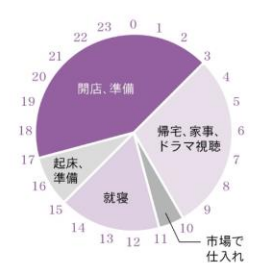


## 夜勤・交代制勤務をしている方々の 一日のスケジュール (例)

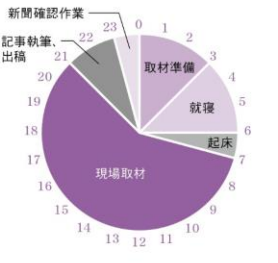
### 自営業(飲食店) ゲンさんの場合

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と嬉しい」



### 看護師サトさんの場合

(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ぶ。ランチの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。柔軟に協力し合しましょう。

### 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、自分はどうかしたいか」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)

## 声 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)  
「洒落た手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ほやきに、「そういう中でも、自分なりに楽しみを見つけてるんだよ。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で歩いて帰るとスツキリするよ」「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)

# 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。仕事以外で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おう」と口を揃えました。

### ●自営業(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人は聞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。

### 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

### ●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を続けることとなります。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。

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くて、昼間起きられなくて床屋行ってなかったんだよ。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