



ストレスチェックのことなら

ドクタートラスト

2024 年 4 月 2 日

株式会社ドクタートラスト

ストレスが低い人は「睡眠 7～9 時間」に集中

睡眠時間とストレスの関係をストレスチェックデータから算出

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦、以下「ドクタートラスト」）のストレスチェック研究所では、ストレスチェックサービスを利用した累計受検者 163 万人超のデータを活用し、さまざまな分析を行っています。

今回は 2022 年度にストレスチェックサービスを利用した受検者のうち、「平均睡眠時間」についての回答が得られた約 5,600 人のデータをもとに、平均睡眠時間とストレス度合の関係性を調査しました。

YouTube で解説動画公開中

【解説】「睡眠時間」と「心の安定」の密接な関係がデータで明らかに！ 5,600 人のストレスチェックデータを徹底分析！（解説：ストレスチェック研究所 チーフアナリスト 服部恭子）

<https://youtu.be/sIFpisxr040?si=X8QVJ-V1PocrgH-e>



調査結果のポイント

- ・ 「低ストレス者」割合が最も大きいのは、平均睡眠時間が「7 時間以上 9 時間未満」の群で、「5 時間未満」の群の約 4 倍
- ・ 平均睡眠時間が「7 時間以上 9 時間未満」の群は「疲労感」「不安感」が少ない

はじめに

ストレスチェック制度は、従業員のメンタル不調の予防やその気付きを促すこと、また、ストレスが高い人の状況把握やケアを通して職場環境改善に取り組むことを目的として制定され、2015 年 12 月以降、従業員数 50 名以上の事業場で年 1 回の実施が義務づけられています。

ドクタートラストの提供するストレスチェックサービスでは、ストレスチェックと同時に、生活習慣に関する 6 つの設問が追加できます。生活習慣設問の一つである「平均睡眠時間」と「総合健康リスク」、「高ストレス者率」の関係をそれぞれ分析した結果、平均睡眠時間が「5 時間未満」の群が最も悪く、「7 時間以上 9 時間未満」の群が最も良かったことが判明しました※。

今回は「5 時間未満」と「7 時間以上 9 時間未満」の群に着目し、ストレス度合の関係性を分析しました。※参考：ドクタートラスト『健康リスク』『ストレス過多な人』は「睡眠 5 時間未満」に集中、どちらも最も低いのは「睡眠 7～9 時間」～睡眠時間とストレスの関係をストレスチェックデータから算出～」

図 1

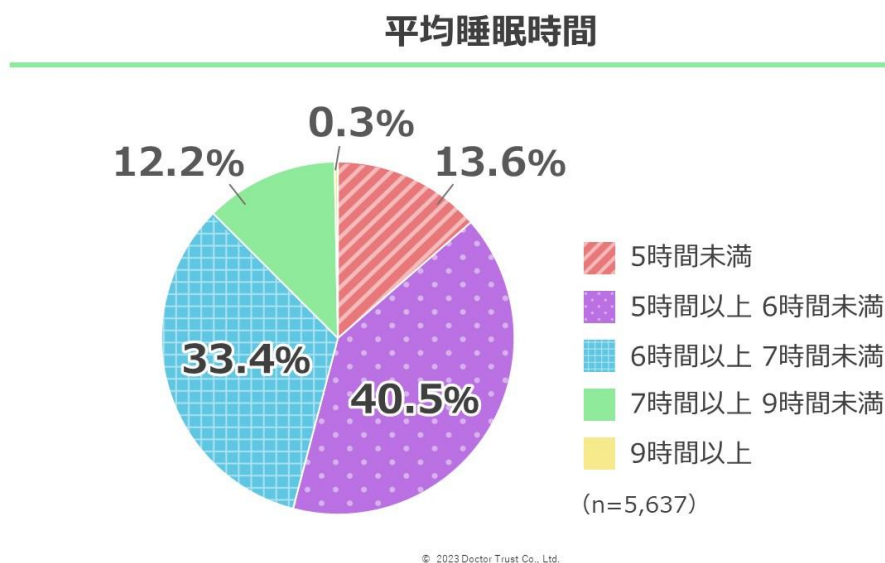


図 1 は平均睡眠時間の分布を示したものです。最も多かったのは「5 時間以上 6 時間未満」、以下「6 時間以上 7 時間未満」、「5 時間未満」と続きます。

調査結果

1. 平均睡眠時間が「7 時間以上 9 時間未満」の群は、低ストレス者が睡眠「5 時間未満」の群の約 4 倍

ドクタートラストのストレスチェックサービスでは、ストレスチェック受検者のストレスレベルを A～E の 5 パターンで示しています。A 判定に近いほどストレスレベルが低く、E 判定は高ストレス者を示します。今回は

