

働き方改革「実践層」と「未実践層」のビジネスパーソン1000人に聞く！「働き方改革と睡眠調査」

働き方改革後も睡眠の“質”は改革途上 睡眠の質にこだわる“睡眠エリート”は、睡眠環境の「温度」に注目

レイコップ・ジャパン株式会社（代表取締役社長 リ・ソンジン）は、日本のビジネスパーソン1000人を対象に、「働き方改革と睡眠」に関する意識と実態調査を行いました。働き方改革は、一億総活躍社会の実現に向けた最大のチャレンジとして、日本が国を挙げて取り組むもので、日本の企業文化、日本人のライフスタイル、日本人の働くということに対する考え方そのものに着手する改革です。2018年（平成30年）1月に召集された通常国会でも、安倍晋三首相は「働き方改革」を最優先課題に据え、今年からその動向がさらに注目されます。

一方、日本人の睡眠時間の短さは世界的にも知られており、OECDの調査※では、韓国に次いで世界で2番目に短いことがわかりました。睡眠不足は、生産性の低下や健康被害などさまざまな弊害が問題視されています。※2014年に経済協力開発機構（OECD）が世界29カ国を対象に15～64歳の国民平均睡眠時間を発表。

レイコップ・ジャパンでは、「いい眠りは、素晴らしい人生のための、投資の時間である」と考えています。本リリースでは、働き方改革が実践されている企業で働く「実践層」と実践されていない「未実践層」のビジネスパーソンを比較し、睡眠との関係を探ります。

①働き方改革と睡眠時間

働き方改革で睡眠の量に差が出始め、睡眠満足度は向上。仕事のパフォーマンスにも良い影響が。

- ◇ 平日の平均睡眠時間を比較すると、実践層6時間12分、未実践層6時間3分となり、実践層の方が1日9分、睡眠時間が長い。
- ◇ 働き方改革未実践層の3人に1人（32.4%）は今の睡眠に満足だが、実践層は2人に1人（47.0%）が満足している。
- ◇ 睡眠への満足度の高い実践層は、仕事に対する「集中力」「記憶力」「注意力」「モチベーション・積極性」「充実感」など、仕事に対するパフォーマンスが未実践層よりも総じて高い。一方、未実践層は、実践層より「疲労感」や「眠気」を感じている。

②働き方改革と睡眠の質

一方で、睡眠の“質”の改善には至らず、多くの人はNG習慣は変えられていない。

- ◇ 睡眠の量と質、ビジネスパーソンの約8割が「睡眠の質」（78.0%）を重視し、現在の睡眠環境を「改善したい」（82.4%）。
- ◇ 働き方改革により睡眠の質までは改善されていない。7割が「変わらない」（実践層76.4%、未実践層75.6%）と回答。
- ◇ しかし、就寝前の「スマホ」（80.6%）、「夜更かし」（69.2%）、「PC」（56.9%）が習慣化しており、それらが睡眠の質の低下につながると分かっているにもかかわらずやめられないのが実態。

③睡眠の質対策 対策あり派と対策なし派

睡眠の質にこだわる“睡眠エリート”たちは、いち早く「睡眠温度」に注目

- ◇ ビジネスパーソンの13.8%が、睡眠の質にこだわり何らかの対策を実践している、睡眠意識の高い“睡眠エリート”。
- ◇ “睡眠エリート”は、睡眠トラブルに対してより敏感で、今の睡眠環境にも満足していない。
- ◇ “睡眠エリート”の3割が、睡眠の質を高めるために寝るときの「温度」（29.0%）に配慮。これからの睡眠改善は温度に注目。

調査概要 ■実施時期 2018年1月5日（金）～1月10日（水） ■調査手法 インターネット調査 ■調査対象 全国の働き方改革導入企業で働く30～50代の男女500人、まだ導入されていない企業で働く30～50代の男女500人ずつ・計1000人 10歳刻みで男女各均等回収（端数は30代で回収）



