

## 睡眠悩みのある人の約 7 割が朝スッキリ起きられず 原因は、睡眠“時間”だけでなく、睡眠の“質”も 「GRAPHIC ABSTRACT by Kao」にて、6月30日公開

花王株式会社が運営する情報サイト「GRAPHIC ABSTRACT by Kao」(※1)では、たしかなライフケア情報をわかりやすく発信しています。睡眠は健康を支える大切な習慣であり、不足すると日中の眠気や疲労、集中力の低下などを引き起こすことが知られています。一方で[健康づくりのための睡眠ガイド 2023 \(厚生労働省 2024年9月18日一部修正\)](#)によると、日本では6時間未満の睡眠の人が約4割を占め、平均睡眠時間もOECD加盟国の中で最も短いとされています。また、睡眠は量だけでなく「睡眠休養感」の向上も重要とされ、生活習慣や睡眠環境の影響を受けることが指摘されています。こうした状況を背景に、睡眠悩みを持つ200名を対象にした調査を実施したところ、約7割が「朝スッキリ起きられない」、約8割が「睡眠の質が高くない」と感じている実態が明らかになりました。こうした結果を踏まえ、「GRAPHIC ABSTRACT by Kao」では、朝スッキリ起きられない原因を整理し、今日から取り入れやすい対策を解説した記事を、2026年6月30日に公開します。



「また起きられなかった」「十分寝たはずなのに、布団から出られない」。そんな朝の不調を、意志の弱さや気合いの問題と捉えてしまう人は少なくありません。しかし、朝の目覚めには、睡眠時間だけでなく、睡眠の質や疲労の蓄積、体の不調など、さまざまな要因が関わっています。

今回、睡眠悩みを持つ200名を対象にした調査で、約7割が「朝スッキリ目覚められない」と回答。さらに、約8割が「睡眠の質が高くない」と感じていることがわかりました。また、朝の不調として最も多かったのは「寝たはずなのに疲れが残っている・体がだるい」(58.5%)でした。

本記事では、朝起きられない原因を「睡眠の質」「疲労の蓄積」「体の不調や病気」の3つの視点から整理。昼間に光を浴びる、夜はスマートフォンや明るい照明を控える、入浴で身体を温める、疲労度を見極めるなど、今日から取り入れやすい対策を、イラストや図解を交えて紹介します。

---

## 【主なポイント】

- 睡眠悩みのある人の約 7 割が朝スッキリ起きられず、約 8 割が質に不満
- 朝起きられない原因は、生活習慣だけでなく「自分ではコントロールしにくい要因」も
- 朝スッキリ起きるために試したことがある対策と継続している対策
- 「朝起きられない」原因別アドバイスをご紹介します

---

### 【調査概要】

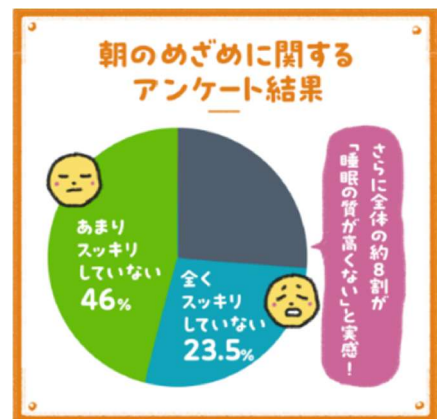
「睡眠に関する調査」

©2026 年 3 月 / インターネット調査 / 20~65 歳・睡眠悩みを持つ人 / 200 人

## ●睡眠悩みのある人の約 7 割が朝スッキリ起きられず、約 8 割が質に不満

調査では、睡眠悩みを持つ人のうち、約 7 割が「朝スッキリ目覚められない」と回答しました。さらに、睡眠の質については「あまり高くない」「全く高くない」を合わせて約 8 割が課題を感じていることがわかりました。

睡眠は、単に長く眠ればよいというものではありません。目覚めたときに疲れが取れた感覚があるかどうかは、「睡眠休養感」と呼ばれ、睡眠の質を考えるうえで大切な目安のひとつです。今回の調査でも、朝の不調として最も多かったのは「寝たはずなのに疲れが残っている・体がだるい」（58.5%）でした。朝起きられない悩みは、気合だけで解決するものではなく、日々の眠りや疲労の状態を見直すサインとも考えられます。



