

プレスリリース

報道関係者各位

2023年6月8日

株式会社ワーク・ライフバランス

2023年7月6日「睡眠シンポジウム2023」を参加費無料でオンライン開催、  
「組織の生産性向上には睡眠改善が一番効果的な理由」をテーマに  
企業事例や最新の労働経済学研究を紹介

日時：2023年7月6日(木)13:00～15:00（受付開始12:50～）@Zoomによる配信

参加フォーム：<https://sleep-symposium2023.peatix.com>

### <取材可能/要事前お申込み>

※取材希望の場合は以下よりお申し込みくださいませ。

<https://e0f34ffa.form.kintoneapp.com/public/sleep-symposium2023>

2006年創業以来3,000社の働き方改革を支援する株式会社ワーク・ライフバランス（所在地：東京都港区、代表取締役社長：小室淑恵）は、テクノロジーで人々の睡眠課題を解決するSleep Tech事業を展開する株式会社ニューロスペースとの共同主催により、昨年に引き続き「睡眠シンポジウム2023～組織の生産性向上には睡眠改善が一番効果的な理由 企業事例や最新の労働経済学研究の紹介～」を開催する運びとなりましたのでお知らせいたします。

▼シンポジウムの詳細・申込ページ：<https://sleep-symposium2023.peatix.com/>



**参加費 無料**

# 睡眠シンポジウム2023

～組織の生産性向上には睡眠改善が一番効果的な理由  
企業事例や最新の労働経済学研究の紹介～

2023年7月6日(木)13:00～15:00@オンライン開催

 (株)ニューロスペース 代表取締役社長 小林孝徳氏	 自由民主党 厚生労働部会長 衆議院議員 田畑裕明氏	 慶應義塾大学 商学部 山本勲氏	 (株)ワーク・ライフバランス 代表取締役社長 小室淑恵氏	 旭化成(株) 健康経営推進室室長 清水裕之氏	 三井住友信託銀行(株) 常務執行役員 藤沢卓己氏
--	--	--	---	---	---

## ■開催の背景

OECDの調査では2018年から**世界で一番睡眠時間が短い国**として世界に認知され、特に**女性の睡眠が男性よりも短い国は唯一日本のみ**という状況です。高度経済成長期は同質性の高い仕事が多かった故に、熟した仕事量が生産性に直結する時代でした。それゆえ、睡眠は生産性の敵、寝ないで仕事をするのが美德とされてきました。

しかし、時代が代わり昨今は、**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改善され、その経済的インパクトが一人当たり年間12万円にのぼる**という研究論文の発表（2021年、早稲田大学大湾秀雄教授）や、**睡眠時間と質を十分に確保している企業ほど1～2年後の利益率がよい**という研究論文の発表（2022年5月、慶応義塾大学山本勲教授）、**自民党で睡眠時間を確保して労働生産性を向上させるプロジェクトチームが発足し、勤務間インターバル制度を推奨**（2022年11月）など、社会全体が睡眠の重要性に気づき、具体的な施策や制度の構築に動き始めています。

また、睡眠不足や質の低下は痛みや外傷と違ってすぐ身体にはあらわれませんが、**慢性的な睡眠不足や質の低下や不規則な勤務リズムの継続が約10年後に明確な疾病（心臓病、糖尿病、高血圧、肥満、癌、精神疾患やうつ病、認知症など）**となつてあらわれることが分かっており（労働安全衛生総合研究所研究論文）、これら多くの疾病の根本的なリスクになっていることが既に明確に分かっています。

そういった観点では、会社の経営陣をはじめ人事部や健康保険組合の方々は、従業員の10年後の未来の人生も預かっているという強い認識が必要だと私たちは考えています。そこで、昨年に引き続き、本年も「睡眠シンポジウム2023～組織の生産性向上には睡眠改善が一番効果的な理由 企業事例や最新の労働経済学研究の紹介～」を開催することといたしました。

## ■本シンポジウムの見どころ

今年の睡眠シンポジウムは全二部で構成されます。

第一部では、自由民主党厚生労働部会長/衆議院議員・田畑裕明氏より、国として睡眠時間の確保を戦略的に推し進める重要性について説明いただいたのち、その学術的な背景について慶應義塾大学商学部・山本勲教授より説明いただきます。次に、当社代表取締役社長・小室淑恵より勤務間インターバル制度の重要性について事例もふまえ紹介します。

