

<付 属 資 料>

特に断りのない限り N=2,557



労働時間の実態と意識に関するアンケート調査

<K2235¥¥¥>

2004年7月

拝啓

盛夏の候、皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃は、私ども(株) インテージの調査にご協力くださいます、誠にありがとうございます。皆さまのご意見は、貴重な資料として活用させていただいております。

さてこの度、独立行政法人労働政策研究・研修機構より委託を受け、働く人々の労働時間を主とするアンケート調査を行うことになりました。過長な労働時間は心身の健康障害の原因ともなり、また仕事と家庭生活の調和にとっても決して好ましいことではなく、その解消は急務であると言われております。しかしながら、長時間労働の実態、また時間外割増賃金等が支給されない「不払い労働」(いわゆるサービス残業)の実態把握が不十分であるため、その問題点の所在も不明確なままです。そのため、この調査研究では労働時間全体に関する実態把握と、「不払い労働」問題の所在及び解決策、さらに今後の働き方を政策的に考える上で大いにその成果が期待されるものであります。

モニターの皆様にご記入頂いた内容については、すべて数値化された後、統計的に処理されます。また研究以外の目的には使用しませんので、プライバシーを侵害するようなことはありません。つきましては是非ともご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

調査に関して不明な点などございましたら遠慮なくご連絡ください。ご多忙中恐縮ですが、同封の封筒(切手不要)により、8月13日(金曜日)までにご投函くださいますよう、お願い申し上げます。

なお、些少ではございますがお礼といたしまして図書券を同封させていただきましたので、ご笑納ください。末筆ながら、ご家族の皆さまのご健康をお祈り申し上げます。

敬具

ご記入上の注意 ~今回は宛名の方ご本人様にご記入ください

1. 特に指定のない限り、回答は選択肢の番号に○印をつけてください。には具体的な数字を記入してください。必ずしも厳密な数字でなくても結構です。
2. 選択肢で「その他」に○をつける場合、なるべく具体的な事柄を記入してください。
3. この調査は、主に今年6月の労働時間等について質問しています。
4. 現在の状況に関する質問は、今年6月末時点を対象とし、なるべく答えられる範囲でお答え下さい。
5. ご記入いただきました調査票は、お手数でもご記入もれなどないかお確かめの上、同封の返送用封筒(切手は不要です)にて**8月13日(金)**までにご投函ください。

<調査票の内容、記入方法に関する問い合わせ>

(株) インテージ メールセンター 〒 352-0012 埼玉県新座市畑中 2-5-33
TEL.0120-483-433 (フリーダイヤル: 平日 9:30~17:00) 担当: 松原

<調査の趣旨に関する問い合わせ>

〒177-8502 東京都練馬区上石神井 4-8-23
独立行政法人 労働政策研究・研修機構
担当: 労働条件・就業環境部門 副主任研究員 小倉一哉
(TEL03-5991-5115, FAX03-5991-5710, Email:)

ご記入いただいた方のお名前は…

お名前		様
変更後 ご住所	(ご住所は、お送りした宛て名ラベルから変更のある方のみご記入ください) 〒 TEL ()	

1. はじめに、ご自身や勤務先のことについておたずねします。

F1 あなたの性別は？

66.3%	33.7%	(NA=0%)
-------	-------	---------

 (NA=0%)

F2 現在の年齢は？ 満

39.81

 歳 (SD=11.04)

F3 最終学歴は？ (あてはまるもの1つに○)

1 中学校卒 2.8%	4 短大・高専卒 11.5%
2 高等学校卒 34.4%	5 四年制大学卒 35.8%
3 専修・各種学校卒 10.7%	6 大学院(修士課程修了)以上 4.5%

(NA=0.5%)

F4 配偶者の有無は？

1 いる 65.3% →F4 付問へ	2 いない 34.5% →F 5 へ
--------------------	--------------------

 (NA=0.2%)

F4付問 配偶者のいる方におたずねします。配偶者の方は仕事を持っていますか？ (N=1,670)

