

## 「睡眠に関する国際5都市比較調査」

# “睡眠後進国”日本の首都・東京

## ロンドン、ストックホルム、パリ、ニューヨークの5都市中、 睡眠満足度や日中の暮らしに感じる満足度が最下位！

～ 睡眠満足度が低い東京は、睡眠と日中の行動への関係性に対する意識が希薄で、  
起きている時間に対する満足度も低いことが判明～

スウェーデン発、世界最大級のホームファニッシングカンパニーイケアの日本法人イケア・ジャパン株式会社（本社：千葉県船橋市 社長：ミカエル・パルムクイスト）では、9月18日（水）～ 9月26日（木）に、ロンドン、ストックホルム、ニューヨーク、パリ、東京の5都市において、20歳以上の男女1040名に対し、「睡眠と生活に関する意識調査」をインターネットを通じて実施いたしました。

つきましては、調査結果をご送付いたしますので、本調査結果をぜひご活用いただけますと幸いです。

### = 調査ダイジェスト =

#### 1 約半数が睡眠に不満を抱え、睡眠時間も短い“眠っていない街”・東京

- ・東京在住者の平均睡眠時間は7.3時間。最も“睡眠時間が長い”パリと比較すると、1.6時間も睡眠時間が短い。
- ・東京在住者の約半数が睡眠に対して不満を感じている事が判明。最も睡眠に対して満足を感じている人の割合が高いロンドンと比較すると、睡眠に不満を感じている人が、約2倍存在する。
- ・東京は他4都市と比較して睡眠に「とても満足」している人が非常に少なく、1割未満に留まる。

#### 2 東京の寝室環境は 他国に比べて後進的!?

##### 寝室環境の充実度が睡眠満足度や“起きている時間”の満足度に関係していることが判明

- ・日本を除く4都市の寝室事情の主流は「寝室専用の部屋で、一人、もしくはパートナーと一緒に就寝。子供は別部屋」であることが判明。
- ・日本の寝室事情は「寝室専用の部屋が無いこともある」。パートナーとのみ一緒に寝る割合は他4都市平均の約1/2で、「子供と一緒に寝ている人が多い」「川の字文化」を感じさせる結果に。
- ・東京は「寝具の寿命に合わせた買い換え」や「自分・家族の睡眠に適した寝具の選考」「寝室のインテリアをコーディネート」を実施している人の割合が、5都市中ワースト1位。
- ・睡眠満足度の低い東京は、「健康面」・「友人とのコミュニケーション」・「配偶者・パートナーとの関係」などの面で、他4都市よりも不満を多く感じている。また、「生活全般を総合的にみた」場合でも、不満割合が唯一4割近い高水準となることが判明。
- ・睡眠満足度が低い東京は、「決断力が高まる」「アイディアが浮かびやすくなる」など、良い睡眠を取ることによって感じ得る「日中の暮らしの中のメリット」を実感しにくい状況であることが判明。

#### 3 睡眠不足でも“無理して出勤”し、仕事の効率低下やミスのリカバリが、5都市中最も多く発生している東京は、睡眠に不満を感じる人による「睡眠不足による経済損失額」が5都市中最大

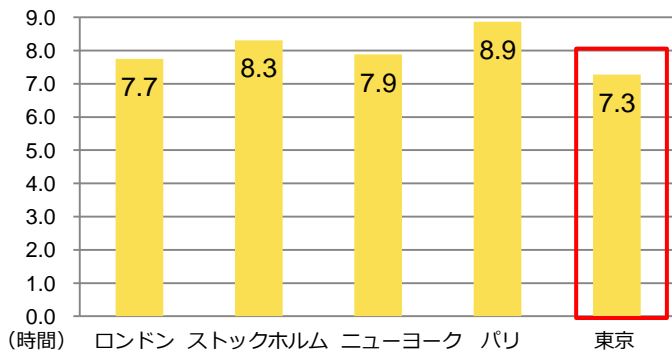
- ・睡眠不足により昨年1年間で発生したトラブルについて、東京は、欠勤/遅刻/早退の発生回数が少ない一方、一度欠勤すると他4都市に比べて日数が長期化しているほか、睡眠不足による仕事の効率低下が5都市中最も多く発生していることが判明。
- ・睡眠不足によるトラブルが引き起こした「睡眠不足による経済損失額」を算出すると、東京の「睡眠不足による経済損失額」の合計は4757億円。そのうち、“睡眠に不満を感じている”人たちによる経済損失額は2870億円で、“睡眠に満足を感じている”人たちによる経済損失額の約1.5倍。
- ・他4都市と比較して、東京は、睡眠満足度が低い人による経済損失額が、最も大きい都市であることが判明。

# PART1 睡眠時間、睡眠満足度の国際比較

～約50%が睡眠に不満を抱え、睡眠時間も短い“眠っていない街・東京”～

まずはじめに、5都市それぞれの睡眠時間、睡眠満足度について実態調査を行いました。東京は、睡眠時間平均、睡眠に対する満足度の両方で、5都市中、ワースト1を記録。東京の平均睡眠時間は、最長であるパリの8.9時間より1.6時間短い、7.3時間と判明しました。一方、睡眠満足度については、東京在住者の約半数である47%が睡眠に対して不満を感じている事が判明。最も睡眠に対する満足が高いロンドンと比較すると、睡眠に不満を感じている人が、約2倍存在することが判明しました。

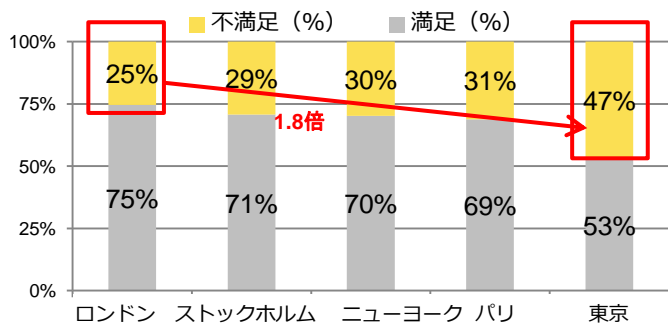
## ■最も“眠っていない”都市「東京」、平均睡眠時間は7.3時間



Q. 普段一日あたりの睡眠時間はおよそ何時間ですか (n=各都市208 (計1040), SA)

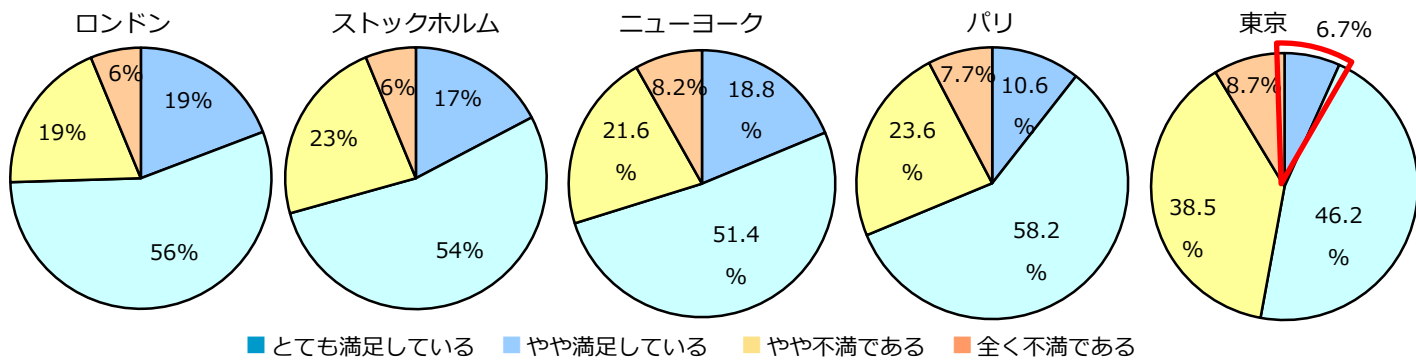
各5都市の回答者全員に対し、平均睡眠時間を聞いたところ、パリの8.9時間、ストックホルムの8.3時間、ニューヨークの7.9時間、ロンドンの7.7時間に対し、東京は7.3時間。最も“睡眠が不足している”都市である東京は、最も“睡眠時間が長い”都市であるパリと比較して、1.6時間も睡眠時間が短いことが判明しました。

