

Sustainable Report No.117

業務効率を上げる 音楽プログラム



サステナブルレポートとは、サステナビリティを指標に社会課題や環境課題からテーマを選定し、それらの背景・ソリューション事例・将来への展望などを考察する独自の調査報告書です。
小川電機グループは、全従業員ひとりひとりが本レポートを作成・発信する取組みを行っています。

■ 課題の現状／経緯／影響

- 厚生労働省は、2022年度に長時間労働が疑われた33,218事業場に対して監督指導を実施。**違法な時間外労働が認められた事業所は42.6%**にのぼった。
- 株式会社NTTデータ経営研究所の調査（2022年）によると、**働き方改革に取り組んでいる企業は46.1%**と半数に満たず、前年度の56%と比べて9.9%の低下が見られた。
- 時間外労働の多さは睡眠時間の減少に影響を与える。Job総研の調査（2022年）では、社会人の**平均睡眠時間が6.13時間であり46%が満足していない**ことがわかった。

■ 監督指導により把握した実態

(1) 時間外・休日労働時間が最長の者の実績

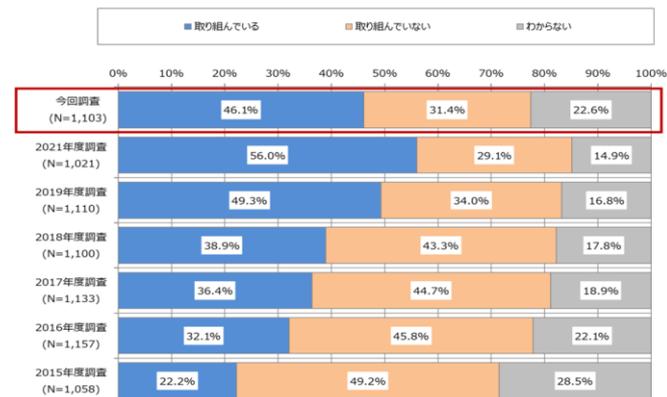
監督指導を実施した結果、違法な時間外労働があった14,147事業場において、時間外・休日労働が最長の者を確認したところ、5,247事業場で1か月80時間を、うち3,320事業場で1か月100時間を、うち752事業場で1か月150時間を、うち168事業場で1か月200時間を超えていた。

表6 監督指導実施事業場における時間外・休日労働時間が最長の者の実績

監督指導実施事業場数	労働時間違反事業場数	80時間超				
		80時間以下	100時間超	150時間超	200時間超	
33,218	14,147	8,900	5,247	3,320	752	168

出典：厚生労働省

■ 働き方改革に取り組んでいる企業の割合



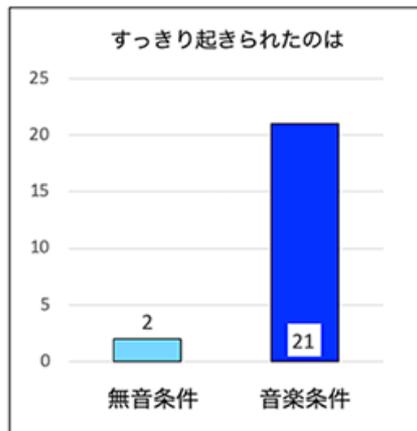
出典：株式会社NTTデータ経営研究所

▶NEXT：短時間睡眠の質を上げる音楽の開発

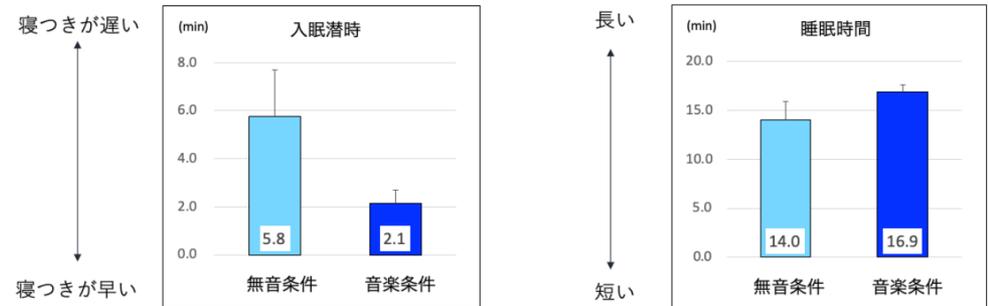
■ 実行者／解決方法／残る課題

- 株式会社USEN-NEXT HOLDINGSのグループ会社である**株式会社USEN**は「関わるすべてのお客様に常に必要とされる“満足”をお届けすること」を掲げ、音楽配信事業を手がける。
- 入眠や目覚めに良い音楽として、**20分間の仮眠に適したプログラムを2021年に提供**。入眠時にはリラックス状態へと導く曲調、起床時には徐々に聴覚刺激を与えるような音と音量で構成。
- 企業にとって**休憩時間の打刻は義務付けられていなく**、実際の休憩時間や中身を把握できているかどうかは各企業により異なる。音楽を使いながら睡眠を取る時間の確保がハードルとなるのではないか。

