

職員の生産性を向上させ、 離職・メンタル疾患を防ぐ 11時間の勤務間インターバル制度について

2023年5月17日

株式会社ワーク・ライフバランス
代表取締役社長 小室 淑恵

私のオンラインでの名刺です→



- ①スマホでQRコードを読み取り【名刺を受取る】を選択
- ②【名刺を送り返す】を選択、ご自分の名刺を撮って【送信】
- ③名刺交換完了！（画像の保存をお忘れなく！）

自己紹介

(株)ワーク・ライフバランス 代表取締役社長 小室淑恵



- 99年 日本女子大学 文学部卒業 (株)資生堂入社 奈良支社に配属
- 04年 日経ウーマン・オブ・ザ・イヤー2004 キャリアクリエイイト部門受賞
- 06年 **株式会社ワーク・ライフバランス創業** armo【アルモ】を販売開始 長男出産
- 07年 内閣府 男女共同参画局 ワーク・ライフバランス調査委員就任
- 09年 ワーク・ライフバランスコンサルタント養成講座をスタート
金沢工業大学虎ノ門大学院 客員教授就任 ヘルパー2級を取得
- 12年 **【第180回 通常国会】衆議院にて公述人としてプレゼン** 次男出産
- 13年 NHK「NEWS WEB」レギュラー出演 朝メール.COM 開発
- 14年 **【第187回 通常国会】衆議院 女性活躍推進法案 参考人として答弁**
ベストマザー賞（経済部門）受賞
経済産業省 産業構造審議会委員
安倍内閣 産業競争力会議 民間議員就任
- 15年 文部科学省 中央教育審議会 委員
- 16年 霞が関の働き方を加速させる懇談会 座長就任
- 18年 **【第196回 通常国会】参議院 働き方改革関連法案 参考人として答弁**
厚生労働省「上手な医療のかかり方を広めるための懇談会」構成員
- 19年 株式会社オンワードホールディングス 取締役就任
- 20年 環境省「働き方改革」加速化有識者会議 委員就任
- 21年 厚生労働省「コロナ禍の雇用・女性支援プロジェクトチーム」構成員
富山県 女性活躍推進会議 委員就任
- 23年 東京都「東京暮らし方会議」委員就任
厚生労働省 勤務間インターバル普及推進検討委員 就任

オンライン
名刺↓



起業16年目 働き方改革コンサルティング実績 約2000社 公立校200校
全社員残業ゼロ 有給取得100% 離職率0% 16年間ほぼ増収増益を達成

中央省庁・民間企業等 2000社コンサルティング実績

内閣府 (2007年～2009年)
(人事課 総務課 会計課 企画調整課 2016年～18年)

国土交通省 (中部地方整備局 2017年～2019年)
(道路局 2020年～**現在**)

※道路局 若手の職場満足度が最下位から1位に変化

経済産業省 (米州課 ガス課 財務課 資金課 武器課 2016年)

内閣人事局 (企画調整、労働・国際班 2015年～2016年)

(高齢対策、退職管理班 2015年～2016年)

(任用、人事評価、能力意欲向上班 2015年～2016年)

「国家公務員の職場における働き方改革に係る調査研究業務」2015年度

総務省 (行政評価局 2016年)

(「総務省働き方改革チーム」サポート 2018年)

環境省 (事務局コンサルティング 2016年)

働き方改革有識者会議 委員 2020年～**現在**

ワークライフバランス実践のための支援業務 2021年)

働き方改革の具体的な成果 検索できます

<https://work-life-b.co.jp/case15>



得られた成果	導入サービス	業種	事業規模
✓ 経営層の意識改革	✓ 残業・深夜労働の減少	✓ 男性育休取得率増加	✓ 社内出生率向上
✓ 働き方改革の意識向上	✓ 社員のコミュニケーション活性化	✓ 心理的安全性の向上	

「経営者の意識が変わった」
男性育休取得率が上がった
等の具体的な成果で
企業を検索できます。

勤務間インターバル制度とは

- 勤務と勤務の間を11時間あける制度
- EUでは全ての国で義務化
- 2019年から日本でも努力義務
- 睡眠7時間 その前後に生活・通勤で4時間
- 理論上、毎日5時間（月100時間）残業できる



■週5日勤務（8時間労働+1時間休憩+片道1時間の通勤）の場合

出典：労働安全総合研究所作業条件適応研究グループ 主任研究員 久保智英

勤務間インターバル

11 時間
(9 時間)



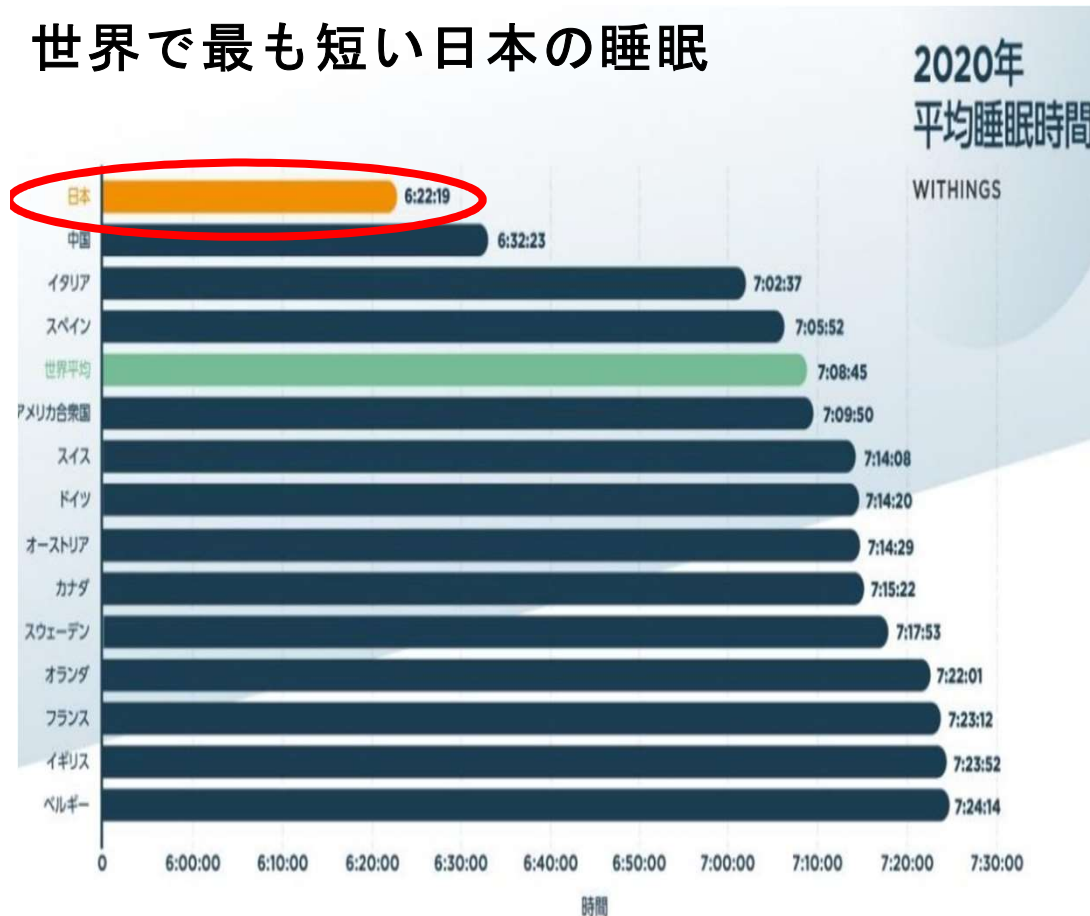
月残業
(月20日勤務の計算)

