

## 「看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン」の 夜勤・交代制勤務の勤務編成の基準案（2012年3月版）について

日本看護協会は、「看護職の安全と健康が、患者の安全と健康を守る」という基本理念のもと、現在「看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン」の策定を進めています。各職場で夜勤・交代制勤務のリスクをマネジメントし、現場で勤務体制の改善に取り組む際の参考にしていただければ幸いです。

職場の状況によっては勤務編成の基準案の項目すべてに取り組むことは困難ですが、夜勤・交代制勤務のリスクを正しく理解し、1つでも2つでも改善できるところからはじめることが大切です。

### <日本の医療の危機的状況～看護職の離職防止・定着促進が急務>

看護は、24時間365日、夜勤・交代制勤務を行いながら患者の生命と健康を守る、社会的に意義のある、やりがいのある職業です。一方で、人の生命を左右する判断と処置を行う、強いストレスにさらされる仕事でもあります。育児のための短時間勤務制度の普及や新人看護師の卒後臨床研修の充実が進む一方で、中堅看護職員の業務負担、特に夜勤・長時間勤務の負担が増え、これに耐えかねての離職が相次いで、夜勤者の確保がさらに困難になるという悪循環が生じています。

### <リスクをマネジメントし、対策を実施すれば悪影響は減らせる>

労働科学の知見によれば、夜勤・交代制勤務や長時間勤務は人間の注意力や集中力の低下をもたらし、医療現場では事故のリスクを高めます。また、うつ病等の精神疾患、脳・心臓疾患等の発症のリスクを高めます。最近では夜勤が乳がん発症のリスクを高めることが報告されています。今秋を目途に完成予定の「看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン」では、夜勤・交代制勤務の勤務編成の基準案で示したような組織で取り組む対策と、個人レベルの対策を合わせて、これらのリスク低減を提案しています。

### <ワーク・ライフ・バランスと一緒に取り組むことが重要>

夜勤・交代制勤務の改善にあたっては、年次有給休暇の取得促進や長時間勤務の是正、そして多様な働き方の導入などの対策とあわせて取り組むことが重要です。優秀な人材を確保し、キャリア継続とスキルアップを支援するワーク・ライフ・バランスの取り組みが、医療、看護サービスの向上と安定的な経営を進める好循環につながります。

### <ガイドラインを勤務体制改善の自主的取り組みの参考に>

ガイドラインは、あくまでも指針であり、方向性を示すものです。当然、労働関係法令や診療報酬算定要件のような拘束力や強制力を持つものではありません。夜勤・交代制勤務の改善は、勤務を実際に行う看護職自らが主体的に考え、それぞれの職場の状況を踏まえ、話し合いを通じて自主的に進めていくことが必要です。

# 看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン 全体構成の概要(予定)

赤字：パブリックコメントを募集した項目

第1章 ガイドラインの基本理念

第2章 ガイドラインの適用範囲と活用方法

第3章 夜勤・交代制勤務が及ぼす様々な影響

第4章 看護職の夜勤・交代制勤務に関する基礎情報

第5章 組織レベルでの夜勤・交代制勤務の対策の提案

- 1) 夜勤・交代制勤務の制限
- 2) 夜勤・交代制勤務の勤務編成の基準
- 3) 夜勤・交代制勤務のある職場の環境条件
- 4) 当直・待機の考え方に関する事
- 5) 夜勤専従者の勤務の考え方に関する事
- 6) 業務マネジメントに関する事
- 7) 健康管理・健康相談に関する事
- 8) 教育・意識改革に関する事

第6章 個人レベルでの夜勤・交代制勤務の対策の提案

自身の健康状態の把握・健康管理に関する事  
睡眠に関する事、休息に関する事、運動に関する事  
食事に関する事、リフレッシュに関する事、明るい光に関する事  
カフェイン・アルコール・その他薬に関する事 等

第7章 FAQ

ガイドラインで使用する用語の解説

資料(年表、調査データ、海外情報、他業種情報等)

