



弁護士法人デイライト法律事務所は、労務、ビジネス関連のニュースや当事務所の近況などを、ニュースレターとして不定期にお送りさせていただいております。四季折々のお手紙としてご理解いただき、当事務所の近況やご挨拶のほか、企業法務に携わる方に少しでもお役に立てる情報となれば幸いです。

- 今月の内容
- 労働基準法上の休憩時間とは？
 - 労働基準法上の固定残業代とは？
 - モラハラとは？夫や彼氏に多い典型例と対処法
 - 離婚前に別居 | 住民票は移す？後悔しないための判断基準

労働基準法上の休憩時間とは？

休憩時間とは？

休憩時間とは、労働者が休息のために労働から完全に解放されることを保障されている時間を指します。

人は連続して働くと、どうしても疲労で能率が下がり、労働災害も起こりやすくなります。

これを防ぐのが休憩の趣旨です。

一方で、客待ちや電話対応のために待機している「手待時間」は、使用者の指揮命令下にあるため、基本的には休憩ではなく「労働時間」としてカウントされるので注意が必要です。

休憩時間のルール

休憩の長さには、労働時間に応じた法定の最低ラインがあります。

労働時間	休憩時間
6時間を超え8時間まで	少なくとも45分
8時間を超える場合	少なくとも1時間

また、休憩時間には「自由利用の原則」があります。

労働者は食事をしたり、外出したり、昼寝をしたりと、休憩時間を自由に利用させなければなりません。

ただし、職場のルールや施設管理上の制約には従う必要があります。

労働基準法の休憩時間に違反した場合はどうなる？

もしこれらのルールに違反した場合には罰則があります。

法定刑は「6ヶ月以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金」となっています。

軽い違反なら是正勧告で済むこともありますが、会社としてはルールを正しく理解し、違反しないよう努めることが大切です。

詳しくは以下のページをご覧ください。

<https://www.komon-lawyer.jp/qa/break-time/>

労働基準法上の休憩時間とは？

労働基準法上の固定残業代とは？

固定残業代とは？

固定残業代(みなし残業代)とは、実際の残業時間の長短にかかわらず、あらかじめ一定時間分の時間外労働に対する手当を定額で支

弁護士法人デイライト法律事務所

福岡オフィス 福岡市博多区博多駅前 2-1-1 福岡朝日ビル 7F
 東京オフィス 東京都渋谷区渋谷3-27-11 祐真ビル本館 7F
 大阪オフィス 大阪市北区梅田 1-1-3 大阪駅前第3ビル 7F
 北九州オフィス 北九州市小倉北区浅野 2-12-21 SSビル 7・8F
 ハワイオフィス GROUP DAYLIGHT LAW FIRM, LLLC
 1600 Kapiolani Blvd. #610 Honolulu, HI 96814



この記事についてのお問い合わせは、い穂積までお気軽にどうぞ。



払う制度を指します。

毎月の残業代計算の事務負担を軽減し、労働者にとっても毎月の収入が安定するという相互のメリットを目的として導入されます。

一方で「固定残業代を払ってれば、どれだけ残業させても定額で済む」という誤解は非常に危険です。

制度が法的に有効と認められなければ、思わぬ労務トラブルに発展するため、正しい理解と運用の注意が必要です。

固定残業代のルール

固定残業代が法的に有効であると認められるためには、裁判例などに基づいた厳しいルールをクリアしなければなりません。

明確な区分 (判別可能性)	雇用契約書や就業規則において、通常の労働時間の賃金(基本給)にあたる部分と、固定残業代にあたる部分が明確に区別されていなければなりません。
超過分の差額精算	あらかじめ設定した残業時間を超えて労働させた場合には、その超過分(差額)を必ず別途計算し、追加で支払う必要があります。

また、その手当が名目だけでなく、実態としても「時間外労働の対価」として支給されていることが重要です。

固定残業代のルールに違反した場合はどうなる？



もしこれらの有効要件を満たさず、ルールに違反している(無効である)と判断された場合には、会社にとって致命的なリスクが生じます。

これまで支払っていた手当がすべて「基本給」とみなされ、過去に遡って莫大な「未払残業代」を請求される可能性があります。

この場合、割増賃金の計算の基礎となる単価自体も跳ね上がるため、会社運営を揺るがす巨額な経済的損害に発展しかねません。

インターネット上のテンプレートや、他社の就業規則をそのまま流用しただけの制度設計では、自社の運用の実態に合わず、裁判で無効とされるケースが後を絶ちません。

リスクを未然に防ぐためには、自社の実態に即したオーダーメイドの規定を作り、正しく運用していくことが極めて大切です。

詳しくは以下のページをご覧ください。

<https://www.komon-lawyer.jp/qa/koteizangyodai/>
労働基準法上の固定残業代とは？

モラハラとは？夫や彼氏に多い典型例と対処法

モラハラとは？



モラハラとは、言葉や態度による精神的な暴力で相手を傷つけ、嫌がらせをする行為です。

殴る・蹴るといった身体的暴力とは異なり、一見わかりにくいのが特徴ですが、その実態は陰湿で凶悪なものです。

特徴と他のハラスメントとの違い

モラハラは、加害者が相手を否定・軽蔑し、自分の支配下に置こうとする行為で、一方的かつ継続的に行われます。

比較対象	モラハラ	パワハラ	精神的DV
場所の範囲	家庭、職場など 限定されない	職場に限定	家庭内に限定
加害者の立場	限定されない	優越的な地位 に限定	家族に限定

