

ビジネスパーソンの「睡眠」実態調査

仕事がある日の平均睡眠時間、4人に1人が「5時間未満」
 50.4%が「寝具」にこだわりを持ち、うち半数以上が20,000円以上を投資

人間にとって睡眠は、生命を維持するために必要不可欠なもの。睡眠に費やす時間は、一生の約3分の1ともいわれているが、そんな「睡眠」を良質なものにするために、ビジネスパーソンはどのような工夫をしているのだろうか。

この度オウチーノ総研(株式会社オウチーノ/本社:東京都港区/代表:井端純一)は、20~59歳のビジネスパーソン450名を対象に「『睡眠』に関するアンケート調査」を行った。「仕事がある日の平均睡眠時間は何時間ですか?」と聞いたところ、「3時間未満」と回答したのが1.1%、「3時間以上4時間未満」が4.2%、「4時間以上5時間未満」が21.8%、「5時間以上6時間未満」が39.6%、「6時間以上7時間未満」が24.0%、「7時間以上8時間未満」が7.3%、「8時間以上」が2.0%だった。また、「あなたは良質な睡眠をとるために、寝具にこだわっていますか?」と聞いたところ、50.4%が「こだわっている」と回答した。

■調査概要

有効回答 首都圏(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県)在住のビジネスパーソン(男女)450名

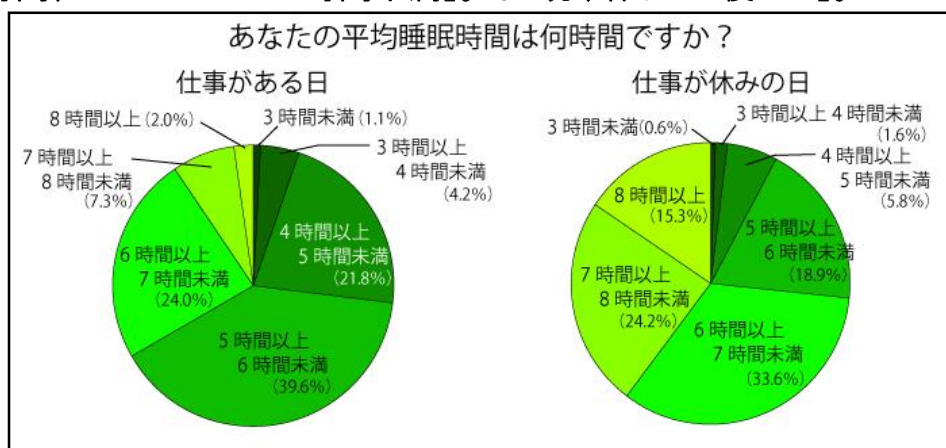
調査方法 インターネットによるアンケート調査

調査期間 2014年7月18日(木)~7月22日(火)

オウチーノ総研: <http://corporate.o-uccino.jp/research-o/>

1. 仕事がある日の平均睡眠時間、4人に1人が「5時間未満」。その分、休日に「寝だめ」。

最初に、「仕事がある日の平均睡眠時間は何時間ですか?」という質問をした。結果、「3時間未満」と回答したのが1.1%、「3時間以上4時間未満」が4.2%、「4時間以上5時間未満」が21.8%、「5時間以上6時間未満」が39.6%、「6時間以上7時間未満」が24.0%、「7時間以上8時間未満」が7.3%、「8時間以上」が2.0%だった。平成26年3月

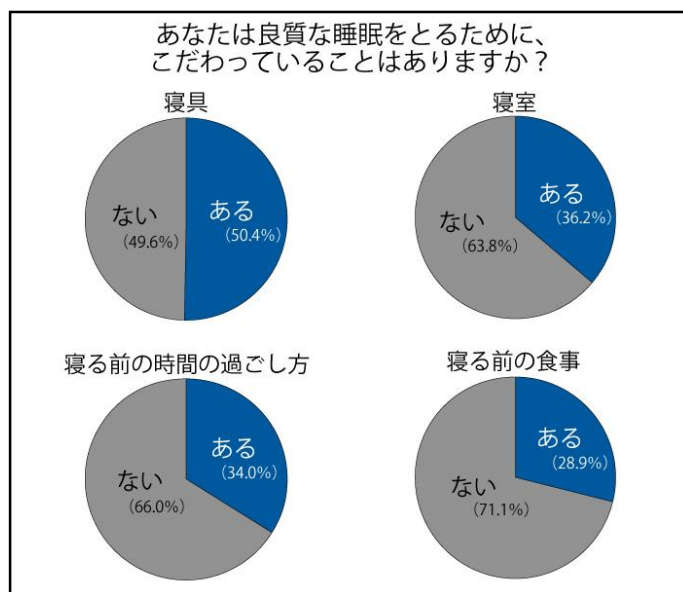


に厚生労働省健康局が発表した「健康づくりのための睡眠指針 2014」によると、人間に必要な睡眠時間は「6時間以上8時間未満」とされている。しかし今回の調査では、仕事がある日に6時間以上睡眠をとれている人は33.3%と、約3割に止まった。また「仕事が休みの日の平均睡眠時間は何時間ですか?」と聞くと、「3時間未満」と回答したのが0.6%、「3時間以上4時間未満」が1.6%、「4時間以上5時間未満」が5.8%、「5時間以上6時間未満」が18.9%、「6時間以上7時間未満」が33.6%、「7時間以上8時間未満」が24.2%、「8時間以上」が15.3%だった。73.0%は仕事が休みの

