

「ゆう活（夏の生活スタイル変革）」（朝型勤務と早期退庁の勧奨）  
に対する一般社団法人日本睡眠学会の見解

先般日本学術会議大西会長名で「ゆう活（夏の生活スタイル変革）」（朝型勤務と早期退庁の勧奨）への協力依頼が関係者に配布されました。その内容は以下の通りです。

「ゆう活（夏の生活スタイル変革）」（朝型勤務と早期退庁の勧奨）への御協力をお願い

本年7月及び8月に政府全体として標記の取組が行われるところですが、その一環として、政府全体で職員の勤務時間を1時間程度前倒するとともに、原則16:15以降に会議時間を設定しないとの取組を徹底することとなっております。つきましては、7月及び8月において、日本学術会議の会議室を会場とされる場合、会議時間は、できるだけ上記原則に従って設定していただきますよう、御協力をお願い申し上げます。

（趣旨）

平成27年2月12日の安倍内閣総理大臣施政方針演説「昼が長い夏は、朝早くから働き、夕方からは家族や友人との時間を楽しむ。夏の生活スタイルを変革する新たな国民運動を展開します。」を踏まえ、長時間労働を打破し、働き方を含めた生活スタイルを変革する国民運動を、政府を挙げて展開しているところです。これを踏まえ、国家公務員については、率先して取組を進めることとし、内閣府においては、本年7月及び8月は「ゆう活（夏の生活スタイル変革）」（朝型勤務と早期退庁の勧奨）を実施することとしており、これに伴い、内閣府全体として超過勤務縮減を図ることとされています。

かねてより、一般社団法人日本睡眠学会は「サマータイム制度に関する特別委員会」を立ち上げ、サマータイム制度のもたらす国民の健康と社会の安全に与える影響について学術的なエビデンスを収集し、それに基づく懸念を表明してまいりました。2008年7月には「サマータイム制度と睡眠」と題した最終報告（2008年7月）を学会ホームページ上に掲載しております。また2012年3月には「サマータイム —健康に与える影響—」と題した小冊子を刊行いたしました。その小冊子は日本睡眠学会ホームページの「学会よりの声明」のところに掲載していますので、ご覧ください。

その小冊子冒頭にも記しました通り、サマータイム導入議論に際し、健康問題についてはほとんど触れられていない点が問題と認識、サマータイムが健康に与える影響を3点すなわち1. 生体リズムへの影響、2. 眠りの質への影響、3. 眠りの量への影響、に焦点を絞って解説いたしました。今回の「朝型勤務と早期退庁の勧奨」については、1. 生体リズムへの影響は少ないと予測されるものの、3. 眠りの量への影響が大いに懸念されます。なぜならば、ゆう活（夏の生活スタイル変革）」（朝型勤務と早期退庁の勧奨）では、勤務時間を1時間程度前倒することへの対応としての夜間の就床時間前倒しに関する記載はなく、逆に「ゆう活」（夕方から家族や友人との時間を楽しむ）を挙げています。従って、ゆう活の実施により国民の睡眠時間が短縮する可能性が懸念されるのであります。

日本睡眠学会としましては、ゆう活の実施にあたっては就床時刻を前倒しすることが重要である旨併記することを具申する次第です。

平成27年7月  
一般社団法人日本睡眠学会  
理事長 伊藤 洋