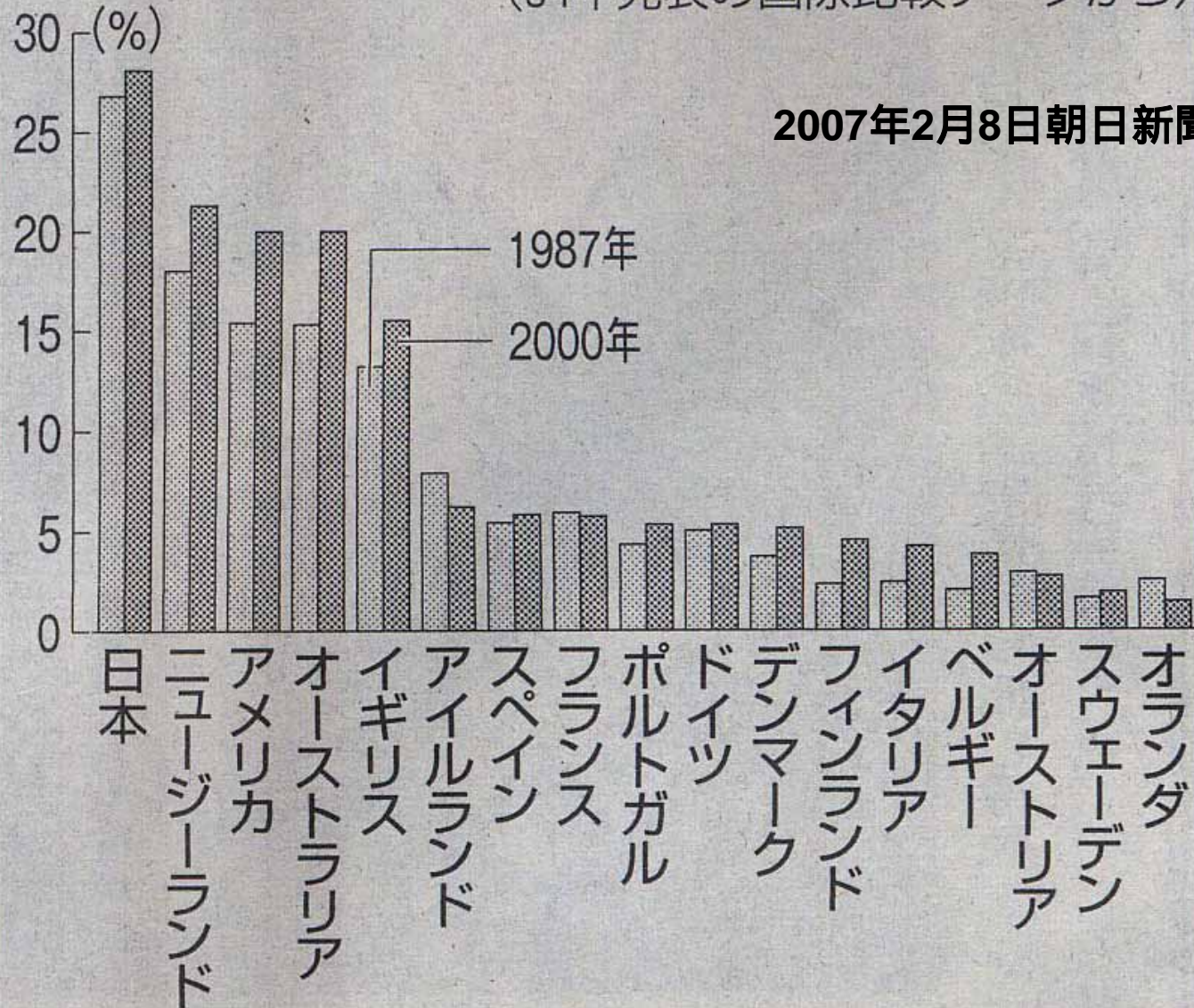


週に50時間以上労働している就業者の比率

(04年発表の国際比較データから)

