

# 国家公務員のフレックスタイム制活用の好事例

## 育児



【事例1】 30代・女性・本府省係長級

夫に子供の送迎を任せられる日とテレワークの日は勤務時間を長く設定し、本人が送迎をする日は勤務時間を短く設定(始業時刻を遅め、終業時刻を早める)することで、2人の子供のお迎えができる。

【事例14】 30代・男性・地方支分部局等係長級

月曜日の始業時刻を午後1時開始にすることで、午前中の時間を活用し、子供を幼稚園に送り届けたり、働き始めた妻に代わり、朝ごはんの片付けや洗濯を分担することができた。週1回であっても、妻からは非常に感謝された。

## 介護



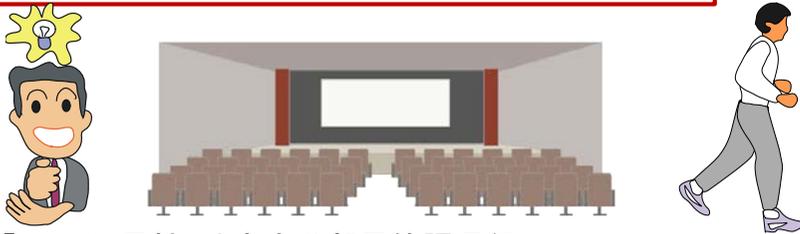
【事例17】 50代・男性・本府省課長級

妻が親の介護の関係で家を週4日不在にしており、家族皆が揃うのは週末の土日のみである。今までは、妻が不在にしていた時にできなかった家事等を夫婦で週末の土日に行っていたが、金曜日に早く退庁するようになって、妻と一緒に家事等を金曜日にもできるようになった。

【事例19】 50代・女性・本府省室長級

隔週の月曜日又は金曜日を週休日とすることで、遠隔地にひとり暮らしをしている母親を訪問し、介護を行っている。最低限の勤務時間は確保できることから、周囲への遠慮も軽減され、休暇の残日数を気にする必要もなくなった。

## 効率的な働き方＋朝型勤務＋趣味



【事例28】 50代・男性・地方支分部局等課長級

創造性を伴う業務には、早朝の静かで爽やかな環境がよい。リフレッシュされた脳でアイデアが湧きやすく、高い集中力が維持されるために作業効率も向上した。終業時刻を繰り上げたことにより、従来土日に集中的に行っていたようなことを分散でき、私生活全般にゆとりが持てるようになった。 ※ もう少し若い時期に本制度が導入されていたら、子供との交流にも活用できていたと思われる。

## 自己啓発



【事例32】 40代・男性・本府省課長級

フレックスタイム制度を利用して勤務時間を短縮している毎週水曜日、自己啓発のために語学学校に通っている。通常の終業時刻(18:15)後では、18時30分から始まる語学学校の講義に間に合わないが、フレックスタイム制を利用することにより、講義の始めから参加することができて、助かっている。

# 国家公務員のフレックスタイム制活用の好事例集

## 【目次】

・育児(事例1～11)	1
・育児＋交通事情(事例12)	12
・育児＋単身赴任・帰省(事例13、14)	13
・育児＋趣味(事例15)	15
・介護(事例16～19)	16
・介護＋単身赴任・帰省(事例20)	20
・介護＋帰省(事例21)	21
・効率的な働き方(事例22～24)	22
・朝型勤務(事例25～27)	25
・効率的な働き方＋朝型勤務＋趣味(事例28)	28
・単身赴任・帰省(事例29～31)	29
・自己啓発(事例32、33)	32
・自己啓発＋趣味(事例34)	34
・地域活動への参加(事例35)	35
・その他(事例36、37)	36

## 【事例1】 30代・女性・本府省係長級

## 【育児①】

- ・夫に子供の送迎を任せられる日とテレワークの日は勤務時間を長く設定し、本人が送迎をする日は勤務時間を短く設定（始業時刻を遅め、終業時刻を早める）することで、2人の子供のお迎えができる。
- ・早く退庁する日、勤務時間が長い日、テレワークによる勤務をする日を組み合わせ。
- ・日によって、コアタイム終了後（15:30）にすぐ帰宅したり、コアタイムの特例（※）を使う。  
※ 育児又は介護を行う職員については、週に1日、コアタイムの時間帯に勤務しない取扱いが可能。

### （利用の動機・良かったこと等）

- ・今年の4月に長男が小学生に上がったことと、次男（1歳）が保育園に通っているため。
- ・今年4月のフレックスタイム制拡充前までは1日につき1時間30分の育児時間を取得して勤務が免除されていたが、今年4月からフレックスタイム制を利用してフルタイム勤務（※）をしている。フレックスタイム制やテレワークがなければフルタイム勤務は難しかったかもしれない。  
※ 1週間当たり38時間45分勤務
- ・コアタイム終了後（15:30）にすぐ帰宅したり、コアタイムの特例を使うことで、長男の習い事に一緒に行くことができたり、子供たちと平日に買い物や公園遊び等ができる。

### 《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ（1週間単位）》



※ 青色：勤務時間 緑色：休憩時間

## 【事例2】 40代・女性・本府省係長級

【育児②】

毎週月曜・金曜日を8:45出勤に、火曜・水曜・木曜を7:45出勤に設定し、終業時刻を繰り上げることで、学童のお迎えに行ったり、子供の帰宅を家で迎えることができるようになり、子供達と過ごす時間が増え、充実した親子のコミュニケーションができています。

また、保護者会やPTA活動などの学校行事等が行われる際には、あらかじめ勤務時間を他の日に多く割り振り、当日は午前中までの勤務時間とするなど、午後からの行事等に参加できるようにしている。

(利用の動機・良かったこと等)

従来では、学校行事等に参加する際には年次休暇を使用していたが、あらかじめ行事等の日程にあわせて勤務時間・業務を調整することができ、また年次休暇も有効活用することが可能となった。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



(木曜日午後に学校行事等に参加する場合の例)



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間



子供の帰宅時間に合わせて、火曜日と水曜日の終業時刻を通常(17:00)より15分繰り上げて短縮している。その短縮した分については、基本的に、月曜日の始業時刻を通常(8:30)より1時間早めるとともに、金曜日で全体の勤務時間を調整している。

(利用の動機・良かったこと等)

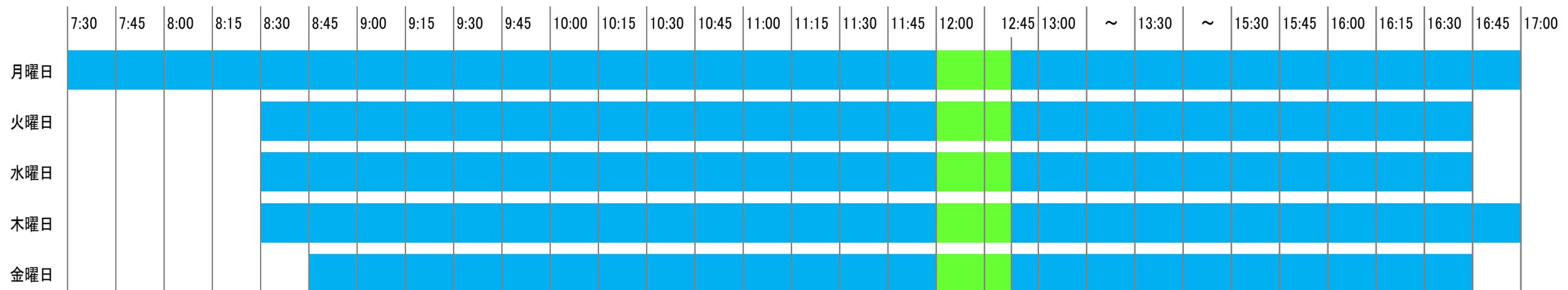
小学生の子供が学童後に帰宅する場合、通常勤務では私の方が帰宅が遅くなってしまうことから利用を申告。

