

# 日本人の“睡眠”を大解剖！

～平日の睡眠時間最多は6時間台、睡眠の悩みの原因は…～

国内1,400社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：坂田政一）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第211号として、睡眠に関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータ提供や当社担当者が解説を差し上げることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

※回答率(%)は小数点第2位以下を四捨五入し同第1位までを表示しています。そのため、内訳の合計と表示値が異なる場合があります。

## ■ 夢は半数が“時々”、寝るときの体勢には男女差

猛暑続きで寝苦しい夜が多かった今年の夏、睡眠不足に悩まされた人も多かったでしょう。折しも9月3日の「秋の睡眠の日」を控える今回は睡眠について、さまざまな側面からたずねてみました。

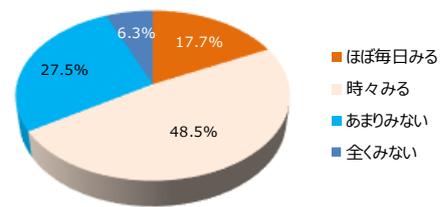
睡眠中にみるものといえば“夢”です。そこで最初に、夢をみるかどうかをたずねた結果をみてみましょう(図表1)。約半数の48.5%が「時々みる」、次いで「あまりみない」27.5%、「ほぼ毎日みる」17.7%となり、頻度の差はあれ9割以上の方が“寝ている間に夢をみている”こととなります。夢は眠りの浅い状態の「レム睡眠」のときにみることが多いとされることから、眠りの質も関連してそうですね。片や、「夢を全くみない」6.3%の人は、ぐっすりと眠れているのかもしれないと思うと、少しうらやましくも感じてしまいます。

眠るときの体勢についても聞いてみたところ(図表2)、「上向き」43.5%に続き、「右向き」31.5%、「左向き」21.1%となっていますが、左右を合わせて「横向き」とすると52.6%と、「上向き」を上回ります。男女別では、男性は「上向き」47.4% vs 「横向き」49.0%と拮抗する一方で、女性は39.7% vs 56.3%と横向き傾向がより鮮明に。横向き寝には腰痛改善や内臓への負担軽減効果があると言われ、これも関係がありそうです。

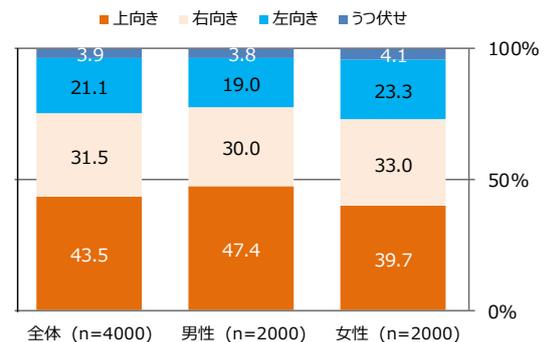
## ■ 6割近くが睡眠の質に“不満”

睡眠の質をどう実感しているのかをみてみると(図表3)、「満足」42.8%（「やや満足している」を含む）42.8%に対し、「不満」（「やや不満」を含む）57.2%と、後者が14.4ポイント上回りました。性年代別では、「満足」が半数超となるのは男女とも20代と70代以上のみで、他の年代では総じて「不満」が上回っています。特に男性40・50代、女性30～50代では6割が「不満」と回答。働き盛り世代を中心に何かしら睡眠に不満を持っているようです。健康意識別でも(図表非掲示)、自らを“とても健康”と思う人の76.4%が睡眠の質に「満足」しており、逆に“全く思わない”人では20.1%と3倍以上の差がついたことから、健康と睡眠には高い相関性があると思われます。

図表1 「眠っている間に夢をみますか」への回答



図表2 「眠るときの体勢はどれが多いですか」への回答



図表3 「現在、自分の睡眠の質に満足していますか」への回答(性年代別)

