

西川 睡眠白書 2019

～日本人の睡眠調査～



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

調査概要

調査概要： 日本人の睡眠に関する意識・満足度調査

調査手法： WEBパネル調査

調査時期： 2019年7月4日～7月8日（事前調査）

2019年7月10日～7月12日（本調査）

調査対象： 全国の18歳～79歳の男女。10,000人の基本調査と、3,000人の実態調査。

事前調査対象 10,000人＝居住地別・性年代別人口構成比に合わせて聴取

本調査対象 3,000人＝事前調査1万人の内、性年代別人口構成比に合わせて聴取

※本調査回答者の内、パート・アルバイトを除く有職者 1,281人にビジネスパーソンの実態を聴取。

また、未就学児の子持ち既婚女性 84人、小学生～高校生の子持ちの既婚女性 143人にそれぞれ子育てに関する実態を聴取。

【10,000名】

	全体	男性	女性
	10000	4941	5059
10代	126	71	55
20代	1408	711	697
30代	1622	820	802
40代	1911	963	948
50代	1604	799	805
60代	1879	915	964
70代	1450	662	788

【3,000名】

	全体	男性	女性
	3000	1482	1518
10代	41	20	21
20代	420	215	205
30代	487	247	240
40代	572	288	284
50代	482	240	242
60代	564	274	290
70代	434	198	236

調査会社：株式会社クロス・マーケティング

調査項目：

【基本調査】性別、年齢、居住地などのプロフィール及び基本的な睡眠に関する項目を聴取

【本調査】 ①睡眠・寝具の状況、悩み、夢等を聴取
 ②ビジネスパーソンパート（ビジネスパーソンの勤務、休み方、仮眠状況等を聴取）
 ③ママパート（子供と母親の睡眠状況）

〔西川 睡眠白書〕をご使用の際のご注意

本睡眠白書のデータ及び考察を引用する場合は、
 出典として【西川 睡眠白書2019～日本人の睡眠調査～】を
 必ず明記してください。

近年、「働き方改革」や「休み方改革」の広まりもあり、休憩・休息の重要性が謳われている。しかし、健康の3大要素と言われる、「栄養」「運動」「休息」のうち、休息に関しては、これをどう活用して健康につなげるかについての議論はまだ十分とは言えない。これには元来「休息」をネガティブにとらえる生活スタイルが長く続いたことが影響しているかもしれないが、現在では、様々な意識改革により「十分な休息・睡眠は、仕事や勉学のパフォーマンスアップに必須である」という意識が広がりつつある。

この「働き方と休息・睡眠」の意識は、「生活者に質の高い睡眠を提供する」ことをモットーとする西川の「眠り」産業に大に関係している。当社は寝具・寝装品の製造卸売業分野において事業を実施しており、百貨店、寝具専門店などでの寝具の販売を主な生業としてきた。

近年「健康増進」「未病」に対する意識が世代を超えて高まっており健康市場は拡大を続けている。当社は寝具を販売してきた長年の歴史の中で「健康は睡眠から。快適な睡眠を提供するのが寝具業界の使命である」と考え、「快適な睡眠」「睡眠の質」を探究しながらモノづくりを行ってきた。また、業界初の睡眠に特化した研究所「日本睡眠科学研究所」を1984年に設立。睡眠や寝具について35年間調査・研究を行ってきた。

そこで、今回、「日本人の睡眠実態」について2回目となる詳細な調査を行い、「西川 睡眠白書 2019」として公開した。前回のビジネスパーソン、主婦、高齢者に関する調査に加え、ビジネスパーソンの仮眠に関しても新たに、詳細に調査を行った。昼間の仮眠は、パワーナップという名称で、様々な効果が実証されてきている今、ぜひ意識したいキーワードである。今回も睡眠実態の詳細をお伝えすることで、睡眠を通して健康を実現する糸口を様々な観点から提起していけるのではないかと考える。睡眠の分野は非常に奥が深く、今回の調査だけでは明らかになる事実は多くないかもしれないが、今後も、よい睡眠と健康を実現するために継続的に実施したいと考える。

第1章 睡眠の基本調査

1-1 睡眠の基本調査

- ・全体の50.1%が不眠の疑い! 昨年よりも状況悪化(アテネ不眠尺度結果)
- ・睡眠の質への満足度低下傾向
- ・睡眠時間満足度も昨年より悪化
- ・平日と休日の睡眠時間の比較
- ・年代別「起床時刻」の差に特徴
- ・年代別「就寝時刻」

1-2 「睡眠」イメージ

- ・睡眠のイメージ 約半数がポジティブに捉えている

1-3 眠る前の気分

- ・眠る前に考えること 気分を変えて快眠へ

1-4 睡眠習慣

- ・良い睡眠をとるために意識していること
- ・眠る前に悪いとわかっていてもついやってしまうこと
- ・良い目覚めのためにやっていること
- ・寝入りの姿勢 仰向けと横向けが半々に、うつ伏せは少数派
- ・睡眠習慣 まとめ

1-5 睡眠を阻害する悩み

- ・悩み1位は「将来に関する悩み」特に「金銭面」に不安大
- ・20～40代女性の悩み大 (性年代別比較)
- ・「将来に関する悩み」(性年代別比較)
- ・仕事の有無、雇用形態により悩みが違う (職業別比較)
- ・将来に関する悩み (職業別比較)
- ・睡眠を阻害する悩み (不眠度別比較)

第2章 寝具の基本調査

2-1 寝具の基本調査

- ・全体の53.4%が寝具に満足
- ・現在使用している敷き寝具 ベッド派がやや優勢
- ・現在使用している敷き寝具の素材
- ・敷き寝具の満足度
- ・現在使用しているまくらの素材 低反発が1位
- ・まくらの満足度 中身の種類によって満足度に違い

続き 2-1 寝具の基本調査

- ・夏場の掛け寝具 定番「タオルケット」が1位
- ・夏場の掛け寝具 羽毛肌掛けが優等生に
- ・冬場の掛け寝具 1位は羽毛掛けふとん
- ・冬場の掛け寝具の組み合わせ 羽毛+アクリル毛布が1位
- ・冬場の掛け寝具満足度 羽毛掛け布団が1位
- ・寝具の使用状況 2018年・2019年比較
- ・寝具の基本調査まとめ

第3章 睡眠環境

3-1 寝室環境の実態と満足度

- ・同室で寝ている人数 64%が「一人で」
- ・家族の睡眠満足度UPポイントは「いびき」
- ・女性は同室者への不満を多く感じている
- ・同室で寝ている人への不満 いびき・寝相

3-2 睡眠環境の実態

- ・睡眠環境への満足度

第4章 ビジネスパークソンの睡眠実態調査

4-1 ビジネスパークソンの睡眠満足度調査

- ・ビジネスパークソンの睡眠状況確認
- ・夜勤の有無による日中の眠気と睡眠満足度の関係
- ・フレックス、テレワーク 睡眠リズムの乱れに注意
- ・ビジネスパークソンと不眠症の関係
- ・残業時間20時間を超えると睡眠満足度低下

4-2 睡眠時間と通勤方法

- ・ビジネスパークソンの通勤「通勤形態」よりも「通勤時間」が問題

4-3 ビジネスパークソンの休息

- ・休日の過ごし方と睡眠 とにかく「外に出る」人が良
- ・趣味が「寝ること」約30%は睡眠に悩みあり

第5章 ビジネスパーソン クラスター分析

5-1 ビジネスパーソンのクラスター分析

- ・ビジネスパーソンの睡眠状況確認
- ・クラスター別睡眠満足度
- ・比較的良い睡眠状態なのは
- ・将来への不安を持つビジネスパーソン 睡眠満足度最悪
- ・クラスター別睡眠を阻害する悩み

第6章 仮眠の実態

6-1 ビジネスパーソンの仮眠の実態

- ・仮眠をとると答えた人は全体の約32%
- ・内勤や固定時間制度の人は仮眠がとりにくい環境にある?
- ・仮眠をとる人は、職場で机に伏せて30分程度の仮眠をとっている
- ・仮眠をとる理由はいずれも「ネガティブ」な理由
- ・仮眠に対する会社の理解度
- ・約90%の会社が「仮眠専用の部屋」は無い、と回答
- ・20代30代は仮眠専用の部屋が欲しい人が多い
- ・休みを増やすことで社員のやる気がアップ?

第7章 子育てママと子供の睡眠実態調査

7-1 子育てママの睡眠実態調査

- ・未就学児(乳児・幼児)の母親
- ・就学児(小学生～高校生)の母親
- ・未就学児ママの約60%が睡眠不足
- ・未就学児ママの睡眠阻害要因、上位に「子供が夜中に起きるため」
- ・睡眠がとれているママが日常的に行っていることは?

7-2 子供の睡眠実態調査

- ・未就学児の睡眠実態調査
- ・就学児の睡眠実態調査(平日・休日)

第8章 夢の実態調査

8-1 夢の実態調査

- ・「夢」の種類
- ・夢の種類(性年代別)
- ・見る夢の種類と「眠る前に考えていること」
- ・悩み事と夢の関係

睡眠白書 2019年

第 1 章

睡眠の基本調査



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

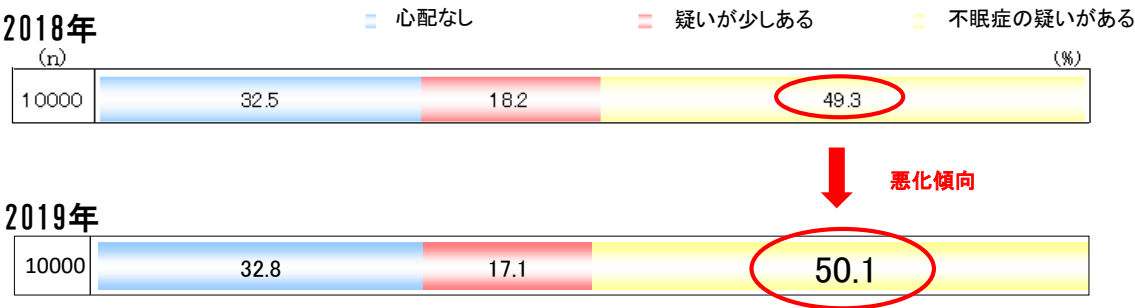
1-1 睡眠の基本調査

全体の50.1%が不眠の疑い！ 昨年よりも状況悪化

本調査では、世界保健機構（WHO）が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠判定方法「アテネ不眠尺度」の質問に則り、1万人に調査したところ、全体の50.1%の人が「不眠症の疑いあり」という結果になり、前年の49.3%を0.8ポイント上回る結果となった。日本の中で不眠の傾向が増加しているのが現状と言えるであろう。

不眠に関する調査 睡眠の質に関する調査 全国10000人

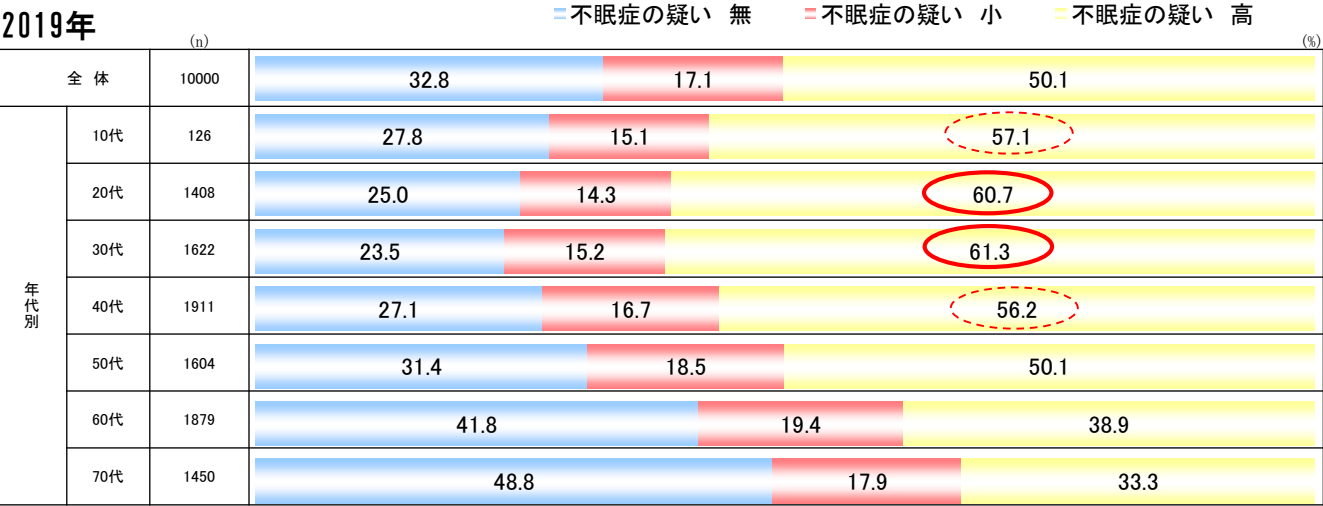
質問：アテネ不眠尺度結果（8問の質問から算出）



年代別に見てみると、20代・30代においては全体値よりも10%以上高い割合で「不眠症の疑いが高い」という結果となった。また、10代・40代についても全体より比較的高い割合を示しており、学生と働き盛りの人々の睡眠改善は昨年同様急務であると考えられる。

不眠に関する調査 睡眠の質に関する調査 全国10000人

質問：アテネ不眠尺度結果（年代別）



今回の調査は、日本全国に居住する18～79歳までの男女10000人に対して調査。
10,000人は居住都道府県別、性年代別人口構成比に比例させてサンプル回収を行った。
そのうちの約半数が不眠症の疑いがあるという結果になった。

1-1 睡眠の基本調査

睡眠の質への満足度低下傾向

10,000人に対する睡眠の基本調査では、全体的な睡眠の質に対して満足と答えたのはわずか全体の3割に留まった。昨年の満足者は31.8%だったが、本年は31.2%と全体の0.6ポイントダウンの結果となった。特に10代・30代の睡眠については、昨年満足度が26.3%・25.2%だったのに対して、本年は25.6%・24.8%と下降傾向であった。

睡眠の質に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国10000人

質問: 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？

2018年

満足している 少し不満 かなり不満 非常に不満、全く眠れない

全 体	10000	31.8	45.6	17.2	5.5
-----	-------	------	------	------	-----

2019年

満足している 少し不満 かなり不満 非常に不満、全く眠れない

		(n)					(%)
全 体		10000	31.2	44.9	17.6	6.3	
	～20代	1534	25.6	46.2	19.0	9.3	
	30代	1622	22.4	46.5	20.8	10.2	
	40代	1911	23.7	48.1	21.0	7.2	
	50代	1604	28.8	45.3	19.2	6.7	
	60代	1879	40.0	43.4	13.9	2.7	
	70代	1450	48.2	39.0	11.2	1.6	

睡眠の質の満足度を年代別で見ると、年代によってかなりばらつきがあることが分かる。これも昨年同様の傾向である。

また、昨年と同様の傾向ではあるが、60代・70代の睡眠の質満足度はほかの年代に比べて高い傾向にある。加齢に伴うホルモンバランスの変化により睡眠時間が短くなったり睡眠が浅くなることは知られているが、それよりも働き盛りの睡眠の質の悪化が大きな問題なのではないかと危惧される。

1-1 睡眠の基本調査

睡眠時間満足度も昨年より悪化

10,000人に対する睡眠の基本調査では、総睡眠時間が自分の理想に比べて足りているかどうかを調査。昨年の調査で十分と答えたのは34.9%に対し、本年は33.4%と下降傾向であることがわかった。

睡眠時間満足度 調査

睡眠に関する調査 全国10000人

質問:総睡眠時間は足りていますか？

2018年		= 十分である = 少し足りない = かなり足りない = 全く足りない、全く眠れない			
	(n)				(%)
全体	10000	34.9	46.0	13.9	5.1
男性	4901	34.7	46.2	13.8	5.3
女性	5099	35.0	45.9	14.0	5.0

2019年		= 十分である = 少し足りない = かなり足りない = 全く足りない、全く眠れない			
	(n)				(%)
全体	10000	33.4	45.6	15.3	5.7
男性	4941	33.7	45.3	15.3	5.7
女性	5059	33.1	45.8	15.4	5.7

		= 十分である = 少し足りない = かなり足りない = 全く足りない、全く眠れない			
	(n)				(%)
全体	10000	33.4	45.6	15.3	5.7
男性 x 10代	71	31.0	45.1	21.1	2.8
男性 x 20代	711	26.7	48.8	16.2	8.3
男性 x 30代	820	25.1	46.8	18.8	9.3
男性 x 40代	963	24.1	48.6	19.7	7.6
男性 x 50代	799	30.3	46.2	17.4	6.1
男性 x 60代	915	43.3	43.6	11.3	1.9
男性 x 70代	662	57.3	36.0	6.0	0.8
女性 x 10代	55	29.1	41.8	21.8	7.3
女性 x 20代	697	24.1	45.9	19.8	10.2
女性 x 30代	802	25.9	46.9	19.1	8.1
女性 x 40代	948	26.7	48.9	17.5	6.9
女性 x 50代	805	28.6	47.5	17.4	6.6
女性 x 60代	964	40.9	45.7	10.7	2.7
女性 x 70代	788	51.3	39.6	8.4	0.8

睡眠時間の満足度を性年代別に比較すると、満足度ワースト1位は同率で40代男性と20代女性であった。40代男性は昨年もワースト1位であり、働き盛りの人々の睡眠時間の不足を表している。

1-1 睡眠の基本調査

平日と休日の睡眠時間の比較

睡眠時間に関する調査では、平日と休日の睡眠時間の差を確認することも重要である。

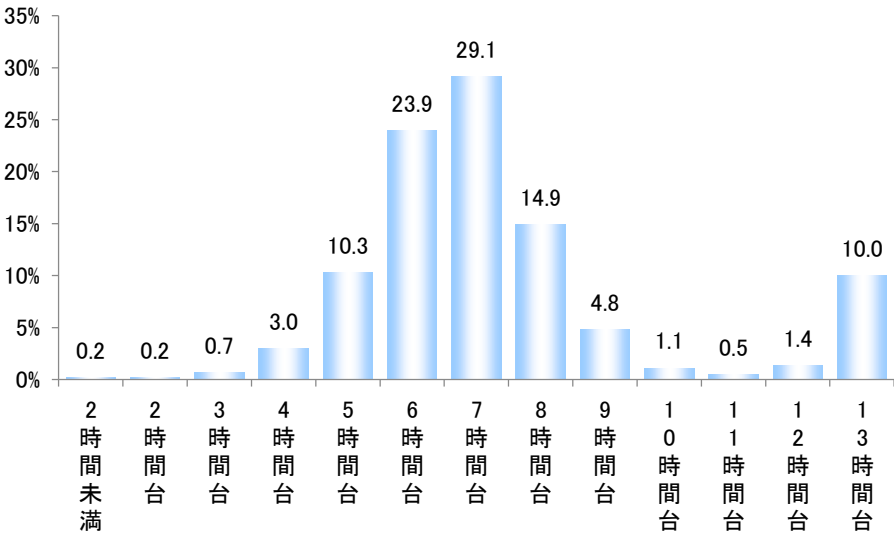
10,000人に対する睡眠時間の調査では、平日・休日ともに7時間台が最も多く、平日は6時間台が続く。対して休日は8時間の割合が増えることから、平日の睡眠不足を補うために休日寝だめをしている様子が見て取れる。

仕事をしている人にとっての休日の睡眠は、特に体はもちろん心を休めるためにも非常に重要な時間である。ただし、休日の寝だめには、体の「睡眠リズム」を崩す可能性もあることが分かっており、睡眠時間を見る中でも重要なポイントであるといえる。

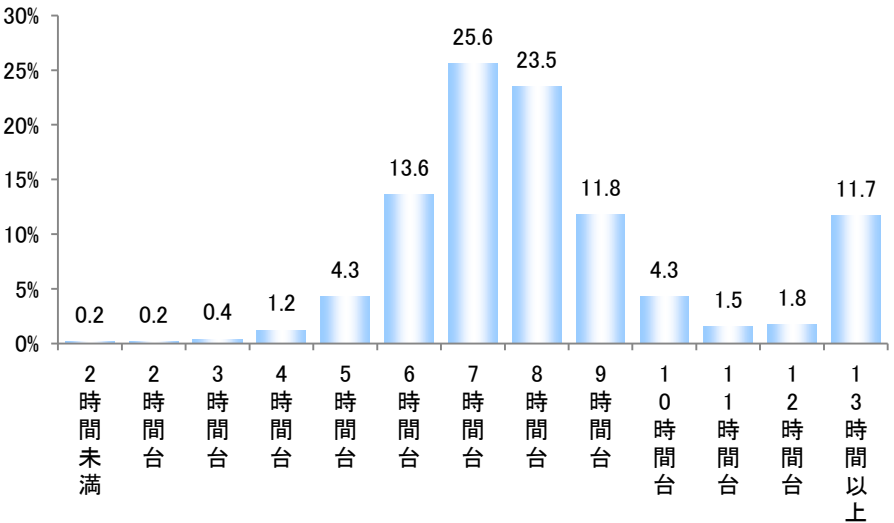
睡眠時間に関する調査

睡眠に関する調査 全国10000人

平日 睡眠時間



休日 睡眠時間



1-1 睡眠の基本調査

年代別「起床時刻」の差に特徴

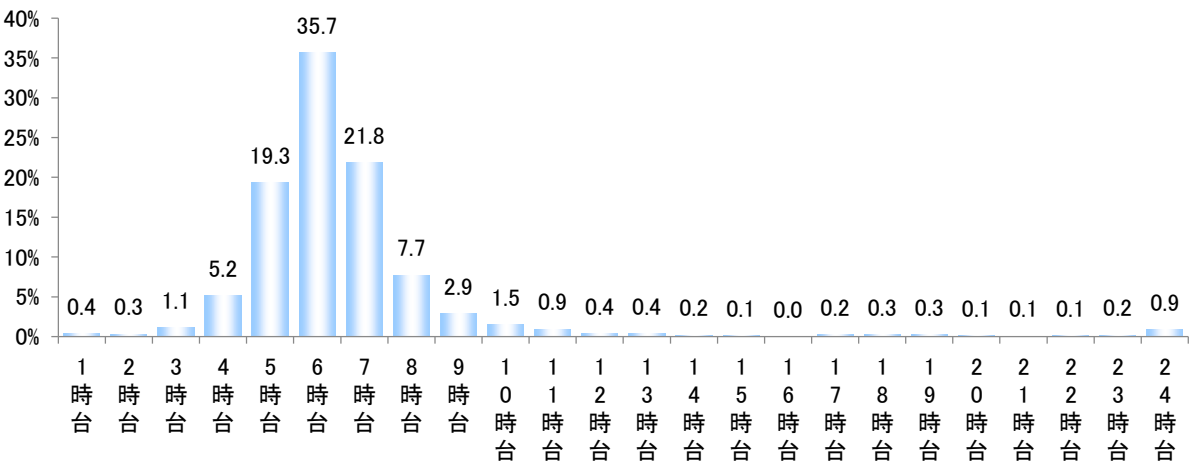
10,000人に対する起床時刻・就寝時刻に関する調査では、全体の35.7%がAM6時起床、21.8%がAM7時起床と出ている。起床時刻における男女差はあまり見られなかった。

睡眠時間に関する調査

睡眠に関する調査 全国10000人

質問: あなたの最近1か月の平日の平均的な起床時刻をお答えください。

平日 起床時刻



起床時刻について性年代別で調査すると、傾向がみられるポイントがいくつかあった。

まず、10代・20代は男女ともに5時、6時台に起床する人の割合は全体に対して10%以上低い。

これは後にも出てくるが、就寝時刻が他の年代に比べて圧倒的に遅いことも要因の一つとして挙げられる。

一方、男女ともに50代以上になると5時台に起きる割合が全体より高くなっている。

	該当数	1 時 台	2 時 台	3 時 台	4 時 台	5 時 台	6 時 台	7 時 台	8 時 台	9 時 台	10 時 台
全 体	10000	0.4	0.3	1.1	5.2	19.3	35.7	21.8	7.7	2.9	1.5
男性 x 10代	71	2.8	0.0	0.0	1.4	8.5	25.4	31.0	14.1	8.5	1.4
男性 x 20代	711	0.8	0.3	0.8	2.8	9.0	28.3	27.6	12.8	5.1	2.8
男性 x 30代	820	1.0	0.2	0.2	3.9	13.2	35.4	25.0	9.0	2.9	2.9
男性 x 40代	963	1.1	0.7	1.6	4.7	20.4	39.6	17.5	5.7	2.6	1.1
男性 x 50代	799	0.1	0.3	2.3	7.9	25.9	34.3	16.9	5.5	2.1	1.4
男性 x 60代	915	0.0	0.7	1.7	8.7	22.7	33.8	19.5	6.6	2.4	1.0
男性 x 70代	662	0.2	0.6	2.0	6.9	21.3	36.1	22.2	6.6	1.8	0.8
女性 x 10代	55	0.0	0.0	0.0	5.5	3.6	25.5	38.2	20.0	1.8	1.8
女性 x 20代	697	0.6	0.1	0.3	0.3	9.5	31.1	28.6	13.2	6.5	1.6
女性 x 30代	802	0.1	0.0	0.7	2.7	15.6	41.3	22.4	7.4	2.7	2.1
女性 x 40代	948	0.1	0.2	0.5	6.3	23.6	41.8	15.6	5.4	2.0	1.6
女性 x 50代	805	0.1	0.5	0.4	6.2	26.3	36.4	18.0	5.5	2.2	1.7
女性 x 60代	964	0.1	0.1	1.0	6.2	21.2	35.2	23.3	7.7	2.3	0.9
女性 x 70代	788	0.0	0.3	1.5	4.2	21.7	33.5	26.9	8.0	2.0	0.6

1-1 睡眠の基本調査

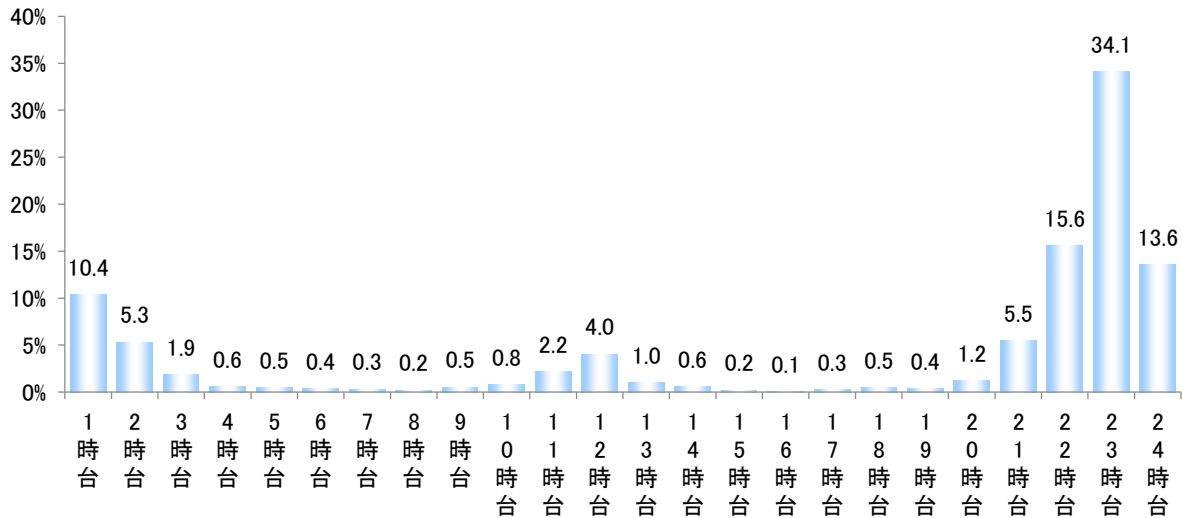
年代別「就寝時刻」

睡眠時間に関する調査

睡眠に関する調査 全国10000人

質問: あなたの最近1か月の平日の平均的な就寝時刻をお答えください。

平日 就寝時刻



	17 時 台	18 時 台	19 時 台	20 時 台	21 時 台	22 時 台	23 時 台	24 時 台	1 時 台	2 時 台
全 体	0.3	0.5	0.4	1.2	5.5	15.6	34.1	13.6	10.4	5.3
男性 × 10代	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	5.6	32.4	15.5	18.3	9.9
男性 × 20代	0.6	0.4	0.3	0.4	2.3	8.3	33.5	16.5	10.3	7.5
男性 × 30代	0.1	0.5	0.5	1.3	2.6	11.0	32.4	15.9	12.0	7.0
男性 × 40代	0.4	0.7	0.5	0.2	3.7	12.6	34.5	16.3	12.1	6.0
男性 × 50代	0.4	0.5	0.5	1.8	6.9	14.8	35.2	13.3	10.5	4.6
男性 × 60代	0.1	0.2	0.7	2.5	9.7	21.6	31.3	10.1	8.9	3.6
男性 × 70代	0.5	1.1	0.5	3.3	11.9	27.9	32.9	7.3	4.5	2.6
女性 × 10代	0.0	0.0	1.8	0.0	1.8	3.6	30.9	21.8	14.5	12.7
女性 × 20代	0.0	0.4	0.3	0.6	2.4	10.6	32.0	13.9	14.5	7.0
女性 × 30代	0.2	0.2	0.0	0.7	6.9	16.2	33.2	14.2	10.0	5.7
女性 × 40代	0.1	0.4	0.4	0.6	5.8	13.0	35.2	15.9	10.9	5.0
女性 × 50代	0.4	0.4	0.1	0.2	3.0	14.4	35.5	14.4	13.3	5.7
女性 × 60代	0.2	0.5	0.4	1.8	3.9	17.3	36.3	14.1	9.1	5.0
女性 × 70代	0.1	0.3	0.4	1.6	8.1	21.7	36.7	9.3	6.7	3.6

就寝時刻は起床時刻と異なり、全年代で23時台が最も大きい割合を示している。

就寝時刻については10代男女での1時台が、全体に比較して多い傾向にある。

また、10代女性に至っては午前1時就寝が14.5% 午前2時就寝が12.7%もいる結果となり、反対に22時台に就寝する割合が全体から10%以上低い結果となった。

また、男性は60代・70代以上で22時台に就寝する割合が大きくなり、早寝の傾向が強くなってくる。50代との就寝時刻差が比較的大きいのが特徴である。一方女性は50代頃から徐々に早寝の傾向が見て取れ、70代以上では早寝が多くなることが分かる。

体内時計は20代前後が最も夜型であり、その後加齢に伴い朝方になる特徴がある。その特徴が本調査でも見て取れた。

1-2 「睡眠」イメージ

睡眠のイメージ 約半数がポジティブに捉えている

従来、日本人の考え方として寝る間も惜しんで勉強をするなど、睡眠は無駄なものとしてとらえられることも多かったが、最近では睡眠の重要性も浸透している。

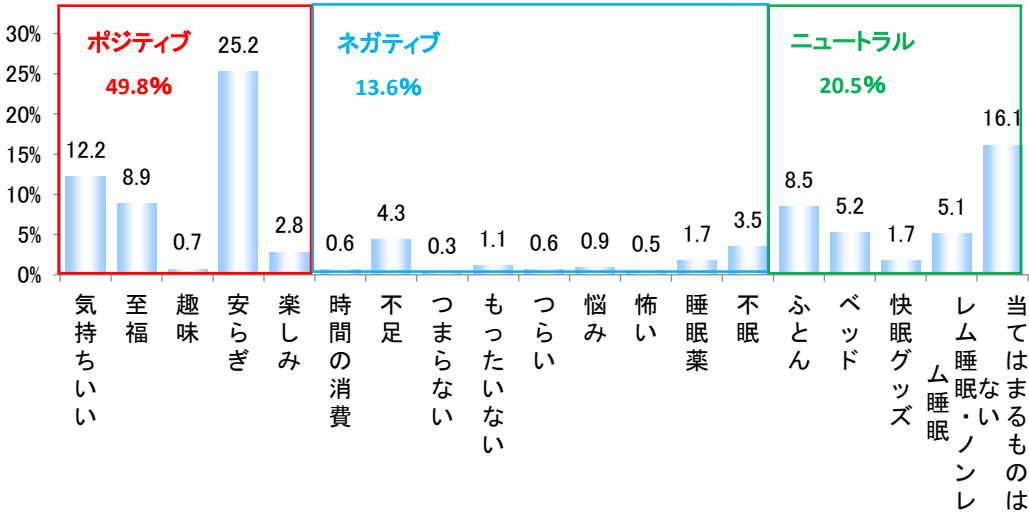
そこで「睡眠」というもののイメージについて調査を行った。

睡眠イメージで最も当てはまるもの1位は「安らぎ」、2位は「当てはまるものはない」、3位は「気持ちいい」となった。また、睡眠のイメージで最も当てはまるものをポジティブ、ネガティブ、ニュートラルに分けると、約半数が睡眠に対してポジティブなイメージがあることがわかった。

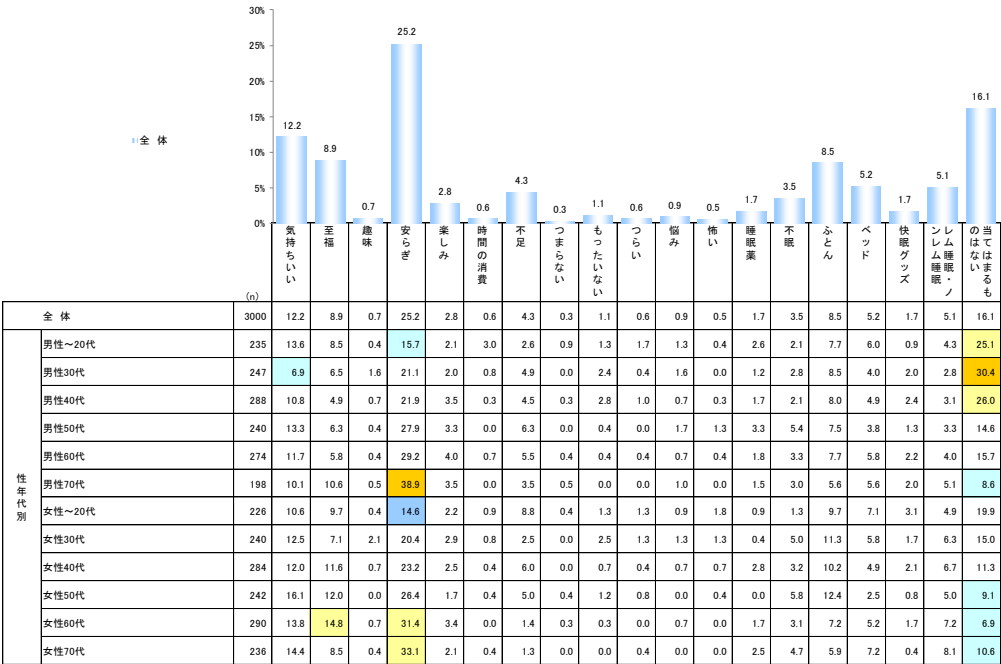
睡眠のイメージに関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問: 「睡眠」と聞いてイメージする言葉を以下の中からひとつだけお選びください。



1位「安らぎ」と答えたのは男性70代と女性60～70代で多く、20代の男女で少ない傾向があった。また、「当てはまるものはない」では20代～40代男性で多い傾向があった。



1-3 眠る前の気分

眠る前に考えていること 気分を変えて快眠へ

日中の嫌な出来事を思い出したり、明日のプレゼンが不安で眠れないなど、眠る前に考え事をするとなかなか寝付けなくなることがある。そこで、眠る前に考えていることと睡眠との関係について調査を行った。

眠る前に考えていることについて質問したところ、約半数の方が眠る前は「なにも考えない」という結果になり、ポジティブは28.0%、ネガティブは22.9%という結果になった。

性年代別に比較すると、ネガティブな回答は特に20～30代女性で多い傾向があった。

眠る前に考えることに関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問:あなたは寝る前、以下のなかで考えることが多い内容はどれですか。

- どちらかというとポジティブなことを考えている
- どちらかというとネガティブなことを考えている
- なにも考えない



質問:あなたは寝る前、以下のなかで考えることが多い内容はどれですか。(×性年代別)

- どちらかというとポジティブなことを考えている
- どちらかというとネガティブなことを考えている
- なにも考えない

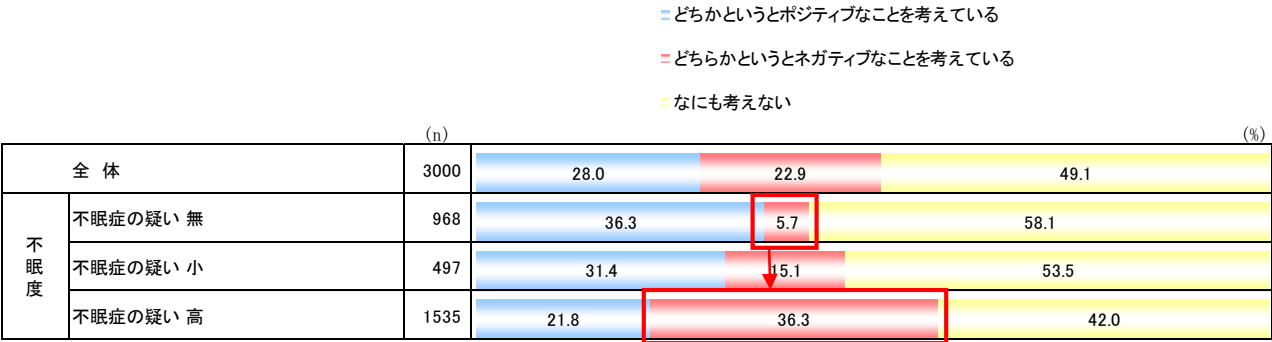
		(n)				(%)
全 体		3000	28.0	22.9	49.1	
性 年 代 別	男性～20代	235	25.1	26.8	48.1	
	男性30代	247	21.9	28.7	49.4	
	男性40代	288	24.0	20.5	55.6	
	男性50代	240	32.5	23.8	43.8	
	男性60代	274	29.9	18.2	51.8	
	男性70代	198	33.3	13.6	53.0	
	女性～20代	226	25.2	34.1	40.7	
	女性30代	240	22.1	32.1	45.8	
	女性40代	284	30.6	24.3	45.1	
	女性50代	242	24.0	22.7	53.3	
	女性60代	290	35.2	16.6	48.3	
	女性70代	236	32.2	14.4	53.4	

1-3 眠る前の気分

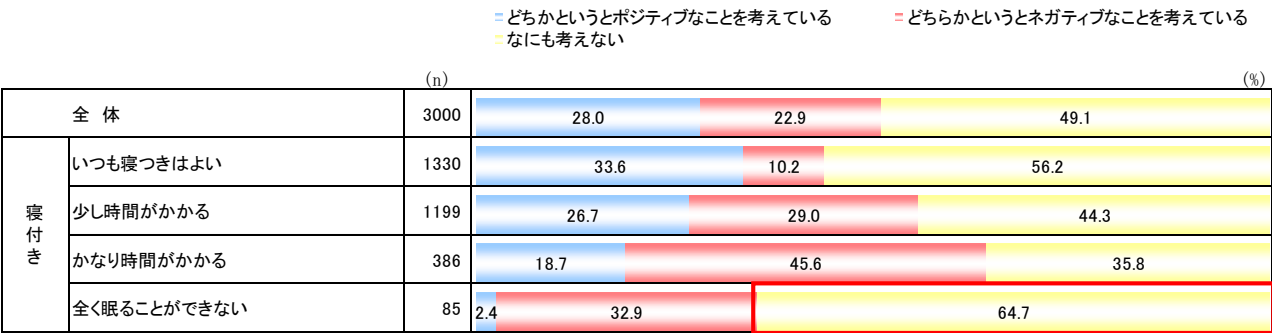
眠る前に考えていること 気分を変えて快眠へ

また、眠る前に考えていることを不眠度別に比較すると、不眠症の疑いの無い人に比べ疑いが高い人は“ネガティブ”なことを考えている割合が多かった。また、寝つきについても比較すると、寝つきが良い人はポジティブなことを考えている割合が高く、寝つきが悪い人ほどネガティブなことを考えている割合が高くなった。この結果は「どうしても眠れない」という日を経験したことがある人にとってはわかりやすい結果であろう。ただし、寝つきが悪く「全く眠ることができない」と回答した人は、眠る前に「何も考えない」と答える人が多かった。この結果は、悩みや心配事があって一時的に寝つきが悪くなった状態ではなく、習慣的・体質的に眠れないような、入眠障害がある人たちではないかと推測される。なかなか寝付けない日が一時的に起こる分にはそこまで心配ないといわれているが、寝付けない日が続く、もしくは寝つきに2時間以上かかるようであれば、入眠障害の可能性もあるため病院等での適切な治療が必要である。

質問:あなたは寝る前、以下のなかで考えることが多い内容はどれですか。(×不眠度別)



質問:あなたは寝る前、以下のなかで考えることが多い内容はどれですか。(×寝付き)



入眠時は何も考えずにスムーズに眠りにつくのが理想的であるので、ネガティブなことを考えるのは寝室に入るまでと決め、布団には「悩み」や「不安」を持ち込まないのがポイントである。寝つくのに時間がかかるような方の中には「眠ろう眠ろう」として、かえって頭が冴えて眠れないことがある。どうしても眠れない時はいったん寝床を出て、リラックスできる音楽などで気分転換し、眠気を覚えてから、再度寝床に就くようにすることが必要である。

1-4 睡眠習慣

良い睡眠をとるために意識していること

良い眠りのためには睡眠時間を確保する以外に睡眠習慣や睡眠環境を整えることも重要となる。この章では睡眠習慣について実態を明らかにする。

まず初めによく眠るために意識していることについて調査を行った。結果、過半数以上の方が「特に何もしない」と回答した。また、約10%の方が「ストレッチをする」、「カフェインを取らない」と回答していた。男性に比べ女性の方が良睡眠への意識が若干高く、20代女性では「ストレッチをする」や「マッサージをする」、70代女性では「読書をする」や「カフェインを取らない」と回答する割合が他の世代に比べ高かった。また、20代男性では「音楽を聞く」の割合が高かった。

