

## 全国のオフィスワーカーの累計 **15,000** 時間超の集中時間を独自解析 “集中パターン”から導き出した「働き方改革」のヒントとは？

株式会社ジンス（東京本社：東京都千代田区、代表取締役社長：田中仁、以下 JINS）では、集中力を高めクリエイティブに働きたいと考える人々に向けたウェブコンテンツ「JINS MEME FOCUS」の公開を記念して、センシング・アイウェア「JINS MEME（ジンス・ミーム）」を使用しているオフィスワーカーの集中時間 15,000 時間分のビッグデータ解析を実施いたしました。



本調査は、これまでデータとして可視化することが難しかった「集中力」をセンシング・アイウェア JINS MEME を通じて集合知化し、ビッグデータとして解析することにより、今注目を浴びる「働き方改革」をさらに推し進める上でのヒントを見いだすことを目指したものです。15,000 時間超の集中ビッグデータ解析からは、これまでの働き方改革の視点を大きく変えるユニークなインサイト（気付き）が浮かび上がってきました。

### ①水曜日のノー残業デーは逆効果？

ー逆説の「月曜日ノー残業デー」有効説？！

### ②深夜の集中難民、増加中？

ーマルチタスクな昼間業務を避け、夜 9 時以降での集中作業が増加中。  
ただし、深夜の集中作業は悪循環を生むリスクも。

### ③集中力の「死の谷」を乗り越えろ！

ー午後 2 時の過ごし方がパフォーマンスの分水嶺。

#### [調査概要]

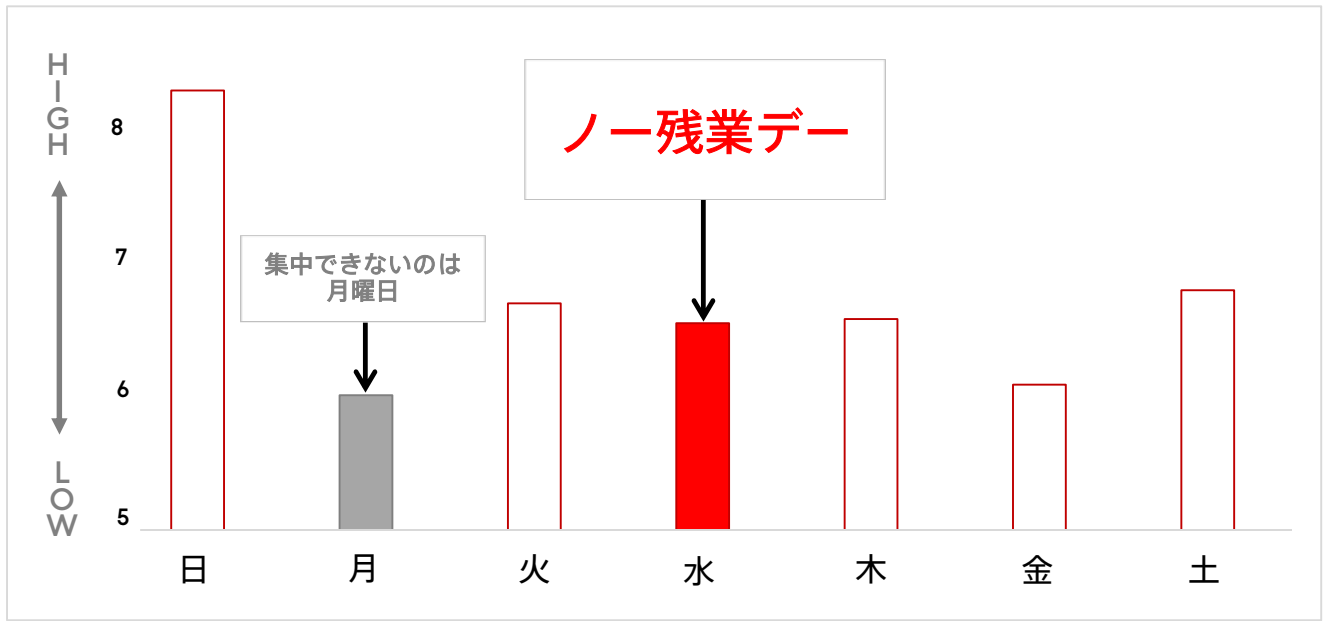
- 調査名：JINS MEME 集中時間分析
- 対象データ：アプリ JINS MEME OFFICE を通じて JINS MEME サーバーに集計されたユーザーの集中時間 17,326 時間分
- 調査対象者：無作為に抽出した 1,000 人
- データ集積期間：平成 28 年 10 月 3 日（月）～平成 29 年 4 月 25 日（火）
- 調査分析監修：株式会社 Campus for H / 予防医学研究者・医学博士 石川善樹

