

人手不足・社員の定着でお悩みの事業主様！

昼寝で能率アップ

～生産性を向上させるための工夫～

① 最近、従業員の仕事の能率が悪いように感じるんです。特に午後の時間帯が顕著なんですよ。

② そうかもしれません。集中力がない状態で仕事をしてもらっても能率はよくありません。なんとか、従業員の集中力を保ついい方法はないのでしょうか。

③ ぜひ検討していただきたいのは「昼寝」です。午後の早い時間に短時間の昼寝をすると、目覚めた後に仕事のパフォーマンスを高める効果があるとされているんです。眠れなくても目を閉じるだけでも効果があるんですよ。休憩時間とは別に昼寝タイムを設けたり、昼寝をするための設備や枕を導入してはどうでしょうか。

④ 早速、午後の勤務時間中に15分間の昼寝タイムを設けたところ、従業員もリフレッシュできるようになり、作業能率が向上するとともに、生産性向上につながりました。

◇ コーヒーは単独でもカフェインによる覚醒効果がありますが、吸収されるまでに15～30分かかりますので、昼寝の直前に飲むことで、ちょうど目覚める頃にカフェインの効果が現れ、睡眠慣性を低減でき、目覚めがすっきりするといわれています。

取組事例紹介

業種：情報通信業 従業員数：45名

時間外労働の削減が求められる中、従業員一人一人の生産性向上を求めたいが、なかなか上がらないでいる。特に午後以降の時間帯においては、集中力が低下する傾向にあり、従業員の作業能率が低下する状況であった。

<昼寝タイムの導入>

- 午後1時半から20分間を昼寝タイムと設定し、社内に昼寝スペースを設けた。
- 寝る直前にコーヒー（紅茶や緑茶でも可）を飲むように、執務室にコーヒーメーカーを設置した。
- 急な電話等に対応できるように、当番制で、昼寝タイムをずらすことを導入した。

昼寝タイムの注意点

- ① 睡眠時間が長くなると眠りが深くなり、かえって、目覚めが悪くなることもある。
- ② ①と同様に完全に横になると眠りが深くなるため、リクライニング付きの椅子にもたれるようにする。
- ③ 実際に眠れない場合でも、目をつぶって視覚情報を遮るだけで効果がある。

昼寝タイム中はオフィスを消灯し、ヒーリングミュージックを流すとよい効果的！

- ・ 能率が低下していた午後の時間帯も昼寝により、能率が向上し、従業員一人一人のパフォーマンスが向上した。
- ・ 休憩時間とは別に昼寝タイムを設けることで、従業員の満足度が向上し、人材確保につながった。

御社の働き方改革を「働き方改革推進支援センター」は応援します！

詳しくは当センター特設サイトへアクセス ▶

愛知働き方改革推進支援センター

検索



QRコードでもアクセス可能です！

愛知働き方改革推進支援センター（平成31年度実施機関：キムラユニティ株式会社）

相談窓口：名古屋市中種区千種通7-25-1 サンライズ千種3階（タスクール内）

※受付日時：月～金曜日（祝日等を除く）午前9時～午後5時

☎ 0120-552-754

✉ aichi@task-work.com