性年代	満足度				満足(計)	不満(計)
	満足している	やや満足している	やや不満	不満		
全体 (n=4000)	9.8	33.0	39.7	17.5	42.8	57.2
男性 (n=2000)	11.2	33.7	39.2	16.0	44.9	55.2
女性 (n=2000)	8.4	32.3	40.3	19.0	40.7	59.3
男性・20代 (n=170)	17.1	42.9	25.3	14.7	60.0	40.0
男性・30代 (n=103)	16.5	28.2	37.9	17.5	44.7	55.3
男性・40代 (n=283)	8.1	29.7	40.6	21.6	37.8	62.2
男性・50代 (n=508)	6.9	26.8	45.7	20.7	33.7	66.3
男性・60代 (n=535)	10.7	33.1	40.9	15.3	43.7	56.3
男性・70代以上 (n=401)	15.7	43.4	33.7	7.2	59.1	40.9
女性・20代 (n=170)	13.5	37.1	31.8	17.6	50.6	49.4
女性・30代 (n=259)	8.1	31.3	40.5	20.1	39.4	60.6
女性・40代 (n=466)	6.0	30.7	42.1	21.2	36.7	63.3
女性・50代 (n=597)	6.5	29.1	43.4	20.9	35.7	64.3
女性・60代 (n=339)	10.6	33.6	38.3	17.4	44.2	55.8
女性・70代以上 (n=169)	12.4	42.0	36.7	8.9	54.4	45.6

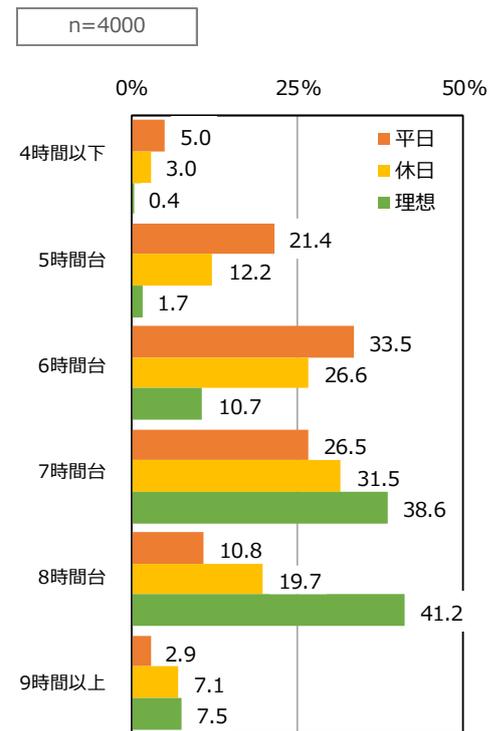
## ■ “現実” と “理想”の睡眠時間には大きな乖離

次に、睡眠を“長さ”の切り口からみてみましょう。図表4-1は、平日・休日の平均睡眠時間と、理想の睡眠時間をたずねたものです。平日では、最も多くの方が挙げたのが「6時間台」33.5%、前後の「7時間台」と「5時間台」が各26.5%・21.4%で続きました。8割超の人が平日の睡眠時間は5～7時間台であることがわかりました。これが休日になると、最多は平日より1時間長い「7時間台」31.5%、次いで「6時間台」26.6%、「8時間台」19.7%に。「9時間以上」も7.1%と増え、“寝だめ”をする人も一定数いるようです。さらに理想の睡眠時間では、「8時間台」41.2%とさらに1時間後ろ倒しされ、「7時間台」も38.6%に。睡眠の長さの点では、平日と理想の間には2時間の差があるようです。

