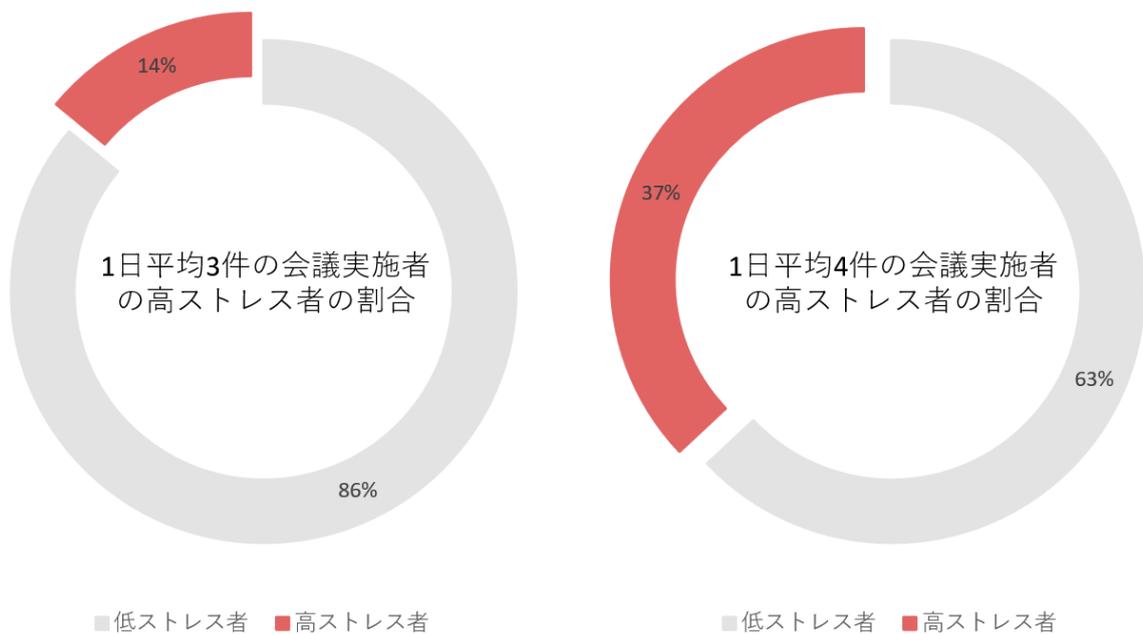


1日4件のテレワーク会議を境に、エース社員の突然休職リスク「隠れテレワ負債」急増
-「隠れテレワ負債」リスク低減のカギは、「5分」「45分」「7時間」-

1,000社以上の働き方改革をコンサルティングする株式会社ワーク・ライフバランス(本社:東京都港区、代表取締役:小室淑恵)と、本人が自覚していない「隠れストレス負債」を可視化するアプリ「ストレスキャン」「ANBAI」を提供する、株式会社DUMSCO(本社:東京都港区、代表取締役:西池成資)は、テレワークの会議過多による、突然休職のリスクに関する調査を実施しました。

