

日本における「休み方・働き方」の課題と改善策

柴田 悠

(京都大学教授)

日本で過労が増加し労働生産性が低迷している背景には、「休み方」(休日と休息時間の量と質)の課題がある。まず「休日」の課題として、OECD 諸国に比べて有給休暇の取得日数(量)が少なく、法定祝日の割合が高いため混雑しやすい(質が低い)ことが挙げられる。この解決には、祝日の代わりに別日を自由を選べる「フレックス休暇」の導入促進などが有効である。次に「休息時間」の課題として、日本人の睡眠時間(量)はOECD 最短であり、脳の機能維持に必要な8時間を下回っている。睡眠不足は酒気帯び状態と同等まで認知的能力を低下させ、生産性を阻害する。国内実証研究によれば、デジタル化等で労働時間を短縮し睡眠を確保することは、企業の利益率向上につながる。睡眠不足の背景には、残業割増率が25%と低いため企業がデジタル投資よりも残業を優先し長時間労働をさせる現状がある。平均的な人で最適な「8時間労働・8時間睡眠・8時間余暇」という時間配分に向けた解決策として、「残業割増率の欧米並みの50%への引き上げ」などでデジタル化を促すことが有効である。労働時間の短縮は、知的能力が世界トップレベルの日本の女性・若者や、欧米からの高度人材の採用につながり、人手不足解消と生産性向上という副次効果をもたらす。さらに、「フレックスタイム」や「時間単位有休」の導入促進により、労働時間や余暇時間の質を高めることも有益である。以上の「休み方」の改善策により、過労と低生産性という日本の社会課題が解決に向かうと期待できる。

目次

- I はじめに
- II 「休み方」の課題
- III 「休日」の課題と改善策
- IV 「休息時間」の課題と改善策
- V 結 論

の大部分が雇用主の「休ませ方」「働かせ方」に起因しているが、本稿では簡便のために、「休ませ方」「働かせ方」も含めた意味で「休み方」「働き方」と表記する。

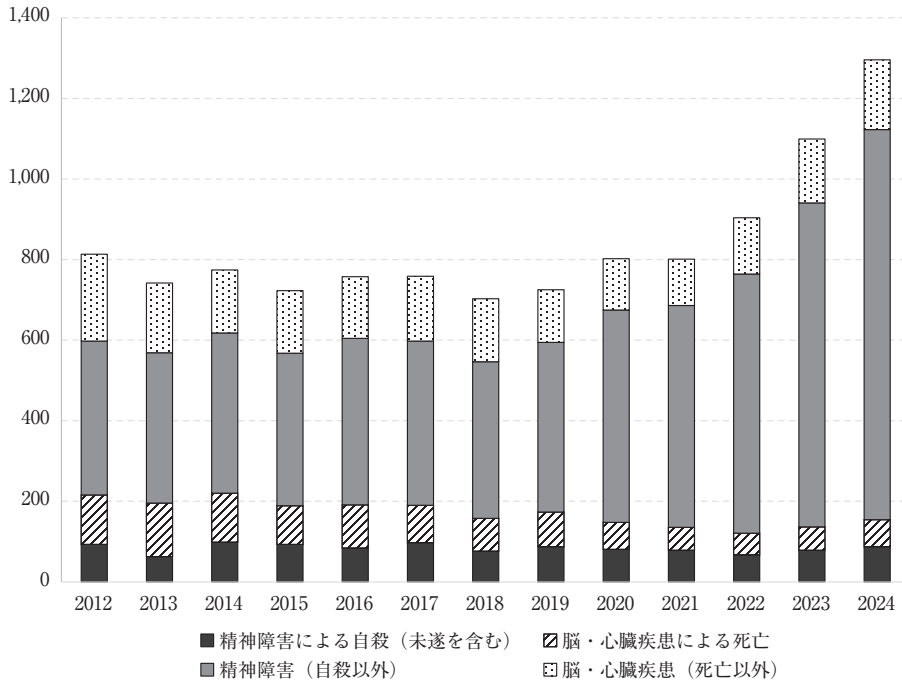
II 「休み方」の課題

I はじめに

日本の労働法を今後どのように改善していくべきか。本稿は、この問いに対して、「休み方」(およびそれと連動する「働き方」)という観点から、課題を抽出し改善策を提案することを目的とする。なお、従業員の「休み方」「働き方」は、そ

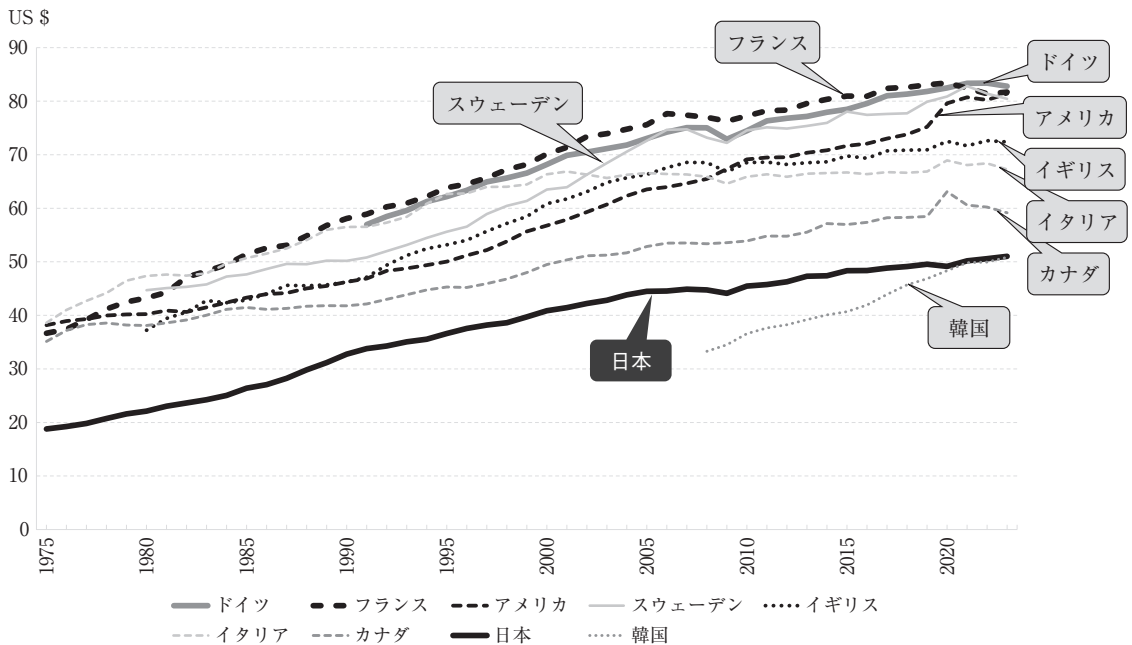
日本では、過労によるうつ病などの精神障害の労災認定件数が、2018年以降、増加の一途をたどり、2024年時点で過去最多となっており、その間、過労死も毎年100人以上発生している(図1)¹⁾。また労働生産性は、いまだにG7の最低値で推移し、韓国に追い抜かれそうな状況にある(図2)。

