

西川 睡眠白書 2022

～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： 2022年7月15日(金)～7月19日(火)

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

※本調査回答者の内、パート・アルバイトを除く有職者 1,421人にビジネスパーソンの実態を聴取
また、小学生～高校生の子持ちの既婚女性190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
	10,000	4,941	5,059
10代	139	80	59
20代	1,395	702	693
30代	1,622	820	802
40代	1,911	963	948
50代	1,604	799	805
60代	1,879	915	964
70代	1,450	662	788

【3,000名】

	全体	男性	女性
	3,000	1,482	1,518
10代	36	21	15
20代	425	214	211
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・イエナカの悩み・美容と睡眠の関係を聴取
- ②ビジネスパーソンパート(ビジネスマンの勤務・休日の休み方・在宅ワークに関する悩みを聴取)
- ③ママパート(ママ・子どもの睡眠状況を聴取)

[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2022 ～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提供する創業456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、幅広い年代・職種の方を対象に、大規模な調査・分析を行っている。今回の調査では、改めて、2020年から続く新型コロナウイルスcovid-19の影響も意識して分析している。

今回、大人は昨年よりも更に睡眠時間の不足が増している。また休日の起床時間が遅い(9時起床(平日より2時間遅い)が平日に比べ2.4倍もある)など、リズムの乱れが続いている。

テレワークが増えたことによる、寝付きの悪さの増加などから、テレワーク時の運動・活動量の不足や心身ストレスの増加が悪影響を与えていることも懸念される。

一方で、親から見た子どもの睡眠状態の変化については、昨年に比べ、就寝時刻が24時を過ぎる子どもの割合が減り、起床時刻も遅くなったことで睡眠時間の確保にはつながっている。ただし睡眠の質が悪く、昼間眠い状態ではないかなどについても今後調査項目にいて、詳細に見ていく必要があると感ずる。

今後もしばらくコロナ禍という状況が続く可能性があるなか、心身ストレスや活動量を考慮して睡眠の質を上げる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

1-1 睡眠の基本調査

- ・アテネ不眠尺度結果
- ・睡眠の質
- ・睡眠時間満足度

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

- ・睡眠を阻害する悩み

1-4 寝具について

- ・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
- ・睡眠に使ってもいいと思う予算

1-5 イエナカでの悩み

- ・家で過ごす時のシーン別の悩み(睡眠)
- ・家で過ごす時のシーン別の悩み(食事)
- ・家で過ごす時のシーン別の悩み(余暇)

1-6 睡眠と美容

- ・睡眠と美意識の関係

第2章 ビジネスパーソンの睡眠

2-1 ビジネスパーソンの睡眠調査

- ・「睡眠の状態全般」の満足度

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

- ・寝つきの状態と勤務パターンの関係

2-4 休日の過ごし方と睡眠

- ・休日の過ごし方と睡眠

2-5 在宅ワーク中の睡眠

- ・在宅ワークの頻度と在宅ワークの悩みの関係

第3章 子育てママと子供の睡眠実態調査

3-1 子育て世代の睡眠事情

- ・就学时(小学生～高校生)の母親
- ・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)
- ・自粛期間中、寝かせるために工夫していること

睡眠白書 2022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

アテネ不眠尺度結果

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50.0%の人が「不眠症の疑いが高い」という結果となり、前年の49.9%を0.1ポイント上回った。

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うかがえる。

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=												
2018年全体			10,000			32.5			18.2			49.3
												(%)
n=												
2019年全体			10,000			32.8			17.1			50.1
												(%)
n=												
2020年全体			10,000			32.1			18.8			49.1
												(%)
n=												
2021年全体			10,000			32.3			17.8			49.9
												(%)
n=												
2022年全体			10,000			31.9			18.1			50.0
年代別	10代	139	30.9			18.0			51.1			
	20代	1,395	25.0			13.6			61.4			
	30代	1,622	22.3			15.3			62.5			
	40代	1,911	26.9			17.0			56.1			
	50代	1,604	30.9			19.6			49.5			
	60代	1,879	40.1			22.2			37.6			
	70代	1,450	46.3			20.0			33.7			

●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

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30.9%であり、前年の31.7%を0.8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22.5%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割以上みられる。

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
2022年全体		10,000	30.9	44.4	17.6	7.2
年代別	～20代	1,534	27.3	43.9	18.7	10.1
	30代	1,622	22.5	44.7	21.5	11.3
	40代	1,911	26.0	45.0	19.3	9.7
	50代	1,604	27.4	46.6	19.3	6.7
	60代	1,879	37.1	45.3	14.3	3.3
	70代	1,450	45.9	40.3	12.0	1.8

1-1 睡眠の基本調査

睡眠時間満足度

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34.2%と、前年の36.8%から2.6ポイント減少している。

性年代別にみると、男性では20～40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代で「十分である」が2割以下と最も低く、20～50代が3割以下に留まり、60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)

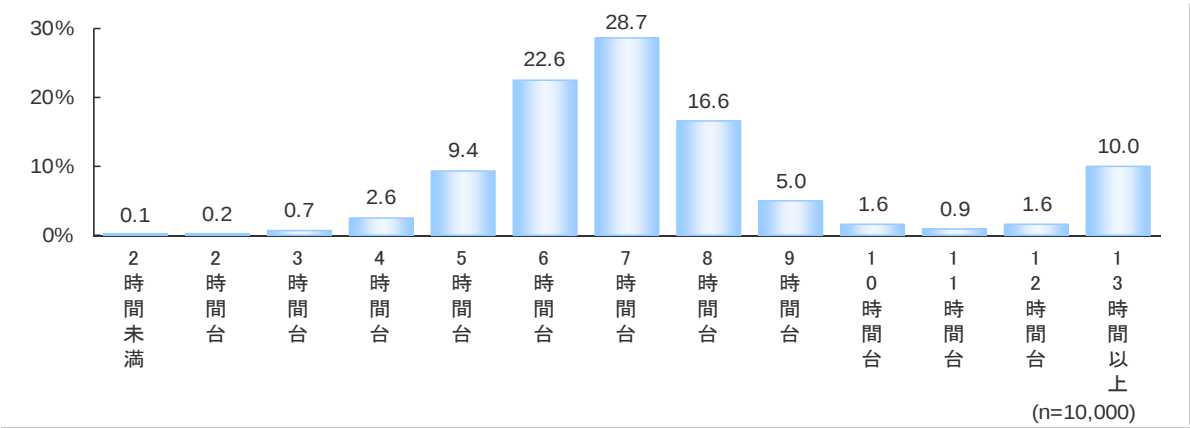
			(%)			
			十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りない、全く眠れない
n=						
2018年全体			34.9	46.0	13.9	5.1
2019年全体			33.4	45.6	15.3	5.7
2020年全体			36.5	45.0	13.4	5.1
2021年全体			36.8	43.9	13.7	5.6
2022年全体			34.2	45.4	14.2	6.3
性別	男性	4,941	34.4	45.0	14.3	6.3
	女性	5,059	33.9	45.8	14.0	6.2
性年代別	男性10代	80	42.5	41.3	11.3	5.0
	男性20代	702	29.3	43.4	16.7	10.5
	男性30代	820	24.1	46.5	20.1	9.3
	男性40代	963	28.0	46.4	17.0	8.5
	男性50代	799	30.0	51.2	13.5	5.3
	男性60代	915	41.6	45.2	10.2	3.0
	男性70代	662	55.7	35.6	8.0	0.6
	女性10代	59	18.6	62.7	10.2	8.5
	女性20代	693	25.7	45.7	17.7	10.8
	女性30代	802	25.3	47.8	18.7	8.2
	女性40代	948	27.5	47.2	16.7	8.6
	女性50代	805	29.4	49.7	14.5	6.3
	女性60代	964	43.8	43.5	10.2	2.6
	女性70代	788	51.4	39.7	7.4	1.5

1-2 平日と休日の睡眠

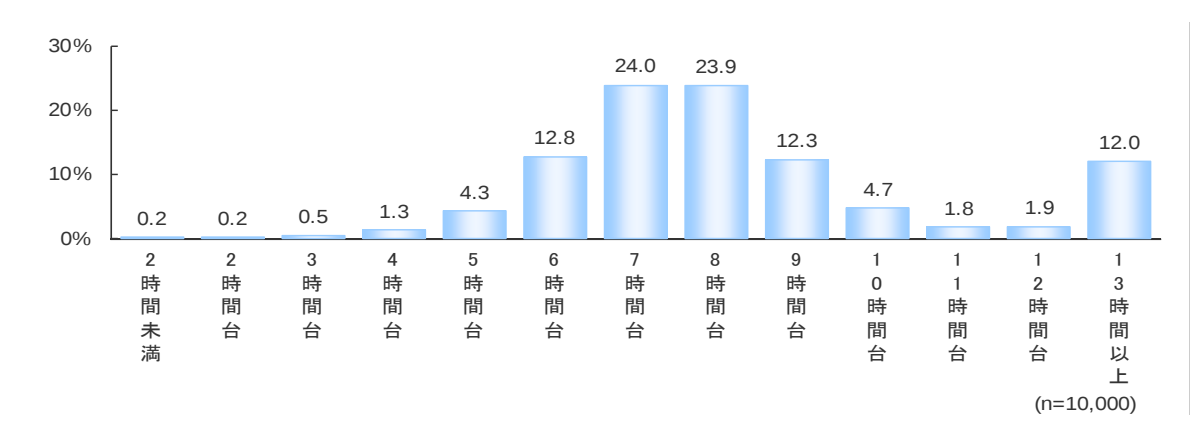
平日と休日の睡眠時間の比較

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28.7%に次いで「6時間台」が22.6%、「8時間台」が16.6%と続く。対して、休日では「7時間台」が24.0%、次いで「8時間台」が23.9%と高く、以降「6時間台」が12.8%と続く。

