

社会保険労務士法人 シャイン

2022年8月 web通信 (vol.30)

『睡眠と生産性（勤務間インターバルとは？）』



令和4年8月23日

※聴講者はカメラ・マイクオフをお願いします

※質問は常時「チャット」にてお受けします

※終了時 アンケートへのご協力もお願いします！



講師紹介

★プロフィール

中村 仁（特定社会保険労務士）

昭和55年 静岡県富士市生まれ（山梨県身延町育ち）

趣味 ギター、映画鑑賞、ちょっとだけゴルフ



★社会保険労務士法人シャイン

経営理念 輝く「人財」づくりに挑戦し続け
お客様と「喜び」「幸せ」を共有する

事務所所在地 山梨県身延町

社歴 平成22年10月開所（平成28年10月法人化）

事務所体制 社労士2名、職員2名 計4名

★事務所の特徴

- ・ 山梨県、静岡県で相談実績200社以上。
- ・ **労務管理に特化**しており、トラブル予防型の労務管理を提案。
- ・ **「A4一枚評価制度」**を用いた人事・賃金制度構築。
- ・ **ペーパーレス、テレワーク**などを社内のDX化を積極的に実施。
近時はzoomを用いた研修を数多く実施。



勤務間インターバルとは？

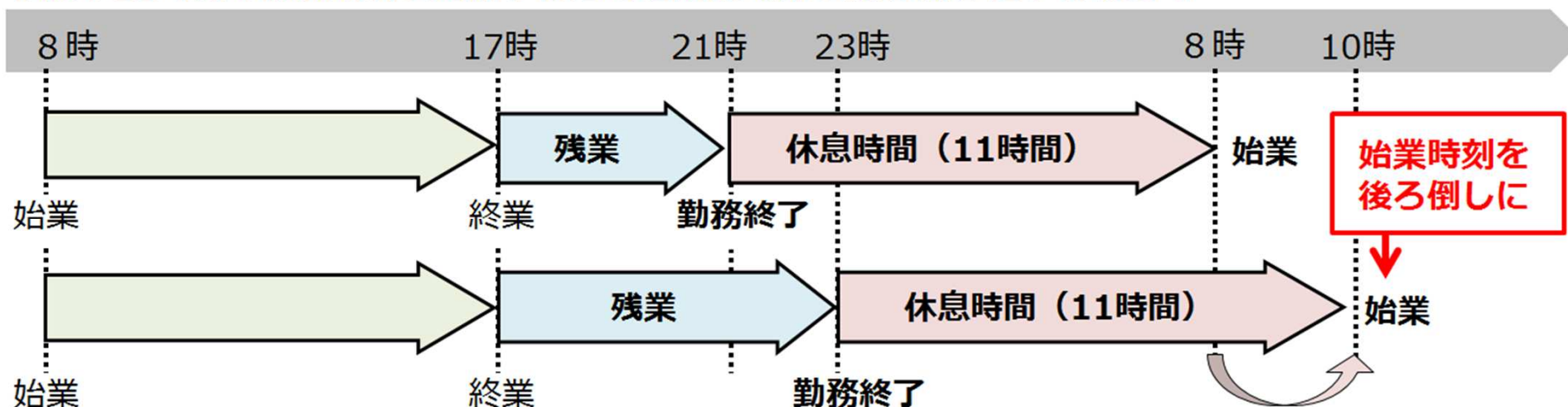
■ 通常は



■ 勤務間インターバルを導入した場合



【 例：11時間の休息時間を確保するために始業時刻を後ろ倒しにする場合 】



※「8時～10時」までを「働いたものとみなす」方法などもあります。



勤務間インターバルとは？②

一定の休息時間を確保することで、労働者が**十分な生活時間や睡眠時間を確保でき**、ワーク・ライフ・バランスを保ちながら働き続けることができるようになると考えられています。



1日に4時間半ほどしか眠らない睡眠不足が5日間続くと、うつ病や統合失調症などの患者に似た脳機能の変化がみられ、不安や混乱、抑うつ傾向が強まることが、国立精神・神経医療研究センターの三島和夫部長や元村祐貴研究員らの実験で明らかとなった。

2013.2.15 睡眠不足で情動不安定や抑うつに | Science Portal

<https://onl.bz/pixm91Z>

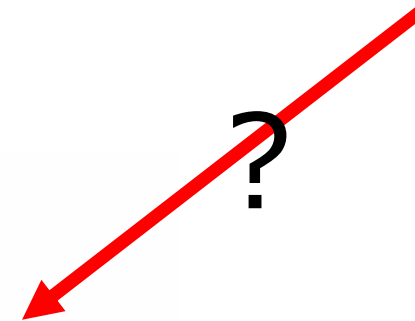
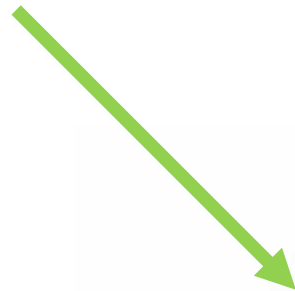


