

都道府県初！岡山県が勤務間インターバル宣言に賛同を表明

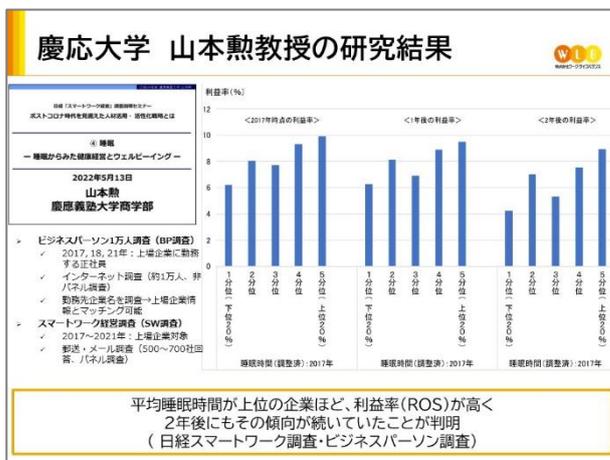
～県庁はもちろん、県内企業等にも働きかけを実施し、
健康と生産性向上の好循環の創出を通じた「生き生き岡山」の実現を目指す～

2006年創業以来、これまでに働き方改革コンサルティングを2,000社以上に提供してきた株式会社ワーク・ライフバランス(本社：東京都港区、代表取締役：小室淑恵、以下「当社」)は、退社時間から翌日の勤務開始時間までに11時間の休息を確保する勤務間インターバルの制度導入に賛同する「勤務間インターバル宣言」(<https://work-life-b.co.jp/workinterval/>)を2022年3月から募集開始しました。勤務間インターバル宣言はすでに31社(2023年2月末時点)が宣言しています。

そしてこのたび、2023年3月14日に岡山県(知事：伊原木 隆太)が本宣言に賛同したことをご報告します。県庁で行われた宣言行事では、伊原木隆太知事より岡山県の取組み内容を、当社代表取締役社長小室淑恵からは勤務間インターバルが生産性向上に不可欠である背景を説明しました。

2022年5月に慶応義塾大学の山本勲教授が発表した研究結果によると、睡眠時間の長い企業ほど利益率が高く、その傾向は2年後も継続していました。また国民一人当たりの睡眠時間と、その国のGDPは相関しているということも分かっており、他国において国民の睡眠時間確保は国家戦略となっています。EUでは、全ての国で11時間の勤務間インターバルが義務化されており、アメリカでは時間外勤務を抑制するために時間外労働の割増賃金率が1.5倍から1.75倍となっています。一方で日本では勤務間インターバルは努力義務に過ぎず、割増賃金率は1.25倍です。人間の脳は朝起きて13時間しか集中力が持たないことは分かっており、ミスなく質の高い仕事をするためにこそ睡眠確保は不可欠です。

こうした背景をうけ、岡山県では、今後県内企業等にも勤務間インターバル導入の働きかけを実施し、健康と生産性向上の好循環の創出を通じた「生き生き岡山」の実現を目指すことを宣言しました。



▲慶応義塾大学 山本勲教授の研究データ



▲Matt McLean/Sleep Cycle/IMF/
The Economist



▲岡山県による勤務間インターバル宣言行事の様子（2023年3月14日）

■岡山県 伊原木隆太知事による宣言コメント

勤務間インターバルの確保は、健康の保持とワーク・ライフ・バランスだけでなく、組織の生産性向上や優秀な人材の確保にも有効であり、岡山県は職員の11時間のインターバル確保に向けて取り組みます。

また、県庁だけでなく、県内の企業等においても取組が広がるよう積極的に働きかけを行い、健康と生産性向上の好循環の創出を通じた「生き生き岡山」の実現を目指します。

岡山県 知事 伊原木 隆太

伊原木 隆太



■株式会社ワーク・ライフバランス 小室淑恵代表取締役社長 コメント

都道府県で初めて、真の生産性向上策である勤務間インターバル導入を宣言されることに感謝しています。

これから労働市場に出る若者は、この人生100年時代に、生涯健康で意欲的に働き続けられる環境を見極めたい。そうした環境を提供している組織が見える化されることで、いい人材が良い組織に集まる構造を作ることができると考え、11時間の勤務間インターバル宣言を始めました。岡山県庁として取り組むことで、県庁において優秀な人材が意欲高く働くことが可能になり、県民に提供されるサービスの質の向上につながるでしょう。

中小企業の若手経営者からの宣言が多く、宣言したことで採用活動が非常に好調だということです。この動きを県庁だけにとどめず、人材確保にお困りの企業や、教職員の休職者が増えて確保がままならない学校現場にも広げていかれることを期待しております。

