

睡眠に関する調査

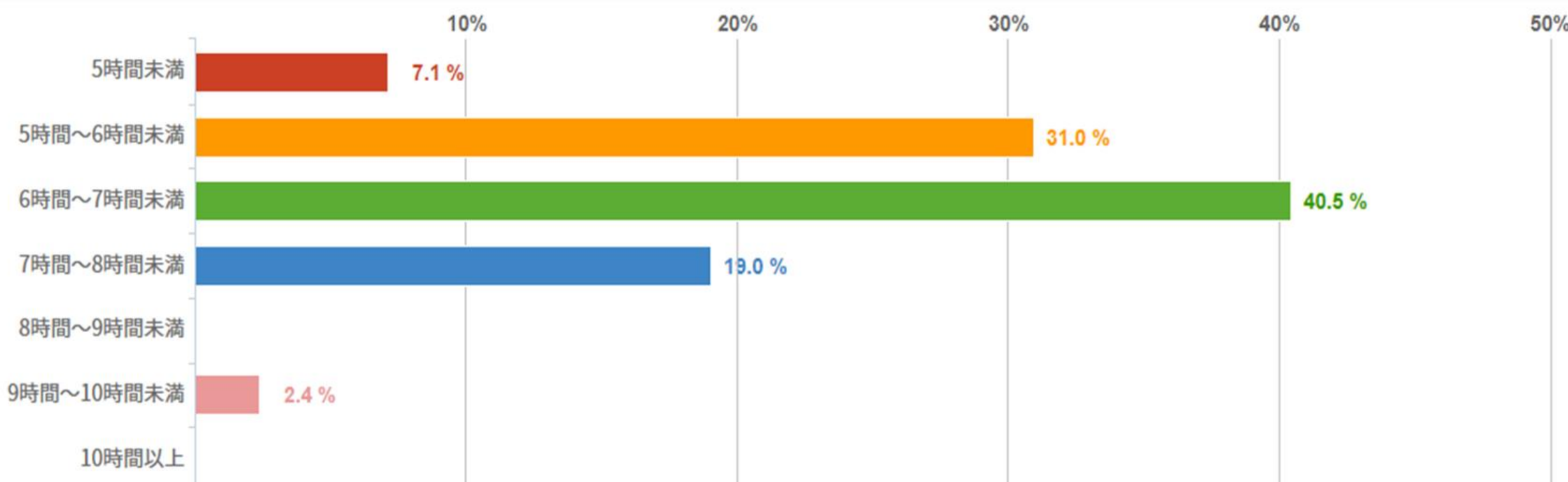
【実施期間】

2024年5月

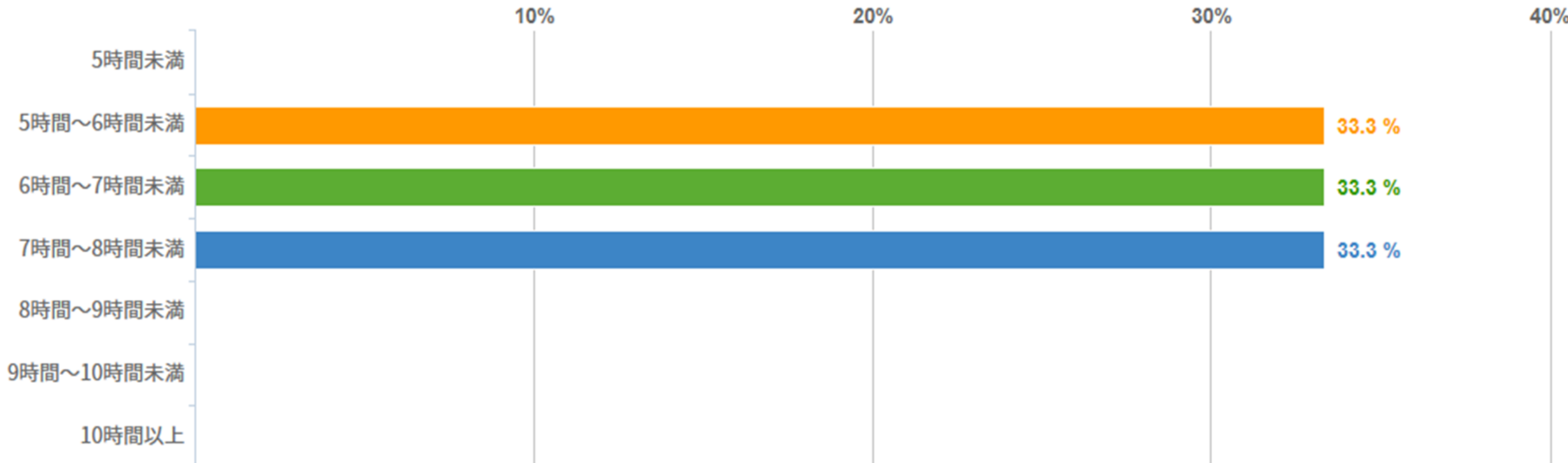
平均 睡眠時間

－仕事の日の平均睡眠時間は、現状どのくらいですか？

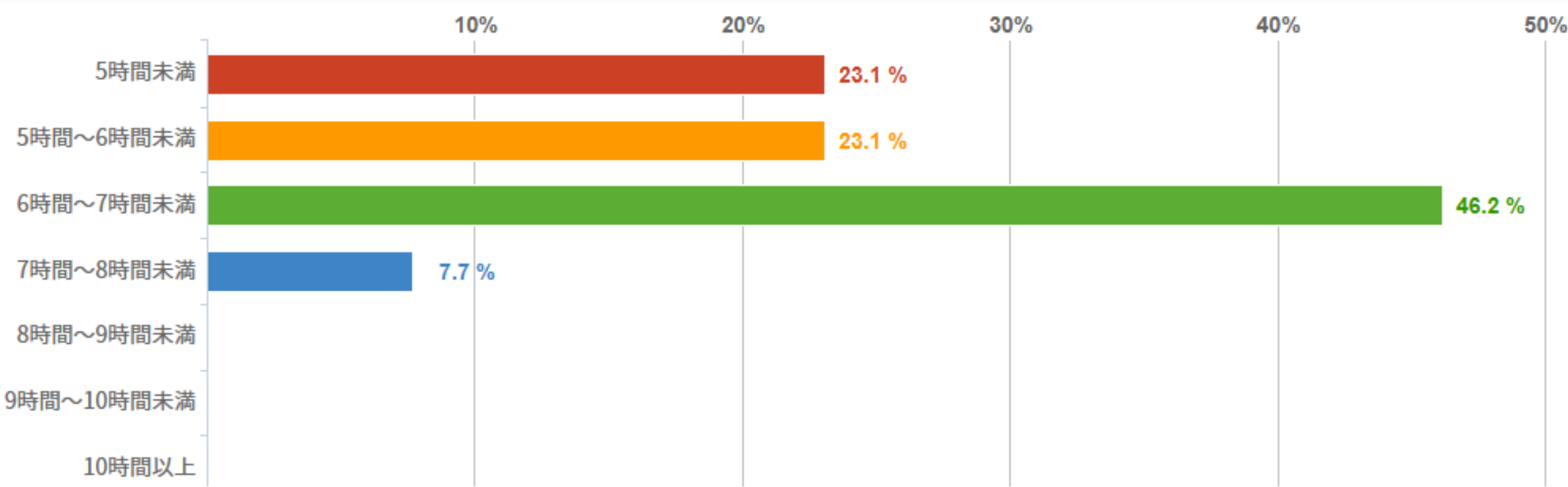
▼ 美容業



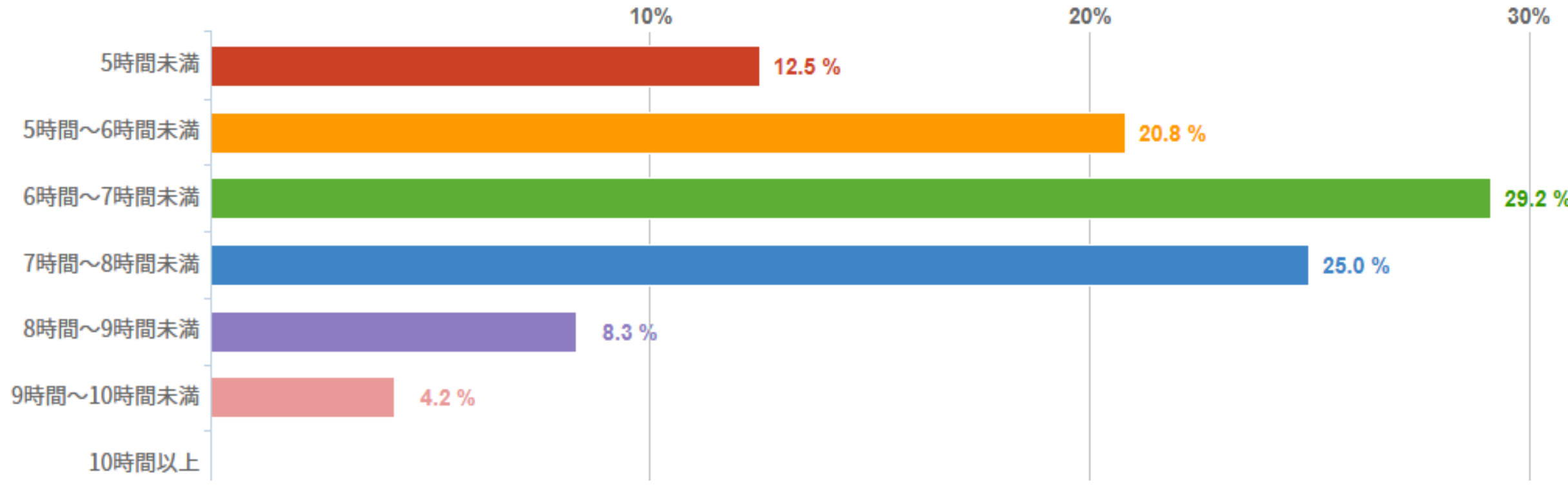
▼ 飲食業



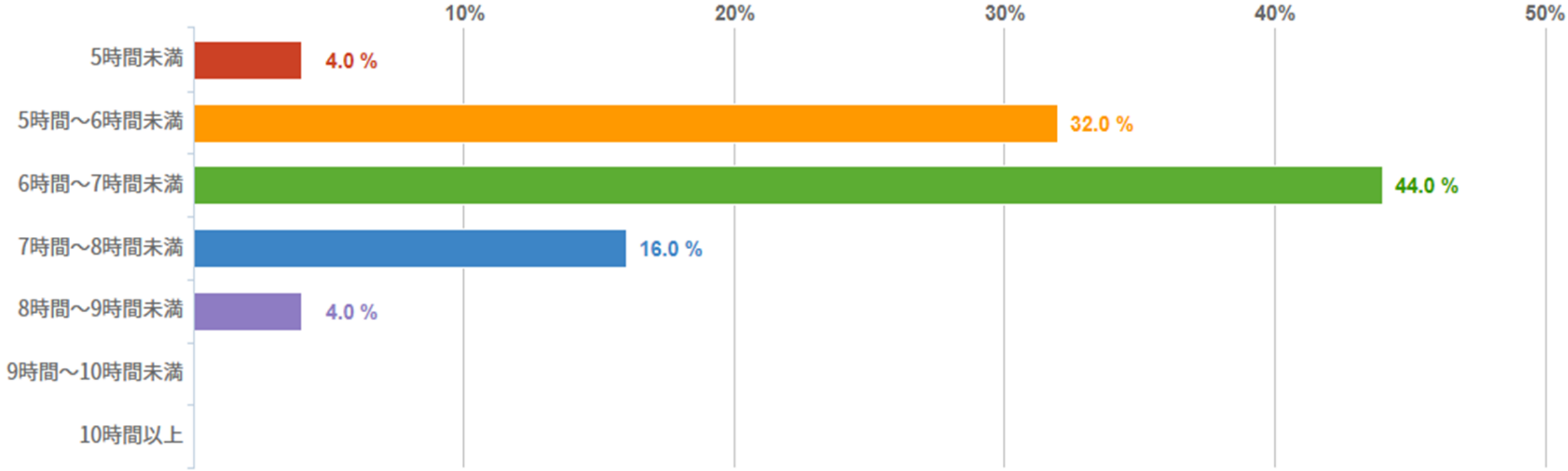
▼ 小売業



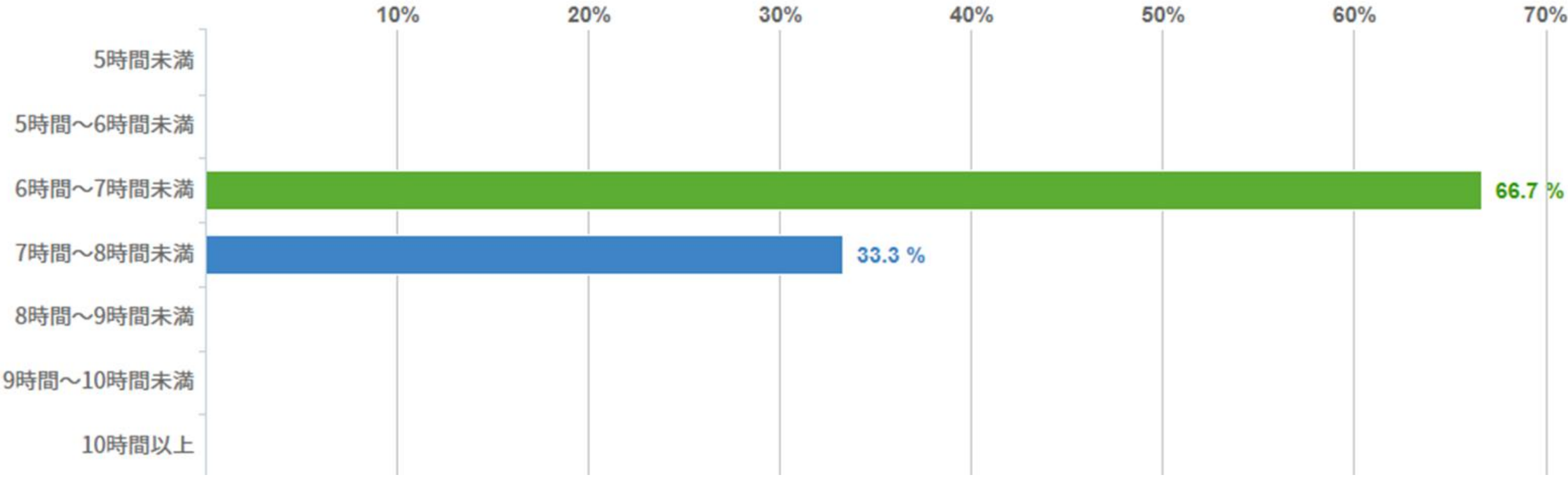
▼ 建設業



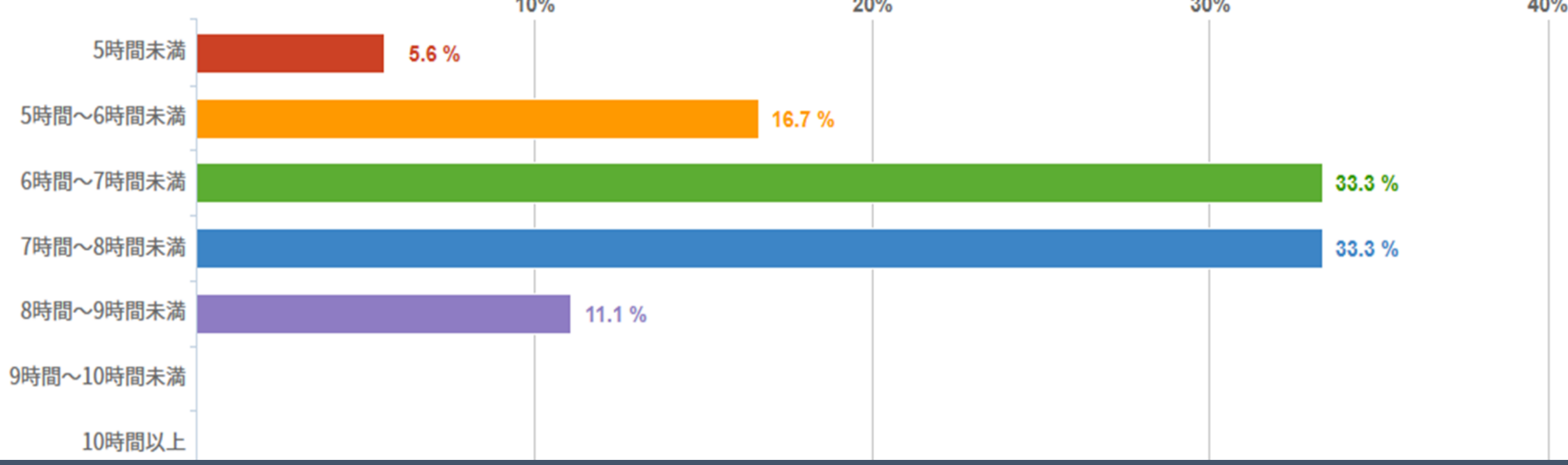
▼ 運送業



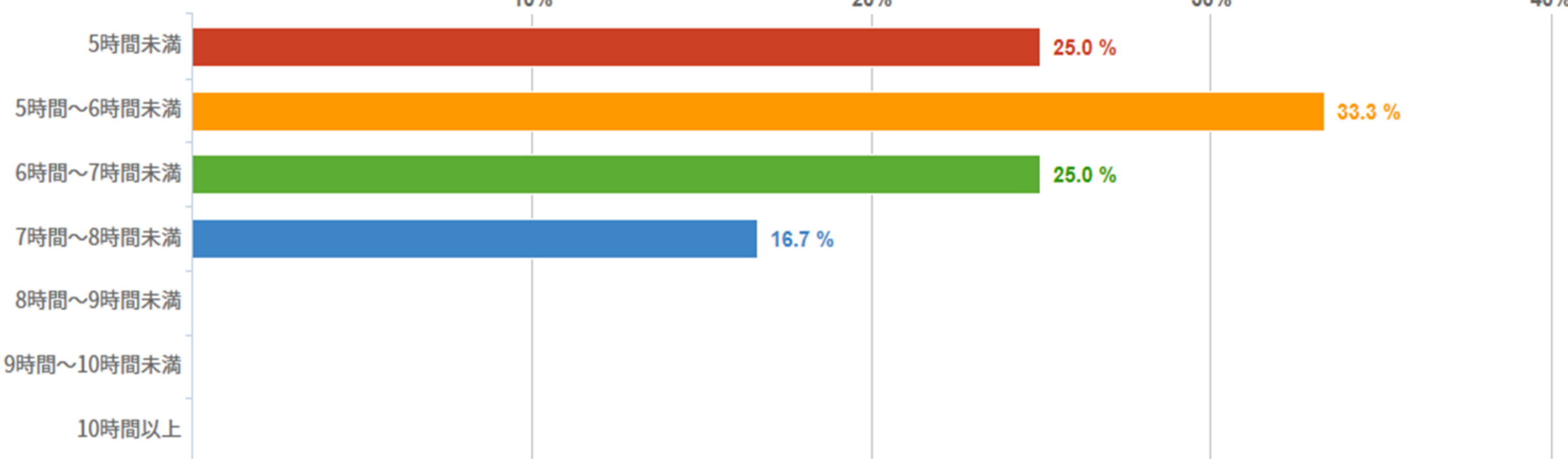
▼ 不動産業



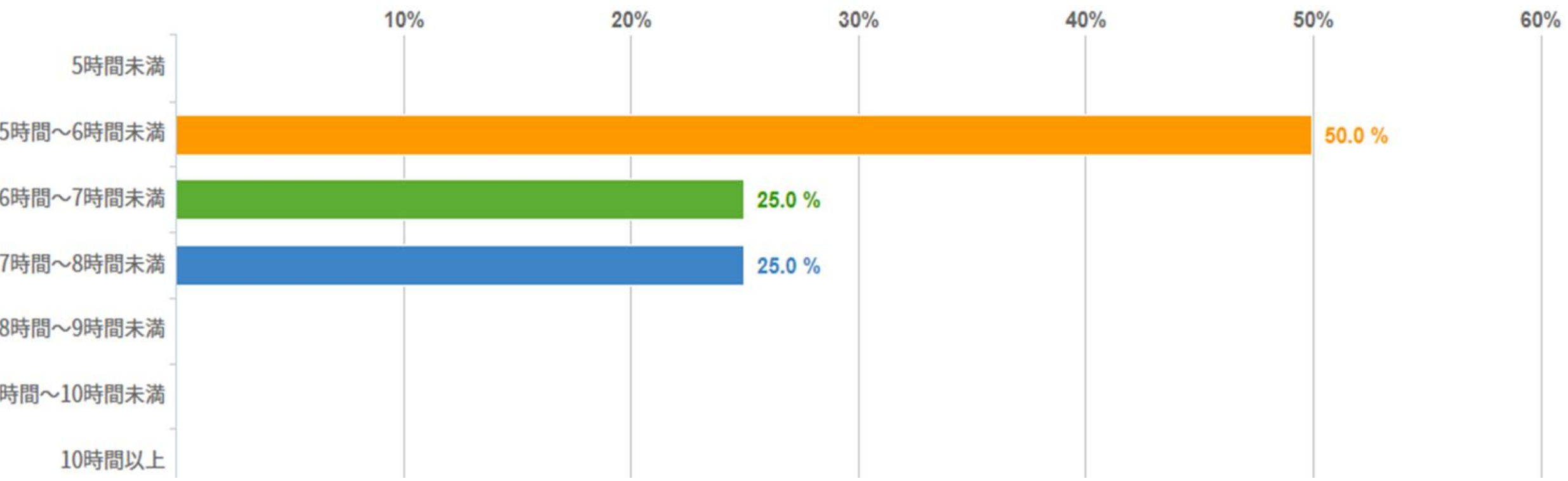
▼ WEBサービス業



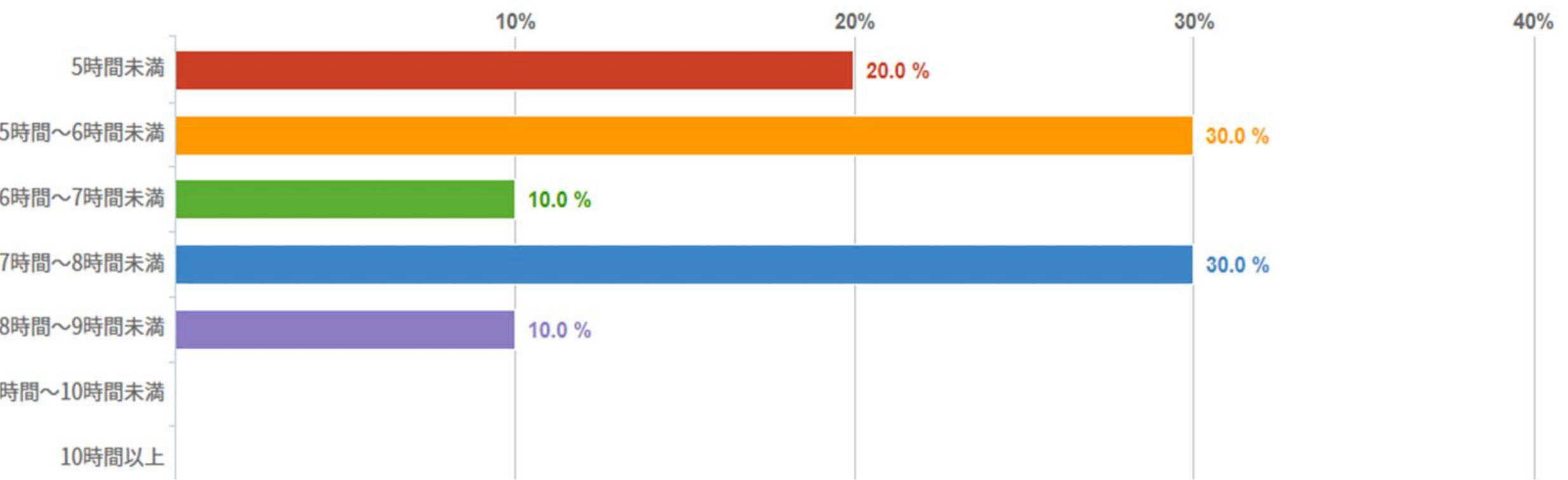
▼ 医療業・福祉業



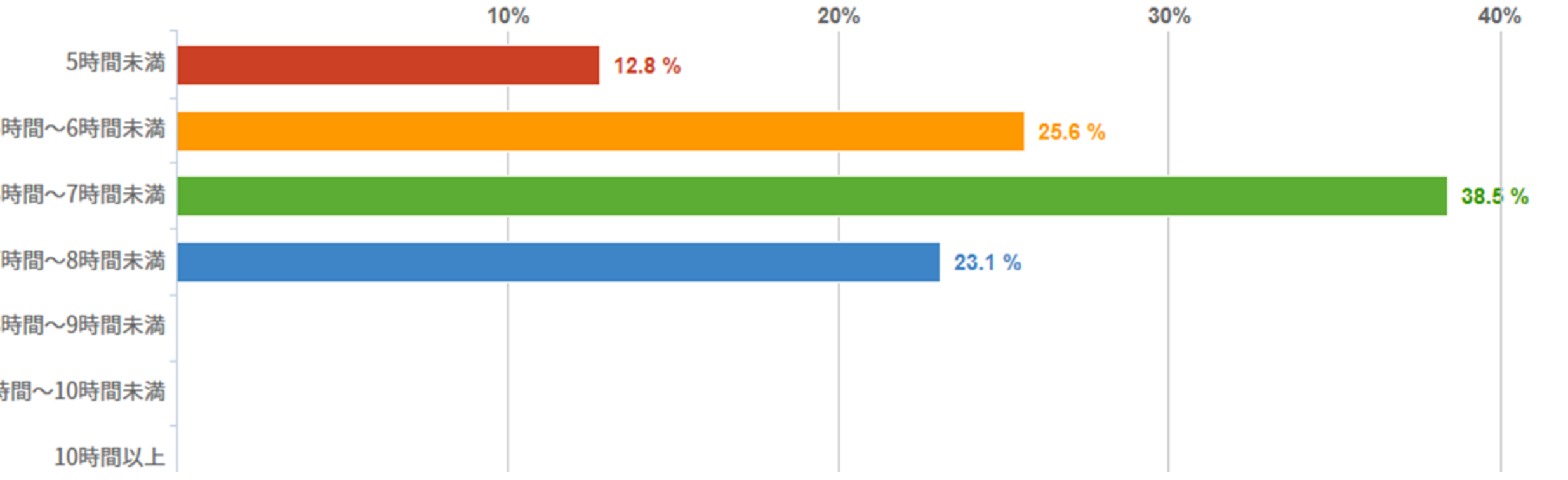
▼ 専門家（士業・FP・コンサル）業



▼ 個人投資家



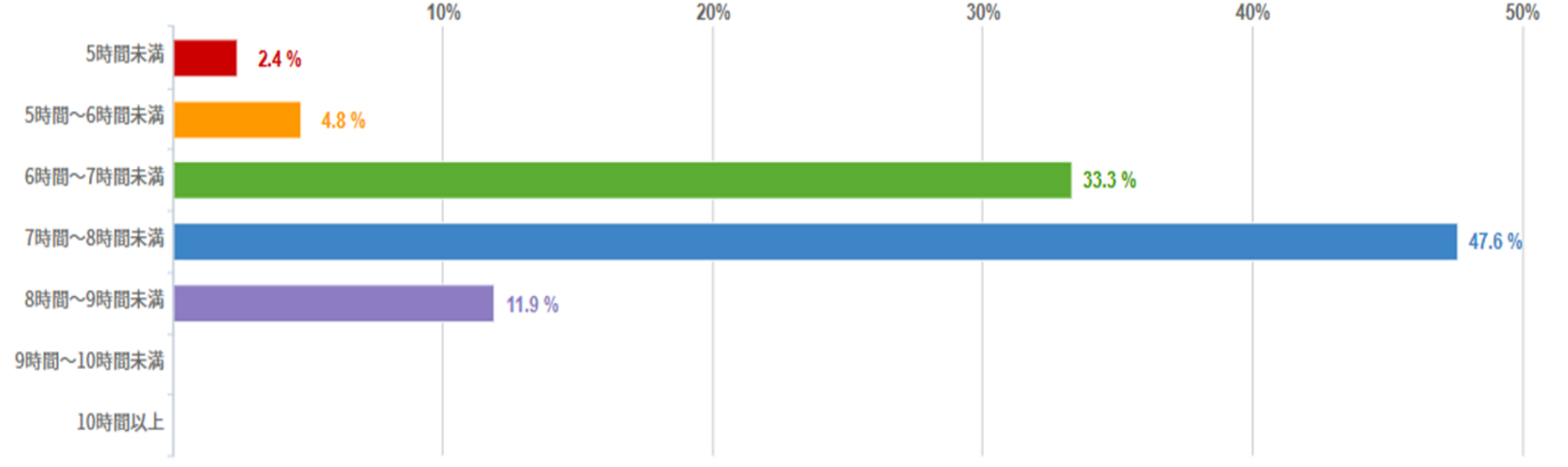
▼ その他



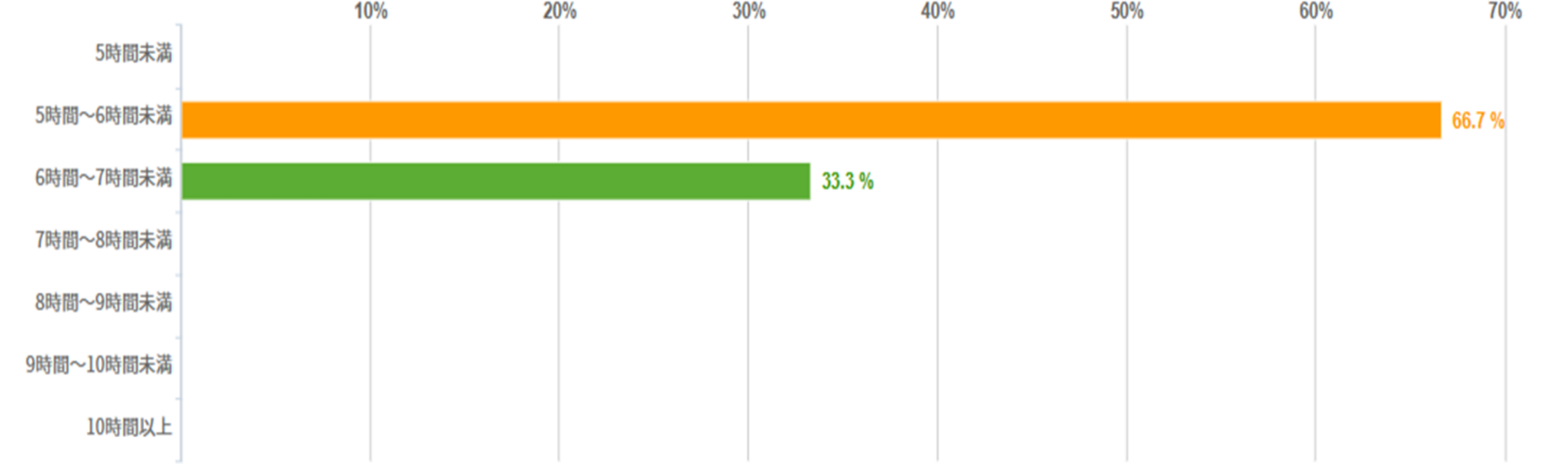
理想の睡眠時間

－仕事の日の理想の平均睡眠時間はどのくらいですか？

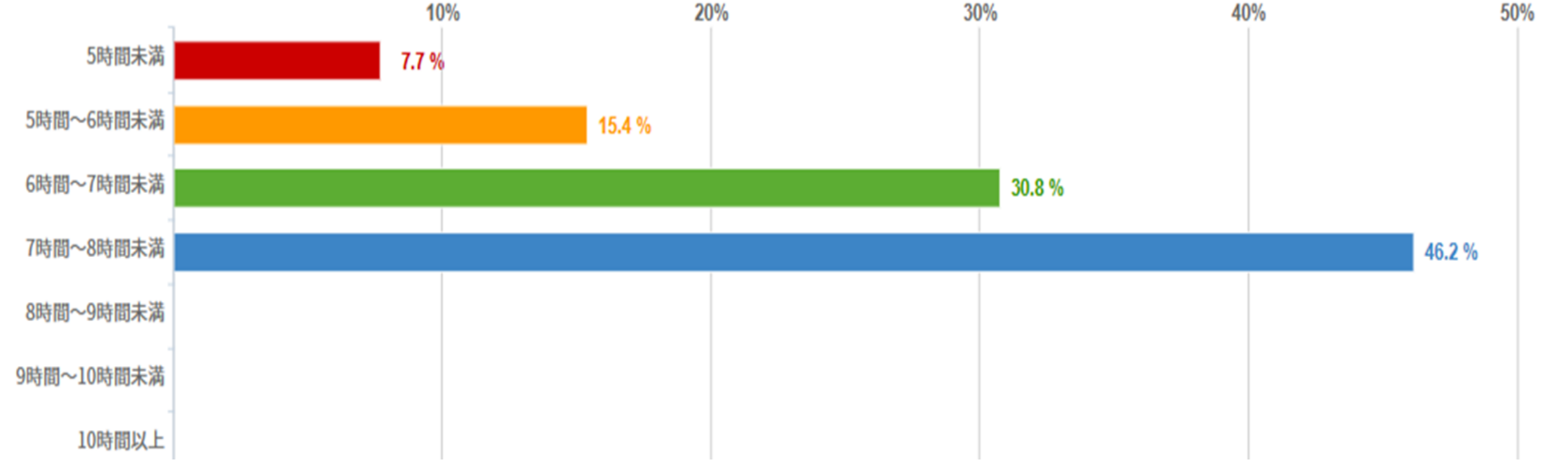
▼ 美容業



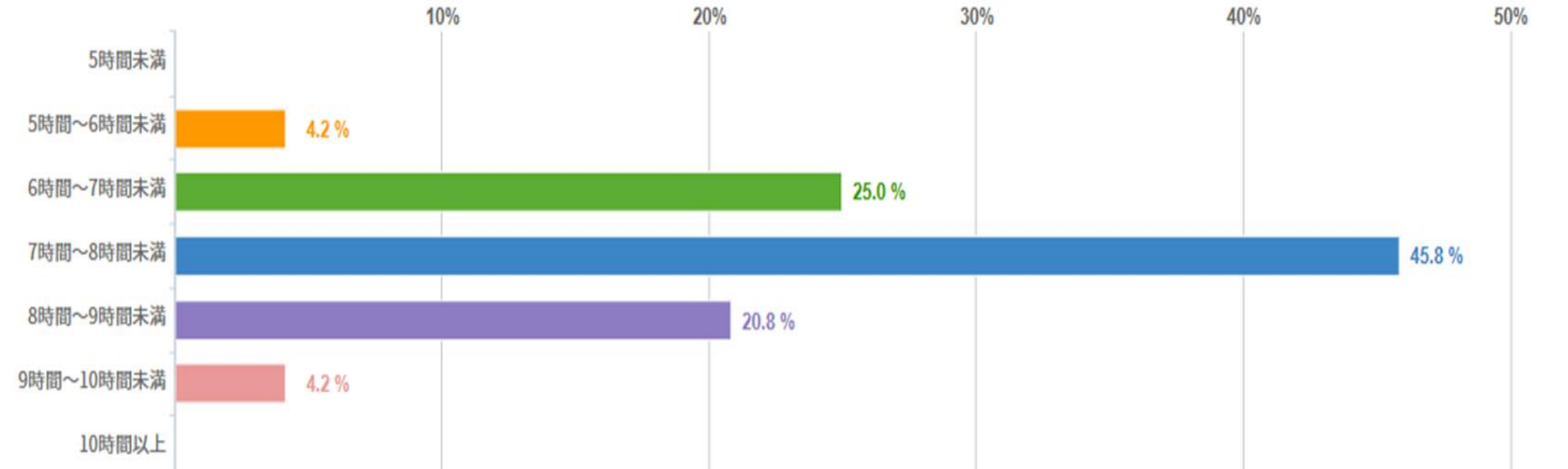
▼ 飲食業



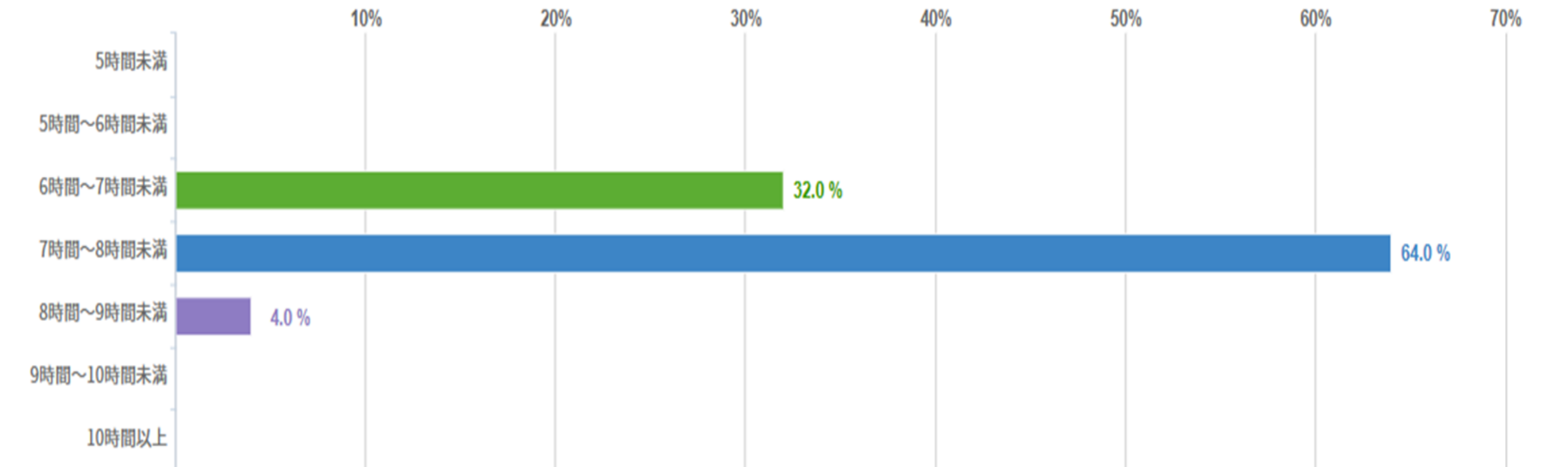
▼ 小売業



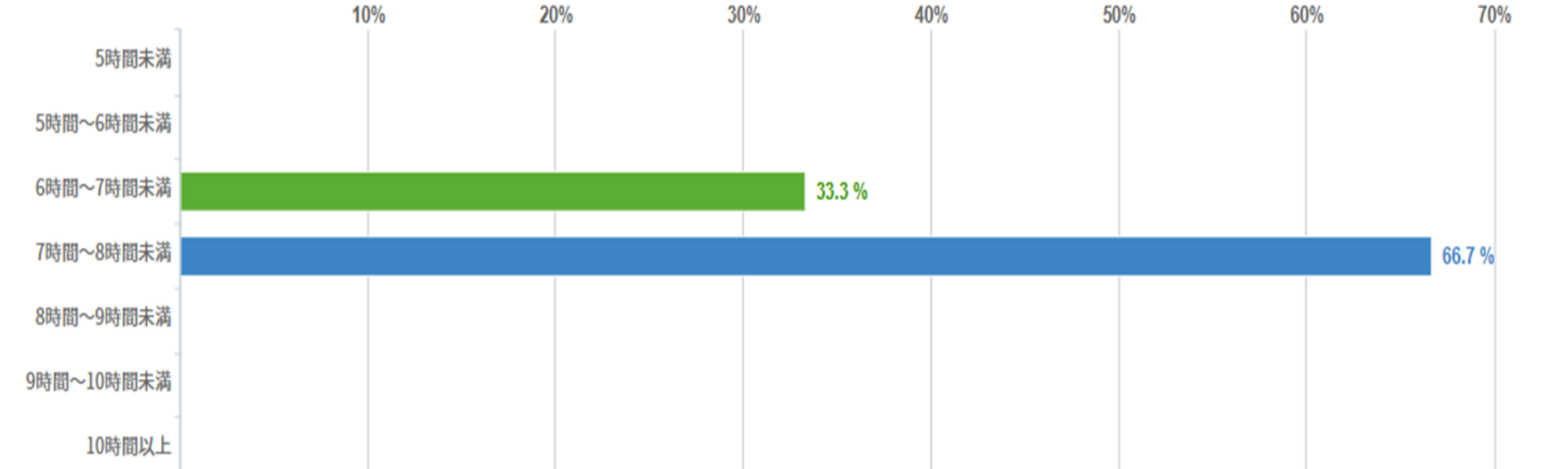
▼ 建設業



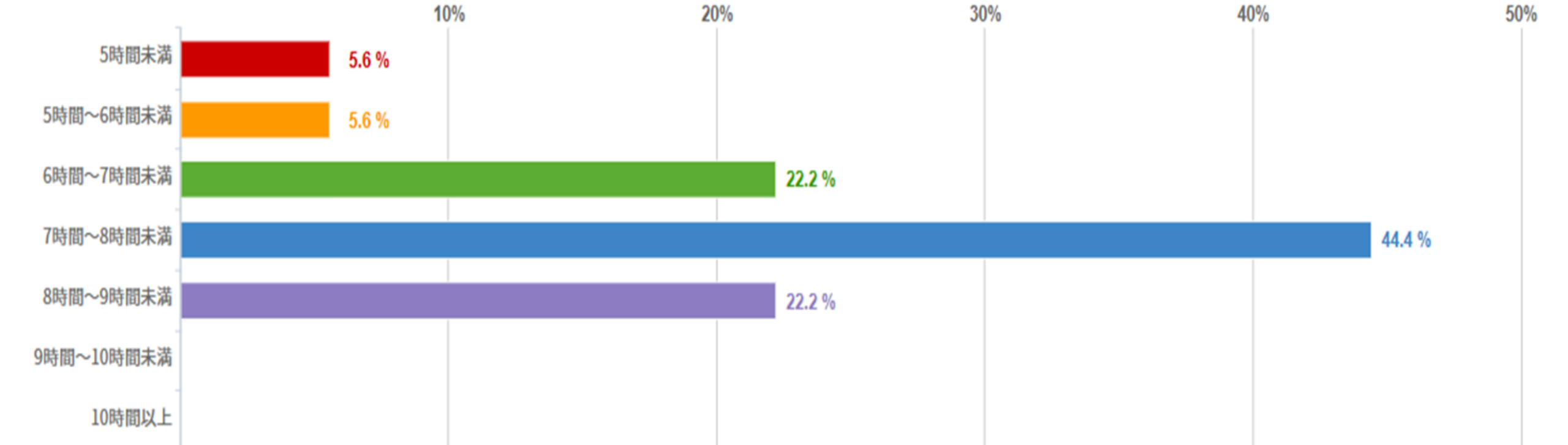
▼ 運送業



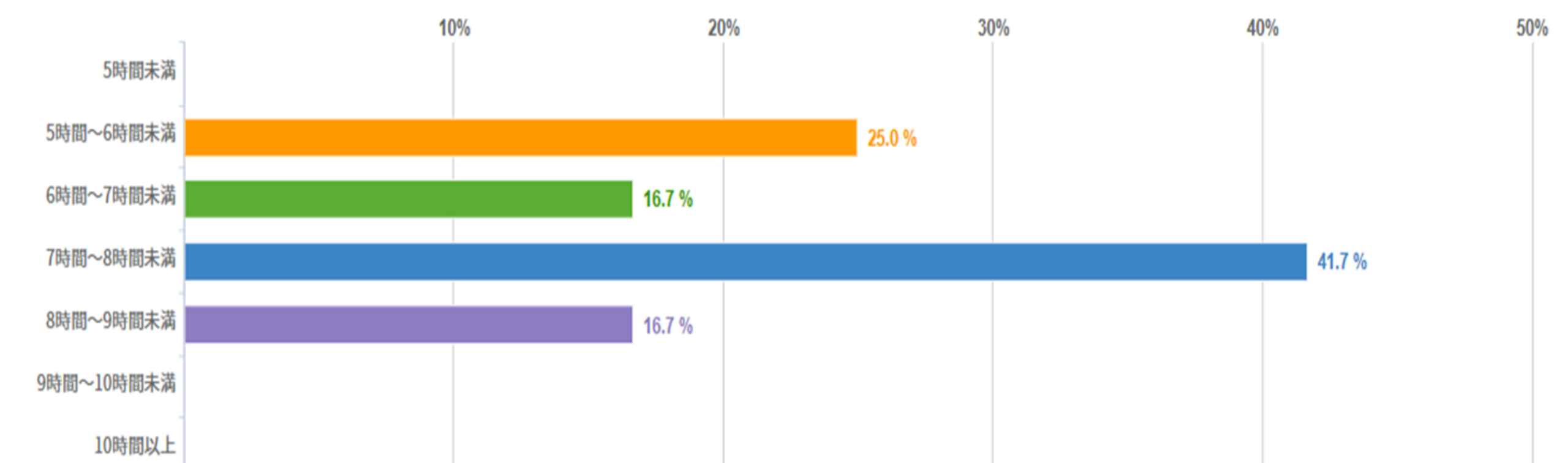
▼ 不動産業



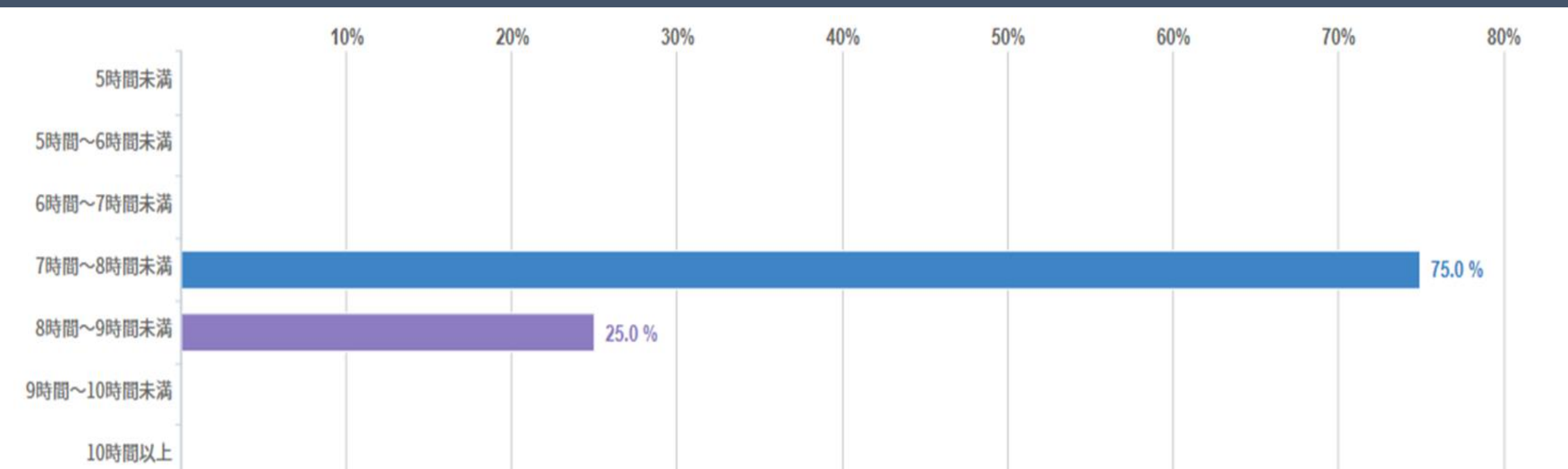
