

社員の7割以上が「会議を短くしたい」と思っていることが判明 業務中の5分間休憩が脳の生産性を高める可能性も 55分働いて5分チル休みをとる『55協定』始動

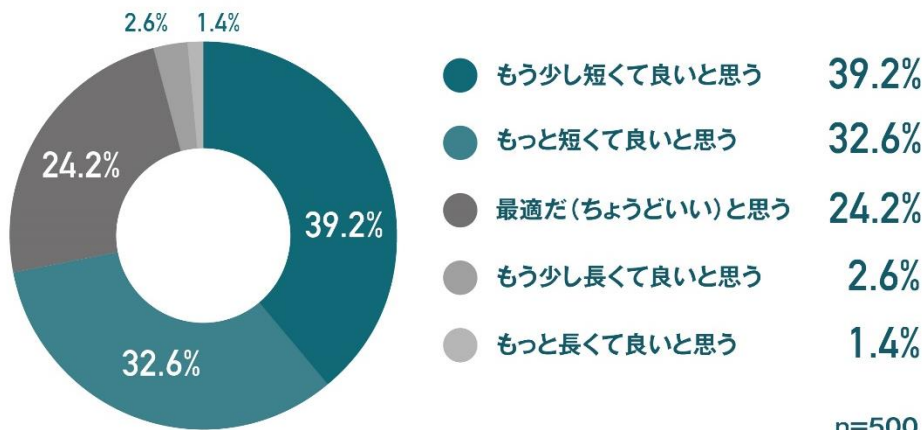
合同会社 Endian（本社：大阪市北区、共同代表職務執行者：今井新）が展開するリラクゼーションブランド「CHILL OUT（チルアウト）」は、20歳～59歳の会社員を対象に「会議時間と生産性」に関するアンケート調査を実施しました。その結果、社員の7割以上が、60分単位の会議時間を「短縮したい」と思っていることが分かりました。

また、業務中に5分間の休憩を取ることが業務における生産性にどのような影響を与えるかを確認するため、脳の認知機能を調査する実験を行いました。その結果、業務中の5分間休憩により知的生産性が向上したことを示唆する結果が得られました。

この結果を踏まえ CHILL OUT は、従来の60分単位の業務スケジュールを55分間に短縮して5分間の戦略的休憩を取る、令和のチルなワークスタイル「55協定」を提唱します。

<https://butfirstchillout.com/special/55kyotei/>

現在多くの企業では、打ち合わせなどの時間を60分単位で
設定することが基本となっていますが、
60分は最適な打ち合わせ時間だと思いますか。（お答えは1つ）



調査結果サマリー

■Point 1：意識調査アンケート

社員の7割以上（71.8%）は、60分単位の会議を「短縮したい」と思っている。また、約7割（69.6%）が自身の勤務先でも「55分働いて5分間休憩を取る働き方」を導入してほしいと回答。

■Point 2：認知機能実験

長時間連続して業務を行った実験条件よりも、5分間の休憩を間に取った実験条件の方が、生産性が向上したことを示唆する結果が得られた。

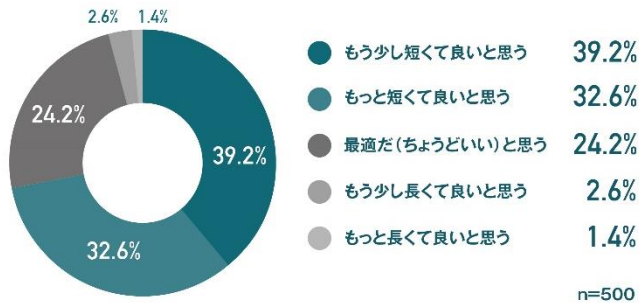
社員の7割以上（71.8%）は、60分単位の会議を「短縮したい」と思っている。

約7割（69.6%）が、「55分間働いて5分間休憩を取る働き方」を勤務先で導入してほしいと回答。

「意識調査アンケート」

全国の20歳～59歳の会社員500人を対象に「会議時間と生産性」に関して意識調査を実施したところ、回答した会社員の約半数（49.8%）が「自分の勤務先の働き方は生産的ではない」と感じていることが判明しました。また、約2人に1人（51.4%）が、会議に感じる課題として「成果がない」と回答し、7割以上（71.8%）が60分単位の会議時間の設定に「60分より短くていい」と感じていることが分かりました。

