



独立行政法人 労働政策研究・研修機構
The Japan Institute for Labour Policy and Training

第131回労働政策フォーラム
「時間帯に着目したワーク・ライフ・バランス」
第1部研究報告

生活時間と健康の確保に関わる 働き方

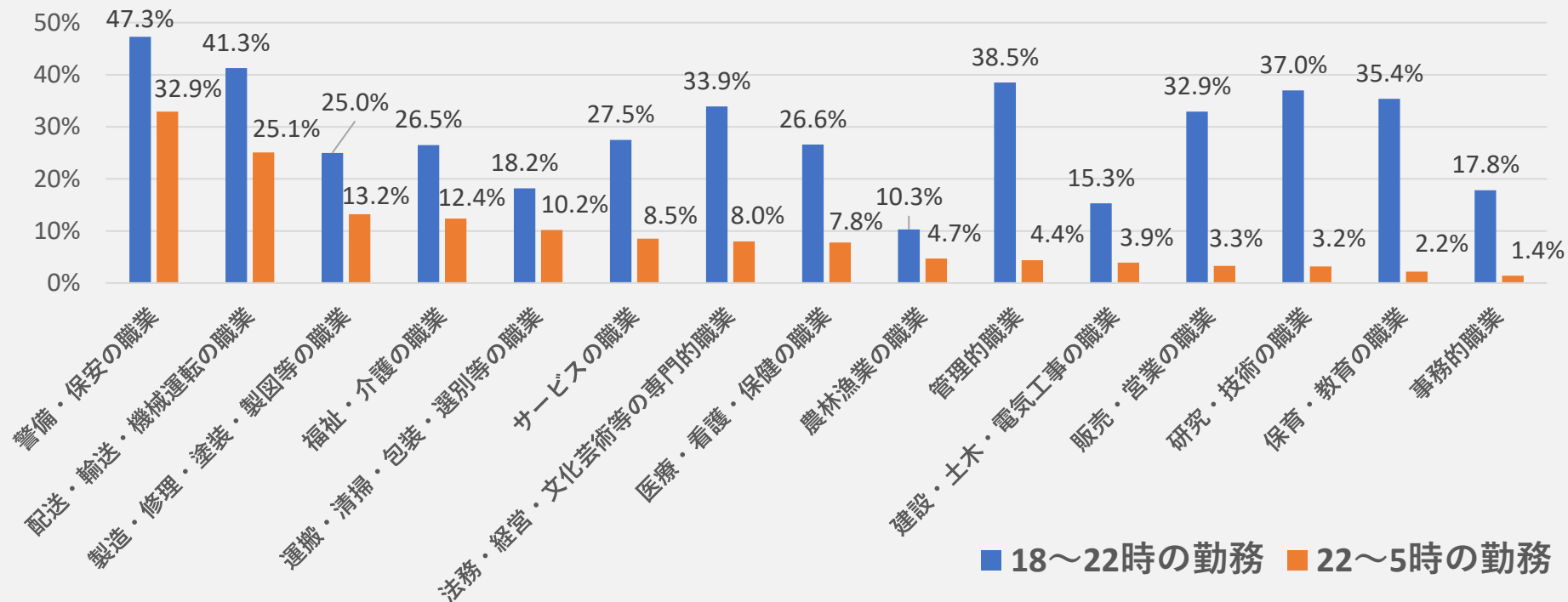
労働政策研究・研修機構（JILPT）

主任研究員 高見 具広

生活時間・健康の観点から働き方を考える

- **生活時間や健康の観点から望ましい働き方とは**：労働時間の長さだけでなく、就業時間帯、休息时间、休日、柔軟な働き方等も論点に。
- **就業時間帯**：警備・保安、輸送・運転等の職業で「22～5時」勤務多い。「18～22時」勤務は、管理・営業・専門職等にも広く分布（残業を含む）。