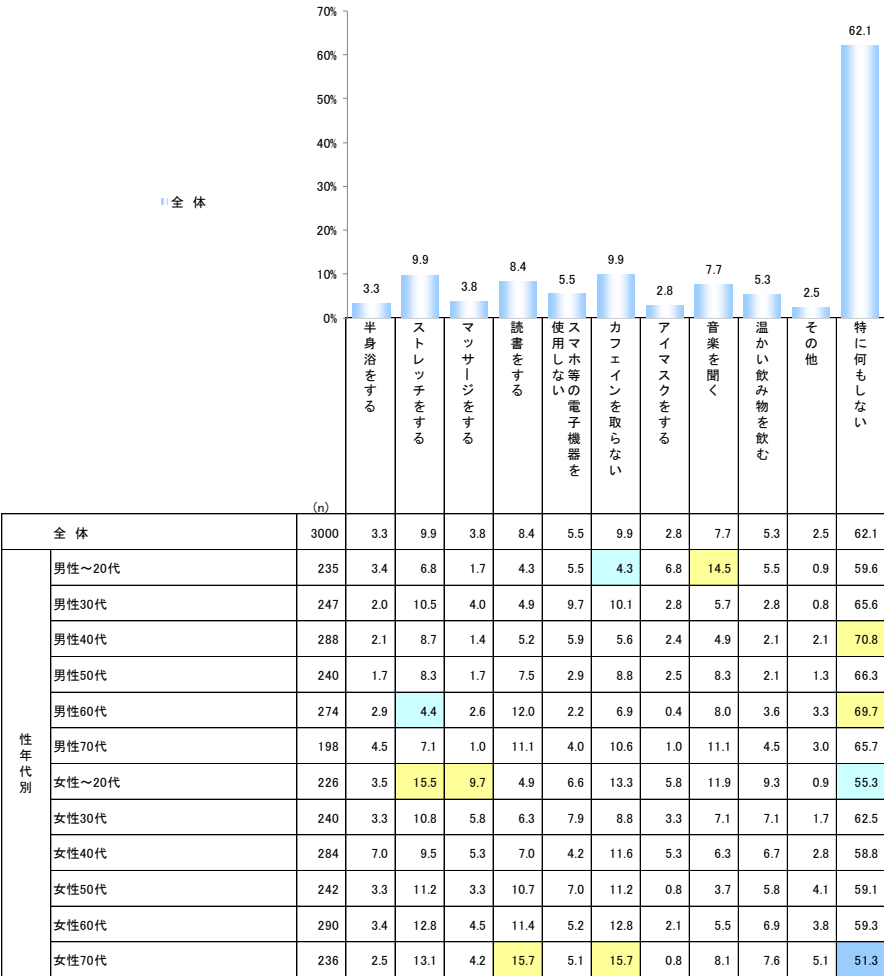
不眠度別に比較すると不眠症の疑い無の方は睡眠への不満が少ないため70.6%が「特に何もしない」と回答しているのに対し、不眠症の疑い高の方は「特に何もしない」の割合が若干少なく何かしら工夫をしている人もいるようである。

しかし、不眠症の疑いが高い人の中でも56.4%が「特に何もしていない」と答えており、睡眠に不満があっても良く眠るために何も対策ができていない方が多いのが現状である。

睡眠習慣に関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

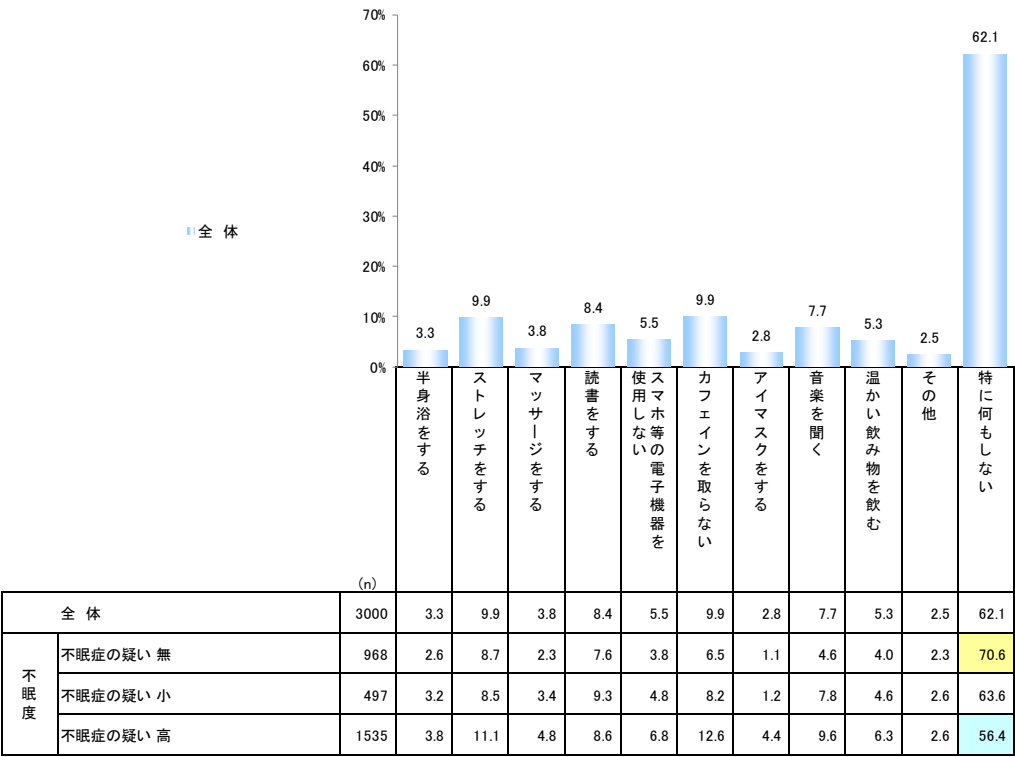
質問:よく眠るためにあなたが意識していることはありますか。(n=3000)×性年代別



1-4 睡眠習慣

良い睡眠をとるために意識していること

質問: よく眠るためにあなたが意識していることはありますか。(n=3000) × 性年代別



快眠のための対策は、医療的対処以外だと生活習慣の改善などのようなとても簡単なことしか提示されていないのが現状である。簡単なことを毎日コツコツやることで改善する可能性が高いが、そのどれをも試したことのない“睡眠難民”が多そうである。簡単なことと記載したが、意識して生活習慣を変えることは、現在の日本人には難しいことなのではないだろうか。現在は疲れを取ったり、快眠の手助けをするサプリメントや飲料なども発売されている。当社の研究によると、寝具を変えることで睡眠の質が上がるということが研究により実証されているため、生活習慣を変えることが難しい人は、そのようなグッズや寝具を活用しながら睡眠について積極的に考えていくことが大切なのではないだろうか。また、快眠のために助けになるグッズが販売されていることなどの情報や、快眠のための生活習慣などの知識を伝えていくことも非常に重要であると考えられる。

1-4 睡眠習慣

眠る前に悪いとわかっていてもついやってしまうこと

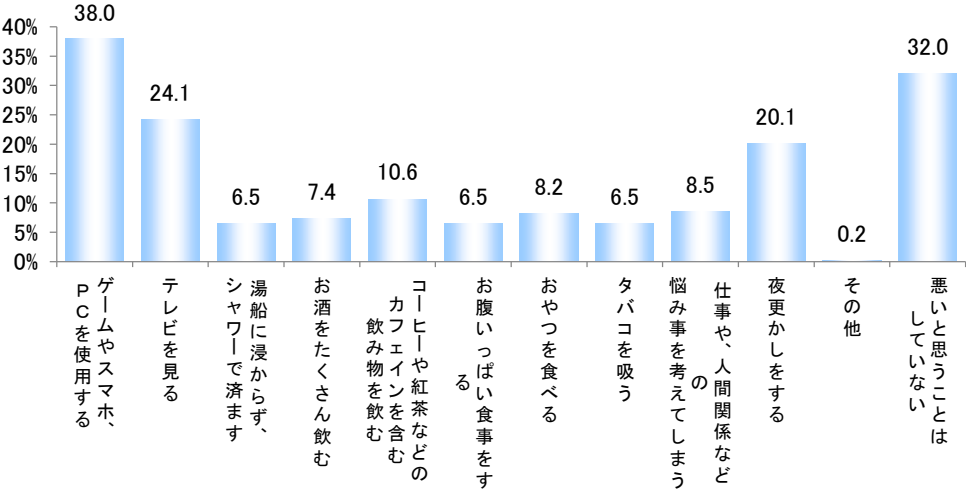
眠る前に悪いとわかっていてもやってしまうこと1位は「ゲームやスマホ、PCを使用する」、2位は「悪いと思うことはしていない」、3位は「テレビを見る」、4位は「夜更かしをする」であった。

寝つきとの関連では寝つきが悪い方は「ゲームやスマホ、PCを使用する」、「仕事や、人間関係などの悩み事を考えてしまう」等の割合が高い傾向があった。また、全く眠ることができない方は反対に「悪いと思うことはしていない」と回答した割合が高かった。

性年代別の比較では女性に比べて男性は「悪いと思うことはしていない」と回答する方が多かった。20～40代女性では「ゲームやスマホ、PCを使用する」、40～70代女性では「テレビを見る」、50代男性では「お酒をたくさん飲む」、「タバコを吸う」を回答する方が多かった。

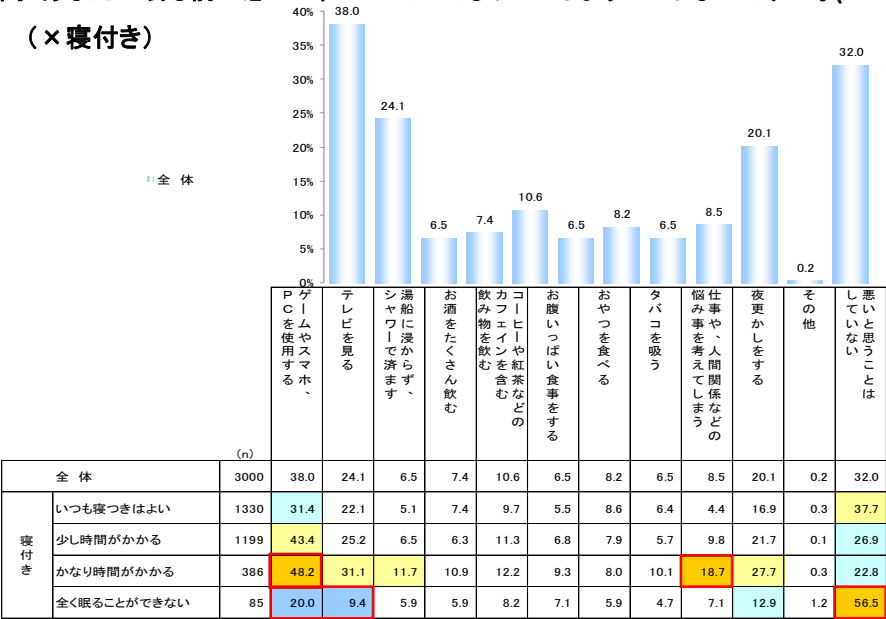
女性は良い睡眠をとるために意識している方が多いにもかかわらず、「ゲームやスマホ、PCを使用する」や「テレビを見る」など眠る前に悪いと思いながらもついしてしまうことが多いという特徴があった。睡眠に良いと思われることを取り入れることも大切だが、まずは睡眠に悪いと思うことをやめてみるのが大切かもしれない。

質問:あなたが眠る前に悪いとわかっていてもやってしまうことはなんですか。(n=3000)



質問:あなたが眠る前に悪いとわかっていてもやってしまうことはなんですか。(n=3000)

(×寝付き)

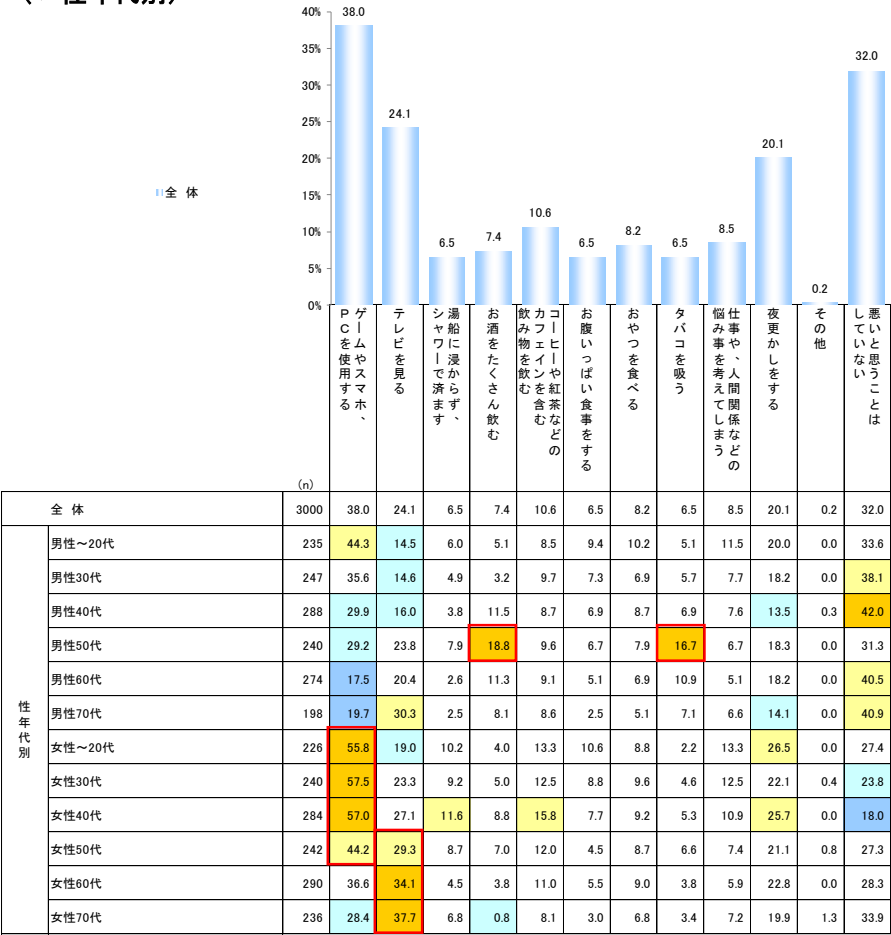


1-4 睡眠習慣

眠る前に悪いとわかっていてもついやってしまうこと

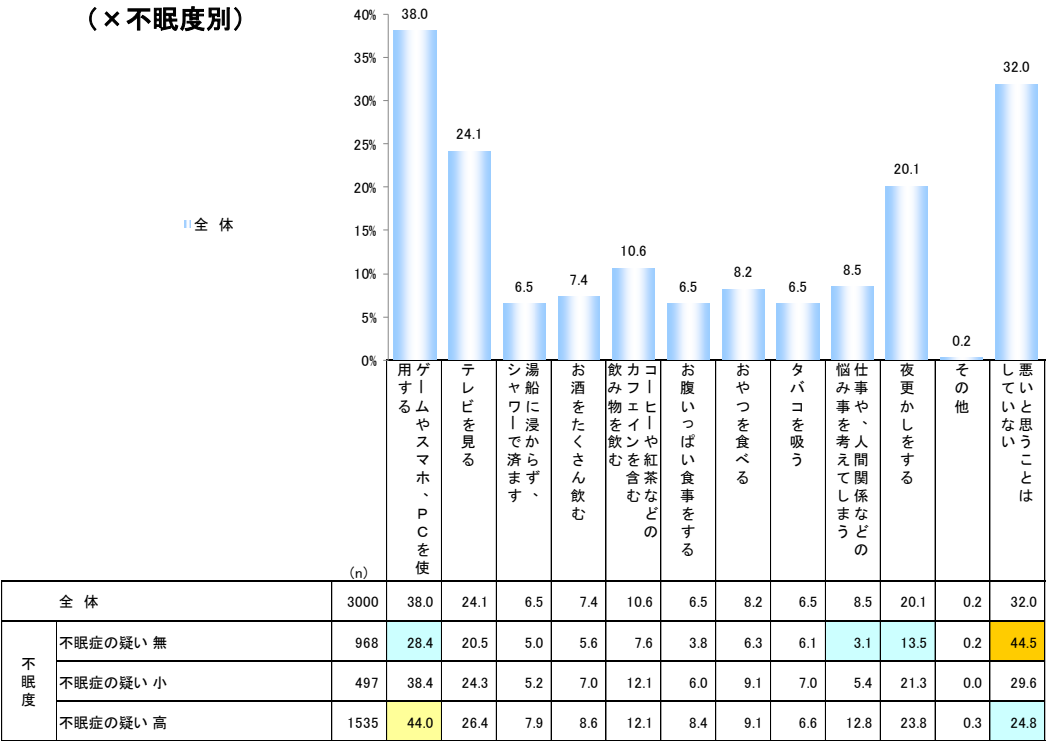
質問:あなたが眠る前に悪いとわかっていてもやってしまうことはなんですか。(n=3000)

(× 性年代別)



質問:あなたが眠る前に悪いとわかっていてもやってしまうことはなんですか。(n=3000)

(× 不眠度別)



良い目覚めのためにやっていること

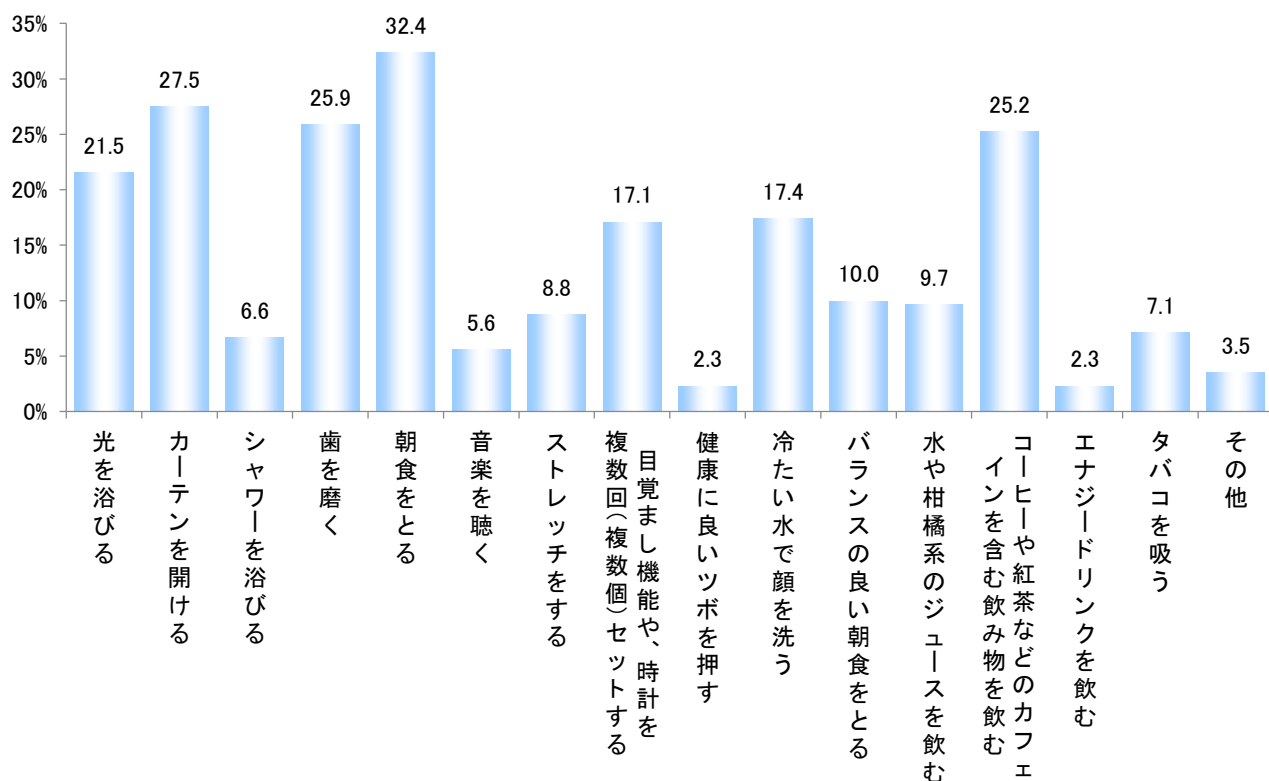
気持ちよく目覚めるためには起床後の行動も重要となる。目が覚めるための行動で日常的に行っていることについて調査をしたところ、1位は「朝食をとる」、2位は「カーテンを開ける」、3位は「歯を磨く」、4位は「コーヒーや紅茶などのカフェインを含む飲み物を飲む」という結果となった。また、「その他」では散歩やラジオ体操などの運動に関連する回答が多かった。

性年代別の比較では、「光を浴びる」、「カーテンを開ける」項目は男性に比べ女性で多く、特に50～70代女性で回答する方が多かった。また、「目覚まし機能や時計を複数回(複数個)セットする」は20～40代女性で多く、「バランスの良い朝食をとる」は70代男性や60～70代女性など高齢者が多く回答していた。「コーヒーや紅茶などのカフェインを含む飲み物を飲む」では40～60代女性で多かった。なお、不眠度との関連は見られなかった。

目覚めるための習慣に関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問：目が覚めるための行動であなたが日常的に行っていることを教えてください。(n=3000)

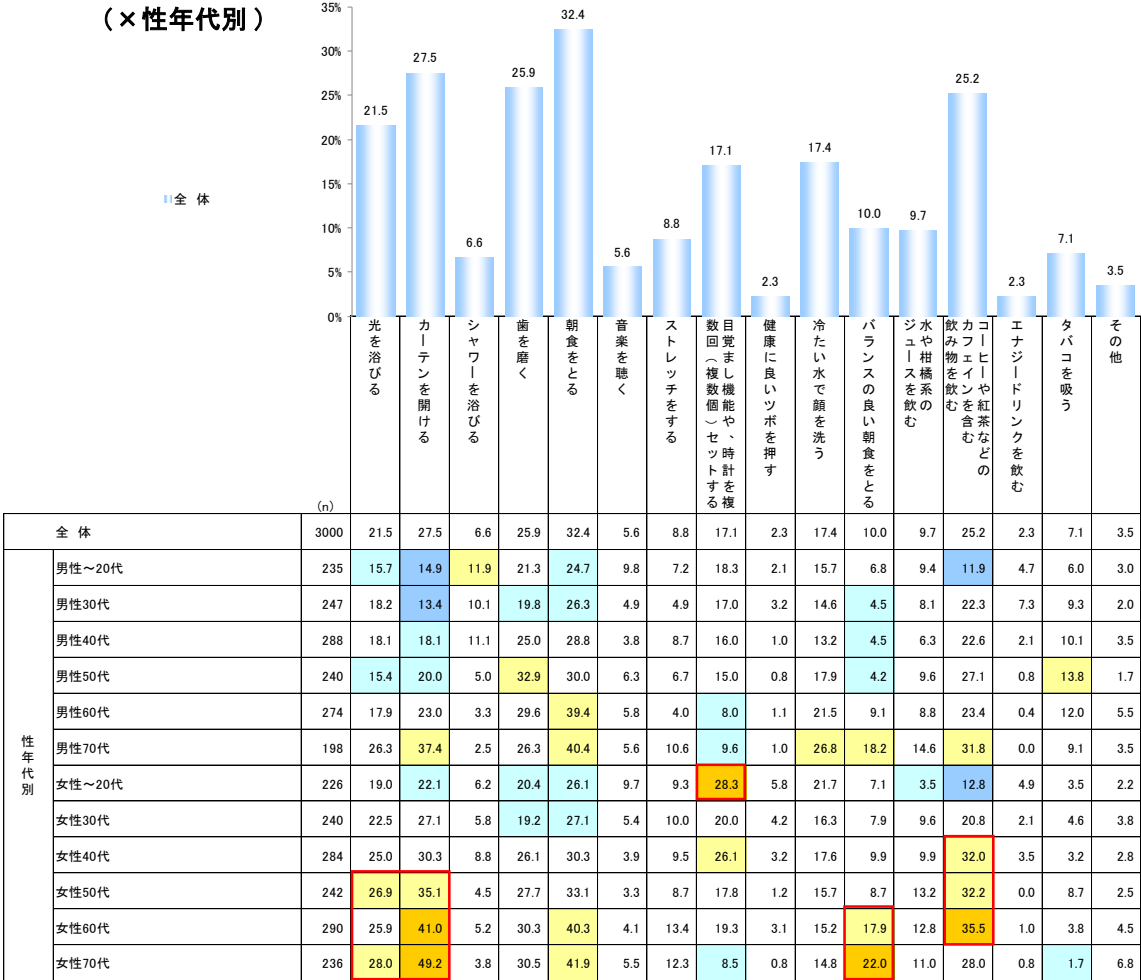


1-4 睡眠習慣

良い目覚めのためにやっていること

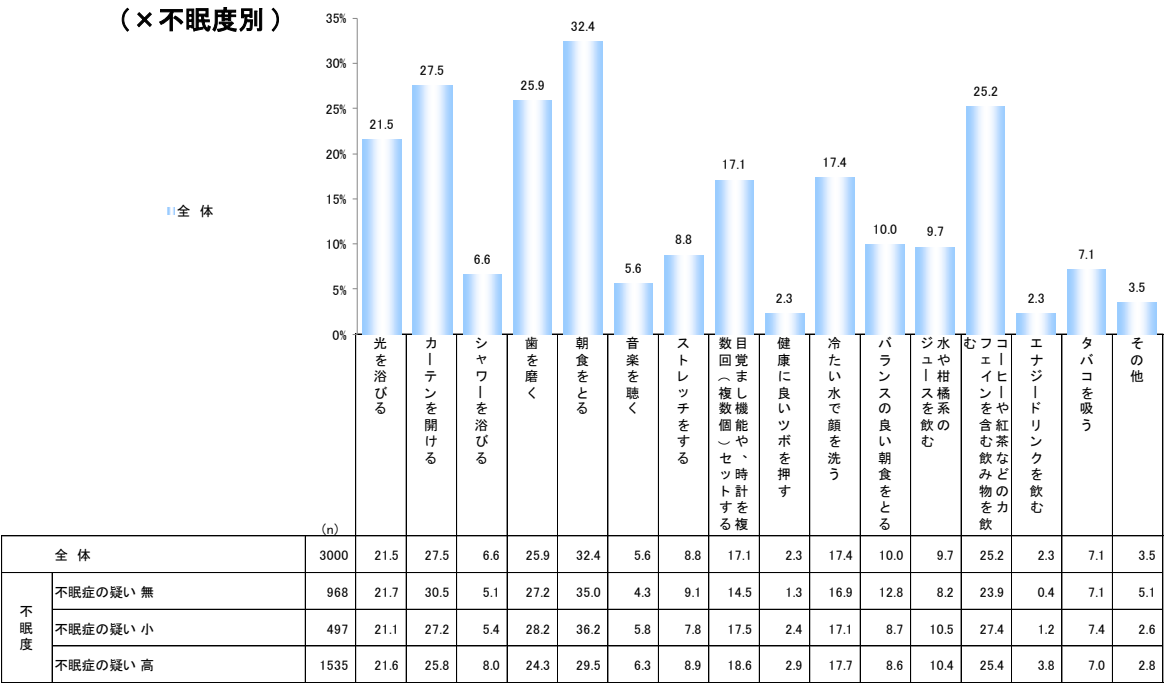
質問：目が覚めるための行動であなたが日常的に行っていることを教えてください。(n=3000)

(× 性年代別)



質問：目が覚めるための行動であなたが日常的に行っていることを教えてください。(n=3000)

(× 不眠度別)



1-4 睡眠習慣

寝入りの姿勢 仰向けと横向きは半々に、うつ伏せは少数派

昨年の調査(睡眠白書2018)と同様に寝入りの姿勢について調査を行った。その結果は昨年と同様で、仰向けと横向きは半々、うつ伏せは非常に少なかった。

性年代別の比較では女性に比べて男性でやや仰向け寝の割合が多く、特に年齢が低いほどその傾向は強かった。また、うつ伏せは20代男性でやや多かった。
 また、男性に比べて女性は横向き寝の割合がやや多い傾向があった。

寝姿勢に関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問:あなたはどの姿勢で寝ることが多いですか。(n=3000)

■ あお向け(天井に目を向ける)
 ■ うつ伏せ
 ■ 横向き



質問:あなたはどの姿勢で寝ることが多いですか。(n=3000) (× 性年代別)

		(n)	■ あお向け(天井に目を向ける) ■ うつ伏せ ■ 横向き			(%)
全 体		3000	47.1	5.1	47.8	
性 年 代 別	男性～20代	235	53.6	13.2	33.2	
	男性30代	247	54.7	6.5	38.9	
	男性40代	288	51.4	5.9	42.7	
	男性50代	240	52.9	3.8	43.3	
	男性60代	274	43.8	4.4	51.8	
	男性70代	198	48.5	1.5	50.0	
	女性～20代	226	43.4	6.6	50.0	
	女性30代	240	41.3	7.1	51.7	
	女性40代	284	48.2	3.2	48.6	
	女性50代	242	42.1	5.4	52.5	
	女性60代	290	42.4	1.7	55.9	
	女性70代	236	42.8	3.0	54.2	

1-5 睡眠を阻害する悩み

悩み1位は「将来に関する悩み」 特に「金銭面」に不安大

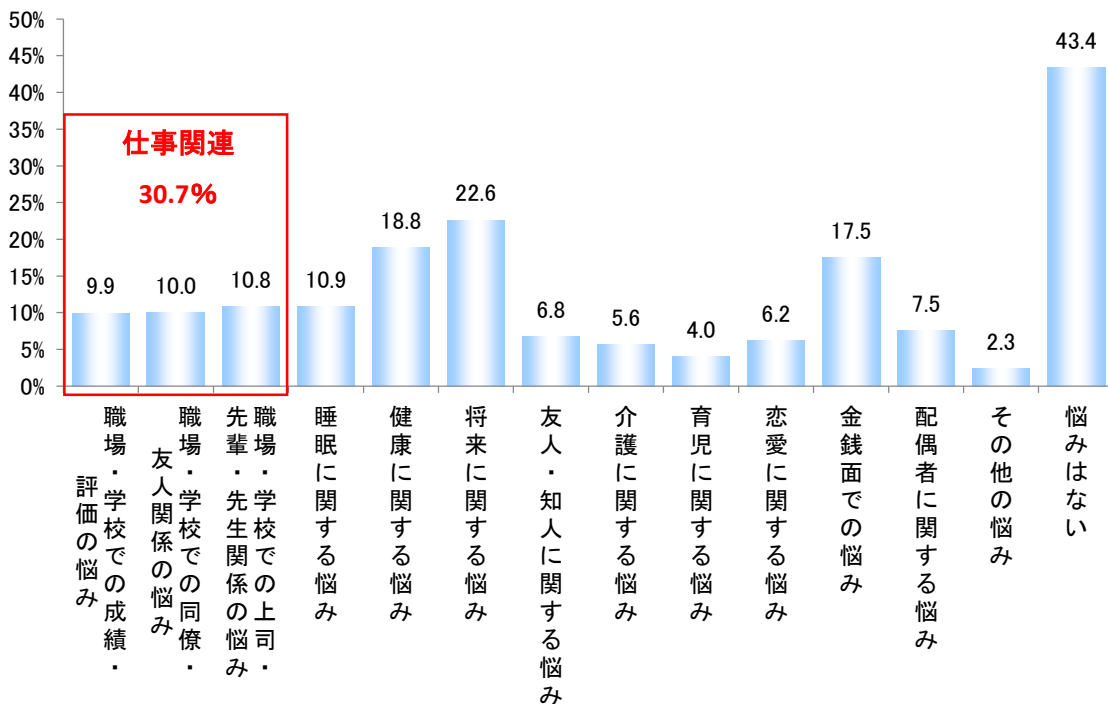
睡眠を阻害する要因の一つにストレスや心配事などの心理的要因によるものがある。そこで現代人はどのような悩み事により睡眠を阻害されているのか実態調査を行った。

悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時があるか、また、その悩み事の種類について質問したところ、43.4%の方が「悩みはない」と回答し、56.6%の方が何らかの悩みによって眠りにつくことが辛かったと答えた。悩み事の種類で一番多かったのは「将来に関する悩み」で、次いで「健康に関する悩み」、「金銭面での悩み」であった。仕事関連の悩みをまとめると悩みの1位となった。

「将来に関する悩み」を選択した方に対して詳細を質問したところ、1位は「お金・貯金」、2位は「収入」、3位は「自身の老後」、4位は「健康」となった。

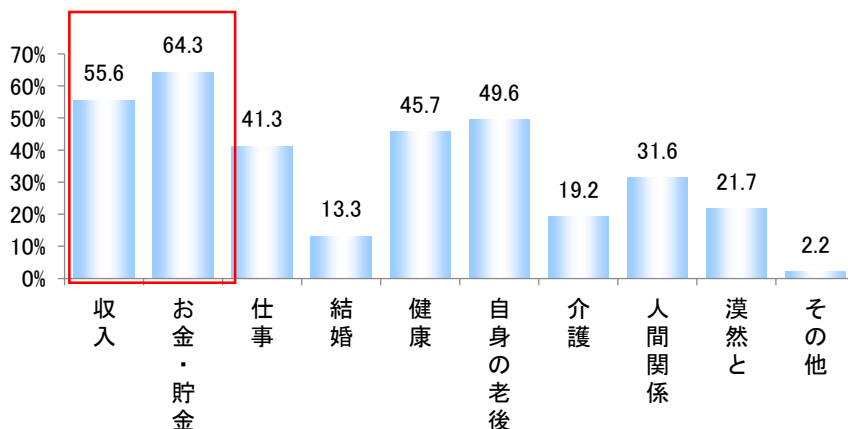
質問: あなたは悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時がありますか。

どのような悩みか以下の中からお答えください。(複数回答) (n=3000)



質問: 具体的にどのような「将来の悩み」で眠りにつくことが辛くなることがありますか。

以下の中からお答えください。(複数回答) / 将来に関する悩みと回答した方 (n=678)



1-5 睡眠を阻害する悩み

20～40代女性の悩み大（性年代別比較）

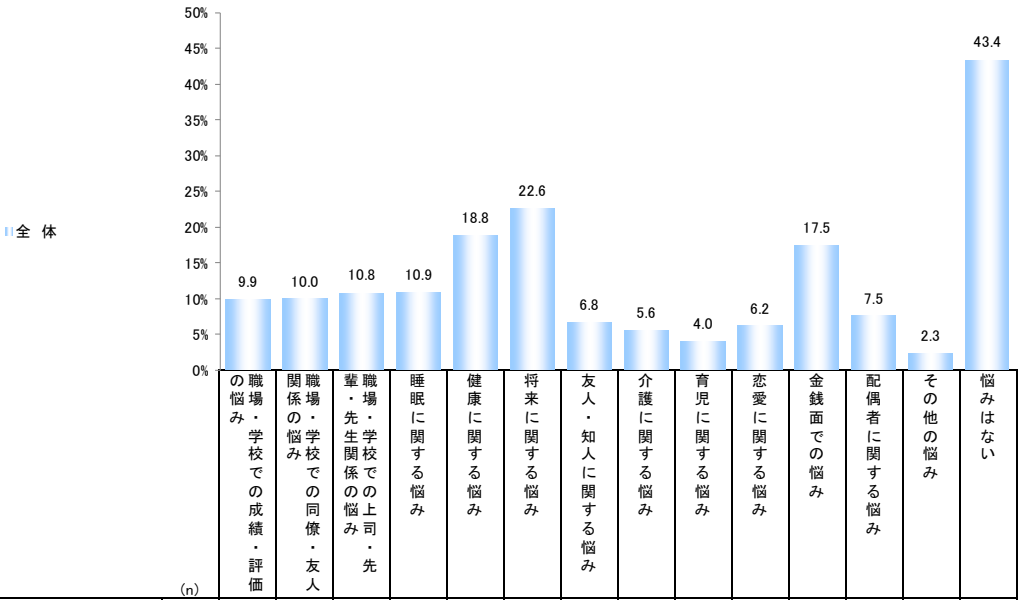
睡眠を阻害する悩みについて性年代別に比較すると男性よりも女性の方が悩みが多い様子が伺える。悩みはないと回答した人が多い年代は20代、60代、70代の男性と70代の女性であった。また、20～40代の女性は悩みが多く眠れない傾向があった。

特に仕事関連の悩みは30代男性と20代～40代の女性の方で多く、金銭面、育児の悩みは20～40代の女性で多かった。将来の悩みは20～40代の女性に多く、将来の悩みの詳細をみると20～40代の男女はお金・貯金、収入に関して、40代以上の女性は健康、自身の老後、介護に関して悩みが多い傾向があった。

睡眠を阻害する悩みに関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問:あなたは悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時はありますか。
どのような悩みか以下の中からお答えください。(複数回答) (n=3000)(×性年代別)



全 体		(n)	9.9	10.0	10.8	10.9	18.8	22.6	6.8	5.6	4.0	6.2	17.5	7.5	2.3	43.4
性年代別	男性～20代	235	14.9	9.8	13.6	12.8	10.6	23.8	6.4	1.3	0.9	9.4	15.3	0.9	0.9	50.6
	男性30代	247	17.0	9.3	15.0	12.1	18.6	26.3	7.7	3.2	2.8	8.1	17.8	2.8	1.2	43.3
	男性40代	288	11.1	7.6	7.3	12.8	17.0	20.5	5.2	4.2	2.8	5.9	20.1	3.8	2.1	47.6
	男性50代	240	12.1	12.5	12.5	14.2	17.1	18.8	3.3	4.6	1.7	5.0	17.9	2.9	0.8	44.6
	男性60代	274	7.3	5.5	6.6	6.6	23.7	18.2	2.9	7.3	2.2	4.0	13.1	5.1	1.5	50.0
	男性70代	198	2.5	5.1	6.1	7.1	22.2	18.2	2.5	4.0	1.5	2.0	13.1	8.1	2.5	53.0
	女性～20代	226	15.5	18.1	17.3	11.5	14.6	28.3	10.6	1.3	5.3	13.7	23.5	4.9	1.8	38.5
	女性30代	240	17.5	11.7	14.2	10.8	19.2	31.7	9.2	2.5	9.2	10.0	21.3	10.0	1.7	36.3
	女性40代	284	12.0	18.7	17.3	14.1	21.8	27.8	9.9	5.3	10.9	8.1	22.9	16.5	2.1	30.6
	女性50代	242	7.4	14.0	13.6	10.7	20.2	19.4	10.3	9.9	5.4	6.6	19.4	14.0	4.5	36.8
	女性60代	290	1.7	5.5	6.2	8.6	21.0	18.3	7.6	12.8	2.8	2.1	12.8	12.1	5.2	42.4
	女性70代	236	0.4	1.7	0.8	8.5	18.6	20.3	5.1	8.9	1.7	0.0	11.9	7.6	3.4	49.6

1-5 睡眠を阻害する悩み

「将来に関する悩み」（性年代別比較）

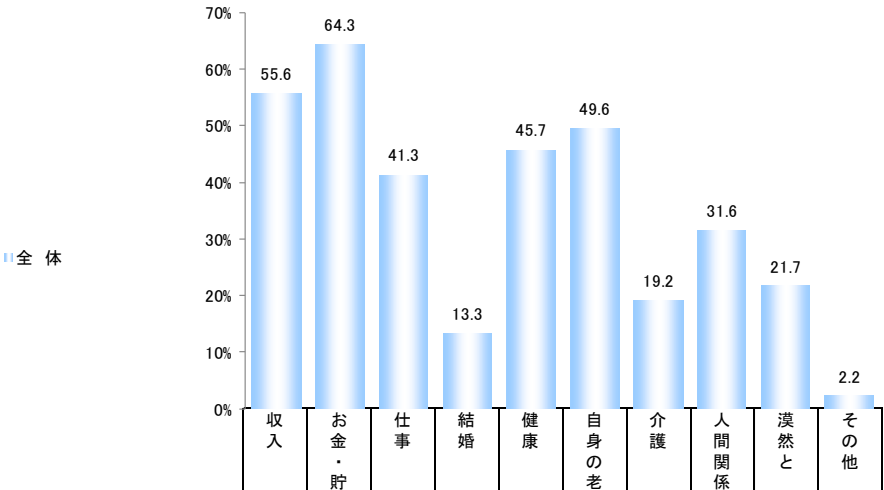
睡眠を阻害する悩みに関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問: 具体的にどのような「将来の悩み」で眠りにつくことが辛くなることがありますか。

以下の中からお答えください。(複数回答)／将来に関する悩みと回答した方(n=678)

(× 性年代別)



		(n)	収入	お金・貯金	仕事	結婚	健康	自身の老後	介護	人間関係	漠然と	その他
全 体		678	55.6	64.3	41.3	13.3	45.7	49.6	19.2	31.6	21.7	2.2
性年代別	男性～20代	56	58.9	69.6	66.1	16.1	25.0	14.3	3.6	50.0	28.6	7.1
	男性30代	65	75.4	84.6	63.1	13.8	46.2	35.4	13.8	27.7	18.5	0.0
	男性40代	59	79.7	71.2	64.4	20.3	44.1	47.5	16.9	30.5	18.6	0.0
	男性50代	45	57.8	57.8	46.7	8.9	48.9	53.3	24.4	15.6	11.1	4.4
	男性60代	50	52.0	54.0	18.0	0.0	54.0	54.0	16.0	16.0	6.0	2.0
	男性70代	36	41.7	44.4	8.3	2.8	50.0	69.4	16.7	19.4	5.6	0.0
	女性～20代	64	59.4	73.4	64.1	31.3	34.4	28.1	4.7	42.2	37.5	1.6
	女性30代	76	57.9	73.7	48.7	26.3	44.7	39.5	13.2	42.1	26.3	2.6
	女性40代	79	70.9	69.6	39.2	13.9	48.1	65.8	35.4	44.3	31.6	0.0
	女性50代	47	34.0	53.2	25.5	6.4	42.6	61.7	29.8	27.7	23.4	4.3
	女性60代	53	28.3	52.8	13.2	1.9	56.6	66.0	34.0	24.5	17.0	0.0
	女性70代	48	25.0	41.7	6.3	0.0	60.4	77.1	22.9	16.7	18.8	6.3

1-5 睡眠を阻害する悩み

仕事の有無、雇用形態により悩みが違う（職業別比較）

睡眠を阻害する悩みについて職業別に比較すると2018年の調査(睡眠白書2018)と同様に会社勤務(一般社員)では職場の評価の悩み、パート・アルバイトでは金銭面での悩み、専業主婦・主夫は配偶者に関する悩み、フリーランス・在学勤務・パート・アルバイトでは将来に関する悩みが多い傾向があった。昨年同様の傾向から、睡眠とそれを阻害する悩みの関係は、**仕事の有無や雇用形態の違いなどが強く影響していることが推測される。**