100時間

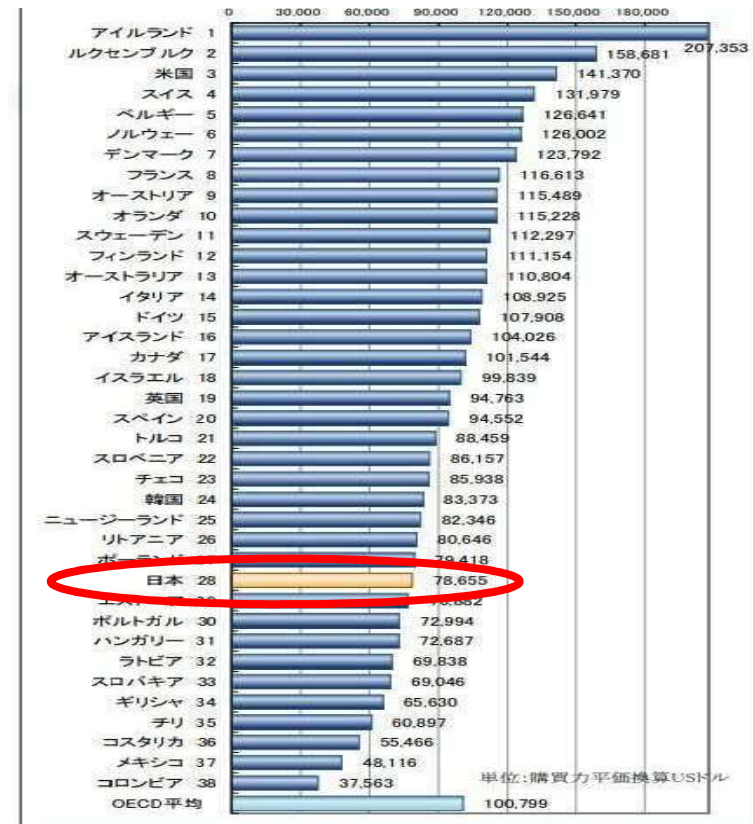
導入の懸念点は緊急時の対応だが、EUには柔軟な適用除外規定もある。業務の特殊性から労働時間の長さが測定できない場合、労働者自身が労働時間を決定し得る場合や、保安・監視の業務、サービス・生産の連続性を保つ業務、観光旅行業務・郵便業務などの場合は適用しないなどかなり広範な特例措置を許容

睡眠時間と、労働生産性が最下位

世界で最も短い日本の睡眠



OECD加盟諸国の労働生産性 (2020年・就業者1人あたり・38カ国比較)



EUには11時間の勤務間インターバル制度という睡眠確保策、
アメリカは時間外割増率が1.5~1.75倍という残業抑制策がある。(日本は1.25倍)

