

西川 睡眠白書 2021

～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： 2021年7月21日～7月26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1万人の内、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
	10,000	4941	5059
10代	167	82	85
20代	1367	700	667
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
	3,000	1482	1518
10代	37	15	22
20代	424	220	204
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・休日の休み方・コロナ禍による生活の変化を聴取)
- ③保護者パート(保護者・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聴取)

[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2021～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455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」を探究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、子どもを含む、大規模な調査・分析を行っている。昨年からは、2019年までの項目に加えて、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ている。

その結果、熟睡感や目覚めの良さ、寝つきの良さ等の変化について「昨年と変わらない」が76%となっている。しかし、この比率は昨年よりも減り、「良くなった」及び「悪くなった」が増えている。これは在宅など新たな生活様式が長引くことで、日々の各自の生活スタイルが影響し、個人差が広がり、睡眠状態の満足度が二極化していると思われる。また子どもの就寝前の過ごし方は、テレビ・動画配信・ゲームが多く、睡眠を妨げやすい行動の抑制が難しい状況であり、家庭や学校での睡眠・ヘルスケアに関する更なる啓もう活動の必要性が感じられる。

コロナ禍という状況がすぐに収束するか不明な今、免疫力を含め健康状態に大きな影響を与える睡眠はもっとも重要な課題である。その睡眠を少しでも良いものにするために、心身ストレスや活動量、生活様式、睡眠環境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。

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

- ・全体の約半数が何らかの悩みで睡眠を阻害

1-4 使用している寝具

- ・使用している敷き寝具のタイプ
- ・使用しているまくらの素材

1-5 最近の睡眠の変化

- ・直近での睡眠状態の変化

1-6 睡眠に使う予算

- ・昨年から今年にかけて購入したもの

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
- ・残業時間と睡眠時間の関係

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

- ・直近の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 保護者と子どもの睡眠実態調査

～コロナ禍による睡眠の変化を確認～

3-1 保護者と子どもの睡眠事情

- ・保護者と子どもの睡眠実態調査
- ・睡眠がとれている保護者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

- ・2020年～2021年での睡眠状態の変化
- ・コロナ禍前後での運動量変化
- ・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 2021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49.9%の人が「不眠症の疑いが高い」という結果となり、前年の49.1%を0.8ポイント上回った。

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=					
2021年全体		10,000	32.3	17.8	49.9
年代別	10代	167	32.3	18.6	49.1
	20代	1,367	25.6	14.1	60.3
	30代	1,622	24.2	14.5	61.3
	40代	1,911	28.0	16.6	55.3
	50代	1,604	31.1	18.1	50.8
	60代	1,879	39.0	21.6	39.4
	70代	1,450	45.7	21.3	33.0

			(%)		
			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

年代別では、とりわけ20代・30代で「不眠症の疑いが高い」人が6割程度と、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」と答えたのは全体で31.7%であり、前年の32.3%を0.6ポイント下回った。

年代別にみると、30代で「満足している」が24.3%と最も低い。40代も2割半ばに留まっており、働き盛り、子育て世代になると睡眠における満足度が相対的に下がる傾向がうかがえる。

50代以降では、年代が上がるにつれて「満足している」の割合が高まる。一方、「非常に不満」は若い年代で相対的に高く、～20代、30代ではともに1割程度みられる。

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
2021年全体		10,000	31.7	44.3	17.8	6.2
年代別	～20代	1,534	29.3	43.7	16.8	10.3
	30代	1,622	24.3	44.3	21.1	10.2
	40代	1,911	25.5	46.3	21.6	6.6
	50代	1,604	29.7	45.1	19.5	5.7
	60代	1,879	36.9	45.2	15.0	2.9
	70代	1,450	46.3	40.1	11.9	1.7

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

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。全体的な睡眠時間に対して「十分である」と答えたのは36.8%と、前年の36.5%からほぼ横ばいとなっている。

性年代別にみると、男性では30代、40代で「十分である」が3割を下回り、他の年代と比べて睡眠時間に対する不満が高いことがうかがえる。女性では10代～40代の「十分である」がいずれも3割程度に留まり、50代以降と比べて低くなっている。

質問：総睡眠時間は足りていますか？（昼寝も併せて）

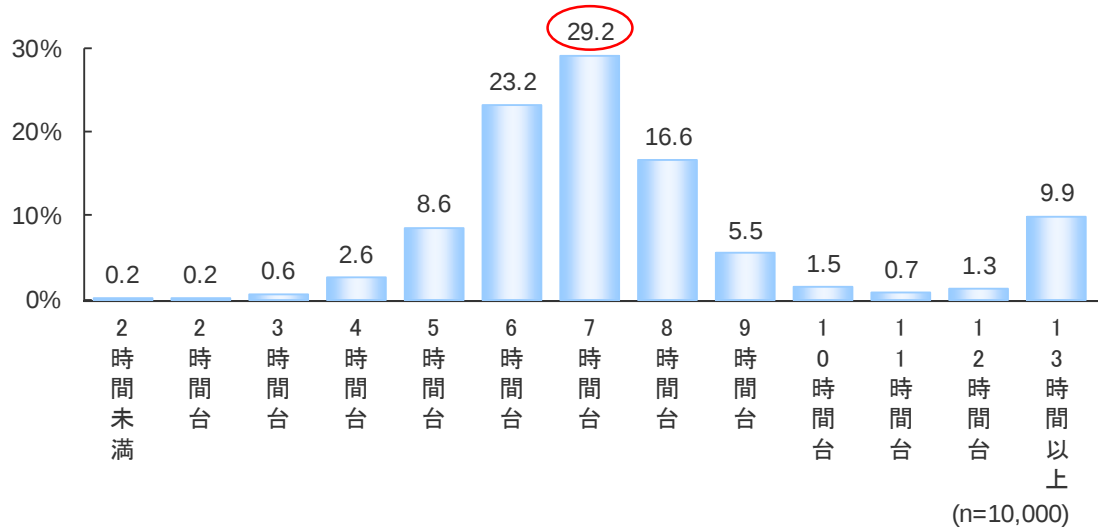
			(%)			
			十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りない、 全く眠れない
n=						
2018年全体			34.9	46.0	13.9	5.1
2019年全体			33.4	45.6	15.3	5.7
2020年全体			36.5	45.0	13.4	5.1
2021年全体			36.8	43.9	13.7	5.6
性別	男性	4,941	36.6	43.8	13.9	5.7
	女性	5,059	37.0	44.1	13.5	5.4
性年代別	男性10代	82	47.6	35.4	7.3	9.8
	男性20代	700	32.6	45.1	13.4	8.9
	男性30代	820	27.2	44.8	18.7	9.4
	男性40代	963	28.3	46.4	17.8	7.5
	男性50代	799	32.7	46.4	16.1	4.8
	男性60代	915	44.9	43.0	10.4	1.7
	男性70代	662	56.3	36.4	6.0	1.2
	女性10代	85	30.6	47.1	12.9	9.4
	女性20代	667	29.1	43.2	18.9	8.8
	女性30代	802	28.9	44.6	16.8	9.6
	女性40代	948	31.0	47.2	15.8	6.0
	女性50代	805	33.9	46.6	15.0	4.5
	女性60代	964	44.2	43.9	9.3	2.6
	女性70代	788	54.3	37.9	6.2	1.5

1-2 平日と休日の睡眠

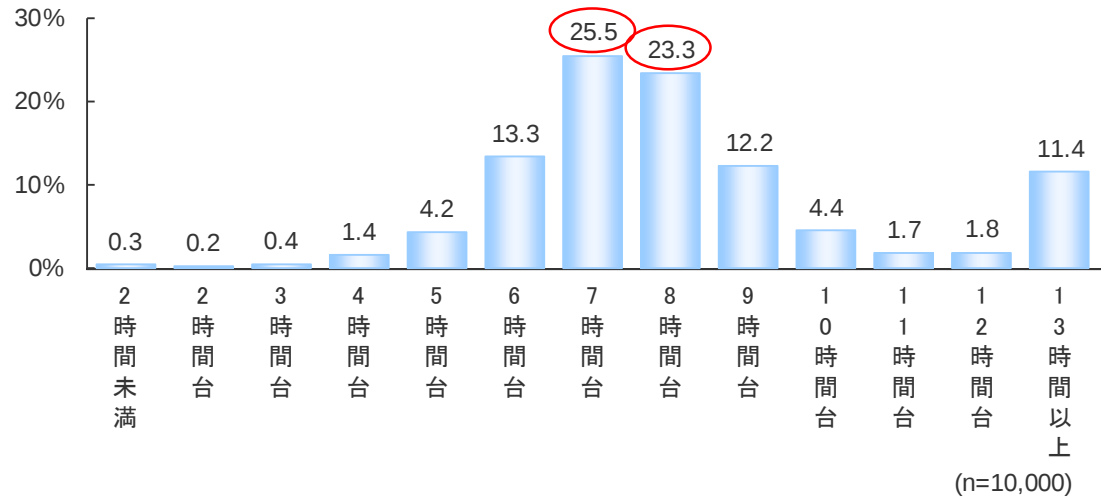
平日と休日の睡眠時間の比較

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29.2%に次いで「6時間台」が23.2%、「8時間台」が16.6%と続く。対して、休日では「7時間台」が25.5%、次いで「8時間台」が23.3%と高く、以降、「6時間台」が13.3%で続く。

質問: 平日の睡眠時間



質問: 休日の睡眠時間



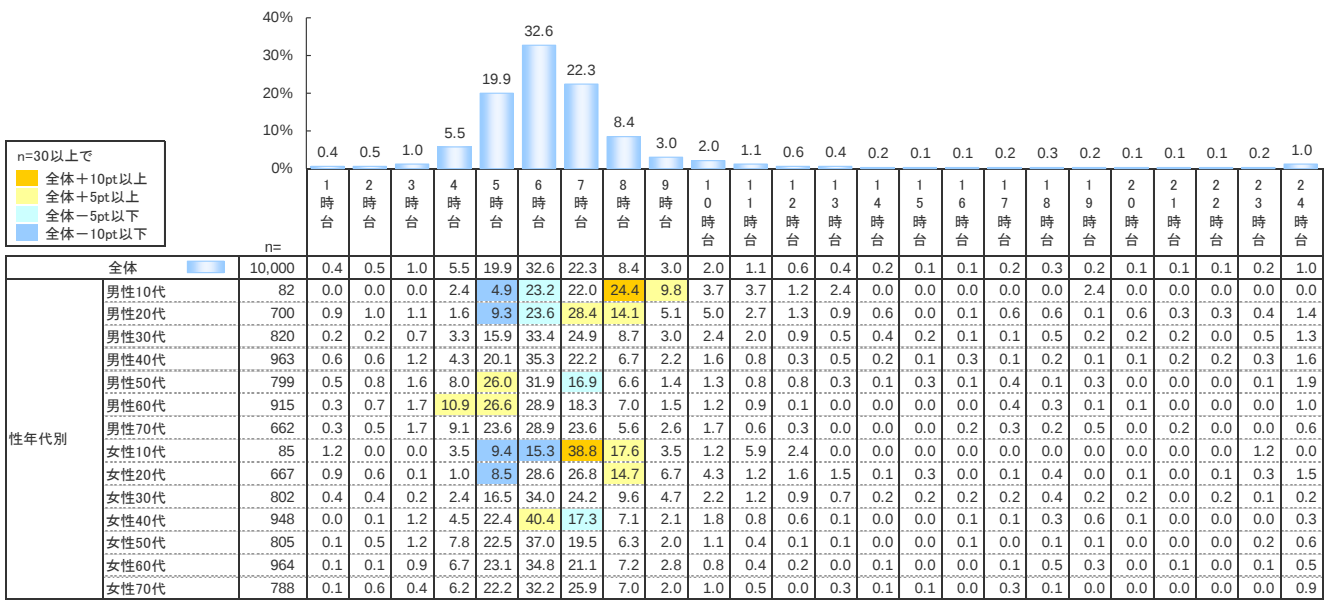
1-2 平日と休日の睡眠

平日の起床時刻、就寝時刻

10,000人に対する平日の起床時刻に関する調査では、全体で「6時台」の起床が32.6%、「7時台」の起床が22.3%であり、前年と大きな差はみられない。

性年代別にみると、男性10代では2020年調査と比べて「7時台」が減少し(29.2%→22.0%)、「6時台」が増加(18.1%→23.2%)。女性10代では「8時台」(26.2%→17.6%)、「6時台」(26.2%→15.3%)がともに減少し、「7時台」(13.1%→38.8%)が増加している。

