

「不眠の日」にちなみ、「かくれ不眠[®]」と年収の関係を調査 「睡眠改善」が、年収アップ・仕事効率化の近道に 働きざかりの“かくれ不眠者”ほど、年収が少なめ・残業時間は増加傾向に

<http://www.brainhealth.jp/suimin/>

睡眠改善委員会は、5月23日「不眠の日」にちなみ、20～40代の快眠者とかくれ不眠者の男女832名を対象に、「睡眠と年収」に関するインターネット調査を実施いたしました。

睡眠改善委員会とは、健康を維持するために食事や運動が大切であるのと同じように、睡眠も大切な要素のひとつであることを世の中に啓発するため、睡眠の専門家が集まり発足した組織です。近年では、睡眠に不満を感じる人や、睡眠自体を軽視している人が増えています。

当委員会は、そのような状態を「かくれ不眠[®]」と命名し、睡眠の重要性を啓発するため、「かくれ不眠[®]通信」や「調査リリース」を通じ、睡眠への意識を高めていただくきっかけとなる情報を発信しています。

今回の調査は、夏のボーナス時期に先駆け、快眠者とかくれ不眠者における「年収」の違いや傾向を明らかにすることを目的として実施したものです。

■「かくれ不眠者」は、快眠者より年収が低くなる傾向に

個人年収について見てみたところ、“かくれ不眠者”は快眠者よりも年収が低い傾向があることが分かりました。

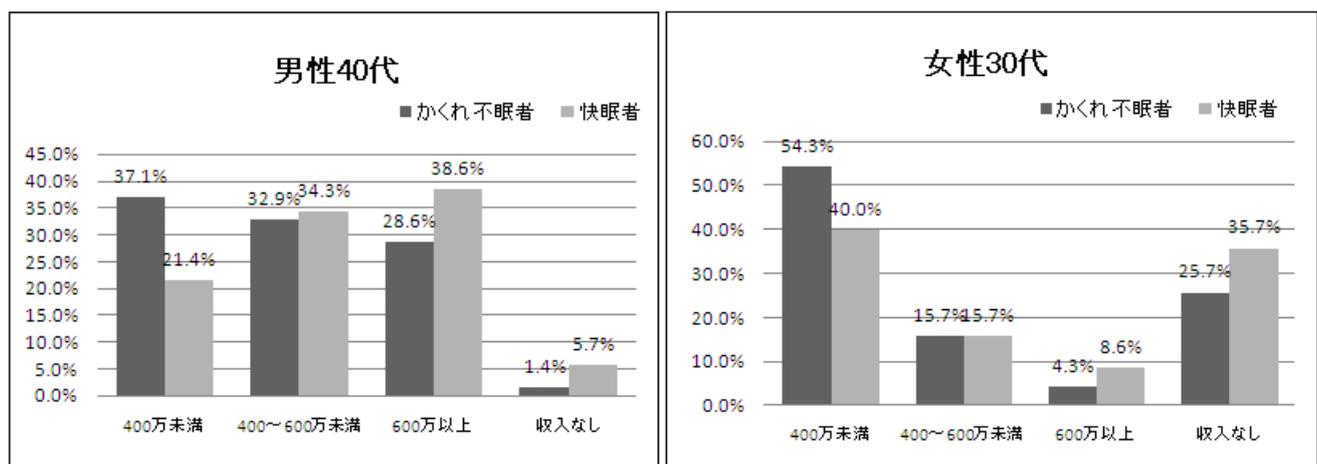
“かくれ不眠者”では年収400万円未満が51.4%、400～600万円が18.3%、600万円以上が10.6%であるのに対し、快眠者では400万円未満が47.4%、400～600万円が19.0%、600万円以上が14.4%でした。

○男女ともに、働き盛りの年代に大きな差が

特に働き盛りといえる40代男性と30代女性においては、顕著な年収差が認められました。

40代男性においては、年収400～600万円のゾーンでは快眠者・“かくれ不眠者”ともほぼ同じ割合だったのに対し、年収400万円未満では“かくれ不眠者”の割合が高く（“かくれ不眠者”vs.快眠者=37.1% vs. 21.4%）、一方600万円以上では快眠者の割合が高いことが明らかとなりました（“かくれ不眠者”vs.快眠者=28.6% vs. 38.6%）。