図1 過労死等の労災認定件数の推移



出所：全国労働安全衛生センター連絡会議「2022年度は脳・心臓疾患、精神障害請求・認定件数と認定率がともに増加——精神障害労災認定基準見直しに注目」（『安全センター情報』2023年8月号）、および、厚生労働省「令和6年度「過労死等の労災補償状況」を公表します」（2025年）をもとに筆者作成。

図2 主要先進諸国の労働生産性の推移



注：G7 と、労働生産性の高い北欧の代表国スウェーデンと、日本と文化的に近い韓国について、「1労働時間当たりの実質GDP」（GDP per hour worked, US dollars per hour, PPP converted, Constant prices, 2020）の推移を示した。

出所：OECD Data Explorer（“GDP”, “Employment”, “Average annual hours actually worked per worker”）（2025年6月22日アクセス）をもとに筆者作成。

過労（によるうつ病や自殺など）を予防したり、労働生産性を高めたりするには、本稿のⅢで詳述するように、量・質ともに十分な「休み」をとることで、心身の健康を維持しながら働く必要がある。よって、「休み方」の悪さは、日本の「過労」と「低い労働生産性」の一因であり、日本が今後解決していくべき課題の1つである。

以下では、この課題を、「休み」の構成要素である「休日」と「休息時間」に分けて検討し、それぞれの改善策を提案する。

Ⅲ 「休日」の課題と改善策

本節では、「休日」の課題と改善策を、国際比較により検討する。

週休2日制を想定すると、土日以外の休日の数は、「法定祝日」の日数と「年次有給休暇」の取得日数の合計となる。直近の国際比較データが揃っている2023年について、日本と主要欧米先進諸国の（土日以外の）休日の日数とその構成を比較すると、表1のようになる。つまり日本は、休日の取得日数や付与日数は、アメリカよりは多いものの、イギリス・ドイツ・フランスよりは少ないため、やや少ないほうである。また、「休日に占める法定祝日の割合」（以下「法定率」）は、取得日数においても付与日数においても、アメリ

カ・イギリス・ドイツ・フランスよりも高い。法定率が高いということは、「国民全体で同じ日に休みなさい」という休日の集中性が高いということであり、道路・電車・宿泊先が混雑しやすい（つまり休日の質が低い）ということである。

総じていえば、主要先進諸国と比べて日本の休日は、「量がやや少ない」かつ「質が低い」という特徴がある。よって過労を予防する上では、休日の「量」を増やしたり「質」を高めたりすることで、量・質ともに十分な休日を保障する必要がある。

休日の「量を増やす」ために、有給休暇の付与日数を増やしたり、取得義務日数を増やしたりすることは、検討に値する。ただ、日本は今後、少子化がますます進んでいくため、人手不足はますます悪化していく。そのなかで、休日の「量を増やす」ことには、ある程度の限界があるだろう。

他方で、人手不足が悪化するなかでこそ推進すべきなのは、休日の「質を高める」こと、つまり、休日の法定率を下げたて混雑を緩和することである。混雑が緩和されれば、休日での観光関連業の人手不足が緩和され、人員配置を年間で平準化でき、労働者の所得安定や経営の効率化、そして労働生産性の改善にもつながる。またすべての労働者にとっても、休日の質が改善されれば、心身の慢性疲労と過労が予防され、労働生産性が改善

表1 主要先進諸国の2023年の休日数

	(率以外の単位：日)				
	日本	アメリカ	イギリス	ドイツ	フランス
法定祝日 (a)	16	11	9	9	11
年次有給休暇					
平均取得日数 (b1)	11.0	11	25	27	29
平均付与日数 (b2)	16.9	12	27	29	31
取得率 (b1/b2)	65%	92%	93%	93%	94%
合計					
平均取得日数 (a + b1)	27.0	22	34	36	40
法定率 (a/(a + b1))	59%	50%	36%	25%	28%
平均付与日数 (a + b2)	32.9	23	36	38	42
法定率 (a/(a + b2))	49%	48%	25%	24%	26%

注：「取得率」は、平均取得日数を平均付与日数で割った値である。「法定率」は、法定祝日日数を合計平均（取得または付与）日数で割った値である。

出所：筆者作成。「法定祝日」の日数は、振替前の祝日を除いた日数であり、労働政策研究・研修機構『データブック国際労働比較2024』による。「年次有給休暇」の平均取得日数と平均付与日数は、日本は『データブック国際労働比較2025』、日本以外は『データブック国際労働比較2025』でも参照されているアンケート調査「エクスペディア世界11地域有給休暇・国際比較調査2024」による。

される。

休日の法定率を下げるには、法定祝日の日数を減らし、その減らした日数分だけ、有給休暇の付与日数と取得義務日数の両方を増やすことが望ましい。ただし、法定祝日を減らすことは法的なハードルが高いだろう。であれば、「フレックス休暇」（法定祝日・夏季休暇・年末年始の代わりに別日を従業員が自由に選んで休める制度）を、より多くの企業が導入していくように、法的に促していくのが良いだろう。これなら、休日の「量」を増やさずとも、休日の「質」を高めることができ、過労を予防し労働生産性を改善することもできる。

IV 「休息時間」の課題と改善策

本節では、「日」ではなく「時間」の単位で、「休み方」の課題と改善策を検討する。つまり、「休日」ではなく、「平日における休息時間」の量と質について検討する。

1 睡眠時間を 8 時間確保する

過労の予防や労働生産性の改善のためにまず重要なのは、休息時間のなかの「睡眠時間」である。

OECD が収集した生活時間調査データによれば、日本の人々は他の OECD 諸国および中国の

人々よりも、平均睡眠時間が短い（表 2）。後述するように、脳の認知的機能を維持するには平均で 8 時間ほどの睡眠時間が必要だが、表 2 のなかで平均睡眠時間が 8 時間を顕著に下回っている国は日本だけであり、とくに日本の女性の睡眠時間は極めて短い。

なお、OECD 諸国のなかで、2021 年の日本の自殺率（年齢構成調整済み）は、同時期の韓国・東欧諸国に次いで 5 位だが、男性だけで見れば韓国・東欧諸国・アメリカ・ロシア・ベルギーに次いで 11 位、女性だけで見れば、韓国（人口 10 万人当たり 15.2 人）に次いで 2 位（10.2 人）で、3 位のフィンランド（8.0 人）との差も大きい²⁾。日本の女性の睡眠時間の短さは、自殺率の高さの一因にもなっている可能性がある。

では以下にて、睡眠時間の確保が「過労の予防」と「労働生産性の改善」につながることを、詳しく確認しよう。

(1) うつ病などの「過労」を予防できる

よく知られているように、睡眠不足はうつ病などのリスクを高める。日本で行われた実験によれば、1 日に 4 時間半ほどしか眠らない睡眠不足が 5 日間続くと、うつ病や統合失調症などの患者に似た脳機能の変化がみられ、不安や混乱、抑うつ傾向が強まる（Motomura et al. 2013）。また、睡眠不足になると、感情的刺激に対して、ネガティブな感情的反応（攻撃的なハラスメントなど）をしやすくなる（Straus et al. 2024）。よって、睡眠不足は、うつ病や不安障害やハラスメントを引き起こす。そしてハラスメントを受けた人は、うつ病や不安障害のリスクが高まる（Wieclaw et al. 2006）。したがって、職場でのうつ病や不安障害といった「過労」を予防するためには、従業員全員の睡眠時間を十分に確保することが必要である。

(2) 労働生産性を改善できる

また、睡眠時間の確保は、「過労」の予防だけでなく、「労働生産性の改善」のためにも必要である。

睡眠不足が生産性を下げることは、多くの実験から示されている。ある実験では、24～62 歳の被験者の認知的精神運動能力は、9 時間睡眠が続

表 2 睡眠時間の国際比較
(15～64 歳、週平均 1 日当たり)

	女性	男性
日本	7 時間 37 分	7 時間 46 分
韓国	7 時間 51 分	7 時間 51 分
スウェーデン	8 時間 3 分	8 時間 2 分
デンマーク	8 時間 17 分	7 時間 59 分
ノルウェー	8 時間 21 分	8 時間 4 分
ドイツ	8 時間 23 分	8 時間 14 分
オランダ	8 時間 29 分	8 時間 16 分
イギリス	8 時間 32 分	8 時間 24 分
フィンランド	8 時間 32 分	8 時間 25 分
フランス	8 時間 36 分	8 時間 29 分
アメリカ	8 時間 58 分	8 時間 44 分
中国	9 時間 4 分	9 時間 0 分

注：日本は 15～64 歳が対象（2021 年実施）。日本以外は主に 15～64 歳が対象（2001～2019 年実施）。

出所：OECD Data Explorer “Time use: Time Use Database”（2021 年更新）および総務省統計局『令和 3 年社会生活基本調査』をもとに、筆者作成。

いた場合は下がらなかったが、7時間睡眠が続いた場合は下がった（当然ながら5時間睡眠が続いた場合はもっと下がった）（Belenky et al. 2003）。別の実験では、21～38歳の被験者の認知的精神運動能力を下げないために必要な睡眠時間は、平均で8時間10分と推定された。また、認知的精神運動能力を下げないための睡眠時間が、8時間で足りる人は41%、7時間で足りる人は5.6%、6時間で足りる人はわずか0.15%と推定された（Van Dongen et al. 2003）。

脳の十分な物質交換（リフレッシュ）のためには、睡眠時間が長くなればなるほど長く発生する「レム睡眠」（夢を見る浅い睡眠）が必要であることが、マウスへの観察から示されている。レム睡眠では、ノンレム睡眠（睡眠の前半で発生する深い睡眠）時よりも、そして覚醒時よりも、大量の赤血球が毛細血管に流入していることが、赤血球の直接観察によって示されたのである。そして人間では、レム睡眠が不足すると、脳機能が低下し、認知症や死亡のリスクが上がることも分かっている（Tsai et al. 2021）。

したがって、当然個人差はあるものの、平均的な人でいえば、1日8時間程度の睡眠時間を確保することが、過労の予防や労働生産性の改善のために必要である。

2 余暇時間を8時間確保する

つぎに、休息時間のなかの睡眠時間以外の時間（以下「余暇時間」）は、どの程度必要なのだろうか。

疲労と生産性の関係についての有名な実験によれば、起床後13時間を超えると、認知的精神運動能力が下がり、日本での「酒気帯び」相当の血中アルコール濃度での認知的精神運動能力に匹敵するか、またはそれを下回るほどにまで認知的精神運動能力が落ちてしまう。つまり、「酒気帯び」と同程度に、判断ミスが生じやすくなってしまうのである。また、「酒気帯び」相当を上回る認知的精神運動能力が持続できたのは、せいぜい8時間程度だった（Dawson and Reid 1997）。

判断ミスが生じにくい8時間においてすべきことは、生活費を稼ぐための「有償労働」や、家族

の生命・健康を維持するために必要な家事・育児・介護などの「無償労働」である。有償労働や無償労働において判断ミスが生じると、収入・生命・健康に悪影響が生じやすいからである。

つまりは、1日24時間のうち、「最適な睡眠時間」（平均約8時間）と「最適な有償・無償の労働時間」（最大約8時間）を除いて残る時間（平均約8時間以上）は、多少の判断ミスが生じてでも収入・生命・健康に悪影響をあまり与えにくい「余暇」（食事・セルフケア・入浴・休憩・趣味・交友など）にこそ、使う必要がある。

3 時間配分の国際比較

以上をまとめれば、平均的な人の場合は、「8時間労働（有償＋無償）＋8時間睡眠＋8時間余暇」が最適解ということになる。では、実際の時間配分はどうなっているのだろうか。

比較可能なデータが揃っているOECD諸国と中国について、有償・無償の労働時間を整理すると表3のようになり、表2と表3をふまえて平日1日の時間配分を整理すると表4のようになる。これによれば、「8時間労働（有償＋無償）＋8時間睡眠＋8時間余暇」という最適解に最も近いのは、フランスである。フランスでは、男女ともに、労働時間（有償＋無償）は、表4の諸国で唯一、認知的精神運動能力が低下しにくい8時間未満に抑えられており、睡眠時間も認知的精神運動能力が低下しにくい8時間以上を確保している。そしてその結果として、余暇時間は、表4の諸国で最も長い約8時間を実現している。

最適解に最も近いこのフランスに特徴的なのは、有償労働時間が表3の諸国で最も短いことである³⁾。収入を得るために必要な有償労働時間を、デジタル化などによる労働生産性の向上によって最も短く抑えることで、生活上不可欠な無償労働も合わせた労働時間を最も短く抑えることに成功し、その結果として、余暇時間を最も長く確保することに成功している。

4 日本の「休息時間」の特徴と課題

では、日本の特徴は何だろうか。同じ資本主義国であるOECD諸国のなかで比較してみよう。

表3 有償・無償の労働時間の国際比較（15～64 歳，単位：時間）

	女性			男性		
	有償労働（平日 1日当たり）	無償労働（週平均 1日当たり）	合計労働（平日 1日当たり）	有償労働（平日 1日当たり）	無償労働（週平均 1日当たり）	合計労働（平日 1日当たり）
日本	6.8	3.5	10.3	10.3	0.8	11.1
韓国	6.3	3.6	9.9	9.8	0.8	10.6
スウェーデン	6.4	3.7	10.1	7.3	2.9	10.2
デンマーク	4.5	4.0	8.6	6.1	3.1	9.2
ノルウェー	4.7	3.8	8.5	6.5	2.8	9.3
ドイツ	4.8	4.0	8.8	6.8	2.5	9.3
オランダ	4.7	3.7	8.4	6.6	2.4	9.1
イギリス	5.0	4.1	9.2	7.2	2.3	9.5
フィンランド	4.9	3.9	8.8	5.8	2.6	8.4
フランス	4.1	3.7	7.8	5.5	2.2	7.7
アメリカ	5.8	4.5	10.3	7.7	2.8	10.5
中国	6.8	3.9	10.7	9.1	1.5	10.6

注：週休2日制（平日は週5日間）を想定。有償労働は、勤務・通勤・学習・通学・求職・その他の関連活動から成る。無償労働は、家事・買い物・育児・介護・ケア・ボランティア・その他の関連活動から成る。日本は15～64歳が対象（2021年実施）。日本以外は主に15～64歳が対象（2001～2019年実施）。休暇中・休業中・無業の者も含めた平均値。

出所：OECD Data Explorer “Time use: Time Use Database”（2021年更新）および総務省統計局『令和3年社会生活基本調査』をもとに、筆者作成。

表4 平日1日の時間配分の国際比較（15～64 歳，単位：時間）

	女性			男性		
	労働 （有償＋無償）	睡眠	余暇	労働 （有償＋無償）	睡眠	余暇
日本	10.3	7.6	6.1	11.1	7.8	5.1
韓国	9.9	7.9	6.3	10.6	7.9	5.5
スウェーデン	10.1	8.1	5.9	10.2	8.0	5.8
デンマーク	8.6	8.3	7.1	9.2	8.0	6.8
ノルウェー	8.5	8.4	7.2	9.3	8.1	6.6
ドイツ	8.8	8.4	6.8	9.3	8.2	6.5
オランダ	8.4	8.5	7.1	9.1	8.3	6.7
イギリス	9.2	8.5	6.3	9.5	8.4	6.1
フィンランド	8.8	8.5	6.6	8.4	8.4	7.2
フランス	7.8	8.6	7.6	7.7	8.5	7.8
アメリカ	10.3	9.0	4.7	10.5	8.7	4.8
中国	10.7	9.1	4.2	10.6	9.0	4.4

注：週休2日制（平日は週5日間）を想定。日本は15～64歳が対象（2021年実施）。日本以外は主に15～64歳が対象（2001～2019年実施）。休暇中・休業中・無業の者も含めた平均値。「余暇時間」は、24時間から「労働時間」と「睡眠時間」を除いた時間。

出所：OECD Data Explorer “Time use: Time Use Database”（2021年更新）および総務省統計局『令和3年社会生活基本調査』をもとに、筆者作成。

OECD 諸国のなかで、日本の人々は、平日の労働時間（とりわけ有償労働時間）が最も長く（女性10.3〔有償6.8〕時間、男性11.1〔有償10.3〕時間）（表3）、睡眠時間が最も短い（女性7.6時間、男性7.8時間）（表2）。労働時間が最も長く、睡眠時間が最も短いということは、最も慢性疲労になりやすいということであり、労働生産性も最も低くな