図1. 就業者の中で18時以降の勤務がある者の割合—職業別—



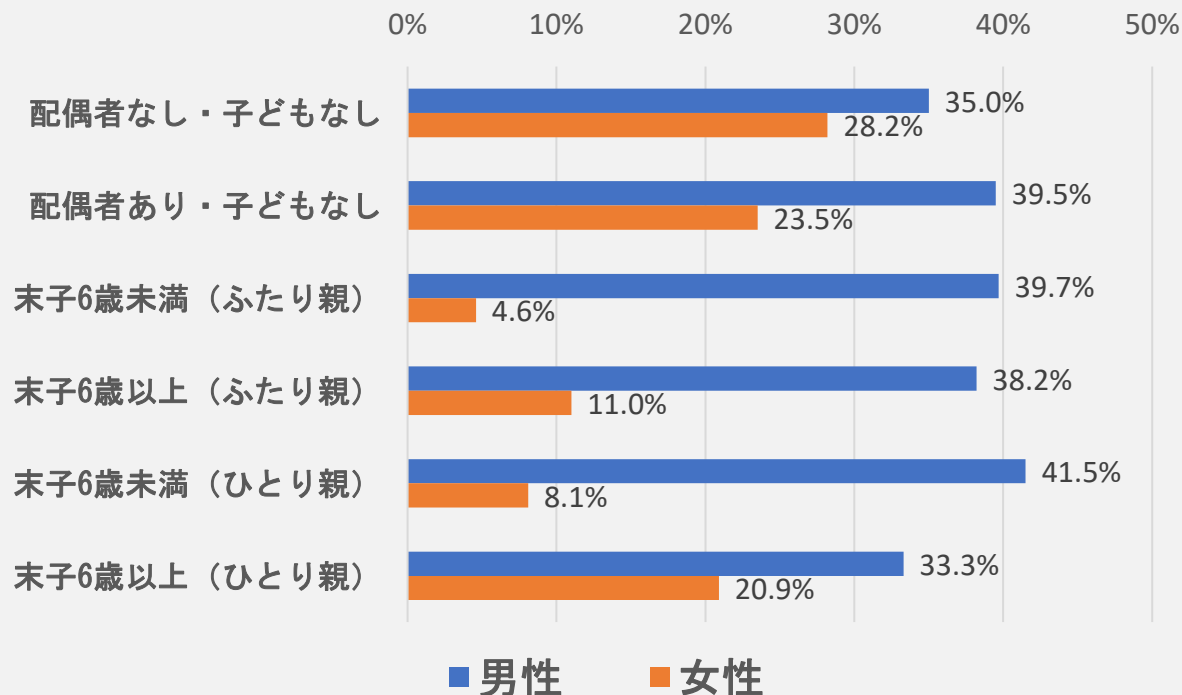
出典：JILPT個人パネル調査「仕事と生活、健康に関する調査」（第1回）をもとに作成（n=16709）。

（35～54歳が調査対象。就業者のうち「18～22時」「22～5時」に働くことが「よくある」と回答した割合を集計）。

誰が夕方以降に働いているのか

- 男性は家族形態（配偶者・子ども有無）に関わらず、18時以降の勤務割合が3割を超える（22時以降の勤務に限ると、男性10.5%、女性3.7%）。
- 子どものいる女性では、18時以降の勤務割合は低いが、ひとり親である女性は、18時以降に働いている割合が相対的に高い。

