

高ストレス者の7割以上が睡眠6時間未満であり 逆に低ストレス者の約7割は6時間以上寝ている

睡眠習慣とストレスの関係を約13万人のデータから算出

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257万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2023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」について回答が得られた128,896人のデータをもとに、ストレス度合との関係を調査しました。

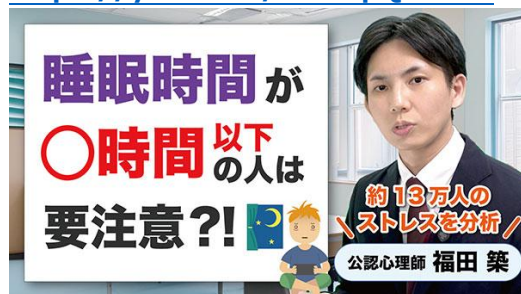
調査結果のポイント

- ・ 高ストレス者の72.3%が平均睡眠時間「6時間未満」
- ・ 低ストレス者の68.0%が平均睡眠時間「6時間以上」

YouTubeで解説動画公開中

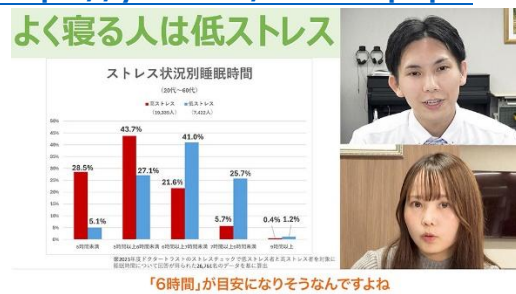
「睡眠時間が○時間以下の人はストレスが多い？～睡眠とストレスの関係～」

<https://youtu.be/N4U7pQVZoEs>



「意外と知らない睡眠の世界～ショートスリーパーには訓練でなれるのか?～」

<https://youtu.be/Ou4DN4ptqv4>



※「意外と知らない睡眠の世界」の続きは、【会員制】健康管理システム・アプリ「エール+」に収録しています。

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。

また、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。

今回は、生活習慣に関する追加設問のうち「平均睡眠時間」※の回答結果からストレス度合との関係を分析しました。

※ ①5時間未満、②5時間以上6時間未満、③6時間以上7時間未満、④7時間以上9時間未満、⑤9時間以上、の5択形式

ストレスの状況

ドクタートラストのストレスチェックでは、個人のストレス度合を5段階（A～E）で評価しています。A判定はストレスが最も低く、E判定が最も高いとされます。

図1

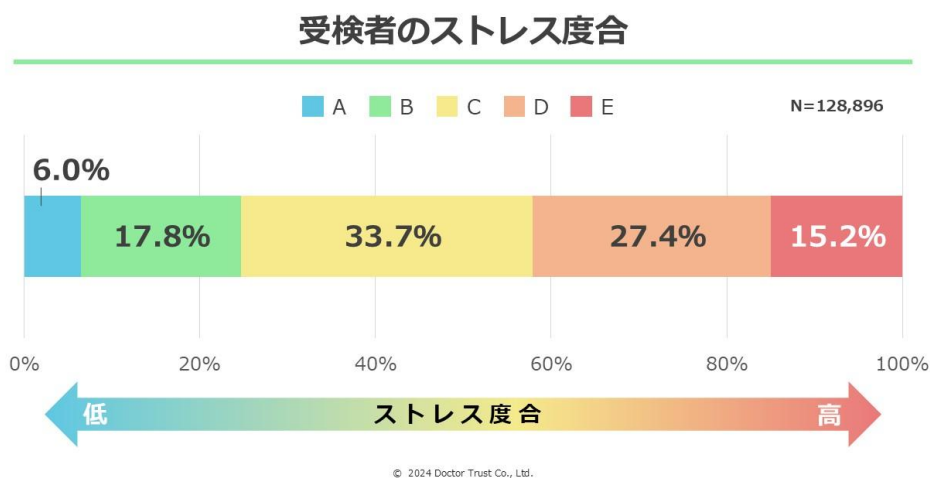


図1は、調査対象者128,896人全体における、ストレス度合の分布です。低ストレス者（A判定）は6.0%、高ストレス者（E判定）は15.2%でした。

以下では、低ストレス者、高ストレス者それぞれについて、平均睡眠時間別の分布をみていきます。

調査結果

図 2

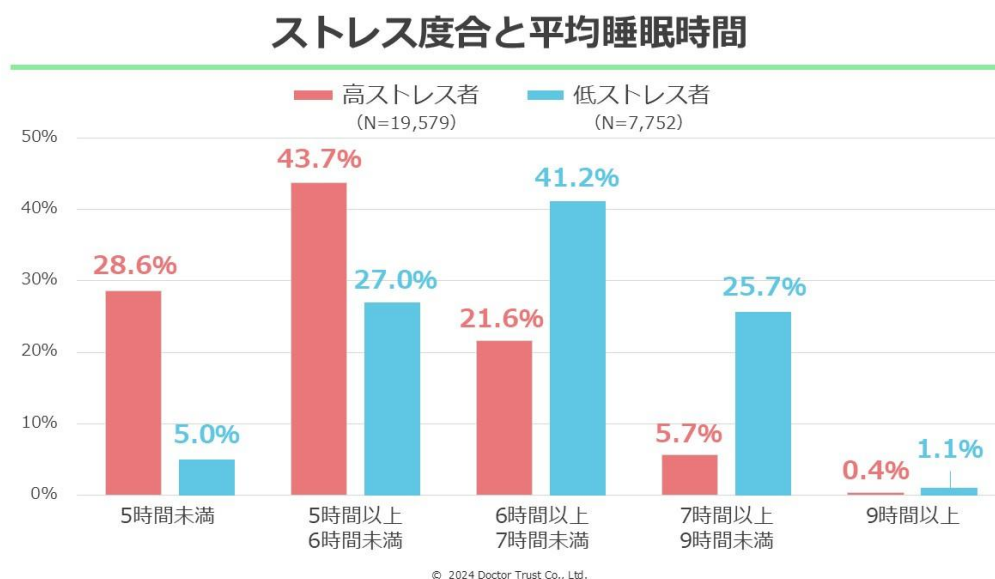