## ■睡眠満足度ワースト1都市「東京」では、約半数が睡眠に不満を抱えている



Q. 現在、ご自分の睡眠のとり方に満足していますか (n=各都市208 (計1040), SA)

各5都市の回答者全員に対し、睡眠への満足度を聞いたところ、「不満 (“やや不満” + “全く不満”の合計)」と回答した人の割合が最も高いのは、約半数の47%が不満を感じている東京であることが判明しました。都市比較をすると、睡眠への不満足を感じる割合が最も高い東京は、最も不満足度が低いロンドンの約2倍の割合が不満を感じています。



また、5都市共通の結果として、各都市における「満足 (“とも満足” + “やや満足”）」と「不満 (“やや不満” + “全く不満”）」を比較すると、睡眠に対して「満足」を感じている人の割合の方が多い、ということが判明しました。しかし、東京在住者は、他の4都市の在住者に比較して睡眠に「とも満足」している人が非常に少なく、1割に満たないことが判明しました。

# PART2 東京は睡眠環境の後進国？

寝室環境の充実度が睡眠満足度や“起きている時間”の満足度に関係していることが判明

次に、各都市の睡眠環境について調査しました。東京は、他4都市とは明確に異なり「寝室専用の部屋が無い」人が多いほか、「パートナーとのみ一緒に寝る」人が他4都市の1/2程度に留まり、逆に「自分と配偶者/パートナーと、子供」「自分と子供」で寝ている人が、他4都市の3~4倍も存在するなど、古くからの“川の字”文化を感じさせる結果となりました。

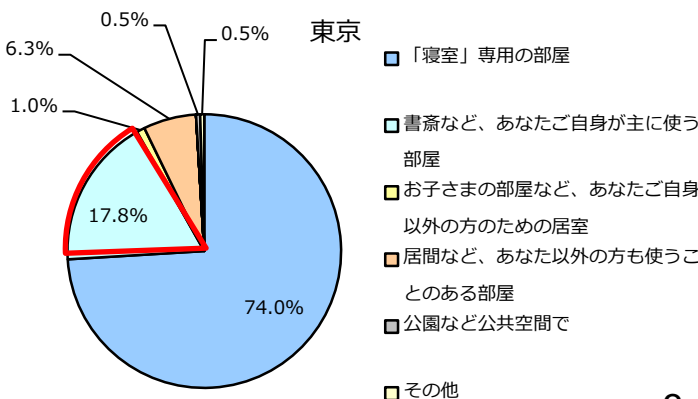
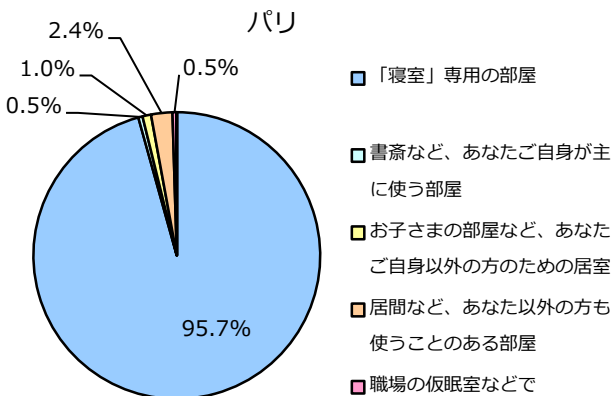
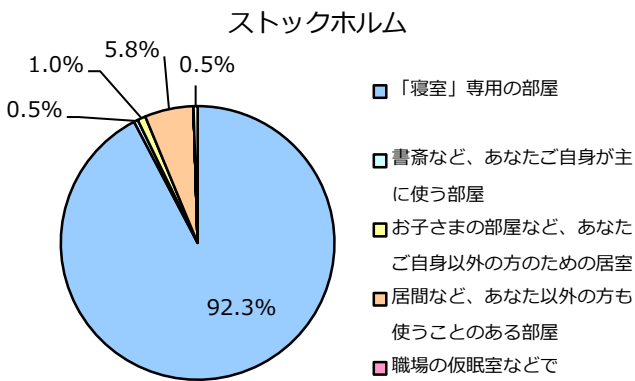
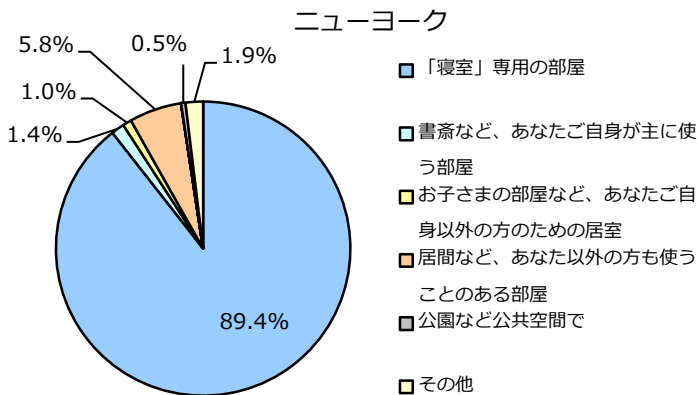
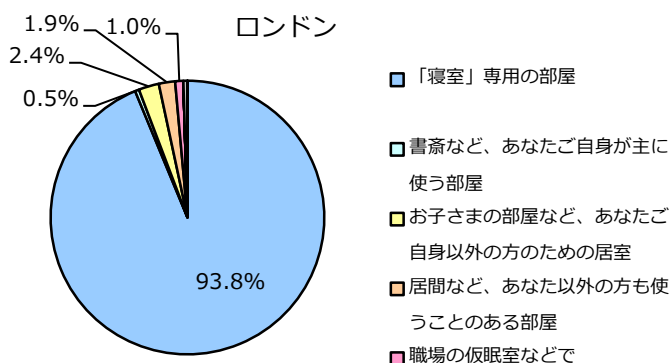
また、睡眠満足度が他4都市に比較して低い東京は「寝具の寿命に合わせた買い換え」や「自分・家族の睡眠に適した寝具の選考」、「寝室のインテリアコーディネートをしている」人の数が5都市中最も少なく、睡眠環境を意識して整えていないことがわかりました。さらに東京は、睡眠に対して不満を感じているだけでなく、他4都市と比較して、“起きている時間”に発生する「友人とのコミュニケーション」・「配偶者・パートナーとの関係」などの面でも、不満を多く感じていることが判明しました。

## ■世界の寝室事情、主流は“一人 or パートナーと一緒に、子供は別部屋で”

Q. あなたのここ1年以内の生活で、最も「睡眠」をとることのある場所（部屋）を選択してください。（n=各都市208（計1040）, SA）

東京を除く4都市では、「寝室」専用の部屋で寝ている人が、9割を超えています。

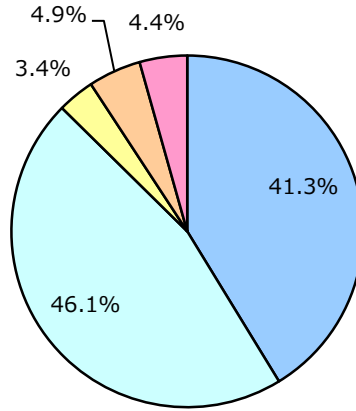
一方、東京在住者は、「「寝室」専用の部屋で寝ている人は7割に留まり、 「書斎など自分が主に使う部屋」の選択者が約2割存在していました。



