

# なぜ働き方改革で出生率があがるのか

1人目が生まれた時に夫が家事・育児に参画しないと第2子が産まれていない。1人目で孤独な育児が妻のトラウマに。



資料：資料出所：厚生労働省「第14回21世紀成年者縦断調査」(2015)より内閣府作成。  
 注：1) 集計対象は、①または②に該当し、かつ③に該当する同居夫婦である。ただし、妻の「出生前データ」が得られていない夫婦は除く。  
 ①第1回調査から第14回調査まで双方から回答を得られている夫婦  
 ②第1回調査時に独身で第13回調査までの間に結婚し、結婚後第14回調査まで双方から回答を得られている夫婦  
 ③出生前調査時に子ども1人以上の夫婦  
 2) 家事・育児時間は、「出生あり」は出生前調査時の、「出生なし」は第13回調査時の状況である。  
 3) 13年間で2人以上出生ありの場合は、末子について計上している。4) 総数には、家事・育児時間不詳を含む。

## 米国とEUの労働時間規制

### 米国の公正労働基準法

- 週40時間超の労働に対する5割以上の率の割増賃金

### EU指令

- 24時間につき連続11時間以上の休息の付与
- 6時間を超える労働日における休憩の付与
- 7日ごとに連続24時間以上の休息(休日)の付与
- 1週の労働時間の上限は48時間(時間外労働を含む。ただし4カ月の平均でもよい)
- 4週以上の年休の付与
- 深夜労働者の保護(労働時間規制、無料の健康診断、健康障害の場合の配転義務)
- 割増賃金規制は、EU指令ではなし(ただし加盟国で独自に導入することはある)