質問：平日の起床時刻



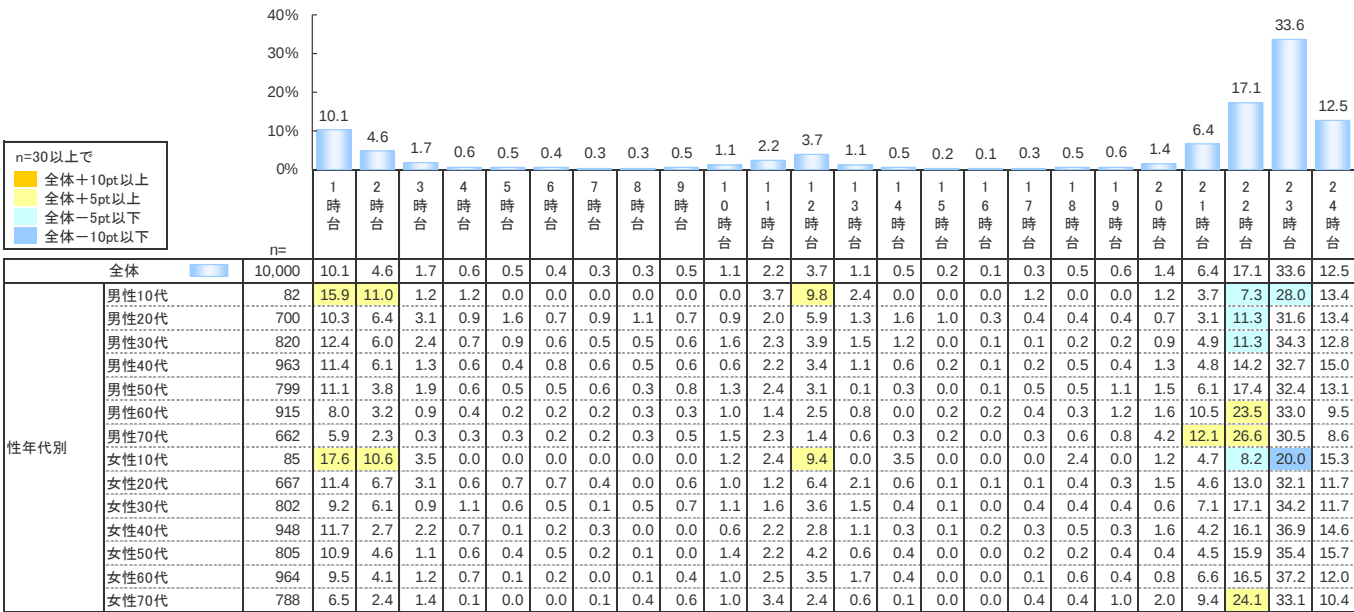
1-2 平日と休日の睡眠

(続き)

平日の就寝時刻は、全体で「23時台」が33.6%と最も高くボリュームゾーンとなっている。次いで「22時台」が17.1%、「24時台」が12.5%と続く。性年代別では、男性60代～70代、女性70代で「22時台」が2割を超え、全体をやや上回る。対して、男女ともに10代では「1時台」「2時台」がともに1割強と全体に比べて高く、夜型の傾向が強い。

2020年調査では男女ともに10代の「23時台」は3割を超えていたが、今年はいずれも10ポイント以上減少。それに対して前後の「22時台」「24時台」はやや増加しており、新型コロナの第一波の時期と比べて若年層で就寝時刻のばらつきが大きくなっていると考えられる。

質問: 平日の就寝時刻

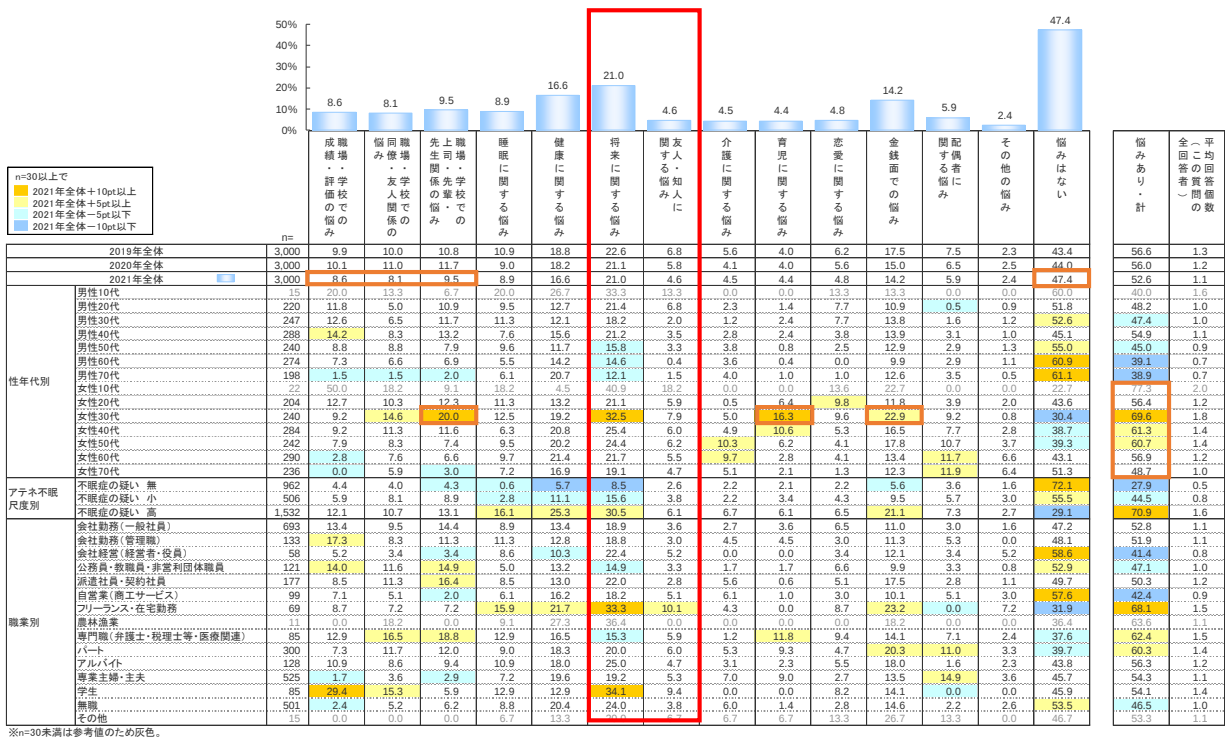


1-3 睡眠を阻害する悩み

全体の約半数が何らかの悩みで睡眠を阻害

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、全体では、47.4%が「悩みはない」と回答し、52.6%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。前年比では何らかの悩み事を挙げた割合はやや減少しており(56.0%→52.6%)、内訳では仕事関連の悩み事がそれぞれ2～3ポイント減となっている。性年代別にみると、『悩みあり・計』の割合は各年代ともに男性より女性で高い。内訳をみると男女ともに総じて「将来」「健康」に関する悩み事が多いが、比較的若い層では「職場・学校での成績・評価」も高まる。また、女性30代では「金銭面」「職場・学校での上司・先輩・先生関係」「育児」もそれぞれ2割前後と高く、何らかの悩み事を挙げている人がほぼ7割に上る。

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。

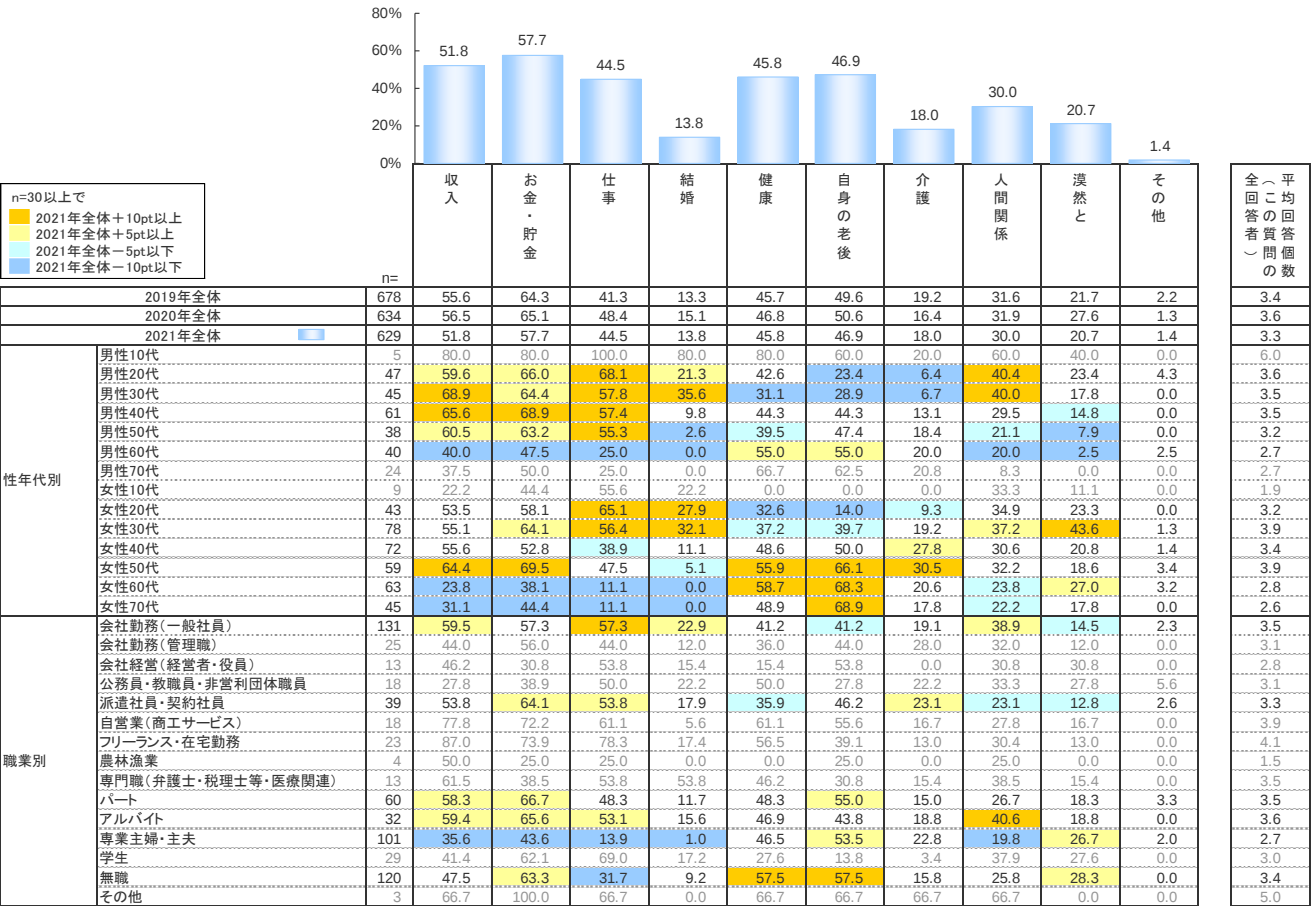
1-3 睡眠を阻害する悩み

(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「お金・貯金」が57.7%で最多。次いで「収入」が51.8%で続き、経済面での悩み事が上位となっている。

2020年調査と比べて順位の傾向に大きな差はないが、割合は総じてやや減少。「お金・貯金」「漠然と」は各7ポイント、「収入」は5ポイント減となっている。しかし、先にみたように睡眠に対する満足度は前年から大きく変わっておらず、余暇の過ごし方など他の要素も睡眠の質に影響していると考えられる。

