# Cept

vol. 17
2021.10.15

最先端レポート
キリンビバレッジ／ネオマーケティング
「企業の健康支援に関する調査」
健康支援の実施で高まる
従業員からの企業の評価
健康トレンドワード
読書セラピー
法律相談Q&A
社員の副業を認めていないが、
グレーゾーンのケースがある。
どのように対応すればよいか

特集

## 健康度の低下、経済的損失をもたらす「睡眠負債」の解消に向けて

～常態化した睡眠不足のリスクを知り、有効な対策を講じよう～

早稲田大学理工学術院 教授 枝川義邦

T-PEC
日本の新しい健康インフラになる

特集

# 健康度の低下、経済的損失をもたらす「睡眠負債」の解消に向けて

## ～常態化した睡眠不足のリスクを知り、有効な対策を講じよう～

枝川義邦

早稲田大学理工学術院 教授

皆さんは睡眠負債という言葉をご存じでしょうか？　睡眠負債とは「負債」というだけあって、睡眠時間の借金のことをいいます。古代ギリシャの詩人ホメロスもこのように述べています。

「言葉を紡ぐべき時間もあれば、眠るべき時間もある」。

これは〝言葉を紡ぐ〟という詩人ならではの生業の中にも、きちんと眠らないとならないということをしっかりと意識したからこその表現でしょう。

しかし、私たちは1日の中で少しぐらい睡眠時間が足りない程度であれば、特に問題なく過ごせると考えているのではないでしょうか。睡眠負債とは、このような状況に警鐘を鳴らした言葉でもあります。特に日本人は睡眠負債の影響を強く受けている可能性が高いことを示す調査結果も出ていることから、本稿では現状の説明と有効な対策について述べていきます。

### 短時間の睡眠不足も累積すると大きな影響に

睡眠負債とは、文字どおり「睡眠不足が積み重なった状態」です。では、通常の睡眠不足との違いは、どこにあるのでしょう。

通常の睡眠不足ならば、きちんと本人が意識するような眠気が訪れます。一方睡眠負債は、本人が気づかないぐらいのわずかな時間の睡眠不足も対象になります。1日のうちに1時間程度のわずかな睡眠不足であれば問題なく日中を過ごせると考えがちです。しかし、このような短い時間の睡眠不足が常態化し積み重なっていくと、いつの間にか睡眠時間の「借金」がかさんで、気づいた時には、大きな影響に見舞われるということにもつながりかねない――という状態が睡眠負債です。

睡眠負債は、健康な人でもたまっていきます。そして、日常での習慣が原因になっている可能性が十分にあると考えられているのです。

通常の睡眠不足は本人も自覚があるので、たとえば日中に仕事で何かのミスをしたときに、睡眠不足が原因だと気づくことが多いものです。「今日は、早く帰って寝ようか」というような策を講じることにもつながります。しかし、睡眠負債では本人の自覚がないことが多いのも特徴のひとつなので、日中に失敗をしたとしても、その原因を睡眠不足に帰結させるような意識が向きにくい、という状況に陥りやすいのです。

**えだがわ・よしくに**
1998年、東京大学大学院薬学系研究科博士課程修了、博士（薬学）。2007年、早稲田大学ビジネススクール修了、MBA（経営学修士）。同年、早稲田大学スーパーテクノロジーオフィサー（STO）の初代認定を受ける。脳の働きやその仕組みの理解を基盤として人間の思考や行動を紐解き、実社会へ展開することを目指している。これまでには、脳神経科学分野でのネットワーク解析、脳活動計測、行動解析といった多層的なアプローチを行ってきた。一方、経営学分野では、マーケティングや人材育成、組織開発など、人間の活動が関わる分野への展開も図っている。2017年、「睡眠負債」でユーキャン新語・流行語大賞受賞。

## 睡眠不足の常態化が招く認知症、高血圧、糖尿病…

睡眠不足と、その累積である睡眠負債が、私たちに及ぼす影響をまとめたのが図1です。

日常的な睡眠不足であっても、もの忘れが多くなったり、集中力や判断力の低下、単純ミスの多発が生じたりします。何かに対しての応答時間が長くなることや、ちょっとしたことに対し怒りっぽくなったりもします。目の前のことに飛びつきやすくなったりもすることから、パソコンやスマートフォンでネットサーフィンをしてしまい、なかなかやめづらくなったりする、ということも起こりやすくなります。

また、たった1日の睡眠不足であっても、血圧が高めになったり、免疫機能が低下して風邪を引きやすくなったりすることも起こり得ます。さらには、判断力が低下することにより、カロリーの高い食品に手を伸ばしてしまいがちになったりもします。睡眠不足になる人の多くは、夜更かしして眠る時間が短くなっているので、夜食を食べたりもするでしょう。夜中の飲食は、食べたものが脂肪として蓄積しやすいので、肥りやすくもなるのです。

このような状態が長期に続く、あるいはわずかな睡眠不足が常態化して睡眠負債がかさんだ状態となると、さらに重篤な病気につながる可能性が高まります。

たとえば、認知症です。認知症の中でもアルツハイマー型認知症は、生体内に常在するタンパク質が変質することで脳内に沈着してしまうことが原因とされています。このタンパク質は睡眠をとることにより脳外に排出されるのですが、睡眠時間が短いことが常態化すると、この仕組みが十分に働かず、結果としてアルツハイマー型認知症が発症しやすくなるというメカニズムが考えられています。

また、睡眠不足が常態化することは、うつ病や高血圧症、糖尿病に罹りやすくなったり、免疫機能が低下することによりがんの罹患率も高まったりすると考えられています。これらは、日本人の死因では男女ともに割合の多い疾患であることも考えれば、睡眠負債を引き起こすような状態は、早めに解消することが望まれるのです。

**日常的には、睡眠不足でこんな可能性が!**

もの忘れが多くなる
集中力の低下
判断力の低下
応答時間の延長
単純ミスが多くなる
怒りっぽくなる
刹那的になる
血圧が高めになる
風邪をひきやすくなる
肥りやすくなる
など