睡眠の専門家・田中俊一先生に聞く、睡眠の質を高める睡眠環境のつくり方

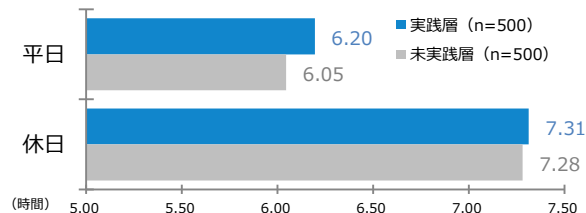
働き方改革と睡眠の量（睡眠時間）

自分が働く企業で働き方改革が実践されている「実践層」のビジネスパーソン500人と、まだ実践されていない「未実践層」のビジネスパーソン500人を対象に、睡眠実態について調べてみました。

■ 働き方改革と睡眠時間の関係 働き方改革は睡眠の量的向上に寄与 平日の平均睡眠時間は9分の違い

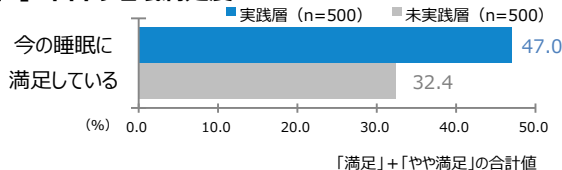
まず1日の睡眠時間を聞くと、休日の平均睡眠時間は、実践層7.31時間（7時間19分）、未実践層7.28時間（7時間17分）となり、働き方改革による違いはほとんど見られません。しかし、平日で比較すると、実践層6.20時間（6時間12分）、未実践層6.05時間（6時間3分）となり、働き方改革実践層の方が1日9分、睡眠時間が長くなっています【図1】。

【図1】 1日の平均睡眠時間

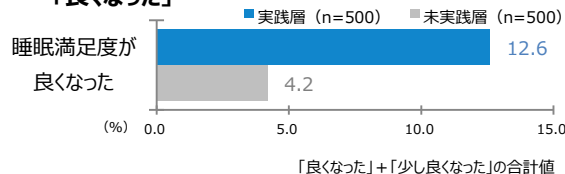


今の睡眠に対する満足度を聞くと、未実践層（32.4%）に比べて実践層の満足度は47.0%と高く、2人に1人が「満足」と答えています【図2】。また、実践層では12.6%が働き方改革以前と比べて睡眠の満足度が「良くなった」と答えており、未実践層（4.2%）のおよそ3倍にも上ります【図3】。

【図2】 平日の睡眠満足度



【図3】 働き方改革以前との平日の睡眠満足度の変化「良くなった」



世界で短いといわれる日本人の睡眠時間ですが、働き方改革によりわずか9分とはいえ睡眠時間に差があり、また満足度も実践層の方が高く出ています。働き方改革は、睡眠の量的向上に寄与しているようです。

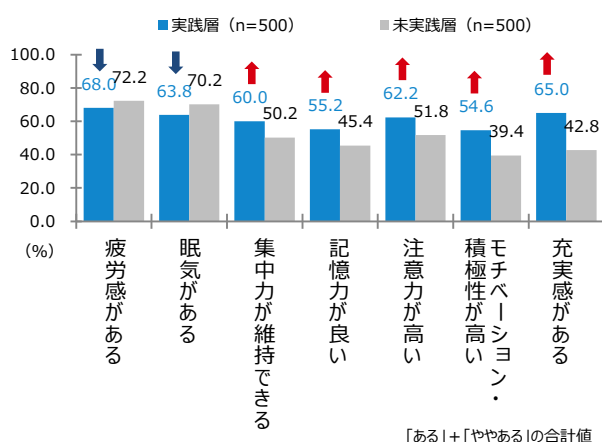
■ 睡眠満足度の高い働き方改革実践層は、仕事のパフォーマンスが未実践層よりも高い

仕事のパフォーマンスについて聞くと、「疲労感」（実践層68.0% < 未実践層72.2%）や「眠気」（実践層63.8% < 未実践層70.2%）などのネガティブ項目は未実践層の方が高く、仕事に対するお疲れ度が高くなっています。

