

# NEWS *Club* OA

## 第45号

「睡眠負債」が引き起こす経済的損失と解消方法

FP（ファイナンシャルプランナー）・IFA  
（金融商品仲介業  
／独立系ファイナンシャルアドバイザー）

茂木 政樹



2024年1月10日発行



## **睡眠負債」が引き起こす経済的損失と解消方法 ～ユニークな取り組みをしている企業もご紹介～**

私たちは日々の忙しさやストレスの中で、「少しの睡眠不足くらい大丈夫」と思いがちです。しかし、実は「睡眠負債」がたまることで、心身のパフォーマンスが低下し、経済的な損失にもつながる可能性があります。ここでは、睡眠負債の経済的損失についてや、その解消方法、さらにユニークな取り組みをしている企業の事例をご紹介します。

### **睡眠負債による経済的な損失とは？**

睡眠負債とは、必要な睡眠時間に対して足りていない睡眠の「借金」が積み重なり、健康や日常生活に影響を与えることを指します。少しの睡眠不足が積もり積もることで、集中力や判断力が低下し、仕事の効率が落ちてしまいます。

たとえば、ある研究では、睡眠不足によって社員の生産性が10～20%も低下する可能性があるとされています。さらに、疲れがたまると健康リスクも増加し、病気やけがでの欠勤が増え、結果的に企業にとっても経済的な損失が大きくなると考えられています。これらを合わせると、国全体で見ても莫大な経済的損失が発生しているのです。

### **睡眠負債を解消するための3つの方法**

睡眠負債をためないためには、日々の睡眠習慣を見直すことが大切です。以下の3つの方法で、少しずつ改善していきましょう。

## **1. 毎日同じ時間に寝る・起きる**

規則的な生活リズムを保つことで、体内時計が整い、自然と良質な睡眠が得られやすくなります。休日も同じ時間に起きることで、体がリズムを保ちやすくなります。

## **2. 寝る前のデジタルデトックス**

スマートフォンやPCのブルーライトは、眠気を促すホルモンの分泌を妨げることがあります。寝る前1時間はデバイスの使用を控え、リラックスした状態で眠りにつくことがポイントです。

## **3. 昼寝の活用**

どうしても疲れがたまっていると感じたときは、昼間に10～20分の短い昼寝を取り入れるのも効果的です。短い昼寝はリフレッシュ効果が高く、午後の集中力を取り戻す助けになります。

## **ユニークな取り組みを行う企業の事例**

近年、睡眠の重要性に着目し、社員の睡眠改善に取り組む企業が増えています。ここでは、ユニークなアプローチをしている企業をいくつかご紹介します。

### **1. グーグルの「ナップポッド」**

グーグルでは、「ナップポッド」と呼ばれる仮眠スペースが社内に設置されています。社員は休憩時間中にリラックスして短時間の仮眠を取ることができ、リフレッシュした状態で仕事に戻ることができます。

## 2. 日本の某大手企業による「睡眠サポートプログラム」

日本国内でも、多くの企業が社員の睡眠サポートに力を入れています。ある大手企業では、社員に対して睡眠の質を向上させるプログラムを提供し、睡眠アプリを通じて各自の睡眠データを取得・分析。個人ごとに最適なアドバイスが行われ、健康的な生活習慣の形成をサポートしています。

## 3. 寝具メーカーの「快適な睡眠環境づくり」

ある寝具メーカーでは、快適な睡眠環境を提供するため、オフィス内に質の高い寝具を設置し、社員が休憩時間にリラックスできる環境を整えています。これにより、社員が質の良い仮眠をとり、日中の疲れを解消できるようにしています。

## 豊かな人生を送るために、睡眠を大切にしよう

「睡眠負債」を解消することは、単に健康を守るだけでなく、仕事のパフォーマンスを向上させるためにも大切です。企業でも社員の睡眠環境に配慮することで、生産性向上や健康的な職場づくりにつなげることが可能です。

平行ワーキングや複業など、働き方が多様化する時代だからこそ、日々の睡眠習慣を整え、エネルギーに満ちた豊かな人生を送りましょう。

FP（ファイナンシャルプランナー）

IFA（独立系ファイナンシャルアドバイザー） 茂木政樹

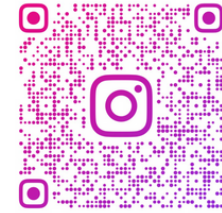
★茂木さんに直接ご相談出来ます。

FP（ファイナンシャルプランナー）

IFA（独立系ファイナンシャルアドバイザー）

茂木政樹

Instagram <https://x.gd/j7WzU>



@RAKUSON1978

LP <https://x.gd/b2F3a>