■ 起床時アンケート



■ 睡眠脳波測定



※アンケートで音楽がある時の方が「よく眠れた」と回答した方のみ

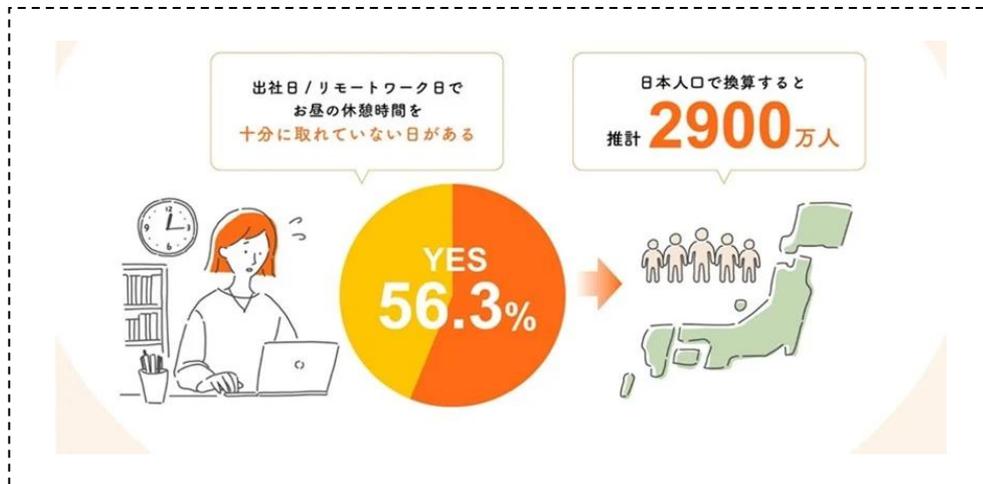
出典：左右共に株式会社USEN

▶NEXT：仮眠を必要不可欠な業務の一つに

■ 弊害の原因／理想／企業施策

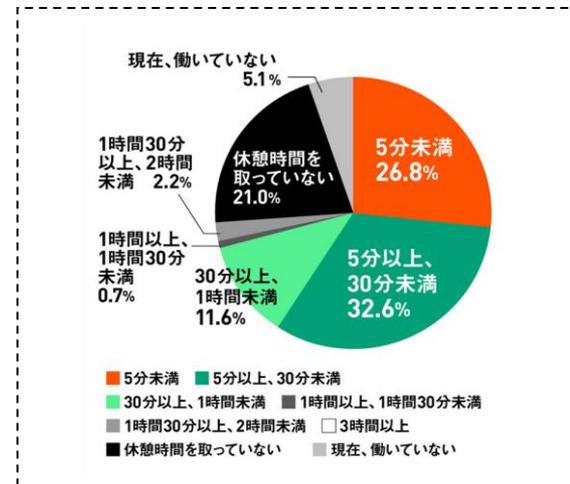
- 企業で働く人にとって、**スピードが求められる案件や顧客対応などの業務**により、休憩時間に規定はあっても実際は取れない時があるのではないかと。
- **決められた休憩時間を確保する**ことができ、仮眠により頭を休めて息抜きできることが理想である。
- 企業は仮眠を必要な不可欠な「業務時間」と捉え、休憩の質を高めるツールの導入と併せて**業務が落ち着く時間帯に休憩時間を設定する**など、仮眠を取りやすくするルールの見直しが望まれる。

■ 仕事中のお昼休憩の実態



出典：アサヒグループ食品株式会社

■ 1日の休憩時間の合計



出典：日経doors

本レポートをご覧いただき、ありがとうございました

■ 参照・引用資料

- 厚生労働省, 「長時間労働が疑われる事業場に対する 令和4年度の監督指導結果を公表」, 2023年8月3日
(<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/000969975.pdf>)
- 株式会社NTTデータ経営研究所, 「働き方改革 2022 with コロナ」, 2022年9月5日 (<https://www.nttdata-strategy.com/assets/pdf/newsrelease/220905/Surveyresults.pdf>)
- Job総研, 「Job総研による『2022年 睡眠に関する実態調査』を実施 睡眠時間に満足6割も理想と現実にギャップ大 出社組が顕著」, 2022年10月1日 (<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000120.000013597.html>)
- 株式会社USEN, 「仮眠のための音楽に関する研究」, 2021年4月8日 (https://usen.com/portal/otodesign/study/study_016.html)
- アサヒグループ食品株式会社, 「働く人のお昼休憩に関する実態調査」, 2023年3月
(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000214.000059194.html>)
- 日経doors, 「工作中、昼食以外の休憩 最も休めていないのは30代」, 2020年5月7日
(<https://woman.nikkei.com/atcl/doors/feature/19/033000069/042800010/>)

■ サステナブルレポートに関するお問い合わせ先



小川電機株式会社

〒545-0021 大阪府大阪市阿倍野区阪南町2丁目2番4号

tel:06-6621-0031(代)

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失 利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的著作権は小川電機株式会社に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。