



広島経済大学 キャリアアップ・プログラム通信(第 303 号)

2022 年 12 月 15 日 配信



◆広島経済大学 社会人対象講座キャリアアップ・プログラム◆

<http://www.hue.ac.jp/visitors/local/careerup/index.html>

◇キャリアアップ・プログラム講師のルーコラム◇

## 「睡眠時間と労働生産性」

広島経済大学 経済学部経済学科 准教授

3 学期「よくわかる行動経済学入門」

山根 智沙子

8 年ほど前…。目覚まし時計を 3 時にセット。家を出る 7 時半までのあいだに、掃除・洗濯、お弁当・朝食づくり、さらに夜ご飯の下ごしらえ。シンクには山のような洗い物が……。夕方、帰宅したとき、どっと疲れが出たものです。

日本経済新聞の朝刊に掲載された記事「眠れない日本、生産性低く 主要国平均より1 時間短く 利益率も低水準」(2022 年 10 月 24 日付)によると、日本人の平均睡眠時間は 6 時間 20 分で、アメリカ、イギリスなど主要 7 か国(G7)に比べると 1 時間ほど短く、1 人当たり労働生産性も低いということです。つまり、日本経済が低迷している一つの原因として睡眠時間があげられると…。さらに、日本の睡眠問題は個人レベルを超えていて、眠れない日本を変えるには、企業の行動を変容させる仕組みづくりが重要であり、政府が本腰を入れて取り組むべきだ、と書かれていました。

少し調べてみると、確かに睡眠時間と労働生産性には深い関係があり、健康的に日本の労働生産性のさらなる向上を目指すためには、睡眠時間の改善、すなわち働き方を改善する「健康経営」がより一層求められてきそうです。

また、わたしたち自身も「睡眠」を見直す必要があるのではないかと思います。単に労働時間が長いから睡眠時間が短くなっているのではなく、「夜遅くまでスマホで動画を見ていた…」、「ゲームをしていた…」、などなどスマホ依存の問題も…。W 杯もありましたし、睡眠よりも他のことを優先させているなんてことも…。こんな風に、やろうと思ってもできない、あるいは優先順位を見誤るなど、わたしたち人間の意思決定は無意識に歪んでいるときがあります。そんなわたしたち人間の特徴に焦点を当て、個人、企業、政府レベルで日本経済が抱えている課題に取り組んでいこうとするのが「行動経済学」です。

ちなみに、現在は、6 時に起床。お弁当づくりからも解放され、朝はゆっくり…。しかし！実は、夜中の 3 時

に起きていたとき、私は 20 時には寝ていました(笑)。つまり、睡眠時間は 7 時間！現在は、12 時過ぎに寝ており、睡眠時間は 6 時間弱。「目覚まし時計を 3 時にセット」という言葉に引っ張られて、「働く女性は大変だ！」と先入観を持たれませんでしたか？！意外と直感で判断していることが多いことも、わたしたち人間の特徴の一つです！

#### ◆今週の一冊◆

山根准教授おすすめの書籍です。



#### [『あなたを変える行動経済学 ◇よりよい意思決定・行動をめざして』大竹文雄著 東京書籍](#)

行動経済学の第一人者である大竹文雄先生が書かれた行動経済学の入門書になります。もともと高校生に対して行った講義がベースとなっており、より身近な例から説明がなされておりとても分かりやすい一冊となっています。ぜひご一読を！

#### ◇キャリアアップ・プログラム 3 学期 ピックアップ講座紹介◇

※画像をクリックすると講座紹介動画をご覧いただけます。



#### [3 学期『よくわかる行動経済学入門』講座 PR 動画\(1 分 55 秒\)](#)

[経済学科 山根 智沙子准教授](#)

#### ◇キャリアアップ・プログラム 講義の様子◇

※本学オフィシャルサイトに掲載している講義の様子をご覧いただけます。

[・2022 年度社会人対象講座キャリアアップ・プログラム 2 学期講座が終了しました。\(2022/12/6 掲載\)](#)

**NEW!!**

[・2022年度社会人対象講座キャリアアップ・プログラム 2 学期講座がスタートしました。\(2022/10/24 掲載\)](#)

[・2022年度 社会人対象講座キャリアアップ・プログラム 2 学期開講のお知らせ\(2022/8/25 掲載\)](#)

[・2022年度キャリアアップ・プログラム 1 学期講座が終了しました。\(2022/7/4 掲載\)](#)

