

# 第2回アジェンダ (2026/3/2)

目安時間

14:00~14:25

1. 自己紹介 (初参加の方) ・ 前回講評 ・ 本日の内容

2. グループディスカッション (約4名/1Grで議論 → 最後に発表)

議論: 14:25~15:15

発表: 15:15~15:35

無関心期の人々が、自然に「+10分」体を動かし、  
疲れを持ち越さず良く眠れる職場づくり

3. 今後の予定

4. 意見交換 ・ その他

15:35~16:00

5. 次回ミーティング (2026年6月頃 ・ 後日日程調整)

ELEMENT 01: SYMBIOSIS WITH NATURE & LIGHT

# 自然の力で、 体内時計を整える。

バイオフィリックデザインと光環境の最適化

## サーカディアンリズム照明

太陽光を最大限に活用しつつ、時間帯に合わせて色温度と明るさを自動調整する照明システムを導入。生体リズムを正常化し、夜間の良質な睡眠をサポートします。

## バイオフィリックデザイン

単なる装飾ではなく、オフィス内に「森」のようなリラックスエリアを構築。視界に入る緑がストレスを軽減し、精神的な回復を促します。

## アウトドア・ワーク

気軽に外気を吸えるテラスや、自然に囲まれた屋外ワークスペースを確保。窓から海や山を眺められる眺望の確保も、心身のリフレッシュに直結します。





ELEMENT 02: ACTIVE DESIGN & UNCONSCIOUS MOVEMENT

## 意識せず、自然に身体が動く。

業務動線に組み込まれたアクティブな設計

### アクティブな動線設計

エレベーターに頼らない空間構造や、歩行を自然に誘発する緩やかなスロープ、あえて階段利用を促すレイアウトを採用し、移動そのものを運動に変えます。

### 運動機能付き家具

昇降式デスクはもちろん、ランニングマシン付きデスクを導入。業務を止めることなく、仕事をしながらカロリーを消費する環境を整備します。

### ゲーミフィケーション

歩数に応じたボーナス制度や、楽しみながら健康増進できるVRフィットネスジムの設置など、従業員が能動的に体を動かしたくなるインセンティブを提供します。



ELEMENT 03: QUALITY REST & STRATEGIC DISCONNECT

## 戦略的に休み、パフォーマンスを高める。

### NAP（仮眠）とデジタルデトックスの推進



#### NAPルームと回復設備

短時間の昼寝で脳の疲労を回復させる専用の仮眠室を設置。さらに、酸素カプセルなどの最新機器を導入し、短時間で効率的なリカバリーを支援します。



#### 「つながらない」権利

デジタルデトックスを推進するため、電波の届かない「安息空間」や、外部連絡を完全に遮断できるエリアを確保。オンとオフの境界線を物理的に作ります。



