

西川 睡眠白書 2020

～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： 2020年7月16日～7月20日

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。

基本調査対象 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＝基本調査1万人のうち、性年代別人口構成比に合わせて聴取

【10,000名】

	全体	男性	女性
	10000	4941	5059
10代	133	72	61
20代	1401	710	691
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	30	18	12
20代	431	217	214
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睡眠を阻害する悩み・コロナ禍による睡眠の変化を調査

②ビジネスマンの勤務・休日の休み方・コロナ禍による生活の変化を調査

③ママ・子どもの睡眠状況、コロナ禍による子どもの生活の変化を調査

[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2020～日本人の睡眠調査～】を
必ず明記してください。

健康の三大要素と言われる「栄養」「運動」「休息」。この三つの要素のうちもっとも後回しにされてきたのが休息、特に「睡眠」であろう。しかし、近年の睡眠科学の進歩もあり、睡眠の重要性が認識され「質の良い睡眠をしっかりと取り、仕事や勉強のパフォーマンスアップにつなげる」という考え方が徐々に定着している。また、国が進める「働き方改革」の中でも休息や睡眠の重要性が取り上げられ、2017年以降「睡眠負債」という言葉も定着するなど、社会の睡眠に対する関心は非常に高い。

当「日本睡眠科学研究所」は業界初の睡眠に特化した研究所として、西川(株)内に1984年に設立された。西川は寝具寝装品の製造卸売業として、百貨店、寝具専門店などを通じてお客様に快適な寝具をご提供する創業454年になる会社である。この長い歴史の中で「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」を探求しながらモノづくりを行ってきた。

当研究所では2018年から毎年、「日本人の睡眠実態」について、勤労者のみならず、専業主婦・主夫や高齢者、子供を含む、大規模な調査・分析を行っている。今回の調査では、前回まで行った主要項目に加えて、2020年新型コロナウイルス流行前後の睡眠状態の変化を調査した。

その結果、約8割の回答者が熟睡感や目覚めの良さ、寝つきの良さ等の変化について「変わらない」と回答した。しかし、状態が悪化したと認識する人も少なからずおり、在宅などによる、心身ストレスの増加や活動量低下の影響が懸念される。一方で、親から見た子どもの睡眠状態の変化については、子どもの学齢によりばらつきが見られ、特に高校生においては他の学齢に比べて睡眠状態が悪化している傾向があり、一段と健康管理に留意が必要と感ずる。

コロナ禍という状況がすぐに収束するか不明な今、心身ストレスや活動量を考慮した睡眠をこれまで以上に意識・実践していく必要があると考える。今回の調査・分析をご覧になり、新しい生活様式においても、睡眠を通して健康を実現する糸口を見つける一助になれば幸いである。

日本睡眠科学研究所

第 1 章 睡眠の基本調査

～コロナ禍による睡眠の変化を確認～

1-1 睡眠の基本調査

- ・不眠大国 日本！ 約半数が不眠症の疑い
- ・「睡眠の質」に満足している人は、全体の約30%
- ・睡眠時間に満足している人は、全体の40%弱

1-2 平日と休日の睡眠

- ・平日と休日の睡眠時間の比較
- ・平日の起床時刻、就寝時刻

1-3 睡眠を阻害する悩み

- ・仕事関連の悩みが増え、女性の悩みはライフステージごとに変化

1-4 コロナ禍での睡眠の変化

- ・コロナ禍前後での睡眠の変化

1-5 睡眠に使う予算

- ・コロナ禍後に購入したもの、睡眠に使う予算

第 2 章 ビジネスパーソンの睡眠

～コロナ禍による睡眠の変化を確認～

2-1 ビジネスパーソンの睡眠調査

- ・ビジネスパーソンの睡眠の満足度が低い

2-2 夜勤の有無と睡眠

- ・夜勤の有無による日中の眠気と睡眠満足度の関係

2-3 勤務パターンと睡眠

- ・寝つきの状態による勤務パターンの違い

2-4 休日の過ごし方と睡眠

- ・休日の過ごし方と睡眠

2-5 緊急事態宣言下の睡眠

- ・緊急事態宣言下での就労状況と一日の疲労感
- ・コロナ禍前と比べて余暇時間で増えた項目

第3章 子育てママと子供の睡眠実態調査 ～コロナ禍による睡眠の変化を確認～

3-1 子育て世代の睡眠事情

- ・子育てママと子供の睡眠実態調査
- ・睡眠がとれているママが日常的に行っていること
- ・就学児の睡眠時間(平日・休日)
- ・就学児の就寝時刻(平日・休日)
- ・就学児の起床時刻(平日・休日)

3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

- ・コロナ禍前後での睡眠状況の変化
- ・コロナ禍前後での運動量の変化
- ・就寝1時間前コロナ禍後で増えた項目
- ・自粛期間中、寝かせるために工夫していること

睡眠白書 2020年

第 1 章

睡眠の基本調査

～コロナ禍による睡眠の変化を確認～



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

1-1 睡眠の基本調査

不眠大国 日本！ 約半数が不眠症の疑い

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、10,000人に調査したところ、全体の49.1%の人が「不眠症の疑いが高い」という結果となり、前年の50.1%を1.0ポイント下回った。

質問：アテネ不眠尺度

			(%)		
			不眠症の疑い 無	不眠症の疑い 小	不眠症の疑い 高
n=					
2020年全体		10,000	32.1	18.8	49.1
年代別	10代	133	30.1	18.0	51.9
	20代	1,401	22.9	17.8	59.2
	30代	1,622	24.7	15.7	59.6
	40代	1,911	27.5	16.8	55.7
	50代	1,604	31.4	19.1	49.5
	60代	1,879	40.4	22.2	37.3
	70代	1,450	45.7	20.9	33.4

年代別では、とりわけ20代・30代で「不眠症の疑いが高い」人が6割弱と、他の年代と比べて「不眠症の疑いが高い」人が占める割合が高い傾向にあることが見てとれる。20代・30代と働き盛りの睡眠改善の必要性が高いことが窺える。

●アテネ不眠尺度

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法。8つの質問に対する回答を最大24点で数値化し、その点数により不眠症であるかの診断を行います。

次に示す項目で過去1か月間に少なくとも週3回以上経験したものについて、チェックしてください。
各選択肢の点数の合計を基に、不眠症であるかの診断を行います。

【診断基準】

- 0～3点：睡眠障害の心配なし。
- 4～5点：不眠症の疑いが少しあります。
- 6～24点：不眠症の疑いがあります。

①寝つき ②中途覚醒 ③早朝起床 ④総睡眠時間 ⑤睡眠の質 ⑥日中の気分 ⑦日中の活動 ⑧日中の眠気

1-1 睡眠の基本調査

「睡眠の質」に満足している人は、全体の約30%

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「満足している」と答えたのは全体の32.3%であり、前年の31.2%を1.1ポイント上回った。

年代別では～20代、30代、40代で「満足している」が2割半ば程度と、他の年代と比べて低い。一方で50代以降、年代が上がるにつれて「満足している」の割合が高くなる傾向にある。

質問：全体的な睡眠の質について、どう感じていますか。

			(%)			
			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=						
2018年全体	10,000		31.8	45.6	17.2	5.5
2019年全体	10,000		31.2	44.9	17.6	6.3
2020年全体	10,000		32.3	45.3	16.7	5.7
年代別	～20代	1,534	26.3	46.7	17.4	9.6
	30代	1,622	25.5	44.6	21.0	8.9
	40代	1,911	25.4	47.5	20.2	7.0
	50代	1,604	31.0	45.3	18.1	5.5
	60代	1,879	39.8	45.6	12.7	2.0
	70代	1,450	47.4	41.2	9.7	1.6

1-1 睡眠の基本調査

睡眠時間に満足している人は、全体の40%弱

また、総睡眠時間に対して「十分である」と答えたのは全体の36.5%であり、前年の33.4%を3.1%上回った。性年代別に見ると、「十分である」と回答したのは、男性・女性ともに40代が最も少なく、男性(40代)で25.0%、女性(40代)で28.2%であった。一方で50代以降、年代が上がるにつれて「十分である」の割合が高くなる傾向にある。

質問:総睡眠時間は足りていますか？(昼寝も併せて)

			(%)			
			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=						
2018年全体		10,000	34.9	46.0	13.9	5.1
2019年全体		10,000	33.4	45.6	15.3	5.7
2020年全体		10,000	36.5	45.0	13.4	5.1
性別	男性	4,941	35.3	45.8	13.7	5.2
	女性	5,059	37.7	44.2	13.1	5.0
性年代別	男性10代	72	31.9	45.8	16.7	5.6
	男性20代	710	30.4	44.6	14.6	10.3
	男性30代	820	27.4	48.3	17.0	7.3
	男性40代	963	25.0	49.2	19.0	6.7
	男性50代	799	31.3	48.1	16.0	4.6
	男性60代	915	45.4	45.5	7.8	1.4
	男性70代	662	56.5	36.9	5.7	0.9
	女性10代	61	37.7	31.1	23.0	8.2
	女性20代	691	31.1	45.9	14.8	8.2
	女性30代	802	30.0	45.3	15.8	8.9
	女性40代	948	28.2	47.5	17.6	6.8
	女性50代	805	33.3	47.2	15.7	3.9
	女性60代	964	47.3	42.8	8.2	1.7
	女性70代	788	55.7	37.3	6.0	1.0

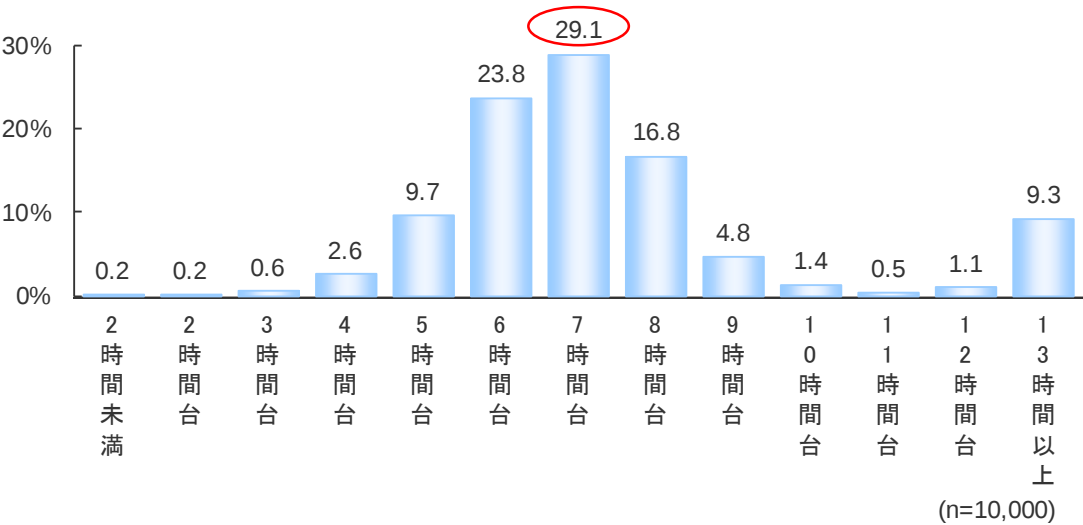
1-2 平日と休日の睡眠

平日と休日の睡眠時間の比較

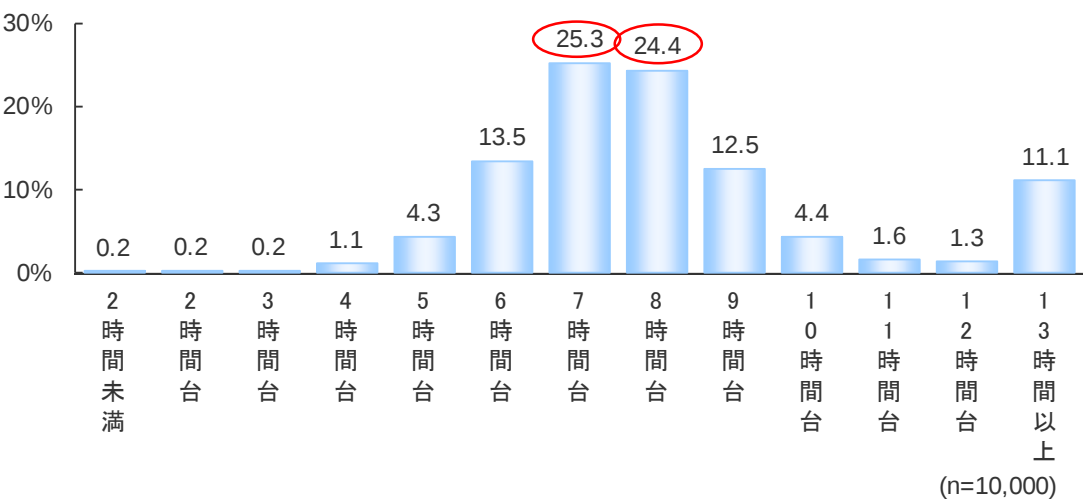
睡眠時間に関する調査では、平日と休日の睡眠時間の差を確認することも重要である。

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」が最も高い。平日では「7時間台」が29.1%、次いで「6時間台」が23.8%、「8時間台」が16.8%と続く。対して、休日では「7時間台」が25.3%、次いで僅差で「8時間台」が高く24.4%。以降、「6時間台」13.5%と続く。