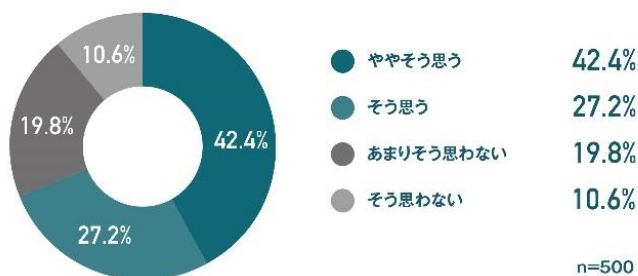
現在多くの企業では、打ち合わせなどの時間を60分単位で設定することが基本となっていますが、60分は最適な打ち合わせ時間だと思いますか。（お答えは1つ）



また、「55分間働いて5分間休憩を取る働き方」をワークタイムの基本として導入する企業について印象を聞くと、約8割（75.2%）が「好感を持てる」と回答し、約7割（69.6%）が「自分の勤務先でも導入してほしい」と回答しました。その働き方を魅力的に感じる理由としては、「頭の切り替えに良さそうだから（44.3%）」、「集中力が高まりそうだから（40.8%）」、「リラックスして働けそうだから（34.5%）」という回答が集まりました。

あなたは、打ち合わせを短縮して休憩を確保する「55協定」のような取り組みをあなたのお勤め先に導入してほしいと思いますか。（お答えは1つ）

※「55協定」とは、55分働いて5分休憩を取る働き方をワークタイムの基本にする協定のことです。



【調査概要】

- 調査対象：全国の20歳～59歳会社員
- 調査期間：2022年3月16日～3月17日
- サンプル数：500人
- 調査方法：Web アンケート調査
- 調査委託先：株式会社ネオマーケティング

業務中の5分間休憩が「マインドワンダリング」状態を促進させ、知的生産性を向上させる可能性が、 認知課題テストから判明。 | 認知機能実験

業務中に5分間の休憩を取ることが業務における知的生産性にどのような影響を与えるかを確認するために、脳の認知機能を調査する実験を行いました。その結果、業務中の5分間休憩により知的生産性が向上したことを示唆する結果が得られました。

インスピレーションを必要とするようなクリエイティブな業務や問題解決に取り組む際に、一旦その問題から離れて放置している間に無意識のうちにアイデアが広がることがあることが先行研究では知られており、問題解決の「インキュベーション期間」と呼ばれています。この「インキュベーション期間」において、脳が目の前の課題にのみ注意を向けている状態から解放された、「マインドワンダリング」と呼ばれる状態に入っていることが脳神経科学研究で明らかになってきており、知的生産性との関連性について研究が進められています。今回の実験の結果、連続した長時間の業務を行った際に比べて5分間の休憩を間にとった際の方が、マインドワンダリング状態が促進される結果と、休憩後の業務の知的生産性が向上したと考えられる結果が得られました。

※ 認知機能実験の詳細は別紙に記載

「55 協定」について

■ 「55 協定」とは



5分チルする60分
新しいワークスタイル

「55 協定」とは、「CHILL OUT」が提唱する令和のチルなワークスタイルの浸透を目指して、Endian と賛同企業とが協同で取り組む協定です。従来型の60分単位の業務スケジュールを55分間に短縮して5分間のチル休みを取り入れる「戦略的に休憩する働き方」に賛同いただき、社内に導入して実際に取り組んでいただいています。

昨今のテレワーク普及により、黙々と働き続ける機会が増えたことで、Endian は当たり前にあった少しの休憩や雑談も失われてしまっていることを危惧しています。2022年以降ますます社会全体の労働人口の減少が加速していくなか、ビジネスの生産性の向上が求められています。Endian は「55 協定」を通じてビジネスパーソンに「CHILL OUT」を提供していくことで、仕事と仕事の間に5分間のチル休みをしていただき、より高いパフォーマンスを発揮していただくことを応援していきます。

