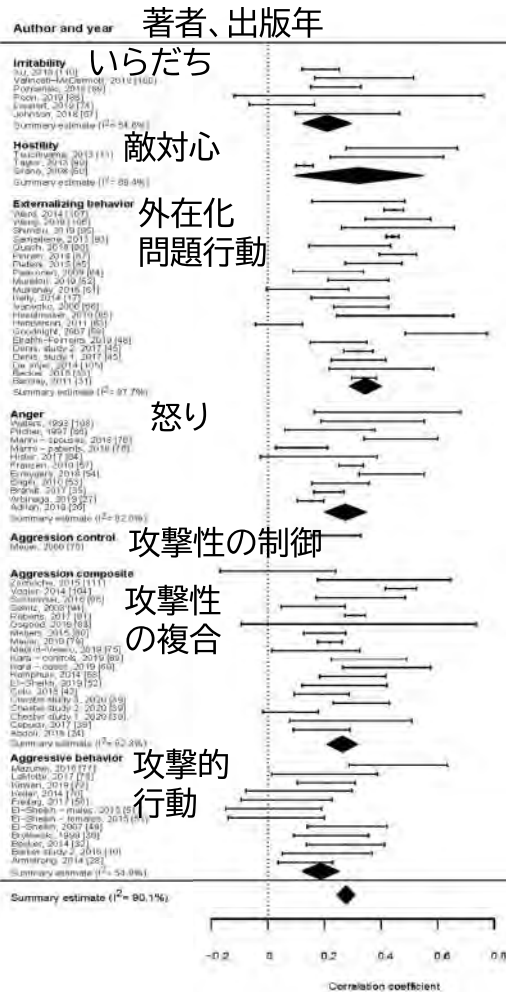


睡眠不足の上司ほど部下に侮辱的な言葉を使う

睡眠の質の低下は、80.8%の研究において、高い攻撃性と関連



睡眠の質が悪いと攻撃的に



Van Veen et al, *Sleep Med Rev* 2021
(当社にて和訳補足)

右上記事の元となっている論文
https://www.researchgate.net/publication/269631129_You_Wouldn't_Like_Me_When_I'm_Sleepy...r_Sleep_Daily_Abusive_Supervision_and_Work_Unit_Engagement