日本人が頑張りやの国民性だから睡眠が短いのではなく、無策が原因。

慶応大学 山本勲教授の研究結果



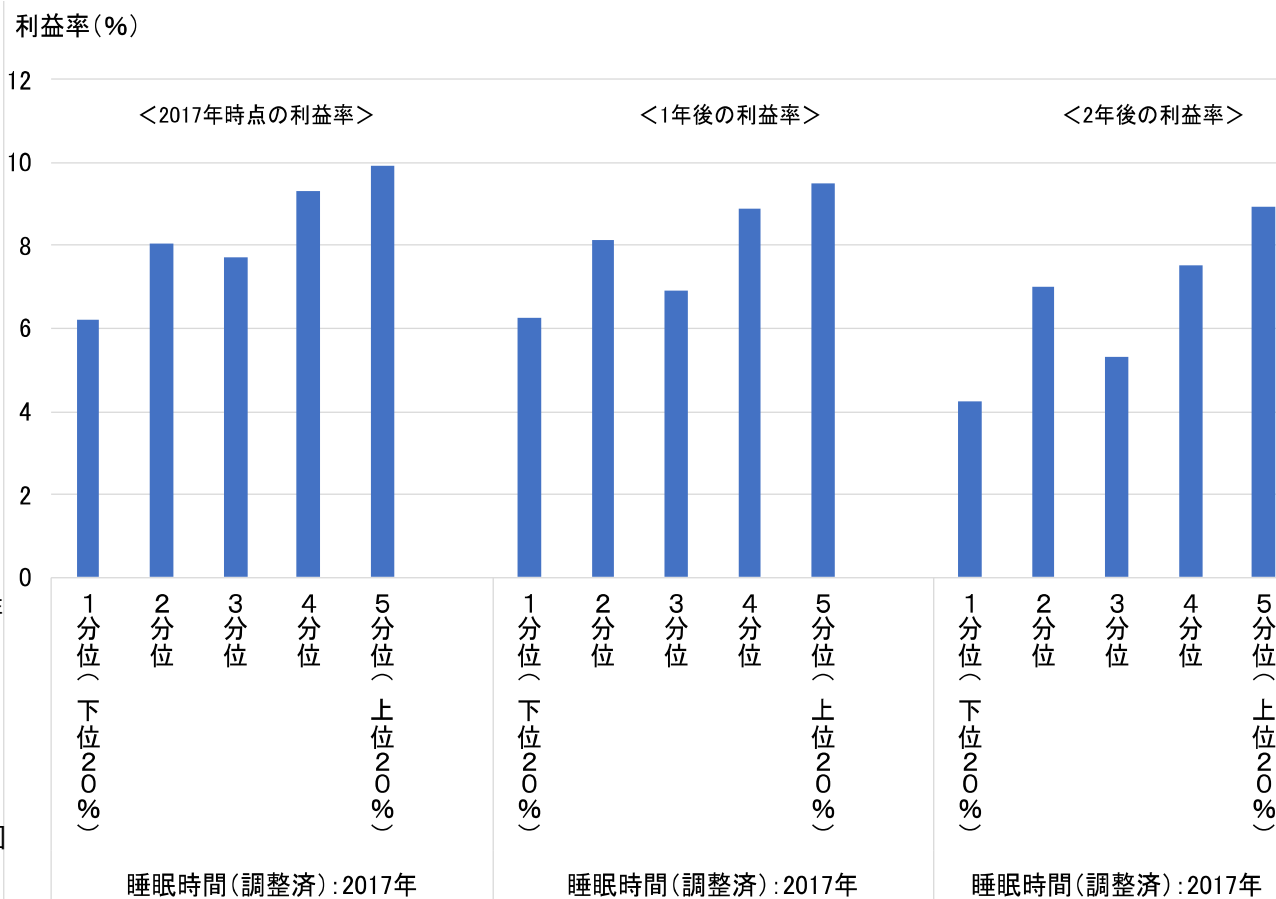
日経SW経営・慶應義塾大学・山本勲

日経「スマートワーク経営」調査説明セミナー
ポストコロナ時代を見据えた人材活用・活性化戦略とは

④ 睡眠
一 睡眠からみた健康経営とウェルビーイング

2022年5月13日
山本勲
慶應義塾大学商学部

- **ビジネスパーソン1万人調査 (BP調査)**
 - ✓ 2017, 18, 21年：上場企業に勤務する正社員
 - ✓ インターネット調査 (約1万人、非パネル調査)
 - ✓ 勤務先企業名を調査→上場企業情報とマッチング可能
- **スマートワーク経営調査 (SW調査)**
 - ✓ 2017～2021年：上場企業対象
 - ✓ 郵送・メール調査 (500～700社回答、パネル調査)



平均睡眠時間が上位の企業ほど、利益率 (ROS)が
高く
2年後にもその傾向が続いていたことが判明
(日経スマートワーク調査・ビジネスパーソン調査)

平均睡眠時間と国民一人あたりGDPが相関



あと1時間長く寝て
「7時間睡眠」を実現できると、

- 国民一人あたりGDPの向上
- ROS（利益率）の向上
- 生産性向上
- ワーク・エンゲージメント向上
- メンタル疾患罹患率低下
- 過労死・過労自殺防止

日本は人間の根幹である睡眠に対して、人的資本投資を怠ってきたことで、どれほどもったいなかったのか。睡眠は政策によって国民に増やすことが出来る健康資産であり、

他国では、睡眠確保は国家戦略です。

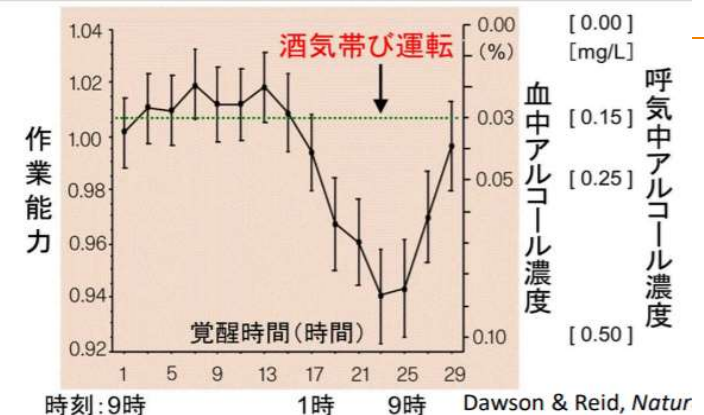
出典 Image: Matt McLean /
Sleep Cycle / IMF / The Economist

睡眠の後半がワークエンゲージメントの鍵



●慶應義塾大学 島津明人教授

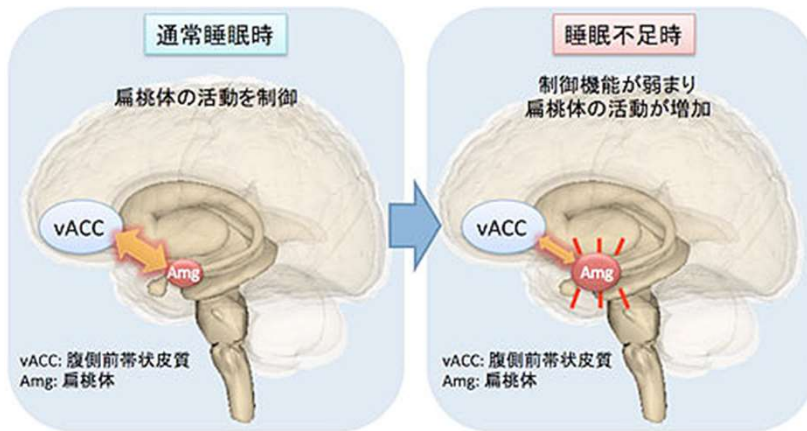
「人間の脳が集中力を発揮できるのは朝目覚めてから13時間以内で、集中力の切れた脳は酒気帯びと同程度の、さらに起床後15時間を過ぎた脳は、酒酔い運転と同じくらいの集中力しか保てない」。



●労働科学研究所 佐々木司・慢性疲労研究センター長

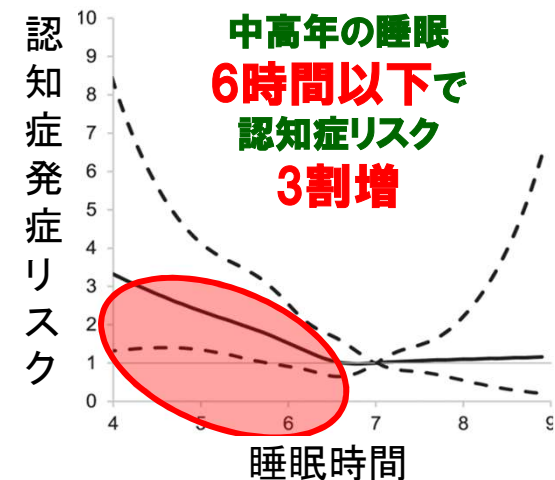
「1日の心身の疲労は、その日のうちに回復させることが大切。会社が過剰な仕事を命じる場合はもちろん、働く側が仕事に生きがいを感じる場合も同じだ。仕事の緊張や面白さによって、疲労は容易に隠されてしまう。(中略)人間は一晩眠ったとして、肉体的疲労は眠りの前半に回復し、ストレスは後半に解消する。」(http://www.asahi.com/articles/ASH3J6298H3JULFA02D.htmlより)

[Sabia, S., Fayosse, A., Dumurgier, J. et al. Association of sleep duration in middle and old age with incidence of dementia. 中高年の睡眠時間と認知症の発生率との関連](#)



●睡眠不足は、脳の怒りの発生源である扁桃体を活性化させ、扁桃体の活動を抑制する前頭前野の機能を低下させるので、**パワハラ・セクハラ・不祥事等のモラル崩壊の引き金**となる

