

臨床研修を修了する皆さまへ

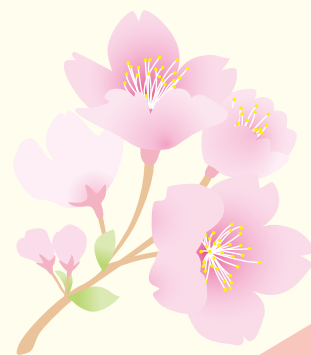
YOUR HEALTH is TOP PRIORITY

新たな挑戦を迎えるあなたのための

医師の 働き方ガイド

～労働関係のルールと健康管理の基礎知識～

診療のスキルを高めるとともに、自分自身の心身の健康を保つことも大切です。
皆さまが、ますます技を磨き、素晴らしい仕事を続けられることを祈っています！



医師も労働者です。 労働者を守る法律が適用されています。



労働時間には上限があります

- 所定労働時間(原則として週40時間以内)が決められています。
- 所定労働時間を超える労働(時間外労働)を行うには、労働者の代表と医療機関との間で上限時間に関する協定(通称『36くサブロク協定』)を締結する必要があり、その範囲で行う必要があります。

※労働時間とは、使用者の指揮命令下に置かれている時間と定義されています。所定労働時間外の研鑽は、上司等から指示されたものや、しないとペナルティがあるなど職場で不利益になるものは、労働時間とみなされません。

※使用者とは、労働条件の決定、労務管理、業務における指揮命令などを行う立場にある人であり、院長に限りません。

※宿日直の業務については、労働密度が低く、十分に休めるようなものに限り、労働基準監督署から「宿日直許可」を受ければ、労働時間規制における労働時間には含まれません。

労働時間の上限は医療機関ごとに異なります

- 副業・兼業先の労働時間も通算した上での時間外・休日労働の上限は、年960時間または年1,860時間です。
- 勤務先の医療機関にどの水準が適用されているか知っておきましょう。



時間外・休日労働の上限時間

自院での適用水準	副業・兼業先での適用水準	あなたの年の上限時間
A水準	A水準	960時間 (A水準)
A水準	連携B・B・C水準	1,860時間 (連携B・B・C水準)
連携B・B・C水準	A水準	
連携B・B・C水準	連携B・B・C水準	

※原則の適用水準はA水準であり、最も多くの病院に適用されています。

地域医療の確保のために長時間労働が必要な場合の適用水準:連携B・B水準

技能の修練のためにやむを得ず長時間労働が必要な場合の適用水準:C水準

医師の健康を守るルールがあります

- 医療機関は、以下の措置を必ず行います。
 - ▶ 月100時間以上の時間外・休日労働を行う場合には、原則として100時間に達する前に面接指導を行います。面接指導で健康状態を確認し、必要な配慮を行います。
- 連携B・B・C水準が適用される医師には更に以下の措置を必ず行います。
 - ▶ 過度な長時間の連続勤務とならないよう、勤務間インターバルを設けます。

※勤務間インターバルとは、勤務と勤務の間の休息の時間のことです。

24時間のうち9時間、あるいは46時間のうち18時間のインターバルを設ける必要があります。

この時間に緊急の業務が生じた場合は、後から代償休息を取る必要があります。

※医療機関は、A水準の医師についても、勤務間インターバルを確保するよう努めています。

医師の働き方改革の詳細はこちらを確認！
「医療を未来につなぐために～マンガでわかる医師の働き方改革～」



新たな挑戦を迎えるあなたが 心も体も元気に働くことが何より大切です。 それが、患者さんを守ることにもつながります。

心と体を健康に保つためには、睡眠や休息が必要です

- 熟睡感が伴うような、良質な**睡眠**がとれていますか？
 - 心理的に完全に仕事から離れる**休息**はありますか？
 - バランスの良い**食事**をとれていますか？
- 長時間労働は、脳卒中、虚血性心疾患、心房細動、糖尿病、アルコール消費、体重増加への影響があります。また短時間睡眠は、生活習慣病のリスクを高めます。
 - さらに、慢性睡眠不足は強い疲労度を感じていても眠気を感じず、働き続けてしまう要因にもなります。

長時間労働は、医療安全にも悪影響を及ぼします

- 長時間労働は医師のパフォーマンスを低下させ、医療事故のリスクを高めます。アメリカでは現在も議論中であるものの、勤務時間が長く労働環境が厳しい医師は、重大な医療事故や誤診が多いことが研究によって判明しています。

詳細は「長時間労働医師への健康確保措置に関するマニュアル(改訂版)」を参照



先輩の声



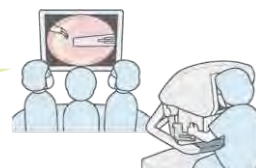
今までは指導医の先生と一緒にだったけど、一人で当直をすることが増えて最初は緊張しました。アルバイト先でも一人当直がほとんどです。

専門診療科の医師としての外来診療が始まり、外来日の前日は予習しています。日々勉強です。でも、患者さんには自分の外来診療に満足してもらいたいと思っています。



アルバイト先に初めて行くときに、車で移動するのが案外大変だと思いました。慣れない街を運転するには気を遣います。

臨床研修医の時は見ているだけで良かった手術も、自分が術者になるためには、全ての手順や器具を覚える必要があります。手術中はずっと全力集中です。



新しい職場に入職したら、確認しましょう。



労働条件はどうなっていますか？

- 労働条件通知書や36協定から、時間外労働の上限、有給休暇の日数、給料などを確認しましたか？
- 宿直や日直業務について、その時間が宿日直許可の対象になっているかどうか確認しましたか？
- 日々の研鑽について、どの範囲までが労働時間に含まれるのか、取扱いや実施に当たってのルールを確認しましたか？
- 副業・兼業(アルバイト)先の労働条件も確認しましたか？



出退勤や副業の申告はどうなっていますか？

- 労働時間の確認方法は、ビーコンタグやスマートフォン、タイムカードなど、どのような方法か確認しましたか？
- 副業・兼業をするときは、副業・兼業先の医療機関が労働時間の管理を行いますが、本務先の医療機関への労働時間の申告方法は確認しましたか？



先輩や事務の人にこう聞いてみよう！

労働時間のルールはどこで確認できますか？

私の適用水準はA・連携B・B・Cのうちどれですか？

アルバイト先の労務担当の方はどなたですか？

アルバイト先の労働時間はどう申告すればよいですか？

しんどい気持ちを話したり、悩みを相談するのは、自分がだめだとか、弱いからではありません。医師だからといって、自分で解決しないといけないわけでもありません。不安があれば、所属する機関や、ご家族、友人、職場の人など、信頼できる人に迷わず相談しましょう。ハラスメントやメンタルヘルスについてのお悩みは、以下の窓口も利用できます。

ハラスメント・メンタルヘルスに関する相談窓口



公的機関

都道府県労働局
労働基準監督署



みんなの人権110番
(全国共通人権相談ダイヤル)



法テラス



日本専門医機構

専攻医相談窓口



一般社団法人
日本専門医機構

こころの耳

相談窓口案内



働く人のメンタルヘルス
ポータルサイト
「こころの耳」