質問: 平日の睡眠時間



質問: 休日の睡眠時間



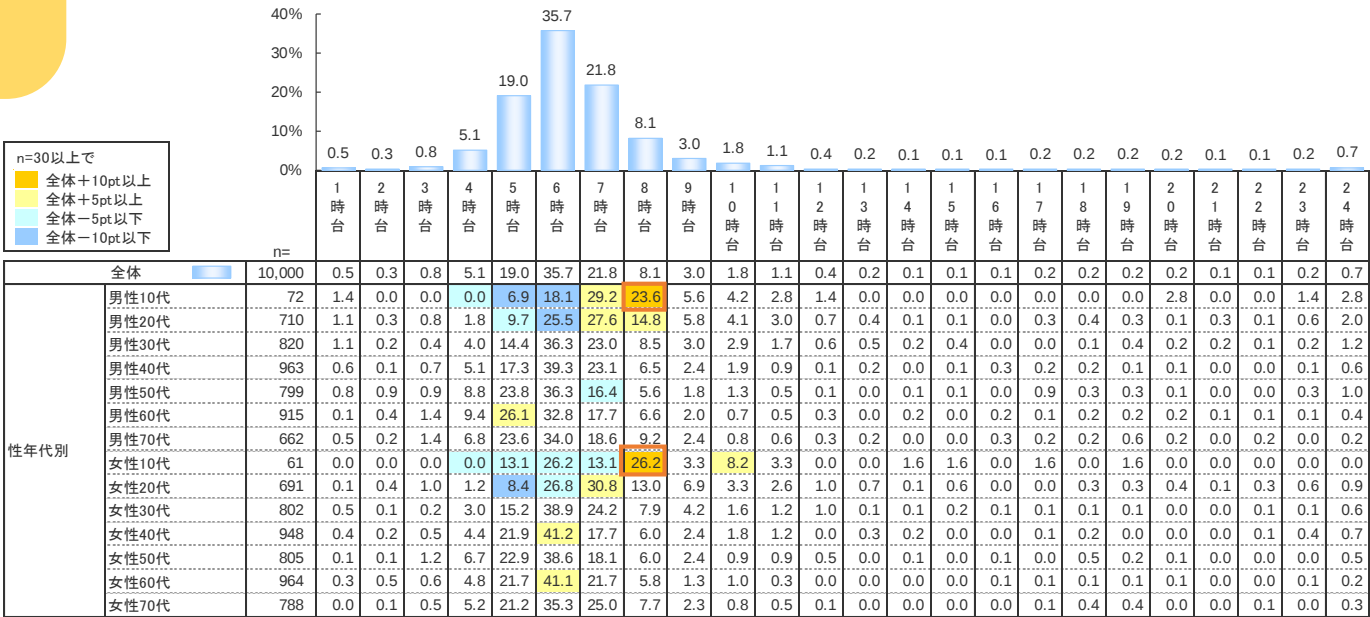
1-2 平日と休日の睡眠

平日の起床時刻、就寝時刻

平日の起床時刻に関する調査では、「6時台」の起床が35.7%、「7時台」の起床が21.8%であり、前年度と比べ変化はなかった。

性年代別では、男性10代で「8時台」の起床が23.6%（2019年調査では14.1%）、女性10代で「8時台」の起床が26.2%（2019年調査では20.0%）と、前年度とはやや異なる傾向がみられた。

質問：平日の起床時刻

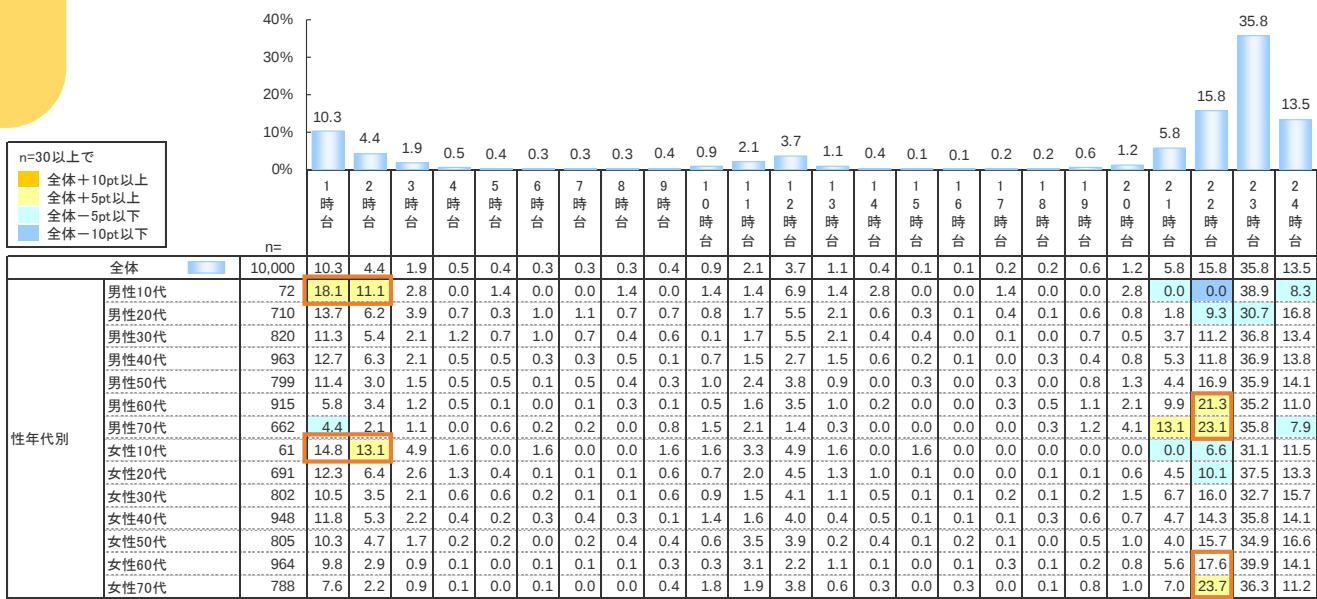


1-2 平日と休日の睡眠

(続き)

平日の就寝時刻は、全体で「23時台」が35.8%と最も高く次いで「22時台」が15.8%、「24時台」が13.5%と続く。性年代別では、男女ともに、60代・70代で「22時台」が全体よりやや高い。対して、男女ともに10代で「1時台」「2時台」の割合が高いことから、他の年代と比べても夜型の割合が高い。これらの傾向は、前年度と比べて大きな変化は見られなかった。

質問：平日の就寝時刻



1-3 睡眠を阻害する悩み

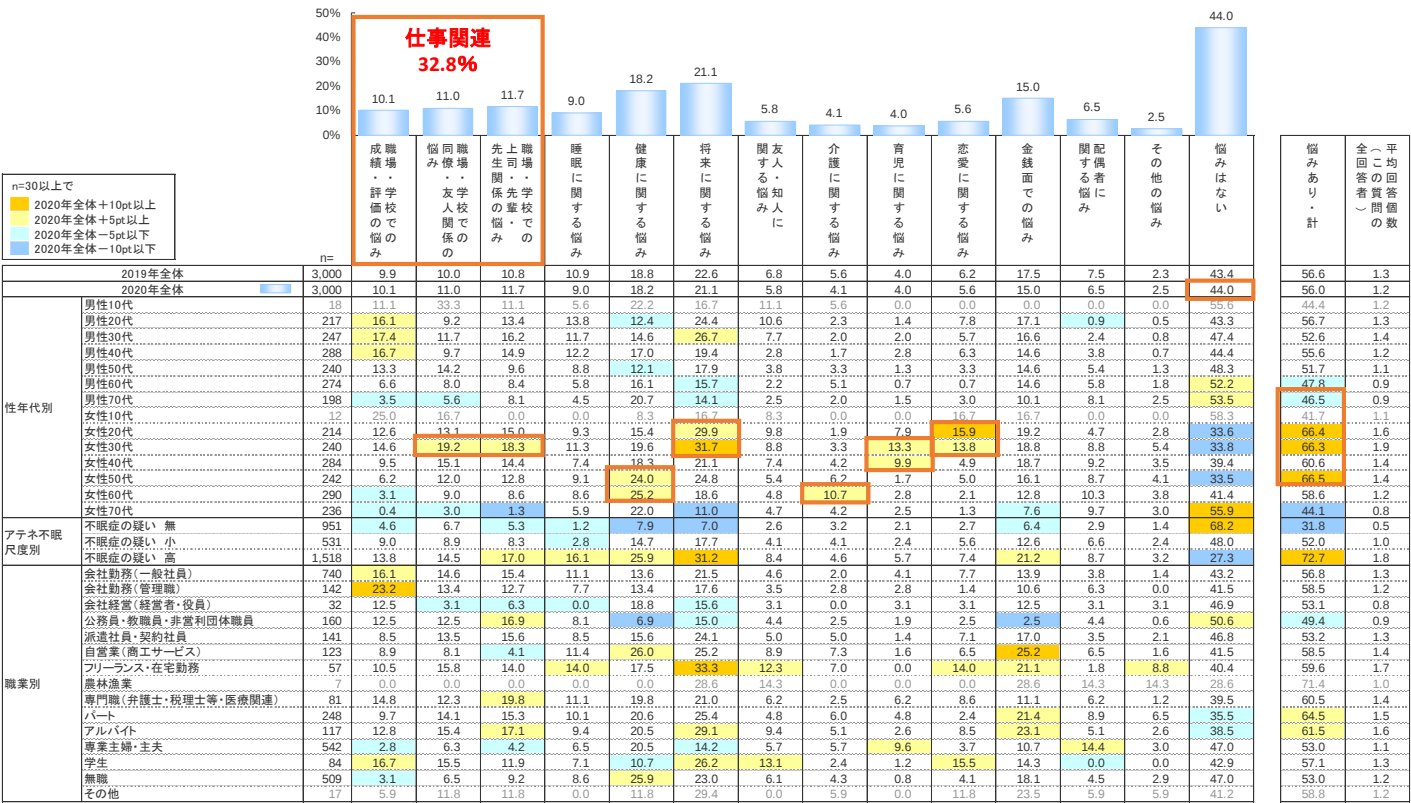
仕事関連の悩みが増え、女性の悩みはライフステージごとに変化

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、全体の56.0%の方が何らかの悩み事が原因で眠りにつくことが辛かったと答えた。前年と比べても悩みを抱えている割合に大きな変化はなかった。

悩みの内訳をみると、仕事関連の悩みが前年では30.7%であったのに対し、今年の調査では、32.8%とやや増加している。

性年代別でみると、男性より女性で、全体と比較して10ポイント以上高い項目が散見されており、男性と比較し、女性では悩みがある人の割合が高い傾向にあることが窺える。女性の悩みの内訳をみると、20代では”将来・恋愛”、30代では、”職場での人間関係・将来・育児・恋愛”、40代では”育児”、50代では”健康”、60代では”健康・介護”と、各ライフステージに伴って悩みを抱えていることが男性と比較し、より顕著にあらわれていることが窺える。

