

生活から労働時間問題を考える

齋藤 力

1 1日の労働時間規制を欠いた「実行計画」

「働き方改革実行計画」（以下、「実行計画」）では冒頭の「1. 働く人の視点に立った働き方改革の意義」で、「『働き方』は『暮らし方』そのものであり、働き方改革は、日本の企業文化、日本人のライフスタイル、日本の働くということに対する考え方そのものに手を付けていく改革である」と述べている。

日本の労働者の長時間労働が、自らの命と健康を脅かすと同時に、家族との生活にも大きな否定的影響を及ぼしていることについては、ここで改めて言及することはないほど自明のことであるし、政府もそのことは認めざるを得ないのであろう。しかし、「労働基準法70年の歴史の中で歴史的な大改革」と大見得を切った時間外労働の上限規制が、年間720時間の時間外労働を認め、ましてや、月80時間や100時間という「過労死ライン」までの時間外労働を法的に容認（企業によっては、生産性向上のために「過労死ライン」の長時間労働が推奨されたと強弁するところさえ出かねない）するというのは、企業の存続・国際競争力強化のためには引き続き生活を犠牲にせよと言うに等しい。

「高度プロフェSSIONAL制度」については、仕事に集中したいときには時間を気にせ

ずに働き、その結果、成果が得られた後にはゆっくりとまとまった休暇をとればいい、ということかもしれない。だが、連日の長時間労働は労働者の命さえ奪いかねないし、健康を害する労働者が増大する危険性は確実に高まる。労働時間について、主に労働問題として着目する場合は、上記のような問題をどう食い止めるかが焦点となるが、それと表裏の関係にある生活時間問題に視点を移した場合、これとは様相が異なってくる。人間の身体は24時間というサイクルで動いている以上、当然、生活も24時間が単位となる。しかも、これは毎日の繰り返しである。「寝だめ」ができない（効果がない）のと同様に、日々の家事や育児・介護、特に育児・介護の「ため」などはできない⁽¹⁾。

人間らしく働き、生活するためには、1日を単位とした労働時間規制、生活時間の確保が不可欠である。労働基準法では週40時間・1日8時間労働を定めているが、これはほとんど尻抜け状態である。そして、1日8時間労働の確保のために必要かつ有効な規制に全く言及していないところに、「実行計画」の最大の問題があるといっても過言ではない。

2 生活時間調査から見た日本の特徴と問題

日本政府が、新前川レポート（経済審議会

「構造調整の指針」)で年間1800時間の労働時間という「国際公約」を掲げたのは1987年であったが、1800時間というのは「毎月勤労統計調査」の年間出勤日数226日(30人以上平均、2016年)で割ると1日あたりちょうど8時間となり、毎日残業なしで働いた時間に相当する。1日の8時間を労働に、8時間を休息や睡眠に、残りの8時間は食事(その準備を含む)・家族との団らんや社会的な活動、文化・スポーツ等に——これは世界の労働者に共通した要求であり、1919年のILO第1号条約としても結実している。

しかし、労働時間と生活時間はトレードオフの関係にある以上、長時間労働は生活時間の減少につながる。

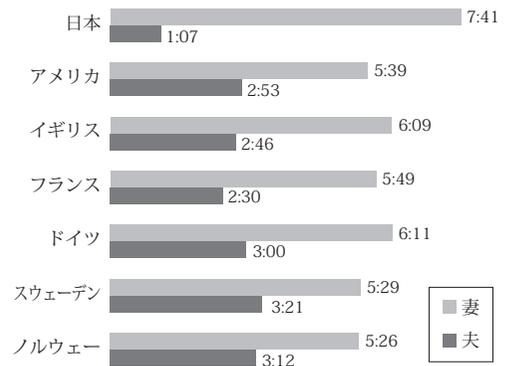
日本では、長期間にわたる生活時間調査として、総務省統計局「社会生活基本調査」とNHK「国民生活時間調査」がある。ここでは、この2つの調査をもとに、時間的な推移を含めた日本の生活時間の特徴と諸外国との比較について、その概要を見ることとしたい。

(1) 家事・育児時間が圧倒的に少ない日本の夫

まず、諸外国と比べた日本の特徴を見る。

2011年「社会生活基本調査」資料(「生活時間配分の各国比較」=有業者)によると、他の諸国と比べて、日本は男女ともに「仕事と仕事上の移動」が圧倒的に多い。女性の家事時間(家事と家族のケア)には大きな差はないが、男性の家事時間は他国と比べて大幅に少ない。睡眠時間は、男性は大きな違いはない(平日に限定すれば、違いがもっとはっきりと出る可能性が高い)が、女性は他の国々が8時間を超えているのに対し、日本は7時間27分と大幅に少なくなっている。

