

# 「休息时间」なくして

グローバル総研所長 小林 良暢

# 「ワーク・ライフ・バランス」なし

なぜ日本では実現できないのか？ EU指令の重要性

- 1 なぜ日本人の生活に“ゆとり”がないのか
- 2 「ワーク・ライフ・インバランス」
- 3 「ワーク・ライフ・バランス」と「休息时间—一時間」
- 4 「休息时间」なくして「ワーク・ライフ・バランス」なし

「ワーク・ライフ・バランスの日」という記念日があるのをご存じだろうか。毎年一月二三日である。それって、勤労感謝の日ではないか。そう、これは財団法人社会経済生産性本部が勤労に感謝するだけでなく、生活の重みも改めて認識して全体としてバランスのとれた生活を送るために、この記念日を提唱したものである。しかし、この「ワーク・ライフ・バランスの日」は、勤労感謝の日をただ言い換えただけという発想のためか、提唱から二年余り世間にはほとんど知られていない。

一方、政府も前内閣の福田首相が直々の指示で「ワーク・ライフ・バランス推進官民トップ会議」を設置し、昨年

の一二月に「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」と「仕事と生活の調和推進のための行動指針」とりまとめた。この「憲章」には御手洗富士夫経団連会長と高木剛連合会長、それに関係閣僚が調印、我が国の政・労・使の代表がトップ合意したものである。にもかかわらず、「ワーク・ライフ・バランス」が盛り上がったのは今年の年初から春先くらい迄で、夏と共に関心が薄らぎ秋風が身にしみる頃には、忘れ去られようとしている。

何故こういうことになってしまったのだろうか。おそらく、我が国の「ワーク・ライフ・バランス」の議論の中には、国民の心に響くものが何か決定的に欠けていたからで

はなからうか。

それは、日本人の日々の暮らし方の中に、いちじるしくバランスが欠けているものがあるからだ、と筆者は考えている。その欠けている核心点とは何か、生活時間の国際比較調査の結果を使って明らかにし、その解決策を提言したい。

## 1

### なぜ日本人の生活に“ゆとり”がないのか

#### ① 生活時間の国際比較調査

今年の六月一六・一七日の二日間、東京で「企業文化の変容と労働生活」というテーマの国際シンポジウムが開催された。このシンポジウムは、日本の石川晃弘中央大学名誉教授をはじめ、フィンランドのトゥルク大学のアスプ名誉教授、ドイツ・オスナブリック大学のゲルマン研究員、ロシア・モスクワ国立大学ドリアアフロフ教授など、日・中・欧の八カ国の社会学者や企業・労使関係の研究者が、三年がかりで作成した共通の調査票をもとに、各国の労働者を対象に「企業文化の国際比較アンケート調査」を実施、その調査結果を持ち寄り、各国がそのインプレケーション（含意）を報告し合い、グローバルな視点からディスカッションしたものである。

この国際調査の内容は、企業文化や労使関係、会社観や勤労意識など多方面にわたっており、したがってシンポジウムの議論も多岐にわたったが、筆者は日本側から「日本的文脈からみた勤労者生活」と題する報告をした。本稿は、その報告をもとに「何故、日本ではワーク・ライフ・バランスが実現できないのか？」ということについて人口に膾炙したい（なお、この調査の全容は、この秋にロシアから英語版で刊行される予定。日本の報告書は労働調査協会「労働調査」〇九年二月号に掲載予定である）。

#### ② 会社にいる時間が長い

この調査には、平日の「一日の仕事と生活の時間」を聞いた質問がある。①朝起床してから、②出勤、③出社、④退社、⑤帰宅、そして⑥就寝までの“六つの時刻”を、「あなたの平均的な出勤日の状況」について訊ねている。この設問には、調査参加九カ国のうちドイツ、エストニア、チェコ、スロバキア、中国、そして日本の六ヶ国から回答が得られた。

朝起きて、出勤をして仕事をして、夕方帰宅をして夜寝るという「一日の生活リズム」は、各国の労働者とも皆同じである。しかし、起床の時刻、また出勤・退社の時刻、さらには就寝の時刻については、国によって違いがある。その平均時刻をまとめたのが次頁上の表である。

これによると、一番早く起きるのはスロバキアで五時一分に起床、チェコも五時一分とほぼ同時刻である。ドイツも五時半過ぎと早起きである。これに対して、エストニア、中国、日本は六時台である。また、出社時刻もチェコとスロバキアは六時〇二分と最も早く、ドイツも六時五二分と早い。エストニア、中国、日本は出社も八時前後と遅い。