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。



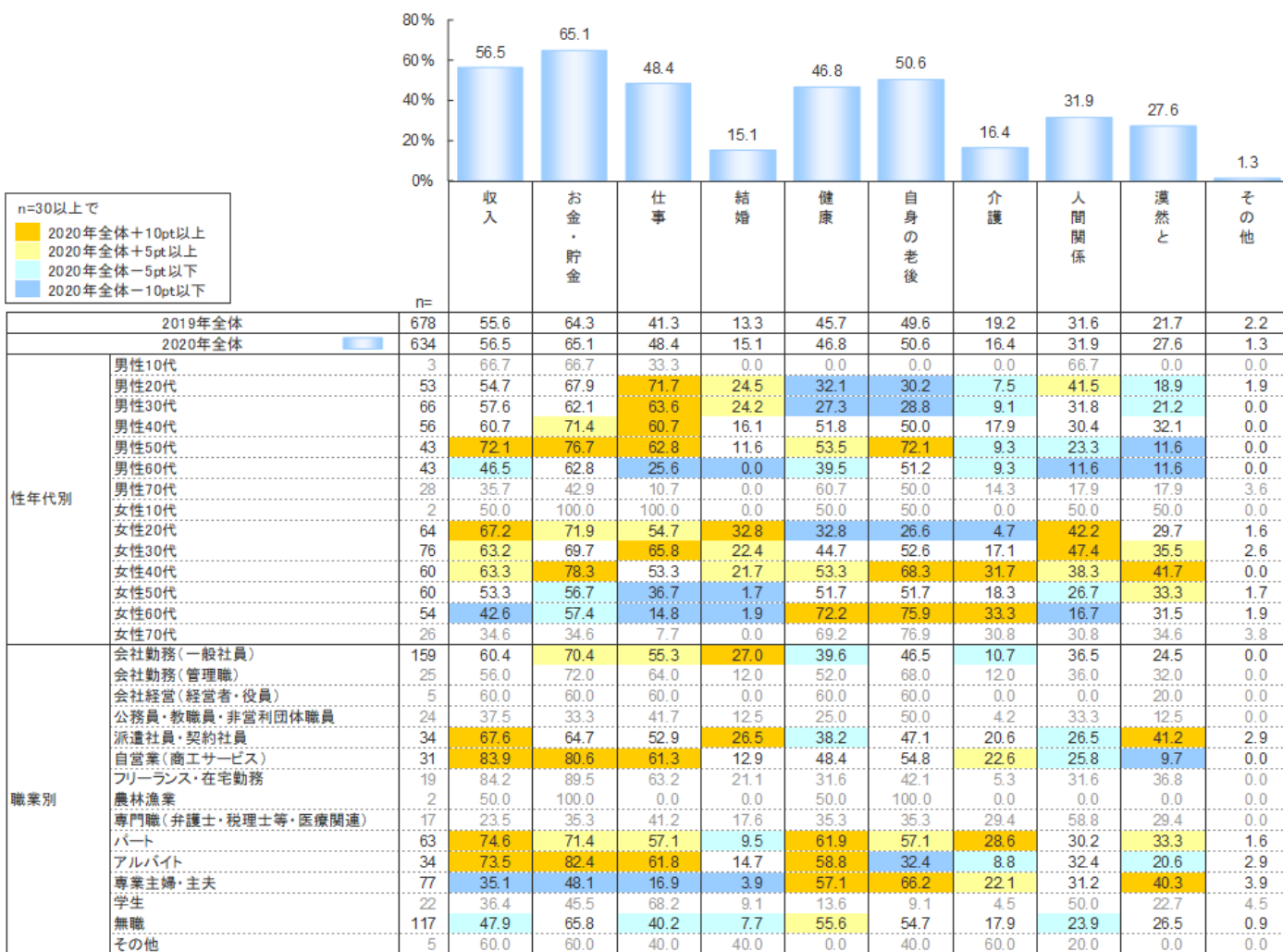
※n=30未満は参考値のため灰色。

1-3 睡眠を阻害する悩み

(続き)

「将来に関する悩み」を選択した方に対して具体的な内容を質問したところ、全体では、1位は「お金・貯金」、2位は「収入」、3位は「自身の老後」、4位は「仕事」となった。2019年では「健康」が4位であったことに対し、2020年調査では、5位となっている。また、「仕事」が2020年調査で48.4%と、2019年調査(41.3%)に比べて、7.1ポイント増加している。コロナ禍であるため、健康に対する悩みは重要であると考えられているが、それ以上に、生活する上で切り離せない、お金や老後の悩みが原因で眠りにつくことが辛いと回答する方が多いことが考えられる。

質問:「将来の悩み」と答えた方にお伺いします。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。



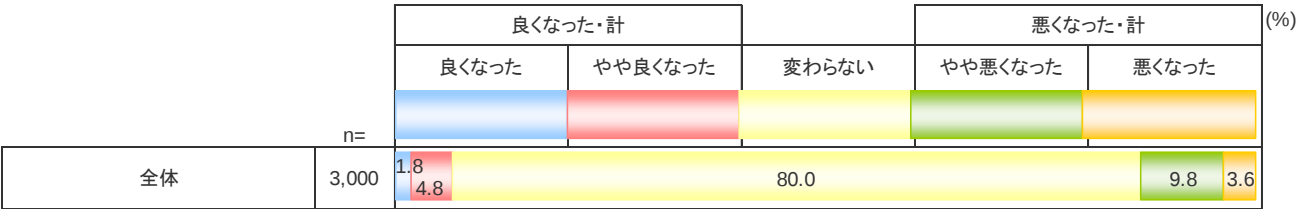
※n=30未満は参考値のため灰色。

1-4 コロナ禍での睡眠の変化

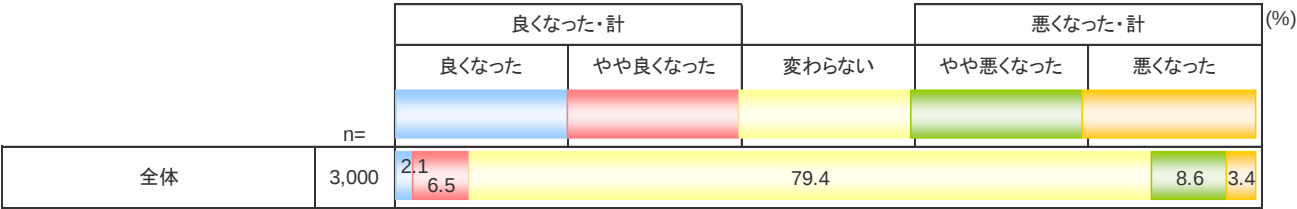
コロナ禍前後での睡眠状態の変化

新型コロナウイルスの流行前後での睡眠の状態全般・睡眠時間・熟睡感・目覚めの良さ・寝付きの良さの変化について、いずれも「変わらない」が約8割を占めており、変化に影響があったのは全体の2割程度であった。なかでも、熟睡感の「悪くなった・計」が14.8%と他の項目と比べてやや高い。ただし、全項目において「良くなった・計」に比べ「悪くなった・計」の割合が高く、特に熟睡感においてその傾向が顕著であった。

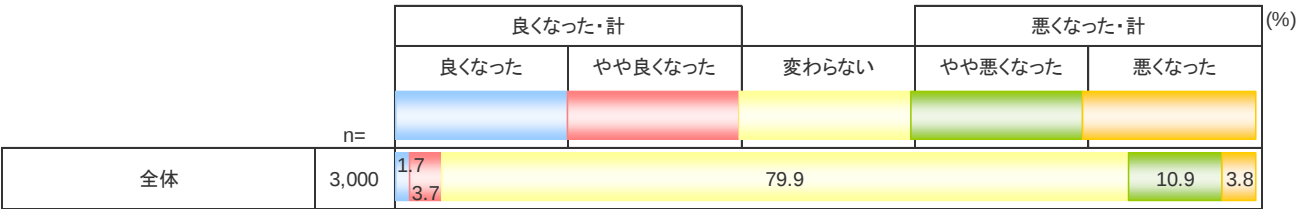
質問:睡眠の状態について、新型コロナウイルスが流行する前と比べて睡眠の状態は変わりましたか？



質問:睡眠の状態について、新型コロナウイルスが流行する前と比べて睡眠時間は十分に取れていますか？



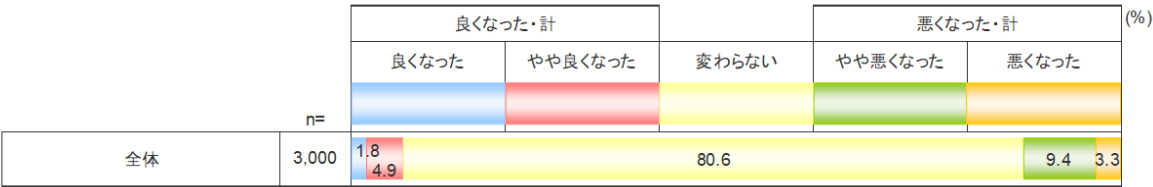
質問:睡眠の状態について、新型コロナウイルスが流行する前と比べて熟睡感は変わりましたか？



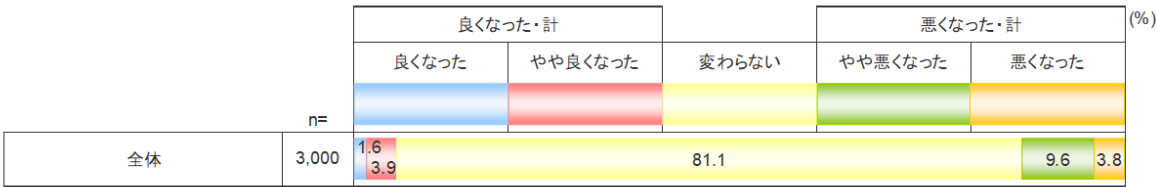
1-5 コロナ禍での睡眠の変化

(続き)

質問:睡眠の状態について、新型コロナウイルスが流行する前と比べて目覚めの良さは変わりましたか？



質問:睡眠の状態について、新型コロナウイルスが流行する前と比べて寝付きの良さは変わりましたか？

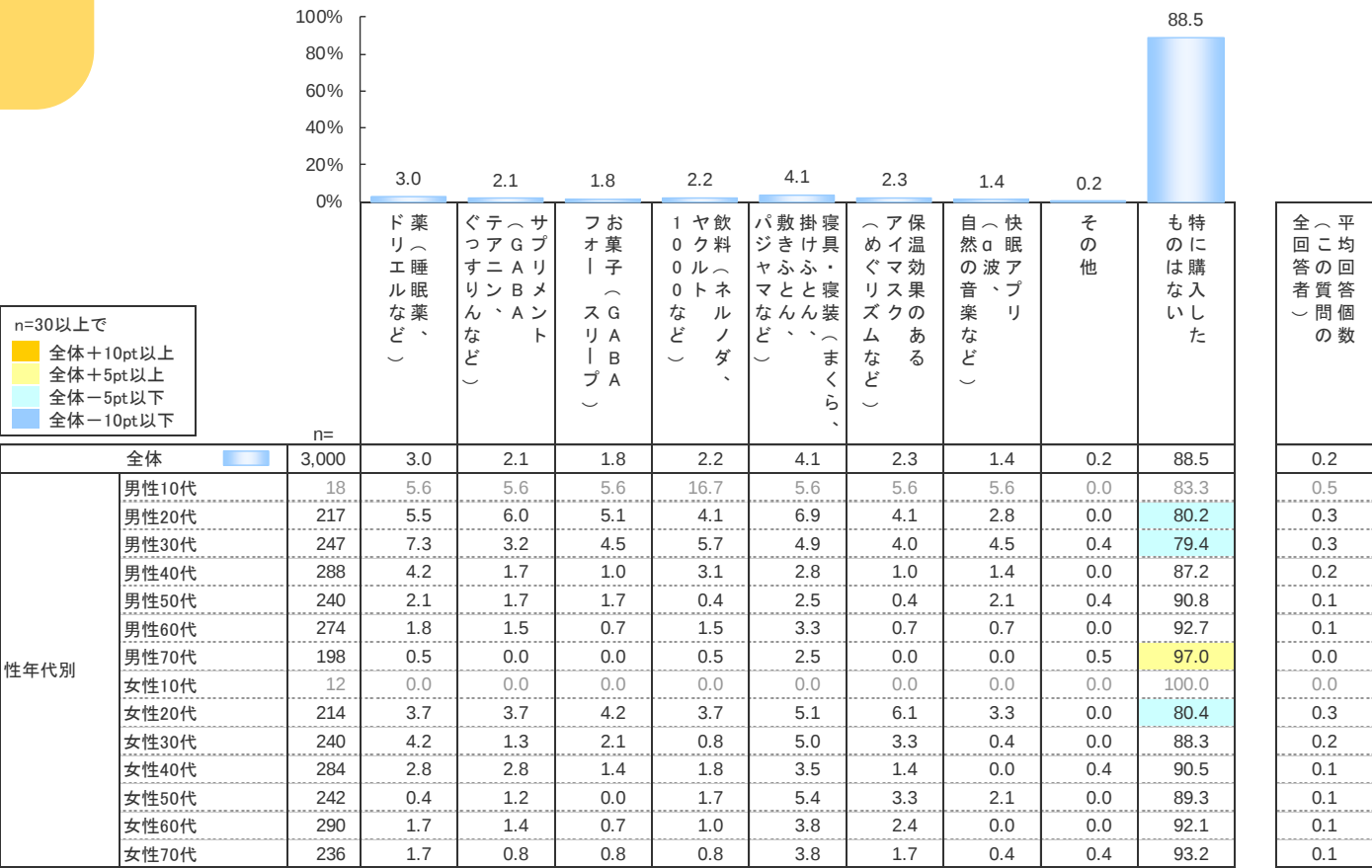


1-5 睡眠に使う予算

コロナ禍後に購入したもの、睡眠に使う予算

新型コロナウイルスの流行後、睡眠の改善のために購入したものがあるかを調査すると同時に、睡眠にかけることのできる金額を調査した。新型コロナウイルスが流行してから睡眠改善のために購入したものとして、「特に購入したものはない」が88.5%を占めており、対して、何らかを購入した割合は、11.5%と、1割程度にとどまる。