**常態化すると、こんな病気のリスクが高まる可能性が!**

認知症
うつ病
高血圧症
糖尿病
がん
肥満
など

図1　睡眠負債が及ぼす影響

## 成人の最適な睡眠時間は6時間半〜7時間半

ところで、米国ペンシルベニア大学のグループが行った実験では、睡眠負債の影響について深く考えさせられる結果が報告されています。

この実験は、被験者を「4時間睡眠」「6時間睡眠」「8時間睡眠」を続けるグループと、比較対象として「徹夜（睡眠時間0）」を続けるグループの4つに分け、2週間にわたってその注意力を測定する、というものでした。

徹夜グループは、時間の経過に従い、当然ながら大きく注意力が低下しました。4時間睡眠のグループも、日を追うごとに注意力の低下度が増しています。4時間では、さすがに睡眠時間が足りなかったのでしょう。一方、8時間睡眠のグループは、実験期間を通して、注意力に大きな変化が見られませんでした。

注目すべきは6時間睡眠のグループです。このグループでは、4時間睡眠のグループほどではないながらも、日を追うごとに徐々に注意力が低下していきました。そして約1週間経過後からは、徹夜グループが一晩徹夜した場合と同程度の注意力低下のゾーンに入り、2週間後には、一晩徹夜した場合と同程度まで低下したのです。

私たちは、日常的に6時間も眠ると、「今日はよく寝たな」と感じることが多いのではないでしょうか。平日だけではなく週末も含め、2週間どころではなくかなり長期にわたって6時間睡眠を続けていることも見られそうです。しかし、この実験結果からは、「6時間睡眠を続けると、その期間に応じて注意力が徹夜をした状態に近づいていく」ということ、言い換えれば、「多くの人にとって6時間の睡眠では、睡眠不足になってしまっている可能性が高いこと」が示されたということです。

それでは、私たちは何時間眠ればよいのでしょうか。

各人に適した睡眠時間は個人差が大きく、一概に適切な時間を示すことはできませんが、米国立睡眠財団が公表した各年代に適した睡眠時間に照らすことは可能です（表P4）。たとえば

**表　年齢帯による推奨睡眠時間の比較**

| 年齢 | 妥当な睡眠時間 | 推奨する睡眠時間 |
|---|---|---|
| 0～3カ月 | 11～19 | 14～17 |
| 4～11カ月 | 10～18 | 12～15 |
| 1～2歳 | 9～16 | 11～14 |
| 3～5歳 | 8～14 | 10～13 |
| 6～13歳 | 7～12 | 9～11 |
| 14～17歳 | 7～11 | 8～10 |
| 18～25歳 | 6～11 | 7～9 |
| 26～64歳 | 6～10 | 7～9 |
| 65歳以上 | 5～9 | 7～8 |

（米国立睡眠財団HP掲載の資料を基に筆者作成）

18歳から64歳の人たちは、7時間から9時間程度は睡眠を取ることが推奨されており、せめて6時間以上は眠ることが妥当とされています。死亡率を基に睡眠時間を調べた別の調査では、睡眠時間が6時間半から7時間半の人たちの死亡率がもっとも低く、それよりも短くても長くても死亡率が上昇することがわかっています。その他の研究結果も含めて考えると、個人差は大きいものの、成人では多くの人たちに適した睡眠時間とは6時間半から7時間半だといえそうです。

## 労働生産性、GDPに影響　日本の睡眠負債の現状

睡眠不足が脳に与える影響は多様ですが、情報処理や感情のコントロールに関わる機能が影響を受けやすいと考えられています。特に「ワーキングメモリ」と呼ばれる記憶に関する機能には、睡眠不足の影響を受けるとさまざまな弊害が生じる可能性があります。

ワーキングメモリとは、新しく脳の中に入ってきた情報を一時的にとどめて処理をしたり、何か自分の経験に照らし合わせて考えたりする場合に活用される記憶の一種です。つまり、日常生活や仕事を進めるうえでは必須ともいえる脳の機能です。ワーキングメモリの機能が低下すると、もの忘れや単純ミスが増加するので、就業中であればパフォーマンスが低下することにもなり、労働生産性の低下を招く一因にもなり得ると考えられています。

このように睡眠負債は、本人の自覚なくパフォーマンスを低下させている可能性があることから、心身の健康面だけでなく、多くの場面で影響を及ぼしていることが考えられます。そこで、ここからは、睡眠負債の現状をまとめておきましょう。

まずは、日本人の睡眠状況について見ることにします。経済協力開発機構（OECD）加盟国の睡眠時間についての調査（2018年）では、日本は7時間22分と加盟国中、最も睡眠時間が短い国となりました。これはOECD加盟国の平均・8時間25分と比べ1時間余り短い状態であることから、対策を講じることが喫緊の課題として認められています。

では、睡眠時間が短いことで、どのような経済的影響があるのでしょうか。

平均睡眠時間と国民1人あたりの国内総生産（GDP）について国際比較をした調査では、睡眠時間とGDPに相関関係が見られています。つまり、長く眠っている国はGDPも高くなっているのです。その中で日本は外れ値ともいえる状況で、日本と同程度のGDPを示した国よりも1時間以上、短い睡眠時間となっています。

また、米国のシンクタンク・RAND研究所によると、日本・米国・英国・独国・加国の5カ国における睡眠不足の影響を算出したところ、日本は年間1、380億ドル（$1＝110円換算で約15兆円）、GDP比にすると2・92％に上り、5カ国中で最大の損失割合だと報告されています。つまり、現在のGDP値は損失が大きい中で弾き出していると考えてみると、日本の生産性はもっと上がっていてもよいということになりましょう。

ところで、かつては日本の睡眠不足状況に影響を与えている要因として、長時間の通勤時間が挙げられてきました。この問題に対して、今般のコロナ禍においては在宅勤務が推奨され、主に都市部で見られていた長時間通勤の酷況が緩和されること、そしてその分を睡眠時間に充てられることが期待されたのでした。

しかし実際は、睡眠不足はさほど解消されていなかったようです。フランスのヘルスケア関連企業・Withings社の調査では、国際比較において日本は、2019年から2020年の間の睡眠増加時間が短く、世界平均の6割程度にとどまったとされています。