**Q.あなたは普段、ご自宅では以下のどなたと一緒に（同じ部屋・空間で）「睡眠」をとられることが多いですか。（n=各都市, SA）**

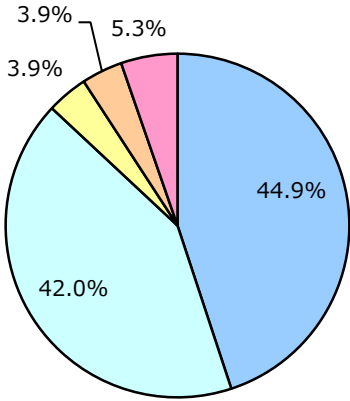
調査の結果、東京を除く4都市では、約半数が“パートナーや配偶者と2人で”寝ているのに対し、東京在住者は、パートナーや配偶者と寝ている人が2割に留まることが判明。また、「自分と配偶者/パートナーと、子供」「自分と子供」で寝ている人が他4都市の3～4倍に当たる、約2割に上ることが判明。  
古くからの“川の字”文化を感じさせる結果となりました。

ロンドン



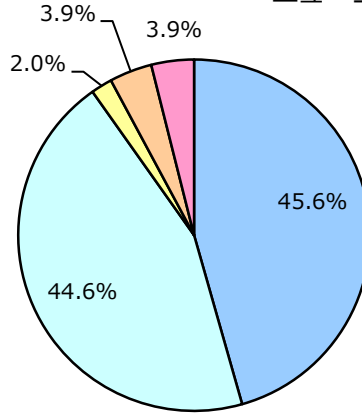
- おひとり
- 配偶者/パートナーの方とふたり
- あなたとお子さま
- あなたと配偶者/パートナーとお子さま
- その他

ストックホルム



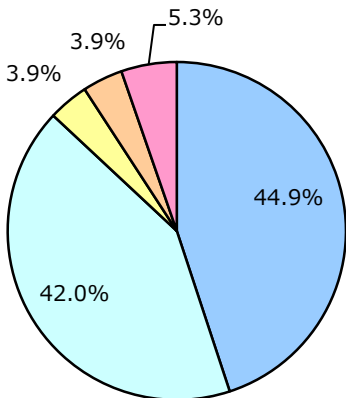
- おひとり
- 配偶者/パートナーの方とふたり
- あなたとお子さま
- あなたと配偶者/パートナーとお子さま
- その他

ニューヨーク



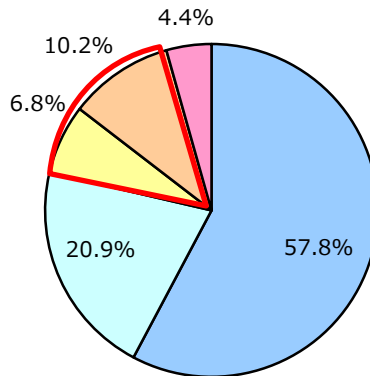
- おひとり
- 配偶者/パートナーの方とふたり
- あなたとお子さま
- あなたと配偶者/パートナーとお子さま
- その他

パリ



- おひとり
- 配偶者/パートナーの方とふたり
- あなたとお子さま
- あなたと配偶者/パートナーとお子さま
- その他

東京

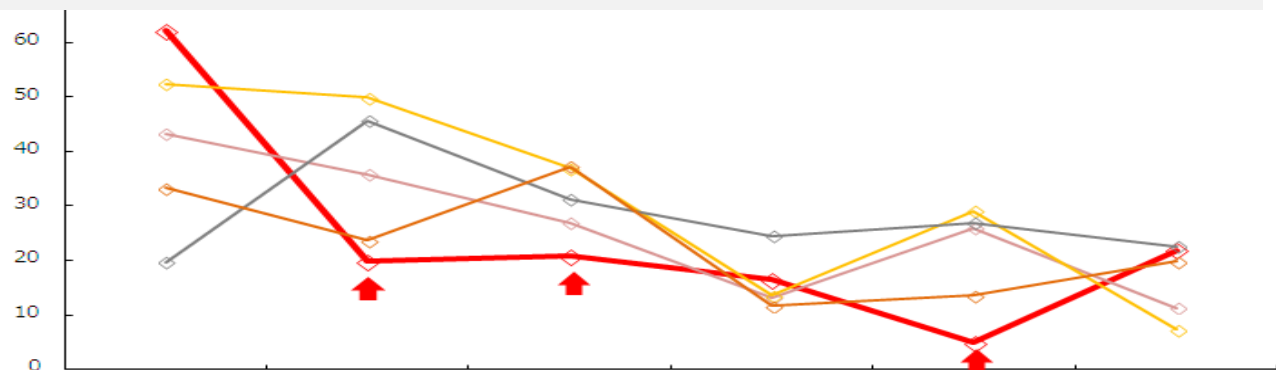


- おひとり
- 配偶者/パートナーの方とふたり
- あなたとお子さま
- あなたと配偶者/パートナーとお子さま
- その他

## ■睡眠満足度が低い東京は、睡眠環境を整えようという意識が低い

Q.ご自分でお使いになる寝具について、以下のようなことはありますか。(n=各都市208(計1040), MA)

睡眠満足度が他4都市に比較して低い東京は「寝具の寿命に合わせた買い換え」や「自分・家族の睡眠に適した寝具の選考」、「寝室のインテリアコーディネートをしている」人が5都市中最も少ないことが分かりました。

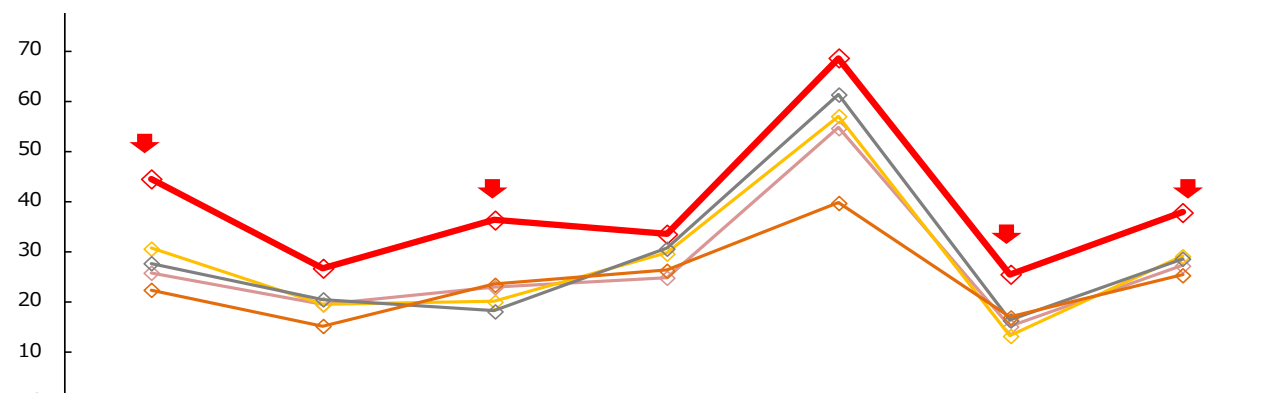


(%)	季節に合わせて寝具等を取り替えている	寝具の寿命に合わせた買い換えを心がけている	自分や家族の睡眠に適した寝具を選ぶようにしている	寝具を買う前には必ず実物を見たり試している	快適な睡眠のために寝室のインテリアをコーディネートしている	どれもなし
■ ロンドン	52.4	50.0	36.9	13.6	29.1	7.3
■ ストックホルム	33.3	23.7	37.2	11.6	13.5	19.8
■ ニューヨーク	43.1	35.8	27.0	13.2	26.0	11.3
■ パリ	19.7	45.7	31.3	24.5	26.9	22.6
■ 東京	62.1	19.9	20.9	16.5	4.9	21.8

## ■“睡眠に不満を感じている”東京在住者は、日中の暮らしに関しても不満を感じている割合が高い

Q.あなたは、ご自分の生活の以下について、不満を感じますか？(n=各都市208(計1040), SA)

睡眠に対する満足度が低い東京では、「健康面」・「友人とのコミュニケーション」・「配偶者・パートナーとの関係」の面で、不満を感じている人が他4都市よりも多いことが判明。また、「生活全般を総合的にみて」の評価でも、不満割合が唯一4割近い高水準となっていることが判明しました。

