

## 20～30代若手社会人の 半数以上が会社で昼寝をする！ 昼寝の平均時間、「15分以内」が半数以上！ 66.5%は、快適な昼寝のために工夫を施している！

昼休みなどに15分程度の睡眠をとることで、体や脳のリフレッシュ効果が見込めると言われている。昨今では昼寝を推奨する企業もあるほどだ。では、実際に職場で昼寝をしている若手社会人はどれくらいいるのだろうか。

今回、オウチーノ編集部(株式会社オウチーノ/本社:東京都港区/代表:井端純一)は、20～39歳で首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)在住、会社員・公務員の男女552名を対象に「職場での昼寝に関するアンケート調査」を行った。はじめに「あなたは勤務中、昼休みなどに昼寝をしていますか?」と聞いた。結果、「毎日する」人が14.7%、「する日の方が多い」人が18.1%、「しない日の方が多い」人が24.3%、「全くしない」人が42.9%だった。「全くしない」人を除くと、若手社会人の半数以上が昼寝をしていることが分かった。

次に、「会社で昼寝をする場合の平均的な睡眠時間」を聞くと、55.5%が「15分以内」と回答した。さらに、「快適な昼寝のために、あなた自身が工夫していることはありますか?」と聞くと、66.5%が「枕を使用する」、「体を横にする」など、快適な昼寝のために工夫を施していることも分かった。最後に、「昼寝の前と後ではどのような効果を感じますか?」と聞いたところ、88.7%が昼寝の効果を実感していることが分かった。

### ■調査概要

有効回答 20～39歳で首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)在住、会社員・公務員の男女552名

調査方法 インターネットによるアンケート調査

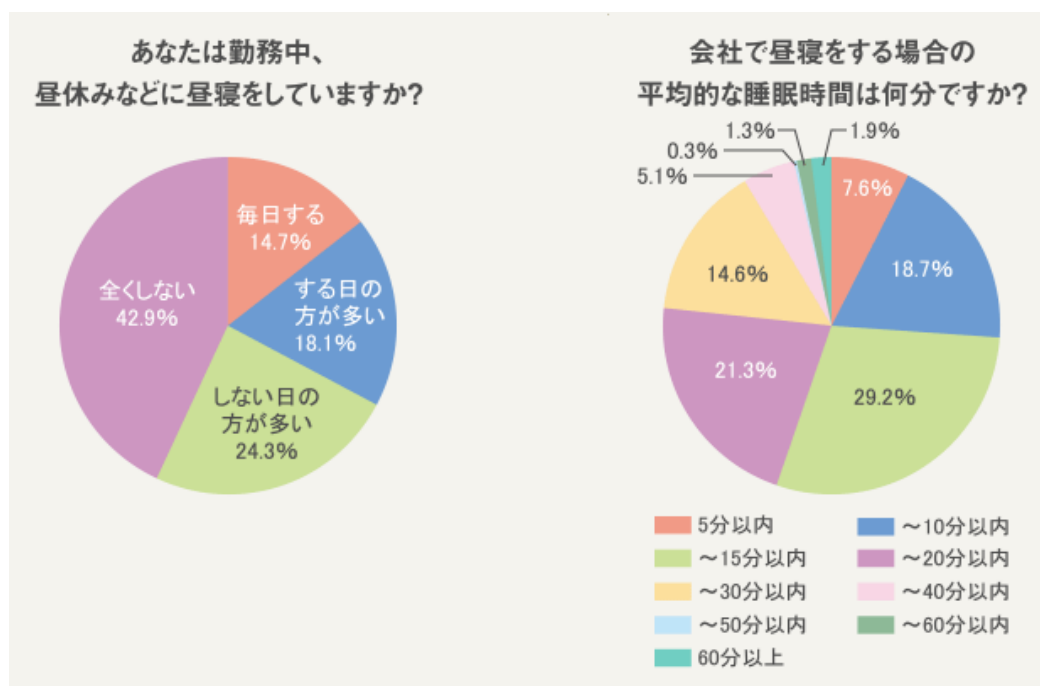
調査期間 2015年10月16日(金)～2015年10月19日(月)

## 1. 若手社会人の半数以上が会社で昼寝をする！

まず、「あなたは勤務中、昼休みなどに昼寝をしていますか?」と質問した。結果、「毎日する」人が14.7%、「する日の方が多い」人が18.1%、「しない日の方が多い」人が24.3%、「全くしない」人が42.9%と、半数以上が昼寝をしていることが分かった。次に、「会社で昼寝をする場合の平均的な睡眠時間は何分ですか?」と聞いた。結果、「5分以内」が7.6%、「～10分以内」が18.7%、「～15分以内」が29.2%、「～20分以内」が21.3%、「～30分以内」が14.6%、「～40分以内」が5.1%、「～50分以内」が0.3%、「～60分以内」が1.3%、「60分より長い」が1.9%と、「～15分以内」と回答した人が最も多かった。また、9割は昼寝を30分以内にとどめているようだ。