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。



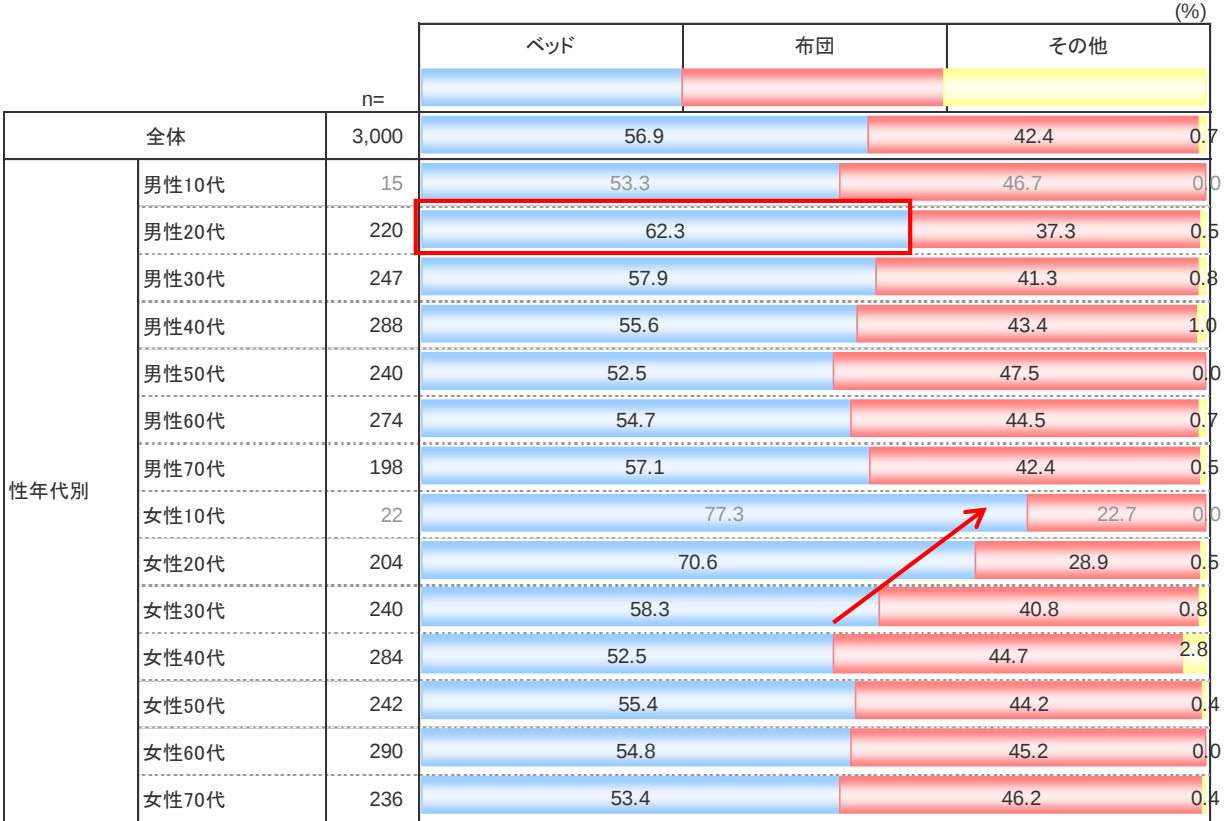
※n=30未満は参考値のため灰色。

1-4 使用している寝具

使用している敷き寝具のタイプ

現在主に使用している敷き寝具のタイプは「ベッド」が56.9%、「布団」が42.4%となっている。性年代別では各層ともにベッドの割合が布団を上回り、男性では20代で62.3%と最も高い。女性では30代以下でベッドの使用率が高まる傾向となっている。

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。



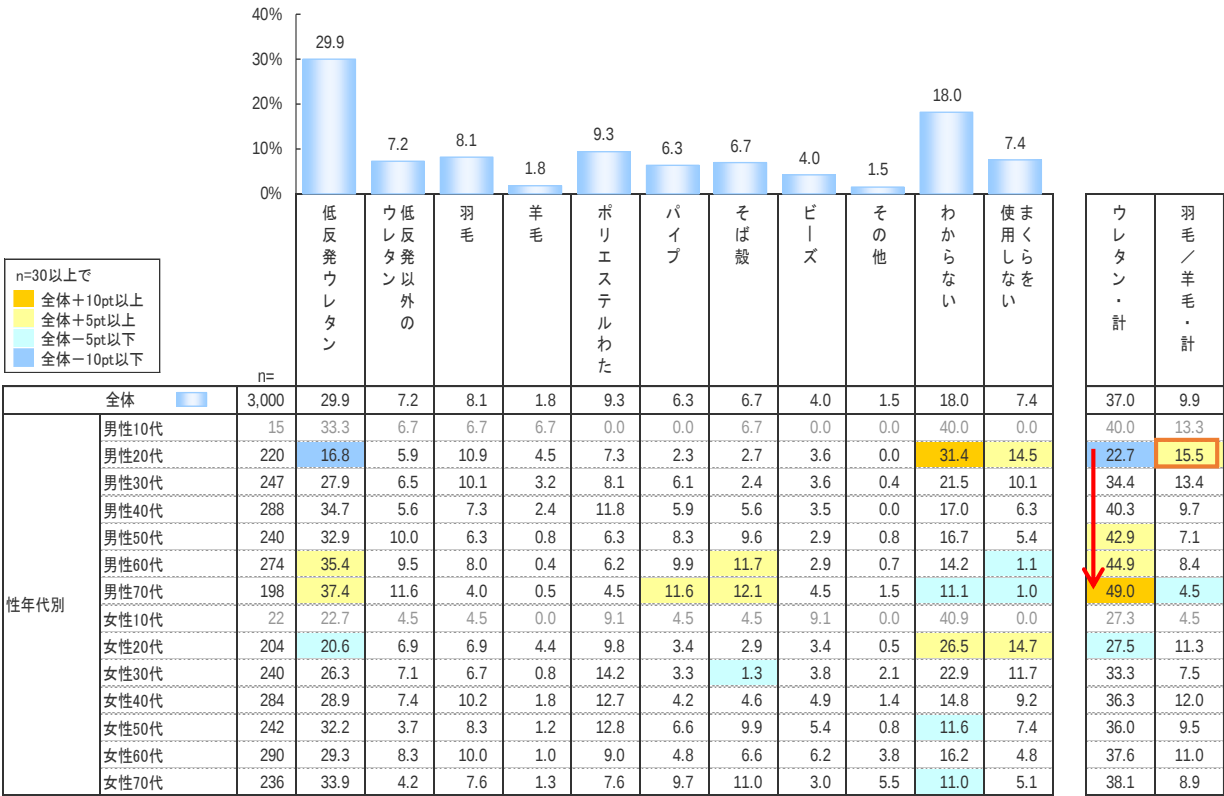
※n=30未満は参考値のため灰色。

1-4 使用している寝具

使用しているまくらの素材

使用しているまくらの素材では「低反発ウレタン」が29.9%と最も高い。次いで「ポリエステルわた」が9.3%、「羽毛」が8.1%と続いている。
『ウレタン・計』では全体の37.0%を占めており、『羽毛／羊毛・計』(9.9%)を大きく上回る。
『ウレタン・計』を性年代にみると、男性の20～70代では上の年代ほど使用率が高まる傾向となっている。一方、『羽毛／羊毛・計』の使用率は男性20代で15.5%と最も高い。

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=30未満は参考値のため灰色。

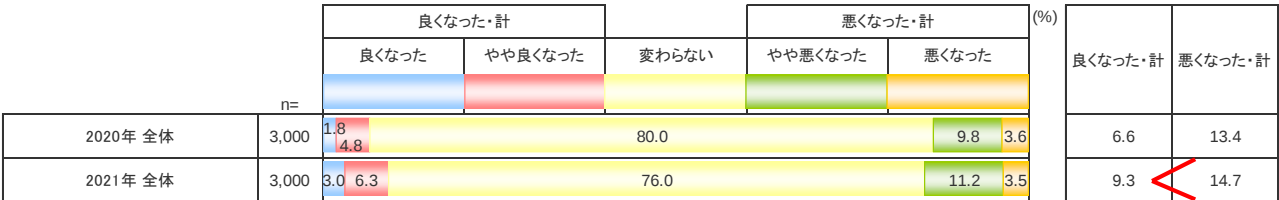
1-5 最近の睡眠の変化

直近での睡眠状態の変化

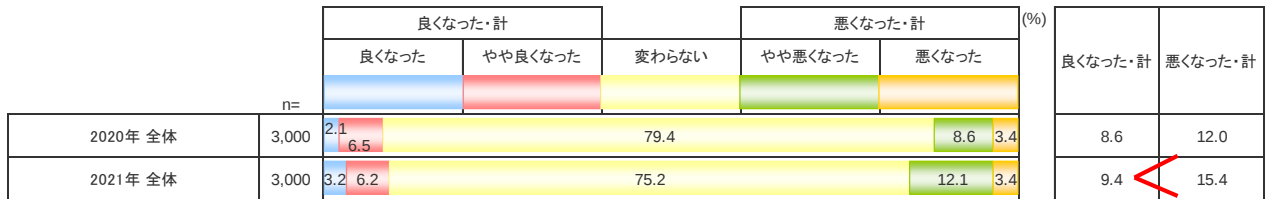
昨年と今年の睡眠状態の変化を尋ねたところ、【状態全般】では「変わらない」が76%を占めるものの、『悪くなった・計』が14.7%と、『良くなった・計』を5.4ポイント上回った。【睡眠時間】【熟睡感】【目覚めの良さ】【寝つきの良さ】においても、『悪くなった・計』が『良くなった・計』に比べて4～9ポイント程度高い。

2020年調査と比べると、各項目で『良くなった・計』『悪くなった・計』ともにほぼ横ばいか微増となっており、コロナ禍の長期化の中で睡眠状態の個人差はやや広がっていると考えられる。

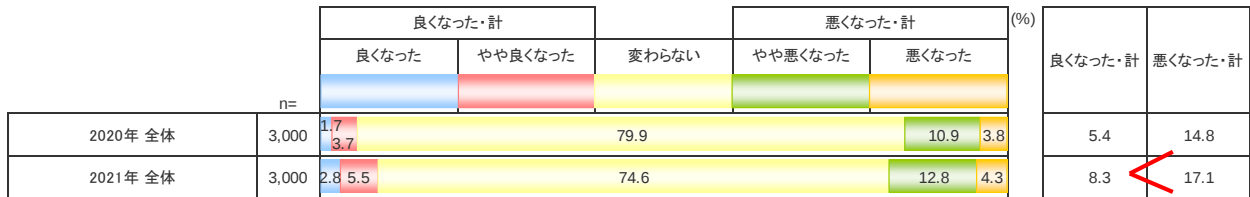
質問:睡眠の状態について、「睡眠の状態全般」は、昨年(2020年)と比べてどのように変わりましたか？



質問:睡眠の状態について、「睡眠時間」は、昨年(2020年)と比べてどのように変わりましたか？



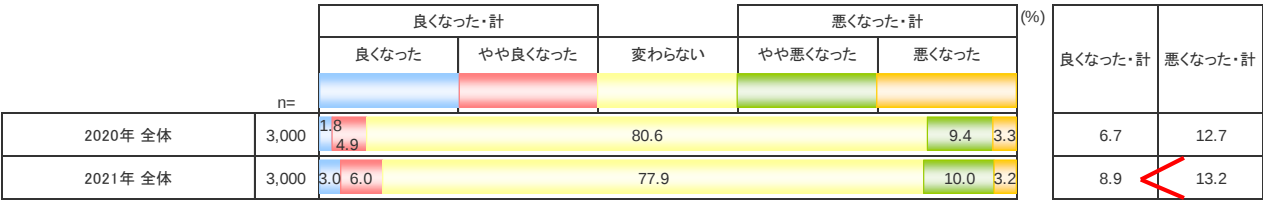
質問:睡眠の状態について、「熟睡感」は、昨年(2020年)と比べてどのように変わりましたか？