▼ WEBサービス業



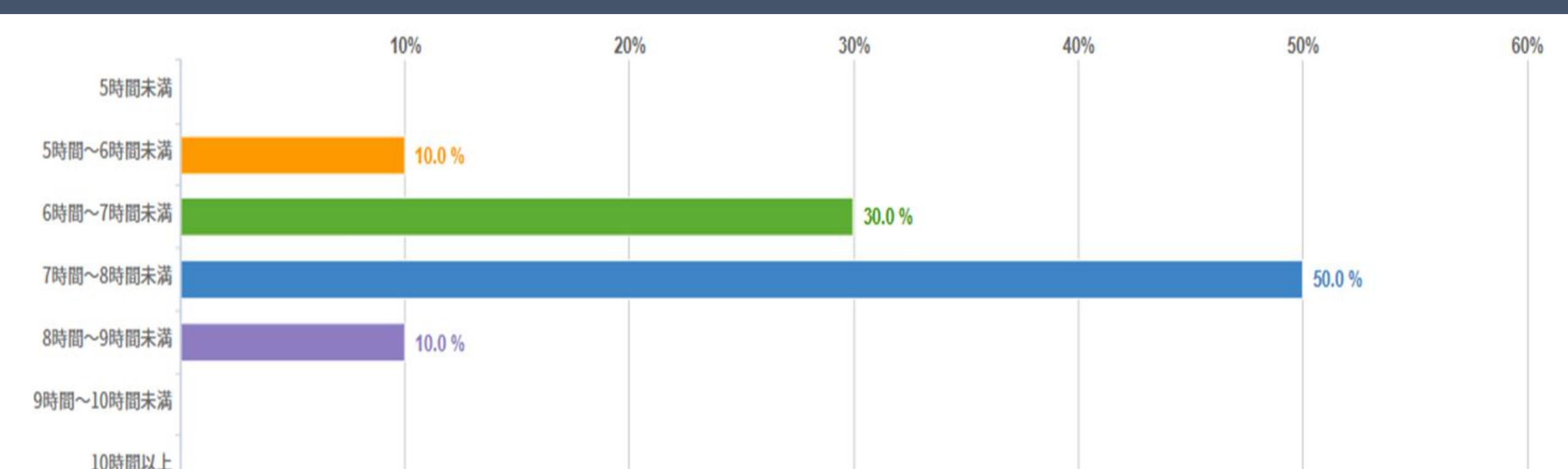
▼ 医療業・福祉業



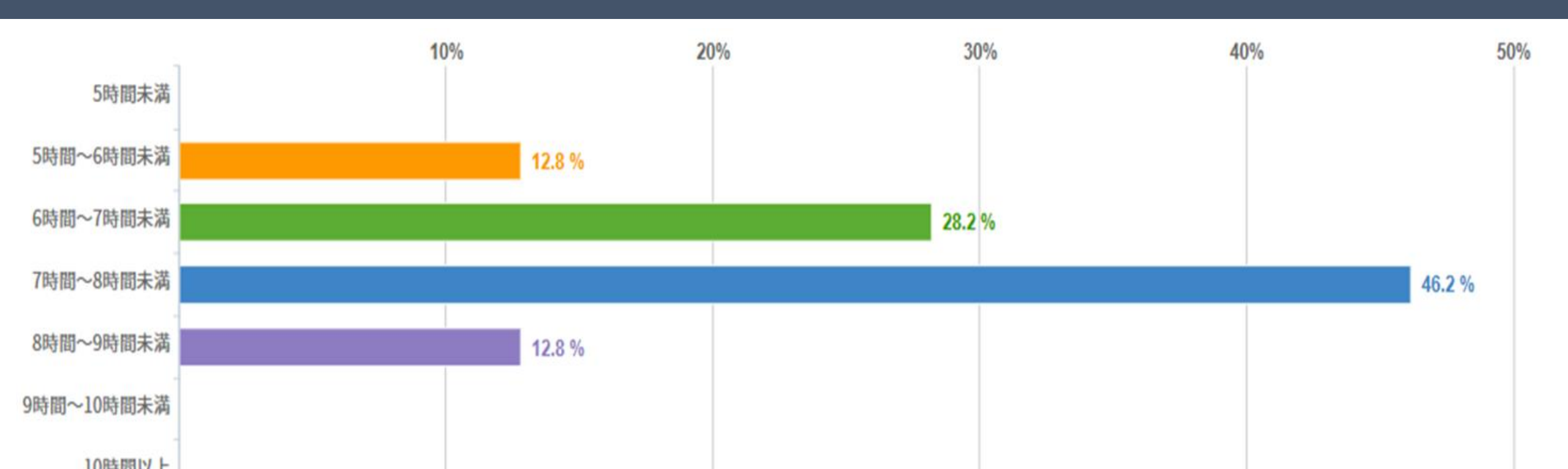
▼ 専門家（士業・FP・コンサル）業



▼ 個人投資家



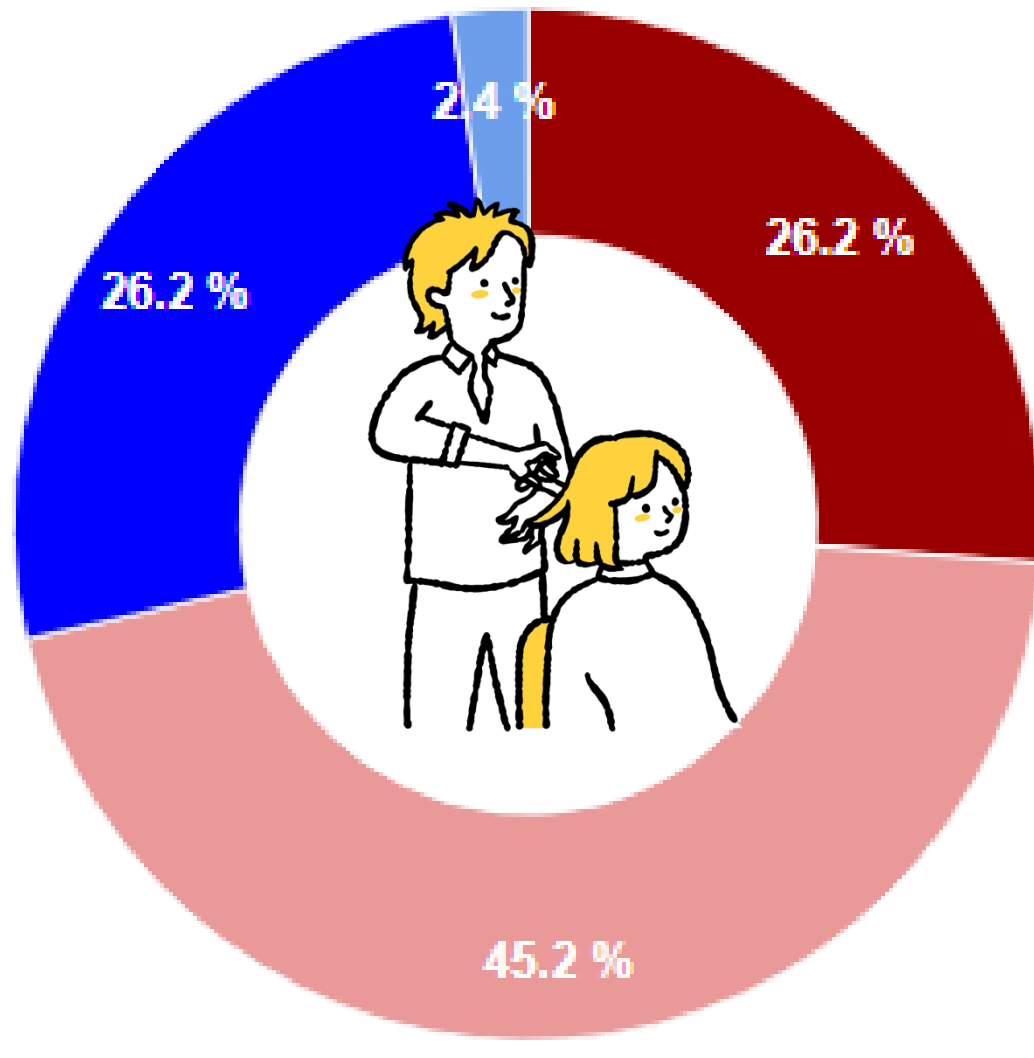
▼ その他



睡眠の満足度

—現在の睡眠の満足度はどのくらいですか？また、その理由を教えてください。

▼ 美容業



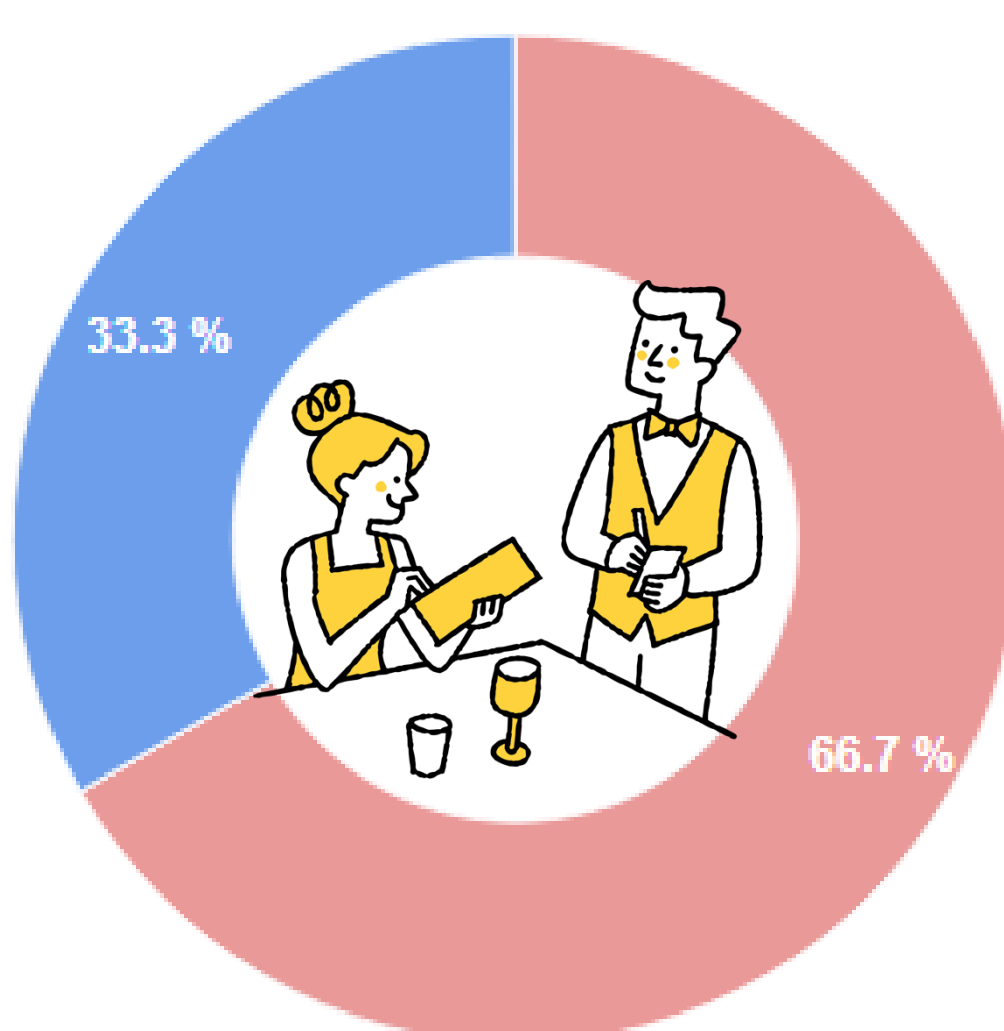
【満足・まあ満足】

- 特に問題なく過ごしているため
- 勤めていた頃に比べてしっかりと取れていると思うため
- よく寝れているため、満足
- 睡眠の質の良し悪しが良くわからない。寝れているため問題は無いと思う
- 睡眠はしっかり確保できている
- 前の職場の時よりは睡眠が取れているため
- 元から寝ることがストレスなので最低限で良い
- 育児との両立もあるため、満足してる
- 浅い眠りと深く眠れる時があるため
- 寝つきも寝起きも良い
- 体調も良くスッキリした生活を送れている
- 5～6時間は睡眠時間を取れていますが、あと平均的に1時間位多いほうが体調が良い
- ある程度は今の睡眠に満足しているが、欲を言えばもう少し長く寝たい
- 自分にとって、ちょうどいい時間のため
- 40歳を超えてから身体の不調を感じるようになり、休日を増やす事が出来ないため睡眠時間を充分確保するようにしたため
- パフォーマンスが落ちていないため
- ちゃんと熟睡しているし目覚めもいいため

【不満・やや不満】

- 出来ればもう少し寝たい
- 時間的に不満はないが、近所の犬猫の鳴き声がうるさく良い睡眠ではない
- 朝スッキリと起きられない
- 22:00から5:00を睡眠にあてたい
- 寝たい時間に寝れてないため
- 仕事中ねむいので、子供がまだちいさいから
- 日中に少々眠気を感じる時がある
- 朝目覚めが悪い時が多い
- 疲れが取れにくくなってきたため

▼ 飲食業



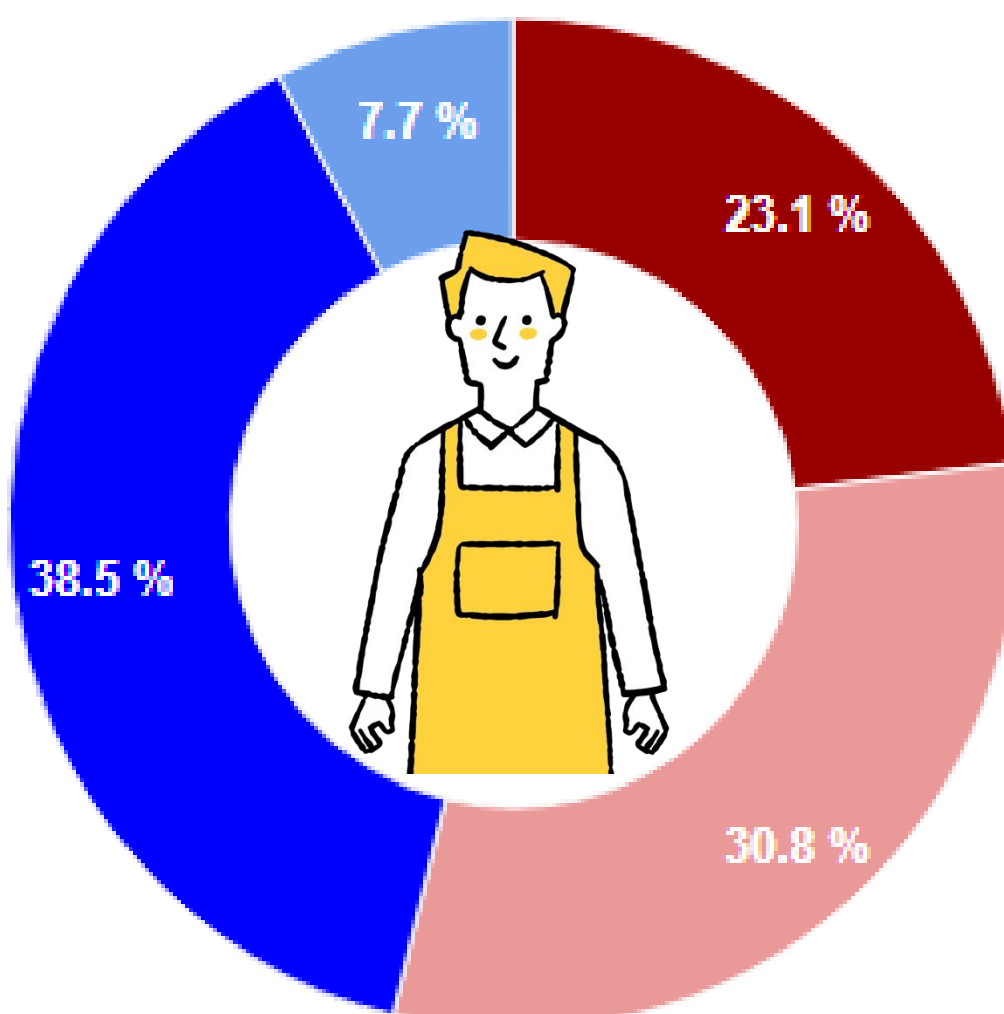
【満足・まあ満足】

- 睡眠を大事にしているため
- 6時間で満足できる日もあればそれ以上寝たい日もあるため

【不満・やや不満】

- 仕事時は平均2時間程度の睡眠のため

▼ 小売業



