

超党派「国民の質の高い睡眠のための取り組みを促進する議員連盟」
(略称：睡眠議連) 第5回総会が開催されました

令和7年5月19日(月)13～14時に、参議院会館第B107会議室において、超党派「国民の質の高い睡眠のための取り組みを促進する議員連盟」(略称：睡眠議連)第5回総会が開催された。現時点で31名の国会議員が所属している。古川俊治事務局長(自民、参)の進行の下、田村憲久会長(自民、衆)の挨拶に引き続き、以下のヒアリング・講演の後に意見交換がなされた。

① 「睡眠障害」の標榜実現に向けて

(日本睡眠学会 理事長、久留米大学 学長 内村直尚氏)

② 11時間の勤務インターバルが国民の7時間睡眠を守り、企業の業績と出生率を上げる！

(株式会社ワーク・ライフバランス 代表取締役社長 小室淑恵氏)

内村理事長は、「睡眠障害」標榜に向けての進捗を、睡眠議連と共に歩んだ各省庁、関連学会との協議について時系列に沿って丁寧に説明し、2025年4月30日に厚生労働省医政局長に「標榜診療科名についての要望」を提出した経緯を報告した。また、大学病院における睡眠医療の現状と日本睡眠学会が取り組んでいる睡眠医療連携に関する活動を紹介した。質疑では、母子手帳の改訂で睡眠に着目した小児と母親の健康管理が促進されつつあることも説明された。

小室淑恵氏が代表取締役を務める株式会社ワーク・ライフバランスは、働き方改革に関するコンサルティング事業を民間企業、学校、省庁に対して幅広く展開している。週35時間労働制(週休3日制)で、残業0、有給100%取得を実践している自社の業績を披露した上で、3000社以上に及ぶ企業に対する支援の具体例を紹介した。かつては「寝ずに働く企業」が勝っていたが、今は「よく眠る企業」が勝つ時代であることを提案している。日本は睡眠時間と労働生産性が世界で最下位に位置するが、労働時間を厳しく制限する国では、平均睡眠時間が増え、国民一人当たりのGDPが高いこと、勤務インターバルに取り組む企業では多様性が進み、離職率の低下や業績の向上が生じる実例を多く紹介することで、「11時間の勤務インターバルが国民の7時間睡眠を守り、企業の業績と出生率を上げる」という結論を導き出した。

意見交換では、舟山康江氏(国民、参)からは大学病院睡眠専門外来の実態について、伊藤孝恵氏(国民、参)からは睡眠の啓蒙活動において標的となる世代に関して、質問がなされた。国会会期中にもかかわらず、予定終了時刻を過ぎても、活発な意見交換が続いた。最後は、「睡眠障害」標榜が実現して日本の睡眠医療が充実することによって、①健康寿命の延長、②幸福度の向上、③少子化対策、が得られるという内村理事長の見解で、参加者全員が合意するに至った。

今回初めて、取材はフルオープンとなり、朝日・毎日・読売・日経・共同・NHK・MEDIFAX(じ

ほう)のマスコミ各社がこぞって取材したことを付記する。

当学会が目指す「睡眠障害」標榜という目標が、直前まで近づいてきた印象を抱いた次第である。今後とも学会諸兄の御理解と御協力の下、活動していく方針である。

当日の出席者は、以下の通りである。(敬称略)

・睡眠議連(25名)

【衆議院】大塚さゆり(立憲)、田村憲久(自民)、古川元久(国民)〈本人出席〉、赤澤亮正(自民)、東徹(維新)、工藤彰三(自民)、源馬謙太郎(立憲)、柴田勝之(立憲)、鳩山二郎(自民)、藤巻健太(維新)、牧島かれん(自民)、升田世喜男(立憲)、向山好一(国民)、福島伸亨(有志)〈代理人出席〉

【参議院】秋野公造(公明)、伊藤孝恵(国民)、猪口邦子(自民)、田中昌史(自民)、星北斗(自民)、舟山康江(国民)、古川俊治(自民)〈本人出席〉、梅村みずほ(無所属)、片山太一(維新)、自見はなこ(自民)、三原じゅんこ(自民)〈代理人出席〉 (五十音順)

・厚生労働省(4名)

加藤輝昌(健康・生活衛生局 健康課 課長)、中島岳生(労働基準局 労働条件政策課 課長補佐)、嶋田憲嗣(雇用環境・均等局 総務課 雇用環境政策室 室長補佐)、加藤拓馬(医政局 総務課 保健医療技術調整官)

・経済産業省(1名)

山崎牧子(商務・サービスグループ ヘルスケア産業課 課長補佐)

・サポートメンバー(2名)

宮原禎(一般社団法人日本睡眠協会 事務局長、株式会社 ACCELStars 代表取締役 CEO)、原口敦(一般社団法人日本睡眠協会 副事務局長、株式会社 ACCELStars)

・日本睡眠学会(6名)

内村直尚(理事長、久留米大学 学長)、千葉伸太郎(副理事長、医療法人愛仁会太田睡眠科学センター 所長)、山寺亘(事務局長・理事、東京慈恵会医科大学精神医学講座 教授)、本多真(理事、公益財団法人神経研究所研究部長)、八木朝子(理事、久留米大学医学部医療検査学科 准教授)、柳沢正史(理事、筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 機構長)

山寺 亘 (事務局長)