



ビジネスパーソン健康意識と睡眠に関する調査 働く人の眠りを阻害する要因1位は「仕事の悩み」

～3月18日「睡眠の日」は、質の良い眠りについて考える日～

＜調査結果サマリー＞

- ①スポーツ等で体を気遣っている人に比べ、健康意識の低い層は睡眠満足度が低い
- ②「仕事上の悩み」が睡眠の質を下げる傾向に
- ③睡眠満足度が高い人は終業後、リラックスした過ごし方をしている
- ④ビジネスパーソンが夜寝る前にチェックするのは「スマホでニュース」

西川では、社内研究機関である「日本睡眠科学研究所」監修のもと、3月18日の「睡眠の日」に合わせ、「ビジネスパーソン健康意識と睡眠に関する調査」を行ないました。昨年9月に発表した1万人の睡眠事情調査(結果を「睡眠白書2018」に掲載)では、概ね高齢者よりも30～40代の睡眠満足度が低いという結果だったことを受け、働き盛りである現役世代のほうが高ストレス状態にあり、それが睡眠の質を低下させていると推定。今回は対象をビジネスパーソンに絞ってその実態を深掘りし、機運がますます高まる「働き方改革」「ビジネスマンの生産性向上」を睡眠の側面から支援したいと考えました。調査では、現代ビジネスパーソンの「働き方」と「睡眠」の関係性が浮き彫りになりました。

■調査方法

調査手法: WEB パネル調査

調査対象者: 日本全国に居住するビジネスパーソン男女 500 名

※ビジネスパーソンは「会社勤務(一般社員・管理職)」「公務員・教職員・非営利団体職員」「専門職(弁護士・税理士等・医療関連)」を抽出

※当社が規定する「健康クラスターグループ」の「運動・ケア」グループ 150 名、「健康あきらめ」グループ 150 名、その他グループ 200 名)

調査期間: 2019年2月14日～15日

調査会社: 株式会社クロス・マーケティング

①スポーツ等で体を気遣っている人に比べ、健康意識の低い層は睡眠満足度が低い

対象をビジネスパーソンに絞った今回の調査では、「睡眠に満足していますか?」との問いに対し、約6割が「満足していない(あまり満足していない・全く満足していない)」と回答した。

Q. 自分の睡眠に満足していますか?

■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

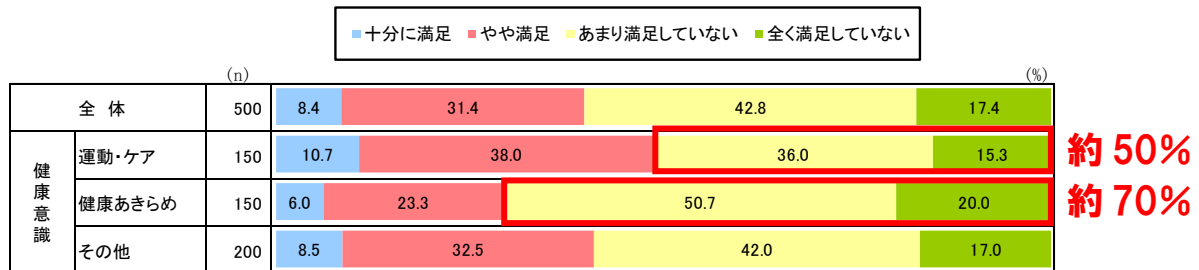


約 60%

■運動・ケアグループと健康あきらめグループの間に睡眠満足度に差

当社が規定する7つの「健康クラスター」のうち、ビジネスパーソンの中で特に構成比率が高く、二極化していた「運動・ケア」グループと「健康あきらめ」グループに限って抽出してみると、前者の「睡眠に満足していない人」が約5割なのに対して、「健康あきらめ」グループでは約7割に上った。

Q. 自分の睡眠に満足していますか？（健康クラスター別）



< 日本睡眠科学研究所の見解 >

ビジネスパーソンにおいて二極化がみられた「運動・ケア」グループと「健康あきらめ」グループの健康に対する意識の差は、睡眠の満足度にも関連することが浮き彫りとなった。睡眠不足、睡眠の質低下は仕事のパフォーマンス低下や健康に対するリスクを増大させる。ビジネスパーソンの中でも比較的該当者が多い「健康あきらめ」グループの睡眠意識向上が急務である。