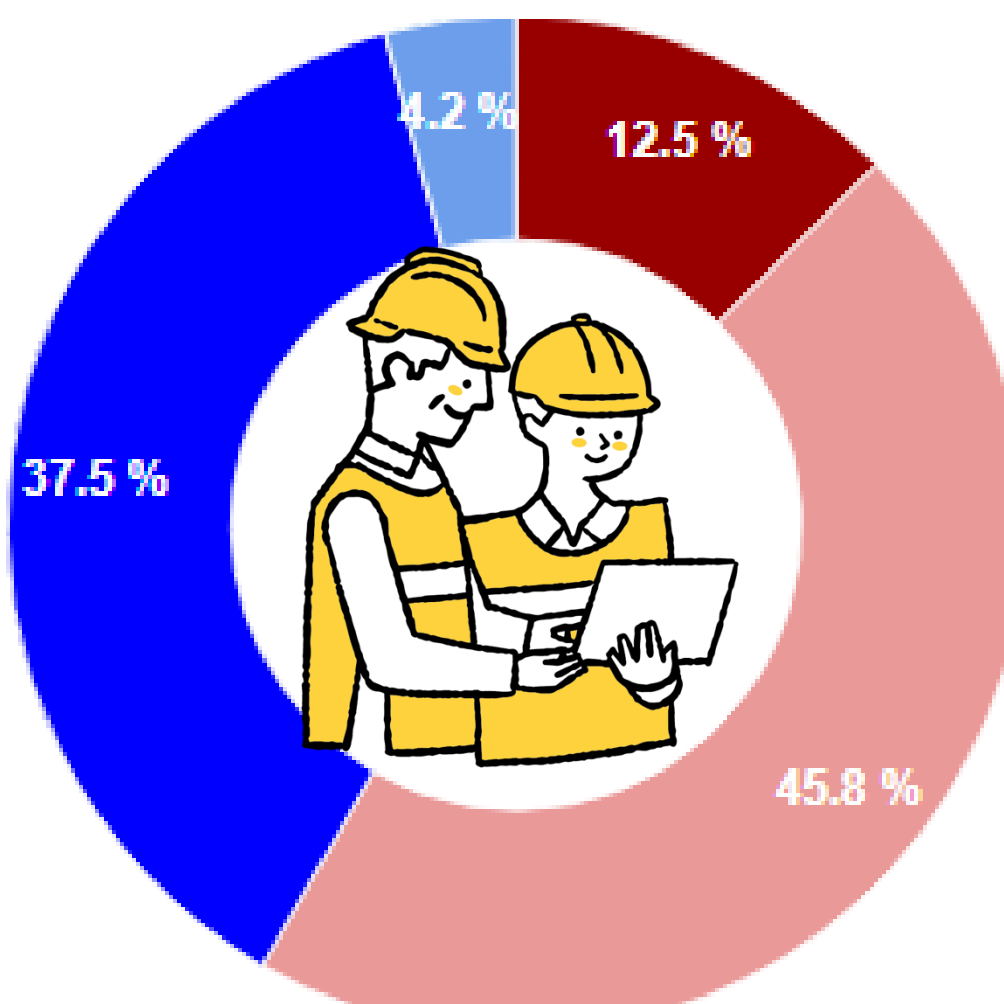
【満足・まあ満足】

- 20代、30代のサラリーマンの頃よりも睡眠時間が取れているため
- 睡眠時間は十分とれているが、睡眠開始時間が平均深夜の2時で、起きるのが朝の9時頃で他の方と少しずれている
- 自分のやりたいことをしっかり夜中などにできるため
- 睡眠時間には満足しているが、もう少し早く寝て早く起きたい
- 十分寝ていると思う

【不満・やや不満】

- もう少し寝て仕事や生活のパフォーマンスを上げたい
- 日中は集中しないといけな業務ばかりなので、もう少し睡眠時間を摂らないと疲れが溜まる
- 睡眠が足りていない
- 理想に比べて少ない
- 睡眠による身体の回復があまり得られないため
- 深い睡眠が取れないことが多いため

▼ 建設業



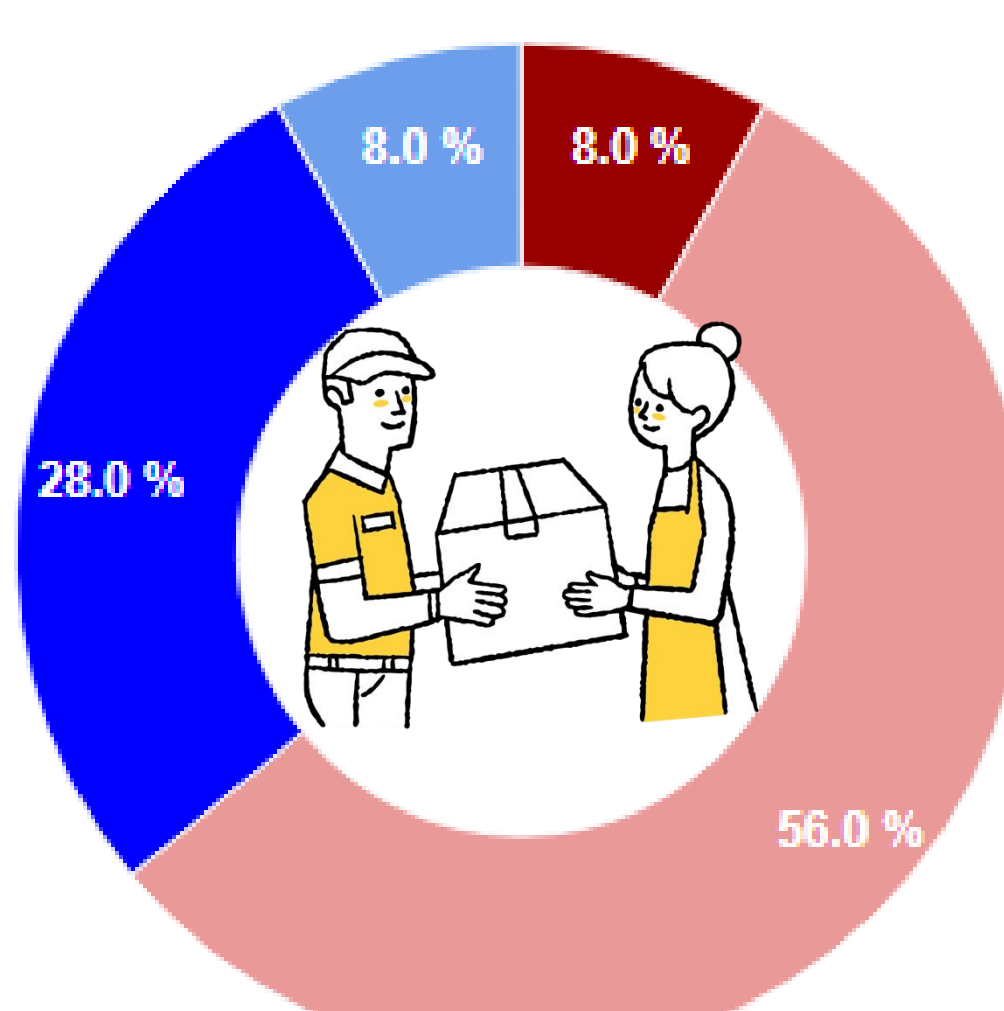
【満足・まあ満足】

- そこそそ寝れているため
- あまり寝不足を感じることがないため
- 理想の平均睡眠時間に近いため
- 最低でも五時間は寝ているため
- 特に昼間に眠くなることもないため
- 次の日、特に影響はないですがスッキリした感じがしない
- 決まった時間にちゃんと睡眠が取れる生活をおくれている

【不満・やや不満】

- ぐっすり眠れてないように感じる
- もっと寝ていたい
- 日によっては寝れない日もあるため
- 睡眠時間が短い
- 早寝早起きが身についてしまっている
- 仕事の時間を考えると20時に寝ないと十分な睡眠時間を取れないが、子供の世話や家事の時間があり時間が足りない
- 睡眠時間が短いので疲労感が残っている

▼ 運送業



【満足・まあ満足】

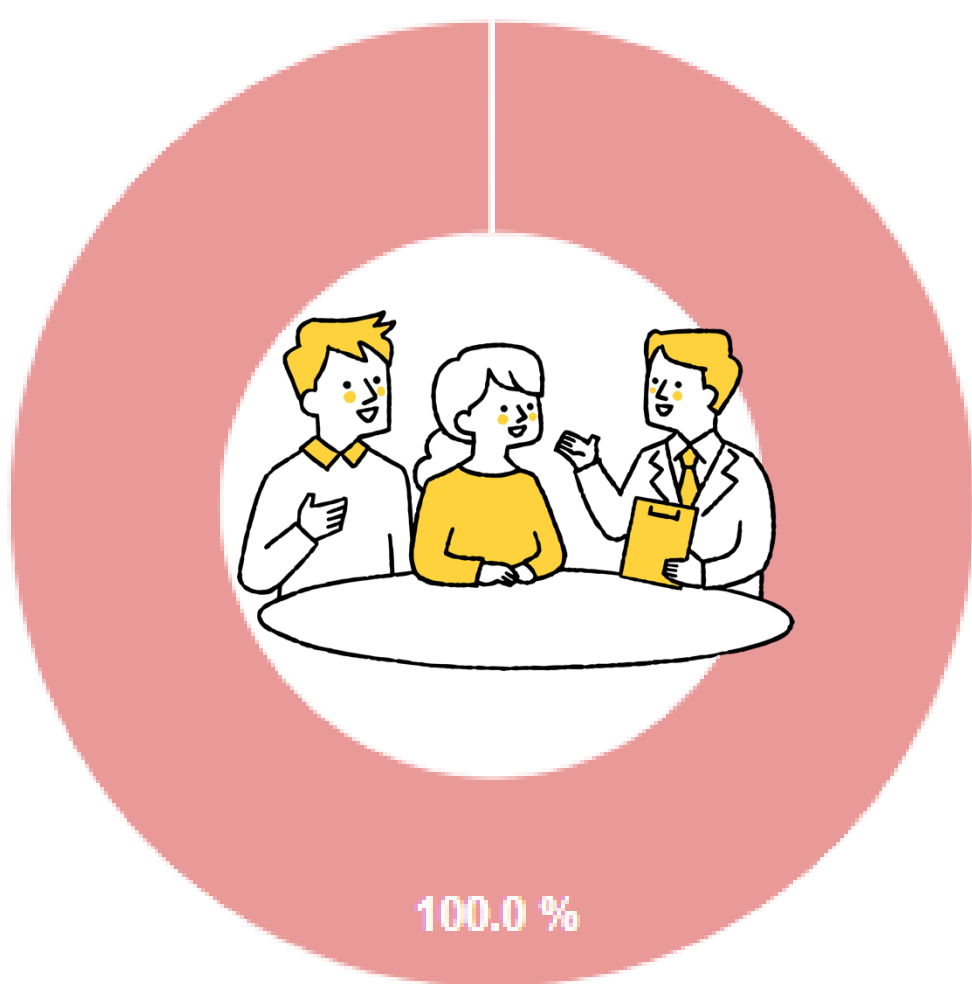
- 睡眠をきちんととれているため
- 7時間位の睡眠であれば、少なくともなく多くもなくちょうど良いと思う
- 体調が良く寝覚めが良い
- ほぼ理想の時間を確保できている

- 毎日必要な睡眠時間を取れている
- 体力を使う仕事のため、眠りが深い
- 仕事に支障が出ない程度に、睡眠時間が取れているため
- 仕事柄日々の睡眠時間がまちまちのため、規則正しく寝たい

【不満・やや不満】

- 平日は睡眠時間を6時間はとりたいが、とれていないため
- 夜遅く朝が早いのもっと睡眠時間がほしい
- 病院に定期的に通い、睡眠導入剤を飲んでいる
- 仕事が終わって帰宅してから家事等をするため寝る時間が遅くなってしまう

