



シリーズⅡ

滋賀県看護協会
労働環境改善委員会

今回は、基準2・6・7を紹介させていただきます。



基準2

勤務の拘束時間は13時間以内とする。

始業開始時刻(業務を始めた時間)から就業時刻(業務を終えた時刻)までの使用者の監督下にある時間を「勤務の拘束時間」とします。また、勤務の拘束時間は、実務労働時間と休憩時間を合わせた時間です。

「拘束時間は13時間以内」の意味すること

労働基準法で定める労働時間は8時間ですので、8時間以上の勤務帯は長時間労働であるという認識を持つようにしましょう。

夜間帯に働くということ

夜勤は生体リズムに反した勤務です。身体への生理的・心理的影響が生じます。日勤帯と夜勤帯の労働時間はこのことも踏まえての設定が必要です。休憩時間(基準6)や仮眠時間(基準7)を参考にしてください。

基準6

休憩時間は、夜勤の途中で1時間以上、日勤時間は時間は労働時間の長さや労働負荷に応じた時間数を確保する。

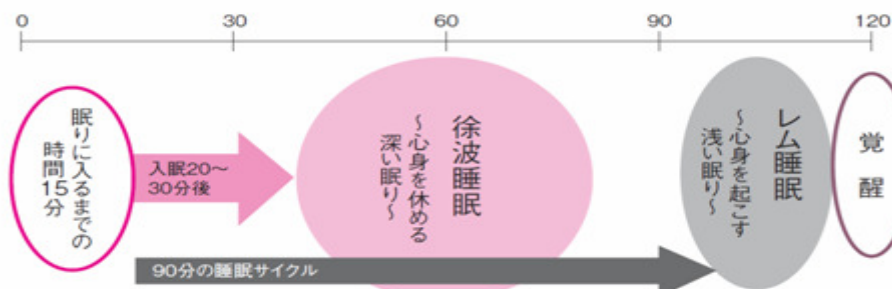
実労働時間が8時間より短くても、夜勤時は日勤よりも負荷が高い勤務時間ですから、疲労回復のための時間を確保できるよう、実労働時間にかかわらず「1時間の休憩」を与えることが望ましいと考えます。

基準7

夜勤の途中で連続した仮眠時間を設定する。

夜22時以降に及ぶ勤務に関しては、実労働時間が8時間を超える場合には連続2時間以上の仮眠をとることを検討して下さい。

図4-6 ▼夜勤中の仮眠で期待される効果的な「眠り」



お知らせ

参考/内山安男:解剖生理学(新体系看護学全書),第2版,メヂカルフレンド社,2012,P.396-397.

滋賀県看護協会では看護職のワークライフバランス推進事業を行っています。平成27年1月21日開催のWLBフォローアップワークショップでは、この取り組みの一部を紹介させていただきます。