#### ◇2022年度 3 学期開講科目のご案内◇

※科目名からシラバスを閲覧できます。

##### ■「[マーケティング演習](#)」

講師:経営学科 教授 細井 謙一

マーケティングのポイントである「考え方」を「会得」することを目標に、グループワークを通じて実際にマーケティングプランを立案します。

★2023年1月16日(月)開始(毎週月曜全6回)

##### ■「[原価計算論の基礎](#)」

講師:経営学科 教授 棚橋 慶太

原価とは何か、どう計算・管理するのかを学ぶことで、コスト意識を高め収益向上を図る、効率的な企業経営を考えます。

★2023年1月17日(火)開始(毎週火曜日全6回)

##### ■「[広告制作演習](#)」

講師:メディアビジネス学科 教授 北野 尚人

完全ゼミ形式で、受講生が広告にしたいテーマに取り組み、講師からのアドバイスと受講生同士のディスカッションを通じて、広告の企画制作にチャレンジしていきます。

★2023年1月17日(火)開始(毎週火曜日全6回)

##### ■「[人材マネジメントの基礎](#)」

講師:経営学科 准教授 宮辻 渉

経営資源(ヒト、モノ、カネ、情報)のなかでもヒトは他の経営資源とは異なる性質をもっています。本講座ではヒトのマネジメントの理論に関する理解と実践での活用を目指します。

★2023年1月18日(水)開始(毎週水曜日全6回)

##### ■「[明日から活かせる戦略思考](#)」

講師:経営学科 教授 岡本 康昭

ビジネスの現場で様々な課題と向き合ったときに的確にかつ早く物事を把握する「型」を習得します。様々な戦略ツールの、効果的な活用方法とその先を議論しながら考えてみましょう。

★2023年1月19日(木)開始(毎週木曜日全6回)

## ■「ローカルエンタメビジネスの基礎」オンライン講座(オンデマンド)

講師:メディアビジネス学科 教授 井上 英之

デジタル化で大きく変貌しつつある知的財産権(主として著作権)ビジネスについて、現状と今後について概観し、ベンチマークとなるディズニーのビジネスを紹介。地域がグローバルで独自のエンタメビジネスを展開できる可能性を探るなど、知的財産権ビジネスの今後を考えます。

★2023年1月19日(木)開始(毎週木曜全6回)

## ■「よくわかる行動経済学入門」

講師:経済学科 准教授 山根 智沙子

2017年のノーベル経済学賞「行動経済学」について学んでみたい方のために、さまざまな事例から、行動経済学が何を明らかにしているのかを紹介します。

★2023年1月20日(金)開始(毎週金曜全6回)

## ■「伝わる話し方の基礎」NEW!

講師:メディアビジネス学科 准教授 後藤 心平

アナウンスメントの基礎となる呼吸・発声・発音の仕組みを理論的に学んだ上で、様々な種類の原稿を読んでいきます。その中で、アクセントや表現技法を身に着けます。また、受講者の課題に対して即アドバイスをしていきます。これらを繰り返すことで、短期間でも学習の効果を得られるようにします。

★2023年1月20日(金)開始(毎週金曜全6回)

## ◎事務局から◎

2022年度キャリアアップ・プログラムの受講申し込み受付中です!

3学期講座の申込締切は、**12月22日(木)**です。

みなさまのお申込みをお待ちしております。

お申込みはこちらから→<http://www.hue.ac.jp/visitors/local/careerup/index.html>

2021年度、2022年度1学期講座終了後のアンケートに寄せられた受講生の声の一部をお知らせします。

2022年度の受講をご検討の皆さまは、ぜひこちらをご覧ください、受講の参考にしていただけたらと思います。

<http://www.hue.ac.jp/visitors/local/voice2015.html>

※詳細については、以下URLをご確認ください。

《キャリアアップ・プログラム》受講申込受付中!

<http://www.hue.ac.jp/visitors/local/careerup/index.html>

※ご意見・ご感想はこちらまで [career-up@hue.ac.jp](mailto:career-up@hue.ac.jp)

※配信解除はこちらから行ってください。

<https://y.bmd.jp/bm/p/f/tf.php?id=0828719345&task=cancel>

※広島経済大学 オフィシャルサイト <http://www.hue.ac.jp/>

発信元: 広島経済大学 教育・学習支援センター キャリアアップ・プログラム事務局 (082-871-9345)