

# はじめよう！夏の生活スタイル変革 「ゆう活」をご検討ください

明るい時間が多い夏の間は、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よう、政府は、夏の生活スタイルを変革する国民運動（「ゆう活」）を展開しています。

この「ゆう活」とは、単なる始業時間の前倒しではなく、業務の効率化に併せて取り組むことが重要です。企業の実情に応じ、可能な範囲での取組をお願いします。

本年2月から、「プレミアムフライデー」もスタートしています。



## 朝型の働き方の例

■「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！

### ■勤務時間の繰り上げ

就業時間を繰り上げる。通勤時間をずらすことにより、渋滞等通勤のストレス低減にも効果がある。

### ■時差出勤制

原則の就業時間帯に加え、繰り上げた就業時間帯を設定し選択できるようにするもの。

### ■朝型残業優遇制度

朝方残業に対し、割増賃金率の引き上げ、軽食の支給などの優遇策を行うことにより朝方勤務へ誘導する。

### ■朝型フレックスタイム制

コアタイムを挟むフレキシブルタイムを、朝の時間帯に向けて延長し、朝方勤務へ誘導する。

### <メリット>

- ▼職場全体が「早く帰りやすい」雰囲気
- ▼夕方働けなくても、短時間勤務にシなくてよい

- ▼男性の育児参加を増やす
- ▼地域の活性化、通勤混雑の緩和も

## 「ゆう活」のポイント

○朝早くから働き始め、いつもと同じ時間に終業すると労働時間の延長になります。延長とならないために、夜間残業の禁止・制限の設定、総労働時間の制限等労働強化にならないような配慮を行いましょう。

○適用困難な労働者(子どもを保育所に預ける労働者、老親を介護している労働者、業務の都合上困難な労働者等)に対して、朝型勤務の適用を除外するとともに、そのことを周知しましょう。

○午前の労働時間が長くなり疲労する場合は、午前中に休憩時間を設定するなどの配慮も必要です。

・茨城労働局では、社会保険労務士を「働き方・休み方改善コンサルタント」として任用し、無料で企業へ派遣し、制度導入等のアドバイスを実施しています。是非、ご活用ください。

【「ゆう活」「コンサルタントの派遣」問合せ先】茨城労働局雇用環境・均等室 ☎ 029-277-8295

・「ゆう活」は、「働き方改革」とも連動し、環境づくりを後押ししています。茨城労働局ホームページの【「働き方改革」推進の取り組みについて】のページもご覧ください。

茨城労働局 働き方改革 [検索](#)