また、30代女性についても同様の傾向がみられました（年収400万円未満：“かくれ不眠者”vs.快眠者=54.3% vs. 40.0%、年収600万円以上：“かくれ不眠者”vs.快眠者=4.3% vs. 8.6%）。



※本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず『睡眠改善委員会調べ』とご明記ください。

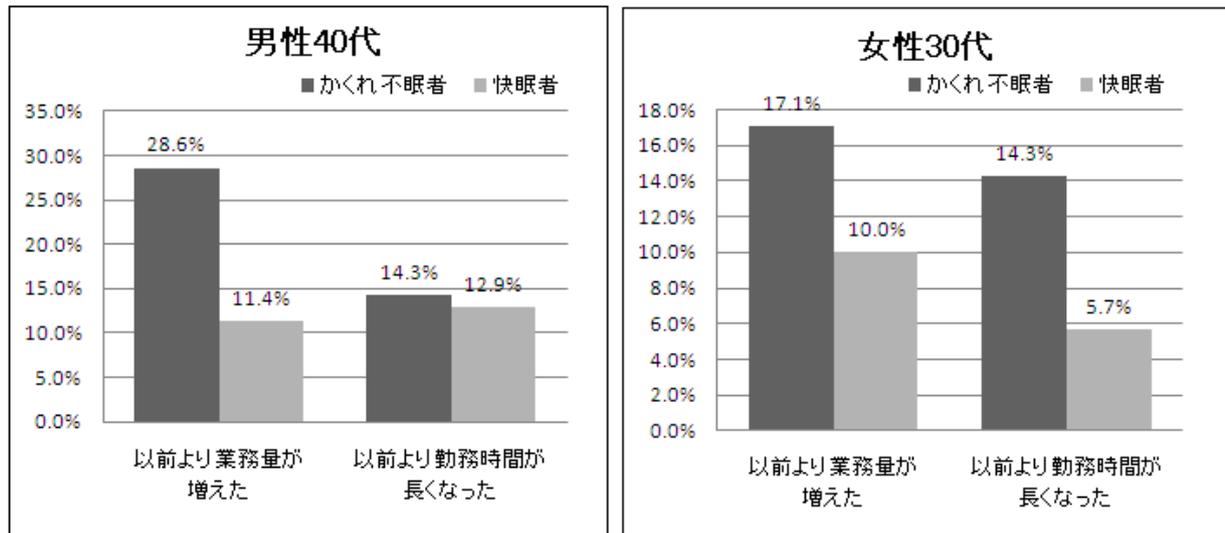
※詳細の年代別一覧表は最終頁を参照ください。

■“かくれ不眠者”は業務量・勤務時間が増加傾向

この1年ほどの就業時間についてみると、「以前より勤務時間が長くなった」と回答したのは、“かくれ不眠者”で15.6%、快眠者で10.6%でした。また、「以前より業務量が増えた」と回答した“かくれ不眠者”は22.1%、快眠者では14.4%でした。

○年収と同様、働き盛りの男性40代、女性30代に大きな差

個人年収に差が認められた働き盛りの年代では、業務量・勤務時間の点からも大きな差が出ています。



以上のとおり、年収、業務量・勤務時間の実態から、“かくれ不眠者”の方が、業務量が増え、勤務時間が長いと感じているにもかかわらず、年収が低い傾向が明らかとなりました。

■今や20～40代の約8割が「かくれ不眠」、睡眠不足による心身への影響とは

「かくれ不眠」とは、睡眠に対して何らかの不満を感じながらも、睡眠に対する意識が低く、改善のための行動を取っていない状態を指しています。今や20～40代の約8割が「かくれ不眠®」とも言われています。

(2010年12月エスエス製薬株式会社調べ)