1 有職 62.0%	2 無職 37.7%
------------	------------

(NA=0.3%)

F5 現在一緒に住んでいるご家族の人数は？ ご自身を除いてお答えください。

2.48

 人 (SD=1.54) ※単身者の方は「00」と記入してください。

F6 勤務先の業種は次のうちどれにあたりますか？ (あてはまるもの1つに○)

1 農林漁業・鉱業 0.4%	7 卸売業・小売業 10.8%
2 建設業 7.2%	8 飲食店 0.6%
3 製造業 25.0%	9 金融・保険業、不動産業 6.7%
4 電気・ガス・水道・熱供給業 2.7%	10 サービス業 17.5%
5 運輸業 4.8%	11 公務 10.1%
6 通信業 3.0%	12 その他 () 10.4%

(NA=0.6%)

F7 勤務先の従業員規模(企業全体)は次のうちどれにあたりますか？ (あてはまるもの1つに○)

1 29人以下 20.8%	4 300~999人 15.1%
2 30~99人 15.1%	5 1,000~2,999人 11.1%
3 100~299人 14.1%	6 3,000人以上 22.8%

(NA=0.8%)

F8 勤務先企業の最近の経営状況はどうですか？ (あてはまるもの1つに○)

1 かなりよい 4.2%	4 少し悪くなっている 25.4%
2 まあまあよい 26.4%	5 かなり悪くなっている 13.0%
3 良くも悪くもなっていない 24.1%	6 わからない 6.3%

(NA=0.6%)

F9 勤務先での従業員数は、1年前と比べてどのように変化していますか？

(あてはまるもの1つに○)

1 増えている 18.6%	3 減っている 35.0%
2 変わらない 38.7%	4 わからない 7.2%

(NA=0.4%)

F10 勤務先の所在地はどこですか？ 都道府県名を記入してください。

() 都・道・府・県

(NA=0.7%)

F11 勤務先までの通勤時間（片道）はどのくらいかかりますか？ （あてはまるもの1つに○）

1 14分以内 22.1%	5 60～89分 13.0%
2 15～29分 26.8%	6 90～119分 3.8%
3 30～44分 18.3%	7 120分以上 0.7%
4 45～59分 14.9%	

(NA=0.4%)

F12 勤務先でのあなたの仕事・職種は次のうちどれにあたりますか？ （あてはまるもの1つに○）

1 総務・人事・経理等 9.4%	7 医療・教育関係の専門職 9.1%
2 一般事務・受付・秘書 13.3%	8 現場管理・監督 4.9%
3 営業・販売 16.2%	9 製造・生産・建設の作業 11.8%
4 接客サービス 5.8%	10 輸送・運転 3.9%
5 調査分析・特許法務などの事務系専門職 1.9%	11 警備・清掃 1.1%
6 研究開発・設計・SEなどの技術系専門職 15.2%	12 その他 () 6.6%

(NA=0.7%)

F13 勤務先でのあなたの役職は次のうちどれにあたりますか？ （あてはまるもの1つに○）

1 一般社員 63.6%	4 部長クラス 2.7%
2 係長・主任 21.7%	5 その他(役員等) 2.7%
3 課長クラス 8.8%	

(NA=0.6%)

F14 現在の勤務先での勤続年数は何年ですか？ 出向や転勤中の方は企業グループ全体での勤続年数でお答え下さい。

11.77 年 (SD=10.11) (端数は6ヶ月単位で切り上げ・切り下げしてください)

F15 現在の勤務先には労働組合がありますか？

1 ある 46.9%	2 ない 52.6%
------------	------------

(NA=0.5%)

F16 ご自身は労働組合へ加入していますか？

1 はい 36.5%	2 いいえ 61.9%
------------	-------------

(NA=1.6%)

F17 勤務先でのあなたの昨年1年間の税込み年収はどのくらいでしたか？ （あてはまるもの1つに○）

1 100万円未満 2.0%	7 600～699万円 9.1%
2 100～199万円 6.1%	8 700～799万円 7.6%
3 200～299万円 14.7%	9 800～899万円 5.0%
4 300～399万円 20.6%	10 900～999万円 2.7%
5 400～499万円 15.7%	11 1,000～1,499万円 2.7%
6 500～599万円 11.8%	12 1,500～1,999万円 0.2%
	13 2,000万円以上 0.1%