なぜ睡眠が大切なのか？





スマホ脳 とは？





「スマホ脳」のポイント

- ・ 人間の脳はデジタル社会に適応していない。大人は**1日に4時間をスマホに費やしている。10代の若者なら4～5時間**。この10年に起きた行動様式の変化は、人類史上最速のものである。
- ・ 睡眠時間は減っており、**先進諸国のほとんどで、睡眠障害の治療を受ける若者がこの10年で爆発的に増えている**。例えばスウェーデンでは、眠れなくて受診する若者の数が**2000年頃と比べて8倍**にもなった。
- ・ （スマホを触ることで）いい加減な設定のパソコンがハッキングされやすいのと同じように、**私たちの脳もハッキングされる可能性があることだ**。賢い企業（SNSなど）はとうにそれをやってのけている。彼らの目的は、私たちからできるだけたくさんの時間を奪うこと。



「スマホ脳」のポイント②

- ・ 人間（の脳）は「**闘争か逃走か**」という強いストレスにさらされると原始的な部分に退行し、「**睡眠、消化、繁殖行為**」などを後回しにし、**ストレスにさらされ続けると精神状態が悪くなる。**
- ・ 人間は未来を予測する能力を持ったが為に「**不安**」という（余計な）**ストレスまで抱えることになった。**死ぬほどの危険はほぼないが、**不安が自分をその状態に追い込む。**
- ・ 私たちは**ドーパミンを増やす**（新しいことを知って満足する）為に1日に2600回以上スマホを触り、平均して10分に一度スマホを手にとっている（**スマホは現在のドラッグ**）。着信音や通知は、ギャンブル的な魅力がある。SNSの「いいね」も同じ。



「スマホ脳」のポイント③

- ・シリコンバレーの開発者は**悪影響の大きさから子供にスマホを触らせない（スティーブジョブズもipadを子供に使用させなかった）**。
- ・スマホは持っているだけで人間の集中力を奪う為、非常に脳の働きを悪くする（基本的に人間はひとつのことしか集中できない）。
- ・スマホが及ぼす最大の影響は**「時間を奪うこと」**で、うつから身を守るための運動や人づき合い、睡眠を充分に取る時間がなくなることかもしれない。
- ・睡眠不足は人間の機能も低下させる。**1日6時間以下の睡眠が10日続くと、24時間起きていたのと同じくらい集中力が低下する。**



「スマホ脳」のポイント④

子供は最もスマホに依存しやすい。タブレット学習は**発達
が遅れる可能性の指摘**もある。学校でスマホを禁止すれば、お金をかけずに生徒間の成績格差を縮められるという研究もある。また脳の発達の為に遊びや運動は必須（スマホはその時間も奪う）。

運動は脳の活性化、ストレス発散など、最強の健康法。子供が運動を毎日たったの6分間行うだけで、集中力が上がり、情報処理能力も高まった。



「睡眠こそ最強の解決策である」 とは？



【これらが向上】
健康（脳、内臓機能、身体能力）
パフォーマンス（仕事、勉強）
免疫力

⇒睡眠不足はすべてこれらの逆の効果を引き起こす！



「睡眠こそ最強の解決策である」のポイント

睡眠時間が6時間か7時間を下回る状態が長く続くと、**免疫機能が衰え、ガン（がん）のリスクが2倍にもなる。**

それに加えて、**睡眠時間はアルツハイマー病を発症するかどうかのカギも握る。**また、**心血管病や脳卒中、鬱血性心不全などを発症するリスクが高まる。**睡眠不足は、**うつ病、不安、自殺傾向などのさまざまな心の問題の原因**にもなる。

⇒睡眠不足は寿命を短くする

世界保健機関（WHO）が、**睡眠不足は先進国の流行病だと宣言を出している。**

睡眠は地球上に生物が誕生したまさにその瞬間、またはその直後から存在し、進化してきた。さらには、その後続く**進化の過程でも淘汰されなかったのだから、睡眠には不利益を補ってあまりあるほどの大きな利益があると考えられる。**