続いて第二部では、これまで産業現場で発生する睡眠課題を130社・2万人以上改善サポートしてきた株式会社ニューロスペースの睡眠改善プログラムの導入企業である、旭化成株式会社の健康経営推進室室長・清水裕之氏より、企業で睡眠改善をする意義や実際の効果実感、健康経営や戦略マップの中での睡眠の位置づけ、そして実際の従業員の声や現場のリアルについてご紹介いただきます。

さらに、11 時間勤務間インターバル制度を 1 年かけて導入に成功し、ストレス値の低下や社内の活性化が上がったという定量的なデータを出されている三井住友信託銀行常務執行役員・藤沢卓己氏より導入の際の苦労や直面するであろう壁とその解決策などについてご説明いただきます。

最後に、登壇者全員でパネル・ディスカッションを行う予定です。

睡眠の重要性を広く社会に啓発し、10 年後も私たちが持続的に健康で生産性高く働ける未来を創出するきっかけとなるイベントとなります。どうぞお気軽にご参加ください。

## ■シンポジウム概要

### 睡眠シンポジウム 2023

～組織の生産性向上には睡眠改善が一番効果的な理由 企業事例や最新の労働経済学研究の紹介～

- 日時 2023 年 7 月 6 日(木)13 時～15 時
- 実施形式 zoom オンラインイベント
- 参加費 無料
- 内容・タイムテーブル (予定)

#### 1. 開会の挨拶

株式会社ニューロスペース 代表取締役社長 小林孝徳 氏

#### 2. 睡眠で国の生産性をあげる戦略

自由民主党厚生労働部会長 衆議院議員 田畑裕明 氏

#### 3. 睡眠を確保している企業ほど業績がよい理由

慶應義塾大学商学部 山本勲 氏

#### 4. 勤務間インターバル制度の重要性と効果

株式会社ワーク・ライフバランス 代表取締役社長 小室淑恵 氏

#### 5. 実施企業事例紹介

- ① 旭化成株式会社 健康経営推進室室長 清水裕之 氏
- ② 三井住友信託銀行株式会社 常務執行役員 藤沢卓己 氏

#### 6. 登壇者によるディスカッション

ファシリテーター：株式会社ワーク・ライフバランス 代表取締役社長 小室淑恵 氏

パネリスト

- ・ 自由民主党厚生労働部会長 衆議院議員 田畑裕明 氏
- ・ 慶應義塾大学商学部 山本勲 氏
- ・ 旭化成株式会社 健康経営推進室室長 清水裕之 氏
- ・ 三井住友信託銀行株式会社 常務執行役員 藤沢卓己 氏
- ・ 株式会社ニューロスペース 代表取締役社長 小林孝徳 氏

## ・登壇者プロフィール

### ◆自由民主党厚生労働部会長 衆議院議員 田畑裕明 氏

前 総務副大臣 たばた裕明。富山1区にて連続当選4回。自民党厚生労働部会長。～家族、地域社会、国への帰属意識を持ち、公への貢献と義務を誇りを持って果たす国民で構成される国家づくりを目指す～ 前総務副大臣(令和3年10月～令和4年8月) 元厚生労働大臣政務官(平成29年8月～平成30年10月在任)



### ◆慶應義塾大学 山本勲教授

慶應義塾大学商学部教授。慶應義塾大学経済研究所パネルデータ設計・解析センター長。専門は応用ミクロ経済学、労働経済学。1995年、慶應義塾大学大学院商学研究科修了、2003年、ブラウン大学より経済学博士号(Ph. D.)取得。1995年、日本銀行入行、2005年、日本銀行企画役、2007年、慶應義塾大学商学部准教授、2014年より現職。主な著書として、『人工知能と経済』(編著)勁草書房、2019年、『実証分析のための計量経済学』中央経済社、2015年、『労働時間の経済分析』(共著)日本経済新聞出版社、2014年(第57回日経・経済図書文化賞受賞)。



### ◆旭化成株式会社 健康経営推進室室長 清水裕之 氏

サララップを製造している旭化成(株)鈴鹿工場の人事を皮切りに、旭化成労働組合本部(専従)や旭化成ファーマ(株)の経営企画部、同営業企画部長を経験。直近では、旭化成(株)経営企画部事業戦略室長で前中計の策定・浸透に携わる。その後、2020年健康経営推進室長就任、現在に至る。



