



**総務グループのアップ UP 通信 9月号 Vol.95**

z z z



蒸し暑い日本の夏は、夜ぐっすり眠るのも一苦労ですね。  
“眠らない動物はいない”とは言いますが、最も睡眠時間が短いといわれるのはウマ(3時間)で、最も長いのはアルマジロ(17時間)です。クジラやイルカは定期的に浮かび上がって呼吸をしながら眠ります。動物や鳥は眠っているとエサを探することも出来ないし、外敵に対して無防備な状態になる…にも関わらず眠ります。では、私たちは一体、何のために眠るのでしょうか。

3時間



**眠りは何のために？ エネルギー保存説・・・？ 脳の休息・・・？**

栄養価の低いユーカリの葉だけを食べるコアラの睡眠時間は 14.5 時間です。カロリーの消費を抑えてエネルギー保存をはかるといってピッタリな動物ですね。でもヒトの睡眠中のエネルギー節約は安静時の 5~11%とされていて、それほどの節約にはなっていないようです。エネルギー保存以外には、脳の休息なども考えられています。動物各種による違いも大きく、実のところ、まだまだ答えが出ていないようです。

貴重な起きコアラ！



**レム睡眠とノンレム睡眠って？**

ヒトを含む哺乳類には質的に異なる 2 種類の睡眠があります。眠っているにも関わらず脳は活発に動いていて急速な眼球運動が起こったりします。このレム睡眠のときヒトは鮮明な夢を見ます。レム睡眠以外のふつうの睡眠をノンレム睡眠といいます。ノンレム睡眠の時は目は動きません。ヒトは一晩にそれぞれ約 1.5 時間サイクルで 4~6 回繰り返しています。明け方にはレム睡眠が長くなり、ノンレム睡眠が少しずつ浅くなり目覚めるのです。



有名な日光東照宮の左甚五郎作の「眠り猫」はノンレム睡眠といわれています→

前足を踏ん張り、頭部を上げている

**快眠を得るために**

**食生活の改善・・・トリプトファンを取ろう！**

コンビニ食でも腸内環境を整えられる。  
めん類は野菜がついたものに。オクラやメカブ、海藻入りサラダ。おでんなら大根やコブ、ごぼう天。  
おにぎりは小豆の入った赤飯、お寿司は納豆巻き！

**疲労回復術**

レモンなどクエン酸を含む果物、鶏むね肉、サバやイワシ...、ストレッチやマッサージも効果アリ。  
血流を悪くする脳疲労 → 一度立ち上がって歩くとよい。

**睡眠環境を整える**

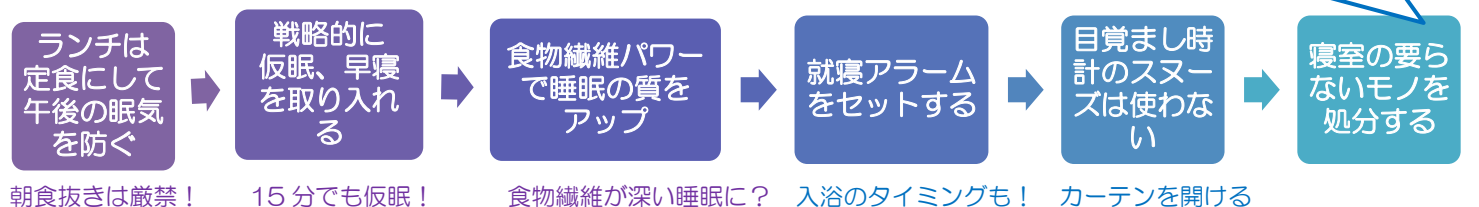
寝巻は吸湿性や保湿性があって寝返りの打ちやすいもの。暑いからといってランニングやタンクトップではなく、肩がかくれるものがよい。  
枕の高さは、女性では 3 cm、男性では 4 cm。  
横幅は 60 cm以上が理想。  
寝室の色は安眠出来るカラー・・・アスカラーやエコロジーカラーを 3 色以内におさえる。

**ズバリ 眠るためには？**

一度に 15 もの習慣を身につけられません。まずは一つからでも！

- 朝起きたら太陽の光をあびる
- 起きる時刻は平日も休日と同じにする
- 朝ごはんは卵料理か納豆を食べる
- カフェイン摂取は 16 時までにする
- 夕食は寝る 3 時間前までにとる
- お酒は晚酌時のみとする
- 毎日同じ時刻にお風呂に入る
- 寝る 1 時間前から PC、スマホに触らない
- 寝る前に深呼吸とハミングをする
- 悩みごとは寝床に持ち込まない
- ビタミン C を補給する
- 魚介類を食べる
- バナナを食べる
- 腕ふり運動をする(肩甲骨を意識して)
- 明かりを消して寝る

**忙しいビジネスパーソンのための戦略的眠トレ！**





## 今月のお題

## シャドーITって知っていますか？（ワイド編）

先月号ではシャドーIT とは何かについて紹介しました。

それでは、先月のケースがワイドの情報セキュリティ管理規定ではどうなのかを紹介していきたいと思います。

### ケース1：Dropbox、Google ドライブなどのファイル共有ツールの利用

情報セキュリティ管理規定 3.9 (7)により以下のように規定されています。

汎用クラウドサービス(Google Drive、Dropbox 等)への接続、利用は、会社指定のアカウントで運用するものとし、個人のアカウントによる業務利用は禁止とする。

なんとなく「使ってはいけない」という認識を持たれている方もおられるかもしれませんが、あくまでプライベートのアカウントの利用を禁止しているのみですので必要であれば会社で用意しているアカウントを使って利用することができます。

ですので、クラウドサービスが使えた方が仕事の効率上がるという事であればどんどん活用していきましょう。  
※ただし機密資料などはUPしないように、事前に上長にUPして良いものダメなものを確認しましょう。



### ケース2：LINE、メッセージなどのコミュニケーションツールの利用

基本的には業務利用申請した個人端末(スマホ、タブレット)での利用を前提として、情報セキュリティ管理規定 4.11 (6)により以下のように規定されています。

業務利用端末においてコミュニケーションアプリは会社指定のアプリのみ利用可能とする。業務上指定外のアプリの利用が不可欠な場合は、情報システム部門責任者の許可を得て、以下のルールに従い利用すること。

- ① 機密情報および個人情報の送信はコミュニケーションアプリでは行わないこと。  
送信はメールで行い、コミュニケーションアプリでは確認に留めること
- ② アカウント は個人用アカウントと分けたアカウントを利用し、パスワードの管理は個人で厳重に行うものとする

会社指定アプリとは Aipo チャットになります。ただし、これも取引先より「LINE で連絡を取りたい」等の要請があり、利用が必要な場合には許可を得て利用することができます。  
もしも、必要になった場合には上長に相談してください。

### ケース3：個人所有の端末を会社 PC に接続する

情報セキュリティ管理規定 7.7 (1)により以下のように規定されています。

USB メモリ・メモ리카ード・ポータブル HDD は会社支給のものしか利用することはできず、私物の USB メモリ・メモ리카ード・ポータブル HDD は業務で利用してはならない。  
(会社の機器に私用の USB メモリ・メモ리카ード・ポータブル HDD を接続してデータのアクセスをしてはならない。)

これは個人所有の PC やスマートフォン、タブレット端末も同様です。

例えば、スマートフォンの充電をしたいという理由であっても会社 PC に繋いで充電してはいけません。そのような場合には必ずコンセントから充電器を使って充電しましょう。データの送受信をしたい場合にも直接接続するのでなく会社のアカウントを使ってファイル共有サービスを用いるなどで対応しましょう。