Yoo S.S. et al.: The human emotional brain without sleep



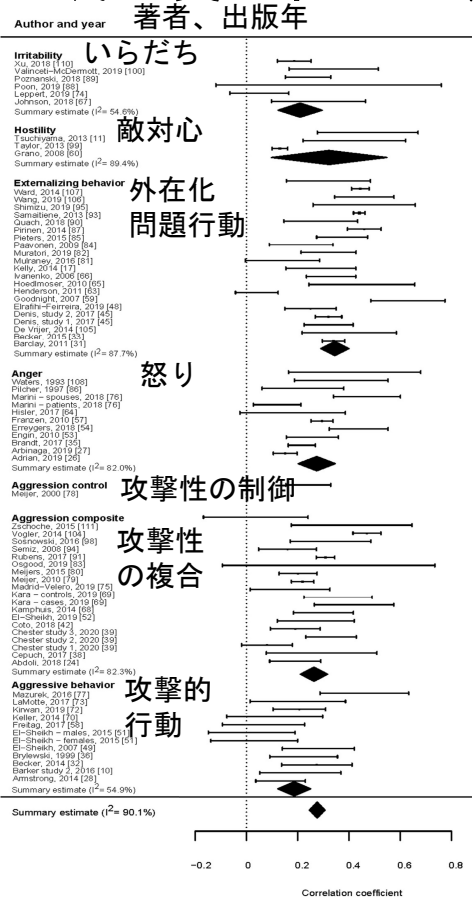
月間残業時間の管理では、健康にならない。一日毎の睡眠確保が鍵。

睡眠不足の上司ほど部下に侮辱的な言葉を使う



睡眠の質の低下は、80.8%の研究において、高い攻撃性と関連

睡眠の質が悪いと攻撃的に



上司の日常的な虐待的行動と職場単位のエンゲージメントの要因として、毎日のリーダーの睡眠を検証した。夜間の睡眠量と虐待的監督行動の関係を検証。夜間の睡眠不足は、自我消耗（自己をコントロールできなくなる）のためリーダーが日常的に虐待的な行動をとることに影響を与え、こうした虐待的な行動は最終的に日常的な部下のワーク・エンゲージメントの低下をもたらす。このモデルは、上司と部下の両方から得たデータを用いて、10日間にわたる経験サンプリング調査によって検証された。その結果、上司の自我消耗と上司の日常的な罵倒行動・睡眠の質・量の間接的な効果が、部下の日常的な職場単位のエンゲージメントに影響を及ぼすことが示された。

Van Veen et al, *Sleep Med Rev* 2021
 (当社にて和訳補足)

右上記事の元となっている論文
[https://www.researchgate.net/publication/269631129_You_Wouldn't_Like_Me_When_I'm_Sleepy\[...r_Sleep_Daily_Abusive_Supervision_and_Work_Unit_Engagement](https://www.researchgate.net/publication/269631129_You_Wouldn't_Like_Me_When_I'm_Sleepy[...r_Sleep_Daily_Abusive_Supervision_and_Work_Unit_Engagement)

睡眠が、クリエイティビティ・記憶力を強化する



株式会社ワークライフバランス

睡眠と創造性の関係 **ウィスコンシン大学のジョアン・カンター教授は「睡眠は学習と創造性どちらにも重要な役割があることを研究結果は示している」と述べた。**

新しい発見は、2つのプロセスによって発揮される。意識がある日中に集中して考えるということ。その後に睡眠をとることで、集中の糸がほどけ、新しいアイデアとの出会いが訪れるということである。

レム睡眠を妨害されたネズミは情報の整備や記憶の定着ができなくなる。眠っている間に脳は2種類の睡眠を繰り返している。浅い眠りとされているレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠。約90分ごとに交互に入れ替わり、それぞれの役割を果たすとされている。十分な睡眠をとることで、レム／ノンレムの切り替わりが適切に行われ、情報が記憶されやすくなる。(マギル大学精神医学部の研究者シルベイン・ウィリアムズ博士とベルン大学の共同研究)

イギリスの生産性低下の問題は睡眠にある

ランド研究所シニア・エコノミストのマルコ・ハーフナー氏はイギリスのフィリップ・ハモンド財務相が2017年11月に人工知能などの研究開発に投資することで生産性を引き上げようとする計画の予算案に反対し、睡眠時間を延ばすことが生産性を上げる方法だと主張している。ランド研究所の発表によると、**睡眠時間が6時間以下の場合、7～9時間の睡眠をとった場合に比べて、2.4%生産性が下がる**とされている。英国では睡眠不足により、**年間400億ポンド(6.24兆円)**もしくはGDPの**2%(6.18兆円)**もの損失を出しているとハーフナー氏は語る。

(<https://finders.me/articles.php?id=118>)

・日本の睡眠不足による経済損失は15兆円に上る。

イチロー・オードリータン・ジェフベソス・アリアナハフィントンは8時間睡眠を公言。

イーロンマスクは、5人の子どもを育てるシングルファザーながら6時間睡眠を死守。ビルゲイツ7時間。

短時間睡眠は時代遅れ 名だたるCEOが8時間宣言→

<https://style.nikkei.com/article/DGXMZO10880880Q6A221C1000000/>

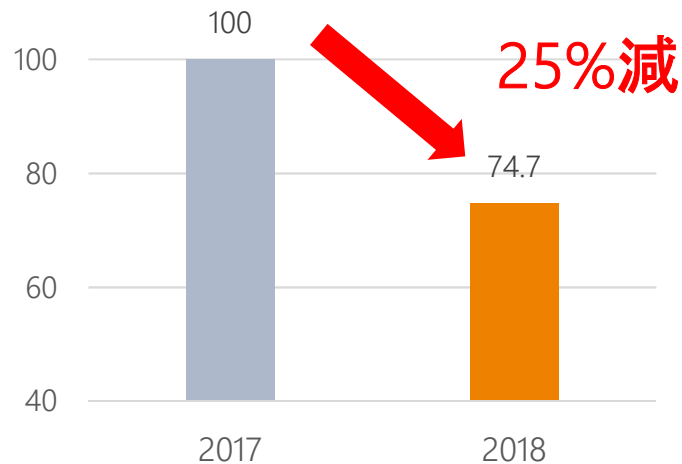
有限責任あずさ監査法人

従業員数:6,508名 業種：会計・監査等のサービス
所在地：東京都

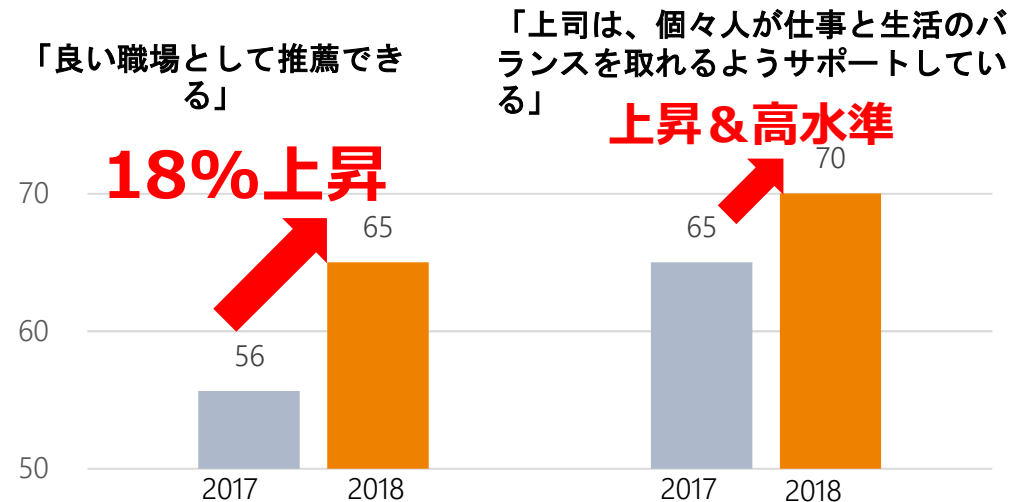


- 2017年 過重労働が顕在化, 優秀層の退職傾向の現れをきっかけに取り組みを開始
- ゼロベースでの**業務の見直し**, 人員配置の見直しの徹底
- 労働環境の整備 (**20時以降 (水曜日は19時)、翌朝7時まで社内ネットワークへの接続制限により、勤務間を11時間以上あける施策等**)
- 全従業員の**意識改革・カルチャー変革** (働き方改革の理念を明確化、社内で展開)

1人当たりの時間外労働時間 (前年比)



従業員満足度 (肯定的回答率)



- ✓ **うつ病や体調不良で産業医を訪問する社員が4割減！！**
- ✓ **1人当たりの時間外労働時間が25.3%減少！！**
- ✓ **従業員満足度18%向上！！**
- ✓ **上司のワークライフバランスマネジメント力に70%が肯定的！！**



取組みの詳細はこちら

株式会社 サカタ製作所

(従業員数：155名／建築屋根金具製造 所在地：新潟県長岡市)



2014年 ワーク・ライフバランス (小室淑恵) 全社員研修を実施

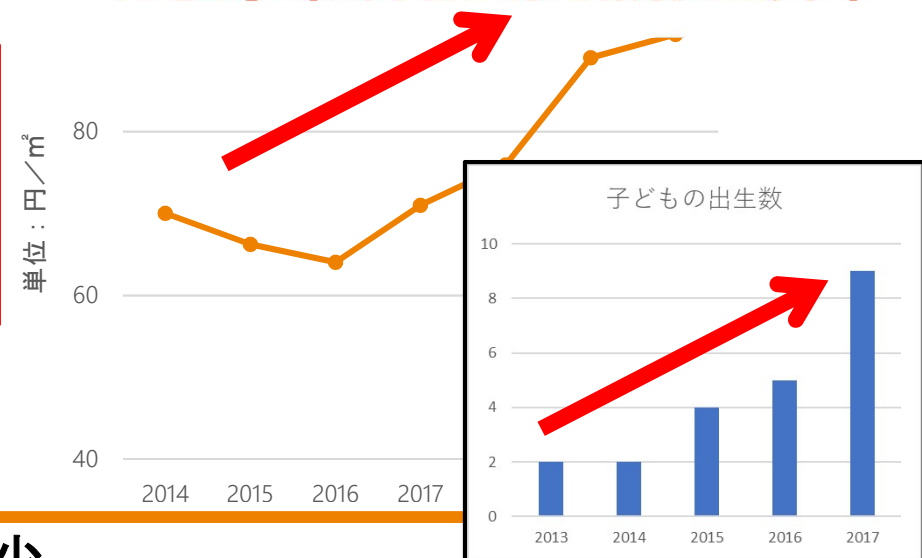
- 講演直後、坂田社長が感極まり「**残業ゼロ**」宣言！ 残業削減に取り組む社員管理職を高く評価すると明言
- 勤怠情報の見える化・時差出勤やワークシェアリング等の工夫・**長時間労働抑制アラート**
- 11時間の「勤務間インターバル制度」を導入 就業規則に明記！**
- 15分単位で業務棚卸データを集計・部署間の重複類似業務を排除・無意味な資料作成を見直し
- 会社方針「**健康経営**」アンケートではなく面談でホンネ引き出し、役員・上司から休めと指示

「残業しない」があたり前に

1か月あたりの平均残業時間数(H)



主要事業の売上は堅調に上昇中



残業▲21750時間、残業代▲3,445万円減少

全額賞与還元！賞与：夏冬基本給×6ヶ月/年間 (2014～19年)

有休取得率72.3%！出産ラッシュ！採用に全く困っていない

男性育児休業取得率100%達成！平均1カ月取得！

↑従業員の家庭で
産まれた子ども数
4.5倍に

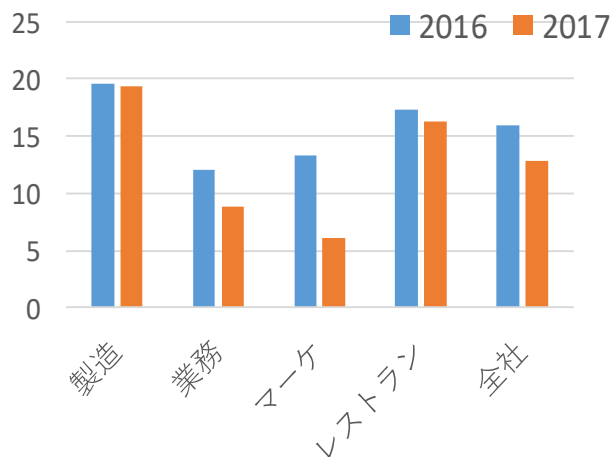
株式会社ベアレン醸造所

(従業員数：50名 業種：製造業 所在地：岩手県)



- **2017年働き方改革開始！ 2019年勤務間インターバル導入！**
- カエル会議®・朝メール®ドットコム導入・SNSを活用した情報共有・会議時間の短縮
- ありがとうを伝えよう運動、断捨離、ノー残業デーの実施、終礼を行い、残業時間の意識付け

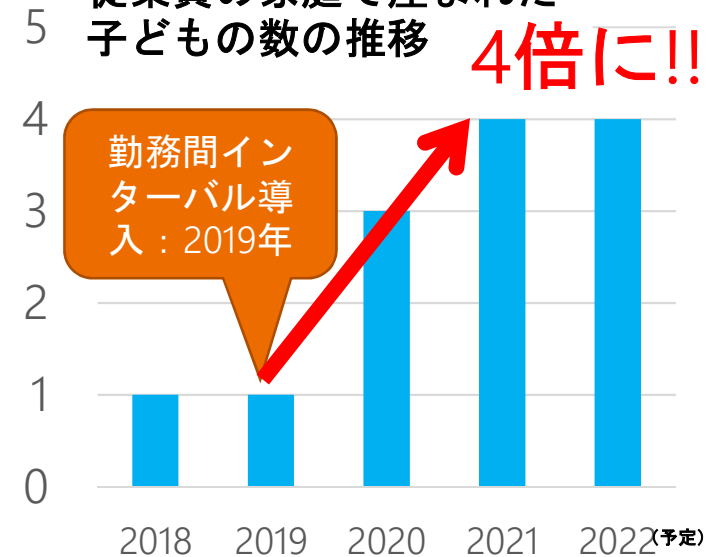
働き方改革を始めた年の前年からの法定外労働時間の推移



売上・利益の推移



従業員の家庭で生まれた子どもの数の推移



マーケティングチームでは、SNSの活用で、会議時間が**月あたり約50時間短縮**
残業時間は**前年比54%減少** 2018年度の経常利益が2016年度と比較して**146%!** 有給
休暇消化率、2016年53%→**2018年85%に**
スタッフ自ら働き方改革、生産性向上に対しての意識が向上し、取り組みが進んだ
2018年「世界に伝えたい日本のブルワリー」で**2度目の日本一を受賞!**
2019年「いわて働き方改革AWARD2019」で**最優秀賞を受賞!**

住友生命保険相互会社 ～人事評価に「生産性評価」導入～



・2019年より、9時間を、11時間の勤務間インターバルに変更。就業規則に明記。

	部下に対する評価	所属長に対する評価
評価の視点	<p>・成果と時間のバランスで評価 →限られた時間のなかで、質の高い仕事をし、成果を出している職員を評価。 →同一の成果であれば、時間が短く効率的に働いている職員を評価。 →時間が長くとも新たな創造に繋がるような成果を出している職員、所属の業績に大きく貢献している職員を評価。 (ただし、原則として一定時間を超えた場合は評価しない)</p>	<p>・所属のパフォーマンス向上を評価 →チームのメンバーの能力を最大限引き出し、所属のパフォーマンスを上げている所属長を評価。 →特定の職員への仕事の集中や長時間労働を前提にパフォーマンスをあげている所属長は評価しない。 ・成果と時間のバランスで評価 (部下に対する評価と同様)</p>

	業績評価	行動評価	合計	月平均総労働時間	生産性ポイント	合計	順位	所属評定
Aさん	5点	5点	10点	210時間	-1点	9点	2	Ⅳ
Bさん	4点	5点	9点	170時間	+1点	10点	1	Ⅴ
Cさん	4点	4点	8点	190時間	±0点	8点	3	Ⅲ
Dさん	3点	3点	6点	190時間	±0点	6点	4	Ⅱ
Eさん	4点	3点	7点	220時間	-2点	5点	5	Ⅰ

従来の業績・行動評価（それぞれ5～1点）に加え、より短い時間で高い成果を出している人が評価される「**生産性ポイント**」を導入。
 さらに**所属長は生産性向上に向けたリーダーシップの発揮ならびに取組みを評価し賞与の支給ランクに反映**させることで、
 半年に一度ごとに部下の時間あたり生産性を意識させる仕組みを構築。

オンワードホールディングス

(従業員数：15,000名、業種：百貨店・小売業、所在地：東京都)



・11時間の勤務間インターバルを就業規則に明記！

- ・管理職の心理的安全性研修・カエル会議の実施により
- ・店舗スタッフの残業削減を営業部がサポート。・売上・顧客管理をDX。
- ・**販売課との連携で企画～納品工程を24%削減。**
- ・流通別に絞った商品企画立案により**量産型数を70%に削減。**
- ・**トップダウンマネジメントから、メンバー主体のボトムアップマネジメントへ文化。**

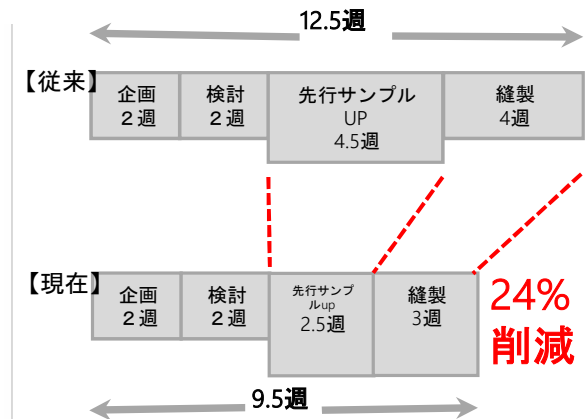


・毎週のカエル会議に社長参加。通常言いにくい意見も出てスピード感ある決定が実現。

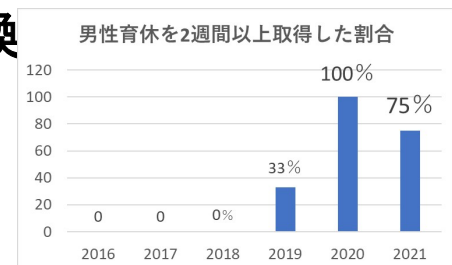
残業減！営業利益V字回復！



※22年度は1月発表した予測数値



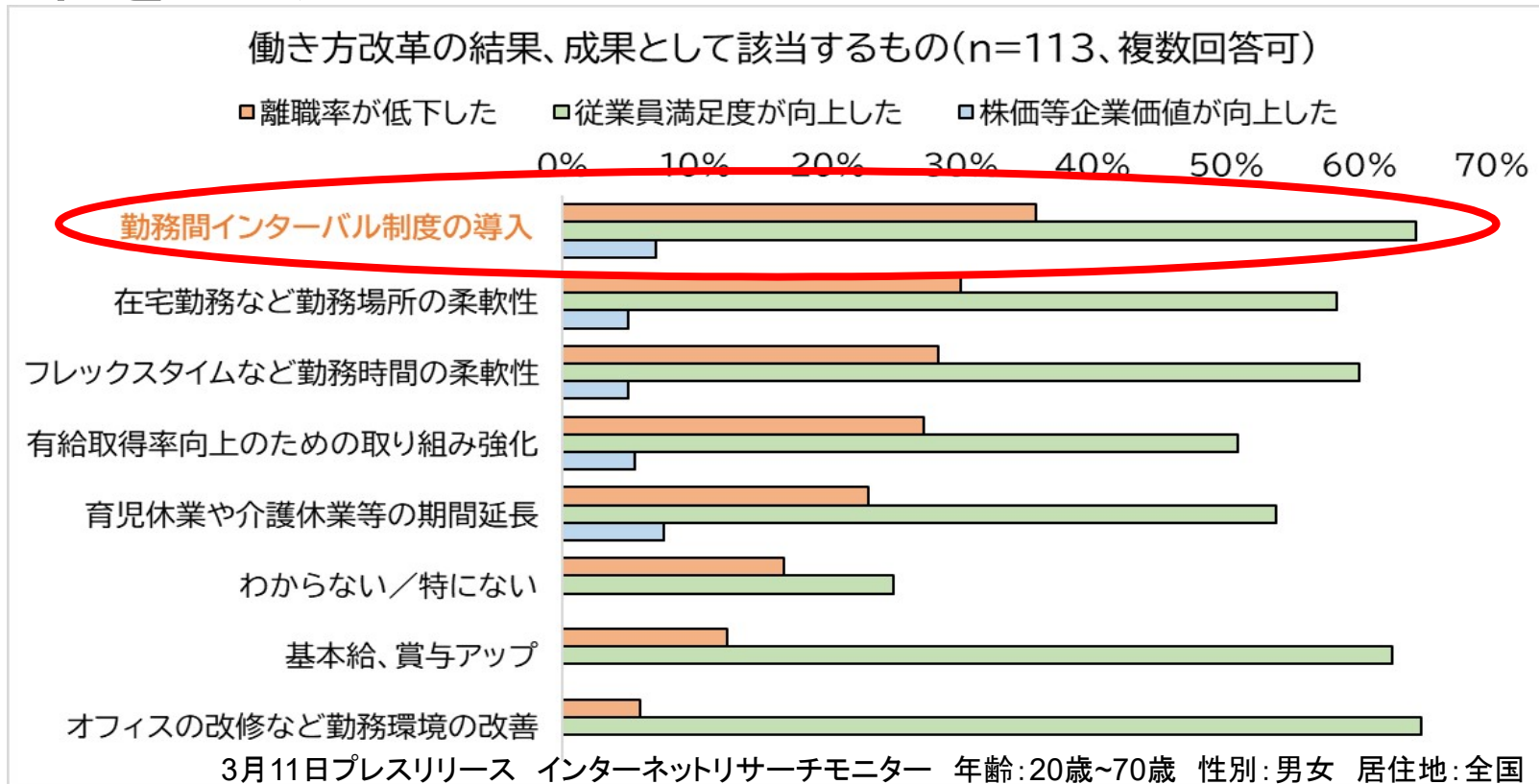
- ・DXが劇的に進み**コロナ禍で百貨店閉鎖の中でも オンライン販売サイト「オンワードクローゼット」の売上3倍!!**で四半期黒字転換
- ・**取締役会をオンラインに。社長が17日間連続テレワーク**
- ・**残業時間は65%削減。男性育休2.5倍！有給取得110%。**
- ・**「幸福度高まった」84%！「風通しが良くなった」100%！**



インターバルは従業員満足度を高め、 離職率を下げる

離

16



働き方改革がうまくいったと回答した人のうち、
最も従業員満足度を高め、離職率を下げた施策は**インターバル制度の導入**。
従業員満足度向上(64.3%)や、離職率の低下(35.7%)と、
有給取得率向上や基本給・賞与の増額と比較しても効果が高かった。

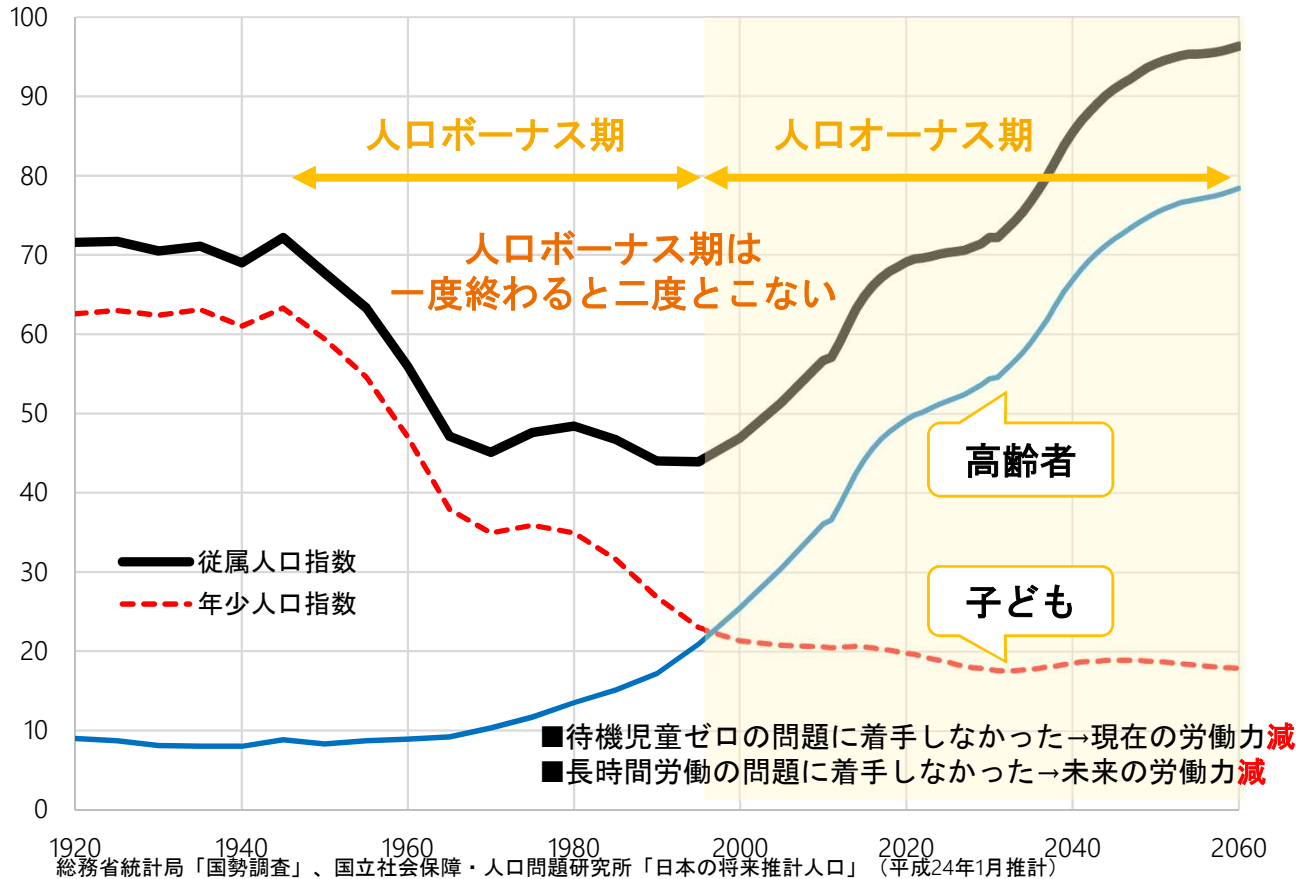
人口ボーナス期・人口オーナス期

1998)