さらに、一日の仕事を終えて退社時刻が一番早いのは、やはり出社の早いスロバキアで一五時二九分、チェコも一五時四〇分には退社している。次いでドイツの一六時〇八分。エストニア、中国はやや遅く、それでも一七時台には退社。ところが、日本だけ退社が一九時三四分といちじるしく遅い。

そのため、帰宅時刻も、チェコとスロバキアは一六時過ぎ、ドイツも一六時半、エストニアは一七時台、中国も一八時台には家に帰っているのに、日本だけは二〇時一六分と遅い。その結果、就寝時刻は日本を除く五ヶ国が二二時台であるのに対して、日本だけは二三時五一分ともう日が変わる時間である。

### ③ 帰宅後の自由時間が一番短い

以上のことをまとめると、日本には二つの特徴がある。

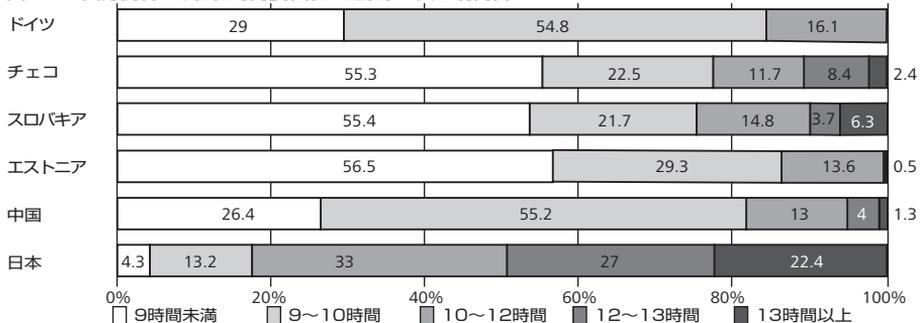
第一は、日本の労働者は、朝起きるのも、会社に行くの

表 平日の生活リズムの国際比較

(時：分)

時刻	5	6	7	8	9~14	15	16	17	18	19	20・21	22	23	0~4
生活行動	起床	出社			在社時間	退社	帰宅					就寝		休息時間
ドイツ	5:35	6:52			9:16		16:08	←16:35				22:16		14:41
チェコ	5:16	6:18			9:16	15:40	16:17					22:28		14:41
スロバキア	5:12	6:18			9:22	15:25	16:07					22:10		14:38
エストニア		6:34		8:09	9:01			17:04	←17:45			22:59		14:59
中国		6:16	7:54	8:11	9:21			17:39	18:31	19:34		22:14		14:32
日本		6:16	7:54		11:40					19:34	20:16		23:51	12:20

図 六ヶ国労働者の「在社時間」(出社～退社)の長さ別割合



も、また退社・帰宅も、さらに就寝も遅いという「遅い生活リズム」という、きわだつて顕著な特徴がある。

第二は、帰宅してから就寝するまでの自由時間が、ドイツ、チェコ、スロバキア、エストニアは五時間から六時間と長くあるが、日本は三時間三五分と一番短い（中国も短い）、それは欧州並みに早く寝るからである）。

この二つの事実は、日本の労働者というかサラリーマンの平日の生活の仕方を考えるときに、きわめて重要な示唆を与えてくれる。例えば、ドイツやスロバキアの労働者は、夕方の四時台の早い時間に帰宅している。夕食は、これまで実施された生活時間の国際調査をみると、これら帰宅時間の早い国ではおよそ六時頃には済ませてしまう。この夕方の四時頃から一〇時過ぎに寝るまでが、平日の「自由時間」であるが、この時間にスポーツやコースなどの活動に参加したり、夫婦でゲームに興じたり、ホーム・パーティーやバーでの懇親、地域活動やボランティア、あるいは政党の地域支部の会合など、多様でアクティブな行動をしているのである。これに対して、午後八時近くに帰宅する日本の労働者は、風呂に入つて、食事をして、テレビを見て寝るのがせいぜいである。

日本人の生活に「ゆとり」「がないのは、このように平日の「自由時間」が著しく短く貧弱だということの一点につきる。

## 2

### ワーク・ライフ・インバランス

① きわだつて短い「休息时间」

日本の労働者の「自由時間」が短いのは、出社してから退社するまでの「在社時間」が長いからである。

再び前頁表の「在社時間」を見て欲しい。各国別に比較してみると、日本を除く各国の「在社時間」はいずれも九時間台、中国でさえも九時間二一分であるのに、日本だけが一一時間四〇分と、ドイツに比較して二時間半、中国よりも二時間も長い。