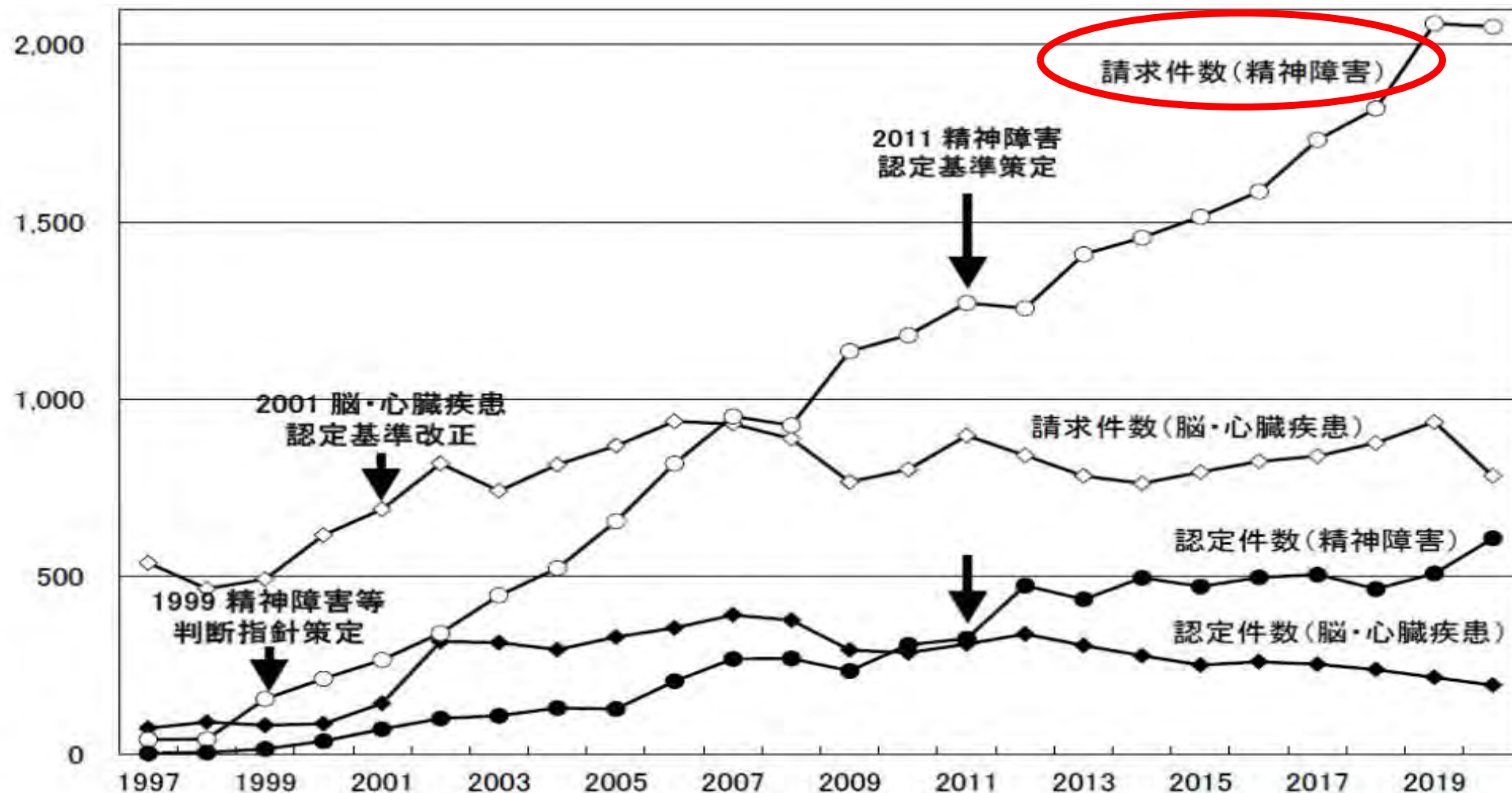
本資料の無断転載を禁じます。(C)Copyright Work Life Balance Co.,Ltd. All Rights Reserved.



上司の日常的な虐待的行動と職場単位のエンゲージメントの要因として、毎日のリーダーの睡眠を検証した。夜間の睡眠量と虐待的監督行動の関係を検証。**夜間の睡眠不足は、自我消耗(自己をコントロールできなくなる)のためリーダーが日常的に虐待的な行動をとることに影響を与え、こうした虐待的な行動は最終的に日常的な部下のワーク・エンゲージメントの低下をもたらす。**このモデルは、上司と部下の両方から得たデータを用いて、10日間にわたる経験サンプリング調査によって検証された。その結果、**上司の自我消耗と上司の日常的な罵倒行動・睡眠の質・量の間接的な効果が、部下の日常的な職場単位のエンゲージメントに影響を及ぼすことが示された。**

大きな社会課題が示されている精神障害請求件数

<https://joshrc.net/archives/3868>



家族の精神障害を周囲にうちあけられず、ひた隠しに悩んでいる国民がたくさんいます。精神疾患は420万人。

睡眠時間と、労働生産性が最下位

OECD加盟諸国の労働生産性
(2020年・就業者1人あたり・38カ国比較)



世界で最も短い日本の睡眠



日本は、先進主要国中もっとも
時間をかけて仕事をし、
生み出す付加価値はもっとも低い国！

国民性ではなく、労働法制の不備で睡眠不足！
EUには11時間の勤務間インターバル制度
アメリカは時間外割増率が1.5~1.75倍
という残業抑制・睡眠確保策がある。