

# 働き方 茨改革城

いばらき style 『働き方改革』

はじめよう！夏の生活スタイル変革（ゆう活）！

## いばらき style 『働き方改革』★

労働力人口が減少していく中、女性や高齢者が働きやすく意欲と能力のある者が活躍しやすい職場環境を作り、労働生産性を上げて成長を持続させるため、長時間労働の削減・多様な働き方・ワーク・ライフ・バランスの実現などの「働き方改革」を推進しております。



## 夏の生活スタイル変革

明るい時間が長い間は、朝早くから働き始め、早めに仕事を終えることで、まだ明るい夕方の時間を有効に活用し、家事や子育て、介護、家族・友人と過ごす時間や、自己啓発、余暇など、仕事以外の生活を充実できるライフスタイルです。

### ■水戸市での夏と冬の日の出・日の入りの時刻を比較

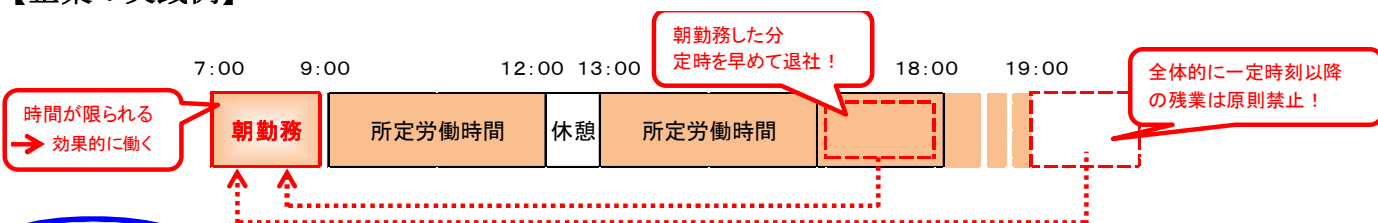
	日の出時刻	日の入り時刻
平成28年の夏至 6月21日	4:20	18:59
冬至 12月21日	6:46	16:27

夏至と冬至の日で比べると、日の出から日の入りまでの時間は約5時間も差があります。

## 「朝型」の働き方とは

◆「朝型の働き方」（やむを得ない残業は朝に回して、夕方に退社）→生産性を上げつつ、多様なライフスタイル

### 【企業の実践例】



### メリット

- ▶ 職場全体が「早く帰りやすい」雰囲気
- ▶ 男性の育児参加を増やす
- ▶ 夜に働けない人も、短時間勤務にシフトして済む
- ▶ 地域の活性化、通勤混雑の緩和も

例えば、

夫婦どちらかが早出して早く退社



## 「ゆう活」のポイント

- ・「ゆう活」の実施には、これを契機とした業務効率化や意識の変革が不可欠です。
- ・「ゆう活」本来の目的は長時間労働の抑制やワーク・ライフ・バランスの実現です。仕事の始業時間を早めても、結果として帰る時間が変わらなければ、労働時間の延長と同じです。「ゆう活」の取組と同時に、企業側の主導による業務の効率化やフレックス制等の活用により、柔軟な働き方への意識の変革を図りましょう。
- ・育児・介護等の事情により「ゆう活」が困難な働く人にまで無理に適用しないなどの配慮も必要です。

## フレックスタイム制度の活用

### フレックスタイム制って？

- 労働者が始業時刻・終業時刻を自由に決める制度。
- 一定の期間（清算期間）をとおして労働時間が週平均40時間の「枠」に収まれば、時間外労働にならない。

例えば、

### 夫婦どちらかがフレックスタイム



30代 Aさん

#### 【早めの帰宅で保育園にお迎え】

朝7時30分に出勤、午後4時まで仕事。  
保育園に直行して子どものお迎え。明るいうちに子どもと一緒に風呂。ちなみに、朝は夫が子どもに朝食を食べさせ、保育園にお見送りして10時に出勤。

50代 B氏

#### 【夕方には夫婦でテニスを楽しむ】

最近、運動不足を痛感し、妻と一緒にテニスを始めた私。定時退社したいので朝7時に出勤して1時間の「朝残業」。午後4時半の定時まで仕事をし、明るいうちに妻と一緒にテニスコートへ。

### 「働き方改革」に関するお問い合わせはこちらへ

茨城労働局 雇用環境・均等室

〒310-8511 水戸市宮町1-8-31 茨城労働総合庁舎6階

TEL 029-277-8295 FAX 029-224-6265

茨城労働局ホームページの

【「働き方改革」推進の取組について】のページもご覧ください。



茨城労働局 働き方改革

検索