

過重労働による 過労死のリスク

学校の明るい未来のためにまずは先生方から

Team Bourgeon
中野未来 森田美羽



過労死とは



Mental

業務における強い心理的負荷による
精神障害を原因とする自殺による死亡

Physical

業務における過重な負荷による脳血管
疾患・心臓疾患を原因とする死亡

例:心筋梗塞・狭心症・重篤な心不全



※厚生労働省の定義より

日本での過労死等の影響(令和3年)



2361人



精神障害、脳・心臓疾患で
過労死した人数



22人

過労自殺の人数



* 厚生労働省による
「過労死等の労災補償状況」を参考



About 過労死ライン

月80時間以上、
時間外労働をすることは
過労死のリスクが高まる。

※厚生労働省の定義より





92時間/月

教職員の平均時間外勤務時間 (2021)

※日本教職員組合の調査より



学校の先生の実態・課題

教職員の平均睡眠時間(平日)

小学校:5時間47分

中学校:5時間45分

高校:5時間52分

5時間台



学校の先生の実態・課題

タスクが多い
長時間労働



休憩時間×
睡眠不足



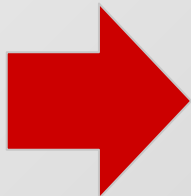
集中力↓



目的: 過労死のリスクを減らす

過労死ラインを上回らない働き方

- ・休憩時間を確保
- ・作業効率up



脱！悪循環



考えた解決策

POWER NAP

12時～15時の間にとる
15分程度の短い睡眠



POWER NAPの科学的データと効果



お昼の睡眠＝夜の睡眠×3

※Sara Mednick, 2002年,
カリフォルニア州立大学の研究より



1時間の労働時間の削減

※「#power nap」を導入した企業にて

私たちの検証



1. 福岡雙葉高校での実施
2. 他校での検証実験を進行中



先生方に配布した
パワーナップボード



パワーナップを行う様子





アンケート結果

Question 1

パワーナップ実施後、
スッキリしましたか？

75%



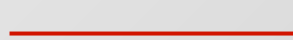
とても

25%



少し

0%



あまり

0%



全く

Question 2

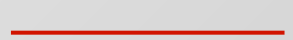
まだパワーナップを知ら
ない人にお勧めした
いですか？

100%



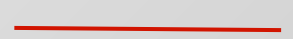
とても

0%



少し

0%



あまり

0%



全く

※対象者数12名

POWER NAPの課題

人の目が気になる

- 仮眠室を作る
- 教科ごとの部屋で寝てもらう
- パーテーションで区切る



POWER NAPの課題

時間を作りにくい

- パワーナップは仕事の一部ということを管理者に意識させる
- 生徒も先生もお昼休みにパワーナップをする制度をつくる



POWER NAPの課題

体制的にパワーナップをしにくい

- おすすめの仮眠グッズなどを紹介する

Coco sleep社が作った
パワーナップピロー

鎖骨に乗せ、
顎を支える仕組み



※パワーナップピローのホームページより



POWER NAPの効果

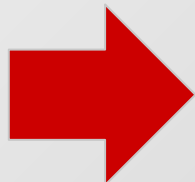
睡眠不足の解消
休憩時間の確保



作業効率up



労働時間の短縮



過労死を減らす