図2. 就業者の中で18時以降の勤務がある者の割合—男女・家族形態別—



※就業者の中で「18～22時の勤務」もしくは「22～5時の勤務」が「よくある」と回答した割合を集計。非就業者を含む中での割合ではない。

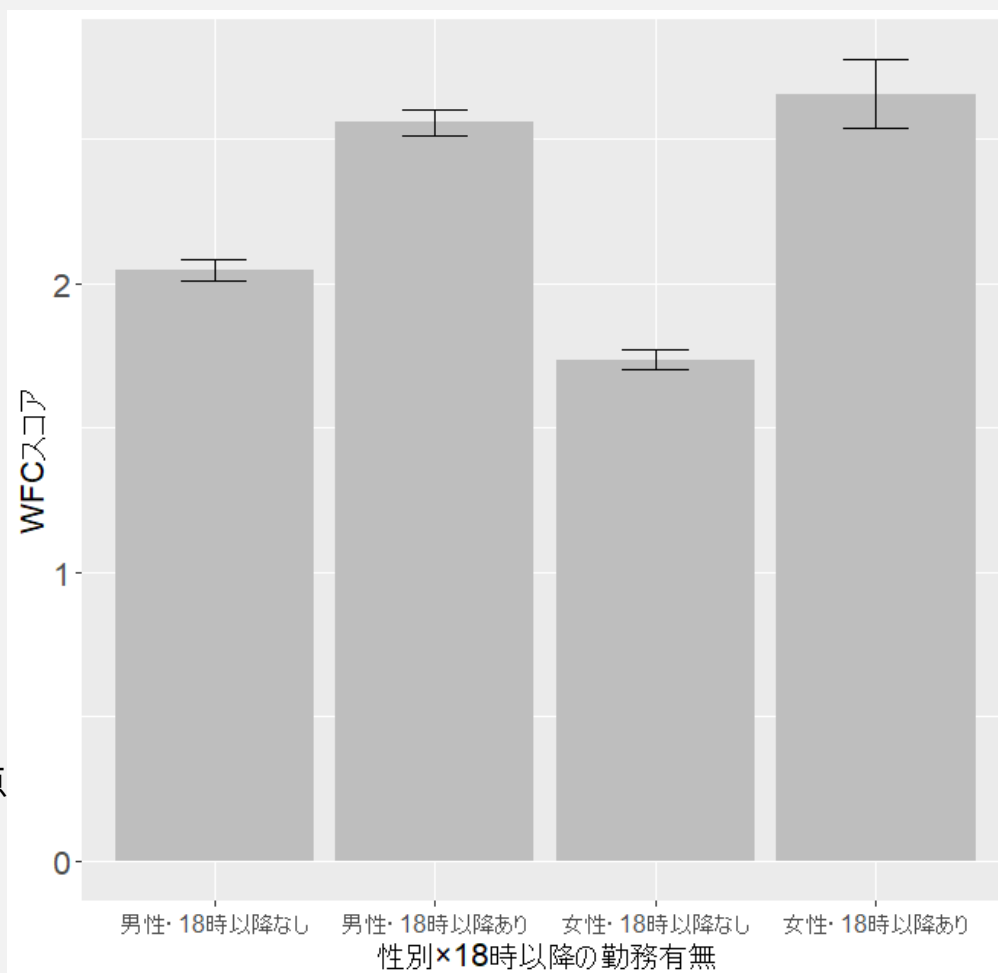
※「ふたり親」「ひとり親」は、配偶者有無の回答から識別した。

夕方以降の勤務は、子育て世帯でどう問題か： ワーク・ファミリー・コンフリクト①（仕事→家庭）

▶ 18歳未満の子をもつ就業者を対象に、仕事と家庭の両立困難度（仕事→家庭、家庭→仕事の2方向の負の影響）を「ワーク・ファミリー・コンフリクト（WFC）」尺度※で測定。

▶ **仕事役割による家庭生活への負の影響**：男女とも、18時以降の勤務がある場合にWFCスコア（両立困難度）が高い。

図3. 仕事役割による家庭生活への負の影響（WFCスコア）
—男女別、18時以降の勤務有無別—



仕事役割による家庭生活への負の影響(WFC)：「仕事のため、家族と過ごす時間が減る」「職場での問題のため、家でいらいらする」などの4項目。「まったくない」=0点、「ある程度ある」=1点、「よくある」=2点とし、4項目の合計スコア(0～8点)で評価。

※参照：Chandola et. al. (2004). Does conflict between home and work explain the effect of multiple roles on mental health? A comparative study of Finland, Japan, and the UK. *International journal of epidemiology*, 33(4), 884-893. 日本語版尺度は、Sekine et. al. (2006). Work and family characteristics as determinants of socioeconomic and sex inequalities in sleep: The Japanese Civil Servants Study. *Sleep*, 29(2), 206-216.

出典：JILPT個人パネル調査「仕事と生活、健康に関する調査」
(第1回)をもとに作成 (n=6195)。

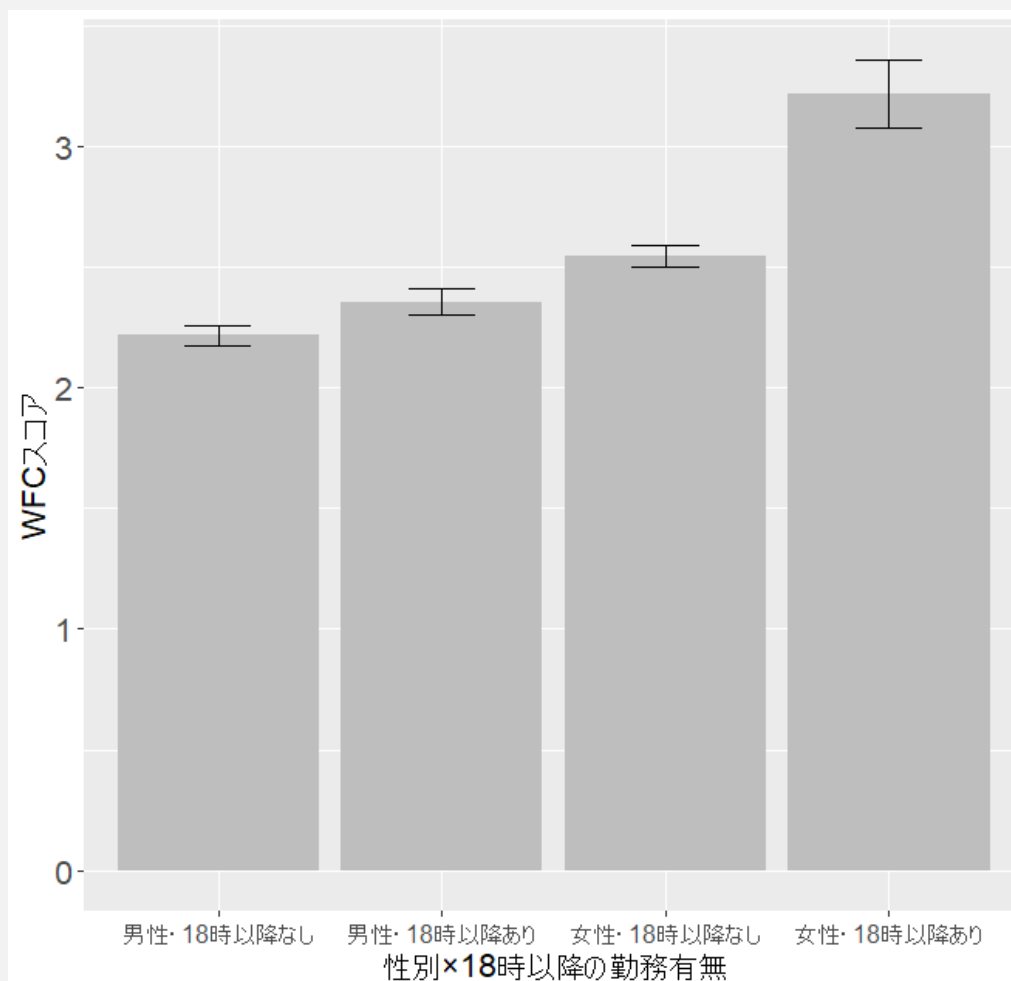
夕方以降の勤務は、子育て世帯でどう問題か： ワーク・ファミリー・コンフリクト②（家庭→仕事）

