

## 第21回 長時間労働

日本総合研究所 創発戦略センター  
スペシャリスト 小島 明子

長時間労働による病気の発症や過労死など、本来あってはならない事件が起きたことを受け、昨年7月、厚生労働省で「過労死等の防止のための対策に関する大綱」の変更の閣議決定がなされました。過度な長時間労働は、心身に負荷がかかり、仕事の生産性も低下してしまいます。新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、各企業でテレワークの取り組みなどが積極的になるなど、従業員の労働環境は改善傾向にあるようにも思われますが、健康を損なっては何にもなりません。（編集部・20歳代男性）

## 1. はじめに

第20回では、「仕事と介護の両立」について取り上げました。労働人口の減少が予想される日本社会においては、就業を希望する人が、高齢になっても働き続けられる環境を提供していくことが重要です。しかし、中には、就業継続を希望していても、親や配偶者等の介護問題に直面してしまい、働き続けることが困難になる人は少なくありません。介護のみならず、子育てなど仕事と私生活を両立しながら、就業継続できるようにしていくためには、長時間労働の削減が前提となります。そこで、第21回は、「長時間労働」について取り上げます。

## 2. 所定外労働時間の実状

厚生労働省の「毎月勤労統計調査」（令和4年2月速報）によれば、所定外労働時間の平均は9.8時間／月です。就業形態別では、「運輸業、郵便業」が最も多く（21.0時間／月）、「情報通信業」（15.7時間／月）、「製造業」（14.8時間／月）と続きます。新型コロナウイルス感染症の影響

により、宅配サービスの利用の増加や、企業のデジタル化への移行などが、これらの所定外労働時間にも影響していることが想像できます。

一方、その3年前の同調査（平成31年2月速報）と比べると、所定外労働時間の平均は10.6時間／月となっており、やや減少しています。

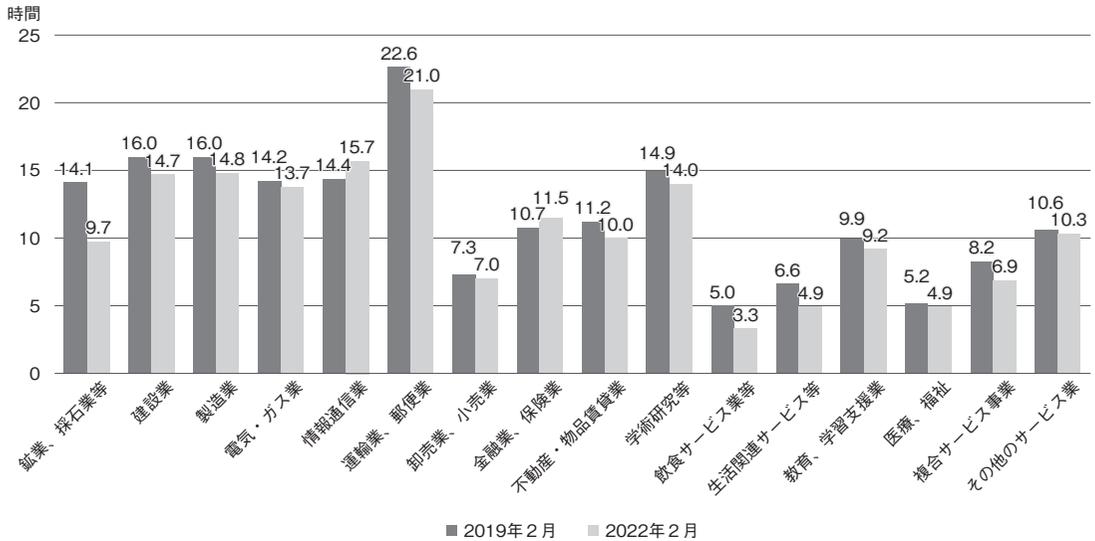
2019年2月は働き方改革関連法<sup>1</sup>施行前に当たりますので、働き方改革が進んでいるという見方もできます。ただし、就業形態別の増減比率を比べると、「飲食サービス業等」「生活関連サービス等」が約3割近く減少していることが特徴的であるように、新型コロナウイルスによる産業構造の変化なども影響していると考えます【図表1】。今後、新型コロナウイルスが収束し、通常の生活に戻った際に、所定外労働時間の削減が実現できているのか、注視することが必要でしょう。

## 3. テレワークに伴う隠れ残業の実態

日本労働組合総連合会の「テレワークに関する調査2020」によれば、2020年の4月以降にテレワークを行った全国の18～65歳の男女（会

1 働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律（通称、働き方改革関連法）は2019年4月1日より順次施行された。

〔図表1〕月間所定外労働時間の比較（就業形態別）



出所：厚生労働省「毎月勤労統計調査」（令和4年2月速報）、「毎月勤労統計調査」（平成31年2月速報）を基に日本総合研究所作成

社員・公務員・団体職員・パート・アルバイト）1000名のうち、テレワークの実施日数は、「勤務日の5割以上」という回答が約7割に上っています。

さらに、テレワークで、残業代支払いの対象となる時間外・休日労働を行うことがあったかというアンケートに対して、「あった」（「よくあった」「ときどきあった」「まれにあった」の合計）という回答は約4割となり、年齢層別では、若い層ほど高い傾向が見られます〔図表2〕。残業代支払いの対象となる時間外・休日労働をしたにもかかわらず申告しなかった人（248名）が、申告しなかった主な理由としては、「申告しづらい雰囲気だから」（26.6%）や「時間管理がされていないから」（25.8%）が挙げられています。

