



働き方・休み方改善指標



～効率的に働いてしっかり休むために～



目 次

はじめに	1
I. 長時間労働の抑制と年次有給休暇取得の必要性	2
II. 実態把握の重要性	4
III. 働き方・休み方改善指標について.....	6
IV. 企業向け改善指標を用いた「見える化」	10
V. 社員向け改善指標を用いた「見える化」	26

はじめに

適切な労働時間で働き、ほどよく休暇を取得することは、仕事に対する社員の意識やモチベーションを高めるとともに、業務効率の向上にプラスの効果が見込まれます。社員の能力がより発揮されやすい環境を整備することは、企業全体としての生産性を向上させ、収益の拡大ひいては企業の成長・発展につなげることができます。

他方、長時間労働や休暇が取れない生活が常態化すれば、メンタルヘルスに影響を及ぼす可能性が高くなり、生産性は低下します、また、離職リスクの上昇や、企業イメージの低下など、さまざまな問題を生じさせることとなります。社員のために、そして企業経営の観点からも、長時間労働の抑制や年次有給休暇の取得促進が求められているのです。

しかしながら、自社の労働時間や休暇取得の実態は問題がある水準なのか、あるいは適切な水準なのか、また、改善が求められているとしたら、どのような仕組みや制度が足りないのかということが分からなければ、取組がスタートできません。

そこで企業の皆様が社員の働き方・休み方の見直し及び改善^{*}に向けた検討を行う際にご活用いただくツールとして「働き方・休み方改善指標」を開発しました。この指標は労働時間や休暇に関する企業の実態などを「見える化」するものであり、本パンフレットは指標の作成方法や活用方法をご紹介しますものです。

働き方・休み方の改善に取り組むきっかけとして、是非ご活用下さい。

※本パンフレットにおいて「働き方・休み方の改善」とは長時間労働等（特に週の労働時間が60時間以上である雇用者）の労働時間の改善や年次有給休暇の取得促進を言います。

