



ひとりじゃない No.3

郵便局過労死家族とその仲間たち(略称:郵便局員過労死家族会)会報

目次

- 1～2 あいさつ 小林明美共同代表
飯島登茂子・栄博
- 2～4 第2回総会報告
- 4～6 下関郵便局事件
- 6～8 埼玉県A局事件
- 9 お知らせ (3/29 大阪西局事件集会)



あいさつ

「郵便局過労死家族とその仲間たち」共同代表 小林明美

明けましておめでとうございます。

昨年は郵便局過労死家族とその仲間たち(郵便局員過労死家族会)へのご協力ご支援、本当にありがとうございました。

皆様のご理解にとっても感謝しています。昨年10月26日に行われた第二回の総会も皆様の協力でたくさんの方が参加してくださいました。

そして多くの方が声を挙げて職場環境の改善を訴えています。

私達はこれからも皆様と協力しながらその方達の救済と職場環境の改善に努めていきます。

皆様どうぞよろしくお祈りします。



「郵便局員過労死家族会」共同代表に加わるにあたって

武蔵野郵便局事件 飯島登茂子・栄博

郵便局過労死家族とその仲間たち(郵便局員過労死家族会)は、2024年9月に第1回総会を、2025年10月には第2回総会を持ちました。私どもの息子飯島淳の過労死とちょうど重なったタイミングで家族会が発足したのです。

突然の淳の死を受け入れることができずショックと悲しみの中にいた私たちにとって、家族会と出会えたことは大きな救いでした。会の方たちからいただいた言葉にどれだけ慰められたかしれません。私たちはすぐに家族会に仲間入りしました。

それからしばらくして、事務局長の倉林さんを通して共同代表に加わっていただけますかという話を伺いました。信頼する会のそして倉林さんからの話でしたので、力不足を感じながらも迷いなくお引き受

けしました。微力ながらも、少しでもお手伝いできればと思っております。よろしくお願いいたします。

武蔵野郵便局に勤めていた飯島淳は2024年7月19日突然の心臓発作で亡くなりました。心身共に強いストレスに苦しみ、局で狭心症様の発作を起こしながらも仕事を続けました。亡くなったであろう日も真夏の太陽の照り付けるなか、残業までこなしていたのです。7月19日、「明日帰るからね…。」の最後のことばを残しスマホを手に、どうやって死に立ち向かったのか知ることはできません。一人旅立ちました。

私たちは淳の過労死を確信し、全国一般三多摩労働組合に加入し弁護士・郵政ユニオン・家族会など多くの方々に助けられながら、過労死を許さない思いを強くし「武蔵野郵便局過労死事件の責任を求める会」を立ち上げ、訴訟にまでこぎつけることができました。

2025年8月から3回の期日を終え、4回目の期日を2月5日に控えています。あゆみはゆっくりですが確実に進めていきたいです。

昨年12月には高市首相の「働いて、働いて、…働いてまいります。」のともども発言。それをヨイショするかのような流行語大賞受賞。過労死遺族会は「最大の侮辱」と抗議しています。首相は「国民に働きすぎを奨励するつもりはない」と言いながら厚労大臣に労働時間の規制緩和の検討を指示しています。

2019年電通の高橋まついさんの過労死をきっかけに働き方改革が施行され、残業の上限が月45時間となりました。しかし5年後に見直すという規定を設けたことにより、見直し指示となったのでしょうか。人手不足を理由に労働時間の延長を自民党や経済団体は言い出しているのです。メディアや過労死に取り組む団体からは、働き方改革の逆行に働く人を守れるのか、過労死が増えるのではないかと懸念が出ています。

“愛娘の無念、悔し涙の雨”（まついさんのお母様の声）私も同じ思いです。

社会や会社組織が、人々が長く働かなくても豊かに暮らせるようになってほしい、過労死がなくなるようにしてと言いつけたいです。

第2回総会報告 2025年10月26日 ミライズ立川（立川市）

《「郵便局過労死家族とその仲間たち」第2回総会成功》

2024年9月に発足を発表し、ホームページもスタートしました。直後から電話やメールでの相談が相次ぎ、それはあらかじめの想定をはるかに超えるすさまじい内容でした。第2回総会の第一の目的は当事者と当事者、当事者と会員が交流を深めることにありました。