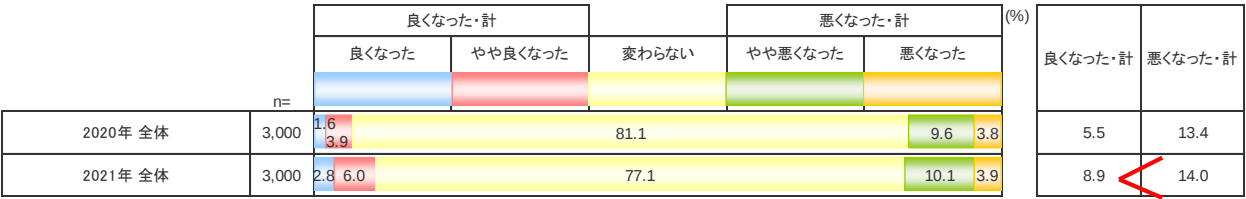
1-5 最近の睡眠の変化

(続き)

質問:睡眠の状態について、「目覚めの良さ」は、昨年(2020年)と比べてどのように変わりましたか？



質問:睡眠の状態について、「寝つきの良さ」は、昨年(2020年)と比べてどのように変わりましたか？



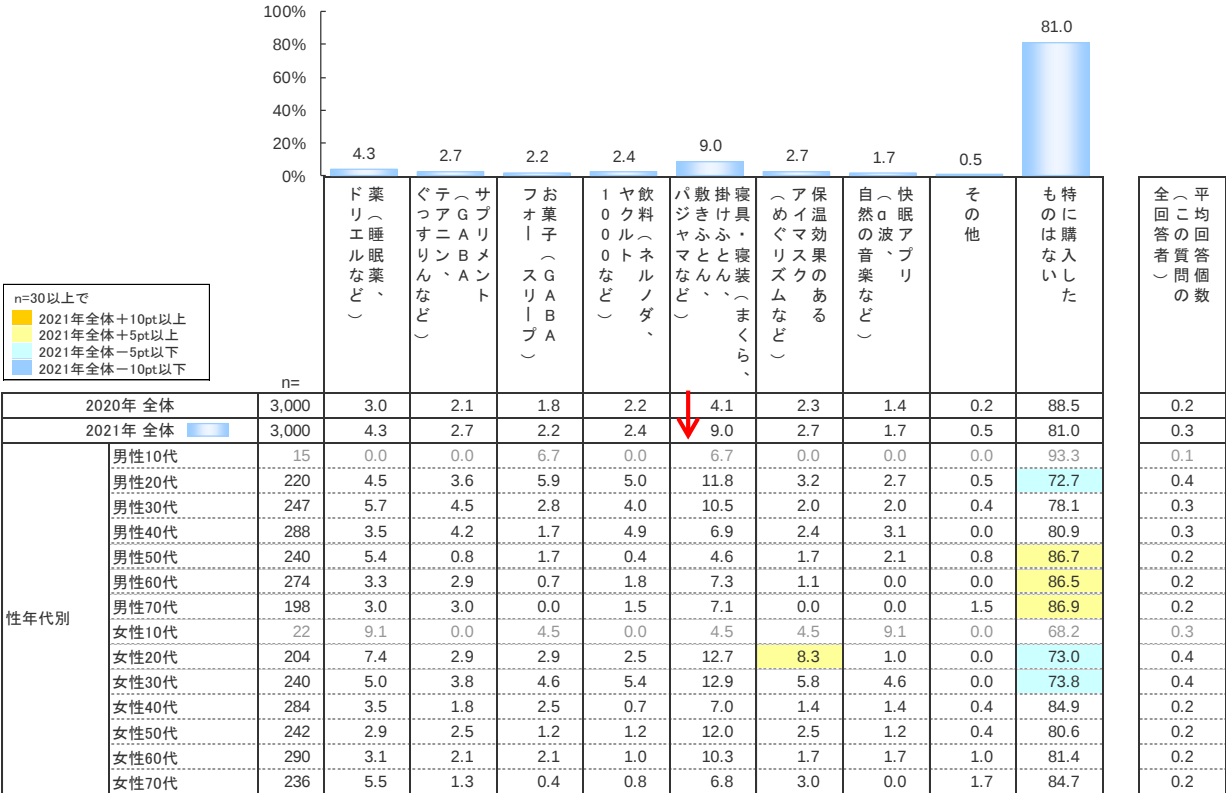
1-6 睡眠に使う予算

昨年から今年にかけて購入したもの

昨年から今年にかけて、睡眠改善のために何らかの消費を行った人は全体の19.0%。具体的には「寝具・寝装」が9.0%と最も高く、「薬」が4.3%で続く。

2020年調査と比較すると、睡眠改善のための消費を行った人は11.5%から19.0%へと、7.5ポイント増加。商品別では「寝具・寝装」の増加幅が4.9ポイントと最も大きい。

質問：昨年から今年にかけて、睡眠改善のために購入したものはありますか？あてはまるものを全てお知らせください。



1-6 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は、「お金をかけようと思わない」が59.2%とほぼ6割を占める。対して、「使っても良い」と思う予算をみると「～3,000円以内」が10.7%と最も高く、以下、「～1,000円以内」が9.1%、「～5,000円以内」が8.6%と続く。

2020年調査と比べると、「使っても良い」と回答した割合は35.1%から40.8%へと5.7ポイント増加。睡眠の改善に対するニーズは高まっているとみられる。

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。

			(%)								
			お金をかけようと思わない	～1,000円以内	～3,000円以内	～5,000円以内	～7,000円以内	～10,000円以内	～15,000円以内	～20,000円以内	20,001円以上～
n=											
2020年 全体			3,000	64.9				11.5	9.3	6.9	1.1
2021年 全体			3,000	59.2				9.1	10.7	8.6	1.6
性年代別	男性10代	15	66.7				0.0	20.0	0.0	13.3	0.0
	男性20代	220	60.5				6.4	10.5	8.6	3.6	4.5
	男性30代	247	63.2				5.7	7.3	9.3	2.8	7.3
	男性40代	288	58.0				8.7	10.4	6.6	3.1	8.0
	男性50代	240	62.9				5.4	10.0	10.4	0.4	6.3
	男性60代	274	58.0				9.9	12.8	8.0	0.7	6.6
	男性70代	198	61.1				5.6	11.1	10.6	0.0	7.1
	女性10代	22	63.6				9.1		18.2	4.5	0.0
	女性20代	204	54.9				16.2	10.3	7.4	2.9	3.4
	女性30代	240	56.3				11.7	11.3	7.9	3.3	6.7
	女性40代	284	56.0				12.0	11.6	8.8	1.4	5.6
	女性50代	242	55.8				12.0	10.7	9.1	1.2	5.4
	女性60代	290	62.4				9.3	8.3	9.7	0.0	6.6
	女性70代	236	60.2				7.2	13.6	7.6	0.4	8.1

※n=30未満は参考値のため灰色。

睡眠白書 2021 年

第 2 章 ビジネスパーソンの睡眠 ～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。睡眠の状態全般の満足度について、『満足・計』がビジネスパーソンで49.3%と、ビジネスパーソン以外の52.3%と比べて3.0ポイント低い。

質問：今の睡眠の状態に満足していますか。

	n=	満足・計		不満足・計		満足・計	不満足・計
		十分に満足	やや満足	あまり満足していない	全く満足していない		
ビジネスパーソン以外	1,554	16.0	36.4	37.7	10.0	52.3	47.7

	n=	満足・計		不満足・計		満足・計	不満足・計
		十分に満足	やや満足	あまり満足していない	全く満足していない		
ビジネスパーソン	1,446	14.4	34.9	40.4	10.3	49.3	50.7

睡眠時間の長さの満足度について、『満足・計』がビジネスパーソンで48.4%と、ビジネスパーソン以外の55.2%と比べて6.8ポイント低い。睡眠の状態全般の満足度よりも両者の差が開いており、ビジネスパーソンでは睡眠の“長さ”に対する不満が特に強いことがうかがえる。

質問：今の睡眠時間の長さに満足していますか。

	n=	満足・計		不満足・計		満足・計	不満足・計
		十分に満足	やや満足	あまり満足していない	全く満足していない		
ビジネスパーソン以外	1,554	17.6	37.6	36.2	8.6	55.2	44.8

	n=	満足・計		不満足・計		満足・計	不満足・計
		十分に満足	やや満足	あまり満足していない	全く満足していない		
ビジネスパーソン	1,446	13.8	34.6	40.0	11.5	48.4	51.6

睡眠の質の満足度について、『満足・計』がビジネスパーソンで45.4%と、ビジネスパーソン以外の48.2%と比べて2.8ポイント低い。

質問：今の睡眠の質に満足していますか。

	n=	満足・計		不満足・計		満足・計	不満足・計
		十分に満足	やや満足	あまり満足していない	全く満足していない		
ビジネスパーソン以外	1,554	14.2	34.0	39.5	12.3	48.2	51.8

	n=	満足・計		不満足・計		満足・計	不満足・計
		十分に満足	やや満足	あまり満足していない	全く満足していない		
ビジネスパーソン	1,446	13.3	32.1	42.0	12.5	45.4	54.6

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

「夜勤がある」と回答したのはビジネスパーソン全体の14.2%。
日中の眠気別では「かなりある」、寝付き別では「かなり時間がかかる」において、「夜勤がある」の割合が最も高くなっている（各19.3%、18.5%）。

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		1,446	14.2	85.8
日中の眠気	全くない	302	11.6	88.4
	少しある	862	13.9	86.1
	かなりある	233	19.3	80.7
	激しい	49	12.2	87.8
寝付き	いつも寝つきはよい	703	12.2	87.8
	少し時間がかかる	517	15.7	84.3
	かなり時間がかかる	184	18.5	81.5
	全く眠ることができない	42	11.9	88.1
睡眠満足度 (睡眠の質)	満足している	428	11.2	88.8
	少し不満	633	15.6	84.4
	かなり不満	299	15.1	84.9
	非常に不満、全く眠れない	86	16.3	83.7

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

寝付きの状態と勤務パターンの関係を見ると、「全く眠ることができない」では「固定時間制度」が5割に留まり、「裁量労働制度」「テレワーク」の割合がともに全体を5ポイント以上上回っている。裁量労働、テレワークともに労働時間が通常よりも増えるケースが指摘されており、この調査結果は、一部に過重な負担を抱える人が存在することを示唆しているとみることができる。

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			1,446	66.8	17.4	9.6	6.2
寝付き	いつも寝つきはよい	703	68.3	16.5	8.8	6.4	
	少し時間がかかる	517	66.9	18.4	9.3	5.4	
	かなり時間がかかる	184	64.7	17.9	12.0	5.4	
	全く眠ることができない	42	50.0	19.0	16.7	14.3	

2-3 勤務パターンと睡眠

残業時間と睡眠時間の関係

残業時間別に「不眠症の疑い 高」の割合をみると、61時間～80時間付近で7割～8割程度と特に高い。ただし「21～25時間」もほぼ7割と高く、単純な残業時間以外の要因も存在すると考えられる。

夜勤有無でみると、「夜勤がある」では、「不眠症の疑い 高」が61.2%と、夜勤がない人（51.3%）と比べて約10ポイント高い。

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 高」が4割強に留まり、他の層をそれぞれ10ポイント以上下回る。