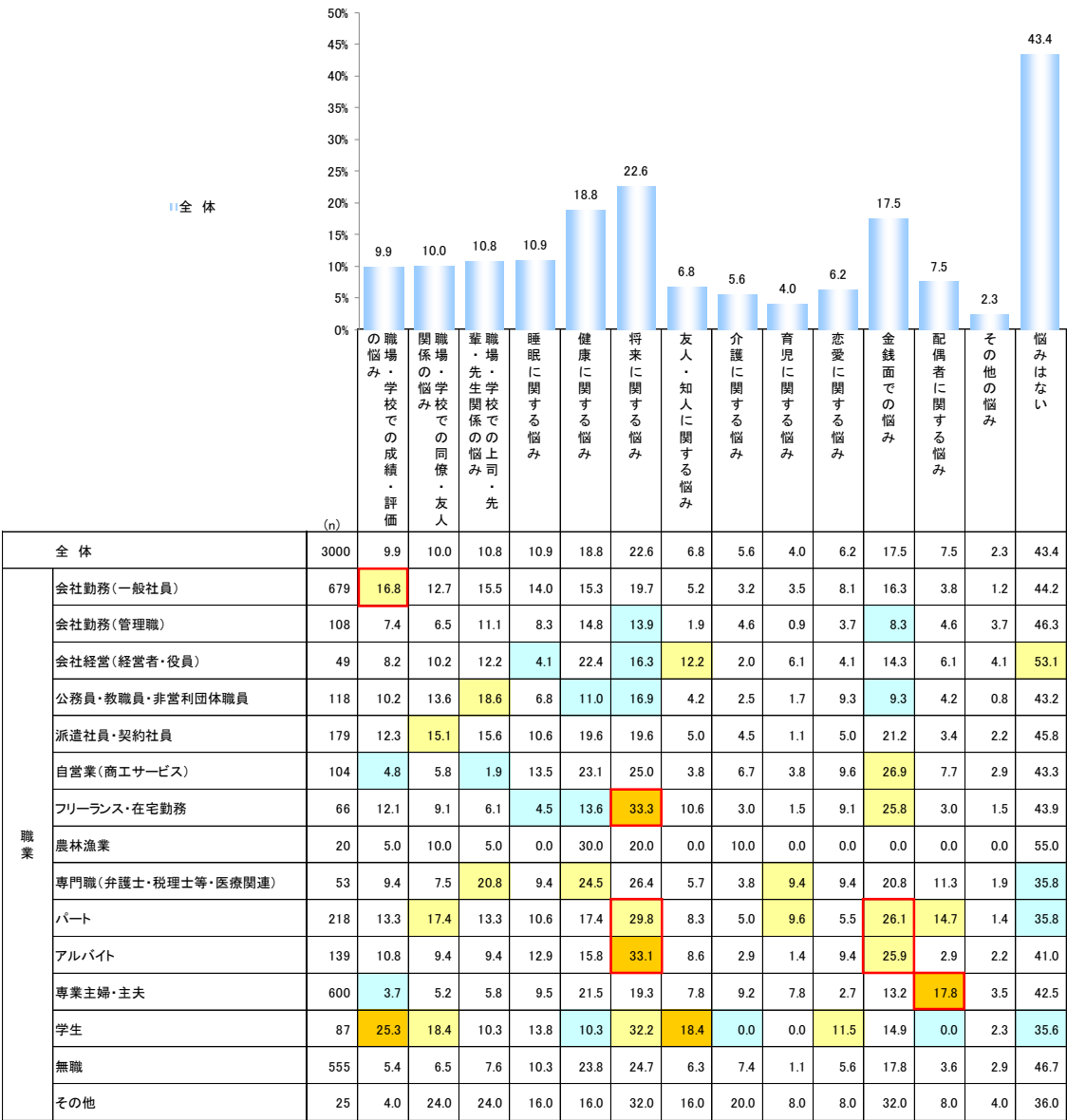
また、将来に関する悩みの詳細について職業別に比較すると、一般社員・派遣社員・パート・アルバイトは収入・お金・貯金・仕事に関しての将来に関する悩みが多く、専業主婦・主夫は比較的年齢層が高いため健康や自身の老後について将来に関する悩みが多い傾向がみられた。

睡眠を阻害する悩みに関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問: あなたは悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時はありますか。

どのような悩みか以下の中からお答えください。(複数回答) (n=3000) (×職業別)



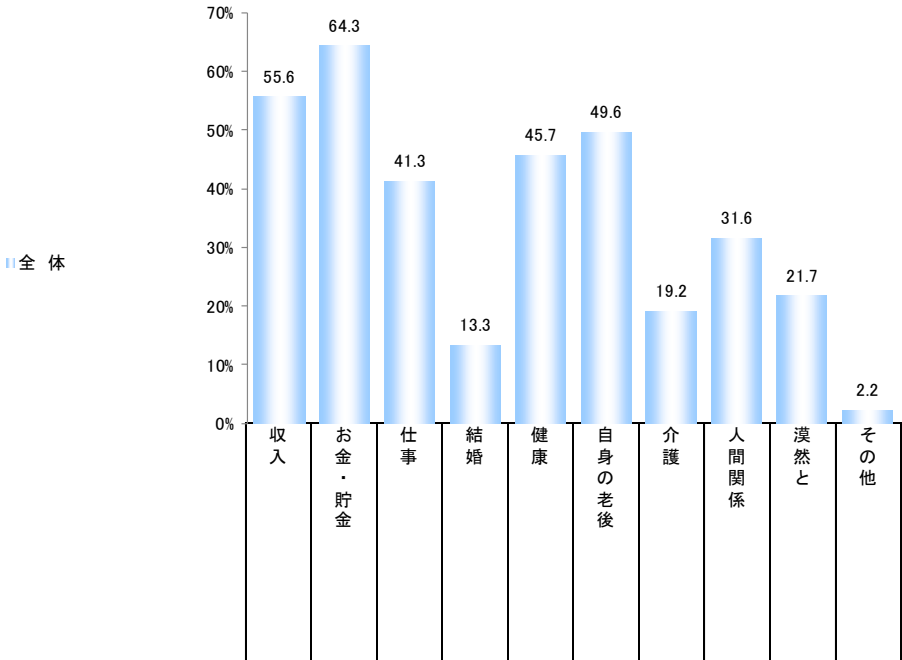
1-5 睡眠を阻害する悩み

将来に関する悩み（職業別比較）

睡眠を阻害する悩みに関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問: 具体的にどのような将来の悩みで眠りにつくことが辛くなることがありますか。
以下の中からお答えください。(複数回答)／将来に関する悩みと回答した方(n=678)
(× 職業別)



		(n)	収入	お金・貯金	仕事	結婚	健康	自身の老後	介護	人間関係	漠然と	その他
全 体		678	55.6	64.3	41.3	13.3	45.7	49.6	19.2	31.6	21.7	2.2
職 業	会社勤務(一般社員)	134	69.4	70.1	58.2	19.4	44.8	42.5	16.4	38.8	22.4	0.0
	会社勤務(管理職)	15	46.7	66.7	26.7	6.7	33.3	40.0	6.7	6.7	6.7	0.0
	会社経営(経営者・役員)	8	37.5	37.5	37.5	37.5	50.0	75.0	37.5	50.0	37.5	0.0
	公務員・教職員・非営利団体職員	20	20.0	45.0	35.0	25.0	40.0	30.0	15.0	25.0	10.0	0.0
	派遣社員・契約社員	35	77.1	74.3	60.0	20.0	45.7	54.3	25.7	31.4	28.6	0.0
	自営業(商工サービス)	26	73.1	73.1	26.9	0.0	50.0	76.9	7.7	7.7	11.5	0.0
	フリーランス・在宅勤務	22	81.8	72.7	59.1	13.6	40.9	54.5	18.2	31.8	13.6	0.0
	農林漁業	4	25.0	25.0	25.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	専門職(弁護士・税理士等・医療関連)	14	71.4	64.3	50.0	14.3	28.6	42.9	7.1	42.9	21.4	0.0
	パート	65	63.1	73.8	52.3	13.8	44.6	50.8	26.2	36.9	21.5	1.5
	アルバイト	46	73.9	73.9	54.3	21.7	37.0	37.0	19.6	37.0	15.2	0.0
	専業主婦・主夫	116	30.2	50.0	10.3	0.9	58.6	61.2	21.6	24.1	25.0	3.4
	学生	28	32.1	60.7	50.0	21.4	17.9	21.4	3.6	42.9	39.3	14.3
	無職	137	51.8	63.5	37.2	11.7	48.9	51.8	21.2	29.9	21.9	3.6
	その他	8	62.5	62.5	37.5	12.5	37.5	50.0	50.0	50.0	12.5	12.5

1-5 睡眠を阻害する悩み

睡眠を阻害する悩み（不眠度別比較）

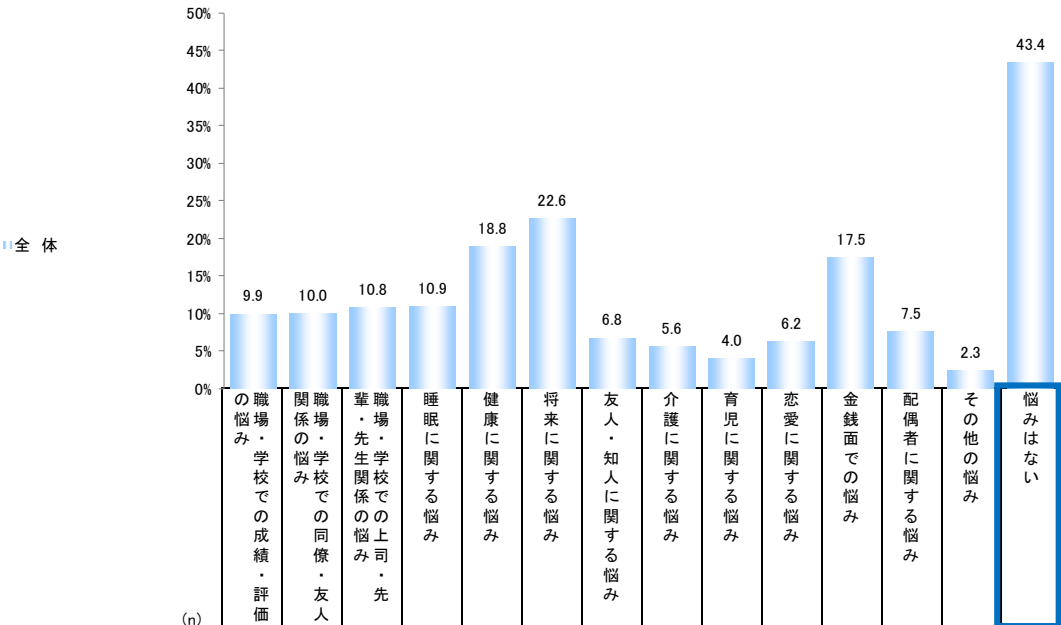
睡眠を阻害する悩みについて不眠度別に比較すると、不眠症の疑い無の方では悩みはないと回答した方が66.4%に対して、不眠症の疑い高の方では27.4%であり、睡眠を阻害するような悩み（心理的要因）が不眠度に影響を与えていることが伺える。

睡眠を阻害する悩みに関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問:あなたは悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時はありますか。

どのような悩みか以下の中からお答えください。(複数回答)(n=3000)(×不眠度別)



全 体		3000	9.9	10.0	10.8	10.9	18.8	22.6	6.8	5.6	4.0	6.2	17.5	7.5	2.3	43.4
不眠度	不眠症の疑い 無	968	3.9	5.5	5.0	0.9	6.9	10.5	3.5	2.6	2.3	2.7	8.0	4.1	2.4	66.4
	不眠症の疑い 小	497	8.7	8.7	6.0	3.2	13.3	19.3	5.0	5.6	3.2	5.2	15.9	6.4	2.0	48.1
	不眠症の疑い 高	1535	14.1	13.2	16.1	19.6	28.1	31.3	9.4	7.5	5.3	8.7	24.0	10.0	2.4	27.4

睡眠を阻害する悩みについての調査は2018年にも行ったが、昨年同様「将来についての悩み」が多い傾向は変わらない。また、年代別ではあるが、健康や仕事に関する悩みも多い傾向にある。ただし、人間関係に関連する悩みについては昨年度とは異なる傾向がみられたため、人間関係の悩みは職業や年代特有の要因ではないことが推定される。仕事の有無・種類や家族との関係など各々が置かれている環境の違いにより悩みに特徴が表れる。その悩みが不眠を引き起こすことが推測される。本年に関していえば、特に20代女性の悩みの多さと不眠度の高さが際立っている結果になった。

不眠を改善するには「眠る前の悩み」を引き起こす心理的要因を取り除くことが大切だが、それは個人の問題だけではなく、その人の置かれている環境全体の問題であることが本結果から分かる。昨今ブームとなっている働き方改革や家族の協力などは、個々人の悩みを減らしてストレスを減らしていくという点で非常に重要なことであると考える。

睡眠白書 2019年

第 2 章

寝具の基本調査



日本睡眠科学研究所

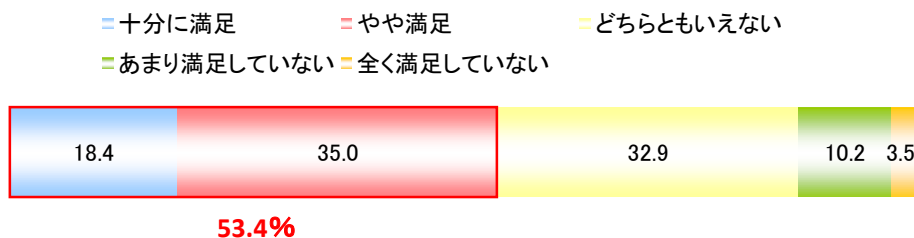
Japan Research Laboratory of
Sleep Science

2-1 寝具の基本調査

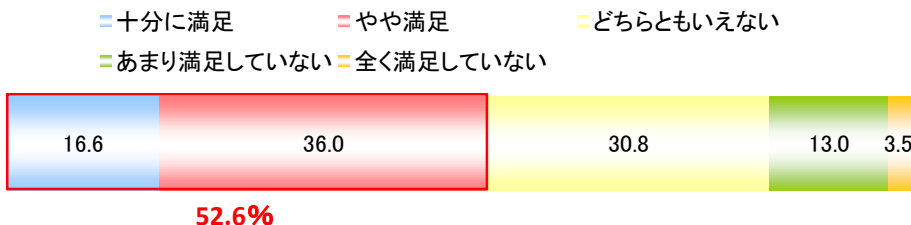
全体の53.4%が寝具に満足

敷き寝具とまくらの満足度に関して質問したところ、「十分に満足」、「やや満足」を足して53.4%の方が満足と回答した。夏物の掛け寝具と冬物の掛け寝具に関しては約60%の方が満足と回答した。また、特に「あまり満足していない」と「全く満足していない」を足した不満足が多い項目は、16.6%でまくら、次いで13.6%で敷き寝具であった。掛け寝具よりも敷き寝具・枕に対しての方が全体的に満足度が低いようである。

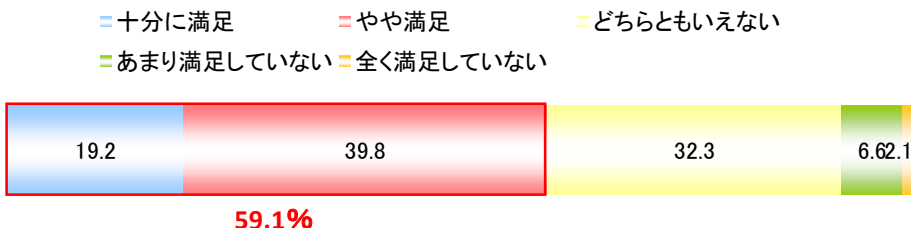
質問:あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／敷き寝具(n=3000)



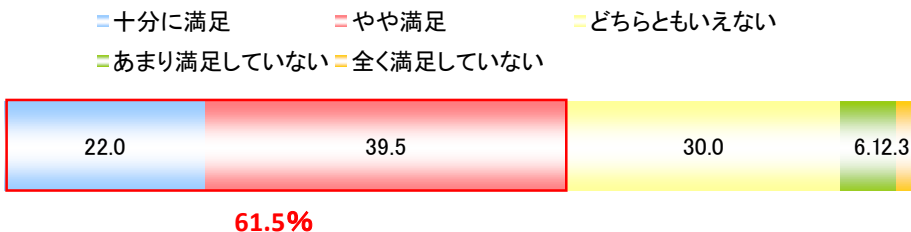
質問:あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／まくら(n=2737)



質問:あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／掛け寝具(夏物)(n=2916)



質問:あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／掛け寝具(冬物)(n=2952)



2-1 寝具の基本調査

現在使用している敷き寝具のタイプ ベッド派がやや優勢

良い睡眠のためには自分の身体に合った寝具を使用することが大切である。この章では現在使用している寝具とその満足度について実態を明らかにする。

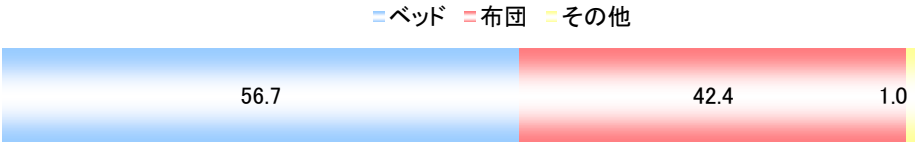
現在使用している敷き寝具について質問したところ布団よりもベッドがやや多い結果となり、昨年の調査(睡眠白書2018)からほぼ変化はなかった。

性年代別の比較では20代男女と60～70代の女性で布団よりもベッドがやや多い結果であった。また、同室で寝ている人数で比較すると、人数が増えるほど布団を選択する方が多くなる傾向があった。一人で寝ている割合が多い20代や60～70代女性(睡眠環境パートを参照)はベッドが多く、家族で同室で寝ている方はスペースが限られているため布団を選択している様子が伺える。

敷き寝具に関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問:あなたが現在主に使用している敷き寝具のタイプはどちらですか。(n=3000)



質問:あなたが現在主に使用している敷き寝具のタイプはどちらですか。(n=3000)

(× 性年代別)

		(n)	■ベッド	■布団	■その他	(%)
性年代別	全 体	3000	56.7	42.4	1.0	
	男性～20代	235	61.3	37.0	1.7	
	男性30代	247	47.4	51.8	0.8	
	男性40代	288	56.9	41.7	1.4	
	男性50代	240	53.3	45.0	1.7	
	男性60代	274	50.7	48.9	0.4	
	男性70代	198	55.6	43.4	1.0	
	女性～20代	226	61.9	37.6	0.4	
	女性30代	240	58.3	40.4	1.3	
	女性40代	284	56.7	42.6	0.7	
	女性50代	242	52.1	46.7	1.2	
	女性60代	290	62.1	37.9	0.0	
	女性70代	236	64.0	34.7	1.3	

質問:あなたが現在主に使用している敷き寝具のタイプはどちらですか。(n=3000)

(× 同室で寝ている人数)

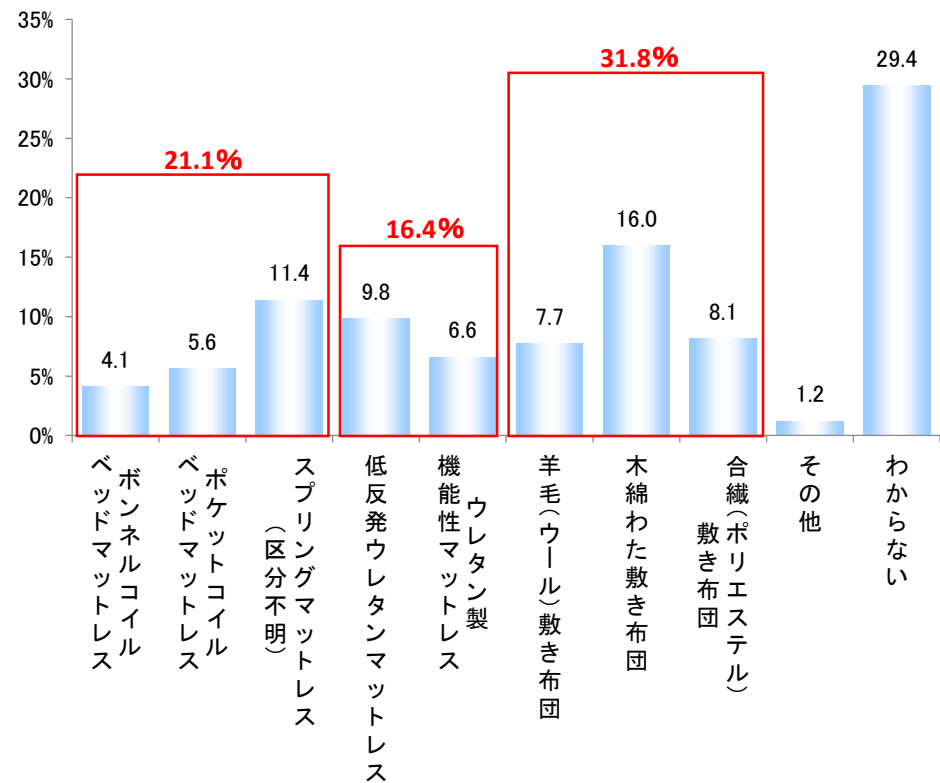
		(n)	■ベッド	■布団	■その他	(%)
同室で寝ている人数	全 体	3000	56.7	42.4	1.0	
	1人で	1932	61.3	37.5	1.2	
	2人で	831	51.9	47.7	0.5	
	3人で	136	41.9	56.6	1.5	
	4人で	81	27.2	72.8	0.0	
	5人以上で	20	30.0	70.0	0.0	

2-1 寝具の基本調査

現在使用している敷き寝具の素材

現在使用している敷き寝具の素材について大まかに素材を分けると、1位は31.8%でわたを使用したもの、2位は29.4%でわからない、3位は21.1%でスプリングマットレス、4位は16.4%でウレタンを使用したものという結果となった。特に日本で昔から使用されている木綿わたの敷き寝具が多い傾向であった。性年代別に比較すると、60～70代はわたを使用した敷き寝具が多い傾向があった。また、20～30代は敷き寝具に関わらず寝具全般でわからないと回答する方が多く、寝具に対する関心の低さを示す結果となった。

質問:あなたが現在主に使用している敷き寝具はどれですか。(n=3000)



質問:あなたが現在主に使用している敷き寝具はどれですか。(n=3000)(×性年代別)

		(n)											(%)
全体		3000	4.1	5.6	11.4	9.8	6.6	7.7	16.0	8.1	1.2	29.4	
性年代別	男性～20代	235	7.7	6.8	4.3	9.8	1.3	4.7	7.2	6.8	0.9	50.6	
	男性30代	247	4.0	6.9	6.5	8.5	4.9	4.5	13.4	7.7	0.8	42.9	
	男性40代	288	3.8	5.2	12.8	9.7	6.9	7.3	14.2	5.9	1.4	32.6	
	男性50代	240	3.3	4.6	12.9	8.8	8.3	5.8	18.8	10.0	0.8	26.7	
	男性60代	274	3.3	4.7	10.6	11.3	8.4	10.2	24.5	6.2	1.1	19.7	
	男性70代	198	4.5	4.0	11.6	9.6	8.6	7.1	30.8	6.6	2.0	15.2	
	女性～20代	226	6.2	3.1	6.6	7.5	1.2	2.7	7.5	0.0		58.0	
	女性30代	240	4.2	5.0	8.8	12.5	5.0	5.8	12.1	5.4	0.4	40.8	
	女性40代	284	3.2	8.1	11.6	8.8	6.0	4.6	16.2	10.9	0.7	29.9	
	女性50代	242	3.7	4.5	15.7	14.0	9.5	10.7	11.6	12.8	1.7	15.7	
	女性60代	290	3.1	6.9	19.7	9.0	7.2	13.4	16.6	9.7	2.4	12.1	
	女性70代	236	3.0	6.4	13.6	8.5	11.0	14.8	20.3	7.6	2.5	12.3	

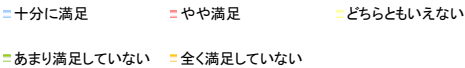
2-1 寝具の基本調査

敷き寝具の満足度

敷き寝具の満足度について性年代別に比較すると、60～70代で満足度が高い傾向があった。
また、敷き寝具のタイプ別の比較では布団派に比べ、ベッド派がやや満足度が高く、敷き寝具の
素材別の比較では合繊敷き布団や分からないと回答した方の満足度が低い傾向があった。

質問:あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／敷き寝具(n=3000)

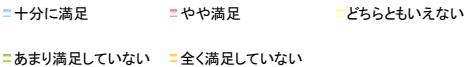
(× 性年代別)



		(n)						(%)
全 体		3000	18.4	35.0	32.9	10.2	3.5	
性 年 代 別	男性～20代	235	17.0	29.8	37.0	8.9	7.2	
	男性30代	247	11.7	25.5	49.0	8.9	4.9	
	男性40代	288	12.5	30.2	39.6	13.2	4.5	
	男性50代	240	14.6	28.3	40.4	12.5	4.2	
	男性60代	274	13.5	42.0	33.9	8.4	2.2	
	男性70代	198	24.7	48.0	20.2	6.1	0.0	
	女性～20代	226	21.7	26.1	34.1	12.8	5.3	
	女性30代	240	15.8	36.7	30.4	12.5	4.6	
	女性40代	284	15.8	33.8	34.5	11.6	4.2	
	女性50代	242	18.6	31.8	31.4	16.1	2.1	
	女性60代	290	26.9	43.8	20.3	7.6	1.4	
	女性70代	236	30.1	44.9	22.5	0.0	0.0	

質問:あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／敷き寝具(n=3000)

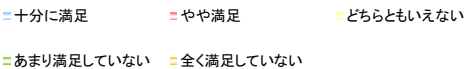
(× 敷き寝具のタイプ)



		(n)						(%)
全 体		3000	18.4	35.0	32.9	10.2	3.5	
敷 き 寝 具	ベッド	1700	19.9	37.0	30.8	8.8	3.4	
	布団	1271	16.4	32.7	35.8	11.9	3.3	
	その他	29	17.2	24.1	31.0	13.8	13.8	

質問:あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／敷き寝具(n=3000)

(× 敷き寝具の素材)



		(n)						(%)
全 体		3000	18.4	35.0	32.9	10.2	3.5	
敷 き 寝 具	ボンネルコイルベッドマットレス	123	26.0	34.1	26.8	8.9	4.1	
	ポケットコイルベッドマットレス	168	23.2	48.8	19.0	7.1	1.8	
	スプリングマットレス(区分不明)	342	22.8	39.8	27.8	7.3	2.3	
	低反発ウレタンマットレス	295	22.4	40.3	25.1	10.5	1.7	
	ウレタン製 機能性マットレス	198	23.7	42.4	25.3	5.6	3.0	
	羊毛(ウール)敷き布団	231	21.2	40.3	27.3	9.1	2.2	
	木綿わた敷き布団	479	16.7	36.5	33.2	11.7	1.9	
	合繊(ポリエステル)敷き布団	244	13.1	26.6	34.4	23.4	2.5	
	その他	37	35.1	32.4	27.0	2.2	2.7	
	わからない	883	13.1	27.5	43.9	9.1	6.3	

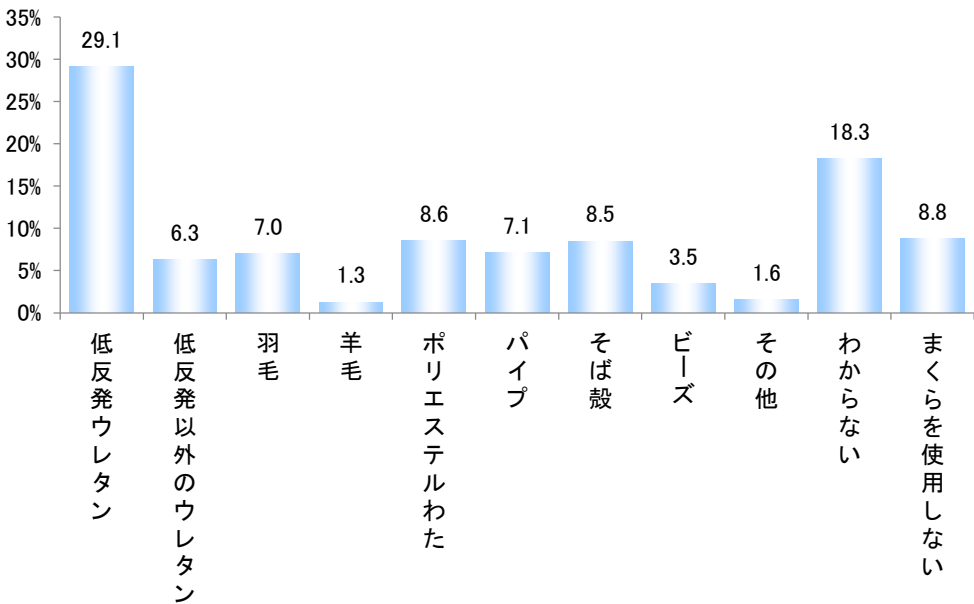
2-1 寝具の基本調査

現在使用しているまくらの素材 低反発が1位

現在使用しているまくらの素材については、1位は29.1%で低反発ウレタンが多く、2位は18.3%でわからない、3位は8.8%でまくらを使用しないという結果となった。

性年代別の比較では、20～30代はわからないやまくらを使用しないと回答した方が多く、特に男性に比べ女性はまくらを使用しないと回答した割合がやや高かった。また、60～70代男性や70代女性はそば殻が多く、羽毛やポリエステルわたなどの柔らかい素材は男性に比べ女性でやや多い傾向があった。

質問:あなたが現在主に使用しているまくらの素材はどれですか。(n=3000)



質問:あなたが現在主に使用しているまくらはどれですか。(n=3000)(×性年代別)

		(n)												(%)
全 体		3000	29.1	6.3	7.0	1.3	8.6	7.1	8.5	3.5	1.6	18.3	8.8	
性 年 代 別	男性～20代	235	20.4	5.5	8.1	3.4	6.8	5.5	2.6	3.0	0.0	27.2	17.4	
	男性30代	247	27.1	5.7	2.8	2.2	6.9	7.3	5.7	3.0	0.4	28.7	10.5	
	男性40代	288	28.5	5.6	5.6	1.7	10.4	4.2	11.5	2.8	4.4	20.5	8.0	
	男性50代	240	35.4	7.9	5.8	1.3	7.9	5.8	9.6	4.0	0.0	19.6	2.5	
	男性60代	274	37.6	6.9	6.6	0.7	4.7	11.3	14.6	2.4	0.0	13.9	1.1	
	男性70代	198	36.4	8.6	2.6	5.1	9.6	9.6	19.2	4.0	2.0	11.1	1.0	
	女性～20代	226	17.3	4.0	9.3	0.9	10.6	1.2	7.4	0.1	0.3	28.3	19.9	
	女性30代	240	24.6	4.6	5.0	0.8	11.7	6.3	3.8	2.9	3.3	23.8	15.4	
	女性40代	284	28.5	6.0	8.1	0.7	14.1	7.7	2.8	4.9	2.1	14.8	10.2	
	女性50代	242	30.2	7.9	7.9	0.8	7.9	8.7	9.9	3.7	3.7	11.2	8.3	
	女性60代	290	27.6	7.2	10.7	1.7	10.7	9.7	6.6	3.4	3.4	11.7	7.2	
	女性70代	236	36.0	5.9	10.6	1.3	4.2	7.2	14.8	3.0	3.0	9.7	4.2	

男性に比べ女性でまくらを使用しない方が多い理由として、女性では体型などの影響で低めのまくらを好む傾向があり、必ずしも枕が必要ではないという方が一定数いるようである。また、低反発まくらは認知度が高いこともあり使用している人が多いようである。

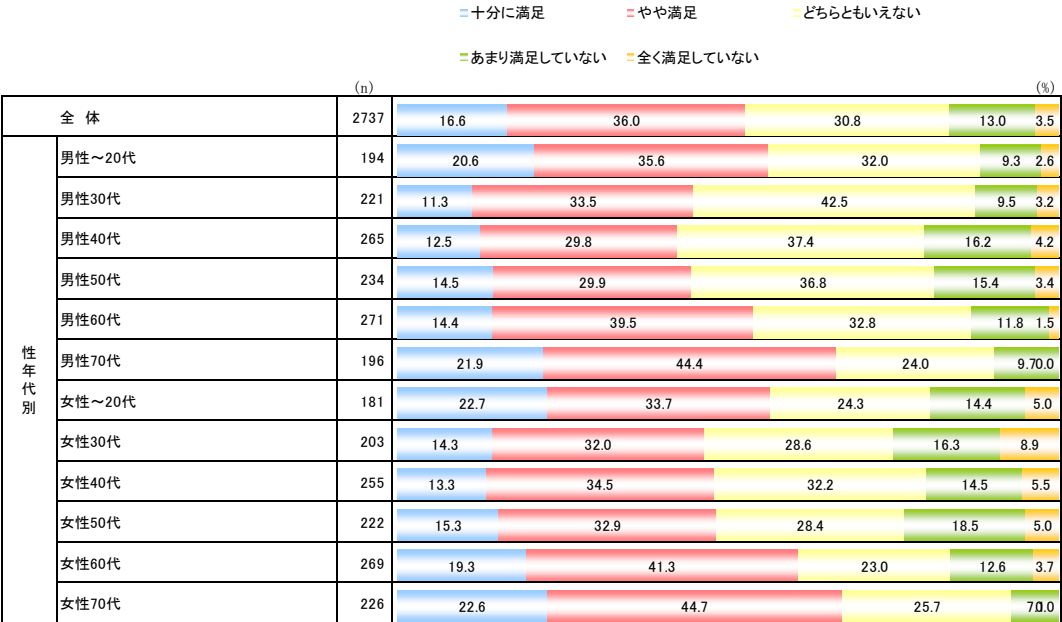
2-1 寝具の基本調査

まくらの満足度 中身の種類によって満足度に違い

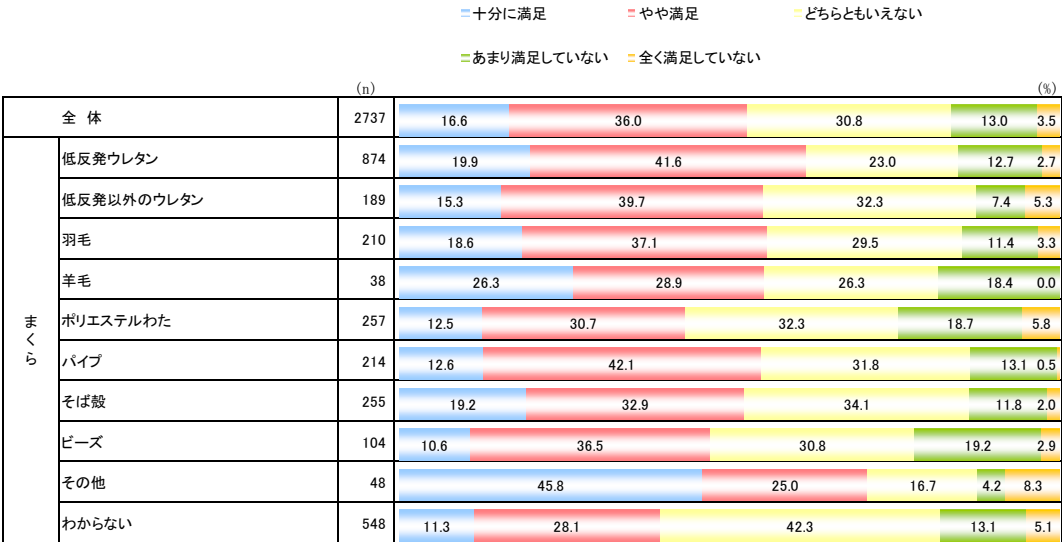
まくらの満足度について性年代別に比較すると、20代及び60～70代で満足度が高い傾向があった。また、まくらの素材別の比較では低反発ウレタンを使用している方の満足度が高く、ポリエステルわたや分からないと回答した方の満足度が低い傾向があった。

まくらの満足度に関する調査

質問: あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／まくら(n=2737)
(× 性年代別)



質問: あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／まくら(n=2737)
(× まくらの素材)



2-1 寝具の基本調査

夏場の掛け寝具 定番の「タオルケット」が1位

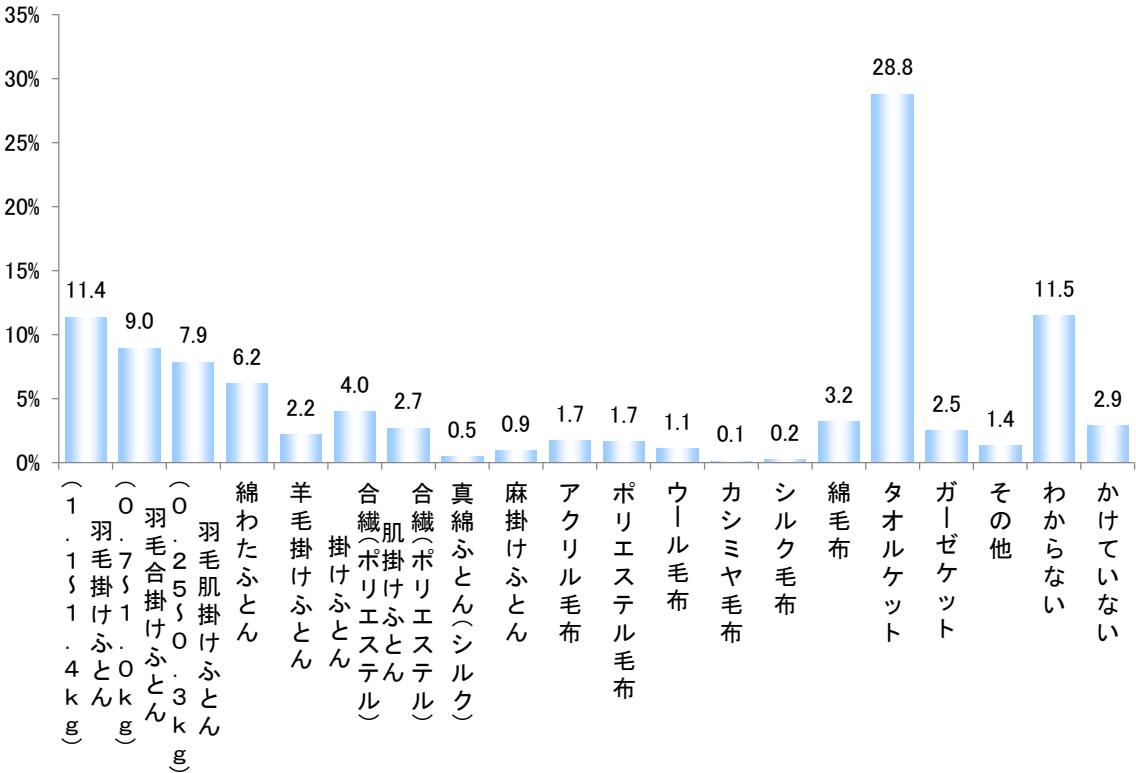
掛け寝具については季節によって異なる掛け寝具を使用する方が多いため、昨年や今年の夏に使用した掛け寝具と直近の冬に使用した掛け寝具に分けて質問を行った。

夏場の掛け寝具について、1位はタオルケットで28.8%であった。

性年代別の比較では、60～70代で羽毛の掛け寝具の割合がやや高かった。

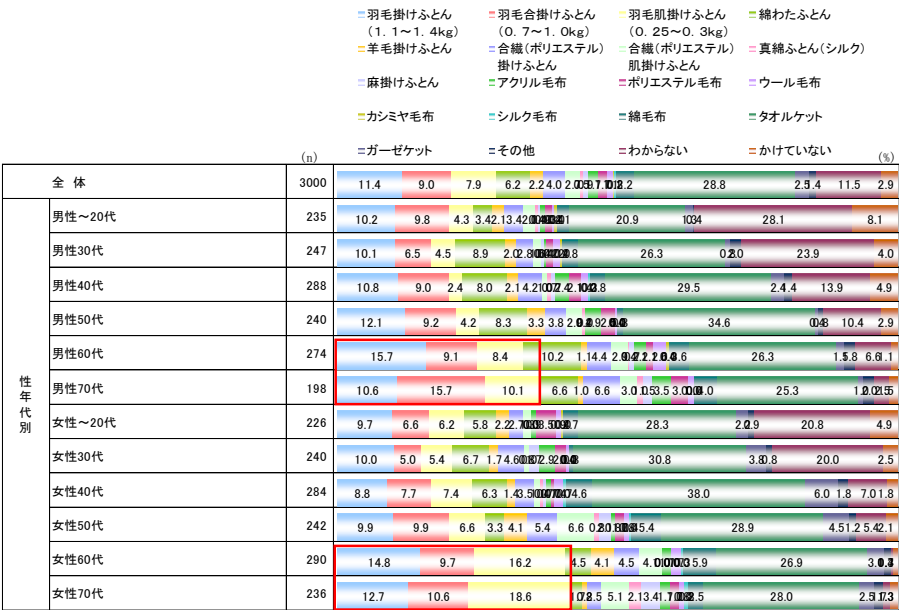
質問:【昨年・今年の夏(6月～8月)】あなたがその季節に使用する掛け寝具についておうかがいします。

※【夏(6月～8月)】夏場の暑い時期をイメージしてお答えください。(n=3000)



質問:【昨年・今年の夏(6月～8月)】あなたがその季節に使用する掛け寝具についておうかがいします。

※【夏(6月～8月)】夏場の暑い時期をイメージしてお答えください。(n=3000)(×性年代別)