質問: 平日の睡眠時間



質問: 休日の睡眠時間



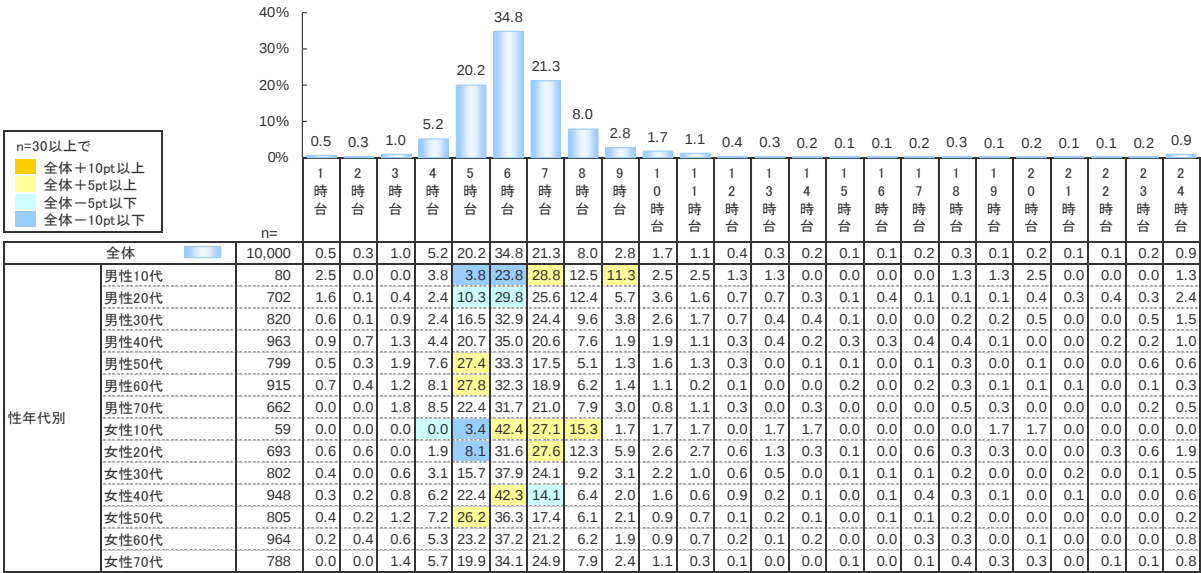
1-2 平日と休日の睡眠

平日の起床時刻、就寝時刻

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34.8%、「7時台」の起床が21.3%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2021年調査と比べて「7時台」が増加し(22.0%→28.8%)、「6時台」はほぼ横ばい(23.2%→23.8%)。女性10代では「6時台」(15.3%→42.4%)が大きく増加し、「7時台」(38.8%→27.1%)、「8時台」(17.6%→15.3%)、がともに減少している。

質問：平日の起床時刻



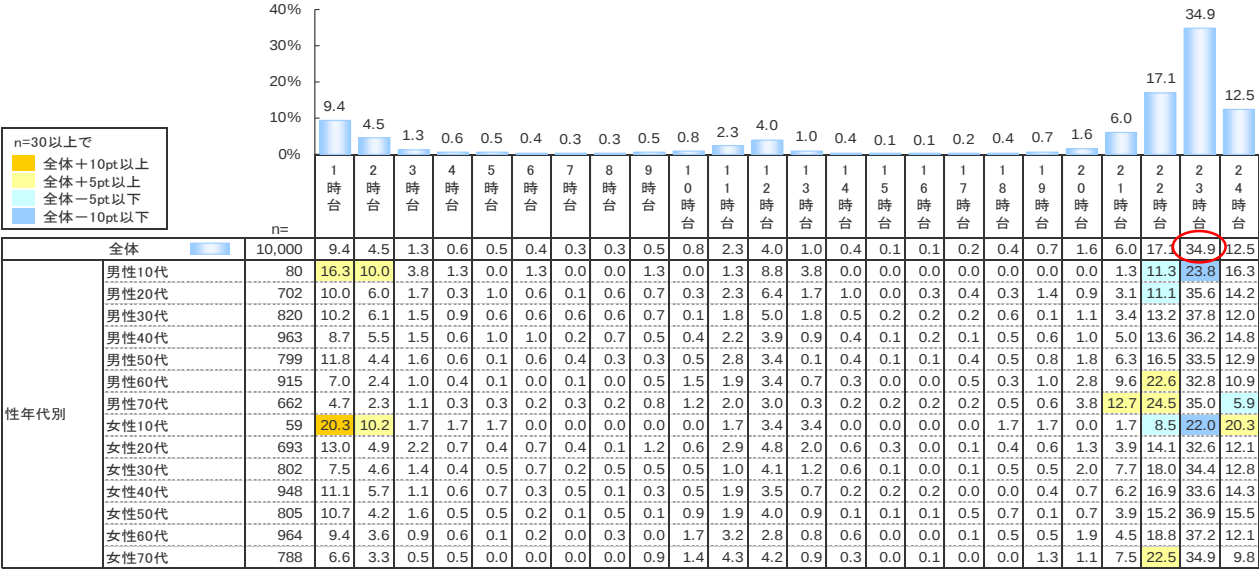
1-2 平日と休日の睡眠

(続き)

平日の就寝時刻は、全体で「23時台」が34.9%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、全体を上回る。対して、男女ともに10代では「2時台」が1割以上、「1時台」も男性が1割半ば、女性が2割と全体に比べて高く、夜型の傾向が強い。

2021年調査と比べて、男性10代は「24時台」(13.4%→16.3%)、「1時台」(15.9%→16.3%)、女性10代は「24時台」(15.3%→20.3%)、「1時台」(17.6%→20.3%)と、男女ともに10代で「24時台」「1時台」の就寝が増加し、若年層で就寝時刻が遅くなっていると推察される。

質問: 平日の就寝時刻



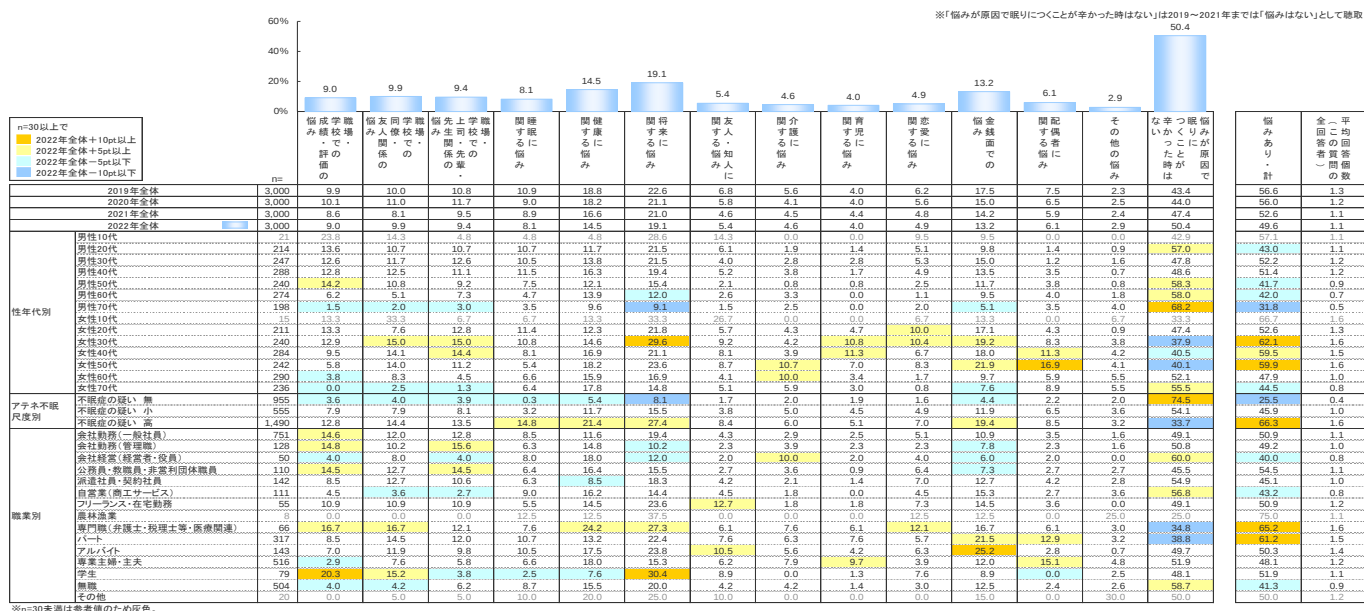
1-3 睡眠を阻害する悩み

睡眠を阻害する悩み

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、50.4%が「悩みが原因で眠りにつくことが辛かった時はない」と回答し、49.6%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(52.6%→49.6%)、内訳では「健康に関する悩み」や「将来に関する悩み」がおよそ2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・学校での同僚・友人関係」「職場・学校での上司・先輩・先生関係」もそれぞれ高く、何らかの悩み事を挙げている人が6割以上となっている。