質問:アテネ不眠尺度別

			(%)		
			不眠症の疑い 無	不眠症の疑い 小	不眠症の疑い 高
全体			31.1	16.2	52.7
残業時間	0時間	444	40.1	16.7	43.2
	1～10時間	424	28.8	19.1	52.1
	11～15時間	79	29.1	13.9	57.0
	16～20時間	83	34.9	13.3	51.8
	21～25時間	66	16.7	13.6	69.7
	26～30時間	84	20.2	13.1	66.7
	31～35時間	52	19.2	15.4	65.4
	36～40時間	55	27.3	14.5	58.2
	41～45時間	44	31.8	13.6	54.5
	46～50時間	37	27.0	18.9	54.1
	51～60時間	19	26.3	15.8	57.9
	61～70時間	17	11.8	17.6	70.6
	71～80時間	8	25.0	0.0	75.0
	81～90時間	5	20.0	0.0	80.0
	91～100時間	3	33.3	0.0	66.7
	101時間以上	26	38.5	7.7	53.8
夜勤有無	夜勤がある	206	23.8	15.0	61.2
	夜勤はない	1,240	32.3	16.4	51.3
労働時間 制度別	固定時間精度	966	32.4	15.9	51.7
	フレックスタイム制度	252	24.2	16.3	59.5
	裁量労働制度	139	32.4	17.3	50.4
	テレワーク	89	34.8	16.9	48.3
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)	268	41.4	15.7	42.9
	家から出てカフェや食事等に行くことが多い	180	30.0	15.0	55.0
	家の中で料理や、ゲーム等の趣味に没頭することが多い	232	25.0	16.4	58.6
	家の中で体を休めていることが多い	766	29.6	16.6	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1,446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時間以下の人が75.8%を占めた。

睡眠の満足度別にみると、全体・長さ・質ともに「満足していない」層(「あまり満足していない」「まったく満足していない」)では「0時間」が2割台に留まり、残業をしている人で「満足していない」層が増える傾向となっている。

質問: あなたの月の平均残業時間はどのくらいですか。

			(%)			
			0時間	20時間以下	45時間以下	46時間以上
n=						
全体			1,446	30.7	45.1	16.3 8.0
睡眠の全体・ 質満足度別	睡眠に十分満足	208		42.3	34.6	15.4 7.7
	睡眠にやや満足	505		31.1	46.7	15.2 6.9
	睡眠にあまり満足していない	584	26.7		49.5	16.8 7.0
	睡眠に全く満足していない	149	28.9		36.9 18.8	15.4
	長さに十分満足	200		41.5	36.0	15.0 7.5
	長さにやや満足	500		34.4	46.0	13.8 5.8
	長さにあまり満足していない	579	25.4		49.2	17.6 7.8
	長さに全く満足していない	167	25.1		38.9 20.4	15.6
	質に十分満足	193		44.6	34.2	13.5 7.8
	質にやや満足	464		31.0	47.2	15.5 6.3
	質にあまり満足していない	608	27.3		48.8	16.3 7.6
	質に全く満足していない	181	26.5		38.7 21.0	13.8
通常睡眠 時間別	平日(5時間未満)	68	25.0	33.8	22.1	19.1
	平日(5～6時間未満)	155	30.3	41.3	14.8	13.5
	平日(6～7時間未満)	373	28.2	49.3	16.1	6.4
	平日(7～8時間未満)	395	32.7	49.6	13.4	4.3
	平日(8～9時間未満)	204	35.3	42.2	15.7	6.9
	平日(9時間以上)	251	29.5	39.4	20.7	10.4
	休日(5時間未満)	36	22.2	36.1	25.0	16.7
	休日(5～6時間未満)	59	30.5	39.0	11.9	18.6
	休日(6～7時間未満)	175	26.3	49.7	14.9	9.1
	休日(7～8時間未満)	357	34.7	44.0	14.6	6.7
	休日(8～9時間未満)	331	31.7	47.7	15.7	4.8
	休日(9時間以上)	488	29.3	43.9	18.2	8.6

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みると、全体の69.0%のビジネスパーソンが休日静的な活動をして過ごすことが多く、「家の中で体を休めていることが多い」が53.0%となっている。

「いつも寝つきはよい」と回答した人では「家から出てアクティブな活動をする人が多い」が2割を超え、「少し／かなり時間がかかる」「全く眠ることができない」と回答した人をそれぞれ5ポイント以上上回る。

睡眠に対する満足度、睡眠時間の充足度が高い層ほど、動的な活動をして過ごす人が増える傾向となっている。

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。

			動的・計			静的・計			(%)	動的・計	静的・計
			家から出てアクティブな活動をする人が多い (スポーツや、散歩、ピクニック等)	家から出てカフェや食事等に行くことが多い		家の中で料理や、ゲーム等の趣味に没頭することが多い	家の中で体を休めていることが多い				
n=30以上で											
全体			全体+10pt以上	全体+5pt以上	全体-5pt以下	全体-10pt以下					
全体			1,446	18.5	12.4	16.0	53.0			31.0	69.0
寝付き	いつも寝つきはよい	703	22.8	11.4	13.5		52.3			34.1	65.9
	少し時間がかかる	517	14.7	13.5	18.8		53.0			28.2	71.8
	かなり時間がかかる	184	13.6	14.1	17.9		54.3			27.7	72.3
	全く眠ることができない	42	16.7	9.5	16.7		57.1			26.2	73.8
睡眠満足度 (睡眠の質)	満足している	428	25.2	11.0	12.9		50.9			36.2	63.8
	少し不満	633	17.7	13.1	16.7		52.4			30.8	69.2
	かなり不満	299	12.4	14.7	18.4		54.5			27.1	72.9
	非常に不満、全く眠れない	86	12.8	7.0	18.6		61.6			19.8	80.2
中途覚醒	問題になるほどではない	766	20.6	11.4	14.9		53.1			32.0	68.0
	少し困ることはある	471	17.0	13.6	18.7		50.7			30.6	69.4
	かなり困っている	139	15.8	16.5	12.2		55.4			32.4	67.6
	頻繁に目が覚める、全く眠れない	70	11.4	8.6	18.6		61.4			20.0	80.0
総睡眠時間	十分である	430	24.9	12.8	14.2		48.1			37.7	62.3
	少し足りない	649	17.7	12.2	16.9		53.2			29.9	70.1
	かなり足りない	278	11.9	14.4	17.6		56.1			26.3	73.7
	全く足りない、全く眠れない	89	14.6	6.7	13.5		65.2			21.3	78.7

2-5 緊急事態宣言下の睡眠

直近の緊急事態宣言下での就労状況と一日の疲労感

直近の緊急事態宣言下における就労状況は、「変わらず出社」が66.5%で最多。2020年調査から10.3ポイント増加している。

それに対し『テレワーク経験・計』は18.3%と、2020年調査から3.4ポイント減少した。

テレワーク経験者における『疲労が増えた・計』との回答は32.1%で、2020年調査から3.6ポイント減。反対に、「以前とは変わらない」との回答が45.7%と、2020年調査から7.2ポイント増加している。

質問:直近の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。

	n=	テレワーク経験・計 (%)					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	
2020年 全体	1,483	6.3	56.2		15.8	8.8 12.9	21.7
2021年 全体	1,446	5.4	66.5		9.8	7.3 11.0	18.3

質問:テレワーク(在宅勤務)を行なっていた方にお伺いします。昨年(2020年)と比べて一日の疲労感はどうでしたか。

	n=	疲労が増えた・計 (%)					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	
2020年 全体	322	9.9 3.4	22.4	38.5		25.8	35.7
2021年 全体	265	10.6 3.0	18.5	45.7		22.3	32.1

2-5 緊急事態宣言下の睡眠

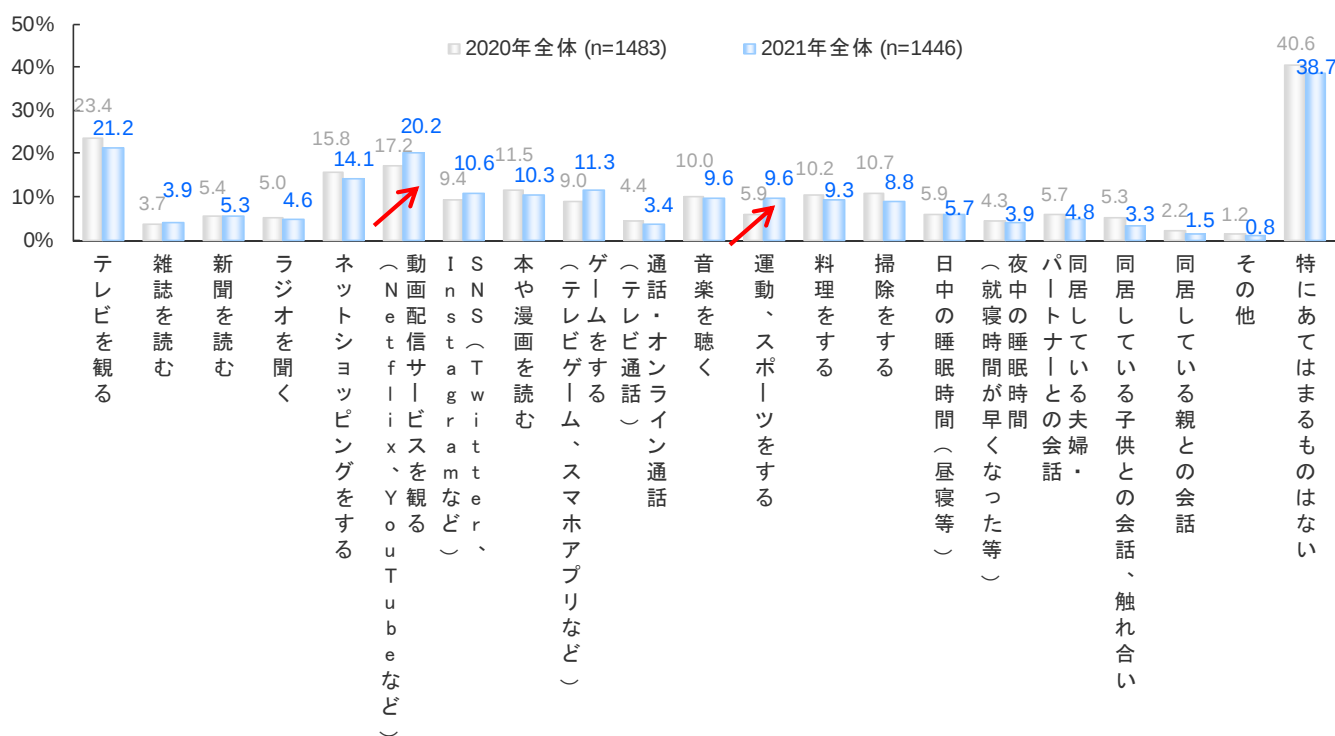
2020年と比べて余暇時間で増えた項目

2020年と比べて何らかの行動が増えたと回答したのは、ビジネスパーソン全体の61.3%で、前回調査から1.9ポイント増加した。

具体的には「テレビを観る」が21.2%と最も高く、次いで「動画配信サービスを観る」が20.2%、「ネットショッピングをする」が14.1%で続く。

前回調査との差を各項目についてみると、「運動、スポーツをする」が3.7ポイント増、「動画配信サービスを観る」が3.0ポイント増となっている。

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。



睡眠白書 2021年

第 3 章 保護者と子どもの 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 保護者と子どもの睡眠事情

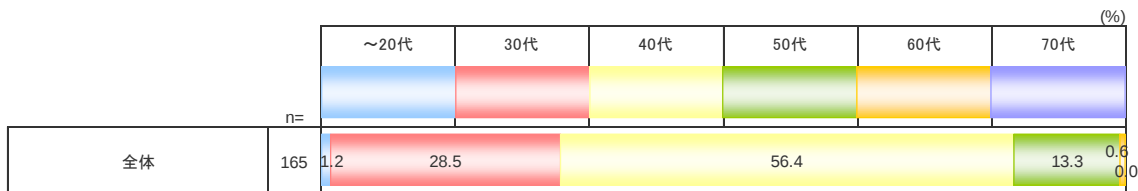
保護者と子どもの睡眠実態調査

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、子育て中の保護者、特に今回は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。

