

プレスリリース

報道関係者各位

2022年7月5日

株式会社ワーク・ライフバランス

---

700社調査で、社員の睡眠時間が多い企業ほど利益率が高いことが判明！  
飲食業において、社員の睡眠時間を確保するため営業時間を短縮する企業も

7月11日「睡眠シンポジウム2022」に、すでに1,000人以上の申込み！  
「業績向上に直結する働き方改革は「睡眠時間」が鍵」と題し、  
ワーク・ライフバランス代表取締役社長 小室淑恵も登壇

日時：2022年7月11日(月)10:00~12:00 (受付開始 09:50~) @Zoomによる配信

参加フォーム：<http://ptix.at/NZ2nbF>

### <取材可能/要事前お申込み>

※取材希望の場合は参加フォームから「メディアの方専用チケット」を選択し、お申込みください

---

このほど、慶應義塾大学商学部の山本勲教授の研究で、社員の睡眠時間が多い企業ほど利益率が高いことが判明しました。就労者の7割が睡眠に課題を抱えており、睡眠サポート食品や商品・サービスが品切れするほど注目を集めている中、睡眠研究の成果を企業経営に新しい視点として取り入れることが急がれるため、【睡眠シンポジウム2022】「よく眠る会社が勝つ時代の幕開け！～最新労働経済学の研究から睡眠を基礎にした健康経営・働き方改革の事例と実践方法～」が2022年7月11日に株式会社ニューロスペース主催で開催されます。

本シンポジウムに、2,000社以上の働き方改革をコンサルティングする株式会社ワーク・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」)の代表取締役・小室淑恵が登壇することをお知らせいたします。

本シンポジウムは、オンライン・参加費無料で開催され、慶應義塾大学商学部の山本勲教授や株式会社ニューロスペースの小林孝徳社長、楽天株式会社の共同創業メンバーである小林正忠常務、株式会社銚子丸の石田満社長も登壇予定です。

当日は小室より、「業績向上に直結する働き方改革は「睡眠時間」が鍵」と題してお話しするほか、上場企業700社を対象に行った調査の結果、睡眠時間が長い企業ほど利益率が高い、との研究を発表した慶應義塾大学商学部の山本勲教授の基調講演や、飲食業として厳しい環境の中、従業員の睡眠確保のために、22時だった閉店時間を21時へと、1時間早くするという英断を実行しながらも、過去最高益を出した株式会社銚子丸の石田満社長から企業事例についても報告され、会社の業績向上、社員の健康確保などの課題をかかえる企業の経営者・経営企画担当者・人事担当者・ダイバーシティ担当者などの課題解決に役立つ内容で構成されています。

▼シンポジウム詳細に関する案内ページ：<http://ptix.at/NZ2nbF>



The poster for the Sleep Symposium 2022 features a blue background with white and yellow text. At the top, it reads '睡眠シンポジウム' (Sleep Symposium) and 'よく眠る会社が勝つ時代の幕開け!' (The curtain rises on the era of companies that sleep well winning!). Below this, it says '~最新労働経済学の研究から睡眠を基礎にした健康経営・働き方改革の事例と実践方法~' (From the latest research in labor economics, examples and practical methods of health management and working style reform based on sleep). The date and time are '2022年 7月11日10時~12時' (July 11, 2022, 10:00-12:00) and the format is 'ZOOM ウェビナー' (Zoom Webinar). Five speakers are listed with their photos and names: (株)ニューロスペース CEO 小林孝徳氏, (株)ワーク・ライフバランス 代表取締役社長 小室淑恵氏, 慶應義塾大学 商学部教授 山本勲氏, 楽天グループ (株) 常務執行役員 Chief Well-being Officer 小林正忠氏, and (株)銚子丸 代表取締役社長 石田満氏.