- **家庭役割による仕事への負の影響**：18時以降の勤務がある女性で、WFCスコア（両立困難度）が著しく高い。
- 図3,4の結果：夕方以降の勤務がある者（特に女性）は、仕事・家庭の両立困難（ストレス等）を抱えやすいことを示唆。

家庭役割による仕事への負の影響(WFC)：
「家庭内の問題によって仕事に専念できる時間が減る」「家庭内の心配または問題によって仕事から気持ちがそれる」などの4項目。「まったくない」=0点、「ある程度ある」=1点、「よくある」=2点とし、4項目の合計スコア（0～8点）で評価。

※WFC尺度は、Chandola et. al. (2004)、Sekine et. al. (2006)を参照。

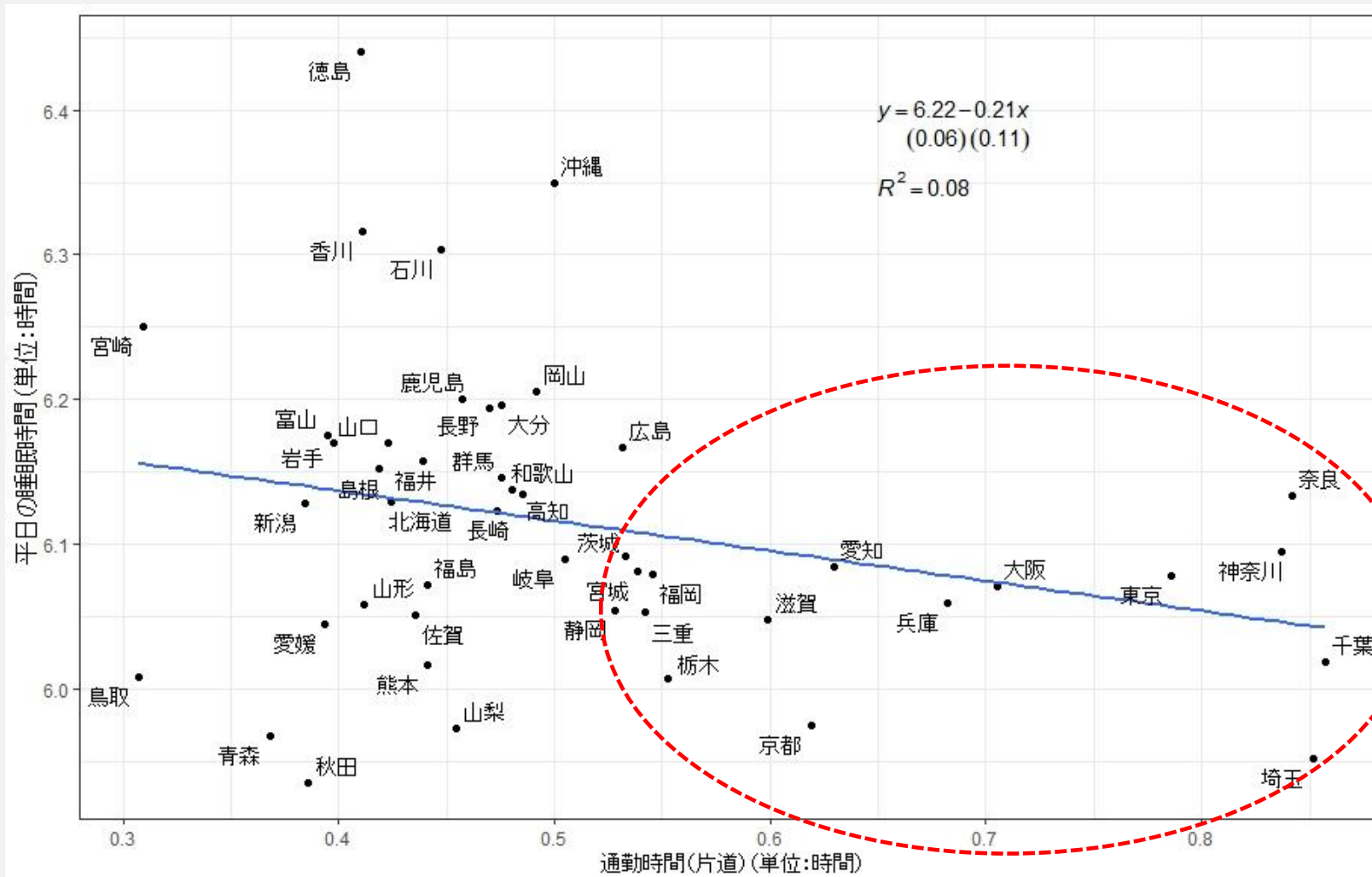
図4. 家庭役割による仕事への負の影響（WFCスコア）
— 男女別、18時以降の勤務有無別 —