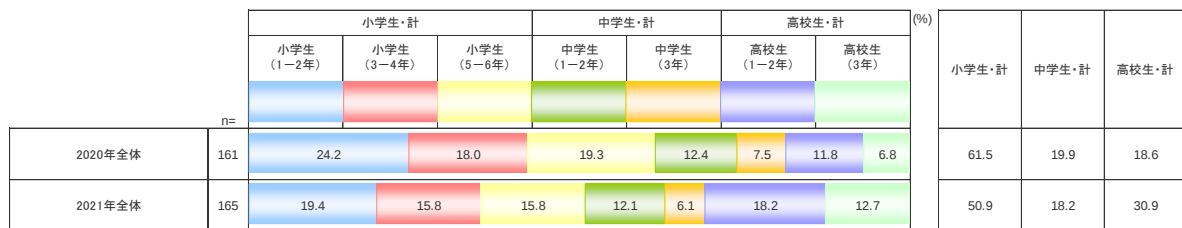
今回調査した就学児（小学生～高校生）の母親は、年代は「40代」が56.4%と最も高く、全体の半数強。次いで「30代」が28.5%。

職業は「専業主婦」が43.0%、「パート」が26.7%、「会社勤務(一般社員)」が13.3%であった。子どもは「小学生・計」が50.9%、「中学生・計」が18.2%、「高校生・計」が30.9%であった。

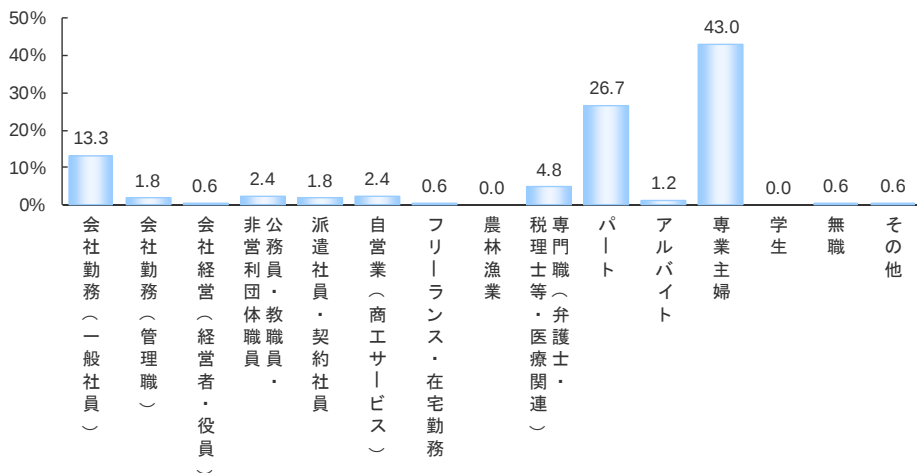
年代



お子様の学齢



職業



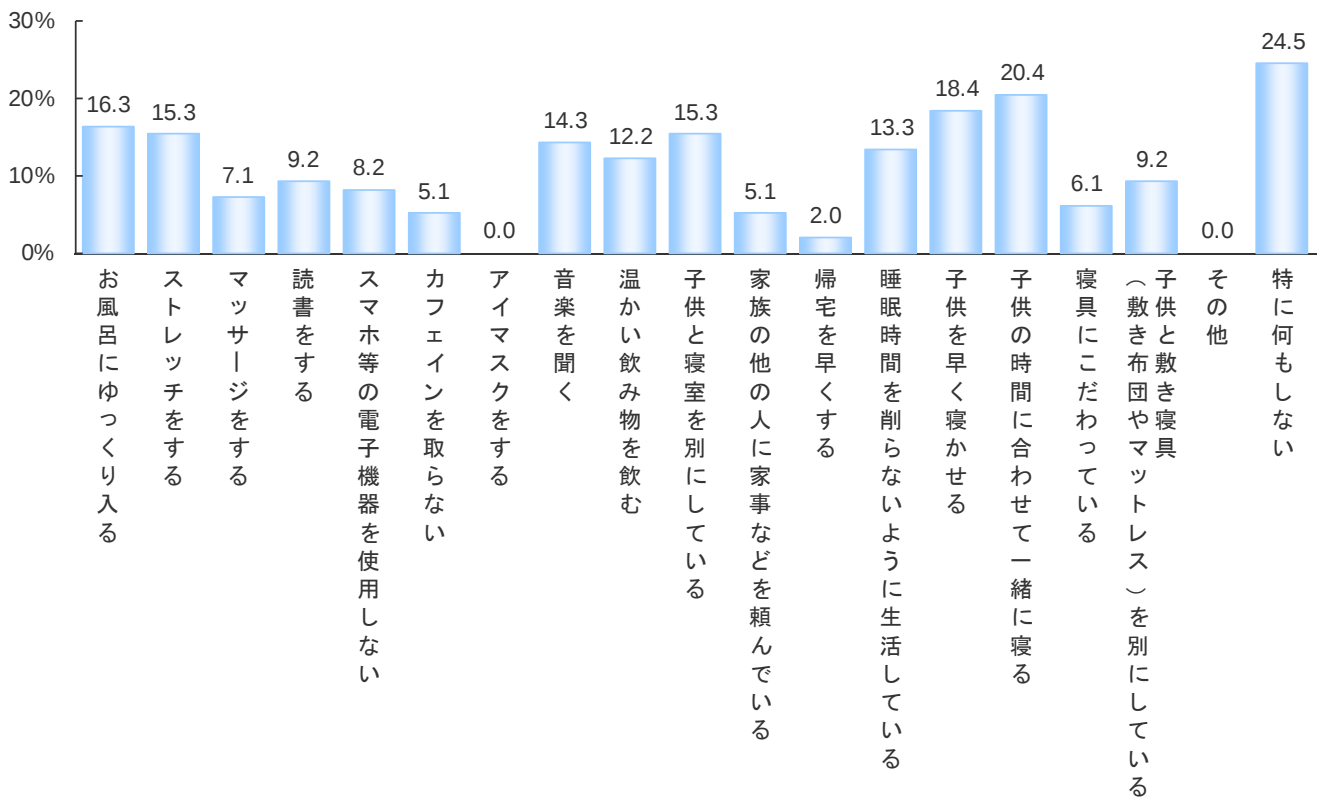
(n=165)

3-1 保護者と子どもの睡眠事情

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、「子供の時間に合わせて一緒に寝る」が20.4%と最も高く、以下、「子供を早く寝かせる」が18.4%。以下、「お風呂にゆっくり入る」「ストレッチをする」「子供と寝室を別にして」「音楽を聞く」がそれぞれ15%前後で続いている。子どもの睡眠や生活リズムを重視するとともに、気軽にできる心身のリラックス方法も取り入れている様子が見えてくる。

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。



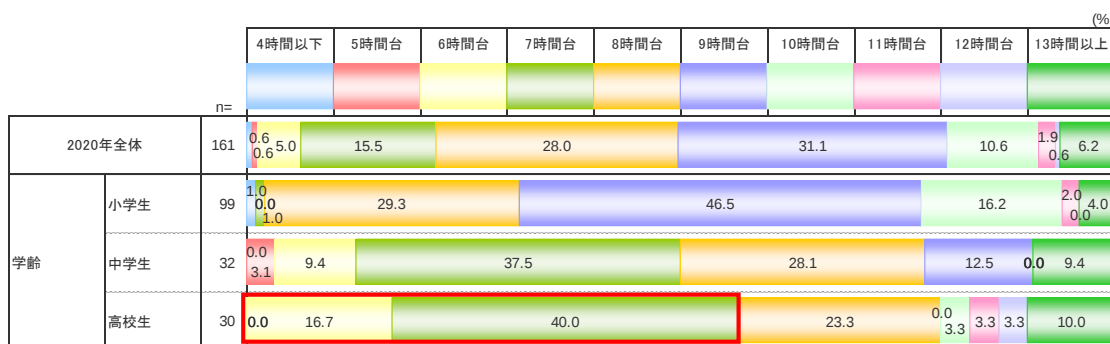
(n=98)

3-1 保護者と子どもの睡眠事情

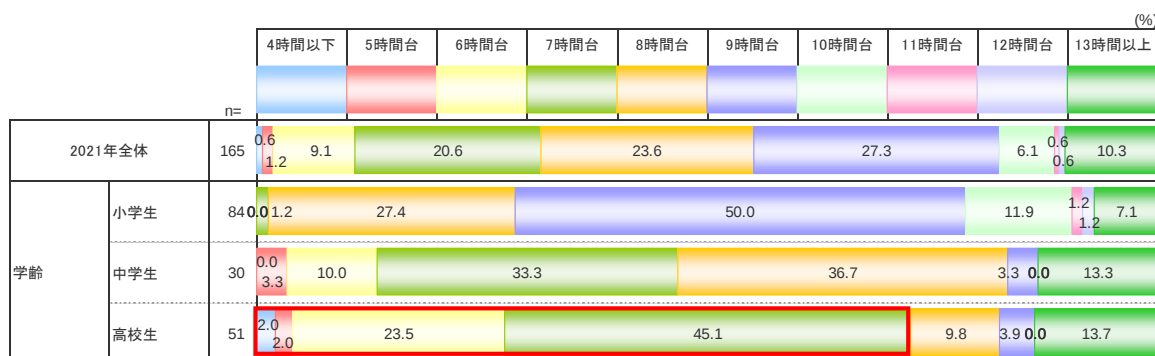
就学児の睡眠時間（平日）

平日の睡眠時間は、小学生では「9時間台」(50.0%)、中学生では「8時間台」(36.7%)、高校生では「7時間台」(45.1%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも多い睡眠時間となった。2020年調査と比べて、高校生では『7時間以下』の割合が増加している。

平日 睡眠時間（2020年）



平日 睡眠時間（2021年）

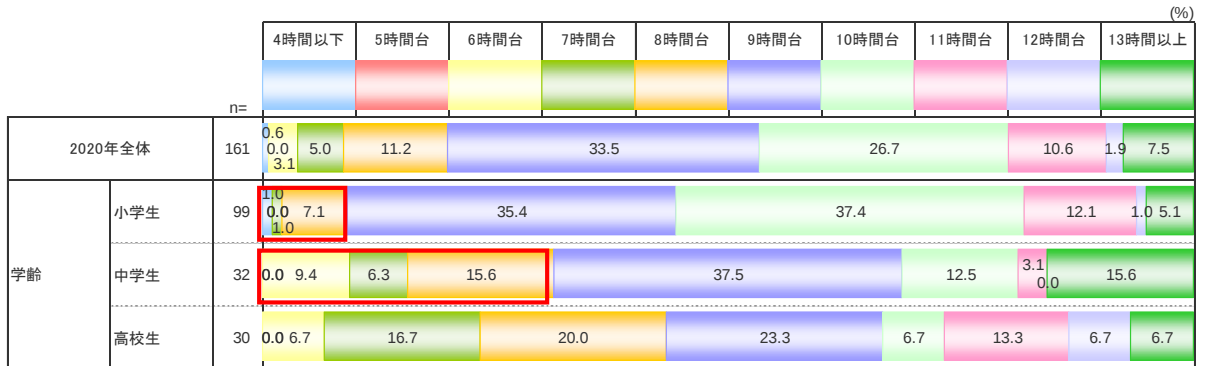


3-1 保護者と子どもの睡眠事情

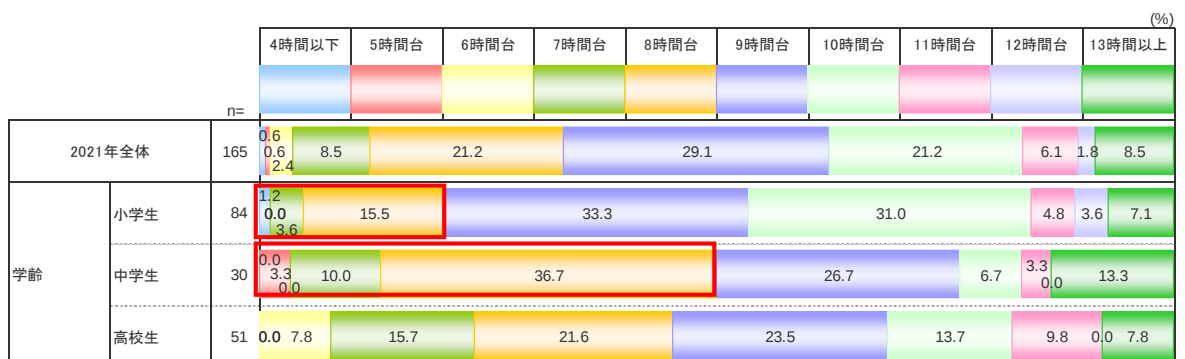
就学児の睡眠時間(休日)