A・B 判定を「低ストレス者」、D・E 判定を「ストレス保有者」とします。

図 2

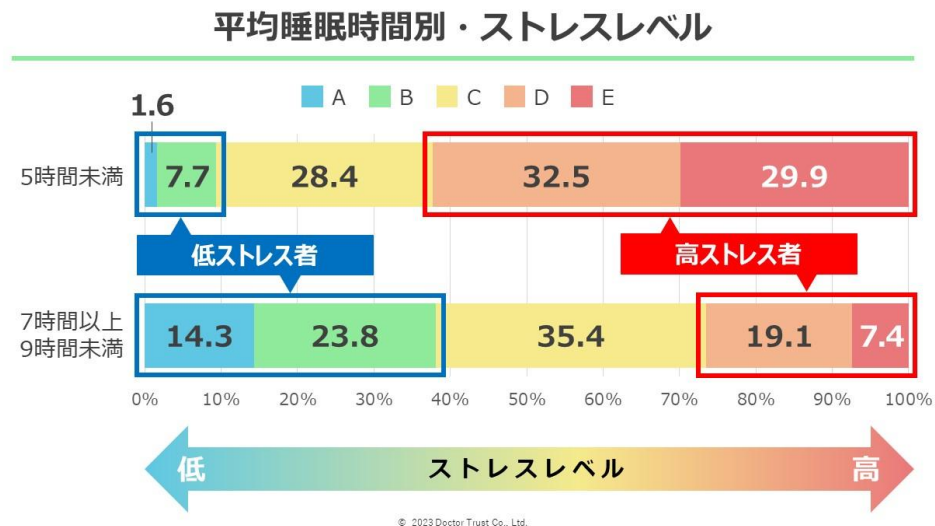


図 2 のとおり、平均睡眠時間「5 時間未満」の群では全体の 62.4%が「ストレス保有者」であったのに対して、「7 時間以上 9 時間未満」の群では 26.5%にとどまりました。「ストレス保有者」の割合について、約 2.3 倍の開きがあることがわかります。

また、平均睡眠時間「5 時間未満」の群における「低ストレス者」は 9.3%のみだったのに対して、「7 時間以上 9 時間未満」の群では 38.1%でした。「低ストレス者」の割合について、約 4 倍の開きがある結果となりました。

つまり、平均睡眠時間が「5 時間未満」の群では「ストレス保有者」が圧倒的に多く、「7 時間以上 9 時間未満」の群では「低ストレス者」の割合が大きいのです。

2. 平均睡眠時間が「7 時間以上 9 時間未満」の群では睡眠不足で見られる、疲労感・不安感が少ない

ストレスチェックの中で、ストレス反応の各設問に対して「ほとんどなかった」「ときどきあった」「しばしばあった」「ほとんどいつもあった」の 4 択形式で回答します。

図 3 は尺度「疲労感」を構成する設問について、図 4 は尺度「不安感」を構成する設問について、平均睡眠時間が「5 時間未満」の群と「7 時間以上 9 時間未満」の群において良好な回答をした割合を示しました。

