令和８年度厚生労働省委託事業

勤務間インターバル制度導入促進シンポジウム

「休息は攻めの経営戦略」

勤務間インターバルがもたらす組織の強靭化

【基調講演】為末 大 氏 × 小室 淑恵 氏

休む力が、成果を変える

-戦略的な休息と勤務間インターバルの価値-



為末 大 氏
東京大学先端科学技術研究センター
教授（包摂社会共創機構）



小室 淑恵 氏
株式会社ワーク・ライフバランス
代表取締役社長

開催日時 令和8年11月18日(水) 13:30~15:30

実施方法 オンライン開催（Zoomウェビナー、YouTube Live同時配信） 視聴無料

申込み期限 令和8年11月18日(水) 12:00

プログラム

時　間	内　容	発　表　者
13:30 ~ 13:40	開会挨拶・趣旨説明	厚生労働省 大臣官房参事官（雇用環境政策担当） 黒田 啓太
13:40 ~ 14:00	【基調講演】 休む力が成果を変える 戦略的な休息と勤務間インターバルの価値	為末 大 氏 東京大学先端科学技術研究センター 教授（包摂社会共創機構） 小室 淑恵 氏 株式会社ワーク・ライフバランス 代表取締役社長
14:00 ~ 14:40	企業事例発表①	ヤマト運輸 株式会社（東京都中央区） 人事統括 執行役員　小坂 正人 氏
	企業事例発表②	株式会社 新寿堂　（東京都板橋区） 取締役　管理部 部長 美濃川 竜也 氏
14:40 ~ 15:20	【パネルディスカッション】 活躍し続ける組織への取組み、 勤務間インターバル制度と職場の環境づくり	〈コーディネーター〉 高橋 正也 氏 独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター長 〈パネリスト〉 佐藤 道子 氏 特定社会保険労務士 事例企業の発表者さま
15:20 ~ 15:30	閉会案内・アンケート回答	事務局

主催：ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

後援：JTA 公益社団法人 全日本トラック協会

勤務間インターバル制度導入がもたらすメリット

勤務間インターバル制度とは、終業時刻から次の始業時刻の間に、
一定時間以上の休息時間（インターバル時間）を設けることで、従業員の生活時間や睡眠時間を確保しようとするものです。
勤務間インターバル制度を導入することによって、事業主・従業員双方に以下のようなメリットが期待されます。

メリット1

従業員の健康の維持向上につながります。

インターバル時間が短くなるにつれてストレス反応が高くなるほか、起床時疲労感が残ることが研究結果から明らかになっています。十分なインターバル時間の確保が、従業員の健康の維持・向上につながります。

メリット2

従業員の定着や確保が期待できます。

労働力人口が減少するなか人材の確保・定着は、重要な経営課題になっています。十分なインターバル時間の確保により、ワーク・ライフ・バランスの充実を図ることは、職場環境の改善等の魅力ある職場づくりの実現につながり、人材の確保・定着、さらには、離職者の減少も期待されます。

メリット3

生産性の向上につながります。

十分なインターバル時間の確保は、仕事に集中する時間とプライベートに集中する時間のメリハリをつけることができるようになります。このため、仕事への集中度が高まり、製品・サービスの品質水準が向上するのみならず、生産性の向上にも期待できます。

制度導入企業の声

発表内容に共感を覚えました。社長の危機意識と熱意、社員満足度向上への努力が社員の意識改革につながることがよくわかりました。

ただ制度を導入するだけでなく、どのような考え方をすると円滑に進めることができるのか、制度以外の部分の意見が大変参考になりました。

同様のシンポジウムがあれば、人事部関係者を巻き込み、社内で調整を行って参加したいと考えています。このような機会を今後も設けていただけると幸いです。

特定の人に任せることで生産性や品質が向上するため、属人化が進むことがあります。社員一人ひとりが睡眠の重要性を理解し、業務の複線化・標準化を推進するために、どのように全体の意識を変えていくかが課題です。本日のシンポジウムの内容を参考にし、引き続きこの点について検討していきたいと思います。

今までの流れを変えるのは本当に大変で不安だと思います。皆で話し合って一つ一つ不安を解決し、安心に変えていくことは良い事だと思います。不安を安心に変えるですね。色々なお話を聞けてとても参考になりました。

勤務間インターバル制度についてもっと知る｜厚生労働省「働き方・休み方改善ポータルサイト」

シンポジウム
お申し込みはこちら

http://interval-symposium.com

本シンポジウムに関する問合せ先
株式会社日本能率協会マネジメントセンター
厚生労働省委託事業　令和8年度 勤務間インターバル制度広報事業 事務局
電話番号：03-4346-9988（平日9:00～12:00、13:00～17:00）
Eメールアドレス： interval@jmam.co.jp

アーカイブ配信の予告
開催終了後、厚生労働省ポータルサイトにアーカイブ映像を掲載します。
アーカイブ掲載期間（予定）
2026年11月下旬～2027年3月31日

視聴ご希望の方は
こちらから→