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。



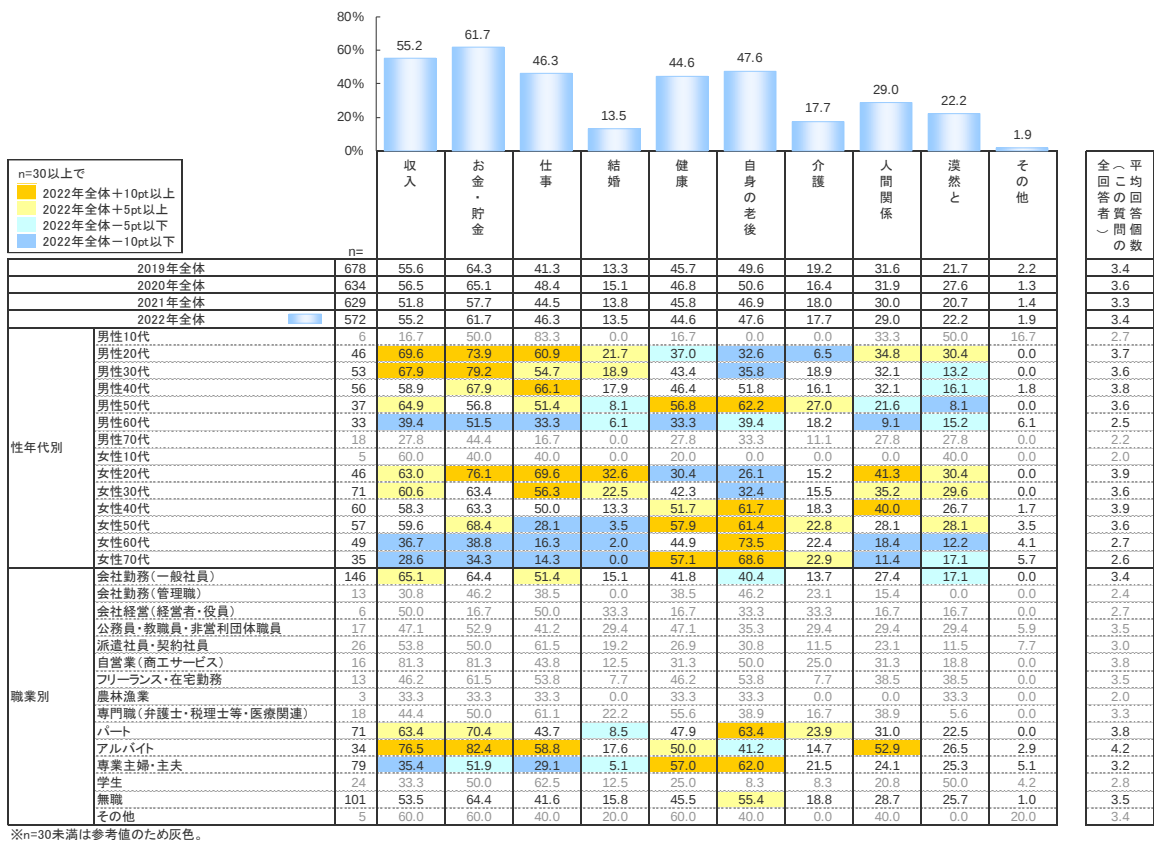
1-3 睡眠を阻害する悩み

(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61.7%で最多。次いで「収入」が55.2%と続き、経済面での悩み事が上位となっている。

2021年調査と比べて順位の傾向に大きな差はないが、「お金・貯金」は4ポイント、「収入」は3.4ポイント、「仕事」は1.8ポイント増となっている。先にみたように睡眠に対する満足度は前年から減少しており、これらの項目が睡眠に対する満足度に影響していると推察できる。

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。以下の中からお答えください。



1-4 寝具について

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58.7%、「布団」が40.4%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60.7%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。

			(%)		
			ベッド	布団	その他
n=					
全体		3,000	58.7	40.4	0.9
性年代別	男性10代	21	52.4	47.6	0.0
	男性20代	214	60.7	38.3	0.9
	男性30代	247	57.9	41.7	0.4
	男性40代	288	54.9	42.7	2.4
	男性50代	240	52.5	47.1	0.4
	男性60代	274	54.4	44.2	1.5
	男性70代	198	55.6	43.9	0.5
	女性10代	15	80.0	20.0	0.0
	女性20代	211	69.2	29.4	1.4
	女性30代	240	57.9	41.7	0.4
	女性40代	284	56.3	43.0	0.7
	女性50代	242	59.9	40.1	0.0
	女性60代	290	59.3	40.0	0.7
	女性70代	236	67.4	31.4	1.3

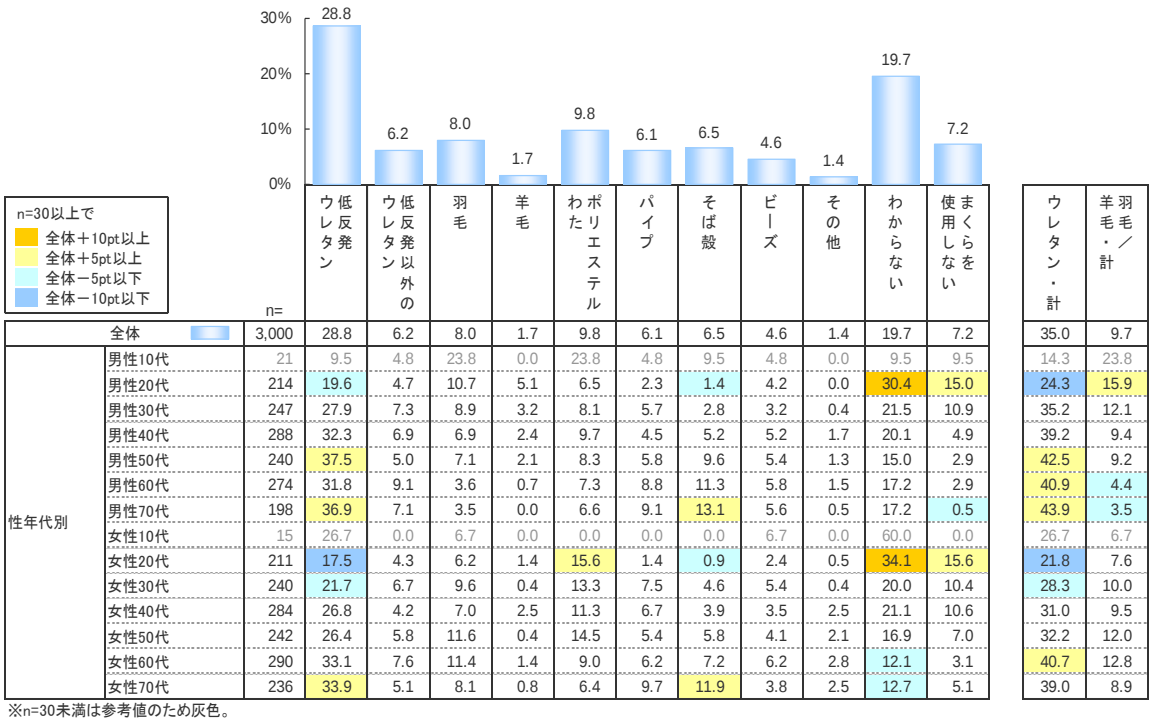
※n=30未満は参考値のため灰色。

1-4 寝具について

使用しているまぐらの素材

使用しているまぐらの素材では「低反発ウレタン」が28.8%と最も高い。次いで「ポリエステルわた」が9.8%、「羽毛」が8.0%と続いている。
『ウレタン・計』では全体の35.0%を占めており、『羽毛／羊毛・計』(9.7%)を大きく上回る。
『ウレタン・計』を性年代にみると、男性では50代～70代、女性では60代の使用率が他の年代と比べて高く4割程度となっている。一方、『羽毛／羊毛・計』の使用率は男性20～30代で1割以上と高い。(10代男性は参考値)

質問:あなたが現在主に使用しているまぐらの素材はどれですか。



1-4 寝具について

睡眠に使っても良いと思う予算

睡眠について使っても良いと思う予算については、「お金をかけようと思わない」が57.0%とおよ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10.6%と最も高く、以下、「～1,000円以内」が9.4%、「～5,000円以内」が9.0%と続く。
2021年調査と比べると、「使っても良い」と回答した割合は40.8%から43.0%へと2.2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。

			(%)									
n=			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～	
2020年全体			3,000	64.9					11.5	9.3	6.9	1.1 0.4 1.7 3.6 0.7
2021年全体			3,000	59.2					9.1	10.7	8.6	1.6 6.4 1.0 2.2 1.2
2022年全体			3,000	57.0					9.4	10.6	9.0	2.0 6.9 0.8 1.0 3.3
性年代別	男性10代	21	47.6					14.3	19.0	4.8	4.8	4.8 0.0 4.8 0.0
	男性20代	214	52.3					13.1	9.8	9.8	1.9	8.4 1.4 0.3 0.0 3.3
	男性30代	247	49.8					9.3	10.5	10.5	6.1	6.1 2.4 0.4 4.9
	男性40代	288	56.9					7.3	8.0	10.4	2.4	8.0 0.3 1.0 5.6
	男性50代	240	60.4					8.8	10.4	10.8	0.8 5.8 0.0 1.7 1.3	
	男性60代	274	56.9					10.9	8.8	7.7	1.1 7.3 0.4 1.8 5.1	
	男性70代	198	57.6					4.5	13.6	11.6	0.5 8.6 0.5 2.0 1.0	
	女性10代	15	73.3					6.7	20.0			0.0
	女性20代	211	65.4					6.6	6.2	9.5	3.3	7.1 0.5 0.9 0.5
	女性30代	240	53.8					15.0	11.7	5.8	2.5	6.7 2.5 1.7 0.4
	女性40代	284	56.7					10.2	10.9	7.7	2.8	6.3 0.4 4.2 0.7
	女性50代	242	59.1					13.6	10.3	8.7	0.0 5.8 1.2 1.2 0.0	
	女性60代	290	57.9					8.3	12.1	9.0	0.7 5.5 0.0 2.8 3.8	
	女性70代	236	57.2					4.7	14.0	7.6	1.3	8.9 0.8 1.7 3.8

※n=30未満は参考値のため灰色。

1-5 イエナカでの悩み

家で過ごす時のシーン別の悩み(睡眠)

