

## 休憩時間を与えるときの留意点とは

**Q.** 従業員に対して、休憩時間はどのくらい与えれば良いのでしょうか？

**A.** 休憩時間については、労働時間が6時間を超える場合は少なくとも45分、8時間を超える場合は少なくとも60分を与えなければならないと労働基準法で規定しています。

休憩時間は労働時間の途中に与えなければならないとされていますが、一括して与えなければならないという規定はありません。

例えば午前15分、お昼30分、午後15分と分けて与えることも可能ですが、休憩時間は、食事や疲労回復の時間として使われているため細かく分けられた休憩では、その目的を達成することができないこととなります。

事業所やそれぞれの部署に合った休憩時間を検討し、確保する必要があります。

なお、所定労働時間を6時間と定めている従業員には、休憩時間を与えなくても良いとされています。しかし、6時間連続して勤務すると疲労が蓄積することが考えられ、作業の効率が低下する恐れもあります。労働基準法では不要となっていますが、効率よく作業を行ってもらうためには、10分程度の休憩時間を設けるのも良いのではないのでしょうか。

労働基準監督署から事業所への調査が行われる際には、休憩時間を確実に与えているかどうかの確認が行われます。休憩時間は労働者が権利として労働から離れることが保障されていなければならないので、待機時間などの待ち時間は休憩には含まれません。

規定された休憩時間を与えていない場合は、休憩時間として扱っていた時間は労働時間となり、法定時間外労働が発生するなどの是正勧告を受けることにもなります。

休憩時間は大切です。確実に与えるように留意しましょう。

詳しくは、労働基準監督署へお問い合わせください。