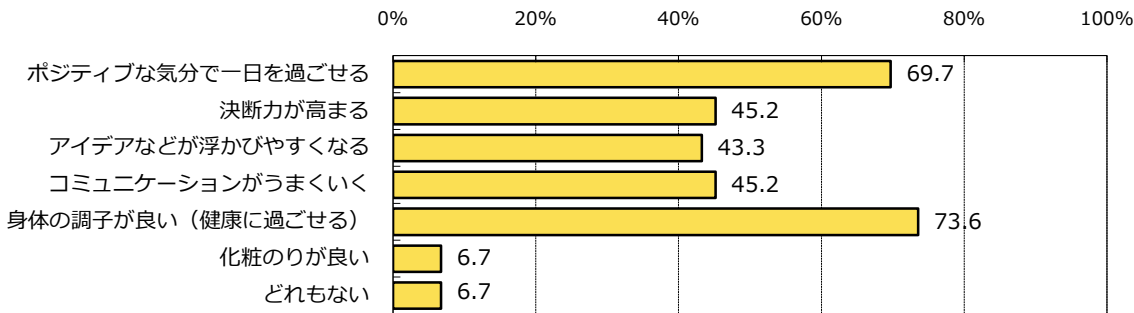


(%)	健康面	ご家族とのコミュニケーション	友人とのコミュニケーション	趣味や娯楽	経済的な余裕	配偶者・パートナーとの関係	生活全般を総合的にみて
■ ロンドン	30.8	19.7	20.2	29.8	57.2	13.4	29.3
■ ストックホルム	22.6	15.4	23.6	26.4	39.9	17.1	25.5
■ ニューヨーク	26.0	19.7	23.1	25.0	54.8	15.3	27.4
■ パリ	27.9	20.7	18.3	30.8	61.5	16.5	28.8
■ 東京	44.7	26.9	36.5	33.7	68.8	25.7	38.0

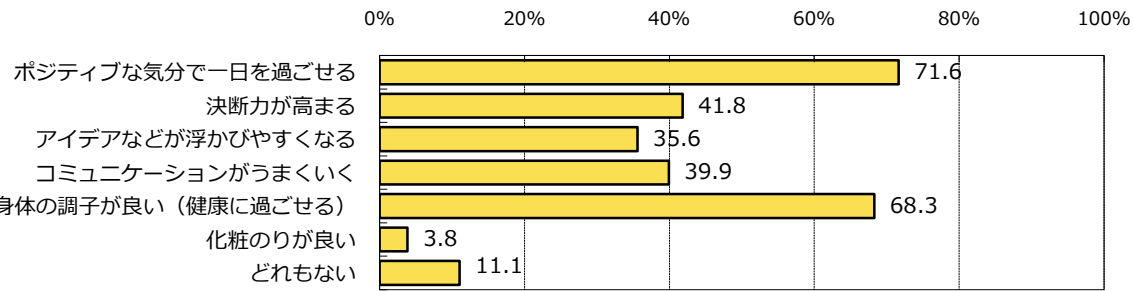
**Q.あなたがふだん、「良い睡眠をとった」と感じた日に、よく起こる／あてはまると思うものをお答えください。 (n=各都市208 (計1040) , MA)**

調査の結果、東京では、「身体の調子が良い」は高く実感が出ているものの、モチベーションや生産性に関わる4項目が5都市中最下位を記録。睡眠満足度が低い東京は、良い睡眠を取ることによる「日中の暮らし」で感じ得るメリットを実感しにくい状況であることが分かりました。

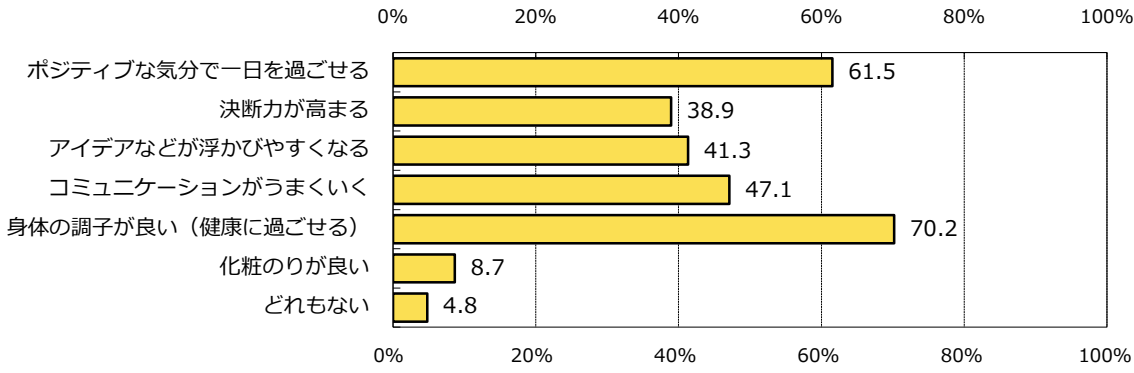
**ロンドン**



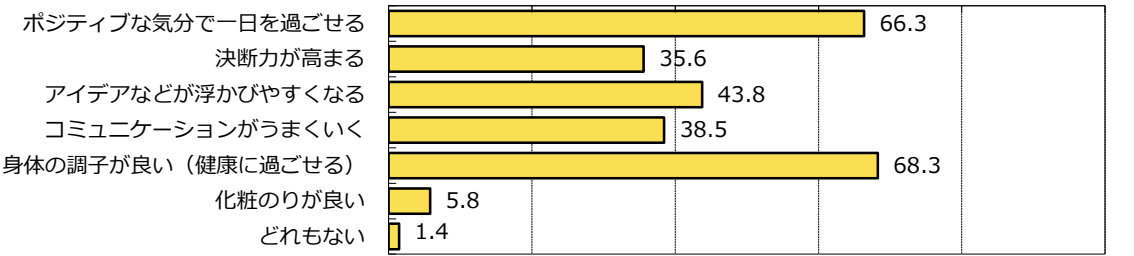
**ストックホルム**



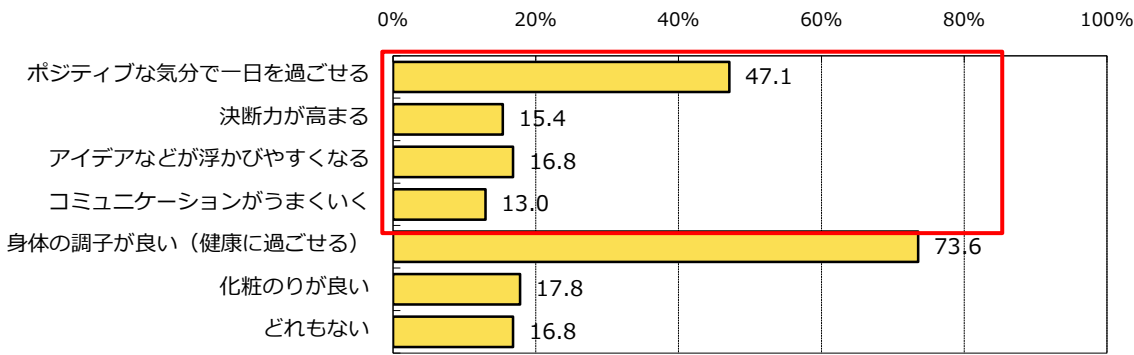
**ニューヨーク**



**パリ**



**東京**



# PART3 睡眠満足度と睡眠不足による経済損失額の関係

最後に、昨年1年間で「①睡眠不足により、不注意で物を壊したり紛失したり事故をおこした」「②睡眠不足により出勤すべき日に欠勤をした」「③睡眠不足により遅刻・早退をした」「④睡眠不足により、仕事の効率が下がったり、ミスをしてリカバリーに時間をとられた」ことがあるかを調査しました。