(NA=1.8%)

F18 昨年1年間の年収は、一昨年と比べて変わりましたか？ （あてはまるもの1つに○）

1 増えている 25.8%	3 減っている 33.9%
2 変わらない 35.4%	4 わからない 4.1%

(NA=0.7%)

2. あなたの労働時間に関することについておたずねします。

Q1 就業規則等で決められた、あなたに適用されている**1週間あたりの所定労働時間（残業時間は除きます）**は何時間ですか？（変形制などの場合は、平均的な所定労働時間でお答え下さい。また管理職の方は、一般の従業員の所定労働時間でお答え下さい）。(N=2,399)

週 時間 分 (SD=4 時間 59 分) ← (1日ではなく、1週間あたりです)
十 位の位 十 位の位

Q2 あなたは勤務先ではどのような勤務時間制度を適用されていますか？ (あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|--|-------|---------|
| 1 通常の勤務時間制度（以下の2～6に該当しない場合） | 66.0% | →Q3へ |
| 2 フレックスタイム（一定の時間内で始業・終業時刻を自分で調整できるものです） | 9.9% | →Q3へ |
| 3 変形労働時間制（一定の期間だけ勤務時間が異なるものです） | 3.5% | →Q3へ |
| 4 交替制（昼シフト、夜シフトなど） | 10.9% | →Q3へ |
| 5 裁量労働制・みなし労働（法律上の適用を受ける専門職、営業職、企画職等をいいます） | 4.2% | →Q2付問1へ |
| 6 時間管理なし（裁量労働制・みなし労働時間 <u>以外</u> で、管理職などの場合） | 3.9% | →Q2付問1へ |
- (NA=1.6%)

Q2付問1 Q2で裁量労働制・みなし労働、及び時間管理なしと回答された方に質問します。残業手当（超過勤務手当）に代わるか、それに相当する何らかの手当（裁量手当、営業手当、管理職手当等）がありますか？ (N=207)

ある 50.2% →Q2付問2へ ない 45.9% →Q3へ (NA=3.9%)

Q2付問2 Q2付問1で「ある」と回答された方に質問します。その手当が月あたり何時間分に相当するか、わかれば記入してください。(N=104)

月あたり 時間相当 (SD=19.93) or × わからない
(N=49) (N=52, NA=3 ケース)

Q3 あなたの職場での出勤管理はどのような方法で行われていますか？ (あてはまるもの1つに○)

- | | | | |
|----------------|-------|------------------|-------|
| 1 職場の管理者による点検 | 9.6% | 4 各自のIDカードで管理 | 9.0% |
| 2 出勤簿への押印・記入 | 30.6% | 5 名札やホワイトボードへの記入 | 2.3% |
| 3 タイムレコーダーへの打刻 | 29.1% | 6 その他 () | 5.0% |
| | | 7 特になし | 13.5% |
- (NA=0.9%)

Q4 今年の6月に実際に働いた労働時間の合計はどのくらいでしたか？ここでは、残業手当（超過勤務手当）などの有無に関わらず、業務に関係する実際に働いた残業や休日出勤、自宅での作業時間などをすべて含めてお答え下さい。ただし、副業やアルバイトの時間は除いてください。(N=2,356)

【参考：1日8時間（残業なし）の日（=8時間労働）が10日間+会社での残業2時間があった日（=10時間労働）が5日間+自宅での作業2時間があった日（=10時間労働）が5日間とすると、全部で180時間（80+50+50時間）となります。】
今年の6月、実際に働いた労働時間の合計は..... 時間(くらい) (SD=43.67)

