

これからはしっかり眠って勝つ時代！②

是非皆様もこの時代の流れに乗り遅れることなく、組織の睡眠を尊重し、未来の利益を追求しては
いかがでしょうか？

本日の講師 **株式会社ニューロスペース 代表取締役社長 小林孝徳 氏**

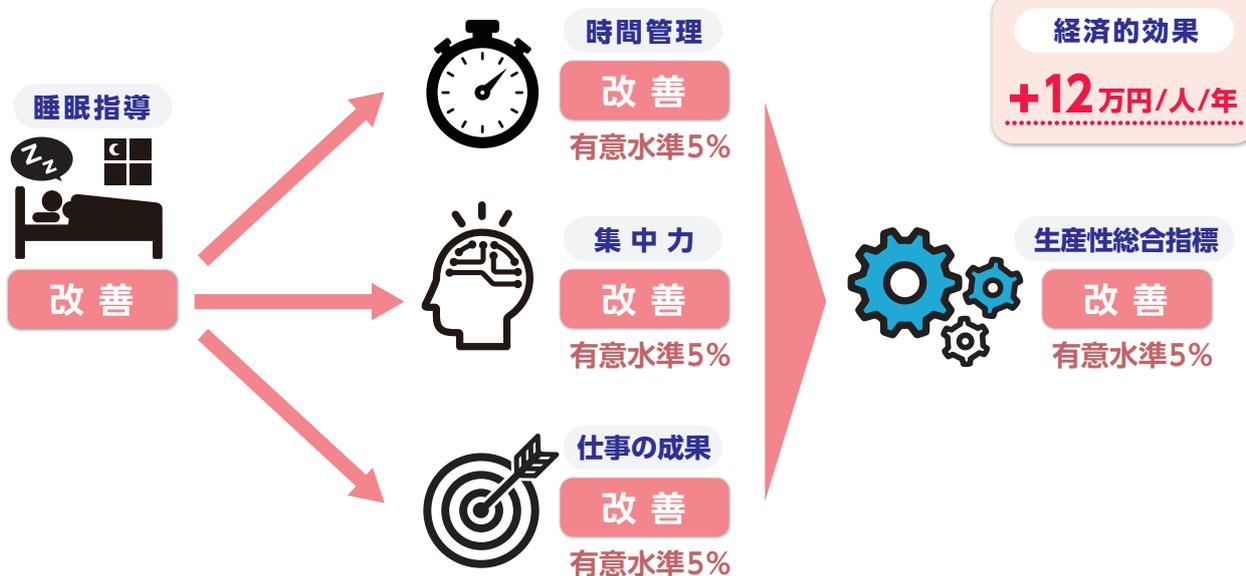
自身の睡眠障害の実体験をもとにこの大きな社会課題を解決したいと決意し2013年に起業。健康経営や働き方改革を推進する企業130社2万人以上のビジネスパーソンへの睡眠改善を支援。一人ひとり最適な答えが異なる睡眠を、いかに楽しくデザインし改善できる仕組みづくりを専門としている。著書：ハイパフォーマーの睡眠技術 Sleep Skill (実業之日本社)



睡眠が改善することによる生産性の経済効果

早稲田大学の生産性研究の権威である大冨秀雄教授の研究では、**睡眠改善により、時間管理能力、集中力、仕事の成果が優位に向上し、その企業の年間経済効果は一人あたり12万円**と試算されました。つまり1,000人の会社であれば1.2億円の経済おしあげ効果があるということになります。

某製造業に勤務する約200名の従業員を対象に、3か月間の睡眠改善プログラムの効果検証結果



論文掲載先 <https://www.rieti.go.jp/jp/publications/nts/21j040.html>

※経済的効果12万円は、論文内「4-5.睡眠改善プログラムの経済的効果」で示された1,353万円(112人対象)をもとに算出
引用：論文参考資料 表8「介入による睡眠改善を通じた生産性の改善効果(2SLS)」をもとに、ニューロスペースが独自に作成

国の動き

2022年の11月には自民党で勤務間インターバル制度を普及させ睡眠時間の確保により生産性を上げることを推進するPTが立ち上がるなど睡眠を十分にしっかりしたほうが結果的に効率がよいという時代の流れがスタートしております。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社ニューロスペース 代表取締役社長 小林孝徳 氏



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者