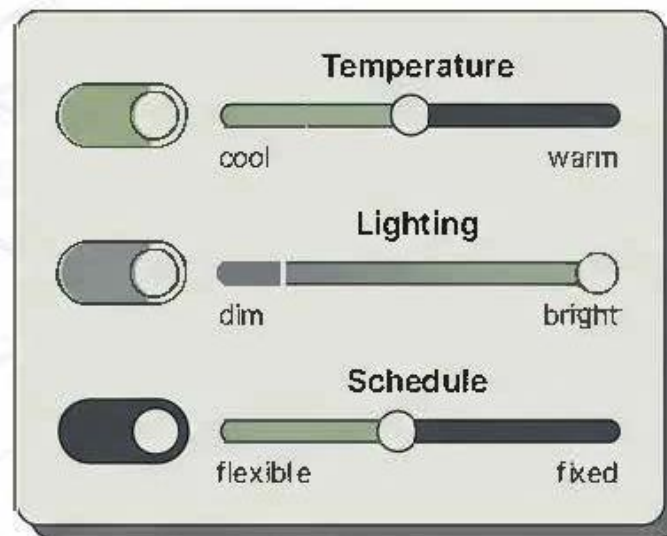
#### シエスタと瞑想

午後の生産性向上のため、長めの昼休憩（シエスタ）や、精神を整えるメディテーションルーム（瞑想室）の利用を推奨します。

## ELEMENT 04: ULTIMATE FLEXIBILITY &amp; PERSONALIZATION

# 「自分に合わせる」が、快適さを生む。

## 個人のリズムに合わせた環境コントロール



### パーソナル環境制御

オフィスでありながら自宅のように、個人の好みに合わせて空調・照明・BGMをコントロールできる個別ブースやパーソナル空間を提供します。



### 自律的な働き方

その日の疲労度や睡眠時間に応じて、翌日の始業時間を決定できる柔軟な制度を導入。無理な出社を避け、コンディションに合わせた働き方を可能にします。



### 場所の選択肢

通勤ストレスを軽減するサテライトオフィスの活用など、働く場所と時間を従業員自身がデザインする権利を保障します。

## ELEMENT 05: TECHNOLOGY &amp; DATA SUPPORT

# データが導く、 最適なコンディション。

IoT・AI・ウェアラブルによるヘルスケア支援

## ☀ センシングと環境自動調整

1センサーが従業員の心理状態やストレスレベルを読み取り、集中やリラックスを促すBGMや照明をAIが自動で調整。環境側が人に寄り添います。

## ♥ ウェアラブルによる健康管理

健康状態をリアルタイムで可視化するウェアラブル端末を導入。客観的なデータに基づき、休息のタイミングや健康維持のアドバイスを行います。

## 🧠 AIアシスタントの支援

生成AIを活用して業務負荷を軽減するほか、その日の体調に合わせた最適な健康食のレコメンドなど、パーソナルアシスタントとして機能します。

ELEMENT 06: NUTRITION, COMMUNICATION & CULTURE

# 心と体を満たす、食と対話。 健康的な食支援とメンタルヘルスケア

## オフィスの食支援

健康的なランチの提供に加え、夕方以降のカフェイン制限やリラックス飲料の常備など、睡眠の質を下げないための食習慣をオフィスがサポートします。

リアルな交流と心理的安全性  
仲間リアルな交流と心理的安全性との何気ない会話を生むカフェスペースや共有エリアを設置し、孤独感を解消。心のバランスを保つための「対話」を重視します。

## 休みを許容する文化

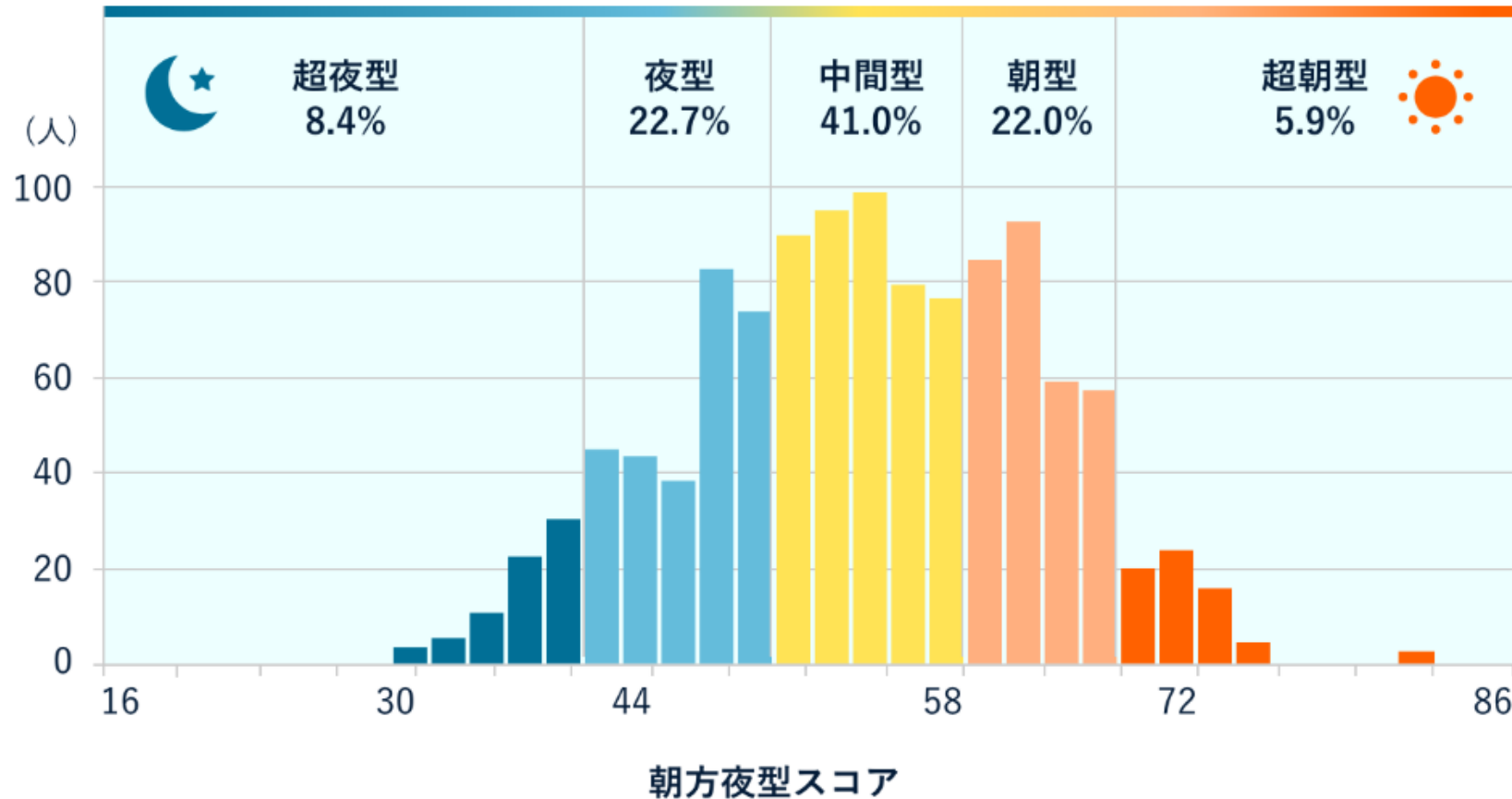
「ノー会議デー」の設定や、互いに休息を推奨しあう風土の醸成。物理的な設備だけでなく、制度として「休みやすさ」を保証します。