一方、退社してから次の朝の出社までの時間を、国際的には「休息时间」と呼ばれているが、その中には睡眠時間、自由時間、通勤時間の三つが含まれる。この「休息时间」が、日本以外の四カ国は一四時間半から一五時間近くもあるが、日本だけは一二時間二〇分ときわだつて短い。

一日二四時間はどこの国も同じで、これはグローバル・スタンダードである。問題は、この二四時間を「在社時間」と「休息时间」でどう時間配分しているか、その仕方が「ワーク・ライフ・バランス」である。これを六カ国で比較すると、日本だけが「ワーク」への配分が二時間半余り長く、「ライフ」の時間が三時間近く短い。

要するに、我が国の現状は「ワーク・ライフ・バランス」社

会ではなく、「ワーク・ライフ・インバランス」なのである。「ワーク・ライフ・バランス」の実現とは、平日の時間配分の「イン・バランス」を是正すること、すなわち一日二時間半から三時間ばかりを、「ワーク」から「ライフ」へ時間をシフトさせることである。

## ② 在社時間「一三時間以上」

日本にかぎらず、どの国にも「在社時間」が長い人と短い人はいる。前掲下の図は、「在社時間」の長さ別に分布状況をみたものである。

ここで、注目するのは在社時間が「一三時間以上」の人の比率である。なぜ一三時間超に注目するかは、一日二四時間の半分以上の時間も会社で居て仕事をしている人は、ドイツ、エストニア、中国ではゼロないしは一%にすぎない。スロバキアが六・三%なのは、サンプルの中に管理職レベルの人が紛れ込んだためだという。これに対して、日本はじつに二二・四%と、五人に一人もいる。こういう働き方は「レッド・カード」もので、国際的にはレアケースである。また、在社時間「一二〜一三時間未満」も同様に「イエロー・カード」である。

他方、「在社時間」が「九時間以下」の人は、ドイツでは三人に一人、スロバキア、エストニアでは半分以上いるが、日本では四・一%しかない。

このような在社時間「一三時間以上」の労働者は、どのような人たちなのだろうか。本調査の年齢・職種・学歴・所得水準・意識に関する設問項目とクロス集計をかけてみると、いくつかの特徴がみられる。その結果を要約すると、在社時間「一三時間以上」で働く人は、大卒で技術・スタッフ職ないしは技能職が多く、所得は高・中・低に分けると高所得の人、仕事そのものが面白く、昇進の可能性が重要と考えている。しかし労働時間の現状に「満足していない」。当たり前である。

## ③ 中国よりも劣悪な休息環境

このように日本のサラリーマンの「休息時間」の状況は、ドイツや北欧・東欧諸国に比較して劣悪で、さらに中国以下である。

こういふと、必ず先進国のドイツや北欧諸国はともかくとして、スロバキアやチェコとか、ましてや中国などの新興国と比較するのはいかなものかという疑問がわこう。この点については、次の二点を指摘したい。

第一は、一日二四時間は先進国だろうと新興国だろうと同じである。また、朝起きて、会社に行つて仕事をして、夕方帰宅して夜寝るといふ生活はどこも同じである。国際生活時間調査は、対象労働者の属性を揃えて調査すれば問題はなく、今回の調査もそのように調査している。

第二に、日本と中国とを比較しても、そもそも経済発展段階が違うのだからその結果が違うのは当然だという疑問がある。しかし今回の調査では日本の方が中国より「在社時間」が長いという逆の結果なのだから、これには別の要因があるということになる。

この点については、国際シンポジウムでも海外の研究者から「なぜ日本は残業が多いのか」という質問を受けた。筆者は、①企業が国際競争の観点から雇用を増やしたがらず、既存の要員で操業するために残業を増大させている、②これに対して労働組合とりわけ連合の大企業労組には、要員を増やして将来の雇用調整のリスクを負うよりも残業増大を容認するビヘービアが強いこと、③また労働組合員の方も余暇・自由時間選択よりも賃金・所得選択が強いこと、の三点を挙げて答えた。

#### ④心身の健康への影響

しかし、ここでの最大の問題は、働き過ぎによる心身への影響という、まったく別の次元の問題がある。

電機連合の二〇〇四年の調査が、「在社時間」別にみた健康状態への影響について訊ねている。この結果によると、「働き過ぎで翌日に疲れが残る」と答えた人の比率は在社時間が「九時間未満」とか「九〜一〇時間」程度の人たちでは三〇〜四〇%程度であるが、「一二〜一三時間未満」に

