

訪問看護における労務管理

第2回 「勇気づけワークルール」②労働時間管理

加藤看護師社労士事務所 加藤明子

はたらく時間の注意事項

2019年より、「労働時間の客観的な把握」が義務化されました。労働時間の把握や管理は、給与計算だけでなく、職員の健康管理上もとても重要です。ワークルールを活用して、職員が安心できるような職場づくりをしていきましょう。

労働基準法では、1日の労働時間を8時間以内、1週間の労働時間を40時間以内と定めています（法定労働時間）。法定労働時間を超えて労働者を働かせる場合には、あらかじめ労働者の過半数で組織する労働組合又は過半数を代表する者との間に通称36協定（サブロク協定）と呼ばれる「時間外労働・休日労働に関する協定」を締結し、労働基準監督署に届け出る義務があります。なお、36協定届は、厚生労働省が運営しているホームページ『スタートアップ労働条件』で作成することができます。

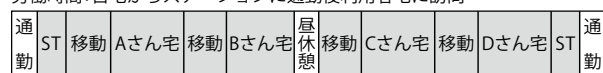
訪問時や移動時について労働時間として取り扱うべき時間は下の図のようになっています。この他にも、業務に必要な準備行為や、労働から離れることが補償されていない状態で待機等している時間、参加することが業務上義務づけられている研修・教育訓練などの時間についても労働時間として取り扱っています（『労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関するガイドライン』）。

訪問看護ステーションでは、夜間や土日祝日などに、利用者や利用者のご家族からの電話での連絡や相談に対応したり、緊急で訪問したりすることも少なくないかもしれません。日勤勤務のあとに、夜間帯に緊急訪問を行い、その後十分な休息時間をとることができないまま日勤に突入した場合、心身の疲労はさらに蓄積します。

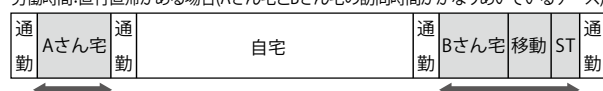
睡眠不足は、作業能力の低下や反応の誤りを増加させること、筋骨格系障害や精神障害を引き起こす可能性が高くなることがわかっているほか、勤務時間が長くなるほど医療事故やヒヤリハットを経験した割合が上昇することがわかっています^{1, 2)}。

通勤や利用者宅への移動中に交通事故を起こしてしまうのではないかと、事故を起こしたときのステーションや自分自身や家族への影響に対する不安、事故が現実化する前に辞めたほうがよいのではないかと考える方もいるようです。

労働時間：自宅からステーションに通勤後利用者宅に訪問



労働時間：直行直帰がある場合(Aさん宅とBさん宅の訪問時間がかなりあいているケース)



安心して勤務をし続けられるための「勇気づけワークルール」として、勤務間隔（インターバル）をとり心身の休息をとれるようにするのも一つの方法です。例えば深夜帯に緊急訪問があった職員への勤務調整として、午前の勤務開始時間を遅らせる、免除する、というような方法もありますし、勤務開始時間はそのままに終業時間を前倒しにして勤務時間を短縮する、職員本人の合意を得て半日単位の有給休暇を活用する、などといった方法もあるでしょう。

利用者やご家族から様々な疑問やモヤモヤ、イライラ、焦り、不安、嘆き、憤りなど様々な感情を、本来の利用時間外に訪問看護師にぶつけられることもあるかもしれません。できるだけ通常の訪問時間の間に、利用者やご家族がそのような感情を解消・軽減できたりするような工夫もできるかもしれません。訪問看護ステーションだけでない他の相談窓口や公的なサービスの利用についても併せて検討してみてください。

「困ったときはいつでも相談してください」という「便利な」訪問看護サービスではなく、お互いを大切にしたい「持続可能な」訪問看護サービスを意識していきましょう。

管理者自身も働き方改革、しっかり睡眠を

管理監督者に対しては、労働基準法の「労働時間」や「休憩」「休日」といった規定が適用されません。だからといって、職員を休ませるために管理者が職員の業務負担を担いすぎていませんか？

睡眠と倫理の相関関係では、睡眠不足によるモラル意識の低下が報告されている一方で、睡眠時間が長いと他人の非倫理的な行動を敏感に見抜ける、前夜の睡眠が良好であると冷静な判断ができる、と報告されています^{3, 4)}。

疲労が蓄積された状態だと、イライラしたり余裕がなくなることは人の身体機能として当然起こりうることです。だからこそ、管理者自身の労働時間管理も積極的に行いましょう。

管理者が職員の状態をよく観察し適切なフォローや勇気づけを行ったり、業務や運営上の冷静な判断をしていくためにも、管理者自身が意識的に睡眠の確保をしたり健康的な心身の状態を保てるような働き方をすることが大切です。

1) Dawson, D.Reid, K. Fatigue.alcohol and performance impairment. *Nature* ,388, 235 (1997).

2) Belenky et al.Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery. *J Sleep Res* 2003.

3) Barnes et al.Sleep and moral awareness. *J Sleep Res* 2015.

4) Cho et al.Sleepy Punishers Are Harsh Punishers: Daylight Saving Time and Legal Sentences. *Psychol Sci* 2017.