

よく眠れている人は「仕事の満足度」が圧倒的に高いと判明

～「睡眠と個人・組織パフォーマンスの関係」の数値化に成功～

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦、以下「ドクタートラスト」）の八島菜緒（精神保健福祉士）が2022年11月26日、27日に産業医科大学で開催された、第19回日本ヘルスプロモーション学会・第11回日本産業看護学会 合同学術集会で「ストレスチェック全国データからの考察 従業員の睡眠改善に企業ができること」を発表しました。

本発表では、ドクタートラストのストレスチェックを2021年度に受検したおよそ32万5千人のビッグデータをもとに、「睡眠」と個人・組織パフォーマンスの関係性などを分析し、数値化することに成功しました。

質疑応答時には、多くのご意見、ご質問をいただき、睡眠やビッグデータへの関心度の高さがうかがえました。

以下では発表内容をわかりやすく解説します。

発表タイトル

「ストレスチェック全国データからの考察 従業員の睡眠改善に企業ができること」

発表者：八島菜緒（ドクタートラスト 精神保健福祉士）

発表内容のポイント

1. 睡眠が、従業員個人のパフォーマンスや組織の生産性に欠かせないということを、ストレスチェックのデータより数値化することに成功
2. よく眠れない人の7割近くは「気分が晴れない」
よく眠れている人で「気分が晴れない」と感じているのはわずか1割にとどまる
3. よく眠れない人で「物事に集中できる」のは半数程度にとどまる
よく眠れている人は9割以上が「物事に集中できる」と感じている
4. よく眠れない人の6割強は、職場で「複数の人からお互いに矛盾したことを要求される」と感じている
よく眠れている人で同様に感じているのは、およそ3割にとどまる
5. よく眠れない人の6割強は「仕事に満足していない」

よく眠れている人はおよそ 8 割が「仕事に満足している」

6. 組織として職場環境整備を進めることで、従業員の睡眠改善を図ることができる可能性が示唆された

発表内容

1. 分析の目的

ドクタートラストの事業はストレスチェックや産業医紹介を主軸とし、外部相談窓口や各種セミナーの運営など企業の健康経営に広く携わります。

特に、従業員のメンタルヘルス不調の予防やその気付きを促すこと、また、ストレスが高い人の状況把握やケアを通して職場環境改善に取り組むことを目的として制定されたストレスチェックは、従業員数 50 名以上の事業場で年 1 回の実施が国により義務づけられています。ドクタートラストでは、2015 年の制度開始以降、累計 122 万人を超える方に受検いただきました。その膨大な匿名化データを研究に用い、ストレスチェックから従業員や組織の健康管理に有効な条件を見出したいと考えました。

一方、過去には、スタッフの睡眠不足を背景とした大きな事故が相次いでいます。たとえば、1986 年のチェルノブイリ原発事故は歴史的に有名ですが、交代勤務をしている作業員の操作ミスが原因の一つであったという指摘があります。また、同年のスペースシャトル・チャレンジャーの爆発事故も同様に、スタッフの睡眠不足により部品の故障を見逃したなどの要因が示されています。さらに、国内においては 2003 年に新幹線運転手が居眠りをしたという事実が大きく報道され、多くの人の記憶に新しいものです。働く人にとって、睡眠はこれほどまでに重要な意味を持つのだということがわかります。

このたびの分析では以上の 2 点に着目し、睡眠が不十分なことによる職場環境への影響をストレスチェックデータから数値で示すことを目的としました。

2. 分析方法

ストレスチェックは 80 の設問があり、睡眠に関する項目として設問 46「よく眠れない」があります。受検者はその程度を「ほとんどなかった」「ときどきあった」「しばしばあった」「ほとんどいつもあった」の 4 段階で回答します。

分析の初段階として、設問 46「よく眠れない」に「ほとんどなかった」と「ほとんどいつもあった」という最も極端な回答をした 2 群を抽出しました。前者は「よく眠れない」を否定していますので、設問において最も良好な回答をした群です。一方、後者は「よく眠れない」肯定していますので最も不良な回答をした群です。両群における、80 項目の各設問への回答割合をそれぞれ集計しました。

