

睡眠に関する調査結果

【回答期間】

2022年9月20日～2023年2月15日

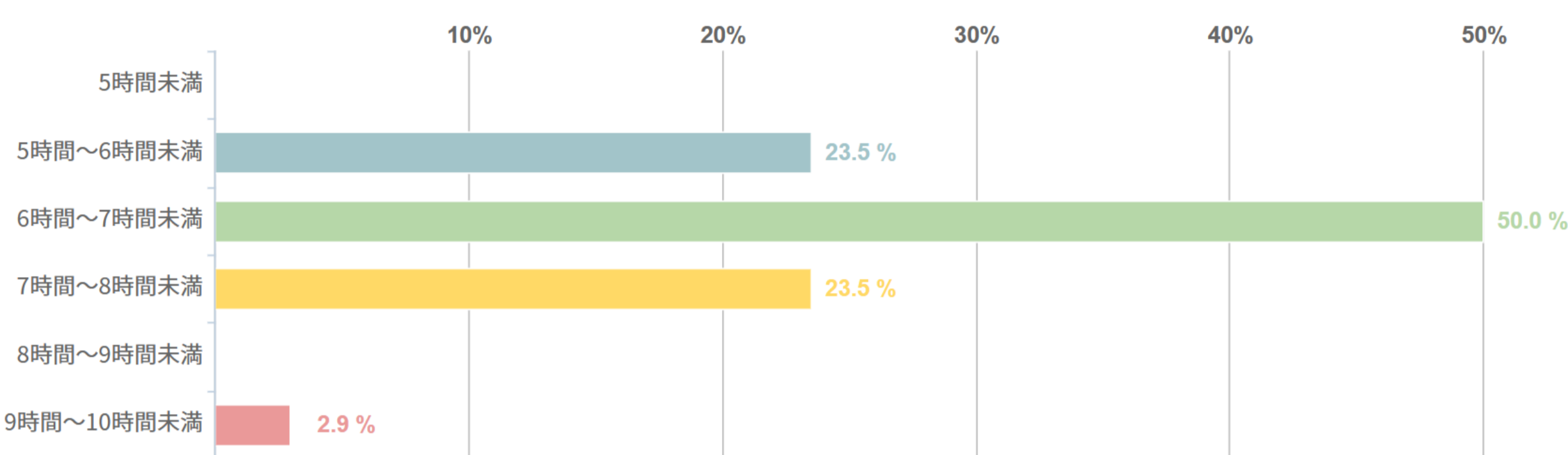
仕事がある日の睡眠時間 — 現状 & 理想

— 仕事のある日の平均睡眠時間は現状どのくらいですか？／理想はどのくらいですか？

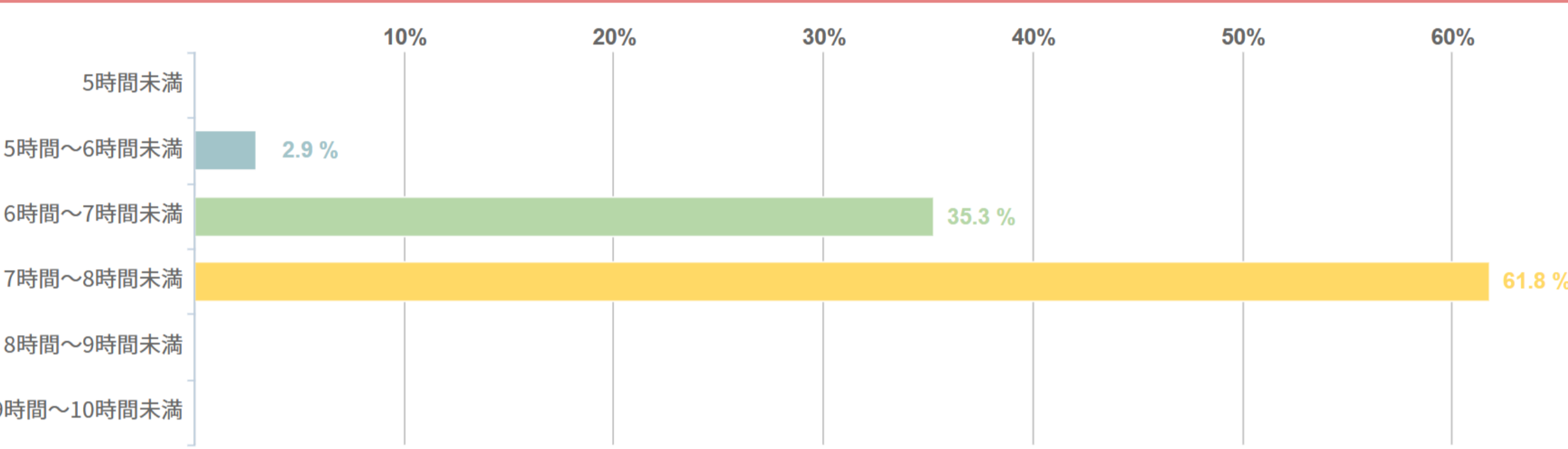


美容業

現状

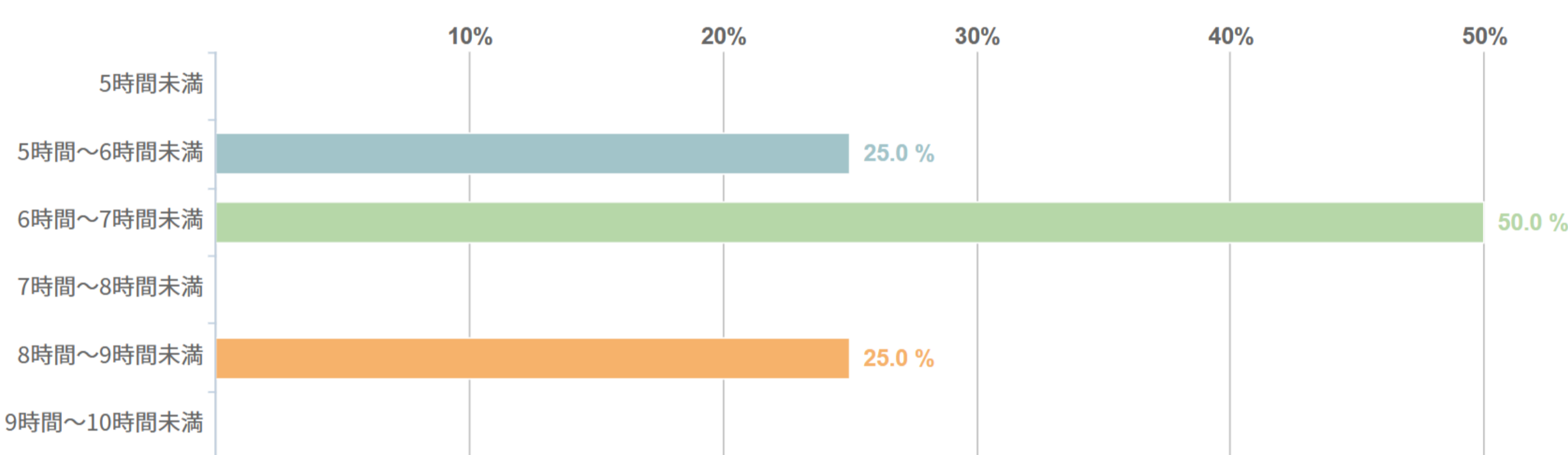


理想

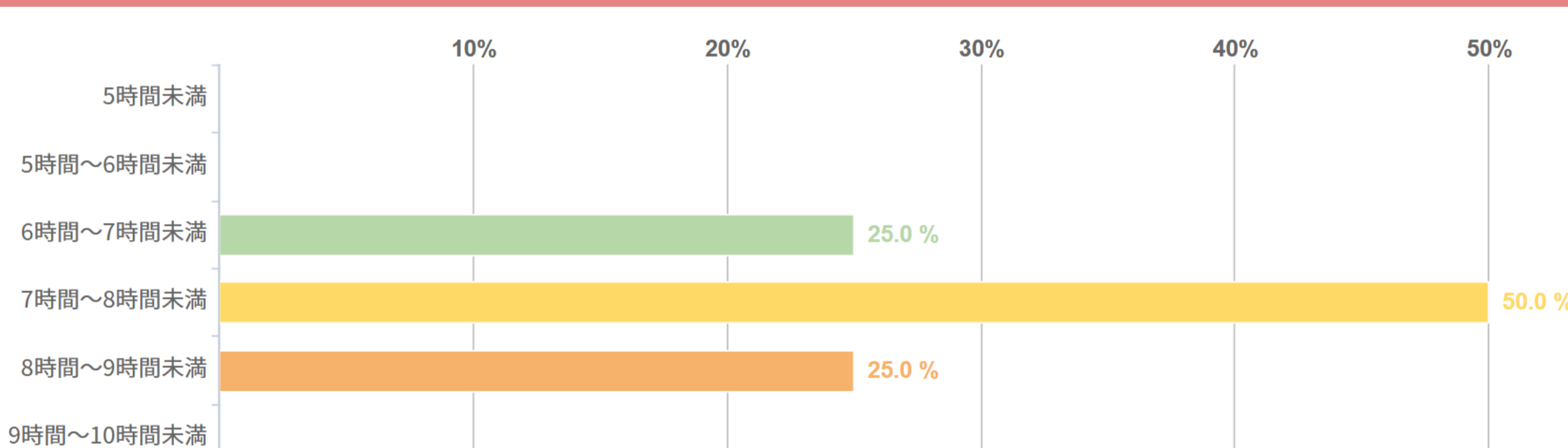


飲食業

現状

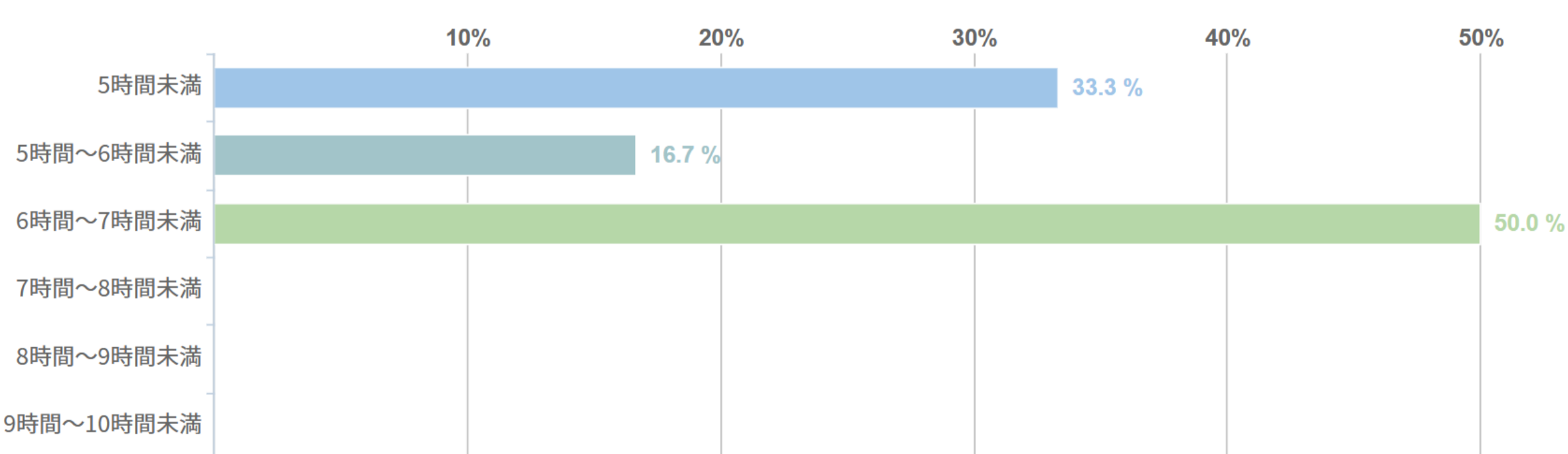


理想

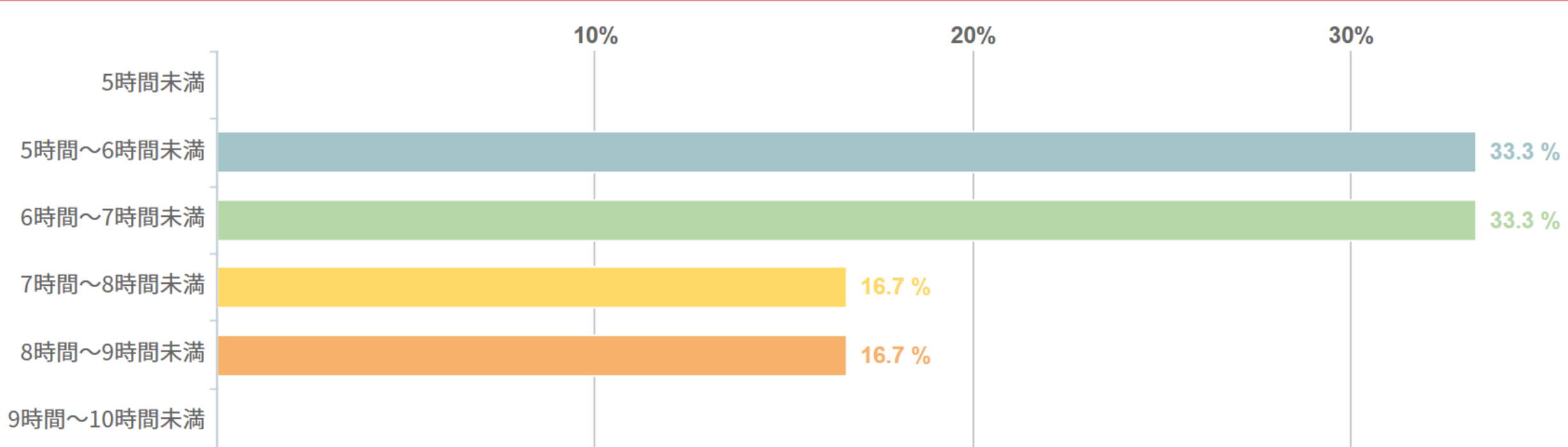