## ●朝起きられない原因は、生活習慣だけでなく「自分ではコントロールしにくい要因」も

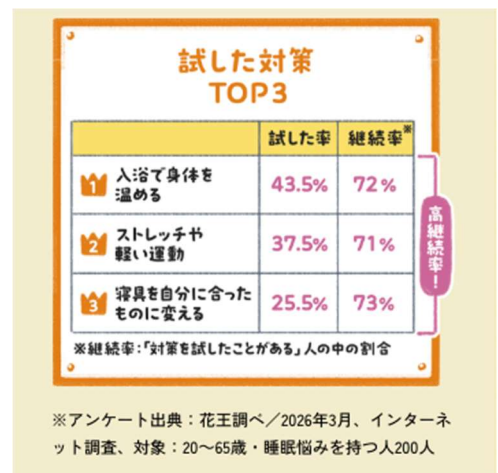
朝スッキリ起きられない原因として、回答者が挙げた上位は、「加齢による体質の変化」(52.5%)、「就寝直前までスマートフォン・パソコン・テレビを見る」(42%)、「仕事や人間関係のストレス・悩み」(35.5%)、「運動不足」(29.5%)、「身体の冷え」(21%)でした。

就寝直前までのスマートフォン利用や運動不足のように生活習慣として見直しやすい要因がある一方で、加齢、ストレス、冷えなど、自分だけではコントロールしにくいと感じやすい要因も上位に入っています。特に、ストレスや冷えは女性で高い傾向が見られ、朝の目覚めを考えるうえでは、一人ひとりの生活環境や体調に合わせた対策が大切です。



## ●入浴やストレッチは、試した人が続けやすい睡眠対策

調査では、「朝スッキリ起きるために試したことがある対策」と、「実感があったと感じて続けている対策」をそれぞれ聴取しました。その結果、試したことがある対策として、「入浴で身体を温める」(43.5%)、「ストレッチや軽い運動」(37.5%)、「寝具を自分に合ったものに変える」(25.5%)が上位にランクインしました。また、試した人の多くが継続しており、日常生活に取り入れやすく、実感につながりやすい対策であることがうかがえます。



## ●「朝起きられない」原因別アドバイスをご紹介

本記事では、睡眠休養感や朝の目覚めに影響する要素を「睡眠の質」「疲労の蓄積」「体の不調や病気」の3つに分け、それぞれに対する対策を紹介しています。そのうちの1つである「睡眠の質」に対しては、昼間に光を浴びる、入浴などの方法に加え、睡眠をサポートする成分を、気になるポイントに応じて選ぶ視点もご紹介します。

詳しくは以下 URL をご確認ください。

▶ Graphic Abstract by Kao

「なぜ、朝スッキリ起きられない？原因は睡眠“時間”だけでなく、その“質”も」

<https://my.kao-kirei.com/kirei-science/graphic-abstract/posture/006/>

### サプリメントなどで摂取できる

### 睡眠の質をサポートする成分

\*あくまで一般的な情報であり、  
個々の商品について述べたものではありません。

気になるポイント (関心軸)	機能性 関与成分の例
睡眠の質が気になる (眠りの深さ／満足感／ すっきり)	GABA、ラフマ由来成分、クロセチン、還元型コエンザイムQ10
夜中に目が覚めやすい (中途覚醒)	クロセチン、 コラーゲンペプチド
朝の目覚めや起床時のコン ディションが気になる (眠気／疲労感)	クロセチン、インドマン ゴスチン由来成分、コラ ーゲンペプチド、クロロ ゲン酸類
ストレスを感じやすい／ リラックスして眠りたい	GABA、還元型コエンザ イムQ10、ルテイン、ゼ アキサンチン

\*消費者庁「機能性表示食品の届出情報検索」にて「睡眠」「ストレス」「中途覚醒」「起床時」で検索し、該当する届出情報のうち現時点（2026.06.10）から遡って1年以上以内かつ届出として新しい順に上位4番目まで、睡眠改善効果に限らず5社以上機能性表示食品届出（PRISMA2020準拠）がされている成分をピックアップして作成。

※1「GRAPHIC ABSTRACT by Kao」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」の「Kirei Science Lab」内にあるライフケア情報サイト。些細だけ気になる、暮らしの中のモヤモヤ。ここでは、そんなモヤモヤに寄り添うたしかなライフケア情報をわかりやすくお届け。読みやすいように、記事本文の要約（ABSTRACT）を図解したイラスト（GRAPHIC）も用意しています。たしかな情報を、パッと知りたい人はイラストだけでも、マルッと知りたい人は記事本文まで。あなたらしいグッドコンディショニングのための情報を発信しています。

GRAPHIC ABSTRACT by Kao <https://my.kao-kirei.com/kirei-science/graphic-abstract/>