東京は、欠勤/遅刻/早退の回数が少ない一方、一度欠勤すると他4都市に比べて日数が長期化していることや、睡眠不足による仕事の効率低下が多く発生しており、「睡眠不足であっても“無理して出勤”し、仕事の効率低下やミスのリカバリーが、5都市中最も発生している」姿が見えてきました。

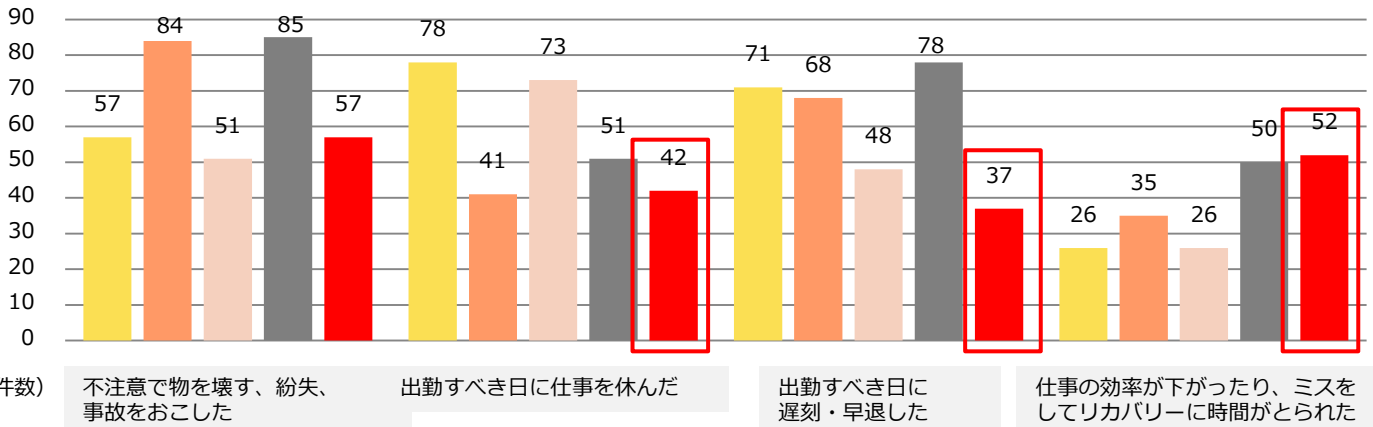
また、①の年間を通じた出費・損失額と、②～④の年間通算日数×1日当たり個人年収額を元に、「睡眠不足による経済損失額」を算出すると、東京の「睡眠不足による経済損失額」の合計は4757億円でした（※算出方法はP.9参照）。そのうち、“睡眠に不満を感じている”人たちによる経済損失額は2870億円で、“睡眠に満足を感じている”人たちによる経済損失額の約1.5倍となっています。

## ■東京は「欠勤/遅刻/早退」の発生数が少ないが「効率低下」の発生数が多い

Q.昨年1年間で、睡眠不足が原因で以下のトラブルは発生しましたか。（n=各都市208（計1040）, MA）

睡眠不足が原因で起こるトラブルの内、他4都市と比較して東京は「欠勤、遅刻、早退」の発生数が少ない一方、無理して出勤して仕事の効率が下がっているのか、「効率低下、ミスのリカバリー」の発生数が5都市中最大でした。

■ ロンドン ■ ストックホルム ■ ニューヨーク ■ パリ ■ 東京



## ■東京の2012年の「睡眠不足による経済損失額」は4757億円！

Q.睡眠不足が原因のトラブルによる、「物を壊す・紛失・事故を起こした場合の損害額」「欠勤・遅刻・早退の日数」「仕事の効率が下がった場合のリカバリー日数」は通算どれくらいでしたか？（FA）

『睡眠不足による経済損失額』を、以下3点により算出。（※詳細はP.9参照）これにより、東京の2012年の「睡眠不足による経済損失額」は、4757億円であることが判明しました。

「睡眠不足により、不注意で物を壊したり紛失したり事故をおこした」場合の、出費・損失額

「睡眠不足により、出勤すべき日に欠勤、遅刻・早退した」場合の、年間通算日数×1日当たり個人年収額

「睡眠不足により、仕事の効率が下がったり、ミスをしてリカバリーに時間をとられた」場合の、年間通算日数×1日当たり個人年収額

	対象人口 概算*1	平均個人 年収*2	レート *3	不注意で物を壊す・ 紛失・事故		欠勤・遅刻・早退			効率低下・ミスのリカバリ			総計 (億円)
				発生率	損失 (億円)	発生率	平均日数	損失 (億円)	発生率	平均日数	損失 (億円)	
ロンドン	625	479	158.30	26.9	(1)414.7	(2)47.6	4.61	2,576.6	12.0	6.97	931.4	3,922.7
ストックホルム	170	543	15.34	39.4	254.4	39.9	(3)11.20	1,590.6	16.8	(4)20.36	1,175.7	3,020.7
ニューヨーク	599	617	98.46	24.0	(5)432.9	(6)40.4	5.56	3,263.3	12.0	10.58	1,865.2	5,561.4
パリ	153	427	133.14	40.9	175.1	(7)48.1	5.20	652.9	(8)24.0	11.76	715.6	1,543.6
東京	744	(9)337	1.00	26.9	261.3	(10)28.4	(11)9.36	2,515.0	(12)25.0	8.06	1,981.6	4,757.9

\* 1 都市圏の定義や労働人口の定義により変動する

\* 2 年収はアンケート回答による、日本円万円

\* 3 レートは2013年10月3日時点

また、各都市ごとの特徴として、以下が判明しました。

東京は、「欠勤、遅刻、早退」の発生率の小ささが目立つ一方(10)、限界まで“休まずに働いている”のか、休みの平均日数は9日間と他4都市に比較して長期化してしまっていることが分かりました(11)。

また、上記に伴い、多少“無理して出勤”したことが原因なのか、「効率低下、ミスのリカバリ」の発生率は5都市中最大(12)となっていることが分かりました。

各都市の特徴	ロンドン	(1) 事故等損害による経済損失額がN.Yに次いで大きい。 (2) 欠勤や遅刻・早退の発生率が約50%に及ぶ。
	ストックホルム	(3) 欠勤や遅刻・早退が発生した際の平均日数が長い。 (4) 作業効率低下やミスをした場合のリカバリにかかる平均日数が長い。
	ニューヨーク	(5) 事故等損害による経済損失額が非常に大きい。高額な損失を生じたケースが2件まぎれていることによる。 (6) 欠勤発生率が高く、年収との乗算でこの部分が大きくなる。
	パリ	(7) 欠勤や遅刻・早退の発生率が約50%に及ぶ。 (8) 事故等の発生率が高い。
	東京	(9) 個人平均年収が他都市と比較して低い。 (10) 欠勤等発生率が低く、他4都市の平均値の6.5割に留まる。 (11) ただし、一度休んでしまうと、平均日数が9日と長期に渡る。 (12) 不調を押して勤務しているのか、ミス発生した場合のリカバリにかかる損失額が相対的に大きい。