## ■開催背景

日本では、ヤクルト1000のヒット等に象徴されるように、就労者の7割が睡眠に課題を抱えており、2018年OECD加盟国の中で睡眠時間が最も短いことが知られています。睡眠障害における経済損失額は年間15兆円（GDPの3%）と推計されています。これまで企業での健康経営や働き方改革といった活動が注目される中、長年、「睡眠」についての課題は依然として大きく残されたままでした。

また、多くの研究で、睡眠不足や慢性的な睡眠の質低下は、多くの疾患リスクを上げ、ヒューマンエラーが多発し、精神状態が不安定で攻撃的になり、結果的に人間関係や社内コミュニケーションが悪化することも分かっており、更には睡眠時間6時間未満を1週間続けると、脳は日中も飲酒をした時と同じ認知能力になることも明らかにされています。

そのようななか、慶應義塾大学商学部の山本勲教授が、上場企業700社を対象行った調査の結果、睡眠時間と質をしっかりと確保している会社ほど統計的に利益率が向上していることが判明しました。

こうした研究の成果を企業経営に新しい視点として取り入れることが急がれるため、今回、株式会社ニューロスペース主催で「【睡眠シンポジウム2022】よく眠る会社が勝つ時代の幕開け！～最新労働経済学の研究から睡眠を基礎にした健康経営・働き方改革の事例と実践方法～」が開催されるはこびとなりました。

当社は、2006年創業以来、2,000社を超える企業に働き方改革コンサルティングを提供し、残業時間を大幅に削減しながらも、過去最高益を出すなどの業績向上を実現してきました。なぜ働く「時間」は減るのに、「業績」は上がるのか、その鍵が生み出された時間による睡眠向上にあることがうかがえます。本シンポジウムでは、当社代表取締役社長・小室淑恵より、「業績向上に直結する働き方改革は「睡眠時間」が鍵」と題し、事例を報告いたします。

今回、企業事例を共有するすし銚子丸は、関東に91店舗を展開するグルメ回転すしチェーンです。コロナ禍において20時までの営業時間制限を受け、一時期は大きな売り上げ減少に苦しみながらも、

働き方改革を進めました。現在は飲食店でありながら従業員の95%が、11時間の勤務間インターバルを実現しています。飲食店の営業時間制限解除後も、従業員の睡眠を守る為には以前の22時閉店に戻さず、21時閉店に変更することが、サステナブルな経営につながるのではないかと結論を出し、挑戦しています。かつては100人採用しても100人辞めてしまうような長時間労働企業だったところから、数々の変革を行った道のりを語ります。

## ■シンポジウム概要

**【睡眠シンポジウム 2022】よく眠る会社が勝つ時代の幕開け！**  
～最新労働経済学の研究から睡眠を基礎にした健康経営・働き方改革の事例と実践方法～

・日時：2022年7月11日(月)10:00～12:00（受付開始09:50～）※ZOOM ウェビナーで開催

・参加費：無料

・内容（予定）

(1) イントロダクションとシンポジウム趣旨のご説明

株式会社ニューロスペース 代表取締役社長 CEO 小林孝徳

(2) 基調講演：「睡眠からみた健康経営：働き方改革と企業業績」

慶應義塾大学 商学部 教授 山本勲

(3) 事例紹介：「私たち楽天は睡眠を軸にした Well-being 実現で次の成長ステージに進みます。」

楽天グループ株式会社 常務執行役員 Chief Well-being Officer 小林正忠

(4) 事例紹介：働き方改革を実施する企業からのプレゼン

株式会社銚子丸 代表取締役社長 石田満

(5) 講演：業績向上に直結する働き方改革は「睡眠時間」が鍵

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

(6) トークセッション

テーマ：睡眠で健康経営と働き方改革を実現する具体的方法

### ・登壇者プロフィール

#### ◆慶應義塾大学 山本勲教授

慶應義塾大学商学部教授。慶應義塾大学経済研究所パネルデータ設計・解析センター長。専門は応用ミクロ経済学、労働経済学。1995年、慶應義塾大学大学院商学研究科修了、2003年、ブラウン大学より経済学博士号（Ph. D.）取得。1995年、日本銀行入行、2005年、日本銀行企画役、2007年、慶應義塾大学商学部准教授、2014年より現職。主な著書として、『人工知能と経済』（編著）勁草書房、2019年、『実証分析のための計量経済学』中央経済社、2015年、『労働時間の経済分析』（共著）日本経済新聞出版社、2014年（第57回日経・経済図書文化賞受賞）。