### ◆三井住友信託銀行株式会社 常務執行役員 藤沢卓己 氏

1967年生まれ、兵庫県出身。1990年、住友信託銀行(現三井住友信託銀行)入社、以降、事業会社や投資家向けビジネス等に従事。2023年よりグループ人事の統括役員となり、社員のWell-Being推進など人的資本高度化への戦略立案・施策推進を担う。



◆株式会社ニューロスペース 代表取締役社長 CEO 小林孝徳氏

2010年新潟大学理学部素粒子物理学科卒。SleepTechベンチャー株式会社ニューロスペース代表取締役社長。社会人時代の自身の睡眠障害の辛い実体験をきっかけに、この社会問題を構造的に解決すべく、2013年12月にニューロスペースを創業。これまで130社以上の企業に睡眠改善プログラムを提供し、産業現場で働く2万人以上のビジネスパーソンの睡眠改善を実現。睡眠を軸に、労働安全衛生、メンタル不調改善、生産性向上を支援し、眠る会社こそが利益がでる『睡眠資本主義社会』の実現を目指している。また、学校教育現場での睡眠教育『眠育』の推進にも関わる。Forbes Japan Official Columnist『睡眠をアップデート』、著書『ハイパフォーマーの睡眠技術 Sleep Skill 人生100年時代、人と組織の成長を支える眠りの戦略』（実業之日本社）



◆株式会社ワーク・ライフバランス 代表取締役社長 小室淑恵

3,000社以上の企業へのコンサルティング実績を持ち、残業を減らして業績を上げる「働き方改革コンサルティング」の手法に定評がある。安倍内閣産業競争力会議民間議員、経済産業省産業構造審議会、文部科学省中央教育審議会などの委員を歴任。著書に『プレイングマネージャー「残業ゼロ」の仕事術』（ダイヤモンド社）『働き方改革生産性とモチベーションが上がる事例20社』（毎日新聞出版）『6時に帰るチーム術』（日本能率協会マネジメントセンター）『男性の育休家族・企業・経済はこう変わる』（共著、PHP新書）等多数。「朝メール.com」「介護と仕事の両立ナビ」「WLB組織診断」「育児と仕事の調和プログラムアルモ」等のWEBサービスを開発し、1000社以上に導入。「WLBコンサルタント養成講座」を主宰し、1600名の卒業生が全国で活躍中。私生活では二児の母。



<https://work-life-b.co.jp/topmessage>

■取材のご希望

報道関係の皆様でご出席をいただける場合は、大変お手数をおかけいたしますが以下申込みフォームよりお申込みください

取材お申込みフォーム→<https://e0f34ffa.form.kintoneapp.com/public/sleep-symposium2023>

## ■株式会社ワーク・ライフバランスについて

2006年創業、以来14年にわたり企業の働き方改革により業績と従業員のモチベーションの双方を向上させることにこだわり、働き方改革コンサルティング事業を中心に展開。これまでに自治体・官公庁も含め企業3,000社以上を支援。残業30%削減に成功し、営業利益18%増加した企業や、残業81%削減し有給取得率4倍、利益率3倍になった企業など、長時間労働体質の企業への組織改革が強み。

会社名：株式会社ワーク・ライフバランス

代表者：代表取締役社長 小室 淑恵

サイト：<https://work-life-b.co.jp/>

創立年月：2006年7月

資本金：1,000万円

主な事業内容：

働き方改革コンサルティング事業・講演・研修事業

コンテンツビジネス事業・コンサルタント養成事業

働き方改革支援のためのITサービス開発・提供

「朝メールドットコム®」「ワーク・ライフバランス組織診断」「介護と仕事の両立ナビ®」

カードゲーム体験型研修「ライフ・スイッチ®」

実績：1,000社以上（国土交通省、鹿島建設中部支店、住友生命保険相互会社、株式会社アイシン、内閣府、三重県、埼玉県教育委員会など）



### ・代表 小室 淑恵プロフィール

2014年9月より安倍内閣「産業競争力会議」民間議員を務め、働き方改革関連法案施行に向けて活動し、2019年の国会審議で答弁。2019年4月の施行に貢献。国政とビジネスサイドの両面から働き方改革を推進している。年間200回の講演依頼を受けながら、自身も残業ゼロ、二児の母として両立している。

<本件に関する報道関係者様からのお問合せ先>

株式会社ワーク・ライフバランス 広報 田村（たむら）

TEL：03-5730-3081 / Mobile：080-3347-3081 / Email：media@work-life-b.com