



プレスリリース

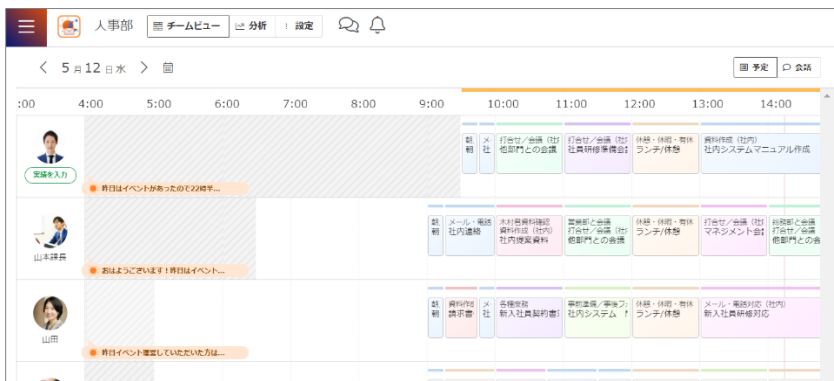
報道関係者各位

2021年5月20日

株式会社ワーク・ライフバランス

## 1日2回の朝夜メールで業務進捗が見える化する朝メール.comに 従業員満足度向上・離職率低下に効果的な「勤務間インターバル機能」搭載 ～メンタルヘルス疾患発生対策や長時間労働の予防に効果的～

2006年の創業以来1,000社以上の働き方改革に携わってきた株式会社ワーク・ライフバランス（本社：東京都港区、代表取締役社長：小室淑恵）は、提供する時間の使い方や業務の進捗を“見える化”できるITツール「朝メール.com（アサメールドットコム）」（以下「朝コム」）に、「勤務間インターバル機能」を搭載しました。「勤務間インターバル」とは、勤務終了後、一定時間以上の休息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する仕組みで、改正労働基準法ではその設置が事業主の努力義務として規定されており、今後義務化されることが予想される制度です。勤務間インターバル制度の導入は他施策よりも従業員満足度が高く、離職率低下をもたらすことも判明<sup>1</sup>しており、本「勤務間インターバル機能」搭載により、朝コム導入企業のメンタルヘルス疾患発生対策や長時間労働の予防への効果が期待されます。



▲朝メール.com「勤務間インターバル機能」表示画面

導入企業の働き方に対応した「勤務間インターバル」設定画面▲

### 【勤務間インターバル制度の重要性】

「勤務間インターバル制度」とは、1日の勤務終了後、翌日の出社までの間に、一定時間以上の休息時間（インターバル）を設けることで、働く人の生活時間や睡眠時間を確保するものです。

昨今の研究では、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集中力しか保てないため、生産性向上にはもっとも集中力の高い日中の時間帯の効果的な活用が必要であること<sup>ii</sup>や、睡眠により肉体疲労は眠りの前半/ストレスは後半に回復・解消することから、6時間以上の睡眠および心身の疲労の同日中の回復が大切であること、睡眠不足による扁桃体（脳の怒りの発生



源)の活性化および前頭前野(扁桃体の活動抑制機能を持つ)の機能低下によるパワハラ・セクハラ・不祥事等のモラル崩壊<sup>iii</sup>などの危険性を鑑み、必ず一定の休憩時間による十分な生活時間や睡眠時間の確保およびワーク・ライフバランスの実現が可能になるだけでなく、勤務時間中の集中力の維持や生産性の向上が期待できることが判明しています。

本制度は、すでにEUで導入されており、日本でも「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」(平成30年7月6日公布)によって、「労働時間等の設定の改善に関する特別措置法」が改正されたことにより、「勤務間インターバル制度」の導入が企業の努力義務となりました。さらに、「過労死等の防止のための対策に関する大綱」の変更(平成30年7月24日閣議決定)により、2020年までに、勤務間インターバル制度を知らなかった企業割合を20%未満とすること及び2020年までに、勤務間インターバル制度を導入している企業割合を10%以上とすることの数値目標が定められるなど、国の重要政策として位置づけられています。

### 【朝コムについて】

「朝コム」は、スマホやPCから1日の予定を入力し、入力内容をもとに業務の進捗を確認できるITサービスで、週・月単位で時間の使い方の振り返りができる点や、より効率的な働き方の実践や生産性向上のために必要な課題を洗い出せる点が特長です。

2006年創業以来、これまでに働き方改革コンサルティングを1,000社以上に提供してきた当社が、最も重要視している生産性向上術が「朝・夜メール」で、スマホやPCで簡単に「朝・夜メール」の作成ができるITサービス「朝メール.com(朝コム)」を2012年から提供しています。

