

これからの働き方のカギとなる健康経営への取組み ～勤務間インターバル導入による睡眠と生産性の効果～

勤務終了から次の勤務までに一定時間以上の休息時間を設ける「勤務間インターバル」への取組みは、働く人の生活時間や睡眠時間を確保し、健康保持や過重労働の防止を図るもので、2019年4月から制度の導入が企業の努力義務となっています。

また、過労死を防ぐ国の施策をまとめた「過労死防止大綱」には、社会問題となっている長時間労働による過労死や健康被害の防止を図るために重要な施策の1つとして勤務間インターバルを位置づけ、2025年までに同制度の導入企業（労働者30人以上）割合を15%以上にするとの数値目標が掲げられています。

今号では、ストレスマネジメントやメンタルヘルス対策に関する多くの研修実績を持つ当財団客員講師の和田隆氏によるレポートと、勤務間インターバルをはじめ健康経営に取り組まれている2社の事例をご紹介いたします。

Special Report

健康経営と睡眠衛生

Profile

わだ たかし
和田 隆 氏

メンタルプラス株式会社 代表取締役／21世紀職業財団 客員講師



企業を中心に警視庁、東京消防庁、文部科学省、日本体育大学（非常勤講師）、県庁、教育委員会等で、ハラスメント防止、睡眠マネジメント、メンタルヘルス対策等をテーマに3,000回以上の講演、研修実績があり、受講者は15万人以上。主な著書に『最新パワーハラ対策完全ガイド』『仕事のストレスをなくす睡眠の教科書』『自分の殻は中から破れ!』等があり、パワーハラ対策の専門家として、映像出演、メディア実績も多数ある。現在、横浜と札幌の2拠点生活をしながら、全国の企業の健康経営と働く人のウェルビーイング向上を支援している。

[兼職]
東京消防庁消防学校講師、札幌観光大使

[保有資格]
公認心理師・1級キャリアコンサルティング技能士・シニア産業カウンセラー・ハラスマント防止コンサルタント・睡眠改善インストラクター

社会の24時間化が生体リズムの乱れを生み、睡眠の問題を引き起こしている。睡眠を妨げる環境による睡眠不足や不眠の問題を防ぐためには、一人ひとりに睡眠をマネジメントする能力が必要であり、健康経営を推進する企業には、従業員への睡眠衛生教育が求められている。

日本人の睡眠時間は世界で最も短い

総務省の調査によると、日本人の睡眠時間は一貫して減少していく、3人に1人が睡眠に問題を抱えているといわれている。睡眠時間の国際調査（表1）を確認すると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で、OECD加盟国に中国・インド・南アフリカを加えた33カ国中最も短く、33カ国の平均睡眠時間の8時間25分と比較すると、1時間以上も短いことが判明している。男女別では、日本人の男性7時間28分、女性7時間15分で、男女ともに、睡眠時間は最も短く、女性の睡眠時間が男性より短いのは、女性が家事や育児、介護などの負担を担っている傾向や男女の意識の問題等が考えられる。

【表1】

順位	国名	平均睡眠時間
1位	日本	7時間22分
2位	韓国	7時間51分
3位	スウェーデン	8時間02分
4位	デンマーク	8時間08分
5位	アイルランド	8時間11分
6位	ノルウェー	8時間12分
7位	オーストリア	8時間18分
8位	ドイツ	8時間18分
9位	メキシコ	8時間18分
10位	ギリシャ	8時間20分

出典：OECD,2021
OECD加盟30カ国および中国・インド・南アフリカ

1日に何時間の睡眠時間が必要か

1日に必要な睡眠時間は、体質によって異なるが、アメリカの国立睡眠財團が推奨している年齢別睡眠時間（表2）を確認すると、「望ましい睡眠時間」は、生後3か月までの乳児が14~17時間と最も長く、学生やビジネスパーソン（18~25歳、26~64歳）は7~9時間、65歳以上は7~8時間としている。限界最短睡眠時間と限界最長睡眠時間の記載があるとおり、睡眠時間というのは、短すぎても長すぎても問題が生じやすい。睡眠時間が短いと睡眠負債（次ページ5行目参照）が蓄積し、長過ぎると睡眠の質を低下させるため、自分の体質に合った睡眠を取ることが大切だ。現在の睡眠時間が適切かどうかは、日中の活動に支障があるか、ないかがひとつの判断基準になる。