子供の習い事がない火曜日と水曜日に早く退庁することにより、子供の帰宅前に家に着くことが可能になった。帰宅時に保育園の子供を急かす必要がなくなったこと、夕飯準備等の時間が少し増えたことで余裕が持てるようになった。

その他、終業時刻を早めて保護者会、家庭訪問等に対応したり、始業時刻を遅くして授業参観に参加したりと活用している。

今後、子供の家を出る時間が遅くなり(学童開始時間が遅いため)、かつ予定が変則的になる夏休みに、フレックスタイム制度を活用できると期待。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

## 【事例5】 30代・男性・本府省係長級

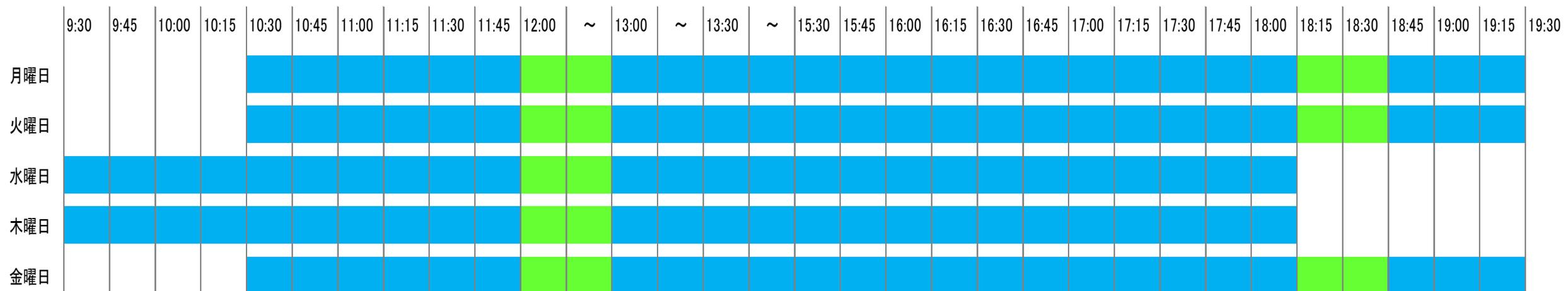
【育児⑤】

単位期間における始業時刻を業務都合により通常の始業時刻によらざるを得ない日を除き、通常より1時間遅い10:30に設定。単位期間は、業務都合や家庭状況を考慮し、その都度、選択している。

(利用の動機・良かったこと等)

先日、子が誕生したことから、育児介護職員の特例を利用し、始業時刻を10:30とした。これにより生じた朝の時間を利用し、子の世話や家事を行った。フレックスタイムは総勤務時間を変更することなく、日ごとの勤務時間の開始時刻、終了時刻を変更できるものであり、周囲の職員に業務分担の割振り変更等をお願いすることもないので、実施しやすかった。また、業務の都合はある程度時期が近づかなければ分からない場合が多いと思うが、育児介護職員は、単位期間を1週間、2週間、3週間又は4週間から選択できるため、自身の業務都合や家庭状況等の具体的な見通しを把握した上で、現実に即した勤務時間の申告ができ、非常に有益であった。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

毎週火曜日に週休日を取得し、1週間当たり4日勤務。育児時間を2時間取得。週休日の1日分(7時間45分)を他の出勤日(4日分)の始業時刻を繰り上げること等で対応。ただし、育児時間を2時間取得することにより、ほぼ通常勤務と同じ時間で帰宅。

【参考】 妻・地方支分部局・係長級

- ・毎週木曜日に週休日を取得し、1週間当たり4日勤務。育児時間を2時間取得。
- ・始業時刻を早めるとともに、夫が週休日を取得している日に終業時刻を大幅に繰り下げることにより対応。

(利用の動機・良かったこと等)

現在、夫婦共働き(共に国家公務員)で、三男(4歳)の療育センターへの通園(週2日)のために、フレックスタイム制度(それぞれ1日ずつ週休日を取得)を利用している。昨年度までは、学童や保育園のお迎えのため、妻が育児時間を取得することで対応していたが、公的機関から療育センターへの通園を勧められ、どのように対応すべきか苦慮していた。子供の成長を最優先に考えた結果、妻が仕事を辞めることも考えたが、フレックスタイム制度の拡充が本年4月から施行されたため、仕事も辞めることなく子供も通園させてあげることが可能となり、本制度の施行とともに活用させていただいている。

具体的には、週休日を1日取得し、その1日分(7時間45分)を他の出勤日(4日分)で勤務時間を割振ることになるが、妻だけでは子供(3兄弟)の育児は大変なため、夫の自分も早く帰宅する必要がある、新たに育児時間を2時間取得することにし、結果的にほぼ通常勤務と同じ時間での帰宅が可能となった。なお、妻はお迎え等があるため、始業時刻を早めるとともに、夫の週休日に可能な限り終業時刻を繰り下げること、週休日分の勤務時間の確保を図っている。妻に加えて、夫である自分も育児時間を取得することにより金銭面的には厳しくなったものの、妻も仕事を辞めることなく仕事が続けられ、自分も週休日には、お迎え、夕食の準備、宿題、寝かしつけなどを行うことで、妻の大変さを再認識し、夫婦の絆も深まったように感じる。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

## 【事例7】 40代・女性・本府省課長補佐級

【育児⑦】

週1日は、午後のみ勤務(正規の勤務時間を10:30-17:30の6時間30分(昼休憩を30分に短縮)とした上で、育児時間2時間を勤務時間の始め(10:30-12:30)に取得することで、実際の勤務時間を13:00-17:30の4時間30分とする。)

不足分の1時間15分は、その他の曜日の始業時刻を15分繰り上げ、又は1時間程度終業時刻を繰り下げること、勤務時間数を捻出。

(利用の動機・良かったこと等)

子供が2歳の時に育児休業から復帰して以降、週に1日は子供の発達支援訓練付き添いと保育園送迎をした上で出勤するため、育児短時間勤務制度(1日4時間55分)を利用し、正規の勤務時間を抑えて対応していた。

フレックスタイム制度開始後は、育児時間(2時間)と昼休憩短縮(週1日のみ・30分)により、週の1日は午後4時間30分勤務とすることが可能となったため、子供の発達支援訓練はこれまで通り継続しつつ、正規の勤務時間数に戻すことができた。

子供は、2歳時点では言葉の遅れが心配されたが、早期より訓練をしたことで、順調に成長しており、職場には、様々な仕事と育児の両立支援制度を活用し訓練を続けることに御理解を頂いたことに感謝している。

【参考】 一般的に幼児期は、自閉症等診断名のつく発達障害の場合を含め、早期よりその子の発達段階に合ったきめ細かな教育訓練をすることで、大幅に成長・発達する可能性が高い一方、6歳以降は発達曲線はゆるやかになるとされる。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

## 【事例8】 40代・男性・地方支分部局等係長級

【育児⑧】

毎週月曜日の勤務時間8:00～15:00 ※(始業時刻30分、終業時刻2時間をそれぞれ繰上げ)  
 毎週金曜日の勤務時間8:00～15:30 ※(始業時刻30分、終業時刻1時間30分をそれぞれ繰上げ)  
 短縮された勤務時間については、火曜日から木曜日の終業時刻を繰り下げること等により捻出。