《被害者を思い黙祷》

この間、直接関わってきた事件の被害者、さいたま新都心局事件小林孝司さん、札幌豊平郵便局事件Mさん、A局事件Oさん、武蔵野局事件飯島淳さん、そして長らく会の会計責任者であり今年5月急逝された青天目勝幸さんを悼み、黙祷を行いました。

次に協力弁護士である尾林芳匡弁護士、青龍美和子弁護士、白神優理子弁護士、三宅克朋弁護士が登壇し挨拶をいただきました。

《宮崎拓郎記者（「ブラック郵便局」著者）》

西日本新聞宮崎記者の講演を受けました。郵便局はパワハラ上司が出世し、パワハラをぬぐうことができない悪循環にあること、見て見ぬふりの風土ができていて、「内部通報」はうまくいくこともあるが







副作用から当事者を守りきれず、十分な機能を果たせるところまで来ていないこと、そして報道関係者として引き続き問題を追及していく決意と発信者の秘密は絶対に守る覚悟を話されました。

《共同代表に飯島夫妻》

時間の制限があり、会の経過報告と会計報告は配布のみで了承し、共同代表の追加選出を行いました。武蔵野局事件淳さんのご両親が選出され、決意の表明をいただきました。協議として、会報発行について郵便料金値上げにより財政を圧迫していることから、メールでの発信とホームページへの掲載に変えていくことを確認しました。

郵便局の隠された闇

郵便局の職場における、命を脅かすほどの深刻な人権侵害の実態を伝える。

	<h3>内部通報者への報復暴力</h3> <p>不正を訴えると「ぶち殺すぞ」等の暴言と共に、蹴りや殴打などの暴行を受けるケースが報告されている。</p>
	<h3>ノルマが招く悲劇</h3> <p>「自爆営業」を強いる過重なノルマを苦に、自ら命を絶った従業員もいる。</p>
	<h3>労災後の非人道的な扱い</h3> <p>骨折の重傷を負った従業員に、補助なし自転車車で1日50kmの配達を強要。必要な休暇も認められなかった。</p>
	<h3>組織的な隠蔽と無視</h3> <p>パワハラで同僚2名が自殺した職場も。会社は未払い残業代や損害賠償請求を無視し続け、多くの被害者が提訴に至っている。</p>

《ZOOM とリアルで交流》

いよいよ当事者の皆さんの報告です。激しいノルマの強制によって脳出血、左半身不随となった上に過去の「不適正営業」をデッチあげられ懲戒解雇となった下関局高部啓さんと元おつれあいさんがZOOMで参加されました。高部さんは自力で適切な弁護士を見つけ出し提訴、口頭弁論後に実名で記者会見したものです。被害は啓さん一人ではなく、おつれあいと三人のお子さんに及びました。深刻な事態に夫婦のいさかいがうまれ、離婚、しかし子育てもあることから、近くに住まいは移した、闘いを応援すると元おつれあいは話されました。

続いてZOOMで0さん。夫が窓口で就業中に不整脈から心肺停止、適切な対応がなく2年後に死亡。弁護士と郵政メンバーの支援で闘いの準備を始めています。

石川県小松郵便局事件のご本人はZOOMで参加され、報告は現地で支援を重ねておられる續さん（元郵政ユニオン中執）が12月15日に決まった公開口頭弁論への応援を訴えました。

続いてリアル参加者です。武蔵野局事件の飯島さん夫妻は一昨年2024年11月から月命日に局前宣伝を重ね、社員や利用者から支援が生まれていること、9月12日に「武蔵野郵便局過労死事件の責任を求める会」結成と局に向けてのアピールウォーキングを100名で成功させたことを報告しました。

Gさん、悪天候の単独バイク横転で鎖骨と腓骨骨折、治療とリハビリで復帰したところ自転車配達。主治医が「バイク配達可」としても10か月に及びました。たまたま内部通報窓口へ、逆恨みした役職者によ

る暴行・暴言。退職を余儀なくされ、年休消化中に同僚・部長から出勤圧力、メンタル疾患となり精神科を受診。現在弁護士が結成され闘いの準備に入っています。

自死事件遺族お二人については日本郵便に察知させないために伏せます。

釧路赤十字パワハラ自死事件の村山百合子さん、栃木カスハラ労災事件の藤田深雪さんが ZOOM で報告されました。最後に 10 月 17 日・18 日の NHK「懲罰自転車」報道で声を上げた当事者が登壇し、まだ日本郵便は改めていない、闘い続けると決意を表明しました。（倉林 浩）