## 夜勤・交代制勤務の勤務編成の基準案(2012年3月版)

項目	基準
①勤務間隔時間	11時間以上の間隔をあげる
②勤務の拘束時間の長さ	拘束時間は13時間以内とする
③夜勤回数	3交代制勤務では月8回以内を基本とし、それ以外の交代制勤務では労働時間等に応じた回数とする
④連続の夜勤回数	2連続(2回)までとする
⑤連続勤務日数	5日以内とする
⑥休憩時間	夜勤の途中で1時間以上、日勤時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
⑦夜勤時の仮眠	夜勤の途中で連続した仮眠時間を設定する
⑧夜勤後の休息(休日を含む)	1回の夜勤後は概ね24時間以上、2回連続夜勤の2回目の夜勤後には概ね48時間以上を確保する
⑨週末の連続休日	少なくとも1カ月に1回は土曜・日曜ともに前後に夜勤のない休日をつくる
⑩交代の方向性	正循環の交代周期とする
⑪早出の始業時刻	7時より前は避ける

日本看護協会 2012年3月

◆「夜勤・交代制勤務の勤務編成の基準案」は、夜勤・交代制勤務について、各職場で勤務時間帯を設定し、個々の職員の勤務スケジュールを編成する際の基本的な考え方と改善目標を表したものです。

◆全11項目からなり、なかでも「①勤務間隔時間」と「②勤務の拘束時間の長さ」の2項目は、基準の根幹をなす重要なものと位置づけています。

◆勤務編成の基準案では「夜勤」「交代制勤務」の用語を次の意味で用いています。

3交代制勤務	1日24時間を長さの等しい3つのシフト(各8時間)に分ける交代制勤務の形態。
2交代制勤務	1日24時間を長さの等しい2つのシフト(各12時間)に分ける交代制勤務の形態で、1つの日勤シフトと1つの夜勤シフトの設定を基本とする。
変則3交代制勤務	長さが均等でない3つのシフトを設定した勤務形態。たとえば、3交代制勤務で準夜勤から深夜勤への交代時刻が真夜中となることを避けて準夜勤を短縮(6時間程度)し、深夜勤を延長(10時間程度)する例がある。
変則2交代制勤務	長さが均等でない2つのシフトを設定した勤務形態で、日勤シフトを複数設定し1つの夜勤シフトと組み合わせる形態を含む。前者の例は、日勤(8時間)・夜勤(16時間)の設定、後者の例は、日勤早出(8時間)、日勤遅出(8時間)、夜勤(12時間)の設定など。
夜勤	労働基準法上の深夜労働時間帯(午後10時から午前5時)の勤務を含む勤務。

◆この勤務編成の基準案は交代制勤務を対象としたものです。当直勤務、夜勤専従勤務については、ガイドラインで別途解説します。

以下、各項目のポイントを簡単に解説します。

## ①勤務間隔時間

# 11時間以上の間隔をあける

- 勤務終了から次の勤務開始までの勤務間隔時間を確保する。
- 12時間以上とすることが望ましいが、申送り時間の設定に伴い12時間が確保できない場合は11時間以上とする。

日本看護協会 2012年3月

.....

- ◆勤務間隔時間は、11 時間以上あけることとしています。
- ◆勤務間隔時間とは、勤務終了から次の勤務開始までの時間をさします。この時間は、勤務者が自身の生活や疲労の回復のために自由に使うことができるものであり、「休息时间」とも称されます。
- ◆ガイドラインでは、この「休息时间」の確保が極めて重要であるとして第 1 項に位置付けました。現状では、3 交代制勤務で「日勤－深夜勤」または「準夜勤－日勤」のように、勤務間隔が 8 時間未満の勤務編成がしばしばみられ、これに時間外勤務や通勤時間が加われば、勤務間隔時間は実質的に数時間程度となってしまいます。その場合、短い休息時間をはさんで、1 昼夜以上に及ぶ勤務に就くことになり、「日常生活の時間のゆとり」が乏しくなるとともに、「ヒヤリ・ハット」事例を経験した比率が高まります(注 1)。
- ◆最低限確保すべき勤務間隔時間は各種の労働時間規制の例(注 2)から 12 時間以上とすることが望ましいと考えられます。しかし、現状では前後の勤務時間帯の勤務者との引継ぎ・申送り時間の設定により、12 時間を確保することが難しくなる場合があるため、ガイドラインの基準案では「11 時間以上」としています。

