

# 人生の3分の1は睡眠と言われているが 夜なかなか寝つけない・・・ 果たしてその原因は？

株式会社かんでんCSフォーラムでは、生活者の「くらし意識」の変化を継続的に調査しているマーケティングリサーチ会社です。

「人生の3分の1は睡眠で占めている」と言われます。十分な睡眠は精神衛生上良い効果があるだけでなく、人体の新陳代謝を促進します。健康維持促進の重要なテーマになっていると考え、「睡眠」をテーマに2009年より毎年自主調査を行ってきました。

弊社では皆さまの業務活動の一助となるべく、2009～2011年に実施した自主調査のトピックをまとめた資料を作成しました。以下ご一読いただきますと幸いです。

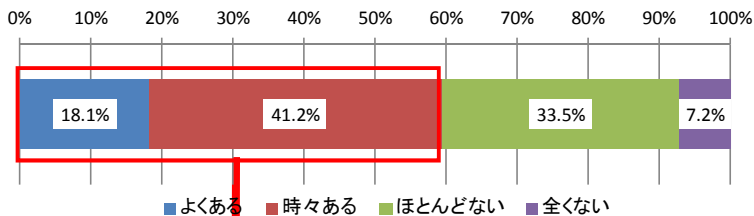
## 調査結果のポイント

- 1 夜なかなか寝付けない層は約60%**  
その理由としては…
  - ・仕事、家族、将来、人間関係、健康・病気への心配2010年調査では「お金、家計」がランクイン
- 2 「日常生活でストレスを感じている」層の約70%は「寝つきが悪い」と感じている**  
約90%は「目覚めが悪い」と感じている

# 1. 寝つきの悪さについて 2009

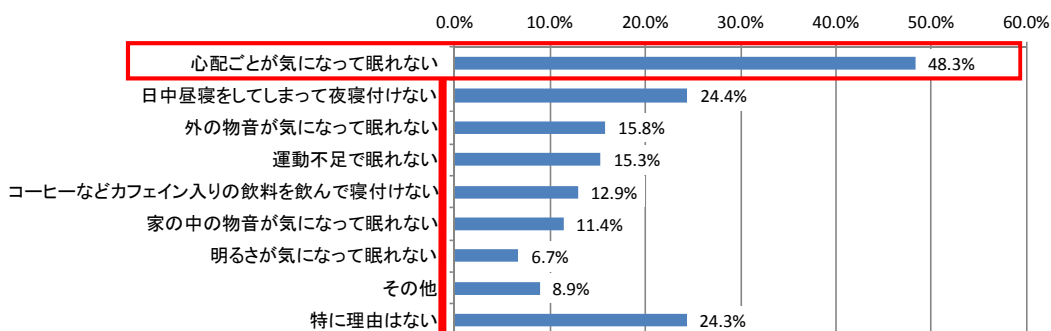
## ～寝つきの悪さを感じることはありますか？～

n=4,262 <単数回答>



## ～(寝つきの悪さを感じる人へ)寝つけない理由は？～

n=2,526 <複数回答>



## ～(心配ごとが気になって眠れない人へ)どのような心配ごとですか？～

n=1,219

内容	件数
仕事のこと	366
家族のこと	353
将来のこと(今後のこと)	207
人間関係	89
健康・病気	83

<自由回答をまとめたもの 上位5位>

※複数項目にまたがる回答については該当する項目すべてにカウント

「寝つきの悪さを感じることはありますか？」という質問への回答に「ある」と答えた人が、約60%となっていました。

さらに、寝つきの悪い理由を聞くと、「心配ごとが気になって眠れない」と答えた人の割合が一番高く、約50%という結果になっていました。

「心配ごとが気になって眠れない」と答えた人に、「どのような心配ごとですか？」という質問を、自由回答形式で聞いたところ、「将来のこと」が3位に挙がってきた。先行きの見えない世の中を反映してか、将来を不安視する人が多く見られる結果となりました。

