労働相談Ｑ＆Ａで解決！

長時間労働①

Q　毎月、残業が 100 時間を超えており、精神的・体力的に限界です。残業を拒否しても良いですか。

Ａ　月の時間外労働と休日労働の合計が 100 時間以上である場合、ほとんどの事業・業務において労働基準法違反となります。まずは、業務分担の変更や人員の増などを会社に求め、改善されない場合は労働基準監督署に相談することをお勧めします。

なお、これまで時間外労働の上限規制の適用が猶予されていた特定の業種の会社も、令和６年４月から上限規制が適用されており、業種によって取扱いが異なる場合があります。

解説はこちら

○　労働基準法上の労働時間の基準（法定労働時間・法定休日）は次のとおりです。

・法定労働時間　１週：40 時間・１日：8 時間（休憩時間は除く。）
（特例措置対象事業場（労働者数 10 人未満の商業・サービス業など）は、
１週：44 時間・１日：8 時間）

・法定休日　１週に少なくとも１日又は４週を通じて４日以上

原則として、会社は法定労働時間を超えて、又は法定休日に労働者を働かせることはできません（労働基準法第 32 条）。

○　会社が労働者を、法定労働時間を超えて、又は法定休日に働かせる（時間外労働・休日労働）には、労働者の過半数で組織する労働組合又は労働者の過半数代表者と協定（３６協定）を結び、労働基準監督署に届け出なければなりません（労働基準法第 36 条）。

○　３６協定では、「時間外労働を行う業務の種類」や「１日、１か月、１年当たりの時間外労働の上限」などを決めなければなりません。また、３６協定で決められる時間外労働の上限は、1 か月 45 時間、1 年間 360 時間で、臨時的な特別の事情がなければこれを超えることはできません。

臨時的な特別の事情があって労使が合意する場合でも、原則として、年 720 時間以内、複数月平均 80 時間以内（休日労働を含む）、月 100 時間未満（休日労働を含む）の上限を守る必要があります。また、月 45 時間を超えることができるのは、年間 6 か月までです。

○　会社が労働者に３６協定なしに時間外労働や休日労働をさせた場合、時間外労働の上限を超えて労働させた場合は、罰則が科されるおそれがあります。

○　なお、労働時間の延長に関しては、災害等非常事由の場合は例外があります。また、労働時間、休憩、休日に関しては、農業、畜産、水産業従事者、管理・監督者、機密事務取

扱者、監視・断続労働従事者（行政庁の許可を受けたもの）については、適用を除外されています（労働基準法第 41 条）。

○　３６協定は、時間外労働を適法にする効果しかなく、個別の労働者に時間外労働を義務づける訳ではありません。会社が労働者に時間外労働を命令するためには、就業規則、労働協約、労働契約などの根拠が必要です。また、業務上の必要性が認められない場合は時間外労働を命ずることはできません。

どうすれば？

○　残業の記録、雇用契約書、就業規則、給与明細等の資料を準備しましょう。

○　雇用契約書、就業規則に時間外労働・休日労働についての定めがあるか確認しましょう。

○　会社との間で３６協定が結ばれているか、時間外労働・休日労働の可能時間数はどの程度かを確認しましょう。

○　収集した資料に基づき、時間外労働・休日労働の時間数を計算しましょう。

○　３６協定がない場合又は３６協定で定めた以上の時間外労働・休日労働である場合、もしくは休日労働を含めて月 100 時間以上の時間外労働である場合は、労働基準法違反となりますので、会社に改善を求め、労働基準監督署に相談しましょう。

○　労働時間の管理について会社に改善を求めましょう。労働組合があれば相談しましょう。組合がなくてもできるだけ多くの人がまとまって交渉した方がやりやすいでしょう。

○　産業医との面談などの健康管理上の措置を会社に求めましょう。体調が悪いようであれば、医療機関を受診し診断書をもらって、会社に業務の軽減を求めましょう。

お問い合わせ

○　山梨県労働委員会事務局

〒400-8501　甲府市丸の内１－６－１　　山梨県庁北別館３階

電　話　　055（223）1827

相談時間　8：30～17：00（土・日・祝日・年末年始を除く）

ＵＲＬ　　https://www.yamanashi.lg.jp/roudou-iin/

◎　山梨県内の労働基準監督署

甲府労働基準監督署（管轄区域：都留及び鰍沢労働基準監督署管轄以外の地域）

電　話　　055（224）5616

都留労働基準監督署（管轄区域：都留市、大月市、上野原市、富士吉田市、南都留郡、北都留郡）

電　話　　0554（43）2195

鰍沢労働基準監督署（管轄区域：南巨摩郡、西八代郡）

電　話　　0556（22）3181