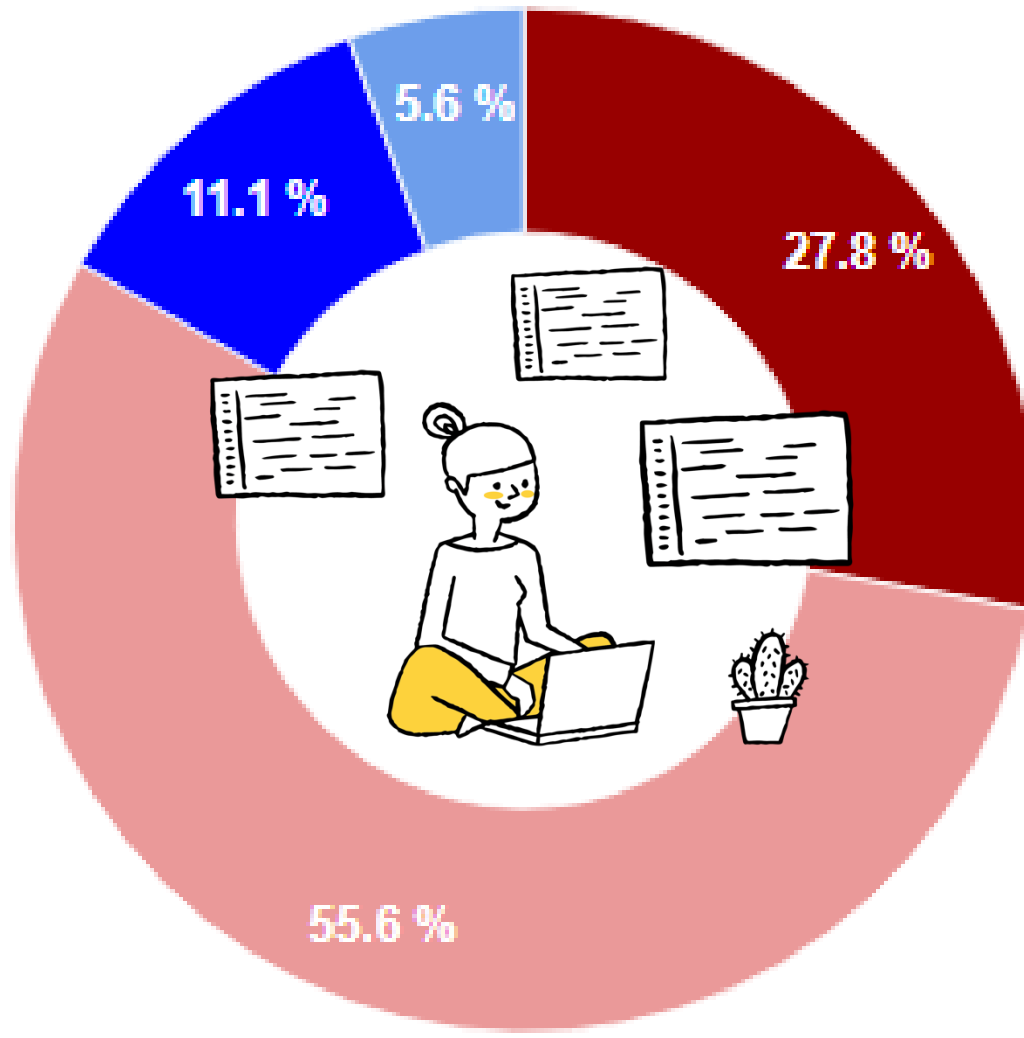
▼ 不動産業



【満足・まあ満足】

- これ以上時間が取れないため
- 体調によるが8時間睡眠が好ましいため

▼ WEBサービス業



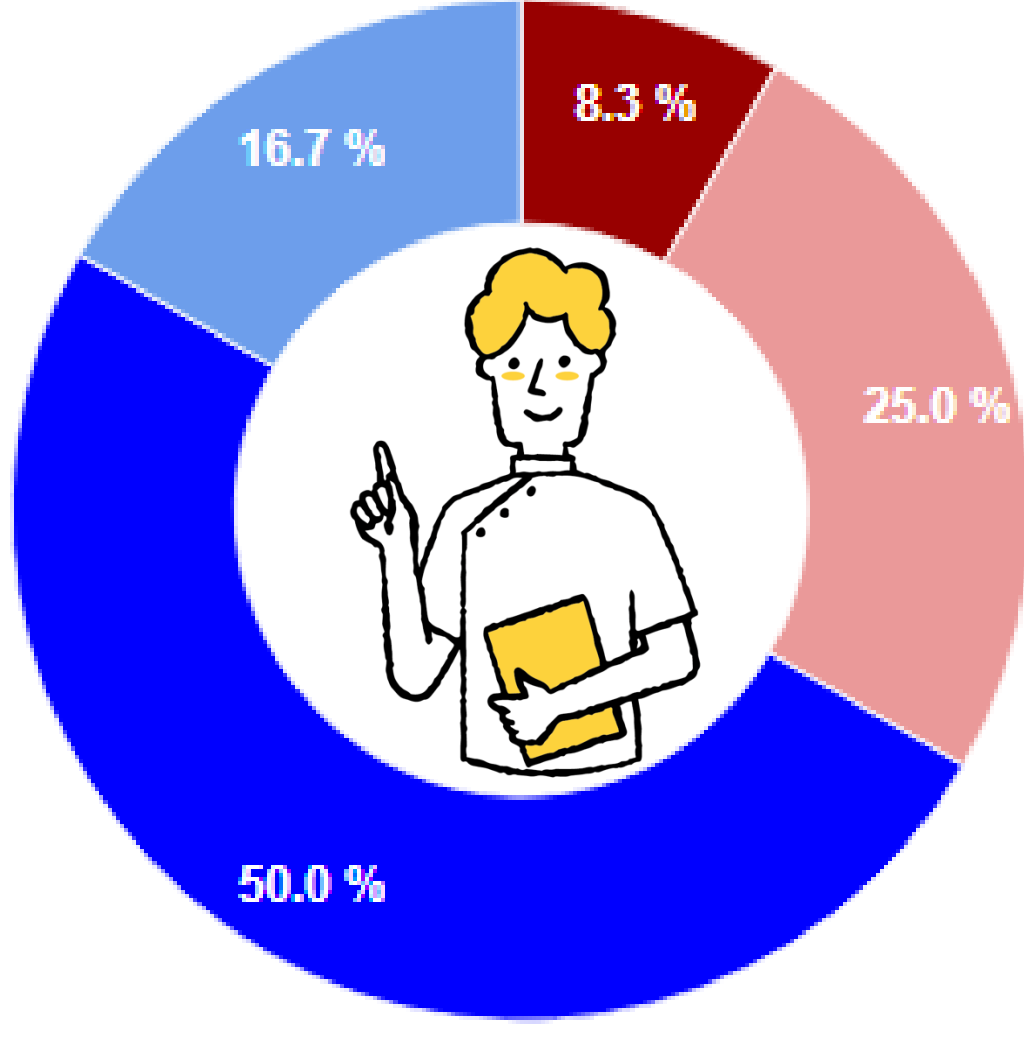
【満足・まあ満足】

- 日中は集中できるため
- おおむね、理想としている時間を確保できているため
- 最近仕事が早くなって、夜中に対応することが減ってよく眠れている
- 睡眠不足によるストレスなどはないと思うため
- とくに寝不足とは感じておらず、不自由なく生活できているため
- 残業も少なく、帰宅後十分な自由時間があり、就寝時間を調整することができる
- 時間に融通が聞くので寝過ぎることはあるが、満足している。

【不満・やや不満】

- 10年以上、眠りが浅く不眠症状が続いている
- 睡眠時間が足りていない

▼ 医療業・福祉業



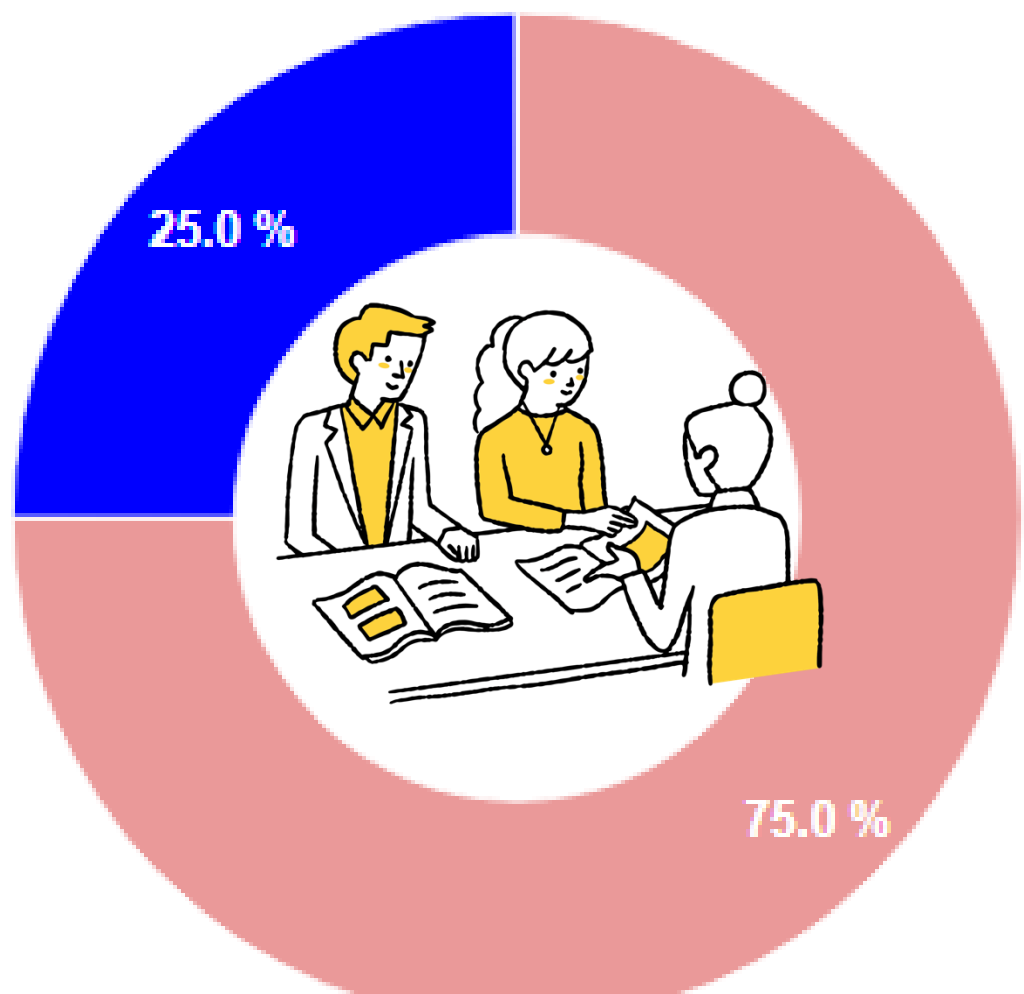
【満足・まあ満足】

- 睡眠が取れて、身体も疲労感が無いため
- 7時間の睡眠で特に問題もない
- 完全ではなくとも疲れはとれているため
- 昼寝しなくても眠くならず1日働けているため

【不満・やや不満】

- 早めに目覚めることが多いため
- 今一つ寝付けないときがあるので困る
- お昼寝しないと、夜まで仕事が持たない
- もっと眠りたいが、朝になると目が覚めてしまう
- 眠れない時がある
- 夜中に何度か目が覚めてしまう
- 仕事が忙しく満足する睡眠時間が中々取れない
- 理想は9時間ぐらい寝たいため

▼ 専門家(士業・FP・コンサルなど)



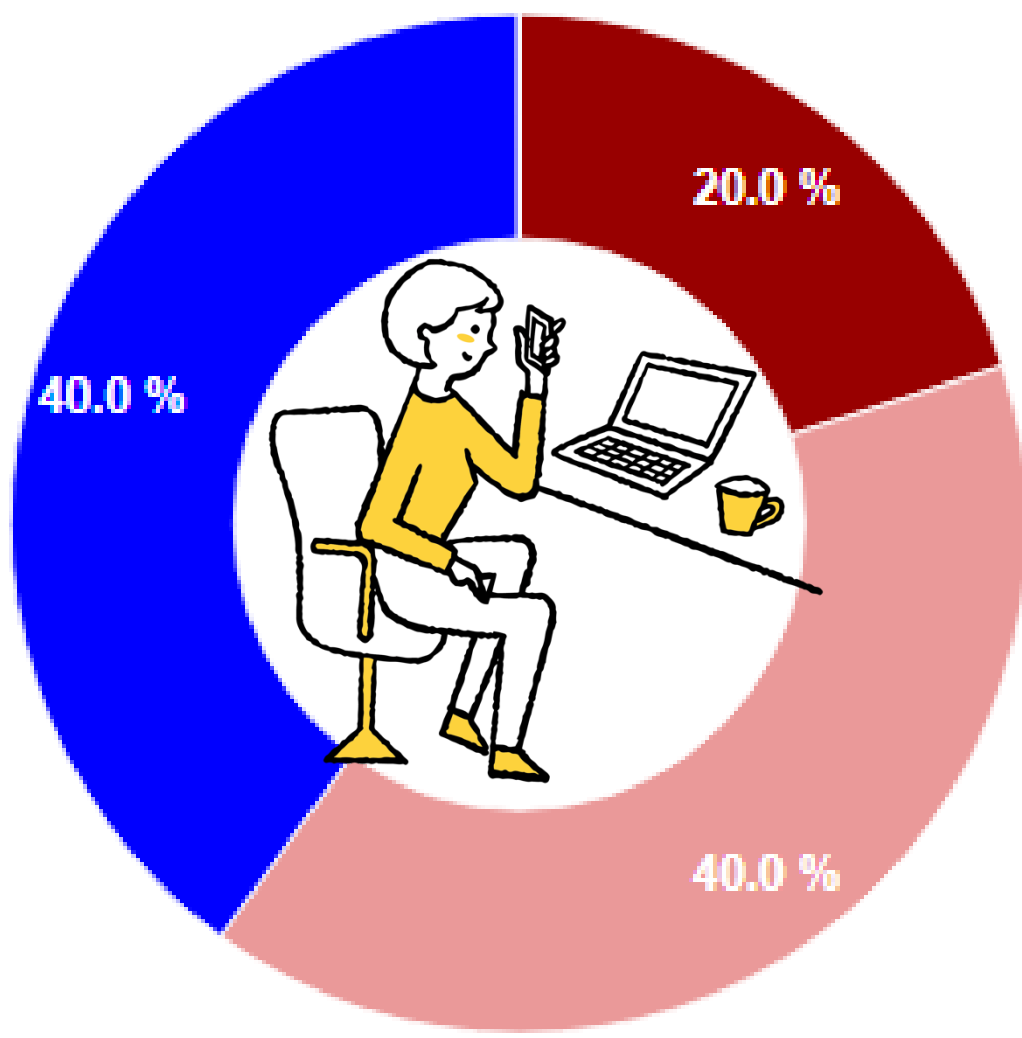
【満足・まあ満足】

- 仕事中でも、そんなに眠くならない
- 疲れたらすぐ寝てしまうので特に不満はない

【不満・やや不満】

- 眠くなる代わりに不安になる

▼ 個人投資家



【満足・まあ満足】

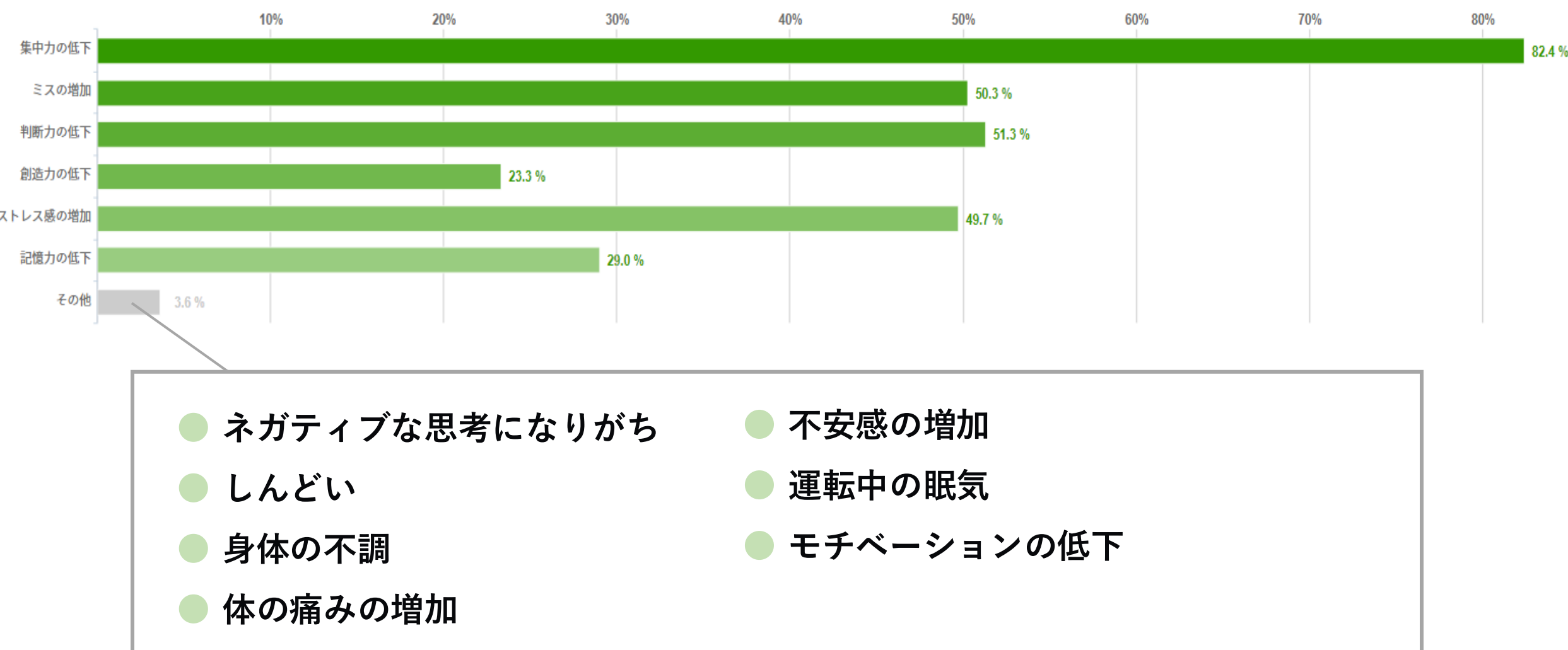
- 現状、日中にコンディションが悪くなることが少ないため
- 睡眠時間は足りているが、起きてる時間がどんどん遅くなっていて生活習慣が乱れているため
- 2時間以下はつらいが、5時間あれば十分
- 毎回熟睡はできないが、基本的に健康維持はできているため
- 起きている最中に眠気を感じないため