※「家庭内モラハラ」という場合は、精神的DVと同じ意味になります。



モラハラに該当する言動とは？夫・彼氏・職場別の具体例



「これってモラハラ？」と迷う方のために、具体的な言動の例を挙げます。

夫(妻)からの例：「お前には価値がない」「誰のおかげで生活できている」といった暴言、理由のない無視、大きな音を立てて扉を閉める、生活費を渡さない。

彼氏(彼女)からの例：SNSで即レスがないと怒る、「別れるならぬ」と脅す、いつもおごらせる。

共通する発言：「頭がおかしい」「お前のせいでこうなった」「出ていけ」。相手の言動で「つらい」と感じたら、それはモラハラの可能性があります。

モラハラのリスク

モラハラを放置すると、**被害者の心身に深刻な影響を及ぼします。**

心理的影響	「自分には価値がない」などと思い込み、抑うつ状態、無気力、将来に希望が持てない。最悪の場合、自殺に追い込まれる命に関わるリスクもあります。
身体的影響	ストレスによる不眠、頭痛、めまい、胃痛、動悸など。

モラハラ被害が深刻化しやすい理由

被害者自身に自覚がない場合が多く、また「ただの夫婦喧嘩」と周囲に理解されにくいいため、**一人で抱え込みやすくなります。**

家庭・男女間のモラハラへの対処法モラハラ加害者が自ら行動を改

めることは基本的にはありません。

自分を守るためのステップを確認しましょう。

家庭・男女間のモラハラへの対処法

- ✓ 物理的な距離を置く
- ✓ モラハラの実証を集める
- ✓ 離婚する
- ✓ 弁護士のサポートを受ける



具体的な対処法について詳しくは以下のページをご覧ください。

<https://www.daylight-law.jp/divorce/qa/morahara/>
モラハラとは？夫や彼氏に多い典型例と対処法

離婚前に別居 | 住民票は移す？後悔しないための判断基準

別居したら住民票を移すべき？



住民票は、**どこに住んでいるかを公に証明する大切な書類**です。

法律では、転居をしてから14日以内に届出をすることが義務付けられており、**原則として「別居をして住所が変わるなら住民票を移す」のが正解**です。

しかし、夫婦の別居には様々な事情があります。

たとえば、夫婦関係を見直すための「一時的な別居」や、新居が見つかるまでの一時的な実家暮らしであれば、急いで移す必要はありません。

一方で、離婚を前提にしている場合は、**後の手続きをスムーズにするために早めに移した方がよいケースがほとんど**です。



ただし、相手に住所を知られたくない場合や、本人が住宅ローンの名義人である場合などは、**勝手に移すと不利益が生じるリスクがあるため、慎重な判断が求められます。**

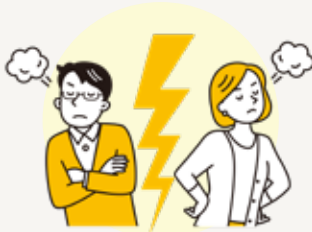
別居して住民票を移すメリットとデメリット

住民票を移すことには、次のような生活に直結するメリットとデメリットがあります。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ・「転送不要」の郵送物も受け取ることができる ・転園や転校がスムーズにできる ・別居していることを証明できる ・児童手当の受給者変更ができる ・保育料が下がる可能性がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手に別居先を知られてしまう ・子どもの転園や転校が必要になる ・国民健康保険への加入が必要になる場合がある

別居して住民票を移すときのポイント

離婚が前提であれば、別居後速やかに移すのが基本!



離婚が前提であれば、**別居後速やかに移すのが基本**です。

協議が長引いた場合、住民票を移していないと、子どもの手続きや公的扶助の申請ができず、生活が立ち行かなくなる恐れがあります。

もしDV被害を受けていて居場所を知られたくないのであれば、市区町村で「**住民票の非開示手続き (DV等支援措置)**」を利用しましょう。

警察などと連携することで、**加害者からの閲覧請求を制限し、安全を確保したまま住民票を移すことができます。**

また、別居のタイミングや住民票の扱いについて不安がある方は、**離婚問題に強い弁護士に相談することをおすすめします。**

弁護士が窓口となることで、相手との直接の接触を避け、婚姻費用(生活費)の請求や離婚条件の交渉を有利に進めることが可能になります。



詳しくはこちらをご覧ください。

<https://www.daylight-law.jp/divorce/qa/bekkyojuminhyo/>
離婚前に別居 | 住民票は移す?後悔しないための判断基準

※転記フリー※

このニュースレターは転記フリーです。
役に立つと思ったら、転記していただいて結構です。
今回の記事に関するお問い合わせはこちらまで
弁護士 穂積 一太
e-mail info@daylight-law.jp

デイライト法律事務所には、各分野に強い弁護士が複数在籍しております。
お困りのことがありましたらぜひご相談ください。



企業法務 / 労働問題



離婚・男女問題



相続 / 事業承継



交通事故 / 人身障害



刑事 / 企業犯罪



破産再生

ご予約専用フリーダイヤル **0120-783-645**

24時間 365日 電話受付