

コンプラ・規律向上通信

2020年11月号

働き方改革とワークライフバランス

最近、働き方改革の言葉と共に、さまざまな場面で「ワークライフバランス」という言葉を耳にするようになりました。しかし、ワークライフバランスの実際の意味を誤解して捉えている人も少なくないのではないのでしょうか。

今回は、働き方改革における残業と健康について、また働き方改革の中で注目されている「ワークライフバランス」について解説します。

「働き方改革」とは

厚生労働省のホームページでは、「働く方々がそれぞれの事情に応じた多様な働き方を選択できる社会」の実現のための改革とされています。これは本通信の2019年7月号で解説しました。

残業と健康について

働き方改革における残業時間の上限は、原則として月45時間・年360時間とし、臨時的な特別の事情がなければこれを超えることはできません。臨時的な特別の事情があって労使が合意する場合でも、

- ・年720時間以内
 - ・複数月平均80時間以内（休日労働を含む）
 - ・月100時間未満（休日労働を含む）
- を超えることはできません。

・月45時間を超えることができるのは、年間6か月までです。

（資料）【休養時間と労働時間の関係】

にあるように、

残業が月45時間を超えると、脳や心臓疾患の発症リスクが出てくるとの調査結果が出ており、これが原則として残業時間の上限が月45時間までの根拠となっています。

| 【働く人の生活時間配分】 | | 【睡眠時間・残業時間と脳・心臓疾患の発症リスク】 | |
|--------------|------|--------------------------|--------------------|
| 基本労働時間 | 8時間 | | |
| 通勤 | 1時間 | | |
| 食事、団らん、風呂、余暇 | 4時間 | | |
| 拘束時間（昼休み） | 1時間 | | |
| 1日24時間からの余りは | 10時間 | | |
| | | 10時間の配分 | |
| 睡眠時間 | 残業時間 | およそその月の残業時間 | 疫学調査結果：脳・心臓疾患発症リスク |
| 5時間 | 5時間 | → 100時間 | ありとの報告のみ |
| 6時間 | 4時間 | → 80時間 | ありとなしの報告 |
| 7時間 | 3時間 | → 60時間 | ありとなしの報告 |
| 8時間 | 2時間 | → 45時間 | なしとの報告 |

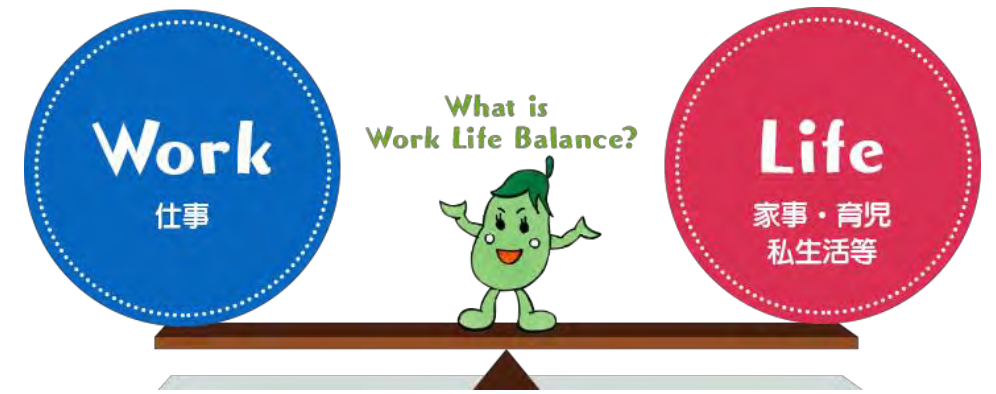
残業が月45時間を超えると、脳・心臓疾患発症のリスクが出てくるとの調査結果

また、年間10日以上の有給休暇がある労働者に対し、年間5日以上の有給休暇を取得させることも義務付けとなり、当社でもすでに取り組んでいます。

さらに、業務の種類や繁忙期などに合わせて労働時間を自己管理することで長時間労働の是正や、多様な働き方を実現し、ワークライフバランスの充実につなげる仕組みづくりとして、事務職員へのフレックスタイム導入に向けて現在準備を進めています。

ワークライフバランスとは

2007年に内閣府が定めた「仕事と生活の調和（ワークライフバランス）憲章」によると、ワークライフバランスが実現した社会とは、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭



や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」と定義されており、仕事と生活のバランスが取れている状態をいいます。

また、ワークライフバランスの実現は、「一人ひとりが望む生き方ができる社会の実現にとって必要不可欠」とも内閣府は訴えています。

ワークライフバランスはなぜ大切なのか

では、ワークライフバランスはなぜ大切なのでしょうか。個人、会社・組織、そして社会全体にとってそれぞれ以下の理由が挙げられます。

(1) 個人にとっての必要性

長時間労働や休日出勤など仕事に比重を置きすぎると、心身の健康被害につながる可能性があるため、回避する必要があります。また男女の仕事・家庭への関わり方が時代と共に変化し、仕事以外の活動に責任を持つ時間が増えていることから、多様な働き方が求められています。

(2) 会社・組織にとっての必要性

従業員のワークライフバランスの実現に積極的に取り組むことは、会社・組織の競争力アップにつながります。労働人口が減少する中で、いかに優秀な人材を獲得し、定着させるか。従業員のニーズをくみ取り、働き方の選択肢を提供することは極めて重要な企業戦略です。

(3) 社会全体にとっての必要性

人口の減少に歯止めがかからない今、労働力確保のためには、健康に・幸せに・できるだけ長く働き続けられる環境作りが必要です。働き方の多様性を認める活動の一環として、ワークライフバランスの実現は社会全体にとっても重要な役割を果たしているのです。

各人が充実した生活を送ることができるよう、バランスよく取り組んでいきましょう。