

“5年間の独自調査”で見てきた日本の睡眠課題 睡眠の質は働き方、モチベーションに影響を与える 仕事に行くのが憂鬱な日数が多い人ほど睡眠の質が悪かった！ ～睡眠計測で「睡眠の質」は変えられる～

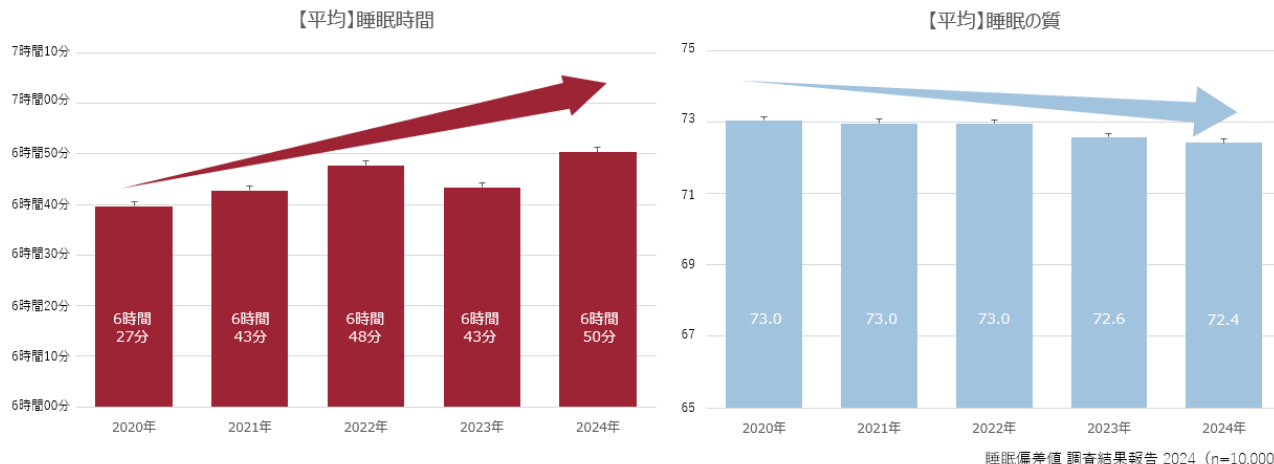
株式会社ブレインスリープ(本社：東京都千代田区、代表取締役：廣田 敦、以下「ブレインスリープ」)は、睡眠ソリューションカンパニーとして創業当初から「睡眠の質」の重要性に着目し、睡眠の質を向上するための商品やサービスの提供、正しい情報発信を行ってきました。その5年間で「睡眠偏差値調査」をはじめ日本における様々な睡眠データの収集を行っており、今回「睡眠の質」が生産性や経済損失額、モチベーションへ影響を与える可能性があることがわかりました。また睡眠計測をすることで夜間の睡眠の質の向上にとどまらず、翌日のモチベーションアップや日中の活動量の増加に寄与する可能性が確認されました。



■ 日本における睡眠の現状

2024年の有職者1万人を対象とした「睡眠偏差値調査2024（以下「本調査」）」において、日本における平均睡眠時間は6時間50分と、過去5年の調査において最も長い時間となり、調査開始時の2020年と比較すると23分睡眠時間は増加しています。しかし、依然としてOECD加盟国の平均睡眠時間である8時間28分と比較すると著しく短く、日本の睡眠は世界でも最低水準であると言えます。

一方、平均睡眠の質スコアはほぼ横ばいで推移しており、睡眠の質の改善は進んでいない状況です。



■ 睡眠と仕事の関係性

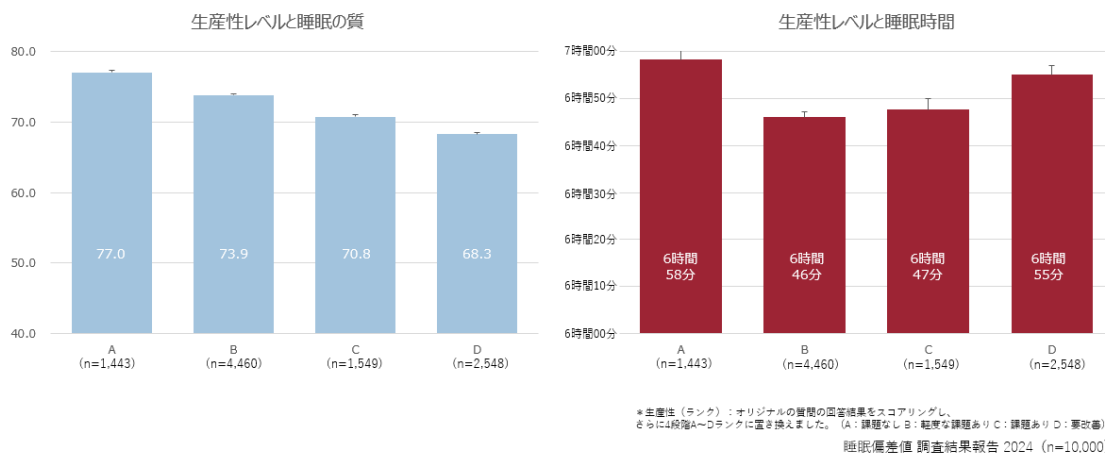
本調査において、睡眠が生産性に影響を与えていると感じているかの設問に「強く影響している」と回答した人は 20.4%、「影響している」と回答した人は 49.6%と全体の 70%の方が睡眠と生産性の関連性を感じていました。

