

<2024年夏 睡眠実態調査>

パートナーとの関係性、子育てによるストレス・・・

心身の不調の裏には「気づかい不眠」あり!?

寝苦しい時期第1位「8月」8割超 3人に1人が冷房「夜通し」
一方女性の半数近くが「睡眠時の空調により体調が乱れてしまう」

「Yakult1000『睡眠実態調査』PR事務局」は、20～60代の男女1,000名を対象に「夏の睡眠」に関するアンケート調査を実施いたしました。主な調査結果は以下のとおりです。

<2024年夏 睡眠実態調査> 調査結果のポイント

①：「寝苦しい時期」8月の回答が最も高い割合に。女性の回答結果は9月もダメージを引きずる・・・?

「寝苦しい時期」に8月を挙げた方の割合は、男性（82.8%）、女性（84.6%）共に各月のなかで最も高い数値となった。また翌9月になると「寝苦しい」と回答した比率は全体で52.5%まで下がるが、30代女性（62.0%）、40代女性（61.0%）においては6割を超える人が寝苦しさを感ずると回答。男性に比べて女性の方が「残暑～秋に向けた季節の変わり目」にダメージを引きずると感じている人が多いことがうかがえる。

②：女性はパートナーへの睡眠に関する不満を抱えがち。「不眠別居」を考える声も!?

一緒に寝ている配偶者・パートナーに何らかの不満がある人は33.3%。男性（21.0%）より女性（44.9%）が2倍以上不満を抱える人の割合が高く、本当は別居ないしはパートナーとは別の寝室で寝たいと感じている女性は3人に1人を超える（36.8%）。

「付き合っていた人と寝るとき、相手のいびきがうるさくて眠れなかったが、それを伝えても何も改善しようとしてくれなかったどころか、寝てたじゃんと言われめっちゃ冷めた」（20代女性）など、睡眠への不満をきっかけにパートナーとの人間関係にひびが入る事象も・・・

③：子どものケアやお世話が自身の不眠につながる子育て世代。寝不足を感じるパパ・ママは9割以上

子どもと一緒に寝ている人の91.5%は「寝不足の経験あり」と回答。男性（86.0%）、女性（93.9%）いずれも高い数値に。特に未就学児をもつ親に限定すると、実に95.7%が寝不足の経験を訴えており、小さなお子さんをもつパパ・ママが子どもを気づかうあまり起きてしまう「気づかい不眠」の実態が明らかに。

④：子どもを気づかうと冷房は無くてもならない。でも自分の体調を思うと・・・?

冷房（エアコン）が「夏の睡眠に無くてもならないものである」と回答した人は、子どもと一緒に寝る人（71.9%）、未就学児をもつ人（74.8%）において高い割合に。夏の睡眠時エアコンを「夜通し使用している」割合は35.9%と3人に1人以上に。

一方、夏の睡眠の不快さの原因として「空調により体調が乱れてしまう」と回答した人が、女性の45.4%を占めた。とりわけ30代女性（57.5%）、40代女性（50.0%）では過半数にのぼった。子どもの体調を「気づかう」と、冷房を積極的に使用するも、それが自身の体調の乱れにつながっていると回答する人も一定数いることがうかがえる。

調査概要

調査期間：2024年7月2日(火)～3日(水) 調査方法：インターネット調査

調査対象：1,000名(全国20～60代男女各100名)

