

# 睡眠科学・医学・労働法学から考え直す日本の労働時間規制

## 労働時間の上限と深夜労働規制

立正大学教授 法学博士

高橋賢司

## I.医学における研究と労働時間の上限

### 別紙補充資料

大事な点は、これらの医学的な研究上、1日の労働時間が**1日11時間**、または**1週55時間ないし1週60時間以上**となると、重大な疾患になるというリスクがあると指摘されていると思われることである。

# II.EU・ドイツの労働時間規制

## EU労働時間の上限

指令2003/88の6条では、次のように、週の最長労働時間を定める。  
「加盟国は、労働者の安全の要請と健康保護に従って必要な措置を取る。

- a) 週の労働時間は、国内の法的な規定及び行政的規定による又は労働協約又は社会的パートナーの間での合意により定められる。
- b) 週の平均労働時間が、7日につき、時間外労働を含めて**48時間**を超えない」。

# II.EU・ドイツの労働時間規制

## EU休息时间(勤務間インターバル)

休息时间(勤務間インターバル)

一日24時間に11時間

## II.EU・ドイツの労働時間規制 ドイツ労働時間の上限

ドイツの労働時間法は、「労働者の平日の労働時間は、**8時間**を超えてはならない」と規定する(3条1文)。

労働時間法3条2文では、「6暦月以内で、又は、24週以内で、1週日の平均8時間の労働時間を超えない場合のみ、**10時間まで延長**することができる」と定める

# II.EU・ドイツの労働時間規制 ドイツ勤務間インターバル

休息時間(インターバル)

一日24時間に11時間

# II.EU・ドイツの労働時間規制

## ドイツ勤務間インターバル(例外)

労働時間法5条2項により、一暦月内または、4週以内で、他の休息時間の延長による調整が、最低12時間まで可能である限りでは、一定の労働者グループについて、休息時間の**10時間への短縮**は可能である。

「休息時間の短縮が、1暦月内または、4週以内に、最低12時間への休息時間の延長により、調整される場合には、1項の休息時間の長さは、病院、その他の治療施設、介護施設、福祉施設において、また、飲食店、その他の接客施設、宿泊施設において、運送の事業所において、放送局、ならびに、農業、畜産施設においては、1時間短縮しうる」(5条2項)

# II.EU・ドイツの労働時間規制

## EU深夜労働規制

深夜労働者につき、通常の労働時間は、24時間のうち、**平均8時間**を超えてはならないと規定される(8条前段a)。

また、労働が24時間のうちに、**特別な危険又は著しい身体的又は精神的緊張と結びつく**、深夜労働者は、**その深夜労働を行なう間、8時間を超えて、労働させてはならない**(8条前段b)

# II.EU・ドイツの労働時間規制

## ドイツ深夜労働規制

平日の深夜労働者の労働時間は、**8時間**を超えてはならない(労働時間法6条2項1文)。その上で、次のような例外規定を置いている。

「3条の規定を逸脱して、一暦月又は4週以内で、週日平均8時間を超えない場合にのみ、**10時間まで延長**できる」(6条2項2文)。

労働時間法6条4項では、次のように、**異動**の規定を置いている。

「使用者は、深夜労働者に対して、その請求により、差し迫った事業所の必要性に反しない限りは、その者に適合した日中のポストへ**配置換え**させなければならない。(…)

## II.EU・ドイツの労働時間規制

# バイエルン金属産業及び電機産業の労働者のための枠組み労働協約

金属産業の労働協約が適用される。

は、次のように規定される。

休憩時間を除き、協約上の週の労働時間は、35時間に達する。

個々の労働者には、個人の通常の週労働時間を、40時間まで延長され得る。これには、労働者の同意を要する。

## II.EU・ドイツの労働時間規制

# バイエルン金属産業及び電機産業の労働者のための枠組み労働協約

超過労働、日曜労働、祝日労働、深夜労働は、事業所委員会との合意により、労働時間ないし労働者保護規定を考慮して、導入される。

そこで、この企業での超過労働には、(労働組合とは別個の従業員代表組織である)事業所協議会の承認が必要である。

このほかに、割増賃金制度を労働協約が定める。

### Ⅲ.医学における研究と労働時間の上限

## 別紙補充資料

大事な点は、これらの医学的な研究上、1日の労働時間が一日**11時間**、または**1週55時間ないし1週60時間以上**となると、重大な疾患になるというリスクがあると指摘されていると思われることである。