## ■東京の「睡眠不足による経済損失額」のうち、“睡眠に不満を感じている人”による経済損失額は2872億円。“睡眠に満足している”人による経済損失額の約1.5倍。

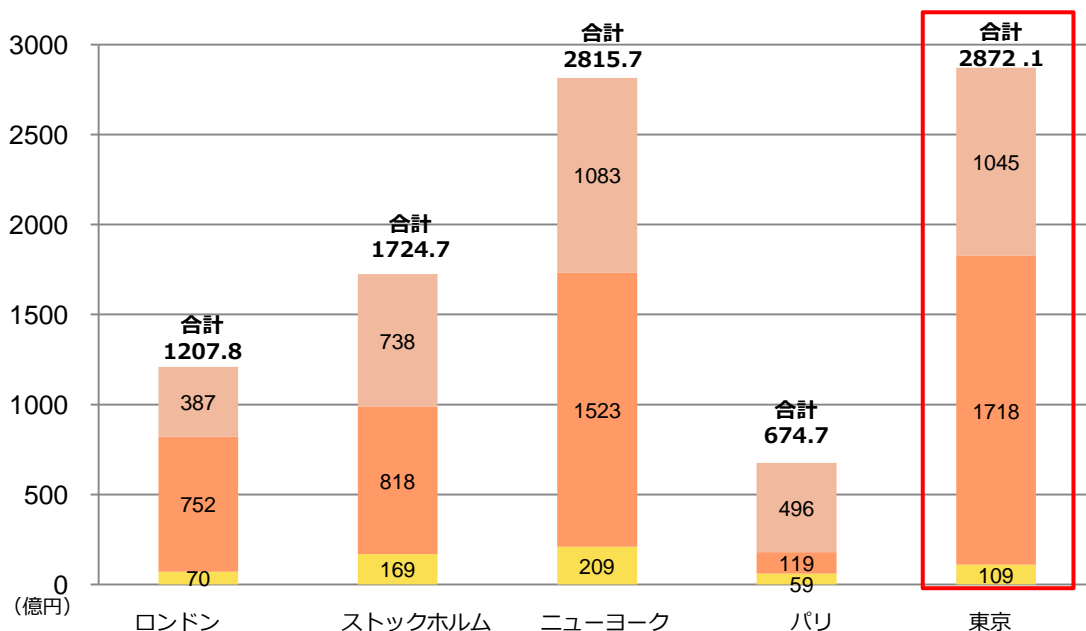
2012年の東京で発生した「睡眠不足による経済損失額」4757億円のうち、睡眠に不満を感じている人たちによって発生した経済損失額は2872億円(下図赤枠)となりました。この金額は、“睡眠に満足を感じている人たち”によって発生した経済損失額の約1.5倍となります。

	不注意で物を壊す・紛失・事故	欠勤・遅刻・早退	効率低下・ミスのリカバリ	総計(億円)
睡眠に満足	152	797	936	1885
睡眠に不満	109	1718	1045	2872
東京：合計	261	2515	1981	4757

さらに、各都市の「睡眠不足による経済損失額」における、“睡眠に不満を抱えている人”によって発生した経済損失額を比較したところ、東京2872億円は、最も経済損失額が大きいことが判明しました。

### 【睡眠に不満を感じている】

■ 物損/紛失/事故 ■ 欠勤/遅刻/早退 ■ 作業効率低下、ミスリカバリー





■参考：経済損失額の算出方法

	対象人口 概算*1	平均個人 年収*2	レート *3	不注意で物を壊す・ 紛失・事故		欠勤・遅刻・早退			効率低下・ミスのリカバリ			総計 (億円)
				発生率	損失 (億円)	発生率	平均日数	損失 (億円)	発生率	平均日数	損失 (億円)	
ロンドン	625	479	158.30	26.9	414.7	47.6	4.61	2,576.6	12.0	6.97	931.4	3,922.7
ストックホルム	170	543	15.34	39.4	254.4	39.9	11.20	1,590.6	16.8	20.36	1,175.7	3,020.7
ニューヨーク	599	617	98.46	24.0	432.9	40.4	5.56	3,263.3	12.0	10.58	1,865.2	5,561.4
パリ	153	427	133.14	40.9	175.1	48.1	5.20	652.9	24.0	11.76	715.6	1,543.6
東京	744	337	1.00	26.9	261.3	28.4	9.36	2,515.0	25.0	8.06	1,981.6	4,757.9

\*1 都市圏の定義や労働人口の定義により変動する

\*2 年収はアンケート回答による、日本円万円

\*3 レートは2013年10月3日時点

この算出は、各国の年代構成に合わせてウエイト修正しています。また、個人年収は、加重値（幅選択肢の中央値）を設定して算出しています。各都市の一日単価は、2012年の各国稼働日（土曜日曜+各国祝日を減算）を用いて算出しています。

金額の算出は各国通貨で行い、目的変数のみ最後に日本円換算しています。換算レートは2013年10月3日のものです。

①各都市ごとに、今回の都市圏の定義および労働人口の定義により、“対象人口概算”を算出。

②全サンプルに対し、睡眠に対する満足度を算出。（SA）

都市ごとに、睡眠に「満足（“とても満足”+“やや満足”）」なサンプル数と「不満（“やや不満”+“全く不満”の合計）」なサンプル数を算出。

③全サンプルに対し、昨年1年間で、以下が発生したかどうかを算出。（MA）

A：不注意で物を壊す、紛失、事故をおこしたことがある

B：出勤すべき日に仕事を休んだことがある

C：遅刻・早退したことがある

D：仕事の効率が下がったり、ミスをしてリカバリーに時間をとられたことがある

④発生したサンプルについて、それぞれ以下を算出。（FA）

A：昨年1年間の「不注意で物を壊した、紛失した、事故をおこした」ことによる金額面での出費・損失額

→【昨年1年間の損失額は [FA] 円】

(1) Aを選択肢として回答したサンプル数に、睡眠満足度「満足/不満」の各サンプル数を乗算、“発生率”を算出。

(2) “睡眠満足度別の、昨年1年間の損失額平均”を算出。

(3) Aを選択肢として回答したサンプル数を、全サンプル数である208人で除算し、今回のサンプル数で概算した数値を、都市全体で試算するための“人口占有率”を算出。

(4) 以下の計算により、各都市における、睡眠満足度別、昨年一年間の「物損/紛失/事故による損失額」を算出。  
睡眠満足度別の昨年1年間の損失額平均×人口占有率×対象人口概算

(5) 東京以外の都市の場合、金額の算出は各国通貨で行い、目的変数のみ最後に日本円換算を実施。

B,C：昨年1年間に「出勤すべき日に仕事を休んだ」もしくは「遅刻・早退した」1年間の通算日数

→【昨年1年間の通算日数は [FA] 日】 \*遅刻・早退は0.5日と換算

(1) B/Cを選択肢として回答したサンプル数に、睡眠満足度「満足/不満」の各サンプル数を乗算、“発生率”を算出。

(2) B/Cの述べ日数を、B/Cを選択肢として回答したサンプル数で除算し、B/Cの各“平均日数”を算出。

(3) 調査より加重値（幅選択肢の中央値）を設定して算出した、睡眠満足度別の個人年収平均を算出。

(4) (3)を、各都市の2012年稼働日（土日+各都市祝日を減算）と、欠勤遅刻早退の発生日数を乗算した数値で除算し、“睡眠満足度”別の、昨年1年間の“1人当たり損失額”を算出。

(5) (4) B/Cを選択肢として回答したサンプル数を、それぞれ全サンプル数である208人で除算し、今回のサンプル数で概算した数値を、都市全体で試算するための“人口占有率”を算出。

(6) 以下の計算により、睡眠満足度別の、各都市における昨年一年間の「欠勤による損失額」を算出。

睡眠満足度別の昨年1年間の一人当たり損失額×人口占有率×対象人口概算

(7) 東京以外の都市の場合、金額の算出は各国通貨で行い、目的変数のみ最後に日本円換算を実施。

D：昨年1年間に「仕事の効率が下がったり、ミスをしてリカバリーに時間をとられたことがある」際の年間通算日数

→【余分に費やされたと思われる時間は、昨年1年間で [FA] 日】

(1) Dを選択肢として回答したサンプル数に、睡眠満足度「満足/不満」の各サンプル数を乗算、“発生率”を算出。

(2) Dの通算日数を、Dを選択肢として回答したサンプル数で割り、“Dの平均日数”を算出。

(3) 調査より加重値（幅選択肢の中央値）を設定して算出した、睡眠満足度別の個人年収平均を算出。

(4) (3)を、各都市の2012年稼働日（土日+各都市祝日を減算）と、“Dの平均日数”を掛け合わせたもので除算し、“睡眠満足度”別の、昨年1年間の“1人当たり損失額”を算出。