各項目におけるトピックス

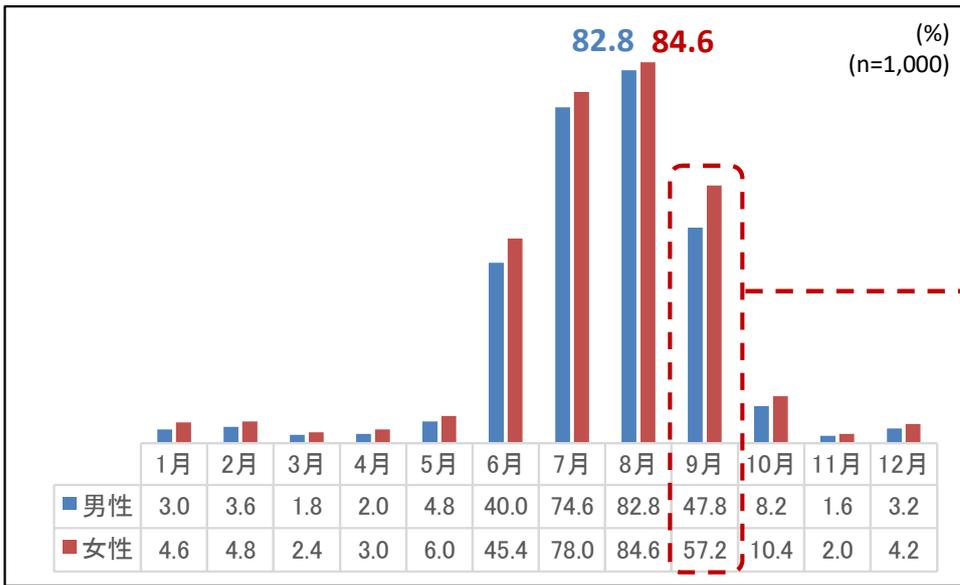
寝苦しさ増す日本の夏 不調は女性を中心に9月まで尾を引く

年間で寝苦しいと感じる時期（複数回答可）は「8月」が男性82.8%、女性84.6%といずれもトップに。次いで「7月」（男性74.6%女性78.0%）、「9月」（男性47.8%女性57.2%）、「6月」（男性40.0%女性57.2%）と、**夏の各月を答える人が圧倒的多数**となりました。

9月になると全体平均は52.5%まで下がりますが、30代女性（62.0%）、40代女性（61.0%）においては全体平均を10ポイント近く上回り、6割を超える人が寝苦しさを感じると回答しました。男性は「真夏の酷暑」にダメージを感じる人が多く、一方で**女性は「残暑～秋に向けた季節の変わり目」にダメージを引きずる人が多い**のではないかと、ということがうかがえます。

Q. 年間で寝苦しいと感じる時期(複数回答可)

いずれかの月を回答した人が全体の90.0%、「寝苦しいと感じる時期はない」と回答した人は10.0%。



Q. 寝苦しいと感じる時期「9月」と回答した人

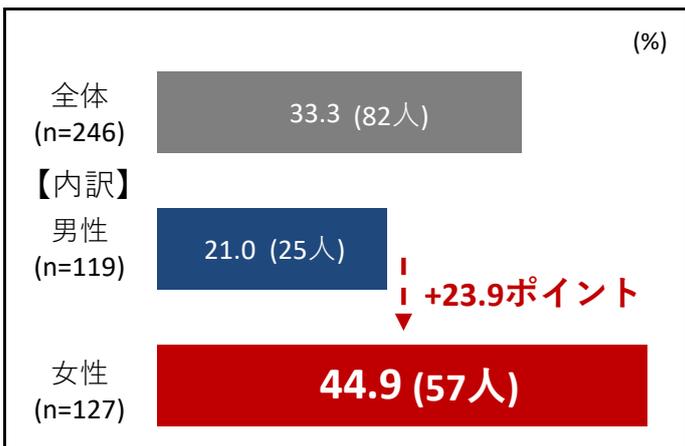
| | 男性 | 女性 |
|-----|------|------|
| 20代 | 35.0 | 47.0 |
| 30代 | 47.0 | 62.0 |
| 40代 | 46.0 | 61.0 |
| 50代 | 59.0 | 59.0 |
| 60代 | 52.0 | 57.0 |

配偶者・パートナーとの睡眠に不満の声多数

配偶者やパートナーと一緒に寝ている人は全体の24.6%（246名/1,000名）。そのうち33.3%、実に**3人に1人が「何らかの不満がある」と回答しており、特に女性は44.9%と、男性の21.0%と比較すると2倍以上不満を抱える人の割合が高い結果**となりました。