「睡眠こそ最強の解決策である」のポイント②

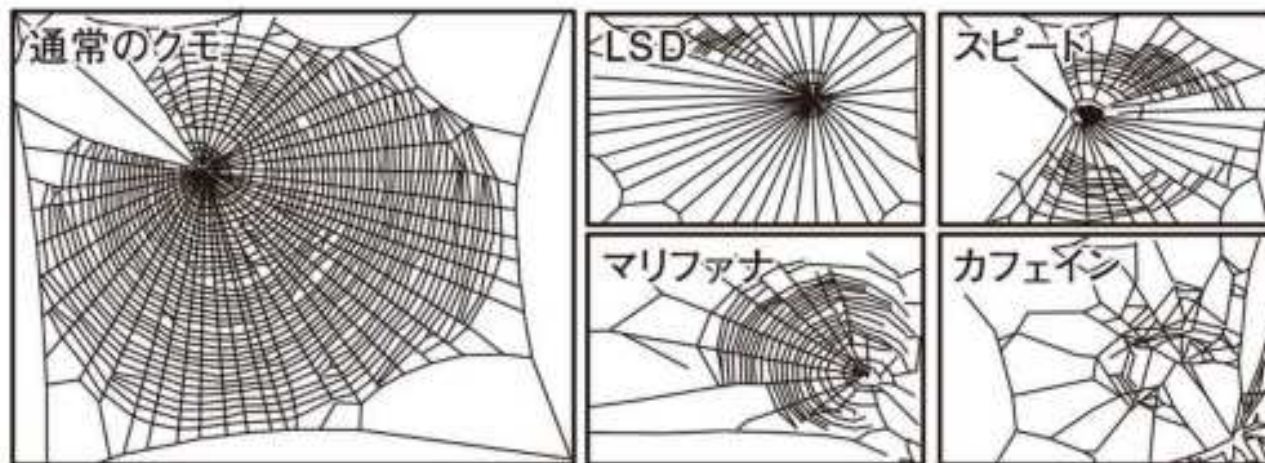
最新の研究によって、どうやら、**食事、運動、睡眠のうち、健康のためにもっとも大切なのは、睡眠である**ことがわかってきた。きちんと眠れなかった1日と、不健康な食事をした1日、運動不足の1日を比べると、もっとも悪影響が大きいのはきちんと眠れなかった1日だ。

カフェインの半減期は、**平均して5時間から7時間**になる。たとえば午後7時30分ごろに夕食後のコーヒーを1杯飲んだとすると、午前1時30分になってもまだ半分のカフェインが体内に残っていることになる。

夜更かしするためにコーヒーを飲むときは、その副作用も覚悟しなければならない。それは、**肝臓がカフェインを完全に分解したときに起こる「カフェイン・クラッシュ」**だ。おもちゃの電池が切れた瞬間と同じで、**カフェインがなくなったことでエネルギーのレベルがガクッと低下**する。



「睡眠こそ最強の解決策である」のポイント③



普段の自分の睡眠が足りているかどうかの目安？

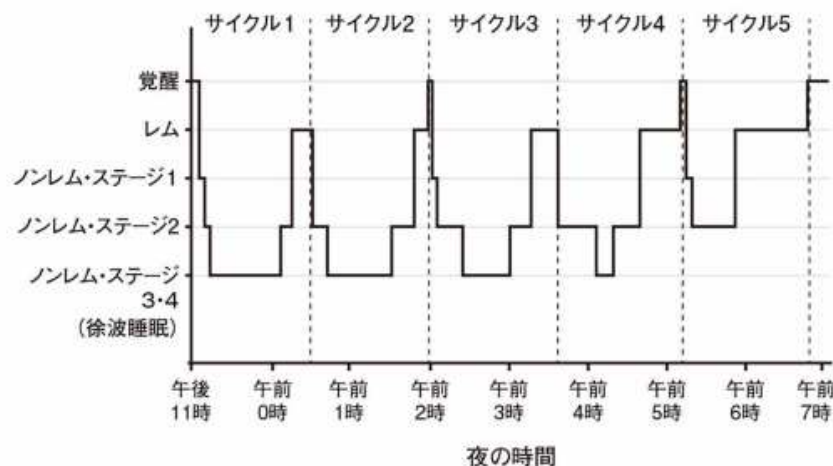
（１）朝起きてから、午前10時か11時ごろに眠くなるだろうか？ 答えが「はい」なら、眠りの量が足りないか、または眠りの質が悪いが、またはその両方だ。

（２）カフェインを摂取しなくても午前中から頭がきちんと働くだろうか？ 答えが「いいえ」なら、おそらく慢性的に睡眠不足の状態にあり、カフェインでむりやり目覚めさせている状態だ。