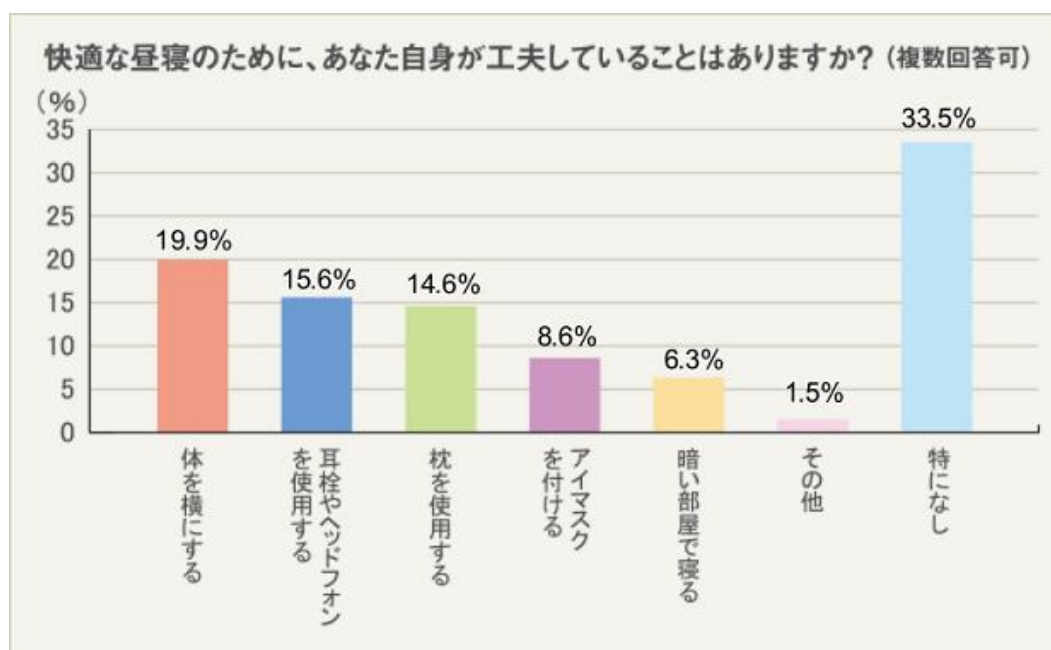
■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください。■

株式会社 オウチーノ(ブランドマーケティング Div./清水) 〒105-0021 東京都港区東新橋2-14-1 コモディオ汐留  
<TEL:03(5776)1746 FAX:03(5776)1747 E-MAIL:press@o-uccino.jp>



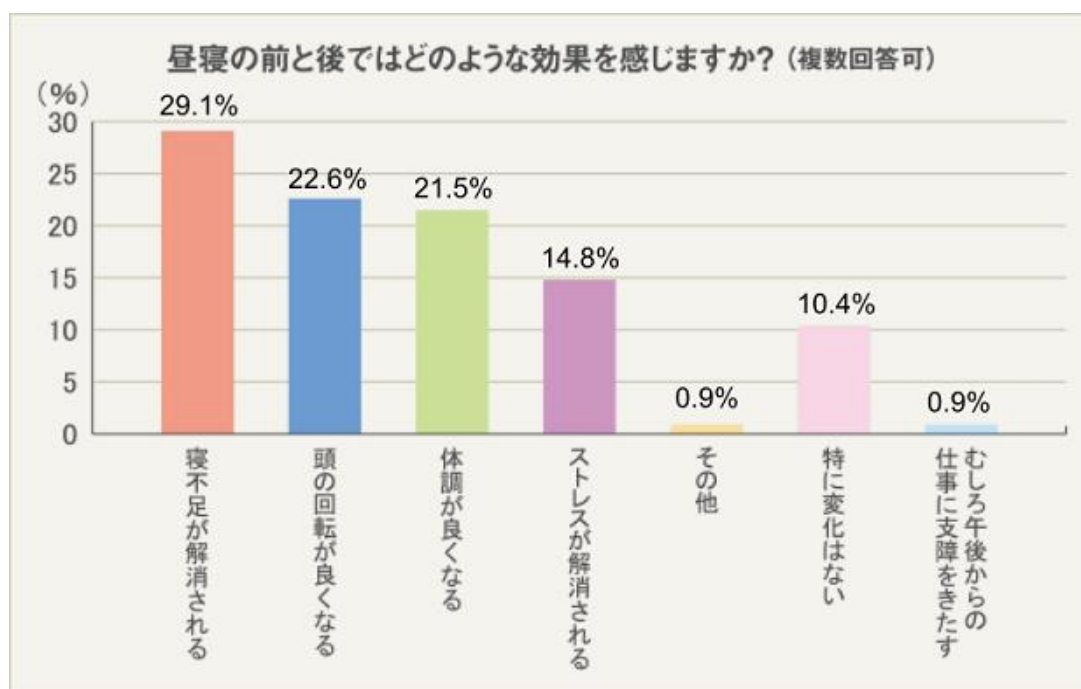
## 2. 66.5%が快適な昼寝のために工夫を施している！

次に、「快適な昼寝のために、あなた自身が工夫していることはありますか？」と聞いた。結果、「体を横にする」と回答した人が19.9%、「耳栓やヘッドフォンを使用する」が15.6%、「枕を使用する」が14.6%、「アイマスクを付ける」が8.6%、「暗い部屋で寝る」が6.3%、「その他」が1.5%、「特になし」が33.5%だった。全体の66.5%が快適な昼寝のために工夫を施していることが分かった。「その他」では、「タオルをかぶる」(33歳/男性)、「寒くないように布団を掛ける」(37歳/男性)、「座布団の上につぶせ」(29歳/女性)という声が聞かれた。



### 3. 88.7%が昼寝の効果を実感！

最後に、「昼寝の前と後ではどのような効果を感じますか？」と聞いた。結果、「寝不足が解消される」と回答した人が29.1%、「頭の回転が良くなる」が22.6%、「体調が良くなる」が21.5%、「ストレスが解消される」が14.8%、「その他」が0.9%と、全体の88.7%が昼寝の効果を実感しているようだ。「特に変化はない」は10.4%、「むしろ午後からの仕事に支障をきたす」は0.9%だった。今回のアンケート結果をみると、20～30代の若手社会人にとって昼寝は、午後からの仕事を効率的に行うための効果的な習慣であるようだ。



オウチーノ de ヨムーノ: <http://www.o-uccino.jp/article/archive/kurashi/20151027-hirune/>