特に「いびきや歯ぎしり、寝言がうるさい」（52.6%）「エアコンの温度設定など、睡眠時の室内環境についての意見があわない」（45.6%）「寝相が悪い」（42.1%）といった原因が、男性に比べて女性において多く挙げられました。

Q. 一緒に寝ている配偶者やパートナーに不満がある



Q. 配偶者やパートナーに対する不満の原因 (複数回答可)

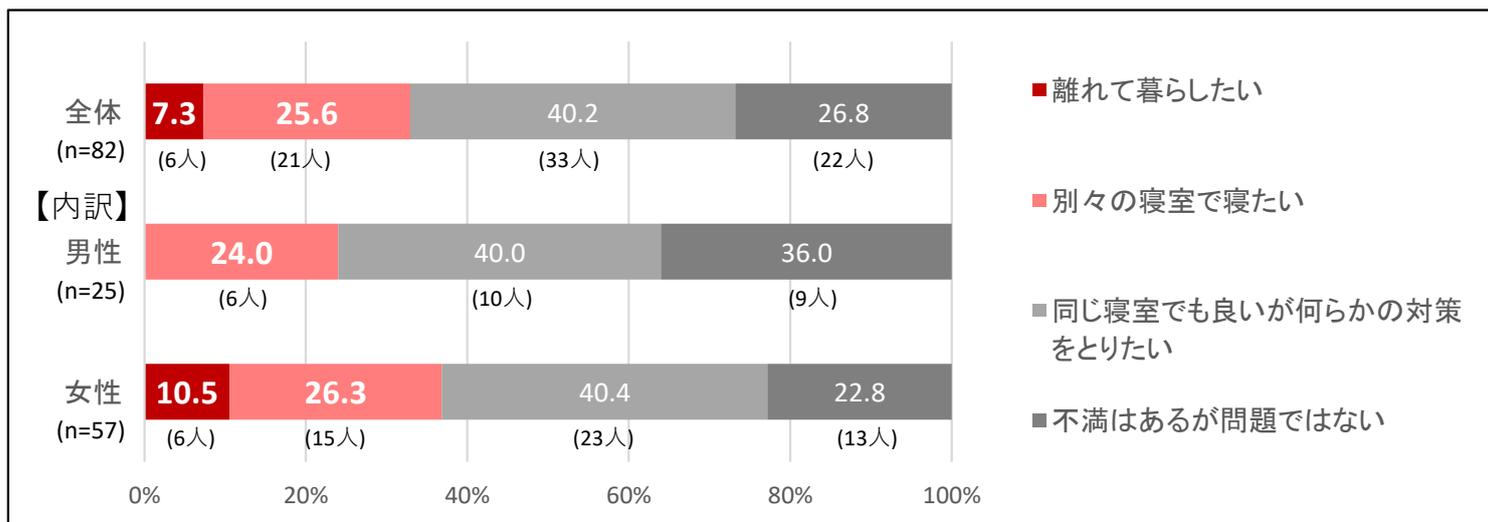
| | 男性 | 女性 |
|----------------------------------|------|------|
| いびきや歯ぎしり、寝言がうるさい | 32.0 | 52.6 |
| エアコンの温度設定など、睡眠時の室内環境についての意見があわない | 36.0 | 45.6 |
| 寝相が悪い | 20.0 | 42.1 |
| 寝る時間起きる時間のタイミングがあわない | 24.0 | 29.8 |
| 部屋・ベッドが狭い | 24.0 | 15.8 |
| 寝具についての意見があわない | 12.0 | 3.5 |
| その他 | 0.0 | 5.3 |

