

ICT 社会における働く人々の疲労と睡眠：

“always-on work” の功罪

産業ストレス研究グループ 上席研究員 久保 智英

本講演では、近年の情報通信技術の発達によって、時間と場所を選ばず、何時でも何処でも仕事につながる社会において、疲労と睡眠という視点から、今後、考えられうる労働安全衛生上の問題と対応策のヒントについて解説する。とりわけ、フランスで2017年に施行され、他の国々にも広がりを見せている勤務時間外の仕事にかかわる連絡やメールを規制する「つながらない権利」の動向に着目し、サイコロジカル・ディタッチメント (psychological detachment) やルミネーション (work-related rumination) といったキーワードから、オンとオフの境界線が曖昧になって働くことのメリット (フレキシブルな働き方)、デメリット (Always-on work) について演者の私見を展開することとする。