## 生産的な働き方の実現に向けた3つのヒント

累計15,000時間に及ぶ全国のオフィスワーカーの集中時間を JINS MEME FOCUS CLOCK で分析した結果、JINS が独自に導き出した“生産的な働き方の実現に向けた3つのヒント”について予防医学研究者である株式会社 Campus for H の石川善樹さんに考察していただきました。

### TOPICS 1：水曜日のノー残業デーは逆効果？ -逆説の「月曜日ノー残業デー」有効説？！

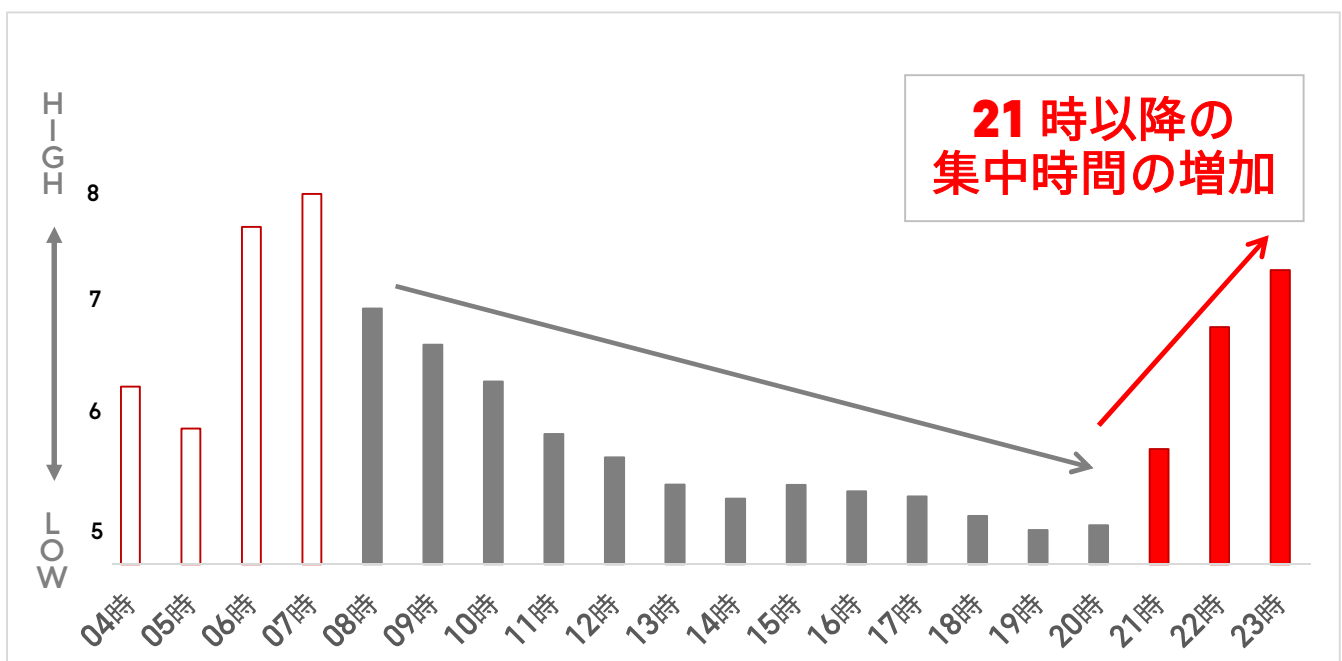
曜日ごとに集中状態に入れている割合を見ると、火・水・木は高く、月・金は低い、という傾向が見えます。しかし現状は、集中しづらい月日に残業をして、比較的集中できる水曜日にノー残業デーが設置されていることが多く、せっかくの集中力が発揮できる機会を逸している可能性があります。