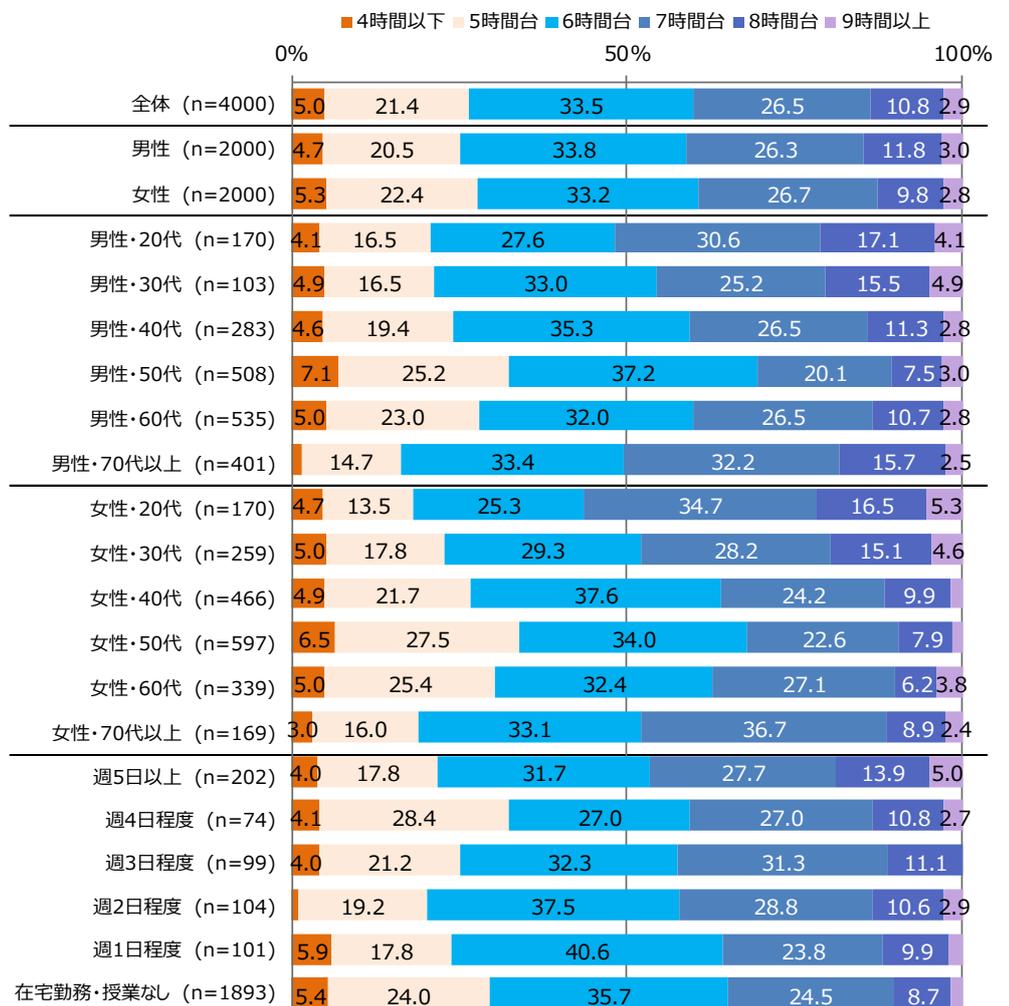
ショートスリーパーなのか、そもそも睡眠時間が足りていないのかの個人差はありますが、OECDの調査によると、日本人の睡眠時間は先進国など33カ国のなかで最も短いそうです。そこで、平日の睡眠についてももう少し深掘りしてみましょう(図表4-2)。性年齢別では、「7時間未満」(4時間以下～6時間台)は男女とも20代は半数以下なのが、年代が上がるにつれてその比率は上がっていき50代で最多となっています(男性69.5%、女性68.0%)。社会的な責任が重くなるのに伴って睡眠時間は短くなる、ともいえそうです。60代以上になると逆に睡眠時間は伸びてゆき、70代以上では「7時間以上」が男性50.4%、女性48.0%と約半数となります。リタイア後は時間的余裕が生まれ、その分睡眠時間も長くなる、ということなのでしょう。