株式会社ワーク・ライフバランス 代表取締役社長 小室淑恵

小室 淑恵



■勤務間インターバル宣言について

「勤務間インターバル制度」とは、1日の勤務終了後、翌日の出社までの間に、一定時間以上の休息時間（インターバル）を設けることで、働く人の生活時間や睡眠時間を確保するものです。食事などの生活時間や、通勤時間を差し引くと、人間の心身の回復に必要な睡眠時間をギリギリ確保できる、最低限の防波堤としての数字が11時間です。当社では、この勤務間インターバルの目的に賛同し、制度化を目指す企業を募る「勤務間インターバル宣言」の募集を、2022年3月より開始しました。2023年3月15日の時点で、32社が賛同しています。

宣言企業が本質的に目指すのは、集中力向上によりミスや事故が起きないことや過労死等から従業員を守るという防御の効果はもちろんのこと、次のような業績向上に直結する効果です。こうした観点から、企業価値の最大化を実現するためにこそ宣言するのが「勤務間インターバル宣言」です。

- ・ 豊かな私生活・家族との充実した時間により、従業員の持つクリエイティビティを最大に発揮すること。（ウィスコンシン大学のジョアン・カンター教授によると、新しい発想とは、意識がある日中に集中して考えるということと、その後に睡眠をとり集中の糸がほどけた際に訪れる）
- ・ 家族から応援されて働くことが出来る満足度から自発的・意欲的に仕事を進めること
- ・ 十分な睡眠により安定した穏やかな精神状態を維持しお互いを受容してチームワークを発揮できること
- ・ 育児・介護・病気等の事情を持つ社員も両立できることにより、ダイバーシティが実現し、多様な意見の化学反応によりイノベーションが生まれ続けること
- ・ 仕事以外の社会環境にも高いアンテナを持ち続ける社員が、サステナブルな商品・サービスを生み出すこと

▼「勤務間インターバル宣言」特設ページ

<https://work-life-b.co.jp/workinterval/>

勤務間インターバル宣言

宣言

私たちは、勤務と勤務の間に11時間の休息をとる、勤務間インターバル制度について賛同します。社員が一定時間仕事から離れてしっかり休息を取ったり、ライフの時間を充実させることにより、**イノベーションの創発を促します。**

 株式会社サカサキ製作所	 株式会社SAKAKATA	 住友生命保険相互会社	 株式会社シキケン	 パナフィックコンサルタンツ株式会社	 株式会社POTETTO Media
 株式会社ペレン建設所	 株式会社オンワードホールディングス	 株式会社 藤子局	 株式会社シャバネットホールディングス	 東京大学 産科婦人学	 株式会社ワーク・ライフバランス
 アイシラン・ソフトウェア株式会社	 株式会社チームボックス	 サイボウズ株式会社	 農林中央会館	 及びの電子工業株式会社	 東洋オート株式会社
 福岡県	 フワヤ建設株式会社	 森精機株式会社	 株式会社リカバライティズ	 スリーム株式会社	2023年3月14日 現在32社宣言！
 株式会社バシロ	 株式会社LIFULL	 株式会社ニューロスベース	 株式会社北野人財ネット	 株式会社 希	
 株式会社ANAパートナーズ	 株式会社T E-green	 日本アイ・ビー・エム株式会社	 アイランド株式会社	月間の残業上限で管理するのではなく、1日毎の睡眠確保が鍵	

■取材のご希望

報道関係の皆様で本件に関して取材をご希望の場合は、以下よりお申込みください。

▼取材問い合わせ先

株式会社ワーク・ライフバランス 広報担当 田村（たむら）

メールアドレス：media @work-life-b.com 携帯：080-3347-3081

■株式会社ワーク・ライフバランスについて

2006年創業、以来14年にわたり企業の働き方改革により業績と従業員のモチベーションの双方を向上させることにこだわり、働き方改革コンサルティング事業を中心に展開。これまでに自治体・官公庁も含め企業2,000社以上を支援。残業30%削減に成功し、営業利益18%増加した企業や、残業81%削減し有給取得率4倍、利益率3倍になった企業など、長時間労働体質の企業への組織改革が強み。

会社名：株式会社ワーク・ライフバランス

代表者：代表取締役社長 小室 淑恵

サイト：<https://work-life-b.co.jp/>

創立年月：2006年7月

資本金：1,000万円

主な事業内容：

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

「朝メールドットコム®」「ワーク・ライフバランス組織診断」「介護と仕事の両立ナビ®」

カードゲーム体験型研修「ライフ・スイッチ®」

実績：1,000社以上（国土交通省、鹿島建設中部支店、住友生命保険相互会社、株式会社アイシン、内閣府、三重県、埼玉県教育委員会など）



・代表 小室 淑恵プロフィール

2014年9月より安倍内閣「産業競争力会議」民間議員を務め、働き方改革関連法案施行に向けて活動し、2019年の国会審議で答弁。2019年4月の施行に貢献。国政とビジネスサイドの両面から働き方改革を推進している。年間200回の講演依頼を受けながら、自身も残業ゼロ、二児の母として両立している。

<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（たむら）

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