新型コロナウイルスの影響で家で過ごすことが多くなり、家での過ごし方を見直す必要がある。

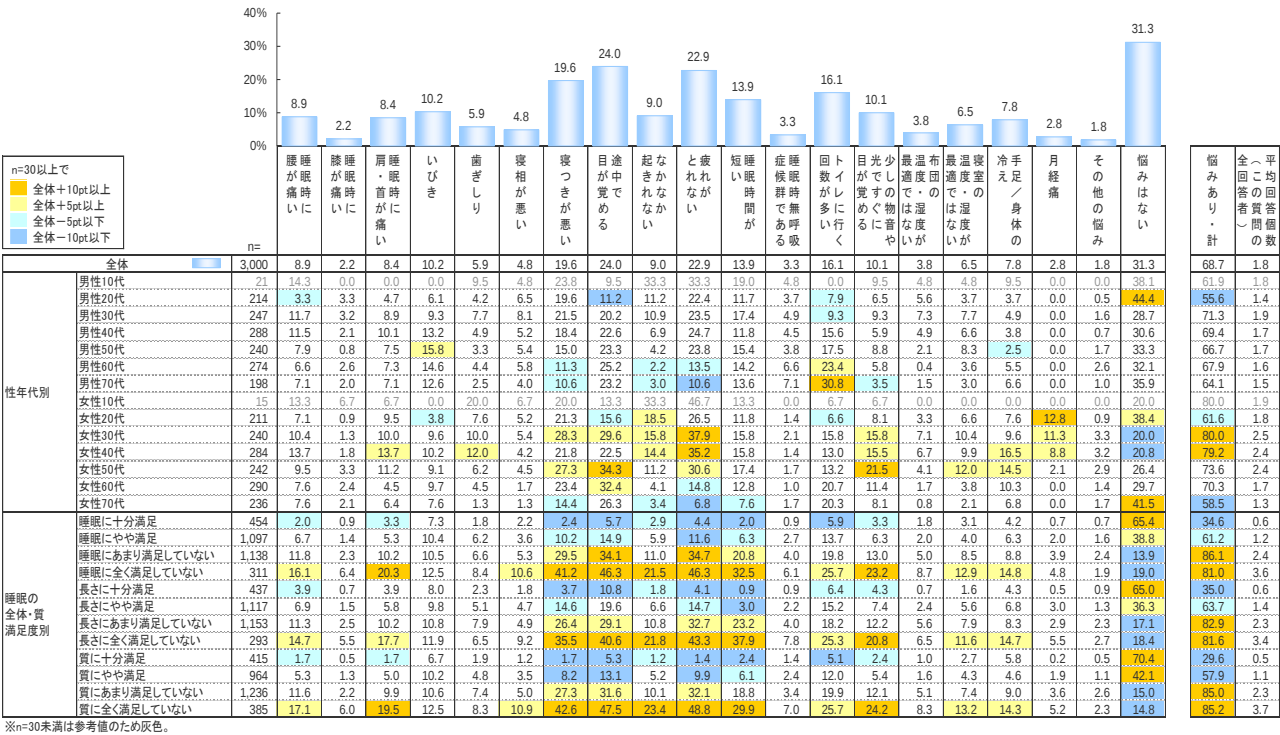
家で過ごす時の睡眠時の悩みは、『悩みあり・計』で68.7%と、およそ7割弱の人が睡眠時に何らかの悩みを抱えていることがわかる。悩みごとの内訳をみると、「途中で目が覚める」が24.0%と最も多く、次いで「疲れがとれない」が22.9%、「寝つきが悪い」が19.6%と続く。

性年代別でみると、女性30代・40代の『悩みあり・計』が8割程度と、他と比較が高い。悩みごとは「疲れがとれない」が多く3割半ばを超えている。

睡眠の全体・質満足度別でみると、『悩みあり・計』は睡眠・長さ・質に「あまり満足していない」「全く満足していない」人で多く、8割を超えている。

特に「疲れがとれない」「途中で目が覚める」「寝つきが悪い」の割合が約3~4割強となっている。

質問: あなたはご自宅で睡眠をとるときに、どのようなお困りごとがございますか。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。

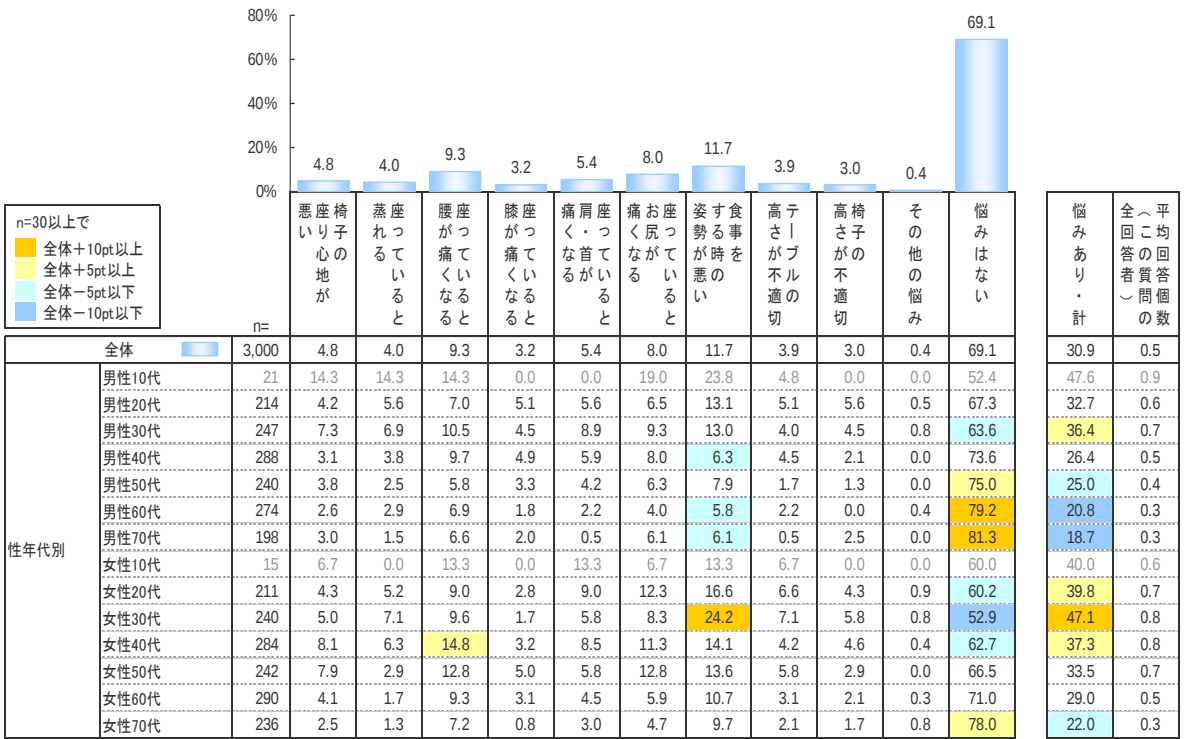
1-5 イエナカでの悩み

家で過ごす時のシーン別の悩み(食事)

家で過ごす時の食事時の悩みは、『悩みあり・計』で30.9%と、3割の人が食事時に何らかの悩みを抱えていることがわかる。悩みごとの内訳をみると、「食事をする時の姿勢が悪い」が11.7%と最も多く、次いで「座っていると腰が痛くなる」が9.3%、「座しているとお尻が痛くなる」が8.0%と続く。

性年代別でみると、女性30代の『悩みあり・計』が5割弱と最も高い。特に「食事をする時の姿勢が悪い」が24.2%と最も高い項目となっている。

質問: あなたはご自宅で食事をとるときに、どのようなお困りごとがございますか。以下の中からお答えください。



1-5 イエナカでの悩み

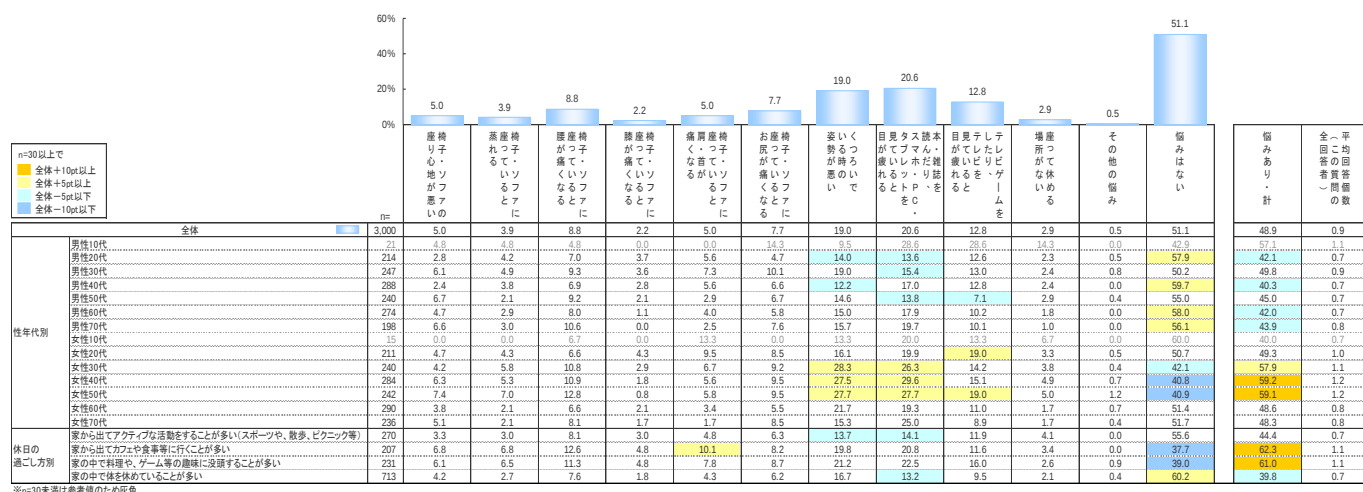
家で過ごす時のシーン別の悩み(余暇)

家で過ごす時の余暇時の悩みは、『悩みあり・計』で48.9%と、およそ5割程度の人が家で過ごす余暇時に何らかの悩みを抱えていることがわかる。悩みごとの内訳をみると、「本・雑誌を読んだり、スマホ・PC・タブレットを見ていると目が疲れる」が20.6%と最も多く、次いで「くつろいでいる時の姿勢が悪い」が19.0%、「テレビゲームをしたり、テレビを見ていると目が疲れる」が12.8%と続く。

