

STOP! 長時間労働

連合なんでも

労働相談ダイヤル

相談
無料

秘密
厳守

携帯
スマホ
OK

いこうよ れんごうに

0120-154-052

日本労働組合総連合会（連合）

クラシノ
ソコアゲ
応援団！
RENGOキャンペーン
一人ひとりが主役です。

日本のフルタイム労働者は、年間平均

2000時間を超えて働いています。

長時間労働やストレスなどが原因で、心やからだの不調になるケースも見られます。

自分や大切な家族を守るためにも、長時間労働を是正し、誰もがいきいきと暮らす
ハッピーライフを実現しましょう。



Q1 週40時間、1日8時間を超えて働くことはありますか？

A1：法律で定められている労働時間の上限は、週40時間、1日8時間です。

これ以上長く働かせるには、労使協定（36協定）の締結と労働基準監督署への届出が必要です。また、法定労働時間を超えて労働させたり、深夜・早朝（午後10時～午前5時）に労働させたりする場合は、残業代（割増賃金）を支払わなくてはなりません。

【労働基準法第32条】 使用者は、労働者に、休憩時間を除き一週間について四十時間を超えて、労働させてはならない。

②使用者は、一週間の各日については、労働者に、休憩時間を除き一日について八時間を超えて、労働させてはならない。

法定労働時間

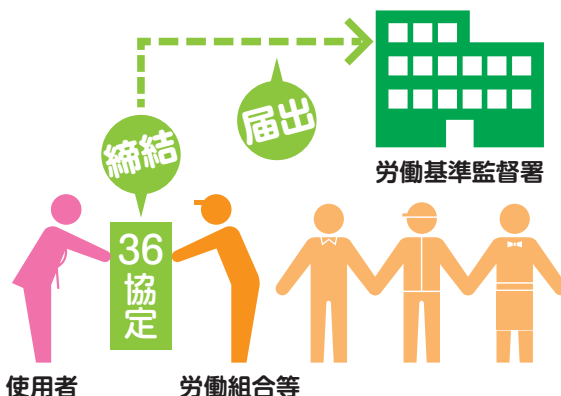
40時間/週
8時間/日

Q2 36協定をご存知ですか？

A2：36協定とは、「時間外・休日労働に関する協定」のこと。労働基準法第36条に規定されていることから36（さぶろく）協定と呼ばれています。

過半数を組織する労働組合がある場合は、その労働組合と会社の間で、月に何時間、年間で何時間まで残業するのかを決めて、労働基準監督署に届け出なくてはなりません。

あなたの職場では36協定は結ばれていますか？



さぶろくきょうてい
36協定

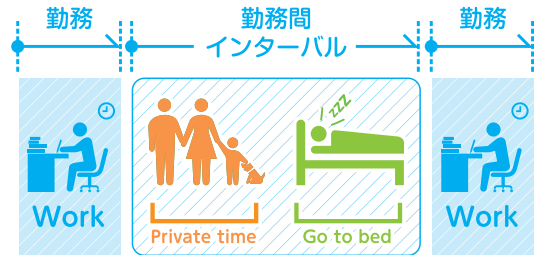
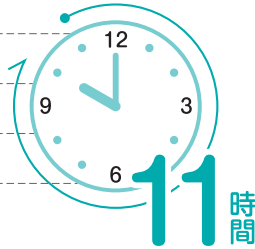
法定労働時間を延長して働く場合は、労使協定の締結・届出が必要

Q3 「勤務間インターバル規制」をご存知ですか？

A3：勤務間インターバルとは、健康確保とワーク・ライフ・バランスの実現のために、勤務終了後、次の勤務までに一定の休息時間を確保する制度です。

例) 勤務間インターバルが「11時間」の場合

夜11時まで残業したら、
11時間後の翌朝10時までは出勤しない。



Q4 有給休暇は取りたいときに取れますか？

A4：年次有給休暇は、労働者の申し出によりいつでも理由を問わず取得できます。

年次有給休暇は、労働者が6ヶ月間継続勤務し、全労働日の8割以上出勤すると発生。パートタイム労働者やアルバイトでも条件を満たせば年次有給休暇は付与されます。ただし、「事業の正常な運営を妨げる場合」にのみ、使用者が違う日に変更することができます。

年次有給休暇の付与日数（一般の労働者*）

継続勤務年数	付与日数	3年6ヶ月	14
6ヶ月	10	4年6ヶ月	16
1年6ヶ月	11	5年6ヶ月	18
2年6ヶ月	12	6年6ヶ月	20

*週の所定労働日数が5日以上または週の所定労働時間が30時間以上の労働者

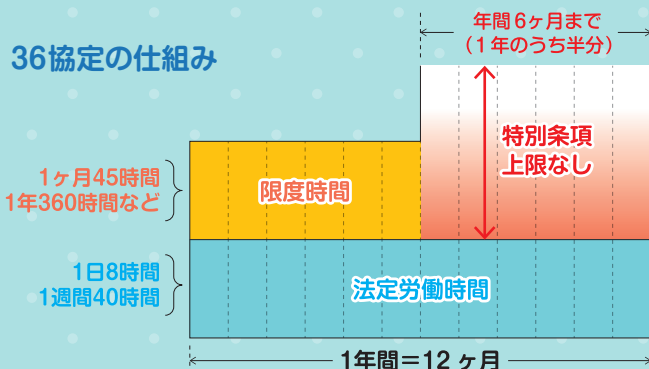
連合は、長時間労働を是正するために以下の2つを求めています！

1 これ以上は働かせてはならない残業時間の上限を法律で定めること

36協定には、1ヶ月45時間、年間360時間などの上限時間の基準がありますが、あくまで目安なので、法的な強制力がありません。実際には残業時間は上限がなく、青天井であるのが現状です。

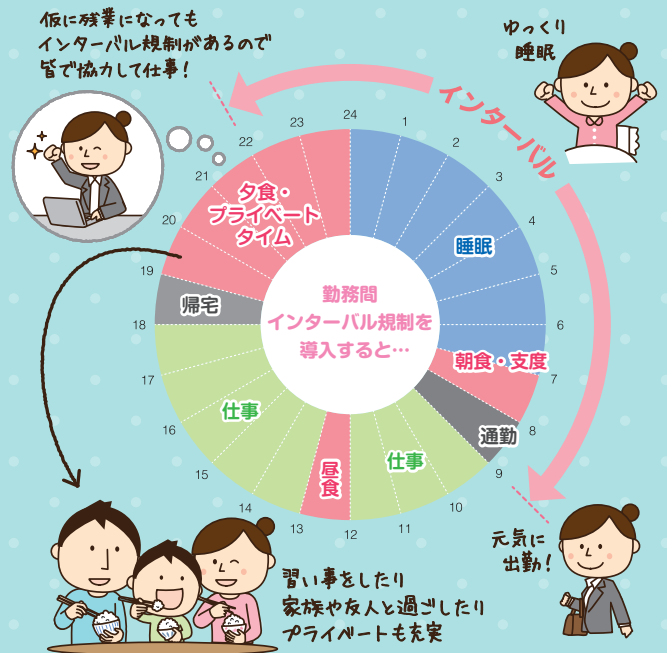
長時間労働を是正するために、「これ以上は絶対に働かせてはならない」残業時間の上限時間数を、法律で定める必要があります。

36協定の仕組み



2 休息时间(勤務間インターバル)規制を法律で定めること

仮に残業になっても
インターバル規制があるので
皆で協力して仕事！



習い事をしたり
家族や友人と過ごしたり
プライベートも充実

元気に
出勤！