一方、「モチベーション・積極性」（実践層54.6% > 未実践層39.4%）、「充実感」（実践層65.0% > 未実践層42.8%）などのポジティブ項目は働き方改革実践層の方が高いスコアを示しており、仕事に対するパフォーマンスが未実践層よりも総じて高くなっています【図4】。

働き方改革により睡眠満足度が高いことで、仕事の上でも良い影響が生じているようです。

【図4】 働き方改革による仕事のパフォーマンス



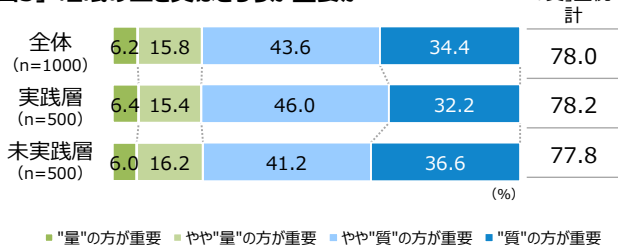
働き方改革と睡眠の質

■ 重視したい睡眠の質、分かっていても改善できない寝る前のいつもの習慣

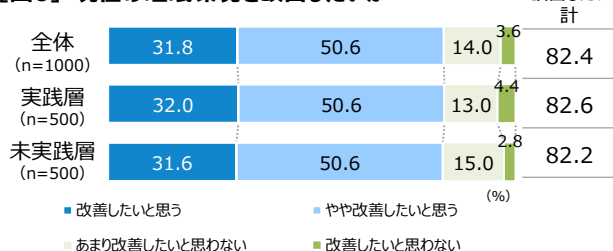
睡眠の質の向上は睡眠時間の向上より難しい

睡眠には睡眠時間を改善する量的向上だけでなく、睡眠の質を高める質的向上も重要だといわれています。睡眠の量と質のいずれが重要かと聞くと、全体の8割近くが量よりも「質」（78.0%）を重視しており〔図5〕、8割以上が現在の睡眠環境を「改善したい」（82.4%）と答えています〔図6〕。働き方改革の有無にかかわらず、ビジネスパーソンは睡眠の質や環境改善について、同様の考えを持っているようです。

【図5】 睡眠の量と質はどちらが重要か



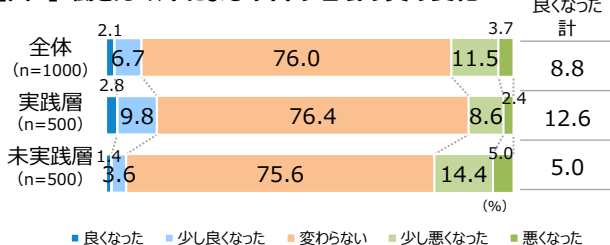
【図6】 現在の睡眠環境を改善したいか



働き方改革による平日の睡眠の質の変化を聞くと、実践層では12.6%が働き方改革により睡眠の質が「良くなった」（良くなった＋少し良くなった）と答え、未実践層（5.0%）よりも多くなっていますが、実践層も未実践層も7割が「変わらない」（実践層76.4%、未実践層75.6%）と答えています〔図7〕。