### TOPICS 2：深夜の集中難民、増加中？ -マルチタスクな昼間業務を避け、夜9時以降での集中作業が増加中。ただし、深夜の集中作業は悪循環を生むリスクも。

1日の様子を時間帯で追って、1時間ごとの集中時間で見ると、基本的には朝の始業から集中時間が低下していく傾向がわかります。しかし、21時を過ぎると、急激に集中時間が増加しています。つまり、昼間にできなかった集中を夜にせざるを得なくなり、この時間から集中時間が増加している可能性があります。その結果、睡眠が減り、翌日の昼間にまた集中できず、次の日も夜に集中せざるを得ない、そんな悪循環におちいっている方も多くいるのではないのでしょうか。

昼間にしっかりと集中時間を作ることが、重要だと考えられます。

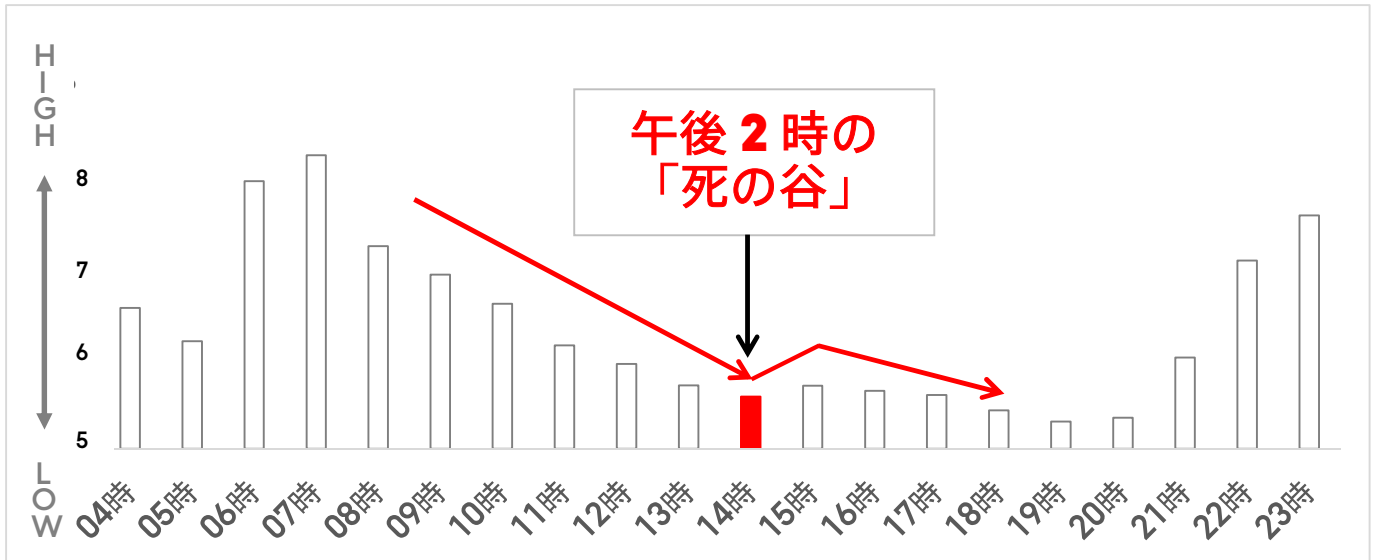


### TOPICS 3 : 集中力の「死の谷」を乗り越えろ！ 一午後2時の過ごし方がパフォーマンスの分水嶺。

基本的には始業時から低下していく集中力ですが、午後2時～午後3時を境に、「そのまま低下していく人」と「上昇する人」に分かれます。この「死の谷」を超えて集中力を上昇させることができるかがパフォーマンスの分水嶺です。

