらしてみてください。

➤ 教職員の方へ

「気がかりな学生について相談したい」などのご要望も承ります。
お電話やメールでご連絡いただき、ご来室をお願いすることもあります。



◆◇ ご予約・お問い合わせ ◆◇

メール、電話、直接来室にてご予約ください。

※ 電話およびメールのみのご相談はできません。

【開室】 水曜（11時～17時 / 相談員：落合・樋口）

【所在地】 赤門総合研究棟6階 640号室

【連絡先】 Tel : 03-5841-0833(内線20833)(水のみ)
/ E-mail : support-room@e.u-tokyo.ac.jp

【URL】 http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