小売業

現状



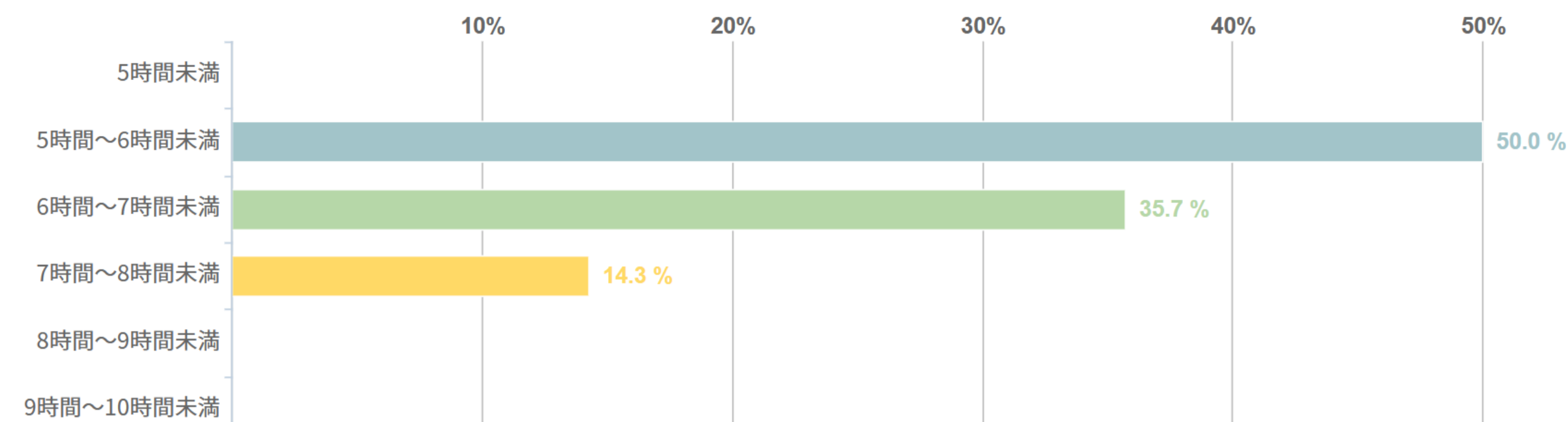
理想



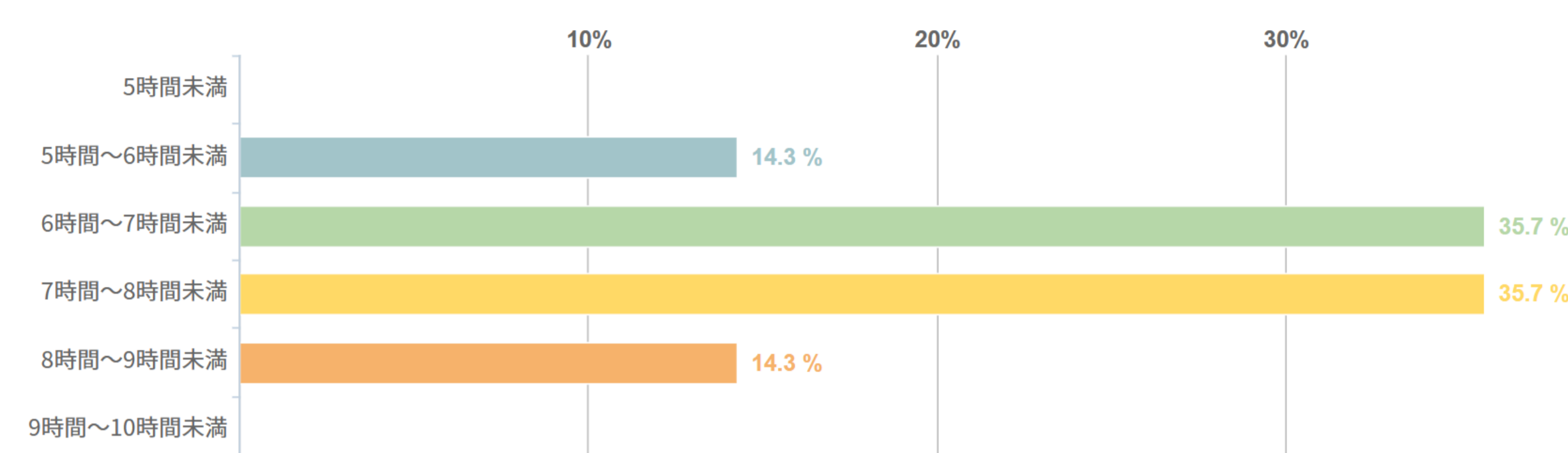


建設業

現状

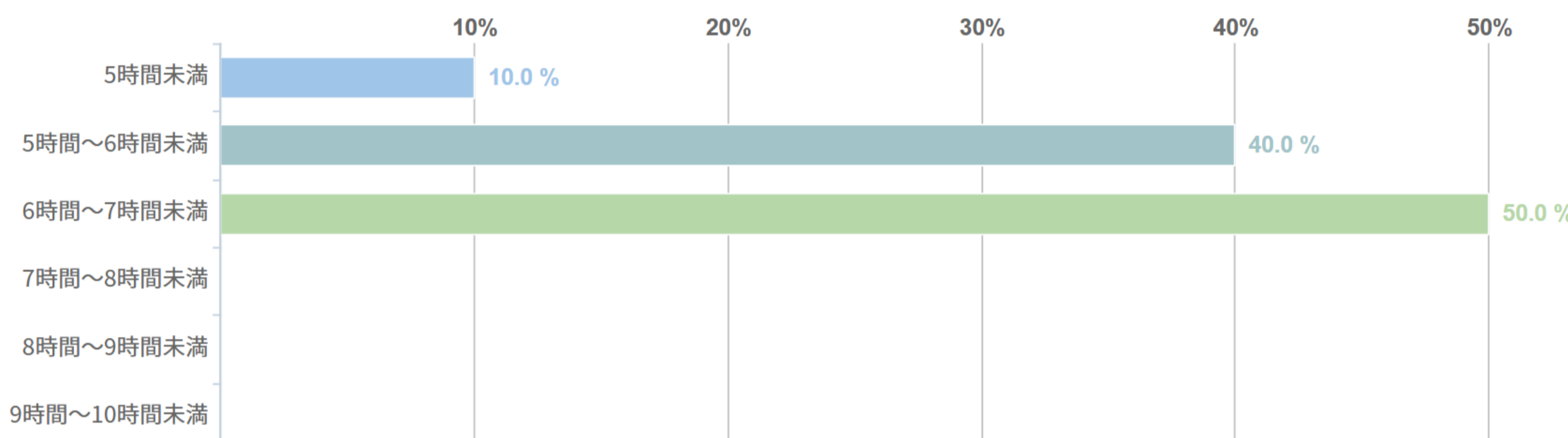


理想

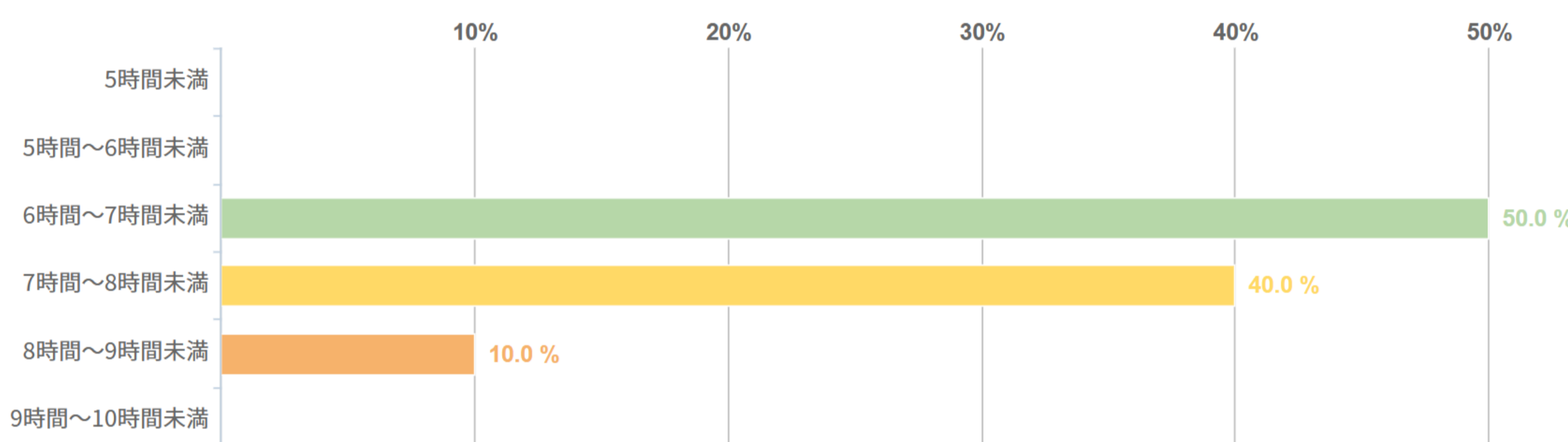


運送業

現状

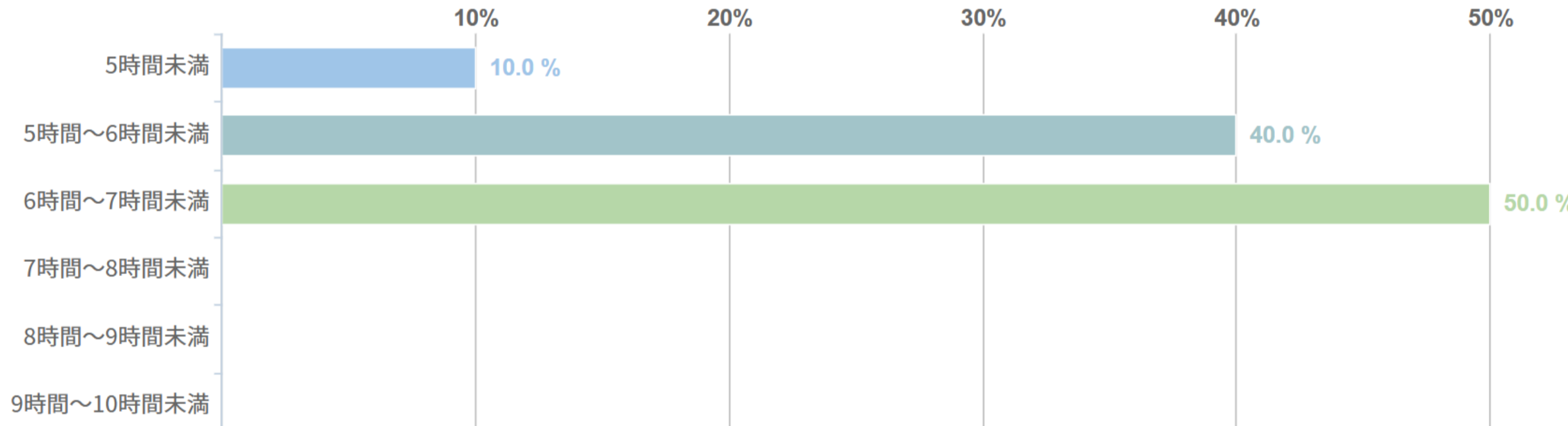


理想

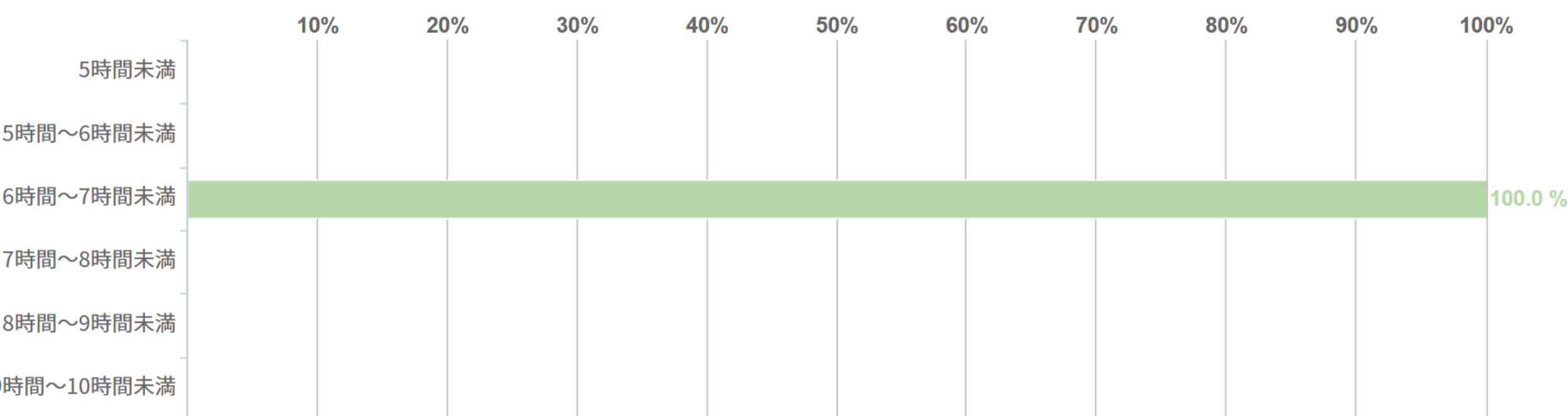


WEBサービス業

現状

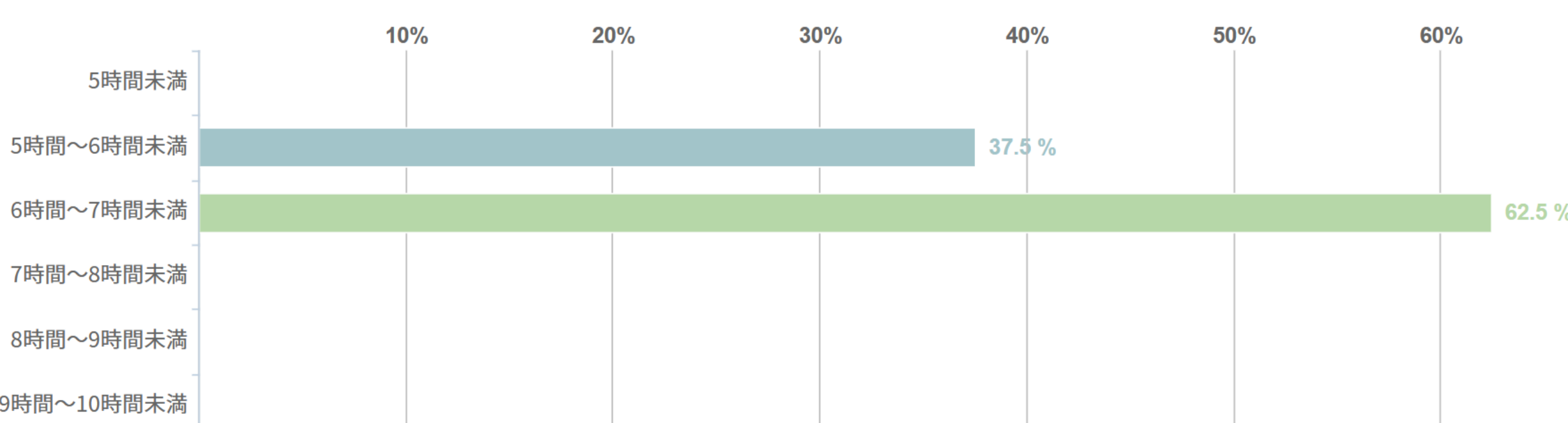


理想