「睡眠こそ最強の解決策である」のポイント④

図8 ▶ 睡眠構築



睡眠の最中にレム睡眠、ノンレム睡眠のサイクルは同じでも、その構成が異なっており、**一定時間眠らないと脳の整理などの機能がしっかり働かない**と言われている。

ほとんどのレム睡眠は睡眠の後半に行われるので、睡眠時間が少ない状態で起きると、レム睡眠の60～90%を失うことになる。

レム睡眠、ノンレム睡眠はそれぞれの機能があり、いずれかが減っても健康に深刻な影響がある。



「睡眠こそ最強の解決策である」のポイント⑤

シエスタをやめると、調査を行った6年の間で、心臓病による死亡のリスクが、**シエスタの習慣を維持していた人に比べて37%上昇**したのだ。もっとも大きな影響を受けたのは働く男性であり、死亡リスクが60%以上も上昇している。

年齢層によって睡眠のパターンが異なり、その時期ごとで睡眠の機能も変わってくる。幼少期は睡眠が脳の発達に大きく影響し、高齢になって睡眠が細切れになり、**睡眠効率が低くなるほど死亡率が高くなる**という。**病気やうつ病のリスクが高く、エネルギーが低く、認知力が低く、物忘れも多い。**

糖尿病、うつ病、慢性的な痛み、脳卒中、心血管疾患、アルツハイマー病などは、睡眠と深い関係があると考えられている。



「睡眠こそ最強の解決策である」のポイント⑥

スポーツのスキル向上にも睡眠は重要で、国際オリンピック委員会が睡眠の重要性を訴えるレポートを発表。**睡眠不足は心肺機能低下、疲労回復、筋力に影響。**

居眠り運転でよくあるのが、集中力が一瞬だけ途切れるケースであり、この現象は「マイクロスリープ」と呼ばれている。これは**日常的に睡眠時間が7時間に満たない人に起きる。**朝7時に目を覚まし、そのまま夜遅くまでずっと起きていると、**たとえアルコールは一滴も飲んでいなくても、午前2時に車を運転して帰宅するころは、飲酒運転と同じような状態になっている。**むしろこの実験によると、パフォーマンスの急激な低下が始まるのは、**起きている時間が15時間を過ぎた時点**だった。先ほどのシナリオを使うなら、夜の10時ということになる。



「睡眠こそ最強の解決策である」のポイント⑦

8時間睡眠でアルコールを摂取していないグループは、運転ミス（走行車線の外に出てしまう）がほとんどなかった。4時間睡眠でアルコールを摂取していないグループは、8時間睡眠で素面のドライバーに比べ、運転ミスが6倍に増えた。8時間睡眠でアルコールを摂取しているグループも同じような結果になった。素面で睡眠不足のドライバーと、睡眠は足りているが酔っているドライバーは、同じくらい危険だということだ。

認知力を維持するには1日に7時間より長い睡眠が必要だ。7時間以下の睡眠が10日続くと、脳の働きは24時間起きていたときと同じレベルにまで低下する。



「睡眠こそ最強の解決策である」のポイント⑧

睡眠時間が短くなると、8時間半眠った期間に比べ、**同じ人の食事が300キロカロリー増加した。5日間の合計では1000キロカロリー以上の増加**になる。5時間から6時間睡眠を10日間続けた場合も、同じような結果になる。睡眠不足が続くことでジャンクフードが食べたくなる。

アメリカの4つの大企業を対象にした研究によると、**睡眠不足による生産性の低下で、従業員1人あたり年間で2,000ドル（約26万円）を失っているという。**会社全体では5,400万ドル（約70億円）と言われる。

ナイキとグーグルの本社には、お昼寝のための静かな部屋が完備されている。ナイキもグーグルもしたたかな企業であり、その証拠に莫大な利益を上げている。**彼らが睡眠を重視するのは、そのほうが儲かるからだ。**

NASAも同様に十分な睡眠がパフォーマンス向上を確認。



「睡眠こそ最強の解決策である」のポイント⑨

インフルエンザワクチン接種後の睡眠を調査。
参加者を2つのグループに分け、**1つは4時間睡眠を6日間**
続け、もう1つは7時間半から8時間半睡眠を6日間続ける。

そして6日間が終わると、全員がインフルエンザの予防接種を受ける。その後の数日間で血液検査を行い、抗体の出来具合を調べ、ワクチンに効果があったか判断する。

7時間半から8時間半睡眠のグループは力強い抗体反応を示した。健全に機能している免疫システムがある証拠だ。一方で4時間睡眠のグループは抗体反応が弱々しく、たっぷり寝ている人たちと比べて50%の免疫反応しか示さなかった。