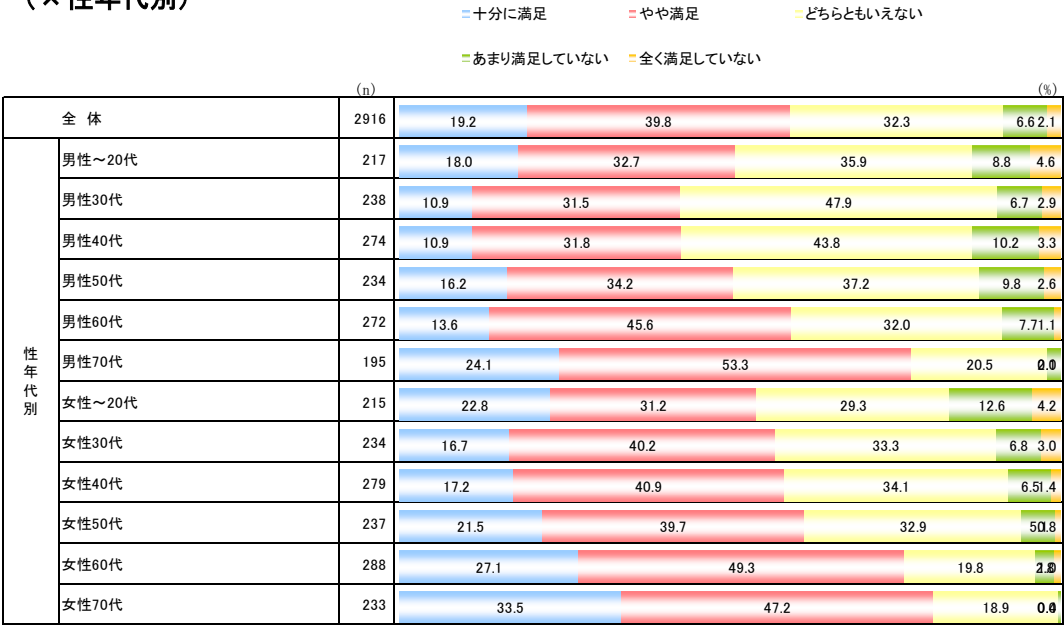
2-1 寝具の基本調査

夏場の掛け寝具 羽毛肌掛けが優等生に

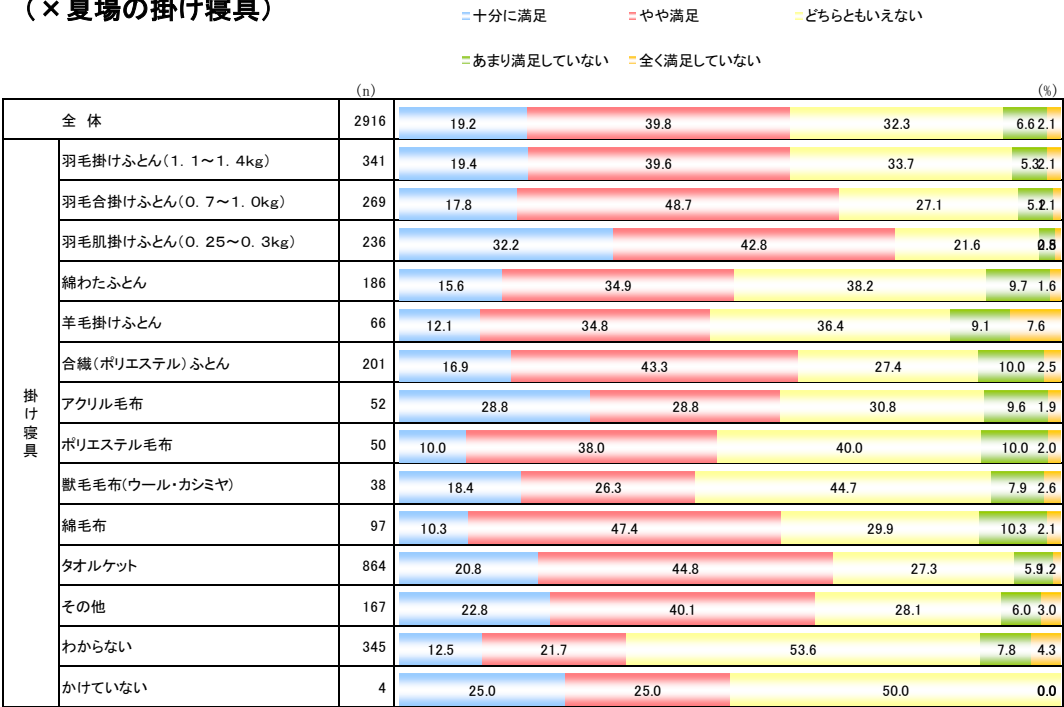
夏場の掛け寝具の満足度について性年代別に比較すると、70代男性と60～70代女性で満足度が高い傾向があった。また、掛け寝具の素材別の比較では羽毛肌掛けふとんや羽毛合掛けふとん、タオルケットで満足度が高い傾向があった。特に羽毛肌掛けふとんは満足度が高く不満足度が低かった。

掛け寝具に関する調査

質問:あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／掛け寝具(夏物)(n=2916)
(×性年代別)



質問:あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／掛け寝具(夏物)(n=2916)
(×夏場の掛け寝具)



2-1 寝具の基本調査

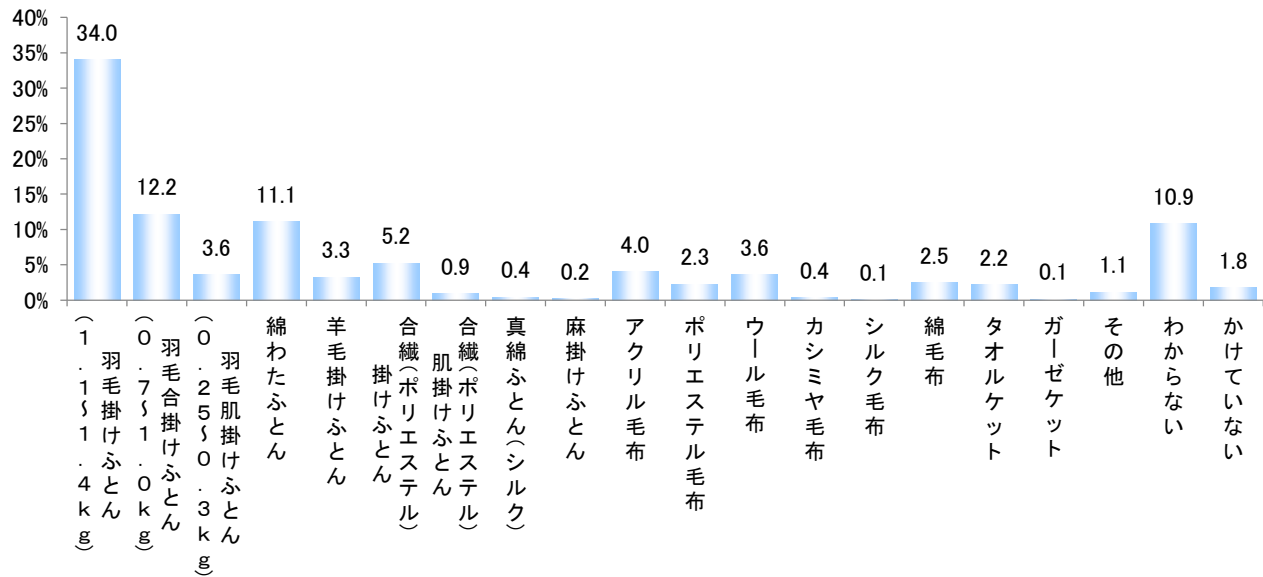
冬場の掛け寝具 1位は羽毛掛けふとん

冬場に使用した掛け寝具について、1位は34.0%で羽毛掛けふとん、2位は12.2%で羽毛合掛けふとん、3位は11.1%で綿わたふとんとなった。

性年代別の比較では、年代が上がるにつれて羽毛掛けふとんの使用が多かった。また、女性に比べて男性は綿わたふとんの割合がやや高い傾向があった。

質問:【直近の冬(12月～2月)】あなたがその季節に使用する掛け寝具についておうかがいします。

※【冬(12～2月)】冬場の寒い時期をイメージしてお答えください。(n=3000)



質問:【直近の冬(12月～2月)】あなたがその季節に使用する掛け寝具についておうかがいします。

※【冬(12～2月)】冬場の寒い時期をイメージしてお答えください。(n=3000)(×性年代別)

		(n)	1. 羽毛掛けふとん	2. 羽毛合掛けふとん	3. 羽毛肌掛けふとん	4. 綿わたふとん	5. 羊毛掛けふとん	6. 合繊(ポリエステル)肌掛けふとん	7. 合繊(ポリエステル)掛けふとん	8. 真綿ふとん(シルク)	9. 麻掛けふとん	10. アクリル毛布	11. ポリエステル毛布	12. ウール毛布	13. カシミア毛布	14. シルク毛布	15. 綿毛布	16. タオルケット	17. ガーゼケット	18. その他	19. わからない	20. かけていない
全体		3000	34.0	12.2	3.6	11.1	3.3	5.2	0.9	0.4	0.2	4.0	2.3	3.6	0.4	0.1	2.5	2.2	0.1	1.1	10.9	1.8
性年代別	男性～20代	235	22.1	11.5	3.4	7.2	1.7	4.3	0.9	0.3	0.4	3.4	0.2	1.1	0.4	0.4	2.5	2.2	0.1	1.1	6.0	2.0
	男性30代	247	19.4	15.0	3.2	10.1	3.6	4.5	0.9	0.3	0.6	3.6	1.6	0.8	4.5	2.0	2.6	2.2	0.1	1.1	2.4	2.0
	男性40代	288	25.3	14.2	3.1	17.0	2.1	4.9	0.8	0.3	0.4	7.2	3.5	0.3	4.9	1.0	3.0	2.2	0.1	1.1	14.2	2.4
	男性50代	240	34.6	14.6	2.5	10.8	4.6	6.3	0.9	0.3	0.4	4.2	3.5	0.3	4.2	3.3	0.1	3.3	0.4	9.6	1.3	1.3
	男性60代	274	42.3	10.6	2.9	13.5	3.3	4.4	1.8	0.7	0.4	3.3	2.2	2.6	1.0	0.5	1.1	0.2	2.2	4.0	7.1	4.0
	男性70代	198	39.4	11.6	4.0	20.7	4.0	2.5	1.9	0.5	0.4	3.0	2.2	2.6	1.0	0.5	1.1	0.2	2.2	4.0	7.1	4.0
	女性～20代	226	22.6	13.7	5.3	9.7	3.1	4.4	0.9	0.3	0.4	4.0	1.0	0.8	2.7	1.3	2.0	2.2	0.1	1.1	4.4	2.1
	女性30代	240	21.3	14.6	2.9	12.1	2.9	5.0	0.9	0.3	0.4	5.8	2.5	3.8	0.7	4.6	0.0	1.8	1.1	18.3	2.1	2.1
	女性40代	284	35.2	13.0	3.2	12.7	3.5	8.1	0.9	0.3	0.4	5.3	1.8	3.2	0.7	2.2	1.0	0.8	1.1	5.0	6.4	5.0
	女性50代	242	43.4	9.5	2.9	6.6	4.1	7.9	0.9	0.3	0.4	7.0	3.3	4.5	0.8	0.2	0.4	0.3	0.4	5.0	0.8	5.0
	女性60代	290	49.7	9.0	4.1	7.6	3.8	4.5	2.0	0.9	0.3	6.9	1.0	5.2	0.8	0.2	0.4	0.3	0.4	5.0	0.8	5.0
	女性70代	236	50.8	8.9	5.5	5.1	2.5	5.5	1.7	0.9	0.3	4.7	2.5	6.4	0.8	0.2	0.4	0.3	0.4	5.0	0.8	5.0

昔から定番の綿わたふとんの割合は全年代を通してかなり少なくなっていることがわかった。その中でも男性は年代が上がるにつれて綿ふとんの割合が多くなるのに対し、女性はその逆で年代が上がるにつれ減っている。特に女性はその重さが負担になることから、羽毛掛けふとん等の保温性がある軽くて体に負担が少ないものに変えているのかもしれない。

2-1 寝具の基本調査

冬場の掛け寝具の組み合わせ 羽毛+アクリル毛布が1位

冬場に使用している掛け寝具の場合、1枚だけではなく寝具を組み合わせで使用する場合も多い。そこで冬場に使用している掛け寝具の組み合わせについても質問を行った。
冬場に使用している掛け寝具の組み合わせBest5は以下のようになった。

1位:羽毛掛けふとん1枚のみ、2位:掛け寝具(わからない)を2枚重ねて使用、3位:羽毛掛けふとん+アクリル毛布、4位:羽毛掛けふとん+ウール毛布、5位:羽毛掛けふとん+ポリエステル毛布

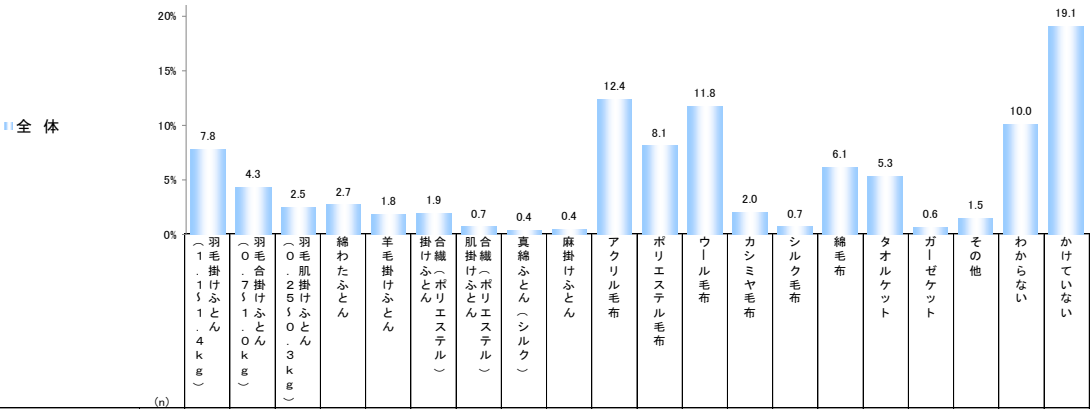
羽毛掛けふとんの場合は1枚での使用が多く、羽毛掛けふとんの内側に使用する寝具としてはアクリル毛布やウール毛布が多くなっている。また、羽毛掛けふとんの外側に毛布類を使用する方も多かった。綿わたふとんや羊毛掛けふとんは単体での使用よりもアクリル毛布やウール毛布との組み合わせが多く、合繊ふとんの場合はアクリル毛布やポリエステル毛布などの合繊系との組み合わせが多い傾向があった。

冬の掛け寝具に関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問:【直近の冬(12月～2月)】あなたがその季節に使用する掛け寝具についておうかがいします。

冬場の寒い時期をイメージしてお答えください。内側に使用している掛け寝具(n=3000)(×一番上に掛けている掛け寝具)



一番上に掛けている寝具	全 体	3000	7.8	4.3	2.5	2.7	1.8	1.9	0.7	0.4	0.4	12.4	8.1	11.8	2.0	0.7	6.1	5.3	0.6	1.5	10.0	19.1
	羽毛掛けふとん(1. 1～1. 4kg)	1021	5.0	4.0	2.8	1.1	1.4	0.5	0.4	0.2	0.3	16.7	9.2	15.9	2.5	0.8	7.0	4.9	0.3	1.3	2.4	23.4
	羽毛合掛けふとん(0. 7～1. 0kg)	365	2.7	4.7	3.6	2.2	2.5	1.9	0.8	0.3	0.0	12.6	9.6	15.9	3.3	0.8	7.9	8.8	1.1	1.1	1.1	19.2
	羽毛肌掛けふとん(0. 25～0. 3kg)	107	5.6	4.7	7.5	4.7	2.8	0.9	1.9	1.9	0.9	11.2	5.6	11.2	1.9	0.9	7.5	8.4	0.0	1.9	1.9	18.7
	綿わたふとん	332	1.8	0.6	0.6	5.7	3.0	1.8	1.2	0.9	0.9	19.0	10.2	19.3	2.7	0.6	11.4	5.7	0.9	0.3	2.4	10.8
	羊毛掛けふとん	98	3.1	3.1	2.0	5.1	5.1	1.0	0.0	0.0	2.0	17.3	10.2	26.5	2.0	1.0	6.1	5.1	2.0	0.0	0.0	8.2
	合繊(ポリエステル)掛けふとん	157	2.5	0.6	0.0	1.3	1.3	2.5	1.9	0.0	0.0	22.9	24.2	9.6	0.6	0.6	9.6	5.1	0.0	0.0	3.2	14.0
	合繊(ポリエステル)肌掛けふとん	28	0.0	3.6	3.6	0.0	7.1	0.0	3.6	0.0	0.0	14.3	3.6	14.3	3.6	3.6	7.1	7.1	3.6	0.0	21.4	
	真綿ふとん(シルク)	13	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	0.0	0.0	7.7	7.7	15.4	0.0	23.1	15.4	15.4	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	0.0
	麻掛けふとん	7	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.3	28.6	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.3
	アクリル毛布	121	33.1	13.2	4.1	5.0	3.3	12.4	0.8	0.0	0.8	6.6	2.5	0.8	0.0	0.0	0.8	4.1	0.0	2.5	2.5	7.4
	ポリエステル毛布	68	32.4	19.1	2.9	4.4	0.0	7.4	0.0	1.5	0.0	2.9	14.7	1.5	1.5	0.0	0.0	7.4	0.0	0.0	0.0	4.4
	ウール毛布	109	45.9	11.9	7.3	5.5	1.8	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	1.8	0.9	0.0	0.0	2.8	0.0	0.9	3.7	7.3
	カシミア毛布	12	33.3	25.0	16.7	8.3	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	シルク毛布	3	33.3	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	綿毛布	74	27.0	5.4	1.4	13.5	2.7	4.1	1.4	2.7	0.0	2.7	1.4	1.4	2.7	0.0	9.5	6.8	0.0	1.4	5.4	10.8
タオルケット	67	7.5	6.0	1.5	6.0	0.0	1.5	0.0	0.0	1.5	1.5	0.0	1.5	0.0	0.0	3.0	13.4	6.0	1.5	11.9	37.3	
ガーゼケット	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	25.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0	25.0	
その他	34	23.5	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	44.1	2.9	17.6	
わからない	326	0.9	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	0.9	0.9	0.3	0.0	1.5	2.1	0.0	0.9	70.6	19.0	
かけていない	54	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	88.9		

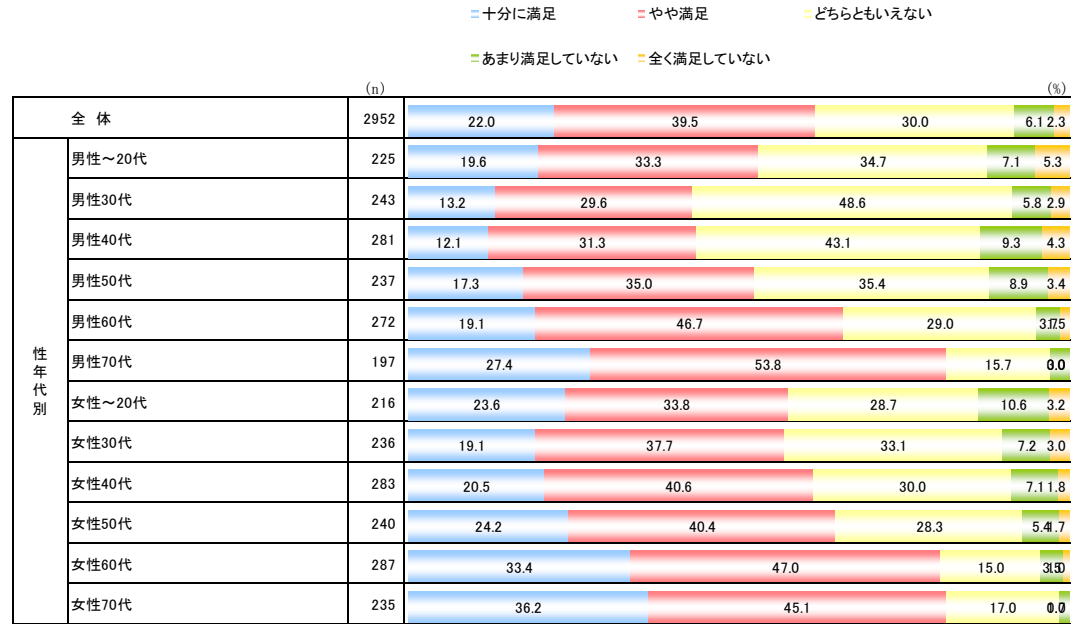
2-1 寝具の基本調査

冬場の掛け寝具の満足度 羽毛掛けが1位

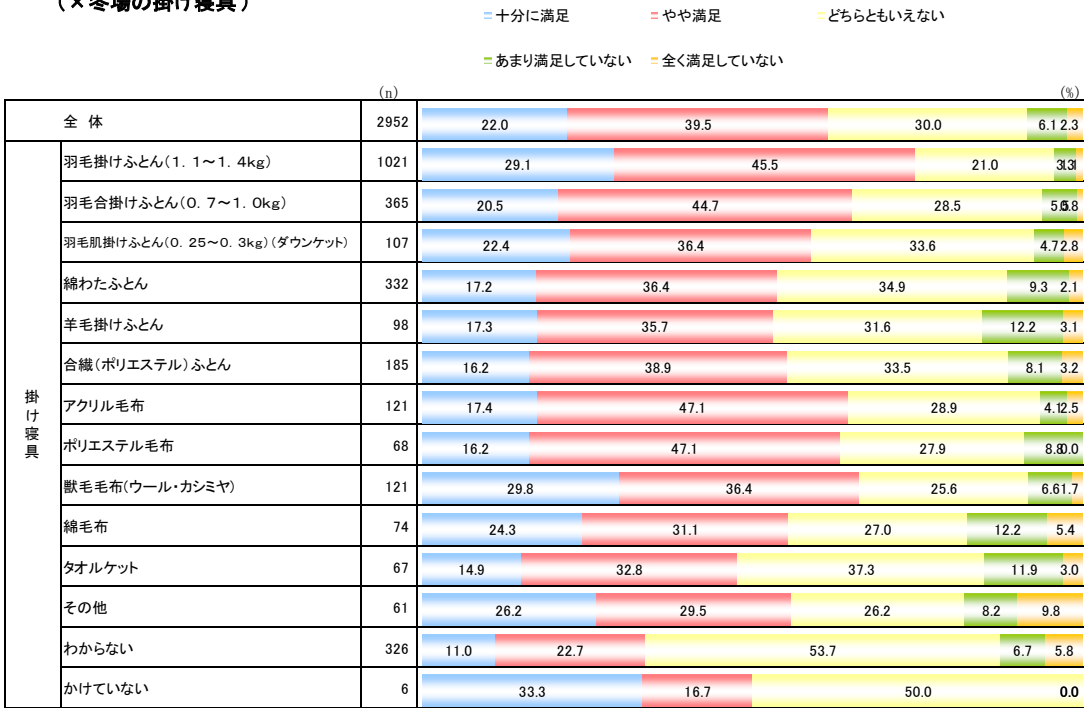
冬場の掛け寝具の満足度について性年代別に比較すると、60～70代で満足度が高い傾向があった。また、一番上に掛けている掛け寝具の素材別の比較では羽毛掛けふとんで満足度が高い傾向があった。

掛け寝具に関する調査

質問:あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／掛け寝具(冬物)(n=2952)
(×性年代別)



質問:あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／掛け寝具(冬物)(n=2952)
(×冬場の掛け寝具)



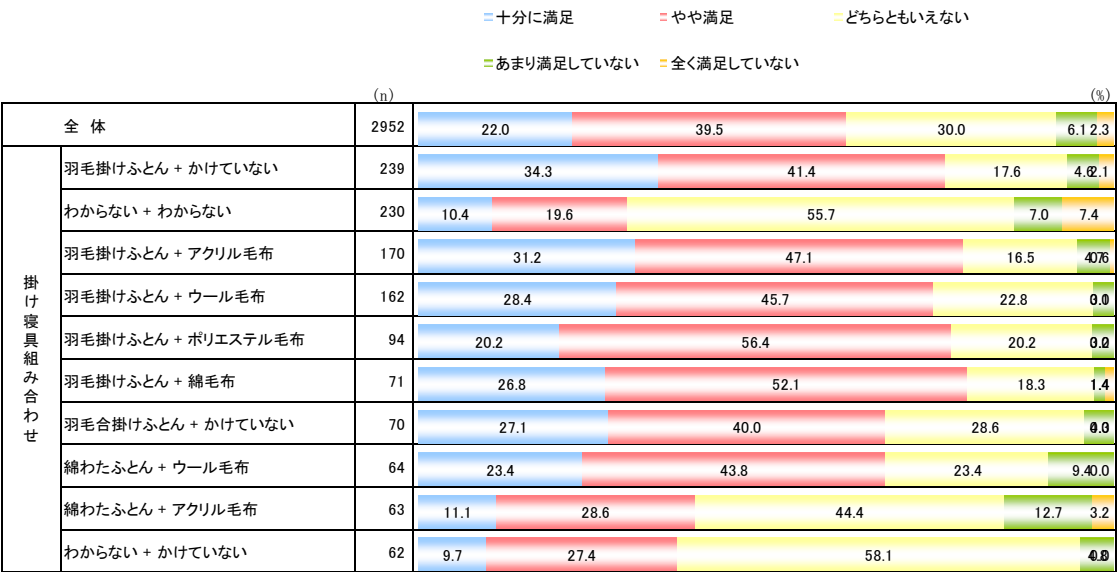
2-1 寝具の基本調査

冬場の掛け寝具の満足度

冬場に使用している掛け寝具の組み合わせBest10についても満足度を比較した。羽毛掛けふとん単体での使用や羽毛掛けふとんと毛布の組み合わせは満足の割合が高い傾向があった。また、使用しているものがわからない方や綿わたふとんとアクリル毛布の組み合わせは満足の割合が低い傾向があった。

掛け寝具に関する調査

質問:あなたは就寝時の以下の項目について、どの程度満足していますか。／掛け寝具(冬物)(n=2952)
(× 掛け寝具組合せBest10)



2-1 寝具の基本調査

寝具の使用状況 2018年・2019年比較

敷き	2018	2019
ベッド	56.2	56.7
布団	43.0	42.4

マットレス	2018	2019
スプリング	23.9	21.1
ウレタン	15.5	16.4
(→低反発)	9.9	9.8
(→機能性)	5.6	6.6
わた	35.5	31.8
わからない	29.4	

12～2月(冬) 掛け寝具	2018	2019
羽毛掛け	36.2	34.0
羽毛合掛け	10.8	12.2
羽毛肌掛け	3.7	3.6
綿わた	10.9	11.1
羊毛	3.2	3.3
合繊 (ポリエステル)	6.4	6.1
アクリル	4.2	4.0
ポリエステル	2.8	2.3
ウール	4.8	3.6
綿毛布	2.1	2.5
タオルケット	1.4	2.2
分からない	9.0	10.9
その他	4.5	4.2

まくら	2018	2019
低反発	28.0	29.1
ウレタン	6.3	6.3
羽毛	8.2	7.0
羊毛	1.0	1.3
ポリエステル綿	9.9	8.6
パイプ	8.3	7.1
そば殻	9.5	8.5
ビーズ	4.7	3.5
わからない	16.3	18.3
使用しない	6.3	8.8

6～8月(夏) 掛け寝具	2018	2019
羽毛掛け	6.7	11.4
羽毛合掛け	5.9	9.0
羽毛肌掛け	8.5	7.9
綿わた	3.9	6.2
羊毛	1.1	2.2
合繊掛け	3.3	4.0
合繊肌掛け	4.7	2.7
真綿	0.7	0.5
麻掛け	1.1	0.9
アクリル	1.1	1.7
ポリエステル	1.1	1.7
ウールなど	1.5	1.4
綿毛布	4.1	3.2
タオルケット	38.7	28.8
ガーゼケット	3.5	2.5
分からない	7.6	11.5
掛けていない	5.5	2.9

2-1 寝具の基本調査

寝具の基本調査 まとめ

敷き寝具に関しては合繊(ポリエステル)敷き寝具を使用している人の満足度がやや低い傾向があった。また、まくらに関してはポリエステルわたを使用している人でやや満足度が低い傾向があった。一方、低反発ウレタンのまくらでは満足度が高い傾向があった。

掛け寝具に関しては羽毛掛けふとんの満足度が高い傾向があった。軽くて掛け心地も良く同時に保温性が高いことが理由として推測される。

寝具全体を通して、現在使用している寝具がどのような寝具なのか分からない人が非常に多く、特に若者はその傾向が大きかった。また、現在使用している寝具がわからない方は寝具の満足度も低い傾向があった。

若い世代では、家族が買ってくれたなどで自分が何を使用しているのかわからない方も多いのかもしれない。自分の体型や好み、悩みに応じてこだわって選んで購入することで、寝具の満足度が高くなると思われる。

自分に合った敷き寝具を選ぶコツとしては、体圧分散性と寝姿勢保持性、そして寝返りがしやすいものを選ぶことが挙げられる。硬すぎる敷き寝具は臀部など身体の一部を圧迫することが多く、逆に柔らかすぎる敷き寝具は臀部が沈み込むことで寝姿勢が崩れやすくなるため、実際に寝具に横になって感触を確かめることが大切である。

まくらについては自分の好みの素材を選ぶとともに、自分に合った高さのものを使用することが重要である。

掛け寝具については寝室が寒い場合、保温性の優れた掛け寝具を使用したり、掛け寝具と毛布を併用するなど、部屋の温湿度に合わせて選ぶことが重要である。保温性の高い掛け寝具としては羽毛掛けふとんが挙げられる。また、保温性の高い寝具でも湿気を含んでかさ高が減少すると保温性が劣ることがあるため、定期的に干すなどメンテナンスをすることが重要である。

睡眠白書 2019年

第 3 章 睡眠環境



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

3-1 寝室環境の実態と満足度

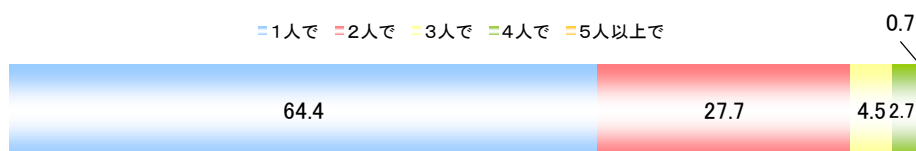
同室で寝ている人数 64%が「一人で」

良い眠りのためには睡眠時間を確保する以外に睡眠習慣や睡眠環境を整えることも重要となる。この章では睡眠環境について実態を明らかにする。

まず初めに同じ部屋で寝ている人数を質問したところ1人で寝ている方が一番多く、次いで2人となった。2人以上で寝ている方に対して、同じ部屋で寝ている方がどなたか質問したところ配偶者が一番多く、次いで未就学児や小学生などの子供と回答した方が多かった。

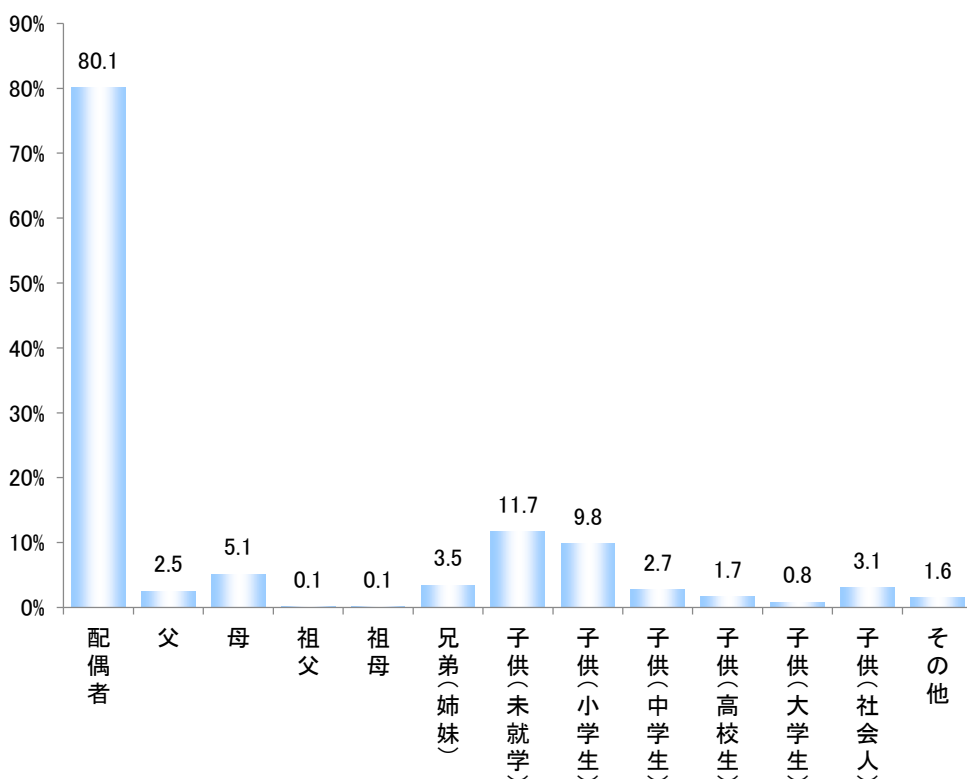
性年代別で比較すると男性は20代が最も1人で寝ている方が多く、年代に上がるにつれて2人以上で寝ている方が増えており、一緒に寝ている方は配偶者が多い。それに対し女性では特に30代・40代は1人で寝ている方が少なく、一緒に寝ている方が配偶者の他に未就学児や小学生の子供が多い。これらの結果から、2人以上で寝ていると回答した方が多い30代・40代の女性は同室で寝ている方の影響を受けやすい状態であることが推測される。

質問:あなたは普段、同じ部屋で何人で寝ていますか。(n=3000)



質問:あなたと一緒に、同じ部屋で寝ている方はどなたですか。(複数回答)

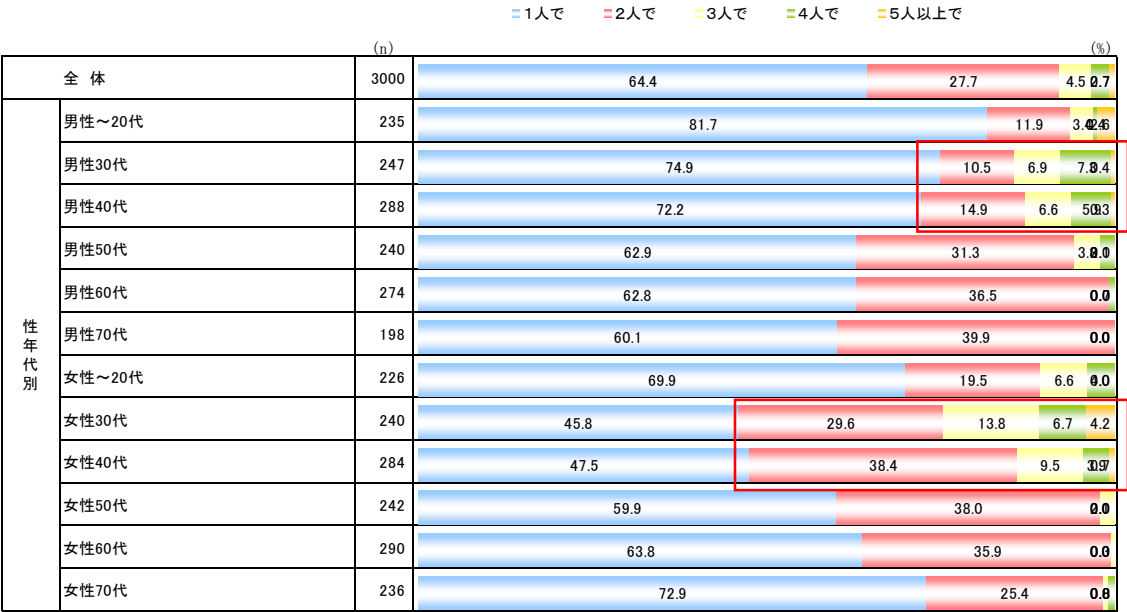
／2人以上と回答した方(n=1068)



3-1 寝室環境の実態と満足度

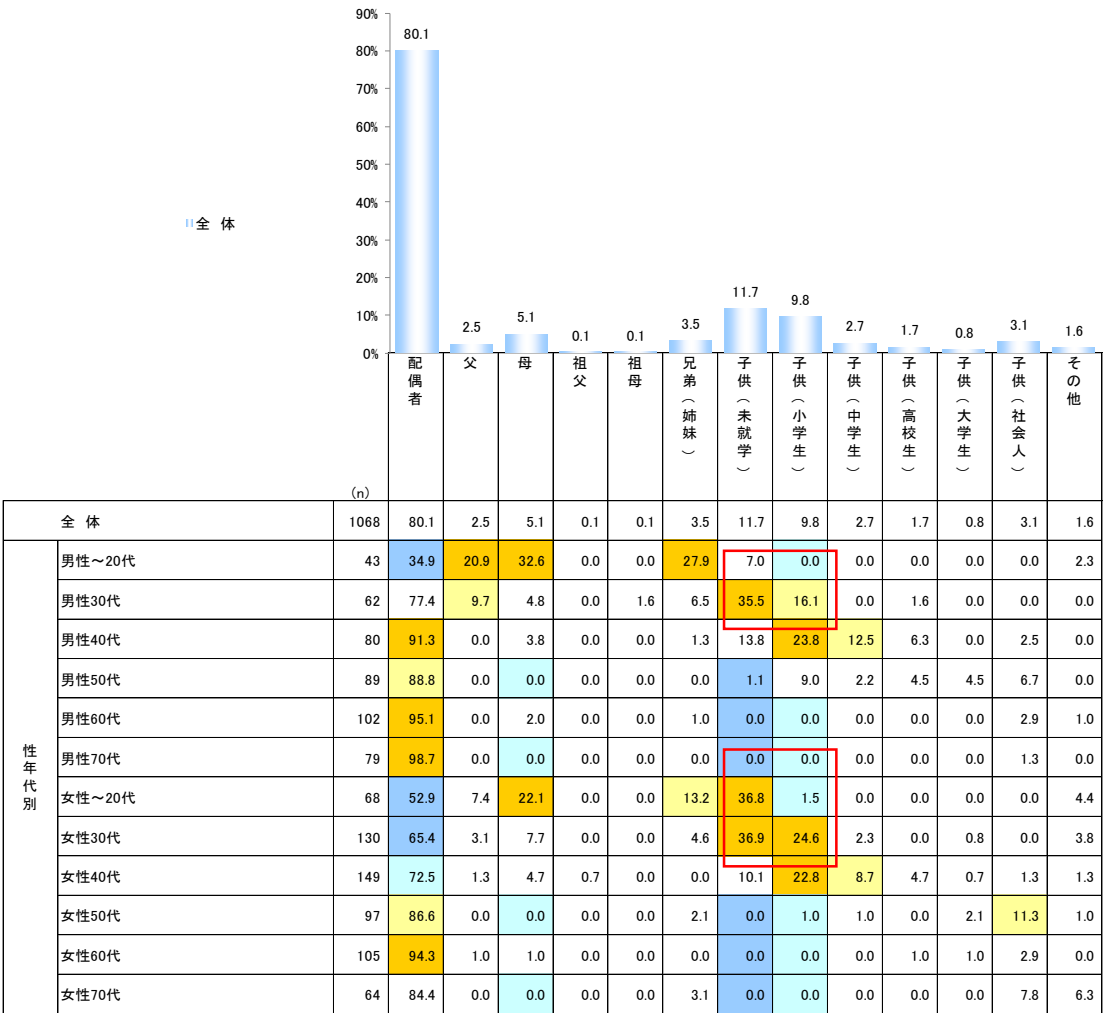
同室で寝ている人数 64%が「一人で」

質問:あなたは普段、同じ部屋で何人で寝ていますか。(n=3000)(×性年代別比較)



質問:あなたと一緒に、同じ部屋で寝ている方はどなたですか。(複数回答)

／2人以上と回答した方(n=1068)(×性年代別)



3-1 寝室環境の実態と満足度

家族の睡眠満足度UPポイントは「いびき」

同じ部屋に2人以上で寝ている方に対して不満があるか質問したところ、「かなりある」、「少しある」を足して約25%の方が不満を感じていることが分かった。また、不満があると回答した方に対してその理由を質問したところ、約60%がいびきを理由に挙げていた。

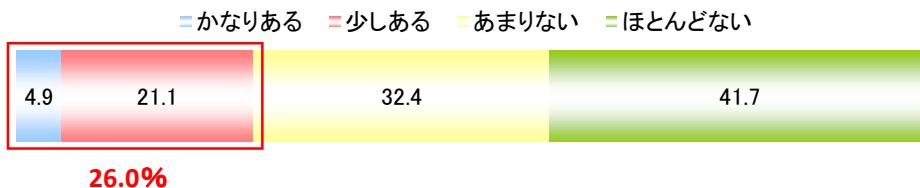
性年代別で比較すると、30代・40代が最も不満が多く、特に女性の不満が多い。また、50代・60代の男性は不満が減少しているのに対し、女性はあまり減少していない。不満の内容は「いびき」や「寝相」、「体感温度の違い」が多くなっていた。

同室者の属性別で比較すると、男性の配偶者と子供に対しての不満が特に多い。不満の内容では男性の配偶者の「いびき」が最も多く、50代以上の女性の配偶者についてもやや多い。寝相は子供に対して多く、20～40代男性の配偶者についてもやや多い。体感温度の違いは男性の配偶者に対して、布団が奪われるは子供に対して不満が多かった。

