

【睡眠の意識実態調査】

**「パフォーマンスの鍵は睡眠にある」と考える人は 20 代で 70%
睡眠の質を上げよう！パフォーマンスをアップする理想の睡眠とは**
My Kao 「くらしラボ」にて、3 月 12 日公開

花王株式会社では、暮らしに関わる様々な調査を行っています。睡眠に対する意識や満足度などの調査結果を My Kao「くらしラボ」(※1) にて 2024 年 3 月 12 日に公開しました。

睡眠への関心が高くなっている今、アンケート結果から自分の睡眠をどう思っているのかをひもときながら、より眠りを充実させるためのコツを紹介。睡眠の専門家／小林孝徳さんによる、質のよい睡眠をとるためのためのアドバイスも掲載しています。

【主な調査結果のポイント】

- 「パフォーマンスの鍵は睡眠にある」と考える人は 20 代で 70%
- 自分の睡眠に不満を抱える人は 80%も
- 睡眠の専門家に聞く パフォーマンスを上げる質のよい睡眠とは

【調査概要】

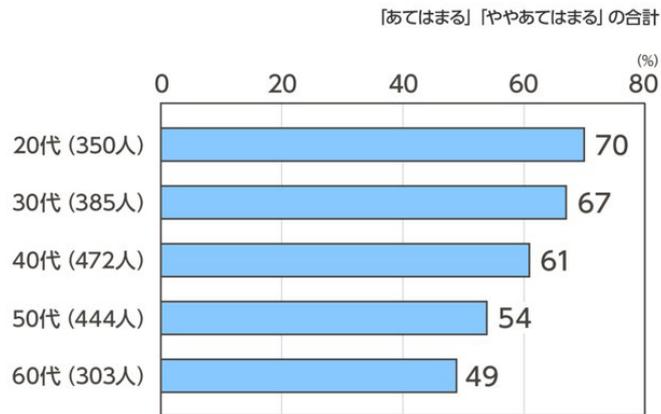
「睡眠に関する意識調査」

©2023 年 7 月／インターネット調査／首都圏在住 20～60 代男女／1,954 人

●「パフォーマンスの鍵は睡眠にある」と考える人は 20 代で 70%

花王の調査によると「自分のパフォーマンスは睡眠にかかっている」と答えた人は、ほとんどの年代で半数以上にのぼります。若い年代ほどその意識は高く、20 代では 70%。大谷選手と同年代でもある 20～30 代は、社会的にも働き盛りで育児に家事にと忙しい時期。睡眠の大切さを自覚しているようです。

自分のパフォーマンスは睡眠にかかっている



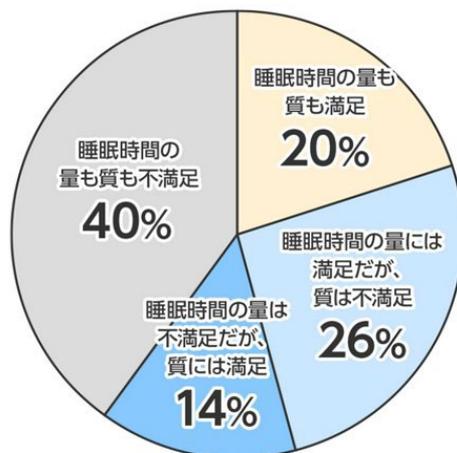
首都圏在住20代~60代男女 1,954人 (2023年7月花王調べ)

「睡眠負債」という言葉も話題になりましたが、寝ないことが健康を害することも知られるようになってきました。睡眠不足になると、体だけでなく脳の働きも低下。怒りっぽくなったりケアレスミスを起こしやすくなるだけでなく、認知症との関連などさまざまな研究が進んでいます。睡眠の取り方は、私たちの体と心を大きく左右し、まさしくパフォーマンスの決め手となってくるようです。