(5) (4)Dを選択肢として回答したサンプル数を、全サンプル数である208人で除算し、“人口占有率”を算出。

(6) 以下の計算により、睡眠満足度別の、各都市における昨年一年間の「効率低下やミス発生に伴うリカバリによる損失額」を算出。

“睡眠満足度別の昨年1年間の一人当たり損失額×人口占有率×対象人口概算

(7) 東京以外の都市の場合、金額の算出は各国通貨で行い、目的変数のみ最後に日本円換算を実施。

## ■睡眠不足、睡眠満足度の低さが引き起こす恐ろしいトラブル

睡眠と覚醒は、人間生活において、最も基本的な生活習慣であり、脳に最も大きな影響を与えやすい生命現象でもあります。例えば、科学的には「5時間以下の睡眠が2日続く」と、“いつ事故を起こしてもおかしくない状態”で、非常に危険な状態と定義できます。また、日本人の男性の場合、睡眠時間が6時間以下の人の死亡率は、睡眠時間が7時間台の人と比べて2.5倍になることも判明しています。

## ■睡眠不足がコミュニケーション不満を引き起こす仕組み

以前行われた実験や調査によると、睡眠が不足したり、睡眠に対する満足度が低下すると、身体的な不健康感では4割、精神的な不健康感では5割増すことがわかっています。実際、今回の調査でも、睡眠に不満を感じている東京在住者は、起きている時間に行うコミュニケーションにおいても他都市より強く不満を感じていることが判明しています。なぜこのようなことが起きるのでしょうか。

人間は睡眠不足になると、まず真っ先に脳の前頭葉、具体的には、前頭葉の中の前頭前野に存在する「ワーキングメモリ※1」という部位の働きが低下します。すると、記憶がパッと飛んでしまったり、注意力が散漫になったり、記憶の想起ができなくなってしまいます。それにより反応が鈍くなり、相手の言葉を理解しにくく、テンポよくコミュニケーションを取ることができなくなり、ストレスや不満を感じてしまうのです。

また、睡眠不足は抑うつ傾向を誘発します。抑うつ傾向が生じている状況では、意欲の低下が発生するとともに、人の気持ちを読み取りにくい状態に陥ります。このように、睡眠不足や睡眠に対する満足度が低い状態というのは、コミュニケーションに多大な影響を及ぼすのです。

## ■東京と諸外国の間にある、睡眠を取り巻く環境の違い

1960年代から現代までで統計すると、生活が都市型生活に変化してきたことで、起床時間がほぼ変わらないにもかかわらず、日本の就寝時刻はどんどん遅くなってきており、それにより、合計睡眠時間がほぼ1時間短くなってしまっているということが判明しています。

実は海外は、起床時間が人によってかなりバラバラです。なぜなら、出勤スタイル・出勤時間を自分に合わせて設定できる環境が整っているからです。一方日本ではラッシュアワーに見られるような「一斉出社」の文化があるため、それぞれの就寝時刻はどんどん遅くなっていく中で、朝起きる時間はほぼ一律で同じような時間に集中しています。そのため、どんどん日本人の睡眠時間は短くなってしまふ。それにより、睡眠不足はどんどん蓄積していく。一方で、もともとある程度高水準の生活を送ってきた日本人は、健康や生活に対する欲求が海外と比較してもある程度高い水準にあります。そのため、睡眠や生活に対する満足度が、海外と比較すると相対的に低くなってしまふのです。

## ■睡眠に対する満足度を上げることで生活満足度を上げ、めざせ「眠りの先進国」へ

では、良い睡眠環境を実現し、睡眠満足度を上げていき、最終的に生活に対する満足度を上げるためには、何をすればよいのでしょうか。必要なのは、個々人による自身の睡眠環境の改善と、国や社会による教育・啓蒙の2方向からのアプローチです。

### 【1】個々人による睡眠環境の改善方法

睡眠環境を向上させるための必須要素は「温度」「騒音、振動」そして「二オイ（空気）」の3点です。それを前提に考えると、個々人としては、以下2点に注目する必要があります。

#### 1-1: 寝室を中心に自宅をデザイン、コーディネートし、お金をかけること

まずは、家選び、家の建築のタイミングから、もっと寝室に注目する意識を持つことです。日本人は家を買ったり建てたりする際に、リビングやお風呂場、キッチンから充実させる傾向があります。空調器具も一番高性能なものをリビングに設置する傾向がありますが、本来は、耐震構造にしても、間取りや遮音性、温度を司る空調の設置にしても、寝室を最優先すべきです。なぜなら、“起きている時間を過ごす場所”であるリビングでは、細かな環境調整（例：寒ければ自分で窓を開けたり、エアコンの温度調節をする）を、起きているからこそ少しの労力で、簡単に実施できます。一方、“寝ている時間を過ごす”場所である寝室では、就寝中のため、自分の意識で自由に調整行動を取ることが出来ません。温度調節や遮音性などについて、最もよい条件を整えるように設計すべきなのです。

#### 1-2: 一人一人に合った寝具を選ぶこと

日本ほど、睡眠時の外環境が過酷な国はありません。年間を通じて暑いだけ、寒いだけ、という国よりもずっと過酷です。季節によって温度・湿度が異なるため、タイミングによって異なる「外環境と自分の身体に合うベッドルーム環境」を用意する必要があります。また、快眠のためには、「途中で起きないこと」が必要になります。今回の調査にあるように、「子供も含め、家族みんなで一緒に寝る」ことが多い日本ですが、本来は寝る時間がずれがちな“遅く帰ってくるお父さん”を迎えるために、子供を寝かしつけた後のお母さんがもう一度おきる、というのは、お母さんの快眠のためには避けたいポイントとなります。また、子供にとっても、

お母さんが起きた際に生じる「騒音・振動」で眠りが阻害される可能性があるのです。

また、快眠にとって一番重要な要素である、「温度」が、2人以上で寝ると調節しづらいことも念頭に置く必要があります。実は年齢や性差によって、快く感じる体感温度は異なります。

以上から、本来であれば「一人ひとり」にとって、ベストとなる寝室環境を整えるために、空間をそれぞれ用意したり、寝具についても個々人の体感温度や体系に応じて選び、コーディネートする必要があるのです。

### 【2】国や社会による教育・啓蒙

一方、個人の取り組みだけではなく、個人の取り組みを促すために、国・社会・企業側が行動を起こすことも非常に重要です。日本が圧倒的「睡眠後進国」であることを示す例として、日本では「睡眠に対する科学的知識を教える」という場が教育課程に設けられていないことが挙げられます。海外では随分と昔から、睡眠についての講座が設けられているにも関わらず、日本で睡眠障害を扱うきちんとした大学講座が出てきたのは、医学部や看護学科を含めても、今から1～2年前のことなのです。

子供への教育としては、例えば中学校進学時や高校進学時など、親の手を離れるタイミング、もしくは、大学生に進学するタイミングで、睡眠教育を必須科目とすべきだと考えます。

これは海外のいわゆる「睡眠先進国」では既に実施されていることです。ぜひ取り組んでいくべき課題と言えるでしょう。

また、企業が行うべきは「管理職に対し、睡眠の重要性を教育する」ことです。

例えば、アメリカでは睡眠障害があると昇進できず、管理職になれない、などのスキームがあります。

日本は契約社会ではないため、このスキームをそのまま持ち込むことはできませんが、「ワークライフバランスはまず睡眠から始まり、睡眠をおろそかにすると日中の生産性が大幅に落ち、最終的には企業の不利益に繋がる」ことや、「睡眠不足を改善すれば、当然勤務中の事故発生率や、健康障害による欠勤が減少し、最終的には企業の利益に繋がる」ということを、しっかり学ばせることが必要なのです。

日本の経営者層は、未だに長時間労働を良しとする価値観の元で動いている人たちが多いと言えます。

しかし、何度も言いますが、睡眠不足は、根性論で片付けられる問題ではありません。人間が生物である以上、睡眠不足による、脳の働きの鈍化は気合で乗り越えることはできません。

