

ご存知ですか

36協定

サブローク

働く人と会社のための 残業のルール

日本労働組合総連合会(連合)

資料 6-1

働く時間や休日、時間外労働は、法律によって定められています。

法律上の労働時間の上限は、

1週40時間、1日8時間 です。

この時間を超えて働かせる場合は、

使用者は、労働組合等との間で36協定を締結し、

労働基準監督署へ届け出なければなりません。

労働基準法第36条で規定されていることから、

「36協定」と呼ばれています。

あなたの職場で36協定は結ばれていますか？

そもそも“36協定”を知らない

サンデュウロク?



サブローク??

あなたの周りで、
こんなことありませんか？ すべて

“36協定”を結ばずに
残業させている

今日中ね

“残業”に
決まりなんてないよ



“36協定”的内容を
誰も知らない

見せてください

秘密!!



NG!



です！

会社が指名した特定の労働者が
“36協定”を結んでいる

ここに
サインしたまえ

キミが社員の
代表者だ！



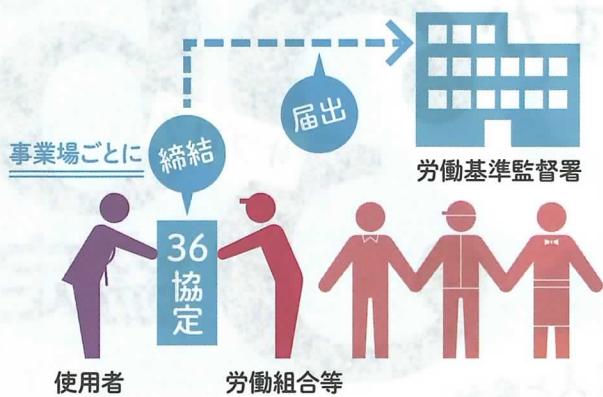


“36協定”ってなに?

36協定とは、「時間外・休日労働に関する協定」のことです。
残業(法定の労働時間を超えて労働)させる場合、
または、法定の休日に労働させる場合には、
あらかじめ労使で書面による協定を締結し、
これを所轄の労働基準監督署に届け出ることが必要です。

36協定では、

- 1日に何時間、月に何時間、年間で何時間まで残業するのか
- 残業をさせる必要のある業務の種類や労働者の数
- 延長事由(時間外労働をさせる必要のある具体的な事由)…などを労使で協定します。



36協定は、就業規則などと同様に、オフィスや作業場の見やすい場所に備えたり、書面で交付したりするなど、労働者に周知することが必要です。(労働基準法第106条)



“36協定”で決めれば何時間残業させてもいいの?

現在、36協定での延長時間に関しては、
基準(時間外労働の限度に関する基準)があります。
これを限度時間といいます。
ただし法律ではないので強制力はありません。
※「特別条項付き36協定」を締結すれば、
例外的に限度時間を超えることも可能。

一般の延長時間

期間	1週間	2週間	4週間	1か月	2か月	3か月	1年間
限度時間	15時間	27時間	43時間	45時間	81時間	120時間	360時間



“36協定”を締結しないとどうなるの?

36協定を締結せずに残業をさせた場合や休日労働をさせた場合、
労働基準法違反となり、使用者に6か月以下の懲役
または30万円以下の罰金が科せられます。

使用者、労働者の双方が
ワークルールを正しく理解し、
適正に36協定を締結
することが大切です。



R&PV

「ゼロからはじめる36協定ハンドブック」

ホームページで公開中!



36協定をはじめ、労働に関する疑問やトラブルは
一人で悩まず、まずはご相談ください。

連合なんでも労働相談ダイヤル

いこうよれんそうに

0120-154-052

秘密厳守

相談無料

連合

検索

[連合ホームページ]
<https://www.jtuc-rengo.or.jp/>



日本労働組合総連合会(連合)

11月は過労死等防止啓発月間

過労死 ゼロ

働くことで
命を落とさないために

日本労働組合総連合会(連合)

資料 6－2



「過労死等」とは

- 業務における過重な負荷による
脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡
- 業務における強い心理的負荷による
精神障害を原因とする自殺による死亡
- これらの脳血管疾患・心臓疾患・精神障害

(過労死等防止対策推進法より)

