

長時間労働の削減

年休取得の促進・休暇

時間・場所等の多様な働き方

多様な人材の活躍

## 12. 深夜残業の抑制と早朝勤務の奨励

勤務が深夜に及ぶと疲労も大きくなりがちで効率的な働き方の妨げにもなります。人によっては、心身がすっきりした早朝の時間帯は、夜の残業に比べて、より集中力が高まり効率的な業務遂行が期待できます。ここでは夜型から朝型勤務に切り替えるためのポイントとその成功事例を紹介します。

《県内の実践企業での主な成果》

・「勤務間インターバル制度」・「早朝勤務制度」・「退社促進制度」を3点セットにして取り組むことで、長時間労働を大幅に削減。

このような企業に  
オススメ！

✓ 従業員の仕事に対する  
集中力を高めたい

✓ 従業員が健康的に働ける  
職場を作りたい

✓ 「ダラダラ残業」の社内風  
土を改善したい

### ■ 標準手順 ■ 夜型から朝型に切り替えるためのポイント

#### 1. 深夜残業の実態把握

- 深夜残業の状況確認。
- 深夜残業の理由確認。
- 自社における深夜勤務のメリットとデメリットを整理する。

#### 2. 早朝勤務推奨について検討

- どうすれば深夜勤務を減らせるかを検討する。（業務改善）
- 早朝勤務のメリット・デメリットを整理し、早朝勤務への切り替えを検討する。

#### 3. 切り替え準備

- 深夜勤務の実態を上司が定期的に把握し、行き過ぎがあれば面談を実施する。
- 早朝勤務日の勤務終了ルールを決めて、勤務時間が延びることを防ぐ。
- 早朝勤務したくなる仕掛けをつくる。（例：深夜割増手当相当額の残業代を支給）

#### 深夜勤務のメリット・デメリット

##### ○ 他人に気兼ねなく作業できる

- ・ 割り込み業務が少なく、自身の作業に集中しやすい。
- ・ 残業代対象外の管理職も深夜割増手当は支給される。

##### × 集中力が低下し、体調を壊しやすい

- ・ 集中力が低下し、ミスやダラダラ作業が起こりやすい。
- ・ 生活リズムが崩れ、心身の不調をきたしやすい。
- ・ 家族や友人、プライベートの時間が確保しづらい。

#### 早朝勤務のメリット・デメリット

##### ○ 個人やチームの仕事効率が上がる

- ・ 朝の方が集中力を発揮する人も多い。
- ・ 一日の準備や段取りを整える余裕が生まれる。
- ・ 退社時間が早くなり、プライベート等の時間が増える。

##### × 人によっては早朝勤務に合わせるのが困難

- ・ 家庭の事情（育児・介護等）で早朝出勤できない。
- ・ 早朝の公共交通手段がなく、出社できない場合あり。

【ポイント】 全ての人が早朝勤務に対応できるわけではありません。従業員の多様なライフスタイルを認め、早朝出勤を評価の対象項目にしないように注意しましょう。

### ■ 企業実践事例 ■ 東洋電装株式会社（製造業／従業員 57 名／広島市）

取組前

- 所定内労働時間で業務が完了せず、長時間残業している従業員が多かった。
- 従業員の健康管理（長時間労働への歯止め）と組織に活力を生み出す制度づくりの必要性を感じていた。

取組  
内容

#### ■ 長時間労働の習慣を見直すための制度（長時間労働の歯止め策）を複数導入。

制度名	対象	目的	内容
早朝勤務制度 （朝勤務の奨励）	時間給者	朝型勤務に切り替えることで業務の持ち帰りをさせない	早朝の5時から7時45分までに勤務した場合は、時間外手当を150%増しで支給
1920 制度 （退社促進制度）	全従業員	定時後の留守電設定で、業務を抱え込ませない	管理部門の従業員は19時、事業部門の従業員は原則20時までに退社しなくてはならない

※同社では勤務間インターバル制度も同時に導入 [⇒別ページ『勤務間インターバル制度』参照]

取組後  
（成果）

- 長時間労働の歯止めをかけることができ、各自やチームで効率的な仕事の進め方を考えるきっかけになった。



専門コンサルタントの  
ここがポイント！

深夜残業の抑制は、仕事の段取りを見直すことから取り組む！

- 深夜残業は大幅な時間超過となっている表れです。まずは1日の仕事の段取りを見直すことから取り組むべきでしょう。深夜残業を抑制するルール（厳密な事前申請を必要とする等）を設けると同時に、**管理者が仕事の進め方を支援したり、関わるような取り決めも検討しましょう。**なぜ長時間労働になってしまうのか、管理者が正確に状況を確認し対処しましょう。