【今回の調査で対象とした「健康クラスター」について】

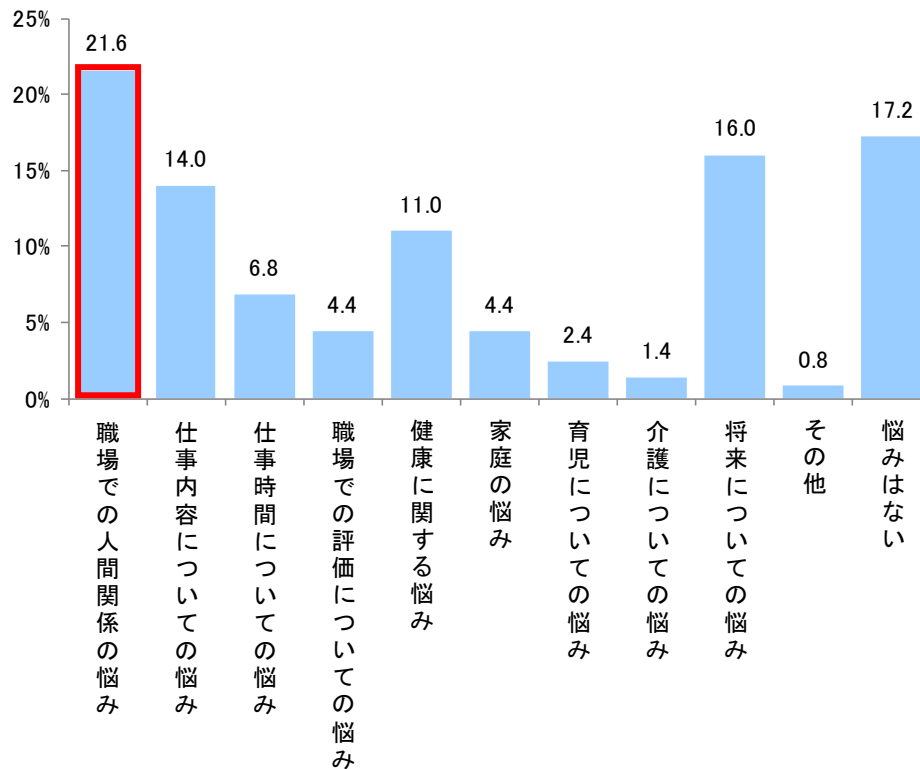
2018年に発表した「睡眠白書 2018」では、アンケート回答者を「運動・ケア」「健康セルフチェック」「健康バランス」「睡眠満足」「食生活意識」「サプリ活用」「健康あきらめ」の7つの健康クラスターに分けた。さらに職業別にみると、会社員（一般社員）の健康クラスターが、日常的に運動や食生活に気を付けている「運動・ケア」グループと、健康に関するあらゆることをあきらめ、何もしていない「健康あきらめ」グループに二分されており、ビジネスパーソンの健康意識が二極化していることが分かっている。

※各クラスターについての詳細は後述

②「仕事上の悩み」が睡眠の質を下げる傾向に

ビジネスパーソンに「悩み」について聴取したところ、「職場での人間関係の悩み」や「仕事の内容についての悩み」が「家庭の悩み」や「健康の悩み」よりも多く、働く人にとって仕事がストレスの原因になっている様子が伺えた。