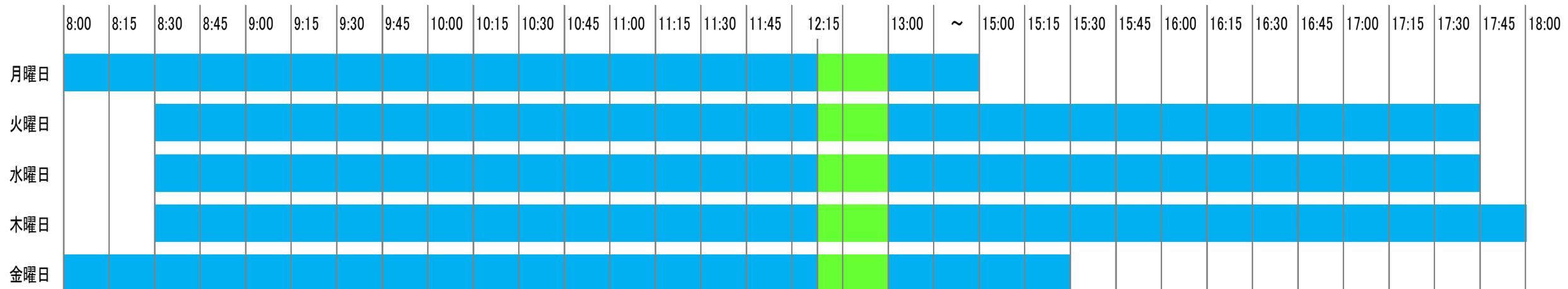
※ 育児介護職員のためコアタイムは13:00から15:00

(利用の動機・良かったこと等)

フレックスタイム制度を利用して特定の曜日の勤務時間を短縮することで、以下のとおり生活環境が変化した。

- ・子供(2才)を保育園に迎えに行く事ができるようになり、平日に子供と触れ合う時間が増えた。
- ・看護師をしている妻は、保育園の迎えがあるため、午前勤務限定で仕事をしていたが、フレックス制度を活用するようになり、夫婦で分担して迎えを行うことが可能となった。このため午後の勤務も可能となり、積極的に看護師の仕事を行えるようになった。
- ・通常勤務では、平日に家族そろって夕食をすることが出来なかったが、フレックス制度を活用する日には全員での夕食が可能となった。
- ・終業時刻を繰り上げることで、ラッシュ時間を避けて帰宅することができる。
- ・始業時刻を繰り上げることで、毎朝の定期報告を早期に処理することが可能となり、上司への報告が迅速に行えるようになった。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

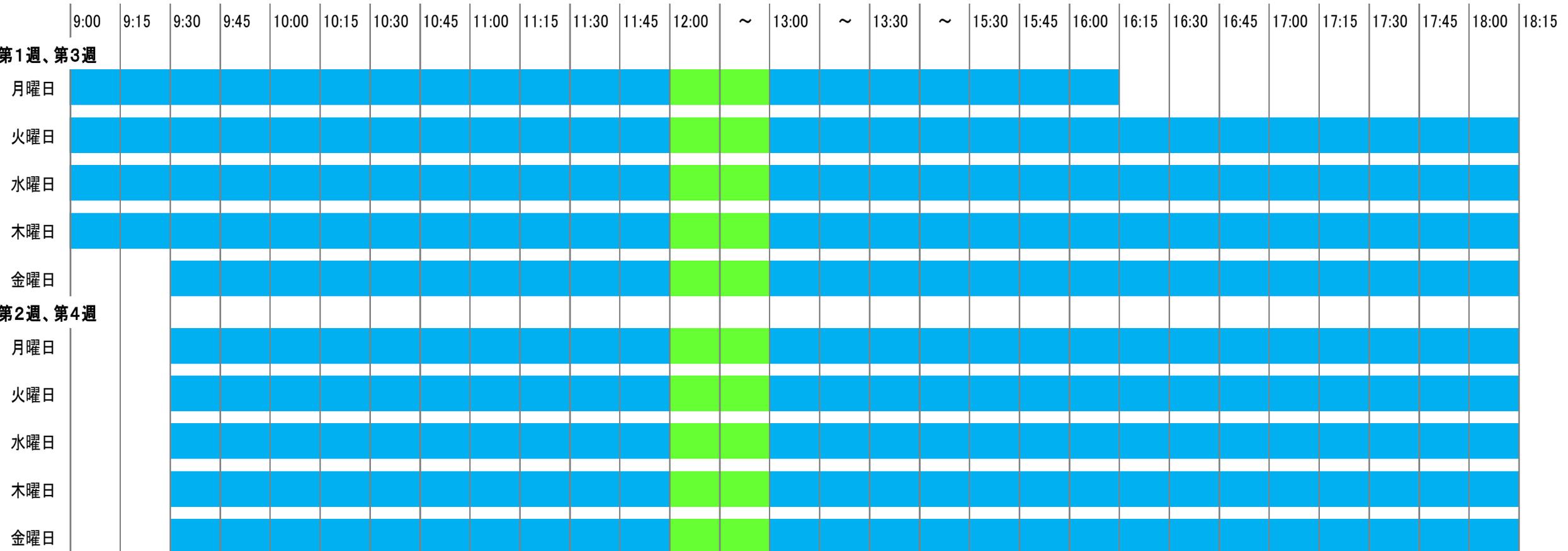
以下の勤務時間により勤務。

- 1週目：月曜日9:00～16:15、火曜日～木曜日9:00～18:15、金曜日9:30～18:15
- 2週目：月曜日～金曜日9:30～18:15
- 3週目：月曜日9:00～16:15、火曜日～木曜日9:00～18:15、金曜日9:30～18:15
- 4週目：月曜日～金曜日9:30～18:15

(利用の動機・良かったこと等)

子供が通っているピアノ教室における進学させたいコースが平日にしか設定がなく、コース進学の面接において、レッスン時間を繰り下げてもらう一方、フレックスを活用し、子供を通わせることが可能となった。夫も公務員のため、隔週交代でフレックスを活用し、子供のピアノ教室への付き添いを行っている。通常帰宅時間が遅く、子供と一緒に夕飯を取ることができないが、フレックスの日と一緒に夕飯を取れるようになった。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(4週間単位)》



※ 青色：勤務時間 緑色：休憩時間

週に1日程度、始業時刻を通常(8:30)より4時間繰り下げ(13:00)。その不足時間については、他の曜日の始業時刻を30分繰り上げ、並びに終業時刻を30分程度繰り下げることによって捻出している。

(利用の動機・良かったこと等)

フレックスタイム制度を利用して勤務時間を短縮している日については、下記のことを実施し、結果として家族の保育負担を分散させることができた。

- ・長男の幼稚園の送迎
- ・長女の保育(自宅)

これまで上記のことについて妻が一手に担っていたが、自分が午前中に送迎や保育を行う間に、平日も妻自身の時間に充てられるようになった。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



毎週月曜日と水曜日の終業時刻を通常勤務(8:45~17:30)より1時間繰り上げて勤務時間を短縮(16:30)。その各1時間分については、火曜日と木曜日に1時間半(19:00まで勤務。18:00~18:30は休憩時間)長く勤務している。なお、金曜日は通常勤務としている。

(利用の動機・良かったこと等)

- ・フレックスタイム制度を利用して勤務時間を短縮している月曜日と水曜日については、来年に中学受験を予定している息子(小六)の塾の家庭学習をみている。
- ・火曜日と木曜日については、息子は塾があり夜10時に帰宅するため、勤務時間が多少遅くなっても構わないので仕事時間に充てている。また、息子と携帯で連絡を取り合っ、途中駅で待ち合わせ一緒に帰宅したりしている。
- ・短縮勤務で早く帰宅できる日は、通勤電車もまだすいているため、電車内で帰宅してから息子に教える内容を勉強できて、通勤時間(約1時間半)の有効活用も図れている。
- ・自ら中学受験の内容を勉強することで、そのレベルの高さを痛感するとともに、息子がこの問題を解けなくても仕方がないと思えたり(出来なかったとしても怒らないで済む。)、こんな難問を良く解けたなと感心し、褒めてあげることもできる。そして、色々と基礎勉強を行うことで自分自身の知識が高まっていることも実感しています。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

毎日の始業時刻(通常8:30)を15分遅く8:45とし、休憩時間を15分短縮(12:00～12:45)することで、終業時刻は通常(17:15)どおりとした。

(利用の動機・良かったこと等)

