

[TOP page](#)
[資料室](#)
[イベント情報](#)
[講師を探す](#)
[Worker's 広場](#)
[関連リンク](#)

## 資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [一般教養](#) | [労働関係法](#) | [休憩時間の考え方](#)
[労働組合](#)
[労働者福祉・共済](#)
[一般教養](#)
[社会保障](#)
[労使トラブル法律相談Q&A](#)
[労働関係法](#)
[経営全般](#)
[人間関係とコミュニケーション](#)
[ライフプラン](#)
[男女共同参画](#)
[公務員関係法](#)
[日朝の歴史](#)
[7つの習慣](#)
[中東の歴史](#)
[ボランティア活動](#)
[環境活動](#)
[社会貢献活動](#)
[自己啓発](#)
[生涯学習](#)
[外交・防衛問題](#)
[資本論](#)

### 休憩時間の考え方

#### 休憩時間の意義について

労基法第34条第1項は「使用者は、労働時間が6時間を超える場合は、少なくとも45分、8時間を超える場合は、少なくとも1時間の休憩時間を労働時間の途中に与えなければならない」と規定。

現実には作業に従事していないが、使用者からいつ就労の要求があるか知れない状態で待機している、俗に言う「手待ち時間」は、就労しないことを保障されていないから 休憩時間ではなく労働時間となります。

同じように、「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」で、VDT作業で連続作業が1時間を超えないようにし、次の連続作業との間に10分～15分の作業休止時間を設け、かつ一連続作業時間内に1～2回程度の小休止を設けること。と規定されていますが、この場合の10分～15分も疲労防止が目的であるので「休憩時間」ではない、となっています。

労働基準法でいう「休憩時間」であるためには、実質的に権利として労働から離れることを保障されている時間です。

したがって、休憩には原則があります。

一斉休憩の原則と、休憩時間自由利用の原則です。

一斉休憩の原則は、法第34条第2項で「……休憩時間は一斉に与えなければならない」と規定し、但し過半数労働組合及び労働者の過半数を代表する者との書面による協定があるときは、この限りでない、としています。

自由利用の原則は、法第34条第3項に「使用者は……休憩時間を自由に利用させなければならない」と規定しています。

したがって、拘束的な事項や制約もなく、労働者の精神的・肉体的解放時間として自由に利用できるよう提供されている限り「休憩時間」ということになります。

また、休憩時間の長さについては、前述したように、法第34条第1項に、少なくとも45分、少なくとも1時間、という規定であり、労働基準法上には**休憩時間の最長限度についての定めはありません**。

したがって、休憩の主旨から**適切な長さの休憩を付与することが望ましい**、ということであり、この点に留意が必要となります。

一ヶ月の変形労働時間制で、睡眠を含む8時間の休憩時間が設定されますが、上記休憩の主旨による「適切な対応」と考えます（睡眠が取れる施設を確保している）。

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

## Worker's Library 会員登録

お申し込みはこちらです。

>>一覧へ戻る

[教育カリキュラム](#)

[日本国憲法](#)

[傾聴](#)

[語り部スキル](#)

[▶ キーワード検索はこちら](#)

[▶ サイトマップ](#) [▶ このサイトについて](#) [▶ 個人情報保護の取組みについて](#)

[▶ ページTOPへ](#)

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

**Worker's Library** 静岡で働く人のための資料閲覧サイト  
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.