【不満・やや不満】

- 睡眠時間が少なく、眠りが浅い
- 7時間以上は確保したいと思っているのに、なかなか実践できないこと
- 理想の睡眠時間に達していないため

睡眠不足によるパフォーマンスへの悪影響

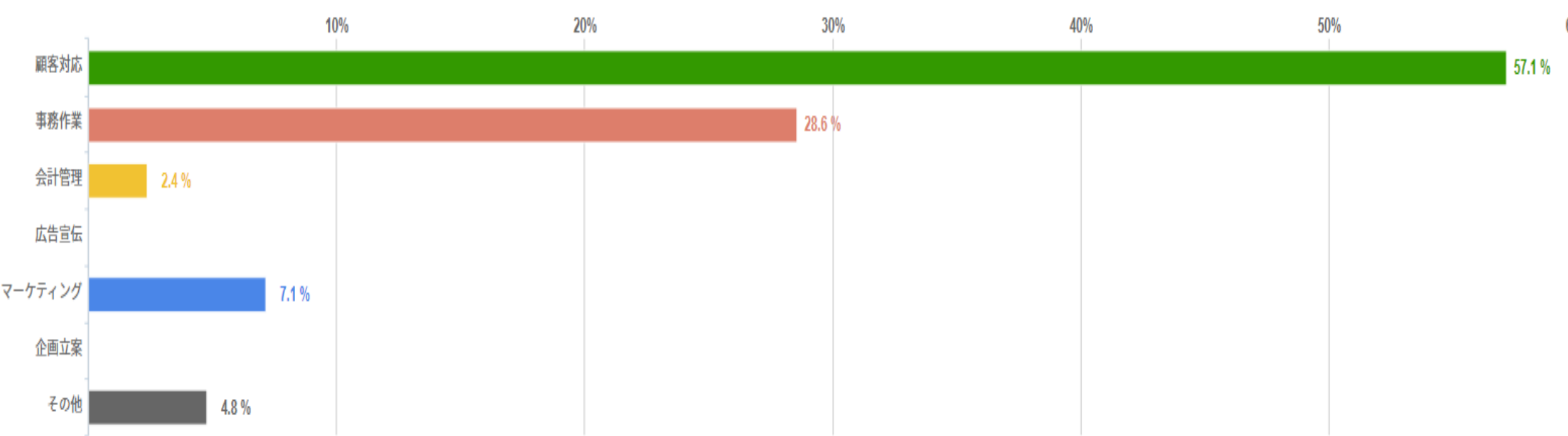
－睡眠不足が仕事のパフォーマンスに与える主な影響は何ですか？



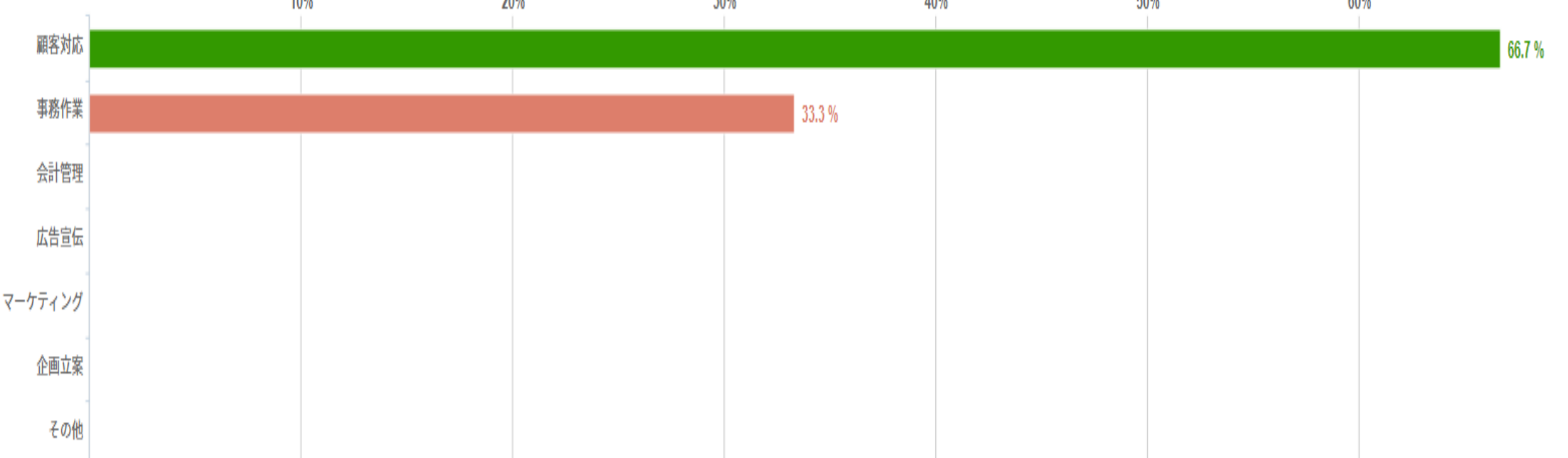
睡眠不足による仕事への影響

－睡眠不足が最も影響を与える業務は何ですか？

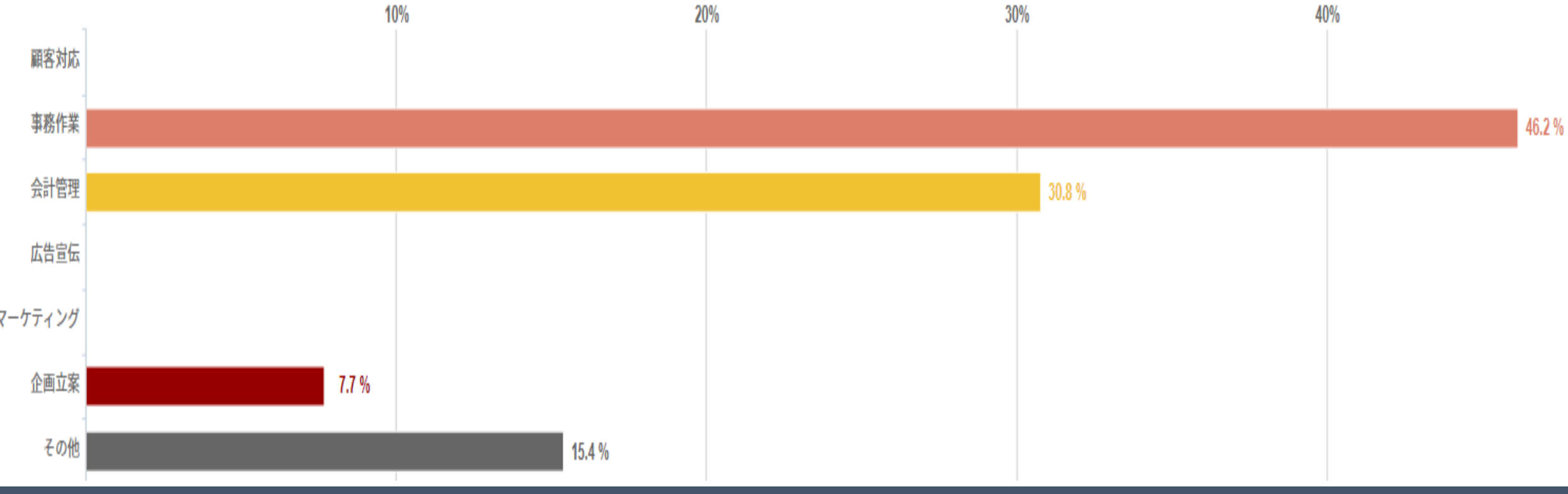
▼ 美容業



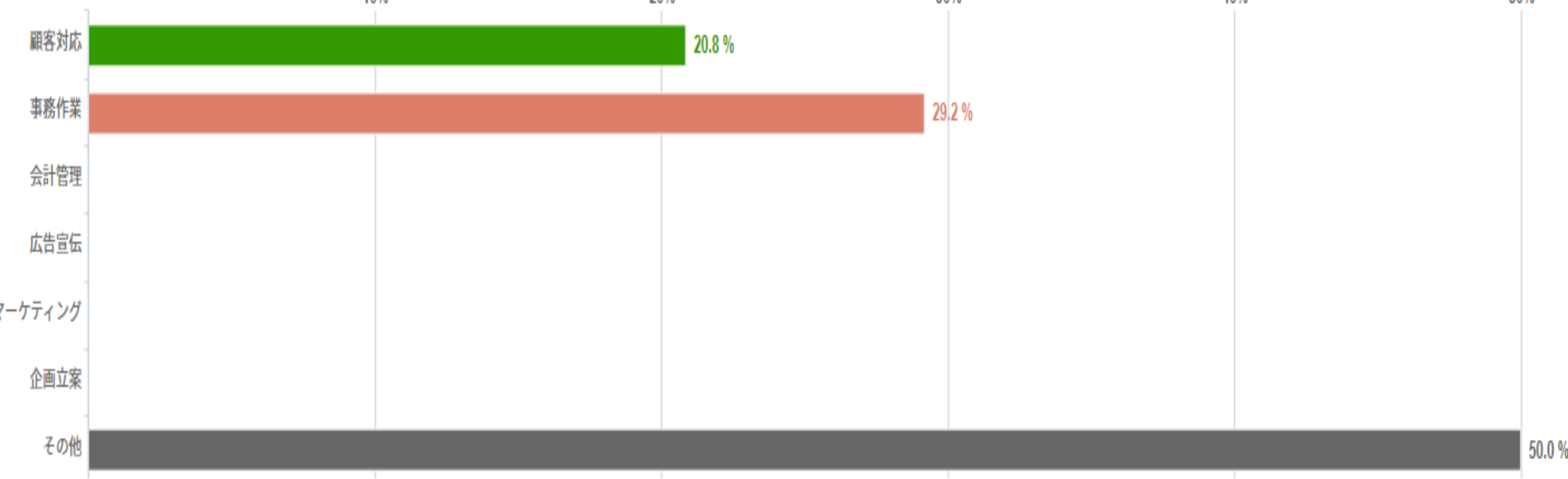
▼ 飲食業



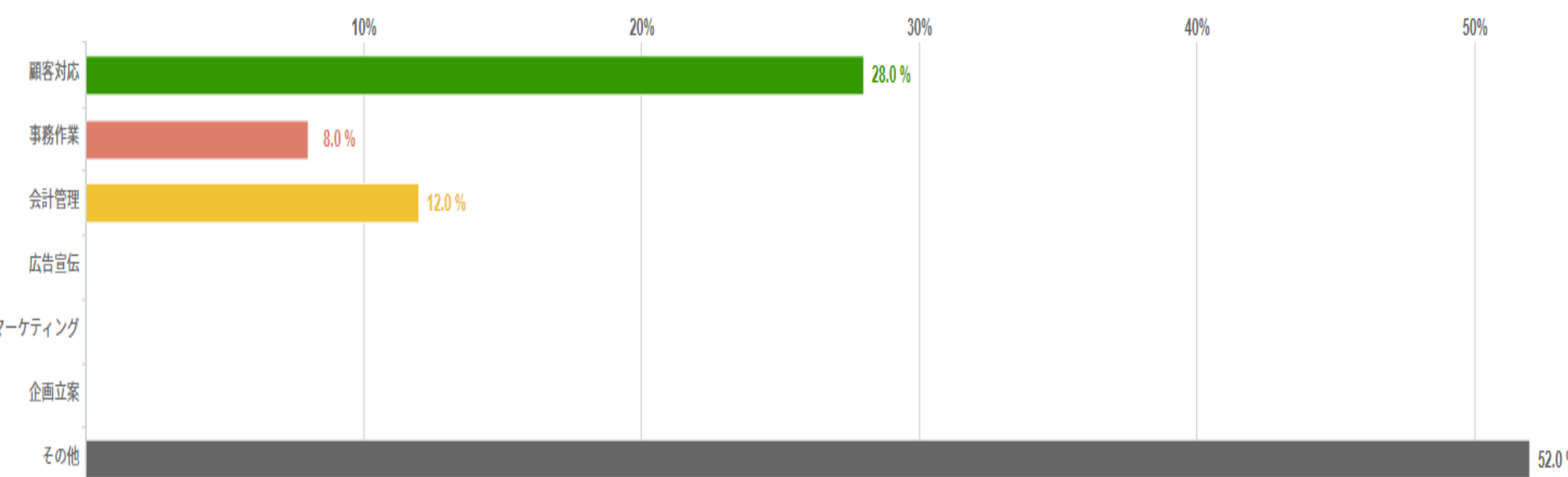
▼ 小売業



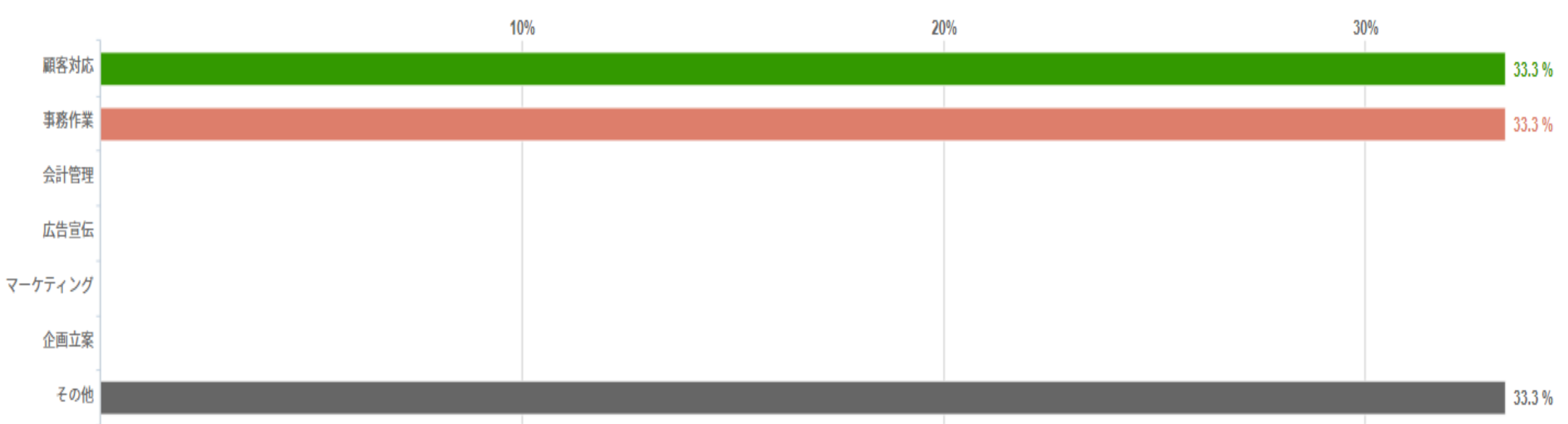
▼ 建設業



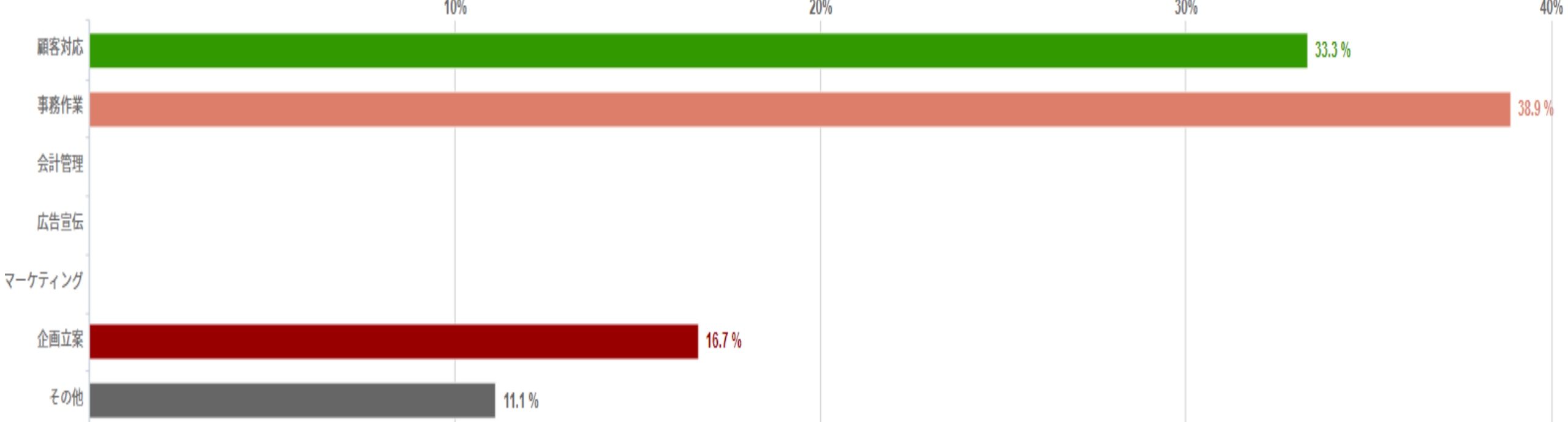
▼ 運送業



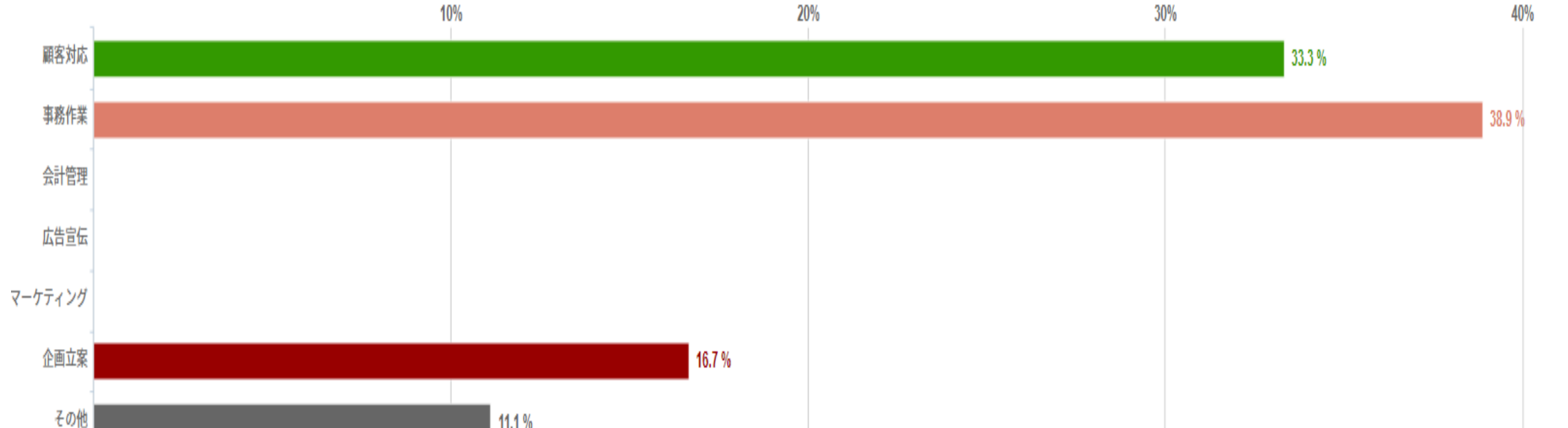
▼ 不動産業



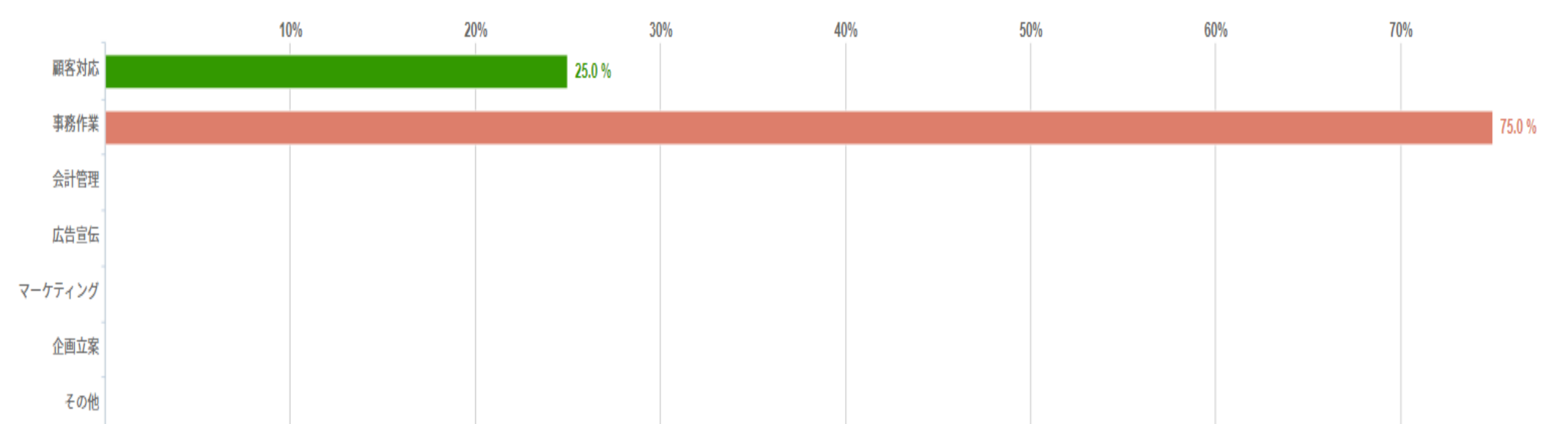
▼ WEBサービス業



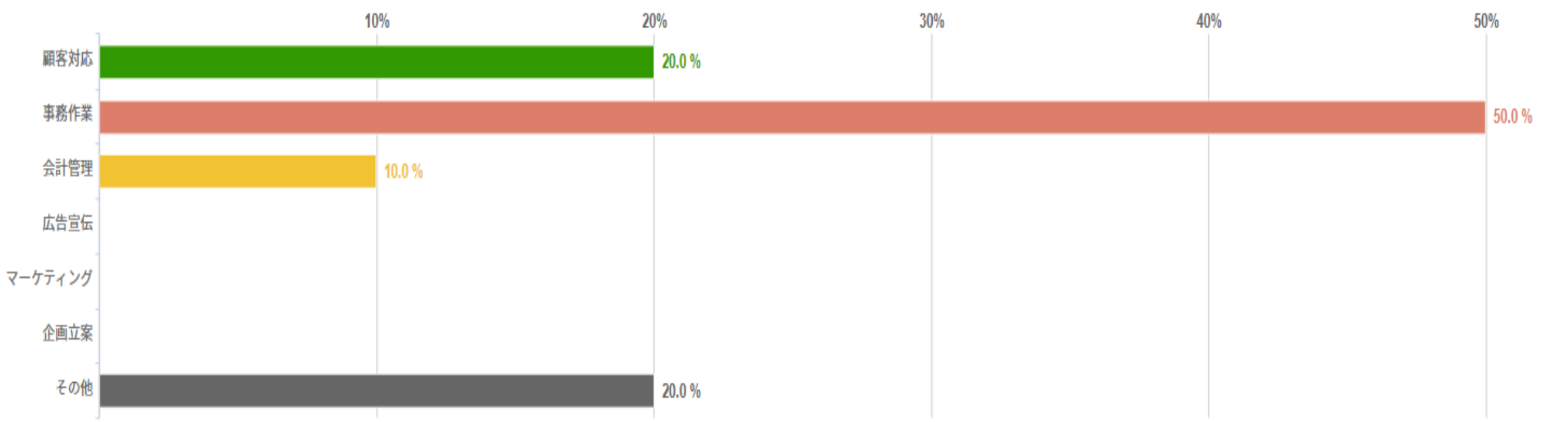
▼ 医療業・福祉業



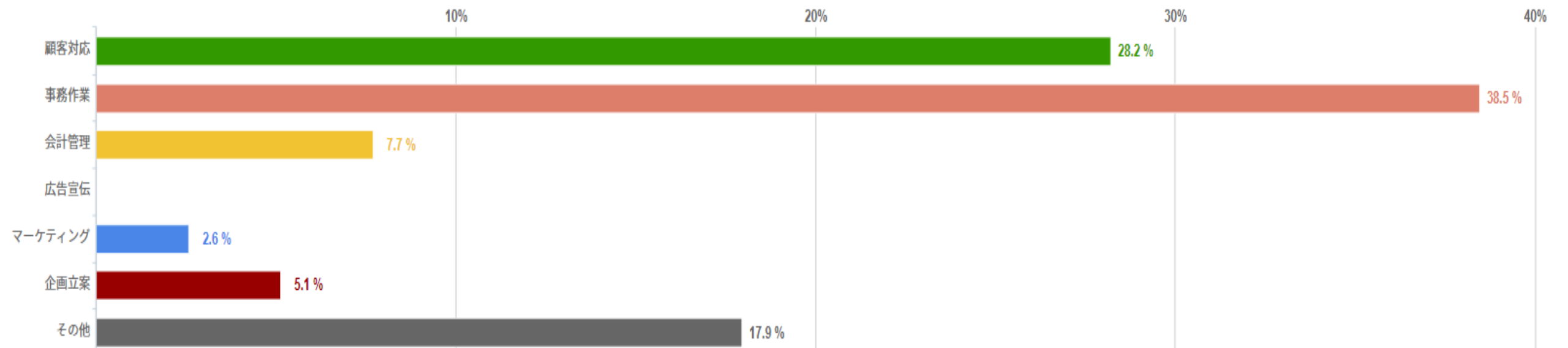
▼ 専門家（士業・FP・コンサル）業



▼ 個人投資家



▼ その他



睡眠不足による業務への影響、その理由

－睡眠不足が最も影響を与える業務と起こる影響を教えてください

▼ 美容業

- 接客
 - パフォーマンスの低下、やる気が出ず、眠気
 - カミソリを使うのでお客さんの顔とかに怪我をさせる
 - 思考がまとまらず失敗する可能性がある
 - 話の内容がとんでしまったり、集中力が著しく低下する
 - 言いたいことを言えなかったりでお客様の悩みを聞きそびれる
 - 施術中に眠くなる。忙しいと疲れてイライラする
 - 判断力の低下による、薬剤選定ミスや、カットミス
- 施術
 - 会話ができなくなるし、仕事の質も下がる
 - お客様との距離が近いので調子の良し悪しがお客様に伝わってしまう
 - 睡眠不足で集中力がなくなり、施術のパフォーマンスが悪くなる
 - たくさんの顧客を担当すると疲れがでたり、どこかが痛くなったりする
 - 指を切ったりと事故につながることがある
 - キビキビと動けなくなり、先のことを考えて動けなくなる
 - カットやカラーの調合を間違えたり、思考が停止
- 販促物作成
 - 眠くなり集中力が続かず本来終わる時間がはるかに超えてしまう
- 顧客管理
 - 眠いと、集中力が落ちるため、時間がかかる
- 会計
 - 入力するのに意外と時間がかかる。経費の収支なども含む
 - 経理を後回しにしているため確定申告の時期にいつも期限に追われる
- コンサルティング業務
 - アイデアからの導線の組み方が雑になる
- 事務作業
 - 集中力が低下しミスが起こる、作業が進まない
 - パソコン作業はサロンでお客様を施術するよりも単調になり眠くなりやすい
- クーポン作成やSNSの投稿
 - 集中して深く考えることが難しくなり、アイデアの質が低下する

▼ 飲食業

- 接客
 - オーダーミスや飲食物を持っていく時の卓番を間違える
 - 作業効率の低下、判断力か下がるためミスに繋がる

▼ 小売業

- 会計作業
 - 睡魔と戦う時間がロスとなるし、間違いも起こりやすい
- → 慣れているとざっくりやってしまうことがあり、ミスが起きる
- 製造作業
 - 疲労の蓄積による製造工程の遅れ、集中力が不足することによる計量ミス
- 仕入れ作業
 - 良質な睡眠を通じてクリアな思考が促進され、情報を適切に処理して正確な判断を行うことができる
 - 集中力が低下して通常よりも相当な時間がかかる
 - 欠品による売上の低下や過剰在庫による倉庫圧迫
- 納品作業
 - 出来るだけ早く納品しないと他の仕事ができなくなる
- 資金繰り
 - 集中して考えないといけない分野なのでそこが集中できないとその後に大変支障がでる

▼ 建設業

- 作業
 - 疲れが取れずに疲労が増えて作業効率が悪くなる
 - 睡眠不足で頭がまわらないと事故や怪我につながる
 - 大きなミスに繋がる恐れがある。損害になる
 - 採寸のミスや施工不良によりクレーム案件につながる
 - 集中力が低下しミスをする
 - 体力も集中力もなくなり、作業がはかどらない
- 書類作成
 - 数量間違いや金額の間違い等が起こり、訂正の時間が必要になる
 - 集中力低下による、計算間違いが起こり、数字が合わない
 - 見積りに記載すべき項目を抜かして提出して、結果的にサービス工事になった事がある
- 発注
 - 計算ミスが起こり、誤発注をかけてしまいマイナスになる
 - 発注ミスによりその日の作業がスムーズに行えなくなる
 - 単純計算間違える、見積もり入力金額が少なかったりする
- 接客
 - 表情に疲労感があらわれるようになり、笑顔がつかれないなど
 - 顧客が望むことを上手く汲み取れなかったり、対応を間違える
 - お客様への説明が出来ずしどろもどろになる

▼ 運送業

- 配送作業
 - 睡眠不足による運転への影響と、配送ミスが起こる
 - 勘違いをして本来配送すべき場所じゃなく隣に配達したりしてしまう
 - 届け先を間違えてしまったり、違う荷物を渡してしまう
 - 荷物の降ろし忘れ、誤配、お客様からの特記事項の見落としなど
 - 二時間かけて荷物を下ろすため体力がもたない
 - 運送時の経路のミスや誤配等
- 運転
 - 自動車の運転時、注意不足や居眠り運転などで交通事故を起こす
 - 運転中に眠気が起こると、事故やミスに繋がる
 - 自動車運転違反や事故につながる可能性が高くなる
- 会計
 - お金の計算や帳簿の時、計算ができなかったりミスをする
 - 数字の羅列が多いため、寝不足はミスがおきやすい

▼ 不動産業

- 資料作成
 - 眠くなると集中してパソコンを操作できなくなる
- 顧客・不動産会社との交渉
 - 退去立ち合いの際に修繕範囲の指定と説明、正確さ。リフォーム計画の正確性

▼ WEBサービス業

- 資料作成
 - 内容が全体的にまとまりがなく、成果物の品質が低くなる
 - 集中力の欠如やドキュメントのレベルに影響する
- 転記作業
 - 転記ミスや、ダブルチェック漏れ、タスク漏れが発生する
- プログラミング・文字起こし・システム開発
 - 集中力が著しく低下するため、プログラミングや問題解決などの精密な作業が困難になる。これにより、作業の効率が下がり、生産性が低下する
 - 人との会話がめんどくさくなり、話をしたくなくなる。集中できずプログラムのミスが目立つ
 - 集中できないと、作業ミスが増えてしまう
 - 実装するソースコードのバグの増加と品質低下、システムに反映させる仕様の漏れ
 - 作業が遅くなる、記憶力が悪くなり直前のことが覚えられなくなる
 - 寝不足では頭がまったく回らなくなるので、仕事にならない

▼ 医療業・福祉業

- 事務処理
 - 情報判断力が寝不足のときには遅く鈍る
 - 事務処理や顧客管理、書類発送先の間違い
- 診察の記録
 - その日の診療内容説明書への記入漏れがある
- 会計
 - おつりを間違えてしまったり、アポイントミスを起こしやすくなる
 - 伝票の金額を間違える事があり、二重請求になる
- 施術
 - 作業中考える力が落ちると技術が落ちてしまう
 - 顧客との会話、コミュニケーションの際に、眠気を感じる

▼ 専門家（士業・FP・コンサル）業

- 事務作業
 - 集中力が低下し、居眠りをしてしまう
- データ入力
 - 漢字変換間違いや、変換間違いによる人違い

▼ 個人投資家

- コミュニケーション
 - 睡眠不足だとうまくコミュニケーションが図れなくなることがある

- トレード
 - ミスの増加により作業効率の低下、投資においては金額ミス、誤送金による損害
 - トレードする上で、状況判断が正確にできなくなる
 - 見落としが原因により損失が拡大する
 - 判断する項目で忘れて気づかないが増える
 - 集中力や判断力の低下、ミスや誤りの増加、情報の処理速度の低下
- 情報収集
 - なにかしら情報収集でじっくり文章を読むときに、集中できない

▼ その他

- (アスリート)
 - パフォーマンス
 - パフォーマンスが悪くなり、チームに迷惑をかける。自分の評価が下がる
- (保険業)
 - 契約
 - 記入もれ、手続き上の不備により再度手続きが必要になる
 - お客様に対して迅速かつ判断力、脳の回転が鈍る
 - お客様との約束
 - お客様との約束の時間の勘違い、記憶力の低下等によって結果ご迷惑をかける
- (保険外交員)
 - 顧客対応
 - 全てにおいてパフォーマンスが下がるため、結果的にお客さんに迷惑かける
 - 顧客に対する設計提案
 - 細かいところまでの思考が薄れ、ベストな設計ができない
- (セラピスト)
 - セッション
 - 報告書の誤字脱字などのミス、セッション中の注意力が散漫になる
- (パーソナルトレーナー)
 - 運動指導
 - コミュニケーションの低下、メニューの構成、分析力の低下、お客様の求める結果まで時間がかかったり、最大の事が提供できない。
- (情報通信業)
 - 会計処理
 - 数字を扱うため、ミスなどがあると修正が大変
 - 調査や開発、会議
 - 集中力が低下することで会話の内容を聞き逃したり、開発や調査の効率低下やバグを生成する可能性が高まる
- (保険募集人)
 - 営業全般にかかわる、アポ設定や保全作業
 - 全ての面において、営業活動の絶対量の低下や、保全活動における迅速な対応活動が低下
- (システムエンジニア)
 - プログラミング、プログラムテスト
 - 判断のスピード、正確さが落ちる
- (翻訳)
 - 決済処理
 - 眠くなり特に午後が集中出来ずにミスも増える
- (不動産賃貸業)
 - 顧客との会話
 - 会話が円滑に進まないため、話しが上手く進まない
- (サービス業)
 - 入金処理
 - 見間違ふことや文字が見えづらくすることで確認の時間が増える
- (便利屋)
 - 見積り、請求書
 - マーケティング調査にやや時間を要してしまうため、睡眠時間が少なくなってしまう。
- (空調設備)
 - エアコンの取り付け
 - 仕事が遅くなるのと、些細なミスを起こしてしまう
- (電気保安全管理)
 - 顧客との打合せ
 - 睡眠不足だと話を早く終わらせたいと思ってしまい、内容が雑になる
- (映像企画制作)
 - 台本チェック
 - 細かいチェックが抜け、後々問題になったり、無駄な予算を使うことになる
- (外部講師)
 - 技術指導
 - 睡眠不足による集中力の低下で、的確な技術指導を怠る
- (PR業務)
 - 英訳、記事作成、メール対応、提案書等の作成
 - 英訳、記事作成は誤字が増え、文章作成に時間がかかる。メール対応は書き漏れが生じ、再度メールを送付する。提案書等の作成は新しいアイデアを出すのに時間がかかる
- (サービス業)
 - 単純な作表作業
 - 集中力の低下により作業効率が格段に下がる
- (技術サービス業)
 - 犬のシャンプー、カット
 - カットの質の低下や、集中できずに怪我などが起きる
- (教育業)
 - 書類作成、教材準備など
 - 頭が働かないと誤字脱字が増えたり、考えがまとまらずに余計に時間がかかる
- (電気工事業)
 - プログラム設計
 - 良いプログラムが思い描けず、やみくもに時間だけ消費する
- (教育サービス業)
 - 集客の企画
 - 体と心の状況を整えないと新しい発想を生み出すモチベーションが上がらない
- (IT・情報通信)
 - 技術的な構築作業、変更作業など
 - 全社員に関わるシステムの作業を行う場合、少しのミスでも影響が大きい
- (トラベルフィンテック)
 - 資料作成
 - 良い発想が生まれない上に時間がかかる、作成中に睡魔に襲われる
- (アパート経営)
 - 保険内容に伴う契約確認
 - お客様との対応の際に、間違っった内容を伝えてしまう
- (IT)
 - 資料作成
 - 違う値を計算したり、採番が間違ふ

部品組み付け)

●仕事での機敏性

→集中力が低下し仕事ができなくなる

(アニメーション監督)