性年代別でみると、『悩みあり・計』は10代を除き、男性よりも女性が高い。悩みごとは特に女性30～50代で「くつろいでいる時の姿勢が悪い」「本・雑誌を読んだり、スマホ・PC・タブレットを見ていると目が疲れる」が多く、およそ3割弱となっている。

休日の過ごし方別でみると、『悩みあり・計』は<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>人で多く、6割を超えている。

質問:あなたはご自宅で余暇時間を過ごすときに、どのようなお困りごとがございますか。以下の中からお答えください。



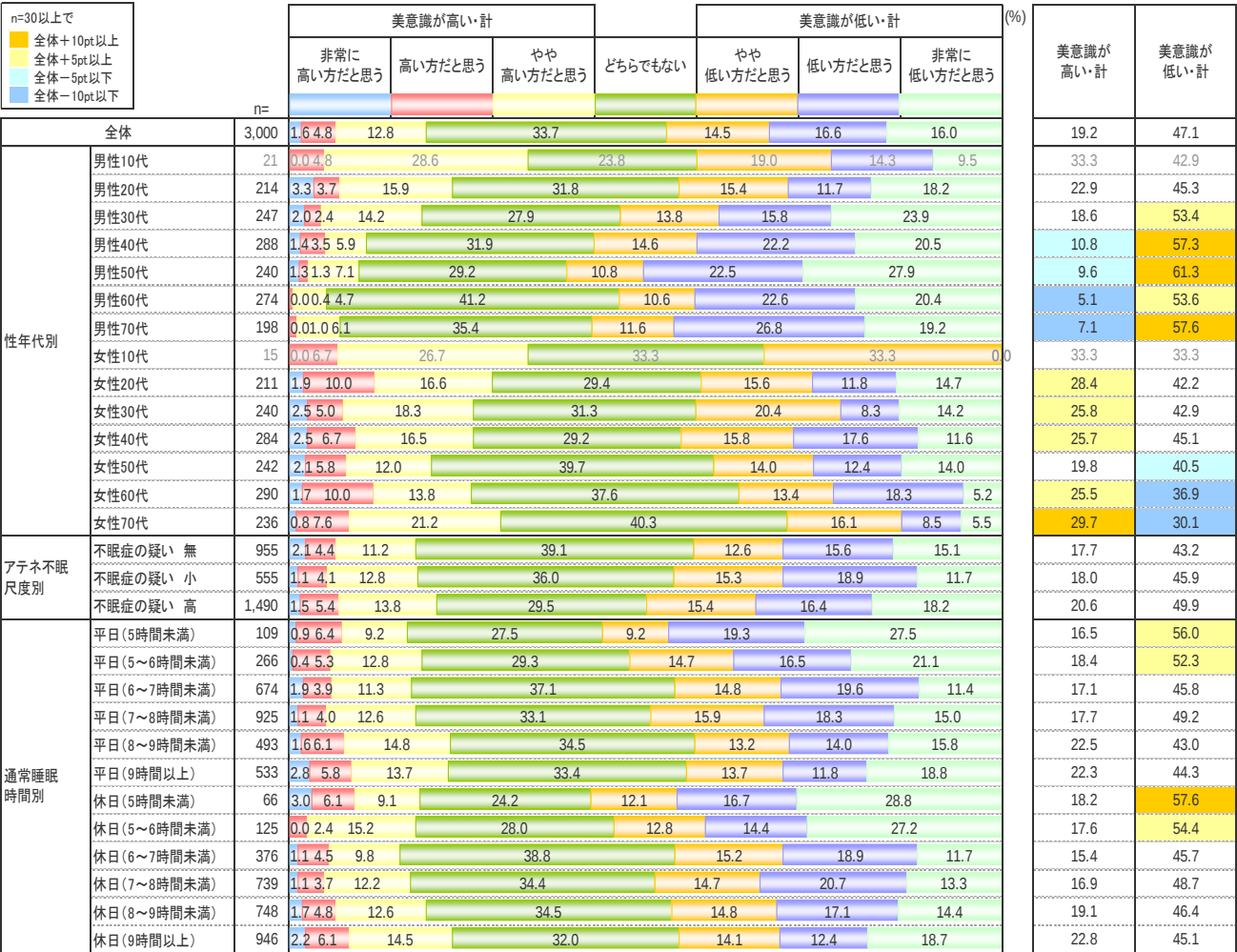
睡眠と美意識の関係

睡眠不足だと肌組織の新陳代謝が低下し、肌荒れなどの原因になるなど、美容と睡眠は深く関係するが、今回は自身の美意識と睡眠との関係についても調査を行った。

自身の美意識が高いと感じている人の平日の睡眠時間は＜8～9時間未満＞が最も高く22.5%、次いで＜9時間以上＞が22.3%と続く。＜5時間未満＞は最も少なく、16.5%。一方、自身の美意識が低いと感じている人の平日の睡眠時間は＜5時間未満＞が最も高く56.0%、次いで＜5～6時間未満＞が52.3%と続く。＜8～9時間未満＞は最も少なく、43.0%。休日も同様の傾向が見られる。

このことから、美意識の高い人は睡眠時間を長くとることを意識していることが推察される。

質問:あなたは美容に対するご自身の意識が高いと思いますか。



※n=30未満は参考値のため灰色。

睡眠白書 2022年

第 2 章 ビジネスパーソンの睡眠



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

「睡眠の状態全般」の満足度

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49.9%と、ビジネスパーソン以外の53.3%と比べて3.4ポイント低い。

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48.6%と、ビジネスパーソン以外の54.7%と比べて6.1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。

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44.0%と、ビジネスパーソン以外の47.8%と比べて3.8ポイント低い。

質問: 今の睡眠の状態に満足していますか。

		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	
n=						
ビジネスパーソン以外	1,579	15.6	37.7	36.2	10.4	
ビジネスパーソン	1,421	14.6	35.3	39.8	10.3	

質問: 今の睡眠時間の長さに満足していますか。

		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	
n=						
ビジネスパーソン以外	1,579	16.7	38.1	35.4	9.9	
ビジネスパーソン	1,421	12.2	36.3	41.8	9.6	

質問: 今の睡眠の質に満足していますか。

		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	
n=						
ビジネスパーソン以外	1,579	14.6	33.1	39.3	12.9	
ビジネスパーソン	1,421	12.9	31.0	43.3	12.7	

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14.0%。
日中の眠気別では<激しい>、寝付き別では<全く眠ることができない>において、「夜勤がある」の割合が最も高くなっている(各20.4%、21.8%)。
このことから、睡眠における困難の重さには夜勤など不規則な生活サイクルに要因があることが推察される。

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。

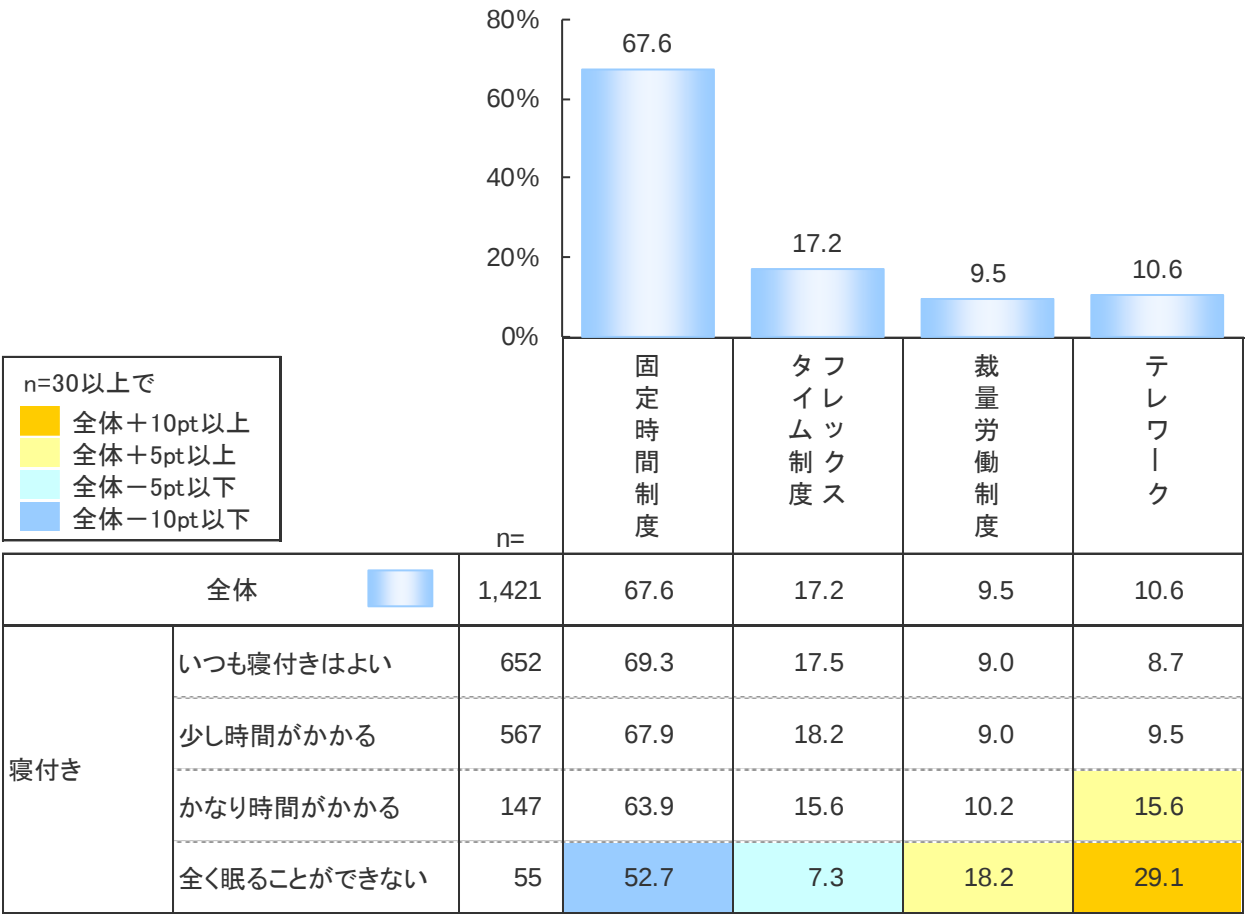
			(%)	
			夜勤がある	夜勤はない
n=				
全体		1,421	14.0	86.0
日中の眠気	全くない	329	10.6	89.4
	少しある	846	13.9	86.1
	かなりある	192	18.2	81.8
	激しい	54	20.4	79.6
寝付き	いつも寝付きはよい	652	12.3	87.7
	少し時間がかかる	567	14.3	85.7
	かなり時間がかかる	147	17.7	82.3
	全く眠ることができない	55	21.8	78.2
睡眠満足度 (睡眠の質)	満足している	398	11.6	88.4
	少し不満	671	13.7	86.3
	かなり不満	248	18.5	81.5
	非常に不満、全く眠れない	104	14.4	85.6