大都市圏の長時間通勤も、生活時間の制約に

➤ 大都市圏にあたる都府県の居住者は、通勤時間が長く、睡眠時間が短い。

図5. 通勤時間（片道）×平日の睡眠時間：居住都道府県別の平均値



出典：JILPT個人
パネル調査「仕事と生活、健康
に関する調査」
(第1回)をも
とに作成。

集計対象は正社員
(休業・休職
者は除く)。

過重労働による健康への影響：過労死等の事案から

- 過重労働による健康障害：過労死等の労災認定件数は近年でも多い。
- 労災認定基準（脳・心臓疾患）：労働時間（時間外労働）の長さのほか、拘束時間の長い勤務、休日のない連続勤務、勤務間インターバルの短い勤務、不規則な勤務・交替制勤務・深夜勤務等、過重労働を多角的に評価。

図6. 脳・心臓疾患に係る労災支給決定（認定）件数の推移

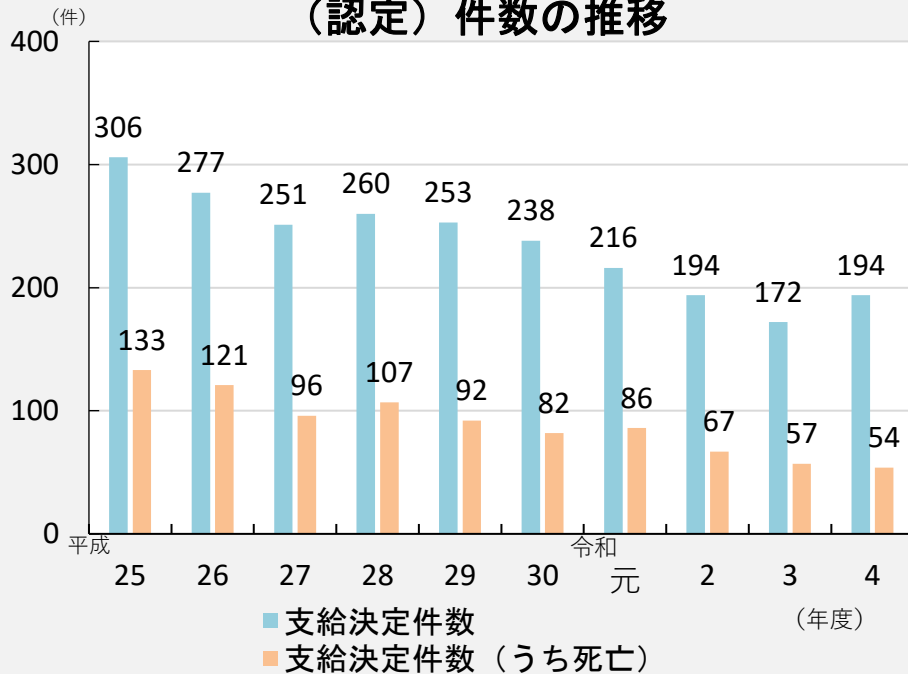
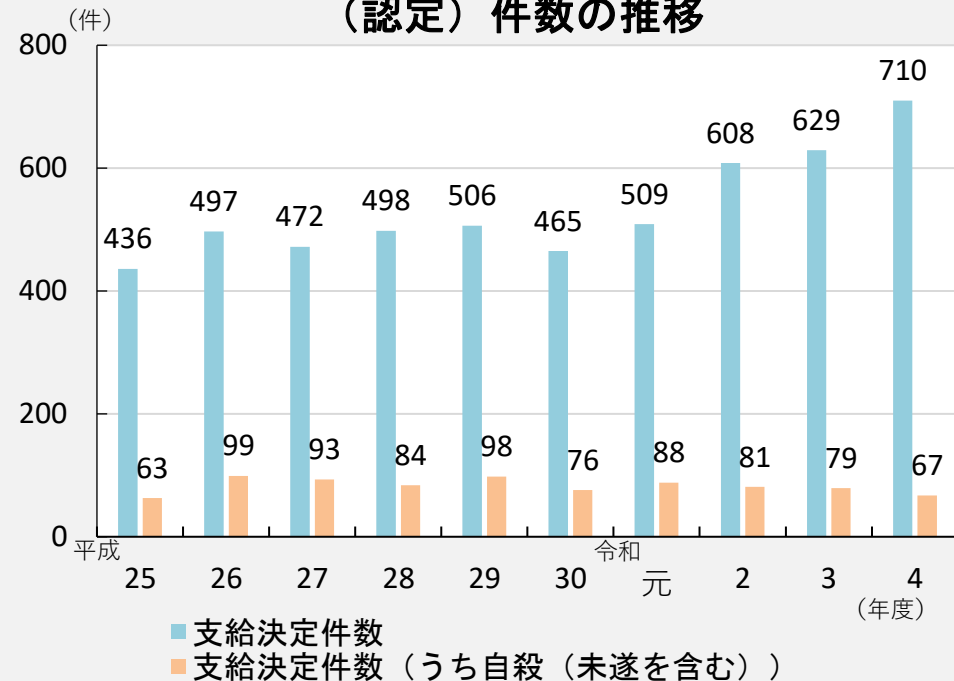