質問:新型コロナウイルスが流行してから、睡眠改善のために購入したものはありますか？



※n=30未満は参考値のため灰色。

1-5 睡眠に使う予算

(続き)

睡眠について使ってもいいと思う予算について、「お金をかけようと思わない」が64.9%と、6割半ばを占める。一方で、「お金をかけようと思わない」以外の項目では、「～1,000円以内」が11.5%と最も高く、次いで「～3,000円以内」が9.3%、「～5,000円以内」が6.9%と続く。

性年代別では、お金をかけても良いと思う割合は、男女ともに30代～50代で年代が上がるにつれて高くなる傾向にある。特に、女性50代で「～1,000円以内」が2割弱と回答しており、手軽に購入できる睡眠グッズに対しての投資意識が他年代に比べてやや高いことが考えられる。

質問:睡眠について使っても良いと思う予算についてお知らせください。



※n=30未満は参考値のため灰色。

睡眠白書 2020 年

第 2 章

ビジネスパーソンの睡眠 ～コロナ禍による睡眠の変化を確認～



日本睡眠科学研究所

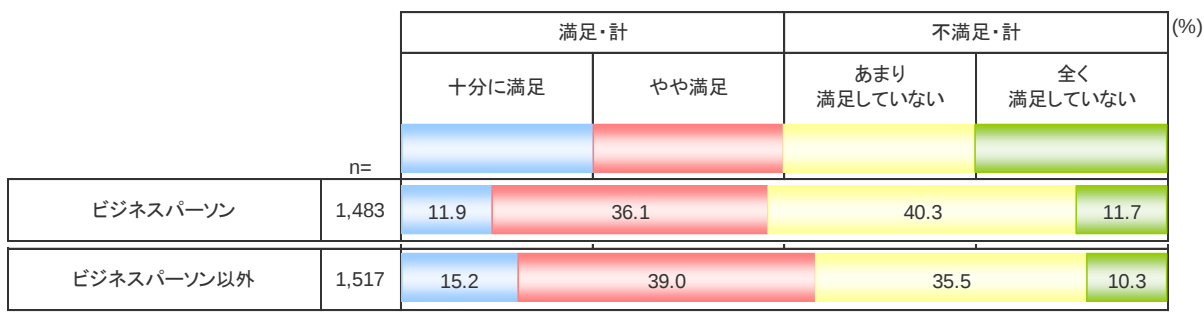
Japan Research Laboratory of
Sleep Science

2-1 ビジネスパーソンの睡眠調査

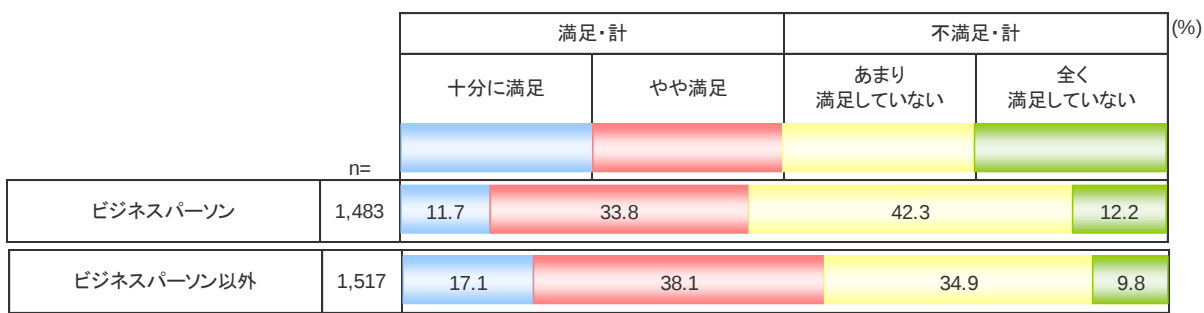
ビジネスパーソンの睡眠の満足度が低い

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。睡眠の状態全般、睡眠時間、睡眠の質の全ての項目において、ビジネスパーソン以外に比べてビジネスパーソンで「満足・計」が低いという結果が得られた。

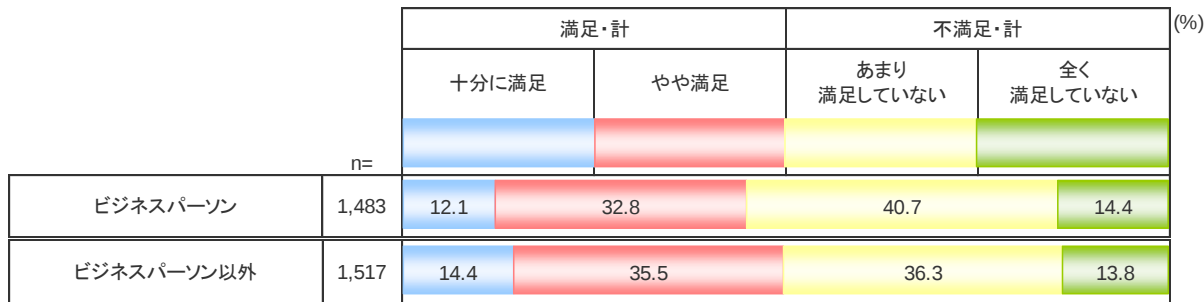
質問:今の睡眠の状態に満足していますか。



質問:今の睡眠時間の長さ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。



2-2 夜勤の有無と睡眠

夜勤の有無による日中の眠気と睡眠満足度の関係

日中の眠気が「激しい」人で「夜勤がある」は7.5%と、他の項目と比べて最も低い。これは、日中に激しい眠気を感じている要因は、夜勤の有無に関わらず、別の要因があることが考えられる。また、寝付きで「全く眠ることができない」人で「夜勤がある」人は9.1%と全体の平均（12.1%）より低い結果となった。同じように、睡眠満足度でも「非常に不満、全く眠れない」人で「夜勤がある」人は11.0%と全体より低くなった。

質問: あなたの職種では夜勤の勤務体系がありますか。また、日中の眠気、寝つき、睡眠の満足度はどうですか。

			(%)	
			夜勤がある	夜勤はない
n=				
全体		1,483	12.1	87.9
日中の眠気	全くない	326	8.9	91.1
	少しある	900	12.4	87.6
	かなりある	204	16.7	83.3
	激しい	53	7.5	92.5
寝付き	いつも寝つきはよい	724	9.0	91.0
	少し時間がかかる	530	15.3	84.7
	かなり時間がかかる	185	15.7	84.3
	全く眠ることができない	44	9.1	90.9
睡眠満足度 (睡眠の質)	満足している	405	8.4	91.6
	少し不満	681	13.2	86.8
	かなり不満	288	14.9	85.1
	非常に不満、全く眠れない	109	11.0	89.0

2-3 勤務パターンと睡眠

寝付きの状態による勤務パターンの違い

寝付きの状態別で勤務パターンの違いを見たところ、「全く眠ることができない」では、「テレワーク」が34.1%と、全体(6.8%)と比べて27.3ポイント高い。

現在、「テレワーク」の多くを占める「在宅勤務」では、オフィスでの勤務に比べ、1日の移動量や活動量が少なく、在宅勤務ならではの心身ストレス等が影響している可能性が考えられる。

質問: あなたの労働時間制度と寝付きをお知らせください。

			(%)			
			固定時間制度	フレックスタイム制度	裁量労働制度	テレワーク
n=						
全体		1,483	68.1	15.1	10.0	6.8
寝付き	いつも寝つきはよい	724	67.8	16.0	11.2	5.0
	少し時間がかかる	530	72.1	14.5	7.4	6.0
	かなり時間がかかる	185	63.2	14.1	13.0	9.7
	全く眠ることができない	44	45.5	11.4	9.1	34.1

2-3 勤務パターンと睡眠

(続き)

残業時間別にみると、「31時間～35時間」「101時間以上」で「不眠症の疑いが高い」人が70.0%と最も高く、全体と比べて16.7ポイント高い。

夜勤有無でみると、「夜勤がある」では、「不眠症の疑いが高い」人が63.7%と、夜勤がない人(51.9%)と比べて11.8ポイント高い。

労働時間制度別では、「裁量労働制度」で「不眠症の疑いが高い」人が最も低く、他の労働時間制度と比べて唯一半数を下回っている。

休日の過ごし方別では、「家から出てアクティブな活動をする事が多い」で「不眠症の疑いが高い」人が43.6%と、全体と比べて9.7ポイント低い。

質問:アテネ不眠尺度

			(%)		
			不眠症の疑い 無	不眠症の疑い 小	不眠症の疑い 高
全体		n=	29.1	17.5	53.3
残業時間	0時間	453	37.1	18.3	44.6
	1～10時間	399	31.8	16.5	51.6
	11～15時間	88	19.3	21.6	59.1
	16～20時間	91	28.6	20.9	50.5
	21～25時間	79	26.6	13.9	59.5
	26～30時間	77	14.3	18.2	67.5
	31～35時間	50	14.0	16.0	70.0
	36～40時間	69	17.4	21.7	60.9
	41～45時間	44	22.7	18.2	59.1
	46～50時間	32	31.3	6.3	62.5
	51～60時間	31	19.4	12.9	67.7
	61～70時間	18	33.3	16.7	50.0
	71～80時間	13	23.1	23.1	53.8
	81～90時間	4	0.0	50.0	50.0
	91～100時間	5	20.0	20.0	60.0
	101時間以上	30	23.3	6.7	70.0
夜勤有無	夜勤がある	179	17.3	19.0	63.7
	夜勤はない	1,304	30.8	17.3	51.9
労働時間制度別	固定時間制度	1,010	29.4	17.5	53.1
	フレックスタイム制度	224	29.0	14.3	56.7
	裁量労働制度	148	31.1	22.3	46.6
	テレワーク	101	23.8	17.8	58.4
休日の過ごし方別	家から出てアクティブな活動をする事が多い(スポーツや、散歩、ピクニック等)	273	33.0	23.4	43.6
	家から出てカフェや食事等に行くことが多い	201	26.4	15.9	57.7
	家の中で料理や、ゲーム等の趣味に没頭することが多い	243	24.7	16.0	59.3
	家の中で体を休めていることが多い	766	29.9	16.3	53.8

