

サウナを活用した 日本の労働生産性向上 についての提言

DEレポート No. 40

2024年9月
作成者:S.M

 **脱炭素経営ドットコム**
By DENKOSHA

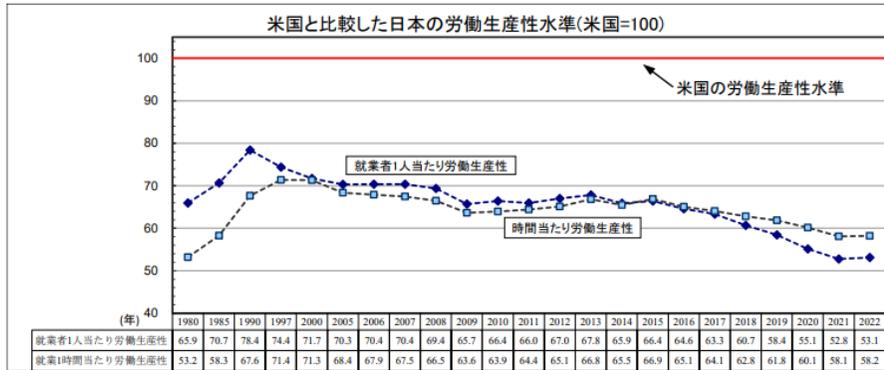


日本の労働生産性の低さについて

■ 日本の労働生産性は世界各国の中でも低水準…！

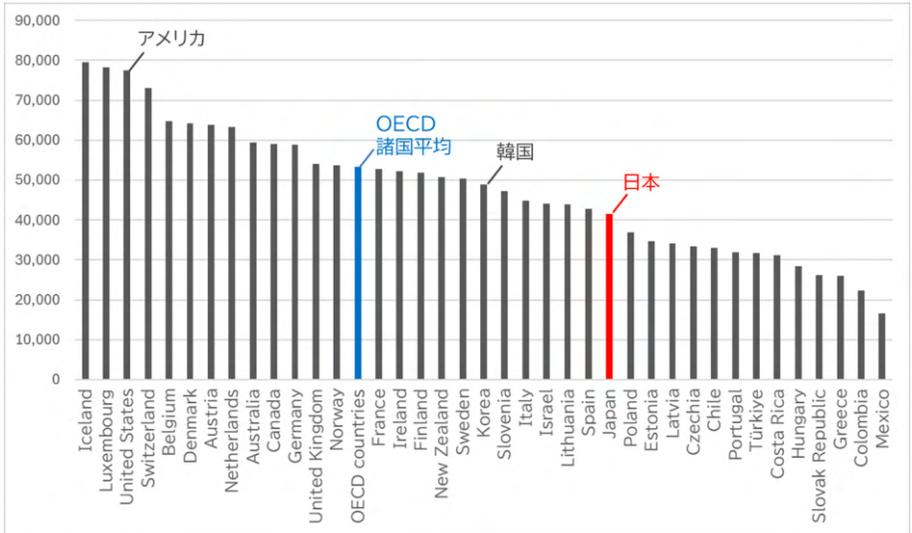
- 日本の労働生産性はOECD加盟38カ国中27位、主要先進7カ国で最下位と、世界各国の中でも低水準である
- 日本型の雇用(=所定時間拘束、長時間労働の状態化)やデジタル化の遅れなど、非効率な働き方が定着してしまっている事が主な要因
- 結果として、日本人の年収は停滞しており、2022年時点の年収比較ではOECD加盟38カ国中25位、主要先進7カ国中最下位

■ 米国と比較した日本の労働生産性水準(米国=100)



出典:PRTIMES:日本生産性本部「労働生産性の国際比較2023」

■ 世界の平均年収ランキング(2022)



