

【3月18日は睡眠の日】

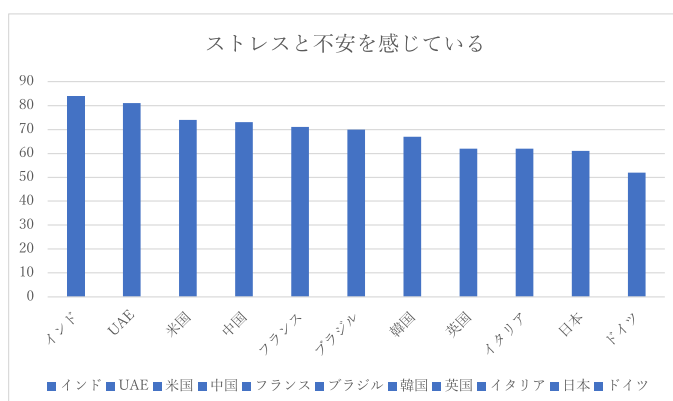
日本を含む11カ国、12,000人に大調査

82%が人よりロボットがメンタルヘルスを上手く支援と回答

日本を含む11カ国（米国、英国、UAE、フランス、イタリア、ドイツ、インド、日本、中国、ブラジル、韓国）12,000人以上の従業員、マネージャー、人事部門リーダー、経営幹部などを対象とした調査では、コロナ禍によって職場でのストレス、不安、極度の疲労（燃え尽き症候群）が増加し、人々が人よりもロボットに支援を求めたいと考えていることが調査の結果わかった。

【1】コロナ禍は、世界井の従業員のメンタルヘルスにい悪影響

世界中の人々が、新型コロナによる職場での不安の増加と気力レベルの減退と戦っています。



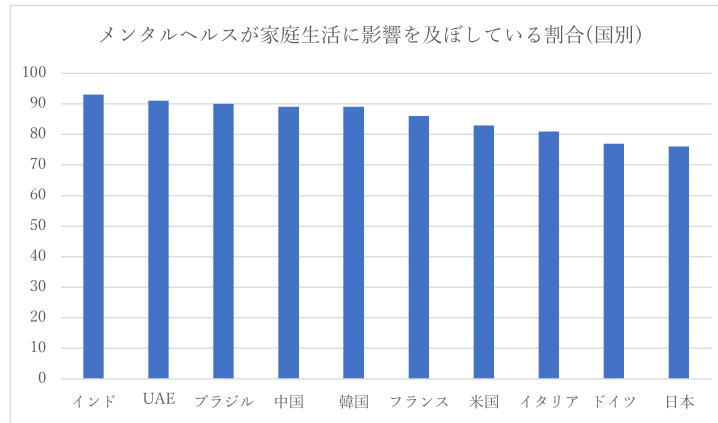
出典：日本オラクル株式会社 <https://www.oracle.com/jp/corporate/pressrelease/jp20201008.html>

ストレスと不安の増加は、世界の従業員の78%のメンタルヘルスに悪影響を及ぼし、ストレスの増加（38%）、ライフ・ワーク・薔薇ナスの喪失（シヨール（35%）極度の疲労（シヨール燃え尽き症候群）（25%）、社交がないことによる気力減退（25%）、孤独感（14%）などを生じさせています。

また、最も多く見られた影響は、睡眠不足（40%）、体調不良（35%）家庭での幸福感の減少（33%）、家庭関係の悪化（30%）、友人からの孤立（28%）と睡眠不足が4割をしめました。また、リモートワークにより公私の堺が曖昧になり、35%の人々が以前に比べて、毎月40時間以上多く働き、25%の人々が過剰労働による極度の疲労に陥っていることが、調査の結果明らかになりました。