2-3 勤務パターンと睡眠

寝付きの状態と勤務パターンの関係

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」がおおよそ5割に留まっている。一方、「裁量労働制度」「テレワーク」の割合はともに全体を大きく上回っており、「裁量労働制度」は8.7ポイント、「テレワーク」が18.5ポイント上回っている。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。



2-3 勤務パターンと睡眠

残業時間別に「不眠症の疑い 高」の割合をみると、＜71～80時間＞の人が4割と最も低く、＜21～25時間＞＜31～35時間＞がほぼ7割と高い傾向となっていることから、残業時間以外の要因が存在すると考えられる。

夜勤有無別でみると、＜夜勤がある＞では、「不眠症の疑い 高」が62.3%と、夜勤がない人（50.7%）と比べておよそ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人が多い＞で「不眠症の疑い 高」が5割以下に留まり、他の層と比較して下回る。

質問:アテネ不眠尺度

			n=			不眠症の疑い 無			不眠症の疑い 小			不眠症の疑い 高			(%)
全体			1,421	29.1	18.6	52.3									
残業時間	0時間	444	38.7	21.2	40.1										
	1～10時間	368	29.6	18.5	51.9										
	11～15時間	113	22.1	15.9	61.9										
	16～20時間	121	24.8	19.0	56.2										
	21～25時間	68	19.1	13.2	67.6										
	26～30時間	78	24.4	17.9	57.7										
	31～35時間	43	20.9	11.6	67.4										
	36～40時間	56	21.4	16.1	62.5										
	41～45時間	36	22.2	22.2	55.6										
	46～50時間	22	27.3	18.2	54.5										
	51～60時間	27	18.5	14.8	66.7										
	61～70時間	12	25.0	16.7	58.3										
	71～80時間	10	10.0	50.0	40.0										
	81～90時間	4	0.0	100.0											
	91～100時間	2	0.0	100.0											
		101時間以上	17	5.9	11.8	82.4									
夜勤有無	夜勤がある	199	21.1	16.6	62.3										
	夜勤はない	1,222	30.4	19.0	50.7										
労働時間 制度別	固定時間精度	960	29.3	18.9	51.9										
	フレックスタイム制度	244	30.7	19.7	49.6										
	裁量労働制度	135	24.4	20.0	55.6										
	テレワーク	150	27.3	12.0	60.7										
休日の 過ごし方別	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)	270	36.3	17.4	46.3										
	家から出てカフェや食事等に行くことが多い	207	22.2	19.8	58.0										
	家の中で料理や、ゲーム等の趣味に没頭することが多い	231	24.2	17.3	58.4										
	家の中で体を休めていることが多い	713	29.9	19.2	50.9										

※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1,421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78.3%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	～45時間	46時間以上～
n=						
全体			1,421	31.2	47.1	15.0 6.6
睡眠の 全体・質 満足度別	睡眠に十分満足	207	35.7	44.4	13.0	6.8
	睡眠にやや満足	502	33.3	46.4	15.7	4.6
	睡眠にあまり満足していない	566	29.5	48.1	16.4	6.0
	睡眠に全く満足していない	146	24.7	50.0	9.6	15.8
	長さに十分満足	174	42.5	40.8	10.9	5.7
	長さにやや満足	516	33.1	46.9	14.7	5.2
	長さにあまり満足していない	594	27.4	49.7	17.2	5.7
	長さに全く満足していない	137	26.3	45.3	11.7	16.8
	質に十分満足	184	40.2	42.4	10.9	6.5
	質にやや満足	441	32.7	47.2	16.1	4.1
	質にあまり満足していない	615	29.6	47.3	16.6	6.5
	質に全く満足していない	181	24.3	51.4	11.0	13.3
通常睡眠 時間別	平日(5時間未満)	47	19.1	44.7	21.3	14.9
	平日(5～6時間未満)	134	28.4	45.5	14.9	11.2
	平日(6～7時間未満)	354	31.1	48.3	13.6	7.1
	平日(7～8時間未満)	449	31.0	50.3	13.1	5.6
	平日(8～9時間未満)	200	36.5	45.5	13.0	5.0
	平日(9時間以上)	237	31.6	42.2	21.1	5.1
	休日(5時間未満)	27	22.2	33.3	37.0	7.4
	休日(5～6時間未満)	54	31.5	50.0	13.0	5.6
	休日(6～7時間未満)	165	35.2	45.5	12.1	7.3
	休日(7～8時間未満)	344	31.1	47.4	13.1	8.4
	休日(8～9時間未満)	333	33.9	46.5	12.3	7.2
	休日(9時間以上)	498	28.7	48.4	18.1	4.8

※n=30未満は参考値のため灰色。

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66.4%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50.2%となっている。

<いつも寝付きはよい>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、<少し時間がかかる><かなり時間がかかる><全く眠ることができない>と回答した人をおよそ10ポイント程度上回る。

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		(%)
			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		
n=								
全体			1,421	19.0	14.6	16.3	50.2	
寝付き	いつも寝付きはよい	652	24.5	14.4	12.0		49.1	
	少し時間がかかる	567	15.0	16.0	19.8		49.2	
	かなり時間がかかる	147	12.9	10.2	23.1		53.7	
	全く眠ることができない	55	10.9	12.7	12.7		63.6	
睡眠満足度 (睡眠の質)	満足している	398	25.1	13.8	13.8		47.2	
	少し不満	671	17.0	13.0	17.9		52.2	
	かなり不満	248	16.9	20.2	18.5		44.4	
	非常に不満、全く眠れない	104	13.5	14.4	9.6		62.5	
中途覚醒	問題になるほどではない	726	20.9	14.2	14.7		50.1	
	少し困ることはある	499	16.8	14.8	18.0		50.3	
	かなり困っている	133	18.0	18.0	21.8		42.1	
	頻繁に目が覚める、全く眠れない	63	15.9	9.5	7.9		66.7	
総睡眠時間	十分である	384	25.0	11.2	16.4		47.4	
	少し足りない	737	18.2	15.2	16.0		50.6	
	かなり足りない	210	14.8	18.1	19.0		48.1	
	全く足りない、全く眠れない	90	10.0	15.6	11.1		63.3	