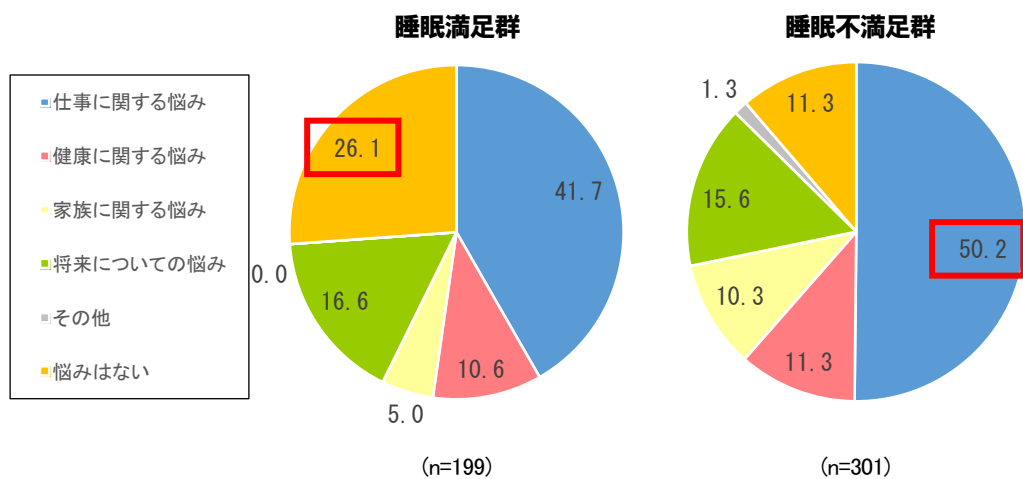
Q. 仕事や家庭で悩んでいることを挙げてください。



■「睡眠満足度」と「悩み」の関係

睡眠満足度と現在抱えている悩みの関係を調べてみると、睡眠満足群では「悩みがない」と答えた人が多いのに対し、睡眠不満足群では「悩みはない」と答える人が少なくなり、「仕事に関する悩み」を持つ人が増えている。仕事関係の悩みが睡眠の満足度に大きく影響することが伺い知れる。

・「睡眠満足度」と「悩み」の関係





nishikawa

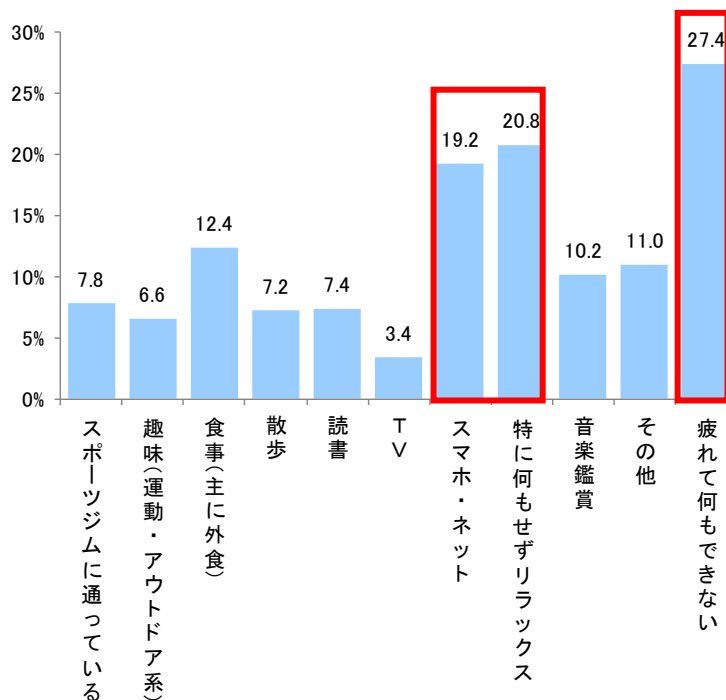
<日本睡眠科学研究所の見解>

ビジネスパーソンは仕事に関する悩みを多く抱えていることが分かった。悩みやストレスは交感神経活動を優位にさせ睡眠の質を低下させる可能性がある。睡眠の質が低下するとイライラや不安、落ち込みの要因になるため、心身共に健康な状態を保つには悩みを睡眠に持ち込まないことが重要である。また、仕事に関する悩みの内訳をみると、仕事時間(残業過多など)よりも、職場での人間関係や仕事内容について悩む人が多かった。睡眠満足度を高めるためには、仕事時間の改善だけでなく、活力ある職場環境を整えることが重要であると考えられる。