2007年2月8日朝日新聞





この調査は、中央労働委員会が資本金5億円以上、社員1000人以上の企業370社余りを対象に行ったもので、250社から回答がありました。それによりますと、去年6月の1か月間の**残業が100時間を超える**正社員がいたかどうか尋ねたところ、「いた」と回答した**企業は33.2パーセント、3社に1社の割合に**上がりました。残業時間は80時間を超えると、過労死の危険が高まるとされています。 2007年2月17日1130NHK

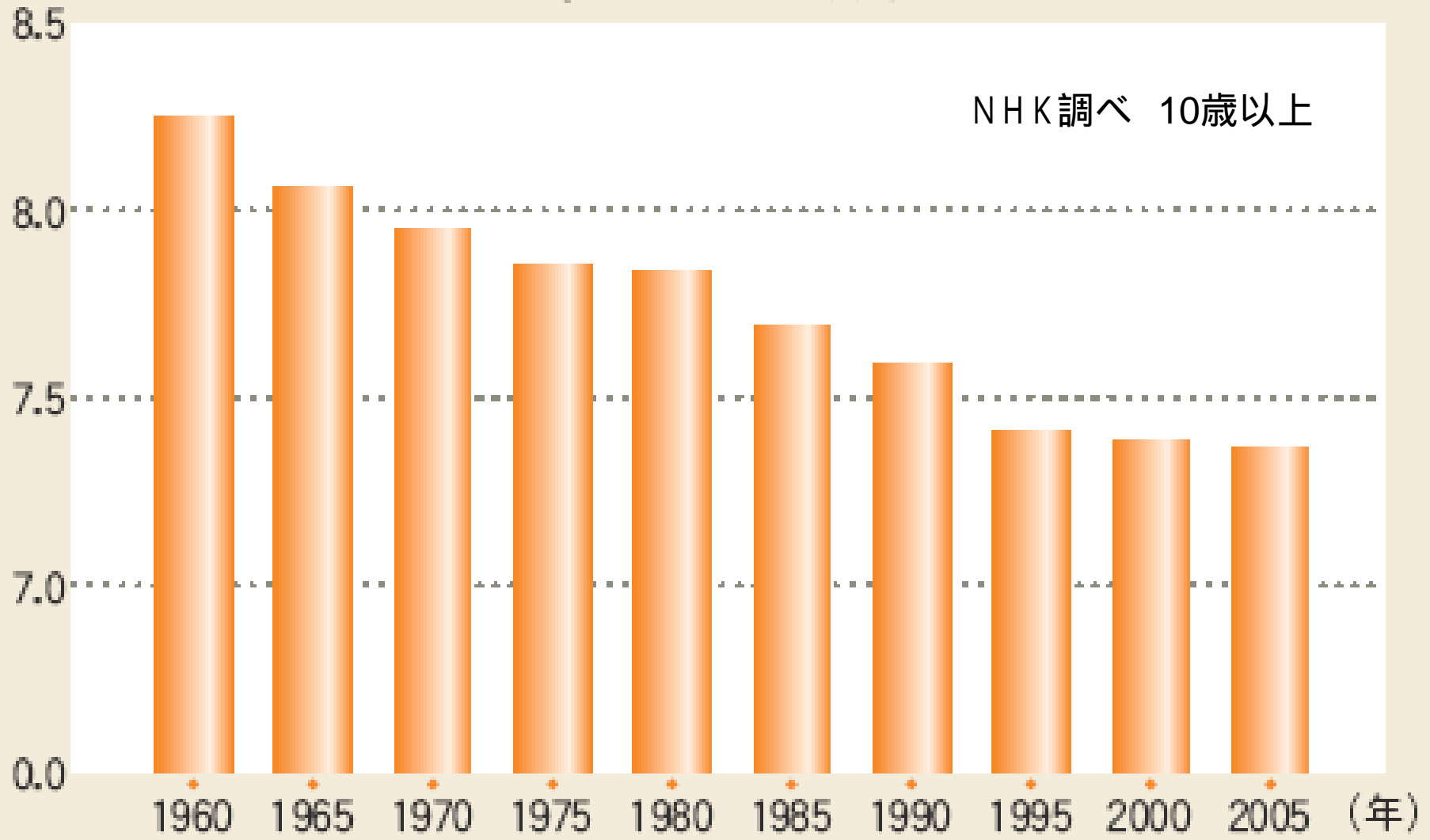
ある官庁の方から伺った残業についての話

- 特に国会会期中の残業ですが、これには議員の方の質問に対する対応が相当部分関係する。
- 議員の方はあらかじめ国会質問を提出するのだそうですが、中には質問の前の夜遅くになってからの質問提出もある。
- 官僚の方はそれから徹夜で答弁書を作成する。
- こう申しては優秀な官僚の方に失礼かもしれませんが、日本の国会で読み上げられている答弁書は、冷静な理性あるいは明晰な頭脳というよりは、どちらかという気合いと根性で作成されているというわけです。
- そしてそのような徹夜の作業を官僚の方はやりがいのある仕事と意気に感じてもらっしやる。
- 議員の方々の意識改革が重要です。
- 多くの官僚の方は骨の髄まで「残業が美德」という前時代的な発想に染まりきっているのです。

(時間)

日本人全体の睡眠時間

NHK調べ 10歳以上



出典：国民生活時間調査より

< 睡眠時間 20年で最短 >

2007年11月4日19時19分配信 [毎日新聞](#)

調査は5年ごとに実施しており、10歳以上の約8万世帯18万人が対象。1日の平均睡眠時間は調査を開始した86年から男女とも減少傾向にある。

年齢別では、ほとんどの世代で減少、とくに45～49歳が7時間5分と最も短く、次いで40～44歳と50～54歳が7時間9分だった。最も長いのは85歳以上の9時間47分。

一方、仕事時間は01年まで減少してきたが、06年には増加に転じた。正規の職員・従業員は1日平均7時間11分、それ以外の雇用者は4時間27分で、それぞれ5年前より15分、13分増加した。

食事時間の合計は5年前より全体で1分長い1時間39分となったが、45歳以上65歳未満の世代では1～3分短くなった。

日本人の睡眠時間がここ20年で最も短くなり、とくに働き盛りの世代での減少が目立つことが、総務省がまとめた06年の社会生活基本調査でわかった。その一方で、仕事時間は増加し、余暇など自由に使える時間も減っており、

