

## 日本中學教師有 39% 超過加班上限

駐福岡辦事處（派駐人員）

根據文部科學省的調查了解，2024 年度日本中學教師每月平均加班時數超過政府所規定的 45 小時之教師的比例，小學為 22.2%、較上年度減少 2.4 個百分點，中學為 39.5%、較上年度減少 2.9 百分點，超過過勞死標準的每月加班 80 小時的比例分別為小學 1.3%、較上年度減少 0.3 百分點，中學 7.4%、較上年度減少 0.6 百分點，長時間勞動的現象雖有改善的傾向，但依然處於高比例狀況。

該數據係透過都道府縣、政令指定都市、市區町村等計 1,804 個教育委員會依據教師出缺勤系統等學校所掌握的客觀勤務時間資料得出的資料。高中為 27.4%、較上年度減少 0.8 百分點，特別支援學校為 7.9%、較上年度減少 0.5 百分點。文部科學省雖然欲增加人手來減輕教師的負擔，但是由於人員不足的現象非常嚴重，所以能改善到什麼程度尚不得而知。政策方針所訂的每月加班上限為 45 小時、1 年為 300 小時，2025 年 9 月新修訂的規範也是維持每月 45 小時為上限，但是希望到 2029 年超過 45 小時的比例為 0，並減少到每月加班 30 小時為目標。

2024 年度加班時數 1 年超過 360 小時的比例，小學是 47.1%、中學 64.3%、高中 48.4%、特別支援學校 19.2%。依據教育委員會的數據，1 個月的平均加班時間小學為 30.6 小時、中學為 40.4 小時、高中 33.4 小時、特別支援學校 20.5 小時。教育委員會雖然積極尋求改善教師工作的方法，但是能夠掌握將工作帶回家中，容易成為「隱藏性加班」的教育委員會比例仍停留在 43.0%。

撰稿人/譯稿人：駐福岡辦事處派駐人員王鴻鳴譯

資料來源：西日本新聞

第 16 版

2026.03.10