コロナ以降、オフィスワーカーを中心にリモートワークが普及しました。5類に移行した現在、フルリモートは減っても、週に数日は在宅勤務可というケースは多いようです。リモート勤務・授業の日数は睡眠時間に関連するのかをみると、リモート勤務が“週5日以上”、つまりフルリモートもしくは元から自宅で仕事をしていた人では平日の平均睡眠時間が「7時間台」27.7%、「8時間台」13.9%と全体より若干高い程度ですが、「9時間以上」は5.0%と同2.1ポイント高値に。「8時間以上」をリモート勤務“週5日以上”と“在宅勤務・授業なし”で比べてみると、18.8% vs 10.4%と8.4ポイントの差が生じています。“週1～4日”でも“在宅勤務なし”を上回ることから、リモート勤務で通勤時間が減った分を睡眠に充てる人が多いのかもしれませんが。

図表 4-1 「平日・休日の平均睡眠時間、理想の睡眠時間を教えてください」への回答



図表 4-2 平日の平均睡眠時間(性年齢別/リモート勤務・授業の頻度別)



※リモート勤務・授業の頻度別の回答対象は、専業主婦/主夫、定年退職、無職を除く2473人  
2 / 5

## ■ 性別・年代で異なる睡眠の悩み、その原因は“ストレス”が最多に

次に、睡眠に関する悩みがあるかをたずねてみました(図表5)。3割以上が挙げたのは「眠りが浅い」37.8%と「疲れが取れない」32.4%。“眠りが浅いから疲れが取れない”ということもありそうです。性年代別では、30～50代の子育て・働き盛りの世代で睡眠の悩みを訴える人が多いようです。特に女性は、「疲れが取れない」「朝スッキリ起きられない」「就寝時間が遅くなってしまふ」が全体値と比べて高位になるなど、女性は眠りに関する悩みが多いようです。片や、男性の20・30代と70代以上では「睡眠の悩みはない」が約3割に。20代と60代以上では全体より低位にとどまる項目が多くなりました。

眠りの悩みの原因についてもきいたところ(図表6)、1位が「ストレス」41.1%というのは納得ですね。男女とも30・40代で半数を超えるなど、50代以下では4割超。これと逆の傾向を示すのが2位の「加齢」で、60代以上が半数超に。3位の「寝る前にパソコンやスマホを見てしまふ」は男女とも40代以下で「ストレス」に次いで2位、特に若年層女性で高値になっています。「仕事上の悩み、心配」は男性50代、女性20代が高値と、男女で年代差があるのは興味深いところです。

## ■ 約3割が睡眠のために“規則正しい生活”を実施

8割以上の方が睡眠の悩みを抱えるなか、睡眠のために実施していることについてもたずねてみました(図表7)。最多だったのは、基本中の基本である「規則正しい生活を心がける」28.4%。わかかっていても、意識しないと難しいとも言えますね。2位は「入浴する」24.2%。湯船につかって体温を上げると入眠しやすいこともあり、習慣化している人もいるのでしょうか。3・4位は「運動」22.2%、「ストレッチ」21.8%がほぼ同数で並びましたが、「運動」は男性、「ストレッチ」は女性のほうが高率に。また、「飲酒する」は男性12.0%と女性より7.8ポイント高く、特に50代以上では1割を超えました。ランク外では「睡眠導入剤を使う」5.6%、「スマートウォッチなどで睡眠を計測」「睡眠アプリを利用」は各1%程度にとどまりました。なお、「特にない」は31.7%と、意外と多い印象です。

図表5 「あなたは睡眠の悩みがありますか」への回答(上位10項目、複数回答)

