



# 睡眠不足が招く



# 生産性低下!



## 睡眠に関する新聞記事(要旨)

日本人の睡眠不足が深刻になっている。工作中的居眠りなどにとどまらず、うつ病や生活習慣病、認知症のリスクが高まることもわかってきた。労働生産性を押し下げる一因ともなるため、企業は働き方改革のなかで社員の睡眠確保を優先課題の一つとすべきだ。睡眠不足の影響は蓄積し、自律神経の働きやホルモンの分泌に異常をきたす。働き盛りの人では実際の睡眠時間は平均よりも短く、5~6時間の場合も多い。必要な睡眠時間には個人差があるとはいえ、これではまったく足りないというのが専門家に共通した見方だ。

ところが残念なことに、仕事の生産性向上や働き方改革を考える際、十分な睡眠の確保という視点は忘れられがちだ。

2018年5月11日

日本経済新聞社説

Zzz...



Zzz...



**東労組は事故・事象に対して責任追及を認めず、原因究明をします！睡眠時間拡大の団体交渉を今後もやっていきますので、団体交渉の出来る東労組に再加入をして共に実現を目指そう！**