図 3

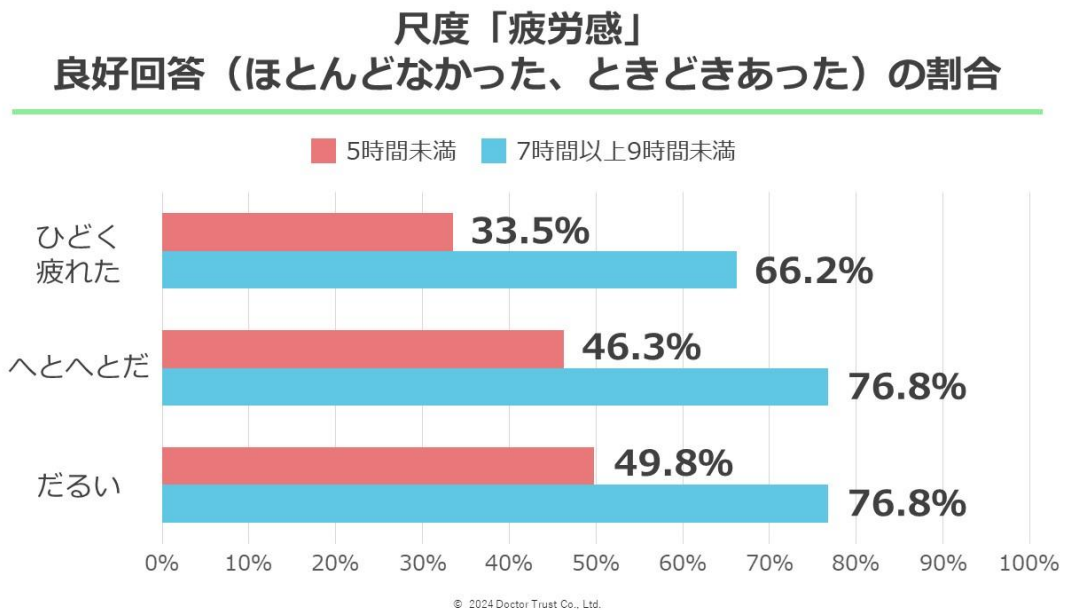


図 4

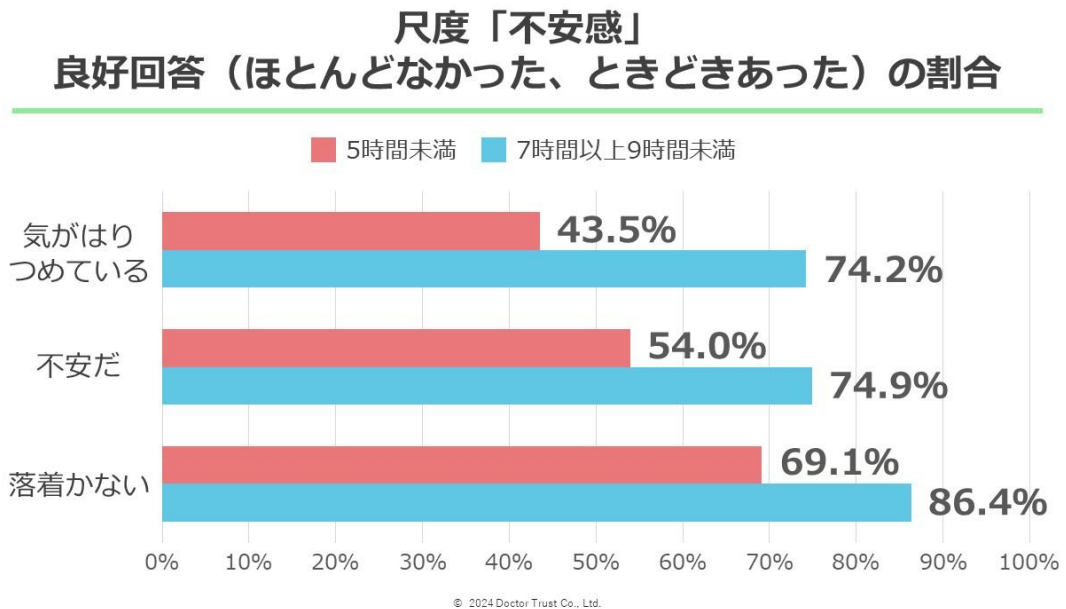


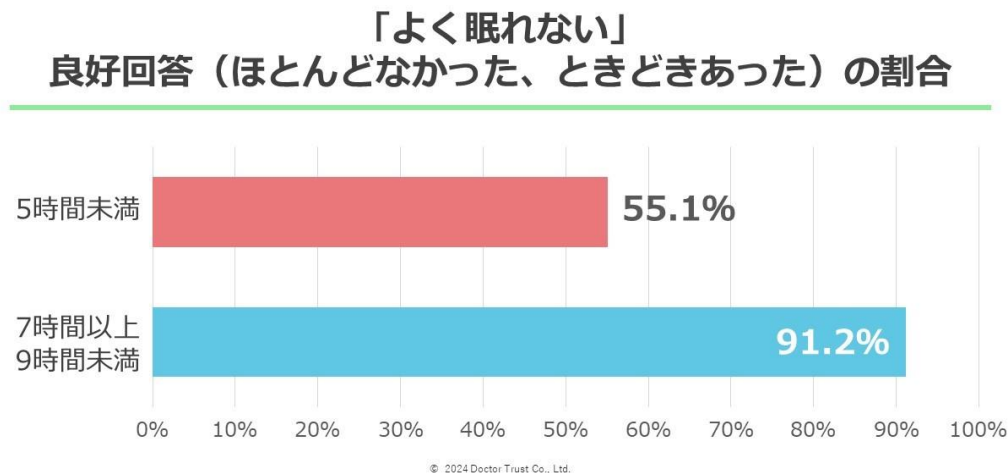
図 3 の尺度「疲労感」は「ひどく疲れた」「へとへとだ」「だるい」、図 4 の尺度「不安感」という尺度は「気がはりつめている」「不安だ」「落ち着かない」のそれぞれ 3 つの設問から構成されています。