図 6歳未満の子どもを持つ夫婦の家事・育児関連時間(1日当たり、国際比較)単位(時間:分)



図は、6歳未満の子を持つ夫婦の家事・育児時間の国際比較(日本は「社会生活基本調査」2011年)であるが、日本の夫の少なさが一目瞭然である。

『柔構造の生活時間を——人生80年時代における創造的自由時間活動のための条件——』(経済企画庁国民生活局・労働省労働基準局編、1984年9月)では、生活時間調査の国際比較(8か国)にもとづいて、「日本の場合には、男女とも勤労者同士の比較であるにもかかわらず、男子の家事時間は女子の5分の1以下で、分担率は極めて低い。…男女間の家事の分担が、日本の生活時間構造の変化をみる上での一つの鍵といえよう」「どの国でも、睡眠時間に関しては男女による違いはほとんどないか、あるいは、女子の方がやや長くなっているが、日本の場合だけは例外で、女子の睡眠時間の方が男子に比べて短いという特徴がみられる」(3頁)と述べている。この構図は、同書の刊行から30年余りも経た今日もほとんど変わっていない。

(2) 睡眠時間に影響を与える長時間労働

次に、「国民生活時間調査」で日本人の生活時間(勤め人)を見る(表1)。

男女で最も差が大きいのが家事時間で、2015年調査（平日）では女性が3時間9分であるのに対し、男性は35分と5分の1にも満たない。男女の役割分担意識の薄れが言われ、家事分担に対する男性の意識変化も指摘されているが、男女間の差のこれだけの大きさは、いまだに男性の意識変化が途上段階にあること、そして何よりも男性フルタイム労働者の異常ともいえる長時間労働に最大の要因があるといえるだろう。

NHK放送文化研究所『日本人の生活時間 2000』では、「(1960年から2000年までの)

40年間に及ぶ生活時間調査データの蓄積の中で、1、2を争う発見をあげるとすれば、まず『睡眠時間の減少』がその中に入るであろう」(115ページ)と指摘し、その40年間で40分くらい減少したのではないかと述べている。

一方、NHK「2015年国民生活時間調査報告書」では、「平日の睡眠時間は短くなる傾向にあったが、今回はその流れが止まった」と述べている。たしかに、5年前と比べて国民全体（全員平均時間）では1分増え、女性・勤め人も9分増加しているのですとそのとおりな

表1 日本人の生活時間（勤め人）

(単位：時間、分)

	1995年			2000年			2005年			2010年			2015年		
	平日	土曜	日曜												
勤め人(男)															
睡眠	7:18	7:47	8:27	7:13	7:43	8:16	7:07	7:28	8:14	7:01	7:28	8:01	6:55	7:31	8:07
食事	1:26	1:33	1:37	1:25	1:34	1:37	1:27	1:40	1:36	1:25	1:34	1:37	1:27	1:42	1:41
仕事関連	8:45	4:59	2:11	9:08	5:06	2:26	9:02	5:06	2:07	8:54	4:54	2:35	8:56	4:10	2:36
家事	23	59	1:25	20	1:02	1:33	26	1:16	1:52	30	1:27	1:47	35	1:35	1:54
通勤	1:15	38	16	1:13	40	18	1:16	40	17	1:15	39	18	1:17	33	38
社会参加	05	15	34	05	22	26	03	20	30	04	14	22	03	11	17
会話・交際	13	33	46	11	31	43	11	24	35	09	30	26	06	25	24
休息	24	27	29	23	26	30	24	24	29	24	26	26	24	35	25
レジャー活動	37	2:09	2:46	32	2:08	2:47	43	2:00	2:54	59	2:10	3:06	59	2:26	3:26
必需行動	9:45	10:21	11:04	9:37	10:18	10:50	9:33	10:10	10:52	9:27	10:10	10:43	9:28	10:22	10:56
拘束行動	10:24	6:48	4:25	10:43	7:08	4:41	10:45	7:20	4:45	10:38	7:12	4:58	10:49	6:27	5:03
自由行動	3:34	6:26	8:05	3:17	6:08	8:01	3:20	6:01	7:52	3:32	6:11	7:49	3:19	6:46	7:31
勤め人(女)															
睡眠	7:02	7:24	7:58	6:52	7:26	7:56	6:56	7:33	8:06	6:38	7:23	7:45	6:47	7:16	7:45
食事	1:28	1:33	1:36	1:30	1:34	1:39	1:30	1:37	1:42	1:30	1:40	1:40	1:30	1:40	1:40
仕事関連	6:36	3:39	1:59	6:35	3:41	1:56	6:34	3:28	1:46	6:29	3:13	1:55	6:29	3:23	2:03
家事	3:01	3:55	4:10	2:53	3:55	4:21	3:06	3:53	4:47	3:18	4:02	4:28	3:09	4:14	4:28
通勤	51	27	13	57	29	14	54	30	16	52	24	14	55	29	18
社会参加	08	18	27	05	19	24	06	18	28	07	21	21	04	18	23
会話・交際	25	50	52	27	46	51	20	35	45	21	43	37	13	29	33
休息	21	22	25	19	27	25	22	23	26	22	27	25	23	28	33
レジャー活動	33	1:25	2:00	35	1:15	1:41	39	1:20	1:30	46	1:36	1:57	53	1:32	1:56
必需行動	9:46	10:13	10:49	9:40	10:20	10:52	9:48	10:35	11:10	9:29	10:24	10:45	9:45	10:26	10:45
拘束行動	10:21	8:04	6:35	10:15	8:09	6:42	10:22	8:00	7:01	10:28	7:47	6:44	10:20	8:10	7:00
自由行動	3:31	5:20	6:10	3:34	5:06	5:58	3:22	4:54	5:23	3:33	5:17	5:53	3:25	4:51	5:45

