

ビジネスパーソンの平均睡眠時間は6時間がトップで32%、 次いで5時間が30%、7時間以上は24%だった

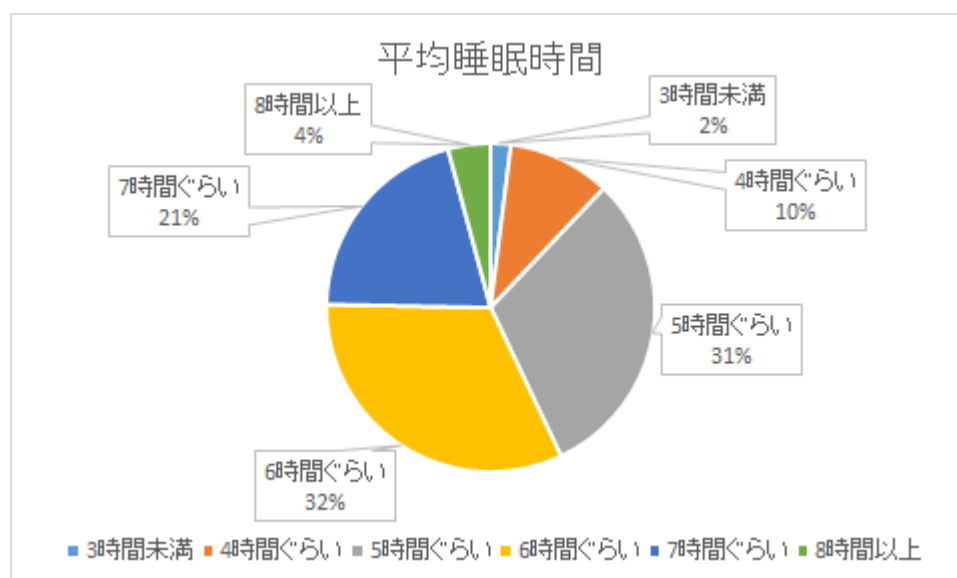
～瓦版「働き方白書」平均睡眠時間の実態調査～

全研本社株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：林 順之亮）が運営する働き方と天職を考えるウェブマガジン「瓦版」(<http://www.w-kawara.jp/>)では、生活の3分の1を占める睡眠時間について調査いたしました。

調査結果詳細 <http://w-kawara.jp/work-styles-white-paper/sleeping-time/>

現代の社会では、仕事量が多い社会人が増え、会社によっては長時間労働を強いられることも少なくなさそうですが、そんな中で働いているビジネスパーソンたちは睡眠時間をしっかりと確保できているのでしょうか。

対象は瓦版ユーザー。調査期間は、2015年6月15日～2015年6月30日。回答者は405人。年代は、10代13人、20代226人、30代116人、40代43人、その他7人。また、既婚108人に対し、未婚297人でした。では、みてみましょう。



最も多かった睡眠時間は「6時間くらい」で32%。次いで「5時間くらい」（31%）と続きました。この2つを合わせ、63%でした。

一般的に健康的な睡眠時間は6時間以上8時間未満と言われている中でこの数値ですので、少し睡眠不

足が懸念されます。一方「7時間ぐらい」21%、「8時間以上」4%といった長時間睡眠派もおりまして、4人に1人はたっぷり眠れているようです。

一方で「4時間ぐらい」が10%と10人に1人いるというのは少し心配になります。「ショートスリーパー」、という短時間睡眠でも大丈夫な人もいるようですが、あくまで例外的と考えるべきでしょう。

睡眠は長さよりも質を重視すべきと言われてはおりますが、睡眠不足が招く弊害というものも、大きく取りざたされております。睡眠が足りなすぎることによって、体調を崩したり、業務効率が低下したりすることも問題となっているので、十分に眠れる時間の確保は現代社会において重要な課題と言えるでしょう。

それでは、睡眠時間が減少している原因の一端を探るべく、“風呂敷残業”の有無についても聞いてみました。家で仕事をしている人は21%で、「していない」の62%を大きく下回りました。このことから、単純に家でなく、会社でたっぷり残業している可能性も透けてみえます。あるいは、単に帰宅後、仕事以外のことに時間を使い過ぎて睡眠時間を消費しているのかもしれない。

調査対象の多くが、未婚で20代ということ考えると、仕事でも残業し、帰宅後も仕事以外の時間に夢中になっている、というのが、睡眠時間の少なさの要因のように思えます。

もっとも、これからの時代、「量より質」、「時間より成果」が問われます。そうなると、生産性を著しく下げる睡眠不足はマイナスでしかありません。なにより、睡眠が足りないと創造性も失われます。政府は「ゆう活」を推奨していますが、この夏くらいは、仕事を早く終え、仕事後にたっぷりリフレッシュし、ぐっすり眠る。こうした生産性アップの黄金法則を身につける努力をしてみたいかがでしょうか。

【日本人の平均睡眠時間】

総務省が5年ごとに実施する「平成23年社会生活基本調査」によると、日本人の平均睡眠時間は7.42時間。比較的によく眠っている印象です。もっとも、これはビジネスパーソン以外も含まれていますから、多めでも当然とはいええます。5年前と比較すると同水準ですが、年代別では15歳から44歳で増加しているのに対し、45歳以上で減少傾向となっています。昨今は、40代以上のリストラが目立ち、微妙な立場の中でストレスが増え、不眠につながっているのかもしれない。

■ 調査概要

調査方法 : インターネット調査
調査期間 : 2015年6月15日～6月30日
有効回答者数 : 405人
回答者の属性 : 10代 3.2%、20代 55.8%、30代 28.6%、40代 10.6%、その他 1.7%
男女内訳 : 男性 44.4% 女性 55.5%

■ 働き方と天職ウェブマガジン「瓦版」とは

瓦版

働き方はいま、少子高齢化とテクノロジーの進化によって、過渡期を迎えています。もはや企業の寿命よりも人が働く期間のほうが長い時代です。「瓦版」では、働き方が新しいカタチへとシフトしていく中で、多様化する価値感や働き方に着目。様々な道にスポットを当て、一人でも多くのワーカーが、自

分に合った働き方(天職)にたどり着けるお手伝いをしたいと考えています。激変する社会環境の中で、より最適なあり方を探求する企業、より自分らしさにこだわるワーカー…。瓦版は、「働く」を構成するあらゆる要素に広くアンテナを張り巡らせ、最先端の情報を発信し、「働く」を様々な角度から考える糧とヒントと議論の場を提供します。

■会社概要

会社名 : 全研本社株式会社
代表者 : 代表取締役社長 林 順之亮
所在地 : 〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-4-11 全研プラザ
設立 : 1975年(昭和50年)5月2日
資本金 : 56,050,000円
グループ資本合計 : 1,003,430,000円
URL : <http://www.zenken.co.jp/>

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

全研本社株式会社 e マーケティング事業本部

Tel : 03-5324-2581