## 睡眠不足の常態化が招くプレゼンティーイズムが経済的損失につながる

日本の労働生産性が低いことは国際比較により広く認められていることです。その主な原因としては、長時間労働や過重労働、ワークライフ・バランスの悪化、職場の人間関係をはじめとした高ストレス状態、生活習慣病などが挙げられますが、その結果を総じて「プレゼンティーイズム」と呼んでいま

す。プレゼンティーイズムとは、「出勤していながらも、心身の何らかの不調が原因でパフォーマンスが低下している状態」のことを指し、病気や体調不良で仕事を休むことを指す「アブセンティーイズム」と対になる用語として、日本の現状を描き出している指標だとされています。

国内の企業におけるプレゼンティーイズムの状況は、東京大学政策ビジョン研究センターの調査報告書が参考になります。それによると、従業員の健康関連総コストに占める割合は、相対的プレゼンティーイズム（周囲との比較による自身のパフォーマンス指標）によるものは77・9％と最大であったとされます。アブセンティーイズムが4・4％、実際の医療費が15・7％であったことに比べて大きな潜在コストとして認められたことになります。

また、経済産業省がプレゼンティーイズムの影響の有無による損失コストを算出したところ、最大は心理的指標にかかる項目でしたが、生活習慣指標の中では睡眠関連の損失額が最大（約33万円）であり、アルコール摂取や運動の有無による影響を大きく上回ったとあります。

すなわち、日中の就業時パフォーマンスの低下を招くプレゼンティーイズムの原因としては、睡眠状況が大きな影響を及ぼしており、睡眠不足の常態化が招くこの状況は、企業や国の経済損失としてコスト算出されているということです。

そして、睡眠不足を導く原因として、今般の状況となる以前のわが国では、過重労働、通勤時間の長さ、スマートフォンの使用が挙げられました。

## 睡眠負債に気づくためのチェックリスト

睡眠不足は常態化しやすいものです。特に都市部においては、「眠らなくても大丈夫症候群」とでも呼ぶべき生活が習慣化した状態が散見されています。これは、実は睡眠負債がかさんでいるのにもかかわらず、自分は「眠らなくても大丈夫」だと思い込んでいる状態を指しています。少しくらいの睡眠不足であれば、いったん起床してしまえば朝の支度も元気に済ませられるものです。オフィスなどでコーヒーを飲みたいだけ口にできる環境にいると、特にひどい眠気も感じずに過ごせます。また、夕方以降も部屋が明るく、時間の感覚がマヒしてしまうこともあるでしょう。オフィスに限らず、自宅でも深夜まで蛍光灯が灯っていては、眠気を感じにくい生活環境に身を置いていることになるのです。眠る直前までスマートフォンで動画を観たり、SNSでメッセージを送り合ったりするのは、画面から浴びるブルーライトの影響だけでなく、気持ちも高揚してしまい、眠るどころではなくなりがちなのです。

このように、私たちを取り巻く環境には、睡眠不足で迎えた日であっても、「眠らなくても大丈夫」と思わせる方向へ働く要素が多く散らばっていることから、また睡眠不足を重ねる生活が習慣化しやすくなっているのです。

睡眠負債は、本人に不足感がないことも多いので、1日の中で、その兆候に気がつけると良いでしょう。たとえば、次の3点について振り返ってみてはいかがでしょうか。

**①朝、目覚めたときに、すっきりしているか？**

朝、目覚めたときの感覚は大切です。熟睡感を伴って目覚めがよいことが、その日のパフォーマンスを左右するという研究結果もあるので、まずは目覚めをチェックしてみましょう。

**②午前中に眠気を感じないか？**

脳の働きは起床後3～4時間で最も高くなります。その時間帯でも眠気があるということは、睡眠が足りていないことが考えられます。

**③夜、眠るときに、横になった途端に眠っていないか？**

眠る前の15分程度は、まどろんでいる状態が自然です。就寝時に瞬く間に眠りに落ちてしまうのは、脳や身体が睡眠を必要としていて睡眠負債がかさんでいる可能性が高いといえます。

きちんと体系化された調査研究の結果から導き出された詳細なチェックリストもあります。そうしたチェックリストを活用し、そのときの状態を把握することも大切ですが、日常的には多くの質問項目に答えることは継続しづらいものです。

ここでご紹介したものは、ごく簡単なチェックリストですが、ふとしたときに自身の状態を振り返ってみるためには有益でしょう。

## 「睡眠の役割」をまずは意識すること

睡眠は、できる限り1日のリズムを重視して、同じ時間帯にまとまった時間を充てて取ることがよいとされます。その理由は、睡眠はただ休んでいるだけの時間ではなく、脳や身体で積極的に働く仕組みを動かす時間であること、睡眠時間の前半と後半では、異なる仕組みが働きやすいと考えられているか

らです。

睡眠時間の前半、特に寝入ってから3時間程度は「とにかく生きる」ための睡眠です。日中の活動などでダメージを受けた細胞等の回復を促す成長ホルモンの分泌が盛んになる時間帯であり、深い睡眠の出現に導かれて分泌してくることから、この時間帯に深い睡眠が取れるように1日の生活や睡眠環境を整えることが重要です。成長ホルモンの分泌量が十分でないと、さまざまな病気に罹患する可能性が高まるともいわれています。

睡眠時間の後半は、「よりよく生きる」ための睡眠を取る時間です。記憶の編集やストレス耐性などにかかわる仕組みが働きやすくなっています。睡眠時間が短く、この時間帯の睡眠が取れていないと、抑うつ傾向になりやすいという研究結果もあるので、個人の生活の質を高めたり、健康経営を実現させたりするためには、重要な眠りの時間です。

この睡眠時間の後半部分は、当然ながら、まとまった時間で眠らないと出現しません。また、短い睡眠を複数回取った場合は、一度眠った後では睡眠の必要度も低下していることから質の高い睡眠を得ることが難しくもなってきます。やはり、就寝から起床まで、継続した睡眠を取ることが望まれるのです。