日に6時間以上睡眠をとっており、ビジネスパーソンは普段の睡眠時間が短い分、休日に「寝だめ」をする傾向にあることが分かった。

2. 50.4%が良質な睡眠をとるために、「寝具」にこだわっている

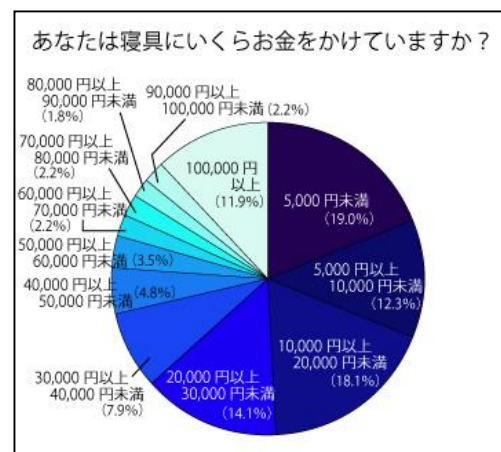
次に、「あなたは良質な睡眠をとるために、こだわっていることはありますか？」という質問をした。結果、「寝具にこだわっている」と回答したのが50.4%、「寝室にこだわっている」と回答したのが36.2%、「寝る前の時間の過ごし方にこだわっている」と回答したのが34.0%、「寝る前の食事にこだわっている」と回答したのが28.9%だった。さらに具体的にどのようなことにこだわっているのかを聞いた。「寝具」は最も多かった回答が「自分に合った枕を選んでいる」(47歳/女性)で、その次が「腰痛があるので、固めのマットレスを使用している」(42歳/女性)など、自分に合ったマットレスを使う、という意見だった。また「清潔な寝具を使うよう心がけている」(31歳/女性)という意見も多かった。「寝室」に関しては「外の明かりが気になるので、遮光カーテンを必ず閉める」(51歳/男性)など、寝室を暗くする、という意見が最も多かった。その次には「温度と湿度を適正に保つようにする」(52歳/女性)、「明るい雰囲気のある空間を作っている」(24歳/女性)など、過ごしやすい空間づくりを心掛けている、という意見が続いた。また「ラベンダーの香りを焚いている」(47歳/男性)など、香りに気を遣っている、という意見は意外にも、女性より男性から多く挙がった。「寝る前の時間の過ごし方」に関しては、「なるべく落ち着いた環境で過ごす」(44歳/男性)など、リラックスするよう心掛けている、という意見が最も多く、次に多かったのが「パソコンやスマホの液晶画面を見ないようにしている」(39歳/男性)など、ブルーライトを見ない、という意見だった。「寝る前の食事」に関しては、「なるべく寝る前にはとらないようにしている」(44歳/男性)という意見が最も多かった。また次に多かったのが「腹八分目にする」(57歳/女性)など、食べる量を気にする、という意見だった。



「寝具」に関しては「外の明かりが気になるので、遮光カーテンを必ず閉める」(51歳/男性)など、寝室を暗くする、という意見が最も多かった。その次には「温度と湿度を適正に保つようにする」(52歳/女性)、「明るい雰囲気のある空間を作っている」(24歳/女性)など、過ごしやすい空間づくりを心掛けている、という意見が続いた。また「ラベンダーの香りを焚いている」(47歳/男性)など、香りに気を遣っている、という意見は意外にも、女性より男性から多く挙がった。「寝る前の時間の過ごし方」に関しては、「なるべく落ち着いた環境で過ごす」(44歳/男性)など、リラックスするよう心掛けている、という意見が最も多く、次に多かったのが「パソコンやスマホの液晶画面を見ないようにしている」(39歳/男性)など、ブルーライトを見ない、という意見だった。「寝る前の食事」に関しては、「なるべく寝る前にはとらないようにしている」(44歳/男性)という意見が最も多かった。また次に多かったのが「腹八分目にする」(57歳/女性)など、食べる量を気にする、という意見だった。

3. 寝具にこだわっている人の半数以上が、寝具に20,000円以上を投資！

最後に、「寝具にこだわっている」と回答した人に、「あなたは、今使用している寝具にいくらお金をかけていますか。」という質問をした。結果、「5,000円未満」と回答したのが19.0%、「5,000円以上10,000円未満」が12.3%、「10,000円以上20,000円未満」が18.1%、「20,000円以上30,000円未満」が14.1%、「30,000円以上40,000円未満」が7.9%、「40,000円以上50,000円未満」が4.8%、「50,000円以上60,000円未満」が3.5%、「60,000円以上70,000円未満」が2.2%、「70,000円以上80,000円未満」が2.2%、「80,000円以上90,000円未満」が1.8%、「90,000円以上100,000円未満」が2.2%、「100,000円以上」が11.9%だった。なんと、寝具にこだわっている



る人の半数以上は、寝具に20,000円以上を投資していることが分かった。具体的にどのような寝具にお金をかけているのかを聞くと、「20,000円以下」と回答した人は圧倒的に「枕」が多く、「20,000円以上」と回答した人は、「マットレス」や「ベッド」が多かった。さらに年収別に結果を見ると、年収800万円未満の人は寝具にかけている金額を「5,000円未満」と回答した人が最も多かったが、年収800万円以上の人は「100,000円以上」と回答した人が最も多く、年収によって大きな差が生じた。年収の高い人ほど睡眠を重要視し、より多くのお金を投資していることが分かった。

オウチーノ総研: <http://corporate.o-uccino.jp/research-o/>