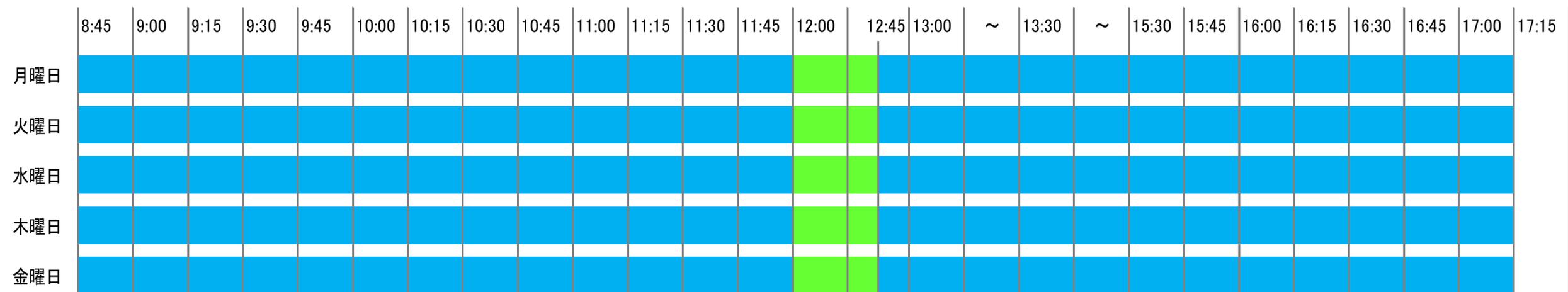
電車(特急)のダイヤに合わせた通勤を行っているため、始業時刻を15分遅くしたことで毎朝、家を出る時間を30分遅らせることが可能となった。

これまでは、長男(小学4年)、二男(小学1年)、三男(幼稚園)が寝ている時間に家を出なければならなかったが、フレックスタイム制を利用して家を出る時間を30分遅らせる事で、子供達を起こして、着替えや朝食の支度等を行うことが出来るようになった。

子供達の朝の支度は全て共働きの妻が行っていたので、妻の負担を減らすことができたと思うし、朝は子供達に見送られて家を出ることができるようになった。

始業時刻を遅くしたことにより終業時刻を15分繰り下げると、電車(特急)の関係で帰宅時間が1時間遅くなってしまいが、休憩時間を短縮することで終業時刻を変更することなく、これまでと同じ時間に帰宅することができたので、フレックスタイム制を利用した。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

毎週金曜日の終業時刻を通常(18:15)より1時間繰り上げて勤務時間を短縮(17:15)。短縮した1時間分については、その他の日に振り分けて対応。

(利用の動機・良かったこと等)

小学校低学年の子供及び夫を自宅(関東某県)に残して単身赴任中。毎週金曜日の終業後に勤務先から直接帰省し、日曜日の夜に赴任先のアパート(都内)に帰宅しているが、この春までは、金曜日の終業後に帰省しても、子供が寝てしまっていることが多かった。

フレックスタイム制度を利用し、毎週金曜日の終業時刻を1時間早めたことにより、自宅到着時間を早めることができ、子供をお風呂に入れて寝かしつけることが可能となった。

今後は、月曜日の始業時刻も遅くし、月曜日の朝、子供を小学校に送り出してから出勤することも検討している。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

## 【事例14】 30代・男性・地方支分部局等係長級

## 【育児＋単身赴任・帰省②】

毎週月曜日の勤務時間を5時間15分(13:00～18:15)、毎週金曜日の勤務時間を5時間45分(8:30～15:00)に短縮している。短縮した4時間30分は、毎週火曜日～木曜日までの勤務時間を9時間15分(8:30～18:30)とすることによって捻出している。

### (利用の動機・良かったこと等)

単身赴任のため、子供の世話をする時間は、土曜日と日曜日に限定されている現状であったこともあり、コアタイムを除く勤務時間を自由に設定することができるフレックスタイム制に興味を持った。

月曜日の始業時刻を午後1時にすることで、午前中の時間を活用し、子供を幼稚園に送り届けたり、アルバイトを始めた妻に代わり、朝ごはんの片付けや洗濯を分担することができた。週1回であっても、妻からは非常に感謝された。

また、金曜日の終業時刻を午後3時にすることで、早期帰宅が可能となり、夕食準備で多忙な妻に代わり、子供を風呂に入れることができるようになった。

フレックスタイム制を活用し、月曜日及び金曜日の勤務時間を短縮したおかげで、仕事と家庭の両立が可能となり、妻からも非常に感謝され、充実した毎日を過ごしている。

### 《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

毎週水曜日(定時退庁日)の終業時刻を通常(18:15)より2時間繰り上げて勤務時間を短縮(16:15)。その2時間分については、平日5日間で、火～金の4日間の始業時刻を15分繰り上げ、また、水曜日以外の4日間(月・火・木・金)の終業時刻を15分繰り下げることによって捻出。

(利用の動機・良かったこと等)

フレックスタイム制度を利用して勤務時間を短縮している水曜日については、二男(4歳)の保育園の送迎に関連して、

- ・ [これまで送りを私が担当し、迎えを妻が担当し、妻は終業時刻(17:15)終了後の超過勤務が困難であったところ]妻の業務の状況次第で私が迎えをしたり、あるいは妻と保育園前で待ち合わせして一緒に迎えをしたり、
- ・ また、迎えは妻にお願いして、私は買い物をするなどしたり、妻の予定も踏まえつつ、自分としても、夕方の早い時間から充実した時間を過ごしている。

そして、フレックスタイム制度を利用し始めてから、水曜日の帰宅時刻が早くなったため、帰宅後に家族で夕食を済ませてから、妻か私のいずれかが家で子ども二人の面倒を見て、もう一人が夜間のテニススクールに通うということもできるようになり(※)、家族の時間も確保しながら、自分のプライベートの時間も確保する、充実した時間を過ごしている。

※ 平日夜間にテニススクールに通おうとする場合には、従前、自宅からラケット等を持参して出勤しなければならなかったことから、事実上、平日に通うことが困難だったところ。フレックスタイム制度を利用することにより、自宅にいったん帰宅することができるようになったため、それが可能になった。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

## 【事例16】 30代・女性・本府省課長補佐級

【介護①】

週1日は終業時刻を通常(18:15)より1時間から2時間繰り上げる。繰り上げた時間分については、平日のその他の曜日の終業時刻を15分から2時間程度繰り下げることによって捻出。

(利用の動機・良かったこと等)

- ・勤務時間を短縮している日については、祖母や母の介護に当てている。また、必要に応じて、自らの休養にも当てている。
- ・遠方の施設を訪問したい場合には、面会時間の終了に間に合うので助かっている。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

## 【事例17】 50代・男性・本府省課長級

【介護②】

毎週月・火・水・木曜日の勤務時間を調整し、金曜日の終業時刻を16:00としている。

月…9:00～18:00

火…8:30～17:45

水…9:00～17:45

木…8:30～17:45

金…8:30～16:00

(利用の動機・良かったこと等)

現在、妻が親の介護の関係で家を週4日不在にしており、家族皆が揃うのは週末の土日のみである。今までは、妻が不在にしていた時にできなかった家事等を週末の土日を使って夫婦で行っていたが、金曜日に早く退庁するようになって、週末に行っていた家事等を妻と一緒に金曜日にもできるようになった。おかげで週末は家族皆で外出したり、趣味である畑仕事を行える余裕ができるなど、今まで以上に余暇を有効的に活用できるようになった。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

## 【事例18】 50代・男性・本府省室長級

【介護③】

毎週金曜日の勤務時間を13:00～18:15と始業時刻を通常(9:30)より繰り下げて設定。その短縮した2時間30分については、平日5日間で、毎週火曜と木曜の2日間の終業時刻を20:00とすることで捻出(うち18:15～18:45は休憩時間)

※ 育児・介護フレックスによりコアタイムは13:00～15:00と設定。

(利用の動機・良かったこと等)