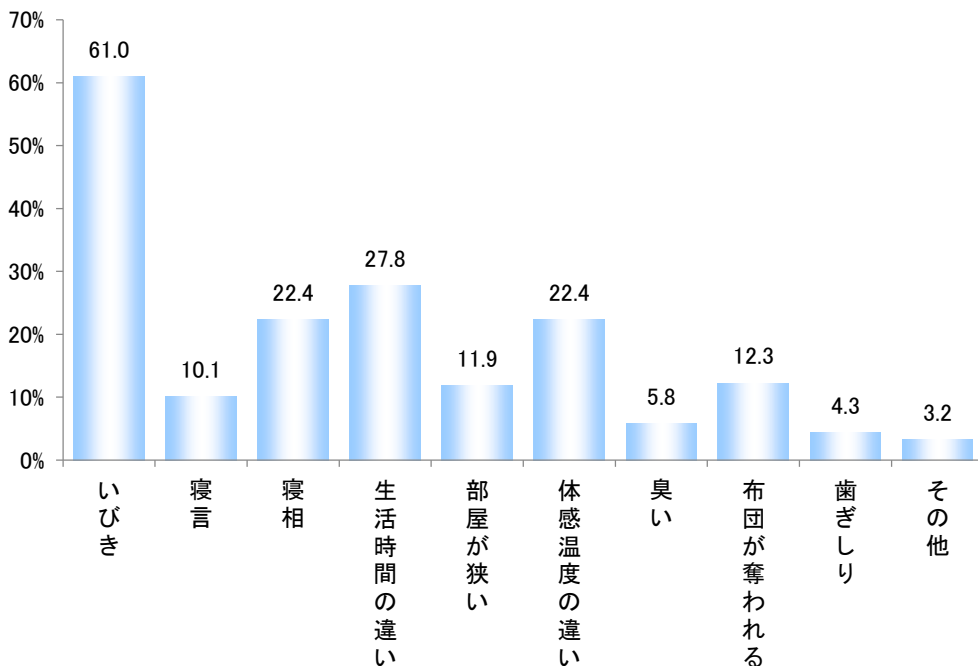
いびきに関しては寝ている間に気道が狭くなり呼吸がしづらいことが考えられる。特に男性は体型・体質の違いなどにより女性よりもいびきをかきやすい。また、女性でも50代を超えるとホルモンバランスの変化によりいびきをかきやすい状況になるといわれている。

いびきを防ぐためには仰向けよりも気道を確保しやすい横向き寝で眠ることを意識すると良い。しかし、横向き寝は仰向け寝よりも一点に圧力が集中しやすく、姿勢も安定しにくいいため、体圧分散性の優れた敷き寝具の使用や抱き枕を併用して横向き寝を安定させることも睡眠満足度向上のポイントである。

質問:同居者と同室で寝ることに不満がありますか。／2人以上と回答した方(n=1068)



質問:不満の内容を下記からお選びください。(複数回答)／不満があると回答した方(n=277)



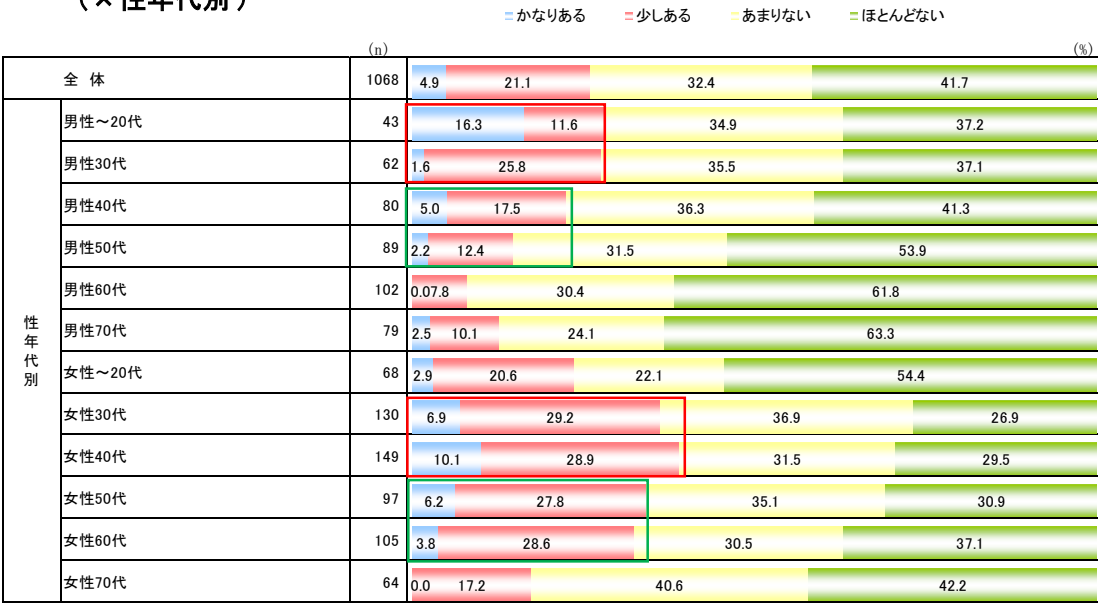
3-1 寝室環境の実態と満足度

女性は同室者へ不満を多く感じている

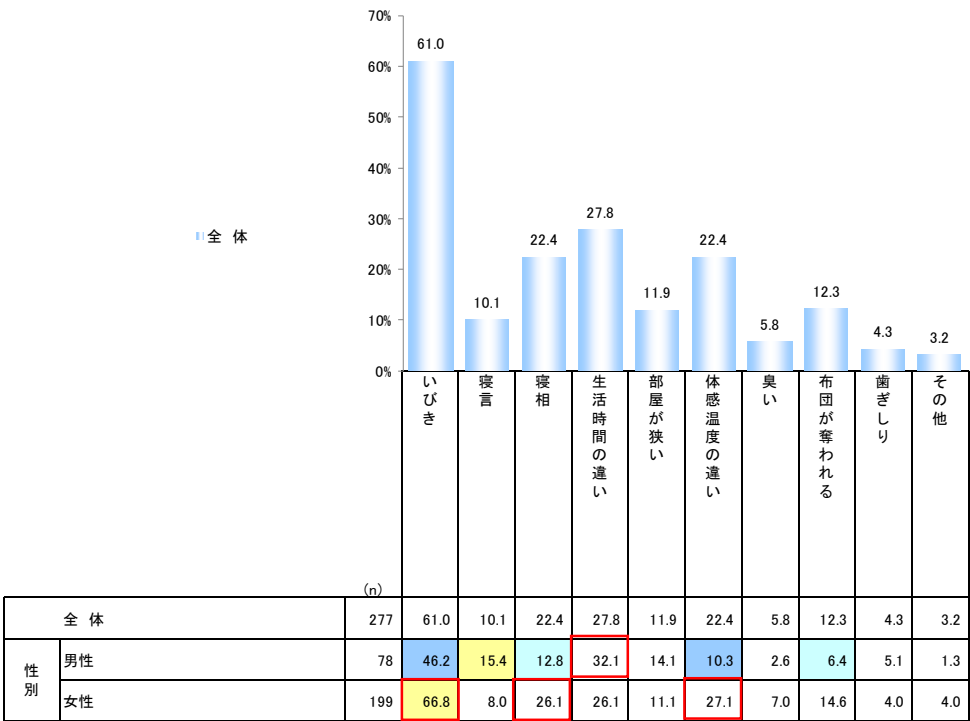
睡眠環境に関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問:同居者と同室で寝ることに不満がありますか。／2人以上と回答した方(n=1068)
(× 性年代別)



質問:不満の内容を下記からお選びください。(複数回答)
／不満があると回答した方(n=277)(× 性別)



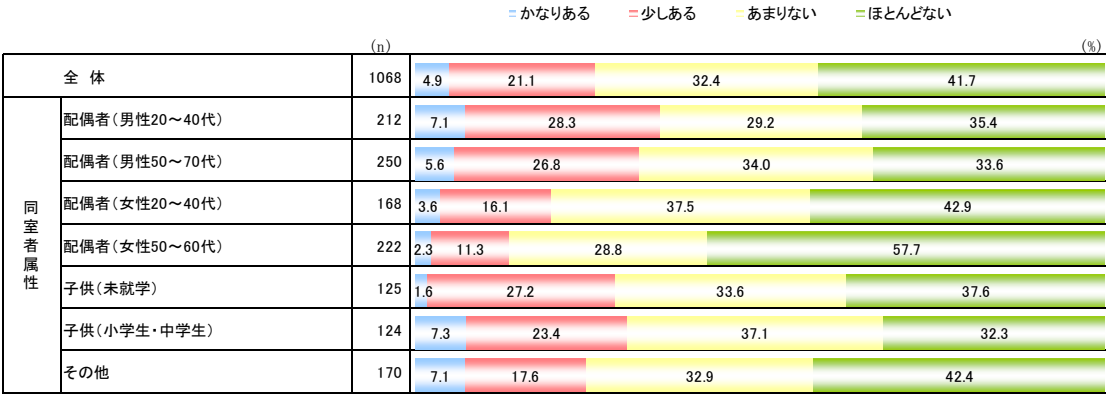
3-1 寝室環境の実態と満足度

同室で寝ている人への不満 男性へは「いびき」、子供へは「寝相」

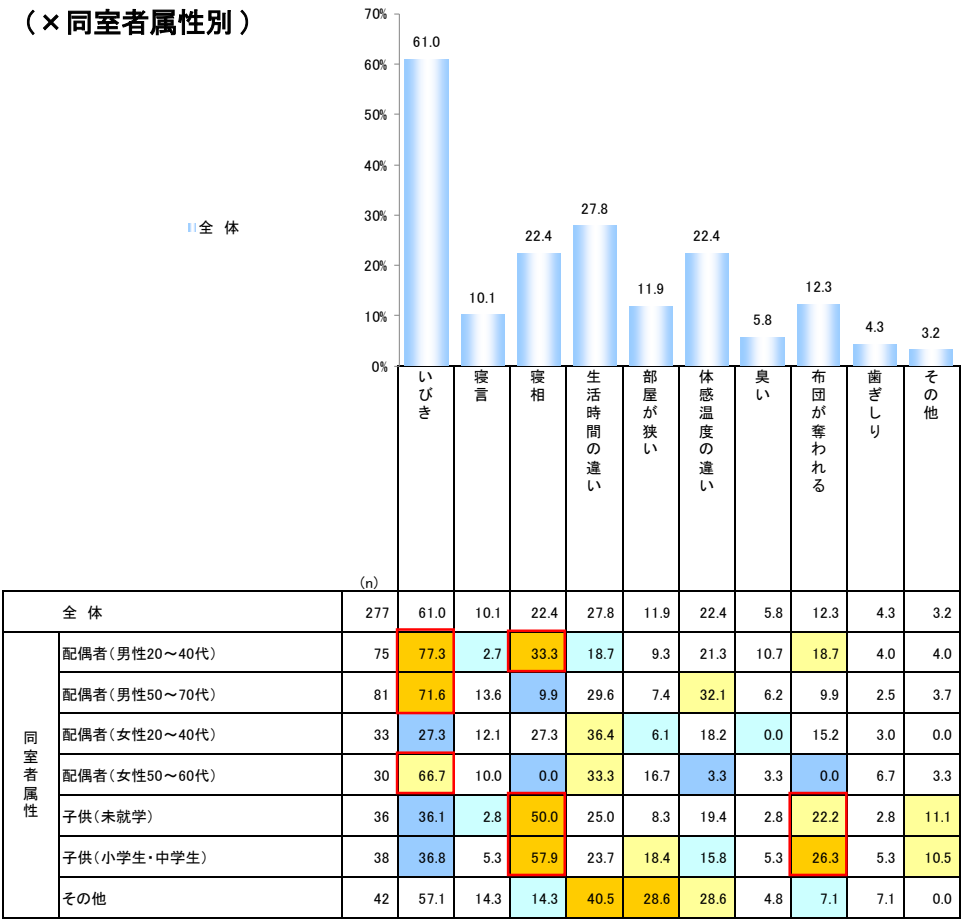
睡眠環境に関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問:同居者と同室で寝ることに不満がありますか。／2人以上と回答した方(n=1068)
(× 同室者属性別)



質問:不満の内容を下記からお選びください。(複数回答)／不満があると回答した方(n=277)
(× 同室者属性別)



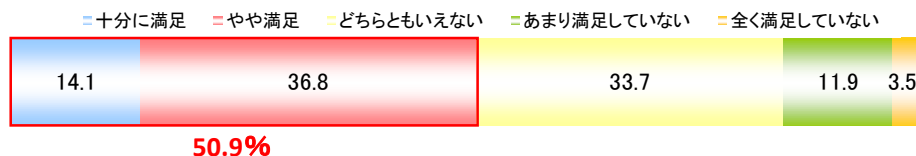
3-2 睡眠環境の実態

睡眠環境への満足度

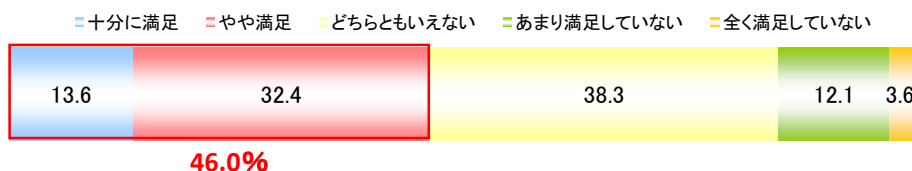
睡眠環境の満足度に関して質問したところ、室内の温度、湿度は「十分に満足」、「やや満足」を足して約50%の方が満足と回答した。室内の静かさ、室外からの騒音、室外からの光は約60%の方が満足と回答した。

性年代別で比較すると、どの項目も60～70代の満足度が高く、30～40代の満足度が低い傾向があった。

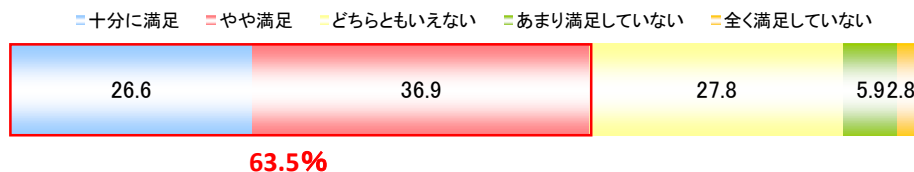
質問:あなたは就寝時の室内の温度について、どの程度満足していますか。(n=3000)



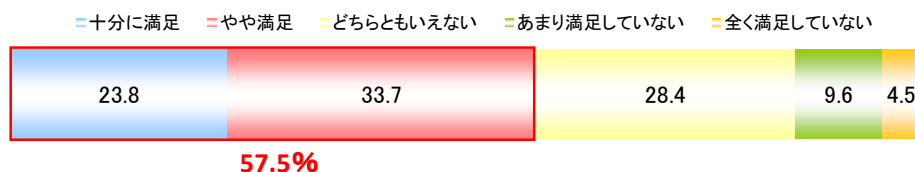
質問:あなたは就寝時の室内の湿度について、どの程度満足していますか。(n=3000)



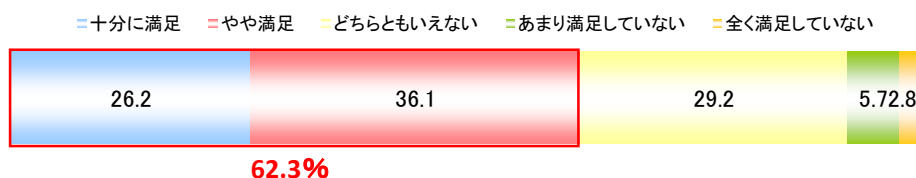
質問:あなたは就寝時の室内の静かさについて、どの程度満足していますか。(n=3000)



質問:あなたは就寝時の室外からの騒音について、どの程度満足していますか。(n=3000)



質問:あなたは就寝時の室外からの光について、どの程度満足していますか。(n=3000)



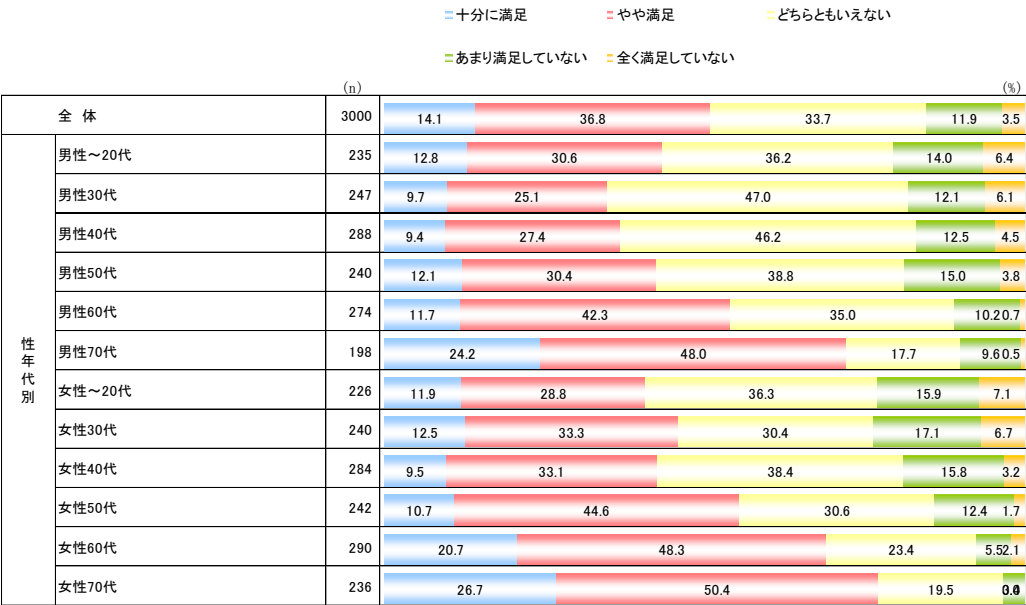
3-2 睡眠環境の実態

睡眠環境への満足度

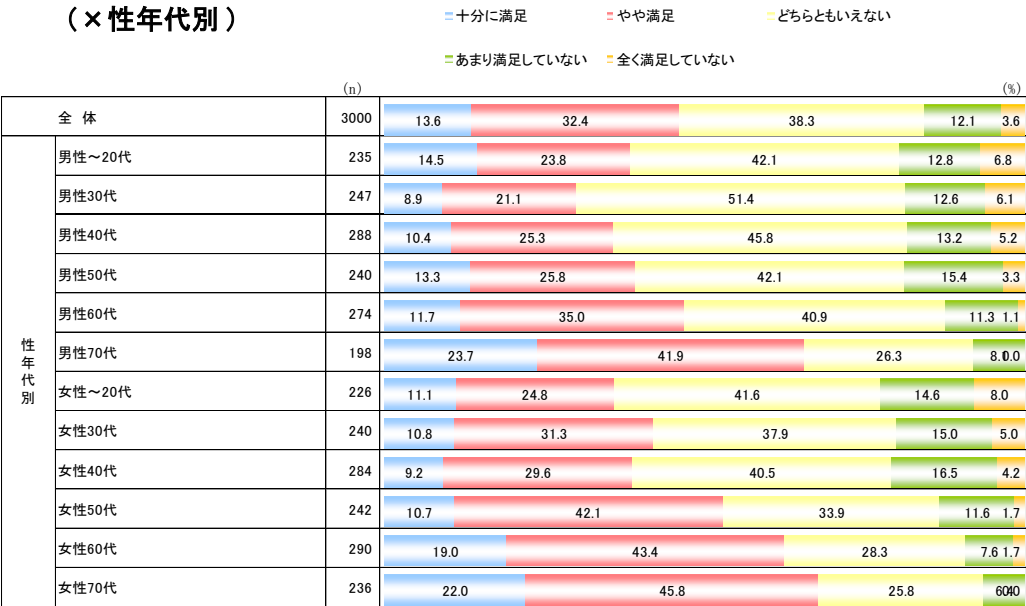
睡眠環境に関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問:あなたは就寝時の室内の温度について、どの程度満足していますか。(n=3000)
(× 性年代別)



質問:あなたは就寝時の室内の湿度について、どの程度満足していますか。(n=3000)
(× 性年代別)



3-2 睡眠環境の実態

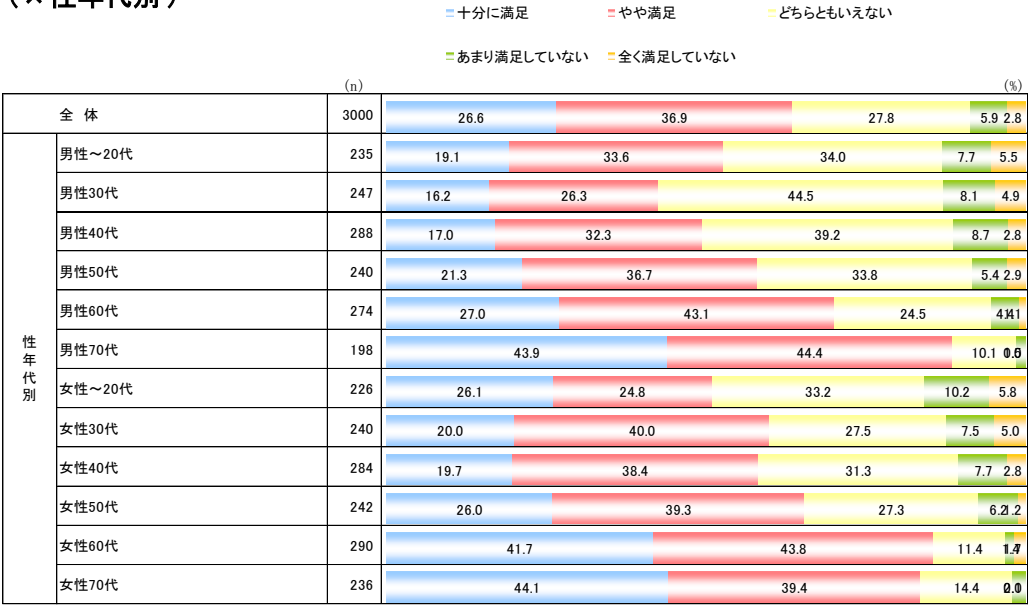
睡眠環境への満足度

睡眠環境に関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

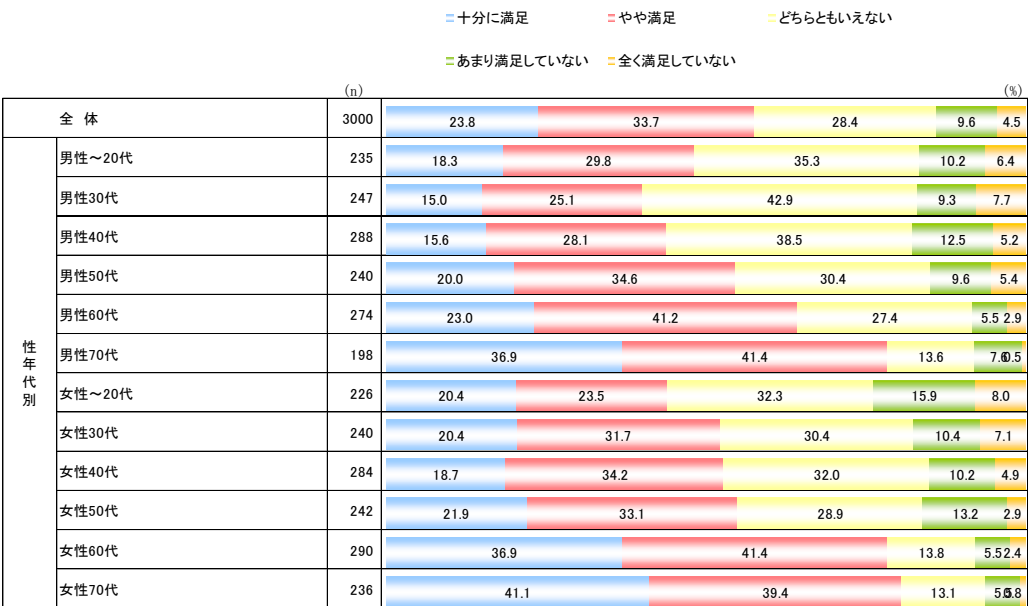
質問:あなたは就寝時の室内の静かさについて、どの程度満足していますか。(n=3000)

(×性年代別)



質問:あなたは就寝時の室外からの騒音について、どの程度満足していますか。(n=3000)

(×性年代別)



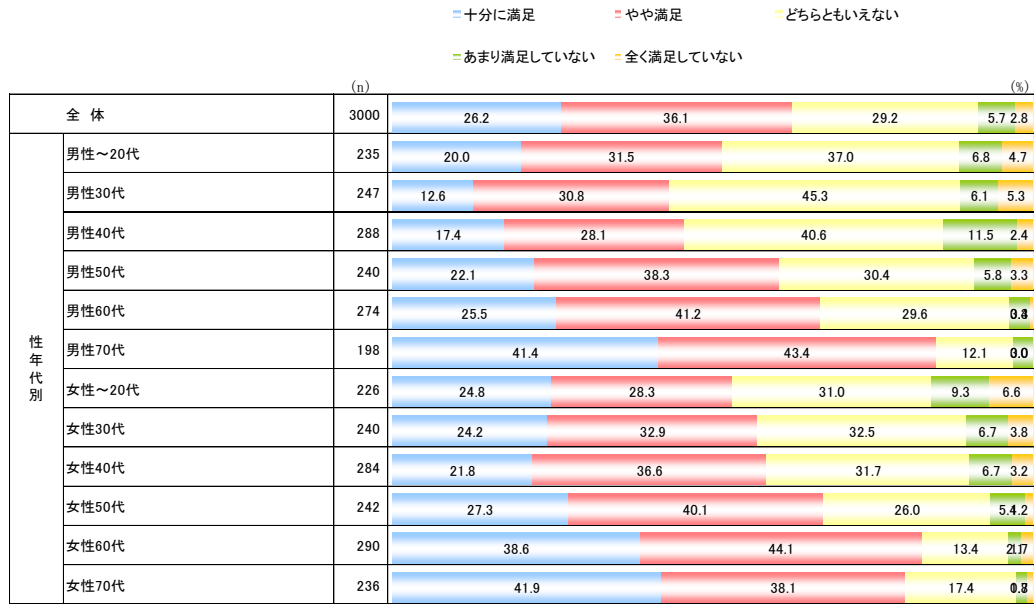
3-2 睡眠環境の実態

睡眠環境への満足度

睡眠環境に関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問:あなたは就寝時の室外からの光について、どの程度満足していますか。(n=3000)
(× 性年代別)



寝室の満足度 2018年・2019年比較

寝室環境満足度	2018	2019
室内の温度	44.8	49.1
室内の湿度	51.7	54.0
室内の静かさ	32.3	36.5
室外からの騒音	41.4	42.5
室外からの光	33.8	37.7

睡眠白書 2019年

第 4 章

ビジネスパーソンの 睡眠実態調査



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

4-1 ビジネスパーソンの睡眠満足度

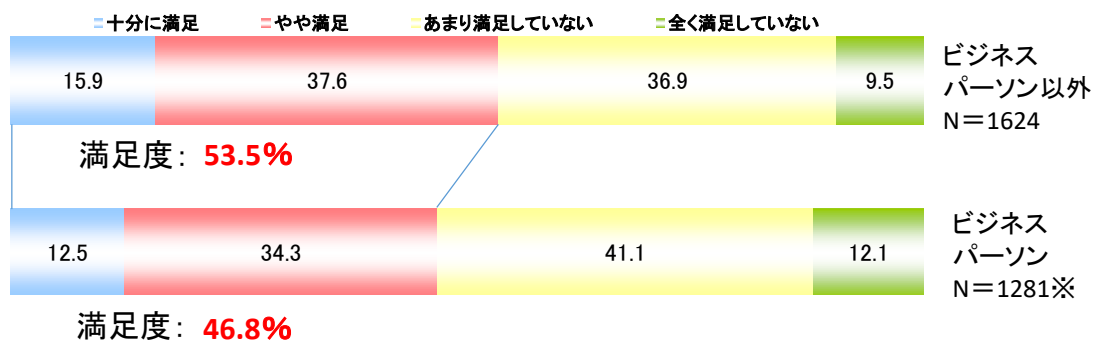
ビジネスパーソンの睡眠状況確認

本章ではビジネスパーソンの睡眠状態を、ビジネスパーソン以外の人とまずは比較してみることから始める。まず睡眠状態全般に関しては、ビジネスパーソンの満足度は46.8%、それ以外は53.5%であった。そのほかの時間・質に関しても、睡眠時間8.6%、睡眠の質に関しては10.8%低い傾向であった。

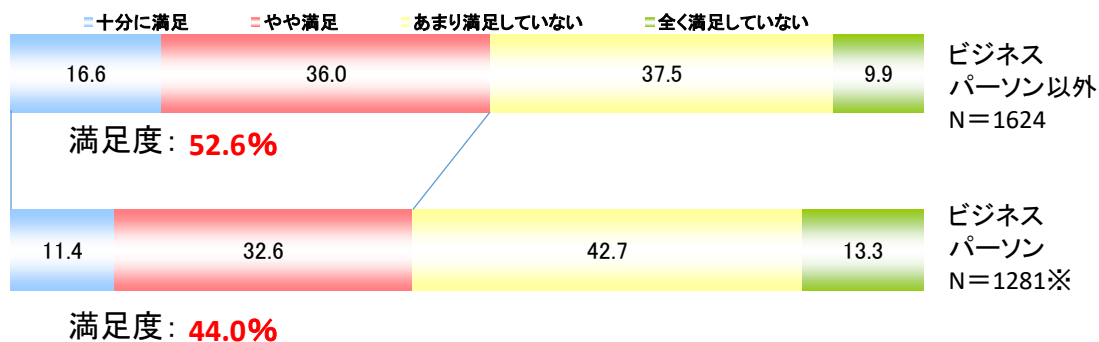
睡眠状態に関する調査

睡眠に関する調査 全国1281人(ビジネスパーソン)

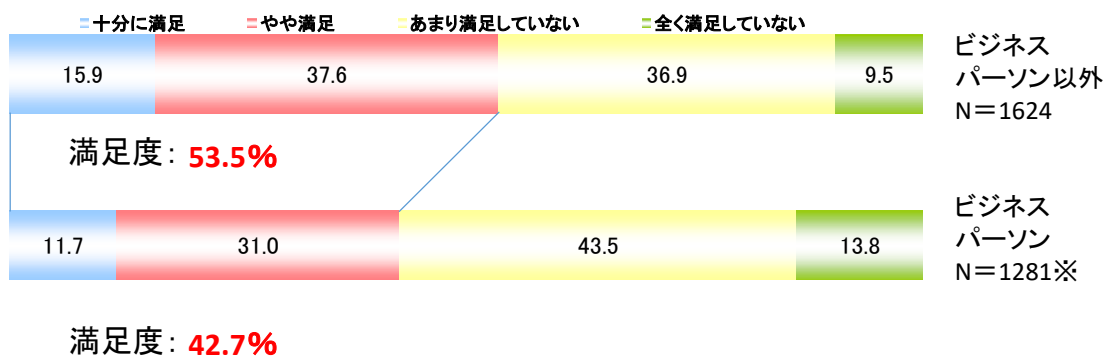
質問: 今の睡眠の状態全般に満足していますか？



質問: 今の睡眠時間に満足していますか？



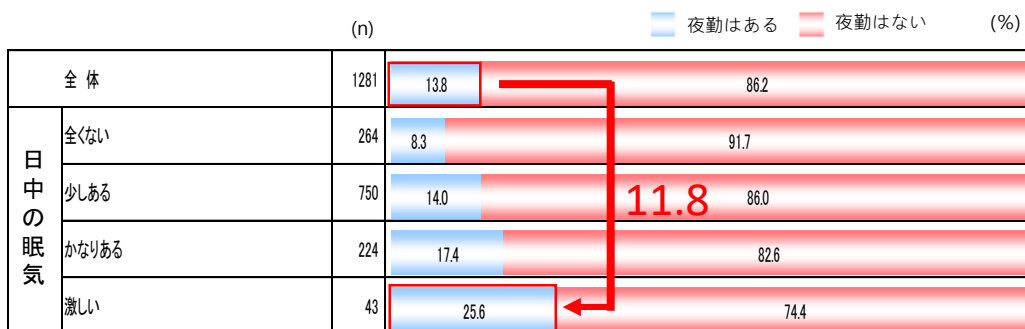
質問: 今の睡眠の質に満足していますか？



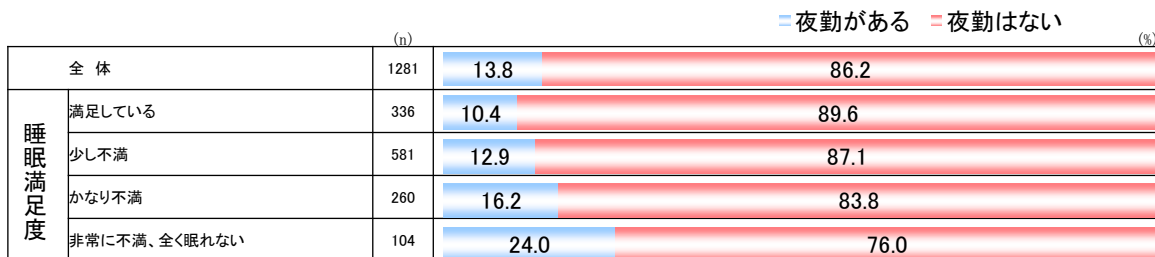
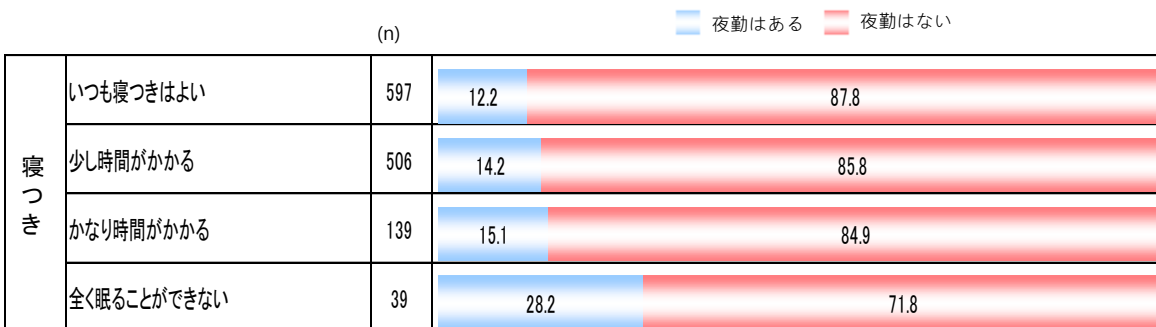
4-1 ビジネスパーソンの睡眠満足度

夜勤の有無による日中の眠気と睡眠満足度の関係

ビジネスパーソンの夜勤の有無と日中の眠気を比較したところ、日中の眠気が激しい人は、夜勤のある人でビジネスパーソン全体の平均より11.8ポイント高くなっていることがわかった。



次に、ビジネスパーソンの夜勤の有無と「寝付き」「睡眠の満足度」についてそれぞれ比較したところ、夜勤のある人は、寝つきで「全く眠ることができない」、睡眠の満足度で「非常に不満、全く眠れない」と答えた人の割合がビジネスパーソン全体の平均より10ポイント以上高く、夜勤のない人は平均より10ポイント以上低くなっている。



今回の調査結果によって、夜勤で生活パターンが不規則になることによって、「日中の眠気」「寝つき」が悪くなり、睡眠の満足度を下げる原因になる可能性が見られた。

不規則な勤務パターンになりがちなビジネスパーソンに対して、日中の仮眠や睡眠環境の改善によって解決できるのか。今後の課題として引き続き注視していきたい。

4-1 ビジネスパーソンの睡眠満足度

フレックス・テレワーク 睡眠リズムの乱れに注意

勤務パターンによる寝つきの違いを比較したところ、「全く眠ることができない」と答えた割合が平均よりも高かったのが「テレワーク」であった。決められた時間と場所で働いた方が寝つきが良く、自由度の高い勤務パターンであるテレワークが寝つきが悪いという結果になった。

(n) 固定時間制 フレックスタイム 裁量労働制 テレワーク (%)

全 体		1281	72.1	16.8	9.2	2.0
寝つき	いつも寝つきはよい	597	74.6	15.9	6.4	3.0
	少し時間がかかる	506	70.1	17.3	11.5	1.1
	かなり時間がかかる	139	75.9	16.1	5.4	2.7
	全く眠ることができない	39	69.8	16.3	7.0	7.0

ビジネスパーソンと不眠症の関係

週休5日以上だと不眠症の疑いが高い人が平均に比べ6.3ポイント高い。

規則的な生活をしている方が眠りには良いのではないかと考えられる。

全 体		1376	28.9	16.1	55.0
休日数	1日以下	203	30.5	16.7	52.7
	2日	968	27.7	16.0	56.3
	3日	60	36.7	11.7	51.7
	4日	19	47.4	26.3	26.3
	5日以上	31	29.0	9.7	61.3

残業時間が36時間～45時間の人で不眠症の疑いが高い人が平均に比べ10ポイント以上高く不眠症の疑いが少ないまたはない人の割合が平均に比べ5ポイント以上低い。

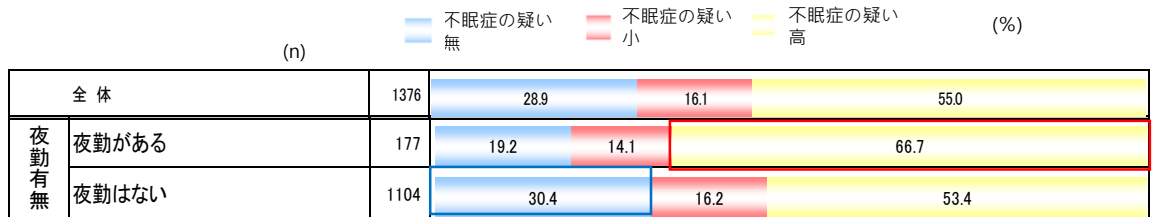
不眠症の疑い 無 不眠症の疑い 小 不眠症の疑い 高

残業時間	0時間	351	36.8	17.4	45.9
	1～10時間	390	28.2	16.9	54.9
	11～15時間	98	24.5	19.4	56.1
	16～20時間	96	25.0	12.5	62.5
	21～25時間	70	28.6	17.1	54.3
	26～30時間	75	28.0	16.0	56.0
	31～35時間	26	23.1	3.8	73.1
	36～40時間	49	12.2	10.2	77.6
	41～45時間	31	22.6	9.7	67.7
	46～50時間	24	8.3	12.5	79.2
	51～60時間	23	26.1	17.4	56.5
	61～70時間	12	50.0	8.3	41.7
	71～80時間	10	10.0	30.0	60.0
	81～90時間	3	33.3	0.0	66.7
	91～100時間	5	40.0	0.0	60.0
	100時間以上	18	27.8	11.1	61.1

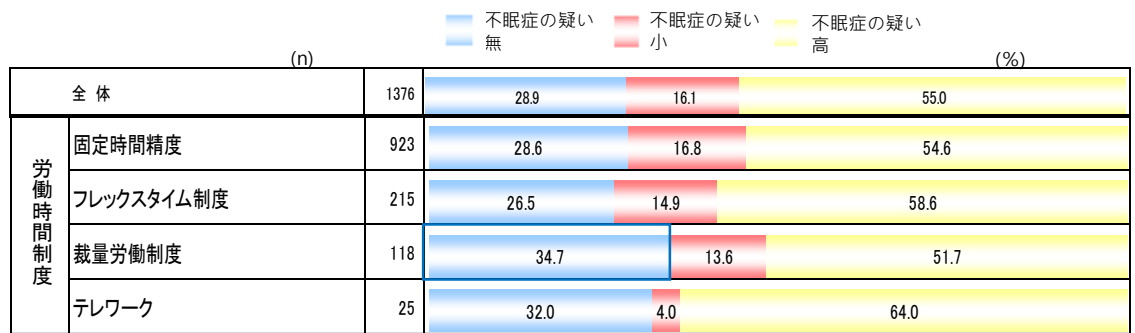
4-1 ビジネスパーソン睡眠満足度

ビジネスパーソンと不眠症の関係

夜勤がある人は不眠症の疑いが高い人の平均に比べ16.7ポイント高く、不眠症の疑いのない人が平均に比べ9.7ポイント低い。夜勤が眠りの質に悪影響を与えている可能性がある。

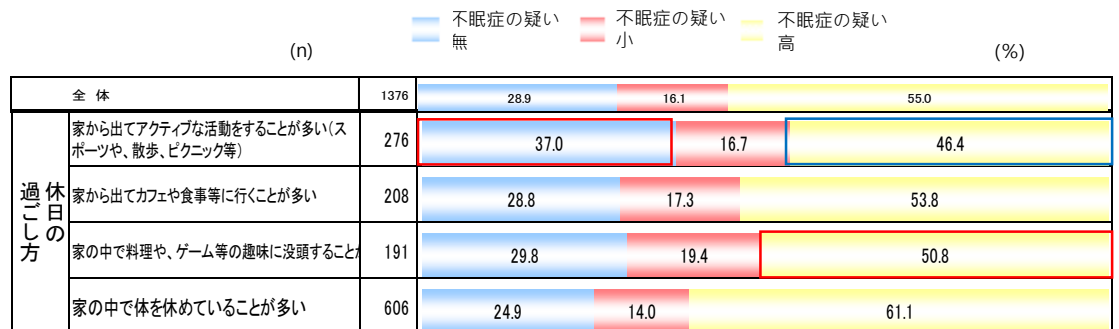


裁量労働制度の人は不眠症の疑いが低い人が平均より5.8ポイント高い。



家から出てアクティブな活動をする人が多い人は不眠症の疑いが高い人の平均に比べ8.6ポイント低く、不眠症の疑いがない人は8.1ポイント低い。家の中で体を休めている事が多い人は不眠症の疑いが高い人が平均に比べ6.1ポイント高い。

体を動かした方が眠りの質に良い影響を与える事が考えられる。



4-1 ビジネスパーソンの睡眠満足度

残業時間20時間を超えると睡眠満足度低下

ビジネスパーソンの睡眠について言及するため、ビジネスパーソン1,281名の月の平均残業時間と睡眠時間の関係を比較した。全体を見てみると、残業が20時間以下の人は全体の73%であった。

残業が20時間以下の人に関してみると睡眠時間は5時間以下の人もいれば8時間以上眠れている人もおりばらつきがあることが分かる。しかし、残業時間が45時間以上の人を見てみると、明らかに睡眠時間が5時間未満の人の割合が高く、残業時間が少なからず睡眠時間に影響を及ぼしているのではないかと推測される。

		(n)	0時間	20時間以下	45時間以下	45時間以上	(%)
全 体		1281	27.4	45.6	19.6	7.4	
通常睡眠時間別	平日(5時間未満)	55	25.5	40.0	12.7	21.8	
	平日(5~6時間未満)	140	20.0	47.9	21.4	10.7	
	平日(6~7時間未満)	355	26.8	45.1	21.4	6.8	
	平日(7~8時間未満)	387	26.1	46.0	22.0	5.9	
	平日(8~9時間未満)	135	41.5	43.7	12.6	2.2	
	平日(9時間以上)	209	27.3	46.9	17.2	8.6	

