

## 8. 夜間勤務時の休憩時間の考え方

(Q8) 夜勤に従事する職員が休憩時間を取れない場合があります。これについて、どのような法律に違反するのか、また何が問題となってくるのか、どのように対応したら良いか、教えてください。

(A8) 職員が一定時間以上の労働をしながら、一定の休憩時間が取れないことは、労基法 34 条違反となり、6 カ月以下の懲役又は 30 万円以下の罰金に処せられる旨の罰則規定が同法第 119 条に、設けられています。

問題は、法違反にとどまらず、十分な休憩を取ることができないため、職員の疲労回復が十分に図られず、心身の健康を害するおそれが高まることも想定されます。

### (解説)

夜勤の職員の休憩時間は非常に難しい問題です。難しい問題ではありますが、職員の健康確保のため、また、健康な職員による良質な介護サービスの提供のため、そしてもちろん法令をきちんと遵守するため、解決しなければならない問題とも言えます。

まず、休憩時間とは何かについてご説明します。休憩時間とは「単に作業に従事しない手待時間を含まず労働者が権利として労働から離れることを保障されている時間」をいいます。もっと簡単に言うと「仕事をしなくていい自由な時間」といえます。(「休憩時間中の外出について所属長の許可を受けること」など、許容範囲内の制限が認められる場合もあります。)

続いて、休憩時間は何分とすることで法令遵守といえるかについてです。休憩時間は、その実働労働時間が 6 時間を超える場合は少なくとも 45 分、実働労働時間が 8 時間を超える場合は少なくとも 60 分の休憩を与えなければなりません。なお、8 時間を何時間超えても、次の始業時刻が到来するまで、労基法が義務付ける休憩時間は 60 分です。

なお、休憩時間は「仕事をしなくてもいい自由な時間」ですから、1 人勤務体制では休憩時間を取ることができません。休憩時間がとれるよう、2 人勤務体制とするか、休憩時間確保のために 2 人の職員が交互に休憩をとることができるようにするなどの工夫が求められます。

夜勤者の場合、健康上の問題も考えなければなりません。本来の人間の生理活動とは異なる時間帯に勤務をすることから、労働安全衛生法上、過酷な業務として年 2 回の健康診断の実施が義務付けられています。参考までに、年 2 回の健康診断の実施が義務付けられている作業としては、他に「多量の高熱物体 (100℃以上) を取り扱う業務、著しく暑熱 (40℃以上) な場所における業務」等があります。人間は、常に体内時計をもって日中は交感神経を活発化させ、活動し、夜は副交感神経を活発化させて、体を休めようとします。この体内時計は、概日リズム (サーカディアンリズム) ともいわれ、このリズムを崩すと、日中に強

い眠気を感じたり、疲労を感じやすくなったり、頭痛や食欲不振など様々な症状を呈するようになります。健康状態を良好に維持することも使用者に課せられた義務と言えます。その最初のステップとして、休憩時間の確保は大変重要です。

(対応方法)

・滞りなく介護サービスを提供できるためのシフト作成から、職員が休憩時間を確保できるよう、部分的に2人勤務体制をとるシフトへと切り替えましょう。

→合わせてご覧ください

「雇用管理改善のための業務推進マニュアル 15. 休憩時間・休日の定義を理解しよう」