各項目におけるトピックス

3人に1人は「ホントは一緒に寝たくない」

寝室を共にする配偶者・パートナーに不満を抱えている人のうち「不満はあるが問題ではない」と回答した人は26.8%にとどまり「別々の寝室で寝たい」(25.6%)「離れて暮らしたい」(7.3%)と、**本当は一緒に寝たくない人が3人に1人以上**にのびりました。また、男女別でみると、女性で「離れて暮らしたい」と回答した人は10.5%でしたが、男性でそのように回答した人は0%と、「睡眠における配偶者やパートナーへの不満の大きさ」に男女間で差があることがうかがえます。

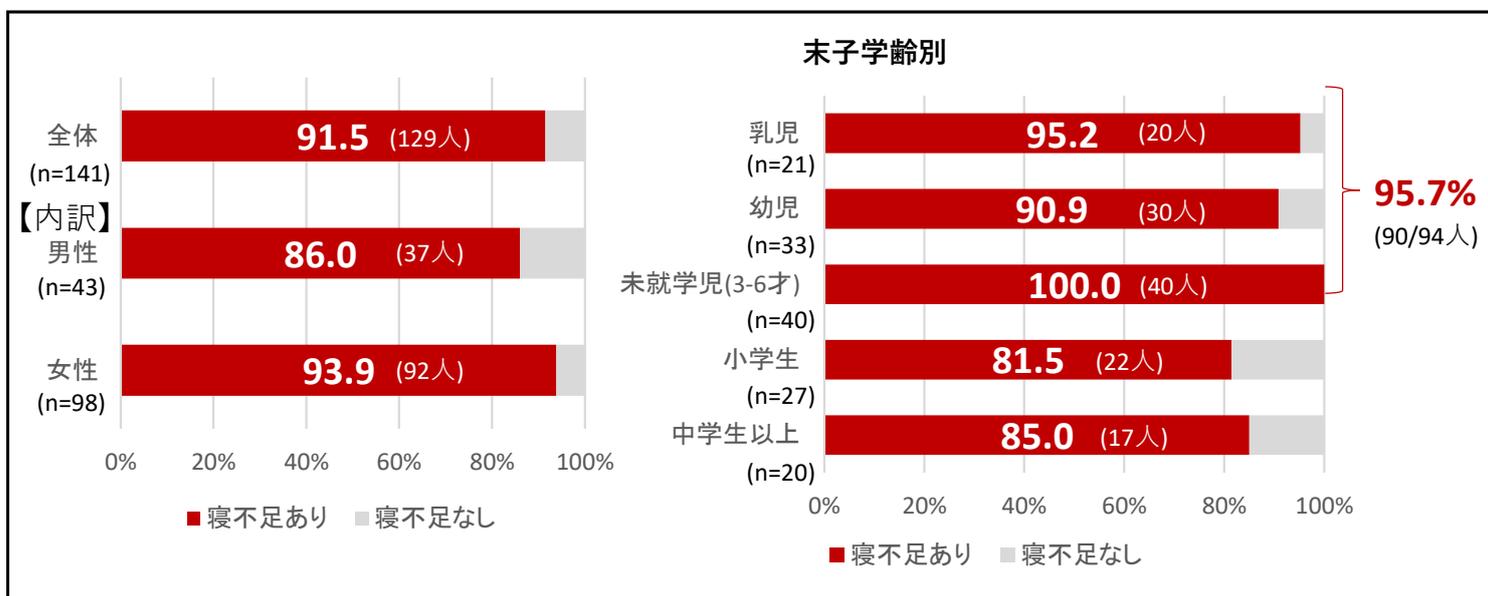
Q. 不満を抱く配偶者やパートナーにどう対応したいか



子どもと一緒に寝る人の9割以上は寝不足の経験あり

子どもと一緒に寝ている人は全体の14.1% (141名/1,000名)。そのうち91.5%は「寝不足の経験あり」と回答。男性(86.0%)、女性(93.9%)いずれも高い数値となりました。特に小さいお子さんをもつ人ほどその割合は大きく、**乳児～小学校進級前の子どもがいる人に限定すると、実に95.7%が寝不足の経験**があるという結果になりました。