フレックスタイム制度を利用して勤務時間を短縮している金曜日については、午前中に生協から一週間分の冷蔵食品等が配送されるが、その整理を母親が腰椎骨折のため行うことが困難であるため、フレックスタイム制度を利用することで、介護の他、母親に代わって冷蔵食品等の整理を行うことが可能になるとともに、その他の家事も行えるようになった。また、これまで毎週時間休を取得して対応していたところ、フレックスタイム制度を利用することにより、年次休暇については自らの都合等において活用することが可能となった。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

隔週月曜日又は金曜日を週休日とする。不足する7時間45分については、他日の始業時刻を30分～1時間繰り上げ、昼の休憩時間を30分に短縮、且つ、終業時刻を30分～1時間繰り下げることによって捻出し、4週間で155時間を確保。

(利用の動機・良かったこと等)

- ・フレックスタイム制度を利用し、隔週の月曜日又は金曜日を週休日とすることで、遠隔地にひとり暮らしをしている母親を訪問し、介護を行っている(かかりつけ病院への付き添い、ケアマネージャーとの面談、食料品調達、美容院・親戚等への外出時の送迎等)。
- ・以前(平成25～26年)は、短期介護休暇制度を利用していたが、年次休暇に加え、自分だけが5日間余分に休暇を取ることになり、周囲に対して心苦しくもあり、また、年間5日と定められていることから、休暇が不足するのではないか、との不安が常につきまとった。フレックスタイム制度の週休日を取得することにより、不在となることに変わりはないものの、最低限の勤務時間は確保できることから、周囲への遠慮も軽減され、休暇の残日数を気にする必要もなくなった。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(4週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

## 【事例20】 50代・男性・地方支分部局等課長級

## 【介護＋単身赴任・帰省】

フレックスタイム制の活用に併せて休憩時間の特例を適用することにより、勤務時間を(8:30)から(16:45)とし、毎週月曜日の始業時刻を通常(8:30)より3時間45分繰り下げるとともに、毎週金曜日の終業時刻を通常(16:45)より3時間15分繰り上げてそれぞれの勤務時間を短縮している。

短縮した勤務時間については、毎週火曜日から金曜日までの始業時刻を30分繰り上げ、かつ、毎週月曜日から木曜日までの終業時刻を1時間15分繰り下げることによって捻出している。

(利用の動機・良かったこと等)

当該職員は、遠方からの単身赴任者であるが、単身赴任中に配偶者が脳梗塞で倒れ、意識は残るものの、両手足に麻痺等が認められる状況となった。

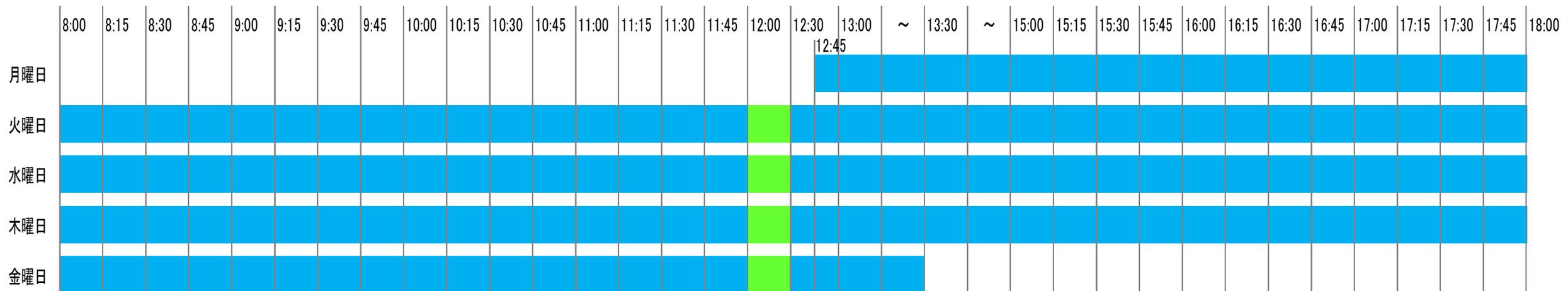
義母が自宅の近所に住んでいるが、高齢であり介護を全て任せることは困難であったため、毎週月曜日の午前及び金曜日の午後に短期介護休暇(特別休暇)や介護休暇を取得して自宅に滞在し、配偶者のリハビリの付添等を週末に集中的に行っていた。

しかし、介護休業手当金の支給期間(3か月間)が経過し、経済面の不安を抱え、介護休暇取得可能期間(6か月間)経過後は年次休暇を取得予定であったため、年次休暇の残日数がひっ迫することは明白であった。

こうした中、フレックスタイム制が導入され、現在は、当該制度を活用して月曜日の始業時刻を繰り下げ、金曜日の終業時刻を繰り上げることにより、毎週末の付き添いを無理なく、かつ、経済的な負担なく行えている。

なお、現在、配偶者は回復に向かっており、今後は配偶者の状況に合わせてフレックスタイム制をうまく活用し、柔軟に勤務時間を調整していくこととしている。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



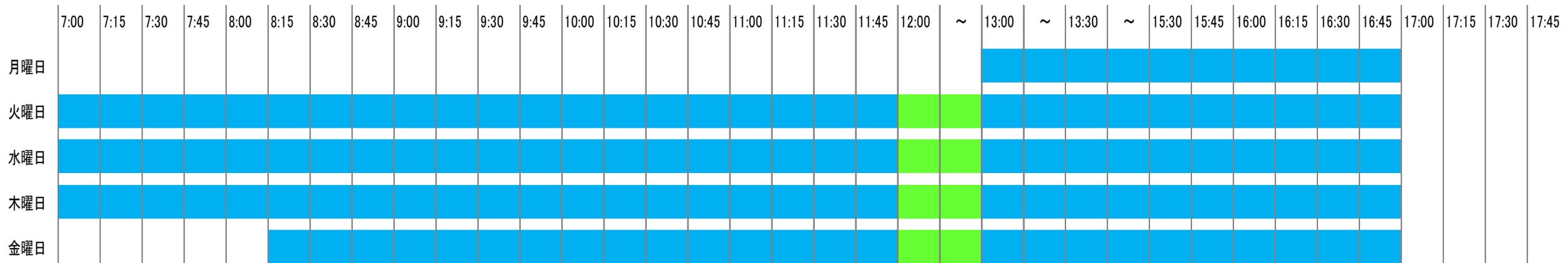
※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

日々、朝型勤務(7:00-8:30勤務開始)、週に1度、半日(午後)勤務

(利用の動機・良かったこと等)

隔週に一度、午前勤務または週休日として、両親の居住する県に移動。通院の付添いを行っている。介護短期休暇、有給休暇では担いきれないと感じていたところ、フレックスタイム制により、通院対応に必要な日の勤務時間を他の日に働くことができ、両立がしやすくなった。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



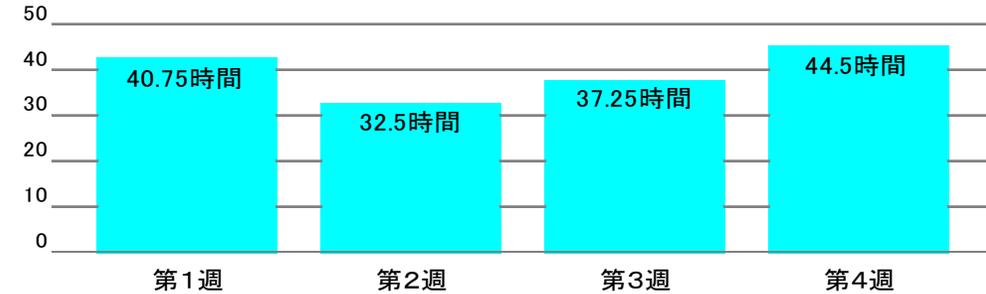
※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