その重要な要因として「食事」が挙げられます。食事の種類によっては、血糖値が乱高下してしまい、脳がうまく働かなくなり集中力が低下してしまうことも。コンビニで簡単に買えるオススメの昼食は、ゆで卵とおにぎりの後に味噌汁で締める、というパターン。ゆで卵のたんぱく質が糖の吸収を穏やかにし、味噌汁のうま味が満足感を高め、食べ過ぎを防ぎます。

こういった工夫で「死の谷」を越えることが、良いパフォーマンスに繋がります。



#### 調査分析監修



#### 石川 善樹 (いしかわ よしき)

株式会社 Campus for H / 予防医学研究者・医学博士

1981年・広島県生まれ、東京都育ち。

東京大学医学部健康科学科卒業後、ヘルスケア系コンサルティング会社に勤務。

ハーバード大学公衆衛生大学院修士課程を経て、自治医科大学より博士号を取得。

予防医学を専門とし、株式会社キャンサースキャンにて、社会を健康にするための各種プロジェクトや健康をテーマとした執筆活動に従事する。

#### JINS MEME の活用事例

生産性向上を目指す様々な企業において、集中度を可視化することができる JINS MEME を活用した取り組みが進んでいます。その一部をご紹介します。

#### ■株式会社岡村製作所「ウェアラブルデバイスを使用した働き方検証」

オフィス家具の製造・販売を行う株式会社岡村製作所では、先行検証を経て2017年5月よりウェアラブルデバイス2種を使用したオフィスでの働き方検証をスタートしています。

この検証は、「Apple Watch」と「JINS MEME (ジンス・ミーム)」を装着したうえでオフィスワークにおけるそれぞれの姿勢や運動量、集中度などを計測するもので、ワーカー一人一人が健康的で生産性が高く、価値を生かした働き方の実現を目的とした活用事例です。

これからのオフィスを具現化する実験空間「オフィ斯拉ボ」(東京都千代田区)での先行検証により、オフィスにおける集中度や運動量の客観的把握など、有効な情報が取得できることが確認されています。

これらの先行検証の結果から2017年5月、対象期間と対象者を拡大した本格的な検証へ移行するものです。

検証結果はオカムラ主催のセミナーなどで公開、発信し、将来的にはワークプレイスと連動したIoT実現に向けて活用していく予定、とのことです。



#### 当リリースに関するお問合せ

(株) ジンス 広報担当 石井・岡田・渡辺

TEL : 03-5275-7401 / FAX : 03-5275-7402 / Mail to : [pr@jins.com](mailto:pr@jins.com)

JINS PR 事務局<(株)サニーサイドアップ内> 担当 蜂須賀・清水(徹)・奥山

TEL : 03-6894-3200 / FAX : 03-5413-3050 / Mail to : [jins@ssu.co.jp](mailto:jins@ssu.co.jp)

## 【参考情報】

### 「JINS MEME FOCUS CLOCK」について

JINS MEME FOCUS CLOCK は、JINS MEME と連携し使用者の集中度をリアルタイムで計測する集中度計測アプリ「JINS MEME OFFICE (オフィス)」のユーザーの集中時間を集計し、累計集中時間としてほぼリアルタイムにカウントする、「集中時計」ともいえるコンテンツです。

全国の JINS MEME ユーザーの集中時間をビックデータ化し、以下の項目ごととビジュアルライズすることで、ユーザーに「集中」に関する様々なインサイトを提供します。