個人のスリープマネジメントを、会社がどうサポートすべきか、考えることが必要なのです。

※ワーキングメモリとは

例えば『ランチの時に、財布の中身を思い出しながらAセットにするかBセットにするか考え、プラスでコーヒーを追加するか、デザートを追加するかを考える』というケースにおいては、

①「今日のランチの予算は●●円」

②「Aセットにコーヒーを付けると合計●●円」

③「ちょうど●円余るので、デザートをつけてもおつりがくる」

④「よし、Aセットにコーヒーとデザートをつけよう」などのやり取りが、自問自答で繰り返されるものの、オーダーが終わった瞬間に上記のやり取りはきれいさっぱり忘れてしまいます。このような、“一時的な特定の目的を果たすために、一時的に記憶をする、目的が叶えられたら消える”という脳の働きがワーキングメモリとなります。



睡眠評価研究機構 代表  
社団法人 日本睡眠改善協議会 常務理事  
医学博士 白川修一郎先生

睡眠科学、脳生理学を専門とする睡眠研究の第一人者。

睡眠をとおして脳の機能維持・改善や心の健康づくりのための指導を行う。現在は日本睡眠改善協議会常務理事として睡眠改善インストラクター育成に従事。著書に「睡眠とメンタルヘルス—睡眠科学への理解を深める」(ゆまに書房)「眠りで育つ子どもの力」(東京書籍)などがある。

今回の調査では、「睡眠への満足度が低い人たち」は、「睡眠への満足度が高い人たち」よりも、睡眠不足による経済損失額を大きく発生させてしまう、という関係性が見えてきました。日本の経済活動を考えるにあたっては、人々の睡眠が充実したものとなっていることが必要だと言えるでしょう。

### ■ 平均睡眠時間が短く、睡眠満足度が低い日本の現状は、「諸外国に比べて労働生産性が低い」

今回の調査では、東京の平均睡眠時間が他4都市に比べて短いことや、睡眠に対する満足度が低いことが改めて明らかになりました。その背景にある一つ目の要因は、日本の労働生産性の低さがもたらす、労働環境の過酷化や残業時間の長時間化です。日本は諸外国に比べて、労働生産性が低いことが既に明らかになっています。アメリカと比較すると、日本の方が3割程度労働生産性が低く、フランスと比較すると、残業時間を割り引いて計算した場合、日本の方が労働生産性が低いというデータもあります

### ■ 日本が抱える「労働生産性の低さ」の原因

日本が、諸外国に比べて労働生産性が低いことの原因としては、大きく以下の4つが考えられると思います。

- ①非正規雇用が労働者全体の約4割を占めており、先進諸国と比較すると失業率の悪化は抑えられているものの、労働者に対する平均報酬が下がってしまっていること
- ②子育てに関する休暇取得や正社員⇄パートの切り替えを容易に実現できないことにより、女性の平均所得がなかなか上がらないということ
- ③日本特有かつ、中小企業の大半を占める「銀行融資依存の経営体質」により、過当競争が起き、労働環境が過酷化、長時間化していること
- ④高齢化が進み、65～69歳の就労率は37%と、内需の4割が高齢者となっており、年金による生活者も増加していくことで、国民全体の所得が下がってしまっていること

①④は「賃金デフレ」を引き起こし、②は「子育て期の女性の労働力が落ち込む」いわゆる「M字カーブ」を引き起こします。また、③は各産業における供給過剰と過当競争を引き起こします。そして、①③④により、社会と消費者たる国民の間に需給ギャップが生まれてしまい、結果として日本にデフレを引き起こす原因となっています。

### ■ 「労働生産性の低さ」によりストレスを強く感じる日本人は、睡眠時間の減少により、翌日の労働生産性が更に低下する、という悪循環の中にいる

このような状況は、企業収益の減少、税収不足、財政不安、家計所得の減少、将来不安を引き起こすこととなります。終身雇用制度からの移行中である日本では、現在、世代問わずその移行に順応できておらず、人々はストレスを感じやすくなっていると言えるのです。ストレスは作業効率に悪影響を与えることが既に医学的に解明されていますが、ストレスが結果として労働生産性を低下させ、睡眠時間の圧縮に繋がり、心身にも影響を与え、翌日の労働生産性が落ち、更にストレスが増える…という、悪循環を養成し続けているのです。

### ■ 休暇の選択肢も少なく労働が長時間に及び「睡眠や余暇の充実、個人の消費」が停滞中の日本

また、日本は、サマータイム不導入、シエスタ習慣や長期休暇の仕組みが無いなど、休暇の選択肢の多様に欠けています。これらも、日本の労働生産性を下げる一因であるとも言えるかもしれません。中小企業を中心に有給未消化率も高いほか、また残業に対する25%増も、効率の上昇に繋がっておらず、結果として世界で最も長時間残業を生み出しています。海外では、残業が5割増の国もあるのですが「残業5割増しで、残業させない」ということで、余暇の消化を喚起や、夜の時間を有意義に使うこと、および夜しっかり睡眠をとることに繋がっているといえます。日本でも、例えば「日が長い夏はいつもより2時間早く始業し、夜は二時間早く終わる」を実施するだけで、個人消費のみで1.5兆円の引き上がりが想定されます。

### ■ 「労働生産性」を上げるために必要な、社会的整備

そもそもの前提として、仕事は本来時間ではなく、成果で評価されるべきです。そのためにも夜しっかり眠り、翌日の生産労働性を上げるためには、何をすべきか考える必要があります。

#### 【雇用規制改革と、ストレスポイント減税、補助金、所得向上のためのキャリアアップ減税などの新政策】

政府としても、エコポイントでならぬ、ストレスポイントによる減税や補助金、雇用規制改革、所得向上のためのキャリアアップ減税などの政策をぜひ検討すべきです。これは、個人投資、消費を加速させるだけではなく、個々人の労働生産性を高める一助となり、個々人へのメリットをもたらすだけではなく、企業や社会にとっても、労働生産性を高めることで、産業のイノベーションにも繋がるというメリットをもたらすと考えられます。

#### 【子育てしやすい労働環境の整備】

さらに日本は、子育てや教育関連への投資額が先進国中、GDP比で極めて低く、共働きの就業率も低い現状があります。子育て期等の女性の労働力が落ち込む「M字カーブ」の解消に向けた子育て政策を拡充していく必要があるでしょう。具体的には、放課後学童の拡充や、中学校給食支給の実現、パートと正規社員との選択制の緩和や、育児休暇補助金額を全額補償などが考えられます。また、イクメンの補助金増額も視野に入れる必要があると思います。

これから、日本は高齢化が進み、労働者人口は減っていく一方です。だからこそ、貴重な労働者が、高い労働生産性を発揮できるよう、社会的な整備が必要になります。そのためには、政策などのマクロレベルの改革と共に、個々人が「起きている時間」に高いパフォーマンスを発揮することができるように、しっかりと睡眠をとれるような環境を整備することが必要となると言えるでしょう。



### 経済評論家 平野和之

1975年神奈川県生まれ。

法政大学文学部英文学科卒業後、上場企業 社長室事業開発部での勤務を経て、2000年にマーケティング会社を立ち上げる。2006年より経済評論家として各種メディアでコメンテーターとしても活躍。著書に「ゼロからわかる経済入門 基本と常識」（西東社）や、「コンビニがなくなる日」（主婦の友社）等がある。

## = 本調査について =

### 【調査概要】

【調査対象】 20～59歳の対象エリア在住の男女

【回収サンプル数】 各208サンプル

【調査地域】 日本（東京）／アメリカ（ニューヨークDMA）／イギリス（グレーターロンドン）／フランス（パリ[イールドフランス]）／スウェーデン（ストックホルム）

【調査方法】 インターネット調査（調査会社の登録モニター活用）

【調査期間】 9月18日（水）～ 9月26日（木）

※本ニュースリリースに記載されている調査結果に掲載に関しては、「イケア・ジャパン」調べと記載下さい。