

OpenWork 働きがい研究所 「日本の残業時間 定点観測」

日本の月間平均残業時間

単位：時間	2014年				2015年				2016年			
	1～3月	4～6月	7月～9月	10～12月	1～3月	4～6月	7月～9月	10～12月	1～3月	4～6月	7月～9月	10～12月
日本の平均残業時間	45.09	44.36	43.93	43.32	43.13	39.57	38.44	37.58	36.03	35.43	34.41	34.63
	2017年				2018年				2019年			
	1～3月	4～6月	7月～9月	10～12月	1～3月	4～6月	7月～9月	10～12月	1～3月	4～6月	7月～9月	10～12月
日本の平均残業時間	33.67	31.37	31.19	29.81	29.08	28.15	27.89	27.19	26.79	26.27	25.62	25.76
	2020年				2021年				2022年			
	1～3月	4～6月	7月～9月	10～12月	1～3月	4～6月	7月～9月	10～12月	1～3月	4～6月	7月～9月	10～12月
日本の平均残業時間	24.86	23.53	24.11	24.02	23.93	24.05	24.56	24.61	24.66	24.31	24.22	23.96
	2023年											
	1～3月	4～6月	7月～9月									
日本の平均残業時間	23.90	23.43	22.76									