なると六〇%を超え、「一三時間以上」では七四%に達する。この意味は重要である。「働き過ぎで翌日に疲れが残る」ことが恒常化する状態は、いわゆる「慢性蓄積疲労」で、過労死や過労自殺の基礎的な因子となるといわれている。この時の電機連合の調査では、在社時間「一三時間以上」の人が四人に一人おり、技術者では三人に一人がいるので、それだけ過労死や過労自殺の潜在的な予備軍を抱えているということは見過ぎできない。にもかかわらず、政府・財界ともに、このことを見過ぎしている。

## 3

### 「ワーク・ライフ・バランス」と「休息時間一時間」

①EU「労働時間指令」と「休息時間」

今年の夏、七月二一日付けの朝日新聞が一面トップで「車中一二泊、なんでも運送、事故と隣り合わせ。仕事は携帯に、まるで日雇い」と見出しを打ち、長距離トラックドライバーの過酷な労働実態を特集した記事を掲載した。

福岡から千葉までアイスクャンディー五千箱を運んで、一人で荷下ろし後、埼玉で冷凍食品を積んで夕方出発、……という記事を読むと、事故が起らない方が不思議なくらいだ。こうした連続運転の状況は、観光バスの業界でも似たり寄ったりで、この二月には居眠り運転で人身事

故を起こした。

欧州ではドライバーの連続運転による事故防止の観点から、対策として次の運転までの間の休息時間をとることを義務づける法制面での整備を図ってきた。この勤務終了から次の勤務までの「休息時間」をとることを義務づけた規制は、今ではEU「労働時間指令」として広く一般の労働者にも拡張されるようになってきている。

「EU労働時間指令」とは、

① 一日の休息時間（勤務終了と次の勤務開始との間の時間）を最低連続一一時間とする。

② 週労働時間四八時間（時間外労働を含む）を超えてはならない。

③ 年次有給休暇は最低四労働週を与える。

というものである。この中で重要なのは、「休息時間を最低連続一一時間とする」という部分である。これだと、残業で夜一一時に退社すると、次の日は朝一〇時前には出勤できないのである。

② 日本版「ワーク・ライフ・バランス」

この「休息時間」については、日本では、あまり注目されていない。

しかし、二〇〇七年一月から三月にかけて経済財政諮問会議の労働市場改革専門調査会においてワーク・ライフ・

バランスの検討の中で、「休息時間」の導入について論議された。この専門調査会は会議の後に必ず議事録が公表されたことから、「休息時間」に関心のある人々の間ではひそかに話題になったと聞くが、確かにワーク・ライフ・バランスを実現する有力な手段として「休息時間を一一時間以上とする」という項目が検討された形跡がある。

しかし、二〇〇七年六月の「骨太方針」に盛り込まれる「ワーク・ライフ・バランス憲章」の最終案が官邸に上がって、経済界や関係省庁との調整の段階で、本文の中からは消えて脚注の中に足跡を止めるだけになり、「休息時間」が国の政策として火の目をみるに至らなかった。ここで「休息時間」が消えたことは、その後の我が国の「ワーク・ライフ・バランス」の実現にとつて、きわめて残念なことであった。

③ 日本国憲法の中の「休息時間」

「EU労働時間指令」のような「休息時間」の導入を議論しようとする、必ず外国の例の引き写しかと言われる。しかし、我が国にも憲法の中に「休息時間」の考えた方があることを指摘しておきたい。

「日本国憲法」の二七条は、「勤労の権利・義務、勤労条件の基準、児童の酷使禁止」を定めている。また、その二項には「賃金、就業時間、休息その他の勤労条件に関する基準は、法律でこれを定める」と明記されている。ここでの

う「休息」とは、労働時間の中断を意味する「休憩」(break)とは異なる「休息」(rest)である。ところが、労働基準法ではこの「休息」が「休憩」にすり替えられてしまったのである。(この点については、田中清定「概説労働基準法二〇〇六」参照)

今、ワーク・ライフ・バランスの議論が高まりつつあるなかで、今こそ憲法二七条の二項の原点に立ち戻って、「休息時間」の拡大を以て「健康で文化的な生活」の実現をめざす時が来たのではないか。

## 4

### 「休息時間」なくして「ワーク・ライフ・バランス」なし

#### ① 第一歩で躓いた「ワーク・ライフ・バランス」

二〇〇八年の春闘を前にして、経団連は「経営労働政策委員会報告」、連合は「連合白書」で共に「ワーク・ライフ・バランス」の推進の方針を掲げ、この点では労使完全に一致していた。