業務処理が集中する月初めの勤務時間を1時間45分から2時間延長(8:15~18:30×1日、8:30~19:30×3日)し、月の後半、業務が落ち着く期間の勤務時間を1時間30分から1時間45分短縮(9:30~16:15×1日、10:00~17:00×4日)。

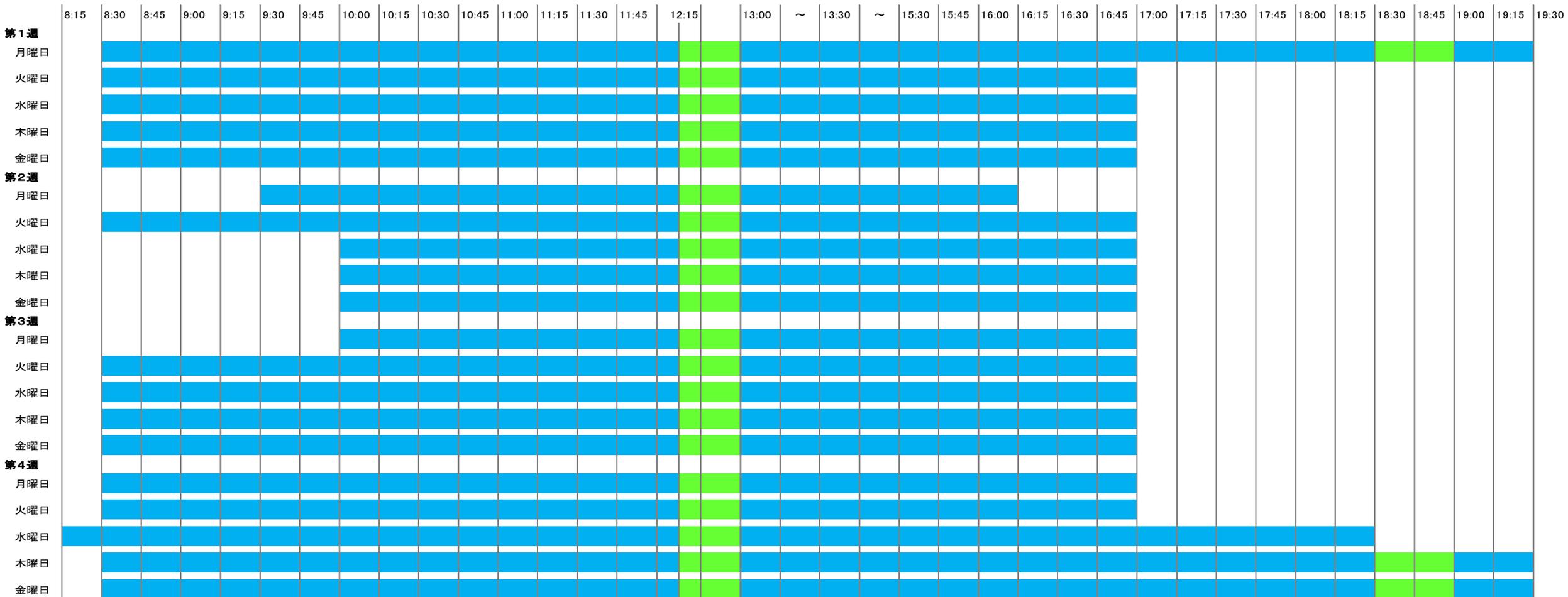
(利用の動機・良かったこと等)

始業時刻を遅く設定した日については、起床後に家事を行ったり、出勤前に金融機関での手続きが行える等、これまでの勤務時間では行えなかったことができる等のメリットがあった。また、睡眠時間をはじめ休息を十分に確保することができ、体調管理面でも効果があったと感じている。

(週当たりの勤務時間)



《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(4週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

班員全員(3名)が交替で週1度の早帰り日(16:00)を設定し、帰宅を徹底。帰宅した職員の業務が夕刻発生した場合、早帰りではない職員が遂行。

(利用の動機・良かったこと等)

交替で早帰り日を設定することで、帰宅が徹底された。早帰り日設定日は、夕方以降の時間を育児や趣味に有効活用できた。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

# 【事例24】 30代・女性・本府省係長級

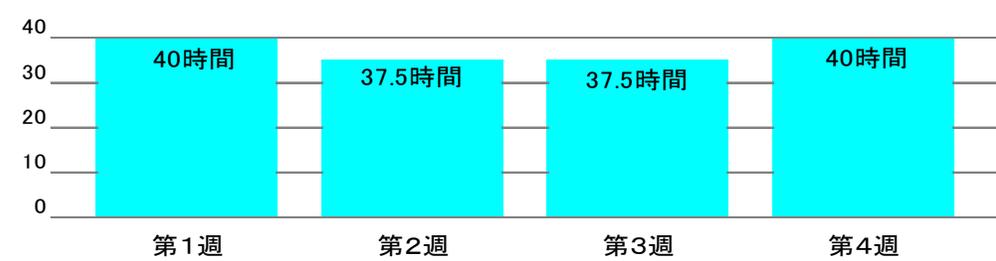
# 【効率的な働き方③】

担当係内で調整の上、業務繁忙が見込まれる月末と月初の終業時刻を通常(18:15)より15分繰り下げて勤務時間を延ばし(18:30)、比較的業務が落ち着く月の中旬の特定の曜日における終業時刻を繰り上げて、早期に退庁。

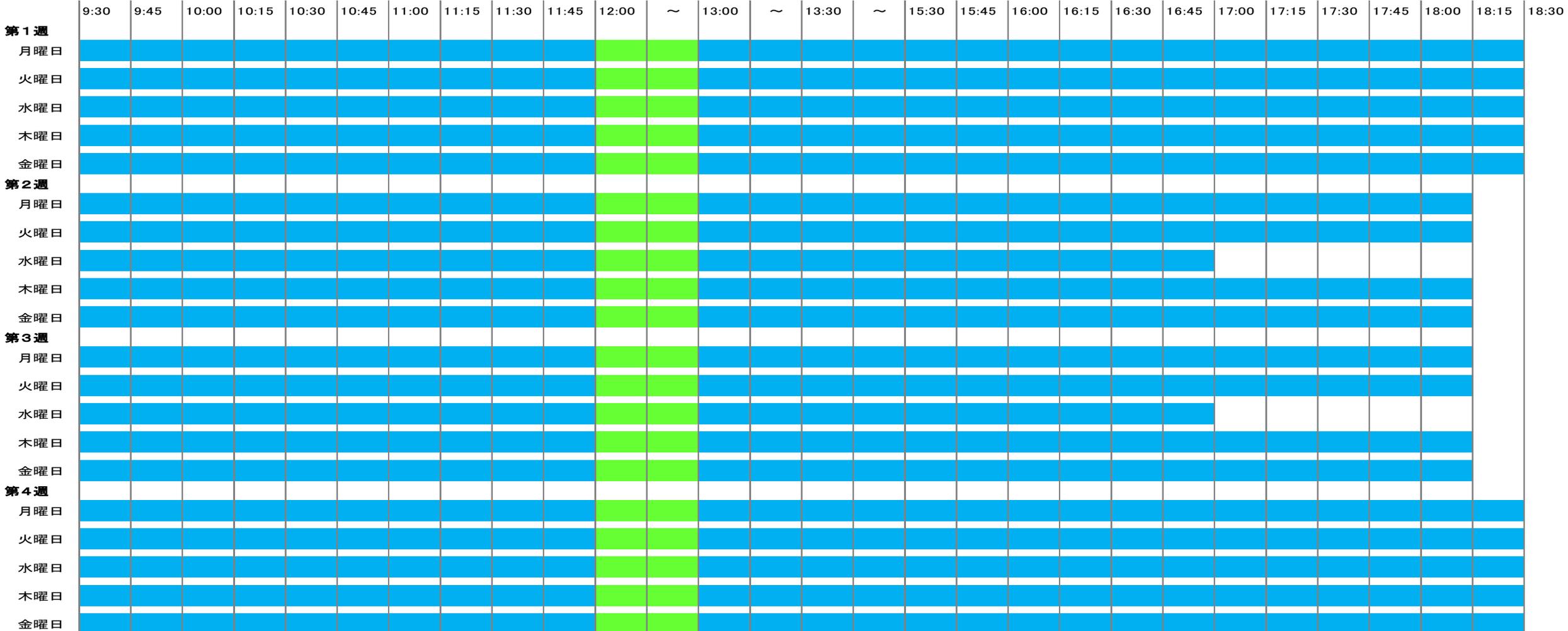
(利用の動機・良かったこと等)

