

## ●労働時間

労働時間とは、仕事のはじまり（始業）から終わり（終業）までの時間から休憩時間を除いた時間です。（始業から終業までの時間を拘束時間といいます。）

労働基準法では、労働時間について、

**「1週間で40時間、1日あたり8時間を超えてはならない」とさだめており、これを「法定労働時間」といいます。**

※一定期間の変形労働時間制もあり、すべてがこのとおりではありません。

※コンビニエンスストアや飲食店などの一定の業種で常時10人未満の事業場では、1週間で44時間が特例措置として認められています。

## 休憩時間にはどんな決まりがあるの？

労働基準法により右記の時間が労働時間の途中に与えられることが定められています。

【労働基準法第34条】

1日の労働時間	1日あたりの休憩時間
6時間を超える場合	45分以上
8時間を超える場合	60分以上

おはにゃう！  
今日もがんばるにゃ。



始業  
9:00

所定労働時間(3時間)

12:00 13:00

休憩

所定労働時間(5時間)

おつかれさまにゃ。



終業  
18:00



おいしいにゃ。

(例) 一般的な会社の1日の労働時間 休憩時間

## 「勤務間インターバル制度」(★働き方改革 P.15)

「勤務間インターバル制度」とは、1日の勤務終了後、翌日の出社までの間に、一定時間以上の休息時間（インターバル）を確保する仕組みです。この仕組みは、働く人の十分な生活時間や睡眠時間を確保するためのもので、企業の努力義務となります。