## 「貯金」と「一括返済」は不可
## 睡眠負債への対処策

以上を踏まえ、ここからは睡眠負債への対処策を考えていきましょう。

睡眠負債は「睡眠時間の借金」です。借りたものは返さないといけません。そして、時間で借りたからには時間で返すことが基本になります。つまり、足りない睡眠時間に対して、何かしらの手段で長く眠ることが必要なのです。

ただし、睡眠負債は「金銭の借金」と異なり、「貯金ができないこと」と「一括返済はかなわないこと」を、肝に銘じておいてください。

「貯金ができない」ということは、寝だめが利かないということです。「週末にたくさん寝たから、その後の平日は寝不足でも大丈夫」という発想は成り立ちません。貯金を切り崩せばダメージなく過ごせるわけではなく、睡眠不足で「借金」をした分を返していくことになるのです。

また、睡眠時間は「一括返済ができない」ので、週末等に長寝をすることで睡眠負債を返すことも成り立たないのです。私たちの睡眠は、質の高い状態を長く続けることは難しく、また、週末の2日間だけでは平日の睡眠負債を返し切れないとも考えられています。

長く眠るということは、遅くまで寝ているということでもあるので、その日の生活リズムの崩れにもつながります。これがその後、たとえば週明けまで影響してしまうことも十分に考えられます。月曜日に気分が晴れずに抑うつ傾向になる「ブルーマンディ」の一因は、週末に長寝をしたことで社会的時差ぼけ（ソーシャル・ジェットラグ）を生じたことも考えられています。もし長寝をするのであれば、2時間程度までにとどめておくと良いでしょう。これは、生体がもつリズムに抗わずに、時差ぼけ（ジェットラグ）を生じにくいと考えられている範囲の時間です。

このように、睡眠負債がかさんでしまった場合には、コツコツと返済し続けることが強いられます。「睡眠不足が続いた」と感じたタイミングで、こまめに返していくことがコツとなるでしょう。たとえば、毎日1時間ずつ返済することは、生体リズムや睡眠パターンに影響を与えず、睡眠負債を解消する有効な手段です。

## 睡眠の質にも
## 目を向けよう

睡眠負債は時間の借金ですが、「時間だけでは返し切れない」という声も散見されます。その場合は、睡眠の「質」に目を向けることも有効です。

睡眠中に得られる効果の総量は、「時間×質」で考えるべきものです。睡眠時間が長くても、睡眠の質が低い場合には、得られる効果は十分ではありません。たとえば、睡眠時無呼吸症候群では、質の低い睡眠状況が続くことが知られており、比較的長い時間、眠っていても、日中に強い眠気を感じることが多くあります。これは、「時間×質」の総量が小さく、睡眠で得られる効果も十分ではなかったためと考えられます。

睡眠の質を知るには、厳密には睡眠中の脳波測定により可視化することが必要です。現在はウェアラブルデバイスとして小さな装置を身につけたり、寝具に組み込んだりすることで、比較的簡単に、自身の睡眠状況を知ることが可能になってきました。可視化されたデータの信頼性には、装置によっては改善の余地があるようですが、自身の状況を知り、意識を向けるためには良いきっかけになるでしょう。

## 睡眠の質を高めるための
## 「24時間をデザインする」視点

睡眠の質を高める工夫は、日常生活の中で成し得ることができます。

十分な睡眠時間を取ることと併せて、睡眠負債を防ぐための対処策としてまとめたのが図2です。

ここで有効なのは、「24時間をデザインする」視点です。私たちは1日24時間を一周とする概日リズム（サーカディアンリズム）を基本として生きています。このリズムから外れるような生活をすると、時差ぼけ（ジェットラグ）だけでなく、睡眠障害やうつ病、がんの罹患率の高まりなどを招きます。

睡眠時間は24時間周期のリズムの一部なので、睡眠だけを切り出して考えるのではなく、1日のリズムに基づいた生活全体をデザインすることが肝要です。この視点により、朝から夜まで、生活の中で睡眠負債を防ぐための習慣として、注視したい点を挙げていきます。図2と併せてご確認ください。

まずは、朝の習慣です。朝は起きたらすぐにカーテンを開けて、部屋の中をできるだけ明るくすることが重要です。「眠気ホルモン」とも呼ばれるメラトニンは、明るい場所では脳内での分泌が抑えられます。また、メラトニンは分泌が止まってから14～16時間程度で再度分泌が始まるので、起きたらすぐに明るい場所に身を置くことで、眠気から解消されるだけなく、夜間にメラトニンが分泌されるためのタイマーのスイッチを入れることにもなります。さらに朝食を摂ることで、身体の中心部の温度（深部体温）も高まり、眠気を遠ざけ、リズムを整えることも知られています。「夜の睡眠の質を高める勝負は、朝起きたときから始まっている」と考えてください。

昼の習慣としては、「夜間とはメリハリを付けること」が重要な視点です。

ここでいうメリハリは、「活動のメリハリ」と「明るさのメリハリ」の2種類あります。日中はなるべく明るい場所で過ごし、できる限り身体を動かしながら活動的に過ごすのが良いのです。場合によってはカフェインを摂って脳の覚醒度を上げてもよいでしょう。また、眠気が強い場合には昼寝も活用すると、起きた後に、脳や身体の活動性が高まることが知られています。ただし、昼寝を取る場合には、20分程度にとどめておくことが重要です。

夕方から夜の習慣としては、日中とのメリハリを付ける視点をもって、活動性は低く、できればゆったりと過ごすことがよいでしょう。また、蛍光灯に煌々と照らされている部屋にいるのではなく、白熱灯のような赤みがかかった灯りに包まれているほうが、夜の睡眠の質を高める効果があります。他にも部屋の環境として、温度や湿度は体温調節に影響を及ぼすことから適した状態にコントロールしたい要因です。

