

【Q： 休憩時間付与の留意点】

Q 休憩時間は、どのように与えなければなりませんか。**A**

労働基準法では、労働者の心身の疲労を回復させるため、労働時間の途中に休憩時間を次のとおり与えることを規定しています。（法第 34 条第 1 項）

- 1 労働時間が 6 時間を超えて 8 時間までの場合 ⇒ 少なくとも 45 分
- 2 労働時間が 8 時間を超える場合 ⇒ 少なくとも 60 分

したがって、同法上では、1 日 5 時間勤務のパート職員など 1 日の労働時間が 6 時間以下の場合、休憩時間を与えなくてもよく、また、8 時間を超える時間が何時間であっても 60 分の休憩を与えればよいということです。

しかし、あくまでも同法で規制しているのは最低基準であり、同法の趣旨から考えると労働時間が長くなればそれだけ疲労の度合いも増加することとなるので、疲労回復に必要な休憩を労働時間に応じて適時与えるようにすべきです。

それぞれの事業の実情なども考慮し、適切に休憩時間を与えるよう留意する必要があります。

なお、一斉に休憩を付与する必要がない社会福祉施設（同法第 40 条、同法規則第 31 条）において、休憩時間をとる時間帯を労働者にゆだねる場合には、各日の休憩時間の長さを定め、それをとる時間帯は労働者にゆだねる旨を就業規則への記載が必要です。

また、乳児院、児童養護施設、知的障害児施設、盲ろうあ児施設、及び肢体不自由児施設に勤務する職員で、児童と起居をともにする者については、労働基準監督署に「休憩自由利用除外許可申請書」を提出し、予め許可を受けた場合は、自由に利用させなくてもよいことになっています。