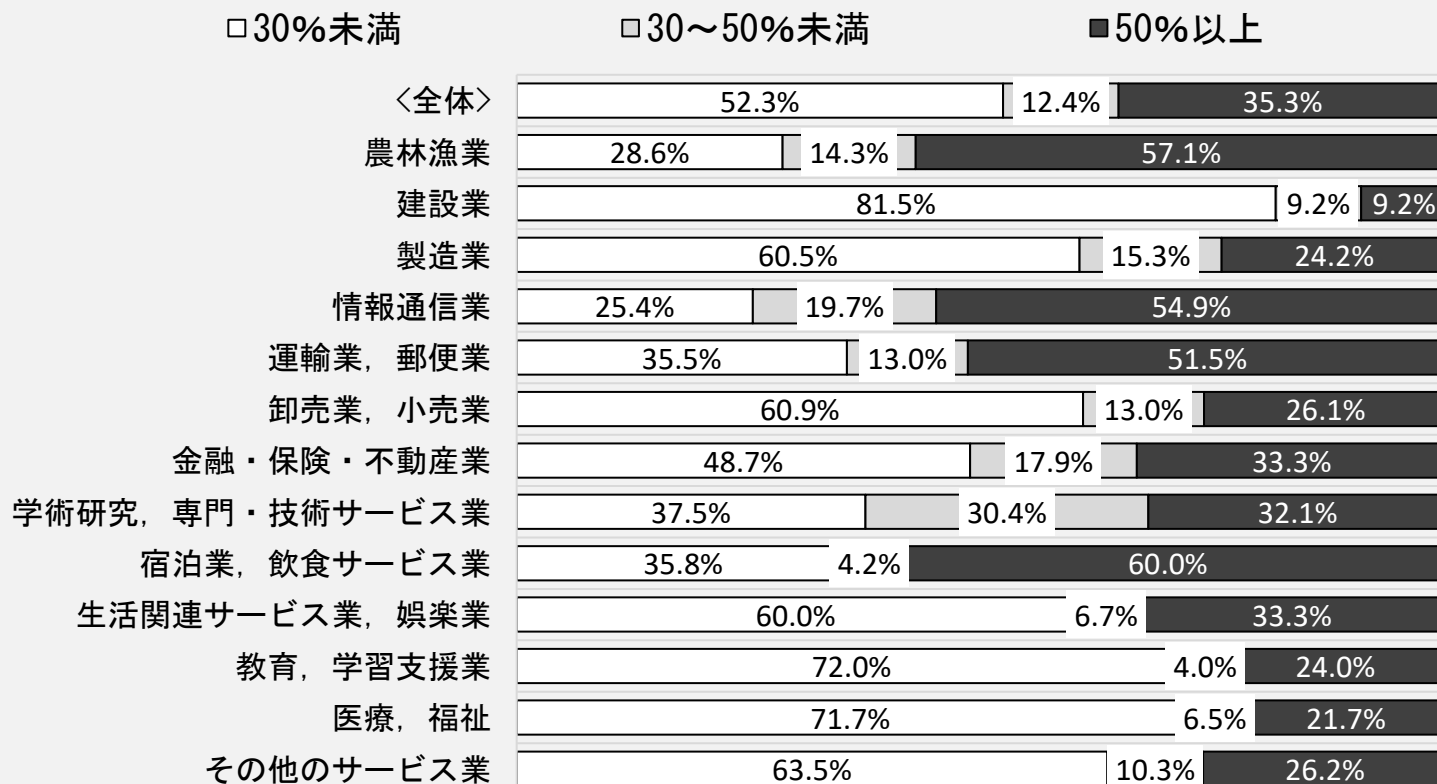
図7. 精神障害に係る労災支給決定（認定）件数の推移



労災認定事案における就業スケジュールの問題 (脳・心臓疾患事案)

➤ 長時間労働だけでなく、休息時間をとりにくい就業スケジュール：深夜労働（22～5時）や、勤務間インターバル（9時間、11時間）を確保できていない日も少なくない。業種による差も大きい（JILPT2024）。