本情報は出典を明記の上、個人・学校内の資料にご活用下さい。出版物等商用利用される場合は、事前に弊社までご連絡下さい。

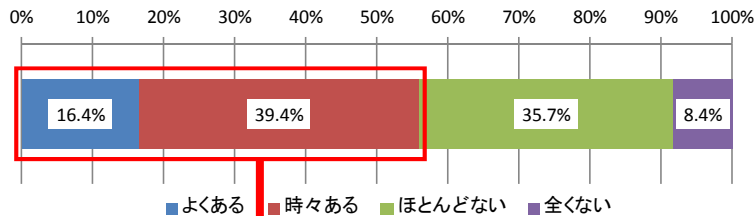
### ■上記データの出典調査概要

調査テーマ: 睡眠に関する調査  
 調査対象: 全国の10～60代男女  
 有効回答数: 4,262  
 調査方法: webリサーチ  
 調査時期: 2009年9月

## 2. 寝つきの悪さについて 2010

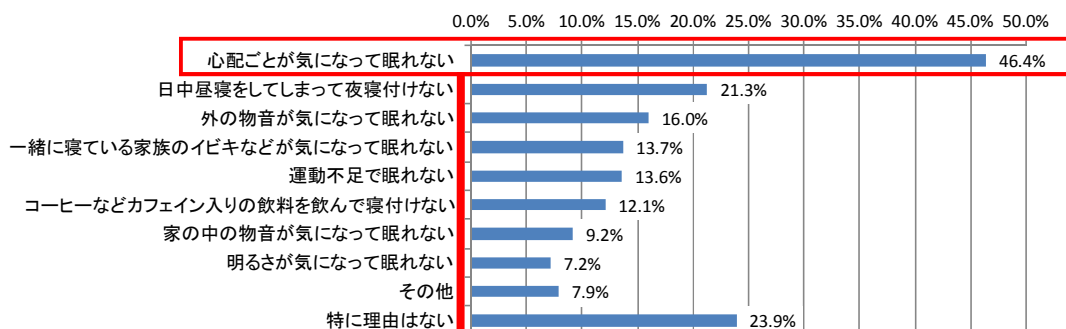
### ～寝つきの悪さを感じることはありますか？～

n=4,203 <単数回答>



### ～(寝つきの悪さを感じる人へ)寝つけない理由は？～

n=2,348 <複数回答>



### ～(心配ごとが気になって眠れない人へ)どのような心配ごとですか？～

n=1,089

内容	件数
家族のこと	404
仕事のこと	332
将来や今後のこと	157
お金のこと、家計のこと	88
健康のこと	80

<自由回答をまとめたもの 上位5位>

※複数項目にまたがる回答については該当する項目すべてにカウント

「寝つきの悪さを感じることはありますか？」という質問への回答に「ある」と答えた人が、約60%となっていました。

さらに、寝つきの悪い理由を聞くと、「心配ごとが気になって眠れない」と答えた人の割合が一番高く、約50%という結果になっていました。

「心配ごとが気になって眠れない」と答えた人に、「どのような心配ごとですか？」という質問を、自由回答形式で聞いたところ、「家族」・「仕事」・「将来」・「お金」に関する心配ごとが多く、先行き不透明な世の中で心配ごとを抱えて眠れない現代人の姿が映し出されていました。

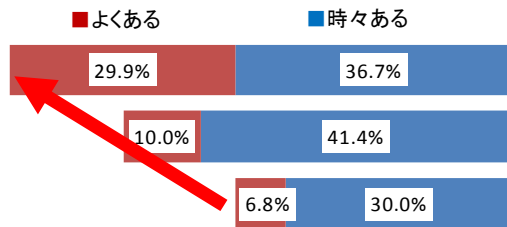
本情報は出典を明記の上、個人・学校内の資料にご活用下さい。出版物等商用利用される場合は、事前に弊社までご連絡下さい。

### ■上記データの出典調査概要

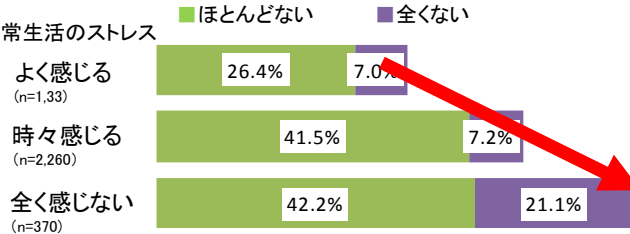
調査テーマ: 睡眠に関する調査  
 調査対象: 全国の10～60代男女  
 有効回答数: 4,203  
 調査方法: webリサーチ  
 調査時期: 2010年9月

