

全国にかかわる地域の問題を各地の総支局長がレポートします。

＝次回は2月27日掲載予定

昼寝効果で仕事も街も活性化

福岡



松岡達郎

仕事中の居眠りをサボりとりみる風潮は根強いが、福岡市は老舗寝具メーカーの西川（東京）と共同で、昼寝を「充電」として前向きにとらえて企業に推奨する運動を展開している。英語で昼寝を意味する「ナップ（nap）」とパワーナップを組み合わせた「#PowerNap（パワーナップ）」プロジェクトと称し、働く人々の睡眠不足を解消し、健康づくりを支援する全国初の試みだ。地方都市の多くが人口減に悩む中、政令市トップの人口増加率を誇る同市。市民の生活の質まで考える自治体の姿勢が成長を後押ししている。

ランケットを頭からかぶるやいなや机につっぱした。

令和元年5月末の運動スタート時から参加する同社では、眠気を催した社員は15分間寝ることができ、その間は電話も取り次がない。よく「ナップ」という経理課の桑嶋香美さん（24）は「本当に眠いときは昼寝すると、リフレッシュして仕事に集中できる」と言う。社員が昼寝するようになって同社ではミスや残業が減少。全員退社後の会社の施設時間が午後7時から同6時10分へと5分も早まった。甲斐始社長は「眠い頭では貧相な発想しか出ない。まじめに昼寝して、ゆとりのある頭と心で仕事してほしい」と狙いを語る。

も少なくない。これに対応して市は「オンラインねむりの相談所」を期間限定で開設。アドバイザーを務めた西川のスリープマスター、高尾恵美子さん（53）は「出勤・退社のオン・オフがないと生活リズムが整わずに睡眠不足になりやすい。昼寝は夜の睡眠が足りないときに補助するもので、眠くなくても目を閉じるだけでパフォーマンスが上がる」と説明する。

このプロジェクトは、福岡市が人生100年時代を見据え、持続可能な社会をつくる100の挑戦を進める「福岡100」の一つで、現在155社が参加する。市のアンケートによると回答した397人の45・5％が以前に比べ休養感が改善。仕事の能率は「やや向上した」を含め41・4％が効果を実感する。九州各地の若者の受け皿になる同市は近年、元気な街といわれる。人口は昨年5月に160万人を超え、平成27年の国勢調査では神戸市を抜き政令市5位に。人口の増加数と増加率は政令市1位だ。起業支援や企業誘致にも積極的で、昨年11月には通信販売大手、ジャパネットホールディングス（長崎）が東京の拠点機能の一部を福岡に移転すると発表した。

「ナップります」。同市中央区のビルメンテナンズ会社、ビルドヒューマニー。昼下がりのおフィスで、女性社員がこう宣言。砂時計を同僚に渡し、プ

コロナ禍の下ではテレワークを導入する企業が増え、慣れない生活で睡眠不足になるケース

自治体として異例の試みについて、高島宗一郎市長は「タブー視されがちな職場での仮眠を推進したい。官民のタッグで眠りに注目することで、街としてのパフォーマンス向上にもつながると期待している」と語る。

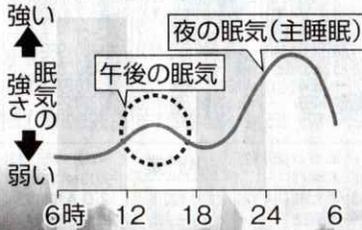
「福岡100」は29年のスタートだが、「生活の質の向上と都市の成長の好循環を創る」とうたった市基本計画を24年に策定し具体化を進めてきた。「選ばれる都市」であり続ける背景にはこうした姿勢がある。

日本の論点

「パワーナップ」の効果

- 疲労の回復と予防
- 作業成績アップ(集中力・認知力)
- ストレス軽減

眠気の1日のリズム



西川・日本睡眠科学研究所提供



ビルドヒューマニーでの昼寝風景。福岡市中央区