上に加えて、睡眠時間に対する満足度を聞いてみたところ、残業時間が20時間を超えると睡眠時間の長さに対して満足していない人が増える傾向にある。

		(n)	0時間	20時間以下	45時間以下	45時間以上	(%)
全 体		1281	27.4	45.6	19.6	7.4	
睡眠の全体・質満足度別	長さに十分満足	146	43.8	38.4	14.4	3.4	
	長さにやや満足	418	30.1	49.0	16.0	4.8	
	長さにあまり満足していない	547	23.4	46.6	21.6	8.4	
	長さに全く満足していない	170	19.4	40.0	26.5	14.1	

残業時間と睡眠の満足度の関係については、「睡眠の質」の満足度でも同様の傾向がみられる。

36協定の範囲内にある労働時間延長限度である月45時間を超える残業を行っているビジネスパーソンにとっては、睡眠時間の確保は現実的に難しいといえるであろう。

しかし、睡眠時間の長さに満足していない人の中には、残業時間20時間以内の人が59.4%も存在していることから、ビジネスパーソンにとっての睡眠時間確保は残業時間を減らすことだけでは困難なのかもしれないことが分かる。

4-2 睡眠時間と通勤方法

ビジネスパーソンの通勤「通勤形態」よりも「通勤時間」が問題

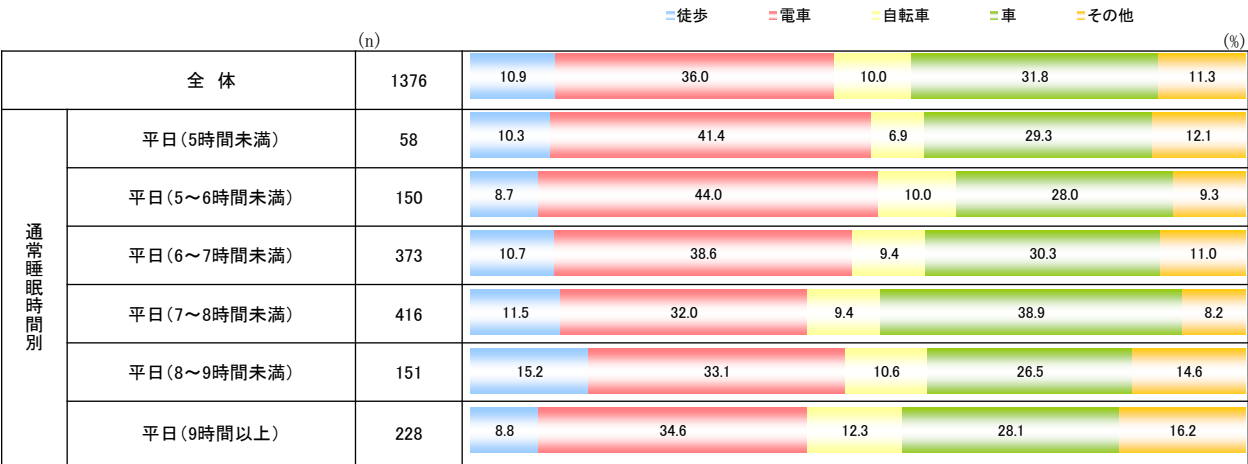
前頁で挙げた通り、ビジネスパーソンが満足な睡眠を確保するには残業時間の削減だけでは解決できないであろう。このパートではビジネスパーソンの通勤形態や通勤時間と睡眠について調査する。まず、通勤形態であるが、通勤形態はもちろん地域別によってその方法に傾向がある。下の図で分かるように、都心部に近づくほど電車通勤が多くなり地方では自転車や車での通勤が多くなる。

※全体の数値は3000名の地域分布を示している。各通勤方法の数字は、その中のビジネスパーソンの割合で示している。

	該当数	北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県	岐阜県	静岡県	愛知県	三重県	滋賀県
全体	3000	5.2	1.0	0.6	2.2	0.6	0.7	1.0	1.5	1.1	1.3	5.8	5.5	12.9	8.3	1.6	0.9	0.9	0.4	0.5	1.5	1.2	2.7	6.6	1.0	1.1
徒歩	150	4.7	1.3	0.0	0.7	0.0	0.7	2.7	2.7	1.3	1.3	3.3	3.3	11.3	7.3	0.7	0.7	0.0	1.3	0.0	2.7	0.0	4.0	4.7	1.3	1.3
電車	496	3.0	0.2	0.0	1.2	0.0	0.2	0.4	0.8	0.2	0.2	9.9	6.9	27.4	13.7	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8	0.8	6.7	0.2	0.8
自転車	137	5.1	0.7	0.7	3.6	2.2	0.0	1.5	0.7	2.2	2.2	4.4	4.4	11.7	5.1	0.7	2.2	0.0	0.0	0.0	2.2	0.7	2.2	5.1	0.7	0.7
車	438	6.4	1.6	1.8	2.7	1.1	2.1	2.1	2.7	1.6	2.7	3.9	2.7	2.1	3.2	2.1	3.0	2.3	1.1	1.4	3.2	1.4	3.7	7.8	2.1	1.6
その他	155	7.7	1.3	0.6	4.5	1.3	1.3	1.9	0.6	1.9	0.0	2.6	3.9	12.3	5.2	2.6	1.3	0.6	0.6	0.6	0.6	1.3	3.2	5.2	3.2	0.6

	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県	鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県	徳島県	香川県	愛媛県	高知県	福岡県	佐賀県	長崎県	熊本県	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県
全体	2.5	7.0	5.1	1.3	0.7	0.5	0.3	1.0	2.5	0.9	0.4	0.7	1.1	0.4	4.3	0.5	0.9	0.9	0.6	0.6	0.7	0.8
徒歩	4.7	5.3	6.7	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.3	2.0	0.7	0.7	2.0	0.0	8.0	0.7	2.0	0.0	0.7	1.3	1.3	1.3
電車	2.2	10.1	5.0	1.2	0.4	0.0	0.0	0.4	1.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	3.4	0.2	0.2	0.4	0.2	0.0	0.2	0.0
自転車	5.1	9.5	6.6	0.0	0.0	0.7	0.7	0.7	2.2	1.5	2.2	0.7	0.7	2.2	2.9	0.7	0.0	0.7	1.5	1.5	0.7	0.0
車	1.1	3.7	3.4	0.7	1.1	1.4	0.5	2.1	2.3	1.6	0.5	2.1	1.6	0.2	3.7	1.1	0.7	1.4	2.1	0.9	0.7	1.1
その他	1.3	5.2	4.5	0.0	0.6	0.0	0.6	3.2	1.9	0.6	0.0	0.6	1.9	0.0	7.1	1.3	1.9	0.6	0.0	0.0	0.6	2.6

ビジネスパーソンにとって通勤方法や通勤時間は異なるが、特に日本の朝の満員電車は世界でも有名である。ある調査では、朝の出勤ラッシュが彼らにとってかなりのストレスになっていることが分かっている。次にビジネスパーソンの通勤方法と睡眠時間を比較してみる。



上記を見てみると、通勤方法と睡眠時間については、強い相関関係はなさそうである。
次に通勤時間で見てみる。

4-2 睡眠時間と通勤方法

ビジネスパーソンの通勤「通勤形態」よりも「通勤時間」が問題

次に、通勤時間と睡眠満足度・睡眠時間満足度・睡眠の質に関して分析をした。

			15分	30分	45分	1時間以上
(n)						
全 体		1376	33.1	22.9	15.5	28.2
睡眠全般	睡眠に十分満足	173	41.0	21.4	10.4	26.0
	睡眠にやや満足	473	34.2	22.4	16.7	26.4
	睡眠にあまり満足していない	555	31.9	22.5	16.9	28.3
	睡眠に全く満足していない	175	25.7	26.9	12.6	34.9
睡眠時間	長さに十分満足	161	45.3	20.5	11.8	21.1
	長さにやや満足	446	34.5	24.0	14.8	26.7
	長さにあまり満足していない	584	30.1	22.3	18.3	28.8
	長さに全く満足していない	185	28.1	24.3	11.4	36.2
睡眠の質	質に十分満足	165	43.0	20.6	10.3	24.8
	質にやや満足	422	35.5	22.3	15.4	26.8
	質にあまり満足していない	592	30.4	23.0	17.9	28.2
	質に全く満足していない	197	27.4	25.9	12.7	34.0

上の表を見てわかる通り、通勤時間が15分以内の人は、全体よりも睡眠満足度・睡眠時間満足度・睡眠の質への満足度が高い傾向にある。逆に、通勤が1時間以上かかっている人は3つの満足度全てにおいて満足度が低いことが分かる。

参考までであるが、下記のように通勤形態と通勤時間をクロスさせて、睡眠の質の満足度と解析すると、若干ではあるが電車通勤・車通勤45分の満足度が低い。

※徒歩と自転車は省略

	該当数	満足している	少し不満	かなり不満	全く眠れない、非常に不満
全 体	1376	26.2	45.1	20.7	8.1
電車 x 15分	8	12.5	37.5	25.0	25.0
電車 x 30分	73	34.2	46.6	9.6	9.6
電車 x 45分	119	23.5	52.1	20.2	4.2
電車 x 1時間以上	294	24.8	43.2	23.8	8.2
車 x 15分	168	33.9	42.9	19.0	4.2
車 x 30分	146	16.4	53.4	20.5	9.6
車 x 45分	64	18.8	59.4	14.1	7.8
車 x 1時間以上	58	13.8	39.7	29.3	17.2

以上のことにより、ビジネスパーソンの睡眠満足度には通勤形態よりも、通勤にかかる時間のほうが影響を及ぼしていることが分かる。ちなみに通勤形態の差は、電車なら満員電車に乗っているかどうか、車なら渋滞するかどうかなどの状況によりストレス度にばらつきが出そうであるため、睡眠への影響が優位には見られないと考えられる。

しかし、通勤時間については顕著に睡眠への影響を確認することができる。

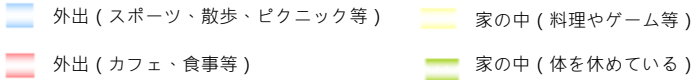
物理的な要因により通勤時間が長くなるのは仕方がないことかもしれないが、ストレスのない通勤はビジネスパーソンの睡眠満足度アップに寄与するであろうと考えられる。

4-3 ビジネスパーソンの休息

休日の過ごし方と睡眠 とにかく「外に出る」人が良

ビジネスパーソンの休日の過ごし方を見てみると、全体の62.2%のビジネスパーソンは休日家の中で過ごすことが多く、47.7%は家の中で体を休めているという数字が出ており、平日の疲れがたまっており外出するよりも家でゆっくりしている人が多いことが分かる。

休日の過ごし方と睡眠との関係については、総じて体を動かしている方が寝つきや睡眠の質がよく、家の中で体を動かさない人ほど、寝つきや睡眠の質が悪く、中途覚醒が多いという結果となった。



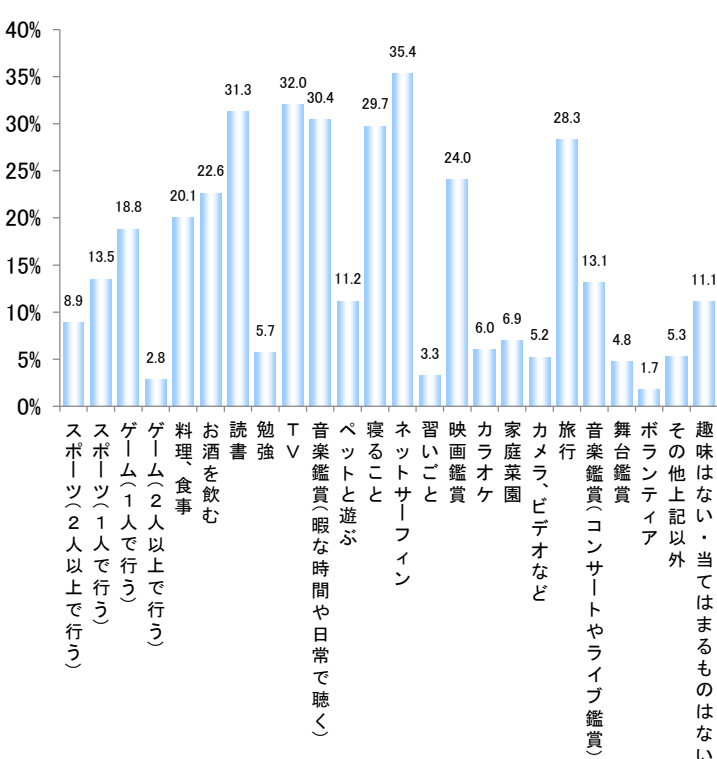
		(n)				
寝付き	全 体	1281	21.5	16.2	14.9	47.3
	いつも寝つきはよい	597	26.9	15.5	11.7	45.8
	少し時間がかかる	506	21.6	17.2	15.7	45.5
	かなり時間がかかる	139	15.6	14.7	14.7	54.9
	全く眠ることができない	39	18.6	11.6	20.9	48.8
睡眠の質	満足している	336	25.5	16.9	15.1	42.5
	少し不満	581	19.4	17.4	14.2	49.0
	かなり不満	260	14.4	10.8	16.5	58.3
	非常に不満、全く眠れない	104	15.4	10.3	15.4	59.0
総睡眠時間	十分である	331	28.6	17.3	12.8	41.4
	少し足りない	615	21.0	17.2	16.2	45.6
	かなり足りない	236	16.2	15.0	15.0	53.8
	全く足りない、全く眠れない	99	15.4	10.6	14.4	59.6
中途覚醒	問題になるほどではない	700	27.5	16.6	13.6	42.3
	少し困ることはある	412	21.8	17.9	15.1	45.2
	かなり困っている	118	15.3	14.4	15.3	55.1
	頻繁に目が覚める、全く眠れない	51	15.2	9.1	17.2	58.6

4-4 ビジネスパーソンの休息

趣味が「寝ること」と答えた人の約30%の人は、日頃の睡眠に不満

趣味について質問をしたところ、寝ることが趣味と答えた人が全体の29.7%であった。これは、ネットサーフィン、TV、読書、音楽鑑賞に続き5番目に多い数値であった。寝ることが趣味と答えた人の睡眠の満足度を見ると、他の趣味の人と比べ睡眠に不満を持っている人の割合が満足している人 に比べ10%も高くなっていた。

なお、睡眠の満足度が高い人が最も多かった趣味は、ボランティア活動で55%の人が睡眠に満足していた。



趣味別睡眠調査

質問: 日頃の睡眠に満足していますか。

満足 不満

		(n)			(%)
全 体		3000	50.5	49.5	
睡眠の満足度	ネットサーフィン	453	44.8	55.2	
	TV	410	45.6	54.4	
	読書	401	44.4	55.6	
	音楽鑑賞	390	45.4	54.6	
	寝ること	381	38.1	61.9	

質問: 睡眠時間は足りていますか。

十分である 少し足りない かなり足りない 全く足りない、全く眠れない

		(n)					(%)
全 体		3000	32.3	46.3	15.4	6.0	
足りていない睡眠時間か。	ネットサーフィン	453	23.2	49.2	21.6	6.0	
	TV	410	23.9	51.2	17.6	7.3	
	読書	401	24.9	50.9	18.2	6.0	
	音楽鑑賞	390	24.9	50.5	18.2	6.4	
	寝ること	381	18.9	47.2	23.9	10.0	

睡眠白書 2019年

第 5 章

ビジネスパーソン クラスター分析



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

5-1 ビジネスパーソンのクラスター分析

ビジネスパーソンの調査を行う中で働き方や仕事に対する意識の差により、睡眠の質が変わるのではないかと考えた。そこで、今回調査対象とした1281名のビジネスパーソンを、仕事に対する意識・態度により6つのクラスターに分類した。以下が6つのビジネスパーソンのクラスターである。

6つの「ビジネスパーソンクラスター」

第1 クラスター:「現状に不安を持つ 悩み多きビジネスパーソン」

→ビジネスパーソンの中でも「悩みが多く眠れない」と答える割合が多く、現在自分が置かれている環境に不安を持っている傾向がある。仕事へのモチベーションは高い一方、現状の組織には執着がない。むしろゆくゆくは独立したいという意識を持っている。

第2 クラスター「コツコツ働き続けたいビジネスパーソン」

→現在の職場で働き続けたいという意向が一番強い。自己の能力をこれ以上伸ばしたいとはあまり思っておらず、出世欲は比較的低い。年代層が高めのため、ある程度自分のポジションが確立したベテラン年次の色が強いクラスター。私生活を重視する傾向もある。

第3 クラスター「現実逃避型 ビジネスパーソン」

→「仕事に行くのが憂鬱だ」「これから何十年も働くことを考えると仕事に気が進まなくなる」など仕事に対してネガティブ意識をもつ反面、出世意欲や高収入への憧れは高い、という理想を追うようなマインドを持つ。私生活も比較的重視しており、楽観的性格が垣間見れる。

第4 クラスター「出世意欲の高い ポテンシャルが高いビジネスパーソン」

→自身の能力発揮意向が最も強く、出世欲・高収入欲も高い。会社への帰属意識よりも、自身の能力・出世意向が強い。私生活よりも仕事を優先するような傾向が見て取れる。

第5 クラスター「仕事に意欲的 会社に尽くすビジネスパーソン」

→現在の会社への帰属意識が高く、同時に自己の能力発揮意欲も高い。どちらかというと、私生活よりも仕事を優先させる傾向が強い。定年後は独立し起業したいという意識も高く、60・70代の経営者層が多いクラスター。

第6 クラスター「現代社会の典型 ビジネスパーソン」

→仕事・私生活 両面に対してあまりとがった意見を持っておらず、こだわりがない。ワークライフバランスに関しても感度が低く、特定の趣味などを持っていない。仕事や自己能力の発揮などに対してはあまり興味がない様子。
(各質問に対して「どちらともいえない」と答える割合が多いクラスター)

5-1 ビジネスパーソンのクラスター分析

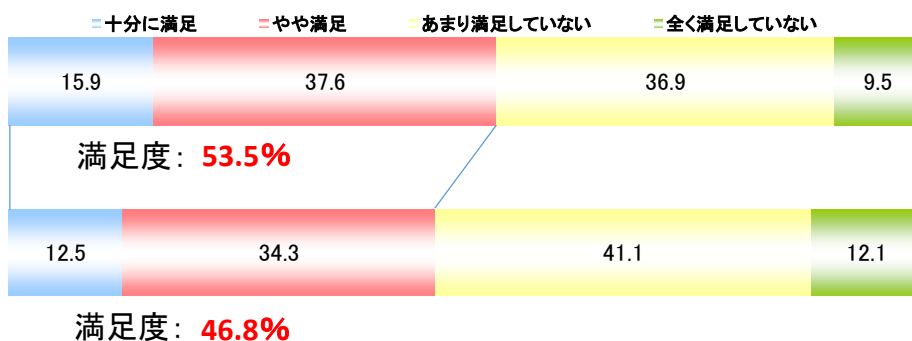
ビジネスパーソンの睡眠状況確認

P56で既出ではあるが、確認のために下の調査を記載する。

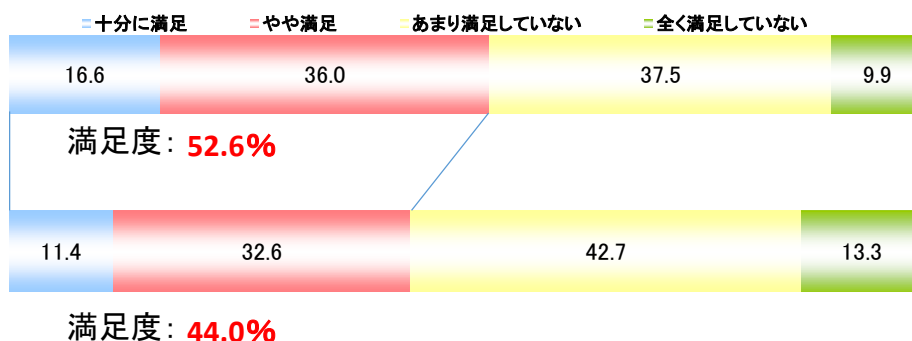
睡眠状態に関する調査

睡眠に関する調査 全国1281人(ビジネスパーソン)

質問:今の睡眠の状態全般に満足していますか？



質問:今の睡眠時間に満足していますか？



上記で分かるように、ビジネスパーソンとそれ以外の睡眠満足度には差があるようである。

同様に、各々の不眠度を比較したところ、ビジネスパーソンでは不眠症の疑い無し:28.9%

疑い小:15.9% 疑い高:55.2%と、不眠症の疑いが高いこともわかる。

以上のように睡眠満足度が低く、不眠度の高いビジネスパーソンではあるが、その中でもタイプの違いにより睡眠に関する数値が異なることが分かった。

以降は、本省冒頭に記したクラスター別に睡眠状態を紐解き、ビジネスパーソンを取り巻く社会情勢とも関連付けて解析しようと思う。

5-1 ビジネスパーソンのクラスター分析

クラスター別睡眠満足度

比較的良好な睡眠状態を持つのは？

6つのクラスターの中で比較的良好な睡眠の満足度が高いクラスターが、

- クラスター2 「コツコツ働き続けたいビジネスパーソン」
- クラスター5 「仕事に意欲的 会社に尽くすビジネスパーソン」
- クラスター3 「現実逃避型 ビジネスパーソン」

の3つのクラスターである。まず、2と5の共通部分は「年代層」で、この2つのクラスターには60・70代が集中している。がむしゃらに働く現役世代というよりも、比較的に仕事も落ち着き、仕事場での自身の立場が確立しているようである。2は出世欲が低く、安定した現在の立ち位置のまま働いていきたいという意向が強い。また5はまだまだ出世意欲が高くアグレッシブであることから、仕事に対する両者の意識は若干異なるが、ともに起床時刻は4時・5時台が最も多く、平日就寝時刻も22時台が比較的多い、という傾向を持っている。両者ともに睡眠満足度もビジネスパーソン全体よりも高い傾向にある。このことから、ある一定の年代に達すると、睡眠満足度は仕事への意欲や態度との関係というよりも加齢によるホルモンバランスの方からの影響のほうが色濃くなってくるように考えられる。ただし、クラスター5の方が睡眠満足度と質においては、ビジネスパーソン全体よりも20%以上高い満足度が出ているため、年代が比較的高い人においては仕事への意欲が高いことが睡眠には良い影響を与えていると示唆される。

5-1 ビジネスパーソンのクラスター分析

比較的良い睡眠状態なのは

比較的良い睡眠状態を持つのは？

また、比較的良い睡眠状態を持つのが

○クラスター3「現実逃避型 ビジネスパーソン」

である。このクラスターは20代～50代にまんべんなくおり、6つのクラスターの中で最も一般会社員の割合が高い。このクラスターの特徴は睡眠を阻害する「悩み」が比較的少なく、全体値に近いことである。仕事から逃避したいという意向が強いいため、仕事の悩みなどに過度に反応することが無く精神的にバランスがとれているとも解釈できる。

このクラスターは、次に出てくる「現代社会の典型」クラスターとほぼ同数の数おり、ビジネスパーソンの中でも多くを占める人たちである。

先ほど、クラスター5であったように、仕事へのやりがいや意欲が高く安定した立場であるビジネスパーソンの睡眠満足度は高い。「どうしてもこの会社で働きたい」「この仕事がしたい」というアグレッシブな意欲は、生活にメリハリを付け、睡眠状態の満足度向上にもつながるのではないかと示唆される。

ビジネスパーソンの典型的睡眠状態を持つのは？

ビジネスパーソン全体と非常に傾向に近い睡眠状態を持つのが

○クラスター6「現代社会の典型 ビジネ

スパーソン」である。このクラスターの特徴は、前述したように仕事・私生活 両面に対してあまりとがった意見を持っておらず、こだわりがない。睡眠状態や満足度に関してはビジネスパーソン全体の数値とさほど変わりが無いのが特徴である。

睡眠満足度は、会社員以外と比較すると低い傾向にあるため、良い状態ではない。

この「現代社会の典型」というクラスターを見ると、現在のビジネスパーソンを取り巻く社会情勢が見えてくる。リーマンショック直後の就職氷河期を超えて、現在の有効求人倍率は高い水準を維持しており、完全な売り手市場が続いている。求人系の調査でも昨今言われているが、新卒のビジネスパーソンは求人が豊富にあったため、現段階で「職を失う」という危機感がほぼない様子である。この新卒を取り巻く情勢は、日々働くビジネスパーソン全体の風潮となっており、「働く」ということに対するこだわりや積極的な姿勢がなくなっているのである。

このような現代人の傾向と睡眠の不満足度に直接的な因果関係があるかどうかは不明だが、生活のメリハリや日々の活力は精神や肉体にも影響を及ぼすはずである。殊、精神面は睡眠の質に及ぼす影響が強いため、日々の活力が持てない人々は少なからず睡眠にも影響が出ていると考えられるであろう。

5-1 ビジネスパーソンのクラスター分析

睡眠の満足度が低いクラスター

一方、クラスター6のビジネスパーソンの典型よりも低い睡眠満足度を示すのが、

○クラスター1 「現状に不安を持つ 悩み多きビジネスパーソン」

○クラスター4 「出世意欲の高い ポテンシャルが高いビジネスパーソン」

である。この2つのクラスターのについては、ビジネスパーソン全体の睡眠満足度からいずれも5ポイント以上悪い数値を示しており、睡眠満足度が低い傾向にある。

仕事のし過ぎ？

まず、クラスター4「出世意欲の高い ポテンシャルが高いビジネスパーソン」

についてだが、こちらは典型的な仕事人間で、自己の能力発揮意向が強く、同様に出世意欲が高いクラスターである。睡眠を阻害するほどの悩みではとりわけ「会社での成績や評価」に対しての悩みが多く、睡眠時間では6時間台の割合が最も多い。私生活を重視しない傾向もある。

このクラスターにおいては、仕事への意欲が高いため、その点では精神的に安定していると思いきや、夢の調査でクロス集計をしてみると「追いかけられる夢」を見る割合が24.4%とビジネスパーソン全体(17.2%)と比較して高く、仕事における悩みがメンタルに影響を及ぼしてしまっているようである。また、私生活を顧みない傾向があるため、生活にメリハリがつきにくく、睡眠リズムを整えることができない状況にあることが考えられる。

5-1 ビジネスパーソンのクラスター分析

将来への不安を持つビジネスパーソン 睡眠満足度最悪

最も睡眠状態が悪いのは？

6つのクラスター中最も睡眠状態が悪く、睡眠障害の疑いが高いのが、

○クラスター1 「現状に不安を持つ 悩み多きビジネスパーソン」

である。このクラスターは30代・40代の比率が高い。仕事への意欲は比較的低く、そこでずっと働き続けたいという意欲が低い。ただし、自分の能力を生かしたいという成長意欲は強い傾向にあるため、現在の職場や環境に不満を持っている様子が見て取れる。

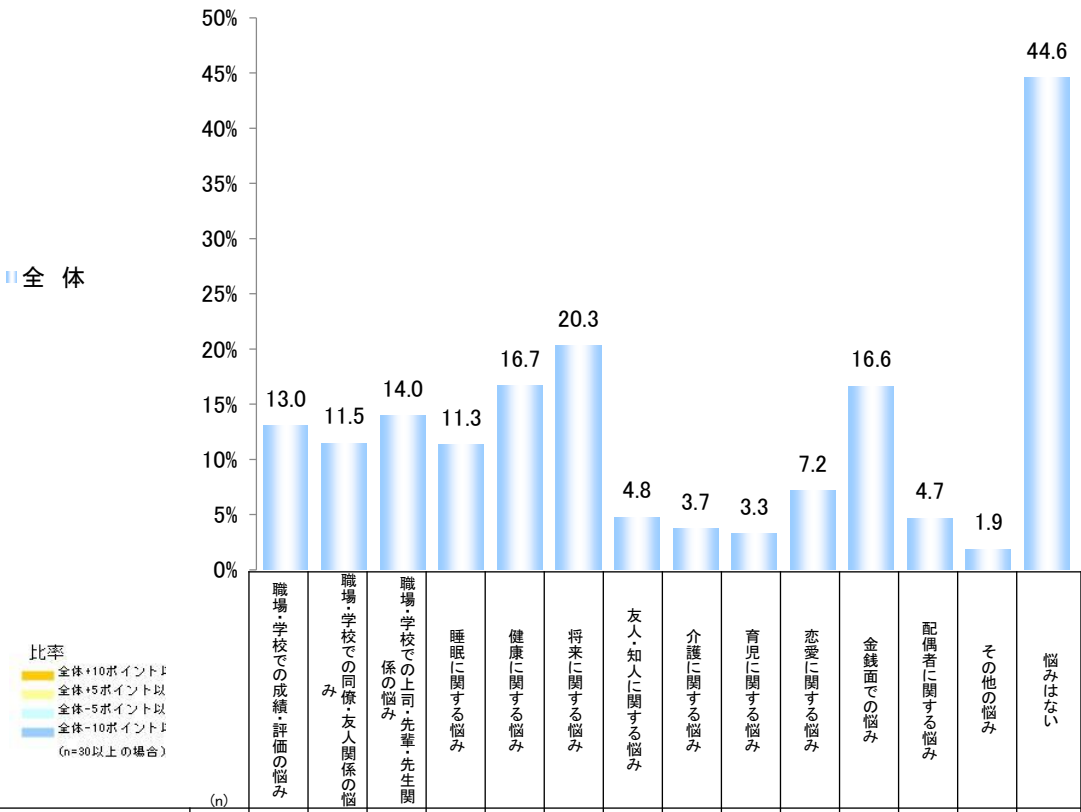
このクラスターの大きな特徴が、まず「悩み」の多さである。ビジネスパーソン全体の55.4%が睡眠を阻害する悩みがあると答えたのに対して、このクラスターは65.8%と、全体に比べて10%以上も悩みを持つ者の割合が多いのである。中でも「将来についての悩み」が最も多く、その内訳は「漠然とした悩み」であった。クラスター4で多かった「仕事に関する悩み」というよりも、漠然とした将来への不安が大きいのしかかっているようである。では漠然とした不安とはどのようなものなのであろうか。仕事への意欲が低く、現場の環境に不満を持っていること、また30・40代という年代から推測されるのは、将来の生活を考える中で社会保障や収入などの面で「将来どうなってしまうんだろう」という不安では無かろうかと考えられる。将来の不安を抱えながら、この会社で働き続けていいのだろうか、という思いがこのクラスターの「悩み」として見て取れる。クラスター1のこのような状況を見ると、ビジネスパーソンの睡眠満足度の低下は、自分の会社での「働き方」だけが問題なのではなく、社会全体を取り巻く先行きの不安にも原因があるのではないかと考えられる。

周知の通り、メンタルの疲労は良質な睡眠にとって悪であるが、その根底には目の前の心配や不安だけでない漠然とした将来への不安があり、それにより満足な睡眠がとれない人が多くいることを示しているように考えられる。

5-1 ビジネスパーソンのクラスター分析

クラスター別睡眠を阻害する悩み

クラスター別 睡眠を阻害する悩み



全 体		(n)	13.0	11.5	14.0	11.3	16.7	20.3	4.8	3.7	3.3	7.2	16.6	4.7	1.9	44.6
6 クラスター	1: ワークライフバランス優先CL	275	13.5	12.7	17.5	16.0	20.7	26.2	5.8	3.6	2.9	9.1	17.5	3.3	1.1	34.2
	2: 安定・安心志向・私生活重視CL	39	5.1	7.7	2.6	7.7	23.1	15.4	5.1	2.6	0.0	0.0	12.8	0.0	0.0	56.4
	3: 安定・安心志向／高ポスト・高収入実現CL	323	12.4	10.2	13.0	11.1	15.2	18.0	5.3	4.0	4.0	8.7	18.0	5.3	0.9	46.1
	4: 自己能力・強み発揮／高ポスト・高収入実現CL	207	23.2	16.9	22.7	12.1	20.3	25.1	4.8	4.3	3.9	10.1	21.3	7.7	3.9	33.3
	5: 自己能力・強み発揮／安定・安心志向CL	76	6.6	9.2	9.2	3.9	13.2	19.7	3.9	10.5	5.3	1.3	23.7	7.9	5.3	46.1
	6: 定年後独立・起業／低ワークライフバランスCL	361	9.7	9.4	9.4	9.4	13.0	15.8	3.6	1.9	2.5	4.7	11.1	3.3	1.7	56.0

5-1 ビジネスパーソンのクラスター分析

クラスター分析の解説

以上で解説した6つのクラスターは、32問の質問を対象に因子分析を実施。
その結果をもとに6因子を使用しクラスター分析を行った。

	N=	因子1: 私生活と仕事 調和優先	因子2: 自己能力・強 み発揮、仕事 へのモチベー ションが高い	因子3: ステータス、ハ イポスト志向、 高収入獲得実 現	因子4: 安定・安心 志向、同一 会社での継 続就職希望	第5因子: いずれ定年 後は自立・ 起業志向	第6因子: 仕事逃避意 向、仕事の モチベー ション低下
クラスター1	275	0.64014	0.38826	-0.50468	-0.50449	0.44426	0.11378
クラスター2	39	0.95975	-0.36392	-0.8598	1.04711	0.25588	-0.81221
クラスター3	323	0.31254	-0.31323	0.44558	0.60244	0.05412	0.41283
クラスター4	207	-0.01603	0.72706	0.87511	-0.394	-0.56721	-0.1297
クラスター5	76	-0.56622	1.09793	-1.01464	0.92466	-0.69812	-0.27432
クラスター6	361	-0.74256	-0.62424	-0.20952	-0.23658	0.05772	-0.23618

睡眠白書 2019年

第 6 章

仮眠の実態



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

6-1 ビジネスパーソンの仮眠の実態

仮眠をとると答えた人は全体の約32%

働き方改革が叫ばれる中、ビジネスパーソンの休息を充実させることを目的とし、残業時間の削減など、各社・各団体が様々な取り組みを行いつつある。

その中でも、「睡眠」に関する取り組みに焦点を当てている会社は増加傾向にある。

ビジネスパーソンの睡眠改善には夜間の「主睡眠」の充実もちろんのことながら、昨今では日中のパフォーマンスを上げるための「パワースナップ」と呼ばれる「仮眠」も気運が高まってきている。

昨年からはじめた本調査でも、仮眠に関しての調査を詳しく行っている。2018年に3000名を対象とした調査では、約半数の人が1日の中で仮眠をとることがあると答えている。ただし、その中で自宅以外(会社など)で仮眠をとる人は21.0%と少なかった。また、男女を比較してみると、女性は男性に比べて職場で寝られると答えた人は非常に少なかった。

「寝る間も惜しまず働く」という言葉通り、工作中的の仮眠や休憩はいまだに「さぼり」と捉えられがちで、特に日本人の働き方を如実に表しているのだ。しかし、前述したパワースナップについては、学術的に「パフォーマンスが上がる」と証明されてきている考え方である。

そこで、本年は対象をビジネスパーソンに絞り、ウィークデイの日中の仮眠についての実態調査と、企業の取り組み姿勢、本音について調査した。

仮眠に関する調査

質問: 仕事の日にはあなたは、仮眠を取ることがありますか。(n=1281)

			はい	いいえ	(%)
			(n)		
全 体		1281	31.8	68.2	
性別	男性	847	35.7	64.3	
	女性	434	24.2	75.8	

ビジネスパーソン1281名に対して、仕事の日には仮眠を取ることがあるか質問した結果、仮眠をとることがあると回答した人は全体の31.8%であった。男女別でみると、仮眠をとることがあると回答した人は、男性では35.7%、女性では24.2%と、男性のほうが11.5ポイント高い。また、主観的な睡眠満足度と仮眠の習慣の有無の関係を見たところ、「日中に眠気を激しく感じる」人の多くが日中に仮眠をとると答えた。日中の眠気を軽減させるために仮眠を取る等、ネガティブな理由で仮眠を取る方が多いことが想定された。その他の主観的な睡眠満足度と仮眠の習慣の有無について、明確な関係性は示されなかった。

6-1 ビジネスパーソンの仮眠の実態

仮眠をとると答えた人は全体の約32%

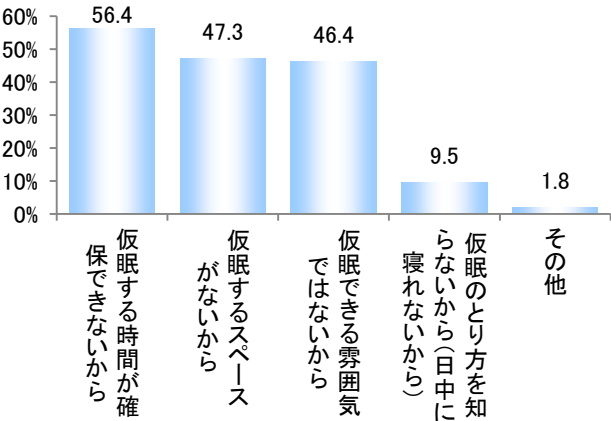
仮眠に関する調査

質問：仕事の日にはあなたは、仮眠をとることはありますか。(n=1281)

		(n)	はい	いいえ	(%)
全 体		1281	31.8	68.2	
中途覚醒	問題になるほどではない	700	29.9	70.1	
	少し困ることはある	412	35.7	64.3	
	かなり困っている	118	33.1	66.9	
	頻繁に目が覚める、全く眠れない	51	23.5	76.5	
睡眠時間	十分である	331	27.5	72.5	
	少し足りない	615	33.5	66.5	
	かなり足りない	236	31.4	68.6	
	全く足りない、全く眠れない	99	36.4	63.6	
睡眠の質	満足している	336	27.7	72.3	
	少し不満	581	33.6	66.4	
	かなり不満	260	32.7	67.3	
	非常に不満、全く眠れない	104	32.7	67.3	
日中の眠気	全くない	264	17.8	82.2	
	少しある	750	34.4	65.6	
	かなりある	224	37.1	62.9	
	激しい	43	44.2	55.8	

仮眠に関する調査

質問：「仮眠をとりたいと思っているがとることができない」人に聞きます。それはどんな理由からですか？
(n=220)



また、仮眠をとりたいと思っているがとることができない人にその理由を聞いたところ、「仮眠する時間が確保できないから」、「仮眠するスペースがないから」、「仮眠できる雰囲気ではないから」という回答が多かった。この傾向はどの年代でも同様であった。

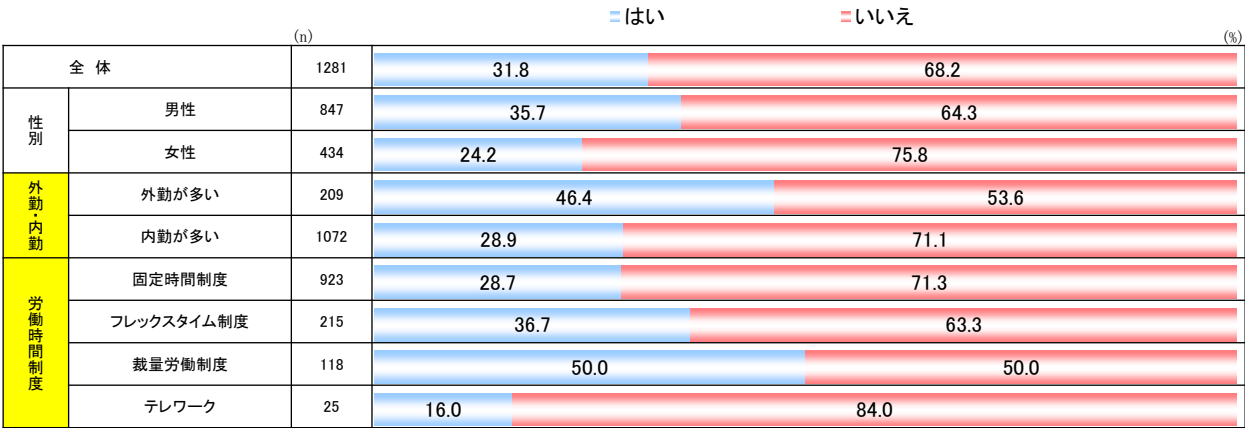
6-1 ビジネスパーソンの仮眠の実態

内勤や固定時間制度の人は仮眠をとりにくい環境にある？

働き方との関係を見てみると、仮眠をとることがあると回答した人は、「外勤が多い」人で46.4%、「内勤が多い人」で28.9%と、内勤が多い人のほうが17.5ポイント低い。さらに労働時間制度で比較すると、仮眠をとることがあると回答した人は「固定時間制度」の人で28.7%、「フレックスタイム制度」の人で36.7%、「裁量労働制度」の人で50.0%と、労働時間制度によっても違いが見られた(テレワークの人は30名以下なので言及しない)。以上より、内勤や固定時間制度で働くビジネスパーソンは仮眠をとりにくい環境にあることが想定された。

仮眠に関する調査

質問: 仕事の日にはあなたは、仮眠を取ることはありますか。(n=1281)



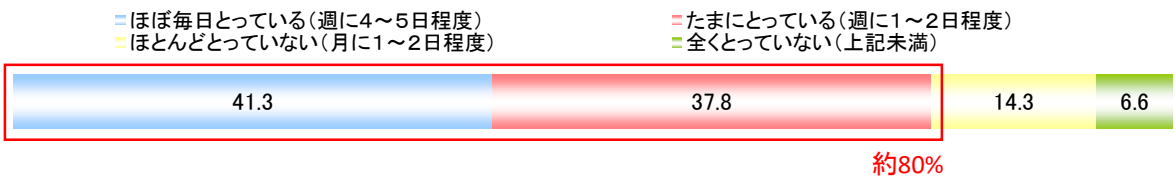
6-1 ビジネスパーソンの仮眠の実態

仮眠をとる人は、職場で机に伏せて30分程度の仮眠をとっている

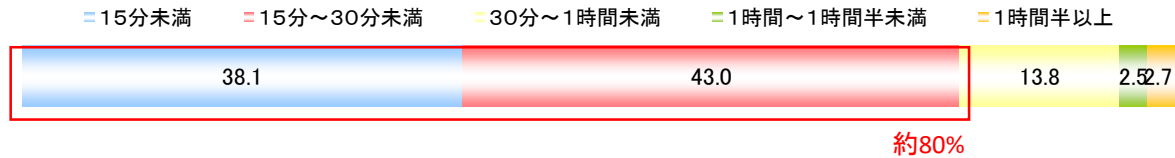
続いて、仮眠をとることがあると回答した人に対して、仮眠をとる頻度や時間、姿勢について質問した。仮眠をとる頻度は「週に4～5日程度」または「週に1～2日程度」が多く、仮眠をとる人の中で約80%が週1日以上の仮眠をとっていた。彼らにとって仮眠は“習慣”であることが読み取れる。また、仮眠をとる時間は「15分～30分未満」次いで「15分未満」が多く、約80%が30分未満の短時間の仮眠をとっていることがわかった。仮眠のとり方は、「職場で椅子に座り、机に伏せて」とる人が最も多かった。