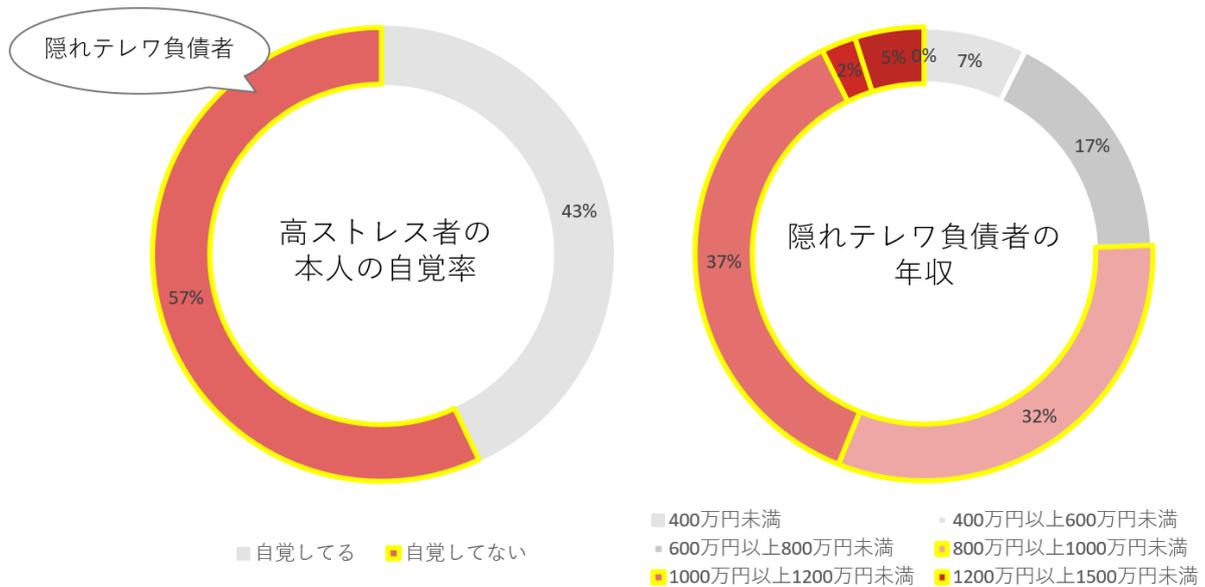
その結果、テレワークの推進で高ストレス者の割合は減少した一方で、週1日以上出勤せずに勤務するビジネスパーソン約18%が高ストレス者で、その高ストレス者の57%は、人事や本人も察知できず、突然休職するリスクの高い「隠れテレワ負債者」であることが明らかになりました。一方で、会議が連続する場合の5分休憩「会議間インターバル」と、終業時間と始業時間を11時間以上空ける「勤務間インターバル」を実施すると、隠れテレワ負債のリスクが低くなることも明らかになりました。

ヤフー株式会社が、交通費を月額15万円まで支給し、日本国内であればどこに住むことも認める制度に4月から変更するなど、テレワーク推進の流れが加速する中で、テレワークによる1日の会議数と、高ストレス者の割合に関する調査を実施しました。その結果、1日4件以上を境に、高ストレス者の割合が急増し、37%に達することが明らかになりました。



た。

その高ストレス者の特徴を調査した結果、その57%はアンケート式のストレスチェックでは高ストレス者と判定されないため、突然休職するリスクが高い「隠れテレワ負債者」で、隠れテレワ負債者の76%が、年収800万円を超えるエース社員であることが明らかになりました。



エース社員を惑わす、アドレナリンの副作用



年収800万円を超えるエース社員に、自身が高ストレス者であることを自覚できない「隠れテレワ負債者」が多い理由を、『メンタル・クエスト 心のHPが0になりそうな自分をラクにする本』（大和出版）などの著者で、秋葉原saveクリニック院長・鈴木裕介氏は、アドレナリンの存在を指摘します。

「人はストレスを感じると、そのストレス状態に対抗するために、アドレナリンなどの抗ストレスホルモンと言われるものが出て、活動性をあげるために血圧を上げたり血糖値を上げたりしてその状況にがんばって対抗しようとします。

その期間は、抗ストレスホルモンによってパフォーマンスが「ドーピング」されているような状態なのですが、パフォーマンス低下が実感できなかったり、むしろ上がっていたりするの

で、ストレスがかかっていると実感することが難しいんです。

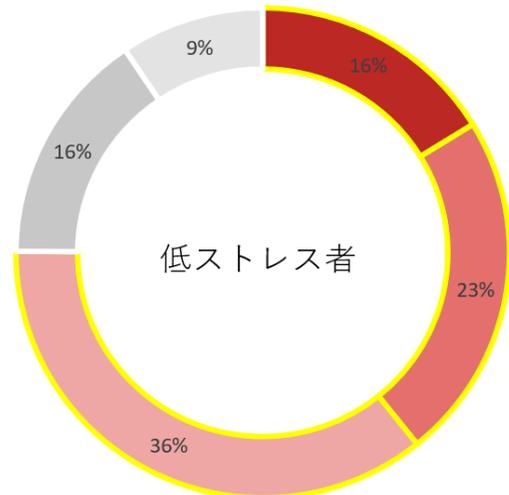
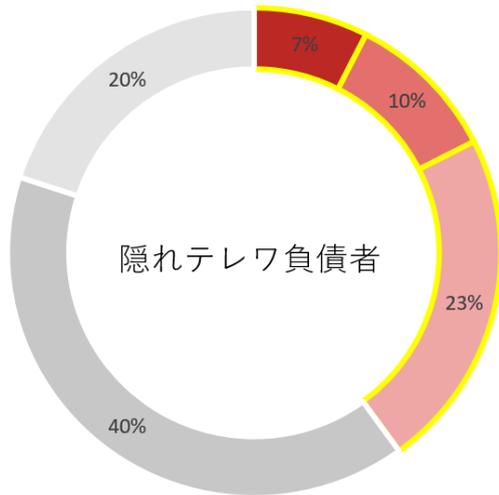
人間はストレスを頭で考えようとしますが、頭で考えていることと体を感じていることには、実はものすごく乖離があって、得てして体のほうが鋭敏であるということが多いんです。」