働き方改革により睡眠の量的な向上は図られているようですが、質的向上となるとまだまだ…というのが現状のようです。

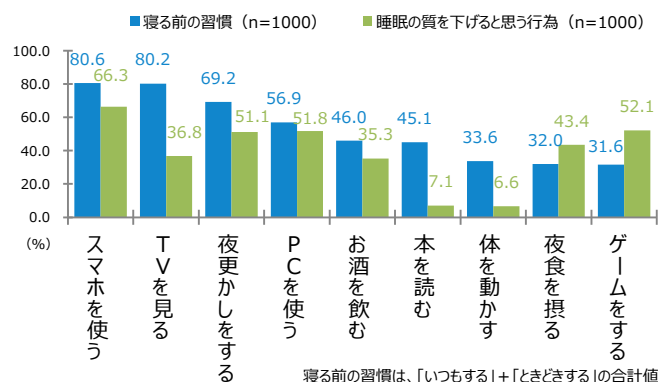
【図7】 働き方改革による平日の睡眠の質の変化



睡眠の質の向上・睡眠環境の改善を望むビジネスパーソンですが、実態は伴っていないようです。

就寝前の行動を聞くと、「スマホを使う」（80.6%）、「TVを見る」（80.2%）、「夜更かしをする」（69.2%）、「PCを使う」（56.9%）などが上位にあげられましたが、これらの行動が睡眠の質を下げると思うかと聞くと、「スマホを使う」（66.3%）、「夜更かしをする」（51.1%）、「PCを使う」（51.8%）となり、いずれも睡眠の質を下げる行為だと認識していることが分かりました〔図8〕。睡眠の質を下げる行動として認識しているのに、寝る前の習慣はなかなか変えられない…、というのが実態のようです。

【図8】 寝る前の習慣と睡眠の質を下げると思う行動



睡眠の質を高める対策 対策あり派 vs 対策なし派

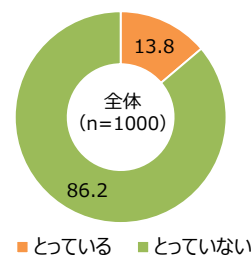
■ 睡眠の質を高めるための対策をしている人の方が、睡眠トラブルにより敏感で睡眠の質にこだわる“睡眠エリート”

睡眠の質を高めたいと思いつつも、いつもの習慣を変えるのはなかなか難しいのが現実です。[図9] 睡眠の質を高めるための対策
そこで、睡眠の質を高めるために対策をとっている人と、いない人の睡眠の違いを見てみました。

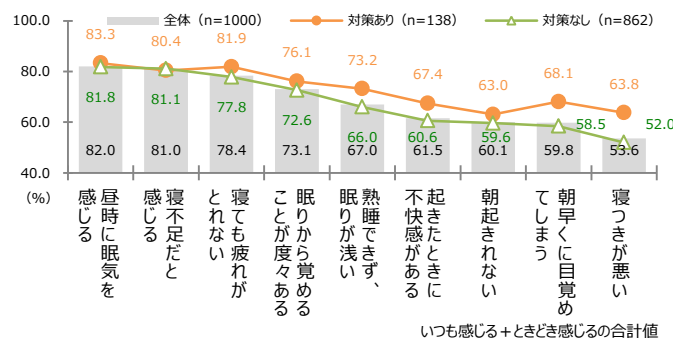
まず、睡眠の質を高めるために何らかの対策をとっているかと聞くと、全体の13.8%が「対策をとっている」(＝対策あり派)と答えました [図9]。

自身の睡眠で気になることを聞くと、全体では「昼時に眠気を感じる」(82.0%)、「寝不足だと感じる」(81.0%)、「寝ても疲れがとれない」(78.4%)、「眠りから覚めることが度々ある」(73.1%)などが睡眠トラブルとして上位にあげられました。

これを睡眠対策の有無でみると、「寝つきが悪い」(対策あり派63.8%＞対策なし派52.0%)や「朝早くに目覚めてしまう」(対策あり派68.1%＞対策なし派58.5%)などほとんどの項目で対策あり派の方がスコアが高くなっています [図10]。睡眠対策をしている人は、睡眠トラブルに対して敏感で、睡眠の質によりこだわっている“睡眠エリート”と推測できます。