休日の睡眠時間は、小学生では「9時間台」(33.3%)、中学生では「8時間台」(36.7%)、高校生では「9時間台」(23.5%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも多い睡眠時間となった。2020年調査と比べて、小学生、中学生では『8時間以下』の割合が増加している。

休日 睡眠時間 (2020年)



休日 睡眠時間 (2021年)

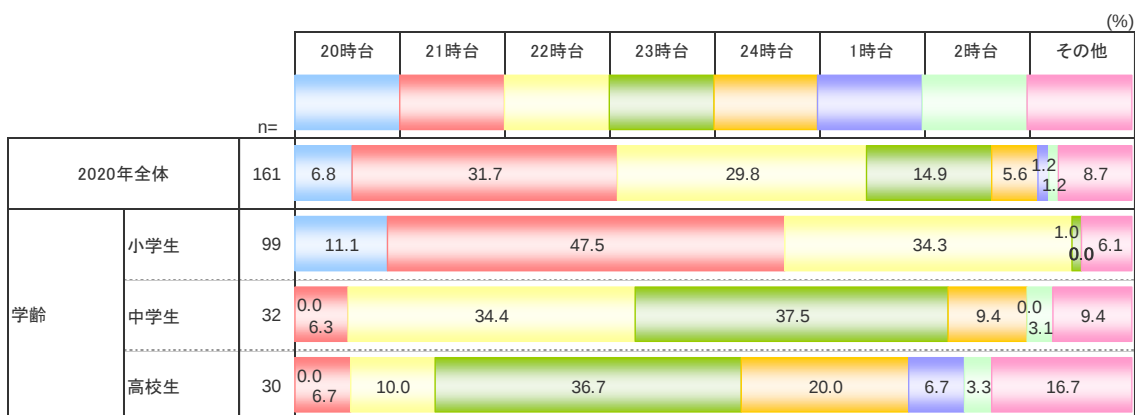


3-1 保護者と子どもの睡眠事情

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」(48.8%)、中学生では「23時台」(50.0%)、高校生では「23時台」(41.2%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも多い就寝時刻となった。

平日 就寝時刻 (2020年)



平日 就寝時刻 (2021年)



3-1 保護者と子どもの睡眠事情

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」(34.5%)、中学生では「23時台」(56.7%)、高校生では「23時台」(41.2%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも多い就寝時刻となった。2020年調査と比べると、小学生、中学生では『23時以降』の割合が増加しており、就寝時刻が後ろにずれ込んだことが前頁でみた睡眠時間の減少の主な要因になっていると考えられる。

休日 就寝時刻 (2020年)



休日 就寝時刻 (2021年)

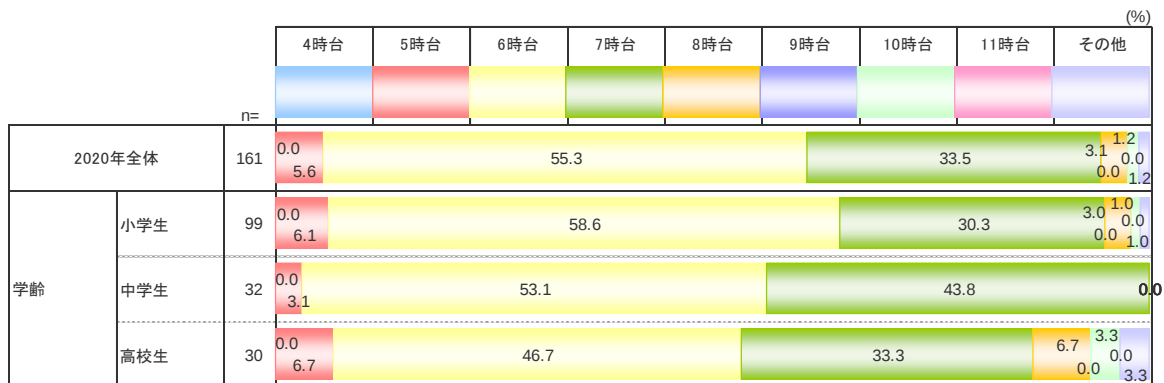


3-1 保護者と子どもの睡眠事情

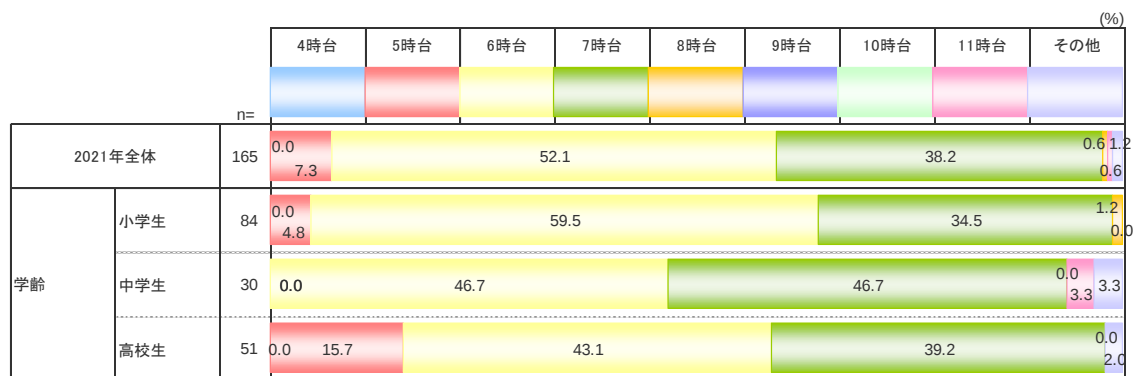
就学児の起床時刻(平日)

平日の起床時刻は、小学生では「6時台」が59.5%を占める。中学生では「6時台」「7時台」が各46.7%で並び、高校生では「6時台」が43.1%で最多となっている。前年と比べて、高校生では「5時台」の割合がやや増加した。

平日 起床時刻 (2020年)



平日 起床時刻 (2021年)

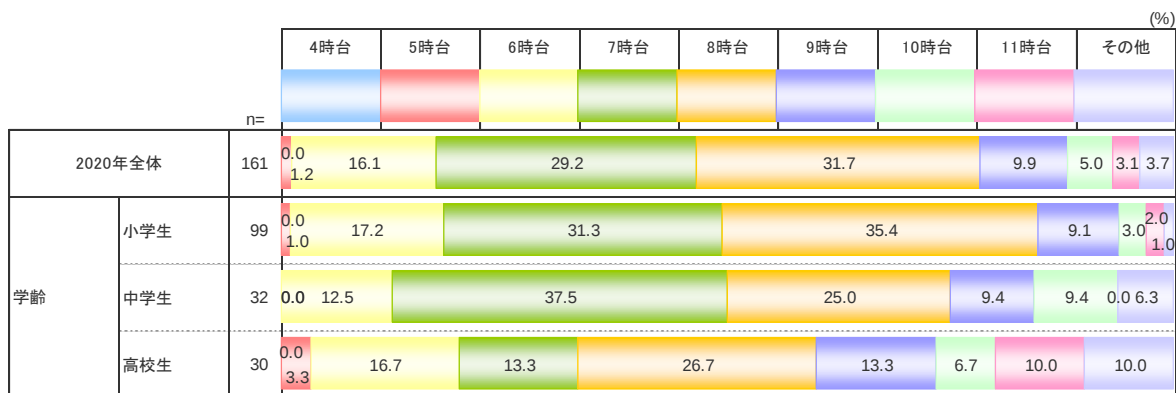


3-1 保護者と子どもの睡眠事情

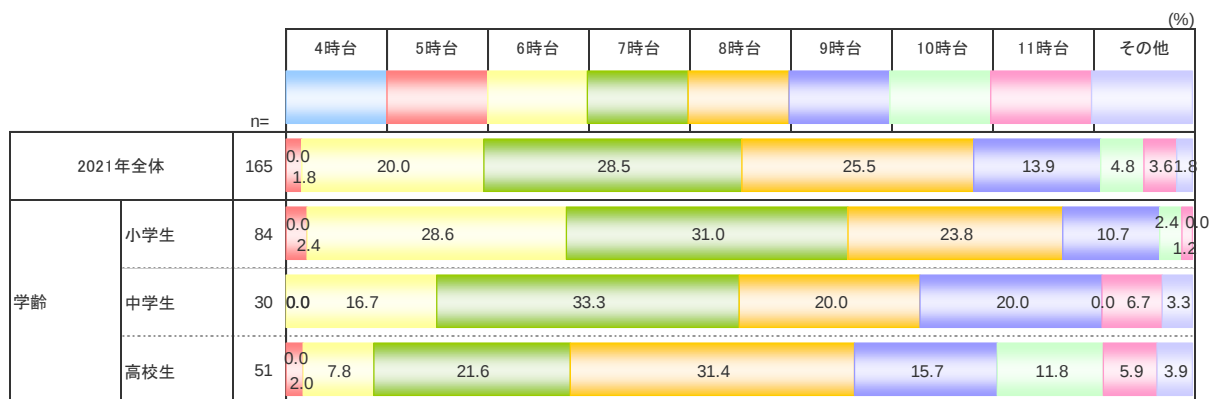
就学児の起床時刻(休日)

休日の起床時刻は、小学生では「7時台」(31.0%)、中学生では「7時台」(33.3%)、高校生では「8時台」(31.4%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも多い起床時刻となった。2020年調査と比べると、小学生では『6時台以前』の割合が増加しており、就寝時刻の遅れとともに起床時刻が早まったことも睡眠時間の減少につながったと推察される。

休日 起床時刻 (2020年)



休日 起床時刻 (2021年)



3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

2020年～2021年での睡眠状態の変化

母親から見た子どもの、昨年と比べた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80.0%と大部分を占めるものの、『悪くなった・計』との回答も10.9%みられる。学齢別にみると、小学生では『良くなった・計』(8.4%)と『悪くなった・計』(7.2%)が同程度だが、中学生以上では『悪くなった・計』が1割を超え、『良くなった・計』との回答は少数となっている。

また、昨年と比べて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『悪くなった・計』との回答が最も多く、30.0%に達している。

質問: 母親から見た子ども(小学生～高校生)の睡眠の状態について、昨年(2020年)と比べてどのように変わりましたか？

睡眠の状態全般

			(%)					
			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=								
2020年 全体		161	1.2 4.3		81.4		8.1	3.1
2021年 全体		165	3.0 1.8		80.0		7.9	3.0
学齢	小学生	84	4.8 3.6		83.3		4.8	2.4
	中学生	30	0.0		80.0		10.0	3.3
	高校生	51	2.0 0.0		74.5		11.8	3.9

睡眠時間を十分に取れているか

			(%)					
			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=								
2020年 全体		161	2.5 5.0		76.4		8.1	5.6
2021年 全体		165	3.6 3.6		72.1		12.1	3.0
学齢	小学生	84	6.0 4.8		76.2		8.3	3.6
	中学生	30	0.0 3.3		60.0		26.7	3.3
	高校生	51	2.0 2.0		72.5		9.8	2.0

3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

(続き)

母親から見た子どもの、昨年と比べた熟睡感について質問したところ、全体では「変わらない」が81.8%を占める。『悪くなった・計』との回答は7.9%。

また、昨年と比べた目覚めの良さについてみると、学齢別では中学生で『悪くなった・計』が20.0%と最も高く、小学生(13.1%)、高校生(11.8%)を上回っている。