各地からの報告

郵便局の隠された闇：ある局員が語るパワハラと過重労働の実態

元郵便局員が、過度のストレスが原因で脳出血を発症し、障害者となった自身の経験を告白。彼が目撃した、過酷なノルマや常軌を逸したパワーハラスメントが蔓延する職場の実態と、追い詰められていった同僚たちの悲劇を明らかにします。

私を襲った悲劇と職場の異常な実態



「辞めてくれた方が局としても助かる」
同僚が退職を申し出た際に局長が放った言葉。



日報は赤ペンによる罵詈雑言の嵐
人格を否定する言葉が殴り書きされた。

追い詰められた同僚たちの末路



ノルマを苦に自殺したMさん
車の中で練炭を使い自らの命を絶った。



パワハラで心身を病んだ同僚たち
徒歩営業を強要されたり、朝から晩まで叱責され泣きながら退職するものもいた。



不正行為に手を染めるしかなかった局員
顧客のお金に手を付けたり、個人情報をも不正に閲覧する事例が多発していた。

下関郵便局事件～高部啓～

平成7年3月に山口県下関市内の県立高校を卒業しました。当時の私が、進学・就職も選べる状態ではなく、何となく受験してももちろん不合格だった公務員試験のこともあり、卒業後に博多にあった公務員専門学校に入り、郵政省の外務職員試験を合格して、平成8年4月に県内の美祿郵便局の集配課に19歳で入社。入社3ヶ月後の平成8年7月に長男が生まれました。その1年半後に長女が生まれました。その妻とは25歳前後で離婚となり、1人となってから2年後位に妻と出会い、喧嘩もたくさんしましたし数回の流産もありましたが3人の子供を授かりました。平成30年11月4日に子供達の七五三に着ていく服を買いに行ったデパート内で私は脳出血を起こし倒れ、約5ヶ月の入院での治療・リハビリにりました。子供達の七五三衣装の姿も自分の目で見られず、長女が病室で小さい手で渡してくれた写真を見て終わりました。ベッドからも降りられない状態だった私は、子供達が見舞いにきてくれても、帰る時に追う事もできず病室で写真を右手に持ち、声を出して泣きました。

倒れる前の小月郵便局の職場の状況は酷い状態で、新年度スタートを4月にした時にいた外務社員は表面上5人でした。実質は4人でのスタートでした。私が11月に倒れ休職に入った時には、3月末で定年退職された班長1人となっていました。うつ病で休職中だったYは、途中1度復職しましたが、1ヶ月も持たず自主退職しました。

一番パワハラの餌食となっていたH社員は、毎日朝から帰宅されるまでずっと、叱責を受け続け、約4キロ離れた場所周辺に車で連れて行かれ、郵便局に近づきながら帰ってくるという徒歩での営業活動もやらされていました。理由は、「実績が出ないなら、ガソリン費用がもったいない」という理由でした。社員Fは、4月に転勤してきました。思ったように実績が出なく、Hと同様に朝の出勤簿を押す前から、帰宅するまで叱責を受け続けました。ある日、出勤簿を押す前に、「今日はあるのだろうか？何日ゼロを続けるつもりなのか？」と大声で言われ、涙を流しながら小さい声で「自分、できません。辞めます。両親にも話しました。迷惑ばかりかけてすみませんでした。」言い、次に印鑑を押すために並んでいた私の横を小走りで出て行きました。その時に、M局長は、「辞めてくれた方が局としても助かる。目標もさがるから…」と言い、止める事はありませんでした。「次は、自分が…」という恐怖は毎日思っていました。

HとFを守っていたのは、現場のK班長でした。2人の前に立ち、直接ダメージを受けさせないように、守っているように私からは見えていました。そのK班長でさえ、その時は言えなかったが、病休にして、そのまま自主退職へのコースを1年の間で数回考えて妻にも話していたそうです。2階の渉外事務室は、「窓を開けてはいけない」と班長は言われていたとも少し前に聞きました。

私達、外回りには一日の記録簿を記入することが義務づけられていましたが、A4サイズの帳面のページいっぱいには赤色の筆ペンで毎日のように文句「やめろ！」「営業会議でやると言った数字はまたウソか！？」「降格しろ！」「なんで転勤してきたのか！？」「最低な社員だ！」「訪問件数が少ない！」「平均Pが小さすぎる」等…いろんな事を殴り書きされていたことは今でも忘れません。