Q. 子どもと一緒に寝る人が寝不足になった経験



各項目におけるトピックス

子どもを想うあまり生じる「気づかい不眠」が寝不足の原因？

子どもと一緒に寝ている人が寝不足になってしまう理由として、男性・女性ともに最も多かったのは「子どもがなかなか寝てくれない」（男性：35.1% 女性：43.5%）。次いで男性は「夜泣きをする」（35.1%）、女性は「寝相が悪く布団をかけ直してあげなければならない」（42.4%）が多く挙がりました。

また女性においては「お弁当づくりなど、子どもの外出準備のために早く起きなければならない」（30.4%）が、男性の割合（5.4%）を大きく上回る結果となりました。

Q. 寝不足の原因(複数回答可)

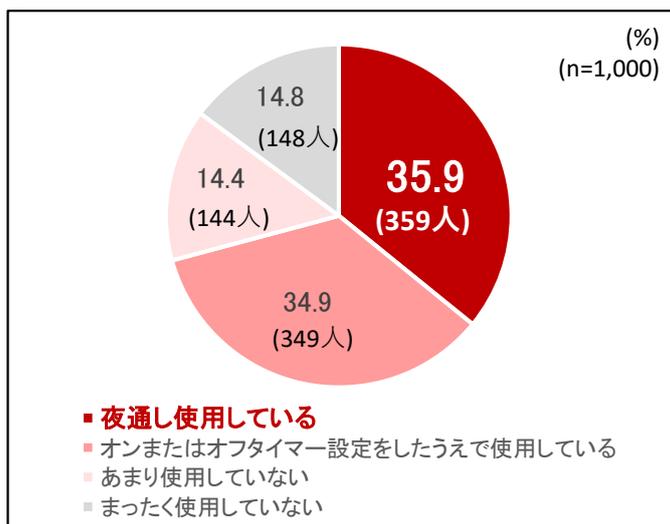
| | (%) (n=129) | |
|-----------------------------------|----------------|------|
| | 男性 | 女性 |
| 子どもがなかなか寝てくれない | 35.1 | 43.5 |
| 寝相が悪く布団をかけ直してあげなければならない | 27.0 | 42.4 |
| 子どもが早く起きてしまう | 27.0 | 30.4 |
| お弁当づくりなど、子どもの外出準備のために早く起きなければならない | 5.4 | 30.4 |
| 室温を子どもに合わせなければならない | 13.5 | 23.9 |
| 夜泣きをする | 35.1 | 21.7 |
| トイレに起きるので世話をしなければならない | 10.8 | 10.9 |
| 自分と子どもで別々の布団を用意しなければならない | 5.4 | 6.5 |
| その他 | 0.0 | 8.7 |

布団をかけ直してあげたり、夜泣きに対処したり、翌朝の準備のために早起きしたり・・・世のパパ・ママたちのそうした「気づかい」が寝不足につながっていることがうかがえます。自身の体調はそっこの中で、子どもを想うあまり生じてしまう、いわば「**気づかい不眠**」は、“子育て世代”やその周りの人、ひいては**社会全体で考えるべき大きなイシュー**といえるでしょう。

