

01

交代勤務看護師への 介入調査

逆循環の3交代勤務で働いている看護師を対象として調査を実施。その際、職場のヒアリング調査で抽出された最もきつい「深深準」のシフトの組み合わせに対して、2連続深夜勤務後に休日を入れた「深深休準」のシフトの効果を実験的に検証を行った。



看護師への調査説明会



毛髪からコルチゾール測定

02

トラックドライバー 調査

過労死最多職種といわれるトラックドライバーの働き方に着目して、有効な疲労対策を検討すべく、1か月間の観察調査を実施した。その調査では、60名のトラックドライバーを対象に1か月間、毎日、疲労や循環器負担の指標を測定して、どのような働き方が疲労度を高めるのかを検討した。



トラックドライバー
調査風景

03

勤怠スケジューラーを 用いた介入調査

勤怠データと指輪型睡眠計の情報を連携させたスケジューラーソフトを開発した。さらに、AIを活用して自動的に疲労回復に望ましいシフトが勤怠スケジューラーでは生成される。その効果検証のために、約40名の介護労働者を対象とした4か月間の介入調査を実施した。



介護労働者への調査説明会

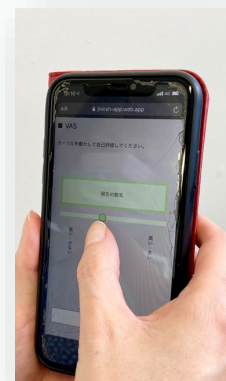


指輪型睡眠計

04

疲労測定 WEBアプリの開発

様々な労働現場での調査を簡便に実施できるように、スマホがあれば機種やOSを選ばずに疲労測定ができるWEBアプリ「疲労checker」を開発。今後は、研究成果の社会還元として一般公開の予定。



疲労checker

05

つながらない権利 調査

コロナの影響で国内外で再注目される「つながらない権利」について。勤務時間外の仕事に関する連絡（電話、メール、LINE、Team等）と在宅勤務の影響が労働者の疲労や睡眠に及ぼす影響を検討するために、開発した疲労測定WEBアプリと睡眠計を用いて100名の労働者に9日間の観察調査を実施。



オフでの仕事連絡



在宅勤務

06

研究成果の 情報発信

現場介入調査班の成果として開発された過労死被災者の前駆症状を活用して開発された「過労徴候しらべ」調査票を研究所HPにて一般公開。また、過労死Cの情報発信として、これまでに蓄積された知見を1枚のイラストで分かりやすく示すインフォグラフィックも随時作成中。



過労リスクを測る
「過労徴候しらべ」調査票