※n=30未満は参考値のため灰色。

2-3 勤務パターンと睡眠

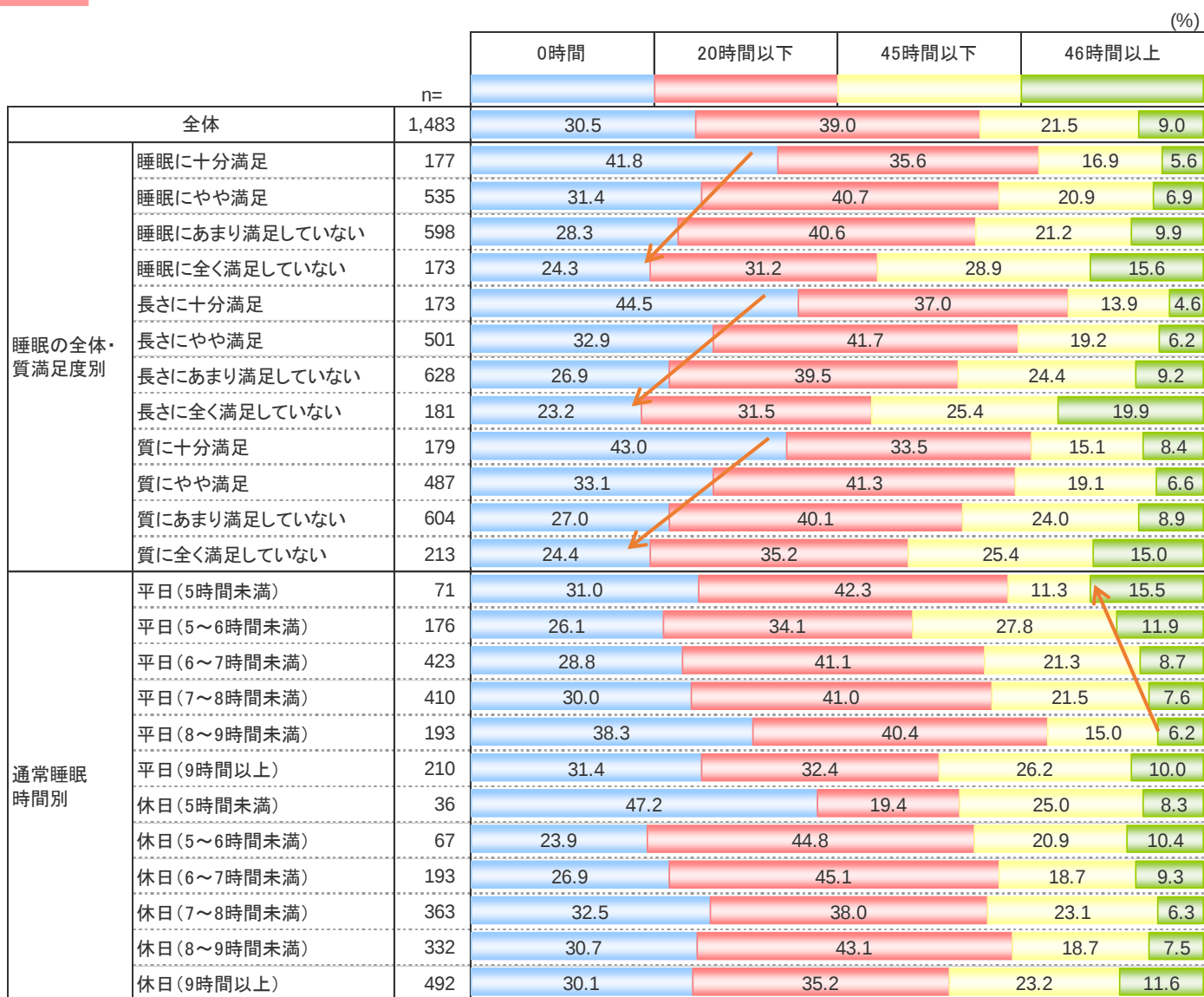
(続き)

ビジネスパーソン1,483名の月の平均残業時間と睡眠時間の関係を比較した。全体では、残業時間が0時間～20時間以下の人は69.5%と7割弱であった。

睡眠の全体・長さ・質のそれぞれで「満足していない」人ほど、残業している割合が高くなる傾向が見られた。

通常睡眠時間別では、「平日(8～9時間未満)」から「平日(5時間未満)」と睡眠時間が短くなるにつれて、残業時間「46時間以上」の割合が高い傾向が見られ、少なからず残業が睡眠時間に対して影響を及ぼしていることが考えられる。

質問: あなたの月の平均残業時間はどのくらいですか。



2-4 休日の過ごし方と睡眠

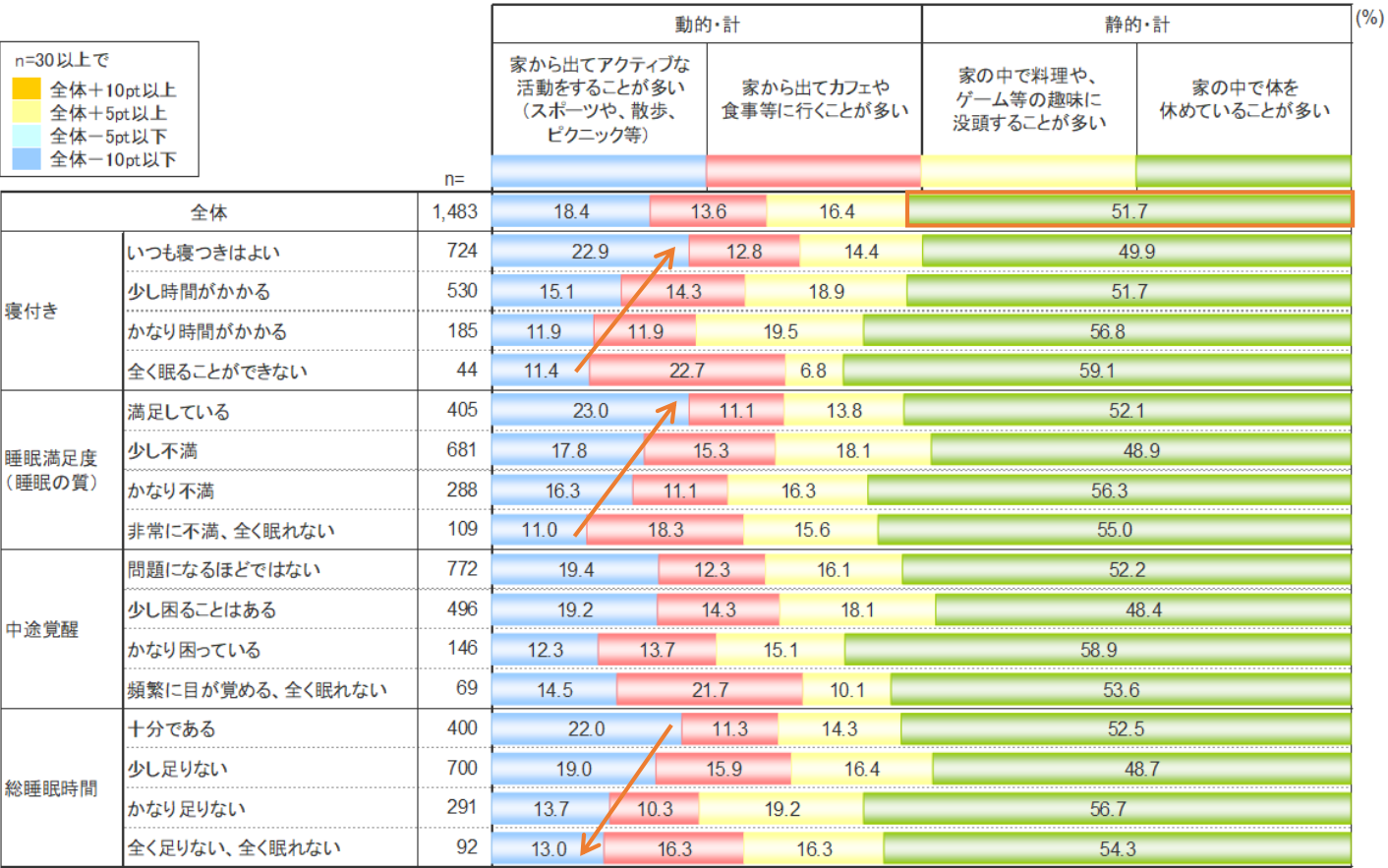
休日の過ごし方と睡眠

ビジネスパーソンの休日の過ごし方を見ると、全体の68.0%のビジネスパーソンが休日家の中で過ごすことが多く、「家の中で体を休めていることが多い」が51.7%となっている。

休日の過ごし方と睡眠の関係について、寝付きがよい人ほど「家から出てアクティブな活動をする人が多い」人の割合が高い傾向が見られる。同様に、睡眠満足度においても、満足している割合が高いほど「家から出てアクティブな活動をする人が多い」人の割合が高い傾向となっている。

一方で、総睡眠時間が足りないと感じている人は、「家から出てアクティブな活動をする」などの動的な傾向の割合が低い、という傾向が見られた。

質問:あなたは休日(仕事がない日)にどのように過ごすことが多いですか。



2-5 緊急事態宣言下の睡眠

緊急事態宣言下での就労状況と一日の疲労感

緊急事態宣言下での就労状況は、「変わらず出社」が56.2%と全体の6割弱を占めた。「テレワーク経験・計」は全体の2割程度であり、その人たちの一日の疲労感は、「疲労が増えた・計」で35.7%であった。「精神的な疲労が増えた」が22.4%である一方、「肉体的にも精神的にも疲れが減った」も25.8%と同程度割合を占めており、テレワークの感じ方が人によって異なることが窺える。

質問:緊急事態宣言下でのあなたの就労状況をお知らせください。

		テレワーク経験・計 (%)				
		仕事が途絶えた (失業、休業、 自宅待機など)	変わらず出社	自宅待機と、 出社を使い分け (出社日数の減少)	テレワーク (在宅勤務)のみ	テレワーク (在宅勤務)の 割合が増えた
n=						
全体	1,483	6.3	56.2		15.8	8.8 12.9

質問:テレワーク(在宅勤務)を行っていた方にお伺いします。新型コロナウイルスが流行する前と比べて一日の疲労感はどうでしたか。

		疲労が増えた・計 (%)				
		肉体的にも 精神的にも 疲れが増えた	肉体的な 疲労が増えた (精神的な 疲労は減った／ 変わらず)	精神的な 疲労が増えた (肉体的な 疲労は減った／ 変わらず)	以前とは 変わらない	肉体的にも 精神的にも 疲れが減った
n=						
全体	322	9.9 3.4	22.4	38.5		25.8

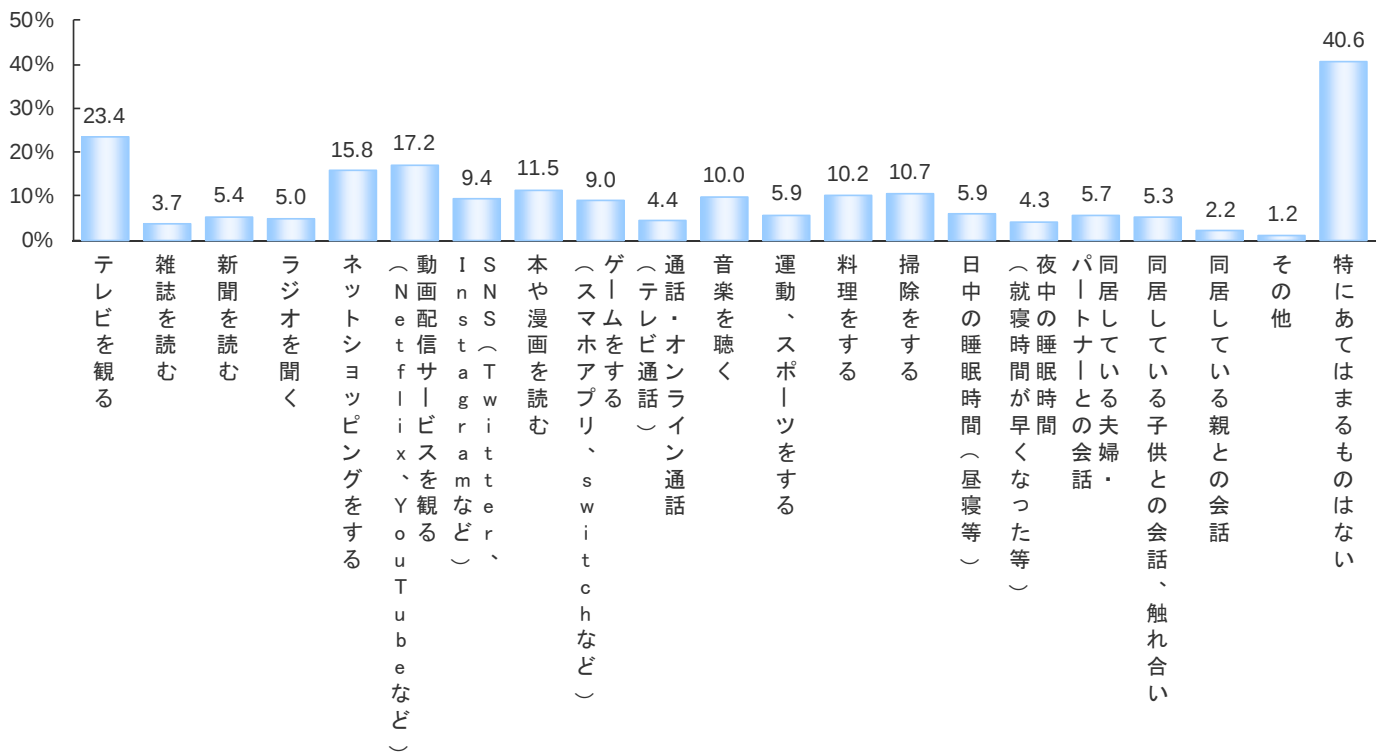
2-5 緊急事態宣言下の睡眠

コロナ禍前と比べて余暇時間で増えた項目

新型コロナウイルスが流行する前と比べて、ビジネスマン全体の6割程度が、余暇時間の過ごし方に変化があったことが分かった。

余暇の過ごし方で増えた項目としては、「テレビを観る」が23.4%と最も高く、次いで「動画配信サービスを観る」が17.2%、「ネットショッピングをする」が15.8%と続く。