Q5 上記Q4の6月の実際の労働時間のうち、就業規則等で決められた**所定労働時間を超えて働いた労働時間**はどのくらいでしたか？ここでは、残業手当（超過勤務手当）などの有無に関わらず、業務に関係する実際に働いた残業や休日出勤、自宅での作業時間などをすべて含めてお答え下さい。ただし、副業やアルバイトの時間は除いてください。(N=2,402)

今年の6月、所定労働時間を超えて働いた実際の労働時間は... 時間(くらい) (SD=38.38)

Q6 上記Q5の今年の6月に**所定労働時間を超えて働いた労働時間**のうち、残業手当（超過勤務手当）などが支給されたのは何時間分くらいでしたか？ (N=2,290)

うち、残業手当などが支給されたのは..... 時間分(くらい) (SD=19.64)

Q7 残業手当（超過勤務手当）が支給されない部分があるのはなぜだと思いますか？次の中からあてはまるものを2つまで選び、選択肢の番号に○をつけてください。（○は2つまで）

- | | | |
|---|---|-------|
| 1 | その残業時間が法定労働時間内だから | 12.7% |
| 2 | 残業手当が実際の残業時間に関係なく定額で支給されているから | 19.0% |
| 3 | 自分が納得する成果を出すために残業しているので、残業手当の申請をしていないから | 23.2% |
| 4 | 残業手当を申請しても、予算の制約で支払われないから | 19.4% |
| 5 | 上司がイヤな顔をするので、手当を申請しにくいから | 12.4% |
| 6 | その他（ ） | 22.9% |
- (NA=14.4%)

Q8 1年前の6月と比べて今年の6月の労働時間は変わりましたか？（あてはまるもの1つに○）

- | | | | | | |
|---|-------|-------|---|-------|-------|
| 1 | 増えている | 22.3% | 3 | 減っている | 14.3% |
| 2 | 変わらない | 54.4% | 4 | わからない | 8.4% |
- (NA=0.6%)

Q9 今年の6月のあなたの労働時間に対する考えは次のうちどれですか？（あてはまるもの1つに○）

- | | | | | | |
|---|----------|-------|---|----------|------|
| 1 | もっと短くしたい | 45.5% | 3 | もっと長くしたい | 4.2% |
| 2 | 適当な長さである | 48.3% | 4 | その他（ ） | 1.6% |
- (NA=0.5%)

Q10 あなたは所定労働時間を超えて働くことがありますか？（あてはまるもの1つに○）

- | | | | | | | | | |
|---|--------------|-------|---|-----------------|-------|---|--------------|-------|
| 1 | よくある→Q10 付問へ | 45.1% | 2 | ときどきある →Q10 付問へ | 30.5% | 3 | ほとんどない→Q11 へ | 23.9% |
|---|--------------|-------|---|-----------------|-------|---|--------------|-------|
- (NA=0.5%)

Q10 付問 Q10の質問で「よくある」、「ときどきある」と回答された方に質問します。所定労働時間を超えて働くのはなぜですか？ 次の中からあてはまるものを3つまで選び、選択肢の番号に○をつけてください。（○は3つまで）

- | | | |
|----|----------------------------|-------|
| 1 | 最近の人員削減により、人手不足だから | 33.7% |
| 2 | そもそも所定労働時間内では片づかない仕事量だから | 61.3% |
| 3 | 事業活動の繁閑の差が大きいから | 17.4% |
| 4 | 仕事の性格上、所定外でないとできない仕事があるから | 30.4% |
| 5 | 仕事の進め方にムダが多く、ダラダラ残業があるから | 5.5% |
| 6 | 取引先との関係で、納期を間に合わせないといけないから | 19.5% |
| 7 | 残業手当や休日手当を増やしたいから | 4.9% |
| 8 | 業績手当などを増やしたいから | 1.2% |
| 9 | 上司や仲間が残業しているので、先に帰りづらいから | 13.5% |
| 10 | 残業が評価される傾向があり、査定に影響するから | 2.7% |
| 11 | 自分の仕事をきちんと仕上げたいから | 38.9% |
| 12 | 定時で帰るより働いているほうが楽しいから | 1.3% |
| 13 | その他（ ） | 4.8% |
- (NA=0.3%)