この結果から睡眠は単なる休息ではなく、日中のパフォーマンス向上に不可欠であるという認識が広まっていることがわかりました。

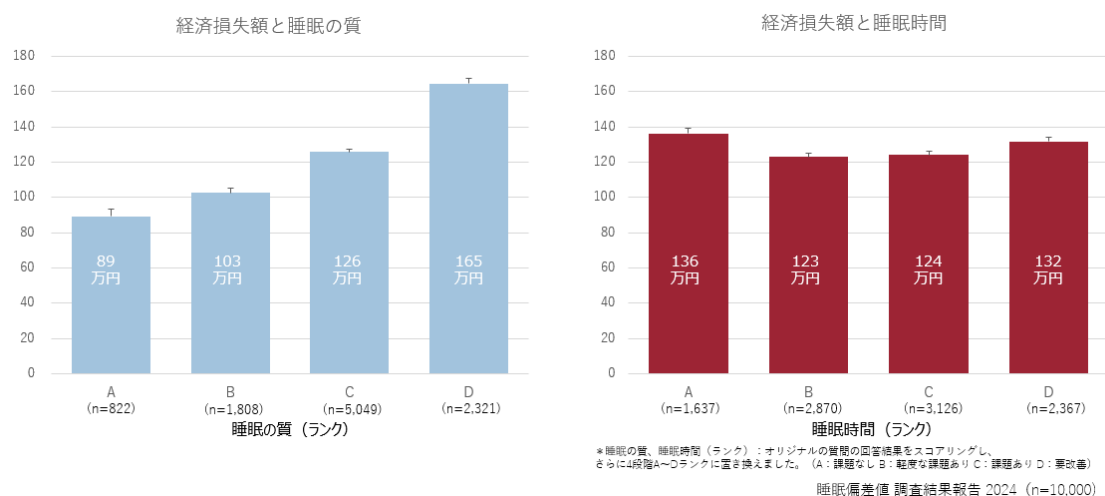
睡眠が生産性に影響を与えていると感じる人は



本調査では、睡眠の質は生産性と相関が見られ、睡眠の質が高い人は生産性が高い傾向にありました。一方、睡眠時間には生産性との明確な相関は認められませんでした。



同様に経済損失額についても、睡眠の質は相関が見られる一方、睡眠時間には相関が見られませんでした。



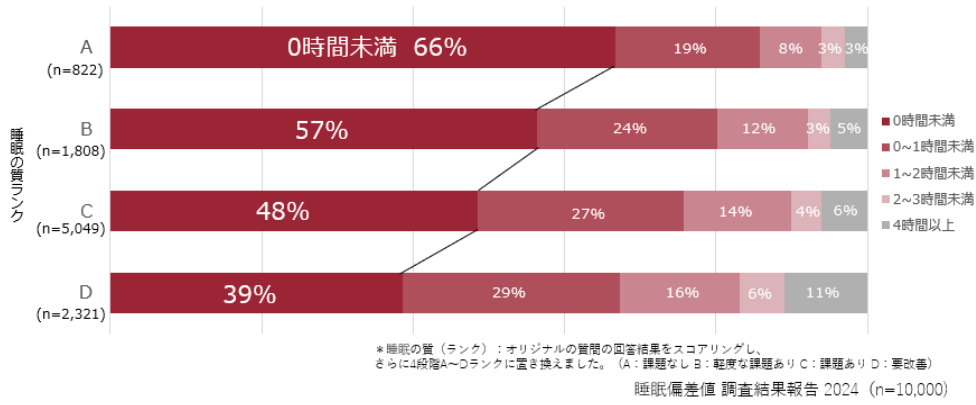
またメンタルヘルスと長時間労働の関係性が注目されていますが、近年の研究によれば、長時間労働が直接的なメンタルヘルス悪化の原因ではなく、むしろ長時間労働による睡眠不足がメンタルヘルス悪化の原因となっていることが報告されています。

本調査では睡眠と残業時間に関して調査をしたところ、睡眠の質が高い A ランク群は残業時間 0 時間未満の割合が 66%と高く、ランクが下がるほどその割合が低下することがわかりました。残業時間と睡眠の質には相関があることがわかります。

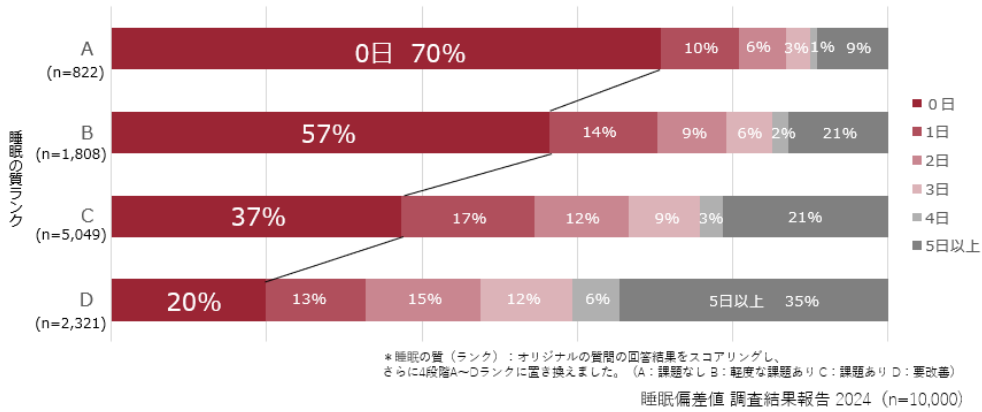
さらに「仕事に行くのが憂鬱と感じた日数」に関する設問では、睡眠の質が低い D ランク群は仕事が憂鬱と感じている日数が長く、週 5 日以上と回答した方は 35%、それに対して睡眠の質が高い A ランク群は 70%の方が週 0 日という回答でした。

これらの結果から「睡眠の質」がメンタルヘルスに対しても影響を与えている可能性が示唆されます。

睡眠の質×残業時間



睡眠の質×仕事に行くのが憂鬱と感じた日数



■睡眠と生活習慣

次に寝る前の習慣に関する調査では、睡眠の質が高い群と低い群で比較した結果、睡眠の質が高い群では睡眠の質を阻害する習慣を実施する頻度が少ないことが明らかとなりました。

顕著な差が見られた項目が下記の4点となります。

- ・就寝前にコンピューター、スマホ、タブレットの画面を見る
- ・テレビやライトをつけたまま眠る
- ・就寝前にお酒を飲む
- ・いつも異なった時間に就寝する

就寝前にコンピューター、スマホ、タブレットの画面を見る



テレビやライトをつけたまま眠る



	TOP1000	WORST1000		TOP1000	WORST1000
ほぼ毎日	42.1%	80.0%	ほぼ毎日	1.5%	22.2%
週に3日以上	11.5%	12.5%	週に3日以上	0.9%	17.5%
週に1日以上	10.9%	5.2%	週に1日以上	2.6%	16.9%
なし	35.5%	2.3%	なし	95.0%	43.4%

就寝前にお酒を飲む



いつも異なった時間に就寝する

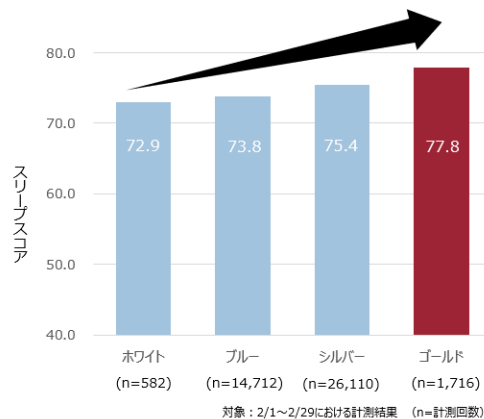


	TOP1000	WORST1000		TOP1000	WORST1000
ほぼ毎日	4.8%	18.3%	ほぼ毎日	1.8%	32.9%
週に3日以上	2.8%	15.9%	週に3日以上	3.2%	29.2%
週に1日以上	6.4%	18.1%	週に1日以上	16.4%	25.8%
なし	86.0%	47.7%	なし	78.6%	12.1%

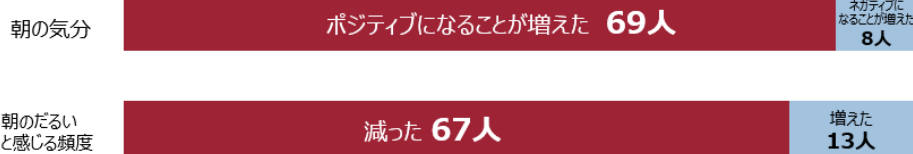
■ 睡眠計測による行動変容の効果

ブレインスリープでは睡眠を計測するウェアラブルデバイス「ブレインスリープコイン」を2022年10月より一般販売しております。ブレインスリープコインは睡眠を計測するたびに「スリープコイン」が貯まり、会員ランクが上がります。そこで会員ランク毎の睡眠スコア「スリープスコア」を比較した結果、会員ランクが高い（計測回数が多い）ほど、スリープスコアが高いことがわかりました。

