

# 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。

最近、暑さで寝苦しい夜が続いているので、睡眠も不足しがちとなりますね。

睡眠が不足すると集中力が低下につながります

**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。

それでしたら、おすすめの方法がありますよ。

**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言われています。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。

お昼前に睡眠前にコーヒーを飲むと効果が出やすいですよ

**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。

昼寝タイムのおかげで集中力が持続していきます

昼寝タイムを導入したことで、生産性向上！

◇ 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！

### 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。
- ②①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。

- ・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【令和3年度 厚生労働省・愛知労働局委託事業】

相談窓口：名古屋市千種区千種通7-25-1 サンライズ千種3階（タスクール内）

☎ 0120-006-802

※受付日時：月～金曜日（祝日等を除く）午前9時～午後5時

✉ aichi@task-work.com