飲食では、夕方以降のカフェインや夜間の深酒は遠ざけたい習慣です。食事は就寝間際に摂らないほうが、胃腸の働きや体温の調節性を考慮した習慣といえます。入浴の習慣では、ぬるく感じる程度の浴槽に浸かることで、身体の深部体温を高めることができます。入浴後は、部屋の環境コントロールができていれば自然と深部体温が下がる経過に伴って眠気も訪れるものです。パソコンやスマートフォンの使用は控えたり、寝具や寝衣にも配慮して、眠る前はできるだけリラックスできるような工夫も重要です。

＊　＊　＊

皆さんがこのような習慣を1日の中で振り返りながら過ごすことで、質の高い睡眠を取り、知らぬ間にかさみがちな睡眠負債による影響から遠ざかる生活となることを願っています。

**朝の習慣**

- ☑ 起きたらすぐにカーテンを開けて朝日を浴びる
- ☑ 決まった時間帯に朝食を食べる

**昼の習慣**

- ☑ 昼間と夜とのメリハリを意識して、なるべく身体を動かして活動的に過ごす。カフェインを活用して覚醒度を上げるのもよい
- ☑ 昼寝も活用するのがよい

**夕方～夜の習慣**

- ☑ カフェインは控えて、お酒も控えめに
- ☑ 部屋の照度を下げて、室温・湿度にも配慮する
- ☑ お風呂は眠る1～2時間前にぬるま湯に浸かるとよい
- ☑ パソコン・スマホは眠る1時間前までに手放す
- ☑ 寝具パジャマにも配慮して、寝る前はリラックスするとよい

（筆者作成）

図2　質の高い睡眠のための習慣

# キリンビバレッジ／ネオマーケティング「企業の健康支援に関する調査」
# 健康支援の実施で高まる従業員からの企業の評価

**キリンビバレッジ株式会社と株式会社ネオマーケティングは「企業の健康支援に関する調査」を共同実施し、6月28日にその結果を公表した。「勤め先の企業が健康支援をしている」と回答した人が約半数、またそう感じている人のほうが、そうでない人に比べ企業に対する評価が高いという結果が得られた。**

## 感染症対策などで健康支援を実感

調査は、企業（従業員数100人以上）の健康支援担当部署の300人と一般社員300人の計600人を対象に、ネオマーケティング社が運用するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用し、5月7日から10日にかけて実施された。

社員に対し、勤め先の企業が健康支援をしてくれていると感じているかを聞いた質問から見ると、「積極的にしていると感じる」「していると感じる」の合計は、全体で47・7％だった。またその割合は、従業員規模が大きいほど高く、従業員数1、000人以上の企業では、67・0％に達した（図1）。

その理由としてもっとも多かったのが「アルコール消毒液の設置など、感染症対策をした業務環境を提供しているから」の55・9％だった。以下、「健康施策を豊富に実施しているから」52・4％、「残業時間の抑制や、在宅勤務推奨など働き方改革を推進しているから」42・7％、「自分の健康課題に合った健康施策を実施してくれているから」23・8％と続く（図2）。

勤務する企業が良い企業だと思うかを10点満点で評価してもらう設問の平均点を見ると、「健康支援をしてくれていると感じる」とした人では6・9点、「支援していない」とした人では5・3点と、明らかな差が出た。健康支援は、従業員のエンゲージメントやロイヤリティを高めることに寄与しているといえそうだ。

## コロナ禍の健康支援「例年通り実施」が最多

健康支援担当部署の300人に、コロナ禍での健康支援の変化を聞いたところ、「例年通りに健康施策を実施した」が47・0％と最も多く、「例年に比べ実施する健康施策の数が増えた」との回答は32・0％となった。

またコロナ禍での健康施策としてオンラインセミナーの実施について聞いたところ、全体では「元々、健康支援策の一つとして開催している」が12・3％、「検討を行い、実際に開催した」が27・0％だった。実際に開催した割合は、従業員数300～1、000人未満規模がもっとも高く、44・0％に達した（図3）。

実際にオンラインセミナーを開催した担当者に対し、その形式を聞いたところ、ライブ配信方式が61・0％、録画配信形式が57・0％、オンライン健康相談・診療が49・2％だった。オンラインセミナーの良い点としては、「どこからでも参加できる」が44・0％ともっとも多く、以下、「移動の時間がかからない」43・0％、「ひと目を気にしないでできる」23・0％などとなっている。

図1　健康支援について

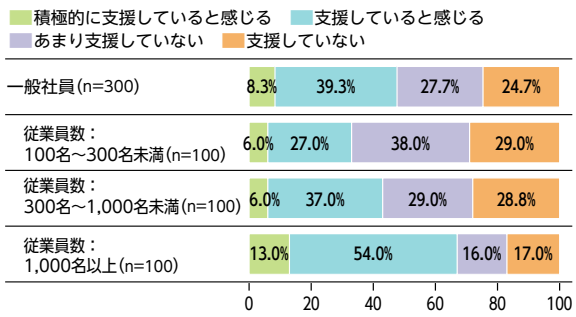



図2　健康支援に積極的だと感じる理由

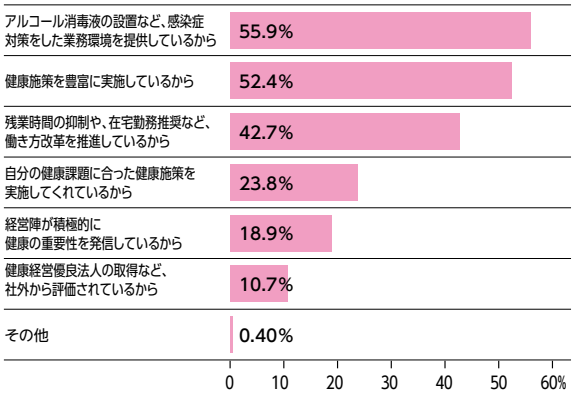
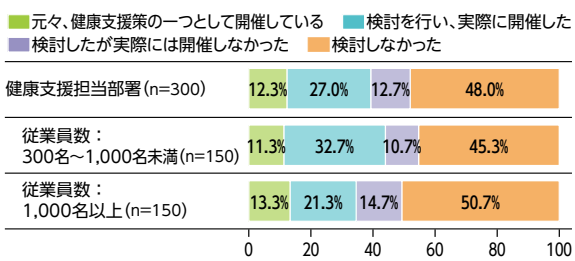