### 3. ストレスと睡眠について

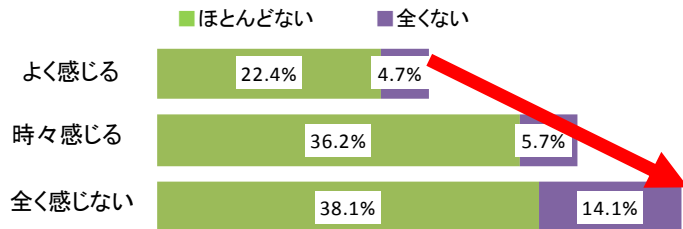
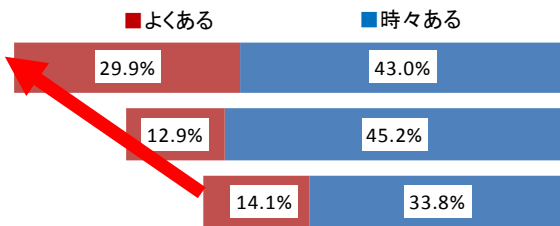
#### ◆寝つきが悪い



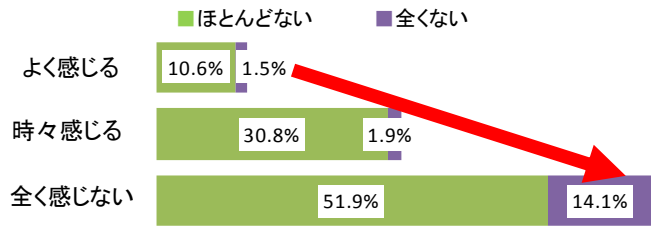
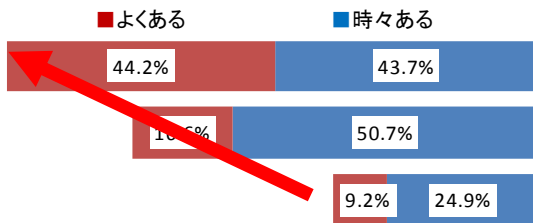
#### 日常生活のストレス



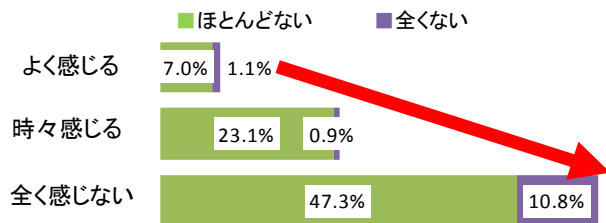
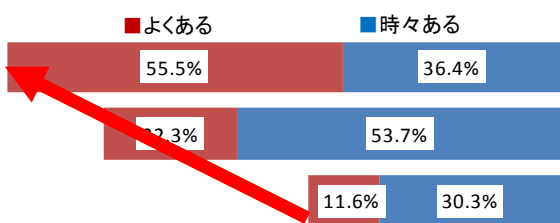
#### ◆夜中に目が覚める



#### ◆目覚めが悪い



#### ◆寝不足だと感じる



「寝つきが悪い」・「夜中に目が覚める」・「目覚めが悪い」・「寝不足だと感じる」という4項目について聞いたところ、日常生活におけるストレスをよく感じている人の大半がこれらの4項目を「経験することがある(よくある・時々ある)」と回答していました。

一方、ストレスを全く感じない人のうち「経験することがある(よくある・時々ある)」と回答した人は、いずれの項目においても半数以下にとどまっており、日常生活でのストレスが快眠を妨げる一因になっていると言えます。

本情報は出典を明記の上、個人・学校内の資料にご活用下さい。出版物等商用利用される場合は、事前に弊社までご連絡下さい。

#### ■上記データの出典調査概要

調査テーマ: 睡眠に関する調査  
 調査対象: 全国の10~60代男女  
 有効回答数: 3,763  
 調査方法: webリサーチ  
 調査時期: 2011年9月

#### ◆リサーチ結果に関するお問い合わせ窓口

株式会社かんでんCSフォーラム  
 マーケティング事業部 久住裕司(ヒサズミヒロシ)  
 tel:06-6121-7688 e-mail:hisazumi-h@kcsf.co.jp