2-5 在宅ワーク中の睡眠

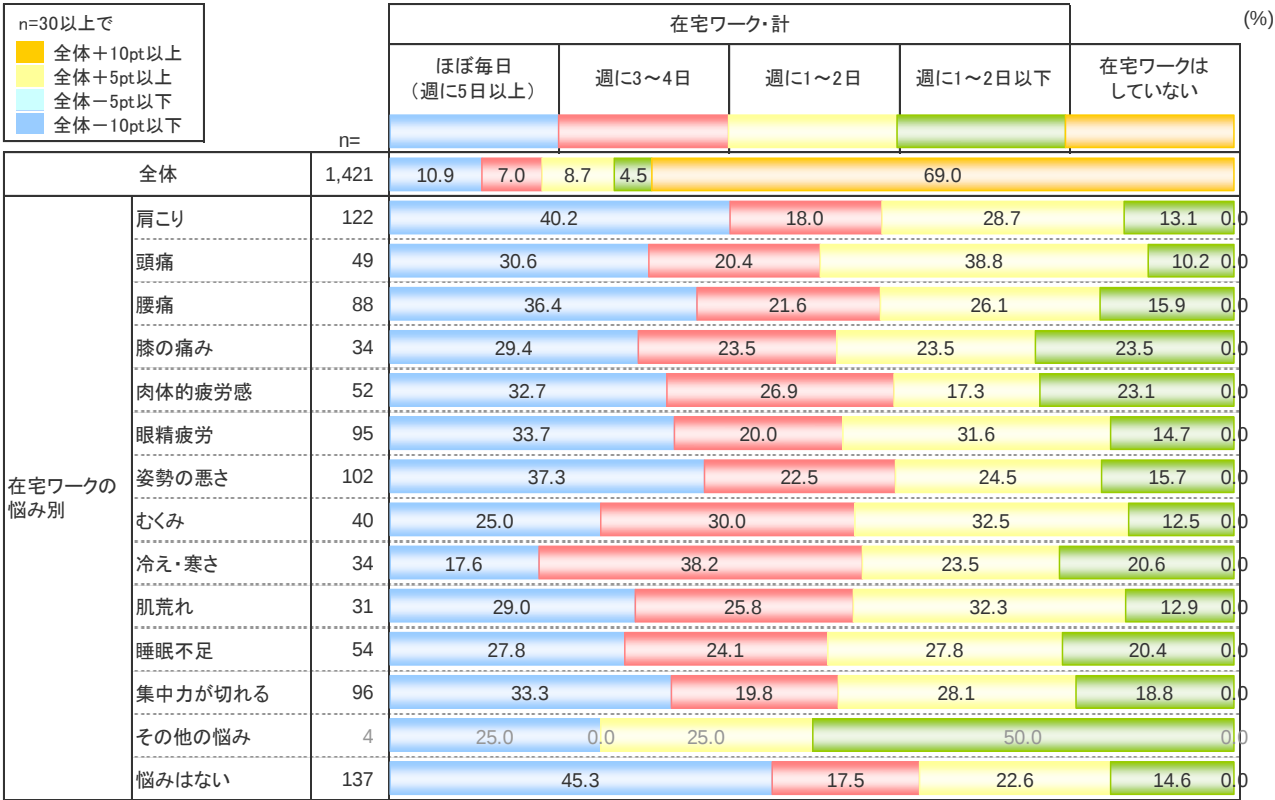
在宅ワークの頻度と在宅ワークの悩みの関係

ビジネスパーソンの睡眠を調査するとテレワーク等で課題があることが分かった。そこで在宅ワークの頻度と睡眠を含めた様々な悩みとの関係を調査した。

在宅ワークを「ほぼ毎日」している人は＜肩こり＞の悩みが40.2%と最も多い。次いで＜姿勢の悪さ＞が37.3%、＜腰痛＞が36.4%と続く。

一方で、在宅ワークを「ほぼ毎日」している人で、＜悩みはない＞と回答した人は45.3%。およそ半数程度の人が悩みがないこともわかる。

質問:あなたは現在、どのくらいの頻度で在宅ワークをしていますか。



睡眠白書 2022年

第 3 章 子育て世代と子供の 睡眠実態調査



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

3-1 子育て世代の睡眠事情

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52.6%と最も高く、全体の半数強。次いで「30代」が27.4%。

職業は「専業主婦」が40.0%、「パート」が28.4%、「会社勤務(一般社員)」が15.3%であった。子供は「小学生・計」が52.6%、「中学生・計」が17.4%、「高校生・計」が30.0%であった。

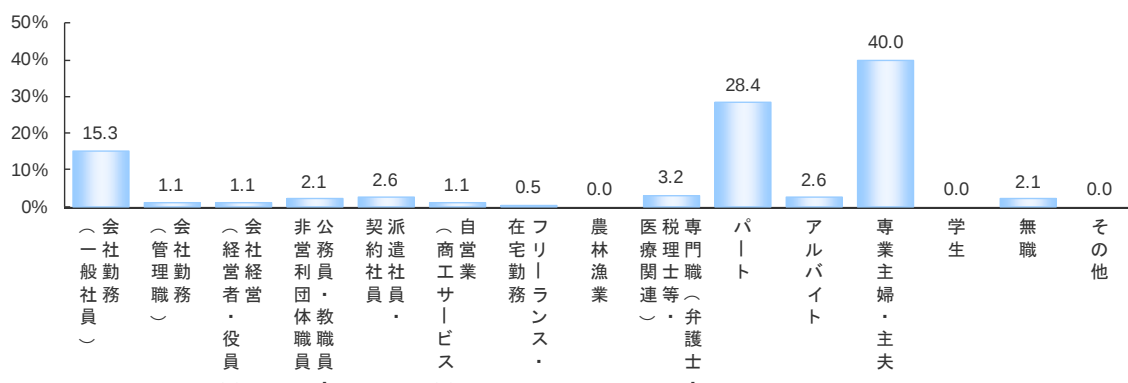
年代

		年代 (%)					
		～20代	30代	40代	50代	60代	70代
n=							
全体	190	1.6	27.4	52.6	17.4	0.5	0.5

お子様の学齢

		小学生・計			中学生・計		高校生・計		(%)
		小学生 (1～2年)	小学生 (3～4年)	小学生 (5～6年)	中学生 (1～2年)	中学生 (3年)	高校生 (1～2年)	高校生 (3年)	
n=									
2020年全体	161	24.2	18.0	19.3	12.4	7.5	11.8	6.8	
2021年全体	165	19.4	15.8	15.8	12.1	6.1	18.2	12.7	
2022年全体	190	18.4	21.6	12.6	11.1	6.3	16.8	13.2	

職業



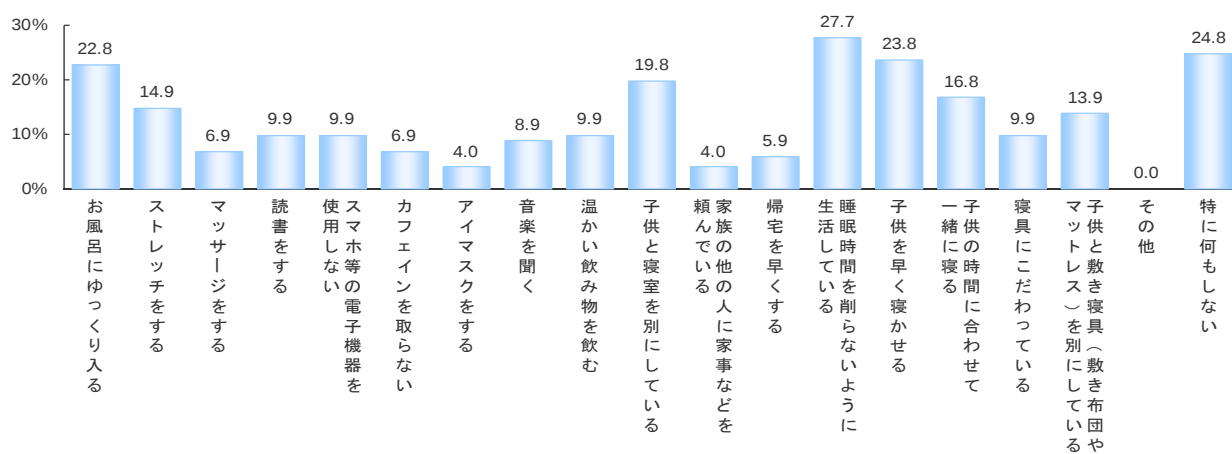
(n=190)

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、「睡眠時間を削らないように生活している」が27.7%と最も高く、次いで「子供を早く寝かせる」が23.8%、「お風呂にゆっくり入る」「子供と寝室を別にしている」がそれぞれ20%前後と続いている。睡眠時間を削らないように意識するとともに、子供の睡眠や生活リズムを重視している様子がうかがえる。

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=101)

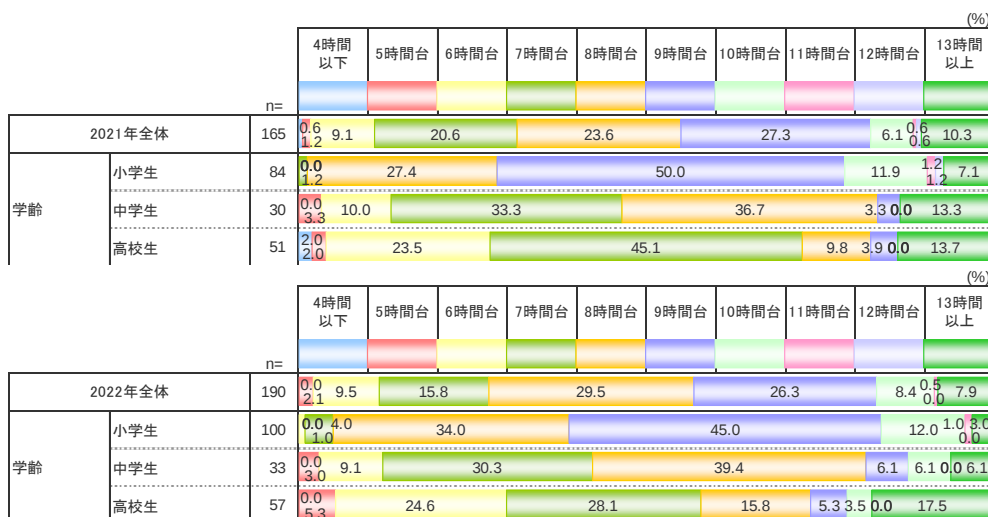
3-1 子育て世代の睡眠事情

就学児の睡眠時間(平日・休日)

平日の睡眠時間は、小学生では「9時間台」(45.0%)、中学生では「8時間台」(39.4%)、高校生では「7時間台」(28.1%)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。2021年調査と比べて、大きな変化はなかった。

休日の睡眠時間は、小学生では「9時間台」(42.0%)、中学生では「9時間台」「10時間台」(30.3%)、高校生では「9時間台」(22.8%)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。2021年調査と比べて、中学生、高校生では『9時間以上』の割合が増加している。

平日 睡眠時間



休日 睡眠時間

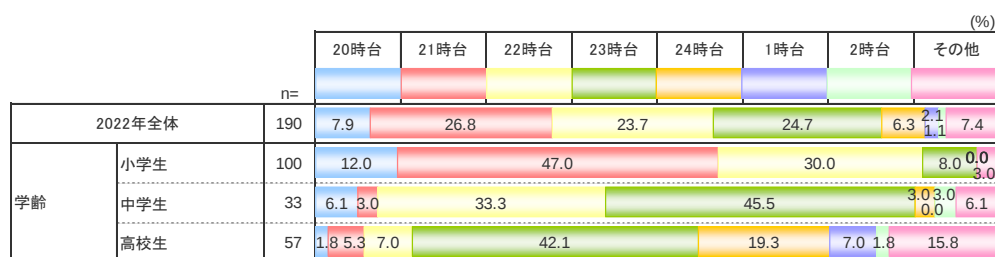
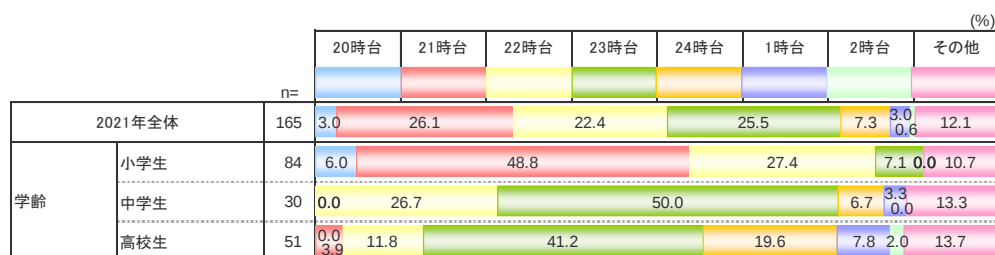


