

## きゅうけい きゅうじつ 休憩と休日

- 休憩を十分に取れない。
- 休日出勤したが、割増賃金が支払いされない。

### 1 休憩

使用者は、労働時間が6時間を超える場合においては少なくとも45分、8時間を超える場合においては少なくとも1時間の休憩時間を労働時間の途中で与えることとなっています。(分割して与えることもできます。) 休憩時間は原則として無給です。休憩とは、休息のために労働から完全に解放される時間です。原則として、労働者の自由にさせなければなりません。これを規制する場合には、合理的な理由が必要となります。

長時間働いても休憩がない場合は、法律違反の可能性がります。

### 2 休日

法律では、1週間に1日の休日か4週間を通じ4日以上の日を与えることを義務付けています。もし、この休日労働を命じられても、就業規則等に休日労働を命じることのできる規程が定められていない場合や法定休日について協定がない場合は拒否することができます。週に1日も休日をとらずに働いた場合には、休日労働について割増賃金が支払われます。

### 3 会社に話をしても応じてくれない

疑問な点はそのままにせず、神奈川県外国人労働相談窓口へ電話か来所してご相談ください。

窓口では、通訳者を介して対処方法の助言をしたり、場合によっては、会社に連絡して事実を確認するなど、当事者間の自主的な解決に向けたお手伝いもしています。

確かめましょう

- 休憩や休日について、就業規則等できちんと規定されていますか。
- 給料明細、契約書(雇入通知書)、就業規則、シフト表、タイムカードの写し、勤務日や労働実態に関するメモがあると請求の根拠となります。