タイトル獲得とノルマを苦しんで練炭を車の中で焚き自死した美祿郵便局の後輩M。暇だったからといいバイクのガソリンを盗んでいなくなった於福（おふく）郵便局の後輩K。事務室で土下座を1時間前後させられたりしてパワハラに苦しみ、最後はお客のお金に手を付けた宇部郵便局の後輩Y。下関郵便局の保険課の事務室で「壁に顔をくっつけて立っておけ！」と言われて立っていると、「いつまで立っているんだ！」と叱責を受け泣きながら外に出て行った、そのパワハラ加害者が転勤後の局の担当となりすぐ自主退職した菊川郵便局の後輩W。高齢のお客数人に金を借りて分割して返済していたが、その本人が亡くなったのに入金があることをおかしいと窓口に家族から苦情が入り数件見つかった厚狭郵便局の社員Y。投資信託で高齢のお客のお金を投信ダイレクトで運用していた宇部郵便局の社員M。他人のゆうちょの残・投信の状況等を確認するのが好きな小月郵便局の同僚N。同僚Nに対して「ゆうちょ情報はもう調べ済みだろうが、通帳を出さずまで残高を先に言うなよ」とミーティングで大声で笑いながら言う小月郵便局の局長N。

自爆営業・ノルマ・パワハラに苦しんできた弱い社員・家族が苦しみ、加害者側はふんぞり返り、外からは見えない現場の闇をシュレッターして全て隠すのか？何も書かれていない帳簿の様式を粉々にして消すように…

私は、脳出血の後遺症で左半身に麻痺が残る障害者となりました。脳出血の原因は、「たこつぼ型心筋症」が原因となっており、調べても原因のほとんどはストレスからだそうです。左手の握力は赤ちゃん程度の握力しかなく、改善することはないと言われました。妻は、私が居ないときに言われたいののですが、出血した場所がよくなく、高次機能障害が出る可能性が非常に高いと言われたそうです。脳外科に診察に

行くと壁にその病名に関するチラシがたくさん貼っています。今はなんとか、2ヶ月に1度の診察と年に2回の精密検査を受けながら今の状況を維持している状態です。

私は解雇という「トカゲの尻尾切り」を受け、辛い記念日が1日増えました。実名を出すことを決め、今は離婚して、近くで別の世帯で生活をしています。障害者となり引きこもり気味になった私を外に出るように誘っていた元妻や子供達+弁護を引き受けていただいた浅野弁護士が代表の弁護団・数人の陳述書等・郵便局員過労死家族会の人達・伝送便関係者・熱い郵便局の先輩方に応援してもらって、進めています。

郵便局で何が起きたのか？ある社員が受けた暴力とハラスメントの記録



埼玉県 A 局事件～原告 T さん～

1. T さんの経歴

2014年 AW 局に一般職社員として雇用される。2017年 A 局に配置転換。職場における暴力・いじめ・いやがらせ等の積み重ねに耐えられなくなり2023年3月31日退職を余儀なくされる。2025年11月28日日本郵便に対する損害賠償請求で東京地裁に提訴。

2. 不払い残業

2015年1月から2017年2月にかけて AW 局集配営業部において毎月50～60時間の超過勤務。しかし、AW 局集配においては超勤申請簿が二重に作られ、実際に支払われていたのは3分の1から4分の1だった。同僚からのいやがらせもあった。

3. 過酷労働

2017年から2019年5月にかけて、誰しも補助者がいなければ定時に終われない配達区を担当。そのうえに班内の集荷作業を一手にまかされる。加えて2号便・3号便（配達時間帯指定の郵便物）の配達で休憩もとれず、定時退勤の打刻をしてから残郵便物の配達や残りの事務作業を行っていた。帰宅するとそのまま倒れこむように寝てしまうだけの毎日。