	全体	眠りが浅い	疲れが取れない	十分な睡眠時間取れない	夜中に目が覚めてしまふ	朝スッキリ起きられない	就寝時間が遅くなってしまふ	腰や肩、首などが痛くなる	朝早く目が覚めてしまふ	なかなか寝付けない	睡眠の悩みはない
全体	4000	37.8	32.4	27.5	26.3	20.8	20.2	20.0	19.0	17.0	17.5
性別											
男性	2000	35.0	27.5	26.3	24.6	16.5	15.7	15.9	17.5	11.6	21.1
女性	2000	40.6	37.4	28.7	27.9	25.2	24.6	24.1	20.4	22.3	14.0
性年代別											
男性・20代	170	22.9	28.8	22.4	7.6	20.6	21.8	7.1	8.8	12.4	27.6
男性・30代	103	33.0	38.8	25.2	13.6	20.4	13.6	18.4	13.6	14.6	27.2
男性・40代	283	36.0	38.2	37.8	18.4	24.0	18.4	18.4	15.5	12.4	17.0
男性・50代	508	40.7	37.6	31.3	23.6	19.3	17.9	19.7	19.5	12.2	15.0
男性・60代	535	37.4	23.4	25.0	29.3	13.8	15.0	15.9	21.3	12.1	19.8
男性・70代以上	401	29.2	9.0	15.2	33.9	8.2	10.0	12.5	16.0	8.5	28.9
女性・20代	170	29.4	38.8	27.6	12.4	31.2	26.5	12.9	15.9	27.6	14.7
女性・30代	259	38.6	50.2	35.9	24.3	31.3	28.2	23.9	17.4	26.3	12.0
女性・40代	466	43.6	45.7	32.0	23.6	27.7	24.9	26.0	18.5	21.7	10.1
女性・50代	597	44.2	38.9	30.0	30.8	28.1	28.6	27.6	19.9	20.6	12.2
女性・60代	339	40.1	24.2	23.3	35.1	15.3	17.7	24.2	26.5	21.2	19.2
女性・70代以上	169	34.3	14.8	15.4	36.1	11.8	16.0	17.2	24.3	20.7	22.5

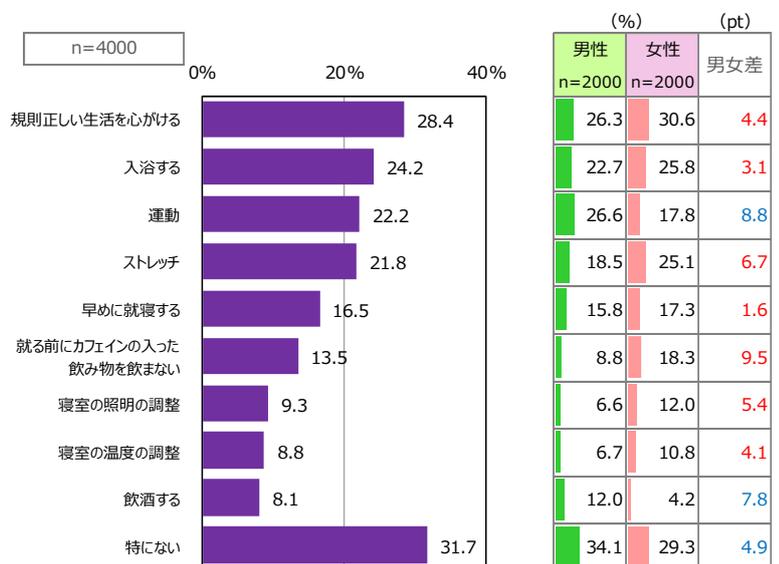
全体より、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上 ■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

図表6 「睡眠の悩みの原因として考えられることはなんですか」への回答(上位10項目、複数回答)