「朝・夜メール」とは、朝の出勤時に「朝メール」で1日の業務予定を立て、上司・同僚に共有した後、終業時に「夜メール」で振り返ることで時間の使い方や業務の進捗を“見える化”する手法です。これにより予定とのズレや突発的な業務を認識することができ、課題を把握しやすくなります。この「朝・夜メール」をつけるだけでも、1~2割の残業削減に成功する人も多く、働き方改革における重要なツールとなっています。

また、時間の使い方を“見える化”する以上に働き方改革推進に寄与する「朝コム」の機能は、仕事の進め方や優先順位、感じたことなどを自由に記し、メンバー同士で感想を送り合えるコメント機能です。朝メールを送る際には体調の良し悪しやライフに関することを、夜メールを送る際には受注した喜びや仕事で困った話などが発信されますが、そこに同じ部署内メンバーが、お互いに励ましや労いをコメントすることで、あたかもオフィスに出勤して雑談をしているような場が「朝コム」内に再現されます。

2020年のコロナ禍では導入企業数が7倍になり、リモートワーク下でも生産性の高い働き方ができるなど新しい働き方を支えるツールとして1万5千人を超えるユーザーが利用しています。

朝メール.com 専用サイト：<https://asacom.net/>



朝メール.comに関する他のプレスリリースはこちら：

- 導入率7倍、在宅勤務時の生産性向上でニーズ増

1日2回の朝夜メールで業務進捗が見える化する「朝メール.com」

～ユーザー数1万人以上、30名程度の部署単位で始め全社導入に至る事例も～

[https://work-life-b.co.jp/20200709\\_6580.html](https://work-life-b.co.jp/20200709_6580.html) (2020年7月9日)

- 働き方改革の基本は、時間の使い方や業務進捗の“見える化” 1,000社以上が実践してきた手法！ITサービス「朝メール.com」を全面刷新 ～新たにヘルプ機能が実装、突発業務の助け合いが可能に～ 国土交通省 道路局にて導入開始！

[https://work-life-b.co.jp/20191028\\_4238.html](https://work-life-b.co.jp/20191028_4238.html) (2019年10月28日)

### 【勤務間インターバル機能の特長】

今回朝コムに搭載された、勤務間インターバル機能の特長は以下のとおりです。

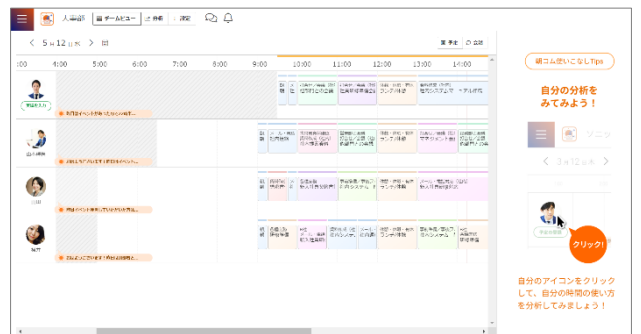
#### ◆特長① チームごとに時間設定が可能

勤務間インターバルの時間をチームごとに設定可能です。各組織で定められているインターバル時間を設定したり、自チームで検討した目標値を朝コムに設定したりすることが可能です。



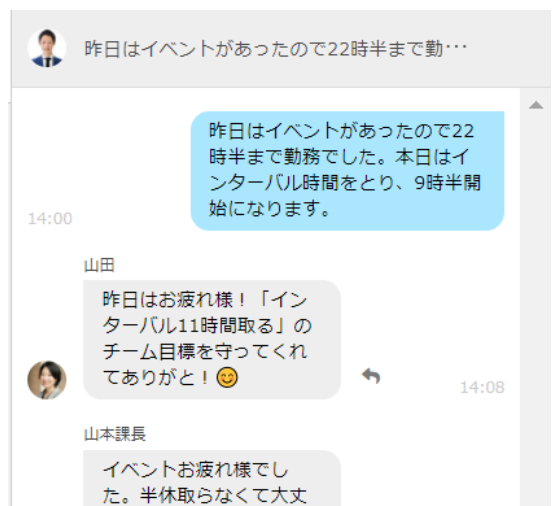
#### ◆特長② 働いてはいけない時間を視覚的に強調

設定した勤務間インターバルは個人ごとに自動反映され、翌日のチームビューと予定入力画面にグレー網掛けの形で表示されます。チームビューではチームメンバー全員が各メンバーのインターバル時間を確認することができ、インターバル時間をチーム全体で意識しながら遵守することが可能です。



#### ◆特長③ 意識を向上させるコメント機能

朝コム上のコメント機能を使い、チームメンバー同士でインターバル時間に関するコメントをし合うことにより、コミュニケーションを通じてチームリーダー、メンバーのインターバル取得に対する意識向上が実現できます。インターバル時間を意識したコミュニケーションはチームの助け合いにもつながります。