寝不足で懸命に働く日本人像が浮き彫りになった。

寝るより仕事。 寝言も仕事。 死ぬまで仕事。

(表1)世界銀行等のデータによる世界各国の労働生産性(2004年)

順	国名	労働生産性	順	国名	労働生産性
1	ルクセンブルグ	105,710	26	マルタ	50,978
2	アイルランド	86,025	27	ニュージーランド	46,937
3	米国	82,928	28	南アフリカ	44,224
4	ベルギー	78,292	29	スロベニア	44,203
5	ノルウェー	77,600	30	韓国	43,696
6	イタリア	73,259	31	ハンガリー	43,574
7	フランス	71,849	32	チェコ	42,127
8	オーストリア	70,686	33	ポルトガル	40,240
9	英国	65,881	34	スロバキア	36,138
10	フィンランド	65,612	35	ポーランド	35,732
11	オランダ	65,016	36	クロアチア	34,656
12	ドイツ	64,673	37	エストニア	32,972
13	香港	64,480	38	アルゼンチン	32,916
14	デンマーク	63,412	39	リトアニア	31,351
15	オーストラリア	63,343	40	モーリシャス	30,480
16	スウェーデン	63,055	41	チリ	29,903
17	カナダ	62,455	42	トリニダード・トバゴ	28,206
18	スペイン	59,520	43	アルジェリア	27,398
19	日本	59,050	44	ラトビア	26,483
20	アイスランド	58,867	45	マケドニア	25,664
21	スイス	58,338	46	マレーシア	25,615
22	シンガポール	57,598	47	トルコ	24,946
23	ギリシャ	56,687	48	メキシコ	24,653
24	キプロス	55,725	49	コスタリカ	24,382
25	イスラエル	52,770	50	ブルガリア	21,454

単位:購買力平価換算ドル
(世界銀行換算レート)

「労働生産性」とは一定時間内に労働者がどれくらいのGDPを生み出すかを示す指標。2004年度の結果(米国を100)によるとユーロ圏87%、英83%、OECD (Organization for Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構)加盟国の平均75%だが、日本は71%。これはOECD加盟30カ国中第19位、主要先進7カ国間では最下位。