注 1：「短い勤務間隔による『日常生活の時間のゆとり』と『ヒヤリ・ハット』のリスク」(資料 4、2 ページ)

注 2：下記基準を参照

- ①1 日の労働時間(超過勤務を含む)は最長 12 時間。12 時間の継続する休息時間を享受すべき (ILO 第 157 号勧告(看護職員勧告))

- ②24 時間ごとに連続 11 時間の休息を確保、超過勤務を含む勤務時間の上限は 13 時間（EU 労働時間指令 2003/88/EC）
- ③1 日の拘束時間上限は 13 時間・休息 11 時間が原則。延長の場合も最長 16 時間・休息 8 時間を限度とする（「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準（大臣告示）」）

#### **パブリックコメント等を受けての変更・修正点の説明 「①勤務間隔時間」**

- パブリックコメント時の項目名「①勤務間隔時間（休息时间）」から「(休息时间)」を削除しました。「休息时间」の用語は、一部の公的医療機関において、勤務時間中に「休憩」とは別に設定された短時間の中休みの時間を称する語として使われており、これと混同しやすいとの指摘があったためです。
- なお、タイトルからは削除しましたが、「休息时间」は労働時間管理の領域では非常に重要な概念であり、説明文では「勤務間隔時間」が「休息时间」と称されることと、その意味について詳しく説明しています。「②勤務の拘束時間の長さ」「⑧夜勤後の休息（休日を含む）」項目の説明でも「休息时间」の語を用いています。

## ②勤務の拘束時間の長さ

### 拘束時間は13時間以内とする

- 日勤・夜勤とも実労働時間が8時間を超える場合には、拘束時間は13時間以内とする。
- 拘束時間は、所定労働時間（労働時間として扱われる仮眠時間を含む）、休憩、時間外勤務時間の合計。拘束時間は12時間以内が望ましいが、申送り時間の設定によって12時間を超える場合には、13時間以内とする。



日本看護協会 2012年3月

◆勤務の拘束時間は、13 時間以内としています。 1 日の実労働時間は、労働基準法で定める「8 時間以内」を原則としますが、これを超えて延長された場合の上限です。

◆長時間の日勤・夜勤がいずれも労働安全上の事故リスクを高めることが示されており（注3）、勤務の拘束時間はできるだけ短くすることが望ましいと考えられます。

◆現状では多数の病院で、夜勤の拘束時間が 16 時間以上となる 2 交代制が行われています。段階的な短縮に向けた取り組みが期待されますが、直ちに短縮が困難な場合には、夜勤中の仮眠が確保されるよう体制の見直し等に取り組ましましょう（「⑦夜勤時の仮眠時間」参照）。夜勤前後の時間外勤務を禁止することも、勤務負担の軽減に有効と考えられます。

◆ガイドラインでは、

1 日（24 時間）＝「勤務の拘束時間」＋「勤務間隔時間（休息时间）」 と考えています。

◆「拘束時間」は 12 時間以内、「休息时间」は 12 時間以上とすることが望ましい（「①勤務間隔時間」（P. 4 注 2）参照）のですが、「休息时间」を 11 時間以上としたことに伴い、「拘束時間」は 13 時間以内とします。

これは、図で示したように、引継ぎ・申送り時間の設定によって勤務拘束時間が 12 時間を若干上回る場合があることを想定したものです。

注 3：「長時間の日勤・夜勤の事故リスク」（資料 4、P. 9）

**パブリックコメント等を受けての変更・修正点の説明 「②勤務の拘束時間の長さ」**

- 表現を整理し、「最大拘束時間を13時間までとする」を「拘束時間は13時間以内とする」と修正しました。
- 長時間労働の事故リスク、16時間夜勤を直ちに改善できない場合の対処についての説明を追加しました。

### ③夜勤回数

3交代制勤務では月8回以内を基本とし、  
それ以外の交代制勤務では、労働時間等  
に応じた回数とする

- 「複数を主として月8回以内の夜勤体制を基本としつつ」(厚生労働省「看護師等の『雇用の質』向上に向けた省内プロジェクトチーム報告書」及び関係通知)
- 夜勤回数はできるだけ少ないほうがよい