### Ⅲ.医学における研究と労働時間の上限

過労死・過労自殺事件での分析でも、時間外労働は、**発症前6か月平均60時間前後**から多く生じている

(過重労働による重大な疾患や死亡には、業務の内容、労働の質、上司の指示、有給休暇の状況、本人の体質、労働者のミスの有無、基礎疾患、労働環境の変化など、長時間労働以外の要素が関わる。しかし、長時間労働そのものが、医学的にも重大な要因であると考えられている以上、労働時間の上限自体の見直しが必要であると考える)。

### Ⅲ.労働時間の規制のあり方 EUの労働時間の上限のあり方

- ①EU 時間外労働を含めて週48時間(適用除外あり)
- ②ドイツの労働時間法は、「労働者の平日の労働時間は、**8時間**を超えてはならない」と規定する(3条1文)。

ドイツ労働時間法3条2文では、「6暦月以内で、又は、24週以内で、1週日の平均8時間の労働時間を超えない場合のみ、**10時間まで延長**することができる」

- ③フランス 法定労働時間**週35時間**。週の上限は**48時間**。  
例外や適用除外規定があってもほとんど用いられない。

### Ⅲ.労働時間の規制のあり方 労働時間の上限のあり方

1週55時間ないし1週60時間の労働、1日11時間以上の長時間労働が、脳心臓疾患などの健康阻害の可能性がありうるという重大な健康阻害のリスク領域があると考え得る

→このリスク領域に踏み入らない政策的な考慮が重要

なぜなら、そのレベルの長時間労働を法制度として容認すれば、そのもとで働く労働者が、脳心臓疾患などの重大な健康疾患を引き起こすリスクがあるからである。

### Ⅲ.労働時間の規制のあり方 労働時間の上限のあり方

1週55時間ないし1週60時間の労働、1日11時間以上の長時間労働を制限

→週48時間を上限、

1日8時間を原則としつつ上限を10時間の規制

### Ⅲ.労働時間の規制のあり方 深夜の労働時間規制のあり方

深夜業の上限を設けるべきである。

夜間労働者の労働時間を8時間以下とすべきである。

①EU/ドイツの規制参照(このレジュメⅢ参照)。

②深夜の労働の多さと勤務間インターバルの少なさ(過労死・過労自殺事件に関わることが多い)

# Ⅲ.労働時間の規制のあり方

## 深夜の労働時間規制のあり方

1時から3時までの夜勤を制限すべきである。

(理由) 報告(広瀬報告)

深夜連続勤務の制限

(理由)

①ILO夜業勧告でも、夜業を伴う交替勤務の場合においては、「不可抗力又は現実の若しくは急迫した事故の場合を除き、**二連続の勤務**は行われるべきでない」と定められている(6条(a))。

②医学上、**ルーテン・フランツ原則**では、深夜業勤務は連続2日までとすべきであるとされている。これは、人間の体が3日目に深夜労働に慣れてしまうため、そのように人間の体が慣れてしまう前に、深夜労働の連続を2日目までに抑えるとよいというものである。

### Ⅲ.労働時間の規制のあり方 深夜の労働時間規制のあり方

#### 深夜労働

- 友人の形成、**人間関係の形成**を妨げる。
- 地域生活**での関わりを妨げる
- 孤立化**をもたらし、過労自殺の一因をつくる。
- ワーク・ライフ・バランスとは、単に、私生活ないし家族生活と仕事の調和を意味するべきものではなく、**充実した余暇・趣味・学術の生活**、人間関係の形成、地域生活での参加を可能にするものでなければならぬ。**充実した人生**が、労働時間を制限したのちに、可能でなければならぬのである。