エース社員の突然休職リスク低減のカギを握る、「5分」と「7時間」

一方で、打ち合わせに次々とアサインされる中でも、突然休職のリスクを抱えていないエース社員も存在します。そうした低ストレス者と、突然休職のリスクを抱える隠れテレワ負債者の違いを分析した結果、会議が連続する場合の5分休憩「会議間インターバル」と、終業時間と始業時間を11時間以上空けることで、7時間以上の睡眠時間を確保する「勤務間インターバル」を実施しているか否かで、大きな乖離があることが明らかになりました。

低ストレス者の**75%**が会議間インターバルを実践できていたのに対して、
隠れテレワ負債者で実践率は、**40%**に留まる

打ち合わせが連続する場合、5～10分程度の休憩を設けることを実践している



- 当てはまる
- 少し当てはまる
- 当てはまらない

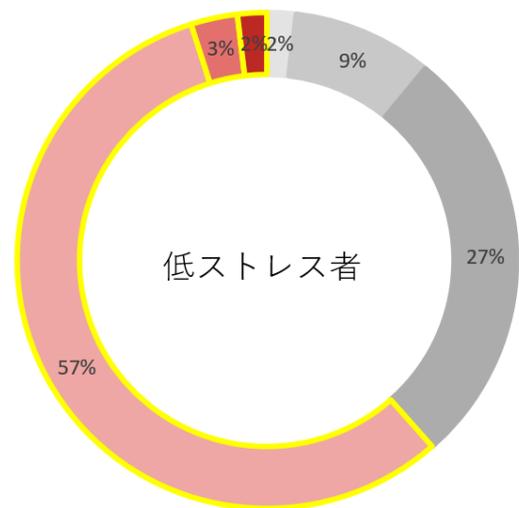
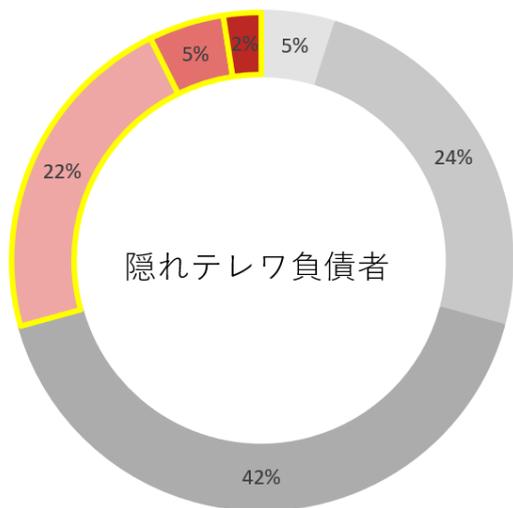
- ほぼ当てはまる
- ほとんど当てはまらない

