



要チェック！

専門業務型 裁量労働制 違法 チェックシート

「キミは裁量労働制だから、残業代は払われないよ」

「ウチは裁量労働制だから、いくら働かせても良いんだ」

上司からそんな説明をされているあなた！

以下の項目を☑チェックしてみよう！1つでも☑があったら違法の可能性があり、長時間労働を是正させたり、残業代を請求できるかもしれないよ！

制作：ブラック企業対策
プロジェクト

チェックしてみよう！

- 仕事のやり方やスケジュールを上司から指示されて、働き方を自由に決められない。
例えば…
 - ・ミーティングへの出席義務がある。
 - ・上司から締切間近の業務を急に指示される。
 - ・[研究業務の方] 上司から材料の種類・量や実験方法を指定された実験をさせられる。
 - ・[デザインの考案業務やコピーライターの方]
クライアントから指定された納期よりも前に、上司にデザインやコピーを提案し、手直しを受けるスケジュールが細かく設定される。
- 出退勤時刻を守るように指示されていて、遅刻・早退したら注意されたり、給料が差し引かれる。あるいは、遅刻・早退のために有給休暇を取得させられる。
- 残業や休日出勤を指示される。
- 過剰なノルマが設定されたり、仕事の量が多すぎて、残業や休日労働をせざるをえない。
- 「みなし時間」と実際の労働時間に1日2時間程度またはそれ以上の差がある。
- そもそも自分の「みなし時間」を教えられたことがない。
- 裁量労働制を定めた「労使協定」というものを知らない、あるいは見たことがない。
- 上記の「労使協定」を知っている、あるいは見たことはあるが、この労使協定を締結した「労働者の代表」が誰なのか知らない。
- 上記の「労働者の代表」を知っているが、代表を選ぶ手続きに参加していない。
- 休日出勤しても、休日手当（割増賃金）が支払われない。
- 深夜（22時～5時）に働いても、深夜手当（割増賃金）が支払われない。
- 休憩をとることができない。

全ての業種の方

- 営業業務を行っている。
- 一般事務を行っている。
- イベントの企画・運営業務を行っている。

自分の業種にあてはまるものを☑しよう！

IT業界の方

- プログラムの仕様書を基に行うプログラミングが仕事の中心である。

マスコミ業界の方

- 記者に同行するカメラマンや技術スタッフである。

出版・放送業界の方

- 校正業務を行っている。
- 編集内容に口を出さず技術的な編集（音量調整、フィルム作成等）をする業務を行っている。

デザイン業務を行う方

- 自ら新しいデザインを考案するのではなく、考案されたデザインに基づいて図面の作成、製品の制作、デザインの修正等を行う業務を行っている。

ゲーム業界の方

- 指示に基づいてプログラミングを行う業務を行っている。
- 創作されたソフトウェアについて、製品の製造、配信・運用などの業務を行っている。

テレビ・映画業界の方

- プロデューサーではなく、アシスタントプロデューサーである。
- ディレクターではなく、アシスタントディレクターである。

1つでも☑があった方は・・・

① 次の相談先まで相談しよう！

- ・裁量労働制ユニオン 電話：03-6804-7650 メール：sairyo@bku.jp
- ・ブラック企業被害対策弁護団
電話：03-3580-5311（旬報法律事務所・伊藤安奈弁護士）
メール：右のQRコードの「お問い合わせフォーム」からご連絡ください。



② 今日から労働時間の記録をつけよう！

労働時間の記録を保存しておこう！

記録の付け方や記録の保存の仕方も、①の相談先まで相談してね！

③ 業務内容、業務の進め方・方法、就業時間（出退勤時間・休憩時間）に関する上司からの指示について、記録をつけよう！

例えば「これ明日までにやってね」、「朝は9時までには出社すること！」などの指示について、録音をしたりメモをとったり、日々のメール・チャットの履歴を残しておこう！