図3　オンラインセミナーの実施



健康
トレンド
ワード

Health Trend Word

# 読書セラピー

## 読書によって問題が解決されたり、なんらかの癒しが得られたりすること

### イギリスでは精神科医が本を処方

読書セラピー(ビブリオセラピー:bibliotherapy)の定義、方法論は、複数で本を読むことを前提としたものや入院患者に向けたもの、子どもに対するものなど、関係者・団体によりさまざまだが、「本を読むことで、心身に心地良い影響を与えること」は共通している。ちなみに、わが国で読書セラピーの普及に当たっている日本読書療法学会では、「読書によって問題が解決されたり、なんらかの癒しが得られたりすること」と、幅広く定義している。

読書を療法的に用いることは、古代ギリシアから行われてきたが、セラピーとして注目されるようになったのは、1930年代のアメリカにおけるメニンガー兄弟(William C. Menninger、Karl A. Menninger)の研究がきっかけだった。ともに精神医学者である兄弟は、読書のメンタル面での効果に関する調査研究を踏まえ、軽度のノイローゼやアルコール中毒を抱えた人たちへの支援ツールとして読書セラピーを提唱した。その後、欧米では、カウンセラーや心理学者、精神科医、教育者からソーシャルワーカーへと利用が拡大し、現在では、うつ病などの重度の精神疾患にも読書セラピーが活用されるようになっている。

特にアメリカでは、治療者がうつ状態の人たちに対し、治療の間の“宿題”として読書を勧めることが増えるなど、読書セラピーは生活に浸透しているという。またイギリスの一部の州では、精神科医が患者の地元の図書館に連絡し、図書館員が患者の症状や読書歴を聞いたうえで本を処方するといった取り組みを行っている。

そのほか、非行少年の更生のために自己洞察の手段とする、認知症がある高齢者に、昔読んだことのある詩を読み聞かせることで記憶を刺激する、というような活用もされているという。

日本では2018年、NHKが開発した人工知能が、全国の65歳以上、延べ41万人の生活習慣や行動に関する調査データを分析した結果、健康長寿を延ばすキーワードの一つが「本や雑誌を読む」だったというニュース*が話題になった。ただ、欧米に比べ読書セラピーに対する認知度は低く、まずは個人的に取り組むしかないのが現状といえよう。

### 写真集でもマンガでも、好きな本を読む

では、読書セラピーを、個人でどのように実践していけばよいのだろうか？　前出・日本読書療法学会会長の寺田真理子氏の著書から、そのコツの一部を紹介しよう。

本の選び方について寺田氏は、「もっとも頼りにしているのがシンクロニシティ」と述べている。人間の意識の95%を占める潜在意識は、求めているものを探し出してくれる高度な検索エンジンであり、「こんな本に出逢いたい」とアンテナを立て、「ビビッと来た」本を読むと良い。

「ビビッと来た」本ならば、小説でも自己啓発本でも、写真集、絵本、マンガでも良い。寺田氏は、落ち込んでいるときは、マンガの一気読みを勧める。主人公が成長していくタイプの作品で、ある程度長さのあるものを集中的に読むと、自分も成長していくようなカタルシスが得られるし、主人公の挑戦に力を得て、精神状態も高まるからだ。

読み方は「ゆっくり読む」こと。ゆっくり本を読んでいる自分を認識することで、「自分は余裕があるんだ」と感じられるからだ。寺田氏は再読や本への書き込みも勧める。書き込みがあると、再読した際に自分の成長が測れるというのが、その理由だ。

### 読書の秋、気軽に本を手にとってみよう

ただ、本が苦手な人もいる。そういう人はどうすれば良いのか？　寺田氏が著書の中で紹介している「読者の権利 10カ条」を最後に示しておきたい。

**読者の権利 10カ条**

1カ条　読まない
2カ条　飛ばし読みをする
3カ条　最後まで読まない
4カ条　読み返す
5カ条　手当たり次第に何でも読む
6カ条　ボヴァリズム(小説に書いてあることに染まりやすい)
7カ条　どこで読んでもいい
8カ条　あちこち拾い読みする
9カ条　声を出して読む
10か条 黙っている

『奔放な読書』(ダニエル・ペナック著／浜名優美、木村宣子、浜名エレーヌ訳／藤原書店)より

本が苦手な方も、少しは気が楽になったのではないだろうか。読書の秋、気軽に本を手にとってみてはどうだろう。

*NHK「運動よりも読書で健康になる!?」AIが示す「健康長寿」の方法　https://www.nhk.or.jp/special/plus/articles/20181029/index.html
参考：心と体がラクになる読書セラピー 寺田真理子(ディスカヴァー・トゥエンティワン)／日本読書療法学会ウェブサイト http://www.bibliotherapy.jp/index.html

Question

## 社員の副業を認めていないが、グレーゾーンのケースがある。どのように対応すればよいか

当社は社員に対し、副業を認めていません。しかし、一部の社員は副業とも解釈できることを実際にしているようです。たとえば、リサイクルショップ等で物品を仕入れてインターネットオークションで高く転売するといったケースは、副業に当たるのでしょうか。また、アパートを2棟所有し家賃収入を得ている社員もいるようです。

どのようなケースが副業に該当するのか、副業をしている社員にどのように対応すればよいか、ご教示ください。

Answer

## 副業・兼業を実際に禁止できるのは、「実質的に職場秩序に影響がある場合」に限られる

### はじめに

近時の副業・兼業解禁の動きは、政府の「働き方改革」の一部として推進されてきました。すなわち、「働き方改革実行計画」※1（平成29年3月28日公表）において、「原則副業・兼業を認める方向で副業・兼業の普及推進を図る」と記載され、これを受けて厚生労働省は「副業・兼業の促進に関するガイドライン」※2を策定しました（平成30年1月策定。令和2年9月改定）。