【表2】

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0~3ヶ月	11~13	14~17	18~19
4~11ヶ月	10~11	12~15	16~18
1~2歳	9~10	11~14	15~16
3~5歳	8~9	10~13	14
6~13歳	7~8	9~11	12

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
14~17歳	7	8~10	11
18~25歳	6	7~9	10~11
26~64歳	6	7~9	10
65歳~	5~6	7~8	9

出典：米国 国立睡眠財團,2015

健康経営と健康意識

精神・神経科学振興財団と日本睡眠学会が協力して3月18日と9月3日を春と秋の「睡眠の日」として、十分な睡眠をとることで健康増進につなげる睡眠教育の啓発活動を行っている。企業でも睡眠重視の考えが広まつていて、健康経営や働き方改革等の取り組みとして、残業時間を抑制して、早く帰宅することを奨励する企業も増えている。しかし、残業時間が少なくなても、その分、ゲームやSNSをしたり、ソファに寝転んでお菓子を食べながらネット動画をみている等、健康とは真逆の生活をしている可能性もある。家や帰宅途中でお酒を大量に飲んでしまう人もいるだろう。コロナ禍の前には、仕事が終わった後、すぐに家に帰らないでフラフタしている人、通称「フラーリーマン」と呼ばれる会社員が増えていることが話題になった。残業時間を削減すれば、削減された時間がそのまま睡眠時間にプラスされるわけではない。従業員一人ひとりの意識と行動変容を促してこそ、実効性のある健康経営を実現できる。

睡眠負債のリスク

国土交通省では2018年4月、バス・タクシー・トラックなどの事業者に対して、運転者の睡眠不足による事故の防止をいっそう推進するため、乗務前にドライバーが睡眠不足かどうかをチェックする項目を加えることを義務化した。睡眠不足で運転することは、飲酒運転と同等のリスクがあることが調査によって明らかになっているからだ。

①「旅客自動車運送事業運輸規則」及び「貨物自動車運送事業輸送安全規則」の一部改正

- ・事業者が乗務員を乗務させてはならない事由等として、睡眠不足を追加します。
- ・事業者が乗務員の乗務前等に行う点呼において、報告を求め、確認を行う事項として、睡眠不足により安全な運転をすることができないおそれの有無を追加します。
- ・運転者が遵守すべき事項として、睡眠不足により安全な運転をすることができない等の睡眠不足により安全な運転をすることができないおそれの有無を追加します。

②「旅客自動車運送事業運輸規則の解釈及び運用について」

及び「貨物自動車運送事業輸送安全規則の解釈及び運用について」の一部改正

点呼時の記録事項として、睡眠不足の状況を追加します。

(国土交通省HPより一部抜粋)

睡眠不足は、肥満の原因にもなる。スタンフォード大学等の研究によると、睡眠時間が短いと、グレリンという食欲増進ホルモンが増加し、反対に食欲抑制ホルモンであるレプチンが減少することがわかっている。つまり、短い睡眠は「強い空腹感→食べ過ぎ→肥満」という悪循環を体内に作り上げてしまうのだ。肥満の問題だけでなく、睡眠は免疫システムと関わっているため、睡眠の問題は、あらゆる病気を誘発するリスクを高める。