**残業(睡眠時間が犠牲)
低い労働生産性**

(表1)世界銀行等のデータによる世界各国の労働生産性(2004年)

順	国名	労働生産性	順	国名	労働生産性
1	ルクセンブルグ	105,710	26	マルタ	50,978
2	アイルランド	86,025	27	ニュージーランド	46,937
3	米国	82,928	28	南アフリカ	44,224
4	ベルギー	78,292	29	スロベニア	44,203
5	ノルウェー	77,600	30	韓国	43,696
6	イタリア	73,259	31	ハンガリー	43,574
7	フランス	71,849	32	チェコ	42,127
8	オーストリア	68,000			
9	英	67,000			
10	フィンランド	66,000			
11	オランダ	65,016	36	クロアチア	34,656
12	ドイツ	64,673	37	エストニア	32,972
13	香港	64,480	38	アルゼンチン	32,916
14	デンマーク	63,412	39	リトアニア	31,351
15	オーストラリア	63,343	40	モーリシャス	30,480
16	スウェーデン	63,055	41	チリ	29,903
17	カナダ	62,455	42	トリニダード・トバゴ	28,206
18	スペイン	59,520	43	アルジェリア	27,398
19	日本	59,050	44	ラトビア	26,483
20	アイスランド	58,867			
21	スイス	58,338			
22	シンガポール	57,598			
23	ギリシャ	56,687			
24	キプロス	55,725			
25	イスラエル	52,770			

単位:購買力平価換算ドル
(世界銀行換算レート)

「労働生産性」とは一定時間内に労働者がどれくらいのGDPを生み出すかを示す指標。2004年度の結果(米国を100)に
 上と下を比較すると、上は70%、下は20%、