仮眠に関する調査

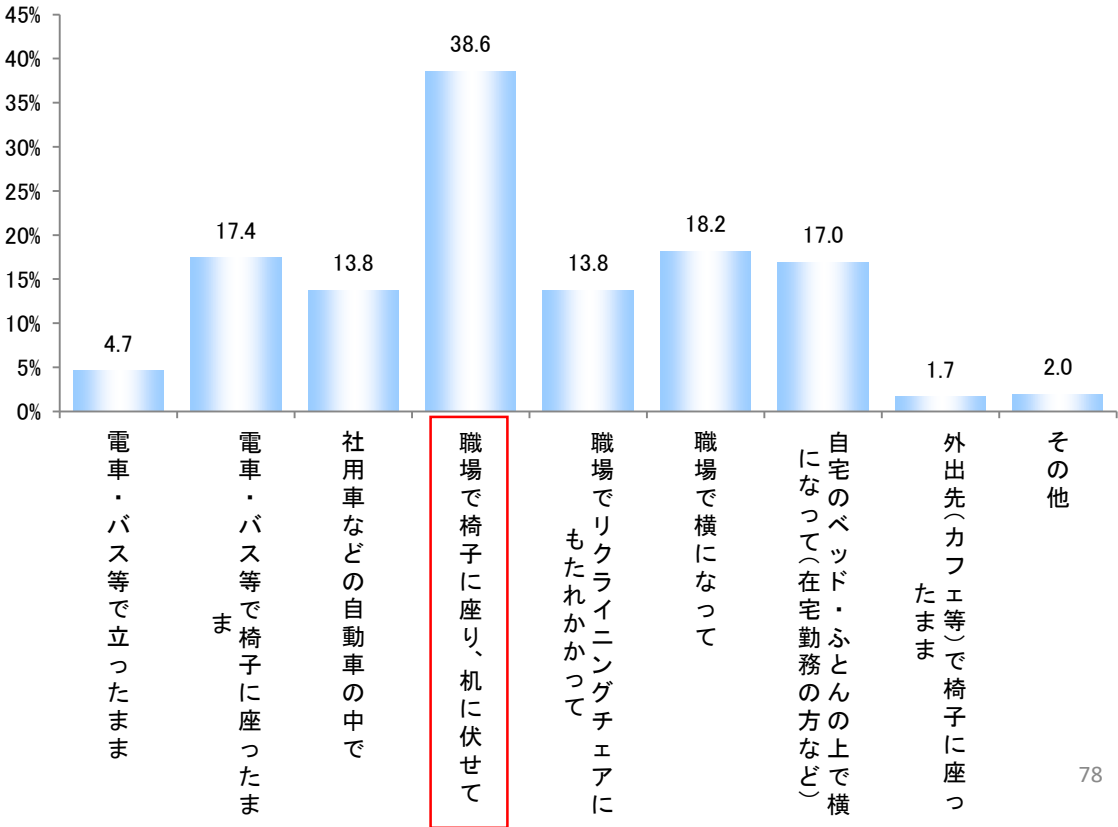
質問: あなたは仕事の日にはどのくらいの頻度で日中、昼寝等の仮眠をとっていますか。(n=407)



質問: 1日のうち、昼寝などの仮眠時間は以下の時間では、どのくらいが多いですか。(n=407)



質問: 仕事の日には仮眠をとっていると答えられた方にお伺いします。どのような体勢で仮眠をとっていますか。以下の中からお答えください。(n=407)



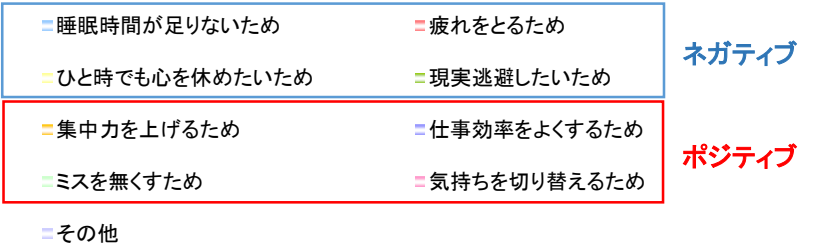
6-1 ビジネスパーソンの仮眠の実態

仮眠をとる理由はいずれも「ネガティブ」な理由

続いて、仮眠をとることがあると回答した人に対して、なぜ仮眠をするのか質問した。回答を **ポジティブな理由**(集中力を上げるため、仕事効率をよくするため、ミス無くすため等)と **ネガティブな理由**(睡眠時間が足りないため、疲れをとるため、ひと時でも心と体を休めたいため等)に分けてみたところ、仮眠をとる理由としてポジティブな理由を挙げた人は約20%弱にとどまり、ネガティブな理由を挙げた人は全体の約80%を占めた。特に日中の眠気が激しい人は睡眠時間を補うために仮眠を取る傾向が見られた。

仮眠関する調査

質問:なぜ仮眠をするのですか。最もあてはまるものをお選びください。(n=407)



			(n)											(%)
全 体			407	20.9	41.5	20.1	1.2	5.2	6.1	0.23	17.0			
性別	男性	302	20.5	40.7	20.5	1.3	5.6	6.0	0.34	17				
	女性	105	21.9	43.8	19.0	1.0	3.8	6.7	0.09	19				
日中の眠気	全くない	47	4.3	44.7	27.7	2.1	4.3	8.5	0.0	8.50				
	少しある	258	18.2	43.0	21.3	0.8	5.4	6.2	0.04	18				
	かなりある	83	31.3	34.9	16.9	2.4	6.0	6.0	0.0	0				
	激しい	19	52.6	42.1	0.0	0.0	5.3							

6-1 仮眠の実態

仮眠に対する会社の理解度

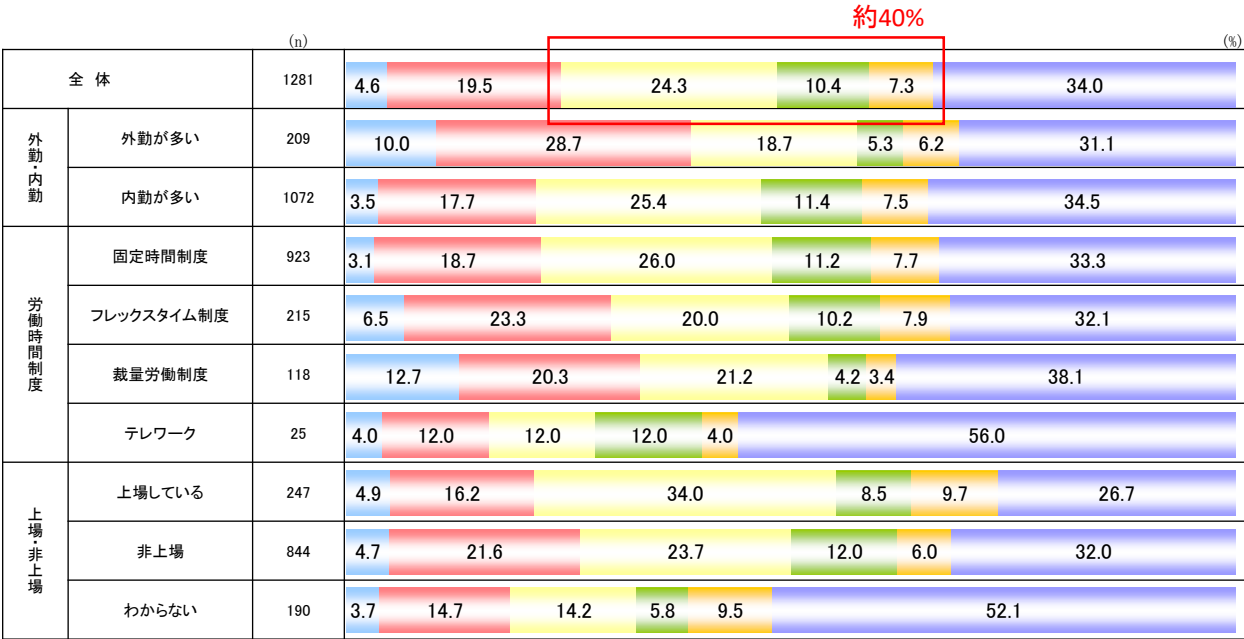
仮眠時間は労働時間か？という議論がなされる場合があるが、これは各社の休憩に対する考え方を表すものであろう。仮眠に対しての勤務先(派遣先)会社の理解度を質問したところ、「仮眠が禁止されている」または「仮眠が絶対に理解されない」と答えたビジネスマンが全体の約20%弱存在する。「あまり理解されない」を含めると42%に上る。

また、内勤が多い人は外勤が多い人に比べて、また固定時間制度はフレックスタイム制度、裁量労働制度に比べて、「仮眠が制度として認められている」と答えた人が少ない傾向が見られた。内勤や固定時間制度で働くビジネスマンが仮眠をとらない理由の一つに、会社の仮眠に対する理解度が低いと感じていることが考えられる。

仮眠に関する調査

質問: 仮眠に対してあなたの勤務先(派遣先)会社の理解度はどのくらいあると思いますか。(n=1281)

- 仮眠が制度として認められている
- 仮眠しやすい雰囲気である
- あまり理解されていないと思う
- 絶対に理解されない
- 仮眠は禁止されている
- わからない



6-1 仮眠の実態

約90%の会社が「仮眠専用の部屋」は無い、と回答

会社に仮眠専用の部屋があるかという問いに対して、全体の約90%が仮眠専用の部屋が無いと回答した。労働時間制度との関係をもてみると、仮眠専用の部屋があると回答した人は、「固定時間制度」で7.9%に対して、「フレックスタイム制度」は13.5%、「裁量労働制度」は10.2%とわずかに多い。上場・非上場でも多少の違いはあるが、総じて仮眠専用の部屋があると回答したビジネスマンはごく僅かであった。

仮眠に関する調査

質問：あなたが働いている施設及び会社に仮眠専用の部屋がありますか？(n=1281)

		(n)	= ある = ない		(%)
全 体		1281	9.1	90.9	
労働時間制度	固定時間制度	923	7.9	92.1	
	フレックスタイム制度	215	13.5	86.5	
	裁量労働制度	118	10.2	89.8	
	テレワーク	25	12.0	88.0	
上場・非上場	上場している	247	13.0	87.0	
	非上場	844	8.5	91.5	
	わからない	190	6.8	93.2	

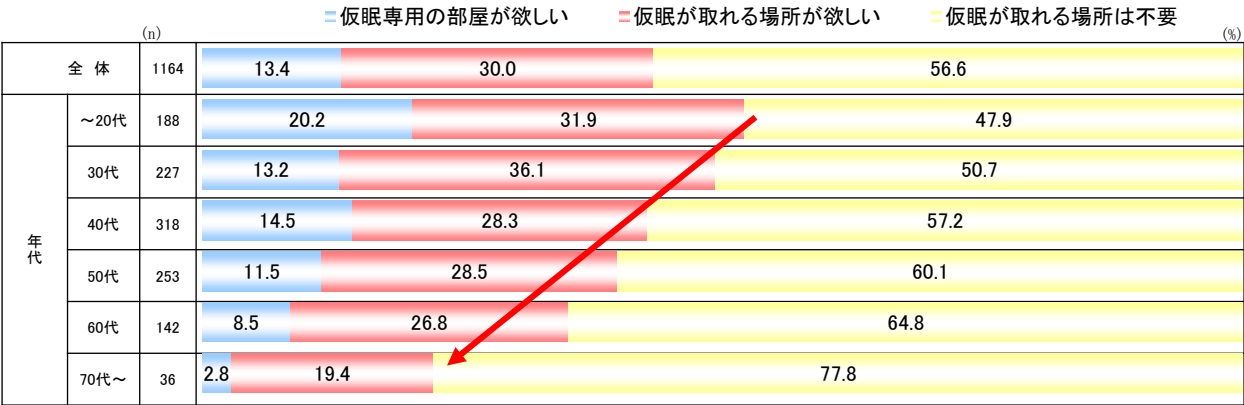
6-1 仮眠の実態

20代・30代は仮眠専用の部屋が欲しい人が多い

前問で仮眠専用の部屋がないと回答した人に対して、仮眠をとれる場所が欲しいと思うか質問したところ、年代により異なる結果が得られた。20代～30代は「仮眠専用の部屋が欲しい」または「仮眠がとれる場所が欲しい」と回答した人が全体の約50%を占める一方で、50代は約40%、60代は約35%と、仮眠専用の部屋または仮眠が取れる部屋が欲しいと思う人の割合が年代が上がるごとに低下する傾向が見られた。

仮眠に関する調査

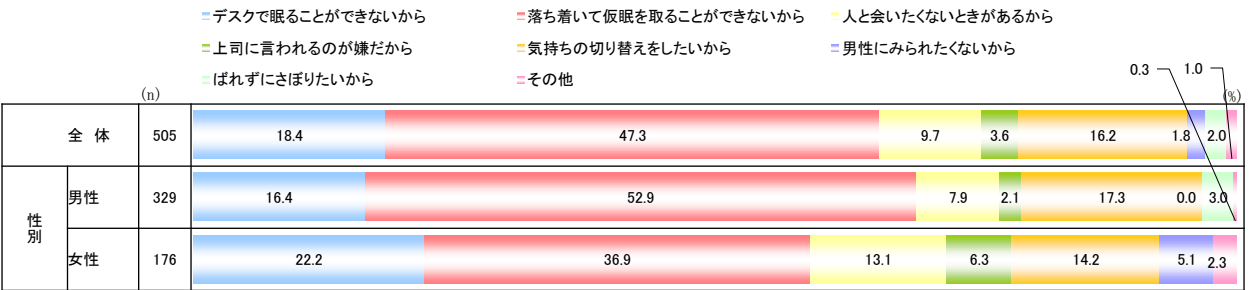
質問：前問で、あなたの働いている施設及び会社に仮眠専用の部屋が「ない」と答えた方にお伺いします。仮眠をとれる専用の場所が欲しいと思いますか。(n=1164)



さらに、仮眠をとれる場所が欲しいと答えた人に対してその理由を質問したところ、「落ち着いて仮眠をとることができないから」次いで「デスクで眠ることができないから」が多かった。

仮眠のとり方でもあったように、仮眠をとる習慣があるビジネスマンの多くは職場の椅子に座り机に伏せて仮眠をとっているようである。やはり、より落ち着いて仮眠をとるためにも 仮眠スペースを希望する声が多く、また女性のほうが「デスクで眠ることができないから」仮眠スペースが欲しいと回答した人が多かった。

質問：仮眠スペースが欲しい理由を、以下のなかから当てはまるものをお選びください。(n=505)



休みを増やすことで社員のやる気がアップ？

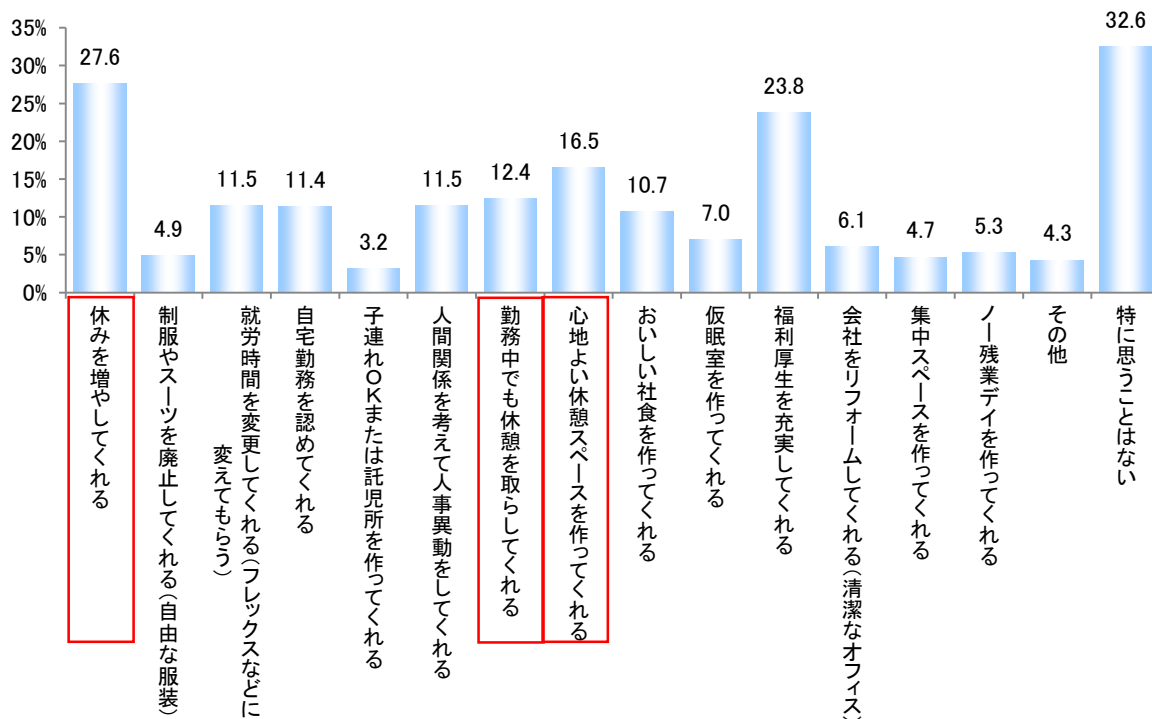
続いて、ビジネスパーソンに対して、会社に応えたいことをしてもらったら今までよりも一層頑張ろうと思うか、またはどんなことをしてくれたら良い会社だと思うか聞いた結果、Best5は以下ようになった。

- 1位 (32.6%)・・・特に思うことはない
- 2位 (27.6%)・・・休みを増やしてくれる
- 3位 (23.8%)・・・福利厚生を充実してくれる
- 4位 (16.5%)・・・心地よい休憩スペースを作ってくれる
- 5位 (12.4%)・・・勤務中でも休憩を取らしてくれる

特に思うことはないと回答した人を除いて最も多かったのは「休みを増やしてくれる」であった。また、4位には「心地よい休憩スペースを作ってくれる」 5位には「勤務中でも休憩を取らしてくれる」がランクインした。

仮眠に関する調査

質問：(自分の今いる会社も含めて) 会社に応えたいことをしてもらったら、今までよりも一層頑張ろうと思いますか。または、こんなことをしてくれたら良い会社だなと思いますか。(n=1281)



今回の調査では、「仮眠を取りたいと思っている」「仮眠専用の部屋が欲しいと思っている」と思うビジネスパーソンの割合は、年代が上がるごとに低下するという傾向が見られた。その理由のひとつとして、年代により仮眠に対する認識の違いがあるのかもしれない。仕事上の仮眠や休憩は「さぼり」と捉えられがちである一方で、近年は仮眠の効果が科学的に実証されてきており、若い世代においては、仮眠に対する認識が変わり始めているのかもしれない。

睡眠白書 2019年

第 7 章

子育てママと 子供の睡眠実態調査



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

7-1 子育てママの実態調査

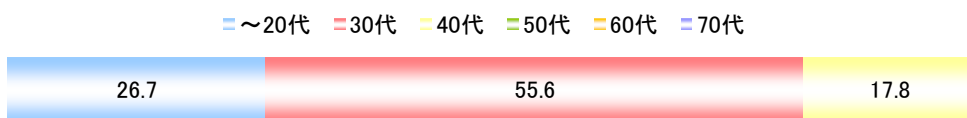
未就学児(乳児・幼児)の母親

睡眠調査を通して、不眠症の疑いがある人が20～30代で最も多いなど、働き盛りや子育て世代の睡眠状況が悪いことが明らかになった。そこで本章では、子育て中の母親を対象に睡眠や子育ての状況について実態調査を行った。

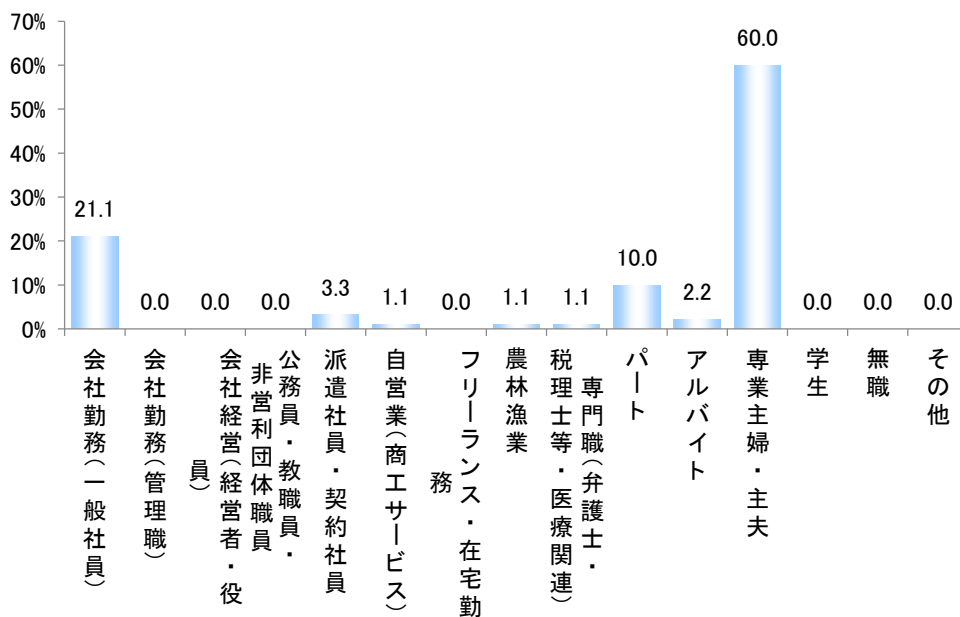
ここでは未就学児(乳児・幼児)の母親と就学児(小学生～高校生)の母親に分けて調査を行った。

今回調査した未就学児(乳児・幼児)の母親は、年代は30代が最も多く、職業は専業主婦が60.0%、会社勤務(一般社員)が21.1%であった。子供は乳児が26.2%、幼児が73.8%であった。

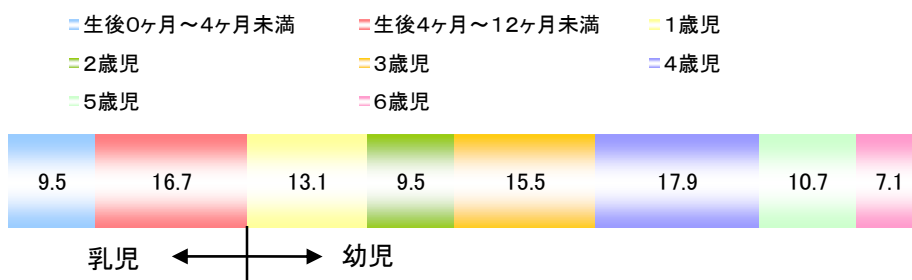
質問: 未就学児の母親の年代。(n=90)



質問: あなたの職業をお知らせください。(n=90)



質問: 未就学児のお子様の年齢をお知らせください。(n=84)

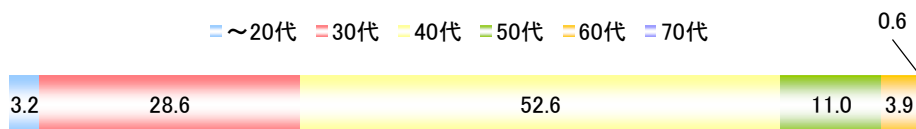


7-1 子育てママの実態調査

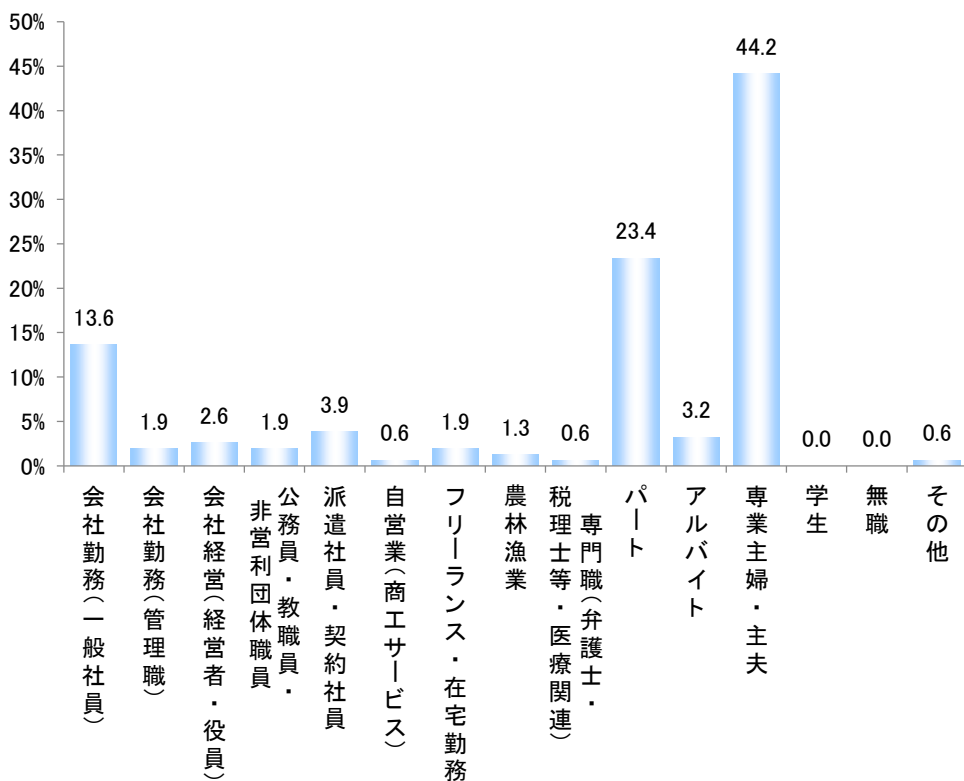
就学児(小学生～高校生)の母親

今回調査した就学児(小学生～高校生)の母親は、年代は40代が最も多く、職業は専業主婦が44.2%、パートが23.4%、会社勤務(一般社員)が13.6%であった。子供は小学生が62.6%、中学生が15.4%、高校生が21.7%であった。

質問: 就学児(小学生～高校生以下)の母親の年代。(n=154)



質問: あなたの職業をお知らせください。(n=154)



質問: 小学生以上高校生以下のお子様の年齢をお知らせください。(n=143)



7-1 子育てママの実態調査

未就学児ママの約60%が睡眠不足

続いて、子育て中の母親に対して、ご自身の睡眠が十分にとれているか質問した。

未就学児(乳児・幼児)の母親では「あまりとれていない」「全くとれていない」と回答した人は全体の約60%を占めた。一方、就学児(小学生～高校生)の母親では「あまりとれていない」「全くとれていない」と回答した人は約52%であり、半数以上の人々が睡眠を十分にとれていないと感じているものの、子供の成長にあわせてその割合は低下していくことが分かる。

質問: 未就学児(乳児・幼児)を子育てするうえで、あなたご自身の睡眠は十分にとれていますか。(n=84)

■ 十分とれている ■ とれている ■ あまりとれていない ■ 全くとれていない



質問: 就学児(小学生～高校生)を子育てするうえで、あなたご自身の睡眠は十分にとれていますか。(n=143)

■ 十分とれている ■ とれている ■ あまりとれていない ■ 全くとれていない



また、睡眠が十分にとれていないと回答した人に対してその原因を聞いたところ、未就学児(乳児・幼児)の母親では「主に家での家事・子育てが原因」と回答した人が62.0%を占めた。対して就学児(小学生～高校生)の母親では「主に家での家事・子育てが原因」と回答した人は46.7%、「仕事・家での家事・子育て両方が原因」と回答した人は44.0%であった。未就学児・就学児の母親の違いは、子供の成長にあわせて専業主婦から仕事復帰した母親が一定数存在することによると想定されるが、就学児の母親においても「主に仕事だけが原因」と回答した人は約10%弱にとどまり、子供が就学した後も、家事・子育て若しくは家事・子育てと仕事の両方が原因で睡眠をとれていないことがわかる。

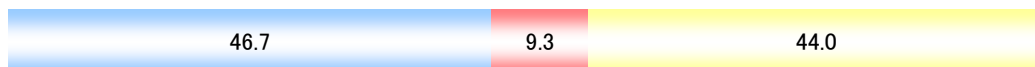
質問: 未就学児を子育てするうえで、睡眠をとれていないと回答した方にお伺いします。以下のうち、何が主な原因になると思いますか？(n=50)(睡眠がとれていない方対象)

■ 主に家での家事・子育てが原因 ■ 主に仕事の原因 ■ 仕事・家での家事・子育て両方が原因



質問: 就学児(小学生～高校生)を子育てするうえで、睡眠をとれていないと回答した方にお伺いします。以下のうち、何が原因になると思いますか。(n=75)(睡眠がとれていない方対象)

■ 主に家での家事・子育てが原因 ■ 主に仕事の原因 ■ 仕事・家での家事・子育て両方が原因

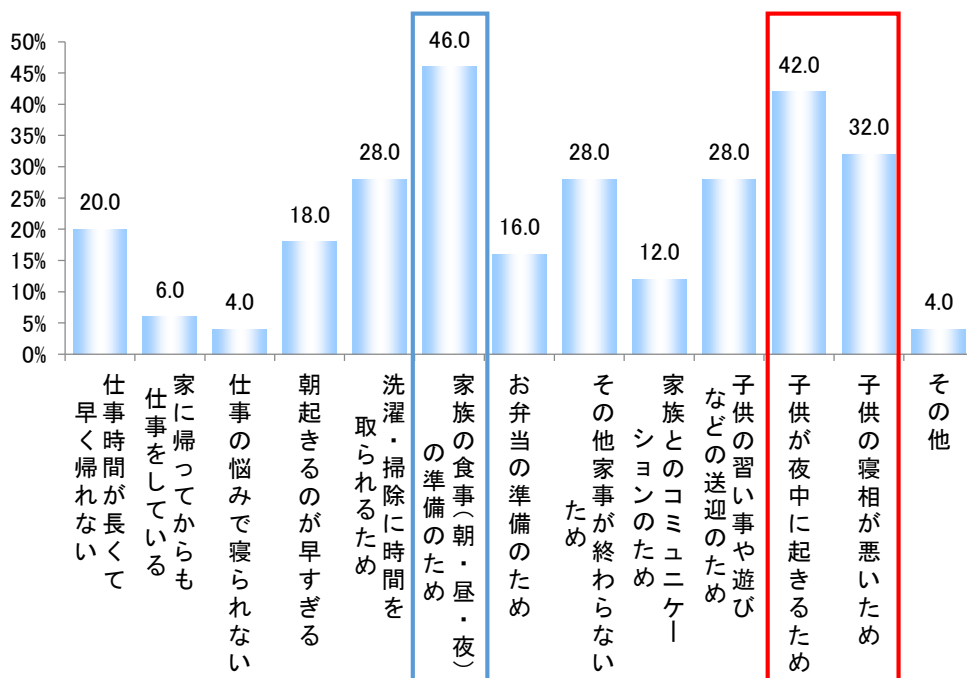


7-1 子育てママの実態調査

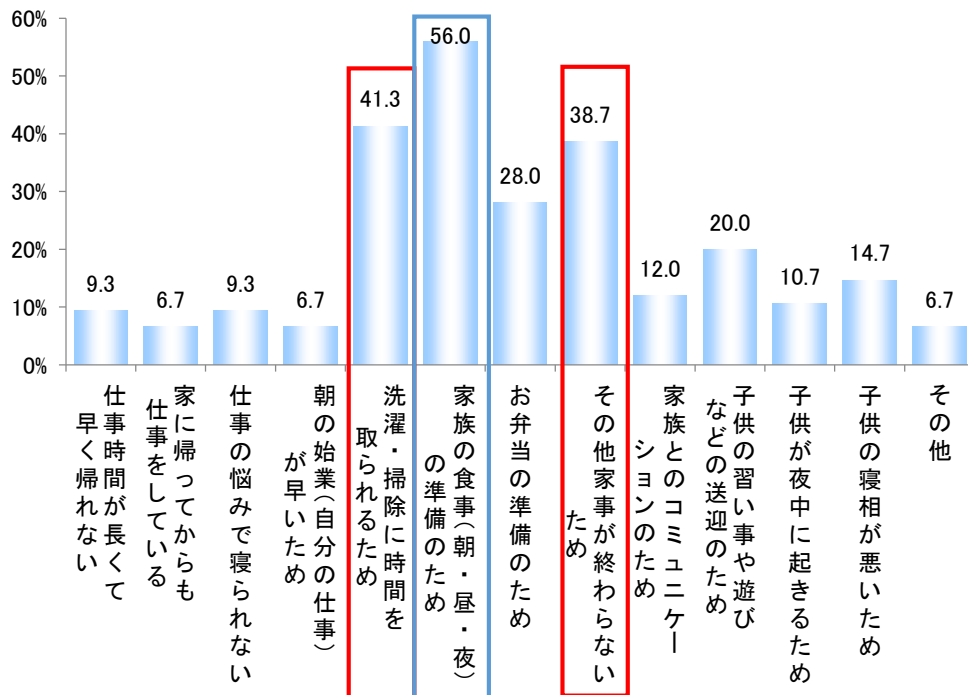
未就学児ママの睡眠障害要因 上位に「子供が夜中に起きるため」

さらに、睡眠がとれていない原因をより具体的に聞いた結果、未就学児・就学児の母親共に、「家族の食事(朝・昼・夜)の準備のため」がトップであった。しかし2位以降では未就学児・就学児で異なる傾向が見られ、未就学児は「子供が夜中に起きるため」「子供の寝相が悪いため」が続いた。就学児は「洗濯・掃除に時間を取られるため」「その他家事が終わらないため」が続いた。未就学児の母親は子供の眠りによって、就学児の母親は家事に追われているために睡眠不足になっていることが想定された。

質問: 未就学児を子育てするうえで、睡眠をとれていないと回答した方にお伺いします。その理由として当てはまると思うものをお答えください。(複数回答)(n=50)(睡眠がとれていない方対象)



質問: 就学児(小学生～高校生)を子育てするうえで、睡眠をとれていないと回答した方にお伺いします。その理由として当てはまると思うものをお答えください。(複数回答)(n=75)(睡眠がとれていない方対象)



7-1 子育てママの実態調査

睡眠がとれているママが日常的に行っていることは？

睡眠時間の確保が難しい子育て中の母親でも、中には睡眠が十分にとれていると回答した人もいた。日常的にどのようなことに気を付けているのだろうか。睡眠がとれていると回答した人に対して、日常的に行っていることを聞いた。結果、Best5は以下ようになった。

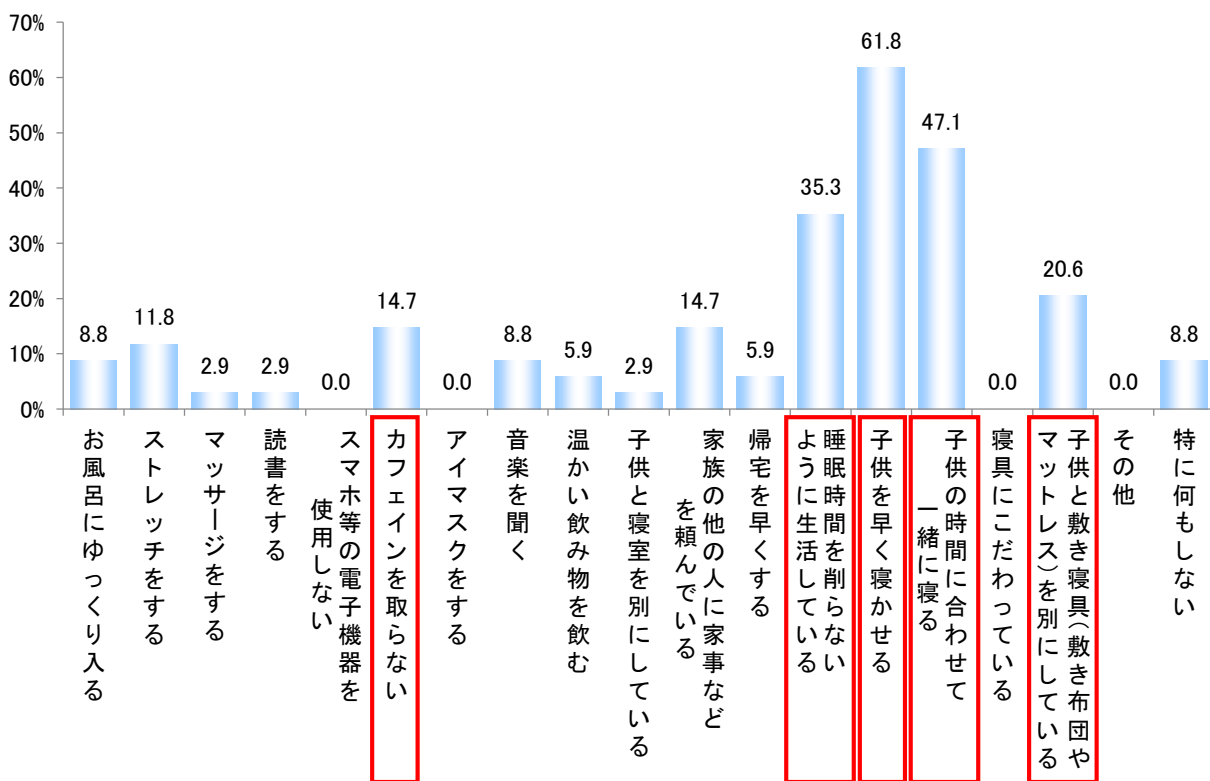
<睡眠がとれていると回答した未就学児(乳児・幼児)の母親が日常的に行っていること Best5>

- 1位(61.8%)・・・子供を早く寝かせる
- 2位(47.1%)・・・子供の時間に合わせて一緒に寝る
- 3位(35.3%)・・・睡眠時間を削らないように生活している
- 4位(20.6%)・・・子供と敷き寝具(敷き布団やマットレス)を別にしている
- 5位(14.7%)・・・家族の他の人に家事などを頼んでいる
- 5位(14.7%)・・・カフェインを取らない

未就学児(乳児・幼児)の母親で睡眠がとれている方は、子供を早く寝かせたり、睡眠時間を子供に合わせることで睡眠時間を確保している様子が見受けられた。また、睡眠がとれない理由の第3位に子供の寝相が悪いという理由があったが、睡眠がとれている方は子供と敷き寝具を別にするという対策を実施しているようである。

質問: 未就学児を子育てするうえで、睡眠をとれていると回答した方にお伺いします。

以下の中で日常的に行っていることをお知らせください。(複数回答)(n=34)(睡眠がとれている方対象)



7-1 子育てママの実態調査

睡眠がとれているママが日常的に行っていることは？

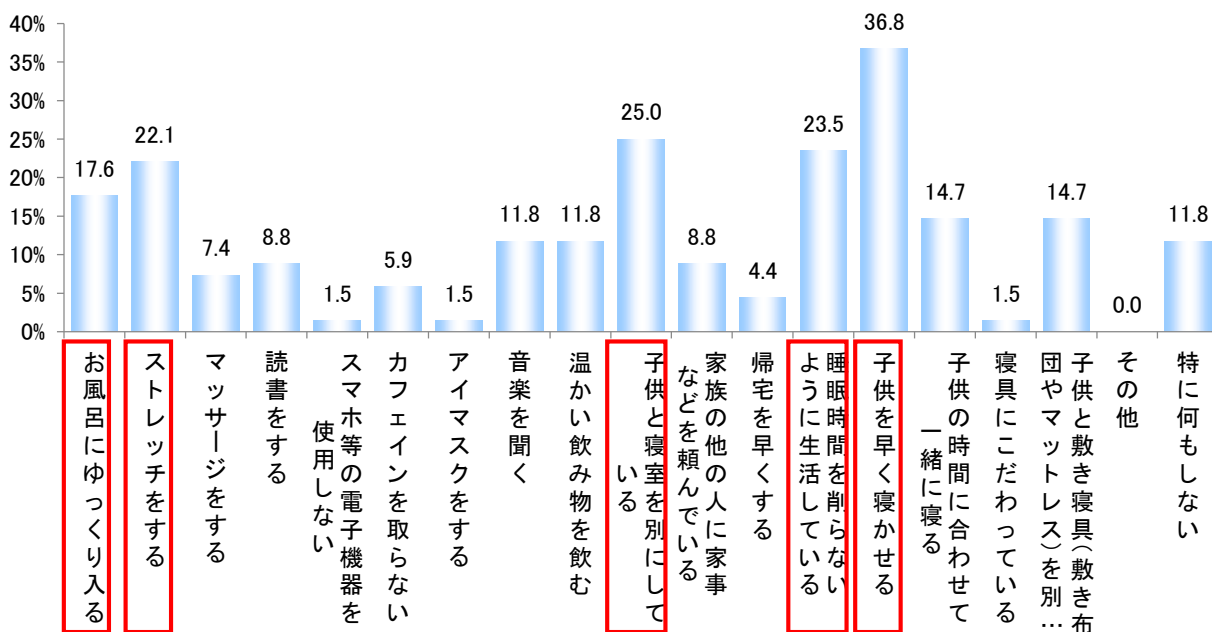
就学児（小学生～高校生）の母親で睡眠がとれている人に対しても、同様に日常で行っていることについて質問した。結果、Best5は以下になった。

<睡眠がとれていると回答した就学児の母親が日常的に行っていること Best5>

- 1位 (36.8%)・・・子供を早く寝かせる
- 2位 (25.0%)・・・子供と寝室を別にしている
- 3位 (23.5%)・・・睡眠時間を削らないように生活している
- 4位 (22.1%)・・・ストレッチをする
- 5位 (17.6%)・・・お風呂にゆっくり入る

