

# はじめよう！夕方を楽しく活かす働き方。

## 「ゆう活」

「夏の生活スタイル変革」に取り組んでみませんか？

ライフスタイルに合わせた多様な働き方が選択できるよう、働き方を見直してみませんか？ まずは、昼が長い夏に、夕方からの時間を有効に使えるよう、朝方勤務の推進をご検討ください。

### 「夏の生活スタイル変革」



○長時間労働の抑制

○ワーク・ライフ・バランスの実現

○仕事の効率化による労働生産性の向上

○余暇充実による需要創出



#### 【**早めの帰宅で保育園にお迎え**】(30代 Aさん)

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。

#### 【**夕方は一人暮らしの母に会いに**】(40代 Bさん)

朝8時に出勤、午後4時30分まで仕事。  
夕方からは、80代の母の顔を見に郊外の実家へ。母は、まだまだ元気で介護はいらなくて、一人暮らしなので少し心配。



#### 【**夕方は夫婦でテニスを楽しむ**】(50代 Cさん)

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



『働き方・休み方改善ポータルサイト』のご活用を。

- ・『働き方・休み方改善指標』による企業診断。
- ・社員が自らの働き方・休み方を診断できます。
- ・企業における取組事例なども掲載しています。



<http://work-holiday.mhlw.go.jp/>

『働き方・休み方改善コンサルタント』  
による無料コンサルティングを！

**詳しくは裏面をご覧ください**



**働き方改革推進中!**



奈良労働局 雇用環境・均等室 ☎0742-32-0210

<http://nara-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>



# 個別訪問コンサルティング(無料) をご利用ください!

奈良労働局では、労務管理に関するご相談に対応するため、社会保険労務士の資格を有する相談員を無料で派遣しています。

お気軽にご利用ください。

## 「夏の生活スタイルの変革」って…?

「朝型勤務」とは、朝早く働きはじめ、夕方には仕事を終えることで、長時間労働を抑制し、働く人々のワーク・ライフ・バランスの実現を目的としています。

例えば、始業・終業時刻を早めて残業は原則認めない、始業時刻は変更せず残業は始業前の一定時間しか認めないなど、さまざまな手法が考えられます。



就業規則、36協定、職場でのトラブルなどについても、お気軽にご相談下さい。

### 【朝方勤務】取組例

- 夏季に希望者対象に出勤・退勤の1時間繰り上げを可能にし、同時に社員の出退勤時刻の現状を把握して会議の運営方法、通常業務の整理・処理方法を見直し、業務の効率化（「業務の交通整理」）を実施した。  
→利用者から「朝集中して効率よく仕事ができる。」等好評であった。

### 【フレックスタイム制】取組例

- 7:00~20:00を「オフィスアワー」と定め、朝方勤務（フレックスタイム制）を推奨し、20時以降の時間外労働を減らすことで「仕事の能率向上」と「総労働時間の削減」の両立を目指す。社長の年頭挨拶で制度の活用について強いメッセージを発信。社長と従業員との懇談会を継続実施。  
→社員からは「朝に仕事をして定時で帰れる。」「20時で帰宅する意識ができた。」と好評。また時間外労働も全体的に昨年度より減らすことができた。

※厚生労働省ホームページで「ゆう活」（朝方勤務・フレックスタイム制等）に取り組む企業を紹介しています。  
[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/summer/](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/summer/)

### 【個別訪問コンサルティング 利用申込書】

(支店、営業所等の名称まで記入して下さい)

|                       |  |       |     |        |
|-----------------------|--|-------|-----|--------|
| 事業場名                  |  |       |     |        |
| 代表者職氏名                |  | 記入担当者 |     |        |
| 所在地・電話                | 電話(      )      -      /      FAX(      )      - |       |     |        |
| 正社員                   | 男性 名   | 女性 名  | 計 名 | 企業全体 名 |
| 非正規社員<br>(パート・アルバイト等) | 男性 名   | 女性 名  | 計 名 | 企業全体 名 |
| 相談内容                  |  |       |     |        |

※ 相談時間は、1~2時間程度で、月曜日から金曜日の平日10時~15時頃の間で対応させていただきます。また、遠隔地の場合はお断りすることがありますので、予めご了承ください。

申込先 奈良労働局 FAX 0742-32-0214