日本看護協会 2012年3月

- .....
- ◆患者の生命・健康を守るためには、夜勤・交代制勤務は不可欠です。夜勤回数はできるだけ少ないほうがよい(注4)のようですが、年齢等の個別性も考慮し、スタッフの健康等に配慮した回数となるようにしてください。
  - ◆夜勤・交代制勤務を行う看護職の夜勤回数については、現在労働関係法令では特に規制がありません。しかし、人事院のいわゆる「2-8(ニッパチ)勧告」(1965年)、「看護師等の人材確保の促進に関する法律」に基づく「基本指針」(1992年)等、3交代制勤務で月8回以内とすることが繰り返し目標として掲げられてきました。
  - ◆最近では、厚生労働省「看護師等の『雇用の質』向上に向けた省内プロジェクトチーム報告書」及び関係通知(2011年)においても「複数を主として月8回以内の夜勤体制を基本としつつ」と言及されており、現在なお、「8回」は夜勤回数についての改善目標です。
  - ◆3交代制以外の交代制勤務については、病院によって1回の夜勤での労働時間に幅があり、単純に回数での改善目標設定が困難であるため、現段階では「労働時間等に応じた回数とする」としています。これは、夜勤1回の労働時間が長い場合には、より少ない夜勤回数を目標とする趣旨です。
  - ◆また、夜勤負担の重さは回数のみならず、夜勤人数や病棟の状況、患者層など様々な要素で変化します。これらの要素をも念頭において、適切な回数を設定することが望まれます。
  - ◆なお、ガイドラインでは夕刻から開始し22時前に終了する準夜勤、中勤などは「夜勤」とはみなしません。したがって、その回数は「夜勤回数」には加えません。



- ◆現状では、救急救命センター、集中治療室など高度な急性期医療に対応するユニットでの夜勤・交代制勤務については、昼夜を通じてほぼ同数の看護師が勤務する手厚い看護体制をとるため、一般の病棟と比べて夜勤回数が多くなっています。直ちに夜勤回数を減らすことが困難である場合にも、夜勤のリスクを減らすため、実現可能な項目から改善に取り組んでください。

注4：「長時間の日勤・夜勤の事故リスク」(資料4、9ページ)

#### パブリックコメント等を受けての変更・修正点の説明 ③夜勤回数

- 「3交代制勤務は月8回以内」を、「月8回以内を基本とし」と修正しました。これにより「8回以内」が改善目標であることを明確にしました。
- 「2交代制勤務等は」を「それ以外の交代制勤務は」と修文しました。
- 「労働時間」が夜勤1回あたりの労働時間であることを明確にしました。
- 「準夜勤」「中勤」を夜勤回数に「加えます」を「加えません」と修正しました。夜勤の定義(22時から翌朝5時までの時間帯を含む勤務)の定義に沿った修正です。
- 特定集中治療室等手厚い看護配置体制をとるユニットでの夜勤回数の基準の適用についての考え方を追加しました。

## ④連続の夜勤回数

### 2連続(2回)までとする

- 昼型の生体リズムを維持するため、連続夜勤の限度を2回とする。2回を超える連続夜勤で生体リズムが夜型に固定されるのを避けるため。
- できるだけ夜勤は連続しない(1回)ほうがよい。

日本看護協会 2012年3月

- .....
- ◆夜勤の連続回数については、最大2連続、すなわち、2回までとしています。  
一般の社会生活は昼間の活動を基本としていますので、夜勤・交代制勤務に就いていても、昼型の生体リズムになってしまいます。2日を超える連続夜勤をおこなうと、生体リズムが夜型志向になるため、これを避けるために、連続夜勤の限度を2回(2日)とすべきとしています。
  - ◆連続夜勤日数が増えるとともにインシデント発生のリスクが高くなることが明らかになっており(注5)、夜勤のリスクを考えると、できるだけ夜勤は連続しない(1回)ことが望ましいと考えます。
  - ◆また、労働科学の知見から、短時間の睡眠を継続すると3日目以降、レム睡眠の心拍数が高くなり、睡眠中の循環器系機能に負担をかけ健康リスクを高くすることが分かっています(注6)。
  - ◆図の例①～③は勤務間隔を11時間以上確保した連続夜勤の例です。例④、⑤は勤務間隔が確保されない不適切な連続夜勤の例です。かつ、⑤は交代の方向性が逆循環になります(「⑩交代の方向性」参照)。

