

それぞれのワーク・ライフ・バランス

～ 夜勤・交代制勤務という働き方～

日が沈むとともに出勤し、夜明けとともに眠る。24時間休みなく社会を回すため、一般的な「8時30分始業、17時終業」とは真逆のサイクルで生活している人たちがいます。医療・介護、サービス業、マスコミ…。多くの人が寝静まった「夜の世界」では、どんな人たちがどんな日常を送っているのか。朝5時まで営業する居酒屋で、ちょっとお話を聞いてみました。



居酒屋の様子（イメージ）

人と関わるために寝ない

午前0時頃来店した飲食店店長の40代男性は「午前10時に起きて買い出し、12時から仕込み」とのこと。「できれば日付が変わる頃には家にいたいんだけどね」と苦笑しながらも「それだと本当に仕事して寝るだけ。仕事以外にも人と関わるには多少無理しないと」と話しました。友人と2人で訪れた看護師の30代女性は、朝10時に夜勤を終え、そのまま寝ずに休日を満喫していました。友人は介護職で、同じように不規則な勤務形態。「次の日も仕事なら寝るけど、休日の場合は寝たら一日が終わってしまう」と口を揃えました。

●自営業者（個人事業主）の労働時間

個人事業主は基本的に労働基準法の適用はありません。労働時間に関して「週40時間」という制限がないため、個人の意思として時間無制限で働くことが可能です。しかし、働きすぎにより健康を損ねてしまうなど、時間と健康の管理に注意が必要です。

生活時間の違い／病院、手続きなど日中のサービス利用に制約も

午前3時に来店した居酒屋経営の40代女性は、23時で自身の店を閉めた後、次の日の仕込みをしていたら、一杯飲みたくなったとニコリ。「でも今日、朝から病院行かないと。9時には起きる」。肩を落とす女性に、別の男性が「俺も明日、免許の更新だよ。午前の回は無理かな」と声をかけ、笑い合った2人は開き直ったように杯を重ねました。女性がふと気づいたように、小上がりにいる男性3人組の方を向き直り「あれ、そういえばマスター、髪の毛切っちゃったの?」。

●夜間働く人は増えている

総務省統計局「社会生活基本調査」によると、平日の8時30分から17時までの日中の就業者数は1990年代をピークとして減少傾向で推移していますが、8時30分より前と19時以降の夜間・早朝時間帯については、一部時間帯を除き、長期的に就業者が増加しています。

●夜勤・交代制勤務の生活上への負担

夜勤・交代制勤務で働いていると、平日に休みがとれるなど、利点を感じられる面も多くあります。その反面、一般的な平日・日中の勤務者とは休日が重ならず、大多数の人たちとは異なったリズムで生活することになります。年齢を重ねると、健康への影響だけでなく、生活上も夜勤負担が大きくなることが考えられます。

楽しみは自分で見つける

髪型について指摘された50代男性は約20年前に居酒屋経営を始めた直後、胃潰瘍を患って入院したといいます。日中勤務の仕事から転職し、理想の店づくりに

居酒屋経営の50代男性が照れ臭そうに「伸ばしてたんじゃないかって、昼間起きられなくて床屋行つてなかったんだよ。ようやく行ってきた」と返しました。

WORK
仕事?

LIFE
生活?