テレワークには、通勤の負担がなくなることや、子育て等と両立しながら、働く時間を柔軟に調整できるなどのメリットがあります。しかし、テレワークの普及とともに、オンとオフの時間の区切りがつけづらくなるというデメリットもあります。特に、働く時間ではなく、成果で評価をする企業が増えれば、自発的に長時間労働を行い、成果を追求する人も増えると想像します。厚生労働省では、「テレワークの適切

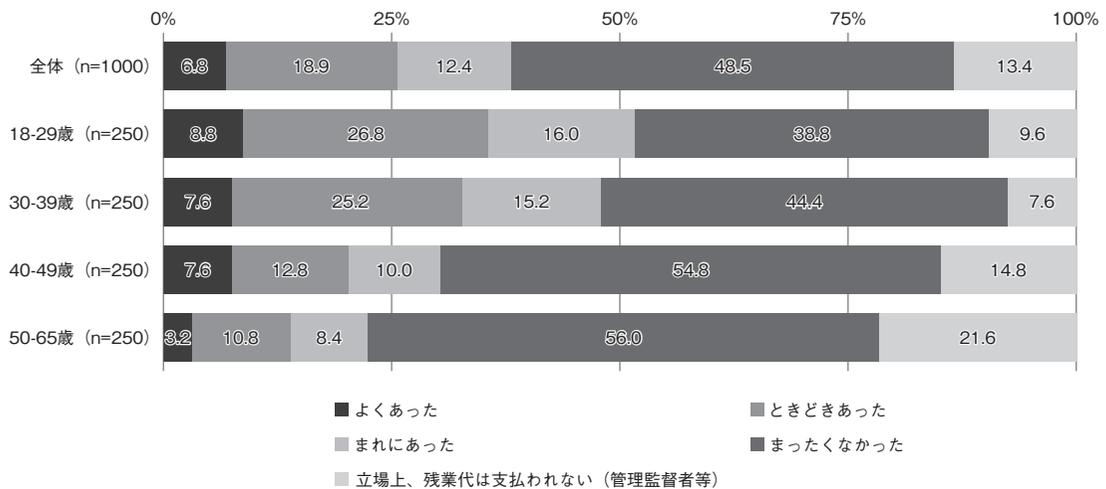
な導入及び実施の推進のためのガイドライン」や「テレワークにおけるメンタルヘルス対策のための手引き」を作成し、公表しています。企業および従業員双方に対して、研修等も含めて、適切な情報提供を行い、隠れ残業の抑制を行うことが重要です。

#### 4. 長時間労働がもたらす健康リスク

厚生労働省の「令和2年版 過労死等防止対策白書」によれば、日本は、欧州諸国と比べて週49時間以上働いている労働者の割合が高く、男性については、特にその割合が高いという特徴があります。その理由としては、共働きの夫婦は年々増えているものの、子育ては主に女性が担い、経済的責任については主に男性が担う家庭が多いこと、また、企業内では成果よりも長時間労働を評価する組織風土があり、結果として長時間労働となる男性が多くなってしまふことなどが挙げられます。

WHO（世界保健機関）と国際労働機関（ILO）が共同で実施した調査<sup>2</sup>によれば、2016年に長時間労働に起因した脳卒中と虚血性心疾患で、74万5000人が死亡し、2000年と比べると、そ

〔図表2〕2020年の4月以降、テレワークで、残業代支払いの対象となる時間外・休日労働を行うことがあったか〔単一回答形式〕



出所：日本労働組合総連合会「テレワークに関する調査2020」

の数値は、29%増加したと報告されています。週に55時間以上働く場合は、週に35～40時間働く場合と比べて、脳卒中のリスクが35%、虚血性心疾患による死亡のリスクが17%高くなることや、死亡している人には中高年男性が多いことなども指摘されています。

以前、筆者がヒアリングを行った中小企業の中には、血圧の測定を日課にしているところがありました。管理職として重要な仕事を担っていた中高年の男性従業員が突然病気になってしまい、業務遂行上、健康リスクの重要性を感じたことがきっかけだったとお伺いしました。社会全体では、働き方改革が共通認識になっていますが、長時間労働による健康リスクを減らすためにも、特に、中高年男性の長時間労働の改善に対しては、引き続き取り組んでいくことが

必要だと感じます。

## 5. 最後に

長時間労働は、健康への悪影響を及ぼすだけでなく、私生活の時間が削減されるという面にも着目する必要があります。終身雇用が崩壊しつつある中、1つの企業に一生勤め続けるという働き方は難しくなっており、個人としてもキャリアのポートフォリオを多様化していくことが求められます。単純に長時間労働を改善するというのではなく、削減された時間を、副業・兼業や地域活動、勉強など、今までできなかった活動に充てることができれば、人生はさらに豊かになるのではないのでしょうか。

2 Long working hours increasing deaths from heart disease and stroke: WHO, ILO

こじま あきこ 株式会社日本総合研究所 創発戦略センター スペシャリスト。CFP®認定者、1級ファイナンシャル・プランニング技能士。金融機関を経て、株式会社日本総合研究所に入社。環境・社会・ガバナンス (ESG) の観点からの企業評価業務に従事。その一環として、女性を含む多様な人材の活躍推進に関する調査研究、企業向けに女性活躍や働き方改革推進状況の診断を行っている。主な著書に『女性発の働き方改革で男性も変わる、企業も変わる』(経営書院)、『「わたし」のための金融リテラシー』(共著・金融財政事情研究会)、『中高年男性の働き方の未来』(金融財政事情研究会)。