Q11 今年6月に何日くらいの休日出勤がありましたか？

0.98 日 (SD=1.74) ※1日もなかった方は「00」と記入してください。

Q12 あなたは仕事を自宅に持ち帰って行うことがありますか？（あてはまるもの1つに○）

- | | | | | | | | |
|---|--------|-------|----------|---|--------|-------|--------|
| 1 | よくある | 7.0% | →Q12 付問へ | 3 | ほとんどない | 32.7% | →Q13 へ |
| 2 | ときどきある | 21.8% | →Q12 付問へ | 4 | まったくない | 38.2% | →Q13 へ |
- (NA=0.3%)

Q12 付問 Q12の質問で「よくある」、「ときどきある」と回答された方に質問します。その理由についてあてはまるものすべてに○をつけてください。(N=736) (○はいくつでも)

1	自宅のほうが効率が良いから	35.3%
2	自分が納得する成果を出したいから	31.5%
3	勤務先で残業規制があり、帰宅せざるを得ないから	19.3%
4	家庭の事情などで職場では残業できないから	18.2%
5	その他 ()	20.0%

(NA=1.2%)

3. 仕事や健康に関するお考えについておたずねします。

Q13 あなたにとって、会社とはどのような存在ですか？ 次の中から1つだけ選んでください。(あてはまるもの1つに○)

1	業績を上げて会社のために尽力し、会社にも認められたいと思う	17.2%
2	無難に勤めて人並みには会社のためになろうと思う	25.8%
3	仕事は生活のため、自分なりの人生のためであって、会社には特にこれといった思い入れはない	55.8%

(NA=1.2%)

Q14 次のような職場や仕事に関する対人関係でどの程度ストレスを感じていますか？ AからCのそれぞれについて、あてはまる番号1つに○をつけてください。(○は1つずつ)

	とても感じている	やや感じている	あまり感じていない	ほとんど感じていない
A. 上司との関係	20.0%	39.2%	28.0%	12.4%
B. 部下や同僚との関係	10.3%	34.6%	38.1%	16.7%
C. 取引先や顧客との関係	9.8%	28.2%	37.5%	23.3%

(NA=0.4%)

(NA=0.3%)

(NA=1.3%)

Q15 以下のAからCの状況がどのくらいありますか？ AからCのそれぞれについて、あてはまる番号1つに○をつけてください。(○は1つずつ)

	いつもそうだ	しばしばある	ときどきある	ほとんどない
A. 仕事が次から次へと出てきたり、一度に多くの業務を処理しなければならない	22.6%	36.7%	30.2%	10.2%
B. 一日の仕事でぐったりと疲れて、退社後は何もやる気になれない	14.7%	27.8%	39.8%	17.4%
C. 会社を離れても仕事のことが頭から離れず、気持ちが仕事から解放されない	8.5%	19.5%	41.7%	30.0%

(NA=0.3%)

(NA=0.4%)

(NA=0.3%)

Q16 以下のA、Bの状況があった場合、それはあなたにとってどのくらい大変ですか？ A、Bのそれぞれについて、あてはまる番号1つに○をつけてください。(○は1つずつ)

	何ともない	少し大変	かなり大変	非常に大変
A. 業績が上がらなかった、ノルマが達成できなかった	14.1%	50.8%	25.5%	8.3%
B. 会社にとって重大な仕事上のミスをした	2.3%	20.0%	41.4%	35.2%

(NA=1.3%)

(NA=1.0%)

Q17 今のような調子で仕事や生活を続けたら、それがもともと健康を害するのではないかと不安に思うことがありますか？ (あてはまるもの1つに○)

1	よくそう思う	17.8%	→Q17 付問1へ	3	あまりそう思わない	33.2%	→Q18へ
2	ときどきそう思う	39.3%	→Q17 付問1へ	4	まったくそう思わない	9.1%	→Q18へ

(NA=0.5%)

Q17 付問1 Q17の質問で「よくそう思う」、「ときどきそう思う」と回答された方に質問します。何が原因で健康を害するかもしれないと思いますか？ あてはまるものすべてに○をつけてください。