【図10】睡眠であてはまること

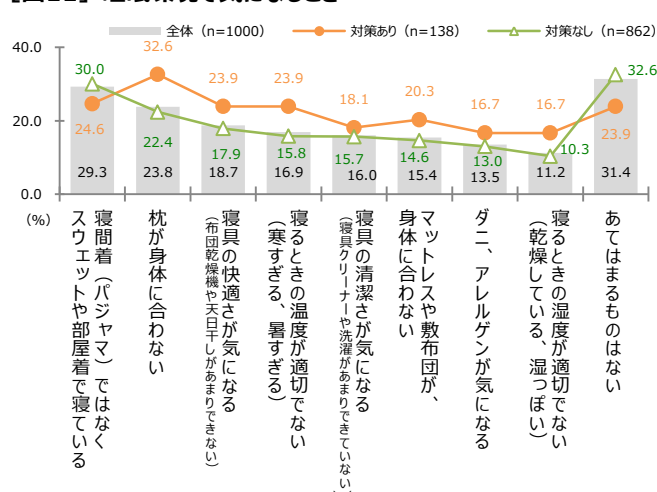


■ 睡眠の質を高める対策をしている“睡眠エリート”は、今の睡眠環境に満足していない

次に睡眠環境について気になっていることを聞くと、全体では「寝間着 (パジャマ) ではなくスウェットや部屋着で寝ている」(29.3%)、「枕が身体に合わない」(23.8%)、「寝具の快適さが気になる」(18.7%)、「寝るときの温度が適切でない」(16.9%)が上位にあげられました。

これを睡眠対策の有無でみると、「寝間着」(対策あり派24.6%＜対策なし派30.0%)以外すべて、睡眠対策をとっている人の方がスコアが高く [図11]、「睡眠エリート」は、今の睡眠環境に満足しておらず、よりよい睡眠環境を求めているようです。

【図11】睡眠環境で気になること



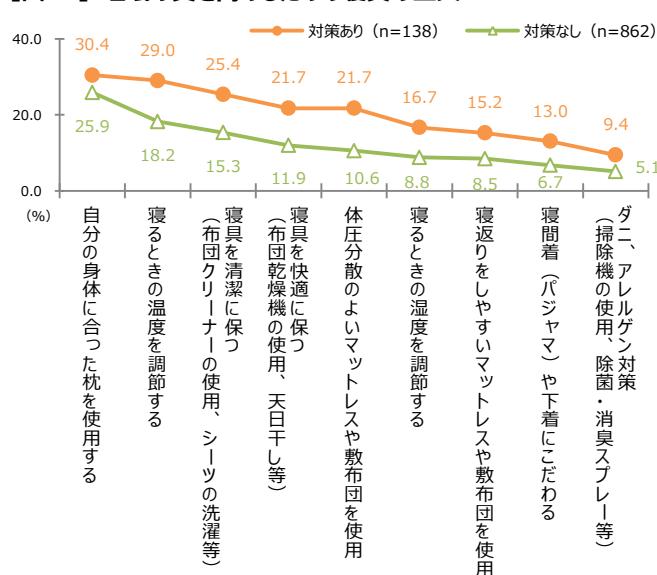
■ 睡眠の質を高めるために“睡眠エリート”は「温度」に注目！

これからの睡眠改善は「温度」がキーワードになりそう

“睡眠エリート”は、自身の睡眠に対して敏感で、今の睡眠環境に満足せず、より高みを目指す傾向がありますが、睡眠の質を高めるための寝具の工夫を聞くと、「自分の身体に合った枕を使用する」(30.4%)、「寝るときの温度を調節する」(29.0%)、「寝具を清潔に保つ」(25.4%)などが上位にあげられました [図12]。

“睡眠エリート”は、自分に合った枕選びや寝具を清潔に快適に保つだけでなく、寝るときの温度にまで気を配っています。

【図12】睡眠の質を高めるための寝具の工夫



睡眠の専門家・田中先生に聞く、睡眠の質を高める睡眠環境とは？

睡眠満足度が高い働き方改革実践層 働き方改革による「睡眠の質」の効果がみられる

日本人の4人に1人が睡眠に悩みを持ち、「睡眠負債」という言葉が注目されるなど、今の日本にとって睡眠問題は大きな課題となっています。働き方改革と睡眠の関係について調べた今回の調査で注目すべき点は、**働き方改革を実践している人の睡眠満足度の高さ**です。実践していない人は睡眠に満足している人が3割しかいませんが、実践している人では5割近くまで増えており、これはひとつの大きな成果だと考えられます。

働き方改革という長時間労働の是正が注目されがちですが、それだけでなく、仕事に対する自分自身の取り組み方の改革でもあります。仕事は“やらされてる感”が強いとストレスに感じてしまいますが、自らの考えで取り組むようになるとやりがいを感じ、自分への自信につながります。今回の調査で働き方改革を実践している人は、集中力や記憶力なども高くなっていますが、これらは睡眠の効果とも一致しています。**仕事のやりがいや自信、そして日々の睡眠満足度が仕事のパフォーマンスにつながる**と考えられます。