3-1 子育て世代の睡眠事情

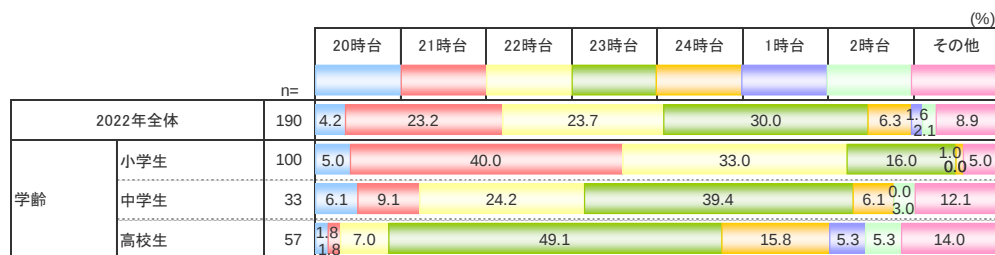
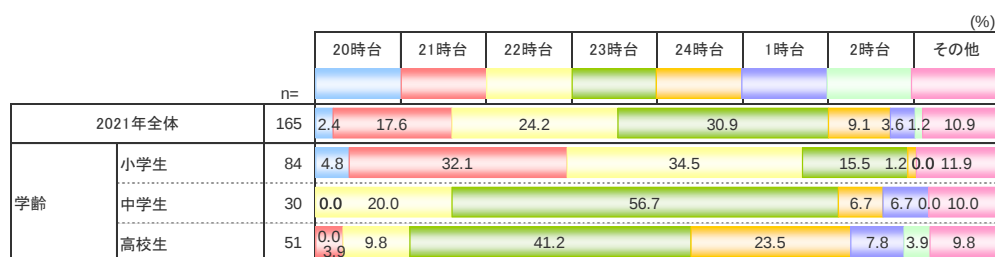
就学児の就寝時刻(平日・休日)

平日の就寝時刻は、小学生では「21時台」(47.0%)、中学生では「23時台」(45.5%)、高校生では「23時台」(42.1%)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。休日の就寝時刻は、小学生では「21時台」(40.0%)、中学生では「23時台」(39.4%)、高校生では「23時台」(49.1%)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。2021年調査と比べると、中学生、高校生では『24時以降』の割合が減少しており、就寝時刻が前にずれ込んだことが前頁でみた睡眠時間の増加の主な要因になっていると考えられる。

平日 就寝時刻



休日 就寝時刻



3-1 子育て世代の睡眠事情

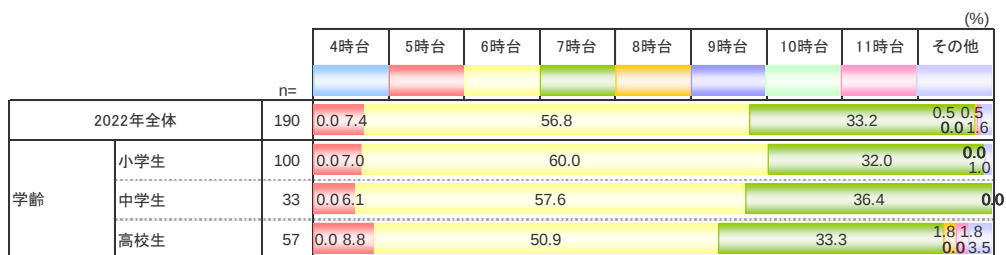
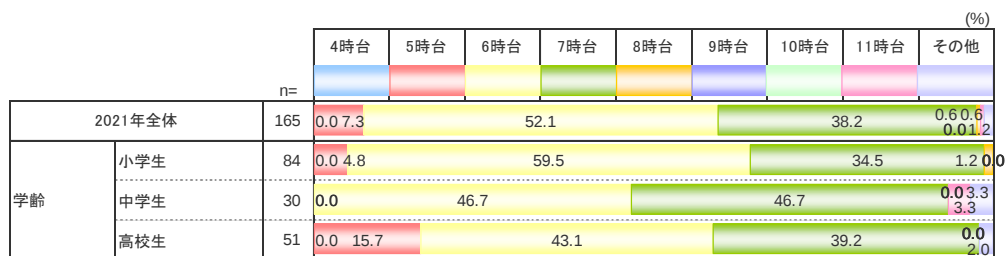
就学児の起床時刻(平日・休日)

(続き)

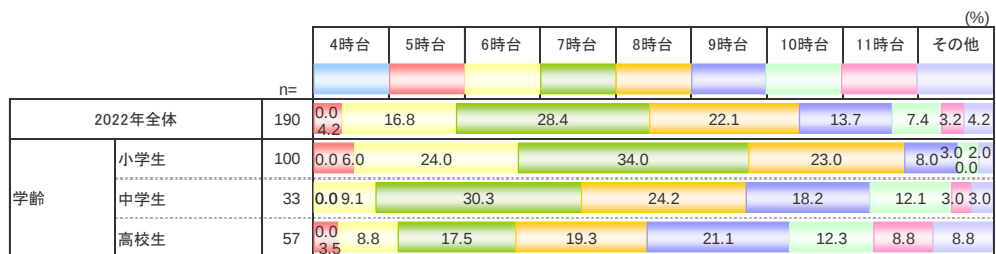
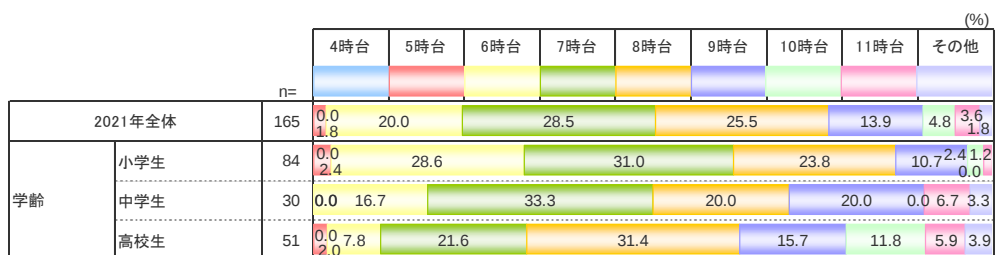
平日の起床時刻は、小学生から高校生まですべて「6時台」が最も多く、小学生では60.0%、中学生では57.6%、高校生では50.9%となっている。2021年調査と比べて、小学生と中学生では「5時台」の割合がやや増加した。

休日の起床時刻は、小学生では「7時台」(34.0%)、中学生では「7時台」(30.3%)、高校生では「9時台」(21.1%)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。2021年調査と比べると、中学生、高校生では『9時台以降』の割合が増加しており、就寝時刻の早まりとともに起床時刻が遅くなったことも睡眠時間の増加につながったと推察される。

平日 起床時刻



休日 起床時刻



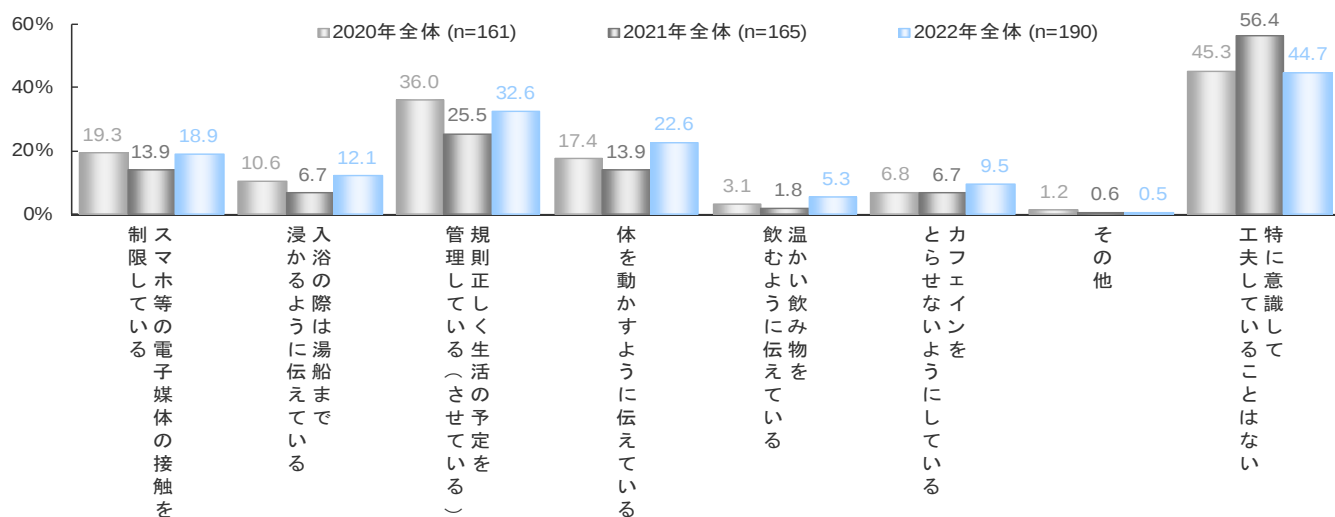
3-2 コロナ禍での子どもの睡眠

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55.3%。工夫の内容は「規則正しく生活の予定を管理している(させている)」が32.6%と最も高く、「体を動かすように伝えている」が22.6%、「スマホ等の電子媒体の接触を制限している」が18.9%で続く。

2021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増加しており、「体を動かすように伝えている」の増加幅が8.7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
島田 紗樹
安藤 翠
青木 真理

[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 2022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