# メンタル対策には、良質な睡眠が基本

## 朝型夜型チェックリストによるクロノタイプの分布

「夜型」は決して少数派ではなく、約3割を占める。



体内時計：「朝型」「夜型」などの生活リズム（クロノタイプ）

クロノタイプを考慮した働き方や睡眠衛生指導が必要

午前中の日光と朝食

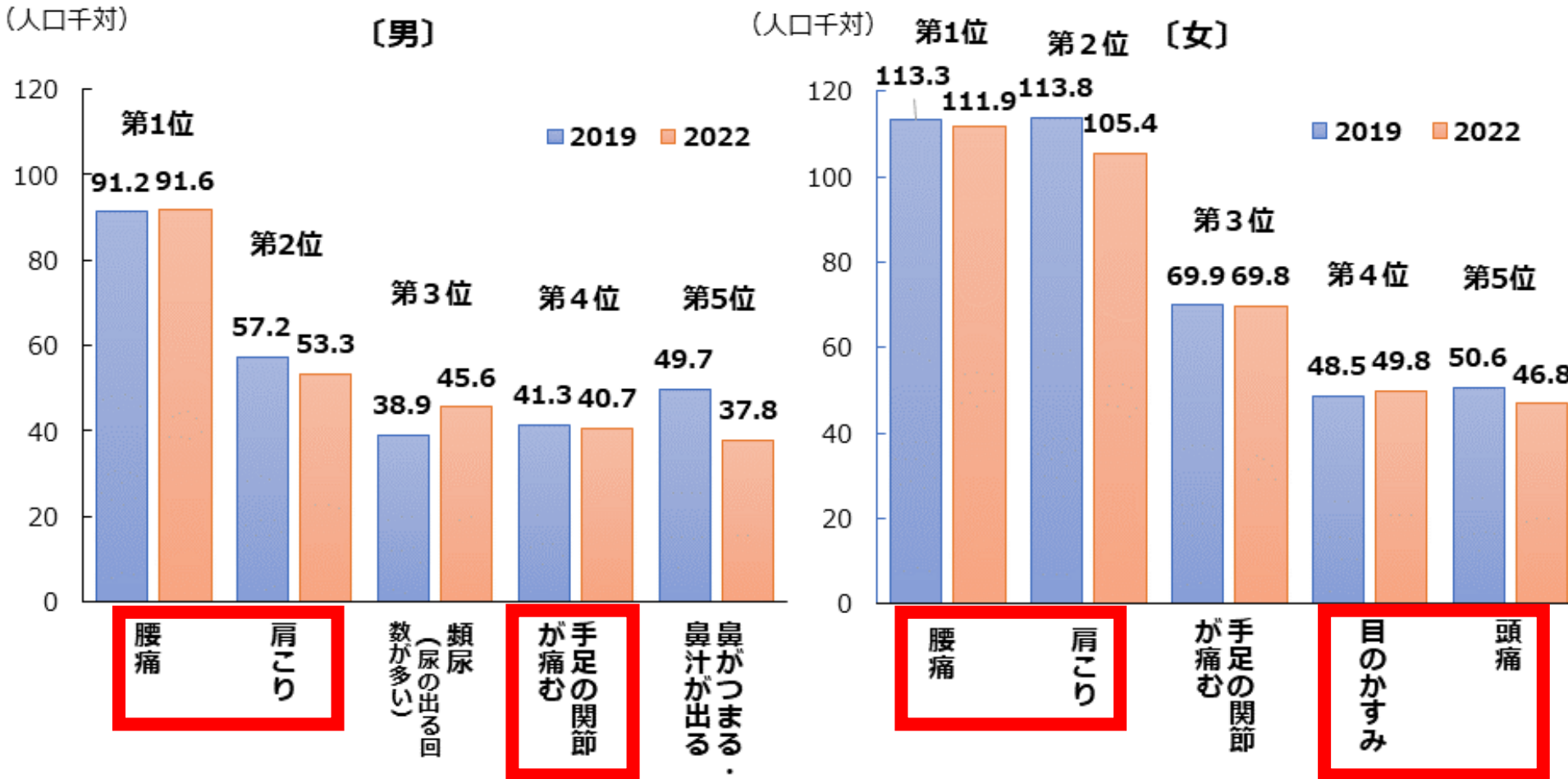
昼30分以内の戦略的仮眠

昼夜の光のコントラスト

など

# 長時間の同一姿勢・不活動による症状が多い

図3 性別にみた有訴者率の上位5症状（複数回答）



疲労感 →

仕事の低下