<https://butfirstchillout.com/special/55kyotei/>

「5分休憩＝切り替えるための時間」を意図的にとることで、パフォーマンスが抜群にあがるメンバーがいた。結果的にチーム全体の生産性も向上した | 先行導入企業コメント

「55 協定」を先行導入した企業の方々からは、社内で働き方に変化が起こったという声をいただきました。

■株式会社 SEE THE SUN 様



今回 55 協定を実施してみて、一番の収穫は、メンバーと「切り替えの大事さ」について話せたことです。私は切り替え時間がなくてもすぐに次の話に行けるタイプ。だから、インターバルが必要なメンバーに気づかずに、絶え間なく議論することを強要していた部分がありました。

ですが今回 5 分休憩を「仕組み」として実践したところ、切り替え時間があつた方が次のスタートからのパフォーマンスが抜群にあがるメンバーがいることを知れたのです。5 分休みには家族のことや趣味について雑談したり、次の会議にむけて前回の議論を簡単に復習したり……。頭を一度クールダウンでき、またオンライン会議では失われがちだったメンバーとの交流も持てました。改めてこの時間が大切だということに気付かせていただきました。これからも続けたいと思います。（株式会社 SEE THE SUN 代表取締役社長 CEO 金丸 美樹様）

先行導入していただいた株式会社 SEE THE SUN の社員の皆様からは、その他にもこちらのような感想をいただきました。

- チル休憩して 5 分の間に切り替えられることはもちろんだが、5 分休憩時間を捻出しようと思うことで業務を効率的に進めるきっかけにもなった。（株式会社 SEE THE SUN 30 代女性社員）
- 時間を細かく区切った業務への取り組み方は重要だと感じた。その際に飲むドリンクがあることも効果を感じた。（株式会社 SEE THE SUN 20 代男性社員）
- CHILL OUT ならではの、香りと炭酸の味わいで気分が切り替りました。また、休憩することで集中力が高まる感じがよかった。ここまで仕事をしたら、CHILL OUT を飲む、というタイムマネジメントで少し気持ちがポジティブになる感じもした。（株式会社 SEE THE SUN 40 代女性社員）

■株式会社 UPSIDER 様



「55 協定」を導入したことで、社内でコミュニケーションを取る機会が増えました。5 分休憩で仕事の壁打ちや、思考を整理する機会に繋がり、慌ただしく動いていた時よりも一つ一つの仕事の質が高まっている感覚があります。急成長フェーズの弊社は、各メンバーの脳内に様々な業務・ミッションが散りばめられており、同時に複数のタスクを実行

し、結果に繋げていかなければなりません。5 分のちょっとした休憩で、思考をシンプルにし、再びワークに戻る。このルーティンを社内に浸透させることで、今後も各メンバーが高い集中のもと、気持ちよく働けるようアップデートしていきたいです。（株式会社 UPSIDER HR 事業部 ビジネス採用責任者 川又 健司様）

「より質の高い休憩をとるためには、フィジカル・ディスタンスとメンタル・ディスタンスを意識」**監修者コメント**

「55 協定」の取り組みを監修した早稲田大学 スポーツ科学学院の西多昌規 准教授は、以下のようにコメントしています。



仕事のオンライン・デジタル化やリモートワークの普及など、働き方は急速に変化しています。便利になる一方、新しい働き方の問題点も目立つようになってきました。具体的には、オンライン会議でディスプレイに釘付けになる時間が増えたことや、終業の区切りがはっきりしないので夜や休日にも仕事をしてしまう長時間労働などが挙げられます。

また単純作業よりも仕事の質が重視される、知的生産性が求められる時代になってきています。答えのない難しい問題をじっくり考えていく、あるいはこれまでにない新しいものを創造する能力が、より求められています。こういった背景から、作業を集中して終わらせ、5分間の休憩で区切りをつけて、リフレッシュと集中力の回復を図る習慣は、ますます重要になると考えています。工作中的の休憩にちょうどよい「5分休憩」を取り入れてみてはどうでしょうか。今回行われた認知機能実験においても、さまざまな視点からある事柄を捉えられる「柔軟性」という能力が、休み無く働いた実験条件よりも、休憩を取った実験条件の方が高まる傾向があるという結果が出ました。心身の健康だけでなく、時代が求める仕事の生産性を高めるためにも、「55 協定」は合理的な仕事の習慣と言えるでしょう。