日々の睡眠不足が借金のように蓄積された状態を「睡眠負債」という。睡眠負債は、自覚症状がなく、知らないうちに蓄積していくが、返済は可能である。ただし、まとめて返済することができない。これが睡眠負債の特徴だ。睡眠負債をチェックする方法は、いつもと同じ時間に就寝し、目覚まし時計をセットしないで寝てみると。いつもより長く眠ってしまった場合、睡眠負債が溜まっている可能性がある。家庭の事情等で十分な睡眠が取れない人は、午後の眠気対策として、昼休みのパワーナップをお勧めする。パワーナップとは、短時間の仮眠のことで、脳の疲労回復、ストレス軽減、認知的機能アップ、ヒューマンエラー防止等に効果があるといわれている。パワーナップの注意点は、日中深い睡眠を取ると、覚醒に時間がかかり、夜の深い睡眠が減るため、20分以内で実施するのがポイントだ。ただし、年齢によってパワーナップの時間を調整する必要がある。高齢者は深い睡眠に入るまでに時間がかかるため、30分以内とし、20代前半までの若い世代は、深い睡眠に入るのが早いため、15分以内を目安にするといい。

睡眠とメンタルヘルスの関係

うまく眠れない。夜中に起きてしまう……。こうした状態が長く続くと、本来なら疲れをとりストレスを解消する睡眠がストレスの原因になってしまう。また、強いストレスを抱えていると不眠になりやすくなるため、睡眠とストレスの2つを適切に管理することが大切だ。睡眠の問題は自覚しにくく、他人からもわからないため、職場での声かけをおすすめしたい。調子の悪そうな人に「大丈夫?」と声をかけても、聞かれたほうは心配をかけたくないでの「大丈夫」と答えてしまうことがある。しかし、「眠れている?」と聞けば、相手も答えやすくなり、「眠れている」「眠れていな」と具体的な答えが返ってきてやすくなる。

ラインケア研修では、体調の悪そうな部下に「大丈夫?」ではなく、「眠れている?」と問いかけることを管理職にすすめている。この一言が、メンタルヘルス不調の早期発見、早期対応につながることがあるからだ。

新入社員に睡眠衛生教育を

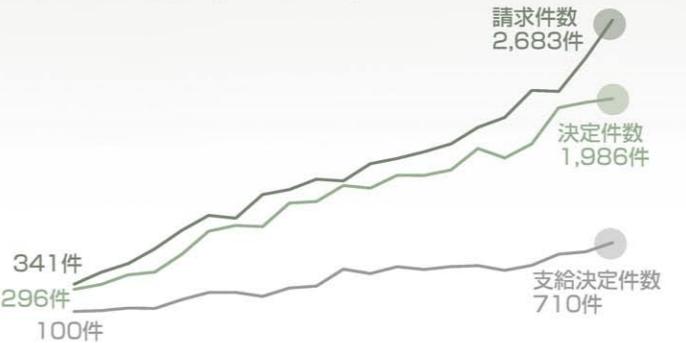
睡眠不足と不眠は別物である。睡眠不足は、「眠ろうと思えば眠れるけれど、自分の意志で睡眠時間を削っている」不適切な睡眠習慣だ。SNSやゲームに夢中になっている若い人ほど睡眠不足になりがちだ。一方、不眠というのは、「ちゃんと眠りたいのだけれど眠れない状態」のこと。寝つきが悪い、夜中や早朝に何度も目が覚めてしまう、熟睡できないなどがそれにあたる。睡眠不足という不適切な睡眠習慣が、結果的に眠ろうと思っても眠れないという不眠に陥るリスクを高める。学生時代に夜型生活をしていた新入社員は、平日は会社があるので早めに起床するが、週末は遅くまで寝てしまう。このような人は、社会的ジエットラグ(時差ぼけ)を引き起こし、体調が徐々に悪化ていき、プレゼンテイアイズム*に陥りやすい。適切な睡眠習慣は、先輩や上司を見ていても身に付くものではない。新入社員研修では、ビジネスマナーやロジカルシンキングだけでなく、生活習慣の整え方も学んでほしい。