次のステップとして、設問 46「よく眠れない」に「ほとんどいつもあった」と最も不良な回答をしている群を肯定派、他方の「ほとんどなかった」と最も良好な回答をしている群を否定派とし、その両群における 80 項目それぞれの集計結果をグラフで視覚化しました。

以上の作業を「よく眠れない」の 2 群において 80 項目すべてで行い、傾向を調べました。

3. 分析結果

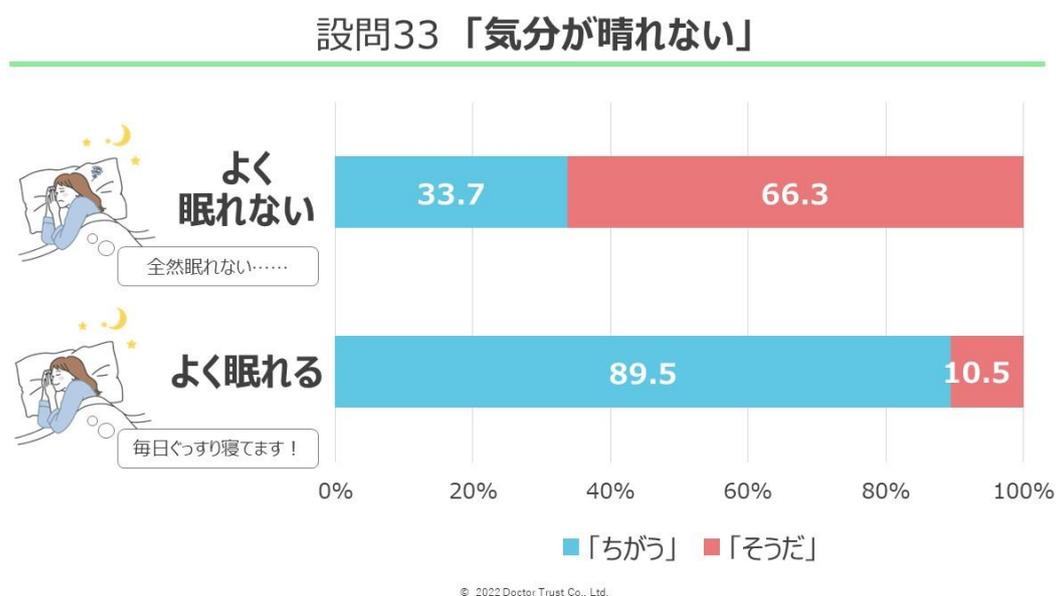
「よく眠れない」の肯定派と否定派で、特に回答の差が見られた設問を 6 つ見出しました。

※なお、以下図表、本文では「『よく眠れない』の肯定派」を「よく眠れない」または「よく眠れない派」、
「『よく眠れない』の否定派」を「よく眠れる」または「よく眠れる派」と表記しています。