●コンテ

→集中力の低下と創造力の欠如で作業が進まなくなる

睡眠不足が与える心配ごと

ー睡眠不足が個人事業主の仕事に与えるリスクや悪影響について、
どのような心配事がありますか？

▼ 美容業

●身体の不調、パフォーマンスの低下など

●睡眠不足で仕事のクオリティが悪くなると、お客さんにも迷惑だし売り上げにも影響が出ると思う

●あらゆる病気や疾病など、思わぬトラブルを招く

●いいパフォーマンスが出来なくて、いい仕事に繋がらない

●ストレスや疲れが溜まって働く気がなくなる

●睡眠不足により些細なミスが生じる。代わりが効かない業務のため売上や悪評に繋がりがねない

●体調を崩した時に、代わりがいいため、心配

●信用を得るのは時間がかかるが、失うのは一瞬なため、売り上げが収入に直結する業種には死活問題

●やる気が萎えるため、やっていられなくなる

●直接自己免疫の低下などに関わると思うため、風邪ひき等が増えてしまうと思う

●体調不良や病気になるやすくなり、営業が出来ない

●経営の事もお客様のことも考えなくてはいけないため、イライラや、他の人にあたってしまう

●やる気がなかなか出なくて新しいことにチャレンジできなくなる

●疲れが溜まったような気がして、パリッと感が下がる

●集中力がなくなり、思ったように仕事の流れが悪くなる

●健康を損なうために、パフォーマンスが悪くなり作業効率が落ちる

●考えごと、パソコン作業をすると、すぐ眠くなる

●仕事全体の判断力、行動力の低下を招くことで、クオリティの低下に繋がる

●仕事中に疲れが態度に出たりする

●全ての業務に悪影響を及ぼすため、イージーミスが多発する

●お客様への対応時の印象が落ちる

●ストレスがたまりやすくなるため、接客態度がわるくなってしまう

●集中力の低下による、技術やサービスの不備が起き、顧客満足度の低下、集客等のアイデアの想像力の低下が起こる

●体調を崩しやすくなるため、結果的に休んだりして売り上げが下がる

●生産性が下がりやすく接客業だと印象も悪くなる

●自分の場合、1人で営業しているため、体調を崩すと業務に影響がでる

●施術ミスによる、お客さんの顧客離れや、事故へ繋がる

●集中力がかけてしまって、簡単なミスなどをしてしまう

●タスクが終わらないため、ストレスがかかる。さあやろうという時に疲れが残っているので気持ちにブレーキがかかる

●お客様との会話や施術などの集中力が欠けてしまう

●集中力が欠け、判断が鈍り、普段起こさないミスをする

▼ 飲食業

●全体を見る事が出来なくなり、集中出来ない

●お金の管理などの問題と、お客様への対応力などの低下

●集中力や判断力の低下、作業効率の減少、健康問題のリスク増大

▼ 小売業

●仕事の効率が悪くなり、かえて仕事時間が増えてしまう悪循環に陥る

●ストレス発散する時間がないため、慢性疲労になる

●決済できる人間が一人しかいないため、誤った判断ができない

●昼間仕事してほとんど寝ずに夜勤をすることがある、寝不足で体調が悪くなる

●頑張りすぎるのはよいが、適度に休みを取った方がいい。凡ミスが重なって、取引先を失う可能性がある

●判断力の鈍化や集中力の低下をもたらす。脳がうまく働かないため、作業効率が下がってしまう

●長期的に考えると健康リスクがある

●在宅ワークだった場合、集中力が切れてしまうと違うことに誘惑されてしまいそう

●疲労が蓄積していくことで身体を壊し、長期間仕事を休まなければいけなくなってしまう

●生活習慣病のリスクや上がり、病気になることで収入が絶たれてしまう

●マイナス思考になって、うまくいかなくなる

▼ 建設業

●現場作業のため、怪我や事故に繋がるおそれがある

●個人事業主は換えがきかないため、事故や怪我で離脱すると仕事なくなる

●判断ミス、作業ミスになると取引先にも迷惑がかかる

●車の運転が多いため、交通事故のリスクが上がるのが不安

●モチベーションが保てない、細やかな対応がおざなりになる

●睡眠不足の影響により、ミスが多くなり、信頼や利益を損なうことになる

●集中力や判断力の低下、仕事の品質低下、健康問題の増加、ストレスやイライラの増加、そして最終的には仕事の効率や成果に影響を与える

●判断力などの影響や大事な話をするにしてもぼーとなりそう

●売上の減少や集中力の欠如による車の事故を起こしたり、作業で無駄やムラが出たりする

●通勤から退勤まで全てにおいて睡眠不足は身の危険に繋がる

●疲れの蓄積によって単純ミスが引き起こされる

●現場に行くと睡魔が出て、現場の足場で怪我をして、みんなに迷惑かける！心配

●夏場は特に睡眠不足が原因での熱中症等の体調不良

●思考力が低下し、何かしらの忘れ物や不注意などで事故をおこす

●現場仕事だと怪我のリスクが高くなる

●基本的になんでも1人のため、眠気で仕事効率が下がり、無駄に時間がかかる

●睡眠不足は仕事のミスに繋がる。何をするにも悪影響

●睡眠不足＝やる気の低下のため、仕事にならない

●一人親方として、現場に入るため、万が一足場より落下した場合に発見されにくい

●仕事のミスが出たり遅くなったりする

▼ 運送業

●睡眠不足はイライラやストレスを引き起こすことがある。これにより、顧客やビジネスパートナーとの関係が悪化する可能性がある

●睡眠不足により事故やケガのリスクが高まる

●一番心配なのは居眠り運転をしてしまい、事故を起こしてしまう可能性がある事

●配送の誤配と車両事故の危険。よって集中力低下

●居眠り運転は事故を起こし、相手の命まで奪うかもしれない重大な事

●判断が鈍ったり、体調がわるくなったり、いい影響はひとつもない

●集中力が低下することによりミスが起こり、信頼を失う

●交通事故が一番心配。あとは転倒してお客様の商品を破損させてしまうなど

- 誤配する事で信用を無くし、契約を打ち切られる事
- 睡眠不足によって、事故を起こすとドライバー生命が耐えかねない
- 事業をしていくにあたって判断力の低下に繋がり、事業が上手く回らなくなる可能性がある
- 体調管理維持が難しくなる。性格や態度が豹変しやすくなる
- 交通事故や人身事故を起こしてしまえば、信用に関わるため、仕事を任せてもらえなくなる可能性がある
- 肉体労働のため、しっかり休まないと業務全体に支障が出る
- 自動車事故違反によって仕事が出来なくなったり廃業もありうる

▼ 不動産業

- 判断ミスによる計画の遅れや、金銭的な損失
- 個人事業主は倒れたら、基本的には助けてくれる方はいない

▼ WEBサービス業

- 事業の運営効率や長期的な成功に悪影響を及ぼす。クライアントとの関係にも悪影響を与える
- 集中力の低下やモチベーション低下による業績悪化
- 体調も悪くなり、顧客対応にも悪影響のため、後々信頼低下につながる
- 仕事の質が低下することによっていろいろな問題が発生する
- 良い仕事が出来ない。結果がでない。病気になる
- ミスをしやすくなり、作業効率が下がることにより、顧客からの信用に影響する可能性がある
- ストレスによる発がんリスクなど生活習慣病発症を助長させる可能性を不安に感じる
- 品質低下による信頼関係の悪化によって、仕事をもらえなくなる
- いろいろな対応がお座なりになって顧客喪失につながってしまう
- 一時的な注意力の欠如など、仕事のパフォーマンスに悪影響を与えるが、個人事業主にとって一番のリスクは、慢性的な睡眠不足によって引き起こされる、不安障害やうつ病などの発症だと考える。一度、このようなメンタルの病に罹患すると、長期化する傾向があると聞きます。稼働も難しくなるため、事業に多大な悪影響を及ぼす恐れがある
- 遅刻や力量不足による信用失墜などが考えられる
- 睡眠は健康管理の基本、睡眠不足により体調を苦鈴などすると、個人事業主は本人が病気になると事業が止まってしまう
- 健康のために良くないので、気づかないうちに体調が悪化してしまうことが心配
- 取引先との信頼関係に影響を及ぼす可能性が高くなる

▼ 医療業・福祉業

- 判断力が鈍ることで誤った決断をしてしまう
- 仕事がうまく回らなくなる。回りにカバーできる人がいない
- 居眠りや、集中力の低下により、業務に支障をきたす
- 睡眠不足は万病の元になるため、病気のリスク
- 体力が必要な仕事であり、集中力も要求される場面で、ミスを犯すリスクがある
- 健康を損なうリスク。アイデア、発想、計画などが低下する
- 訪問診療などで車を運転する場合、事故に繋がったり、診療中患者さんの口の中を傷つけてしまったりが考えられる
- 仕事の効率が下がる、日中の眠気や集中力の低下
- ストレスがたまるため、仕事をやるのにスピードがついてこない

▼ 専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 店舗に入る際に消毒液が置かれ、促される時
- ミーティングが流れたときやFacebookでのアピールを見た時
- お客様の中でコロナにかかったと言われる方が時々あるため

▼ 個人投資家

- 業務の品質低下、ミスや誤りの増加、ストレスと健康問題など
- 個人事業主においてはほぼ全てが自分の責任として帰ってくるため、損害や信用の低下に繋がる
- 自分で働く時間を決めれるため、夜仕事をしてしまい、生活習慣が乱れてしまう恐れがある
- 入出金の確認ができなくなって対応が遅れてしまう
- 仕事をミスして取返しが困難な失敗をしてしまうリスクが考えられ、その後の収入に悪影響を及ぼす心配がある
- 自分のペースでできるため、自分に関しては睡眠不足の影響は皆無と考える
- 睡眠不足は集中力低下、判断力鈍化、生産性低下のリスクをもたらす
- 顧客管理がうまくいかない、顧客に迷惑をかける
- 集中力が減り、ミスをする頻度が増えて自信を失いやる気もなくなって収入が減る

▼ その他

- **アスリート**
 - ・ 練習も大事だが、睡眠も一緒くらい大事。 パフォーマンス全てに休養、睡眠は大事になってくるため、これを欠かすと、スタッツ、信頼全てに影響を及ぼす
- **保険業**
 - ・ 睡眠不足により全体的なパフォーマンスが低下するため、収入低下はもちろんですが紹介も減る
 - ・ お客様対応の不備、ミスが普段より増え、車の事故
 - ・ ストレス、病気、事故などおこしてしまう
- **保険外交員**
 - ・ 仕事のパフォーマンスが下がるため、売上や利益が下がる
 - ・ 日々の労力の低下、自己嫌悪感に襲われる、良い仕事が出来ない
- **セラピスト**
 - ・ 日々の睡眠不足による慢性的な疲労状態が続くと健康に悪影響に繋がる
- **パーソナルトレーナー**
 - ・ 免疫力の低下から風邪や痛みの増加、集中力の低下における仕事のパフォーマンス低下が顧客離れに繋がる
- **情報通信業**
 - ・ 場合によっては売上にダイレクトに影響するケースがある
 - ・ 業務効率や生産性が下がる。また顧客に与える印象が悪くなることで案件を失うリスクがある
- **保険募集人**
 - ・ 睡眠不足から生ずる、メンタル面、体力面全てに悪影響を及ぼし、即不健康となり仕事がまわらなくなる
- **システムエンジニア**
 - ・ 慢性的な能率低下が起こると、将来仕事が継続できるかどうか、健康面の不安が残る
- **翻訳**
 - ・ ミスが増えて確認できないまま続いてしまう
- **不動産賃貸業**
 - ・ ストレスの増加と休養が不十分になってしまう
- **サービス業**
 - ・ ミスが生じる、コミュニケーション力が下がる（理解力）、メンタル不調
- **便利屋**
 - ・ 判断力、統制力、仕事の段取り、今後の事業計画などにも影響する
- **空調設備**
 - ・ 体力の低下や体調不良、それによる怪我や風邪等になりやすくなる
- **電気保安管理**
 - ・ 元気もあまり出ないため、顧客の信用を失う

●映像企画制作

- ・無理をする事で体調面やメンタル面を損なう心配がある

●外部講師

- ・ミスが起きやすく、結果がでにくくなる

●PR業務

- ・仕事の効率が落ち、売り上げや今後の展望に悪影響が出てくる

●技術サービス業

- ・うまくお客様対応ができなかったりすると仕事がこなくなり、営業を続けるのが困難になる可能性もある

●教育業

- ・ミスが増えても、最終チェックが自分であることが多く、フォローをしてもらにくい

●電気工事業

- ・社外作業事に集中力が散漫になり、怪我をしないかが心配

●教育サービス業

- ・競争が激化する中で新しいものを考え実行しないと衰退する。衰退すると経営難になる

●IT・情報通信

- ・単なる作業ミスが全社員へに影響、または日々のクリティカルな業務へ影響、それにより自分の評価が下がる

●トラベルフィンテック

- ・仕事の効率化が著しく低下し、ワークバランスが乱れる

●IT

- ・疲れが取れず、ミスが多くなる。効率が悪くなる

●部品組み付け

- ・リスクや悪影響は、不良品が出やすくなること

●アニメーション監督

- ・作業効率が著しく落ち込むことによりスケジュールの大幅な遅れが生じる

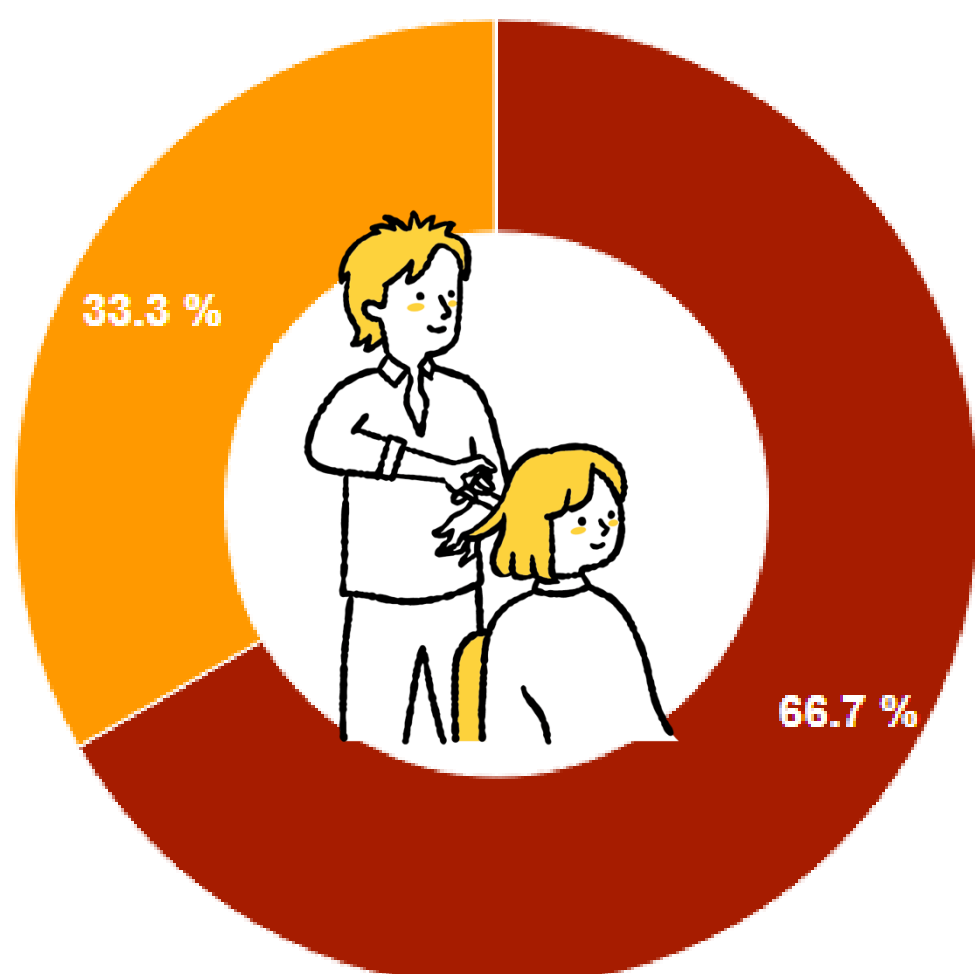
●金融

- ・身体的にも影響があると思う、お客様にも迷惑がかかる

ストレスによる睡眠への影響

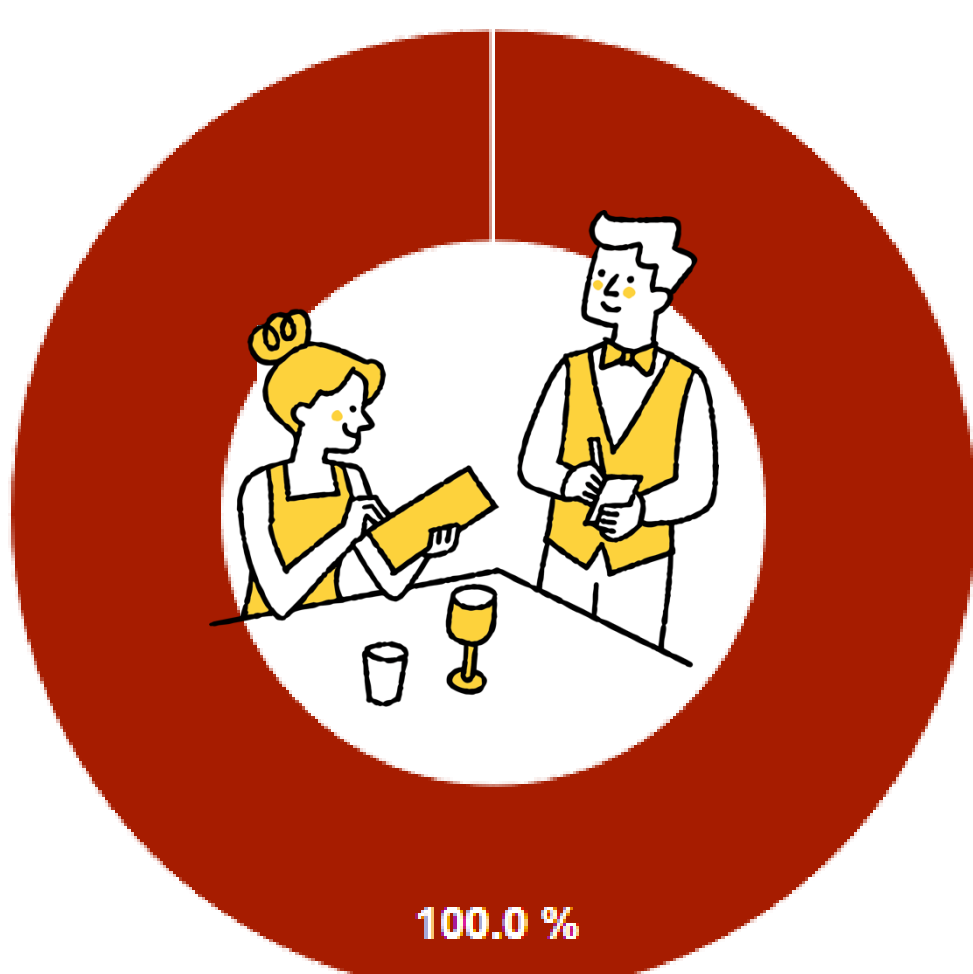
－個人事業主にとって、仕事のストレスが睡眠の質にどの程度影響していると思いますか？

