

＼たかが睡眠？されど睡眠！／

仕事の生産性を上げる 睡眠管理術

株式会社ドクタートラスト
公認心理師 福田 築

睡眠を知る

睡眠の意義

睡眠の借金

年代別の睡眠時間

時間の分子生物学 桑和彦 講談社学術文庫

睡眠の意義は「**脳**と**体**」のため

● 脳の休息

ただ休むだけではなく、より積極的な休息作業を睡眠中に行っている

● 記憶の整理

日中に経験したことを整理し、記憶を定着したり消去したりする

● 脳の老廃物除去

脳にも独自の老廃物除去システムがある

● 免疫力を付ける

細菌やウイルスに対する抵抗力を強くする効果がある

● 心身のメンテナンス

活発な状態の交感神経を弱めて、副交感神経を優位にする役割がある



睡眠を知る

睡眠の意義

睡眠の借金

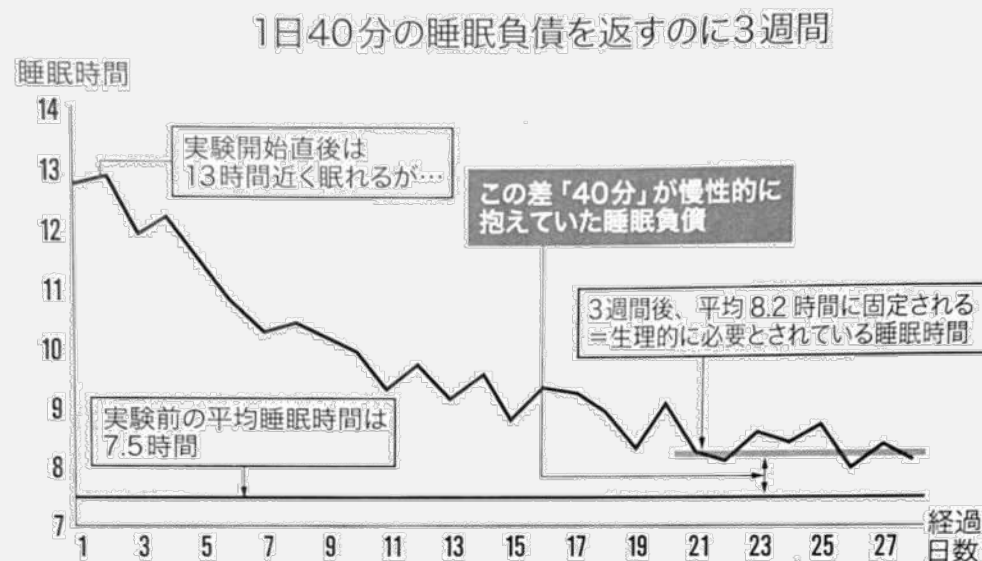
年代別の睡眠時間

時間の分子生物学 糸和彦 講談社学術文庫

睡眠負債

身体が求める睡眠が取れないことによる睡眠の「借金」のこと。
睡眠の借金は、睡眠で返すことしかできない。

40分の睡眠負債は
3週間かけないと
返せない。
睡眠不足は
根気強く改善！



寝たいだけ寝ても、睡眠不足解消に3週間かかる！

西野精治『スタンフォード式 最高の睡眠』(2017、サンマーク出版)
Dement, W.C., Sleep extension: getting as much extra sleep as possible.
Clin Sports Med. 2005; 24(2): p. 251-68. viii

睡眠障害 西野精治 角川新書

睡眠を知る

睡眠の意義

睡眠の借金

年代別の睡眠時間

時間の分子生物学 桑和彦 講談社学術文庫

本来、睡眠は削れない

年代別 必要睡眠時間目安

20代	: 8時間弱
30～40代	: 7時間
50代以上	: 6時間



(参照 : Roffwarg et al,1966)

睡眠不足になると…

日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけではなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能に大きく影響を及ぼす。

だから、企業内で睡眠時間を真剣に考える！

- 睡眠時間が長い若年層や、趣味など勤務時間外の活動が多い人は、就労時間の調整に加えて自分自身も睡眠確保に努める
- 介護や子育ての時間など、個の事情をよく勘案する家事をこなすだけでも生活時間は大いに必要
- ふと息をつく時間も必要であるため、時間ギリギリのスケジューリングはしない



「一日24時間は決まっている」
「業務過多だからやるしかない」
「人がいないから仕方がない」
と考えず、**従業員の睡眠時間を適切に確保するための職場環境づくり**が大切！



介護



子育て



家事



ひとやすみ

睡眠のための 職場対策

残業を極力
ゼロに近づける

そのほか
職場環境の整備

他社の事例紹介

組織として残業を減らすためにできること

- 個々の能力を適切に把握する
- 能力向上のための指導を充実させる
- 業務フローの見直しを適宜行う
- 従業員の業務に対する率直な声を拾うため、
管理監督者教育を充実させる



**睡眠を確保できる環境を整える
(ノー残業デーを設ける等)**

睡眠のための 職場対策

残業を極力
ゼロに近づける

そのほか
職場環境の整備

他社の事例紹介

弊社ストレスチェックデータより（2021年度）

▶ 友好的な職場環境で過ごす人は、睡眠の状態が良い

友好的な職場環境の人たち

眠れない
13.4%

眠れる
86.6%

友好的な職場環境で働く人
は眠れている



友好的ではない職場環境の人たち

眠れない
43.7%

眠れる
56.3%

友好的ではない職場環境で
働く人は眠れていない



- ・ ハラスメント研修を行い、言動に気を付ける
- ・ コミュニケーションの場を設け、雑談を増やす

睡眠を大切にすると組織の生産性が上がる

＼ よい睡眠を取る人は ／

- 日中が楽しく充実している
- 悩みや不安が少ない
- 自分の仕事が好きである



＼ よく眠れる人が多い職場は ／

- 上司と部下の関係が良好
 - チームの人と信頼関係を築いている
- チームの課題をクリアすることが楽しい！

→ **生産性が高くなる！**

日中の**働き方・働かせ方**に不満や問題があると、睡眠の量・質ともによくなりません。
メンタルヘルス不調の予防や、**生産性**を上げるために、**睡眠のマネジメント**が組織に求められています！

労使どちらの
取り組みも
大切です



睡眠のための 職場対策

残業を極力
ゼロに近づける

そのほか
職場環境の整備

他社の事例紹介

A社（ITコンサル）

【シエスタ制度の導入】

毎日午後1時から4時の3時間は自由に時間を使える制度を導入。
仮眠をとる、ゆっくりとランチをとる、ジムに行く、映画を見に行くなど過ごし方は自由。在宅勤務の場合は、「今からシエスタに入ります」とメッセージを送ることで制度の利用が可能。



効果

シエスタ制度の導入後5年間で売り上げは6倍以上に伸びた。
細かなミスが減り、残業時間は大幅に短くなった。
自由な時間で働ける環境が整ったことで、中途採用の応募者が増加。

ポイント

働き方は自由だが、仕事がラクになるわけではないため、社員自らのマネジメントスキルが求められる。





公認心理師 福田 築



担当 公認心理師のひとこと

良質な睡眠のためにできる職場の対策について理解いただけたでしょうか。学びを得た後は、行動にうつしてみましょ。会社のマンパワーや予算などを踏まえ、できることから少しずつ取り組んでみてくださいね。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2311sleepmanagement>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。



<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクター・トラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内でする自社社員健康教育ためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数163万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム Ailes+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人 220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

163万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**60分22万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！休職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