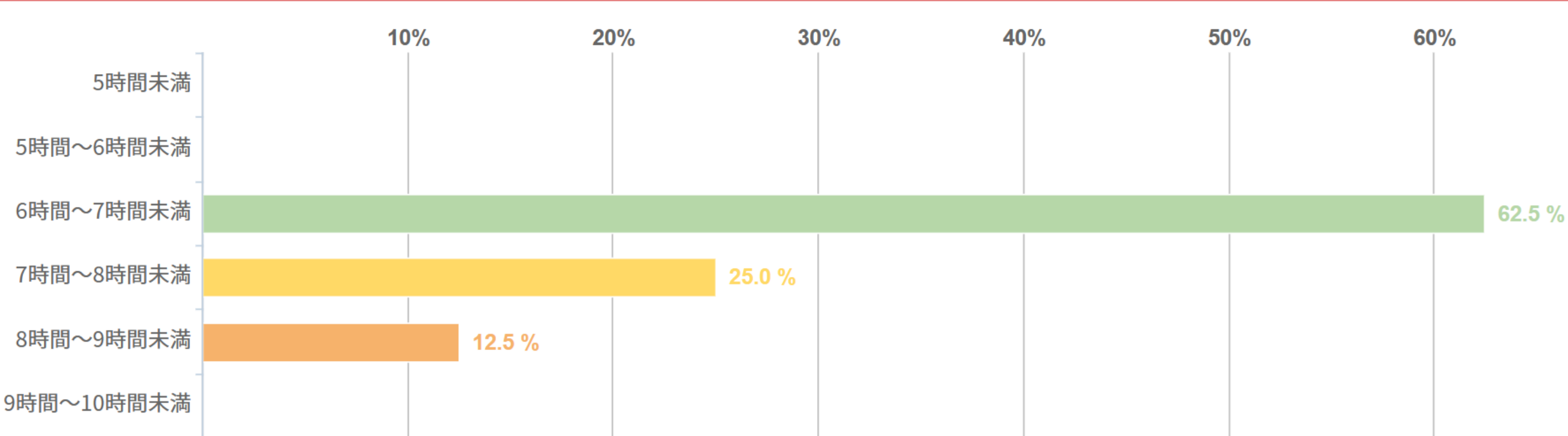


医療・福祉業

現状

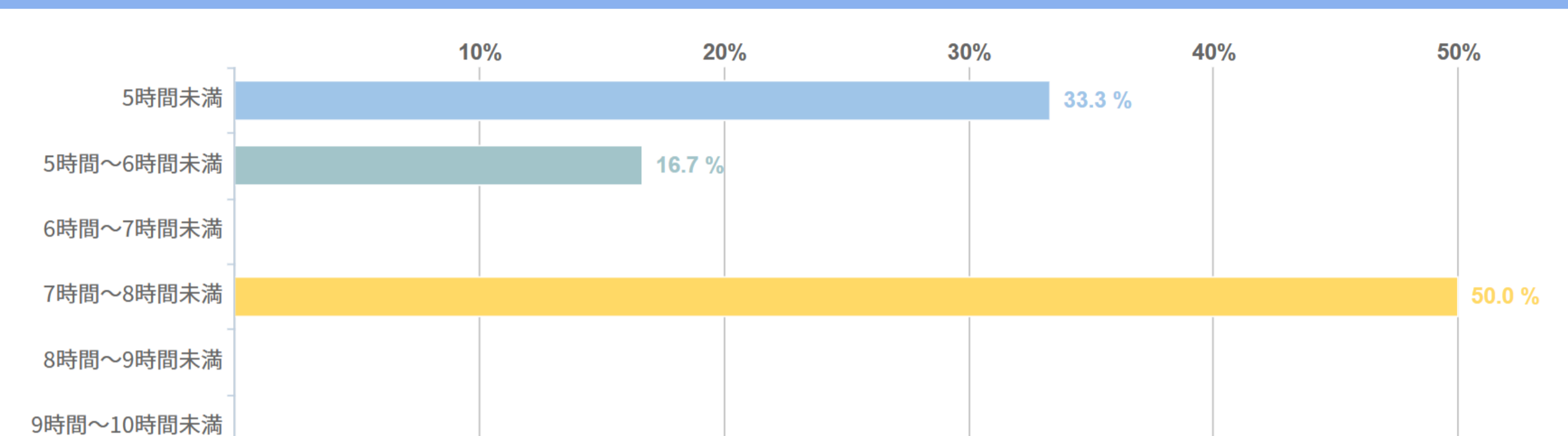


理想

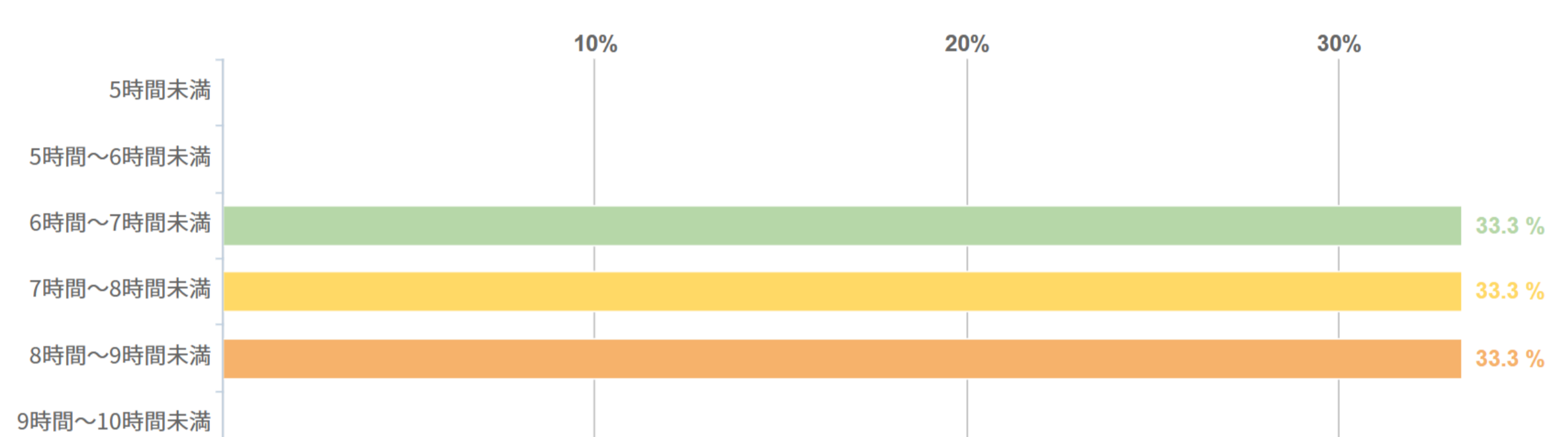


個人投資家

現状

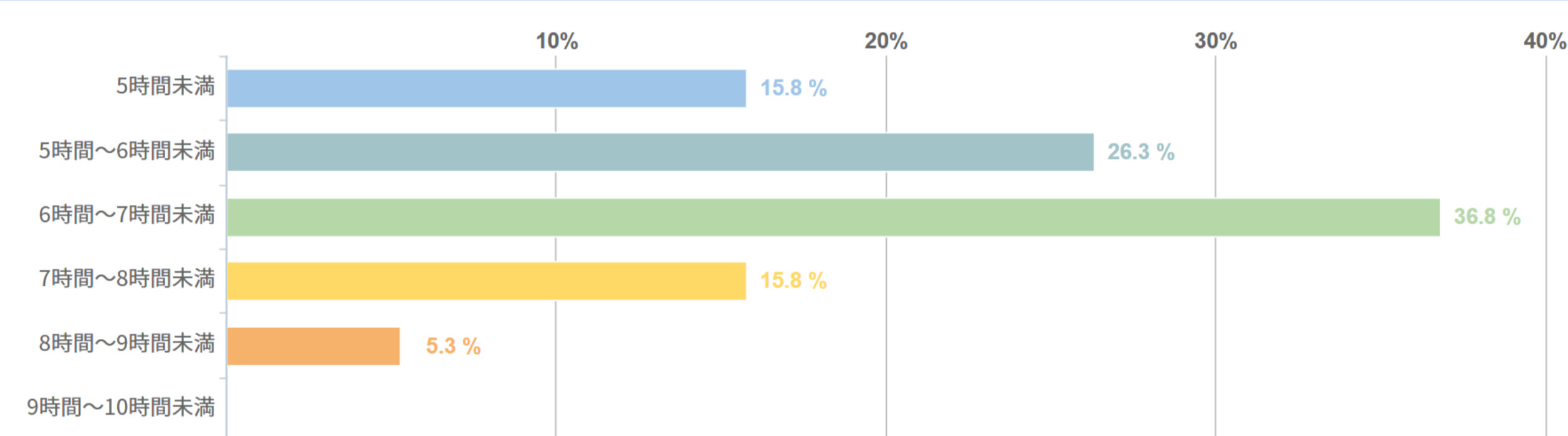


理想

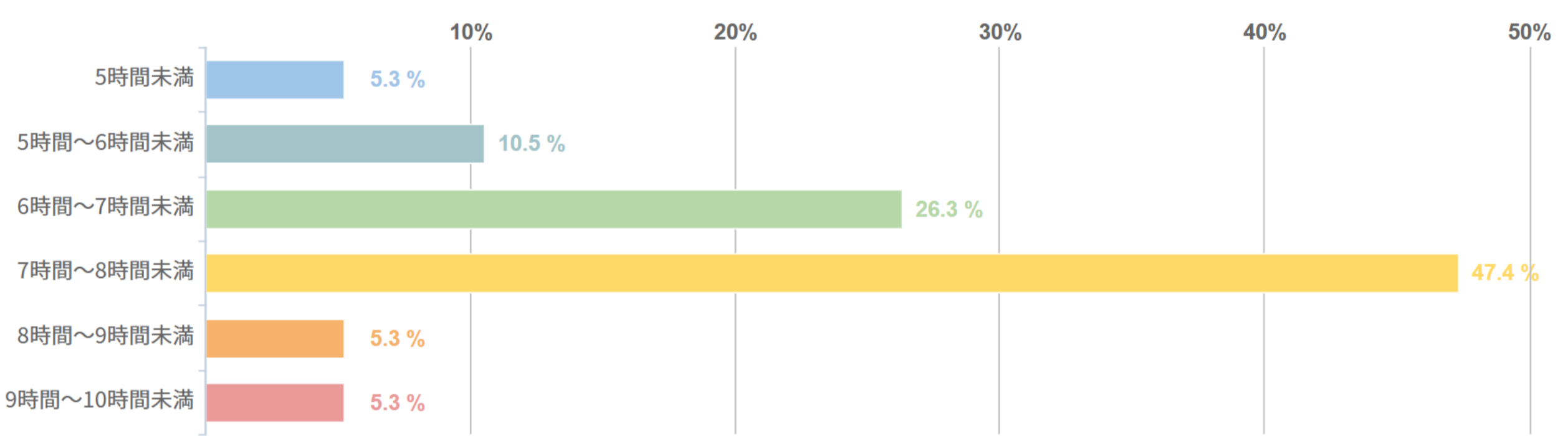


その他

現状

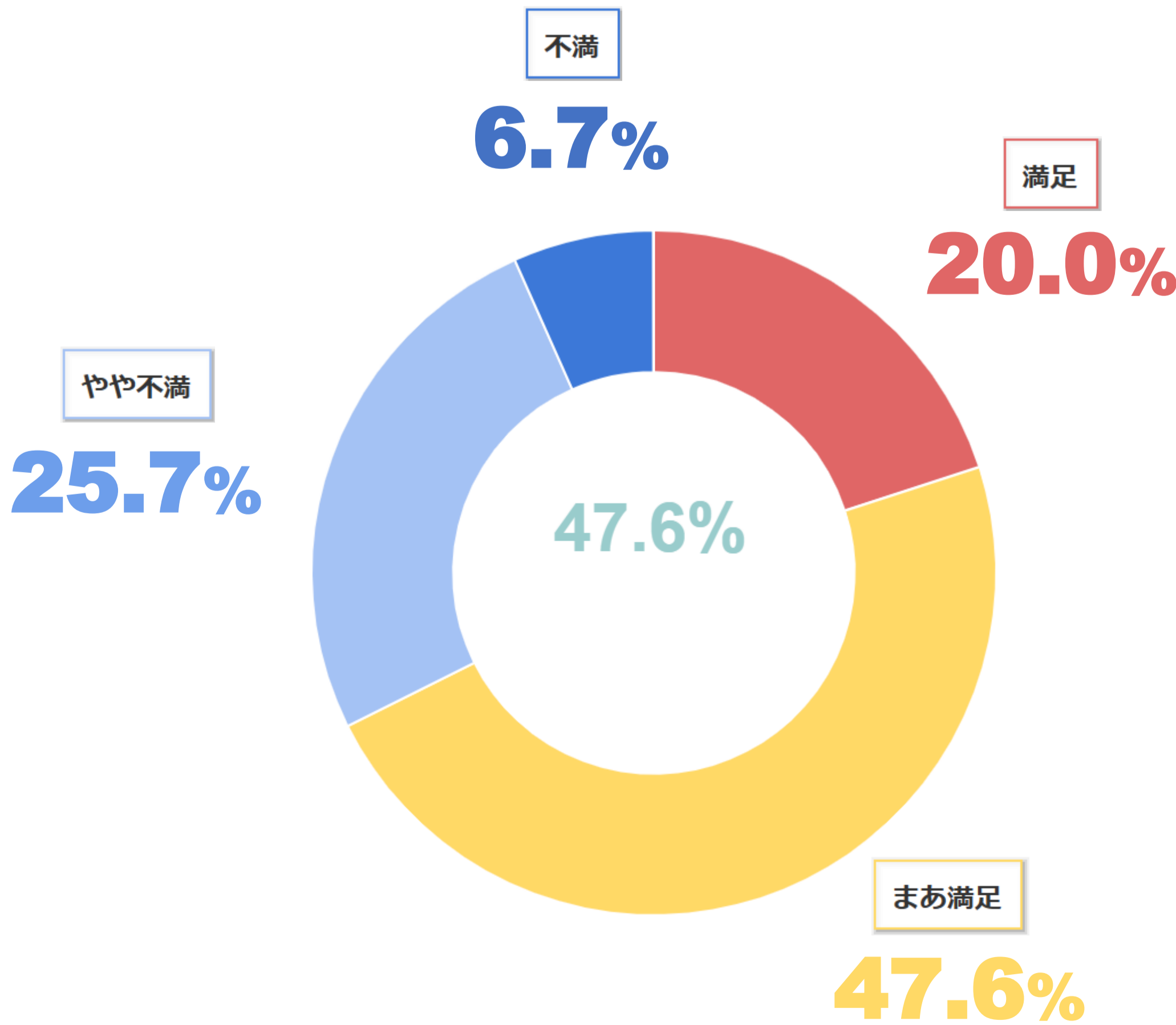


理想

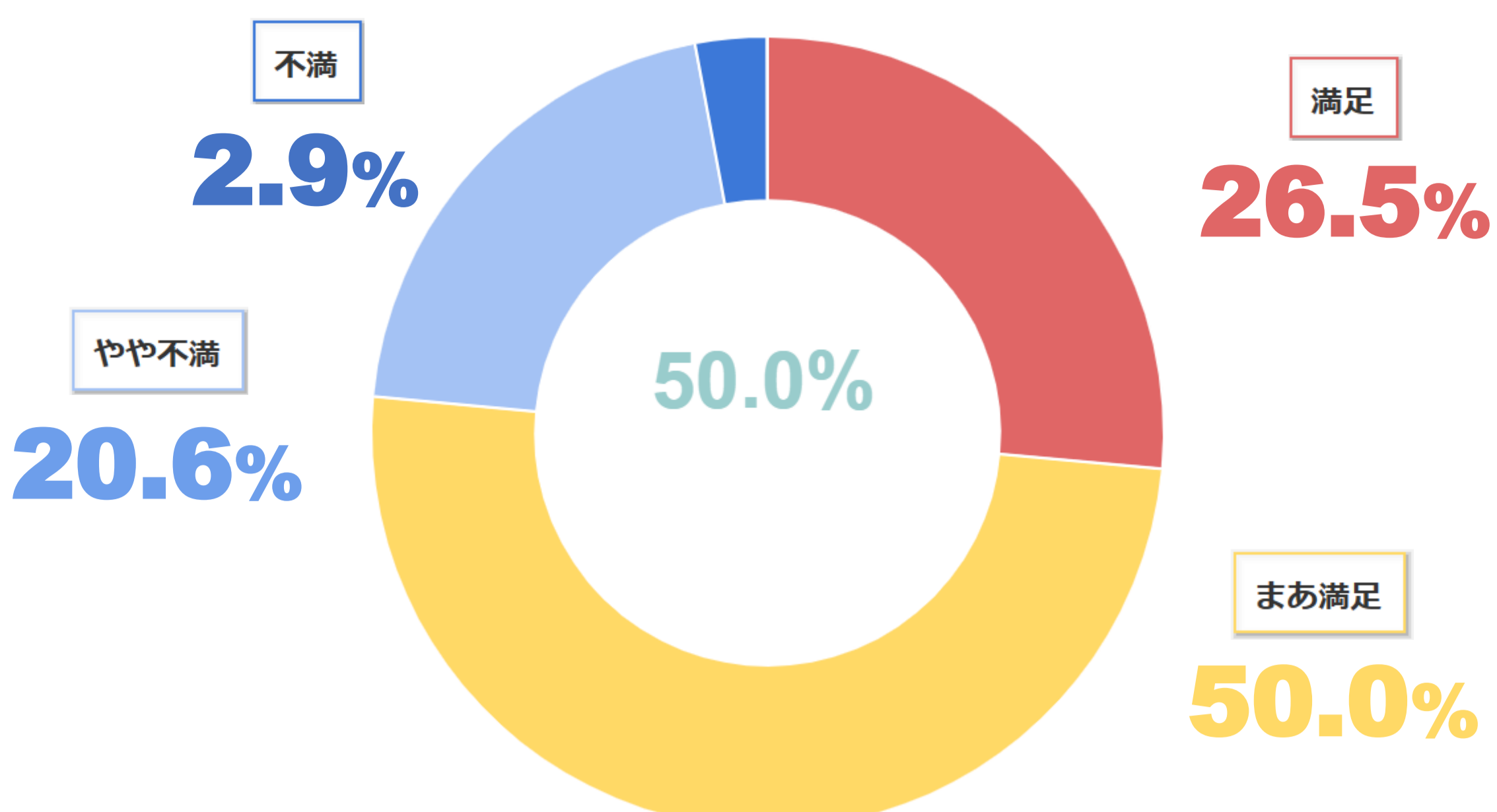


睡眠満足度

—現在の睡眠の満足度はどのくらいですか？



美容業



満足

- 朝スッキリしているため
- いつもぐっすり眠れているため
- よく寝れているため
- 理想通りの睡眠がとれているため
- 今はちょうど良いため
- 十分な睡眠をとれているため

まあ満足

- そこそそ寝れていると思うため
- 自分に合っているため
- 早寝早起きができているため
- 欲を言えばもう少し欲しいが、格別な不満なし
- きちんと寝たい時間が確保できているため
- よく眠れるため
- ちゃんと活動できているため
- 理想とほぼ同じ
- 少し少ないが、体調管理はできているため満足
- これ以上寝れないため
- 適度にとれているため
- そこそそ満足しているため
- 特に意識したことがなかったため
- ある程度、寝たい時間は寝れているため
- 眠たい時に仮眠するなど調整しているため、朝起きたとき二度寝しないので足りていると思う

