

# 睡眠が、クリエイティビティ・記憶力を強化する



睡眠と創造性の関係 **ウィスコンシン大学のジョアン・カンター教授は「睡眠は学習と創造性どちらにも重要な役割があることを研究結果は示している」と述べた。**

**新しい発見は、2つのプロセスによって発揮される。意識がある日中に集中して考えるということ。その後、睡眠をとることで、集中の糸がほどけ、新しいアイデアとの出会いが訪れるということである。**

レム睡眠を妨害されたネズミは情報の整備や記憶の定着ができなくなる。眠っている間に脳は2種類の睡眠を繰り返している。浅い眠りとされているレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠。約90分ごとに交互に入れ替わり、それぞれの役割を果たすとされている。十分な睡眠をとることで、レム／ノンレムの切り替わりが適切に行われ、情報が記憶されやすくなる。(マギル大学精神医学部の研究者シルベイン・ウィリアムズ博士とベルン大学の共同研究)

## イギリスの生産性低下の問題は睡眠にある

ランド研究所シニア・エコノミストのマルコ・ハーフナー氏は**イギリスのフィリップ・ハモンド財務相が2017年11月に人工知能などの研究開発に投資することで生産性を引き上げようとする計画の予算案に反対し、睡眠時間を延ばすことが生産性を上げる方法だと主張している。**ランド研究所の発表によると、**睡眠時間が6時間以下の場合、7～9時間の睡眠をとった場合に比べて、2.4%生産性が下がる**とされている。英国では睡眠不足により、**年間400億ポンド(6.24兆円)**もしくはGDPの**2%(6.18兆円)**もの損失を出しているとハーフナー氏は語る。( <https://finders.me/articles.php?id=118> )

・日本の睡眠不足による経済損失は15兆円に上る。

イチロー・オードリータン・ジェフベソス・アリアナハフィントンは8時間睡眠を公言。

イーロンマスクは、5人の子どもを育てるシングルファザーながら6時間睡眠を死守。ビルゲイツ7時間。

短時間睡眠は時代遅れ 名だたるCEOが8時間宣言→

<https://style.nikkei.com/article/DGXMZO10880880Q6A221C1000000/>

# インターバルを取り巻く、動きの活発化

■医師の3.6%が、毎日・毎週自殺を考えていると回答 出典：日本医師会 勤務医の健康支援に関する検討委員会答申(平成28年) → 2024年に9時間のインターバルが義務化されます。

■人事院の発表では、19年度中に6人の国家公務員が過労死 → 1月31日 インターバルとフレックスを国家公務員制度に導入する研究会が発足

■自動車運転労働者から、インターバル11時間の要請 → 11時間は努力義務に。9時間が義務化に決定された。

■厚労省は2021年9月15日、脳・心臓疾患の労災認定基準を改正し、勤務インターバルが11時間未満の勤務の有無、時間数、頻度、連続性などを追加。

■2021年5月、過労死を防ぐ国の施策をまとめた「過労死防止大綱」を見直す協議会、厚生労働省が示した最終案に導入企業割合を2025年までに15%以上に引き上げる目標が明記。新型コロナ対応による過重労働が問題視される国家公務員や地方公務員についても、勤務間インターバルの確保を促していくことが初めて明記。

■2024年は、「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」(平成30年7月6日公布)(いわゆる「働き方改革関連法」)の施行から5年目。5年後見直しによると、**努力義務の見直し時期。**



勤務間インターバル制度導入企業の割合 厚生労働省「職務時間総合調査」より