Job総研『2022年 睡眠に関する実態調査』を実施

キャリアや就職・転職全般に関する研究や各種調査を行う機関『Job総研(※1)』を運営する株式会社ライボ（本社:東京都渋谷区 代表取締役：小谷匠
以下「ライボ」）は、861人の社会人男女を対象に「2022年
睡眠に関する実態調査」を実施しました。同調査は1日の平均睡眠時間の理想と現実、また満足度とその理由や睡眠が仕事に及ぼす影響度及び、睡眠の悩み有無とその内容などについて調査しました。

【コロナ禍で変化した生活行動】
コロナ禍を境に普及したテレワークにより生活行動が大きく変化した日本では、5年前と比較して休養・くつろぎの時間が全体的に増加傾向にあります。（総務省：令和3年社会生活基本調査より）
秋の夜長には睡眠時間が長くなると言われ、体のリズムに従い実際に睡眠を多く取ることが良いとされています。睡眠の量と質は生活にダイレクトに影響が出ると言っても過言ではない重要な生活行動です。そこで
Job総研では、861人の社会人男女を対象に1日の平均睡眠時間の理想と現実、また満足度とその理由や睡眠が仕事に及ぼす影響度及び、睡眠の悩み有無とその具体的な内容などについて調査した、「2022年 睡眠に関する実態調査」を実施しました。

【調査概要】
調査対象者 ：全国 / 男女 / 20～50代
調査条件 ：1年以内～10年以上勤務している社会人
20人～1000人以上規模の会社に所属
調査期間 ：2022年9月28日 ～10月3日
サンプル数 ：861人
調査方法 ：インターネット調査

【TOPICS】
・睡眠の満足度を働き方別で見るとフルリモート勤務中の63.5%が「睡眠を多く取れている」と回答
・”睡眠時間が少ない理由”では全体の65.5%が「仕事が関連している」と回答
仕事のストレスが原因
・1日の睡眠時間の理想は平均で8.41時間に対し実際の睡眠時間2.5時間少ない6.13時間
・全体の97.1%が「睡眠は仕事に影響する」と回答
“仕事のパフォーマンスが落ちる”が84.9%で最多

・全体の56.9%が「睡眠に関する悩みがある」と回答 「寝つきが悪い」が22.0%で最多

【睡眠時間の満足度】
現在の睡眠時間の満足度では「とても満足」12.0%と「満足」42.0%を合算した54.0%が”満足派”の回答をしました。”不満派”の回答は46.0%で、内訳は「とても不満」5.2%と「不満」40.8%でした。
また自身の睡眠時間について全体の56.7%が”多く取れている”の回答をしていて、内訳は「多い方だと思う」23.0%、「どちらかといえば多い方だと思う」33.7%で、”少ない派”の回答は43.3%でした。
さらにこれを”働き方別”でみていくと、”多く取れている派”は「フルリモートで働く人」が63.5%で最も多く、次いで「フル出社で働く人」が57.9%、「出社とリモートで働く人」が52.6%の結果になりました。

【睡眠時間が少ない理由】
睡眠時間が”少ない派”の回答をした167人にその理由を聞くと、「仕事とプライベート両方が影響している」が34.9%%で最多になり、次いで「仕事が影響している」が30.6%、「プライベートが影響している」が26.3%でした。また具体的な仕事の影響では、「帰宅時間が遅くなり緊張感が抜けない」「深夜に仕事の電話がくる」「仕事のストレスで夜更かししてしまう」など同様の意見が多くみられる結果になりました。プライベートが影響している理由では、「スマホやゲームで睡眠時間を削ってしまう」「睡眠よりも息抜きする時間を優先している」「ダラダラする時間が必要だから」など、ストレスを解消するための時間をとっている意見が顕著にみられました。

【睡眠時間の理想と現実】
睡眠時間の理想と現実を聞くと、理想の睡眠時間で最多回答だったのは8時間で、平均では8時間41分でした。一方実際の睡眠時間は6時間が最多回答で、平均は6時間13分の結果になり、理想よりも実際の睡眠時間は2時間27分少ない結果になりました。
またこれを働き方別で見ていくと、フルリモートで働く人の理想では同じく8時間が最多で、平均は7時間52分に対し、実際の睡眠時間は6時間が最多回答で平均では6時間10分になり、理想よりも実際の睡眠時間が1時間42分少ない結果になりました。一方フル出社で働く人の理想ではこれも同じく8時間が最多で、平均では9時間49分に対し、実際の睡眠時間は6時間が最多で、平均は6時間11分になり、理想よりも実際の睡眠時間が3時間38分少ない結果から、フル出社で働く人の理想と現実のギャップが大きいことがわかりました。

【睡眠時間と仕事への影響】
睡眠時間は仕事に影響するかについて聞くと、「影響する」79.3%と「どちらかといえば影響する」17.8%を合算した97.1%が影響すると回答しました。具体的な影響内容では、「仕事のパフォーマンスに影響」が84.9%で最多になり、次いで「仕事中眠くなってしまう」が64.1%、「集中できずイージーミスが増える」が45.8%で上位3つの回答になりました。
「実際に仕事中眠ってしまう」の回答は27.5%で、最小回答は17.6%の「コミュニケーションがうまく取れなくなる」でした。