りやすいということである。よって、過労と低生産性という日本社会の課題は、長い有償労働時間と短い睡眠時間が背景にあると考えられる。

また、平日の余暇時間（女性6.1時間、男性5.1時間）（表4）は、アメリカよりは若干長いものの、欧州諸国や韓国よりは短いため、OECD 諸国のなかでは比較的短いほうである。そのため、

OECD 諸国のなかで、労働時間が最も長く、睡眠時間が最も短く、余暇時間が比較的短い日本人々は、「8 時間労働（有償＋無償）＋8 時間睡眠＋8 時間余暇」という最適解から最も遠い位置にある。これが日本の時間配分の特徴である。

では、この特徴をふまえると、日本の「休息時間」の課題は何だろうか。

それは、第 1 には、「労働時間が極端に長く、睡眠時間が極端に短い」という点である。第 2 には、「余暇時間が比較的短い」という点も挙げられる。しかし、極端に長い労働時間を短くすることができれば、余暇時間の短さは自ずと改善されると思われる。そこで以下では、第 1 の「労働時間が極端に長く、睡眠時間が極端に短い」という点に焦点を絞って、改善策を検討する。

5 日本の「休息時間」の改善策

後に詳述するように、日本国内の企業データを用いた実証研究によれば、デジタル化などによって社員の有償労働時間（以下「労働時間」）が短くなると、社員の睡眠時間が長くなり、企業の利益率が上がる傾向がある。また、国際比較データを用いた実証研究によれば、（とくに男性の）平均労働時間が短くなると、その結果として、労働生産性（1 労働時間当たりおよび 1 人当たりの実質 GDP）が高まる傾向がある。よって、デジタル化などによって労働時間を短縮することが、「労働時間が極端に長く、睡眠時間が極端に短い」という日本の「休息時間」の課題を解決することにつながり、しかも、「過労と低生産性」という日本社会の全般的課題を解決することにもつながると考えられる。

以下では、それらの実証研究を詳しく紹介しよう。

（1）日本国内の企業データを用いた実証研究

日本の上場企業の追跡データを分析した研究では、長時間労働の是正などの「健康経営」を実施すると、その 2 年後の利益率（総資産経常利益率と売上高営業利益率）が上がるという傾向が示された。加えて、社員の労働時間が短くなると、「1 労働時間当たりの利益率」（つまり労働生産性）が

上がり、とりわけテクノロジー導入・イノベーション推進・雇用流動化のもとでは「年間の利益率」も上がるという傾向も示された（山本 2018）。よって、テクノロジー導入などのデジタル化によって、労働時間が短縮されると、労働生産性や企業利益率が上がることが示唆される。

この「デジタル化による労働時間短縮と生産性向上」は、日本で実際に実施された法的な労働時間規制によっても促されたと考えられる。日本では、2018 年 6 月に「働き方改革関連法」（主に残業時間を規制する法律）が成立した。大中堅企業（上場企業）1529 社と中小企業 2 万 5200 社の 2010～2022 年度の全期間の財務データを分析した結果によれば、2018 年度から 2020 年度にかけて、企業のソフトウェア装備率（つまりデジタル化）の伸び率が従来よりも高まり、さらに、労働生産性と全要素生産性の伸び率が（2019～2020 年度に一時的に低下したものの）2021 年度からは 2018 年度以前よりも高まった（安井 2024）。併せて、2020 年以降、従来長らく減ってこなかった正規雇用男性の労働時間がようやく減った（小方 2025）。つまりまとめると、法的な労働時間規制（2018 年の働き方改革関連法成立）をきっかけとして、まずは（2018～2020 年度に）デジタル化が加速し、そのあとで（2020 年から）労働時間が減り、さらにそのあとで（2021 年度から）労働生産性と全要素生産性が高まったのである。

では、この後半の「労働時間が減った後で生産性が上がる」という傾向は、単に「デジタル化がもたらした見かけ上の相関」にすぎないのだろうか。それとも、「労働時間が減ったという原因によって、生産性が上がるという結果がもたらされる」という因果関係も含まれているのだろうか。そこで、その点に関する日本での一連の実証研究を、以下で紹介しよう。それによれば、「労働時間が減ることで、睡眠時間が増えて（つまり慢性疲労が減って）、それによって生産性が上がる」という因果関係が示唆されるのである。

まず、日本の上場企業と中小企業の追跡データを分析した研究では、「健康経営」（健康経営理念浸透施策や労働時間適正化施策）を実施すると、その 1 年後の社員の健康度（十分な睡眠者の割合な

ど)が上がり、それによって企業の売上高利益率が上がるという傾向が示された(山本ほか 2021)。

つぎに、日本の上場企業に勤務する正社員へのインターネット調査のデータを操作変数法によって分析した研究では、社員個人の労働時間が短くなると、その社員の睡眠時間が長くなるという因果効果が示された(山本 2022)。さらに、日本の上場企業の追跡データを分析した研究では、社員の平均の睡眠時間が長くなると、同年および翌年の当該企業の売上高利益率が上がるという傾向が示された(山本 2022)。

つまり、「労働時間が減ることで、睡眠時間が増えて(慢性疲労が減って)、それによって生産性が上がる」という因果関係が示唆されるのである。

(2) 国際比較データを用いた実証研究

「労働時間が減ることによる結果として、生産性が上がる」という因果関係は、国際比較データによっても示されている。日米を含む OECD 加盟 21 カ国の 1890～2019 年の国際比較時系列データを、国特有効果と年特有効果と背景要因を統制した操作変数法(操作変数は平均労働時間に適用)によって分析した研究によれば、平均労働時間が減ると、「1 時間当たりの労働生産性」が上がるという因果効果が示された(Cette, Drapala and Lopez 2023)。

また、日米を含む OECD 加盟 31 カ国の 2000～2017 年の国際比較時系列データを、国特有効果と年特有効果と背景要因を統制した最小二乗法によって分析した研究によれば、「男性の平均労働時間」が減ると、「1 人当たり実質 GDP」が上がる傾向が示された(Liu, Chen and Gan 2019)。労働生産性を高めるために減らすべきは、主に(従来の性別役割分業において長くなりがち)な「男性の労働時間」であるようだ。

