

20代 既婚・有職女性 休日でも睡眠“5時間以下”が15.4% 健康の大黒柱 低ストレス女性が決めている “ストレスオフ家族”の睡眠ルール

「家族でほぼ同じ時間に起床」「シーツは毎日洗濯」「眠る前はリラックス照明」

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社発表企業と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

とかく人間関係ストレスを抱えがちな世の中では、「一人になれる時間」はストレスオフに重要です。しかし人は日々多くの人と関わりながら生活しており、まったくの一人になれることそうはありません。だからこそ、一日の中でもっとも長く他者と関わらない時間である「睡眠」が大切です。

しかし家族と暮らしていると、ベッドが一緒だったり、寝る時間がまちまちだったり、“睡眠のマイペース”はキープしにくいもの。そんな中でも女性が低ストレスをキープできている「ストレスオフ一家」では、どんな睡眠ルールで生活しているのか？ オフラボが全国14万人（男女各7万人）に行っている「ココロの体力測定」調査から探りました。

<女性のストレスレベル別 家族の睡眠ルール>

家族内睡眠ルール	高ストレス者	低ストレス者	
家族でほぼ同じ時間に起きている	20.2	33.6	1.66倍
シーツや枕カバーは毎日取り換える	4.9	7.2	1.47倍
寝る前の照明は暖色、または間接照明だ	27.6	38.9	1.41倍
完全に消灯して眠る	53.1	64.0	1.21倍
休日の起床時間は、平日より2時間以上遅い	30.7	19.2	1.60倍
休日の起床時間は、平日より2時間以上早い	6.9	4.3	1.60倍
パートナーと寝る時間に差がある	56.4	27.9	2.02倍
自分が一番遅く寝ることが多い	40.7	20.0	2.03倍

(%)

■ ストレスオフ家族の睡眠ルールは「時間管理」と「快適環境」が鍵

オフラボの「ココロの体力測定」から、厚生労働省ストレスチェックに基づいた高ストレス女性（77点以上）と、低ストレス女性（39点以下）を抽出。家族の睡眠ルールを比較しました。低ストレス者の行動でもっとも高ストレス者と開きがあったのが「家族でほぼ同じ時間に起きる」（1.66倍）。逆に高ストレス者は「自分が一番遅く寝る」（2.03倍）「パートナーと寝る時間に差がある」（2.02倍）、そして「平日と休日の就寝・起床時間に2時間以上差がある」（1.60倍）であることから、まず就寝・起床時間に大きな違いがある傾向にあります。また低ストレス者は「シーツや枕カバーは毎日替える」（1.47倍）「寝る前は暖色や間接照明」（1.41倍）「完全に消灯して寝る」（1.21倍）と、眠る前からリラックスの用意をする、清潔に気を配るなど、睡眠環境への気配りも見られます。

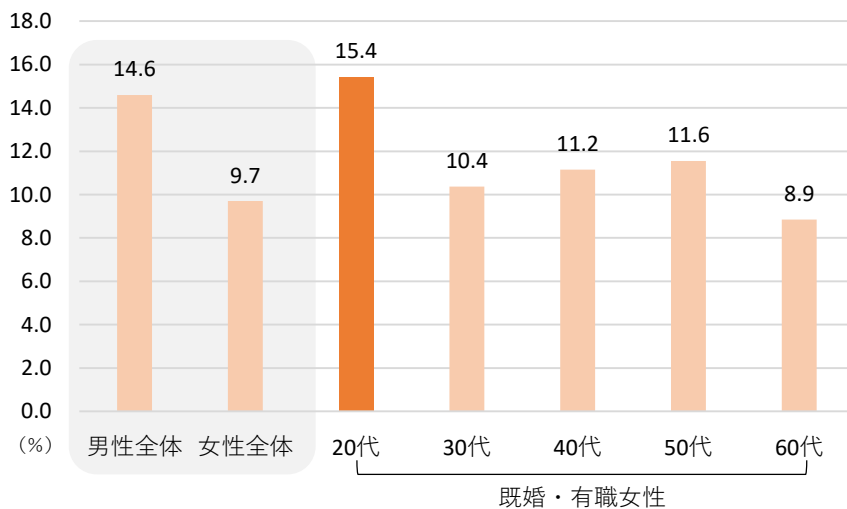
【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 20代の既婚・有職女性の休日の睡眠時間に危険信号

前述の結果からわかった「自分が一番遅く寝る」高ストレス女性ですが、仕事をしながら家事の切り盛りもする既婚・有職女性の睡眠時間も深刻です。「ココロの体力測定」調査から、既婚・有職女性を抽出し睡眠時間を調べたところ、本来ならばしっかり休養したい休日の睡眠時間「5時間以下」割合は、60代を除き、女性全体の9.7%を上回る結果に。中でも20代は15.4%と、男性全体の14.6%を上回りました。