▼ 美容業

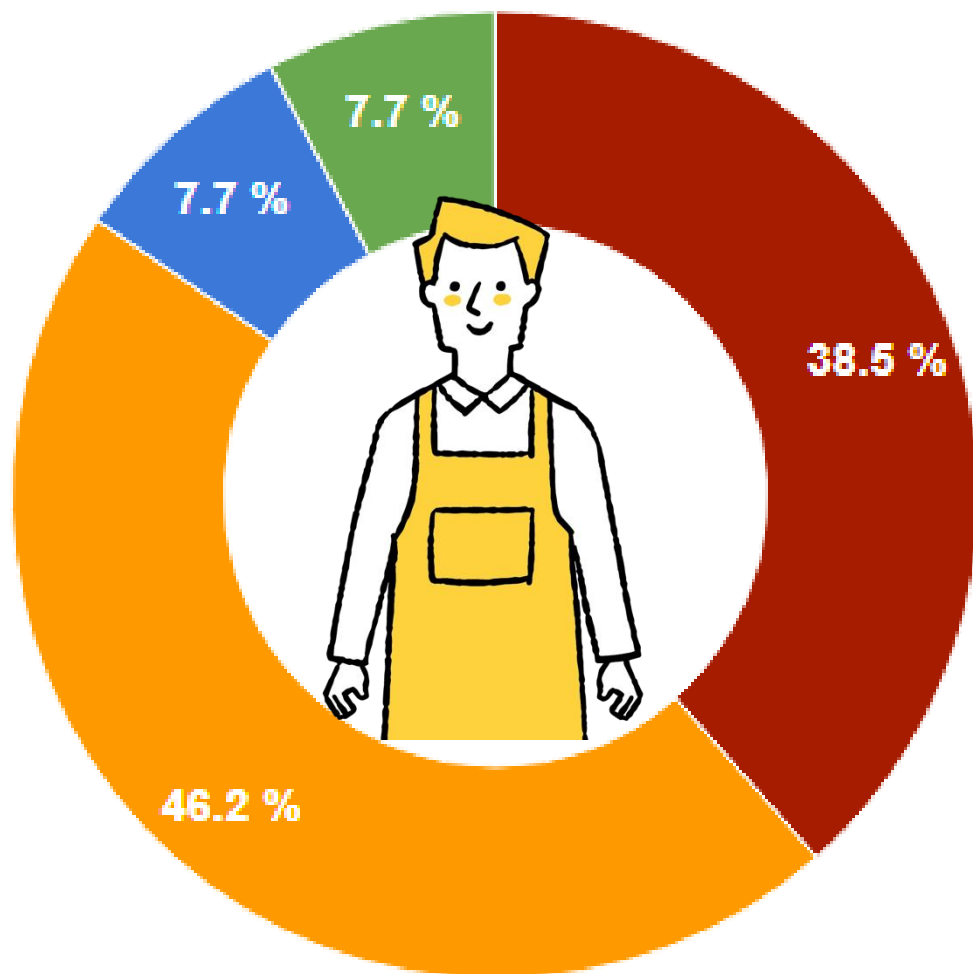


■ 大きく影響する ■ 少し影響する ■ ほとんど影響しない ■ 全く影響しない

▼ 飲食業

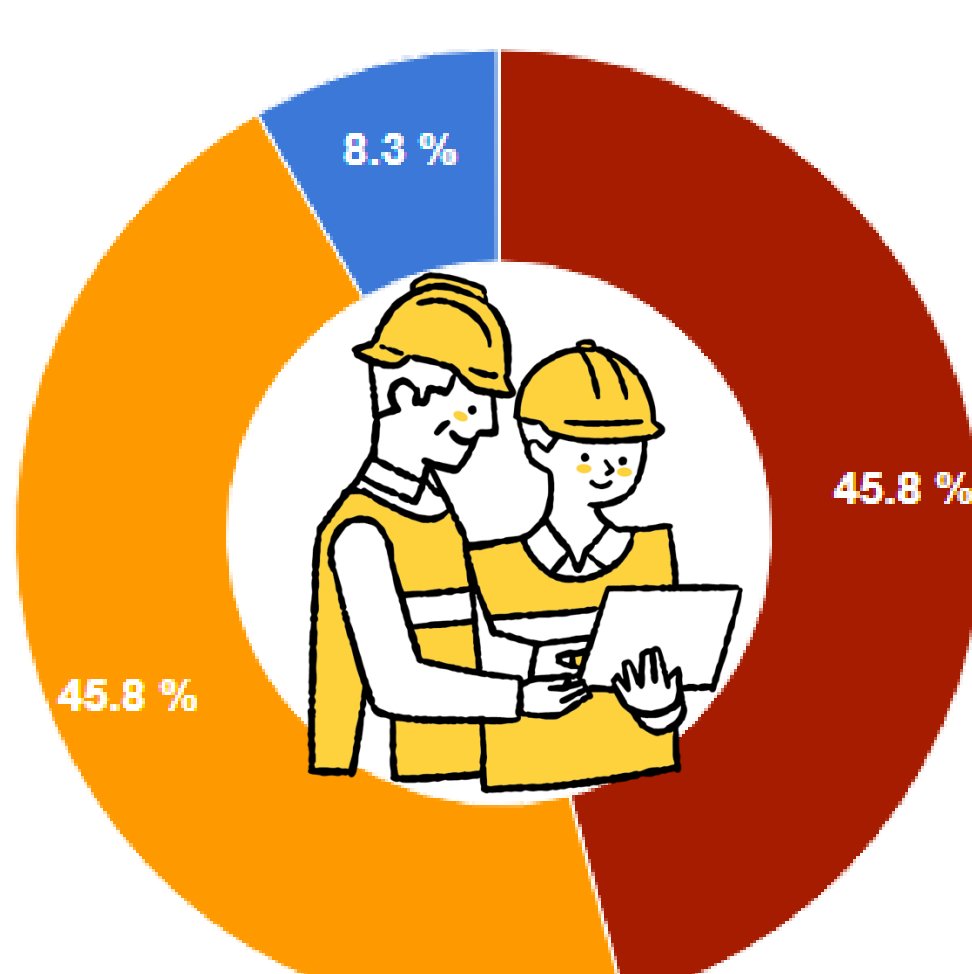


▼ 小売業

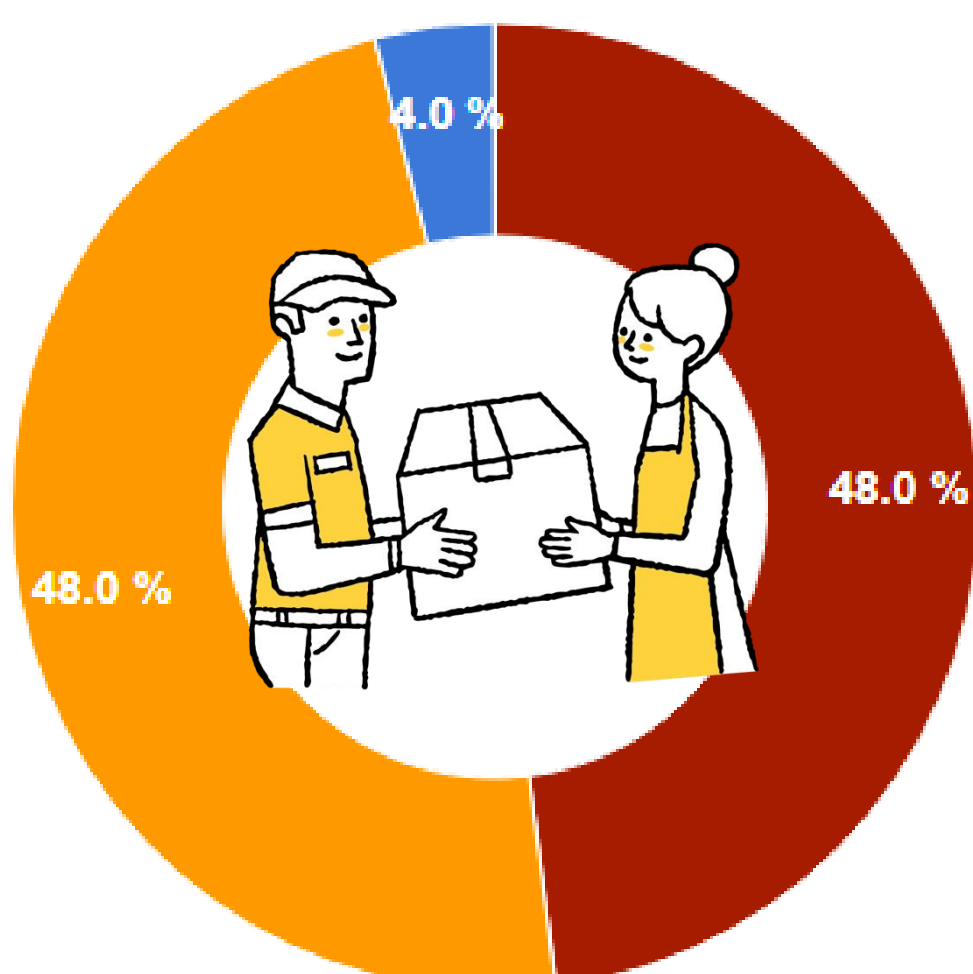


■ 大きく影響する ■ 少し影響する ■ ほとんど影響しない ■ 全く影響しない

▼ 建設業

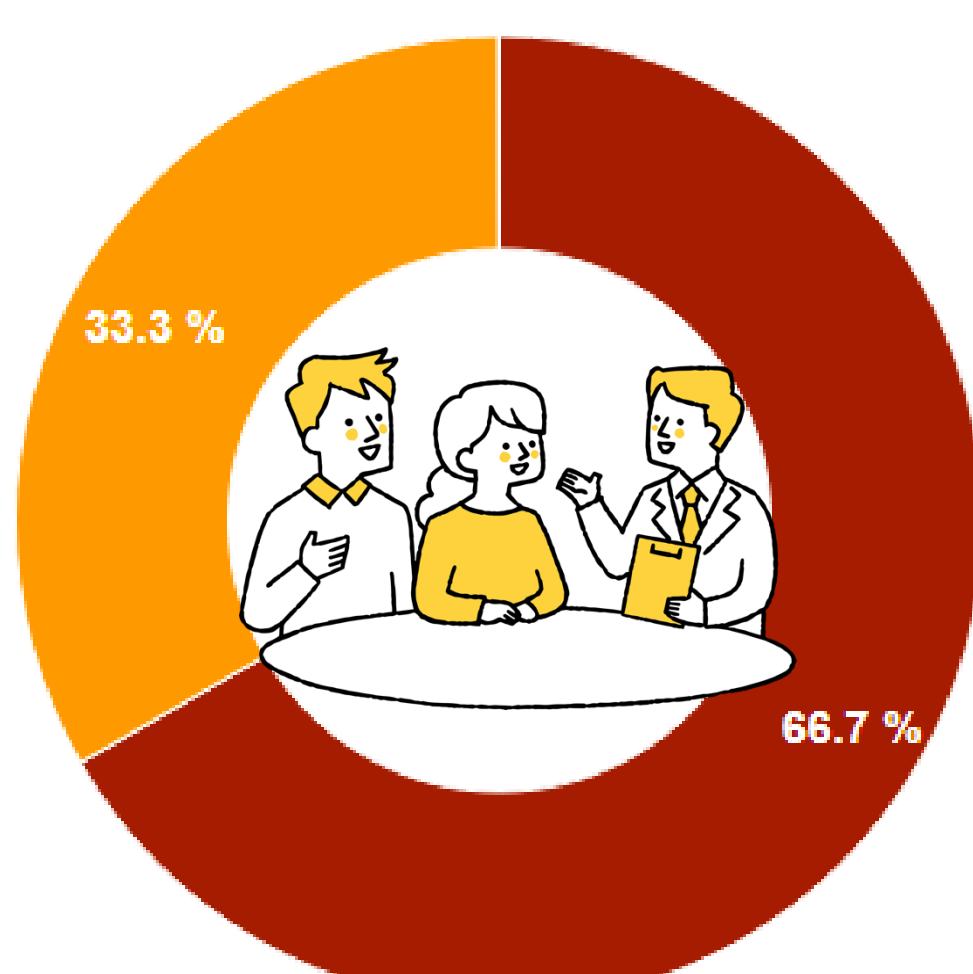


▼ 運送業

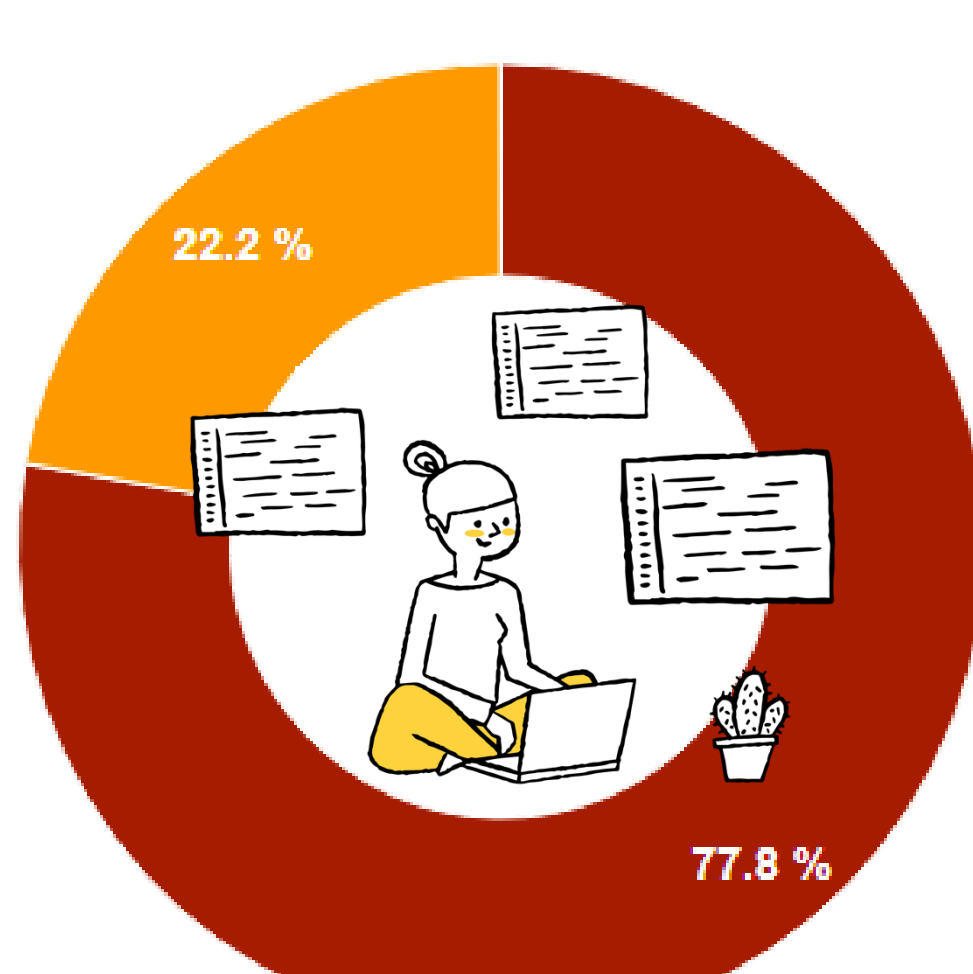


■ 大きく影響する ■ 少し影響する ■ ほとんど影響しない ■ 全く影響しない

▼ 不動産業

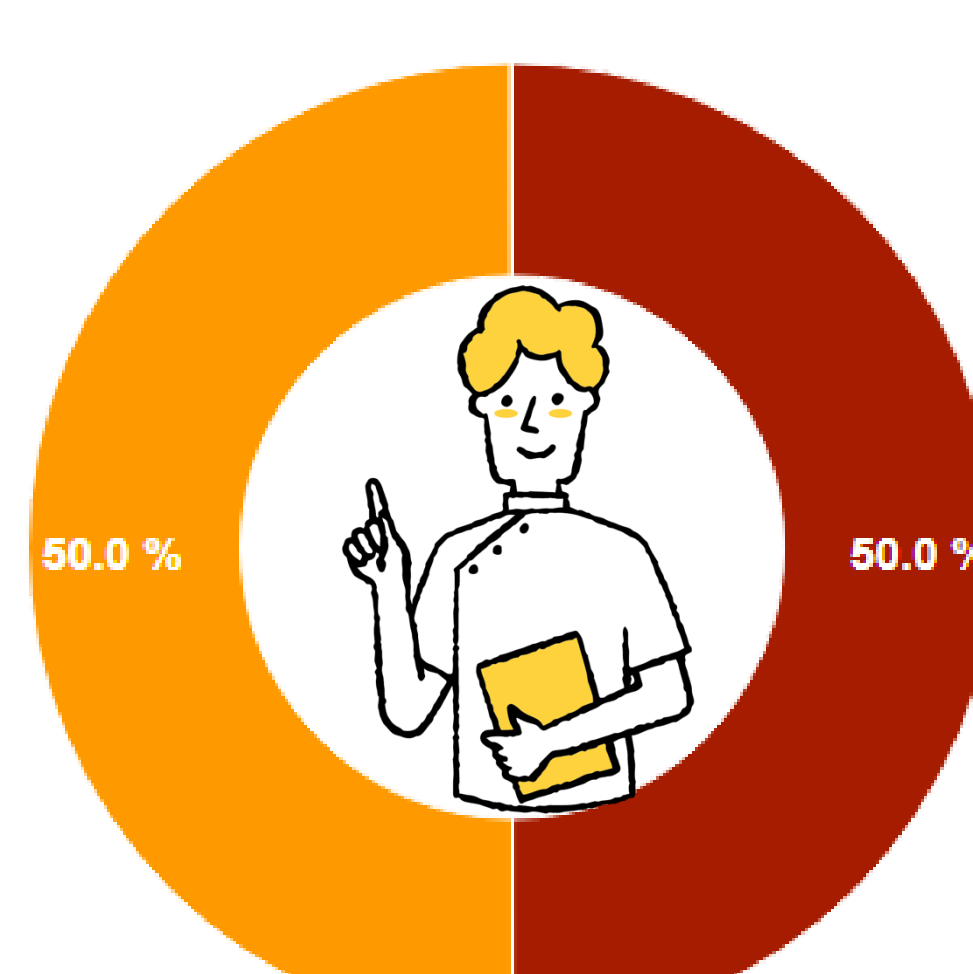


▼ WEBサービス業



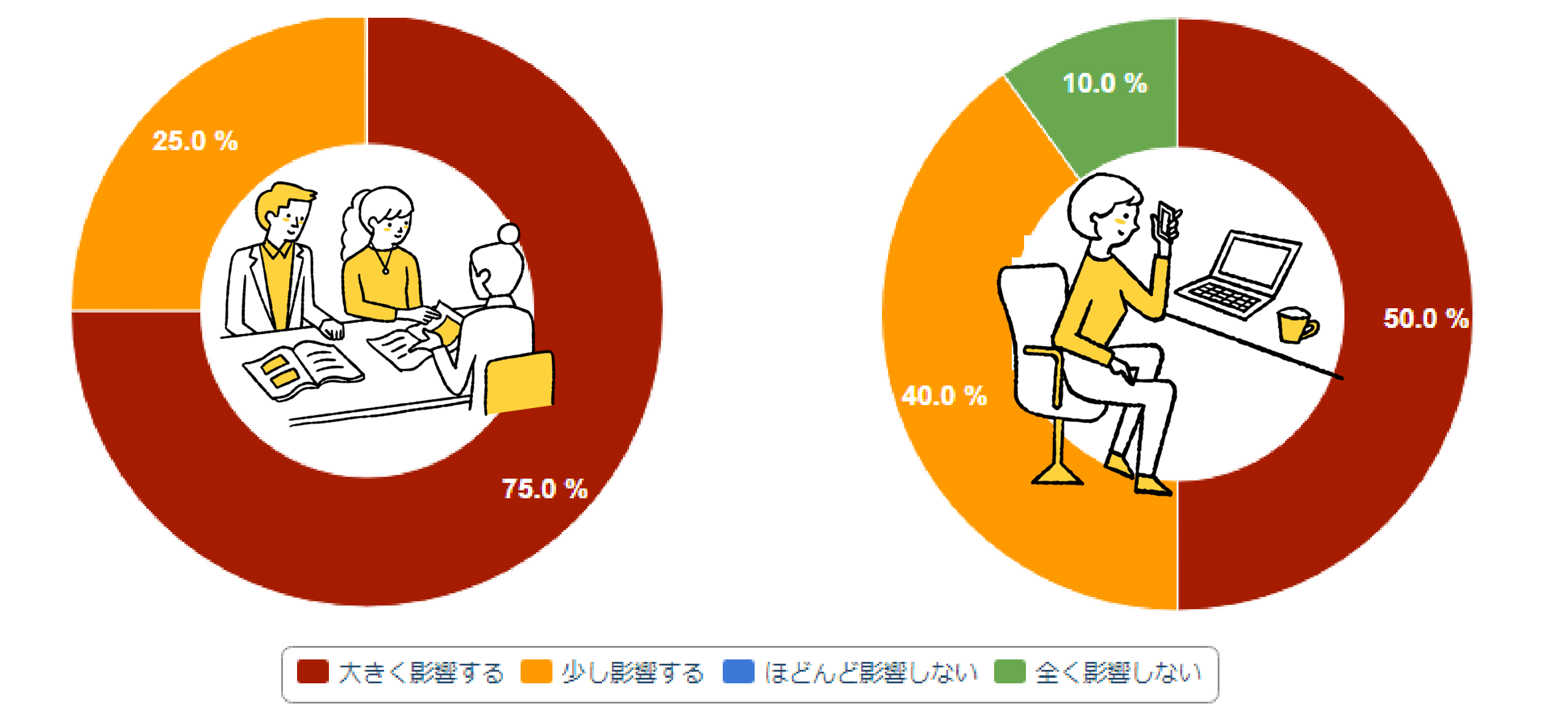
■ 大きく影響する ■ 少し影響する ■ ほとんど影響しない ■ 全く影響しない

▼ 医療業・福祉業



▼ 専門家（士業・FP・コンサル）

▼ 個人投資家



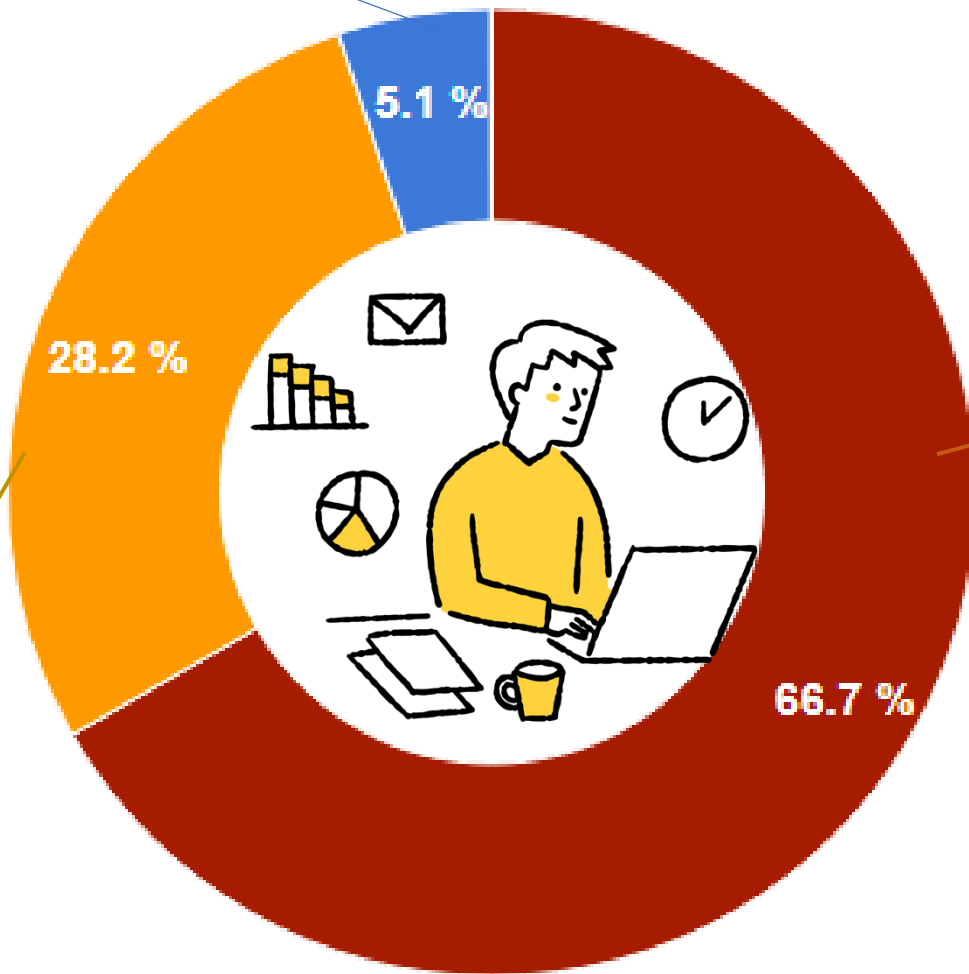
▼ その他

ほとんど影響しない

●アパート経営 ●アニメーション監督

少し影響する

- セラピスト
- システムエンジニア
- 翻訳
- 不動産賃貸業
- サービス業
- 保険代理業
- 外部講師
- 教育業
- 部品組み付け
- 不動産賃貸業



大きく影響する

- アスリート ●保険業
- 保険外交員
- パーソナルトレーナー
- 情報通信業 ●保険募集人
- 便利屋 ●空調設備
- 電気保安全管理 ●映像企画制作
- サービス業 ●技術サービス業
- 電気工事業 ●教育サービス業
- IT・情報通信
- トラベルフィンテック
- IT ●金融

睡眠の質を向上する手段

一個人事業主にとって、睡眠の質を向上させるために良いと思う具体的な取り組みを教えてください。

ストレス発散方法

- 早寝早起きを心がけ、飲酒をしすぎない。目的のないテレビやスマホの視聴を控える
- 睡眠環境の整備、規則正しい睡眠スケジュールの確立、ストレス管理、運動など
- 毎日適度な運動やストレッチを行い、ストレスを溜め込まないようにする
- 出来るだけストレスをためず、いいマットレスを使う
- 個人事業主に限らず、適度な運動を継続する
- なるべくストレスをためないように気持ちを入れ替える
- 適度な飲酒、寝る前にストレス解消できる動画を見る
- ストレスをためないようにすることと、しっかり睡眠時間を確保する
- 睡眠に入る30分前には、スマホやパソコンを見ない。リラックスした状態を作る
- 太陽の日をできるだけ浴びて、日中身体を動かす
- 運動習慣、呼吸トレーニング、趣味の時間、たくさん笑うなど心がけている
- 適度な運動などのストレスケアや入浴、決まった時間での作業など
- 適度な運動や、リフレッシュの為の買い物やお出かけ
- 次の日に仕事を持ち越さないこと、積極的に運動をする
- 日中運動をすること。風呂に入ること。心配事をなくす
- 睡眠の質が下がるのは運動不足と思っているため、多少運動を増やす
- 寝る前にストレッチをする。寝る前に水分補給をする
- 規則正しい睡眠習慣、リラックスルーチン、適切な寝室環境、カフェイン控え、ストレス管理
- 寝る前にストレッチ、寝る前にスマホを見ない
- 常に不安がつきまとうため、運動や瞑想でリフレッシュさせる
- 適度な運動やリラックスして入浴する

リラックス方法

- 毎日お風呂につかることや、サウナに入る
- 寝る前のストレッチ、就寝前に睡眠を促すためにハーブティを飲む
- 湯船につかり、しっかり体を温めてから寝る
- スマートフォンなどに触れている時間を削減する
- 今日もよかったとねむりについて、呼吸のペースをゆっくりにする
- 湯船にしっかりと浸かる。瞑想などで深い呼吸を行う
- 入浴時間をしっかり取り、目を温めて寝る
- 個人事業主に限らないがやはり仕事を早めに切り上げてゆっくりお風呂につかる
- 個人個人違うと思うが、目の疲労を取るためにホットアイマスクを活用する
- 寝る前にウォーキングや体操してお風呂に入る
- 寝る前にストレッチをしたりアロマをたいてリラックスする
- 夜お風呂につかり身体リラックスして睡眠すること
- よく風呂につかる。 あたたかい飲み物を飲む
- 白湯を飲み、ストレッチをして寝ると、ぐっすり寝れる
- 適切な量の運動、健全かつ好ましい人間関係、早寝早起き
- 寝る前にストレッチをしたり、ぬるいお風呂に浸かる
- 適度な運動や湯船に入ったりして、血流や自律神経を安定させる
- 寝る前に深呼吸をして気持ちを整える
- 早めに布団に入り楽しい動画を観ながら寝る
- 22時以降は仕事やパソコンをしないなど、寝る前のリラックスする時間を作る

快眠グッズ

- 仕事が終わったあとの飲酒を控えることや、寝具を自分にあった物に変える
- 生活リズムを整える、寝具や灯りなど睡眠環境を整える、ストレスをため込みすぎない
- 寝具にお金をかけて安眠法を習熟する
- 寝る環境を整える（寝具や照明など）
- 寝室の空調管理。質のいいまくらや布団を使う。ストレスがたまったときの息抜き
- 早めに寝る体制を作ることや、CBDやCBNの接種も有効的に使用する
- 眠る環境や合う寝具など試してみる
- 枕の質をよくする、何よりも気持ちよく眠るために精神的な悩みを抱えない
- 枕を自分用に特注する。マットを疲れにくいものに替える
- 寝具を変えてみて、睡眠の質を上げたり、睡眠前のスマホをやめる
- 自分に合う枕を使うことと、湯船にしっかりと浸かること、仕事とプライベートの時間をはっきり分けること

時間の使い方

- 休みの日だとしても、生活リズムを同じにする
- 毎日同じ時間に寝ることと起きることを心がける
- 時間を調整しつつ、早めの睡眠を心がける
- 仕事時間が自由のため、昼間や午後などに睡眠を取らない
- 部屋に入る時間を早めて、スマホなどの操作を控える
- 短期的なスケジュール管理と長期的なスケジュール管理を徹底する
- 忙しくても仕事と睡眠の間に趣味やストレッチなど、リセット時間を作る
- 就寝時間を決めてそれを順守する。又、起床時間も余裕をもって早めの設定にして1日の始まりを迎える
- 仕事をダラダラしないで、終了時間を決める
- まずは、適度な時間。寝る前の準備(水の摂取、PC作業しない)、寝室の温度管理
- しっかり睡眠時間を逆算してスケジュールを設計する
- オンオフの切り替えをしっかりと行い、仕事とプライベートを分けて生活する
- 早寝早起きをする、朝活をする。残業をしない
- 朝早めに起きたり夜中まで動画などを見ないようにして、規則正しい生活を送る

睡眠のリズム/時間

- 出来るだけ決まった時間に睡眠と起床を繰り返す
- 眠い時には、我慢せずに寝るようにする
- 睡眠時間を十分取ること。入浴、ストレッチによる呼吸改善
- 夜は時間を決める。枕などの安眠グッズを利用する
- 睡眠スケジュールを設定し、毎日一定の起床・就寝時間を守るようにする
- 仕事を早く終わらせる。家のことを早く終わらせる。それによって睡眠時間を早く確保する
- ゴールデンタイムに睡眠をとるように心がける
- 毎日同じ時間に就寝し、同じ時間に起床する習慣を身につけることで体内時計を整え、睡眠の質を向上させることができる。自分で就業時間が自由に決められるのであれば、日中のうちに適度な運動をして、睡眠の質を向上させることが期待できる
- 毎日のスケジュールをしっかりと決め、一定の睡眠時間を確保する
- 次の日の起床時間から逆算して、必ず7～8時間は寝るようにする

その他

- 適度に運動すること。あまり仕事のことを考えすぎない
- 睡眠の質を上げる行動を取るようにすることが重要で、早起き、食事、運動など
- 食事は量を取り過ぎないこととアルコールにも気をつける、質も大事のため食べる内容に気をつける。また、不足しがちな栄養素はサプリメントで摂取している。寝る前には副交感神経を優位にし、寝やすい状態にする
- 働きすぎない。無理な予定を組まない。寝れる環境を作る
- 夜間のカフェイン摂取を控え、毎日規則正しい生活をおくる
- 就寝前はなるべくお腹を空に近い状態で望む
- 睡眠の質の向上にはストレスをためないことであるが、無理や嫌な業務は引き受けず。プレッシャーなどは気にしないように心がける。楽しめる趣味を持つことも重要
- 毎日、決まった時間に就寝と起床を繰り返すことが大切
- 適度な運動、食事の栄養バランス、仕事とプライベートのオンとオフの切り替え
- 睡眠の質をあげるには飲酒は控えめにして回数も少なくする
- 寝る前は静かに過ごし寝つく準備をする
- なるべく寝る前は何も考えずケータイを見ない
- 定時就寝、カフェイン制限、快適な寝具、リラクゼーション技法、デジタルデバイス制限
- ヤクルト1000などで腸内環境を良くする
- 歳を重ねるごとに、早寝早起きを慣行している
- なるべく仕事とプライベートは切り離して自宅に持ち帰らない
- 仕事と私生活の切替、日常的な運動と規則正しい生活
- 朝起きたら、朝日を浴びる。朝日を見ると、脳内でセロトニンの分泌が促される。朝散歩、朝日とリズム運動がセロトニンの生成に良い。「睡眠の質が向上する」と謳っている、GABAなどの入っている食品や飲料を摂る。スポーツジムやサウナに行く。夜は仕事をしない。ダラダラとリラックスして過ごす
- 許容範囲の出費であれば、アウトソーシングを活用するなどして、自分の負担を減らす
- 時間単価を増やして休める時間を増やす
- 食事を一日3食とる、起床時に太陽の光を浴びる、運動を習慣的に行なう、寝る2～3時間前には入浴を済ませる
- 毎日の基本を忠実にする生活の仕方や栄養のバランスを考えた食事
- 眠たくなれば迷わず仮眠をとる。無理して運転を続けない