以上の国内および国際比較の実証研究から示唆されることは、法的な労働時間規制によってデジタル化を加速させると、(とくに男性の)労働時間が短縮され、睡眠時間が改善され、それらの結果として、労働生産性が上がるだろう、ということである。したがって、「労働時間が極端に長く、

睡眠時間が極端に短い」という日本の「休息時間」の課題の改善策は、「法的な労働時間規制によってデジタル化を加速させ、労働時間を短縮させていく」ということであり、それは「過労と低生産性」という日本社会の全般的課題の解決にも寄与すると期待できるのである。

6 労働時間短縮の副次効果——過労・低生産性・人手不足の改善

このように、「労働時間が極端に長く、睡眠時間が極端に短い」という日本の「休息時間」の課題に対する、「法的な労働時間規制によって、デジタル化を加速させ、労働時間を短縮させる」という改善策は、「過労と低生産性」の解決という副次効果も期待できる。

さらにいえば、労働時間の短縮は、長時間労働が困難な高齢者・障害者や、育児中・介護中の人(多くは女性)、長時間労働を好まない若者や欧米からの高度人材などの、多様な人材の活用につながるため、「人手不足の緩和」や「生産性の向上」という副次効果も期待できる。

実際、国内最大級の会社情報口コミサイトにある上場企業約 2300 社の社員らの膨大な投稿を AI で分析し、企業業績との関連を調べた結果によれば、老若男女の多様な人材が「働きやすさ」と「働きがい」を両立して活き活きと働いている企業では、他の企業と比べて、働く場所や時間を選べる柔軟な働き方が実現しているとともに、会社と社員の目指す方向が一致しており、離職率が低くて人的資本が蓄積しやすく、「売上高増加率」や「株価／純資産」といった企業業績がより良い傾向がある⁴⁾。

そこで以下では、「女性が働きやすくなる」「若者のワークエンゲージメントが上がる」「欧米からの高度人材を呼び込みやすくなる」という副次効果に着目してみよう。

(1) 女性が働きやすくなる

日本の女性の知的能力は、世界トップレベルである。日本・アメリカ・北欧 4 国・シンガポール・韓国を含む世界 31 カ国・地域で行われた「OECD 国際成人力調査(PIAAC) 第 2 回調査⁵⁾」

によれば、現役世代（16～65歳）の知的能力は、日本は、男女ともに世界順位1～2位であり、世界トップレベルである（「読解力」女性2位・男性2位、「数的思考力」女性2位・男性2位、「問題解決能力」女性1位・男性2位）。

よって、人手不足を改善していくためには、世界トップレベルで賢い女性を最大限雇用していくことは必須である。日本ではいまだに女性は、家事・育児・介護などの無償労働を男性よりも多く担う傾向があるため、長時間労働が難しい。そのため、職場全体で労働時間の短縮に取り組み、「残業した時間の長さ」のかわりに「1時間当たりの生産性」で人事評価をするようになれば、女性はより働きやすくなり、ワークエンゲージメントも上がると期待できる。

（2）若者のワークエンゲージメントが上がる

日本の若者の知的能力もまた、世界トップレベルである。先述の「OECD国際成人力調査（PIAAC）第2回調査」によれば、日本の若者（16～24歳）の知的能力は、男女ともに世界トップレベルである（「読解力」女性3位・男性1位、

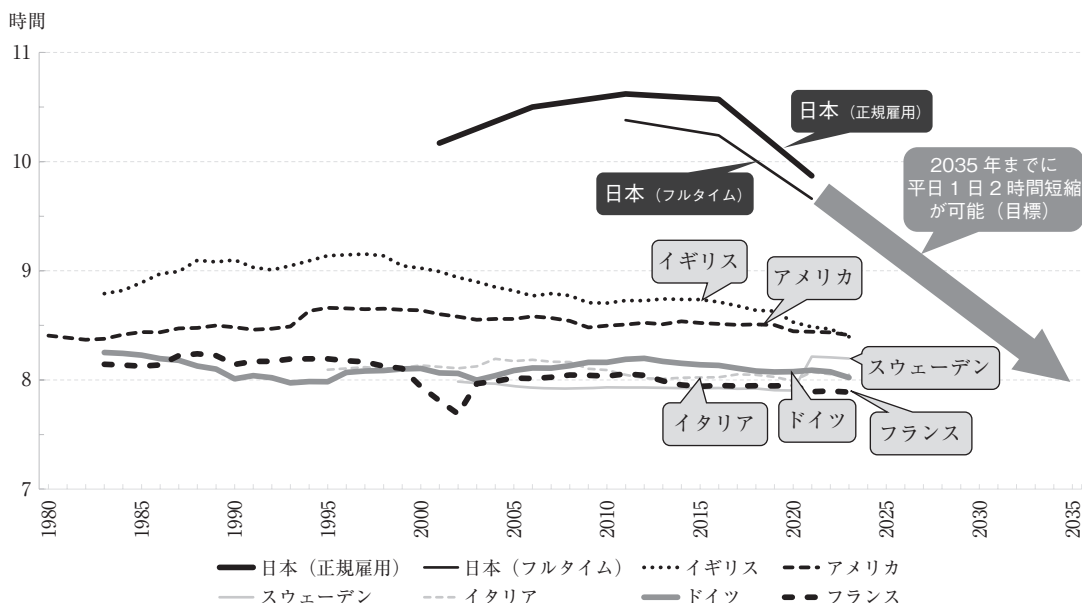
「数的思考力」女性3位・男性1位、「問題解決能力」女性2位・男性2位）。

世界トップレベルで賢い若者のワークエンゲージメントを最大限高めて生産性を高めるには、若者の価値観の変化に対応する必要がある。いまや18～25歳の男女ともに8割が「仕事とプライベートの両立を意識して会社を選ぶ」と答え、9割が「両立や定時退社・休み取得に働きがいを感じる」と答えている⁶⁾。したがって、職場全体で労働時間の短縮に取り組み「1時間当たりの生産性」で人事評価をするようになれば、「仕事とプライベートの両立」「定時退社」「休み取得」がしやすくなり、若者のワークエンゲージメントが上がると期待できる。