今回の調査より、“かくれ不眠者”よりも快眠者の方が年収が高く、一方で業務量や勤務時間については、“かくれ不眠者”の方が多くなった・長くなったと感じる傾向があることが分かりました。

この背景・理由について、睡眠改善委員会としては次のように分析しています。

調査結果分析

<“かくれ不眠者”の方が、年収が低い傾向に>

「かくれ不眠」による脳への影響が大きな原因の1つと考えられます。

- ・睡眠不足の状態だと、重要な判断を誤ってしまうことがある。
- ・睡眠不足の状態だと、人と話すことが億劫になってしまうため、仕事をする上で重要となるコミュニケーション能力が低下してしまう。

今回の調査で年収が低く出た年代(20～40代)は、就職氷河期の年代を含んでおり、非正規労働者が多いため、「かくれ不眠」が全ての要因とは言いきれませんが、少なからず「かくれ不眠」が仕事やパフォーマンスに影響することが、明らかにされた調査だと言えます。

<勤務時間が長くなる>

脳はぐっすり眠ることで恒常性が保たれるようにプログラムされており、

1週間睡眠不足状態が続くと、脳は「ほろ酔い」と同じ状態になると言われています。

「かくれ不眠」状態では、脳の働きが鈍り、集中力や意欲、活動力が低下してしまうため、勤務時間が長くなってしまおう方が多いのではないかと考えられます。

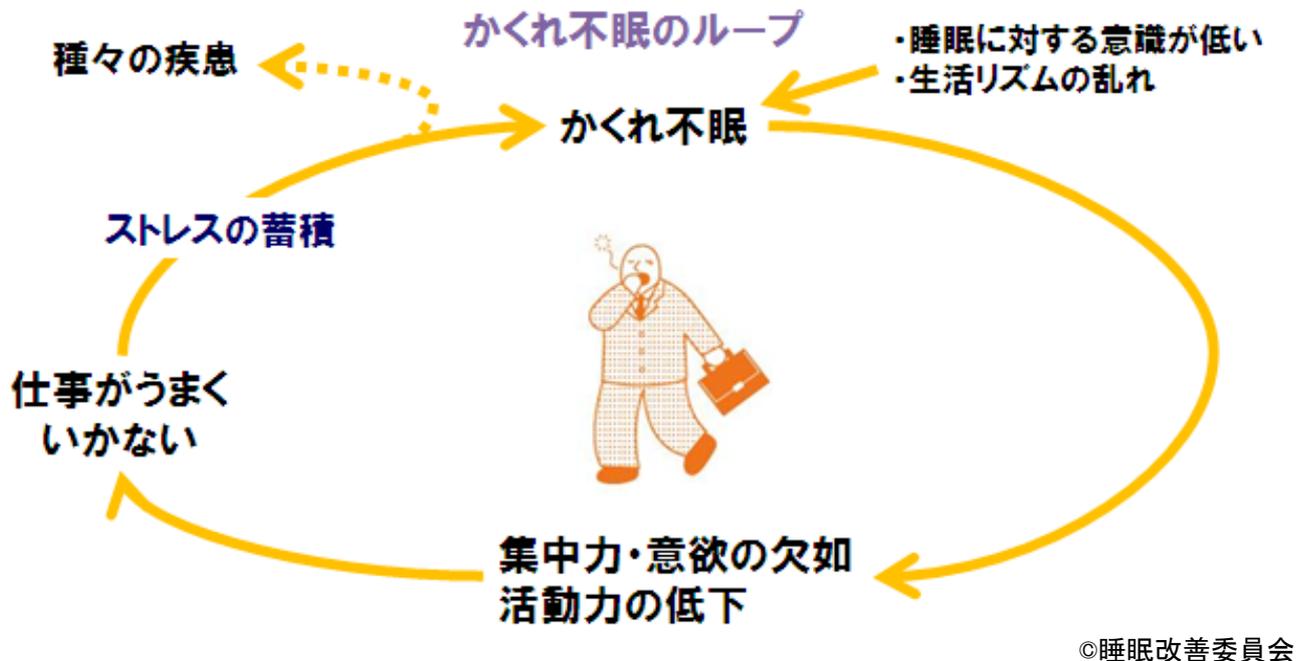
<業務量が多くなる>

睡眠には「必要な記憶と不必要な記憶を分別し、必要な記憶を定着させる・情報をインデックス化する」という働きがあります。当然、睡眠不足になると、その働きが鈍り、何らかのエラーが起きる可能性が高くなります。「かくれ不眠」によって仕事でのミスも多くなり、その結果業務量が増えたと感じるようになると考えられます。