	全体	ストレス	加齢	寝る前にパソコンやスマホを見てしまふ	運動不足	仕事上の悩み、心配	仕事以外の自分に関する悩み、心配	不規則な生活	自分の健康上の問題	枕が合わない	体の冷え(手足など)
全体	3291	41.1	39.0	28.8	25.9	16.8	13.9	12.3	11.8	11.4	10.5
性別											
男性	1575	37.5	42.5	23.7	25.8	18.9	12.8	12.4	12.6	8.5	6.2
女性	1716	44.5	35.7	33.5	26.1	14.9	15.0	12.2	11.0	14.1	14.5
性年代別											
男性・20代	122	46.7	6.6	27.9	14.8	26.2	13.1	18.0	7.4	8.2	3.3
男性・30代	75	50.7	17.3	29.3	16.0	26.7	9.3	10.7	10.7	14.7	5.3
男性・40代	235	53.6	24.7	26.8	22.6	26.0	15.7	17.9	9.8	9.4	8.9
男性・50代	432	47.0	39.4	23.8	22.7	28.7	16.0	16.7	11.1	7.4	7.2
男性・60代	428	29.7	55.4	21.3	33.2	12.4	11.2	8.9	14.0	8.6	4.7
男性・70代以上	283	13.8	65.0	21.2	29.3	2.8	8.5	4.6	18.0	7.8	6.4
女性・20代	145	49.0	2.8	42.1	20.0	28.3	23.4	21.4	5.5	12.4	11.0
女性・30代	228	54.4	10.1	43.4	22.8	19.3	18.9	16.7	7.5	19.7	16.2
女性・40代	419	50.8	26.7	33.4	25.8	18.4	16.7	15.5	12.2	14.8	14.3
女性・50代	521	47.0	46.1	30.1	24.8	12.7	11.9	8.4	11.1	15.9	15.5
女性・60代	273	33.0	56.8	29.7	33.0	8.4	11.0	8.4	13.2	10.6	15.8
女性・70代以上	130	16.2	60.8	28.5	30.8	3.8	13.8	6.2	14.6	3.8	9.2

全体より、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上 ■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

図表7 「睡眠のために実施していることはありますか」への回答(上位10項目、複数回答)



男女差青字・・・男性の方が数値が高い  
男女差赤字・・・女性の方が数値が高い

## ■ 睡眠の悩みの解消法は？

最後に、睡眠について思うことなどを自由回答で教えてもらいました。各年代、それぞれの悩みがあるようですが、特に現役世代は仕事のストレスが安眠を妨げている様子が見られました。また、快眠のために皆さんさまざまな工夫を凝らしているようです。睡眠で悩んでいる方は、参考にしてみてもいいのではないでしょうか。

### 《 睡眠について思うこと 》

#### 【各年代、睡眠に悩んでいます】

- 寝所で横になって過ごしていると寝るつもりのない時間（21時くらい）に寝てしまい、深夜2時ぐらいに目が覚め、そのまま朝まで眠れないことがよくある。（男性・20代）
- 寝つきが悪く明日のことを考えて寝なきゃと思うと余計寝られなくなって夜通し起きて仕事に行って日中ずっと眠い。（男性・40代）
- 遠距離通勤のため乗り物の中では座りたい。そのためには早めに家を出て乗客が少ない時間の電車に乗らないといけないので万年寝不足。帰りも遅くなって家事などしていたら寝る時間が遅くなる。（女性・50代）
- 夜中に何度もトイレで目が覚めて、連続2時間以上の睡眠が取れていない。1週間で1日の平均睡眠時間が4時間以内。（男性・60代）