(ハーバード大学・デービッドブルーム



日本の従属人口指数推移



人口ボーナス期

- ・生産年齢人口が多い
- ・高齢者比率低い
- ・社会保障費がかさまない
- ・人件費が安い
- 男性ばかりで
- 長時間労働
- 同質性の高い組織が経済発展できる

人口オーナス期

- (オーナス = 重荷・負荷という意味)
- ・生産年齢人口が少ない
 - ・高齢者比率が高い
 - ・社会全体の扶養負担大きい
 - ・社会保障制度維持が困難
 - 男女ともに活躍
 - 短時間で効率よく
 - 多様性に満ちた組織が経済発展できる

人口ボーナス期には長時間労働が適切な戦略だった。人口オーナス期では働く時間を短くし、多様な人材が豊かなライフの時間を過ごす組織が業績をあげる

勤務間インターバル宣言¹⁸

宣言

私たちは、勤務と勤務の間に11時間の休息をとる、勤務間インターバル制度について賛同します。社員が一定時間仕事から離れてしっかり休息を取ったり、ライフの時間を充実させることにより、**イノベーションの創発を促します。**

 <p>富山県 知事 新田 久典 堀 八海</p> <p>富山県</p>	 <p>SAKATA 代表取締役 取締役 坂田 匠</p> <p>株式会社サカタ製作所</p>	 <p>住友生命 常務執行役員 富山県 香山 真</p> <p>住友生命保険相互会社</p>	 <p>シナモン 代表取締役社長 COO 平野 未希 平野 未希</p> <p>株式会社シナモン</p>	 <p>Pacific Consultants 代表取締役社長 重永 智之 重永 智之</p> <p>パシフィックコンサルタンツ株式会社</p>	 <p>docomo gacco 代表取締役社長 佐々木 基広 佐々木 基広</p> <p>株式会社ドコモgacco</p>	 <p>IBM 代表取締役社長 山口 明夫 山口 明夫</p> <p>日本アイ・ビー・エム株式会社</p>	 <p>airland 代表取締役 副社長 副社長 粟飯原 理咲</p> <p>アイランド株式会社</p>
 <p>M 代表取締役社長 加賀美 弘明 加賀美 弘明</p> <p>監査法人A&Aパートナーズ</p>	 <p>ONWARD 代表取締役社長 保元 道直 保元 道直</p> <p>株式会社オンワードホールディングス</p>	 <p>健康丸 代表取締役社長 石田 満 石田 満</p> <p>株式会社 健康丸</p>	 <p>Japanet 代表取締役社長 兼 CEO 高田 旭人 高田 旭人</p> <p>株式会社ジャパネットホールディングス</p>	 <p>松尾研究室 東京大学 大学院工学系研究科 教授 松尾 望 松尾 望</p> <p>東京大学 松尾研究室</p>	 <p>cityNEXT 代表取締役社長 西村 昌一郎 西村 昌一郎</p> <p>福岡市</p>	 <p>POTETO 代表取締役社長 古井 康介 古井 康介</p> <p>株式会社POTETO Media</p>	 <p>TONO 代表取締役 社長 橋本 秋葉 秋葉 拓</p> <p>東邦オート株式会社</p>
 <p>ベアレン 代表取締役社長 兼 代表取締役 西田 洋一</p> <p>株式会社ベアレン醸造所</p>	 <p>teambox 代表取締役 中川 健二 中川 健二</p> <p>株式会社チームボックス</p>	 <p>cybozu 代表取締役社長 兼 代表取締役 香野 慶久</p> <p>サイボウズ株式会社</p>	 <p>農林中央金庫 代表取締役 兼 代表取締役 森 和志</p> <p>農林中央金庫</p>	 <p>EBiO 代表取締役社長 津曲 隆哉 津曲 隆哉</p> <p>えびの電子工業株式会社</p>	 <p>Pasco 代表取締役社長 盛田 淳夫 盛田 淳夫</p> <p>数島製パン株式会社</p>	 <p>岡山県 岡山県知事 伊藤 雄太 伊藤 雄太</p> <p>岡山県</p>	 <p>REXSEED 代表取締役 鈴木 敏夫 鈴木 敏夫</p> <p>社会保険労務士法人レクシード</p>
 <p>AISIN 代表取締役社長 植中 裕史 植中 裕史</p> <p>アイシン・ソフトウェア株式会社</p>	 <p>フクヤ建設株式会社 代表取締役 福家 淳也 福家 淳也</p> <p>フクヤ建設株式会社</p>	 <p>東栄工業所 代表取締役社長 児島 靖正 児島 靖正</p> <p>有限会社東栄工業所</p>	 <p>リカバリータイムズ 代表取締役 石田 輝樹 石田 輝樹</p> <p>株式会社リカバリータイムズ</p>	 <p>Sour ire 代表取締役社長 塚江 敏子 塚江 敏子</p> <p>スリール株式会社</p>	 <p>こども家庭庁 代表取締役社長 小倉 明信 小倉 明信</p> <p>こども家庭庁</p>	 <p>TONY 代表取締役社長 小山 貴司 小山 貴司</p> <p>株式会社テレビ新潟放送網</p>	 <p>saint-works 代表取締役社長 大西 徳重 大西 徳重</p> <p>セントワークス株式会社</p>
 <p>FKO FUKADA DESIGN 代表取締役 深田 理恵 深田 理恵</p> <p>深田電機株式会社</p>	 <p>LIFULL 代表取締役社長 井上 尚志 井上 尚志</p> <p>株式会社LIFULL</p>	 <p>Neurospace 代表取締役社長 小林 孝徳 小林 孝徳</p> <p>株式会社ニューロスペース</p>	 <p>北陸人材ネット 代表取締役社長 山本 均 山本 均</p> <p>株式会社北陸人材ネット</p>	 <p>株式会社 幸 代表取締役 中野 志 中野 志</p> <p>株式会社 幸</p>	 <p>株式会社アタム 代表取締役 沼津 謙 沼津 謙</p> <p>株式会社アタム</p>	 <p>ワーク・ライフバランス 代表取締役社長 小室 淑恵 小室 淑恵</p> <p>株式会社ワーク・ライフバランス</p>	

月間の残業上限で管理するのではなく、
1日ごとの睡眠確保が鍵

2023年5月17日現在 39社宣言！