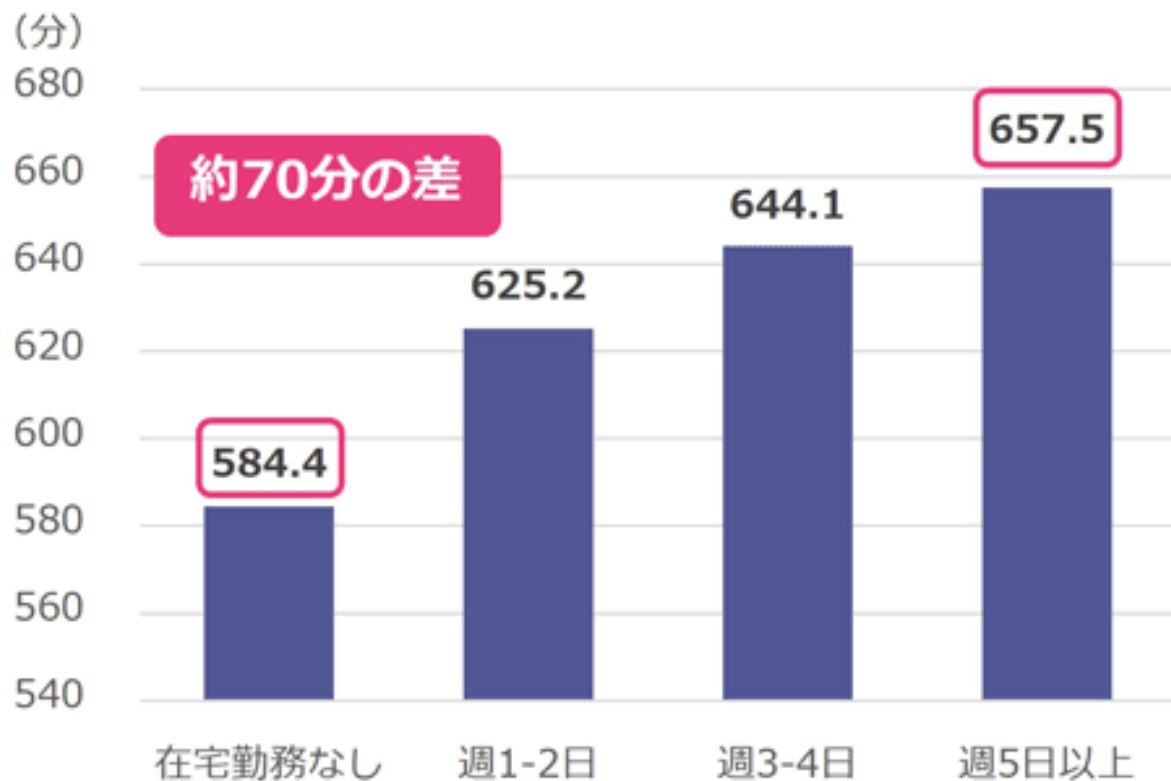
労災1位は転倒

注：有訴者には入院者は含まないが、有訴者率を算出するための分母となる世帯人員には入院者を含む。

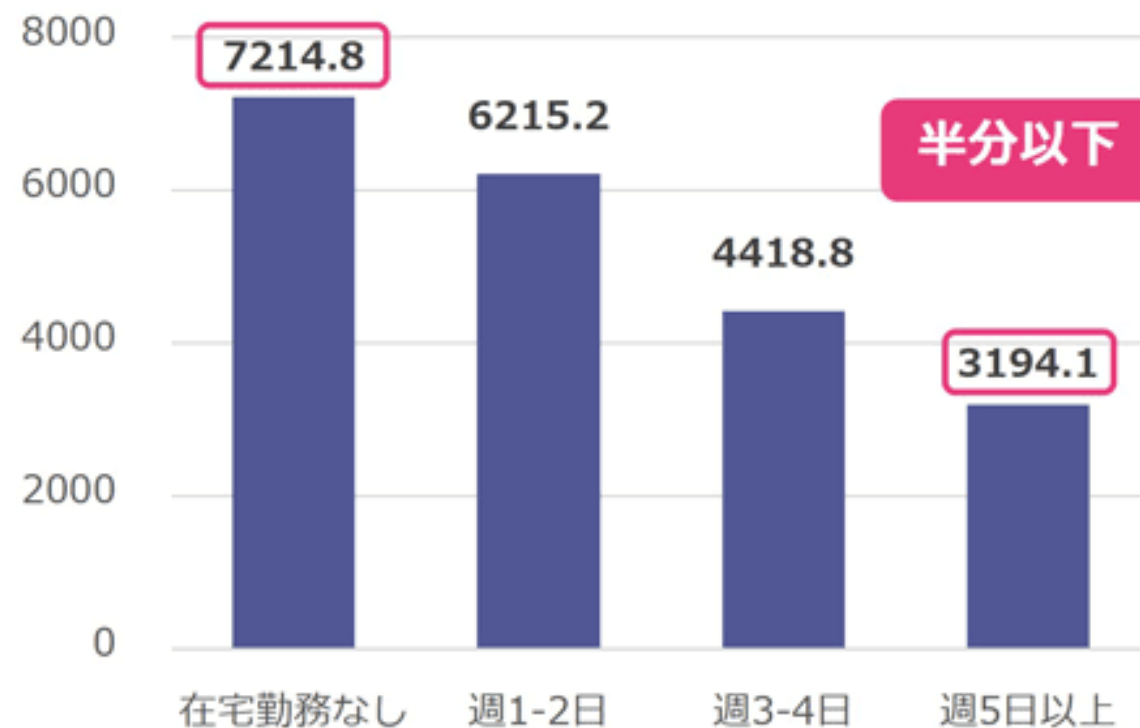
出典：厚生労働省「令和4年 国民生活基礎調査の概要」

# 座位時間が増加。特に在宅勤務での不活動

## 1日の座位行動時間



## 1日の歩数



### 在宅勤務の頻度

- 1時間に1回体を動かす、立位で作業
- +10分 体を動かす、外に出る仕掛けが必要

### 在宅勤務の頻度

# 自然に健康になれる環境づくりのために補足

- フリーアドレスは、良い面もある一方、椅子・机・PCのミスマッチによる姿勢が適切でない状態になり、腰痛、肩こりを起こす恐れあり
  - 照度不足→転倒、不良な姿勢維持による腰痛・肩こり、眼精疲労等になる恐れ
  - 売店・食堂等改善、自然に食習慣改善できる（食堂・売店の利用促進で、1食は健康的食事となる：「おいしい」減塩・カロリーオフが継続のカギ）
- 環境整備は、無関心期であっても自然に健康行動をとることができる
  - 日常生活動作（日常必ず行う行動）に、組み込むことがよい
  - 変化の見える化（モニタリング）できる体制
  - ナッジで健康行動への動機づけ