#### 【仕事、ストレス、家族…安眠を妨げるもの】

- タブレット端末でドラマなどを観ながら眠ることが多い。そうしたことをやめた時のほうが早起しなくてはならない時も熟睡した気分になれる。（女性・50代）
- 目をつぶるとパワハラ上司（若い女性）の顔が浮かんで来て、寝たくても眠れなくて困っている。（女性・60代）
- 仕事のストレスで睡眠の質が悪くなってから心の余裕がなくなってしまい、人との衝突が増え、さらにストレスを感じて眠れなくなり悪循環にハマっている。（女性・30代）
- 同じ寝室で寝ている夫のいびきで、なかなか寝つけないことがある。夫婦で一度、睡眠外来を受診した方が良いのではないかと悩んでいる。（女性・40代）
- 兄弟と部屋が一緒のため眠る時間が違うと電気がついている時があり、睡眠に悪影響が出る。（男性・20代）
- 賃貸住まいで、上の階からの騒音で毎朝目が覚める。とても不愉快。（女性・30代）
- 旦那が夜中に目が覚めた時にスマホでYouTubeを見始めると、その光で覚めてしまうので、見ないで欲しいと言っている。部屋を別にするしかないかな。（女性・40代）
- 近くにJRが通っているので音が気になる。睡眠も浅い。休日も平日と同じ位には起きてしまう。（女性・50代）

#### 【私の快眠術】

- 午後にコーヒーを飲むと眠れなくなるので、カフェインを摂るのは朝早い時間と決めている。（女性・20代）
- 朝起きると肩や背中が痛いことが続いたが、枕を変えたら合っていたようで寝起きの痛みがなくなった。就寝時に腰が痛いので、現在は自分に合うマットレスを探している。（女性・40代）
- 肩のストレッチをするようになって肩こりがなくなり、背中が重い感覚がなくなった。寝ていても疲れを胴体に感じなくなって、余計な力をかけずに寝られるようになった感覚がある。（男性・50代）
- 眠りが浅い日が続いていたが、白湯を飲んで寝るようになって少し改善した。（女性・20代）
- なかなか眠れずに困っていたが、照明環境を変えることでまあまあ眠れるようになった。（男性・30代）
- 自ら設計したベッドを大工さんに檜で製作してもらった。寝心地・睡眠が全然違い、腰痛も治った。（女性・50代）
- テレビでやっていた、手足の指先から脱力していく想像をする方法で早く寝られるようになった。（女性・20代）
- 寝ている時間をもっと心地良くしようと思って、洗濯に使う洗剤や柔軟剤を好みの香りで強めに香りが残るようにしている。アロマほど強くなく清潔感もあって心地良いです。（女性・50代）
- 今流行りの乳酸菌飲料を眠る前に飲んだら、確かによく眠れたことがあった。（女性・30代）
- 波音+ピアノの音を聞きながら寝るようになってから寝入りがよくなった。（女性・30代）

## 《 「睡眠」に関する意識調査 質問一覧 》

- Q1. あなたは現在、自分の睡眠の質に満足していますか。(お答えは1つ)
- Q2. あなたの1日の平均睡眠時間を、平日・休日それぞれ教えてください。また、理想の睡眠時間の長さを教えてください。(お答えはそれぞれ1つ)
- Q3. コロナ禍前(2020年1月中旬以前)と比べて、睡眠時間に変化はありますか。(お答えは1つ)
- Q4. あなたが現在使っている枕の中身の素材は何ですか。複数ある場合は、最も多く使っているものをお答えください。(お答えは1つ)
- Q5. あなたが眠る時の体勢は以下のどれが多いですか。最も当てはまるものをお答えください。(お答えは1つ)
- Q6. あなたは眠っている間に夢を見ますか。(お答えは1つ)
- Q7. あなたは睡眠の悩みはありますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q8. 睡眠時の悩みの原因として考えられることは何ですか。以下から当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q9. あなたが睡眠のために実施していること、また今後実施しようと思っていることはありますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはそれぞれいくつでも)
- Q10. 睡眠について思うことや、エピソードなどを自由にお書きください。(自由回答)

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「睡眠」に関する意識調査を実施。

期間：2023年7月11日～14日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

**株式会社プラネットとは** <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

**From プラネットとは** [https://www.planet-van.co.jp/news/from\\_planet.html](https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html) (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

### 本件に関するお問い合わせ先

今リリースに掲載していない結果や属性データのご紹介や、当社担当者が解説を差し上げることもできます。

株式会社プラネット 広報部:河合

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp