

2023年4月3日

株式会社ワーク・ライフバランス

TeNY テレビ新潟がテレビ業界で初めて勤務間インターバル宣言に賛同
より良いコンテンツ制作に働く人のワーク・ライフシナジーは必須
～2021年から続く働き方改革「Happy ワークチャレンジ！」を発展させ職場環境向上へ～

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3,000社以上に提供し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：小室淑恵、以下「当社」)は、退社時間から翌日の勤務開始時間までに一定時間の休息を確保する勤務間インターバルの制度導入に賛同する「勤務間インターバル宣言」(<https://work-life-b.co.jp/workinterval/>)を2022年3月から募集開始しました。本宣言はすでに32社が宣言しています。

そしてこのたび、2023年4月3日に株式会社テレビ新潟放送網(本社：新潟県新潟市、代表取締役：小山章司、以下「テレビ新潟」)が本宣言に賛同したことをご報告いたします。

TeNY テレビ新潟は、世の中にとってより良いコンテンツを生み出すことにつなげるべく、働く人が新しい発想を培うためにも、プライベートを充実させるための時間的余裕と心身の健康を大切にしています。今回の勤務間インターバル宣言への賛同により、勤務間インターバルに関する取組みを積極的に取り入れ、働く人が健やかに過ごすために必要な睡眠や休息の取得に重点を置いた活動を進めていきます。2021年度から当社がお手伝いする働き方改革「Happy ワークチャレンジ！」を発展させ、全社およびグループ会社も含めた取組みを推進していきます。



▲ 「Happy ワークチャレンジ！」の様子

左：役員ワークショップの様子 右：制作メンバーへのコンサルティングの様子

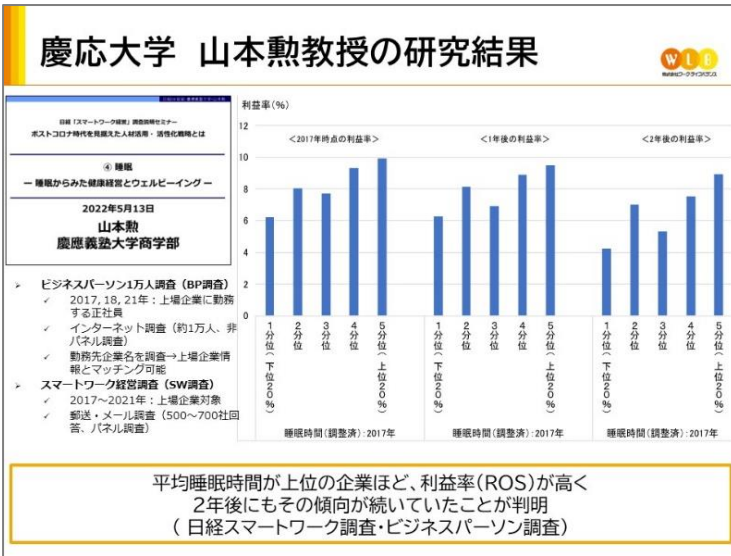
■勤務間インターバル宣言について

「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。食事などの生活時間や、通勤時間を差し引くと、人間の心身の回復に必要な睡眠時間をギリギリ確保できる、最低限の防波堤としての数字が11時間です。当社では、この勤務間インターバルの目的に賛同し、制度化を目指す企業を募る「勤務間インターバル宣言」の募集を、2022年3月より開始しました。2023年4月3日時点で、32社が賛同しています。

宣言企業が本質的に目指すのは、集中力向上によりミスや事故が起きないことや過労死等から従業員を守るという防御の効果はもちろんのこと、次のような業績向上に直結する効果です。こうした観点から、企業価値の最大化を実現するためにこそ宣言するのが「勤務間インターバル宣言」です。

- ・ 豊かな私生活・家族との充実した時間により、従業員の持つクリエイティビティを最大に発揮すること。（ウイスコンシン大学のジョアン・カンター教授によると、新しい発想とは、意識がある日中に集中して考えるということと、その後に睡眠をとり集中の糸がほどけた際に訪れる）
- ・ 家族から応援されて働くことが出来る満足度から自発的・意欲的に仕事を進めること
- ・ 十分な睡眠により安定した穏やかな精神状態を維持しお互いを受容してチームワークを発揮できること
- ・ 育児・介護・病気等の事情を持つ社員も両立できることにより、ダイバーシティが実現し、多様な意見の化学反応によりイノベーションが生まれ続けること
- ・ 仕事以外の社会環境にも高いアンテナを持ち続ける社員が、サステナブルな商品・サービスを生み出すこと
- ・ 2022年5月に慶応義塾大学の山本勲教授が発表した研究結果によると、睡眠時間の長い企業ほど利益率が高く、その傾向は2年後も継続していたこと
- ・ 国民一人当たりの睡眠時間と、その国のGDPは関連していること

他国において国民の睡眠時間確保は国家戦略となっています。EUでは、全ての国で11時間の勤務間インターバルが義務化されており、アメリカでは時間外勤務を抑制するために時間外労働の割増賃金率が1.5倍から1.75倍となっています。一方で日本では勤務間インターバルは努力義務に過ぎず、割増賃金率は1.25倍です。人間の脳は朝起きて13時間しか集中力が持たないことは分かっており、ミスなく質の高い仕事をするためにこそ睡眠確保は不可欠です。



▲Matt McLean/Sleep Cycle/IMF/The Economist

▼「勤務間インターバル宣言」特設ページ
<https://work-life-b.co.jp/workinterval/>

勤務間インターバル宣言 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。**

坂田 匠	春山 真	重永 智之	保元 達直	南田 勉人	松尾 晃
中野 純一	秀野 康久	奥 和也	津曲 謙哉	堀島 靖二	藤上 敦子
井上 尚志	小森 孝純	中野 亮	知覚美 弘明	山口 明夫	菅野 理咲
石井 康介	野村 尚	野村 尚	野村 尚	小山 幸司	小室 淑志

■TeNY テレビ新潟の勤務間インターバルに関する取組み

TeNY テレビ新潟は、勤務と勤務の間に十分な睡眠や休息時間を確保することで、生産性も向上させ、健康的でワーク・ライフバランスのとれた職場環境づくりを進め、新しい発想やより良いコンテンツを生み出すことのできる職場環境を目指します。

- ・対象業務：原則、全ての業務（災害対応業務等を除く）
- ・実現に向けた取組み
 - －経営陣も一丸となった業務改善の取組み
 - －迅速な意思決定を進めるための会議体の構築・運用
 - －業務のスリム化の推進
 - －業務の属人化排除（統一フォーマットによる手引書・動画マニュアルの作成など）
 - －情報共有などワークフロー面の見直し
 - －働きやすいオフィス環境の整備（棚の保管ルール作り、共有フォルダ整理）
 - －チャレンジを生み出す風土作り（会話や発想を生み出す場づくり）

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

「朝メールドットコム®」「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、株式会社アイシン、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）

TEL：03-5730-3081 / Mobile：080-3347-3081 / Email：media@work-life-b.com