他方、従来より日本の企業においては、副業・兼業について消極的な姿勢が取られ、現在においても約7割の企業では副業・兼業は禁止されています※3。多くの企業において、就業規則の定めによって副業・兼業は禁止されている（原則として禁止とする許可制を採られている）ところ、裁判例※4も一定の要件の下、「労働者に事前に兼業の許可を申請させ、その内容を具体的に検討して使用者がその許否を判断するという許可制を就業規則で定めることも、許されるものと解する」として、副業・兼業を許可制にしていること自体は違法ではないとしています。

本稿では、どのような場合に副業・兼業を禁止できるのか、副業・兼業を禁止するために社員にどのような対応をすればよいのか、検討していきます。

### 2 副業・兼業が禁止できる場合

副業・兼業の禁止については、これまでの裁判例においては、主として「懲戒事由である副業・兼業禁止規定に違反した従業員への懲戒処分の有効性」という文脈において問題とされてきました（前掲脚注※4・マンナ運輸事件では、不法行為に基づく損害賠償請求（慰謝料）における会社の違法な行為の内容として問題とされました）。

そして、裁判例では、副業・兼業の禁止規定を合理的に限定解釈し、一定の場合にのみ、これに違反した従業員を懲戒処分してよいと判断してきました。すなわち、「労働者は、勤務時間以外の時間については、事業場の外で自由に利用することができるのであり、使用者は、労働者が他の会社で就労（兼業）するために当該時間を利用することを、原則として許されなければならない。もっとも、労働者が兼業することによって、労働者の使用者に対する労務の提供が不能又は不完全になるような事態が生じたり、使用者の企業秘密が漏洩するなど経営秩序を乱す事態が生じることもあり得るから、このような場合においてのみ、例外的に就業規則をもって兼業を禁止することが許されるものと解するのが相当である」（前掲・マンナ運輸事件）とされています。また、これまでの裁判例において、副業・兼業を禁止できる例外的な場合として、次ものが挙げられました。

副業・兼業を禁止できる例外的な場合
(1)労務提供上の支障がある場合※5・6・7
(2)業務上の秘密が漏洩する場合※8
(3)競業により会社の利益が害される場合※9
(4)会社の名誉や信用を損なう行為や信頼関係を破壊する行為がある場合※10

また、以上の場合に該当するかの判断においても、「兼業を許可するか否かは、上記の兼業を制限する趣旨に従って判断すべきものであって、使用者の恣意的な判断を許すものでないほか、兼業によっても使用者の経営秩

Respondent
**小笠原耕司** 弁護士
小笠原六川国際総合法律事務所 代表

1984年、一橋大学法学部卒業。現在、小笠原六川国際総合法律事務所の代表弁護士を務める。講演やセミナー等でも活躍し、内容は企業・金融法務の実務に即したものから社員のメンタルヘルスや労務管理、人材面を主眼とした法律問題まで幅広い。著書は『安全配慮義務違反を防ぐためのEAP（従業員支援プログラム）導入のすすめ』（清文社）ほか多数。

※1 https://www.kantei.go.jp/jp/headline/pdf/20170328/05.pdf
※2 https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyoku/0000192844.pdf
※3 「兼業・副業に対する企業の意識調査（2019）」https://www.recruit.co.jp/newsroom/recruitcareer/news/20200324fk7sopdf なお、2020年（令和2年）の調査では同様の調査項目は設当たりませんでした。
※4 マンナ運輸事件（京都地判平成24年7月13日 労判1058—21）

序に影響がなく、労働者の使用者に対する労務提供に格別支障がないような場合には、当然兼業を許可すべき義務を負うものというべきである」（前掲・マンナ運輸事件）とされ、懲戒事由にあたるかは否かの判断は、実質的な職場秩序への影響を考慮する必要があります。

このように、会社が就業規則において単に副業・兼業を禁止したとしても、上記⑴ないし⑷の場合で、かつ、実質的に職場秩序に影響がある場合に限定的に解釈される可能性があります。他方、就業規則において上記を踏まえた禁止規定を設ける場合には、⑴⑵⑶のみならず、⑷のような包括規定も併せて規定しないと、懲戒処分をする際に就業規則に明示の根拠がないものとして処分が違法となる可能性がある（下記「3」の①を参照）ので、併せて注意が必要です。

## 3 社員への対応

社員が、「副業・兼業が禁止できる場合」に該当する副業をしていた場合には、就業規則上の義務違反となることから、懲戒処分の可否・当否について検討していくことになります。懲戒処分をするための一般的な要件は次のとおりです。

懲戒処分をするための一般的な要件
①就業規則に明示の根拠があること
②①が合理的な内容であること
③②が実質的に周知されていること
④懲戒処分事由該当性（客観的合理的な理由があること）
⑤不遡及の原則・二重処分の禁止に抵触しないこと
⑥処分の相当性（比例原則・公平性）
⑦手続の相当性（協約等上の手続遵守、弁明の機会の付与）

以上のうち、①については、就業規則上に副業・兼業が禁止されている（許可制である）規定があること、当該規定が懲戒事由の規定において明示ないし引用されていることを確認する必要があります。

④については、単に「副業・兼業」していることではなく、「副業・兼業が禁止できる場合」に該当し、実質的にも職場秩序に影響を与えたかを考慮して、懲戒処分事由該当性を判断しなければならないこと、上記「2」で述べたとおりです。

⑥については、懲戒処分自体をすべきかのみならず、処分の軽重の当否においても問題になります。また、同一の規定に同程度に違反した行為は、懲戒の有無及び軽重は同程度にすべきという公平性の要請もあります。具体的には、対象者の副業・兼業について、実質的に社内秩序に与えた影響の軽重のほか、懲戒処分以前にどのように注意をし、業務命令をしてきたか（業務命令等に違反して副業等を継続していたか）や、社内での処分の先例等を踏まえた判断が必要です。

その余の要件についても、網羅的に満たす必要がありますので、逐一確認をすべきでしょう。

## 4 本件について

上記2で述べたとおり、転貸業・不動産賃貸業が⑴から⑷に該当し、実質的に職場秩序に影響があるかを検討する必要があります。たとえば、相当長時間副業・兼業の活動をした結果、健康管理ができず業務に支障がある場合は、「⑴業務提供上の支障がある場合」にあたり得るところですが、これは副業・兼業全般にいえることでしょう。