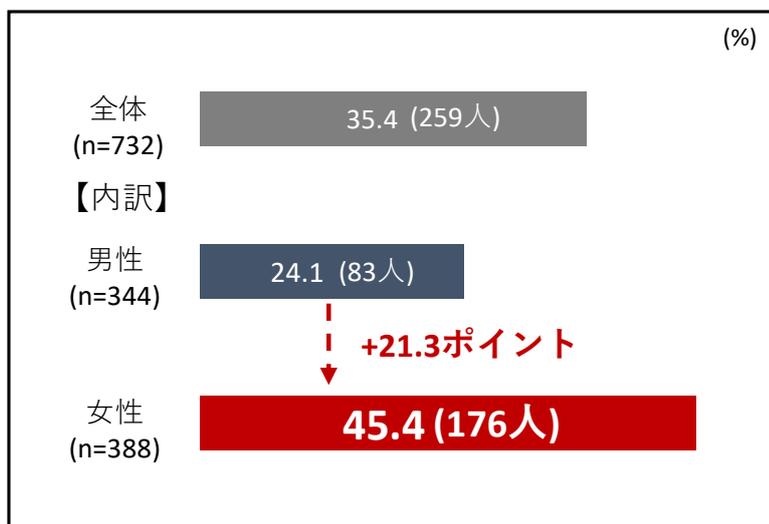
夏の睡眠にエアコンは不可欠。しかし体のことを考えると・・・

夏の就寝時の冷房（エアコン）の使用状況について、「夜通し使用している」人が35.9%にのぼり、「オンまたはオフタイマー設定をしたうえで使用している」（34.9%）人よりも高い割合となりました。一方、夏の睡眠における不快の原因として「空調により体調が乱れてしまう」と答えた人が男性で24.1%、**女性においては45.4%と半数近く**に達しており、**エアコンは不可欠だが、エアコンが原因で体調を乱しかねないという“ジレンマ”**がうかがえます。

Q. 夏の就寝時に冷房(エアコン)を使用するか



Q. 夏の睡眠が他の季節に比べて不快と感じる原因「空調により体調が乱れてしまう」



各項目におけるトピックス

お盆は睡眠サイクルの変化が起きやすい時期？ お盆明けに不調を感じる人も多数

夏のお盆の時期に「睡眠サイクル（寝る時間や起きる時間）は変化する」と回答した人は34.4%。特に20～30代の若年層（40.8%）でその傾向は強く、50～60代の中老年層（28.5%）より10ポイント以上割合が高い結果となりました。

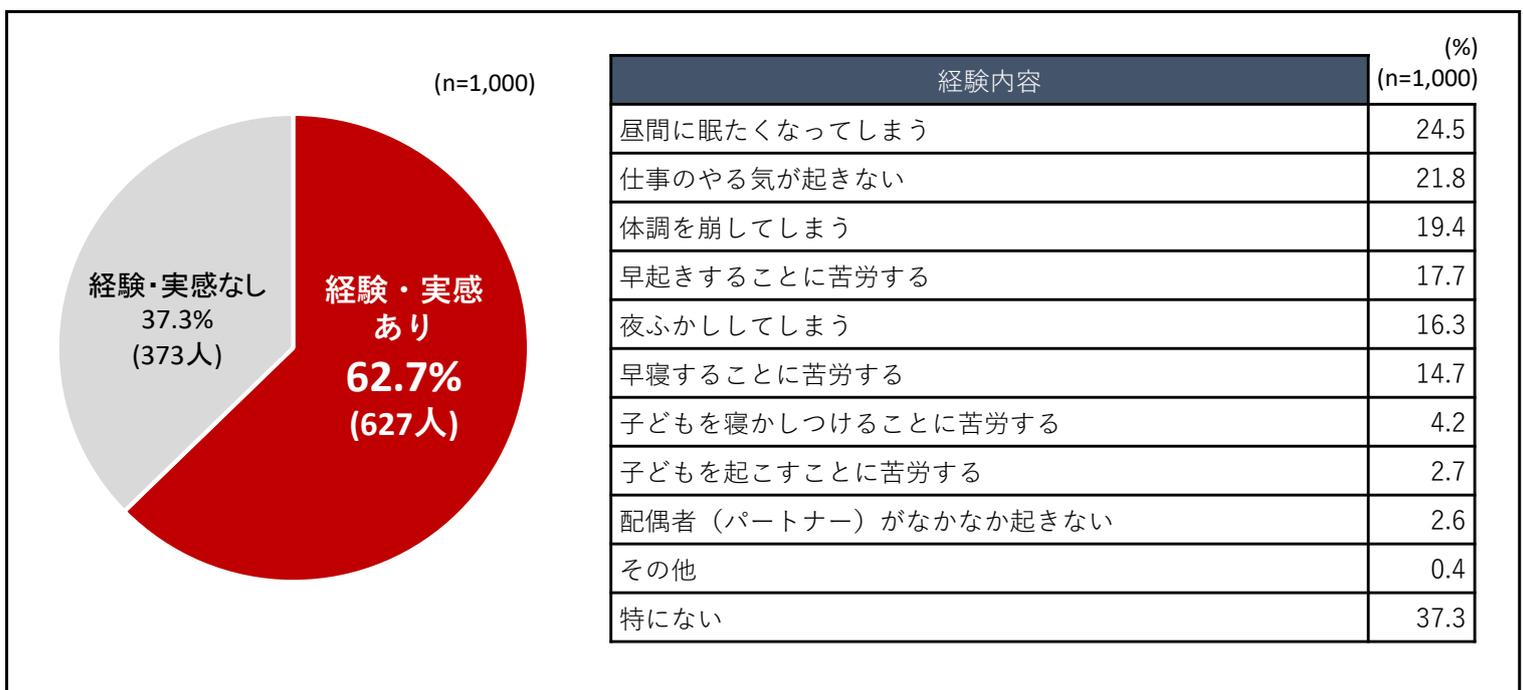
また、お盆明けの時期になんらかの不調や苦勞を感じた経験のある人は62.7%。生じる影響別にみると「昼間に眠たくなってしまふ」（24.5%）「仕事のやる気が起きない」（21.8%）が高い割合となりました。