③終業後、リラックスした過ごし方をしている人は睡眠満足度が高い

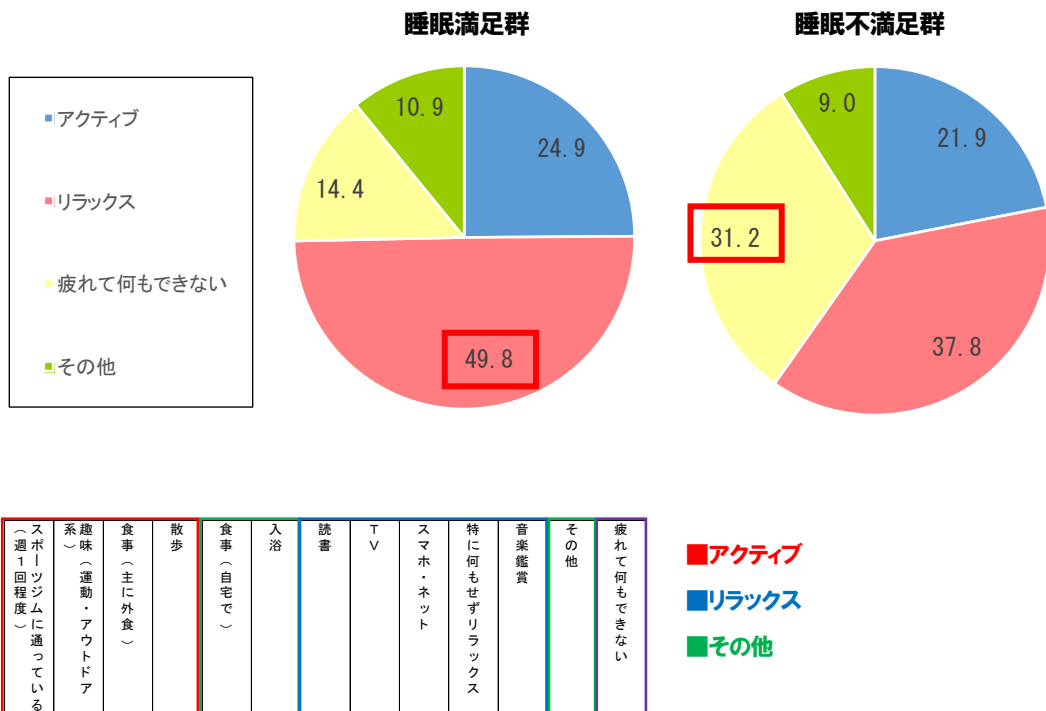
ビジネスパーソンの「終業後の過ごし方」について聞いてみると、「疲れて何もでき¹出来ない」が突出して高く、仕事による肉体的・精神的疲労が大きいことが伺えた。2 位以降は「特に何もせずリラックス」「スマホ・ネット」「外食」と続いた。

Q. 終業後の過ごし方について教えてください。



終業後の過ごし方について、「スポーツジム」「運動・アウトドア等の趣味」「外食」「散歩」をアクティブ関連、「読書」「TV」「スマホ・ネット」「音楽鑑賞」「特に何もせずリラックス」をリラックス関連、「疲れて何もできない」をネガティブにクラス分けすると、睡眠満足度が高い人はリラックス関連を選択している人が総じて多く、睡眠満足度が低い人はネガティブを選択する人が多かった。