（3）欧米からの高度人材を呼び込みやすくなる

欧米では、たとえフルタイム労働の男性でも、日本よりもはるかに短い時間で働いている。図3は、主要先進諸国のフルタイム男性労働者の平日1日当たりの有償労働時間の推移をまとめたものである。日本の男性の正規雇用者やフルタイム労働者は、いまだに平日1日平均10時間弱の長時

図3 主要先進諸国のフルタイム男性労働者の平日1日当たりの有償労働時間の推移



注：週休2日制（平日は週5日間）を想定。日本は15歳以上の被用者男性（仕事全体）。日本以外は15～64歳のフルタイム被用者男性（本業のみ）。日本以外の「フルタイム」は（労働時間規制の適用除外の対象者なども含めて）「主たる仕事における通常の週労働時間が30時間を超える全労働者」。

出所：日本は総務省統計局『社会生活基本調査』、日本以外はOECD Data Explorer “Average usual weekly hours worked on the main job”（カナダ・韓国などの一部の国のデータは欠けている）をもとに筆者作成。G7と北欧の代表国スウェーデンについて表示。

間労働をしている。それに対して、欧米のフルタイム男性労働者は、生産性を高く維持できる8時間前後で働いている。

たとえば、「8時間労働（有償＋無償）＋8時間睡眠＋8時間余暇」という最適な時間配分を（人々全体の平均値として）最も実現しているフランスでは、有償労働時間が最も長くなりやすいフルタイム男性労働者（労働時間規制適用除外者を含む）であっても、平日1日当たりの有償労働時間は8時間を下回っている。

このように欧米の人材は、たとえ男性であっても、有償労働の時間を短く抑えて、家族関係を維持する家事・育児などの無償労働時間や、自らの健康と生産性を維持する睡眠時間、交友や趣味などの余暇時間を、しっかり確保する傾向が日本よりも強い（表3・表4）。

以上のように、労働時間の短縮は、長時間労働を忌避する高齢者や育児中・介護中の人、女性、若者、欧米からの高度人材などの、多様な人材の活用につながるため、「人手不足の緩和」や「生産性の向上」という副次効果が期待できるのである。

図3で示したように、2019年以降の働き方改革を今後もひきつづき推進していけば、2035年頃には欧米と同様の平日の有償労働8時間が実現できる見通しであり、これを目指すべきだろう。

7 労働時間短縮の具体策

では、労働時間を短縮するには、具体的にはどのような対策が有効だろうか。

まずは、時間外労働の割増賃金率（以下「残業割増率」）を、欧米並みの50%へと引き上げることである。日本では残業の賃金は、基本的には25%増である。残業が月60時間を超えると50%増になるが、週休2日制なら平日1日約3時間までは25%増で安価に残業させることができてしまう。1947年以来のこの「ゾンビ法制」がある限り、経営層にとっては追加雇用やDX投資よりも残業命令のほうが合理的になってしまう。そこで、残業割増率を50%にすると、残業させるよりも新規雇用のほうが低コストになるため⁷⁾、

残業させることは減ると考えられる。

米国では週40時間の法定労働時間を超えたら即50%増である。欧州でも基本的には50%増が多い。たとえばフランスでは、労働時間が週43時間（平日1日平均8.6時間）を超えたら50%増である。ドイツでも、労働時間が平日1日10時間を超えたら50%増が慣例である。

日本でも、たとえば残業が月20時間（平日1日1時間）を超えたら50%増になるように労働基準法を改正して、残業削減が困難な企業にはデジタル化や効率化の公的支援をするのが良いだろう。残業の賃金を50%増にしても、企業は、人手不足の状況にあるため、人件費削減のための基本給減額や解雇はできず、デジタル化や効率化で対応するほかないだろう。これによって、日本全体での労働生産性が上がっていくと期待できる。

また欧州では、アメリカよりも残業割増の規制がやや緩い代わりに、一部業種を除いて「11時間の勤務間インターバル」が義務化されている。さらに、最適な時間配分をほぼ実現しているフランスでは、法定労働時間が世界で最も短い「週35時間」に設定されている。これらも検討に値する。

さらに、労働時間・睡眠時間・余暇時間の「質」を改善することも重要だ。たとえば、職場が「フレックスタイム」を導入すれば、従業員は通勤時間での混雑を避けることができ、労働時間や余暇時間の質を改善することができる（もちろん、業績に支障のない範囲でリモートワークを取り入れて、そもそもの通勤時間を最小化することは必須だ）。また、有給休暇を時間単位で取得できる「時間単位有休」を職場が導入すれば、有給休暇の総量は変わらずとも、労働時間や余暇時間の柔軟性が上がり質が上がるだろう。よって「フレックスタイム」や「時間単位有休」の導入を法的に促していくことも検討に値する。

V 結 論

「休み方」（休日・休息時間）の課題を解決するために、日本の労働法を今後どのように改善していくべきか。

本稿での検討をふまえれば、「休日」の課題解

決のためには、「有給休暇の付与日数と取得義務日数を増やす」「法定祝日の日数を減らし、その減らした日数分だけ、有給休暇の付与日数と取得義務日数の両方を増やす」「フレックス休暇の導入促進」といった改善策が挙げられる。また、「休息時間」の課題解決のためには、「残業割増率の50%への引き上げ」「11時間の勤務間インターバルの義務化」「法定労働時間の35時間化」「フレックスタイム・時間単位有休の導入促進」といった改善策が挙げられる。

これらの改善策により、「過労」と「低生産性」という日本の社会課題が解決に向かうと期待できる。ただし本稿では、参照できた科学的根拠やデータは限られている。今後は、さらに精緻な科学的根拠やデータをふまえて課題と改善策を検討する必要がある。