**「少子化対策」と「女性活躍」に有効なのは「男性の働き方改革」**  
**他国は「時間外割増率増」と「インターバル法制化」が功を奏す**

# 慶応大学 山本勲教授の研究結果



日経「スマートワーク経営」調査説明セミナー  
ポストコロナ時代を見据えた人材活用・活性化戦略とは

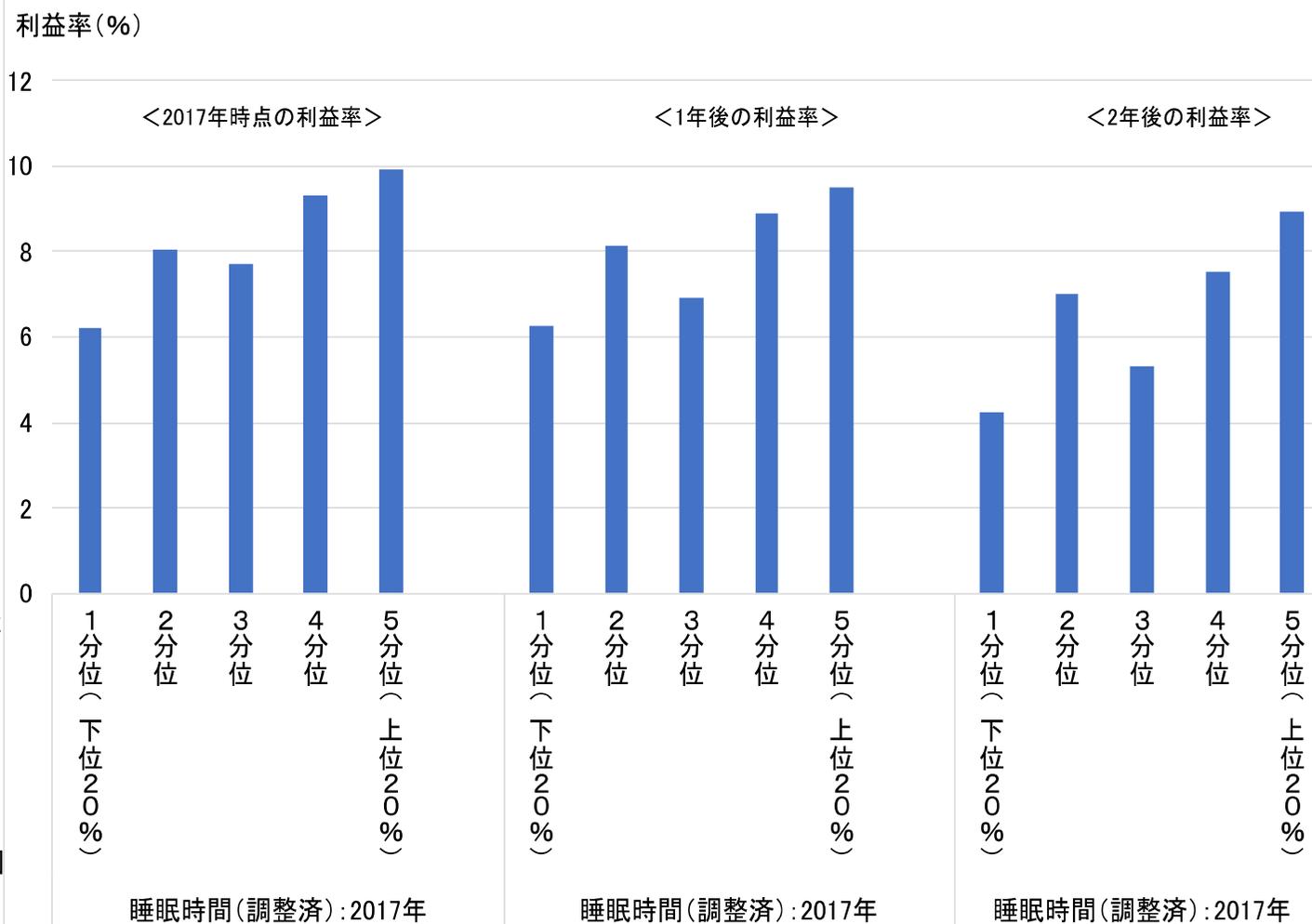
---

④ 睡眠  
— 睡眠からみた健康経営とウェルビーイング —

---

2022年5月13日  
山本勲  
慶應義塾大学商学部

- **ビジネスパーソン1万人調査 (BP調査)**
  - ✓ 2017, 18, 21年：上場企業に勤務する正社員
  - ✓ インターネット調査 (約1万人、非パネル調査)
  - ✓ 勤務先企業名を調査→上場企業情報とマッチング可能
- **スマートワーク経営調査 (SW調査)**
  - ✓ 2017~2021年：上場企業対象
  - ✓ 郵送・メール調査 (500~700社回答、パネル調査)



**平均睡眠時間が上位の企業ほど、利益率 (ROS) が高く  
2年後にもその傾向が続いていたことが判明**  
(日経スマートワーク調査・ビジネスパーソン調査)

## ➤ 睡眠時間が利益率に与える影響：回帰分析

	利益率変化		利益率変化1年後		利益率変化2年後	
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
睡眠時間(調整済)変化	1.1893**		1.9419***		0.4727	
	(0.5751)		(0.6212)		(0.7502)	
睡眠時間(調整済)変化ダミー						
2分位		0.6649		0.2708		0.9786
		(0.7041)		(0.6618)		(0.9314)
3分位		0.2710		0.8072		0.4543
		(0.6939)		(0.8626)		(0.9693)
4分位		-0.4745		1.8371**		0.0283
		(0.8077)		(0.8302)		(0.9366)
5分位(上位20%)		1.7694**		2.0277**		0.8166
		(0.7932)		(0.8432)		(1.0254)
サンプルサイズ	160	160	159	159	130	130

- 睡眠時間が上位20%の企業は下位20%の企業よりも利益率（ROS）が1.8～2.0程度高い
- 好業績企業ほど睡眠時間が常に長い、という逆因果は排除

## ➤ 労働時間の睡眠への影響：回帰分析の結果

	(1)	(2)	(3)	(4)
	OLS	OLS (誘導形)	IV	IV
月間残業時間	-0.0053***		-0.0187***	-0.0151***
	(0.0006)		(0.0039)	(0.0035)
企業平均年間労働時間		-0.0004***		
		(0.0001)		
操作変数	-	-	企業平均年間労働時間	企業平均年間労働時間、平均年齢、正社員女性比率、非正社員比率、在宅勤務利用者割合
弱操作変数の検定(F値)	-	-	126.207	31.483
Hansen過剰識別検定(p値)	-	-	-	0.106
サンプルサイズ	8,660	8,660	8,660	8,660