・ 設問 33「気分が晴れない」

設問 33「気分が晴れない」に「そうだ」と不良な回答をした割合は、よく眠れない派で 66.3%、よく眠れる派では 10.5%でした。（図 1）

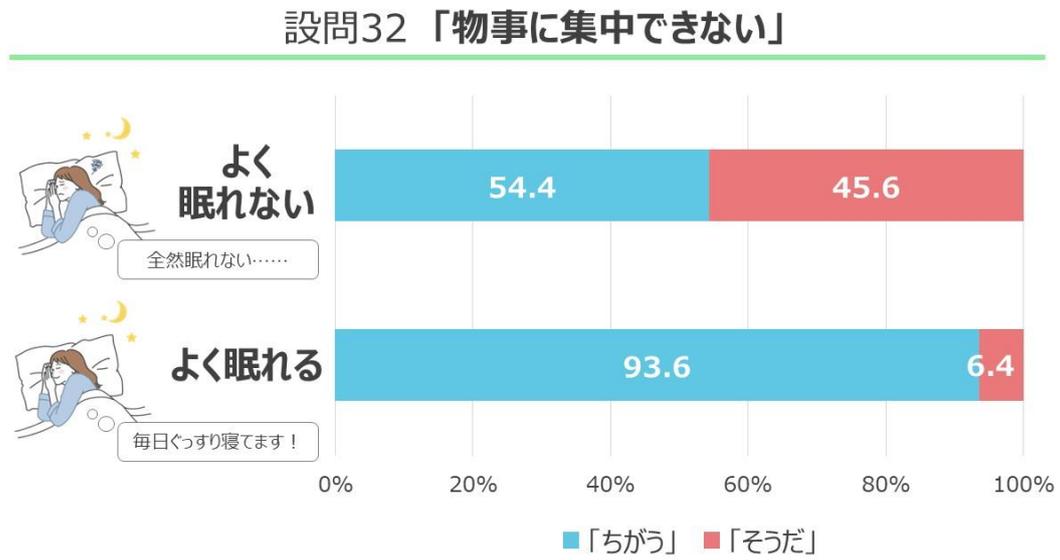
図 1



・ 設問 32「物事に集中できない」

設問 32「物事に集中できない」の回答割合は、よく眠れない派が二分（「そうだ」と不良な回答をした割合：45.6%）、よく眠れる派は 93.6%が「ちがう」と答えていました。（図 2）

図 2

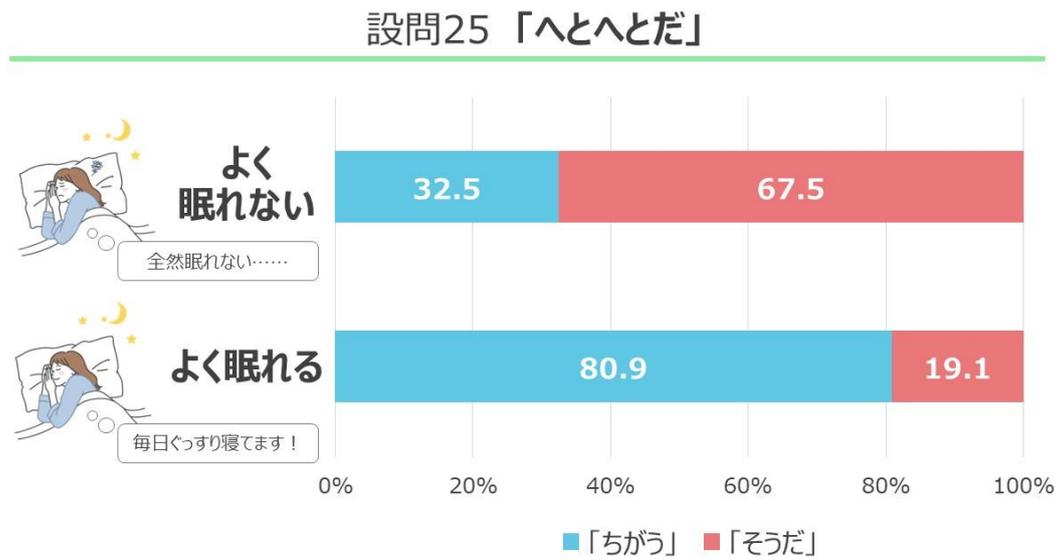


© 2022 Doctor Trust Co., Ltd.

・ 設問 25「へとへとだ」

設問 25「へとへとだ」に「ちがう」と良好な回答をした割合は、よく眠れない派で 32.5%にとどまった一方、よく眠れる派は 80.9%でした。(図 3)

図 3

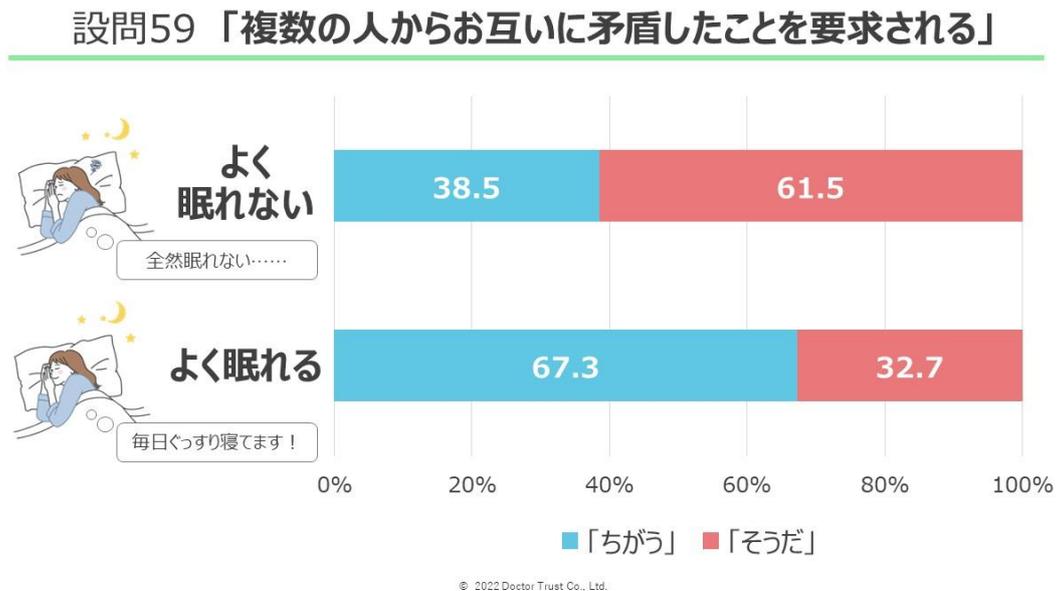


© 2022 Doctor Trust Co., Ltd.

・ 設問 59「複数の人からお互いに矛盾したことを要求される」

設問 59「複数の人からお互いに矛盾したことを要求される」に「そうだ」と不良な回答をした割合は、よく眠れない派で 61.5%にのぼる一方、よく眠れる派は 32.7%にとどまりました。（図 4）

図 4

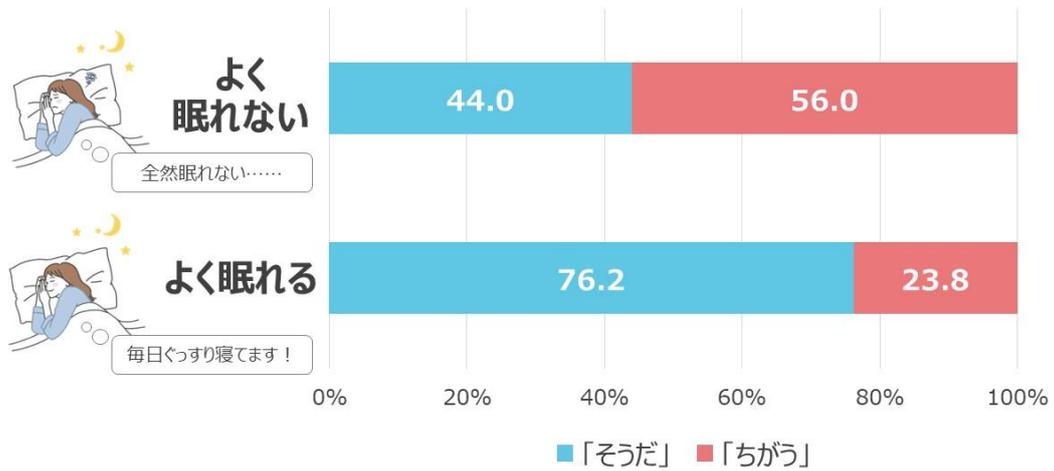


・ 設問 78「私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている」

設問 78「私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている」に「そうだ」と良好な回答をした割合は、よく眠れない派で 44.0%である一方、よく眠れる派では 76.2%でした。

図 5

設問78 「私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている」



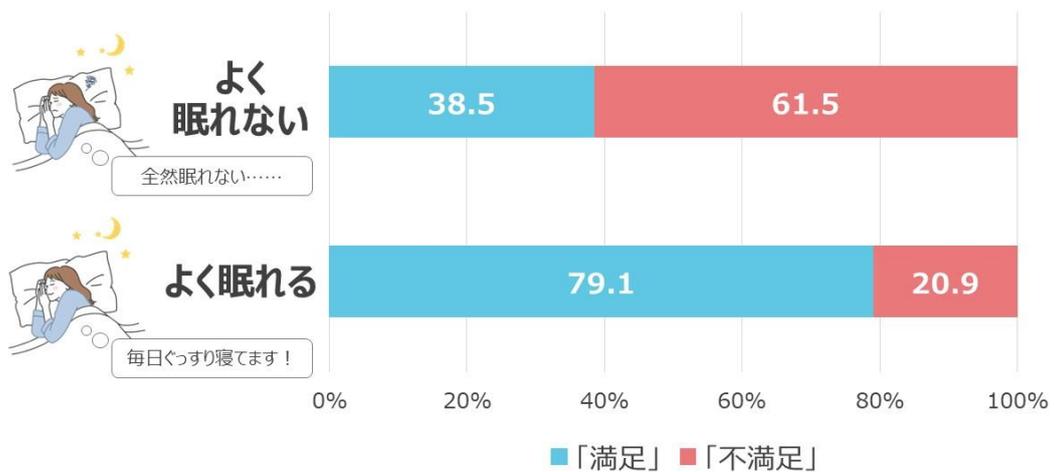
© 2022 Doctor Trust Co., Ltd.