出典:OECD主要統計データを基に著者作成

日本の労働生産性の停滞…解決する方法は？

日本の労働生産性の改善方法を考える

■ サウナで“ととのう”事で、社員個々の能力を底上げ＝生産性向上へ！！

- 雇用形態や業務プロセスの見直し、ITツールの導入といった労働環境面の改善に加え、社員個人の能力開発が重要
- また、社員個人の能力には、大きくソフトスキル(個人の基礎的能力)とハードスキル(学習によって後天的に得られる知識や能力)とがあり、前者は開発・育成に時間がかかると言われている。
- そこでソフトスキルをブースト(爆上げ)してくれるサウナを企業内に導入する。煮詰まった時や疲労時に“ととのう”事で心身ともにリフレッシュし、思考力・判断力を覚醒させる。

労働環境の改善
例:業務プロセスの見直し、デジタルツールの導入

労働生産性の向上



社員個々の能力開発
例:各種研修、リスキリング等

図:著者作成

ハードスキル
語学力
デジタル活用
プログラミング
財務会計
マーケティング
等



ソフトスキル
論理的思考力
問題解決力
判断力
発想力
コミュニケーション力
等

ソフトスキルは開発・育成に時間がかかる。そこで…！

サウナの効果効能について

■ 所説あるが…

- サウナ→水風呂→外気浴のステップを踏む事で、脳がスッキリとして多幸福感を感じられる、「ととのう」という状態に入る
- 「ととのう」事で、脳がスッキリし集中力が高まると共に、ストレス解消の効果も得る事が出来る。
- 実際にサウナに入る前と後で脳の活動を測定した実験によると、サウナ後は脳疲労が取れ、**集中力と決断力が増す**ことが実証されている。

■ 基本的なサウナの入り方～サウナ・水風呂・外気浴～

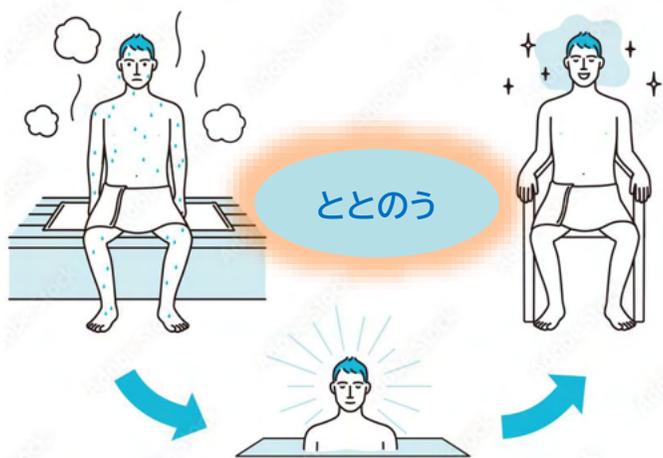
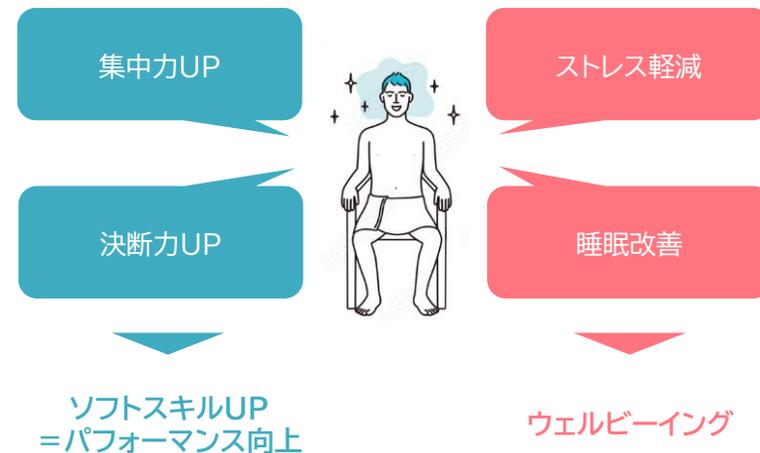