2019年3月頃からは班員が3人欠員に。しかし補充されず、夜勤の前超勤で12時間ぶっ通しで働い

ていた。

4. 悪天候の中の事故と不当対応

2019年6月10日、豪雨と強風のなか転倒し、鎖骨・腓骨骨折等の重傷を負う。負傷しているにもかかわらず事情聴取優先で即座の治療が受けられず、手術されたのは6月13日で後遺障害が残った。同年12月12日まで左鎖骨骨折の労災休業は打ち切りになった。腓骨骨折に関しては直後に十分な治療がされず、右脛骨腫瘍の手術と合わせて対応するため12月13日から2020年2月末日まで休業し手術と療養を行った。病気休暇を求めたが計画年休と年休で消化させられた。復帰後2020年8月2日から同月10日まで左鎖骨の金属除去手術を受けたがこれも年休と夏期休暇で消化させられた。

5. 自転車配達の強要

2020年3月1日から5月末まで内勤に就いた。6月1日から自転車での配達となった。総走行距離50キロにもなった。アシストなしの古自転車。9月主治医による「バイク配達を許可する」との診断書を受け提出したが部長により「安全運転強化月間だから」と拒絶された。班長を通じて「2021年3月までバイクに乗せない」と伝えられた。

6. 内部通報窓口の利用とそれによる暴力・暴言・いやがらせ

2021年1月14日、長期にわたる自転車配達について通報、1か月後本社担当者が調査に訪れ聞き取り、3月末ごろにバイク配達可に、部長は4月1日他局に異動となった。

4月5日郵便部の課長Eがいきなり尻に回し蹴りし「ぶち殺すぞ、今度は人がいないところに連れ込んでボコボコにしてやるからな」と言った。7日、Eは背後から尻に前蹴りを入れた。12日階段を上っている最中、背後から尻を拳で殴ってきた。「何するんだ」と言うところ「こういう趣味があるんだよ」と言ってニヤニヤ笑いながら追い越していった。4月中旬、課長Kは郵便の組み立て作業を座って行っていたところ、背後から鉄製のカートを思いきりぶつけてきた。激痛で後ろを振り向いたところKは不敵な笑いを浮かべていた。「何するんだ」と言うところ態度を急変させて「ごめんなさい」と言って逃げるように去っていった。

4月以降Eは執拗にいやがらせを続けた。夜勤で休憩室にいると外から壁をガンガン叩いたり、横になっていると腰を下ろして何度もペットボトルで打ち鳴らすなどしてきた。

2022年3月25日EはTさんが誤配したことを聞きつけ胸部に2回肘打ちをして突き飛ばしてきた。続いてC部長が見ている前で「お前殺してやるからな、窓から突き落としてやる」、「次やったらどう責任を取るんだ、(後ろの窓を指して)次やったら絶対に飛び降りろよ」と大声で怒鳴りながら、左足を思いっきり前蹴りで蹴とばしてきた。立ち会っていたD副班長が一連の暴力・暴言を見て、課長Eにすぐに「止めてください」と言ったのですが、Eは「俺はパワハラ上等で生きている、文句あるか」と威嚇して、「お前訴えるものなら訴えてみろよ、俺はパワハラ上等なんだからな」と息巻いたのです。C部長もすぐ近くで見えていたが、止めることなく、ただ見て見ぬふりだけだった。

7. 2度目の内部通報

2022年6月20日、Eによる幾度もの暴力・暴言・脅迫行為を通報したが8月12日、パワハラはなかったと告げられ、無対応だった。10月頃から暴力・暴言が再開した。夜勤の日、階段の途中で後ろから右足首後部分を踏んできた。手術した箇所だった。通報されたことをまずいと感じたのかC部長は鬼の形相で「クビにしてやる」と言ってきた。

8. 班員によるいやがらせ

2022年1月19日・4月7日、同僚Fは私が行ったかのように誤配を演出した。G課長に上申したところFのでっちあげは止んだ。同じく同僚Hによる「早く辞めろ」や揚げ足とりのいやがらせも続いた。

9. 退職を申し出、年休消化中のいやがらせ

2023年1月11日に退職を申し出た。部長や班長は年休消化を妨害したので局長に申し出て、2月16日から年休消化に入った。4日後の2月20日C部長からの電話を皮切りに3月9日まで昼夜を問わず出勤を求める電話やメール、文書のポスト投函が続いた。

