

2025年3月こころの健康と睡眠情報⑨

質の良い睡眠と作業効率の関係

睡眠による作業効率への影響

睡眠時間と仕事の効率の経時推移



左図は、睡眠時間を9時間、7時間、5時間、3時間に設定し、月～日曜日まで7日間継続した場合に、仕事の効率がどのくらい上下するかをグラフ化したものです。

縦軸が仕事の効率で、横軸が時間の流れを表しています。

5時間睡眠を続けていると、水曜日には、効率が大きく下がり、その後も低下し続けることがわかります。

睡眠不足(5時間睡眠や3時間睡眠)が7日続くと、その後に3日連続で8時間眠っても、本来の生産性にまで回復しないこともわかります。

出典：Copyright 2012 Wiley. 使用許諾済 Belenky G, et al, Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery: a sleep dose-response study. Journal of Sleep Research, 2003;12:1-12, John Wiley and Sons.

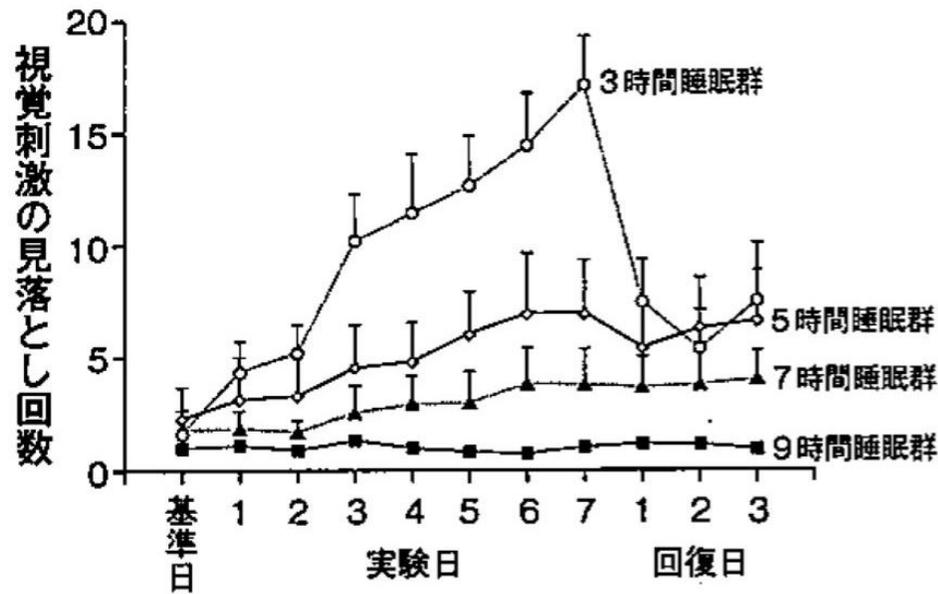
参考資料：[睡眠について -睡眠が及ぼす作業効率への影響～-【衛生委員会資料】](#)

2025年3月こころの健康と睡眠情報⑨

質の良い睡眠と作業効率の関係

睡眠時間と作業効率の関係

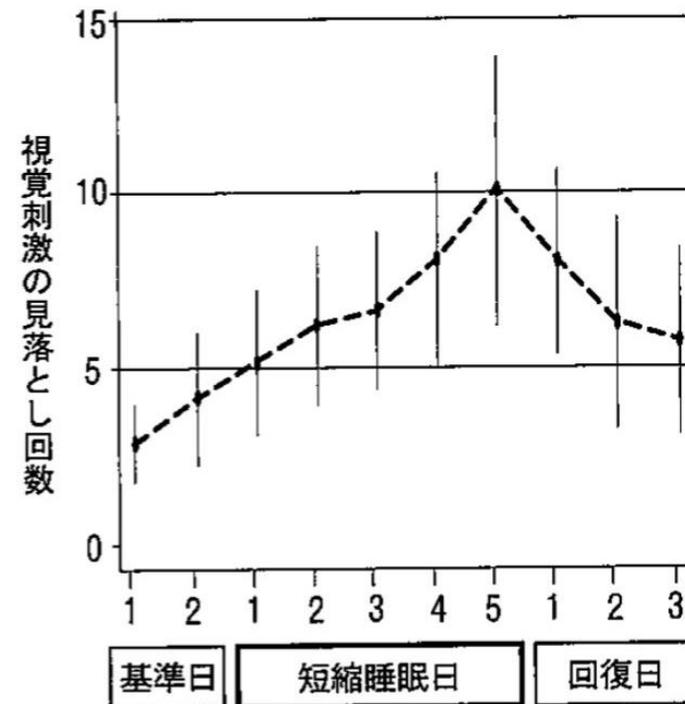
短縮睡眠の作業能力に及ぼす蓄積的な影響⁵⁾



基準日(睡眠8時間)、実験日(各条件の睡眠時間)、回復日(睡眠8時間)。縦軸は視覚刺激が示されてから0.5秒たっても反応できなかった(見落とし)回数を表す

Belenkyら、2003

図5 短縮睡眠の前中後の作業能力⁶⁾



基準日(睡眠8時間)、短縮睡眠日(睡眠4時間)、回復日(睡眠8時間)