図: 著者作成

■ 「ととのう」事による効果



つまりサウナのある環境で仕事が出来れば、生産性は劇的に向上する…はず！

日本の労働生産性向上のための提言と、未来の理想像

■ サウナのある環境でメリハリをつけて仕事をすれば、個々人のパフォーマンスは向上し、ストレスは軽減する！

- 将来的には、1社に1つサウナが標準装備されている状態が理想(弊社・電巧社のオフィスにもサウナと水風呂を設置したい！)
- 仕事に集中する時間と小休止としてのサウナ利用時間を、メリハリをつけて利用する事で、社員個々のパフォーマンス=生産性は向上し、さらにストレス軽減、睡眠の改善、疲労回復に繋がる。
- また、ちょっとした商談や社内見学を、サウナでおもてなしする事で、企業ブランドの向上・採用力強化等にも繋がる。

■ 企業へのサウナ設置で得られるメリット

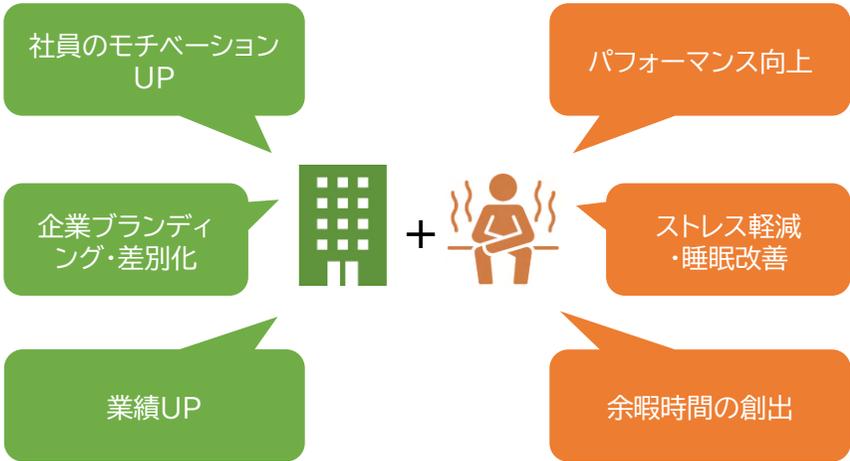


図:著者作成

■ 企業内サウナ事例:ジズホールディングス



出典:PRTIMES:ジズホールディングス プレスリリース

企業内サウナで、生産性の向上と、社員のウェルビーイングを実現すべし！

■ 参照・引用資料

- 日本生産性本部, 「労働生産性の国際比較2023」, 2023年12月22日(<https://www.jpc-net.jp/research/assets/pdf/report2023.pdf>)
- マイナビ キャリアリサーチLab, 「世界の平均年収ランキング」, 2021年11月8日(https://career-research.mynavi.jp/column/20211108_18553/)
- 北海道テレビ放送 SODANE, 「続・サウナ学会誕生！林サウナー社長」, 2021年2月10日(<https://sodane.hokkaido.jp/column/202102102000000618.html>)
- 加藤 容崇, 「医者が教えるサウナの教科書」, 2020年3月5日, ダイヤモンド社
- 株式会社ジンスホールディングス プレスリリース, 2024年1月12日(<https://prtnews.jp/main/html/rd/p/000000223.000027384.html>)



<https://de-denkosha.co.jp/datsutanso/>

脱炭素経営とは、再生可能エネルギーを創る「創エネ」、使う電気を減らす「省エネ」、創った電気を貯める「蓄エネ」をうまく活用し、会社・事業で排出する温室効果ガス「0」を目標にする経営のこと。

中小企業の私たちにも、できる取り組みが沢山あることを伝えたい。このような想いで、90年以上「電気」に向き合ってきた電巧社ならではのアイデアが詰まった創エネ、省エネ、蓄エネのソリューションをお伝えできる情報を、当サイトで発信しております。

DELレポートに関するお問い合わせ先はこちらへ

電気のコンシェルジュ

DENKOSHA

株式会社 電巧社

〒105-0014 東京都港区芝2-10-4

TEL: 03-3453-2221(本社代表)

担当: DELレポート事務局

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的所有権は株式会社電巧社に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。