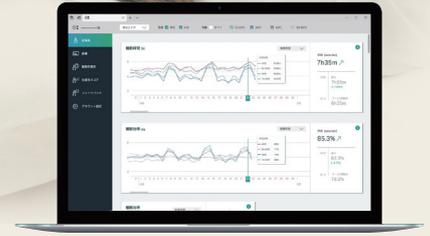


# 理想的な睡眠が組織を強くする 枕元から始める「働き方改革」

株式会社O: (オー)が開発した“睡眠コーチング&分析サービス”「O:SLEEP」は、従業員の睡眠状態を把握し、組織の生産性を向上するサービスを提供しています。



毎日の睡眠時間と睡眠効率が記録・蓄積され、睡眠で生産性と健康を分析する「O:SLEEP アナリティクス」の画面。生産性の低下度合・損失コストを可視化し、組織の問題点/改善点を抽出することで企業を支援します。

## 従業員の睡眠データを分析し 生産性低下による損失額を算出

世界の中でも日本人の平均睡眠時間は特に短く、成人の5人に1人は不眠に悩まされているというデータがあります。睡眠不足は心身の健康に深く関わっており、生活習慣病やメンタルヘルスを損なう要因の一つとされています。

企業にとっても、従業員の睡眠不足は生産性低下や休退職者の増加などのリスクにつながり、無視できない課題であるといえます。この点に着目したのが(株)O: (オー)の“睡眠コーチング&分析サービス”「O:SLEEP」です。専用アプリを起動したiPhoneを枕元に置いて就寝すると、寝返りによるベッドの揺れを加速度センサーが感知し、睡眠の状態を取得。このデータから理想的な睡眠時間を算出して、睡眠のコーチングを行います。サービス開発には日本睡眠学会の精神科医が監修を務めており、不眠症に対する認知行動療法(CBT-i)を基にコーチングを

構成しています。

さらに、従業員の睡眠データを集計し、組織全体の睡眠状況を分析するツールも提供。分析は個人が特定できないように配慮されており、部署や年代、勤務形態などグループ単位で行うことが可能です。

「働き方改革や健康経営がうたわれ、健康施策を取り入れる企業が増えています。一方で費用対効果が見えにくいという声もあります。『O:SLEEP』では睡眠データと生産性の相関のほか、生産性低下によっていくら損失が発生しているか、具体的に金額で表示するようにしています」(谷本氏)

## 睡眠と組織の課題を可視化し 「24時間戦わない」時代に

「O:SLEEP」は従業員の生産性を把握するだけにとどまらず、どのようにすれば組織が改善するかアドバイスを行う機能も備えています。

「アプリ上で従業員にアンケートを配信

する機能があり、睡眠以外にも組織や人間関係についての質問を設けています。組織の状態と睡眠には相関関係があり、一方が悪化すれば、もう一方も悪化する傾向にあります。アンケート結果や睡眠状態の分析を踏まえ、マネージャークラスに向けて問題点や対策を伝える仕様になっています」(谷本氏)

既に大手企業数社に導入が決定しており、今後は運輸業界やIT業界など、さまざまな業態への展開を進めたいとのこと。睡眠時間の観点から最適なシフトを算出するなど、シフトワーカー向けの睡眠データ活用も検討しているといいます。また、睡眠不足は日本だけの問題ではありません。将来的にはアジアを中心に、グローバルな展開も視野に入れています。

「かつて『24時間戦えますか』という歌もありました。しかし今は、24時間戦わないほうが戦える時代です。経営者の皆さまにも睡眠の大切さを伝えられたらと思います」(谷本氏)



TIRIクロスミーティング2018にて、生活技術・ヘルスケア特別発表(要事前予約)を行います。  
「睡眠で企業の健康経営を支援する」  
7月13日(金) 13:00～13:40 都産技研本部 5階 会議室531

睡眠トレーニングアプリ「O:SLEEP」(iOS)の画面。枕元にiPhoneを置いて寝ると、加速度センサーでユーザーの睡眠状態を取得。その情報を基に、毎朝アプリを通じて睡眠のコーチングを実践します。

株式会社O: (オー)  
Founder/CEO  
谷本 潤哉 氏



広告代理店での長時間勤務の経験から、「睡眠」に着目し2016年に起業。ジャパン・ヘルスケアビジネスコンテスト2017優秀賞受賞。平成30年3月に「O:SLEEP」をリリースした。