Axelssonら、2008

睡眠不足と仕事のミスは比例します

参考資料：[睡眠について -睡眠が及ぼす作業効率への影響-](#)【衛生委員会資料】

2025年3月こころの健康と睡眠情報⑨

質の良い睡眠と作業効率の関係

作業効率と睡眠の関係

仕事のパフォーマンスと睡眠との関係性は深く、睡眠の質と量が仕事の成果や能力に大きな影響を及ぼします。

①業務判断と正確性

睡眠と仕事のパフォーマンスは業務判断と正確性の面で深い関連性を持ちます。十分な睡眠を取ることで脳は適切に機能し、判断力が向上します。

睡眠不足は判断力の鈍化や集中力の低下をもたらし、重要な意思決定に影響を及ぼす可能性があります。

さらに、良質な睡眠を通じてクリアな思考が促進され、情報を適切に処理して正確な判断を行うことができるようになります。

適切な睡眠を確保することで業務における判断力と正確性が向上し、効果的な業務遂行が実現します。



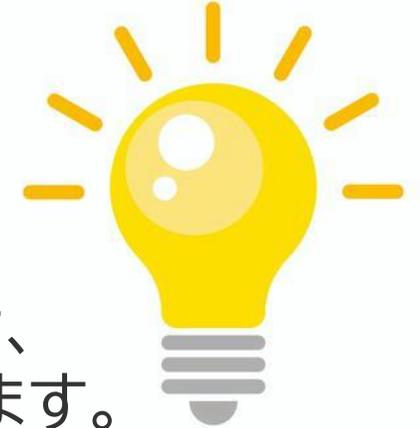
2025年3月こころの健康と睡眠情報⑨

質の良い睡眠と作業効率の関係

作業効率と睡眠の関係

②創造性

睡眠は創造性とも密接な関わりを持っています。比較的浅い睡眠だと言われるレム睡眠段階では脳が情報を結びつけ、新たなアイデアや視点を生み出すための創造的なプロセスが進行します。十分な睡眠をとることで、創造性を刺激し、問題解決能力や革新的なアイデアの生成が向上します。



睡眠不足は創造力を抑制し、アイデアの出現や発展を妨げる可能性があります。**創造性を重視する仕事においては、十分な睡眠を確保することが重要です。**

2025年3月こころの健康と睡眠情報⑨

質の良い睡眠と作業効率の関係

作業効率と睡眠の関係

③メンタルヘルス

睡眠はメンタルヘルスにも大きな影響を与えます。不十分な睡眠はストレスや不安の増加、情緒の不安定化を引き起こす可能性があります。仕事のストレスやプレッシャーに対処するためには、良質な睡眠が必要です。十分な睡眠を取ることでストレスホルモンのバランスが整い、心の健康を維持する助けになります。



メンタルヘルスの向上は、仕事におけるパフォーマンスと満足度に直結する要因であり、睡眠はその基盤を支える重要な要素です。**睡眠の質と量は組織全体のパフォーマンスに大きな影響を及ぼします。**

2025年3月こころの健康と睡眠情報⑨

質の良い睡眠と作業効率の関係

平日に6時間未満の睡眠が続くと、
うつ症状は25%増加するといわれています。

睡眠の質や量、リズムの悪化は、
24時間ずっと明かりのある現代社会そのものに原因があり、
睡眠を削って頑張るのをよしとする価値観が根付いていることも影響しています。

睡眠はコストもかからず副作用もない万能薬です！



2025年3月こころの健康と睡眠情報⑨スリープテック情報

あなたの睡眠を視える化するお奨めのアプリ 『Pokémon Sleep』公式サイト

睡眠学者の柳沢正史先生が監修している睡眠ゲームアプリ「ポケモンスリープ」です。
枕元にスマートフォンを置いて眠り、睡眠の状態を計測し、
朝起きた際に計測データに紐づいて現れるポケモン達の寝顔をリサーチして、
ポケモン寝顔図鑑に登録するゲームです😊



参考資料：[あなたの睡眠をサポートする『Pokémon Sleep』 - 『Pokémon Sleep』公式サイト](#)

2025年3月こころの健康と睡眠情報⑨スリープテック情報

快眠のための寝具と服装①寝具選びが快眠につながる

寝具は吸収性や放湿性に優れ、適切な保温性に優れていることが重要
枕の高さや寝具の柔らかさ、重さなどの好みは人によって異なるため、
自分のあった寝姿勢や体型にあったこのを選ぶことが大切です！