・ 設問 56「仕事に満足だ」

設問 56「仕事に満足だ」に「満足」と良好な回答をした割合は、よく眠れない派で 38.5%にとどまった一方、よく眠れる派では 79.1%にのびました。（図 6）

図 6

設問56 「仕事に満足だ」



© 2022 Doctor Trust Co., Ltd.

4. 考察

従業員の心身の健康に関する項目（「気分が晴れない」「へとへとだ」）、従業員の生産性に関わる項目（「物事に集中できない」「仕事に満足だ」）、職場の風土に関する項目（「複数の人からお互いに矛盾したことを要求される」「私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている」）において、「眠れる」と答えた人は、それぞれ良い傾向がみられることから、以下が考えられます。

- ・ 従業員の睡眠を十分に管理することで、従業員の心身の不調を未然に防ぐことができる
- ・ 良質な睡眠が従業員の生産性やワーク・エンゲイジメント向上につながる
- ・ 日中の働き方や職場の人間関係による、睡眠への影響が大きい可能性

以上から、睡眠を従業員個人の管理に任せきりにせず、組織としても対策を講じることが従業員の睡眠改善に有効であると示されました。

- ・ 残業時間の管理徹底など、従業員の睡眠時間確保に留意すること
- ・ 従業員によって矛盾した指示を出さないため、従業員教育や管理監督者指導を充実すること
- ・ 職場内の相互理解ができる風土づくりを試みる

これらは、今後の職場環境改善の一策として検討できるものだと考えます。

分析対象

調査期間：2021年4月1日～2022年3月31日

調査対象：ドクター・トラスト・ストレスチェック実施サービス 2021年度契約企業・団体の一部

企業・団体数：940

有効受検者数：324,642人

発表者

八島菜緒

株式会社ドクター・トラスト アンリサービス推進課 精神保健福祉士、公認心理師、社会福祉士
精神保健福祉士の資格取得ののち、精神科の医療福祉現場で実務を経験、現在はドクター・トラストで産業保健業務に携わる。従業員の皆さまのメンタルヘルス相談対応（外部相談窓口サービス[アンリ]）のほか、有料セミナーの講師、メンタルヘルスセミナーの資料作成、出張カウンセリングなど、メンタルヘルス領域に広く従事。

ドクタートラストについて

株式会社ドクタートラスト <https://doctor-trust.co.jp/>

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦）は企業ではたらく人の健康管理を専門に受託している会社です。産業医や保健師などの医療資格者が企業を訪問の上、健康診断結果に基づく健康指導、過重労働者面談を行います。また、122万人超のビッグデータに基づく職場環境改善コンサル「STELLA」や、外部相談窓口サービス〔アンリ〕もご好評いただいております。その他 ストレスチェック、健康経営セミナー、衛生委員会のアドバイスなど、さまざまな業務を実施します。

外部相談窓口サービス〔アンリ〕 <https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>

外部相談窓口サービス〔アンリ〕は、会員制の医療・健康相談窓口サービスです。保健師など国家資格を持つ相談員が、電話・メールにて従業員の相談に乗ります。通常の相談窓口サービスはカウンセリング・アドバイスにとどまりますが、〔アンリ〕は具体的な改善案の提出までサポート。スムーズな課題解決が可能な、外部相談窓口サービスです。

各種サービスに関するお問合せ

株式会社ドクタートラスト 健康経営推進本部

TEL：03-3464-4000（代表）

企業さま用お問合せフォーム：<https://doctor-trust.co.jp/form/doctor/>