どの設問も平均睡眠時間が「7 時間以上 9 時間未満」の群は「5 時間未満」の群より良好回答率が高い結果となりました。睡眠には疲労回復や、心を整える効果が期待できますが、「7 時間以上 9 時

間未満」の群では、疲労感や不安感を覚えている人が少ない状況となっています。

さらに図 5 では、「よく眠れない」という設問に対して、平均睡眠時間が「5 時間未満」の群と「7 時間以上 9 時間未満」の群において良好な回答をした割合を示しました。

図 5



必要な睡眠時間は人によって異なるため、睡眠は長さだけでなく質も重要とされていますが、質の良い睡眠がとれているかどうかは、「自覚症状としてよく眠れたと感じられるか」が目安となります。

図 5 のとおり、平均睡眠時間が「5 時間未満」の群では「よく眠れている」と回答をしている割合が 55.1%だったのに対し、「7 時間以上 9 時間未満」の群では 91.2%となり、よく眠れたと感じられている人が多い結果となりました。

さいごに

平均睡眠時間が「5 時間未満」と「7 時間以上 9 時間未満」の群に着目し、ストレス度合の関係性を調査した結果、「7 時間以上 9 時間未満」の群では「5 時間未満」の群にくらべ、「低ストレス者」の割合が約 4 倍多かったです。また、「ストレス保有者」の割合も半分以下となりました。

さらに「7 時間以上 9 時間未満」の群では睡眠不足で見られる、疲労感・不安感が「5 時間未満」の群よりも少なく、よく眠れたと感じている人が多い結果となりました。

今回の調査だけでは、眠れているから心が安定しているのか、心が安定しているから眠れているのか、どちらが先かを言及することまではできませんが、睡眠時間と心の安定には関係性があることがわかります。睡眠時間を確保することの大切さを理解し、一人でも多くの人が生き生きとした毎日が送れるきっかけになればと幸いです。

文責：服部恭子（ストレスチェック研究所 チーフアナリスト）、監修：根本裕美子（ドクターラスト 保健師）

調査対象

調査期間：2022 年 4 月 1 日～2023 年 3 月 31 日

調査対象：ドクタートラスト・ストレスチェック実施サービス 2022 年度契約企業・団体の一部

有効受検者数：5,637 人

ドクタートラスト概要

株式会社ドクタートラスト <https://doctor-trust.co.jp/>

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦）は企業ではたらく人の健康管理を専門に受託している会社です。産業医や保健師などの医療資格者が企業を訪問の上、健康診断結果に基づく健康指導、過重労働者面談を行います。また、200 万人超のビッグデータに基づく職場環境改善コンサル「STELLA」や、外部相談窓口サービス「アンリ」、健康管理システム「エールプラス」もご好評いただいております。その他 ストレスチェック、健康経営セミナー、衛生委員会のアドバイスなど、さまざまな業務を実施します。

ストレスチェック研究所 <https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>

ストレスチェック研究所は、ドクタートラスト内に設置された研究機関です。ストレスチェックで得られた膨大なデータの分析を行うとともに、ストレス耐性が高く組織の強みである人材を「STELLA（ステラ）」と名づけ、これら人材を活用した強固な組織作りを目指す職場環境改善コンサル業務を行っています。

ストレスチェックサービスに関するお問合せ

株式会社ドクタートラスト 健康経営推進本部 担当：田野、宇和野

TEL：03-3464-4000（代表）

企業さま用お問合せフォーム：https://www.stresscheck-dt.jp/sc_form/

＜参考＞100 名あたり 6 万円～（専門コンサルタントによる集団分析結果フィードバックなども、料金内でご提供いたします）