URL : <https://jins-meme.com/ja/focus/clock/>



- ① 総集中時間：JINS MEME OFFICE が集めたユーザーの集中時間の合計値
- ② 総集中時間の推移：集中時間合計値の推移
- ③ 週で見る集中時間：選択した週における、曜日ごとの「集中時間」「深い集中時間」の延べ時間と1人ごとの平均時間の推移
- ④ 月で見る集中時間：選択した月における、日付ごとの「集中時間」「深い集中時間」の延べ時間の推移
- ⑤ 時間帯ごとの集中時間：測定期間全体における、1日の時間帯ごとの「集中時間」「深い集中時間」の延べ時間と日ごとの平均時間の推移
- ⑥ 年齢ごとの集中時間：測定期間全体における、年代別の集中時間の延べ時間と割合
- ⑦ BEST & WORST DAY：測定期間全体における、集中時間の延べ時間が多かった日と少なかった日

### JINS MEME について

JINS MEME は、3点式眼電位センサー（特許取得済み）と6軸センサー（加速度・ジャイロセンサー）を搭載し“自分を見るアイウェア”をコンセプトにした世界初のセンシング・アイウェアです。JINS MEME で取得されたデータは、Bluetooth と連携したスマートフォンのオフィシャルアプリケーション上で可視化され、ココロとカラダの情報としてリアルタイムで装着者に届けられます。

#### JINS MEME ES



【対応アプリケーション】



#### 「JINS MEME ES」

(¥39,000 (+税))  
ウエリントンフレームに3点式眼電位センサーと6軸センサーを搭載。

#### JINS MEME MT



【対応アプリケーション】



#### 「JINS MEME MT」

(¥19,000 (+税))  
スポーツシーンでの使用に特化し、激しい運動でもフィットするスポーツサングラスフレームに6軸センサーのみを搭載。

#### ※3点式眼電位センシング技術について

人間の眼球は角膜側に正の電位を帯びています。この正の電位を持つ眼球の角膜側が、視線や瞬きの際に動くことで、周辺の皮膚の電位に変化が生じます。これを JINS MEME の眉間と鼻パッドに搭載された3点式眼電位センサーが計測し、瞬きや視線移動を検出することができます。

### JINS MEME OFFICE について

JINS MEME OFFICE は、仕事や勉強・読書など、日常生活の中で一つの作業に没頭したい時に、自身の集中度をリアルタイムに可視化する集中度計測アプリケーションです。JINS MEME の3点式眼電位センサーと6軸センサーでアタマ・ココロ・カラダの状態を計測し、自身の集中状態の深さと継続時間を計測します。1日の中での集中時間の総量を可視化。作業中のリアルタイムの集中状態を知ることはもちろん、カレンダーと同期し、その日の集中の量(=時間)と質(=深さ)を振り返ることもできます。

#### ① 1日の集中時間を計測



集中時間の総量  
1日を通してどれくらい集中していたのかを円の大きさに表現。理想の集中時間とされる4時間を目標に、より多くの集中時間を維持しましょう。

深い集中状態の時間  
80ptを超える「質の高い集中=FLOW」状態が中心部の赤丸です。この理想的な集中を維持しましょう。

現在の集中度  
集中が60ptを越え、得点が表示されます。

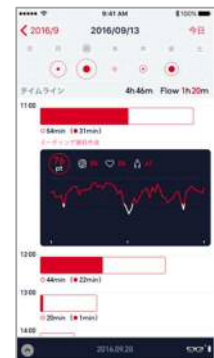
1日の集中時間の総量がリアルタイムで可視化されていきます。

#### ② 作業中の集中状態を可視化



アタマ、ココロ、カラダの状態を計測し、作業中の集中の継続時間と深さをリアルタイムに可視化することも可能。

#### ③ 集中の傾向を分析



カレンダーと同期し、過去の集中時間と深さを振り返ることで、自身の集中の傾向やパターンをタイムラインで確認。

#### 【アプリケーション概要】

- アプリケーション名：JINS MEME OFFICE
- 入手方法：App Storeにて無料ダウンロード
- 対応OS：iOS9.0以上の端末
- 対応スマートフォン：右記URLよりご確認ください (<https://jins-meme.com/ja/support/devices/>)
- 対応デバイス：JINS MEME ES