質問:余暇の過ごし方について、新型コロナウイルスが流行する前と比べて増えた項目について、あてはまるものを全てお知らせください。



(n=1,483)

睡眠白書 2020年

第 3 章 子育てママと子供の 睡眠実態調査 ～コロナ禍による睡眠の変化を確認～



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

3-1 子育て世代の睡眠事情

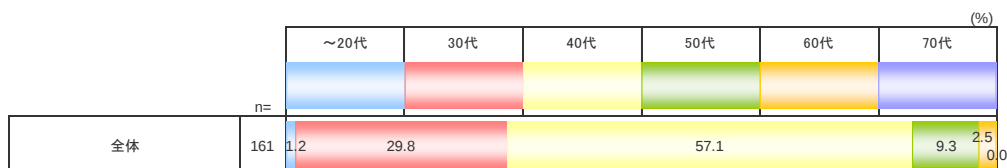
子育てママと子供の睡眠実態調査

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。

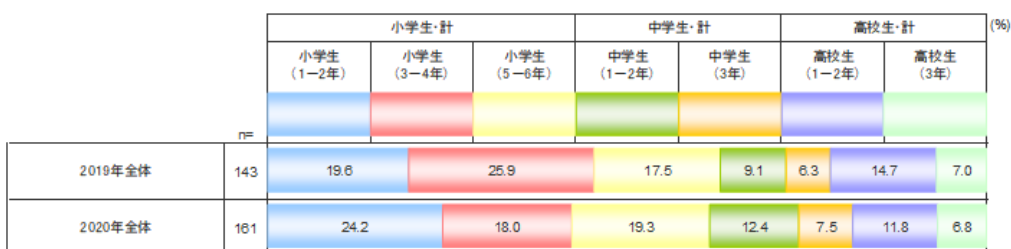
今回調査した就学児（小学生～高校生）の母親は、年代は「40代」が57.1%と最も高く、全体の6割弱を占めた。

職業は「専業主婦」が46.6%、「パート」が24.2%、「会社勤務(一般社員)」が14.9%であった。子供は「小学生・計」が61.5%、「中学生・計」が19.9%、「高校生・計」が18.6%であった。

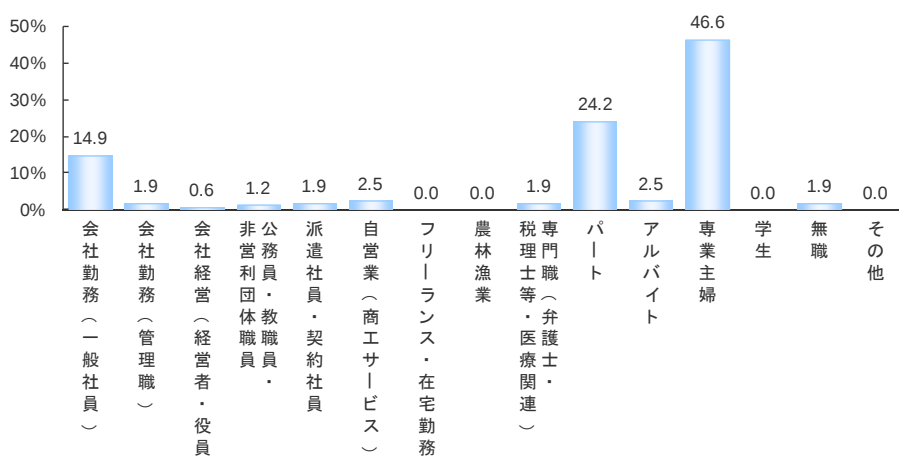
年代



お子様の学齢



職業



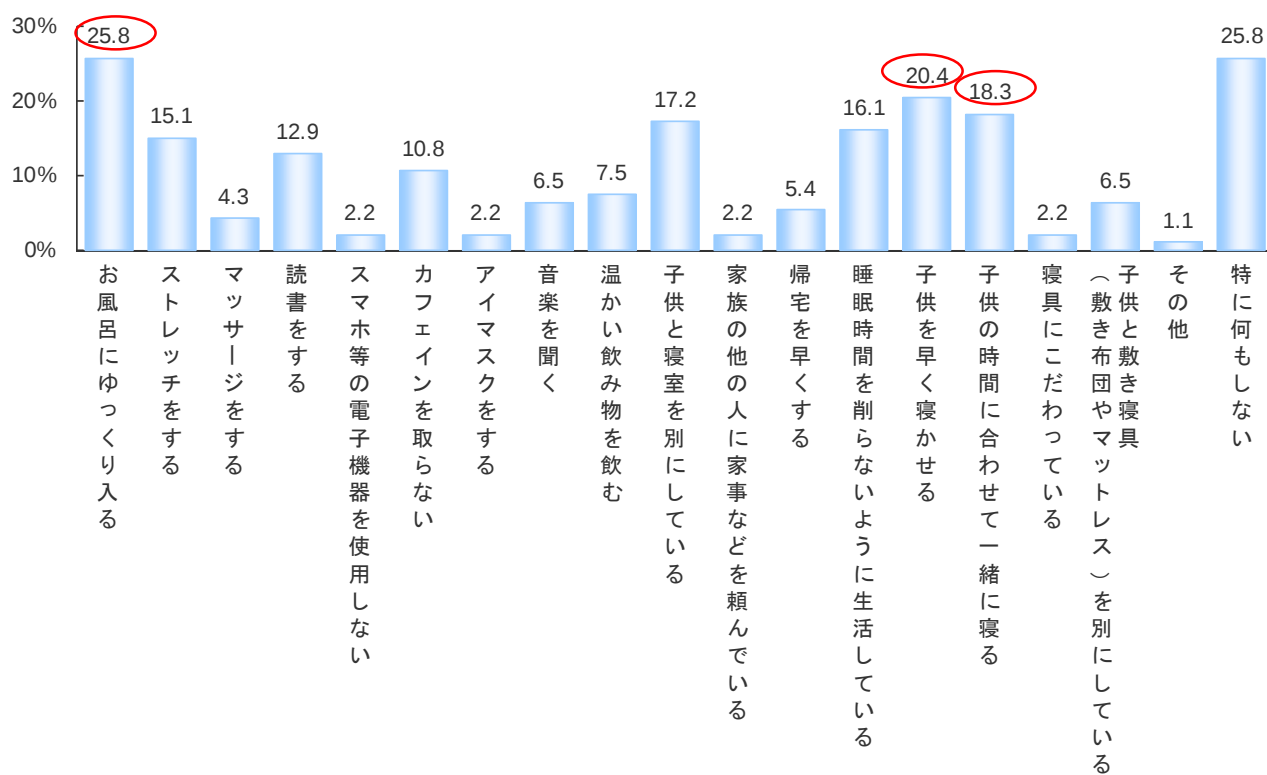
3-1 子育て世代の睡眠事情

睡眠がとれているママが日常的に行っていること

就学児（小学生～高校生）を子育てするうえで、睡眠がとれている母親が日常的に行っていることは、「お風呂にゆっくり入る」が25.8%と最も高く、次いで「子供を早く寝かせる」が20.4%、「子供の時間に合わせて一緒に寝る」が18.3%と続く。

子供を早く寝かせたり、子供と一緒に寝ることによって、睡眠を確保している特徴がある一方で、お風呂にゆっくり入る、ストレッチをするなど疲労を和らげる方法をとっている割合も高いことが考えられる。

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。



(n=93)

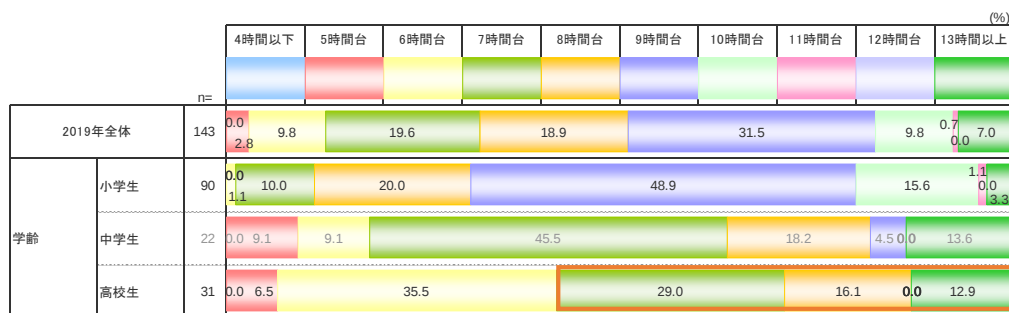
3-1 子育て世代の睡眠事情

就学児の睡眠時間(平日)

平日の睡眠時間は、小学生では「9時間台」(46.5%)、中学生では「7時間台」(37.5%)、高校生では「7時間台」(40.0%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも高い睡眠時間となった。

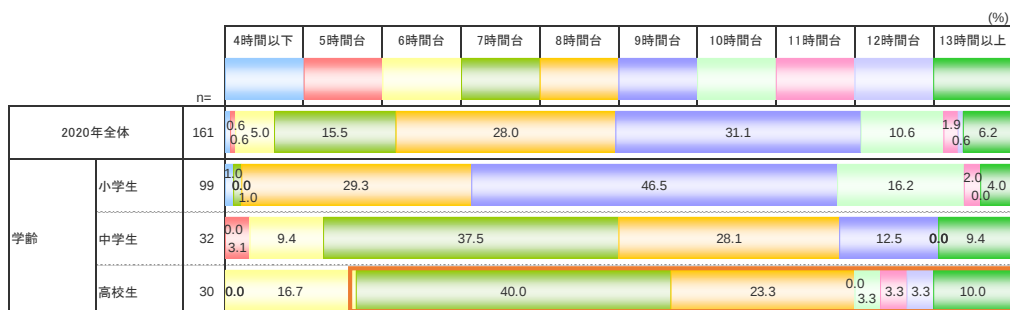
また、高校生では「7時間台」以上を占める割合が2019年と比較して2020年で高く、7時間以上の睡眠時間を確保している人の割合が増加する傾向が見られた。

平日 睡眠時間 (2019年)



※n=30未満は参考値のため灰色。

平日 睡眠時間 (2020年)