長期休暇を取る人も多いこの時期。趣味に興じるあまり夜更かしをしてしまったり、帰省や家族旅行で疲れが溜まったりと、体調や睡眠サイクルに影響が及んでしまうリスクが少なくないことでしょう。厳しい残暑を克服しつつ、心身健康な状態でお盆明けの日常生活に入っていくためにも、良質な睡眠を維持することが大切です。

Q. お盆の時期に睡眠サイクルの変化を感じる人／その原因(複数回答可)

| | (%)(n=1,000) | | 原因 | (%)(n=344) |
|-----|--------------|------|-----------------------------|------------|
| | 男性 | 女性 | | |
| 20代 | 40.0 | 40.0 | (休みどころではなく)暑さが厳しいから | 73.0 |
| 30代 | 43.0 | 40.0 | 夜更かしをして趣味に興じてしまうから | 19.2 |
| 40代 | 29.0 | 38.0 | 帰省によって普段と違う環境で寝なければならないから | 13.7 |
| 50代 | 28.0 | 30.0 | 旅行によって普段と違う環境で寝なければならないから | 11.0 |
| 60代 | 33.0 | 23.0 | (夏休み期間の)子どもの世話で疲れやストレスが増すから | 10.5 |
| | | | 帰省によって家族や親戚とのやりとりに疲弊するから | 10.2 |
| | | | 寝だめしてしまうから | 10.2 |
| | | | 夜更かしをしてスポーツイベントを観戦してしまうから | 4.9 |
| | | | お盆休みの方が逆に仕事がいそがしくなるから | 4.7 |
| | | | その他 | 1.7 |