時刻	0 24	8	16	0 24	8	16	0 24	8	16
例①③ 交代制で「準夜勤」「準夜勤」の2回連続夜勤									
	準夜勤			準夜勤			明け(非番)		
例②③ 交代制で「準夜勤」「深夜勤」2回連続夜勤。間に「明け(非番)」が入る									
	準夜勤			明け(非番)			深夜勤		
例③② 交代制(夜勤 12 時間)で勤務間隔 11 時間以上を確保した2回連続夜勤									
	夜勤			夜勤			明け(非番)		
例④ 不適切な連続勤務例 準夜勤・深夜勤の連続勤務									
	準夜勤			深夜勤			休み		
例⑤ 不適切な連続勤務例 深夜勤・準夜勤の連続勤務									
	休み			深夜勤/準夜勤			明け(非番)		

注 5：「連続の夜勤によるインシデント発生のリスク」（資料 4、10 ページ）

注 6：「短時間の睡眠を連続した場合の睡眠と循環器系機能への影響」（資料 4、8 ページ）

#### パブリックコメント等を受けての変更・修正点の説明 ④夜勤の連続回数

- 「連続夜勤」の具体的な例を示す図を追加し、11 時間以上の勤務間隔が確保されない不適切な連続夜勤の例をも図示しました。

## ⑤連続勤務日数

### 5日以内とする

- 現在多くの常日勤では週5日勤務であるため。
- 夜勤が入る場合には5日よりも短くすることが望ましい。

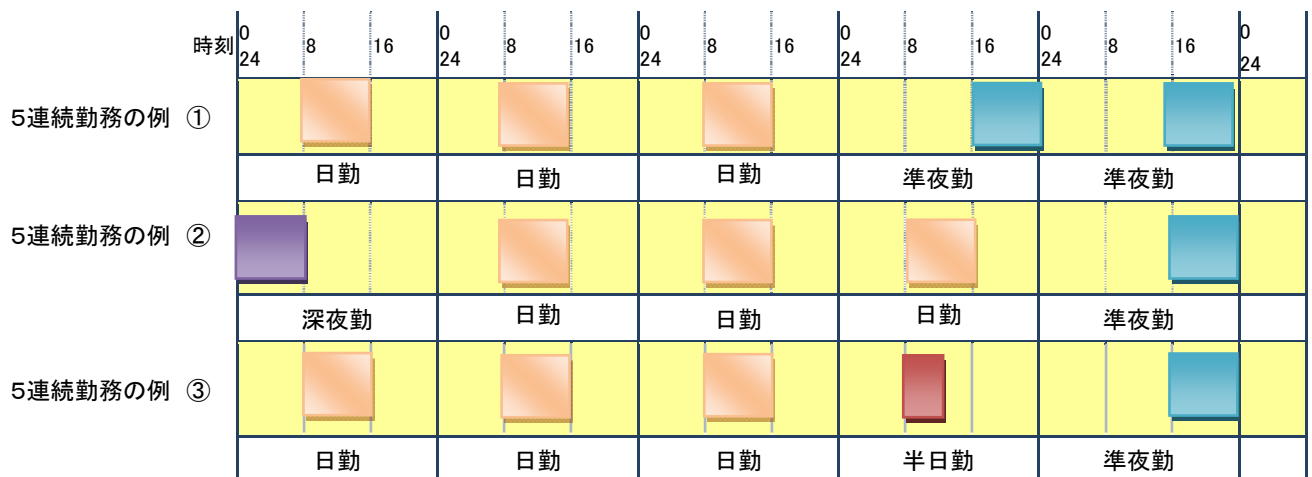
日本看護協会 2012年3月

◆休日から次の休日までの間の連続勤務日数については、5日以内としています。連続勤務日数に着目した基準は、休日を適切な間隔で設定するためのものです。

◆現在、昼間だけ働く大多数の人々は週5日勤務をおこなっており、「5日」が連続勤務の一般的な上限と考えられます。

◆半日勤務も1勤務日として数えます。

◆下図の5連続勤務の例①～③は、いずれも夜勤を含む5連続勤務です。このような連続勤務については、間に休日を設定して連続期間をより短くすることが望ましいと考えられます。