# 無関心期の人々が、自然に「+10分」体を動かし、 疲れを持ち越さず良く眠れる職場づくり

5年後の職場の環境づくりを具体的に提案してみましよう。

- ・ 40代男性が多く、事務職、IT業務が多い会社。
- ・ 在宅勤務日は週1回あり、家に1日中いる人が多い。
- ・ 出勤日は出勤8時半、帰宅20時過ぎ。就寝時間は1時ごろ。
- ・ 会議も多く椅子に座りっぱなしが主。
- ・ 睡眠不足、疲労感、腰痛、肩こり、眼精疲労の訴えが多い。
- ・ 運動、生活習慣の改善に無頓着の人が多い
- ・ クロノタイプは夜型が多い

# 無関心期の人々が、自然に「+10分」体を動かし、 疲れを持ち越さず良く眠れる職場づくり

在宅勤務時、出勤時に分け、  
職場の環境づくりを具体的に提案してみましよう。

## ポイント

- \* 建物 + 徒歩 10 分圏内の環境
- \* 人との交流、つながりを意識する
- \* 無関心層の価値観を尊重し、日常生活動作を想像する
- \* ボトルネック（やらない理由）を解決する環境を提案する。
- \* 6つの要素 + 新たな観点も歓迎します。

- 相手の意見を否定しない。（共感が大切！）
- 思いのままに**どんどん**書く。（たくさん出た方が良い、かぶってよい）
- 書き出した後に、共通・類似したコメントごとにまとまりを作る。
- まとまりに名前（テーマ名）をつける。（別な色の付箋紙で記載）