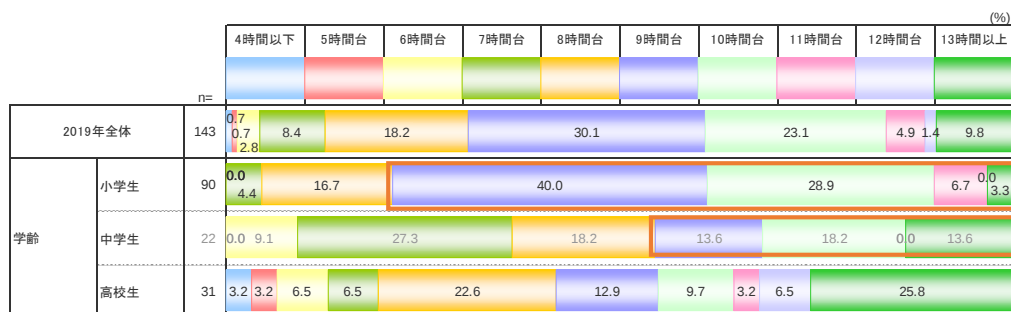
3-1 子育て世代の睡眠事情

就学児の睡眠時間（休日）

休日の睡眠時間は、小学生では「10時間台」(37.4%)、中学生では「9時間台」(37.5%)、高校生では「9時間台」(23.3%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも高い睡眠時間となった。

また、小学生、中学生では「9時間台」以上を占める割合が2019年と比較して2020年で高く、9時間以上の睡眠時間を確保している人の割合が増加する傾向が見られた。

休日 睡眠時間（2019年）



※n=30未満は参考値のため灰色。

休日 睡眠時間（2020年）



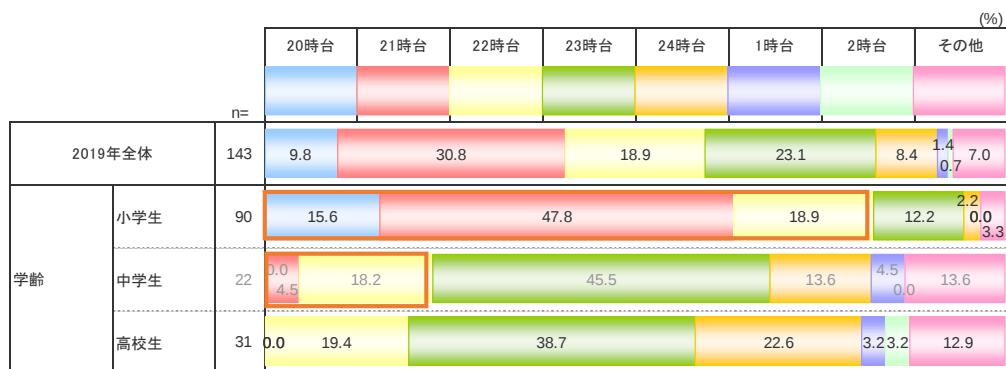
3-1 子育て世代の睡眠事情

就学児の就寝時刻(平日)

平日の就寝時刻は、小学生では「21時台」(47.5%)、中学生では「23時台」(37.5%)、高校生では「23時台」(36.7%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも高い就寝時刻となった。

また、小学生、中学生では「22時台」までを占める割合が2019年と比較して2020年で高くなっている。

平日 就寝時刻 (2019年)



※n=30未満は参考値のため灰色。

平日 就寝時刻 (2020年)

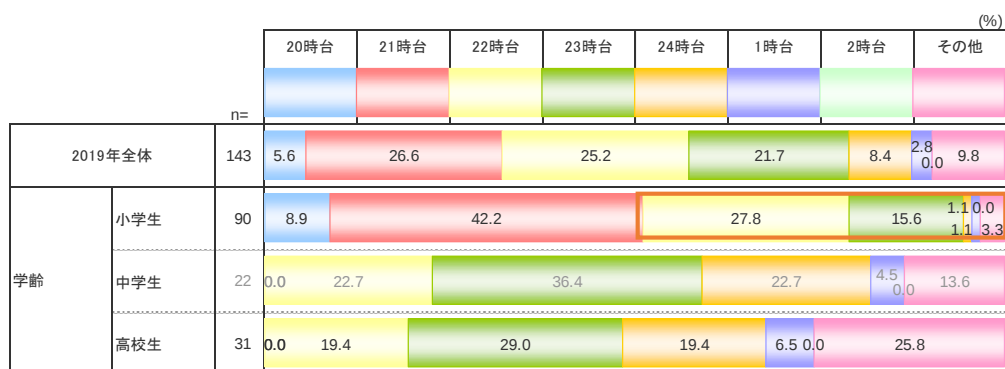


3-1 子育て世代の睡眠事情

就学児の就寝時刻(休日)

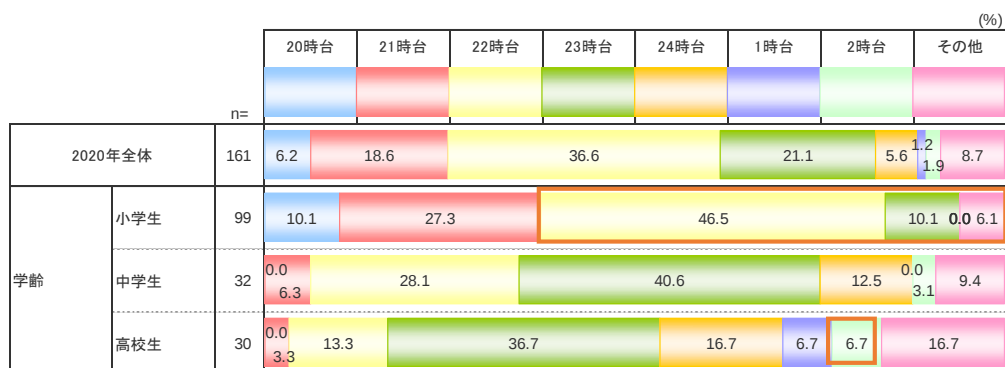
休日の就寝時刻は、小学生では「22時台」(46.5%)、中学生では「23時台」(40.6%)、高校生では「23時台」(36.7%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも高い就寝時刻となった。また、小学生では「22時台」以降を占める割合が2019年と比較して2020年で高くなっており、平日と休日で就寝時間に差があることが窺えた。

休日 就寝時刻 (2019年)



※n=30未満は参考値のため灰色。

休日 就寝時刻 (2020年)

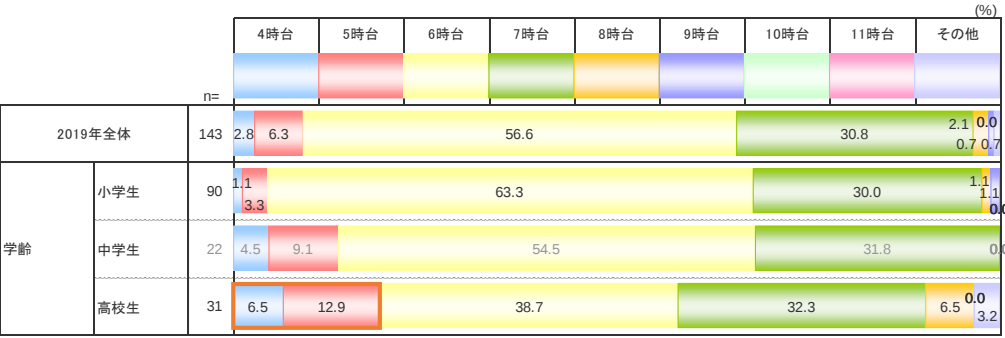


3-1 子育て世代の睡眠事情

就学児の起床時刻(平日)

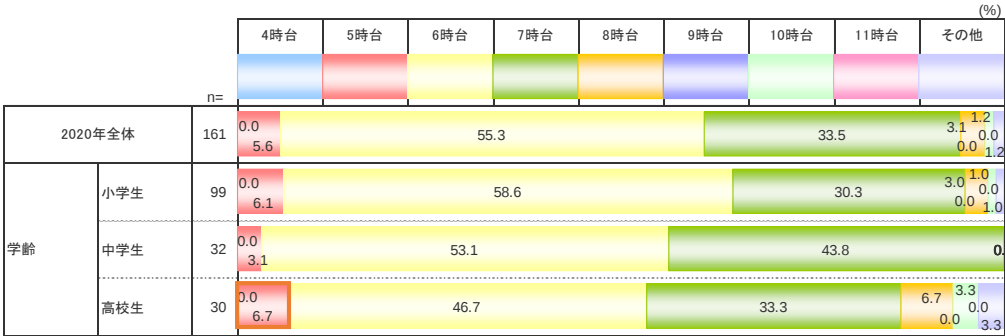
平日の起床時刻は、「6時台」がそれぞれの学齢で占める割合が最も高い時刻となっており、小学生では58.6%、中学生では53.1%、高校生では46.7%となっている。また、高校生では「4時台」「5時台」を占める割合が6.7%と、2019年(19.4%)と比較し、2020年で12.7ポイント減少している。

平日 起床時刻 (2019年)



※n=30未満は参考値のため灰色。

平日 起床時刻 (2020年)



3-1 子育て世代の睡眠事情

就学児の起床時刻(休日)

休日の起床時刻は、小学生では「8時台」(35.4%)、中学生では「7時台」(37.5%)、高校生では「8時台」(26.7%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも高い起床時刻となった。

小学生・高校生では、起床時刻が「8時台」以降を占める割合が2019年と比較し2020年で高くなっていることが見てとれる。

休日 起床時刻 (2019年)



※n=30未満は参考値のため灰色。

休日 起床時刻 (2020年)



3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

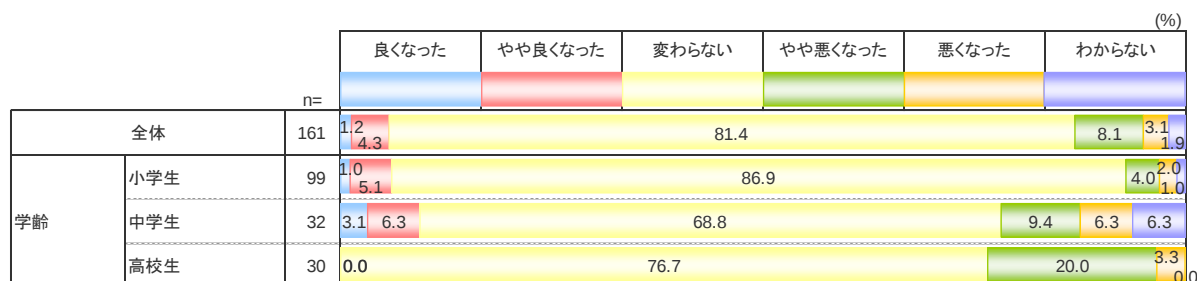
コロナ禍前後での睡眠状態の変化

親から見た子どもの、コロナ禍前後での睡眠の状態全般について質問したところ、全体では「変わらない」が81.4%と大部分を占めており、「やや悪くなった」、「悪くなった」回答が11.2%見られる。学齢別にみたところ、学齢が上がるにつれて、「やや悪くなった」「悪くなった」を足した割合が高くなる傾向にあり、高校生では「やや悪くなった」「悪くなった」を足した割合が23.3%となっている。

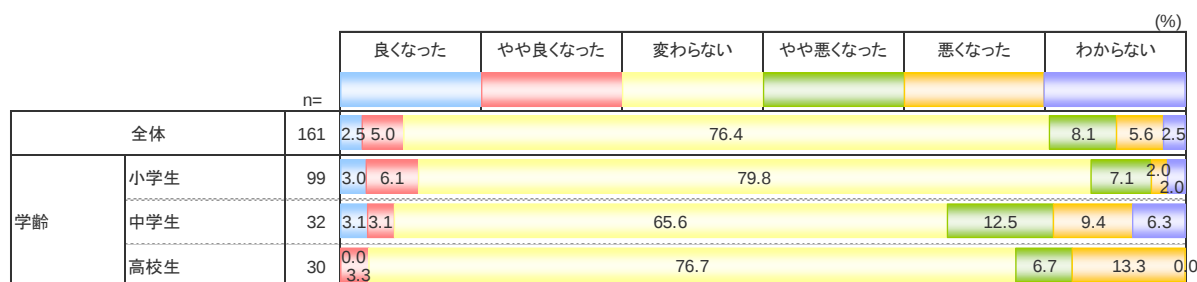
また、コロナ禍前後での睡眠時間を十分に取れているか質問したところ、学齢別では、中学生で「やや悪くなった」「悪くなった」を足した割合が最も高く、21.9%となっている。

質問：親から見た子ども（小学生～高校生）の睡眠の状態について、新型コロナウイルスが流行する前と比べて、睡眠の状態全般や、睡眠時間はどのように変わりましたか？

睡眠の状態全般



睡眠時間を十分に取れているか



3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

(続き)