- 1) 心理的負担による精神障害の労災認定基準は2011年12月と2023年9月1日に改正されたため、2023年からの精神障害の労災認定件数の増加の一部は認定基準の改正（主に拡大・緩和）に起因した可能性がある。また、脳・心臓疾患の労災認定基準は2021年9月14日に改正されたため、2021年からの脳・心臓疾患の労災認定件数の増加の一部は認定基準の改正（主に拡大）に起因した可能性がある。しかし、それらを考慮しても、精神障害の労災認定件数は2019年から継続的に増加しており、それは認定基準の改正だけでは説明できない。
- 2) 厚生労働省「令和7年版自殺対策白書」第1章4「海外の自殺の状況」を参照。
- 3) なお、フランスは休日の付与日数も取得日数も多い（表1）。表2～4の生活時間調査データには、休日として休んでいる回答者も含まれたうえでの平均値なので、フランスに休日が多いことが、有償労働時間の短さに貢献している部分もある。
- 4) 『日本経済新聞』2024年4月3日付朝刊1面「社員の意欲、業績動かす」および15面「プラチナ移行で生き生きと成長」を参照。
- 5) 調査時期は2022年9月～2023年4月。日本では住民基本台帳に登録されている個人（外国人も含む）から無作為抽出された個人が対象。文部科学省・国立教育政策研究所「OECD国際成人力調査（PIAAC）第2回調査のポイント（概要）」2024年12月10日、および、OECD「Do Adults Have the Skills They Need to Thrive in a Changing World? Survey of Adult Skills 2023」を参照。
- 6) 厚生労働省「若年層における育児休業等取得に対する意識調査（速報値）」（2024年）を参照。
- 7) 厚生労働省「労働時間法制の具体的課題について④（その他の論点）」（第202回労働条件分科会資料No. 2、2025年9月4日）を参照。

参考文献（URLの最終アクセスはすべて2026年2月1日）

- 小方尚子（2025）「減少するわが国の平均労働時間——労働生産性の向上や規制の見直しが課題」『リサーチ・フォーカス』No. 2025-035.
- 安井洋輔（2024）「時間外労働の上限規制と企業の生産性」『JRI

レビュー』Vol. 4, No. 115.

- 山本勲（2018）「上場企業における働き方改革と利益率——『スマートワーク経営調査』データを用いた検証」スマートワーク経営研究会・中間報告書『働き方改革と生産性、両立の条件』。（https://www.jcer.or.jp/wp-content/uploads/2018/08/SA_IR_f.pdf）
- （2022）「従業員の睡眠と企業の関係性——健康経営とウェルビーイングの追求」『NIKKEI睡眠カンファレンス2022——健康経営とヘルスケアを支えるフロンティア』。（<https://esf.nikkei.co.jp/e/img/insertedEventImage.asp?e=03571&disptype=1&eventitemid=0016&imageid=00001>）
- 山本勲・福田皓・永田智久・黒田祥子（2021）「健康経営銘柄と健康経営施策の効果分析」RIETI Discussion Paper Series 21-J-037.
- Belenky, G. Wesensten, N. J., Thorne, D. R., Thomas, M. L., Sing, H. C., Redmond, D. P., Russo, M. B. and Balkin, T. J. (2003) "Patterns of Performance Degradation and Restoration during Sleep Restriction and Subsequent Recovery: A Sleep Dose-Response Study," *Journal of Sleep Research*, Vol. 12, No. 1, pp. 1-12.
- Cette, G., Drapala, S. and Lopez, J. (2023) "The Circular Relationship between Productivity and Hours Worked: A Long-Term Analysis," *Comparative Economic Studies*, Vol. 65, pp. 650-664.
- Dawson, D. and Reid, K. (1997) "Fatigue, Alcohol and Performance Impairment," *Nature*, Vol. 388, No. 6639, pp. 235-236.
- Liu, B., Chen, H. and Gan, X. (2019) "How Much Is Too Much? The Influence of Work Hours on Social Development: An Empirical Analysis for OECD Countries," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 16, No. 24, 4914.
- Motomura, Y., Kitamura, S., Oba, K., Terasawa, Y., Enomoto, M., Katayose, Y., Hida, A., Moriguchi, Y., Higuchi, S. and Mishima, K. (2013) "Sleep Debt Elicits Negative Emotional Reaction through Diminished Amygdala-Anterior Cingulate Functional Connectivity," *PLOS ONE*, Vol. 8, No. 2, e56578.
- Straus, L. D., Brink, M. T., Sikka, P., Srivastava, R., Gross, J. J. and Colvonen, P. J. (2024) "The Role of Objective Sleep in Implicit and Explicit Affect Regulation: A Comprehensive Review," *Neurobiology of Stress*, Vol. 31, 100655.
- Tsai, C., Nagata, T., Liu, C., Suganuma, T., Kanda, T., Miyazaki, T., Liu, K., Saitoh, T., Nagase, H., Lazarus, M., Vogt, K. E., Yanagisawa, M. and Hayashi, Y. (2021) "Cerebral Capillary Blood Flow Upsurge during REM Sleep Is Mediated by A2a Receptors," *Cell Reports*, Vol. 36, No. 7, 109558.
- Van Dongen, H. P. A., Maislin, G., Mullington, J. M. and Dinges, D. F. (2003) "The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology from Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation," *Sleep*, Vol. 26, No. 2, pp. 117-126.
- Wieclaw, J., Agerbo, E., Mortensen, P. B., Burr, H., Tüchsen, F. and Bonde, J. P. (2006) "Work Related Violence and Threats and the Risk of Depression and Stress Disorders," *Journal of Epidemiology and Community Health*, Vol. 60, No. 9, pp. 771-775.

しばた・はるか 京都大学大学院人間・環境学研究科教授。主著に『子育て支援が日本を救う——政策効果の統計分析』（勁草書房、2016年）。社会学専攻。