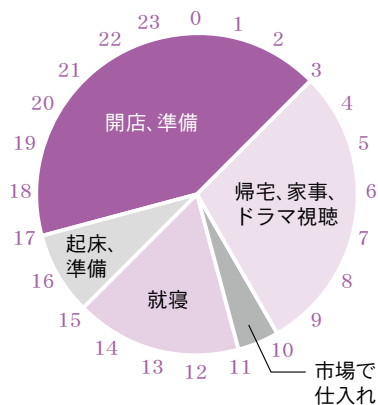
ワーク・
ライフ・
バランス

夜勤・交代制勤務をしている方々の一日のスケジュール（例）

自営業（飲食店）ゲンさんの場合

55歳、男性、独身、一人暮らし

「買い出しや出勤などの時間帯に道路が混んでいないのはメリット」

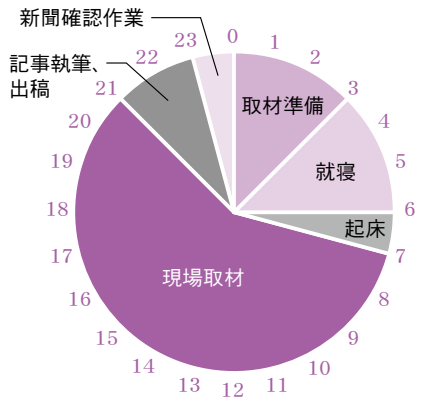


新聞記者ヒロさんの場合

（事件発生時）

31歳、男性、既婚（妻・子と3人暮らし）

「子どもの顔がなかなか見られないのが悩み。着替えだけするために自宅に帰った時、タイミングよく子どもが起きていると嬉しい」

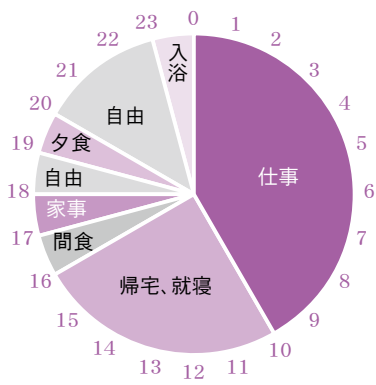


看護師チサトさんの場合

（夜勤時。このほか日勤、準夜勤あり）

32歳、女性、独身、一人暮らし

「シフト勤務なので、商業施設や観光地が空いている平日に遊べる。ランチにお店をいろいろ開拓できる」



考えておきたい「それぞれのワーク・ライフ・バランス」

夜勤・交代制勤務をしながら生活するために
一個人で取り組む対策の提案

①友人や家族、周囲の人とのつながりを大切に

家族や友人に、夜勤をしていること、昼間休息をとる必要があることなどを理解してもらうことで、生活時間の違いを活かした役割分担も可能に。柔軟に協力しましょう。

②今の自分に合った働き方を考える

長い人生の間には、仕事と私生活それぞれに費やす時間やエネルギーのバランスが変化します。「今、自分はどうかありたいか」少し先も見据えて、今の働き方を考えてみましょう。

③ストレスをため込まない

自分に合ったリラクゼーション方法をいくつか知っておき、実践しましょう。

（参考）

看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン
（公益社団法人日本看護協会）
働き方・休み方改善ポータルサイト（厚生労働省）

夜間働く人が感じる「辛いこと」、「仕事終わり（深夜・早朝）にあればいいなあと思うこと」

○病院・薬局

「歯医者に通い続けるのが至難の業」（40代飲食店経営女性）

「痛み止めだけでも欲しい時、朝まで待つのが辛い」（20代自営業女性）

○温泉・整体

「いつでも沸いているお風呂があれば最高」（30代マスコミ男性）

「仕事帰りに体のケアをしたい」（30代看護師女性）

○ケーキ屋

「コンビニ以外の選択肢が欲しい」（30代飲食店経営女性）

「洒落た土産をとっさに用意したい時がある」（20代サービス業女性）

◆夜間働く人の需要に対応したサービスが増えると、また別の夜間働く人が増えるという側面も。少子高齢化により、労働人口が減少する中、社会全体で効率的に支え合える仕組みを考えてみましょう。

邁進、充実した日々を送っていたと感じていましたが、過度のストレスから発症、そして入院。「自分は溜め込むタイプだとは考えたことがなかった。経営というプレッシャーの中、寝ているとき以外はすべて仕事。体には想像以上の負担がかかっていた」と振り返りました。

「でもさ、仕事が終わった後の時間を考えると、酒を飲むくらいしかやることがないよね。向かいに座る男性のぼやきに「そういう中でも、自分なりに楽しみを見つかるんだよ。俺は韓国ドラマがあれば生きていける」。50代男性が応えたのを合図に、「スマホゲームをしながら家まで歩いて帰るとスッキリするよ」「私は週1回の休みに、娘と食事をするのが楽しみ」などとそれぞれのストレス解消話に花が咲きました。

（取材 石岡沙野）

声