注1：各項目の時間数は男女勤め人それぞれの全体平均

注2：「必需行動」は睡眠、食事、身のまわりの用事、療養・静養、「拘束行動」は仕事関連、家事、通勤、社会参加、「自由行動」は会話・交際、レジャー活動、マスメディア接触、休息（メールは会話・交際に分類）

資料：NHK放送文化研究所編『日本人の生活時間』1995、2000、05、10年、同『データブック・国民生活時間調査』2015

のだが、男性・勤め人は逆に6分減少し、初めて7時間を割っている。その減少分はほぼ「仕事関連」「通勤」の増加に見合っており、男性労働者の長時間労働問題が大きな改善を見ていないであろうことが生活時間調査からもうかがえる。

(3) 少子化対策にも長時間労働の解消が不可欠

次に、「社会生活基本調査」(2016年)で、週間就業時間別に行動の種類別1日の平均時間を見る(表2)。

ここで明らかなのは、仕事時間の長さが睡眠や、「自由時間」に対応する3次活動に大きく影響していることである。男性の場合、週の就業時間が40～48時間の場合の1日の仕事時間が6時間48分であるのに対し、60時間以上では9時間17分と2時間半も多く

なっている。その分、睡眠時間は30分余り、3次活動は1時間半近くも少なくなっている。男性ほどではないが、女性についても同様の傾向がみられる。さらに、男性の家事時間、育児時間が圧倒的に少ないことが明らかである。

厚生労働省「第14回21世紀成年者縦断調査」(2015年)によれば、休日の夫の家事・育児時間と第2子以降の出生の状況には強い相関関係があり、夫の「家事・育児時間なし」の場合には「出生あり」が10.0%であるのに対し、「6時間以上」では87.1%となっている。政府は政策の重点に少子化対策を置いているが、そのためにも、男性労働者の家事・育児への関わりを妨げている長時間労働の解消はきわめて切実な課題であるはずである。

表2 週間就業時間別に見た行動の種類別総平均時間(雇用されている人、15歳以上)

(単位:時間、分)