**パブリックコメント等を受けての変更・修正点の説明 ⑤連続勤務日数**

- 「夜勤が入る場合には暦日（午前0時～24時）で5日よりも短くすることが望ましい」から「暦日（午前0時～24時）で」を削除し修文しました。
- 半日勤務の場合も「1勤務日」として数えることを追加しました。

## ⑥休憩時間

夜勤の途中で1時間以上、  
日勤時は労働時間の長さ  
と労働負荷に応じた時間数を確保する

- 労働基準法では実労働時間が6時間を超え8時間までは45分以上、8時間を超える場合は1時間以上の休憩を勤務の途中で与えている。
- 実労働時間が8時間を超えて設定される場合には、休憩時間を1時間以上の適切な時間に延長して設定する。

日本看護協会 2012年3月

- .....
- ◆ 休憩時間については、夜勤の途中で1時間以上を確保すること、また日勤時は労働時間の長さ  
と労働負荷に応じて適切な時間数を確保することとしています。
  - ◆ 労働基準法(第34条)では実労働時間が6時間を超え8時間までは45分以上、8時間を超える  
場合は1時間以上の休憩を勤務の途中で与えています。しかし、実労働時間が8時間を超えて  
延長される場合に、実労働時間に応じて休憩時間を延長する規定はなく、法的には実労働  
時間が10時間を超えても、休憩時間は1時間でよいことになります。
  - ◆ 実労働時間が8時間を超える勤務を行わせる場合には、休憩時間は実労働時間の長さ  
に応じて1時間以上に延長して設定する必要があります。さらに、労働負荷が高い勤務の  
場合には休憩を複数回に分けて設定し、こまめに取れるようにすると疲労回復に効果  
があります。
  - ◆ 夜勤時には、仮眠時間(「⑦夜勤中の仮眠時間」参照)が設定できない場合であっても、  
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時間以上の休憩」  
を与えることが望ましいとしています。

### パブリックコメント等を受けての変更・修正点の説明 ⑥休憩時間

- 「日勤時は労働時間の長さ  
と労働負荷に応じて適切な時間数を確保する」を「日勤時は労働時間の長さ  
と労働負荷に応じた時間数を確保する」と整理しました。
- 実労働時間が8時間を超える場合の休憩時間の延長について、表現を分かりやすく  
変更しました。

## ⑦夜勤時の仮眠

### 夜勤の途中で連続した仮眠時間を設定する

- 深夜(22時以降)に及ぶ勤務では、仮眠が可能な休憩と、仮眠時間(所定労働時間扱い)とを合計するなどして連続2時間以上の仮眠ができる時間を確保する。
- 夜勤中の仮眠は明け方の事故リスクの回避と心身の疲労回復に有効である。
- 労働科学の知見では、2時間の仮眠で①疲労回復効果、②昼活動型生体リズムの維持、③生活調整が容易になる、の効果があるとされる。
- 8時間勤務の夜勤でも、仮眠時間の設定が望ましい。

◆深夜(22時以降)に及ぶ勤務では、仮眠が可能な休憩と、仮眠時間(所定労働時間扱い)とを合計するなどして連続2時間以上の仮眠ができる時間を確保することを提案します(注7)。

◆労働科学の知見では、8時間の夜勤に2時間の仮眠(注8)で①疲労回復効果、②昼活動型生体リズムの維持、③生活調整が容易になる、の効果がある(注9)とされています。

◆仮眠時間を2時間(120分)とするのは、これだけのまとまった仮眠時間があれば入眠20~30分後には通常の夜間睡眠と同じように深い睡眠が生じ、さらに約90分後に生じるレム睡眠によって起きる可能性が高いことから、睡眠慣性(寝ぼけ状態)に陥ることなくすっきりと目覚めることができる(注8)ためです。