(○はいくつでも)

1	仕事による過労から	52.1%
2	仕事上または職場での心労から	65.1%
3	家庭のことや仕事以外のことでの心労から	13.6%
4	休養・睡眠不足から	42.7%
5	不規則な食生活や栄養のアンバランスから	31.0%
6	酒の飲みすぎから	7.3%
7	タバコの吸いすぎから	9.1%
8	運動不足から	35.0%
9	几帳面、繊細または過敏などの性格があだになって	24.0%
10	もともと体力がないため	7.3%
11	その他 ()	5.3%

(NA=4.2%)

Q17 付問2 同じくQ17で「よくそう思う」、「ときどきそう思う」と回答された方に質問します。健康上どんな疾患が心配ですか？ あてはまるものすべてに○をつけてください。

(○はいくつでも)

1	高血圧・心臓病・脳梗塞・糖尿病など循環器系・内分泌系の病気や異常	43.2%
2	胃腸病	28.7%
3	肝臓病	13.9%
4	目・筋肉・神経など運動器・感覚器の障害	48.8%
5	心理的・精神的な疾患	51.6%
6	その他 ()	5.2%

(NA=3.4%)

Q18 あなたが勤めている会社では、長時間労働や健康管理のために、AからDのようなサービスや対策を実施していますか？ AからDのそれぞれについて、あてはまる番号1つに○をつけてください。

(○は1つずつ)

	やっている	やっていない	わからない	
A. ノー残業デーの実施	27.5%	65.0%	6.6%	(NA=0.9%)
B. 退勤時刻の際の終業の呼びかけ	24.2%	69.2%	5.3%	(NA=1.4%)
C. 実労働時間の把握と長時間労働の者やその上司への注意・助言	30.0%	54.6%	14.3%	(NA=1.1%)
D. 定期検診以外での長時間労働やストレスに関するカウンセリング	21.0%	67.9%	10.1%	(NA=1.0%)

Q19 長時間労働やサービス残業をなくすためには、何が重要だと思いますか？

AからHのそれぞれについて、あてはまる番号1つに○をつけてください。

(○は1つずつ)

	重要だ	重要ではない	わからない	
A. 業務量を減らす	51.5%	30.1%	16.2%	(NA=2.2%)
B. 新しく人を雇う	58.9%	25.8%	13.6%	(NA=1.8%)
C. 残業手当などを働いた分だけちゃんと払う	79.2%	10.6%	8.3%	(NA=1.9%)
D. 働く者それぞれがダラダラと残業しないように気をつける	84.1%	7.5%	6.8%	(NA=1.5%)
E. 仕事中心の働き方を改める	51.4%	23.5%	23.2%	(NA=2.0%)
F. 労働組合が残業規制にもっと真剣に取り組む	43.0%	24.3%	30.5%	(NA=2.2%)
G. 法律の基準を厳しくする	44.8%	27.5%	25.9%	(NA=1.8%)
H. 法律違反の取り締まりを強化する	50.4%	22.5%	25.3%	(NA=1.8%)

→【次ページへお進み下さい。】

Q20 以下のAからTの生活や習慣に関するそれぞれの状況はどのくらいありますか？

AからTのそれぞれについて、あてはまる番号1つに○をつけてください。

(○は1つずつ)