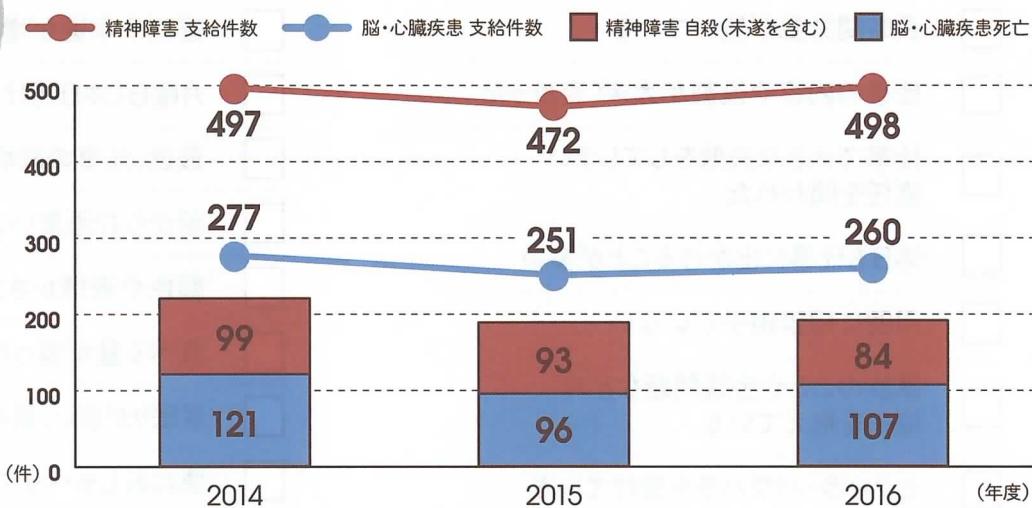


毎年、200件前後の
過労死・過労自殺が
報告されていますが、

これは「業務上」と
労災認定された件数
だけで、氷山の一角
とも言われています。



過去3年間の過労死等の労災補償決定件数



※厚生労働省「過労死等の労災補償状況」より連合作成

時間外・休日労働時間と健康障害リスクの関係

時間外・休日労働時間

月100時間超
または
2~6ヶ月平均で
月80時間
を超えると



健康障害のリスク

高い

徐々に高まる

月45時間以内

低い

脳・心臓疾患による過労死は、
長時間労働と深く関係が
あります。



精神障害による過労自殺は、
労働時間の長さだけではなくて、
ストレスやパワハラなどとも
関係があります。

資料出所：厚生労働省「過労死等防止啓発パンフレット」より

裏面では、メンタルヘルス不調を
悪化させないように
簡単なチェックリストを紹介します。



私たちの職場から 痛ましい過労死等を出さないために

長時間労働などの過重労働から、脳・心臓疾患による過労死に至る場合がありますが、さまざまなストレスからメンタル不調になり、過労自殺に至る場合もあります。

無理や我慢を重ね、心身に不調をきたす前に、身体や脳を休ませましょう。

メンタル不調の兆しが見えたたら、早期に対応（休息を取る、チームで仕事を分担する、お医者さんに行くなど…）することが大切です。

11月は過労死等防止啓発月間です。

この機会にあなた自身や職場の仲間、ご家族のことを見つめ直してみませんか？



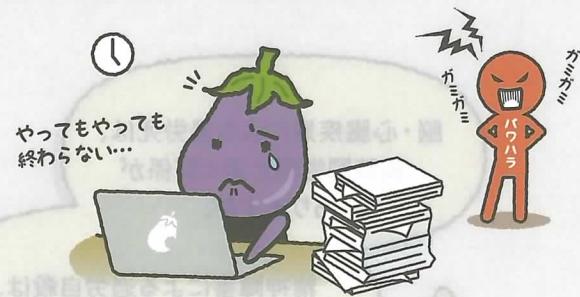
ストレスの原因となる事例



あてはまるることはありますか？

Check

- 長時間労働が続いている
- 仕事の内容や役割が大きく変わった
- 仕事で大きな失敗をしてしまい
責任を問われた
- 休日も仕事に出かけることが多い
- 周囲に相談相手がない
- 家族のことや金銭問題などの
悩みを抱えている
- セクハラ・パワハラを受けている



メンタル不調時に現れやすい様子の例



心当たりはありませんか？

Check

- 遅刻や早退が増えた
- 月曜日（休日明け）に休むことがある
- 最近、仕事の締切に遅れることが多い
- 朝からお酒臭いことがある
- 顔色や表情がさえない
- 食べる量が減った、食欲がなさそう
- 居眠りが多い、眠れない・夜中に目が覚める
- 急におしゃべりになった
- ふざぎ込んでいることが多い



これらのチェックリストで、心当たりがある、同僚や家族が心配だ…
そんな時は、労働組合や職場の仲間に相談したり、精神科・心療内科などの
お医者さんに行ってみませんか？

厚生労働省「働く人のこころの耳」<https://kokoro.mhlw.go.jp>などのサイトもあります。

ひとりぼっちで
抱え込まないで
SOSを発信して
ください！



連合に
ご相談を！

相談
無料

フリーダイヤル
0120-154-052

いこうよ

れんごうに

秘密
厳守

携帯電話、
スマートフォン
からでも
OK!