

2024 1/23

No.2203

毎月第2・第4火曜日発行

政経 かながわ

一般社団法人
— 神奈川政経懇話会 —



死者220人以上を出した能登半島地震を受けて9日、緊急消防援助隊神奈川県大隊として、県内の消防局・消防本部の計78隊283人が厚木市から石川県輪島市へ出発した。



contents

視点点描 3
睡眠不足は企業リスク

講演録 4
シンポジウム「2024年の動向を読む」
パネリスト

- 共同通信社編集局政治部長 杉田 雄心
- 共同通信社編集局経済部長 春木 和弘
- 共同通信社編集局外信部長 渕野 新一
- コーディネーター
神奈川新聞社論説主幹 鈴木 達也

特集 10
《政局展望》震災、裏金直面
全ては岸田首相の去就から始まる

政治双眼鏡 14
自民党による政治改革は期待薄
野党も力不足、有権者からうねりを

会員コーナー 15

神奈川景気データファイル 16

かながわTODAY 18
12月の主な経済ニュース

事務局だより

◇2024年2月定例講演会
2月5日(月)午後1時30分～3時
メルヴェーユ(桜木町駅近く)
講師：浄土寺(三浦按針菩提寺)
住職 逸見 道郎 氏
演題：大航海時代を切り抜けた家康と按針

◇2024年2月特別講演会
2月14日(水)午後1時30分～3時
ロイヤルホールヨコハマ(横浜市中区)
講師：世界最高齢のプログラマー
若宮 正子 氏
演題：人生100年時代
～老いてこそデジタルを

◇2024年3月定例講演会
3月4日(月)午後1時30分～3時
横浜ベイシェラトン ホテル
& タワーズ(横浜駅西口)
講師：ウエインストヨタ神奈川
社長 宮原 漢二 氏
演題：スポーツとともに目指す地域活性化 ～新しいうれしい!をつくる

◇2024年4月定例講演会
4月17日(水)午後1時30分～3時
ホテル、ニューグランド(横浜市中区)
講師：ファンケル名誉相談役
ファウンダー
池森 賢二氏

視点 点描



睡眠不足は企業リスク

新年を迎えると、不思議と気持ち
が真つさらに戻る。年齢^{よわい}50を超
えてもそれは変わらない。新たな
気持ちで掲げた目標は「今年こそ
しっかり寝る」である。

今は夜勤職場なので、昼過ぎに
出社し、帰宅は日付が変わってか
ら。「このままでは仕事と通勤以
外何もせずに一日が終わってしま

う」という焦りから、つい就寝が
遅くなりがちだ。寝不足だと感じ
てはいたが、昨夏から記録してみ
たところ、平均睡眠時間はおよそ
4時間。毎日眠いわけだ。

厚生労働省は「健康づくりのた
めの睡眠ガイド2023」の中で、
成人は毎日6時間以上の睡眠確保
を推奨している。ところが、私に

限らず、日本人の多くが睡眠不足
に陥っていることが各種調査結果
から見えてくる。19年の国民健康
栄養調査によれば、男性の37.5%、
女性の40.6%が6時間未満で、
23年度版過労死等防止対策白書で
も45.5%が6時間未満だった。

とりわけ日本の昭和世代は睡眠
を軽視してきたように思う。かつ
て一世を風靡^{ふうび}したキヤッチコピー

「24時間戦えますか」。当時はおか
しいとも感じなかった。今なお、
仕事で睡眠不足に陥るのは仕方が
ないと思ってしまう節がある。た
だ、年を重ね、無理がでさなくなっ
てきた。気付けば時代も大きく変
わった。心身の健康の観点からも、
寝不足が高リスクだと分かり、睡
眠もまた基本的人権の一つだとい
う考えが広がってきた。冷静に考
えれば当然だ。
ビジネスリーダーに目を向ける
と、アマゾン創業者のジェフ・ベ

ゾス氏は8時間睡眠で、「注意力
が高まって、思考もはつきりする」
と語ったとか。アップルCEOの
ティム・クック氏も、マイクロソ
フト創業者のビル・ゲイツ氏も7
時間睡眠だといわれている。創造
的な仕事をしている人ほど、睡眠
の重要性を理解しているというわ
けだ。

これから日本は人手不足がさら
に加速する。DX（デジタルトラ
ンスフォーメーション）に取り組
みつつ、いかに生産性を高めてい
くかが問われる。そんな中、出勤
していても心身不調で十分にパ
フォーマンスを発揮できないプレ
ゼンティーズムは、ますます無視
できなくなる。だからこそ健康
経営。会社としても従業員の睡眠
時間確保を重要な経営目標の一つ
に掲げてもよいかもしれない。

（統合編集局編成部長・

小野たまみ）