	いつも	しばしば	たまに	いいえ	
A. 気が沈み、憂うつな気分になることがある	4.5%	20.6%	54.1%	20.5%	(NA=0.2%)
B. 一日のうちで朝が一番気分がよいという日がある	5.4%	15.9%	39.9%	38.6%	(NA=0.3%)
C. ふいに泣き出したり、泣きたいような気持ちになることがある	1.5%	6.9%	26.2%	65.3%	(NA=0.1%)
D. 夜、よく眠れないことがある	3.7%	11.8%	40.4%	43.9%	(NA=0.2%)
E. 食欲のない日がある	1.3%	8.3%	41.4%	48.9%	(NA=0.1%)
F. 異性への関心が減ってきている	5.4%	15.6%	35.5%	43.1%	(NA=0.3%)
G. 最近、体重が減ってきた	2.0%	2.9%	21.4%	73.6%	(NA=0.2%)
H. 便秘をすることがある	5.7%	9.5%	27.5%	57.1%	(NA=0.1%)
I. 心臓の動悸が気になることがある	1.4%	6.0%	27.6%	64.9%	(NA=0.1%)
J. これといった理由もないのに、疲れやすい	7.9%	20.6%	42.4%	29.0%	(NA=0.1%)
K. 気分がすっきりと、さわやかに過ごせる	5.3%	25.5%	43.9%	24.9%	(NA=0.3%)
L. スムーズに仕事や家事がやれている	9.7%	37.1%	33.2%	19.8%	(NA=0.2%)
M. 気持ちが落ち着かず、じっとしていられないことがある	2.2%	12.2%	44.0%	41.5%	(NA=0.1%)
N. 自分の将来やこれからの生活に、行き詰まりを感じることもある	10.8%	23.5%	42.8%	22.8%	(NA=0.1%)
O. とてもイライラすることがある	7.4%	25.4%	48.0%	19.1%	(NA=0.1%)
P. スムーズに物事の判断ができる	15.2%	45.1%	30.2%	9.2%	(NA=0.4%)
Q. 自分は、会社または家族にとってなくてはならぬ人間だし、役にも立っているという実感がある	12.6%	34.1%	41.5%	11.6%	(NA=0.2%)
R. 自分の人生は充実している	5.5%	30.6%	46.5%	17.2%	(NA=0.3%)
S. 自分が死ねばまわりの人たちはもっと幸せに暮らせると思うことがある	1.3%	2.9%	12.9%	82.6%	(NA=0.3%)
T. 日頃の生活に満足している	4.8%	32.1%	43.1%	19.7%	(NA=0.3%)

以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。

* なお、Q20の回答で抑うつ症に関する簡潔な自己採点が可能です。Q20のうち、B, K, L, P, Q, R, Tは「いつも」= 1点、「しばしば」= 2点、「たまに」= 3点、「いいえ」= 4点とし、残りのA, C, D, E, F, G, H, I, J, M, N, O, Sは「いつも」= 4点、「しばしば」= 3点、「たまに」= 2点、「いいえ」= 1点として合計点を算出してください。

* この合計点が40点未満の場合、抑うつ性は「乏しい」と判断されます。40点台の場合は、「軽度抑うつ性あり」と判断されます。50点以上の場合は、「中等度抑うつ症あり」と判断されます。高得点の方は精神科・神経内科などで専門医の診断を受けることをお勧めします。どうぞ働き過ぎの心身への影響にお気を付け下さい。