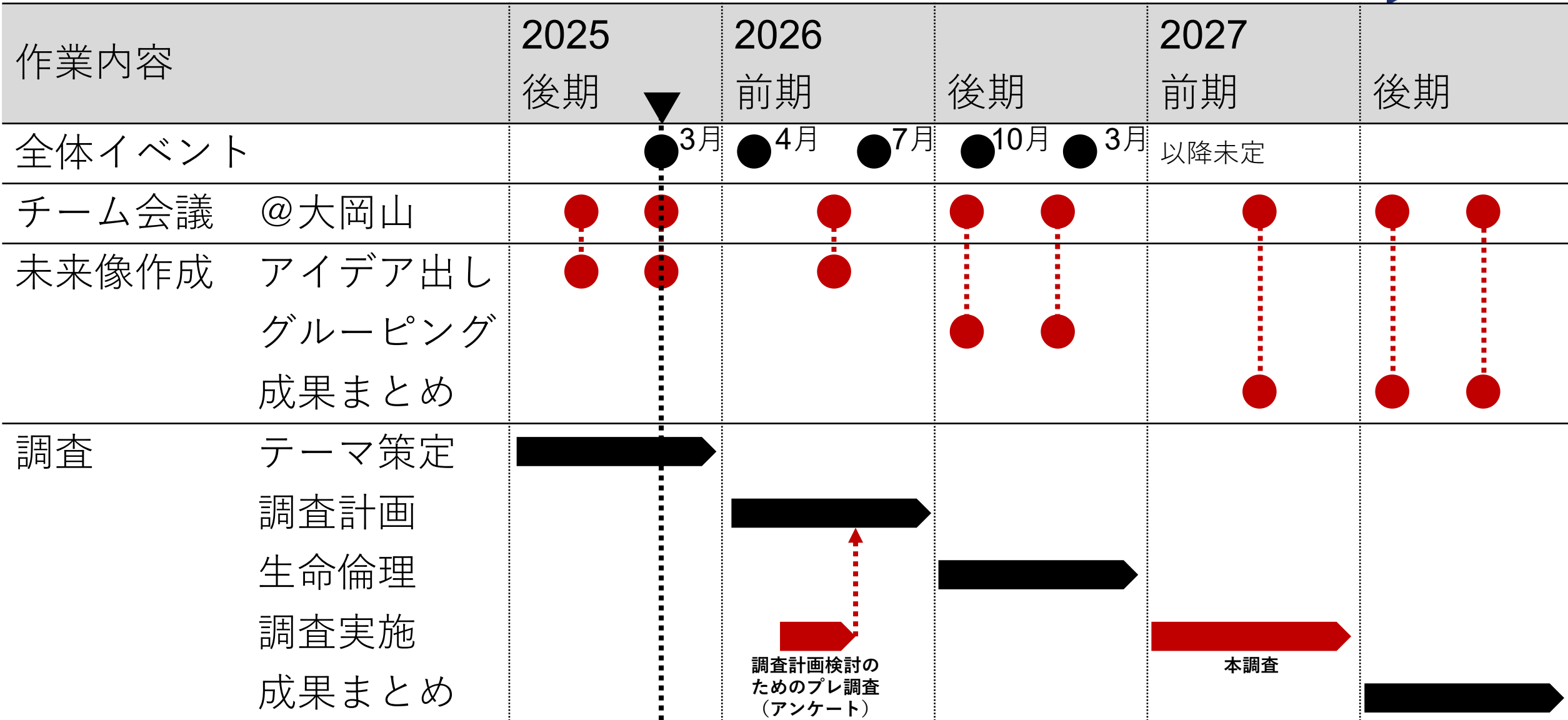
注意：書き出す時間、議論する時間の配分を考えましょう。

# ディスカッションのグループ分け（敬称略）

| Gr. 1 |             | Gr. 2 |             | Gr. 3 |               | Gr. 4 (Zoom) |             |
|-------|-------------|-------|-------------|-------|---------------|--------------|-------------|
| 東あるみ  | 竹中工務店       | 桑山絹子  | 竹中工務店       | 片山 研  | 西松建設          | 森 祐輔         | 野村不動産       |
| 柳原一太  | 長谷工コーポレーション | 海宝裕樹  | 長谷工コーポレーション | 佐藤響   | 富士通           | 宇井貴士         | スズキ         |
| 高橋泰斗  | 東急建設        | 纈纈一真  | 西松建設        | 神崎太陽  | 野村不動産<br>投資顧問 | 岸毅明          | 長谷工コーポレーション |
| 野口優子  | 共立メンテナンス    | 平野万紀子 | 森ビル         |       |               | 鈴木達雄         | 野村不動産       |
|       |             |       |             |       |               | 酒井郁          | 明電舎         |
| 月野木ルミ | 東京科学大       | 桑原和代  | 東京科学大       | 森田久美子 | 東京科学大         | 海塩渉          | 東京科学大       |

# 3年間の計画（案）

● : 大学主体    ● : 大学 + 企業



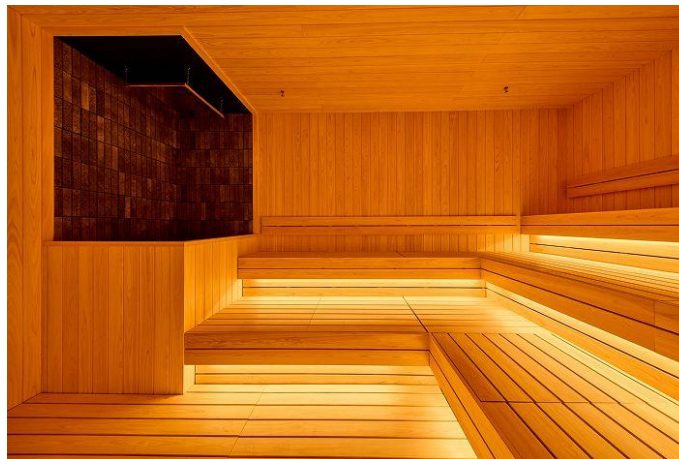
企業会員の役割（赤）：未来像作成に向けたアイデア出し～まとめ、調査への協力

# 2026年度1回目のチーム会議（案）

- ・ 大岡山を飛び出して、最新の建物を見学しながらディスカッション
- 候補①：新宿センタービル 6F ROCKai（大成建設）2025.1竣工 



- 候補②：BLUE FRONT SHIBAURA（野村不動産）2025.2竣工 



4 – 6月にオンライン調査を行います

ご協力をいただけますよう、よろしく申し上げます