睡眠に関する悩みと課題、その対策法

ー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

- 規則正しい生活、睡眠時間の確保
 - 昼寝をして、スッキリし、パフォーマンスをあげる
- アシスタントの頃は特に、レッスンなどで夜遅くなりがち
 - オーナーは雇用状況を良くしていく工夫をする
- 利益のために営業時間外での長時間対応をすること
 - 営業時間を守り、規則正しい生活リズムを続けていく。そのために顧客への周知の徹底
- 接客でストレスが溜める人も多いと思う
 - そのストレスを軽減するために運動やペットに癒やされる
- 長時間労働や研修レッスンなどで帰りが遅くなる
 - 朝に大事なことは終わらせて閉店時間を早くして早く帰る
- 自分では気づいていなかったが、歯ぎしり、イビキをしている
 - 診療所へ招き診断を受けてみる。あと、睡眠の大切さの意識を持つ
- ストレスで寝れないことが昔あったかもしれない
 - ストレスの根本をなくしていくことが必要、まずは考えないこと
- 自分以外の仕事をしなきゃいけないとか、キャパを超えること
 - できるだけ自分の顧客さん優先で予約を埋めていく
- アシスタント時期に勉強会やトレーニングにかかる時間が多いため、睡眠時間を削らざるを得ない
 - 業務としてのトレーニングの日・時間を作り、業務時間外の時間を増やす
- やることが多すぎるのでやってればどうしようもなくななくなる
 - 仕事は少なくできないため、ただ耐えるのみ
- 若い頃は睡眠時間を削って練習などしなくてはならなかった
 - 最近はそのような事も無くなってきているため、良いと思う。休みの日にめっちゃくちゃ寝る
- 個人事業者で売上や将来の不安から寝れないと言ってる人は多い
 - 売上が持続的にたつよう、集客の安定を作る
- お客様の不眠を解消するにはどうしてあげるべきか。
 - ゆったりとした空間を作ってあげて、アロマオイルの香りで癒してあげる
- 営業時間が終わってからのレッスンをしたりするのでどうしても遅くなってしまう
 - 休みの日にレッスンする時間を設ける
- 早目に目が覚めてなかなか、ねむれなくなる
 - 寝ないでもいいかと、横になったまま目を閉じる

- 顧客のプライベートなどの話に突っ込まない
 - 聞き流すことで回避できる
- 拘束時間が長くなり睡眠時間が短いなる場合がある
 - 仕事の時間を減らしても売り上げをあげるしくみを作り、プライベートの時間をつくる
- 終業時間がどうしても長くてなる分、睡眠時間が短くなる
 - 隙間時間を有効に使い、自分のために使える時間を確保する
- 仕事が終わる時間が遅くて、寝るのが遅くなる
 - 営業時間を早くして、営業終了時間を早くする
- 睡眠時間が短くなると仕事に影響しやすい
 - 自分がすっきりする睡眠時間を把握して時間管理をする
- 睡眠の中でも熟睡をする時間を確保すること。
 - 寝る前などはスマホなどは見ないで過ごす
- 労働時間が長いため、睡眠時間を上手くとることが出来づらい
 - 質の良い睡眠が大事の為、寝具などに拘っていく
- お客様商売のため、予約が入っていたら必ず起きないといけない
 - 対策はないが、あめり早朝で予約をとると、前日憂鬱になる
- 練習時間に時間をとられる。習得するまで時間がかかる
 - 朝活をする。時間を有効的に使う。時間を無駄にしない
- 昔ほどではないですが睡眠時間の確保が難しい。
 - しっかり睡眠時間を確保出来るようにスケジュール作り
- 時間にゆとりが取れないことや接客などによるストレスが多い業界だと思うため、睡眠不足が課題
 - 予約管理をある程度こちら主体で行える土台作りをする事で予約の空き時間を減らすなど、計画的に時間を使えるようにする事で接客以外のマーケティングや会計処理などの時間を確保できるようにすること
- 朝が早く、夜がおそいのでプライベートの時間を睡眠時間を削って作る
 - 毎日その週間で生活するのをやめて、遅くなる日を減らす
- 仕事が終わるのが他の業種よりも遅くなりやすいので寝るのが遅くなる
 - 残業を無くしたり営業時間を早めたりなるべく早く帰れる対策
- サロンでの拘束が長いのと通勤ラッシュによるストレス
 - 最終のお客様が入っていない時は早めに帰宅する。電車が混む時間を避ける
- 家に業務を持ち帰って仕事をしてしまうので睡眠が減る
 - 仕事とプライベートを分けるために仕事をする時間を決める
- 仕事の時間が長いので、睡眠時間が削られがち
 - 営業時間を短くする日も作ったり、休みの日を増やす
- 若い時などは、寝るのが遅くなる傾向にある
 - 個人個人の取り組みが必要
- 終わる時間が遅いために、結果的に寝る時間が遅くなる
 - なるべく終わる時間を早くしていく
- 付き合いでの飲み会などで帰りが遅くなる
 - 睡眠サプリなどを活用してしっかり少しでも寝る
- する事が多く時間が足りないから睡眠時間を削る
 - スタッフや他の人に任せれる事は任せるようにする。人を育てる
- ついつい残業をしがちになり、上手く睡眠時間を確保できない
 - 日頃寝る前にしていた趣味や娯楽を休日に回し、7～8時間の睡眠は確保する
- 大人に対してのストレスが多く見られる。睡眠の原因
 - 定期的なリフレッシュができるように休みを作る
- 朝早くから夜遅くまで予約を入れれるので調整が難しい
 - 売り上げの目標に行ったら、夜遅くまで粘らず帰る
- どの業界でもストレスを抱えれば睡眠に影響が出る
 - 悩みを打ち明けられる友人や適度な運動が必要
- 寝付きが悪い、眠りの質が悪い、寝起きがだるい
 - 眠る準備をする事、軽いストレッチや力を抜くトレーニングを心がける

▼ 飲食業

- 人手不足、業務が時間内に終わらないなどで 帰る時間が、遅くなる
 - 従業員を増やす、業務を楽にする用、工夫する
- 夜帰るのが遅いため睡眠する時間帯が遅くなってしまう
 - 帰ってきてからの娯楽などの時間を無くし、寝る時間を少しでも早くし、起きる時間を早くする
- 長時間労働、不規則シフト、ストレスなど
 - シフト調整、休憩環境改善、ストレス管理

▼ 小売業

- 繁忙期は睡眠時間を削って仕事をしないといけない
 - 繁忙期に仕事が集中しないように、お客さんにも協力をしてもらい調整する
- 資金繰りが悪くなると眠れない時があり寝不足が続く
 - 体調やメンタルが安定させるように考える。誰かに話を話を聞いてもらったり、相談したりする
- パソコン、スマホを見る時間が長いと脳が活性化する
 - 寝る前の1時間はパソコンやスマホを見ないようにする
- アルバイトが昼間学校に行って夜勤すること
 - なるべく夜勤の時間を短くして負担を減らす
- 海外販売は時差に影響を受けるため、その対応
 - 現地に住む日本人にダイレクトに顧客対応をしてもらう方法もあるが、費用対効果による
- 寝ていても途中で目が覚めてしまう、中途覚醒がある
 - 間違った『早寝』『長寝』『昼寝』をなくす
- 睡眠中でも急なお客様対応をすることがある
 - 一人で業務をこなすのではなく、人を雇う
- 夜勤のシフトがある所で夜勤の人が急に欠勤になってしまう
 - 日勤で働いていると、その生活リズムになっており、そのまま夜勤も働くとかなりしんどいため従業員の管理を徹底する
- 朝時間が決まっていない為、起きる時刻が不規則
 - なるべく早めに寝る準備をして、朝早く起きることを目標にしている
- 大規模な店舗の場合、労働時間が不規則になるため毎日同じ時間に眠ることができない
 - 頻繁にシフトを変えるのではなく、ある程度の期間は勤務時間を固定する
- パソコン仕事のため、モニターばかりを見ていると寝付けにくくなる
 - 夜のパソコン仕事はできるだけしないようにする

▼ 建設業

- 残業が続く期間があり、睡眠を取らないと疲れがとれない
 - 夜更かしをせずに、出来る限り睡眠時間を確保する
- 良質な睡眠を取るために悪習慣をなくす
 - お酒の飲み過ぎやスマホテレビなどの見過ぎ
- 天候不順等で行程通りに進まない時は寝付きが悪い
 - 少しでも余裕の有る行程計画を立てて、多少の天候不順でも影響のないようにする
- 法令等について分からないことへの不安等
 - その日のうちに出来るだけ分かるまで調べる

- 自分自身の仕事のスケジュールを決めきれない
 - 毎日同じ時間に寝ることと起きることを心がける
- ケガをしないこと、高所作業の時などは、特に気をつける
 - 睡眠不足は大きな事故につながりかねないため、十分とるようにする
- 夏場はエアコンをつけないと熱中症で仕事に影響がでるが、一晩中つけていると電気代がかさむ
 - 普段は夫婦で別室で寝ているが、夏場は同じ部屋で寝るようにしている
- 夜勤がまれにあるため、ルーティーンが崩れる
 - 夜勤を行ってから普通の生活に戻すのを早くする
- あまり寝れない仕事のクレームや資金繰りなど
 - 寝る前に酒や睡眠薬など飲む
- 日中工事や夜間工事もあるため、確実な睡眠が取れない
 - 予定の管理を確実に行う、無理な仕事は引き受けない
- 仕事終わる時間がバラバラのため、リズム良い生活が出来ない
 - 眠くなくても横になって強引に寝るようにする
- 月末の請求などに追われて事務作業のために睡眠時間を削っている
 - 普段からため込まないようこまめに記入や記帳を行い、月末の事務作業を減らす
- 現場に着く時間が決まっているため、遠い所だと朝が早くなってしまう
 - 遠い現場は労働時間を短くする
- 毎日同じように睡眠時間がとれない
 - 毎日安定した睡眠がとれるように寝る前に、調整する
- 仕事のストレス、現場の進行状況からの睡眠不足
 - 無理をしない仕事のスケジュールを作成する
- 睡眠時間が少ない事でおこるヒヤリ、ハッとが増えること
 - 昼休み時間などは、15分くらいの仮眠を推奨している
- 帰って仕事絡みの連絡や悩みを話す事が多い
 - 早めに話を切り上げ睡眠時間に回すようにする

▼ 運送業

- 人手不足、業務が時間内に終わらないなどで 帰る時間が、遅くなる
 - 従業員を増やす、業務を楽にする用、工夫する
- 夜帰るのが遅いため睡眠する時間帯が遅くなってしまう
 - 帰ってきてからの娯楽などの時間を無くし、寝る時間を少しでも早くし、起きる時間を早くする
- 長時間労働、不規則シフト、ストレスなど
 - シフト調整、休憩環境改善、ストレス管理

▼ 不動産業

- Zoom研修が多いため、眠かけをして参加すると頭に入らない
 - カメラオンで臨む。 コーヒー等を飲みながら参加してもよい形式であると良い
- マンションオーナーは自由になる時間が多いため、逆に日々自分で規則正しい生活をする必要がある
 - 就業開始時間を決めたり、前日に翌日の予定を立て計画的に仕事と生活をする

▼ WEBサービス業

- 多忙による不規則な睡眠時間、睡眠の質の低下
 - 生活リズムを整えるために、定時に就寝する習慣をつけ、カフェインの摂取を控える
- 深夜帯まで仕事してしまい、十分な睡眠時間を確保できない
 - 規則的な生活を心がけ、深夜ではなく朝にタスク消化する
- 睡眠時間が不規則になりやすい、土日が関係なくなり曖昧になりやすい
 - 決まった時間に仕事をしてメリハリをつける
- 不眠症の人は多い。途中で起きる、寝付けない
 - パソコンやスマートフォンを寝る前に見すぎない
- 睡眠時間が取れない
 - よく風呂につかり、毎日あたたかい飲み物を飲む
- 頭をフル稼働させる仕事のため、さえて眠れない
 - 眠る少し前にパソコンから離れ、仕事以外のことをする
- 一人の負荷が高く残業しがちになり、睡眠をとる時間が減る
 - お客様としっかり話しあい、無理のないスケジュールを計画する
- 仕事へのストレスで睡眠不足になることが多い
 - 仕事でストレスを貯めないように定期的に趣味などで発散する
- 連日3時間程度しか眠ることができない時期がある。どう工夫しても睡眠時間を増やすことが困難であり、仕事の効率低下を避けられない
 - 仕事の合間に休憩時間を設け、10～20分程度の仮眠を挟むようにする
- 寝る時に考え事や緊張をしてしまい、なかなか入眠できない
 - 夜仕事をしないように気をつける。日中、散歩やスポーツジム、サウナなど外に出るようにする
- ストレスからくる不眠など精神的な病になる人も多い
 - 組織としては稼働時間を減らす、個人としては無駄な残業を減らして早く就寝する取り組み
- 業務を詰め込みすぎてしまう、または不規則な時間に仕事をするために睡眠不足になる
 - 業務スケジュールをしっかりと決めておき、睡眠時間を確保する
- プライベートの時間でも仕事のことを考えてしまう
 - しっかりと時間配分をして、切り分ける
- プロジェクトの締め切りやシステムのトラブルシューティングのために、夜遅くまで働くことがよくある。また、タイムゾーンの違いに対応するために、通常の勤務時間外に仕事をする必要があることもある。これが不規則な睡眠パターンを引き起こし、睡眠の質を低下させる原因となる
 - 自分自身のスケジュールを管理し、可能な限り一定の睡眠時間を確保する。仕事の前後でリラックスタイムを設けることで、質の良い睡眠を促す

▼ 医療業・福祉業

- 朝早く夜遅いため、疲れがとれにくい
 - 休みを増やして仕事の疲れを取るようにしている
- 寝つきが悪い、寝れない、睡眠が少なく浅い
 - 適度な運動や、ストレッチ、リフレッシュ、枕やマットレスを変える、薬を飲む
- 経営上の悩みで睡眠の質が悪い、よく眠れない
 - 売り上げをあげる為の施策の実施、施術技術の向上、接客スキルアップ
- 現場だけでなく、事務仕事の多く、それが夜の仕事につながっている
 - 他のスタッフを雇い、時間を作って夜の時間も労働しないようにする
- 夜中に目が覚めてから、再入眠できない
 - 就寝の1時間前には、スマホやタブレット、パソコンなどのデジタル端末を使用しない
- 遅くまで診療する事により必然的に寝る時間が遅くなる
 - シフト制にして早く帰れる日、遅く出勤すら日を作れると良い
- 昼間に寝過ぎてしまい夜に眠れない
 - 夜時間以外に睡眠を取らないように心掛けている
- 不規則なシフト勤務により、寝る時間帯の確保が難しい
 - 寝る為に身体に合う事を色々試してみる。好きな音楽を静かに流したり、軽めの雑誌や本を読んだり、室内の照明を少し暗くしてみても身体が睡眠を取りやすい様にリラックスさせる
- 長時間労働が多いため、なかなか睡眠に時間をとるのが難しい
 - 作業時間をかえるのは難しいため、早く作業をはじめる

▼専門家(士業・FP・コンサルなど)

- **ストレスからくる、睡眠不足、納期があるための睡眠不足**
→なるべく早めに準備作業をこなしておく
- **とにかく不安で眠れないことで集中力が低下**
→睡眠導入剤を使用することや軽度の運動をする
- **繁忙期には休みを取りにくくなる。効率低下して悪循環になる**
→思い切って休んでしまう。特に昼寝は有効
- **契約が思うように取れず、あれこれ考えすぎで睡眠不足になる**
→まず事業が順調に進むようプラン、ドウ、チェックをすすめる

▼個人投資家

- **ストレスとプレッシャー、情報の過多、時間差の影響**
→ストレス管理、情報の整理とフィルタリング、睡眠習慣の確立
- **暗号資産業界においては米国の市場にあわせて相場が動くことが多く、日本時間では深夜帯に当たるため不規則になりやすい**
→何かしらイベントがある際のみ対応し、それ以外はなるべく日本時間で対応する
- **夜になってもスマホでチャートで価格などを見てしまう**
→寝る何時間前はスマホに触らないなど決める
- **為替取引は夜中も可能なため、昼夜逆転するやり方があるため、遅くまで起きてしまう**
→収入より健康を優先し、収入はある程度妥協して健康を維持できる時間帯で仕事をする
- **頭を使うと頭を休ませないといけないが却って眠れなくなる**
→とにかく運動だが、スポーツになるとまた頭を使ってしまうのはどうなのか悩む
- **市場の急激な変動や、投資判断のプレッシャーが睡眠障害を引き起こすことが多い**
→定期的な休息とストレス管理、規則正しい生活と快適な寝室環境
- **パソコンを見すぎること、眠れなくなることが多い**
→就寝の1時間以上前にパソコンを見るのをやめる

▼その他

- **アスリート**
ナイトゲームだと、アドレナリンが出ているため、寝付けない
→部屋を暗くし、なるべく液晶を見ない
- **保険業**
成果主義のため、契約がなければ収入がなく、眠れなくなることが多い
→スケジュール管理はもちろんだが、副業をすることでメンタルを安定させる
- **保険外交員**
顧客対応のために十分な睡眠時間の確保ができない
→休日をしっかり取りスケジュール化する
- **セラピスト**
就寝前までSNSの投稿などによるブルーライトの影響で、眠りににつけない
→極力就寝前はPC、スマホをいじらない。ブルーライト対策
- **パーソナルトレーナー**
労働時間が長く、お客様のスケジュールに合わせて仕事をしていかなければならない
→予約の時間を決めて、空き時間が大きくならないようスケジュールを組む。また思い切って断る
- **情報通信業**
なかなか眠れない、睡眠の質が良くない
→規則正しい生活を心掛け、運動不足であれば、運動する
- **保険募集人**
業績悪化などで、心配による睡眠に対する悪影響
→私生活のリズムを整える事で、常にベストなコンディションで仕事に望む
- **システムエンジニア**
歳をとると、夜睡眠できていると思っても、日中の眠気が抜けない
→夜の睡眠の質を上げること、睡眠時無呼吸症候群の恐れがないか、診断を受ける
- **保険業**
仕事が多忙になると疲れ過ぎて、寝つきが悪くなる
→一日の仕事終了時は、リセットをして翌日に持ち越さない
- **翻訳**
ついつい遅くまでやってしまう。納期などで徹夜することもある
→無理なスケジュールを入れないこと、1日の稼働時間を決める
- **不動産賃貸業**
睡眠不足に伴い業務効率や集中力が低下する
→適切な睡眠を取れるように工夫して業務に影響を出さない
- **サービス業**
睡眠不足、寝つきの悪さ、夜中に目が覚めてしまう
→睡眠時間の確保、湯船にゆっくり浸かる、ストレスを溜め込まないなど
- **便利屋**
抱え込む仕事が多い。多方面での仕事内容が多い
→専門業者と連携する。相談相手としっかりコミュニケーションを図る
- **空調設備**
繁忙期は疲れが溜まりやすく、睡眠時間も削られる
→繁忙期以外は休みの時になるべく寝てるようにする
- **電気保安管理**
年寄りが多いため、早起きな分、夕方以降に作業するとパフォーマンスが落ちる
→年寄りは、夕方以降の作業はしないようにした方がいい
- **保険代理業**
基本的に24時間体制のため、夜中の電話で起こされる
→仕事のため仕方がないと開き直る
- **映像企画制作**
編集作業やロケが過密になりやすくなることで睡眠が減る
→スケジュールに余裕を持たせる
- **外部講師**
業務スタート時間、終了時間が日によって違うため、規則正しい睡眠が難しい
→空いている時間に少しでも仮眠をとる
- **PR業務**
海外向けのプロモーションでは、時差があるため、夜遅くに仕事をすることもある
→日中に仮眠を取るなど、意識して少しでも睡眠時間を確保する
- **サービス業**
顧客が仕事後に問い合わせを行ってくと勤務時間外に返事をするようになる
→対策は難しいため、無理のない範囲で対処する
- **技術サービス業**
仕事の時間が夜遅くまで続いてしまい、睡眠時間が減ってしまう
→仕事とプライベートの時間を何時までと決めてしっかりと分ける
- **教育業**
教えること以外の業務が増えて時間がたりず、結果的に残業や持ち帰り業務が増えてしまう
→人員の配置や業務の分担で調整できることを増やす
- **電気工事業**
出張時は顧客との会食等で、満足できる睡眠がとれない。
→仕事の一貫で対策をとりたいが、難しいのが現状

● **教育サービス業**

- 教育サービスのため、受験期が繁忙になる。休日返上が当たり前になっている
- 人員の充足を行い、質の担保を行い、かつ休日がとれるようにする

● **IT・情報通信**

- 加齢により睡眠時間が短くなる、睡眠が浅くなる
- 2 3時にはベッドに入れるように食事、お風呂に入る。メラトニンなどのサプリメントを使用する

● **トラベルフィンテック**

- フリーランスのため働く時間は自由。自由が故に何時まででも仕事ができってしまう
- ワークライフバランスを意識し、時間を決めて何でもやる

● **アパート経営**

- いびきをかく為か、朝に疲れが残リスッキリしない
- 初めのうちはサプリ等で様子を見て、効果が無い場合は病院でみてもらう

● **IT**

- 仕事が多すぎて夜遅くまで作業することがある
- 作業時間を区切って効率性を考えて作業する

● **部品組み付け**

- 最大の問題は、不良部品が発生するリスク
- 睡眠時間を増やす。時間管理を改善する。ストレスを軽減する

● **保険業**

- 仕事のミスで自分を攻め、結果眠れなくなる
- 今考えて変わる事はすぐ行動するべきだが、今考えても変わらないならゆっくり寝て明日考える

● **アニメーション監督**

- スケジュールが押してしまった場合は睡眠時間が削れる
- スケジュールの圧迫を防ぐため早めに作業を進めておく

● **金融**

- 人間関係やトラブルによりストレスが貯まることでの睡眠不足
- なるべく円滑な仕事運営、チームワーク、計画的な営業利益

● **不動産賃貸業**

- パソコン、スマホの夜間のやり過ぎによる目や頭の覚醒による寝付きの悪さ
- 室内の照明、スマホ、パソコンの輝度、色合いを下げる

睡眠について気になること など

- ー睡眠について、気になること、知りたいこと、相談したいことがあれば書いてください。

いびきなどの病気

- いびきの解消法、いびき改善
- 寝落ちすることが多いが、あまり身体にはよくないと聞く。 その理由を知りたい

快適な寝具

- 布団で睡眠の質が変わるのか
- 良質な寝具が知りたい
- 枕は何年位で交換した方がよいのか
- エアウィーヴは本当によく眠れるのか
- 枕やマットレスなどの寝具の選び方
- 気持ちのいいマットレスが知りたい
- 良い睡眠具があれば知りたい
- 寝具が良くなるとどうなるのか

最適な睡眠時間

- 年齢による必要睡眠時間
- 早寝に関して、夜中の12時までの睡眠時間が、満足を得られるかが大きく関わっていると感じる
- 睡眠する時間は何時間くらいが1番いいのか
- 睡眠時間が短いときに、お昼寝をどのくらいしたらいいのか
- 睡眠不足による身体および心に影響する、具体的なデメリットを知りたい
- 人によって最適な睡眠時間が異なると思うため、自分に合った睡眠時間を把握したい
- 結果何時間寝れば健康にいいのか知りたい
- それぞれのパフォーマンスが上がる適正な睡眠時間の調べ方
- 同年代の平均睡眠時間、 人によって睡眠の適正時間は異なるのか知りたい
- どのくらい眠るのが1番体調がよくなるのかを知りたい
- 短時間でも有効な睡眠の取り方

睡眠の質

- 寝起きが悪いため、質の良い睡眠方法があれば知りたい
- 実際に睡眠中の脳波計などを調べ、睡眠の質が良いのかどうか知りたい
- 睡眠の質を高める方法について知りたい
- 睡眠時間を確保していても質が悪い場合の対処法
- より質の高い睡眠を得るための方法
- 睡眠の質を向上させる方法、睡眠障害の一般的な原因、または特定の状況における睡眠の最適化についてのアドバイスなど

眠れない時すること

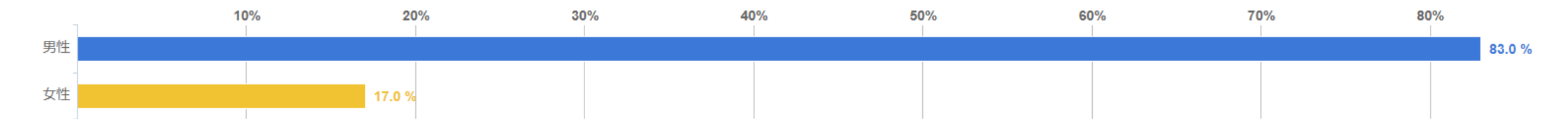
- 短い睡眠時間で疲れが取れる方法
- どうしても眠れない時に何をするか
- 心配事がある際に眠れない時がある。そのときにぐっすり眠れる方法
- 眠れないときに効果的な方法・考え方。 睡眠不足で眠い時の対処法

その他

- 深い眠り、寝付き、長い時間寝ること、これらについていい方法を知りたい
- 短時間で深く眠れる方法を知りたい
- 深い睡眠をとる為の身体のケア方法
- 普段の体調やバイタルとの関係性があるなら知りたい
- 過緊張の体の力を緩める方法があれば教えて頂きたい
- 昼休みに短い睡眠をとることが効果的か知りたい
- ぐっすり眠れることができているか、自分で確認できるアプリなど
- 短時間で疲れがとれる睡眠方法を教えてほしい
- 中高年になって夜中にトイレで目が覚めるようになったため、対応方法があれば知りたい
- 睡眠と夢の関係
- さまざまな意見があるが、短時間睡眠は実際のところ寿命を縮めたり、健康を損なうのか
- 睡眠のアプリなど使用して、起きるタイミングを工夫出来るか
- よく眠る方法や他の人は何時ぐらいに起床しているのかを知りたい
- おすすめの香り
- ショートスリーパーの人は何故少ない睡眠時間で平気なのか。誰でも同じ事が出来るようになるのか
- 他の方々の「良質な睡眠を取るための個人的な取り組み」について聞いてみたい
- 上向き横向きどの向きで寝るのが1番良いか
- 疲労は溜まっているのに寝つきの悪い時、他の方の行っている対策が知りたい

本調査の回答者属性

▼性別



▼年齢

