

日本大学経済学部産業経営研究所 公開研究会

第313回

講演テーマ

「働く人の睡眠と健康，安全，働きがい」

高橋 正也 氏

医学博士

労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所（厚労省所管）
過労死等防止調査研究センター長

日時：2023年11月27日（月）18:00～19:30

会場：3号館 3091教室

■推薦者の言葉■

経営学では、従業員を効率的に活用するための動機づけや制度設計が大きな関心事となってきました。しかし近年ではこういった「働かせ方」だけではなく、「休み方・休ませ方」にも関心が広がっています。それと言うのも、人間が効率的に働き続けるためには、身体をしっかりと休めて健康を維持し、また疲労を回復することが本来とても重要だからです。

疲労を回復するにあたって最も重要な活動が睡眠です。しかし日本人労働者の睡眠時間は国際的に見ても短く、また長時間労働が多いことが知られています。睡眠を軽視しているとも言える働き方で、どのような健康被害や経営学的な問題が生じるのでしょうか？ また、より質の高い睡眠をとるために我々はどのようなことに気をつけるべきでしょうか？ 本研究会ではこれらの問いについて、産業睡眠医学研究の最前線でご活躍されている高橋氏からお話を伺います。

高橋氏は、労働安全衛生総合研究所の過労死等防止調査研究センター長です。日本人労働者の健康について長年研究をする傍ら、官民連携のセミナーで講演活動をされるなど、多岐にわたってご活躍されています。30年以上にわたり日本人労働者の睡眠について研究を展開されてきた氏の知見は、経営者と労働者のみならず、近い将来社会人として活躍する学生諸君にとってまたとない学習の機会となるでしょう。

（経済学部准教授 櫻井研司）

主催：日本大学経済学部 産業経営研究所 問合せ：日本大学経済学部 研究事務課Tel: 03-3219-3309