● 自分の睡眠に不満を抱える人は 80%も

睡眠を大事と考える一方で、自分の睡眠に満足している人はわずか 20%でした。8 割の人は量や質に何らかの不満を持っていることがわかります。

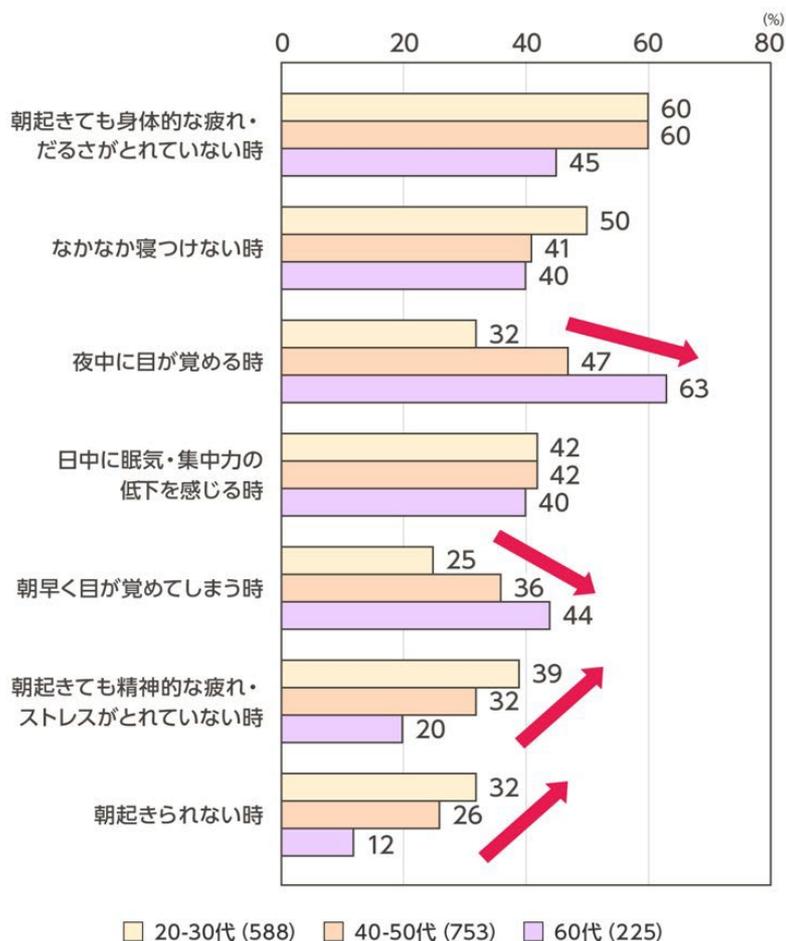
睡眠時間の量・質の満足度



20代~60代男女 1,954人 (2023年7月花王調べ)

不満の理由を見ると、年代による悩みの傾向があります。高齢の人ほど「夜中に目が覚める」「朝早く目が覚める」といった睡眠そのものの悩み、若い人は「朝起きても精神的な疲れ・ストレスが取れていない」「朝起きられない」という眠りの結果に対する悩みが大きくなっています。

ふだん睡眠に対する不満を感じる時



睡眠の量や質に不満と回答した20代~60代男女 1,566人
(2023年7月花王調べ)

●睡眠の専門家に聞く パフォーマンスを上げる質のよい睡眠とは

睡眠の実態について、睡眠の専門家である（株）ニューロスペース代表取締役社長 C E O の小林孝徳さんにお話を伺いました。「睡眠の質をあげる 3 つの法則」など、質のよい睡眠を得るためのアドバイスを紹介しています。



日本は、世界的に見ても睡眠時間が少ない国。睡眠時間を犠牲にして頑張るという文化も根強くあります。現在の生活で理想的な睡眠を得ることはなかなか難しいと感じる人も多いと思いますが、取り入れられそうなコツを試すことも日々の眠りの助けとなるかもしれません。睡眠を、疲れを取るための「マイナス」を「ゼロ」にするものから、自分のパフォーマンスを上げる「プラス」なものとしての視点で、改めて考えてみるのもよいのではないのでしょうか。

詳しくは以下 URL をご確認ください。

▶ My kao くらしラボ「睡眠の質を上げよう！パフォーマンスをアップする理想の睡眠とは」

<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/special/004/>

(2024年3月掲載)

※1「くらしラボ」の説明

花王が運営する双方向のデジタルプラットフォーム「My Kao」内にある生活情報サイト。生活者一人ひとりの暮らしを見つめる長年の生活者研究から得られた知見を元に、家事・美容・健康などいまの暮らしに役立つハウツー情報や、これからのこころ豊かな暮らし、社会を考えるための情報を生活者視点で発信しています。

My Kao「くらしラボ」 <https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/>