あらかじめ業務繁忙が見込まれる月末と月初の勤務時間を長くする一方、比較的業務が落ち着く月の中旬の特定の曜日については、勤務時間を短くすることで早期に退庁し、買い物やライブ観戦に時間を充てることができた。

(週当たりの勤務時間)



《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(4週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

勤務時間を1時間早め、8:30～17:15としている。日ごとに勤務時間を変えることはしていない。

(利用の動機・良かったこと等)

生活スタイルが朝型で、毎日8時頃には出勤しているため、勤務時間を早めた方が時間を有効活用できると考えたことがフレックスタイム活用の動機。毎日8:30～17:15としているので、本来のフレックスタイム制の趣旨とは異なる使い方かもしれないが、これを採用したことで、仕事が早く終わった日は17時半前に退庁することができ、夜の時間を勉強や読書等に活用することが可能となっている。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



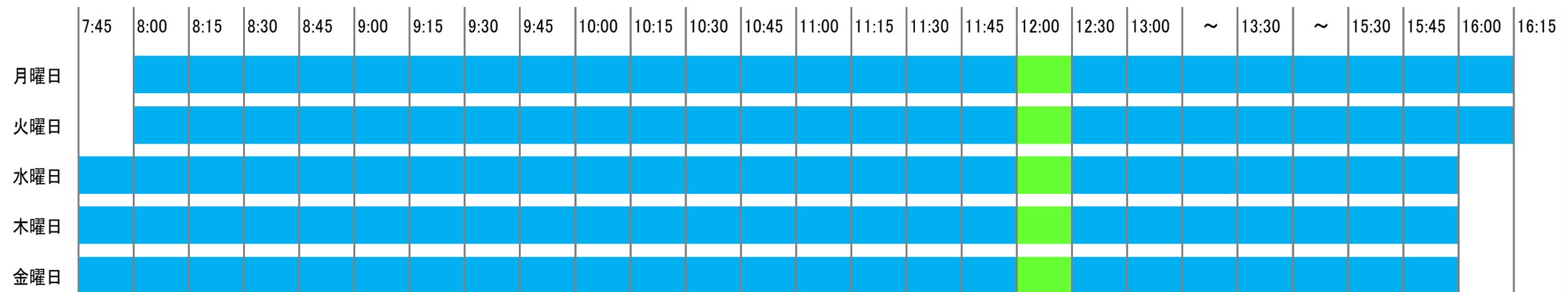
※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

原則、毎日7:45から16:15(昼食12:00から30分間)の勤務。業務が忙しいときは18時程度までの残業で対応。

(利用の動機・良かったこと等)

- ・フレックス制の利用により、明るい内に帰宅し、家周りの仕事や積極的な余暇の活用に繋がっている。また、夜のスーパーに駆け込むのではなく、地元の商店街が全て営業している時間帯に落ち着いて買い物ができるので、生活全体にも余裕が生まれている。
- ・通勤ラッシュの時間帯に比較し空いている電車での通勤が出来、精神的にも身体的にも負担が軽減されている。それにより、登庁後にぐったりした状態で仕事を始めることがなくなった。
- ・早朝に登庁しているため、夜も10:30には就寝しているため、翌日に疲れが残ることがなくなり、健康的になったと感じる。また、仕事に行きたくない日でも、早く帰れると思うと、何とか頑張って仕事に行こうと思えるようになった。
- ・家で夜に本を読む時間がとれるため、読まずに放置されていた本の数着実に減っている。
- ・早く帰れるため、一駅前の駅で下車して家まで歩いて帰ることもできるようになり、足腰を鍛えることができるようになった。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

## 【事例27】 40代・女性・本府省課長補佐級

【朝型勤務③】

毎日の始業時刻を通常(9:30)より1時間早くして、終業時刻を1時間繰り上げることにした(18:15⇒17:15)。

(利用の動機・良かったこと等)

- ・フレックス導入前から、通勤ラッシュを避け仕事はかどる朝型勤務を選好し、1時間早く出勤していたため、フレックスタイム制の活用に違和感がなかった。
- ・これまでは、早く出勤したとしても終業時刻(18:15)は変わらなかったが、1時間繰り上げることによって、早期退庁をより意識し、時間の管理と仕事の効率化を図るようになった。
- ・なかなか終業時刻通りには退庁することができない毎日だが、以前と比べて家族と夕食をとる時間が早くなり、帰宅後の時間をより有効に活用できるようになったと感じている。今後は、土日しかできなかった平日のランニングなどにも挑戦したい。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

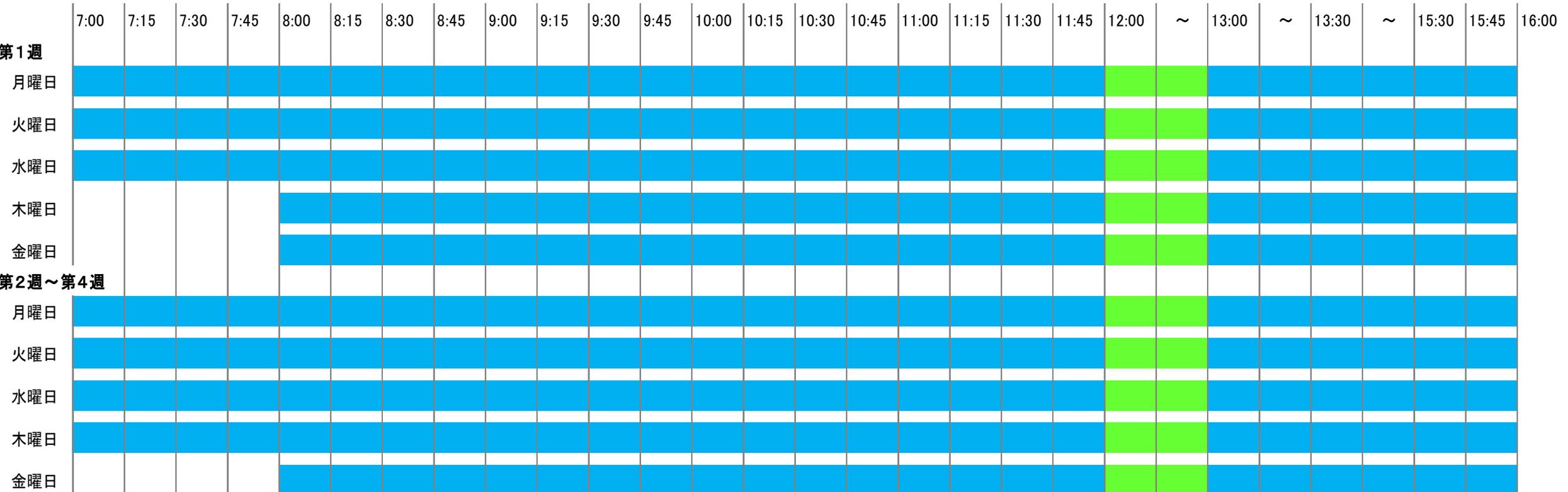
通常の勤務時の始業時刻を定時(8:30)から1時間半繰り上げて7:00に、終業時刻を定時(17:15)から1時間15分繰り上げた16:00に設定し、1日の総勤務時間を8時間としている。なお、1日当たり超過となった15分の約20日分(約5時間)は、割当期間中の1～2日分の始業時刻を繰り下げること調整している。