より質の高い休憩をとるためには、フィジカル・ディスタンス（身体的距離）とメンタル・ディスタンス（精神的距離）を意識してください。フィジカル・ディスタンスは文字通り、仕事場から離れること。デスクで働いていたら立ち上がって少し移動してみる。遠くを眺めながら、軽いストレッチをするのもおすすめです。メンタル・ディスタンスは、仕事から頭を離すことです。**5分で瞬時に頭を切り替えるのは難しいので、音楽を聞いたり、香りを嗅いだり、飲み物を飲んだり、五感に働きかけることで頭を切り替える、リラックスするための習慣を用意するのがおすすめです。**

プロフィール

西多 昌規（にしだ まさき）

/ 精神科医 早稲田大学スポーツ科学学院・准教授 早稲田大学 睡眠研究所・所長

1996年東京医科歯科大学医学部卒業。東京医科歯科大学精神行動医科学分野・助教、自治医科大学精神医学教室・講師などを経て、2017年より早稲田大学スポーツ科学学院・准教授。2019年より早稲田大学睡眠研究所・所長を兼任。ハーバード大学医学部、スタンフォード大学医学部にて留学研究歴がある。日本精神神経学会精神科専門医、日本睡眠学会専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクターなど。専門は睡眠医科学、身体運動とメンタルヘルス、アスリートのメンタルケアなど。著書に「リモート疲れとストレスを癒やす『休む技術』」（大和書房）など多数。



CHILL OUT

あらゆる場で「エネルギー」を必要とする昨今。

ただ、それ以上に必要としているのは

「リラクゼーション」ではないのか。

現代人に必要な“安らぎ”と“パフォーマンス”をサポートする

リラクゼーションサポートドリンク CHILL OUT。

Points

1. リラックスシーンにマッチする「GABA」「L-テアニン」はじめ

4つのリラクゼーションサポート成分を配合

現代人のすこやかな生活を支える成分である「GABA」や、お茶などにも含まれる穏やかなライフスタイルをサポートする「L-テアニン」を配合。さらに「ヘンプシートエキス」「ホップエキス」といった計4種の成分が、ほっと一息つきたいチルタイムをサポートします。

2. 自然派志向の方にもうれしい、保存料・着色料不使用

体のことを考えた、2つのフリー設計です。

3. AIが選んだ、オリジナルのクーリングフレーバー採用

リラクゼーションをサポートするオリジナルフレーバーを、AI技術で開発*。

シトラスやハーブ、フルーツ系といった落ち着きのある香りと、スッと清涼感のあるクールダウンフレーバーのコンビネーションが、仕事やPC・スマートフォンの画面の見過ぎなどで昂った気持ちをリフレッシュします。

* AIによるオリジナルフレーバーの選定方法

Product(2022年4月18日よりリニューアル)

(画像左) チルアウト リラクゼーションドリンク 250ml

(画像右) チルアウト リラクゼーションドリンク ゼログラビティ 250ml

■価格：各205円(税込)

■容量：250ml

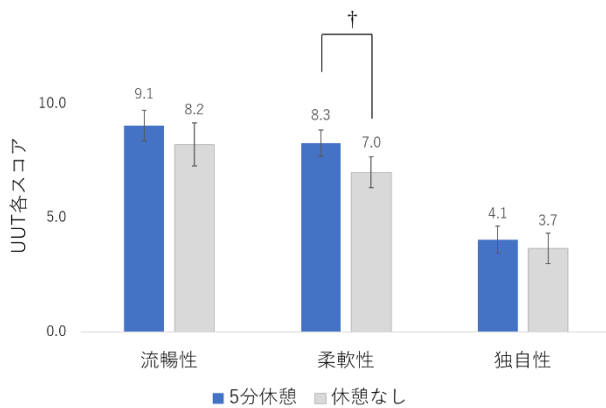
■発売日：2022年4月18日(月)