行動の種類 週間就業時間	1次活動					2次活動					3次活動				
	睡眠	身の回りの用事	食事	通勤・通学	仕事	家事	育児	買い物	・新聞・雑誌	テレビ・ラジオ	休養・くつろぎ	趣味・娯楽			
男性	15時間未満	10.28	7.42	1.13	1.34	6.43	0.53	3.46	0.16	0.04	0.16	6.49	1.56	1.39	1.18
	15～29時間	10.42	7.49	1.17	1.36	6.25	0.55	3.56	0.17	0.02	0.18	6.53	2.17	1.43	1.12
	30～34時間	10.44	7.50	1.15	1.40	6.29	0.48	4.55	0.15	0.02	0.18	6.47	2.39	1.45	1.04
	35～39時間	10.22	7.34	1.12	1.35	7.48	1.01	5.58	0.18	0.09	0.18	5.51	1.51	1.39	1.01
	40～48時間	10.10	7.30	1.08	1.32	8.31	1.03	6.48	0.13	0.09	0.16	5.19	1.41	1.33	0.52
	49～59時間	9.54	7.18	1.08	1.28	9.27	1.02	7.49	0.10	0.09	0.14	4.39	1.19	1.22	0.43
60時間以上	9.22	6.59	1.02	1.21	10.50	0.59	9.17	0.09	0.09	0.13	3.48	1.00	1.13	0.29	
女性	15時間未満	10.30	7.19	1.30	1.37	7.43	0.37	2.27	2.39	0.26	0.38	5.46	1.49	1.30	0.37
	15～29時間	10.18	7.11	1.32	1.35	8.20	0.35	3.25	2.56	0.22	0.40	5.22	1.56	1.27	0.30
	30～34時間	10.24	7.19	1.30	1.35	8.56	0.42	4.47	2.12	0.33	0.31	4.41	1.32	1.24	0.30
	35～39時間	10.22	7.14	1.32	1.37	9.07	0.51	5.27	1.51	0.23	0.29	4.30	1.26	1.21	0.31
	40～48時間	10.19	7.16	1.32	1.31	9.13	0.49	6.10	1.20	0.21	0.27	4.28	1.19	1.23	0.30
	49～59時間	10.00	7.05	1.30	1.25	9.38	0.52	7.01	1.00	0.14	0.25	4.22	1.10	1.18	0.30
60時間以上	9.40	6.53	1.25	1.22	10.44	0.53	8.27	0.45	0.13	0.19	3.35	0.52	1.04	0.25	

資料:総務省統計局「社会生活基本調査」2016年

3 労働者が安心して生活するために 何が必要か

(1) 生活時間確保の基本は1日8時間労働

「東京新聞」は2017年3月27日付の「なくそう長時間労働 残業100時間の暮らしとは」のタイトルで、1日8時間労働の場合と、月100時間残業の場合の生活を紹介した。それによれば、1日8時間労働で通勤が片道1時間の場合、朝8時に家を出れば午後7時には自宅に帰って家族で夕食を共にすることもできる。一方、月の残業時間が100時間になると、月20日出勤として、1日5時間の残業で、夕食休憩をとらない場合でも帰宅は午前0時を過ぎる（往復とも通勤電車は相当混雑しており、車内で仮眠ということは期待できない）。帰宅から出勤までの時間は8時間。その間に着替えや入浴、食事（夕食というより夜食）、身支度、家事などを済ませなくてはならない。結局は寝る時間を削らざるを得ず、睡眠時間はせいぜい5、6時間ということになる。

これでは、労働者が安心して生活できるどころではなく、生きていくのもやっとなという状態にならざるを得ない。睡眠不足は、長時間労働によるストレスに加え、レム睡眠が削られることによってストレス対処を弱めて自律神経を不安定にさせ、労働者を過労の蓄積、過労死・過労自殺にまで追い込むことが指摘されている。生活は日々の営みこそが大切なのであり、それは労働力の健全な再生産を行えるものでなければならない。

鷲谷は、電機労連「第3回生活時間調査」（調査期間＝1985年9月）をもとに、「平均帰宅時刻の遅延が家族関係に対する何らかの

阻害要因となることを示す指標がみられる」としたうえで、「健康と家族関係という二つの視点からの考察によれば、帰宅時間が平均で21時台を超えると、健康面でも、家族関係の面でも様々な障害が生まれる可能性があるといえよう。より積極的に家族関係の十分な良好さを保つためには19時前の帰宅が必要であり、諸指標を総括的にみるならば、遅くとも19時台の帰宅が必要となる」と述べている⁽²⁾。1日8時間の睡眠を確保し、家事・育児、団らんなど家族との生活、余暇、社会的活動も行えるためには、労働時間は1日8時間に抑えることが必要となる。

(2) 社会生活や組合活動の活性化のためにも長時間労働解消は切実

毛塚は「この20年間時短がなんら進展しなかったのは労働者や労働組合が、労働時間はあくまで個人の問題として捉え、生活時間の確保が市民としての責務であること（労働時間の公共的性格）の認識を欠落させていたことに起因すると思われた」「生活時間の確保を基軸に据える場合、1日の労働時間は時間外労働を含め10時間（拘束11時間）とする最長労働時間が中核となる。社会生活に関しては、地域の祭りやボランティア活動に関しても、一定範囲で、労働義務の免脱権（ボランティア休暇、コミュニティ休暇等）を認めることを考えるべきである」と指摘している⁽³⁾。