【睡眠の悩み】
睡眠の悩み有無を聞くと、「ある」28.3%と「どちらかといえばある」28.6%を合算した56.9%が”ある派”の回答をしました。”ない派”の回答は43.1%で、内訳は「ない」が31.9%で「どちらかといえばない」が11.2%でした。”ある派”を回答した490人に具体的な悩みについて聞くと、「寝つきが悪い」が22.0%で最多になり、次いで「寝ても疲れが取れない」が19.8%、「就寝時にいろいろ考え事をしてしまう」が17.1%で上位3つの回答になりました。最小回答は4.1%の「悪い夢を見る」でした。

【回答者コメント】
”仕事と睡眠の関係性”への言及が多く、睡眠時間よりも質向上への意欲が顕著に見られました
・睡眠の質が翌日の仕事のパフォーマンスに影響するので意識して質を上げていきたい
・働き方がフルリモートになり、その分睡眠時間を取れるようになったので仕事も捗る
・疲れとストレスから解放されない日々なのでその分睡眠の質を上げるようにしたい
・仕事が遅くまでかかることが多いので睡眠時間を増やすより質を上げたい
・睡眠時間を削ってでもプライベートの時間は確保したいので質を上げたい
・睡眠時間は多く取りたいけど、スマホやゲームなどをしているとつい遅くなってしまう

【調査まとめ】
今回実施した「2022年
睡眠に関する実態調査」では、全体の過半数が睡眠時間に満足していると回答し、自身の睡眠時間は多い方だと感じていることがわかりました。その理由では6割強が”仕事が影響”して睡眠時間が少なくなっていることがわかり、帰宅時間や業務量が影響しているという記述回答が多く見られました。
睡眠時間の理想と現実では、理想よりも実際の睡眠時間が2時間27分少ない結果になり、そのギャップが最も大きかったのは”フル出社で働く人”で、理想よりも実際の睡眠時間が3時間38分少ない結果から、フルリモートよりもフル出社で働く人の方が、プライベートに避ける時間が必然的に少なくなることから睡眠時間が削られえ、”睡眠にあてる時間を多く取りたい”という理想に対して実際の睡眠時間とのギャップが大きくなっていることが推測できます。
また全体の9割強が「睡眠時間は仕事に影響する」と回答し、仕事中睡魔に襲われることで、ミスをしてしまい仕事のパフォーマンスへの影響が出るという記述コメントが顕著でした。さらに睡眠の悩みについては全体の6割が持っていて、寝つきの悪さや疲れが取れないなど、睡眠の質に対する悩みが顕著でした。
全体的には睡眠時間には満足しているものの、理想と現実のギャップは大きく、働き方によっても充実度に差があることがわかりました。そして仕事が影響して睡眠時間が少なくなるのは、業務量や残業などが関係していることがわかりますが、それよりも仕事上のストレス緩和対策として、睡眠時間よりも終業後プライベートの時間を多くとる生活行動を優先している結果からだということもわかりました。
ライボでは今後も就職・転職・働き方などに関連する様々な調査を実施し、リアルで透明度の高い情報を発信することで個が活躍する社会の実現を目指してまいります。

【(※2) 2022年 睡眠に関する実態調査 報告書】
報告書では同調査の属性や回答結果をより詳細にご確認いただけます
https://job-q.me/articles/14230

【(※1)Job総研について】
Job総研は就職・転職やキャリア全般に関する研究や各種調査の実施により、市場の現状と未来を分析し、社会へ発信することで就転職関連市場に貢献する事を目的とし立ち上げられました。
就職・転職・働き方・ランキング・働く女性など多数のジャンルで信頼できる情報を発信していくことにより、就転職活動に役立てていただくことや、キャリアに関する不安や悩みを解決する一助として”個が活躍する社会により良い選択の機会”を提供し就転職市場に貢献してまいります。

【JobQについて】
「あなたが知りたい”働く”は誰かが知っている」をコンセプトに運営するJobQの累計登録者数は35万人を超え、キャリアや転職に関する情報交換と相談ができるサービスです。具体的な企業名を検索して、現役社員や元社員による口コミだけではなく、仕事全般に関する悩みや就職・転

職への不安など漠然とした内容も含まれ、匿名によるユーザ同士でコミュニケーションを取りながら、より良い選択をつくる場になっています。
■JobQ”ストレス”に関するQ&A
https://job-q.me/tags/22103

【会社概要】
会社名　：株式会社ライボ
設立　：2015年2月3日
代表取締役　：小谷 匠
所在地　：〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目19-9第一暁ビル3階
事業内容　：キャリアや転職に特化した匿名相談サービス「JobQ」の企画・開発・運営
グループ会社　：2019年3月1日　パーソルキャリア株式会社にグループイン
ホームページ　：https://laibo.jp/
JobQ　：https://job-q.me/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com