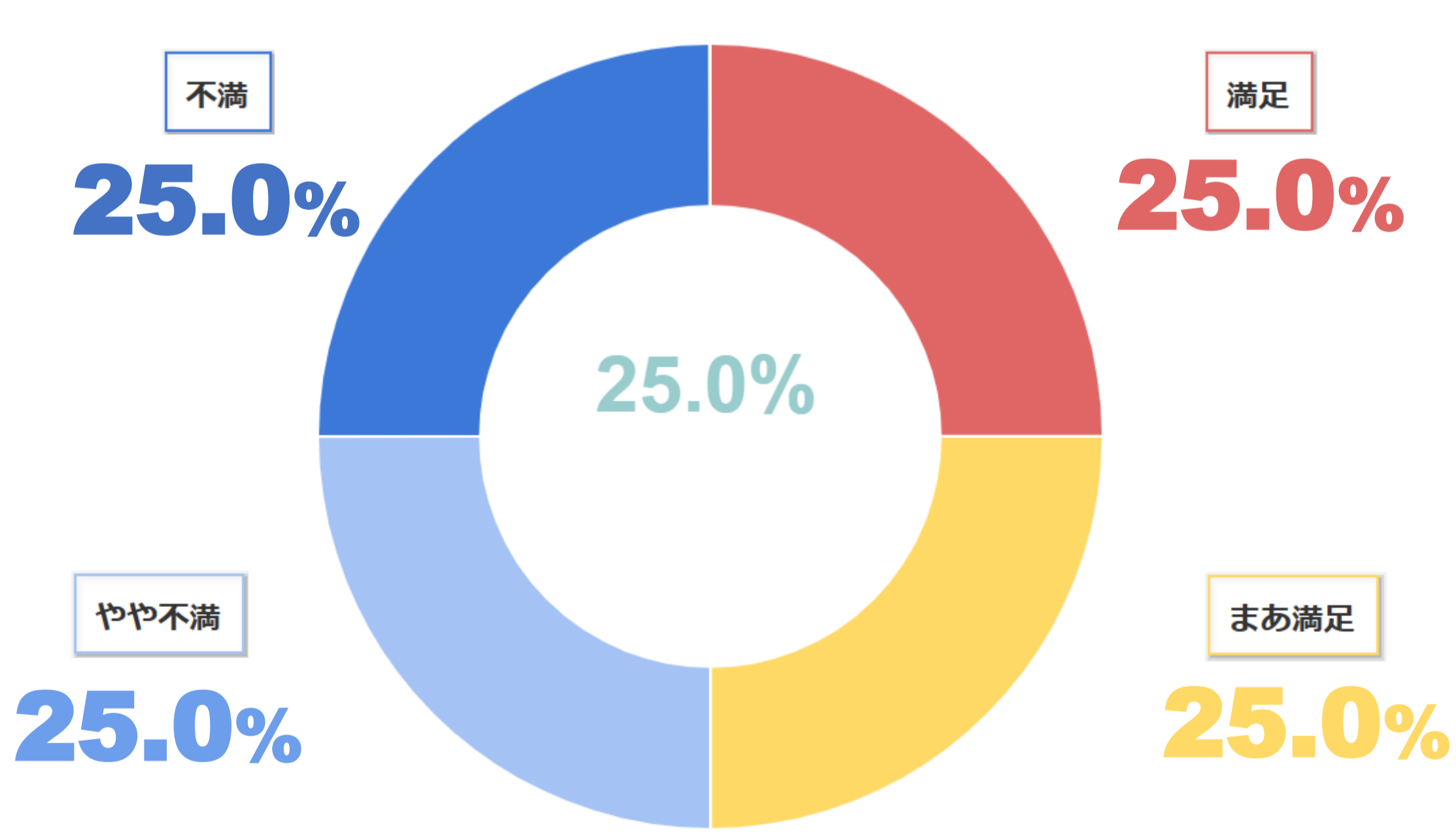
やや不満

- 体を考えて
- 眠りが浅い感じがする
- もう少し睡眠の時間を増やしたい
- よく寝れる寝具に出会えてない
- まだ寝足りたりなく、疲れがとれない
- 子どもに蹴られたり、スッキリ眠れない事も多いから
- なかなか寝れない日があり、疲れが次の日まで残ることがある
- 年齢のせい、睡眠時間が短く、疲労も取れないため