参考文献

- 朝倉隆司[2001]「労働時間管理制度が労働者の健康、社会生活に及ぼす影響」『日本労働研究雑誌』No.492.
- 上畑鉄之丞[1991]「いわゆる過労死の背景」『総合臨床』第40巻6号.
- 大橋勇雄[1990]『労働市場の理論』東洋経済新報社.
- 小倉一哉[1998]「労働時間・解題」日本労働研究機構編『リーディングス日本の労働④賃金と労働時間』.
- 小倉一哉[2002]「『サービス残業』等に関する集計・分析結果」連合総合生活開発研究所『働き方の多様化と労働時間等の実態に関する調査研究報告書』.
- 小倉一哉・坂口尚文[2004]『日本の長時間労働・不払い労働時間に関する考察』JILPT ディスカッション・ペーパーNo.04-001.
- 小野旭[1991]「統計より200時間多い日本の労働時間」『エコノミスト』12.16.
- 小野旭[1980]「時間短縮と労働需給バランス」中村隆英・西川俊作編著『現代労働市場分析』総合労働研究所.
- 木下富夫[1992]「日本の労働時間短縮はなぜ進まないかー供給サイドの分析」『日本労働研究雑誌』No.395.
- 慶応大学 KEO グループ[1991]「労働時間短縮の経済効果」『日本労働研究雑誌』No.384.
- 神代和欣[1989]「労働時間短縮に及ぼすパートタイムの影響」『日本労働協会雑誌』No.360.
- 神代和欣[1992]「時間外労働の国際比較と日本のあり方」『労働法学会報』No.1879.
- 古賀誠・藤間淑夫・船津鴻太[1974]「労働時間の決定要因と時間短縮が生産に及ぼす効果」経済企画長編『経済分析』No.47.
- 古賀誠[1980]「労働の苦痛感と労働時間減少」『労政時報』第2284号.
- 腰原久雄[1980]「雇用・労働時間の変動に関する一考察」中村隆英・西川俊作編著『現代労働市場分析』総合労働研究所.
- 桜本光[1980]「労働時間短縮と生産性」中村隆英・西川俊作編著『現代労働市場分析』総合労働研究所.
- 鈴木不二一[2003]「サービス残業の実態と労働組合の対応」『日本労働研究雑誌』No.519.
- 清家篤[1991]「ホワイトカラーの労働時間短縮」『労働法学会報』第1854号.
- 辻村江太郎[1972]「労働時間短縮は生産を阻害するか」『経済評論』21(12).
- 東京都立労働研究所[1987]『技術革新下における労働者の生活と健康（その1）ーソフトウェア技術者を中心に』
- 東京都立労働研究所[1988]『技術革新下における労働者の生活と健康（その2）ーオフィス労働者を中心に』
- 東京都立労働研究所[1990]『大都市勤労者の労働生活の質と健康ー帰途行動と健康習慣』

東京都立労働研究所[1991]『サービス産業における深夜労働と労働衛生』
東京労働局[2004]「従業員の健康管理等に関するアンケート調査結果」.
徳永芳郎[1994]「働き過ぎと健康障害－勤労者の立場からみた分析と提言－」『経済分析』
No.133.
日本開発銀行[1992]「労働時間短縮と生産性向上」『調査』第167号.
日本労働組合総連合会（連合）[2003]『れんごう政策資料143』（2002年連合生活アンケート
調査報告）.
早見均[1991]「労働時間短縮と仕事効率の上昇について－残業の経済的効率を計測する」『労
働法学研究会報』第1854号.
早見均[1992]「割増賃金率改訂の経済的影響」『労働法学研究会報』第1884号.
早見均[1993]「労働時間効率と生産者行動の分析」KEO Occasional Paper, No.28.
早見均[1995]「労働時間とその効率」猪木武徳・樋口美雄編『日本の雇用システムと労働市
場』日本経済新聞社.
樋口美雄編著[2002]『日本型ワークシェアリングの実践』生産性出版.
日下田修[1991]「1%の時短で3.4%の生産性が向上」『人材教育』8月号.
山崎喜比古[1992]「ホワイトカラーにみる疲労・ストレスの増大とライフスタイル」『日本労
働研究雑誌』No.389.
連合総合生活開発研究所[2002]『働き方の多様化と労働時間等の実態に関する調査研究報告
書』.
労働省[1991]「労働時間短縮が生産性向上に及ぼす影響」『労政時報』第3016号.
労働省[1986]『昭和61年版労働白書』.
脇坂明[2002]『日本型ワークシェアリング』PHP 新書.

労働政策研究報告書 No. 2 2

日本の長時間労働・不払い労働時間の実態と実証分析

定価：1,155円（本体1,100円）

発行年月日 2005年3月22日

編集・発行 独立行政法人 労働政策研究・研修機構

〒177-8502 東京都練馬区上石神井 4-8-23

（編集） 研究調整部研究調整課 TEL 03-5991-5102

（販売） 広報部成果普及課 TEL 03-5903-6263

FAX 03-5903-6115

印刷・製本 株式会社相模プリント

©2005 ISBN 4-538-88022-1 C3336

*労働政策研究報告書全文はホームページで提供しております。(URL:<http://www.jil.go.jp/>)



The Japan Institute for Labour Policy and Training