・「終業後の過ごし方」と「睡眠満足度」の相関



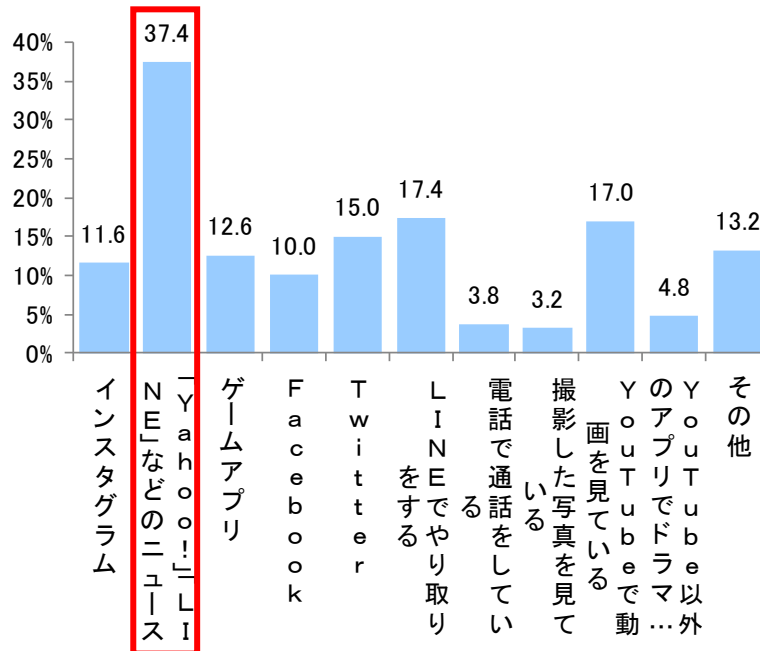
<日本睡眠科学研究所の見解>

今回の調査で睡眠満足度を高める終業後の過ごし方としてリラックス関連の項目が多いことが示された。睡眠の質向上のためにも終業後は積極的にリフレッシュやリラックスできる環境を整え、副交感神経を優位にしてスムーズに睡眠に入れることが重要だと思われる。

④ビジネスパーソンが夜寝る前にチェックするのは「スマホでニュース」

眠りを妨げる要因になるため、就寝前は強い光を発するスマートフォン等の操作は控えた方が良くとされているが、スマートフォンでチェックする内容に睡眠との関係性がみられるか調査した。ビジネスパーソンの就寝前の過ごし方について聞いたところ、「ニュースサイト」をチェックしている人が最も多く、次いで「LINE等のチャットアプリでやりとり」「動画サイト閲覧」が多かった。ただし、これらの行動と睡眠満足度との関係は見られなかった。

Q. 就寝前に毎日していることを教えてください。



【参考:健康クラスターの7つのグループについて】

第1クラスター「運動・ケア」グループ

→スポーツ、運動実行、身体のカを積極的に実行している層。
20～30代の若年の男女が中心のグループ。スポーツ志向以外の因子に対しても概ねポジティブな態度で、健康には大きな問題がないグループ。

第2クラスター「健康セルフチェック」グループ

→健康・体調のセルフチェックや管理志向が最も強い層。
定期健診を積極的に受けていたり、血圧・体重・体脂肪等を自宅で測定している。60～70代の男女のウェイトがやや高い。
一方サプリメントの使用やスポーツ志向にはネガティブな反応を示しているのが特徴。

第3クラスター「健康バランス」グループ

→バランスの取れた食生活志向とスポーツ・運動、身体のカ、のすべてにポジティブなグループ。性・年代は大きな偏りがない。
サプリメントなどの使用にはネガティブ。

第4クラスター「睡眠満足」グループ

→十分な睡眠をとっており、寝具や環境にも配慮しているグループ。規則正しい生活習慣志向も同時に強いクラスター。60～70代男性と、20代～40代の女性のウェイトが高め。
一方、それ以外の因子にはすべてネガティブな反応を示している。

第5クラスター「食生活意識」グループ

→健康に悪い影響を及ぼす成分を含む食品の摂取を控えたり、バランスの取れた食生活を意識するグループ。反応のレベルはそこまで強くはない。一方、健康のセルフチェックやサプリメントの使用に

ついてはネガティブな反応を示している。

第6クラスター「サブリ活用」グループ

→サプリメントや栄養・ビタミン剤を使用する志向が強いグループ。
40代～70代女性のウェイトが強い。スポーツ・運動にはかなりネガティブな反応を示す。

第7クラスター「健康あきらめ」グループ

→バランスの取れた食生活志向に対してネガティブ反応が強く、良い睡眠、規則正しい生活習慣にもネガティブな反応を示す。20代～50代男性がメイン。



nishikawa

睡眠ソリューション企業・西川が導入した「ちょっと寝ルーム」

西川では、今年 2 月より、自社の本社屋内に効率的な仮眠環境をコーディネートした『ちょっと寝ルーム』を開設しました。当社では今後、この仮眠スペースのプロデュースをオフィス環境の改善に取り組まれる企業に向けて提案・販売し、ビジネスパーソンの睡眠を支えます。



報道各位からのお問い合わせ先

西川株式会社 担当:速水(ハヤミ)、須藤 TEL:03-3664-3962 FAX:03-3639-8767