不満

- 寝足りていないため

飲食業



満足

- 仕事の時は1日3回に分けて睡眠を取り、休みの時は8時間ぶっ通しで睡眠取れるのと疲れが残っていないので良い睡眠を取れてると実感している

まあ満足

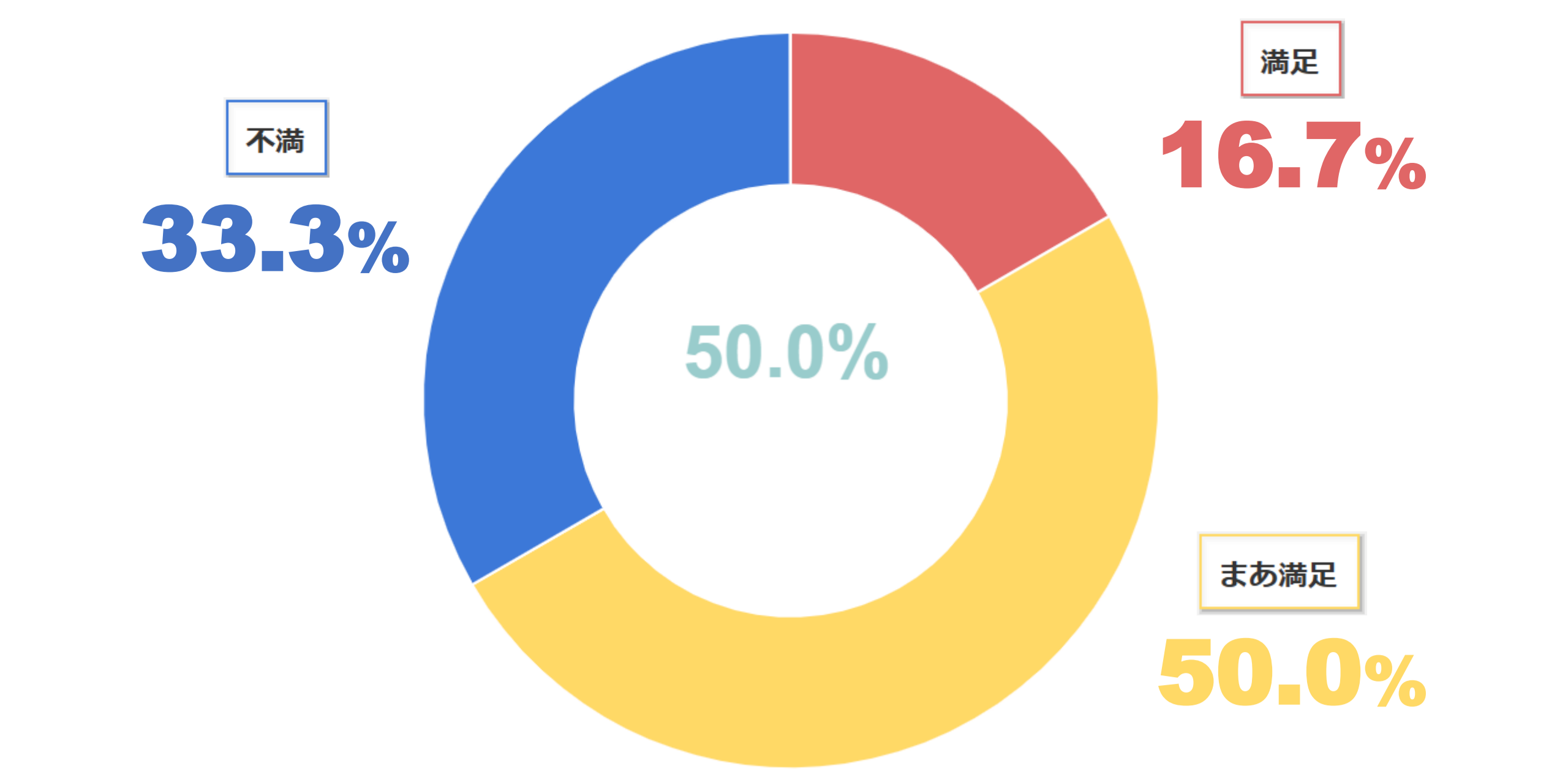
- 睡眠が短い時はやはり身体が重く感じる

不満

- 仕事柄、早朝から深夜までと固定された勤務時間ではないためしっかりとした睡眠がとれていない

小売業





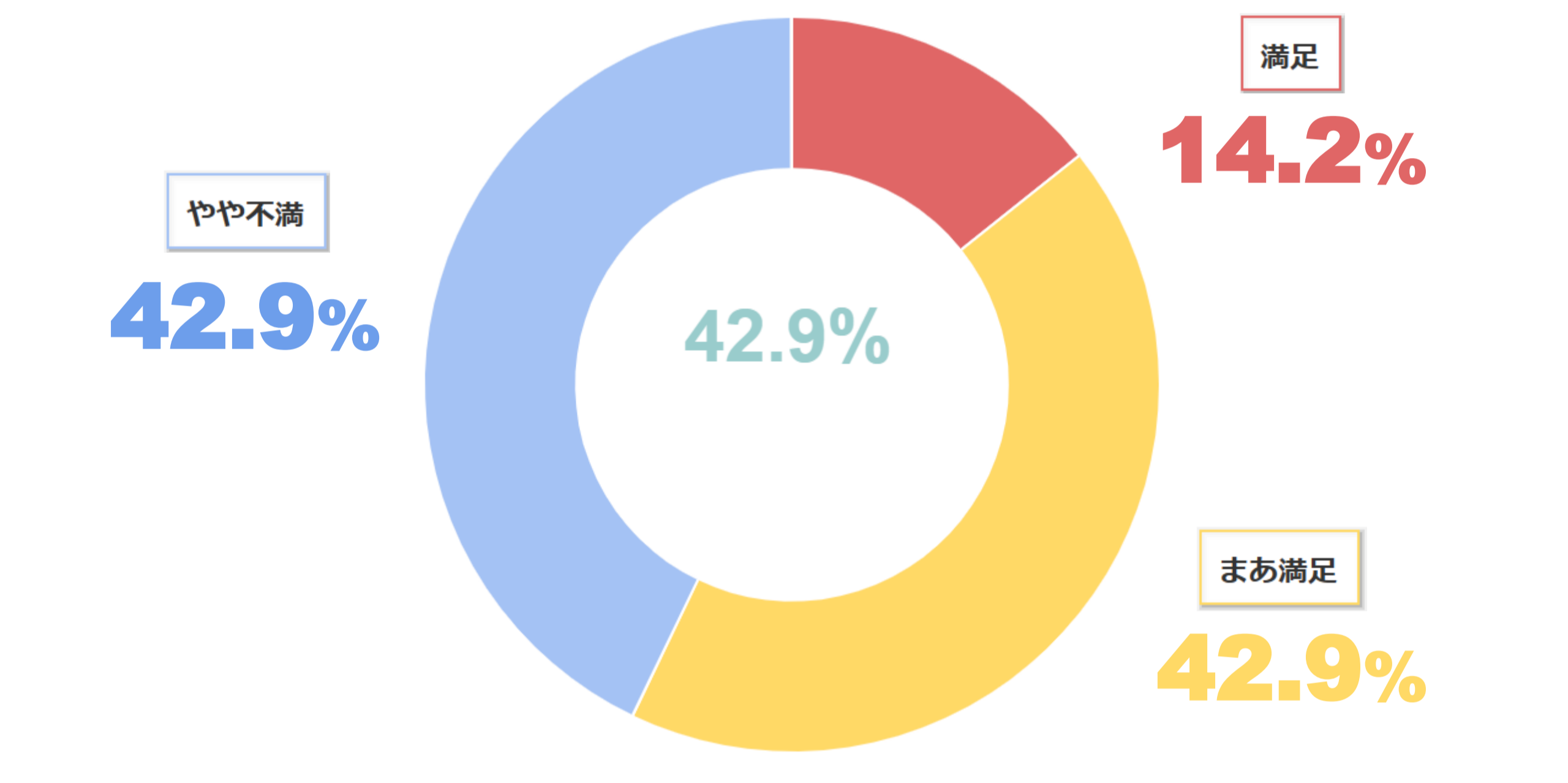
満足 **まあ満足**

- あまり寝過ぎても、頭痛がしたりと逆にしんどくなり体力の消耗が早い
- 寝過ぎてもしんどい
- 睡眠不足でないと思うため
- 今は睡眠時間もあるため

不満

- 夜中に目が覚める
- 仕事のある日は3、4時間しか寝られないので疲れが取れない

建設業



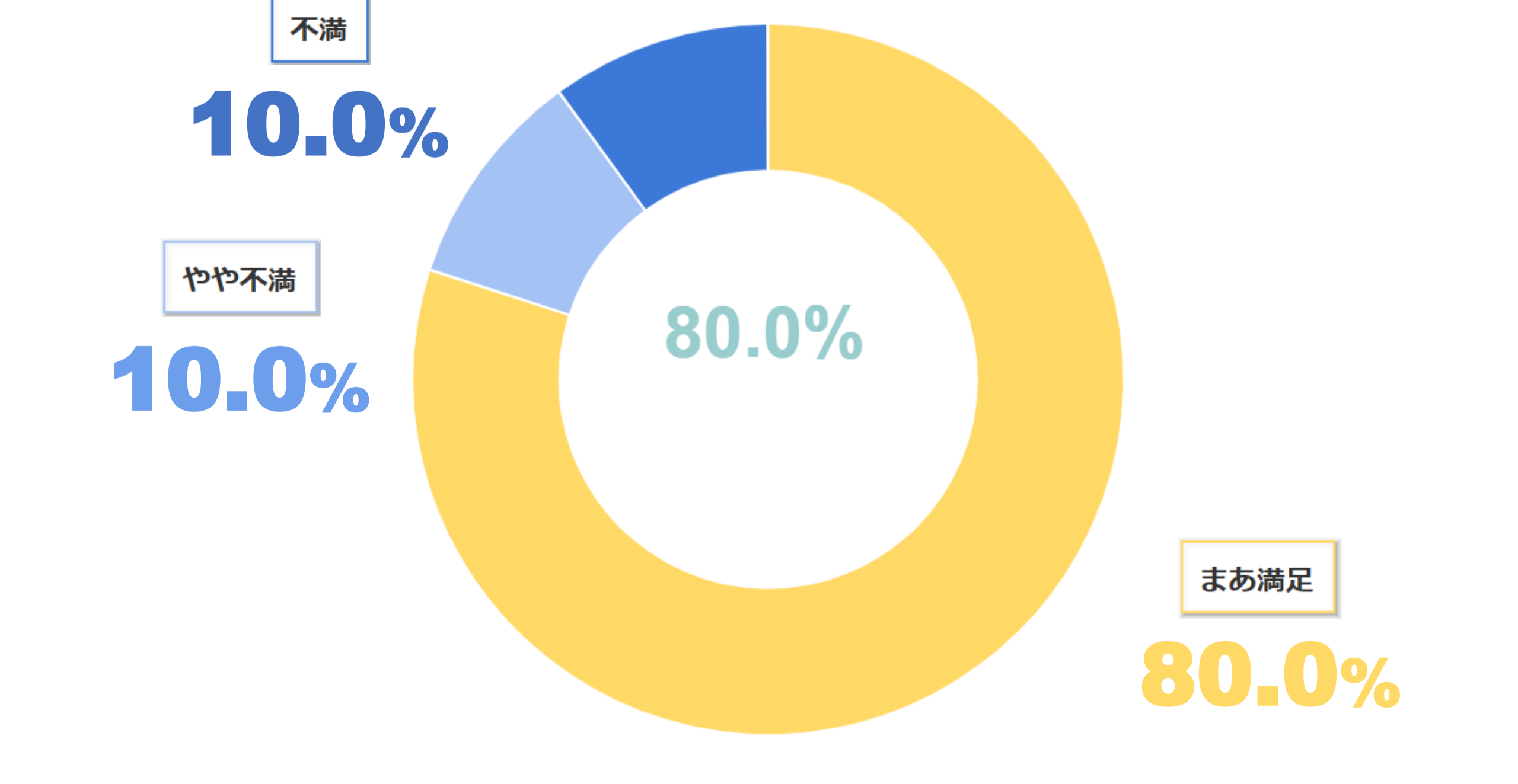
満足 **まあ満足**

- よく眠れているため
- 歳とってから自然と目が覚めてしまうため
- そこそこ寝れているため
- しっかりと寝れているため
- ゆっくりと寝れることが多い
- 繁忙期は足りないけどそれ以外は満足
- これ以上寝ると腰が痛い、寝ている時間をもったいない

やや不満

- 仕事柄朝が早いのでどうしても寝不足になる
- 目覚ましの前に起きる
- もう少し寝たい
- もう少し寝ないと身体の疲れがとれない
- 夜中に何度か目が覚めたりするため
- 3時間おきに鼻づまりで目が覚めてしまい、こま切れの睡眠である

運送業



やや不満 **まあ満足**

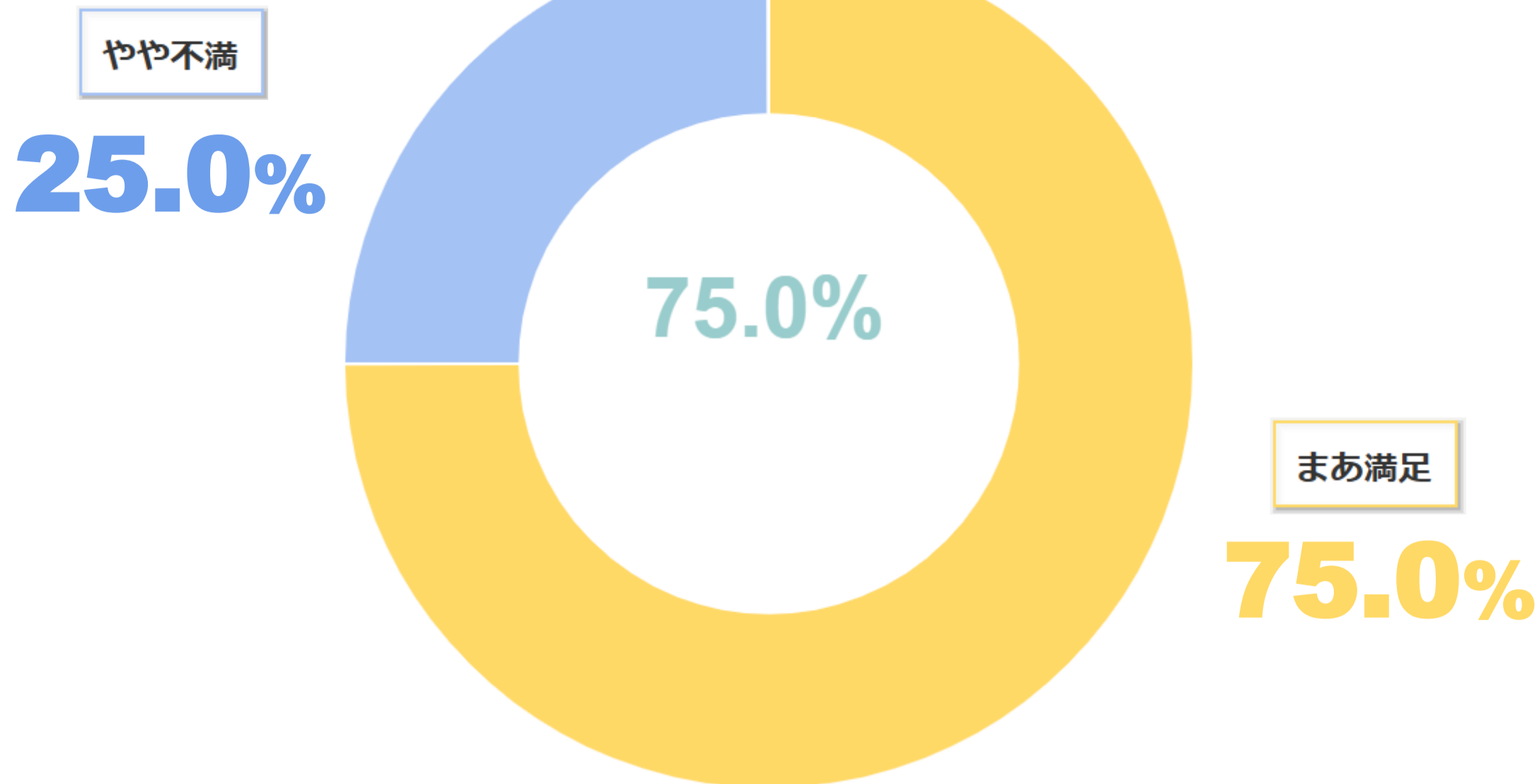
- いつも少し眠いため
- 元々これぐらいの睡眠のため
- 寝られているから
- 寝不足ではない
- おおむね満足できる睡眠時間をとれている

不満

- 不眠のため
- 不眠症などの問題はないからサプリメントを利用しているため
- 仕事に支障が出ていないため
- 前までは寝不足と思っていたが、今は慣れてきたことでちょうどいい



WEBサービス業



やや不満

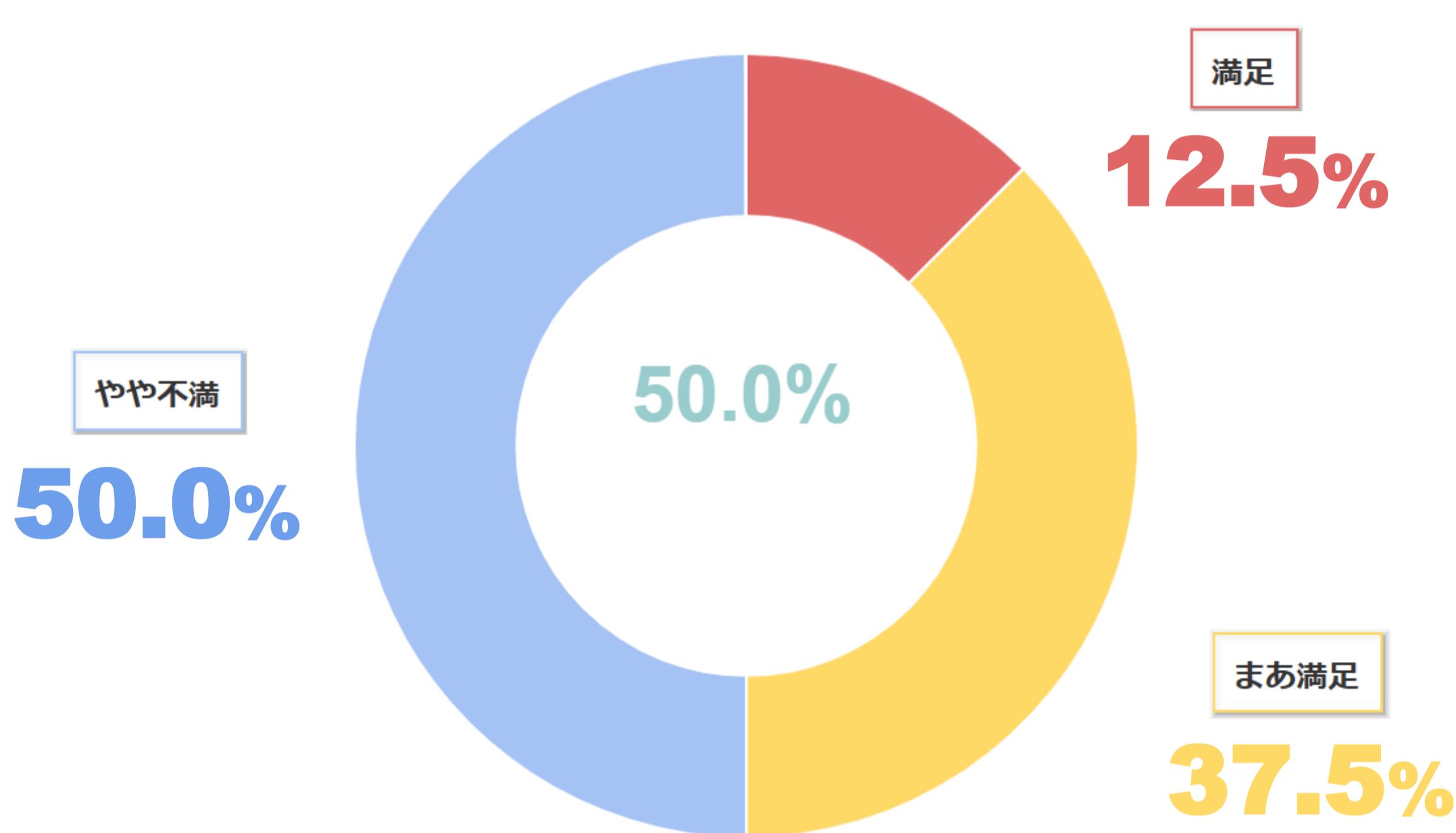
- 不眠症なので

まあ満足

- 寝起きがよく、よく眠れているから
- 睡眠時間が6~7時間取れているから
- 睡眠時間がもったいないから



医療・福祉業



やや不満

- 仕事柄朝が早いのでどうしても寝不足になる
- 目覚ましの前に起きる
- もう少し寝たい
- もう少し寝ないと身体の疲れがとれない
- 夜中に何度か目が覚めたりするため
- 3時間おきに鼻づまりで目が覚めてしまい、こま切れの睡眠である