図8. 勤務日のうち深夜労働のある日が占める割合（事案ごとの集計）－業種別－

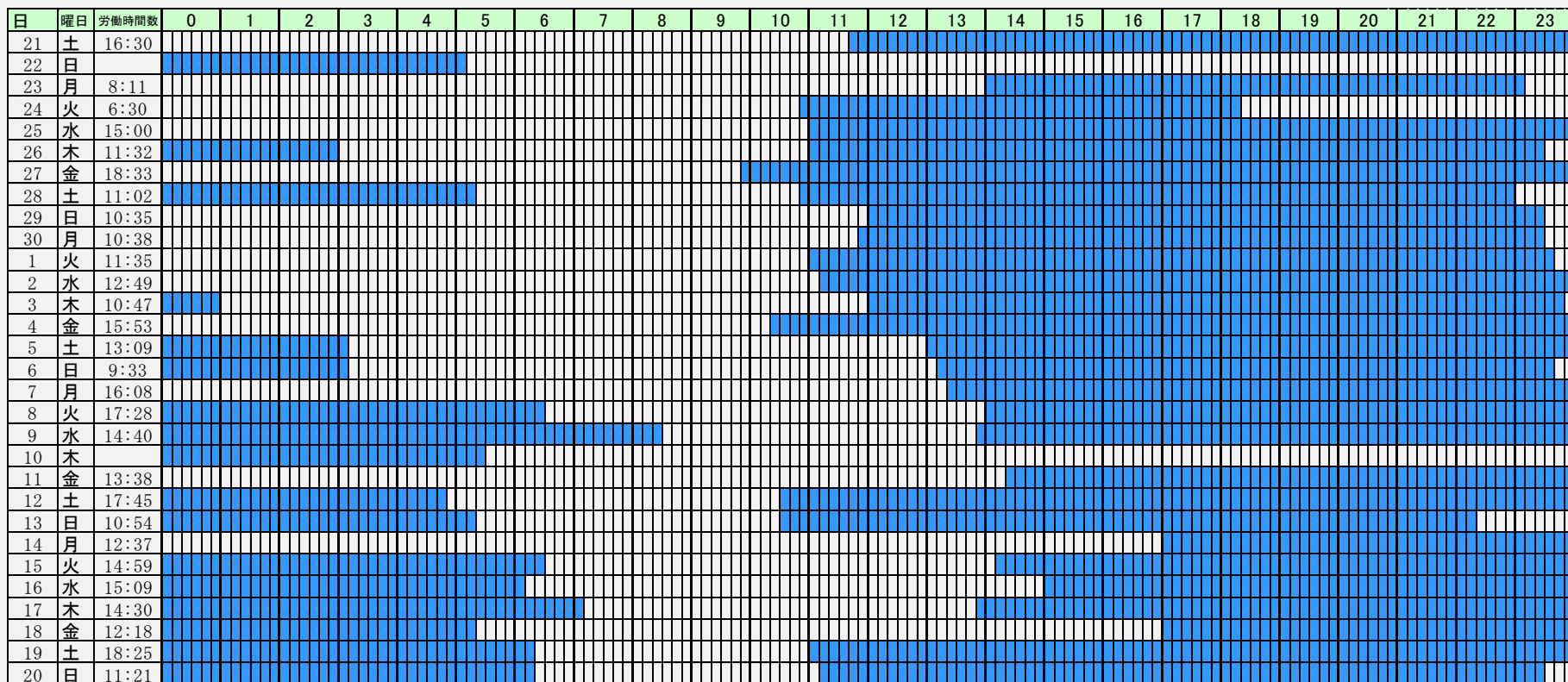


※平成22～30年度の脳・心臓疾患認定事案（うち、長期間の過重業務が認められた事案）のうち1,692件について集計。

事案①：飲食店店長の過重労働（精神障害事案）

- 飲食店店長（30代・男性）：調理、接客業務のほか、シフト管理、メニュー基準書作成、売上管理等の業務にも従事。アルバイトの都合がつかなくなったり、業務に不慣れだったりしたことから、正社員の店長として、週末勤務、昼夜連続勤務。