- 当てはまる
- 少し当てはまる
- 当てはまらない

- ほぼ当てはまる
- ほとんど当てはまらない

低ストレス者の**62%**が勤務間インターバルを実践（7時間以上の睡眠時間確保）
できていたのに対して、隠れテレワ負債者で実践は、**29%**に留まる。

1日の平均的な睡眠時間



- 5時間未満
- 6時間以上7時間未満
- 8時間以上9時間未満

- 5時間以上6時間未満
- 7時間以上8時間未満
- 9時間以上

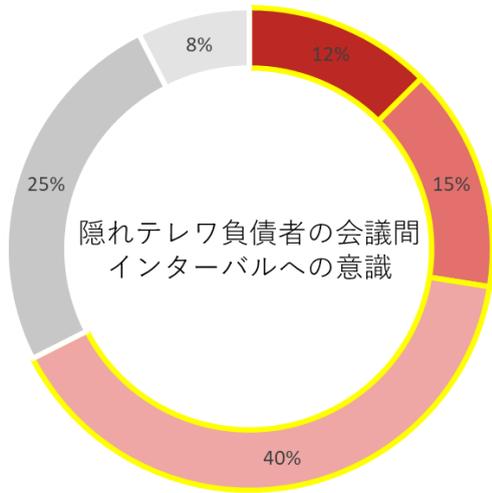
- 5時間未満
- 6時間以上7時間未満
- 8時間以上9時間未満

- 5時間以上6時間未満
- 7時間以上8時間未満
- 9時間以上

「意識はしているが、実践できない」2つのインターバル

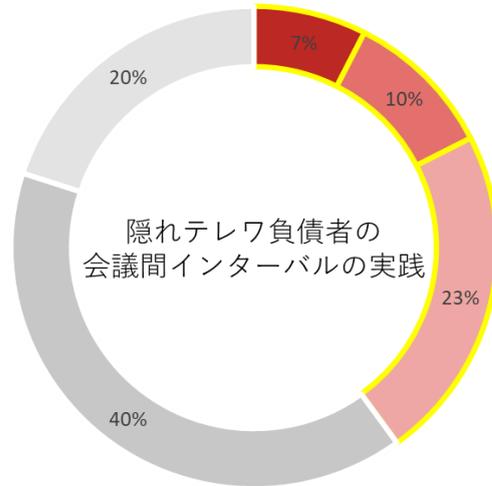
エース社員の突然休職対策として有効性が示された、会議間インターバルと勤務間インターバルですが、「意識はしているが、実践できない」層が多く、会議間インターバルでは27%、勤務間インターバルでは36%が該当することが明らかになりました。

打ち合わせが連続する場合、5～10分程度の休憩を設けることを意識している



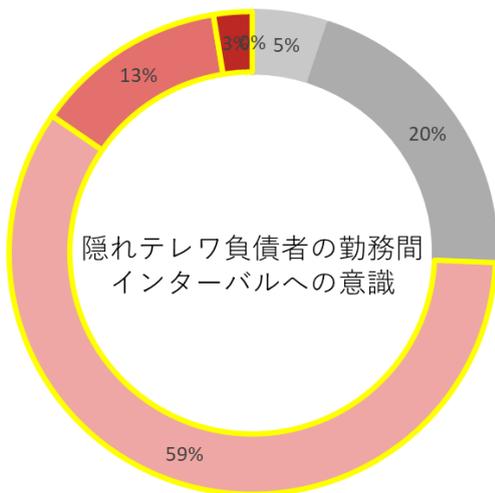
- 当てはまる
- 少し当てはまる
- 当てはまらない

打ち合わせが連続する場合、5～10分程度の休憩を設けることを実践している



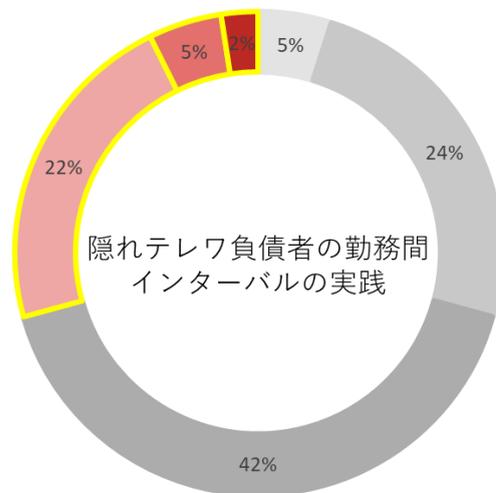
- 当てはまる
- 少し当てはまる
- 当てはまらない

確保したいと意識している睡眠時間



- 5時間未満
- 6時間以上7時間未満
- 8時間以上9時間未満
- 5時間以上6時間未満
- 7時間以上8時間未満
- 9時間以上

1日の平均的な睡眠時間



- 5時間未満
- 6時間以上7時間未満
- 8時間以上9時間未満
- 5時間以上6時間未満
- 7時間以上8時間未満
- 9時間以上

そうした課題が浮き彫りになる中で、2006年の創業当初より自社でもテレワークに取り組み、1,000社以上の働き方改革をコンサルティングする株式会社ワーク・ライフバランスは、2つの「仕組み化」によって、「意識はしているが、実践できない」問題を解決してきました。

ワーク・ライフバランスの会議が「45分」の理由

「会議間インターバル」の仕組み化として、ワーク・ライフバランス社が実践しているのが、45分会議です。

会議時間の基本を60分と設定する企業が多いなか、45分とすることで、次の会議が始まるまでの15分間の活用の幅が広がります。たとえば、前の会議の振り返りや発生したタスクの指示を出