◆楽天グループ株式会社 常務執行役員 Chief Well-being Officer 小林正忠様

1994年慶應義塾大学卒業（SFC1期生）。1997年の楽天創業から参画し、ショッピングモール事業責任者として営業本部、大阪支社、マーケティング部門、国際事業等の立ち上げを行う。その過程で、6人の日本人組織が、70カ国・地域を超える多国籍の人材を有する、100人、1,000人、10,000人、20,000人の組織に変化。現在までに世界30カ国・地域へと拠点を拡大して事業展開する中で、国内外のマネジメント手法の違いを体験。2012年4月米国へ赴任し米州本社社長を務め、2014年9月シンガポールを拠点とするアジア本社の社長を歴任。グローバルマネジメントを体験した後、2017年末にアジア代表を離れ、現在は人々を幸せにする役割を担う「CW0：チーフウェルビーイングオフィサー」。2001年慶應義塾大学に「正忠奨学金」を創設するなど若者の育成に力を入れている。2011年世界経済フォーラム Young Global Leaders にも選出。5児（息子2人娘3人）の父。



◆株式会社銚子丸 代表取締役社長 石田満様

2006年オーケー株式会社取締役管理本部長。2011年株式会社ウェアハウス代表取締役社長。2014年1月株式会社銚子丸入社。2014年8月株式会社銚子丸代表取締役社長就任（現任）。「銚子丸改革2.0」をスローガンに「働き方改革」「機械化・省力化」などを推進し外食業における生産性の改善と収益性の向上に取り組んできました。

<https://www.choushimaru.co.jp/>

銚子丸の働き方改革の取組みの記事はこちら↓

[銚子丸が「人が辞めない会社」に大転換できた訳～カギは「働き方改革」、コロナ禍でも収益上げる～](#)

<https://toyokeizai.net/articles/-/398466>



◆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

2,000社以上の企業へのコンサルティング実績を持ち、残業を減らして業績を上げる「働き方改革コンサルティング」の手法に定評がある。安倍内閣産業競争力会議民間議員、経済産業省産業構造審議会、文部科学省中央教育審議会などの委員を歴任。著書に『プレイングマネージャー「残業ゼロ」の仕事術』（ダイヤモンド社）『働き方改革生産性とモチベーションが上がる事例20社』（毎日新聞出版）『6時に帰るチーム術』（日本能率協会マネジメントセンター）『男性の育休家族・企業・経済はこう変わる』（共著、PHP新書）等多数。「朝メール.com」「介護と仕事の両立ナビ」「WLB組織診断」「育児と仕事の調和プログラムアルモ」等のWEBサービスを開発し、1000社以上に導入。「WLBコンサルタント養成講座」を主宰し、1600名の卒業生が全国で活躍中。私生活では二児の母。





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

◆株式会社ニューロスペース 代表取締役社長 CEO 小林孝徳

2010年新潟大学理学部素粒子物理学科卒。SleepTechベンチャー株式会社ニューロスペース代表取締役社長。社会人時代の自身の睡眠障害の辛い実体験をきっかけに、この社会問題を構造的に解決すべく、2013年12月にニューロスペースを創業。これまで130社以上の企業に睡眠改善プログラムを提供し、産業現場で働く2万人以上のビジネスパーソンの睡眠改善を実現。睡眠を軸に、労働安全衛生、メンタル不調改善、生産性向上を支援し、眠る会社こそが利益がでる『睡眠資本主義社会』の実現を目指している。また、学校教育現場での睡眠教育『眠育』の推進にも関わる。Forbes Japan Official Columnist『睡眠をアップデート』、著書『ハイパーフォーマーの睡眠技術 Sleep Skill 人生100年時代、人と組織の成長を支える眠りの戦略』（実業之日本社）



■取材のご希望

報道関係の皆様でご出席をいただける場合は、大変お手数をおかけいたしますが以下申込みフォームより「メディアの方専用チケット」を選択いただき、事前にお申込みください

取材お申込みフォーム→<http://ptix.at/NZ2nbF>

■株式会社ワーク・ライフバランスについて

2006年創業、以来14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2,000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