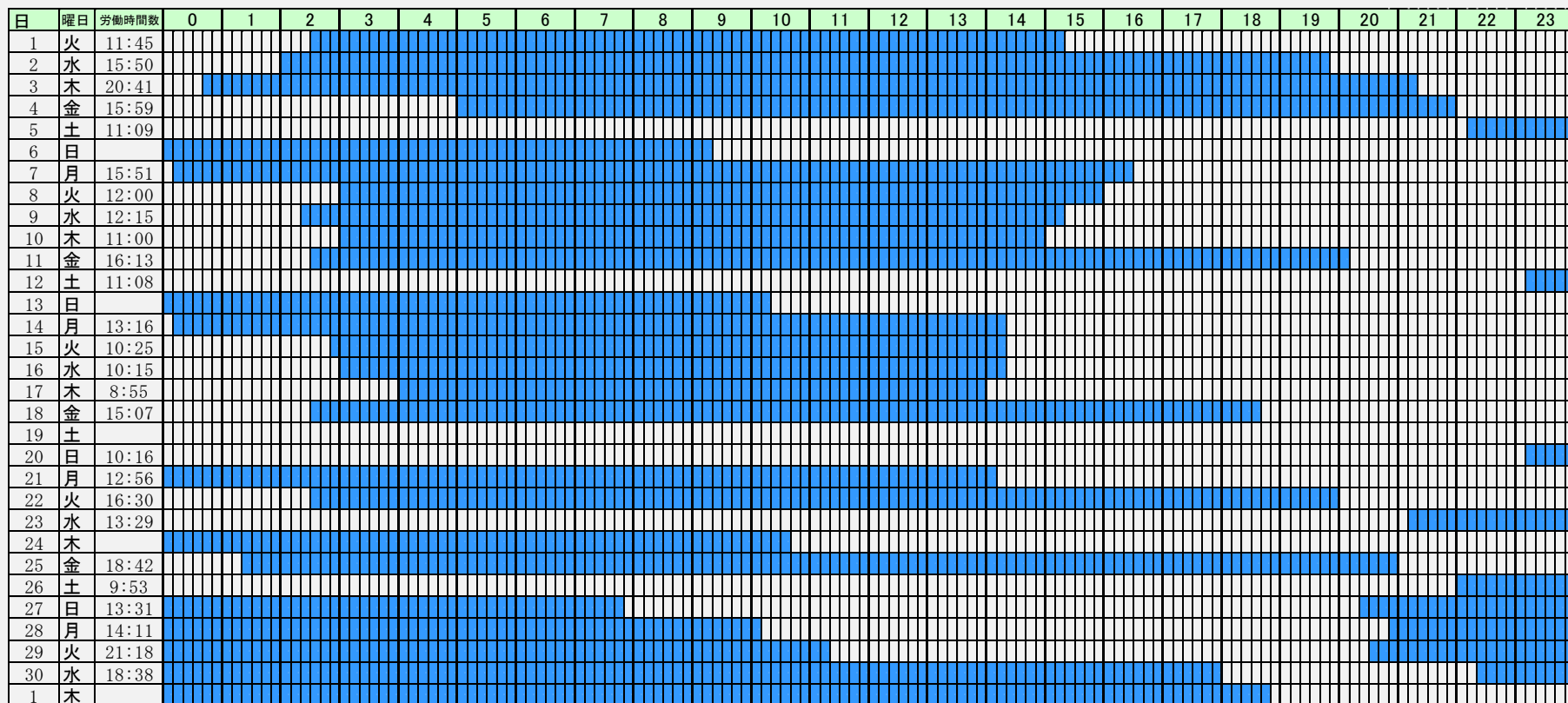
図9. 事案①における発病前1か月間の各日の拘束時間（始業～終業時刻）の状況



事案②：トラック運転手の過重労働（精神障害事案）

- ▶ 食料品の配送業務（40代・男性）：決まった配送ルートについて、タイムスケジュールに合わせて配送を行う。長時間労働や不規則な勤務スケジュールの中、基本的な生活習慣（食事、睡眠、服薬）が維持できなくなり、体調が悪化。

図10. 事案②における発病前1か月間の各日の拘束時間（始業～終業時刻）の状況



健康障害をもたらす過重労働の背景

- **過労死等事案における状況**：長時間労働であることに加え、頻繁な深夜労働、連続勤務等、休息时间や休日をとれない就業スケジュールの事案が少なくない。
- **背景にある業務負荷**：人手不足や繁忙期に伴う膨大な業務量、業態的に長い営業時間、顧客都合によるタイトなスケジュール、専門性・個別性の高い業務特性、業務責任者など。
- **事業場における労働時間管理の問題**：
 - ✓ 自己申告制等で労働時間の把握が不十分（過少申告の慣行等）
 - ✓ 管理職・店長や専門性の高い業務で、労働実態の把握が疎か
 - ✓ 出勤簿への押印による出勤有無の確認しか行われず
 - ✓ 打刻なしの残業や申請のない休日出勤、持ち帰り残業など

参照：JILPT（2021）「過重負荷による労災認定事案の研究 その3」JILPT資料シリーズNo.246、第2章。

JILPT（2023）「過重負荷による労災認定事案の研究 その4」JILPT資料シリーズNo.267、第2章。

JILPT（2024）「過重負荷による労災認定事案の研究 その5」JILPT資料シリーズNo.273、第2章。

生活時間と健康を確保するために

- 生活時間・健康確保の観点から：労働時間の長さだけでなく、就業時間帯、休息时间、休日、柔軟な働き方などが論点。
- 夕方以降の勤務・不規則勤務など、生活リズムと適合しにくい働き方：ワーク・ライフ・バランス（家庭生活・健康）に課題。加えて、大都市部では、長い通勤時間も生活時間を制約する。
- 残業削減のための業務見直しも求められる：働き方改革で労働時間管理が厳格化される中、業務量が減らず、管理職の負担増加、持ち帰り残業等、職場での課題がある例も（JILPT2022）。
- 労働時間管理の徹底のほか、適正な業務量・スケジュールが重要。また、テレワーク活用や、時間外の業務連絡は控えるなど、働く者の生活時間・休息時間をいかに守るか、取組みが必要。