首や肩への負担を減らす
寝姿勢にあった枕

洗える寝具は常に洗って
清潔を保つ



体圧を分散し、
正しい寝姿を保つ適度な硬さの
マットレス・敷き寝具

通気性が良く
暖かいかけ布団

2025年3月こころの健康と睡眠情報⑨スリープテック情報

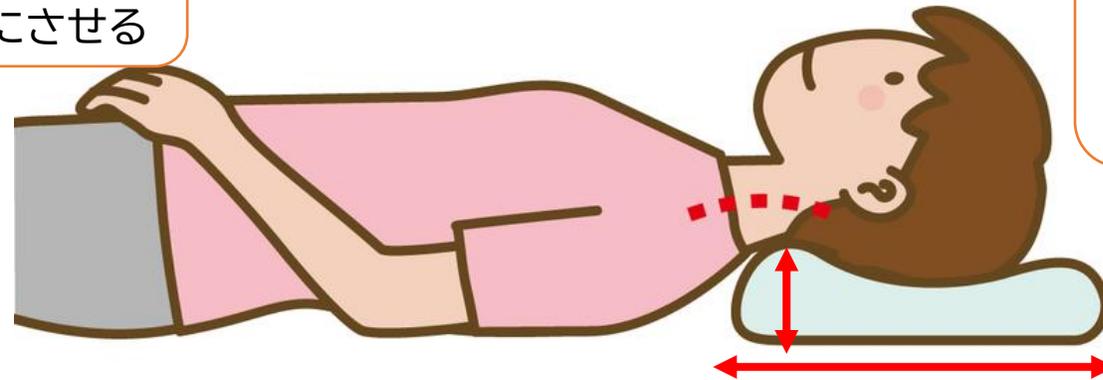
快眠のための寝具と服装②自分の身体にあった枕を選ぶ

寝具でもっとも重要なのが枕です

仰向けで寝た場合、ベッドやマットレス、敷き布団の表面から首が5～15度ほど前方に傾くと首の痛みや疲れが軽減されます

首の負担

高すぎる枕は首を前に押し出し、
低すぎる枕は過度に下向きにさせる



枕の素材(中身)

頭を支える適度な弾力があり、
吸収性・放湿性に優れたものを選ぶ。
柔らかすぎると寝返りがうちにくなる。

後頭部と首のすき間の深さ
首と背中とのすき間にあつた枕を選ぶことで、
首や肩への負担を減らすことができる。

枕の奥行
首から後頭部までの距離を考慮し、
適切な奥行きの枕を選ぶことで
寝返りをうつ際も安定感を保つ。

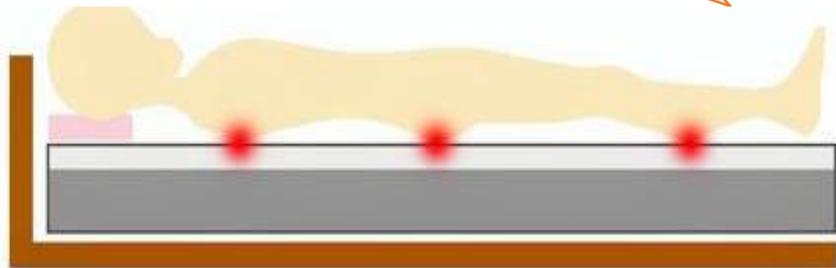
参考資料：睡眠の超基本「快眠のための寝具と服装」 柳沢正史監修
[最新の睡眠科学に基づく、「より良い睡眠のための7ヵ条」- 『Pokémon Sleep』公式サイト](#)

2025年3月こころの健康と睡眠情報⑨スリープテック情報

快眠のための寝具と服装③マットレスには程よい硬さと弾力性

マットレスの選択は、耐圧分散と寝姿勢のトレードオフです。
この二つは完全に両立できません・・・

寝姿勢重視は、
寝返りを打ちやすい高反発



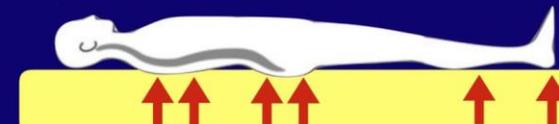
耐圧分散重視は、
体全体を包み込む低反発

体圧分散 = 負担を分散

高い◎



低い×



参考資料：睡眠の超基本「快眠のための寝具と服装」 柳沢正史監修
[最新の睡眠科学に基づく、「より良い睡眠のための7ヵ条」- 『Pokémon Sleep』公式サイト](#)

2025年3月こころの健康と睡眠情報⑨スリープテック情報

快眠のための寝具と服装④寝やすいパジャマの選び方

パジャマに着替えることで良質な睡眠を確保する

寝汗を吸収しやすい素材

適度に伸縮性のある生地

裾がまくれにくい



首元が適度にゆるい

好みの肌触り

睡眠中にお腹が出るのが嫌なら
シャツのすそをズボンにしまってから寝る

お腹の締め付けがない

靴下ははかずに素足で

**最近では綿にポリウレタンを少し混ぜた生地を使った
柔らかい伸縮性のよいパジャマも多く販売されています**

参考資料：睡眠の超基本「快眠のための寝具と服装」 柳沢正史監修
[最新の睡眠科学に基づく、「より良い睡眠のための7ヵ条」- 『Pokémon Sleep』公式サイト](#)