*プレゼンテイアイズム(疾病就業):WHO(世界保健機関)によって提唱された概念で、健康と労働パフォーマンスに関する指標に基づき、健康問題の理由により生産性が低下している状態を指す。

パワハラと睡眠負債

最近は、上司からパワハラを受けて、部下が不眠になり、適応障害やうつ病を発症したというケースが増えている。実際、2022年の精神障害の労災について、請求件数、決定件数、支給決定件数いずれも過去最多を更新しているが、労災の請求件数2,683件のうち、労災が支給された710件の内訳を見ると「パワーハラスメントを受けた」という出来事が最も多く147件という結果だ。(表3・表4)

[表3] 精神障害の労災請求・決定件数等の推移
2002年～2022年



[表4] 2022年 精神障害の出来事別支給決定件数 710件

順位	出来事(上位10の出来事)	件数
1	パワーハラスメントを受けた	147
2	悲惨な事故や災害の体験、目撃した	89
3	仕事内容・仕事量の(大きな)変化を生じさせる出来事があった	78
4	同僚等から、暴行又は(ひどい)いじめ・嫌がらせを受けた	73
5	セクシュアルハラスメントを受けた	66
6	特別な出来事	61
7	(重度の)病気やケガをした	42
8	2週間以上にわたって連続勤務を行った	38
9	上司とのトラブルがあった	23
10	1か月に80時間以上の時間外労働を行った	21

出典:厚生労働省,2022「精神障害の労災補償状況」

パワハラが社会問題化し、研修を実施している企業が多い今、多くの上司はパワハラを起こさないように注意している。しかし、なぜ、感情的になって部下にパワハラをしてしまうのだろうか。ここに睡眠負債が関係している可能性がある。睡眠不足の状態では、脳の感情中枢である扁桃体の働きが盛んになり、感情や行動の制御を担っている前頭前野の働きは低下し、キレやすくなる。自分の感情と上手に付き合うには、自分に合った睡眠習慣をもつことが大切だ。

交代勤務者への睡眠衛生に关心が高まっている

製造業を中心に交代勤務者向けの睡眠マネジメント研修の依頼が増えている。研修の目的は、「夜勤=ブラック」のイメージをもつ学生が増え、採用が年々難しくなっている「交代勤務が合わなくて退職する若手が増えている」という課題を解決するためだ。実際、交代勤務者は、生体リズムの乱れや睡眠不足により、日勤の出社時は「眠い」、夜勤の出社時は「体がだるい」「疲れている」という症状を訴える人が多く、症状が悪化すると、職務遂行に支障を来す場合もある。特に、深夜2時～5時の間は、強い眠気が生じやすく、タクシー、トラック運転手の事故も多く発生しているデータもあることから、安全配慮義務の観点から対策が必要である。筆者は、安全衛生と人材採用の対策として、交代勤務者への睡眠衛生教育を実施し、その取り組みを学校、学生に紹介することを企業に提案している。

睡眠はすべての問題を解決する

睡眠不足の状態というのは、ウイルス対策ソフトをインストールしていないパソコンで、インターネットにアクセスするようなものだ。睡眠の問題は、免疫機能を低下させるため、いつ心身に不調が現れてもおかしくない脆弱な状態を引き起こす可能性がある。

日本においてはこれまで睡眠について学ぶ機会がほとんどなく、仕事が忙しくなれば睡眠時間を削ることが当たり前の社会となっていた。働き盛り世代の自殺者数や精神障害による労災の補償件数について依然として高水準が続く今、人間の生命の基礎を作る睡眠と真摯に向き合うことが求められている。

WHOは、健康について、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう。」と定義している。3つの健康すべてを満たすためには、人間の欲求の土台部分にある「睡眠欲求」を満たすことが重要だ。企業は、睡眠衛生を軸に健康経営を推進することによって、従業員一人ひとりの睡眠マネジメントに良い影響を与え、職場におけるメンタルヘルスケア、ハラスメント防止、生産性の向上につながるだろう。