就学児（小学生～高校生）の母親で睡眠がとれている方は、子供を早く寝かせたり、子供と寝室を別にすることによって、睡眠を確保している様子が見受けられた。また、ストレッチをする、お風呂にゆっくり入るなどリラックスできる時間も確保しているという特徴もあった。

質問：子ども（小学生～高校生）を子育てするうえで、睡眠をとれていると回答した方にお伺いします。以下の中で日常的に行っていることをお知らせください。（複数回答）(n=68)(睡眠がとれていない方対象)



子育て中の母親の睡眠状況を調査した結果、特に未就学児の母親において睡眠が十分にとれていない人が多いことが明らかになった。しかし、生活が不規則になりがちな子育て中においても、子供を早く寝かせたり、子供の時間に合わせて眠ったり、子供と寝具を別にする等の工夫をして、自身の睡眠を確保している母親もいるようである。

子育ては、子供や家族の状況により千差万別であることは確かだが、母親が自身の睡眠時間を削らないような生活を送れるよう、家族の配慮や社会の仕組み、サービスの開発が望まれるところである。

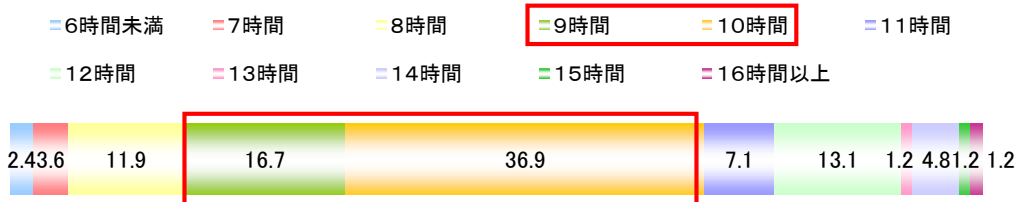
7-2 子供の睡眠実態調査

未就学児の睡眠実態調査

続いて、未就学児の母親を対象に「子供の睡眠状況」を質問した。

今回の調査では、未就学児の母親が自身の子供にはどのくらいの睡眠時間が理想的であると思っているか、実際はどのくらいの睡眠時間をとっているか、また理想の睡眠時間と実際の睡眠時間の差異について質問した。

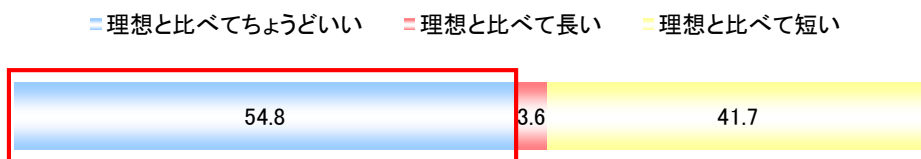
質問：乳幼児（未就学児）を子育てするうえで、お子様の睡眠時間は1日に合計で何時間取るのが適切だと思いますか。(n=84) (理想の睡眠時間)



質問：あなたのお子様（乳幼児・未就学児）の最近1ヶ月の1日あたりの平均した合計睡眠時間についてお答えください。(n=84) (実際の睡眠時間)



質問：乳幼児（未就学児）のお子様の実際の睡眠時間は理想と比べて短いですか。(n=84)



理想の睡眠時間は、「10時間」(36.9%)続いて「9時間」(16.7%)が多かった。実際の睡眠時間も、「10時間」(27.4%)続いて「9時間」(19.0%)が多かった。理想と実際の睡眠時間で概ね同様の傾向が見られた。また、理想の睡眠時間に比べて実際の睡眠時間が短いかどうかを質問した結果、「理想と比べてちょうどいい」が54.8%であった。「理想と比べて短い」と回答した人は約4割いたが、母親の睡眠不足(全体の約60%)に比べると少なく、やはり子供の睡眠時間を優先している様子が見受けられる。なお、「未就学児の睡眠指針」(引用1)では、未就学児の睡眠時間は10～15時間が推奨されている。

7-2 子供の睡眠実態調査

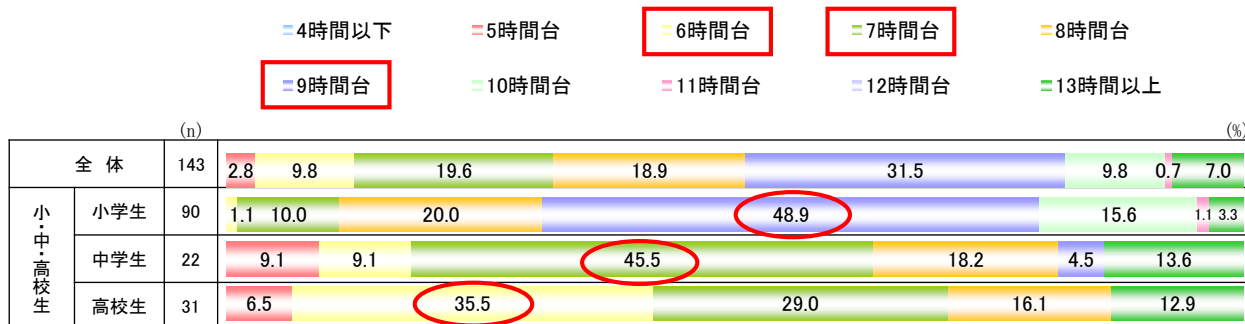
就学児の睡眠実態調査(平日・休日)

続いて、就学児の母親を対象に子供の睡眠状況を質問した。就学児の睡眠時間は、小学生は8～10時間、中学生以上は7時間と報告されている(引用1)。
今回の調査では、睡眠時間、就寝時間、起床時間を平日と休日に分けて質問した。

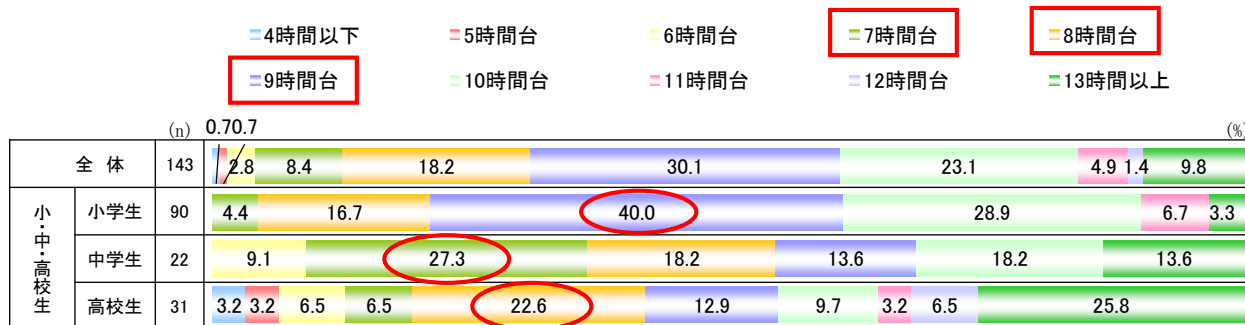
平日の睡眠時間は、小学生では「9時間台」(48.9%)、中学生では「7時間台」(45.5%)が50%弱を占めており、基準の時間(小学生は8～10時間、中学生は7時間)通り睡眠時間をとれている人の割合が最も多いという結果となった。高校生では「6時間台」(35.5%)が最も多く、基準の時間(7時間)よりも睡眠時間が短い人の割合が最も多いという結果になった。

休日の睡眠時間は、小学生では「9時間台」(40.0%)、中学生では「7時間台」(27.3%)が最も多いという点は平日と同様だが、平日よりも睡眠時間が長い人の割合が増えている傾向が見られた。さらに高校生では「8時間台」(22.6%)が最も多く、平日よりも睡眠時間が長い人が多いようである。

質問:小学生以上の平日睡眠時間



質問:小学生以上の休日睡眠時間

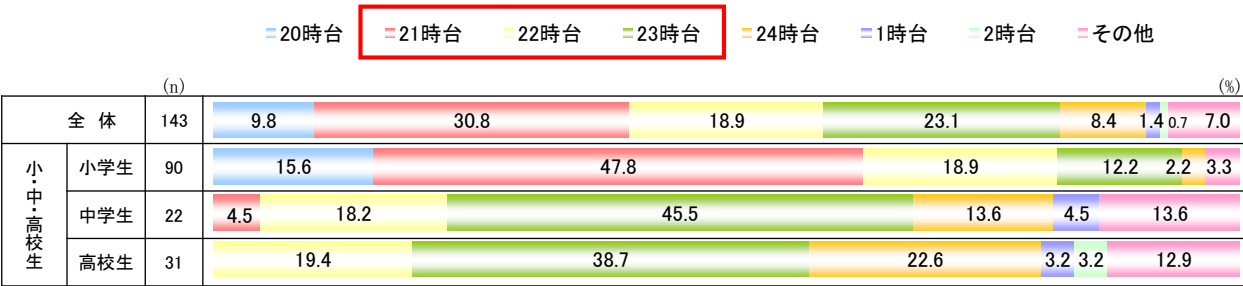


7-2 子供の睡眠実態調査

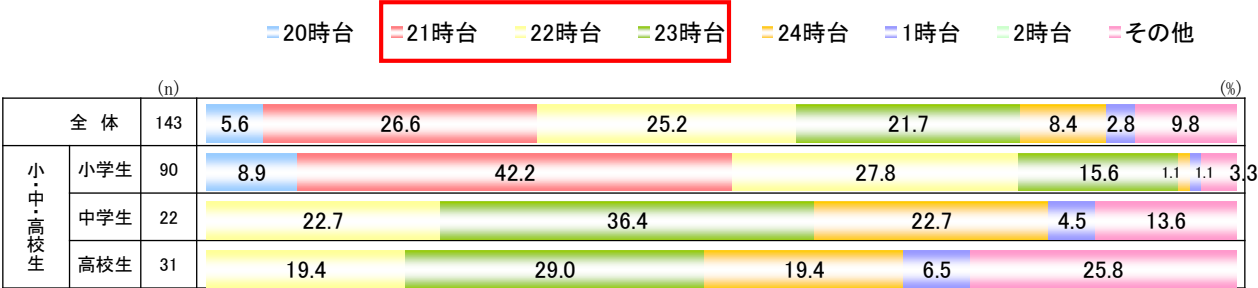
就学児の睡眠実態調査(平日・休日)

更に、就学児の就寝時刻は平日と休日で大きな違いは無いように見受けられるが、起床時間は平日に比べて休日で後ろ倒しになっている印象である。

質問:小学生以上の平日就寝時刻



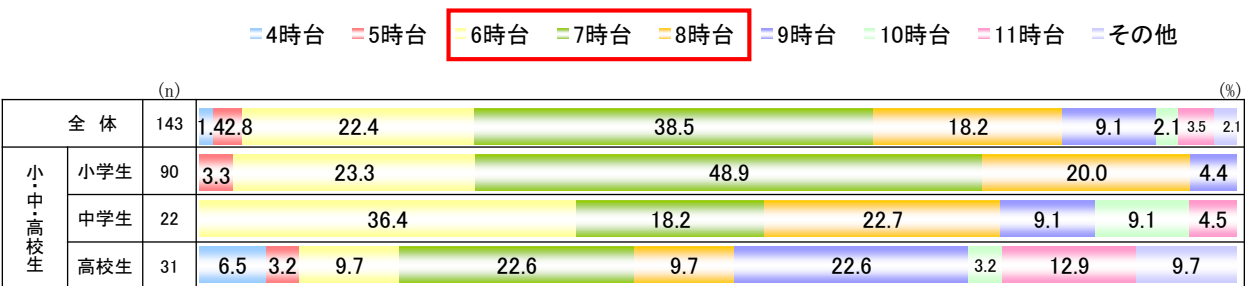
質問:小学生以上の休日就寝時刻



質問:小学生以上の平日起床時刻



質問:小学生以上の 休日起床時刻



睡眠白書 2019年

第 8 章

夢の実態調査



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

8-1 夢の実態調査

「夢」の種類

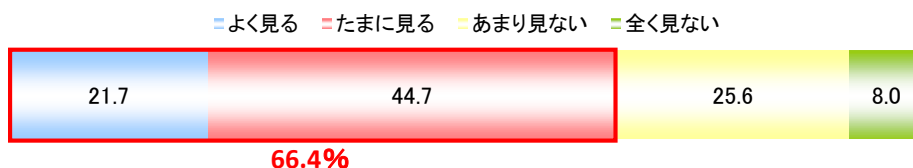
睡眠中に見る「夢」については、古来から予知夢、悪夢、初夢など神秘的なものとして人々に捉えられていた。現在では夢のメカニズムも徐々に科学的に解明されつつあるが、いまだ謎の多い「夢」について人々の関心が高い。そこで「夢」について実態調査を実施した。

普段夢を見るか質問したところ、「よく見る」と「たまに見る」を合わせて66.4%の方が見ると回答した。また、夢の内容のイメージは61.5%の方が「日常のイメージ」と回答した。夢の内容については1位「他の人がいる夢」、2位「家の夢」、3位「追いかける夢」であった。

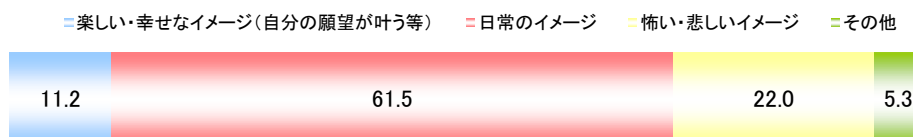
夢に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問:あなたは普段寝る時、夢を見ますか。(n=3000)

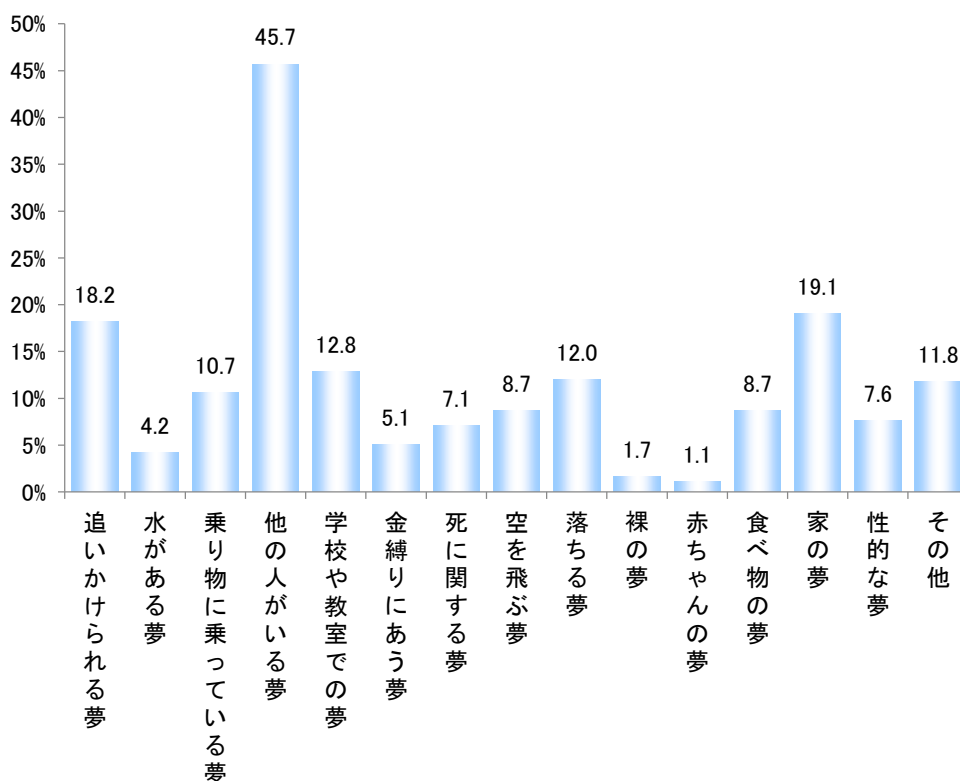


質問:あなたが見る夢の内容は下記のどのようなイメージを見ることが多いですか。(n=3000)



質問:あなたが見る夢の内容は下記のどのようなジャンルを見ることが多いですか。(n=2760)

／(複数回答)(全く見ないと回答した方を除く)



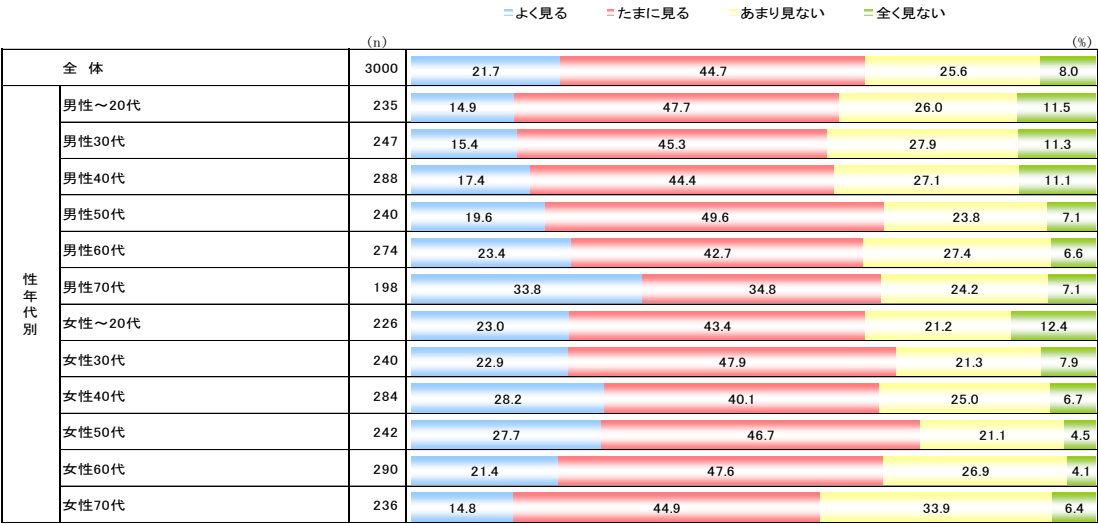
8-1 夢の実態調査

夢の種類（性年代別）

普段夢を見るかについて性年代別に比較すると、男性は年代が上がるにつれ「よく見る」と回答した方がやや多くなり、女性は年代が上がるにつれ「よく見る」と回答した方がやや少ない傾向があったが、性別・年代による影響は小さいと考えられる。

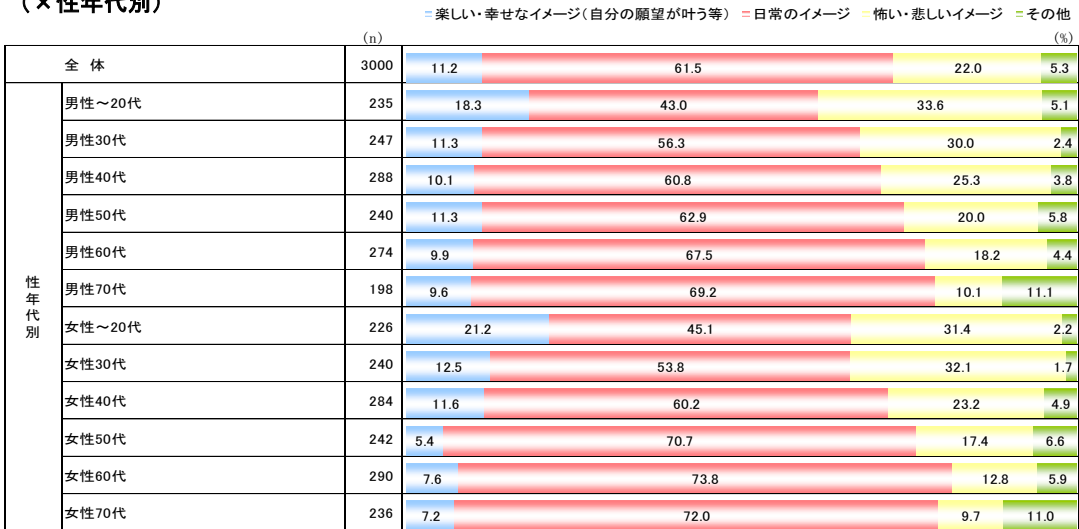
夢の内容のイメージについて性年代別に比較すると、男女ともに年代が上がるにつれ「楽しい・幸せなイメージ」や「怖い・悲しいイメージ」が減少し、「日常のイメージ」が増加していた。

質問:あなたは普段寝る時、夢を見ますか。(n=3000)(×性年代別)



質問:あなたが見る夢の内容は下記のどのようなイメージを見る人が多いですか。(n=3000)

(×性年代別)



夢にはレム睡眠中に見る情動的な夢とノンレム睡眠中に見る日常的な夢がある。

年齢が高くなるとレム睡眠の割合がやや少なくなり、浅いノンレム睡眠の割合がやや増えることが知られており、夢のイメージも年齢による睡眠の質の変化に対応しているのかもしれない。

また、学校の夢などは実際に学校に通っている人が含まれる20代で多くなっている。

家の夢は女性の方が家にいたり家について考える機会が多いのかもしれない。

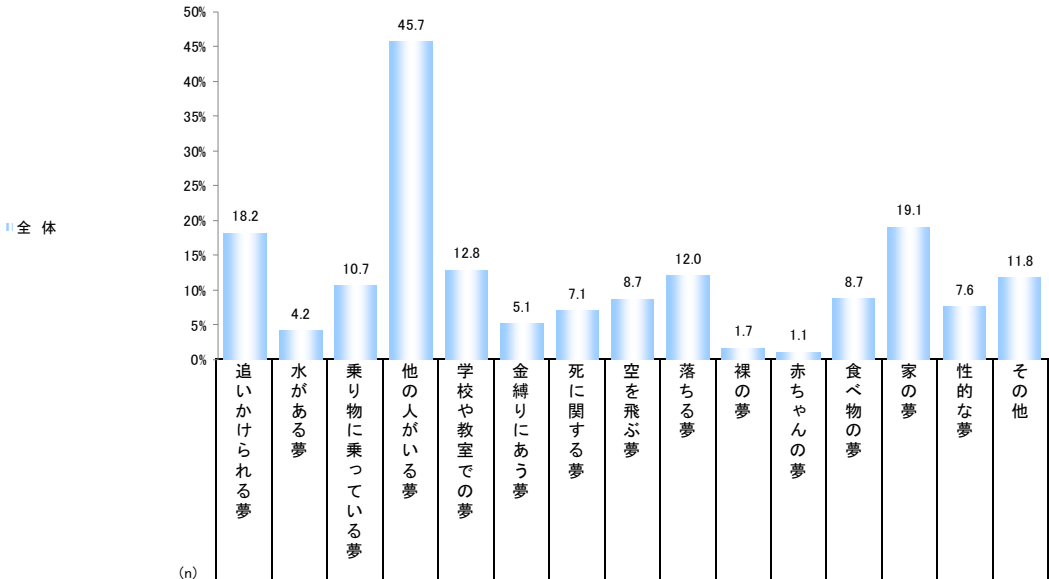
このように日常におかれた環境を反映しているとしたら、20～30代女性の追いかけられる・落ちる夢などは日々の心理状態を反映しているのかもしれない。

8-1 夢の実態調査

夢の種類（性年代別）

夢の内容について性年代別に比較すると、「他の人がいる夢」と「家の夢」は男性に比べて女性が多く、「学校や教室での夢」は男女ともに20代が多い。また、「追いかけられる夢」と「落ちる夢」は20～30代女性で多い傾向があった。

質問:あなたが見る夢の内容は下記のどのようなジャンルを見ることが多いですか。(複数回答)(n=2760)／全く見ないと回答した方を除く(×性年代別)



全 体		(n)	追いかけられる夢	水がある夢	乗り物に乗っている夢	他の人がいる夢	学校や教室での夢	金縛りにあう夢	死に関する夢	空を飛ぶ夢	落ちる夢	裸の夢	赤ちゃんの夢	食べ物の夢	家の夢	性的な夢	その他
全 体		2760	18.2	4.2	10.7	45.7	12.8	5.1	7.1	8.7	12.0	1.7	1.1	8.7	19.1	7.6	11.8
性年代別	男性～20代	208	18.8	7.2	12.5	37.0	20.2	5.3	15.4	8.7	15.4	3.8	2.4	7.2	13.5	12.5	6.7
	男性30代	219	18.7	3.2	16.0	37.4	13.7	4.1	7.3	10.0	13.2	2.3	2.7	11.4	17.4	10.5	7.3
	男性40代	256	14.8	5.1	10.2	37.9	14.8	4.3	7.8	6.3	11.3	2.0	0.4	8.2	12.5	14.5	7.4
	男性50代	223	13.5	3.1	13.0	44.8	11.7	5.4	4.5	9.4	9.9	3.6	0.0	5.4	19.3	10.8	10.3
	男性60代	256	14.5	2.0	11.7	42.2	9.0	5.9	3.1	10.5	8.6	1.2	0.0	9.0	16.0	10.2	13.7
	男性70代	184	19.0	3.3	14.1	46.2	7.1	8.2	1.1	10.3	11.4	0.0	0.0	8.7	17.9	9.8	19.6
	女性～20代	198	31.3	4.0	10.1	48.0	25.8	6.1	20.7	8.1	18.7	3.0	2.5	8.1	18.2	13.1	5.1
	女性30代	221	24.4	4.5	10.4	50.7	14.5	5.0	10.4	10.9	18.1	2.3	3.6	10.0	19.0	7.7	7.7
	女性40代	265	22.6	3.8	10.2	47.9	16.6	4.2	7.2	4.5	14.0	1.5	0.8	11.7	19.6	3.0	12.1
	女性50代	231	16.0	5.6	7.4	59.7	9.5	3.0	3.9	10.4	8.2	0.4	0.0	6.5	22.5	1.3	13.9
	女性60代	278	15.5	5.8	8.3	47.1	8.3	5.0	2.2	8.6	11.9	0.4	1.1	7.2	27.7	1.1	18.3
	女性70代	221	12.2	2.7	5.4	49.3	4.5	5.4	4.1	7.2	5.0	0.0	0.5	11.3	23.5	0.0	18.1

8-1 夢の実態調査

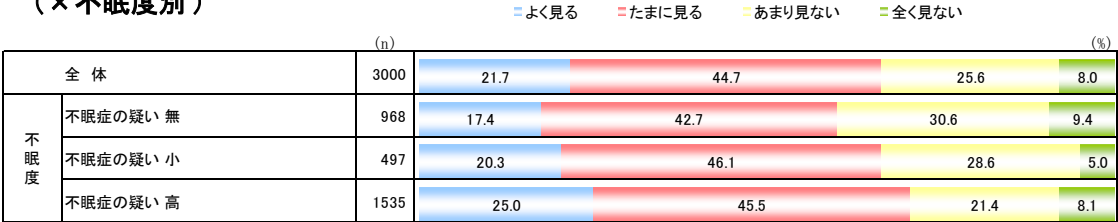
夢の種類（性年代別）

普段夢を見るかについて不眠度別に比較すると、不眠症の疑い高の方は「よく見る」がやや多い傾向があり、夢の内容のイメージについては「怖い・悲しいイメージ」が多い傾向があった。

夢の内容について不眠度別に比較すると、不眠症の疑い高の方は「追いかけられる夢」、「落ちる夢」、「死に関する夢」が多い傾向があった。心理的な影響が強く反映されていると思われる。

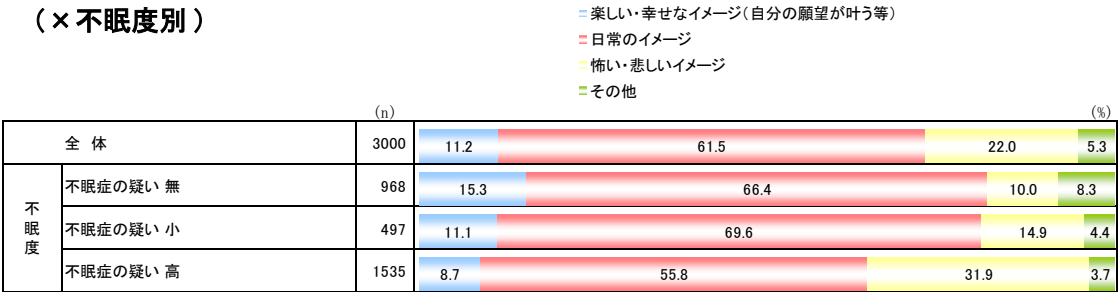
質問:あなたは普段寝る時、夢を見ますか。(n=3000)

(×不眠度別)

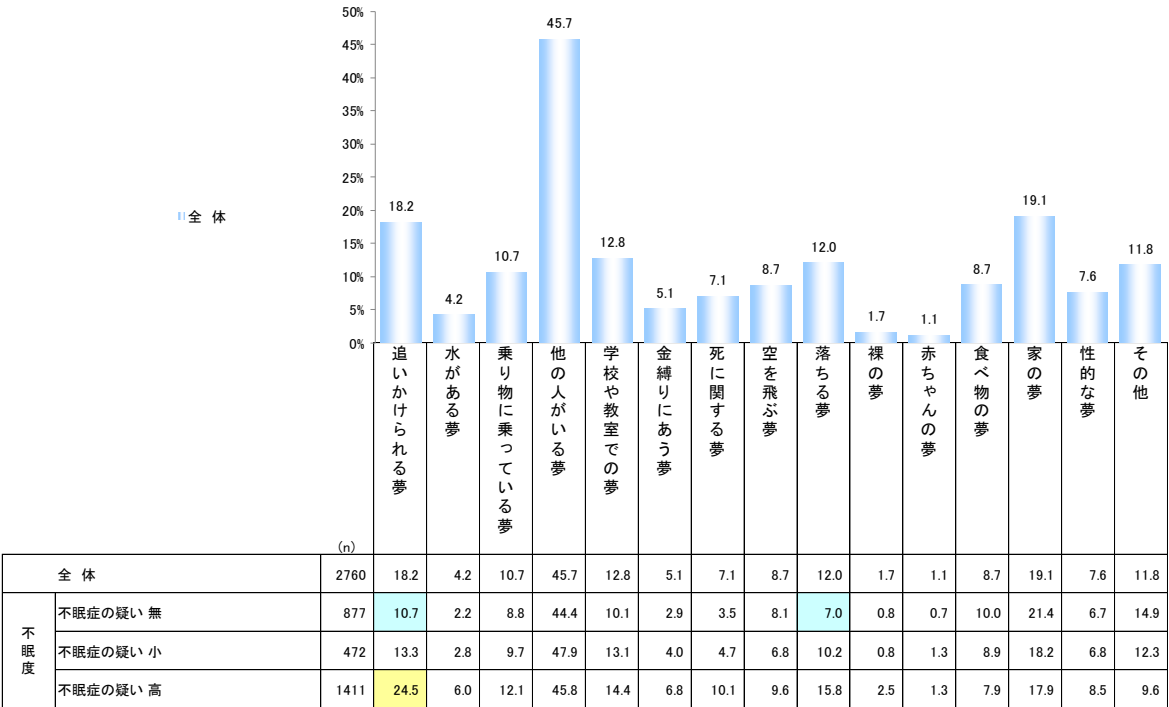


質問:あなたが見る夢の内容は下記のどのようなイメージを見ることが多いですか。(n=3000)

(×不眠度別)



質問:あなたが見る夢の内容は下記のどのようなジャンルを見ることが多いですか。(複数回答)(n=2760)
／全く見ないと回答した方を除く(×不眠度別)



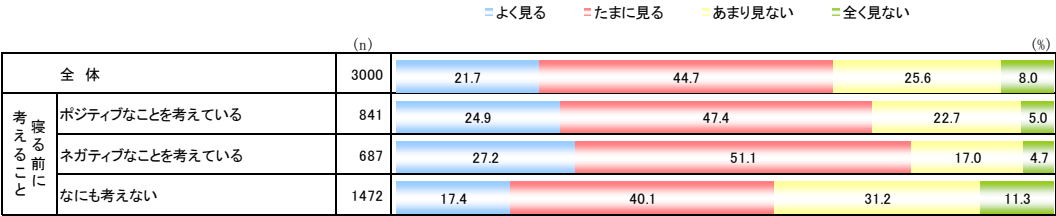
8-1 夢の実態調査

見る夢の種類と「寝る前に考えていること」

普段夢を見るかについて寝る前に考えていること別に比較すると、寝る前に「何も考えない」と回答した方は夢を見る頻度が少ない傾向があった。

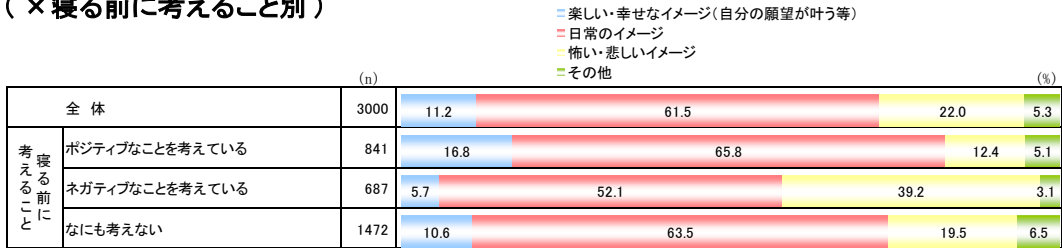
夢の内容について寝る前に考えていること別に比較すると、眠る前に「ネガティブなことを考えている」方は「怖い・悲しいイメージ」の夢を多く見る傾向があり、「追いかけられる夢」、「落ちる夢」、「死に関する夢」をやや多く見る傾向があった。

質問:あなたは普段寝る時、夢を見ますか。(n=3000)(×寝る前に考えていること別)



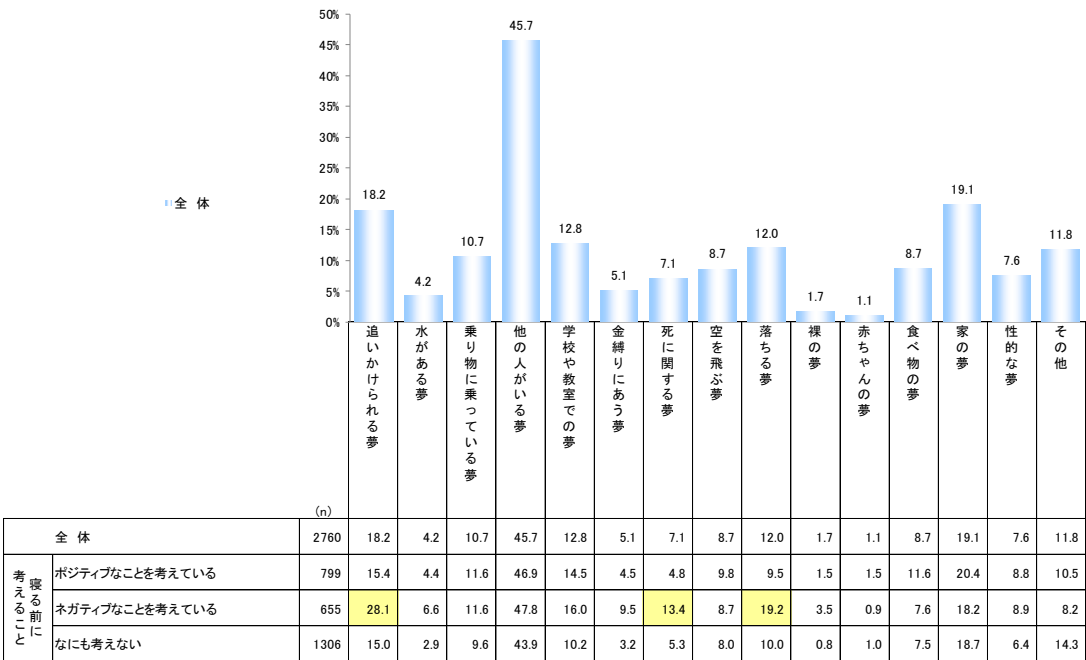
質問:あなたが見る夢の内容は下記のどのようなイメージを見ることが多いですか。(n=3000)

(×寝る前に考えること別)



質問:あなたが見る夢の内容は下記のどのようなジャンルを見るが多いですか。(複数回答)(n=2760)

／全く見ないと回答した方を除く(×寝る前に考えること別)

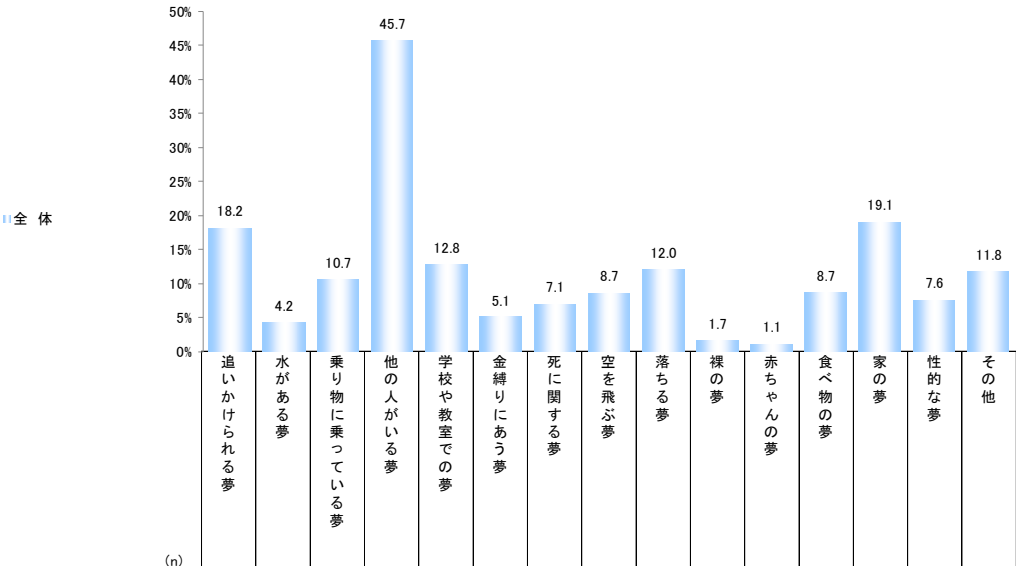


8-1 夢の実態調査

悩み事と夢の関係

夢の内容について、悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時の悩み事の種類別に比較すると、悩み事がある方は「追いかけられる夢」、「落ちる夢」を見ることが多い傾向があった。また、「友人・知人に関する悩み」や「恋愛に関する悩み」などの人間関係が大きく関わる悩みの場合は特に「他の人がいる夢」が多くなり、「職場・学校での悩み」や「友人・知人に関する悩み」や「恋愛に関する悩み」など学校と関連がある悩みの場合は「学校や教室での夢」が多くなるなど、悩み事と夢の内容に関連のありそうな項目もあった。

質問:あなたが見る夢の内容は下記のどのようなジャンルを見る人が多いですか。(複数回答)(n=2760)
／全く見ないと回答した方を除く（×悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時の悩み事の種類別）



(n)		全体	追いかけられる夢	水がある夢	乗り物に乗っている夢	他の人がいる夢	学校や教室での夢	金縛りにあう夢	死に関する夢	空を飛ぶ夢	落ちる夢	裸の夢	赤ちゃんの夢	食べ物の夢	家の夢	性的な夢	その他
全体		2760	18.2	4.2	10.7	45.7	12.8	5.1	7.1	8.7	12.0	1.7	1.1	8.7	19.1	7.6	11.8
悩み事	職場・学校での成績・評価の悩み	283	29.0	6.0	12.7	47.0	19.8	8.1	14.5	8.1	18.4	3.5	2.5	7.8	18.7	11.0	9.5
	職場・学校での同僚・友人関係の悩み	288	28.5	7.6	12.2	50.7	24.7	8.7	15.3	10.4	21.9	2.4	2.8	11.5	21.2	11.8	9.0
	職場・学校での上司・先輩・先生関係の悩み	312	32.1	8.0	12.8	48.4	23.7	10.3	15.4	10.3	20.2	2.6	2.6	8.3	19.2	11.9	11.9
	睡眠に関する悩み	314	31.2	7.3	11.8	48.7	15.0	9.2	16.2	11.1	20.7	3.8	1.3	9.9	21.7	11.1	11.8
	健康に関する悩み	550	27.1	5.5	10.9	51.8	15.6	9.1	12.5	11.1	18.5	1.8	1.6	10.9	20.2	10.5	12.9
	将来に関する悩み	648	28.7	4.9	12.2	51.4	18.5	8.2	14.7	9.6	18.5	2.8	1.2	9.7	19.4	10.6	9.3
	友人・知人に関する悩み	197	31.5	6.6	14.2	55.8	23.9	13.2	17.3	12.2	18.8	4.1	2.5	11.7	24.9	14.2	9.1
	介護に関する悩み	163	26.4	9.8	12.3	50.3	14.7	7.4	9.8	9.8	17.8	1.8	1.2	4.9	25.8	7.4	19.6
	育児に関する悩み	115	26.1	7.8	11.3	53.0	18.3	7.0	14.8	9.6	21.7	1.7	4.3	14.8	25.2	18.3	7.0
	恋愛に関する悩み	181	32.0	6.6	11.6	59.7	24.9	7.7	14.9	12.2	23.8	3.9	3.9	8.3	14.4	14.4	7.2
	金銭面での悩み	504	28.8	4.6	13.7	50.0	18.8	9.1	14.3	9.5	20.8	3.0	1.4	8.7	22.6	11.3	9.9
	配偶者に関する悩み	219	28.3	5.9	12.8	53.0	16.0	12.3	10.0	9.6	21.9	1.8	2.3	9.1	22.4	11.4	13.2
	その他の悩み	68	20.6	1.5	5.9	54.4	13.2	7.4	10.3	11.8	17.6	1.5	1.5	4.4	25.0	5.9	38.2
	悩みはない	1129	10.5	2.5	9.7	43.0	9.1	2.4	3.5	8.0	7.5	0.7	0.8	9.7	19.4	5.6	12.9

今回夢について調査を行い、不眠症の疑いが高い方や、寝る前にネガティブなことを考える方は「怖い・悲しいイメージ」の夢を見る割合が高くなっていた。これらの結果から、出来るだけ「怖い・悲しいイメージ」の夢を見ないようにするためには眠る前にネガティブなことを考えないことがポイントなのかもしれない。

日本睡眠科学研究所

野々村 琢人
志村 洋二
島田 紗樹
安藤 翠

[分析協力]

佐藤 功之介
春日 一恵
吉川 公美子
森 優奈

[調査協力]

株式会社 クロス・マーケティング



[発行]

発行日 2019年9月3日
発行所 西川株式会社
編集所 日本睡眠科学研究所