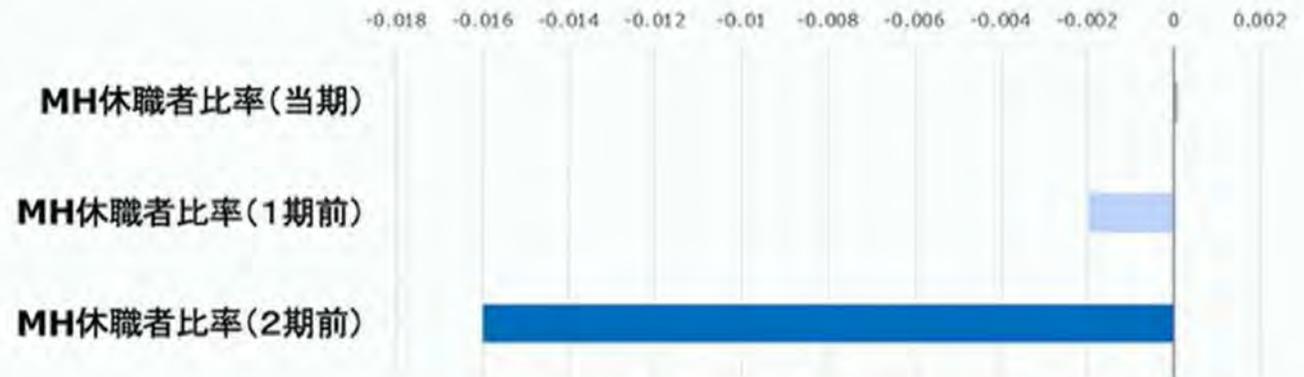
Robust standard errors in parentheses

\*\*\* p&lt;0.01, \*\* p&lt;0.05, \* p&lt;0.1

- 残業は睡眠時間を短くする
- 月10時間の残業が減少すると月約4時間（平日11分）の睡眠が増加する



### ▽ 統計解析の結果抜粋：利益率への影響度



濃い横棒 = 利益率の規定要因(統計的に有意)  
マイナスの数値 = 利益率を低下させる要因

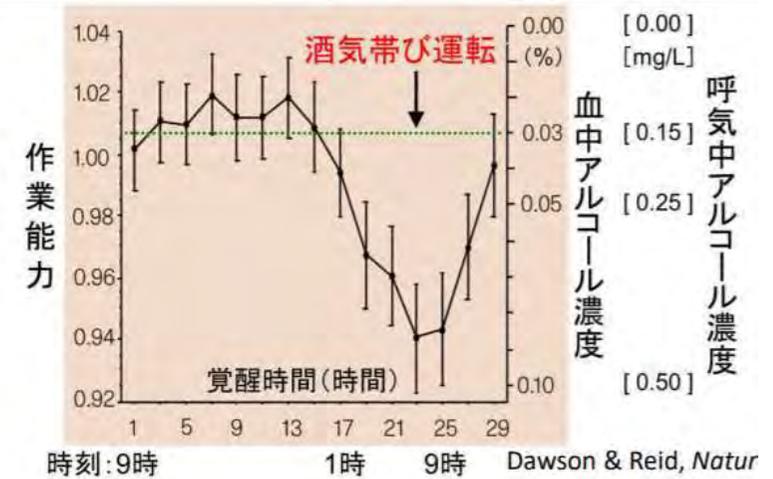
メンタルヘルス不調による休職者が増えると、2年程度のラグを伴って利益率に負の影響が現れる。

**メンタルヘルス休職者比率が0.1%上昇すると、  
利益率が2年後に0.16%低下する。**  
(2021年 日経シンポジウムにて発表)

# 睡眠の後半がワークエンゲージメントの鍵

## ●慶應義塾大学 島津明人教授

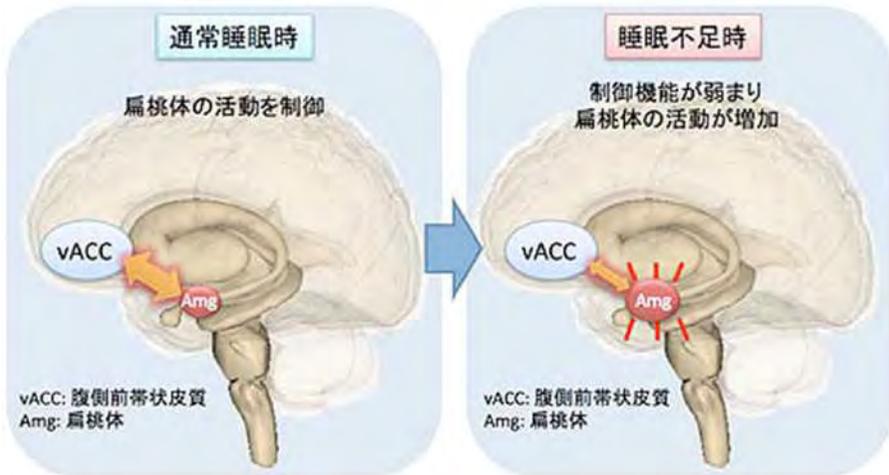
「人間の脳が集中力を発揮できるのは朝目覚めてから13時間以内で、集中力の切れた脳は酒気帯びと同程度の、さらに起床後15時間を過ぎた脳は、**酒酔い運転と同じくらいの集中力しか保てない**」。脳の集中力が成果に直結するホワイトカラーは残業中の労働生産性が最も低い。



## ●労働科学研究所 佐々木司・慢性疲労研究センター長

「1日の心身の疲労は、その日のうちに回復させることが大切。会社が過剰な仕事を命じる場合はもちろん、働く側が仕事に生きがいを感じる場合も同じだ。仕事の緊張や面白さによって、疲労は容易に隠されてしまう。(中略)人間は一晩眠ったとして、**肉体の疲労は眠りの前半に回復し、ストレスは後半に解消する。**」

(<http://www.asahi.com/articles/ASH3J6298H3JULFA02D.html>より)



●睡眠不足は、脳の怒りの発生源である扁桃体を活性化させ、扁桃体の活動を抑制する前頭前野の機能を低下させるので、**パワハラ・セクハラ・不祥事等のモラル崩壊の引き金**となる

Yoo S. S. et al : The human emotional brain without sleep

Sabia, S., Fayosse, A., Dumurgier, J. et al. Association of sleep duration in middle and old age with incidence of dementia. 中高年の睡眠時間と認知症の発生率との関連