転売業については、たとえば、会社が古物の販売業を行っている場合において、その仕入れを担当している者が会社の仕入ネットワークを私的利用し、会社の取り扱っているものと同種の商品を仕入れ、ネットオークション等で転売するような場合には、「⑶競業により会社の利益が害される場合」にあたり得るでしょう。会社の業務と関係なく、仕入れ・転売しているに過ぎない場合には、それを禁止することは困難でしょう。

不動産賃貸業については、賃貸不動産を相続するということもあり得ることからわかるとおり、原則として禁止することは困難でしょう。たとえば、会社も不動産賃貸業を営んでおり、扱っている不動産も同種のものであり、会社の顧客に対して直接自身の不動産を紹介した（「⑶競業により会社の利益が害される場合」）といったような例外的な事情がない限り、不動産賃貸業を禁止することは困難でしょう。

**SUMMARY**

1. 副業・兼業が就業規則上禁止されていたとしても、それを禁止できる場合は、
   ⑴労務提供上の支障がある場合
   ⑵業務上の秘密が漏洩する場合
   ⑶競業により会社の利益が害される場合
   ⑷会社の名誉や信用を損なう行為や信頼関係を破壊する行為がある場合
   であって、実質的に職場秩序に影響がある場合に限られる。
2. 1の場合であっても、懲戒処分自体をするか、どのような懲戒処分をするかは、実質的な職場秩序への影響の内容・程度のほか、従前の注意等の経緯や会社における処分の先例等を考慮して決める必要がある。

※5 東京都私立大学教授懲戒解雇事件（東京地判 平成20年12月5日 判タ1303―158）
※6 都タクシー事件（広島地決 昭和59年12月18日 労民35―644）
※7 小川建設事件（東京地決 昭和57年11月19日 労判397―30）。なお、（ ）にも言及している。
※8 古河鉱業事件（東京高判 昭和55年2月18日 判時838―87）
※9 橋元運輸事件（名古屋地判 昭和47年4月28日 判タ280―264）
※10 十和田運輸事件（東京地判 平成13年6月5日 労経速1779―3）

**労災等法律の専門家への質問を募集中**

このコーナーでは、読者の皆さんからの質問を募集しています。労災についての疑問など、小笠原弁護士に聞いてみたいことがありましたら、お気軽に左記までメールをお寄せください。

**mreport@t-pec.co.jp**

# 健康経営推進をサポートする主なサービス

## ハロー健康相談24®

医師・保健師・看護師等の有資格者による、24時間・年中無休の健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス相談サービス。

## ドクターオブドクターズネットワーク®

納得の治療を選択するためのセカンドオピニオン手配と、専門的な治療が受けられる医療機関への受診手配サービス。病気や治療のお悩みに最善の解決策を提案します。

## 二次検診ヘルスケア・サポートサービス

特定健診・がん検診などの結果、要精密検査などと判定された方に、二次検診の受診手配や情報提供。未受診・結果放置の防止策としてご活用可能です。

## こころのサポートシステム®

心理カウンセラーによる、電話・Web・面談（全国約230ヶ所・オンライン対応可）でのカウンセリング。仕事上の悩みや相談しづらい家庭等のストレスのケアまで対応し、こころの不調の早期発見・対応につなげます。

## ストレスチェック

実施環境の提供から、高ストレス者や高ストレス組織のフォロー、医師面接までトータルサポート。実施後の組織分析や結果報告、職場改善コンサルテーションまで対応し、実施効果を高めます。

## 教育研修プログラム

メンタルヘルス、コミュニケーション、からだの健康など、充実したプログラム。経験豊富な講師が、目的や課題に合わせた教育研修を実施し、健康・メンタルヘルスへの意識向上を効果的にサポートいたします。オンライン実施対応可能。

## ハラスメント総合プログラム

ハラスメント事案の予防から事後対応、再発予防まで幅広くサポート。ハラスメント防止研修の実施、相談・通報窓口の設置、行為者向け対応、人事担当者サポートなど、取り組むべき対策に対応したサービスをご提供します。

## 健康管理システム

健康診断結果、ストレスチェック結果、労働時間などの情報を一元管理。企業・組織の健康課題を効率的に抽出、各種対策に繋げ、健康経営推進と従業員の健康リテラシー向上を図ります。

## からだの健康チェック

Web問診と個人学習を組み合わせた生活習慣改善のためのWebアプリ。がん罹患リスクや脳卒中発症リスクを診断。

## わくわく T-PEC

WORK×WORK

健康経営の最新情報から、メンタルヘルス、ハラスメントの問題まで、職場の健康に関する情報を掲載しています。

https://t-pec.jp/work-work/

## T-PEC医療機関検索

日本全国の「専門医のいる医療機関」「大学病院」「地域の病院」「クリニック（開業医）」等を無償で検索できます。また、夜間・休日に受診できる医療機関も検索できます。

http://t-pec.jp/


**ティーペック株式会社**

2021 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500

● 本　　社
〒110-0005 東京都台東区上野5丁目6番10号 HF上野ビルディング
TEL. 03-3839-1100(代)　FAX. 03-3839-1101

● 東京支店
〒110-0005 東京都台東区上野5丁目6番10号 HF上野ビルディング
TEL. 03-3839-1100(代)　FAX. 03-3839-1101

● 名古屋支店
〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅3-24-14 LCビルディング
TEL. 052-446-6795(代)　FAX. 052-446-6796

● 大阪支店
〒541-0048 大阪府大阪市中央区瓦町2丁目6番6号 ミラータワービル
TEL. 06-6226-5611(代)　FAX. 06-6233-8758

**https://www.t-pec.co.jp/**


冊子名Cept®（セプト）について：Ceptは、ラテン語のcapere（つかむ）に由来。「最新情報、トレンドをキャッチする。未来、健康をつかむ」という意味を込めています。
Cept® はティーペック株式会社の登録商標です。

T2110-0534A0000-16-2600



※本紙掲載記事の無断転載・複製を禁じます。