寝不足で懸命に働いている気になっている日本人

Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構)加盟国の平均75%だが、日本は71%。

これはOECD加盟30カ国中第19位、主要先進7カ国間では最下位。

残業(睡眠時間が犠牲)低い労働生産性

時間をかければ仕事が捗るという幻想が背景にある



2006年12月号

組織の現代病

見えざる経営課題



Feature Articles

受動攻撃性:変化を拒む組織の病

ブーズ・フレンネル・ハートマン・シニア・アソシエイト

ゲイリー L. ニールソン ほか

プレゼンティーズムの罠

ハーバード・ビジネス・スクール

ポール・ヘンブ

睡眠不足は企業リスクである

ハーバード・ビジネス・スクール 教授

チャールズ A. ツァイスラー

プレ・タスク原則の科学

ハーバード・ビジネス・スクール 准教授

ハーバート・ベンソン

なぜ中年社員を再活性化できないのか

エコー・ス・ブラス・ブラス・オブ・ハリス・ブルグ・アンド・アソシエイト

ロバート・モリソン ほか

フェア・プロセス:負の感情を緩和する方法

ハーバード・ビジネス・スクール 教授

ジョエル・ブロックナー

模範的チームはなぜ失敗したか

ハーバード・ビジネス・スクール 助教授

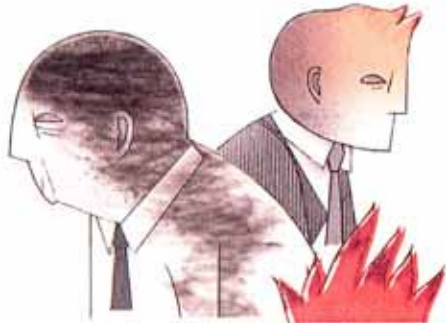
ポール・レビー

メンタル・ヘルスが

組織の生産性をレバレッジする

ハーバード大学 プロフェッサー

スティーブン E. ハイマン



Opinion

中国現地法人の
オーナーシップを醸成せよ

中国現地法人のアジア・投資家・関係者

中国現地法人
範 云清

HBR Articles

アバター・マーケティング

ハーバード・ビジネス・スクール

ポール・ヘンブ

グリーン・ビルディングという選択

ハーバード・ビジネス・スクール

チャールズ・ロックウッド

DICE:変革プロジェクトの管理法

ハーバード・ビジネス・スクール アソシエイト・プロフェッサー

ハロルド L. サーキン

睡眠時間を削ると
パフォーマンスは低下する

睡眠不足は企業リスクである
ハーバード・メディカルスクール 教授
チャールズ・A・ツァイスラー

モーレツ主義を謳う企業風土のなかで、マネジャーの多くは、睡眠時間を犠牲にして仕事に打ち込んでいる。短い睡眠時間はバイタリティやパフォーマンスの高さと混同され、一日八杯のコーヒーを飲みながら、毎晩五、六時間しか寝ず、週に一〇〇時間働くななんてことを何とか続けている。しかし、ハーバード・メディカルスクールの睡眠の権威は睡眠不足の危険性を警告する。**睡眠不足が人間の認知能力に及ぼす悪影響を認識し、社員も経営陣も等しく従う睡眠指針を会社として規定すべきだ、と主張する。**

「国民よ、もっと眠れ」 仏政府が安眠促進キャンペーン

2007年01月30日19時55分

asahi.com

フランス政府は29日、国民の3人のうち1人が寝不足だとして、職場でのシエスタ(昼寝)奨励や睡眠に関する研究の促進などを盛り込んだ「**安眠アクションプラン**」を打ち出した。

ベルトラン保健相は記者会見で、寝不足の人のうち全人口の約6分の1にあたる1000万人の国民が睡眠不足に起因する疾患になる危険があると警告。「**交通事故の2割は眠気と関係ある**」「**睡眠不足が学校での落ちこぼれに結びついている**」などと指摘した。

さらに同相は「眠気について語るのをタブーにはしてはいけない」と述べ、**職場で15分間の昼寝をとる試み**への参加を企業に呼びかけた。

仏政府は安眠の効用研究や周知に今年、予算700万ユーロ(11億円)を計上。**子どもも十分な睡眠をとるべき**だとして、今後3年間に1000カ所の託児所と幼稚園の防音を強化するという。



睡眠不足は命のリスク

大阪バス事故、運転手は連続徹夜「最近は毎日運転」

2007年2月20日(火)03:00

過重労働が居眠り？

違うでしょう

寝不足だから居眠りなんです

- 大阪府吹田市で18日早朝、スキー客を乗せた「あずみ野観光バス」(長野県松川村)の大型バスがモノレールの橋脚に衝突し、27人が死傷した事故で、小池勇輝運転手(21)が、事故当日までの少なくとも2夜にわたり、1人で連続乗務していたことが府警交通捜査課と吹田署の調べでわかった。
- いずれの乗務でも途中交代なしに徹夜で運転していたという。
- 府警は、連夜の過重労働が居眠りにつながった可能性が高いとみており、下総建司社長(39)についても道路交通法違反(過労運転下命など)容疑での立件を視野に捜査している。

平成18年中の自殺者数は32155人となり交通事故による死者の実に5.0倍(平成17年は4.7倍)です。平成19年も33093人(交通事故による死者数の5.8倍)と10年連続の3万人突破しています。

誰からも眠れ、休めとは言われず、
残業をしても仕事は終わらず、
さらにストレスは増し、眠れず、
朝の光を浴びたり身体を動かすこともままならず、
セロトニンは枯渇し心はゆとりを失い、攻撃的になり、
この攻撃性がしばしば自分に向けられ、
不幸な結果を迎えているのでは。

鬱病の予防には睡眠

不眠が鬱病うつ病の初期症状となるケースが多いことから、静岡県の「うつ自殺予防対策モデル地区」に指定されている同県富士市で31日、不眠をチェックし、鬱病の早期発見につなげる「睡眠キャンペーン」が行われ、30人が参加。40〜60代の働き盛りの世代の鬱病の減少を目的にチラシを配布した。

キャンペーンに協力している静岡県精神保健福祉センターによると、県内で自殺が最も多いのは50代で、それに次ぐ40代と60代を合わせると、全体の約6割に及ぶ。

同センターの中垣真通主査は、不眠が2週間続くと鬱病の疑いが高いとし、「男性のメタボリック症候群の目安がウエスト85センチであるように、『不眠2週間』が鬱病の代名詞になるように周知を続けたい」と話している。