すこと、次の会議の準備などはもちろんのこと、頭の整理のために意識的な休憩をはさむことも可能になります。

また、会議時間の基本を30分とすると、30分会議が絶え間なく連なる恐れが新たに発生するため、適切な休憩などをはさむことが難しく、むしろ逆効果だとワーク・ライフバランスでは考えています。

45分会議は、「会議間インターバル」確保に最適化されたフォーマット

30分会議と60分会議は隙間時間に会議D、Eにアサインされるリスクが高い。
こうしたリスクを見越し、ワークライフバランス社では、45分会議を採用

| 60分会議 | 30分会議 | 45分会議 |
|----------------|-----------------|----------|
| 会議A 午後1時～2時 | 会議A、午後1時 会議D | 会議A、午後1時 |
| 会議D | 会議B、午後2時 会議E | 会議B、午後2時 |
| 会議B 午後3時～4時 | 会議C、午後3時 | 会議C、午後3時 |
| 会議E | | |
| 会議C 午後5時～6時 | | |

また、「勤務間インターバル」の仕組み化として、ワーク・ライフバランスが実践しているのが、提供する時間の使い方や業務の進捗を“見える化”できる IT ツール「朝メール .com (アサメールドットコム)」の「勤務間インターバル機能」の活用です。

同機能は、インターバルの時間を設定すると、予定入力画面にグレー網掛けの形で表示され、翌日の業務開始時にインターバル終了時間を意識させる機能で、働きすぎ防止に活用されています。

働く時間や場所が多様化する中で、各自の睡眠が適切に取れているのかを、マネジメントが把握する手段としても、

こうした勤務間インターバルを“見える化”する勤怠管理を取り入れていくことは重要なポイントでしょう。



■調査概要

調査方法: インターネットアンケート調査

調査期間: 2022年2月10日～2022年2月17日

調査対象者: 週1日以上オフィス出社せず勤務する、全国22歳以上のビジネスパーソン

回答者数: 367人

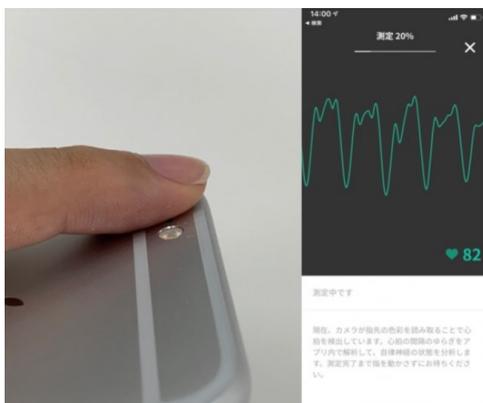
■鈴木裕介氏プロフィール

内科医として高知県内の病院に勤務後、一般社団法人高知医療再生機構にて医療広報や若手医療職のメンタルヘルス支援などに従事。

2018年「セーブポイント(安心の拠点)」をコンセプトとした秋葉原saveクリニックを開業、院長に就任。また、研修医時代の近親者の自死をきっかけとし、ライフワークとしてメンタルヘルスに取り組み、産業医活動や講演、SNSでの情報発信を積極的に行っている。

著書に『メンタル・クエスト』(大和出版)『NOを言える人になる』(アスコム)など

■調査に利用した、ストレス客観評価アプリ「ANBAI」



ストレスに適応する役割を果たす、自律神経の活動量を測定することで、ストレスを客観評価するサービス。

C向けアプリとして300万ダウンロードされた「ストレススキャン」のノウハウを活かし、法人向けとしてANBAIを開発。東京海上日動、住友生命、千代田区などで導入されています。

また、自律神経の活動量を測定する際に、医療現場で広く用いられる「心拍変動解析(HRV)」という手法を、スマートフォンで実現し、99%以上の精度で一致させる技術力を活かして、京都大学医学部などにも導入されています

■会社概要

会社名: 株式会社ワーク・ライフバランス

所在地: 東京都港区芝浦3-6-5 Biz Feel 田町

代表者: 小室淑恵

設立: 2006年7月

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.com®」「ワーク・ライフバランス組織診断」「介護と仕事の両立ナビ®」「カエル会議オンライン®」カードゲーム体験型研修「ライフ・スイッチ®」

会社名: 株式会社DUMSCO

所在地: 東京都港区麻布台1丁目11-10 日総第22ビル9F

代表者: 西池成資

設立: 2010年5月

事業内容: ピープルアナリティクス事業

(※2) 出典: [Research Proves Your Brain Needs Breaks](#)

<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

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