睡眠不足は脳の記憶の整理ができていない状態 新しい情報に対応できず仕事のパフォーマンスが低下してしまう

睡眠には、脳細胞を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」と、身体を休めて夢を見る「レム睡眠」とがあり、およそ90分の周期リズムで繰り返されます。私が考える最適睡眠時間は7時間半で、トータル5回の睡眠サイクルです。今回の調査ではビジネスパーソンの平日の睡眠時間は6時間となっているので、睡眠サイクルは4回と1サイクル足りません。

睡眠は脳細胞を修復する時間で**前半の深い睡眠では脳の神経細胞の修復・再生が行われ、同時に後半の浅い夢を見る睡眠は脳の記憶を整理する時間で、情報の固定や不要な情報の削除を行います**。パソコンに例えると、前者がCPU（情報処理や計算を行う中央処理装置）回復、後者がメモリとなりますが、メモリは不要な情報を削除しないと、容量が不足し使えなくなります。6時間睡眠では最後の1サイクルが足りず、CPUにあたる神経細胞の修復はできても、メモリとなる脳の記憶の整理が十分にできていません。パソコンなら新しいメモリを追加できますが、人のメモリは有限なため、不要な情報を上手に削除しながら使っていかなければ、新しい情報を取り入れることができなくなります。さらに、脳の記憶を整理できないとメモリを補完するためにCPUを酷使しますが、それには限界があるため、結果仕事のパフォーマンスが低下してしまいます。この状態を長く続けていると、脳の中でうまく情報処理ができなくなり、日常生活すら困難な状態に陥ります。睡眠不足は実は深刻な問題で、早急な対策が必要なのです。

よい睡眠のためにはまずは仕事を意識的に休むこと。睡眠環境の明るさと音、そして「寝床内温度を一定に保つ」ひと工夫を

現代社会ではスマートフォンさえあれば、それこそベッドの中でも仕事できてしまいます。夜中にスマートフォンやパソコンを見ることは、真夏の外の光のような強いブルーライトを浴びるようなもので、脳を覚醒させ、体内時計にも影響します。24時間いつでもどこでも働ける今だからこそ、意識的に仕事を遮断し休むことが肝心です。仕事関係者に「21時以降はPCを見ない」と宣言するのもよい方法ですね。また、明るさ（光）を遮断することも効果的で、私は暗幕カーテンをおすすめしています。そして起きたらすぐに太陽の光を数分ちゃんと浴びれば、すっきり起きられるようになります。さらに、睡眠時はできるだけ無音状態にすることを推奨しています。目覚まし時計をかけるときは、90分サイクルを考えて、寝付くまでの時間を15分プラスした時間（7時間半睡眠の場合は7時間45分）でセットすると無理なく起きることができます。

今回の調査では、寝室の「温度」にこだわる人の結果が出ていましたが、温度もちろん重要です。寝床内温度は、暑すぎても寒すぎても覚醒反応を起こしてしまうので、**快適な温度を一定に保つことが理想**です。睡眠中は体温調節機能がやや低下し、睡眠サイクルや夢の内容でも体温が変化するので、それに合わせて調整できるとさらにいいですね。より良い睡眠のために温度調整のひと工夫をオススメします。



田中 俊一（たなか・しゅんいち）先生

医療法人みなとみらい理事長。専門分野は内科、糖尿病。特に睡眠から高血圧・糖尿病までを治療する睡眠代謝内科。
元横浜市立大学大学院教授、毎月5000人の糖尿病患者と3000人の睡眠時無呼吸患者が通院する医療法人みなとみらい理事長。
「世界一受けたい授業」、「ヒルナンデス!」、「中居正広のミになる図書館」、「バイキング」などメディア出演も多数。
神奈川県認定のプロジェクトとして実施している「ME-BYO見える化センター」は、県民を対象とした睡眠に関連した未病状態を見える化する取り組みであり、睡眠障害から高血圧、糖尿病までを体系的に治療している。