満足

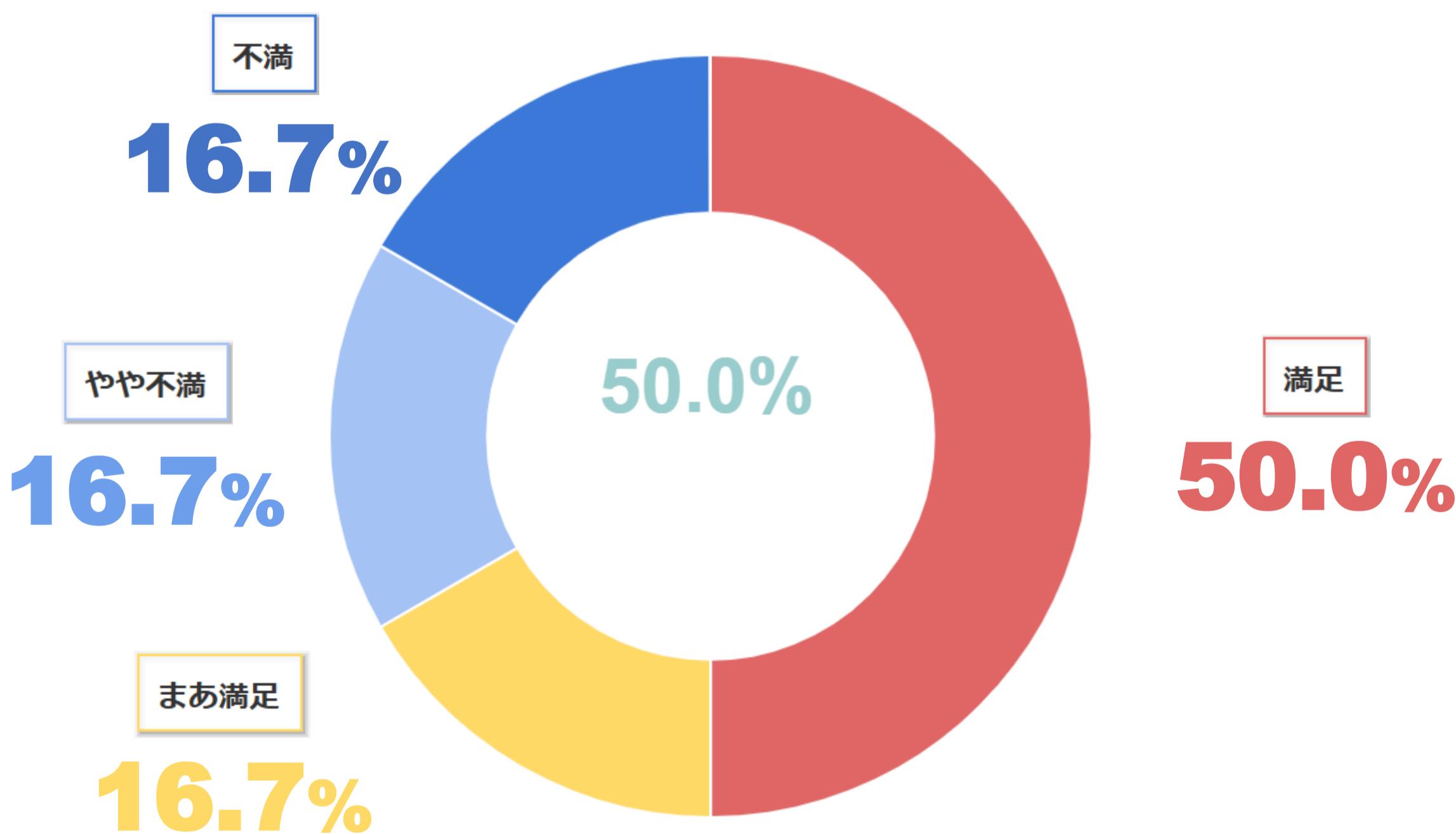
- 特に日中の眠気などはない

まあ満足

- 7時間寝れているため
- 少し無呼吸症候群の傾向があり、睡眠によるスッキリ感が少ないため
- 帰宅時間や早朝の勉強時間など考えると仕方ないかなと思う



個人投資家



やや不満

- 住んでいるマンションの壁が薄く、隣の部屋からの騒音があるから

満足

- アラームをかけずに起きれているため
- 寝たい時に寝れているため
- 睡眠が十分にとれていて眠りも深いため

不満

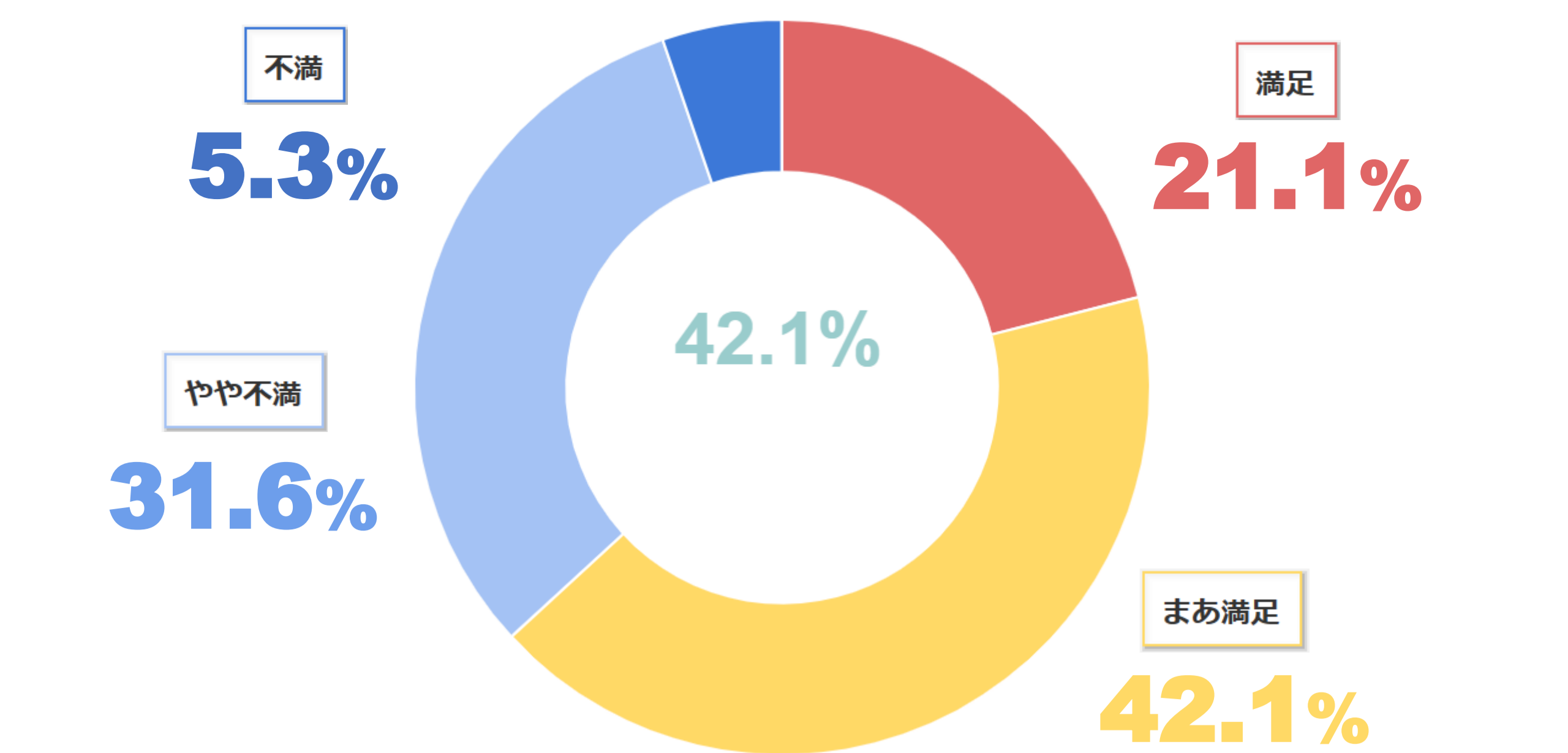
- もう少し睡眠時間を増やしたいけれど、やるが多すぎて増やせない

まあ満足

- 良く寝れているため



そのほか



やや不満

- 外部指導者
→帰宅が遅く朝早い為睡眠時間がとれない
- 士業
→不眠症気味で中途覚醒もあるので、よく眠れた気分になれない
- カウンセリング
→睡眠の質（いまいちスッキリしない）
- IT
→睡眠時間が足りない
- 製造業
→少し寝足りない
- 空調設備
→寝るのが好きなので、出来たらもう少し寝たい

満足

- 金融業
→しっかり睡眠が取れているため
- アニメーション監督・演出
→しっかりと疲れも取れて、行動もできるから
- 金融業
→朝スッキリ起きれるから
- 不動産賃貸業
→睡眠時間も一般的な時間も眠れているため

まあ満足

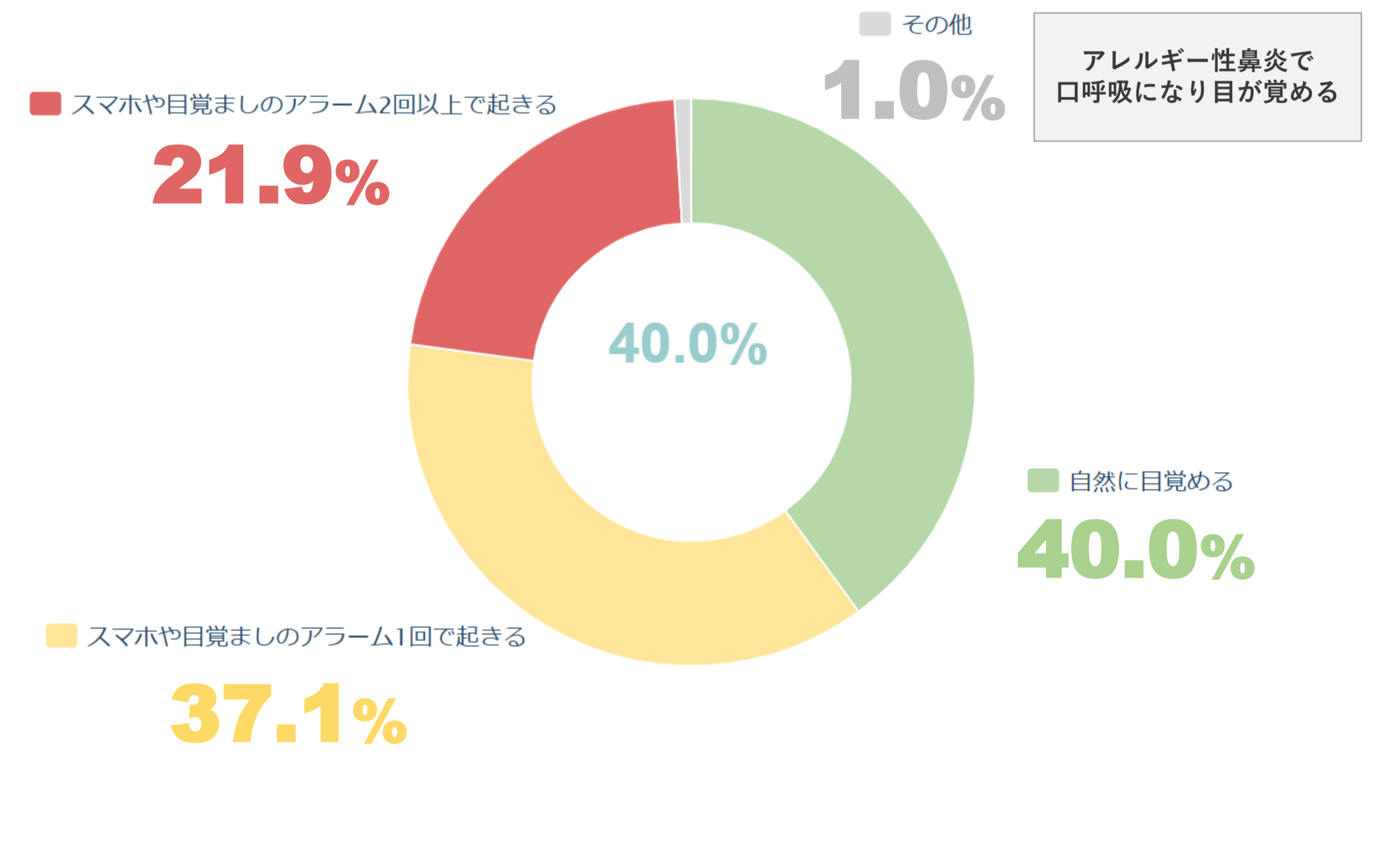
- 翻訳
→7時間は寝れているから
- 卸売業
→十分な睡眠時間だと思ったから
- 不動産賃貸業
→時間に追われることなく自分のペースで起きられるから
→自営業なので無理して起きることがない
- ハウスクリーニング
→運転に差し支えなければ大丈夫
- 電気工事業
→日中眠くなることがあまりない