■「かくれ不眠のループ」を断ち切ることが、仕事の効率化・年収アップの鍵に

かくれ不眠者は、睡眠に不満を感じていながらも、改善しようという意識が低いため、下記のような「かくれ不眠のループ」に陥ってしまいます。その結果、仕事へのモチベーションや活動力が下がり、年収や就業時間等に影響が出ます。

睡眠に満足しているか、もし不満を感じているのであれば、睡眠満足度を上げるための改善策を考えて実際に行動にうつせているか。睡眠の質を意識して改善し、「かくれ不眠のループ」を断ち切ることが、仕事の効率化・年収アップへ繋がる重要なポイントになると考えられます。



■あなたは「かくれ不眠®」ですか？

○まずは自身の睡眠状態を認識することから始める

「かくれ不眠」チェックシートを実施し、1つでもチェックがいたら「かくれ不眠®」です。
「かくれ不眠のループ」を解消するためには、自身のスリープマネジメントが大切です。

「かくれ不眠」チェックシート : <http://www.brainhealth.jp/suimin/checksheet/>

■「快眠者・かくれ不眠者 調査」調査概要

○調査対象と回収サンプル数

・20～49歳の男女 832名

–快眠者 : 416名(男性 208名・女性 208名)

–かくれ不眠者 : 416名(男性 208名・女性 208名)

・快眠者・かくれ不眠者の定義

–快眠者 : 睡眠上のトラブルがない方

–かくれ不眠者 : 睡眠上のトラブルがあり、かつ睡眠に対する「悩み度」が中位で、かつ、対策をとっていない方

○調査地域 : 全国

○調査方法 : インターネット調査(ネット調査会社の登録モニター活用)

○調査期間 : 2011年2月22日(火)～2月25日(金)

○調査実施 : 睡眠改善委員会 URL: <http://www.brainhealth.jp/suimin/>

※本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず『睡眠改善委員会調べ』とご明記ください。

■睡眠改善委員会 概要

健康を維持するための食事や運動などと同じように、睡眠も大切な要素のひとつであることを世の中に啓発するため、睡眠の専門家が集まり、発足した組織です。

近年、睡眠自体を軽視している人や、不眠症の専門治療までは要しないものの、一時的な不眠症状が現われていたり、睡眠に対して悩みをもちながらも、周囲に相談できずに抱え込んでいる人が増えています。

このような方々に対し、「不眠の日」である2月3日と毎月23日を中心に、睡眠に関する正しい情報や知識を発信し、すこやかな眠りのための支援を行っております。また、当委員会では、専門治療を要さない、軽度・短期の不眠状態について、一般生活者の方々に分かりやすく、「かくれ不眠[®]」と命名し、様々な情報発信をしております。

設立： 2011年(平成23年)2月3日(木) 《不眠の日》
メンバー： 白川修一郎 国立精神・神経医療研究センター、睡眠評価研究機構
古賀良彦 杏林大学医学部精神神経科、日本ブレインヘルス協会(理事長)
平田幸一 獨協医科大学神経内科、日本ブレインヘルス協会(副理事長)
内田直樹 昭和大学医学部第二薬理学教室
ホームページ： <http://www.brainhealth.jp/suimin/>
※【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索
運営団体： 特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会
協賛： エスエス製薬株式会社

<古賀良彦 プロフィール>

1946年東京生まれ。医学博士。慶応義塾大学医学部卒業。
1976年杏林大学医学部精神神経科学教室。1990年に同大学助教授。
1995年より、同大学医学部精神神経科学教室主任教授となり、
NPO法人日本ブレインヘルス協会理事長も務める。
主な著書として、「心の薬辞典」、「いきいき脳の作り方」、
「脳をリフレッシュする大人のぬりえ」など多数。



※本リリースをお送りさせて頂いている皆様の個人情報は、株式会社アンティルの個人情報保護方針に基づいて厳重に管理させて頂いております。今後、弊社からのニュースリリースの配信を希望されない方は、恐れ入りますが privacy@antil.jp までご連絡をお願い致します。

【本件に関するお問い合わせ先】

睡眠改善委員会 PR 事務局(株式会社アンティル内) 担当:高桑、河野、大塚、渡辺

TEL: 03-5572-6062 FAX:03-5572-6065 MAIL: suimin@vectorinc.co.jp

※参考資料

■かくれ不眠者と快眠者の年収調査結果

		全体	400万未満	400~600万未満	600万以上	収入なし
全体		832 (人)	411	155	104	162
		100 (%)	49.4	18.6	12.5	19.5
快眠／ かくれ不眠	快眠	416	197	79	60	80
		100.0	47.4	19.0	14.4	19.2
かくれ不眠	かくれ不眠	416	214	76	44	82
		100.0	51.4	18.3	10.6	19.7
男性20代	快眠者	68	38	15	4	11
		100.0	55.9	22.1	5.9	16.2
かくれ不眠者	かくれ不眠者	68	43	7	5	13
		100.0	63.2	10.3	7.4	19.1
男性30代	快眠者	70	32	23	14	1
		100.0	45.7	32.9	20.0	1.4
かくれ不眠者	かくれ不眠者	70	29	28	11	2
		100.0	41.4	40.0	15.7	2.9
男性40代	快眠者	70	15	24	27	4
		100.0	21.4	34.3	38.6	5.7
かくれ不眠者	かくれ不眠者	70	26	23	20	1
		100.0	37.1	32.9	28.6	1.4
女性20代	快眠者	68	45	2	2	19
		100.0	66.2	2.9	2.9	27.9
かくれ不眠者	かくれ不眠者	68	38	3	1	26
		100.0	55.9	4.4	1.5	38.2
女性30代	快眠者	70	28	11	6	25
		100.0	40.0	15.7	8.6	35.7
かくれ不眠者	かくれ不眠者	70	38	11	3	18
		100.0	54.3	15.7	4.3	25.7
女性40代	快眠者	70	39	4	7	20
		100.0	55.7	5.7	10.0	28.6
かくれ不眠者	かくれ不眠者	70	40	4	4	22
		100.0	57.1	5.7	5.7	31.4

■かくれ不眠者と快眠者の業務量・勤務時間に関する調査結果

		全体	以前より業務量が 増えた	以前より勤務時間が 長くなった
全体		832 (人)	152	109
		100 (%)	18.3	13.1
快眠／ かくれ不眠	快眠	416	60	44
		100.0	14.4	10.6
かくれ不眠	かくれ不眠	416	92	65
		100.0	22.1	15.6
男性20代	快眠者	68	13	10
		100.0	19.1	14.7
かくれ不眠者	かくれ不眠者	68	15	15
		100.0	22.1	22.1
男性30代	快眠者	70	19	11
		100.0	27.1	15.7
かくれ不眠者	かくれ不眠者	70	26	15
		100.0	37.1	21.4
男性40代	快眠者	70	8	9
		100.0	11.4	12.9
かくれ不眠者	かくれ不眠者	70	20	10
		100.0	28.6	14.3
女性20代	快眠者	68	8	5
		100.0	11.8	7.4
かくれ不眠者	かくれ不眠者	68	11	10
		100.0	16.2	14.7
女性30代	快眠者	70	7	4
		100.0	10.0	5.7
かくれ不眠者	かくれ不眠者	70	12	10
		100.0	17.1	14.3
女性40代	快眠者	70	5	5
		100.0	7.1	7.1
かくれ不眠者	かくれ不眠者	70	8	5
		100.0	11.4	7.1