会員ランク別平均スリープスコア



さらに今回の調査ではブレインスリープコインを利用し始めてからの変化についてユーザーにヒアリングを行いました。その結果、多くのユーザーがブレインスリープコインでの計測を始めてから朝の気分がプラスになったことがわかりました。

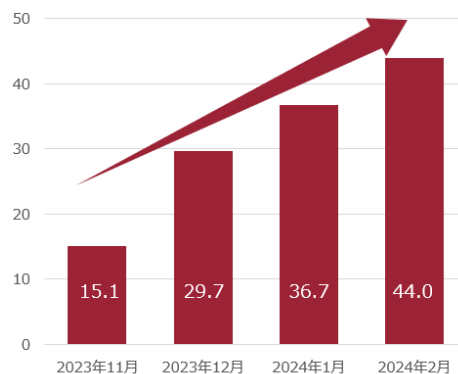


ブレインスリープ調べ（ブレインスリープコイン利用者対象アンケート） n=197 複数回答可

また、今回アンケート調査にご協力いただいた方でご自身でも睡眠の質の改善を実感されている方のスリープスコアの変化を見てみると計測を続けることで次第に睡眠の質に重要な寝始めの90分の深い睡眠の割合が増加していました。

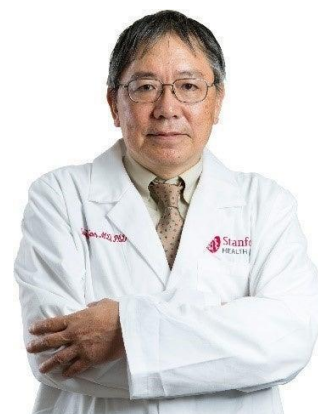
これらの結果から、睡眠計測を行うことが自身の睡眠状況を把握し、その結果に基づいて行動を変えることで睡眠の質が改善された可能性が考えられます。

寝始めて90分間の深い睡眠の割合



■ 西野精治コメント／ブレインスリープ最高研究顧問、『スタンフォード式 最高の睡眠』著者

世界一眠れていない日本の平均睡眠時間は少しずつではあるが増加傾向にあります。「睡眠の質」に関する注目度も高まっており、睡眠の質を改善するためのプロダクトも多く販売されていますが、まだ睡眠の質の改善傾向は認められていません。2019年4月1日から順次施行されている「働き方改革関連法」は世界的に見て低水準である日本の労働生産性の改善を目的の一つとしていますが、ブレインスリープの調査では“睡眠時間が長い人”ではなく“睡眠の質が高い人”の方が生産性が高い傾向にありました。また睡眠の質が高いとモチベーションが高い傾向も見られ、経済利益のみならずウェルビーイングの観点からも睡眠の質改善に取り組むことは重要であると言えます。個人だけでなく、企業や社会全体で睡眠に対する意識を高め、睡眠の質を上げることで日本全体がより良い方向に向かうと信じています。



■ 睡眠偏差値調査とは

ブレインスリープが2020年より毎年1月に全国47都道府県の1万人(性別・年齢・都道府県で割付)を対象として実施している睡眠調査。

睡眠偏差値® 調査結果ページ

<https://brain-sleep.com/service/sleepdeviationvalue/research2024/>

■ブレインスリープ コインとは

睡眠研究により蓄積されたデータを元に独自の計測アルゴリズムを開発した計測ウェアラブルデバイス。アプリとデバイスを併用することで寝姿勢に合わせたよりパーソナルな分析が可能です。

【会社概要】

企業名：株式会社ブレインスリープ

設立：2019年5月

所在地：東京都千代田区丸の内 2-7-2 JP タワー26F

代表取締役：廣田 敦

ブランドサイト：<https://brain-sleep.com/>

BRAIN
SLEEP

事業概要：ブレインスリープは、睡眠医学に基づいた確かな知見と先進のテクノロジーを掛け合わせ、脳と睡眠を科学するソリューションカンパニーです。専門家と連携した睡眠研究、オリジナルプロダクト開発、企業やクリニックへのコンサルティングなど、睡眠に特化したあらゆるソリューションで人や社会の可能性を目覚めさせることを目指します。

<本件に関するお問合せ先>

株式会社 III Three(アイスリー)担当 森谷・比嘉 TEL：03-6455-3527 FAX：03-6455-3346 MAIL：release@iii-three.co.jp

株式会社ブレインスリープ広報担当 伊藤 TEL：050-3644-7227(直通) Mail：pr@brain-sleep.com