不満

- 部品組付け
→全然睡眠時間が取れていないため

起床方法

—朝は、どのようにして起床することが多いですか？



快眠のための工夫

—快眠するために工夫していることを教えてください

環境

- 寝室の気温管理
- 睡眠音楽
- 室温を快適になるようにしている
- アロマセラピー
- 一人で寝る
- 電磁波対策、北枕で寝る
- なるべく適温にする
- 室温の調整
- エアコンの風になるべく当たらない
- ASMR
- 寝室にラベンダーのアロマをたいて眠る
- 寝室は真っ暗にして眠る
- 自然の音楽を流す
- 夏場は部屋の温度を低めに
- 朝の日差しが入りにくいよう遮光カーテン設置
- なるべく真っ暗な状態になる様にしている
- 寝る前は間接照明にしている
- 空調の設定温度を調整する
- 部屋を真っ暗にする
- 心地良い音楽を流している
- 隣の部屋と接する壁からできるだけ距離を置いて眠ること
- めぐりずむやアイマスクなどを使用したり、眠りにつく前にリラックスできる音楽を小さい音量で流しながら眠りにつく！

寝具

- ベッドやリネン類は質の良いものを使用。
- 枕選び
- 寝具
- まくらを変える
- 寝具を寝やすいものにする。
- 寝具に気を遣う
- 使い易い枕にする
- 寝具をいいものにする
- 枕にはこだわっている
- マットレスを変えた
- 自分の首に合った枕を使用している
- お金をかけて良いものを買う
- マットレス、枕、足枕、布団などは、自分に合うものを使う

呼吸

- 深めにゆっくり呼吸する
- 深呼吸しながら寝る
- 睡眠中にしっかりと鼻呼吸するため、点鼻薬で鼻の通りを良くしてから寝る様にしている
- 快眠のためではないが、CPAPを使用しているため、結果的に睡眠の質が上がっている

入浴

- シャワーで済ますのではなく湯船に浸かる
- 毎日湯船に入る
- 39度のお風呂に30分入る
- 湯船につかる
- 風呂に入る
- 寝る前に、お風呂にはいる
- 疲れを取るために寝る前にお風呂に入る
- サウナと水風呂
- ゆっくりお風呂に浸かる
- お風呂にリラックス出来るエッセンシャルオイルを入れる

寝る時間

- 眠くなったら眠る
- とにかく12時をめぐりに布団に入る
- 眠くなるまで起きる
- 12時には寝るようにしている
- 眠たくなってきた時に寝る
- 深夜まで起きていたりしない
- 眠くなったら寝る
- 決まった時間に就寝するよう心がけている
- 睡眠のサイクルを崩さないよう、決まった時間に就寝するよう心がけている

飲食

- ヤクルト1000を飲んでる
- 晩酌
- 寝る1時間前には飲酒をやめる
- ほろ酔いになるぐらいお酒を飲む
- 各種サプリの利用
- ヤクルトをのむ
- 寝酒を飲む
- 毎日、血圧をはかり、食生活に気を付けている
- 外食を控えている
- 食事を朝、夜に変えた
- 寝る1時間前に、ホットコーヒーをブラックでのむ

デジタル機器

- スマホを見ない
- 睡眠の1時間前には、パソコンとスマホを見ないこと

姿勢

- 布団に入ったら、全身の力を抜くようにする(肩凝りがひどいため)
- 寝る体勢も気をつけ、副交感神経を優位にして寝るようにしている

その他

- 何も考えないようにしている
- 規則正しい生活を心がけている
- 就眠前にストレスのかかる作業をしない
- 出来るだけリラックスするように
- 明るいことをイメージしながら眠る
- 一日を一生懸命に生きて疲れ切って寝る
- 特になし(いつも寝落ちのため)
- 鼻炎薬を寝る直前に噴霧する
- 寝る前にリラックスする時間を作る
- ストレスをかけないようにしている
- 動画をみる
- 特に意識はしていないが、布団の中であったかくリラックスすること
- 幹細胞パッチを貼り、より良い睡眠を取れるようにしている

【業界別】睡眠の悩み・課題&対策

—あなたの業界で多い「睡眠」に関する悩みや課題は何ですか？
また、それに対してどのような対策を考えていますか？

美容業



就寝時間

- 食べてから寝るまでの時間が短い
→食事サイクルの見直し
- 営業時間が遅いお店だと帰宅時間が遅くなり寝る時間が遅くなりやすい
→営業時間の調整やなるべく営業後直ぐに帰れるようにする
- 残業が多くて寝るのがおそくなることもある
→朝に仕事を早くする
- 夜が遅くなりがち
→早く帰る準備をする
- 仕事が終わるのが遅いので、どうしても就寝時間が遅くなってしまふ
→早めに寝る様に努力するしかない
- 夜更かし
→個々で意識するしかない

寝つき

- すぐに寝れない
→ベットには居るようにしている
- 不安で寝れない
→気持ちをリフレッシュさせる
- たまに寝つきが悪いことがある
→自律神経を整えるために調べる

睡眠不足

- 働き方、レッスンなどの効率化
- 時間のコントロール
しっかり睡眠が取れるように働き方など考える

不眠症

- 運動や規則正しい生活をする
- 対策がわからない

その他

- 営業前後の練習が多く休日も講習会等で睡眠時間を削るしかない
→練習も業務として扱い営業時間の有効利用をする
- ストレスや無理して疲れすぎる
→適度に休む
- 不規則な生活が多いのではないかと
→余裕のある仕事をする
- 時間がない
→十分な稼ぎが必要
- 寝るまでに無駄な時間を過ごしてしまうこと
→無駄な時間をなくすためにやることを整理する
- 長時間労働
→労働時間の短縮
何度かトイレで目が覚める。そこから、なかなか寝つけない
→何か良い方法があれば知りたい
日によって起床時に身体が痛い 就寝中無呼吸症候群のようになる
→特に対策できていない

飲食業

- 仕事の時と休みの時の寝る時間が異なるので、体内時計が狂わない様にモチベーションを常にキープできる状況を自分で作っている
 - 日中に出かけ太陽の光を浴び、身体に良い食事を取るように心がける
- 一般の方々と生活リズムがずれる為パートナーや家族に合わすと睡眠時間が著しく減る
 - 仮眠時間を設ける
- 不規則な勤務が多い
 - 人員を増やして交代制でやっていきたい



小売業

- 残業が多く、安定した睡眠時間が取ることができず不規則になる
 - どうしても残業は付きものになっているため、自分自身でペースを掴んでしまえさえすれば、毎日同じ感覚で休むことができる！
- ネット販売のため、営業時間に縛りがなく特に悩みはないと思う
 - パソコンと向き合う時間が長いので、就寝前の仕事は控える
- 個人事業主は特に労働時間が長くなってしまい睡眠不足になる
 - 人を雇って自分の時間を増やす
- 睡眠の質
 - 市販で売られている睡眠に良いとされているものを飲んでみる



建設業

- 朝が早い
 - 現場の開始時間の調整
- 風が強い日 仮設足場の倒壊などの不安
 - 天気予報をチェックして前日にメッシュシートの撤去
- YouTubeを見ないと寝られない
 - YouTubeをみる
- 朝が早いので計画的に寝ないと朝起きられなくなる
 - 計画的に寝られるよう行動する
- 仕事の工程
 - あんまり考え込まない
- 睡眠不足での事故
 - 睡眠を取る
- たまに熟睡出来ない
 - 自分にあったマットレス、枕で睡眠を取るようすること
- 朝が早いため深酒を避ける
 - 強めの酒ですぐに寝る
- たまに徹夜がある
 - みんなが工事日程を守る



運送業

- 運転する業務がほとんどのため、寝不足は事故を促進させてしまう可能性がある
 - 夜更かしはしない
- 朝早く夜遅い仕事なので良く眠る人はかなりきついと思う
 - 配送業界はもっと働きやすい環境を作らないと人手が減る一方
- 運転中に眠たくなる
 - コンビニ等に寄って、タバコを吸う
- 睡眠時間が足りない
 - 早めに寝る
- 業務時間が不規則のため睡眠時間が一定しない
 - 睡眠が足りない場合は、日中仮眠をとり補う
- 寝る前のスマホの操作で眠気がなくなってしまう
 - 寝る前にあまり見ないようにする
- 仕事先によって出社時間が違う
 - 20分間、昼寝をできるように心がけている。寝れなくても目だけは、閉じるようにしている
- 睡眠時間がとりづらい
 - 睡眠の質を上げる



WEBサービス業

- 睡眠時無呼吸症候群がある
 - CPAPを使用している
- ホテルなどの枕が合わず眠れない
 - 睡眠音楽
- 納期がせまると作業時間が多くなる
 - 前倒しの納期を設定する

医療・福祉業



- 不規則な勤務で睡眠時間がズれる
→睡眠時間を多めにとる
- 医者の不養生という言葉通り、実は体を痛めている人が多く、睡眠も含め施術者自身の体をコントロールできていないのと共に、指導もできていないように思う
→自分自身では自分の体をコントロールする努力をすると共に、聞く気のある顧客には知識を共有している
- 食いしばり、歯ぎしり、顎関節症
→マウスピースの装着 睡眠時の姿勢 高めの枕をやめる
- 痛み痺れを感じている人はたいてい不眠
→痛み痺れのない体にする
- 顧客の不眠症
→背中緊張を鎮めてあげる
- 不眠を訴える患者さんも多いが、首や背中の筋肉が著しく緊張状態にある事が原因になっていることが多い
→首から背中、肩甲骨の周辺の筋肉を緩めるために鍼灸、指圧、テーピングなどを用いて施術する。自分でもできる範囲で自分のメンテナンスをしているので、時間的には少し短い但ししっかり睡眠は取れていると思っている

個人投資家



- 相場が気になってチャートを見てしまうこと
→寝る前にはスマホの電源を落とす
- 不安で眠れないこと
→日中に体を動かして疲れさせることで眠れるようにする
- 夜遅くまで起きていて不規則になりがち
→無理にでも12時には寝るようにする(続かないが...)
- 夜中でも電話がかかってくるが多い
→マナーモードにしておく
- 24時間365日できる仕事なので、睡眠がとれていない方も多い
→仕事をする時間、頻度を明確にする／疲れ、ストレスなど感じたら休む

その他



アニメーション監督・演出

- 将来の不安が若手などに多いこと
→収入の安定

カウンセリング

- メンタル的な疲労。頭だけにエネルギーが集中しない様にする
→運動や入浴。スポーツジムやスパ銭湯の活用

金融業

- 契約が上手くいかない場合の睡眠
→夜はしっかり寝て次の日にゆっくり考える癖をつける

士業

- 海外と交信する必要があるため、どうしても時差を意識した睡眠を確保する必要がある
→昼間に仮眠する

製造業

- 残業が多すぎる
→無理せず早く帰る

電気工事業

出張等の現場仕事では時間が不規則になり 就寝時間にばらつきが生じる
→客先の都合が主な原因なので対策するのは難しいが事前打合せでゆとりを持った工程にして貰えるよう交渉している

部品組付け

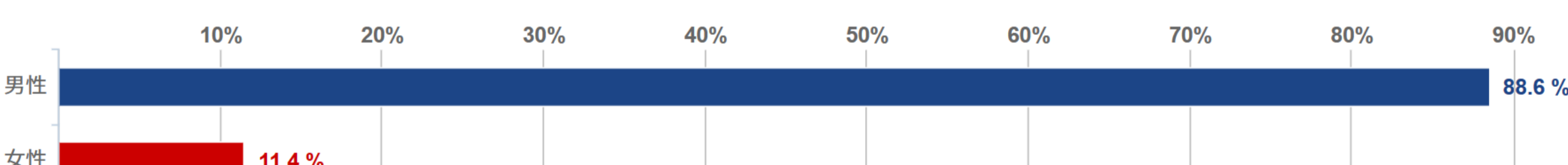
時間がない
→仕事量を減らす

翻訳

夜遅くまで作業してしまう
→朝方の作業に切り替える

本調査の回答者属性

▼ 性別



▼ 年齢

