

ひろしまの『働き方改革』

夏の生活スタイルを朝型にしませんか！

労働者の心身の健康確保、仕事と生活の調和、女性の活躍推進等の観点から、時間外労働の抑制、休暇取得の促進、始業・終業時刻の変更等働き方の見直しを行い、生活スタイルを変革する「働き方改革」を進めています。

夏の生活スタイル変革（ゆう活）！

明るい時間が長い夏の間は朝早くから働き始め、夕方は家族や友人との時間を楽しむなど生活スタイルを変えて充実した時間を過ごす夕方の活用がおすすめです。



朝型勤務の5つのメリット！

① 通勤時の渋滞や混雑を避け通勤の疲れを解消できます。

空いている電車にゆったりと座って朝一番の新聞やニュースをチェックでき、必要な情報をインプットすることでその日の仕事にも役立てられます。

② 朝の生産性は夜の6倍といわれています。

朝は知的パフォーマンスが高く電話などの邪魔も入らないため、朝の30分は夜の残業時の3時間に匹敵するといわれています。

③ 時間外労働の削減効果等も認められています。

ある企業は朝型勤務を導入し、午後8時以降の時間外労働を原則禁止して午後10時には消灯することで総合職では月に約4時間（全体で2300時間）、事務職でも月に約2時間（全体で1050時間）時間外労働が削減されたと公表しています。また、節電効果も認められています。

④ 職員の健康面での効果も出ています。

ある企業は早朝出勤の負担を軽減するため、バナナやヨーグルトなどの軽食を無償で提供していますが、若手職員なども朝食を取り規則正しい生活をすることや時間外労働の削減で健康面での効果も出ています。また、朝食のコストを差し引いても約4%のコスト削減につながったと公表しています。

⑤ 心に余裕ができ精神面でもポジティブな変化が認められます。

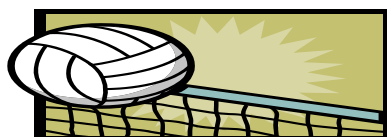
朝型にした人のアンケート（複数回答）では、「時間や心にゆとりが持てるようになった」が39%で第一位、「時間を効果的に使えるようになった」が37%で第二位、「気分がすっきりするようになった」が35%で第三位となっています。

「ゆう活」取組企業へのアンケート結果について

厚生労働省では、平成 27 年 9 月、「ゆう活」取組企業にアンケート調査（51 社）を行いました。

結 果

取組の結果、



過半数の企業が、時間外労働を含む「労働時間が減少した」と回答

3/4 以上の企業が、従業員の労働時間に対する意識が「高まった」と回答

2/3 の企業が、「労働生産性が向上した」と回答

※「ゆう活」は、「長時間労働の抑制」や「明るい時間が長い夏の間、夕方以降を家族と楽しむ時間に充てる」等の目的で、「始業時間を前倒しする」とともに一定時刻以降の会議の禁止や会議の効率化、早帰りを従業員に徹底していく等の**業務の効率化**に併せて取り組むことが大切です。



～無料コンサルティングのご案内～

広島労働局では、「ゆう活」を始めとした「働き方改革」を進める取組を考えておられる事業所の方に対して、当局に配置されている「働き方・休み方改善コンサルタント」が訪問し、アドバイスや情報提供等をさせていただき無料コンサルティングを実施しています。

是非、ご利用をご検討ください。

お問合せ先 広島労働局雇用環境・均等室 電話 0 8 2 - 2 2 1 - 9 2 4 7