親から見た子どもの、コロナ禍前後での熟睡感について質問したところ、全体では「変わらない」が83.2%と大部分を占めており、「やや悪くなった」、「悪くなった」回答が8%見られる。また、コロナ禍前後での目覚めの良さについて質問したところ、学齢別では、学齢が上がるにつれて、「やや悪くなった」「悪くなった」を足した割合が高くなる傾向にあり、高校生では「やや悪くなった」「悪くなった」を足した割合が26.7%と、高校生の3割弱が目覚めが悪くなったと回答している。

質問:親から見た子ども(小学生～高校生)の睡眠の状態について、新型コロナウイルスが流行する前と比べて、熟睡感や目覚めの良さはどのように変わりましたか？

熟睡感

			(%)					
			良くなった	やや良くなった	変わらない	やや悪くなった	悪くなった	わからない
全体			n=161	1.9 3.7	83.2		4.3	3.7 3.1
学齢	小学生	99	2.0 4.0	86.9			3.0 2.0	
	中学生	32	3.1 6.3	71.9		9.4	3.1 6.3	
	高校生	30	0.0	83.3		3.3	10.0 3.3	

目覚めの良さ

			(%)					
			良くなった	やや良くなった	変わらない	やや悪くなった	悪くなった	わからない
全体			n=161	1.9 4.3	73.9		13.0	4.3 2.5
学齢	小学生	99	2.0 3.0	79.8			10.1 4.0	1.0
	中学生	32	3.1 9.4	62.5		15.6	3.1 6.3	
	高校生	30	0.0 3.3	66.7		20.0	6.7 3.3	

3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

(続き)

親から見た子どもの、コロナ禍前後での寝付きの良さについて質問したところ、全体では「変わらない」が73.9%と大部分を占めるものの、「やや悪くなった」、「悪くなった」回答が2割弱見られる。

学齢別にみると、特に高校生では「やや悪くなった」「悪くなった」を足した割合が26.7%と、他の学齢に比べて睡眠状態が悪いことが窺える。

コロナ禍前後での睡眠状態の変化では、特に高校生で悪くなっている傾向が見てとれる。小学生で全体平均に比べて「やや悪くなった」、「悪くなった」回答が低い傾向にあることから、中高生に比べ、比較的親の目が行き届いているため、コロナ禍後も、コロナ禍前の睡眠状態を維持している割合が高い傾向にあることが考えられる。

質問:親から見た子ども(小学生～高校生)の睡眠の状態について、新型コロナウイルスが流行する前と比べて寝付きの良さは変わりましたか？

寝付きの良さ

			(%)					
			良くなった	やや良くなった	変わらない	やや悪くなった	悪くなった	わからない
n=								
学齢	全体	161	2.5	2.5	73.9		13.7	4.3 3.1
	小学生	99	3.0	1.0	78.8		13.1	3.0 1.0
	中学生	32	3.1	9.4	65.6		9.4	6.3 6.3
	高校生	30	0.0		66.7		20.0	6.7 6.7

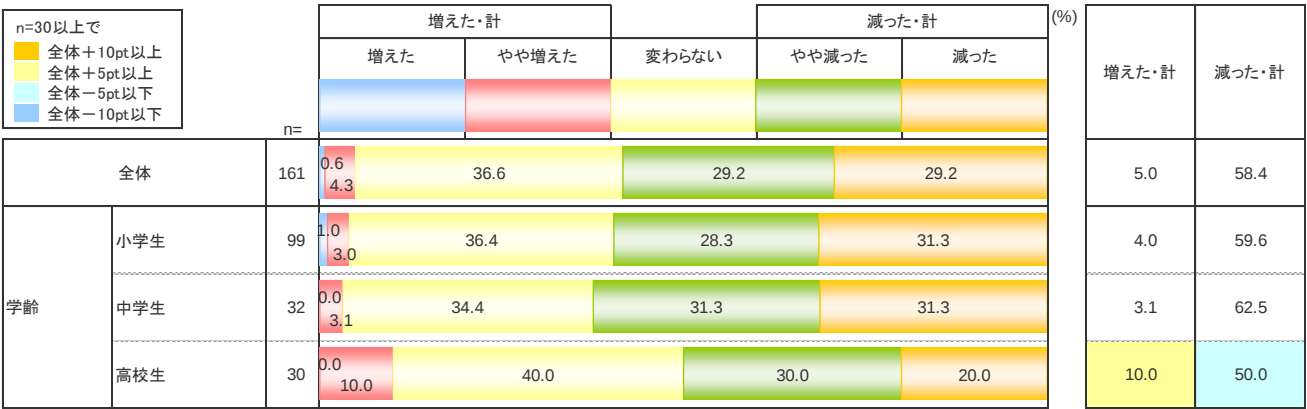
3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

コロナ禍前後での運動量変化

親から見た子どもの、コロナ禍前後での運動量の変化について質問したところ、全体では「やや減った」、「減った」を足した「減った・計」が58.4%と、全体の6割弱が運動量が減ったと回答している。

学齢別にみると、特に小中学生では、60%前後が「減った・やや減った」と回答しており、影響が大きいことが想定される。

質問:親から見た子ども(小学生～高校生)の運動量について、新型コロナウイルスが流行する前と比べてどの程度変化がありましたか。



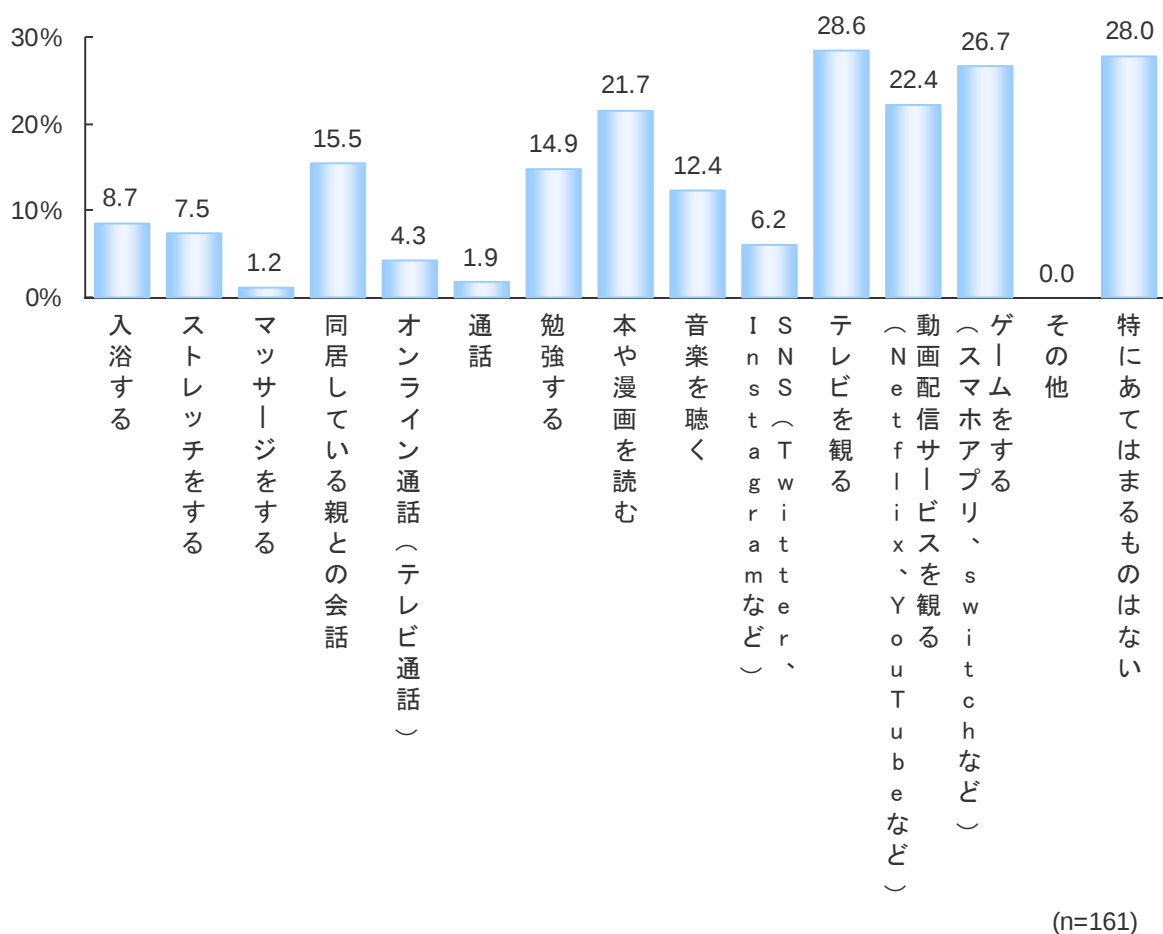
3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

就寝1時間前コロナ禍後で増えた項目

親から見た子どもの就寝1時間前の過ごし方で増えた項目としては、「テレビを観る」が最も高く、28.6%。次いで、「ゲームをする」が26.7%、「動画配信サービスを観る」が22.4%と続く。「特にあてはまるものはない」(＝増えた項目はない)は、28.0%。

“テレビ”、“ゲーム”、“動画視聴”と、睡眠を阻害する恐れのある項目が上位3項目並んでいる。

質問:親から見た就寝1時間前の子ども(小学生～高校生)の過ごし方について、新型コロナウイルスが流行する前と比べて増えた項目について全てお知らせください。

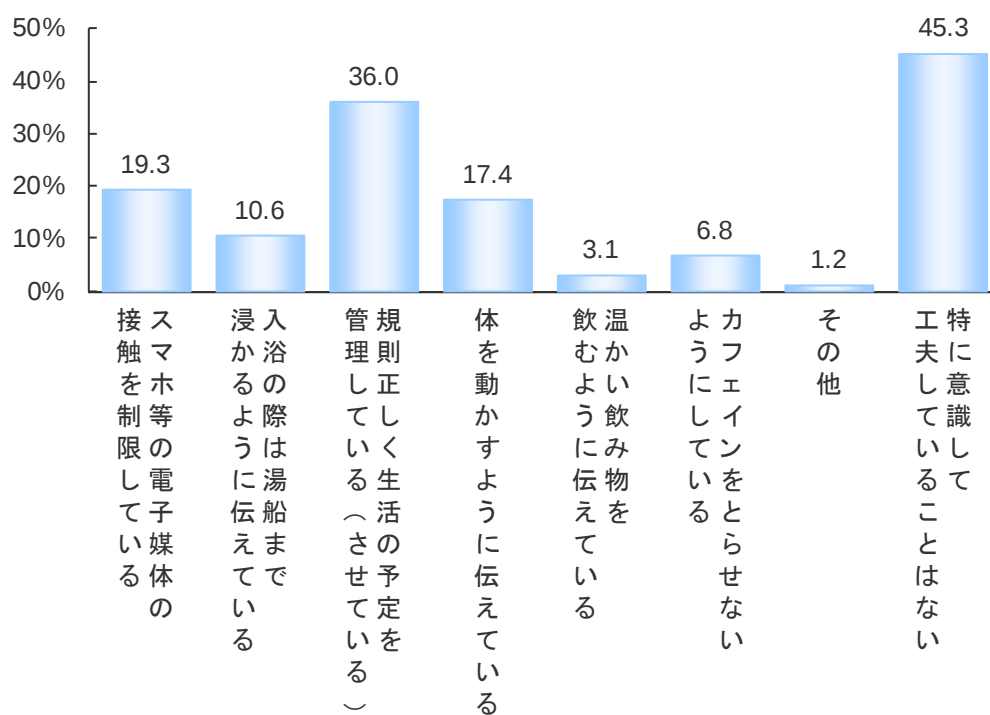


3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

自粛期間中、寝かせるために工夫している事こと

自粛期間中、寝かせるために工夫している事をみると、全体では、54.7%と、半数以上が子どもを寝かせるために何らかの工夫をしていることが読み取れる。中でも、「規則正しく生活の予定を管理している(させている)」が36.0%と最も高く、次いで「スマホ等の電子媒体の接触を制限している」が19.3%と続く。

質問： 新型コロナウイルスによる自粛期間中、お子様(小学生～高校生)に対して寝かせるために工夫していることをお知らせください。



(n=161)

日本睡眠科学研究所

野々村 琢人
藤田 貢
志村 洋二
島田 紗樹
安藤 翠
川阪 明彦
小宮 明子

[分析協力]
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 2020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