そうした中で、連合は〇八年の春闘で、時間外割増率の引き上げを要求した。しかし、「ワーク・ライフ・バランス」の推進のために時間外割増率を引き上げるという方針については批判も多く、筆者なんかは「気の抜けたサイダー」みたいのもので、仮にこの要求を獲得しても「ワー

ク・ライフ・バランス」の実現に役立つとは思えず、「在社時間」が一二時間とか一三時間以上の長時間残業をしている人たちには、かえって喜ばれるだけではないかと指摘したのだが、じつさいこの要求は空振りに終わった。

「ワーク・ライフ・バランス」の目的は、「日々のゆとりある生活」を実現することにあるのであるから、「割増率引き上げ↓時間外労働の削減↓実労働時間の短縮」などという回りくどい方法ではなく、もつとプリミティブかつ直接的に「休息時間一時間以上」にして「在社時間」を削減するためにとった方が、国民には分かり易いだろう。

我が国の「ワーク・ライフ・バランス」は、当初「仕事と育児の両立」や「仕事と生活の調和」などの育児・介護支援施策からスタートしたものを、「ワーク・ライフ・バランス」というマクロ政策に看板を掛け替えたという経緯がある。確かに育児・介護支援施策としてのミクロ政策のままで行っていたのでは、何時になつたら実現するのかまったく展望がもてなかったが、それをマクロ政策に看板を掛け替えたことで、一挙に国民的課題として実現の展望が開けるはずであった。

その意味で、「二〇〇七骨太方針」と「ワーク・ライフ・バランス推進官民トップ会議」は、国民的課題の実現の絶好のチャンスであった。しかし、「骨太方針」には「休息時

間」が盛り込まれず、政・労・使トップで合意した「日本版ワーク・ライフ・バランス」憲章はその第一歩から躓いてしまった。「休息时间」のない「ワーク・ライフ・バランス」は、「クリープのないコーヒーなんて」と言っても若い人には通じないだろうが、「休息时间なくしてワーク・ライフ・バランスなし」である。

だから、政府の「ワーク・ライフ・バランス」憲章は、その実現の具体的な政策手段のない、お題目だけの「絵に描いた餅」である。このままでは、その実現は絶対に不可能だろう。

## ②「ワーク・ライフ・バランス」実現の政策提言

では、我が国の「ワーク・ライフ・バランス」を実現するには、なにをすべきか政策提言をしたい。

第一は、まずもつて政府が「ワーク・ライフ・バランス推進官民トップ会議」を再召集して、そこで「休息时间を一日最低一時間以上とする」ということを、新総理、御手洗さん、高木さんの三人でトップ合意することである。

第二に、国会が立法府本来の責務として、憲法に規定された「休息时间」を労働基準法の中に「一日最低一時間以上」を企業に義務づける条文を追加する改正案を、議員立法で提案して成立させることである。

第三に、企業と労働組合は、「休息时间」に当たって

「EU労働時間指令」にもある”オプト・アウト”（適用除外）条項の設定について労使合意することである。どの職種まで、どのレベルからの労働者を”オプト・アウト”にするかは労使がじっくり話し合い、労使の協議の上で対象者は本人の意思を最優先することを基本に、条項を導入する必要がある。ただ重要なのは、心身への健康障害の問題もあるので、”オプト・アウト”労働者には「年一回の三週間の連続休暇」（又は一日間二回）の取得を義務づける法的措置を設け、その有給休暇の取り方を工夫する必要がある。

以上は「在社時間一三時間」前後の長時間労働者への規制として効果があるが、普通に働いている労働者の「在社時間」を短くする取組みをしないと、日本人全体の「ワーク・ライフ・バランス」は成就しない。それには、政府主導の「トップ会議」で、「日本版ワークシェアリング」に合意し、総実労働時間の削減とその分の賃率のカット、その原資の非正規労働者への配分など、政府も経済界も、そして労働組合も大胆な発想の転換が必要であるが、この点の詳述は別稿とする。

こぼやし・よしのぶ

グローバル産業雇用総合研究所所長、経財政諮問会議専門委員（労働市場改革）。主な著作に「世界の最先端雇用事情」（二一世紀クラントデザイン）所収、N T T出版、二〇〇三年、「雇用システムの大変貌と労働組合」（選択と集中）所収、有斐閣、二〇〇四年。