図 2 は、本調査対象のうち、高ストレス者と判定された 19,579 人、低ストレス者と判定された 7,752 人について、平均睡眠時間別の分布を示したグラフです。高ストレス者の 72.3%が平均睡眠時間「6 時間未満」と回答しているのに対して、低ストレス者では、68.0%が平均睡眠時間「6 時間以上」と回答したことがわかります。

具体的には、平均睡眠時間「5 時間未満」と「5 時間以上 6 時間未満」では、いずれも高ストレス者の割合が低ストレス者の割合を上回り、差はそれぞれ 23.6 ポイント、16.7 ポイントでした。一方、平均睡眠時間「6 時間以上 7 時間未満」、「7 時間以上 9 時間未満」、「9 時間以上」では、いずれも低ストレス者の割合が高ストレス者の割合を上回り、差はそれぞれ 19.6 ポイント、20.0 ポイント、0.7 ポイントでした。

まとめ

今回はストレスの高い人、低い人を対象に、平均睡眠時間の実態を調査しました。高ストレス者は平均睡眠 6 時間未満、低ストレス者は平均睡眠 6 時間以上を中心に分布していることがわかりました。少なくとも 6 時間の睡眠時間を確保することが、ストレスを予防する目安となるかもしれません。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」においても、健康へのリスクを下げるために 6 時間以上の睡眠が目安として推奨されています。睡眠時間の不足している方は、日々の生活を見直すことが大切です。

文責：福田築（ストレスチェック研究所 アナリスト、公認心理師）

調査対象

調査期間：2023年4月1日～2024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 2023年度契約企業・団体の一部

有効受検者数：128,896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（国内第1位[※]）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、257万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+」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。[※]帝国データバンク調べ

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 ストレスチェック研究所 担当：杉山、上田

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）