(利用の動機・良かったこと等)

＜フレックスタイム制活用の効果＞

- 1 主業務は研究活動であり、創造性を伴う業務には、早朝の静かで爽やかな環境がよい。リフレッシュされた脳でアイデアが湧きやすく、高い集中力が維持されるために作業効率も向上した。
  - 2 往復の通勤時間(片道約1時間半)ともラッシュアワーを回避することができる。このため、通勤時間を無駄に過ごすことなく着席しての読書や思考に有効活用している。また、通勤による疲労やストレスも減少し、仕事や私生活に好循環をもたらしている。
  - 3 終業時刻を繰り上げたゆう活により、従来土日に集中的に行っていたようなことを分散でき、私生活全般にゆとりが持てるようになった。例えば、図書館通い、映画(又はビデオ)鑑賞、本屋めぐり、ジョギング、やや遠距離で実施される銘酒試飲会への参加、B級グルメ散策、買い物、自宅の清掃等の雑務。
- ※ もう少し若い時期に本制度が導入されていたら、子供との交流にも活用できていたと思われる。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(4週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

【事例29】 30代・男性・本府省課長補佐級

【単身赴任・帰省①】

毎週月曜日の始業時刻を通常(9:30)より30分遅らせ、毎週金曜日の終業時刻を通常(18:15)より30分早めて、不足する60分は、月曜日から木曜日の終業時刻を通常よりそれぞれ15分遅らせることにより捻出。

(利用の動機・良かったこと等)

単身赴任のため週末関西に帰省しているところ、上記勤務時間により、月曜日の朝一番で関西から出勤し、金曜日は早く関西に帰省することが可能となり、家族と過ごす時間を少しでも長くすることに役立っている。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

毎週金曜日の終業時刻を通常(18:15)より1時間繰り上げているほか、毎週月曜日の始業時刻を通常(9:30)より15分繰り下げている。  
 なお、日々の勤務時間は7時間45分で変更なし。

(利用の動機・良かったこと等)

北陸地方から単身赴任をしているため、フレックスタイム制度を利用して週末の勤務時間を繰り上げ、週明けの勤務時間を繰り下げることにより、金曜日の夜に帰省し、月曜日の朝に上京することができて、非常に助かっている。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



毎週月曜日の始業時刻を通常(9:30)より30分繰り下げて勤務時間を短縮。その30分については当日の終業時刻を30分繰り下げることによって捻出。

(利用の動機・良かったこと等)

単身赴任で東京に住居を構えており、毎週末は家族が住む茨城県に帰っています。フレックス制度がなかった時には、月曜の始業時刻に遅れないようにするため、前日の日曜夕方移動しなければならず、日曜の過ごし方に制約がありました。フレックス制度が使えるようになってからは、月曜の朝一番発のJR特急電車を利用すれば、始業時刻を30分繰り下げた10:00には登庁できるので、前日移動の必要がなくなり日曜が丸一日有効に使え、家族と共に過ごせる時間が長くなりました。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

毎週水曜日(定時退庁日)の終業時刻を通常(18:15)より30分繰り上げて勤務時間を短縮(17:45)。4週間の単位期間における水曜日の終業時刻を繰り上げた合計2時間分(30分×4日)については、水曜日以外の勤務日の終業時刻を繰り下げて捻出。

(利用の動機・良かったこと等)

フレックスタイム制度を利用して勤務時間を短縮している毎週水曜日、自己啓発のために語学学校に通っている。通常の終業時刻(18:15)後では、18時30分から始まる語学学校の講義に間に合わないが、フレックスタイム制を利用することにより、講義の始めから参加することができて、助かっている。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



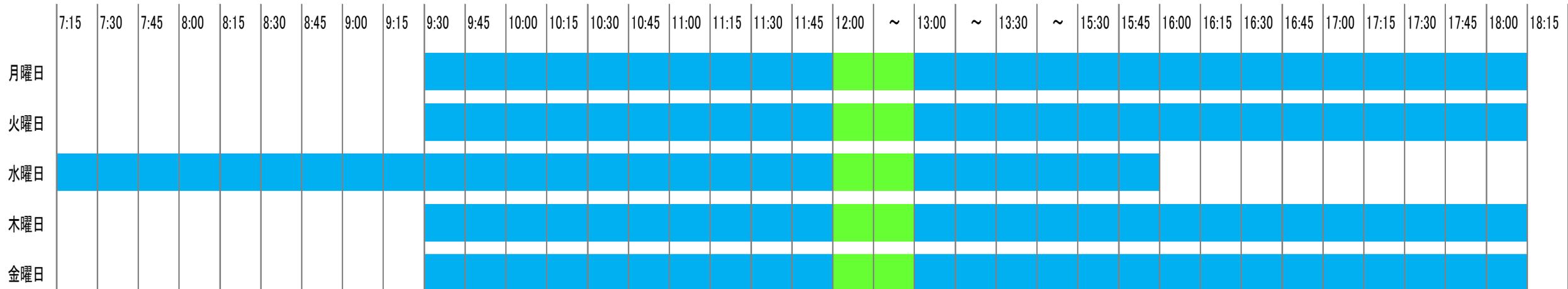
※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

週に1度、終業時刻を16:00に繰り上げ。週に1度、始業時刻を早くした(7:15)。

(利用の動機・良かったこと等)

通学している大学で、4月の新学期より、受講したい授業を受けることができた。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

毎朝の始業(9:30)を30分から1時間早め、週2日程度、1時間早く17:15に退庁。

(利用の動機・良かったこと等)

早く退庁する日は、自分にとって充実した活動をする日、と決めており、大学院の公開講座に通ったり、美術館(金曜日の開館延長日等)やスポーツクラブに行ったりする時間に充てている。

退庁後の時間を漫然と過ごすのではなく、メリハリをつけて自分にとってプラスになる活動をするインセンティブともなっており、新しい発見や知識も得られる効果がある。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

【事例35】 40代・男性・地方支分部局等課長補佐級

【地域活動への参加】

毎週月曜日及び金曜日の始業時刻を通常(9:15)より30分、終業時刻を通常(18:00)より30分、それぞれ遅らせている。

(利用の動機・良かったこと等)

毎週月曜日及び金曜日の始業時刻を遅らせることにより、中学校近くの無信号の十字路における小中学生の登校時の見守り(交通安全指導)を実施できるようになった。

※ 平成26年4月から現在まで、自らが居住する校区の交通安全推進委員会の委員長に就任

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

【事例36】 30代・女性・本府省係員級

【その他①】

毎週水曜日(定時退庁日)の終業時刻を通常(18:15)より1時間繰り上げて勤務時間を短縮(17:15)。4週間の単位期間における水曜日の終業時刻を繰り上げた合計4時間分(1時間×4日)については、水曜日以外の勤務日の終業時刻を繰り下げて捻出。

(利用の動機・良かったこと等)

秋に行う結婚式の打合せ、ドレスの試着等を行った。打合せは平日のみの対応と言われていたが、フレックスを使用し、早く退庁することによって、18時からの打合せも可能となった。またドレスの試着についても混雑していない平日の夕方に行くことができ、ゆっくりと選ぶことができてよかった。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間

- ・毎日の始業時刻を8:00とした。
- ・毎週、月・水の終業時刻を15:45とした。

(利用の動機・良かったこと等)

従前は、持病治療(人工透析)の目的で、毎週、月・水の2時間(15:00~17:00)を病気休暇としていたが、課長補佐級の立場でありながら、定期的に職場を不在にすることに精神的負担を感じていた。

フレックスタイム制を活用してからは、職場全体の業務効率化が図られ、病気休暇を定期的を取得することで職場に迷惑を掛けているとの心の負担が解消された。

《フレックスタイムによる勤務時間のイメージ(1週間単位)》



※ 青色:勤務時間 緑色:休憩時間