【2】仕事でのメンタルヘルスの問題は、人々の私生活にも悪影響

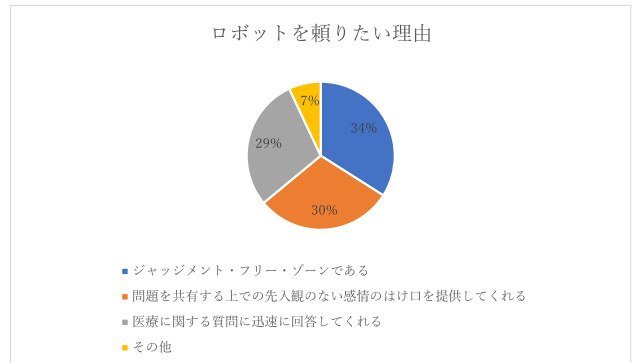
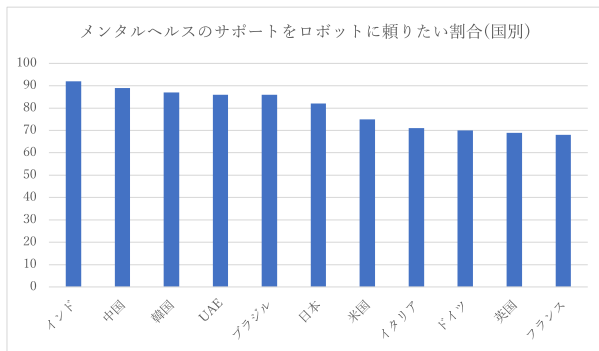
世界的パンデミックでは、職場でのメンタルヘルスの問題を悪化させ、その影響は家庭にも及んでいると人々は感じています。



出典: 日本オラクル株式会社 <https://www.oracle.com/jp/corporate/pressrelease/jp20201008.html>

【3】従業員は人よりテクノロジーに支援を求めている

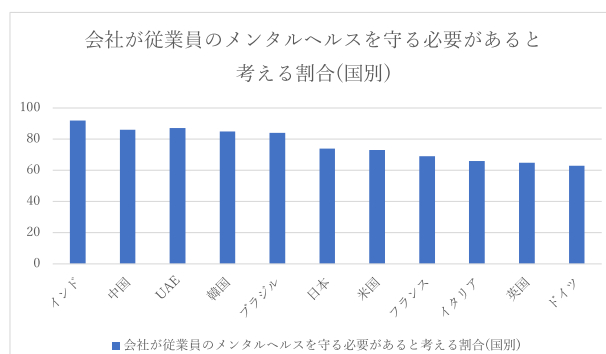
メンタルサポートを人よりロボットに頼りたいという回答は82%もありました。理由としては、ロボットは、決めつけのない環境を与えてくれる(34%)問題を共有する上で先入観のない感情のはけ口を提供してくれる(30%)医療に関する質問に早く回答してくれる(29%)などがあげられました。



出典: 日本オラクル株式会社 <https://www.oracle.com/jp/corporate/pressrelease/jp20201008.html>

【4】仕事でのメンタルヘルスの問題は無視出来ない問題

世界中の従業員がメンタルヘルスの一層のサポートを組織に求めており、支援が得られない場合、世界の労働者のグローバルな生産性とういこの生活に深刻な影響が考えられています。



出典: 日本オラクル株式会社 <https://www.oracle.com/jp/corporate/pressrelease/jp20201008.html>

【5】解決策は、自宅で体を緩めて、最高の睡眠を得ること。

自宅にある毛布などを使って、ブランケットロールを作成し、その上にごろりと横になるだけ。世界一簡単な睡眠メソッドです。

始めは、腰痛患者さんの宿題だったこのメソッド。簡単で効果が出やすく、睡眠導入剤もいらなくなった患者さんが出現したメソッドです。



今回、ご紹介したメソッドは、

『ぐっすり眠れる体に生まれ変わる ろろ寝リセット』
(飛鳥新社)でもご覧頂けます。

多くの「眠れない」問題を抱えている方のお力になれる様、
貴社の取材を心からお待ちしております。



やざま
矢間あや

一般社団法人睡眠 body 協会代表理事・理学療法士・著者

茨城県生まれ。ボディワーク、ヨガを経て理学療法士になる。

理学療法士として約8年、述べ2万人以上の患者と接する。個々の要望に答えた個人セッションは1000人を超える。体に関する研究時間約20年。

妊娠をきっかけに、動くことの大切さを知る。産後、解剖学やストレッチを独学するうちに海外のヨガに傾倒。その後理学療法士(国家試験)になる。自分の体は自分で改善する指導を心がけ、患者自らが率先して行動するメソッドを多数開発。

お現在は、自身のメソッドを伝える伝承者の育成や企業での講演・研修を行う。

矢間あや (やざま あや)

オフィシャル HP <https://yazama-aya.com/>

Lit. link/AyaYazama

E-mail: aya@yazama-aya.com TEL: 080-7812-8584

Twitter: @YazamaA