質問: 母親から見た子ども(小学生～高校生)の睡眠の状態について、昨年(2020年)と比べて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
n=								
2020年 全体			161	1.9 3.7	83.2			4.3 3.7 3.1
2021年 全体			165	2.4 3.0	81.8			5.5 2.4 4.8
学齢	小学生	84	3.6 4.8		82.1			4.8 3.6 2.2
	中学生	30	0.0		86.7			3.3 3.3 6.7
	高校生	51	2.0 2.0		78.4			7.8 0.0 9.8

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
n=								
2020年 全体			161	1.9 4.3	73.9			13.0 4.3 2.5
2021年 全体			165	1.8 2.4	77.6			10.3 3.6 4.2
学齢	小学生	84	2.4 4.8		78.6			8.3 4.8 1.2
	中学生	30	0.0		73.3		16.7	3.3 6.7
	高校生	51	2.0 0.0		78.4		9.8 2.0	7.8

3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

(続き)

母親から見た子どもの、昨年と比べた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84.2%を占める。

2020年調査と比べて「変わらない」は10.3ポイント増加し、『悪くなった・計』は12ポイント減少した。学齢別にみても、各層ともに「変わらない」が8割を超え、『悪くなった・計』は1割未満となっている。

質問: 母親から見た子ども(小学生～高校生)の睡眠の状態について、昨年(2020年)と比べてどのように変わりましたか？

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=									
2020年 全体			161	2.5 2.5	73.9			13.7	4.3 3.1
2021年 全体			165	3.6 1.2	84.2			3.0 3.0	4.8
学 齢	小学生	84	6.0 2.4	82.1			4.8	3.6 1.2	
	中学生	30	0.0	86.7			3.3 3.3	6.7	
	高校生	51	2.0 0.0	86.3			0.0 2.0	9.8	

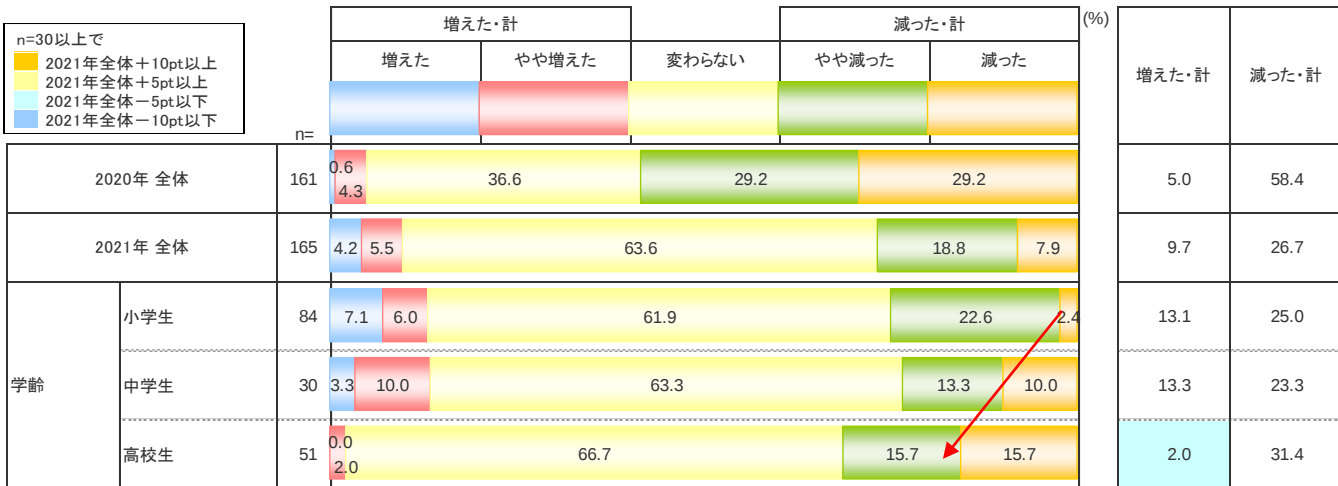
3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

コロナ禍前後での運動量変化

母親から見た子どもの、昨年からの運動量の変化について質問したところ、全体では「変わらない」が63.6%を占め、2020年調査(36.6%)から大幅に増加。それに対し『減った・計』は26.7%と依然として『増えた・計』(9.7%)を上回るものの、2020年調査(58.4%)からは半数弱まで減少している。

学齢別にみても、各層で「変わらない」が6割以上を占める。ただし、上の学齢ほど「減った」との回答が増える傾向にあり、コロナ禍を契機とした運動量の低下傾向は続いているものと考えられる。

質問: 母親から見た子ども(小学生～高校生)の運動量について、昨年(2020年)と比べてどの程度変化がありましたか。



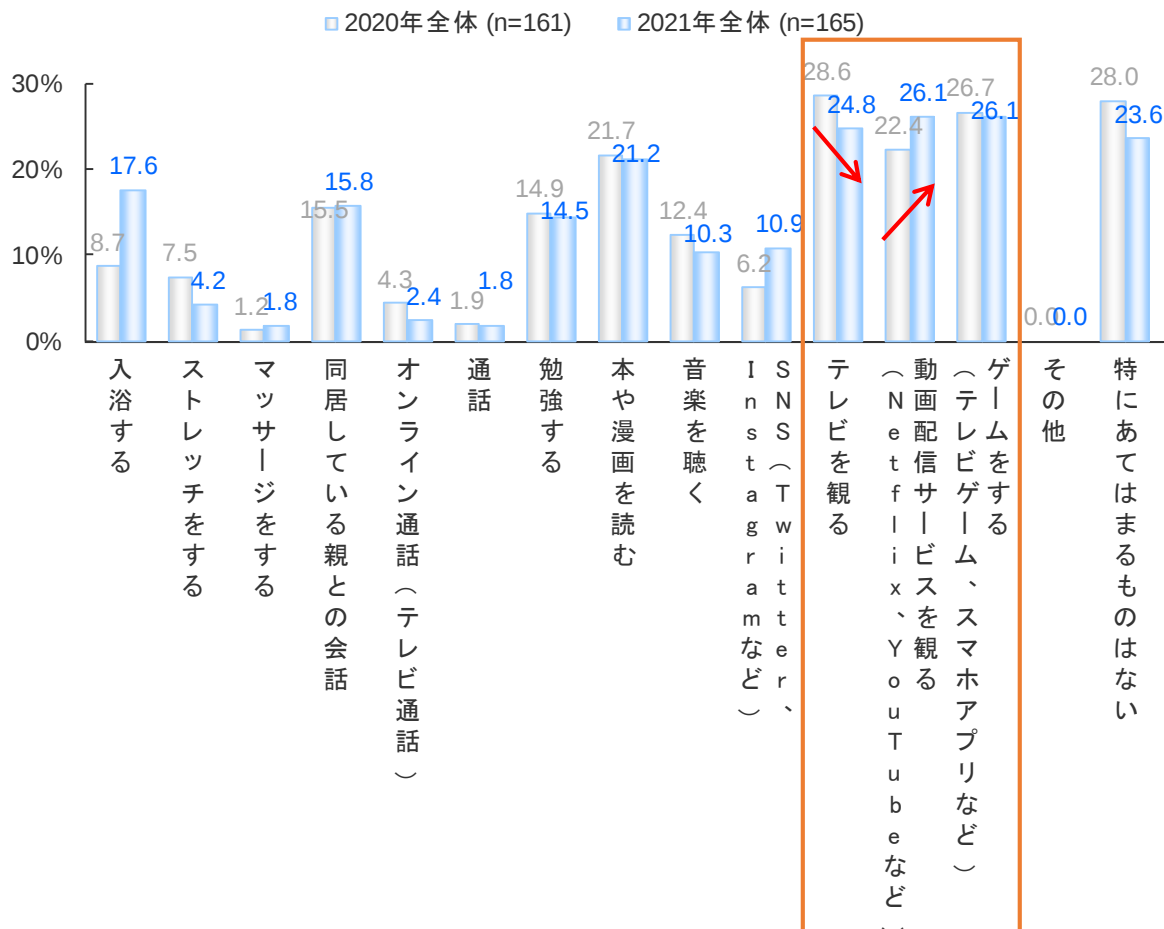
3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

就寝1時間前コロナ禍後で増えた項目

母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では、「動画配信サービスを観る」「ゲームをする」(各26.1%)、「テレビを観る」(24.8%)が上位。以下、「本や漫画を読む」が21.2%、「入浴する」が17.6%、「同居している親との会話」が15.8%で続く。

2020年調査と比べると、「テレビを観る」は3.8ポイント減少したものの、「動画配信サービスを観る」が3.7ポイント増となり、依然として睡眠の妨げになりやすい活動が上位を占めている。

質問: 母親から見た就寝1時間前の子ども(小学生～高校生)の過ごし方について、昨年(2020年)と比べて増えた項目について全てお知らせください。



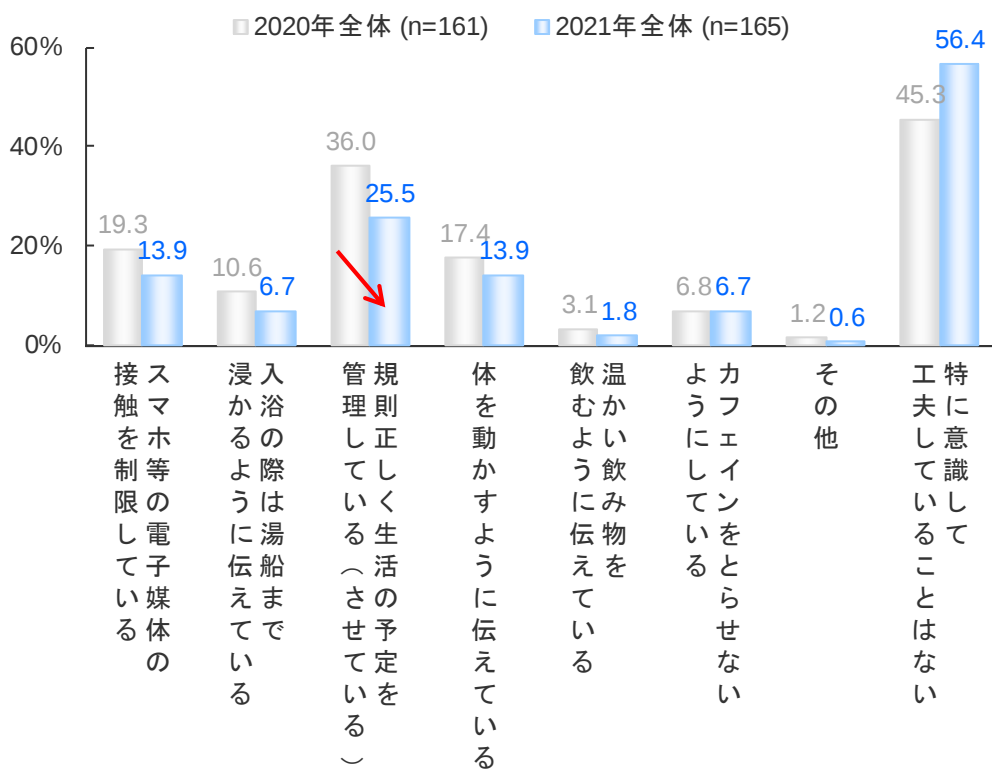
3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

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、何らかの工夫をしているのは全体の43.6%。工夫の内容では「規則正しく生活の予定を管理している(させている)」が25.5%と最も高く、「スマホ等の電子媒体の接触を制限している」「体を動かすように伝えている」が13.9%で続く。

2020年の結果と比べて順位の傾向に差はみられないが、総じて各工夫の実施率は減少しており、「規則正しく生活の予定を管理している(させている)」の減少幅が10.5ポイントと最も大きい。

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。



日本睡眠科学研究所

野々村 琢人
志村 洋二
櫻井 光康
岡本 卓也
島田 紗樹
安藤 翠
青木 真理
佐田 陽児

[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 2021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