◆仮眠時間の設定とあわせ、確実に仮眠がとれるような人員体制や安全で清潔な仮眠環境の整備が必要です。

◆8時間勤務の夜勤で仮眠をとることは難しいのが現状ですが、夜勤のリスクを減らすためガイドラインでは、8時間の夜勤でも仮眠時間の設定が望ましいとしています。

注7:「短い仮眠時間と『ヒヤリ・ハット』と『疾患の自覚症状』のリスク」(資料4、4ページ)

注8:「看護師の交代制勤務」(佐々木司、看護の科学社、P56、2011)

注9:「看護師の交代制勤務」(佐々木司、看護の科学社、P52~53、2011)

#### パブリックコメント等を受けての変更・修正点の説明 ⑦夜勤時の仮眠

- 2時間の仮眠時間が必要な理由についての説明を追加しました。

## ⑧夜勤後の休息(休日を含む)

1回の夜勤後は概ね24時間以上、  
2回連続夜勤の2回目の夜勤後には概ね  
48時間以上を確保する

- 暦日(午前0時～24時)の休日の設定が難しい場合にも、24時間ないし48時間の休息を確保する。
- 労働科学の知見では、2日連続夜勤ののちの2日(48時間以上)の休息で、疲労を回復し、生体リズムを昼活動指向型に固定し直すことができる。

日本看護協会 2012年3月

◆夜勤後の休息、すなわち、夜勤終了後次の勤務までの休日を含む勤務間隔については、連続しない1回だけの夜勤後については、概ね24時間以上の休息を、2回連続で夜勤をした場合には、2回目の夜勤後には概ね48時間以上の休息を確保することを提案します。

◆労働科学の知見では、2日連続夜勤の後の2日(48時間以上)の休息で疲労を回復し、また、生体リズムを昼活動志向型に固定し直すことができるとされています(注10)。夜勤明けの昼間睡眠は、持続時間が短く熟睡感も悪いため、深夜勤明けの夜間睡眠ともう1回の夜間睡眠によって疲労の回復をはかることが有効であるためです。また、中高年者は夜間睡眠にしか疲労回復に必要な深い睡眠が出現しないという研究結果もあり、夜勤後の休息の確保がより重要と考えられています。

注10:「看護師の交代制勤務」(佐々木司、看護の科学社、P61-62、2011)

### パブリックコメント等を受けての変更・修正点の説明 ⑨夜勤後の休息(休日を含む)

- 勤務時間帯の設定によっては、休息の時間が24時間ないし48時間をわずかに下回る場合があるため、「概ね24時間」「概ね48時間」と表現を修正しました。



## ⑨週末の連続休日

### 少なくとも1カ月に1回は土曜・日曜ともに前後に夜勤のない休日を作る

- 交代制勤務に従事しない大多数の人々の生活リズムに合わせ、週末の昼間の時間帯に家族、友人と過ごし、地域社会等と接する時間を持てるようにする。
- 社会性の要素に着目し生活との両立をしやすくし、就業継続に資する。

日本看護協会 2012年3月

- .....
- ◆前後に夜勤の全くない2連休を設定することにより、夜勤に備えた緊張感、拘束感のない休息が確保されます。
  - ◆夜勤・交代制勤務に就く看護職は、家族や周囲の人々との生活時間のずれによって、日常的に家族に負担を負わせたり、社会的な活動に制約を受けたりしています。
  - ◆休日をできるだけ連休とすることで、交代制勤務に従事しない大多数の人々の生活リズムに合わせやすくなります。また、1ヵ月に1回であっても土曜・日曜に完全な休日を設定することで、週末の昼間の時間帯に家族、友人と過ごし、地域社会等と接する時間を持つことができます。
  - ◆この項目は夜勤・交代制勤務のリスクのなかでも社会性の要素に着目したもので、生活との両立をしやすくすることで、看護職の就業継続につながることを期待しています。
  - ◆なお、週末の連続休日については看護職自身の多様な価値観やニーズがありますので、それらを尊重したうえでの計画が考えられます。

#### パブリックコメント等を受けての変更・修正点の説明 ⑨週末の連続休日

- 週末の連続休日についての記述であるため、「休日はできるだけ連続とし」を削除しました。
- 「完全な休日」は意味が不明確であるため、「前後に夜勤のない休日」と表現を修正しました。これらの修正に合わせて、説明文を修正しました。

