

## ■ なぜ所定外労働を減らさなくてはならないか

そうは言っても、勤労者本人が納得して所定外労働をしているのであれば問題はないではないか？と疑問を持たれるかもしれません。しかし、以下に見るように勤労者の生活時間は、労働時間だけではなく、個人の自由時間、家族と触れ合う時間、社会とかかわる時間から成り立っています。残業や休日出勤が多ければ多いほど、このような時間が犠牲になることとなります。また、残業や休日出勤が多ければ、健康や創造性が失われ、勤労者にとって働きにくい職場になってしまいますし、能率が下がり使用者にとっても良いことではありません。

### 1.個人の自由時間

豊かな社会では、自由時間を人それぞれが有意義に過ごし、それらを通じて自己の実現を図っていこうとする傾向がでてきます。これを進めるためには所定外労働を減らし、日々の自由時間を十分に確保し、それが自由に使えるようにすることが不可欠です。

### 2.家族のふれあい

勤労者は家族の一員です。残業や休日出勤が多ければ、それだけ家族がともに過ごす時間が少なくなります。一緒に食事をとることもできず、ほとんど言葉を交わしあうこともないといったことでは、充実した家庭生活を送ることも難しくなります。

### 3.地域社会とのかかわり

勤労者は地域社会の一員です。ところが所定外労働が多ければ、時間的な制約から地域社会のいろいろな活動に参加していくことは困難になります。今後、老後生活が長期化していく中で、地域社会の種々な人と交流し、社会にとけ込んでいくことはますます重要になるでしょう。

### 4.健康と創造性

長時間、そして深夜に及ぶ労働、あるいは休日をとらずに働くことは、疲労やストレスの大きな原因です。また、ゆとりのない状態では創造的な仕事は満足にはできません。残業を減らして、心とからだのゆとりを取り戻し、健康で創造的な生活を送るようにすることが大切です。

### 5.働きやすい職場環境

体力的に個人差のある高齢者や、育児や介護など家庭的責任を負う勤労者にとって残業が毎日長時間行われたり休日労働が行われたりするような状態で働くのは難しいものです。特に家庭的責任を有する労働者についてはその責任を果たすための活動や調整に困難を伴いがちです。働く意欲のあるすべての勤労者が十分能力をいかして働けるようにするには、所定外労働を減らし、働きやすい職場環境づくりをしていくことが必要です。

なぜ所定外労働を減らさなくてはならないか