10. うつ発症に至る状況

退職を申し出てからというもの、これまで長時間・過密労働によって忙殺され、組織的なパワーハラスメントなどによって自分を顧みる余裕がなかったことに気付いた。私は、寝ているときも事故の光景がフラッシュバックし、課長Eらによる一連の暴力・暴言によって人間の尊厳が損なわれた記憶を反芻し、精神を蝕んでいきました。起き上がる気力がわかず、体調が悪化し、暗く沈んだ絶望的な気分がさいなまれていた。その原因はバイクの事故時に頭を打ったからではないかと思っていたが、バイクの事故の検査の結果頭部に異常が見られないと言われた。体調は改善せず、メンタルヘルスの問題なのではないかと認識するに至った。2023年3月24日、精神科を受診し、うつ病の診断を受けた。

11. 不誠実な日本郵便の対応

2024年4月10日日本郵便宛に未払い残業代の請求書を送付。無対応。日本郵便関東支社人事部にメールで請求。無対応。加入していたJP労組に相談。話は聞いたが返答無し。3～4か月後担当者から「退職し組合員ではないので対応しない」と。

同年10月9日関東支社宛内容証明郵便で残業代請求。無回答。12月23日本社宛内容証明郵便で請求。無回答。2025年2月20日弁護士に委任し会社に損害賠償請求。「応じかねます」の回答。5月30日、別弁護士により再度損害賠償請求。「応じない」回答。

12. 郵便局過労死家族とその仲間たち、に相談。提訴へ。

青龍美和子弁護士、遠藤良弁護士の申立てにより2025年11月4日、A局に対する証拠保全行われる。11月28日東京地裁に損害賠償請求提訴。2026年1月29日第1回期日。

お知らせ

郵便局でのパワハラをなくすために

3/29 あれから7年。大阪西郵便局自死事件追悼・糾弾集会

7年前の2019年3月5日、大阪西郵便局で、29歳の青年が軽微な交通事故の後、局内で首を吊り命を絶ってしまいました。交通事故についての管理者の度を越した叱責が原因です。もっと生きたかったであろう彼の無念を、私たちは忘れることができません。そして、彼を死に追いやった管理者、また管理者を擁護し責任を取らない日本郵便・日本郵政を私たちは許せません。

全国の郵便局では、様々な形でいじめパワハラが蔓延しています。特に管理者によるパワハラが酷く、それを容認している会社には重大な責任があります。

2010年12月8日、さいたま新都心局では、パワハラでKさんが局の窓から飛び降り自死に追い込まれました。Kさんを死に追いやった管理者は、転勤先で社員に営業を押し付ける脅し文句に「俺は人を一人殺したことがある」と公言する始末です。社員を大切にしない会社に、未来はありません。

昨年「郵便局員過労死家族会」(郵便局過労死家族とその仲間たち)が発足。郵便局で相次ぐ過労死(裏面参照)に対する全国規模の闘いが始まりました。

私たちは職場で、近畿支社前で、本社前で、「パワハラをなくせ！」と声を上げ、パワハラに「沈黙を強いられている」仲間に向けています。差別、排外、分断、格差が顕著になってきている中、人と人との繋がりを大切に、労働者の団結力を示す時です。組織の違いを乗り越え、是非とも3月29日の集会にご参加ください。

「あれから7年。大阪西郵便局自死事件追悼・糾弾集会」

日時：2026年3月29日(日)14時~16時

場所：国労大阪会館(JR天満、地下鉄扇町駅下車)

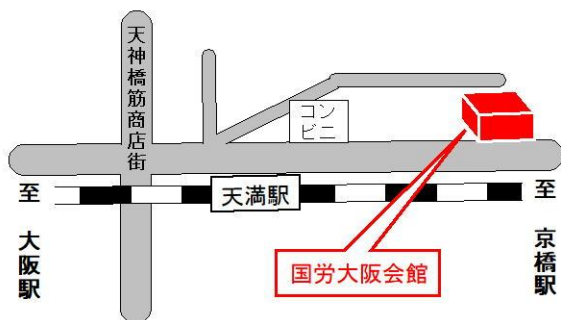
内容：「過労死」についての意見交換

報告：豊平局(札幌)、さいたま新都心局、A局(埼玉県)、武蔵野局、新東京局、成城局(東京)、宮前局(川崎市)、小松局(石川県)、奈良西局、大阪西局、大阪東局、B局(大阪)、下関局(山口県)

助言：各地「過労死を考える家族の会」、医師の過労死家族会他

「あれから7年。大阪西郵便局自死事件追悼・糾弾集会」実行委員会

連絡先：郵政ユニオン大阪西支部 hr.piwu@gmail.com



あなたは一人じゃない。一人で悩まず相談を！