

残業が多くて困っています

【質問】

最近、転職をしたのですが、以前の会社に比べて今の会社は残業が多く、帰りが遅くなり困っています。残業時間について法律で決まっていることはありますか。

【答え】

労働時間については、労働基準法において法定労働時間（1日8時間、週40時間）が定められており、原則としてその時間を超えて働かせてはいけないという決まりがあります（労働基準法第32条）。この法定労働時間を超えて働かせる場合には、会社と労働者代表が労使協定（36協定）を結び、事前に労働基準監督署に届け出る必要があります（労働基準法第36条）。

協定項目

①時間外労働させる必要についての具体的事由②業務の種類、労働者数③延長時間④休日労働を行う日とその始業・終業時刻⑤有効期間

ただし、協定を結んだからといって何時間も残業させられるわけではなく、厚生労働省が時間外労働の上限を定めています。次の表の区分に応じて、限度時間を超えないものとしなければなりません。

一般労働者の場合		対象期間が3か月を超える1年単位の 変形労働時間制の対象者の場合	
期間	限度時間	期間	限度時間
1週間	15時間	1週間	14時間
2週間	27時間	2週間	25時間
4週間	43時間	4週間	40時間
1か月	45時間	1か月	42時間
2か月	81時間	2か月	75時間
3か月	120時間	3か月	110時間
1年間	360時間	1年間	320時間

臨時的に限度時間を超えて時間外労働を行わなければならない「特別の事情」が予想される場合には、特別条項付き協定を結べば、限度時間を超えて働かせることが可能です。特別条項付き協定は、上記の限度基準に定める限度時間をさらに超えて労働時間を延長するものなので下記のような「特別の事情」がある場合に限定されます。

- ①一時的または突発的な事由があること
- ②回数は全体として1年の半分を超えないことが見込まれること

なお、36協定は労働者に時間外労働を義務づけるものではなく、就業規則や労働契約で時間外労働をさせる規定が必要になります。

残業が多い場合は36協定があるか、労働契約、就業規則で労働時間や休日の定めがどのようになっているか、時間外労働の規定があるかを確認しましょう。自分の労働時間（残業時間）を記録して把握し、残業した時間の割増賃金が支払われているか確認しましょう。

【参考】

長時間労働は過労死や過労自殺、うつ病などの精神疾患、脳・心臓疾患を発症するケースが多く、心身ともに働き過ぎによる健康障害の問題が深刻化しています。

脳・心臓疾患に係る労災認定基準で示されている労働時間の評価の目安

- ① 業務との関連性が強い
 - ・月 100 時間を超える時間外労働
 - ・発症 2～6 カ月に月あたり 80 時間を超える時間外
- ② 業務との関連性が強まる
 - ・発症 1～6 カ月間の月あたり 45 時間を超える時間外
- ③ 業務との関連性が弱い
 - ・発症 1～6 カ月間の月あたり 45 時間以内の時間外

【ワンポイントアドバイス】

- ❖ 36協定（労使協定）を締結して事前に労働基準監督署に届け出しなければ、残業はさせられません。
- ❖ 残業は臨時的・一時的に必要な場合に行うもので、恒常的に行うものではありません。長時間労働は過労死などを発症する割合が高くなります。労使で話し合っ、できるだけ労働時間の短縮を図りましょう。

掲載：平成28年1月