Q. お盆明けの時期に不調や苦勞を感じた経験／経験内容(複数回答可)



自由回答コメント集

自由回答コメント：夏の睡眠についての不満や悩み

- ・エアコンをつけないと寝れないし、つけたらつけたで寒くなって途中で起きてしまうし、とにかく寝るのが大変です（30代男性）
- ・暑さのためエアコンをつけたままにしていたら、喉を傷めたことがあり、それ以来気を付けているのだが、暑さとのバランスがうまく取れず寝苦しいときが多い。（40代男性）
- ・寝汗が酷く起きたあとも不快感がある。熟睡した感じが無い。（40代男性）
- ・ここ数年熱帯夜が増えてきていて寝苦しいが、夜通しエアコンを使うと翌朝体がだるく感じるのので、エアコン無しで寝ているが寝苦しく睡眠の質が著しく悪くなる（40代男性）
- ・室温が暑いのでエアコンは欠かせないが、足元が冷えてしまったり、体の気だるさが出てしまったりすることが悩み。かといって、早めにエアコンを切ってしまうと寝苦しくて夜中や朝方に起きてしまう。設定温度やタイマーで切るタイミングがとても難しい...毎年悩まされている気がする。（20代女性）
- ・冷房をつけると涼しいが、喉や呼吸器の調子が悪くなり、身体が冷えすぎておなかの調子が悪くなるので苦手です。でも、冷房をつけないと暑くて寝られないのでジレンマです。（30代女性）
- ・この数年、暑くて目が覚めたり、エアコンが寒くて眠れなかったり、睡眠も浅い。熟睡できていないので翌日、疲れていることが多い。8時間寝ないと体調が悪いが、ずっと5時間台の睡眠。（50代女性）

自由回答コメント：家族と一緒に寝ることで生じるストレス・トラブル

- ・冬場は特に、寝相が悪くて子どもが布団からはみ出してしまうことが多いが、配偶者はそれに気付いても布団をかけ直してあげることが少ないこと。（30代女性）
- ・私の寝言がうるさいと指摘されるが、自覚がない。子どもの寝相が悪く、蹴り飛ばされる。子どもが早起き過ぎて五時過ぎに起こされる。（30代女性）
- ・子どもが暑がりなのでエアコンをつけたがるが、私はエアコンが苦手なので、つけるかつけないか、つける時は設定温度、一晩中つけばなしにしておくかなどで夏場にはいつももめる。（40代女性）
- ・早く寝たいのに隣でスマホをいじったり頻繁に動いたりするせいでこちらも寝付けずにイライラしてしまった（20代男性）
- ・別の部屋で寝ている妻から、イビキが酷いと言われていました。（50代男性）
- ・エアコンの温度調整をめぐる、最終的には別々の部屋で別々にエアコンを稼働させているので、電気代が増える。（60代男性）
- ・当時付き合っていた人と寝るとき、相手のいびきがうるさくて眠れなかったが、それを伝えても何も改善しようとしてくれなかったどころか、寝てたじゃんと言われめっちゃ冷めた。（20代女性）
- ・昔同棲していた彼氏がいびきがうるさくて眠れなかったのので、口にテープを貼って寝てもらうようにした。それでも静かにならなかったのので別れた（20代女性）
- ・寝相が悪いので、寝てる時に突然パンチされたりする。また、自分が寒くなると私の掛け布団を奪っていく。稀にビックリして飛び起きてしまうほどの声量で寝言を言う。歯ぎしりがひどい。（40代女性）

自由回答コメント：寝不足がたたって起こしてしまった失敗・トラブル

- ・寝不足からメールのタイピングで誤字に気づかないまま送信してしまった（30代男性）
- ・昼休みにごはんを食べた後にウトウトしてしまい、午後イチのミーティングに遅刻してしまった。（40代男性）
- ・寝不足でテスト中にうたた寝していることにも気づかず、解答欄に夢の内容を書いてしまった。（20代女性）
- ・日中ぼんやりして家事が終わらない、子どもや夫にあたってしまう、日中外遊びに連れていくのが億劫（30代女性）
- ・子どもが新生児期に寝不足がたたり、記憶力が低下した。直前までの自分の行動が思い出せず些細なミスが頻発した。例えば、粉ミルクを何杯入れたかがわからなくなる、リンス流したかわからなくなる...など。（30代女性）
- ・寝不足が続いており、いつのまにか日中に寝落ち。家のチャイムがなかったので飛び起きてインターフォンに出たら、幼稚園バスから降りてきていた先生と娘が立っていて血の気が引きました...。（わざわざ自宅まで連れてきてくれました）（40代女性）