■流通：自動販売機、コンビニエンスストア、
ドラッグストア、スーパーマーケット、
ディスカウントストア、オンラインストア

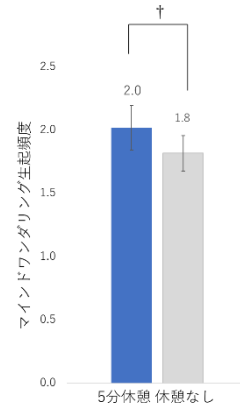


別紙：

■認知機能実験詳細



グラフ 4: 2日間の個人ごとの UUT 各スコアの平均と直前 60 分の作業における 5 分休憩の有無の関連性 (N=18) (†:p<0.1, paired samples t test, one sided)



グラフ 5: 2日間の個人ごとのマインドワンダリング生起頻度の平均と直前 60 分の作業における 5 分休憩の有無の関連性 (N=18) (†:p<0.1, paired samples t test, one sided)

実験では、健康な 22 歳～45 歳の男女ビジネスパーソン 18 名を対象に行いました。対象者には 55 分間にわたり普通の業務で行っているパソコン作業を行っていただき、その後に 5 分間の休憩を取るグループと、そのまま 5 分間作業を延長して継続するグループに分け、知的生産性に変化がみられるかを比較しました。パソコン作業の後に、知的生産性を計測するための「ごくありふれたものの用途を制限時間以内に思いつく限り回答する課題」(Unusual Uses Test: UUT)を、2 日間にわたり初日と 2 日目でグループ(休憩を取るか取らないか)を入れ替えて行っていました。

その結果、5 分間の休憩を取った場合の方が、取らなかった場合に比べ、創出されたアイデアのカテゴリの数(柔軟性スコア)が多い傾向が確認されました。このことから、各々の参加者は 5 分間の休憩によって凝り固まったものの見方を回避し、多様な観点からアイデアを生み出せる拡散的な思考をするようになったと考えることができます。

また、実験中のパソコン作業の最後の 5 分間(休憩中または業務継続中)の心理状態を測定するアンケート調査を行いました。その結果、5 分間の休憩を取った場合の方が、取らなかった場合に比べ、目の前の問題から注意が逸れて、インスピレーションの生まれやすいマインドワンダリング状態を示すスコアが高い傾向にあることも明らかになりました。

【研究概要】

- 目的：55分間にわたりパソコンを用いて行っている通常の業務を行った被験者群を、その後に5分間の休憩を取るグループとそのまま5分間作業を延長して継続するグループに分け、その直後に知的生産性を計測する課題を行うことで、その成績から5分間休憩が知的生産性に及ぼす作用を可視化する。
- 日程：2022年3月1日（火）、3月3日（木）の2日間
- 被験者：健康な22歳～45歳の男女ビジネスパーソン18名
- 課題：
 - 業務遂行課題：被験者がパソコンを用いて行っている通常の業務を実施した。
55分間経過後、該当のグループは5分間休憩を取り、もう一方のグループは5分間業務を継続した。
 - 本課題：
 - ・用途テスト（UUT: Unusual Use Test）
ごくありふれたものの用途を制限時間以内に思いつく限り回答する課題を行った。
多様な観点からアイデアを生み出す拡散的思考力が要求される課題であり拡散的思考を形成する3つの要素の観点から採点した。
流暢性：個人の回答の平均数（純粋なアイデアの創出量）
柔軟性：個人の回答をカテゴリーごとに分類した場合のカテゴリーの平均数（創出されたアイデアの多様性）
非重複的独自性：個人の回答の中から希少性の高い回答に付与した点数（全回答中の5%未満：1点、1%未満：2点）
※初日と2日目でグループ（休憩を取るか取らないか）を入れ替えて実施した。
 - ・課題無関連妨害思考アンケート（ストレス状態質問紙を参考）
業務遂行課題の最後の5分間（休憩時または業務継続時）の心理状態を測定するアンケート調査を実施した。
創造的問題解決と関連付けられるマインドワンダリング状態の起きやすさを確認した。