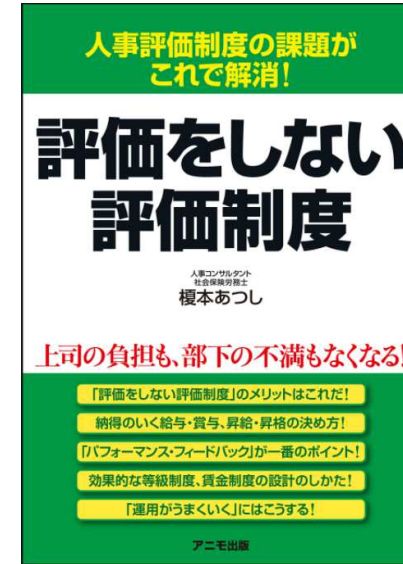
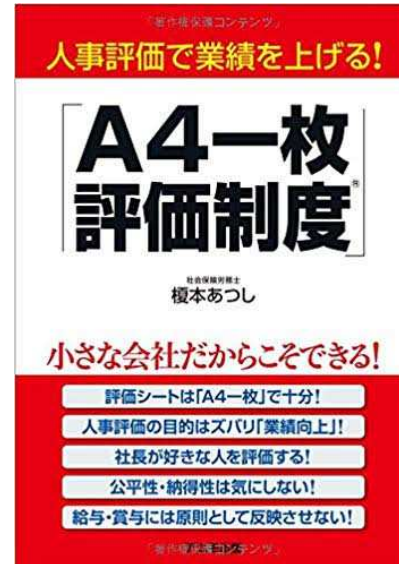


中村の行動の変化

- ・ 1 日 8 時間睡眠を心掛ける
- ・ 職場で午後の業務開始時に 5 分程度、体操を行う
- ・ 寝るときにスマホは別の部屋に
（キンドルペーパーホワイต์で読書）
- ・ 朝起きて 1 0 分間の運動（エアロバイク）
- ・ スマホ画面を白黒にした
- ・ 寝る前のリラックス（簡単な瞑想？）
アフアーメーション（理想の自分を描く）
- ・ 休肝日を増やした（週 2 ～ 4 日程度）



人事評価制度、賃金制度 お任せください！



【著者：榎本あつし先生と】

中小企業向けの「業績向上」を得意とする人事制度。

「人事制度の学校」の人事構築士として活動中！

<https://ps-school.net/jinji/>





参加の皆様へ

緊急開催！

【web通信 令和4年9月2日（金）】

『令和4年度最低賃金と業務改善助成金』

14時～15時 参加費：無料

<https://forms.gle/CzHpWzqgWHA6f6hJA>

本日のアンケートからお申込み可能です！



参加の皆様へ

■ 無料相談

来所またはzoomによりお受けします。

アンケート、メール、HP、お電話にてお問合せください。

■ 無料web通信 ご紹介ください！

実務に役立つ情報を毎月ご提供します

登録フォーム

<https://www.itm-asp.com/form/?3285>

【次回web通信 令和4年9月27日（火）】

『令和4年度 育介法改正 実務対応②』

14時～15時 参加費：無料

<https://forms.gle/zHByVqtq76GnC7Wo9>

本日のアンケートからお申込み可能です！



顧問先様はweb通信の録画がいつでも見られます！

社会保険労務士法人シャイン
Social Insurance Labor Consultant Office Shain

ホーム 経営理念 事務所概要 対応業務 料金表 よくある質問 BLOG お問い合わせ **顧問先様限定**

顧問先専用ページ

HOME > 顧問先専用ページ

社会保険労務士法人シャイン
電話 **0556-62-2710** (代)
月～金 9:00～18:00
〒409-2531
山梨県南巨摩郡身延町梅平2532-3

会社案内パンフレット
PDFダウンロード

このコンテンツはパスワードで保護されています。
閲覧するには以下にパスワードを入力してください。

パスワード送信

パスワードがわからない場合は、[お問合せフォーム](#)よりお問合せください。

**パスワードは別途連絡しております。
ご不明な場合は、お気軽にご連絡ください。**



御清聴ありがとうございました！

【社会保険労務士法人 シャイン】

**職場の安心感の架け橋となり
成長する「人・組織づくり」に貢献する**

就業規則の見直し、賃金設計
労務管理など、お気軽にお問合せ下さい。
(顧問契約、スポット対応あり)

TEL 0556-62-2710 FAX 0556-62-3620

<http://sr-shain.com/>

info@sr-shain.com

LINE ID shainsr