## ⑩交代の方向性

### 正循環の交代周期とする

- 3交代制(変則3交代制含む)では各人の勤務スケジュールを、勤務開始がより遅い時刻となるようシフトを組む『正循環』とする。
- 労働科学の知見では、人間の生体リズムの特性により、「日勤→深夜勤→準夜勤」のように開始時刻を早くする勤務編成(逆循環)より、「日勤→準夜勤→(非番)→深夜勤」のように開始時刻を遅くする勤務編成(正循環)のほうが身体を新しいリズムに調整しやすい。

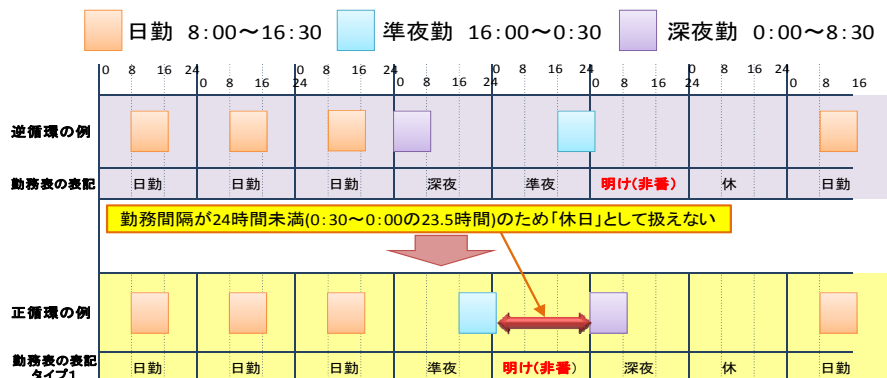
日本看護協会 2012年3月

◆交代の方向性については、正循環の交代周期とすることを提案します。

◆3交代制勤務(変則3交代制含む)で各人の勤務スケジュールは、勤務開始がより遅い時刻となる「正循環」が望ましいと考えます。交代制勤務の負荷の軽減策として、「正循環」の勤務編成をとるよう提案します。

◆人間の生体リズムは約25時間であり1時間ずつ後ろ(時計回り)にずれるという特性により、「日勤→深夜勤→準夜勤」のように開始時刻を早くする勤務編成(逆循環)より、「日勤→準夜勤→(非番)→深夜勤」のように遅くする勤務編成(正循環)のほうが身体を新しいリズムに調整しやすいとされています。

### 3交代制での正循環のシフト編成例



日本看護協会 2012年3月

### パブリックコメント等を受けての変更・修正点の説明 ⑩交代の方向性

- 「日勤→深夜勤→準夜勤」「日勤→準夜勤→深夜勤」の具体的なイメージを示すため、図を追加しました。
- 「日勤→準夜勤→深夜勤」の準夜勤と深夜勤の間には概ね 24 時間の間隔がありますが、24 時間に満たない場合は労働法令上「休日」としては扱えないため、「非番(明け)」と表記しています。
- 説明文の「日勤→準夜勤→深夜勤」を「日勤→準夜勤→(非番)→深夜勤」と修正しました。

## ⑪早出の始業時刻

### 7時より前は避ける

- 交代制勤務を行う者が日勤をする場合、日勤の開始時刻を通常より極端に早くすると、早朝の睡眠の質が悪化する。極端な早朝始業は避ける。

日本看護協会 2012年3月

◆労働科学の知見では、早朝始業に伴う早朝の起床が明け方の睡眠の質を悪化させるため(注11)、避けたほうがよいとされています。寝過ごすことなく起床しようと強く意識するため熟睡が妨げられ、明け方の睡眠の質を落とすだけでなく、公共交通機関の時刻に合わせて早めに出勤せざるを得ないなど、生活が窮屈になることなどがあげられています。

注10：「看護師の交代制勤務」(佐々木司、看護の科学社、P8・50、2011)

#### パブリックコメントを受けての変更・修正点の説明 ⑪早出の始業時刻

- この項目は交代制勤務者が日勤を行う場合を対象としていることを明確にするため、「交代制勤務を行う者が日勤をする場合」の文言を追加しました。
- 極端な早朝始業が睡眠の質を落とすことについて、説明文の表現を整理、修正しました。