長時間労働は、家族との生活に重大な支障を生じさせることはもちろん、労働者の地域とのつながりや様々な社会的活動の障害ともなる。長時間労働の解消は、小林が言うように労働組合活動の活性化にとっても避けては通れない課題である⁽⁴⁾。

(3) 職場に十分な人員を確保することが重要な課題

日本の労働時間の長さについては、日本人の勤勉性や責任感の強さ、上司や同僚との円滑な人間関係の維持にその要因を求める論調が多いし、労働者・労働組合の立場からは、残業代がないと生活できない低賃金が主な理由として挙げられることも多い。それらを一概に否定することはできないし、基本給だけではとても生活できない低賃金で働くことを強いられている労働者も少なくない。

しかし、残業代が支払われない「サービス残業」の広がり大きな社会問題となっている今日、生活時間を犠牲にする長時間労働の最大の原因を低賃金に求めることが果たして妥当なのか。労働時間に関する調査では、長時間労働や年次有給休暇の取得が低い水準にとどまっている理由として、「突発的な仕事があるから」「人手が足りないから」「業務量が多く休んでいる余裕がないから」などが高い割合を占めている⁽⁵⁾。

高橋は、「いわゆる低賃金＝長時間労働仮

説は、かなり流布しており現在でも根強いようであるが、それは今日の残業問題の側面をとらえたものにすぎない。残業を込みにした生産計画が慢性的な残業を生みだしている点が、より強調されるべきではないか⁽⁶⁾と述べている。こうした指摘を重く受け止め、職場に必要な人員を確保するたたかいをいま以上に重視することが、時短闘争の前進という観点からも労働組合の重要な課題となっているのではないかと述べている。

「わたしの仕事8時間プロジェクト」(全労連や全労協などでつくる「雇用共同アクション」)や「さよなら!『働きすぎ』キャンペーン」(首都圏青年ユニオンや日本民主青年同盟などでつくる)など、「働きすぎ」の返上、生活時間確保をめざす運動や、学者・研究者、弁護士などを中心とした「かえせ☆生活時間プロジェクト」のとりくみなども進められている。こうしたとりくみを継続し、より強く幅広いものとするのが重要である。

(さいとう ちから・労働総研常任理事)

(1) 家事サービスや公的サービス以外の育児・介護サービスの利用によって家事や育児・介護の負担を軽減することはできるが、そうした経済的余裕のある労働者家庭はどのくらいあるだろうか。

(2) 鷲谷徹「生活時間分析からみた労働時間問題」『現代の労働時間問題(社会政策学会年報第32集)』御茶の水書房、1988年5月。引用は107-108ページおよび108ページ。

(3) 毛塚勝利「新たな労働時間法を一生活時間アプローチの基本コンセプト」『労働法律旬報』No.1884、2017年3月25日号。引用は7ページおよび9ページ。

(4) 「『組合役員の成り手がいない』。よく聞く悩みです。理由の一つに、役員になると『自分の時間がなくなる』『やりたいことができなくなる』という問題があります。長時間労働をなくすには、労働組合を強く大きくする必要があります。だが、長時間労働がそれを困難にしている——この悪循環を断ち切らなければ、私たちは前へ進めません。……労働時間の制限(短縮)＝自由に使える時間の拡大がもつ重要な意義を、自分の生き方の問題として深くつかむことによって、この悪循環を断ち切る勇気と知恵も生まれてくるのではないのでしょうか」(小林宏康「仕事に8時間 休息に8時間 やりたいことに8時間を!——労働時間の短縮＝自由な時間の拡大は、すべての先決条件」『学習の友』2011年4月号、42ページ)。

(5) 連合総研「第22回労働者短観」(2011年12月)によると、所定外労働の理由として、1カ月の所定外労働時間数が45時間以上80時間未満の労働者で最も多いのは「人手が足りないから」の53.6%で、「残業手当を生活のあてにしているから」の13.1%を大きく上回っている。80時間以上になると、この差はさらに大きくなる。

(6) 高橋祐吉「労働時間問題の現代的課題」『労働総研クォーターリー』No.4、1991年秋季号、19ページ。