

# 働き方(出社勤務、在宅勤務)と 勤務時間外における仕事の連絡の影響を 検討した研究

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 ● 池田 大樹  
人間工学研究グループ

勤務時間外の仕事の連絡は、労働者の心身に悪影響を及ぼすことが報告されている。このことから、勤務時間外や休日における仕事の連絡への対応を拒否できる「つながらない権利」が法制化されている国もある。また、近年、新型コロナウイルス感染症の流行により、テレワーク、とりわけ在宅勤務が急速に普及した。情報通信技術 (ICT) を活用し、働く場所 (オフィス等) にとらわれない在宅勤務は、同様にICTを利用する勤務時間外の仕事の連絡が生じやすい可能性がある。そこで、働き方 (出社勤務、在宅勤務) と勤務時間外の仕事の連絡が労働者の健康に及ぼす影響を検討した。

情報通信業の日勤労働者98名が9日間の観察調査に参加した。この期間中、参加者は、その日の働き方 (出社勤務、在宅勤務) や勤務時間外の仕事の連絡時間 (電話、メール、既読通知のある・ないアプリ、ビデオ)、就床前の疲労感や抑うつ感、仕事との心理的距離感を毎日報告するとともに、睡眠計の装着により睡眠を客観的に測定した。また、特定日の就床前に単純な反応課題 (画面に刺激が出たらできるだけ早く反応する課題) を実施した。

その結果、出社勤務日と比べて、在宅勤務日は勤務時間外の仕事の連絡頻度が高く、1日当たり

の連絡時間も長かった。また、出社勤務日は勤務時間外の仕事の連絡が長いほど、就床前の疲労感や抑うつ感が強く、反応課題の見逃し数が少なかった (覚醒度が高い、つまり就床前にもかかわらずより目が覚めていることを意味する) が、在宅勤務日はこのような影響は見られなかった。さらに、働き方 (出社勤務、在宅勤務) を統計的に調整し、連絡手段別に勤務時間外における仕事の連絡の影響を見たところ、ビデオ連絡時間が長いほど就床前の疲労感が強く、電話連絡が長いほど仕事との心理的距離がとれておらず、メール連絡時間が長いほど覚醒度が高かった。

以上により、勤務時間外の仕事の連絡は、働き方によって労働者の健康に及ぼす影響が異なり、特に出社勤務で悪影響が生じること、さらに、働き方を調整した場合、勤務時間外の仕事の連絡は就床前の疲労感等に悪影響を及ぼすことが示された。現在、わが国では、「つながらない権利」は法制化されていない。しかし、このような悪影響を考えると、労働者の健康確保のために、労働者や雇用者、顧客、その他ステークスホルダーは、勤務時間外の仕事の連絡を最小限にすることが望まれる (Ikeda et al., 2023, Occup Environ Med.)。

## 参考文献

Ikeda H, Kubo T, Nishimura Y, Izawa S. Effects of work-related electronic communication during non-working hours after work from home and office on fatigue, psychomotor vigilance performance and actigraphic sleep: observational study on information technology workers. *Occupational and Environmental Medicine* 2023;80:627-634.