

## 資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [一般教養](#) | [労働関係法](#) | [休憩時間](#)

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

休憩時間とは、労働者の権利として労働から離れることが保障されている時間をいいます。休憩時間について労働基準法第34条では、休憩は勤務時間に応じて取らせる必要があり、労働時間が6時間を超え8時間までは45分、8時間を超える場合には1時間1時間以上となっています。

- ①6時間勤務 . . . . . 休憩なしで合法（休憩時間を与えてもよい）
- ②6時間1分勤務 . . . . . 休憩時間45分必要
- ③8時間勤務 . . . . . 休憩時間45分必要
- ④8時間1分勤務 . . . . . 休憩時間1時間必要
- ⑤9時間勤務 . . . . . 休憩時間1時間必要
- ⑥9時間1分以上勤務 . . . . . 休憩時間1時間必要

労働時間が6時間以下の場合と9時間超えの場合には特に定めがない。したがって6時間以下の勤務時間については休憩を与えることも可能ですし、全く与えなくても問題はありません。また、9時間超えの残業をした場合でも、特に8時間超えの1時間以上の休憩を与えていれば、それ以上の休憩を与える必要はありません。ただ、良識として残業中には適宜休憩のほか、夜食を出すなどの方策を講じている企業は多いようです。

休憩の与え方も労働基準法は定めています。

休憩時間は、労働時間の途中で与える必要があります。8時間勤務の場合は、休憩が45分必要ですが勤務前や勤務終了後に与えるのは違法となります。

また、休憩時間は一斉に与えなければなりません。

例えば、Aさんの休憩時間は11：00～12：00の60分間、Bさんは12：00～13：00の60分間、Cさんは13：00～14：00の60分間、というような交替制での休憩は、一斉ではないという理由により認められません。（労使協定で別途定めがあれば、このような休憩も可能）

そして、休憩時間は自由でなければなりません。「事務所から出てはいけない」や「食堂に居るように」など拘束するような状態は休憩となりません。しかし、皆さんが休憩する際に事業所敷地内から出て休憩をしないのは、安全配慮義務が会社側に課せられていることから休憩場所を制限しています。

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.