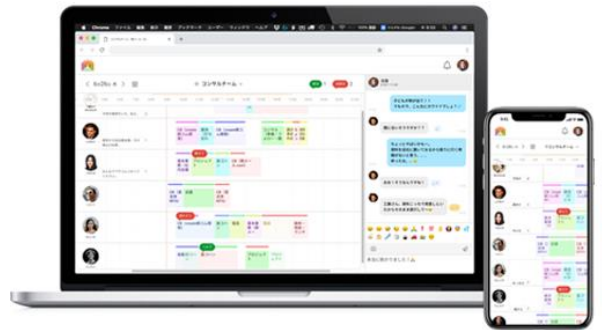
### 【朝メール.com 説明会（参加費：無料）】

- ◆日時：2021年6月17日（木）13:00～13:55
- ◆費用：無料
- ◆申込方法：[https://work-life-b.co.jp/20210122\\_10195.html](https://work-life-b.co.jp/20210122_10195.html)
- ◆主な内容：

チームで助け合い、仕事を効率化し、長時間労働や残業の原因を分析し改善するためのツール「朝メール.com」。その活用方法必要性について、また操作や効果について、実際の画面にアクセスして体験いただけるオンライン説明会です。朝メール.comにご興味のある方でしたらどなたでもご参加可能です。

### 【朝メール.com サービス概要】

- ・サービス名：朝メール.com（朝コム）※登録商標
- ・対象：企業や教育機関、官公庁、自治体など、生産性向上を目指す組織
- ・人数：3人～
- ・料金：年間46,000円（税別）～（利用人数等による）
- ・活用シーン例：
  - 時間の使い方を見える化したい
  - 社員のタイムマネジメントスキルを向上させたい
  - 残業が起きている原因を探りたい
  - 部署の生産性を向上させたい
  - コミュニケーションを通じて関係の質を向上させたい
  - 突発業務を部署で助け合いたい
- ・URL：<https://asacom.net/>



### ◆株式会社ワーク・ライフバランスについて

2006年創業、以来15年にわたり企業の働き方改革により業績と従業員のモチベーションの双方を向上させることにこだわり、働き方改革コンサルティング事業を中心に展開。これまでに自治体・官公庁も含め企業1,000社以上を支援。残業30%削減に成功し、営業利益18%増加した企業や、残業81%削減し有給取得率4倍、利益率3倍になった企業など、長時間労働体質の企業への組織改革が強み。

会社名：株式会社ワーク・ライフバランス

代表者：代表取締役社長 小室 淑恵

サイト：<https://work-life-b.co.jp/>

創立年月：2006年7月

資本金：1,000万円





主な事業内容：

- ・働き方改革コンサルティング事業・講演・研修事業
- ・コンテンツビジネス事業・コンサルタント養成事業
- ・働き方改革支援のための IT サービス開発・提供

「朝メール.com」「ワーク・ライフバランス組織診断」「介護と仕事の両立ナビ」「カエル会議オンライン」  
カードゲーム体験型研修「ライフ・スイッチ」

実績：1,000社以上

国土交通省、鹿島建設中部支店、住友生命保険相互会社、アイシン精機株式会社、内閣府、三重県、埼玉県教育委員会など

- ・代表 小室 淑恵プロフィール

2014年9月より安倍内閣「産業競争力会議」民間議員を務め、働き方改革関連法案施行に向けて活動し、2019年の国会審議で答弁。2019年4月の施行に貢献。国政とビジネスサイドの両面から働き方改革を推進している。年間200回の講演依頼を受けながら、自身も残業ゼロ、二児の母として両立している。

<本件に関する報道関係者様からのお問合せ先>

株式会社ワーク・ライフバランス 広報 田村（たむら）、横山（よこやま）

TEL：03-5730-3081 / Mobile：080-3347-3081（田村）

Email：media@work-life-b.com

<sup>i</sup> 株式会社ワーク・ライフバランス実施「2020年度企業の働き方改革に関する実態調査」より ([https://work-life-b.co.jp/20210311\\_11090.html](https://work-life-b.co.jp/20210311_11090.html))

<sup>ii</sup> 不眠による疲労と作業効率 Dawson D, Reid K. Fatigue, alcohol and performance impairment. Nature.388(17):235.1997 をもとに佐々木司  
[https://www.nurse.or.jp/nursing/shuroanzen/jikan/pdf/02\\_02\\_01.pdf](https://www.nurse.or.jp/nursing/shuroanzen/jikan/pdf/02_02_01.pdf)

<sup>iii</sup> YooS.S.etal：The human emotional brain without sleep — a prefrontal amygdala disconnect. CurrBiol,Vol.17,No.20,pp.R877-878,2007 をもとに高橋正也 P34  
<https://www.iatss.or.jp/common/pdf/publication/iatss-review/36-2-04.pdf>

参照：【情報労連リポート】2017.04月号 特集「川人 博 - 過労死事件の多くで長時間労働とパワハラは同時に起きている」  
<http://ictj-report.joho.or.jp/1704/sp03.html> )