< 休日の5時間以下睡眠 >



■ 低ストレス女性が心がけている睡眠ルールは？

それでは女性の睡眠の自分ルールは、ストレスレベルで異なるのでしょうか。低ストレス女性は「平日に1日以上しっかり寝る日を作る」(1.99倍)と、忙しくなりがちな平日の睡眠を大切にしていることがわかります。また「スマホやPCは寝る1時間前まで」(1.95倍)「毎日同じ時間の就寝・起床を心掛ける」(1.36倍)など、やはり時間に関する項目が目立ちます。一方高ストレス女性は、「寝る直前までゲーム」(1.98倍)「寝る時間になってもドラマの続きを見てしまう」(1.68倍)と、就寝時間への意識が希薄です。また「無音でないと眠れない」(1.39倍)「90分の倍数を意識して眠る」(1.23倍)など、睡眠に対してややストイックな傾向にあります。

< ストレスレベル別 女性の睡眠ルール >

女性の睡眠ルール	高ストレス者 (%)	低ストレス者 (%)	倍率
平日に1日以上、睡眠をしっかりとする日を作っている	19.1	38.1	1.99倍
スマホ・PC作業は寝る1時間前に終わらせる	7.1	13.8	1.95倍
就寝前に必ず行う入眠儀式がある	10.9	17.4	1.60倍
寝具の質にこだわっている	15.3	22.1	1.44倍
毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きる	33.1	45.1	1.36倍
90分の倍数時間眠るようにしている	7.6	6.1	1.23倍
無音でないと眠れない	34.9	25.2	1.39倍
寝る時間になっても、連続ドラマなどの続きを見てしまう	27.6	16.4	1.68倍
ぬいぐるみと一緒に寝る	11.6	5.9	1.95倍
寝る直前までゲームをやっている	20.7	10.4	1.98倍

(%)

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山 (携帯 070-1389-0172)

E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 「快眠グッズに頼らない」のが、低ストレス女性の睡眠ルール

最後に、快眠アイテムへのこだわりをまとめました。調査では、寝具やアロマ、湯たんぽなど一般的に言われるアイテム30項目から複数回答で選択してもらいましたが、ストレスレベルを問わずほとんどの項目が10%以下の選択率であり、もっとも多かったのが「該当なし」低ストレス者53.8%、高ストレス者42.0%。快眠を得るためのアイテムはとてもパーソナルなものであり、実は顕在化していないものが多数あるのではないかと推測されます。またストレスレベルでの比較では、「マットレス」(1.27倍)「掛け布団」(1.06倍)以外はすべて高ストレス者が高い比率を示しました。

<ストレスレベル別 こだわりの快眠アイテム>

快眠アイテム	高ストレス者	低ストレス者	
該当なし	42.0	53.8	1.28倍
マットレス	9.3	11.9	1.27倍
掛け布団	13.8	14.6	1.06倍
パジャマ	12.2	12.1	1.07倍
敷布団	9.6	9.4	1.08倍
枕	24.0	21.9	1.09倍
エアコン	11.4	10.4	1.10倍
温かい飲料	4.4	4.0	1.12倍
PC用メガネ	2.7	2.3	1.14倍
間接照明	9.9	8.4	1.17倍
手袋	1.1	0.9	1.23倍
音楽	5.1	4.0	1.29倍
アロマオイル	5.8	4.3	1.33倍
湯たんぽ	7.1	4.9	1.46倍
ボディクリーム	6.4	4.1	1.55倍

(%)

ハーブティー	3.1	2.0	1.57倍
加湿器	5.3	3.2	1.64倍
レッグウォーマー	4.7	2.5	1.85倍
電気毛布	5.8	3.1	1.88倍
靴下	7.1	3.6	1.97倍
抱き枕	5.6	2.3	2.37倍
冷えピタ	1.8	0.7	2.47倍
目元を温めるグッズ	4.2	1.4	2.93倍
睡眠サプリ	2.7	0.9	2.96倍
リカバリーウェア	1.1	0.4	3.08倍
ぬいぐるみ	6.2	2.0	3.14倍
アイマスク	3.6	1.1	3.29倍
アルコール飲料	3.8	0.7	5.25倍
睡眠導入剤	7.1	1.1	6.58倍
ネックウォーマー	3.6	0.5	6.58倍
ナイトコロン	2.4	0.4	6.79倍

(%)

一人暮らしでも、家族と一緒に暮らしていても。快眠アイテムに頼らず、就寝・起床時間への意識を高く持つ低ストレス女性の睡眠ルールを参考に。女性は家族の“健康”の大黒柱、まずは女性の睡眠がストレスオフできれば、家族の睡眠も向上するのではないのでしょうか。

【調査概要】

「ココロの体力測定2018」

方法 | インターネット調査

期間 | SCR調査 2018年3月7日～3月17日

(SCR調査)

対象 | 全国、20～69歳、14万人 (男女各7万人)

項目 | 15問

分析データについて | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化

集計データについて | 集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用

(本調査)

期間 | 2018年4月7日～20日

サンプル数 | 1800人

対象者 | 女性

今回抽出対象者 | 全て女性

高ストレス者 : 450人

低ストレス者 : 556人 ※本調査

■ オフラボとは

オフラボ (ストレスオフラボ) は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する (株)メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア (株) と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは「ストレスオフを日本の文化に」。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

■ ココロの体力測定

東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の男女各7万人 (合計14万人) を対象に「ココロの体力測定」 (ストレス指数チェック) を実施。

2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所

代表取締役 : 恒吉明美

所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F (株式会社メディプラス内)

設立 : 2013年12月

URL : <https://mediplus-lab.jp>

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山 (携帯 070-1389-0172)

E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788