



culeep

2022年2月吉日
一般社団法人睡眠 body 協会
オフィス culeep

睡眠改善の継続 6割が挫折 眠りに問題を感じても改善対策なしが7割

一般社団法人睡眠 body 協会、オフィス culeep（本社：東京都南青山 代表 矢間あや以下「当社」）は、睡眠改善の実態をテーマにインターネット調査を2022年2月2日から2月4日の3日間行い、全国の20歳～60歳の約304名の有効解答を得ました。

3月18日は睡眠の日です。今回行った調査では、睡眠改善の有無や睡眠改善の継続状況などについて解答を得ました。主な調査結果は以下の通りです。

睡眠に満足していない人 62.8% 改善対策せずが 74.1%

62.8%の人が自分は睡眠の質は良くないと感じているにも関わらず、何らかの睡眠改善に取り組まない人は74.1%と言う結果に。（詳細は2項目をご参照ください）

睡眠改善の継続 3ヶ月未満 55.1%。時間がなく習慣化できない。

睡眠改善の経験者のうち55.1%が継続は3ヶ月未満で断念していることが判明しました。継続できない理由は ①生活に取り入れるのが困難だった（47.9%）②時間の確保が難しかった（39.6%）と時間がなく習慣化するのが難しいことがわかります。（詳細は2項目をご参照ください）

睡眠改善 NO1 はストレッチや散歩。情報収集はネットがメイン

改善のために取り組んだこと1位はストレッチや散歩を取り入れる（36.8%）睡眠の情報の入手先はインターネット・SNSが最多と言う結果に。（詳細は3項目をご参照ください）
睡眠改善のためには、正しい知識を身につけて、信憑性の低い情報に振り回されない、トラブルに巻き込まれることが無いよう注意が必要です。

【調査概要】

■調査名：睡眠改善に関する実態調査 ■実施時期：2022年2月2日～2月4日 ■調査対象：20代～60代の304人 ■調査手法：インターネット調査 ■調査地域：全国 ■実施機関：クロスマーケティング

■担当：矢間あや (<https://yazama-aya.com/>) ■住所：東京都南青山2-2-15
■連絡先：aya@yazama-aya.com（メールでのお問い合わせをお願いします）

睡眠改善の実態

■ 6割の人が睡眠に満足していないが、改善に取り組んだ事がないは7割に

20代～60代の304人を対象に、睡眠に関する調査を行いました。

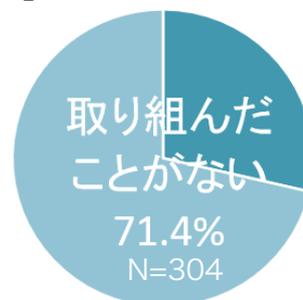
まず、現在の睡眠の状態について聞くと、①「熟睡できず満足していない」(22.0%) ②「熟睡できる日と熟睡できない日(眠りが浅い日)がある」(40.8%) ③「ほぼ毎日熟睡でき満足している」(21.4%) ④「睡眠に非常に満足している」(15.8%)と回答。(図1)

改善のために取り組んだ事があるの質問は、取り組んだことがあるが28.6%、取り組んだことがないは71.4%という結果に。(図2)

【図1】今の睡眠の状況



【図2】睡眠改善の取り組み



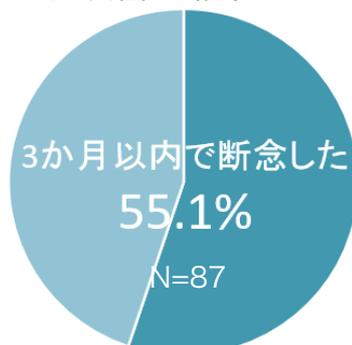
■ 睡眠改善を試みたが3ヶ月未満で継続を断念した人は55.1% 継続できない理由は「時間がなく生活に取り入れるのが難しかった」

また、睡眠改善が1年以上続いた人は43.7% ①1週間も続かず断念が17.2% ②1週間以上1ヶ月未満は18.4% ③1ヶ月以上1ヶ月半未満は6.9% ④1ヶ月半から2ヶ月未満は6.9% ⑤2ヶ月以上3ヶ月未満は5.7% ⑥3ヶ月以上6ヶ月未満0.0% ⑦6ヶ月以上1年未満1.1% ⑧1年以上は43.7%という結果に(図2)

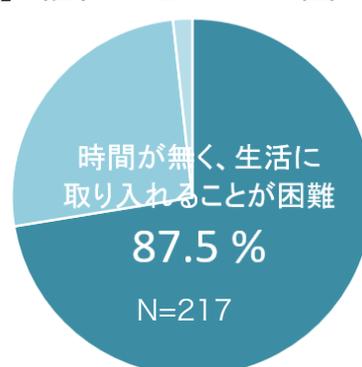
睡眠の改善に取り組んだが、継続できない理由は「生活に取り入れることが困難だった」(47.9%) 「時間の確保が難しかった」(39.6%) 「お金の確保が難しかった」(31.3%)という順になりました。(図3)

日常生活で無理なく続けられることが大切なことがわかります。

【図2】睡眠改善の継続



【図3】継続できない理由



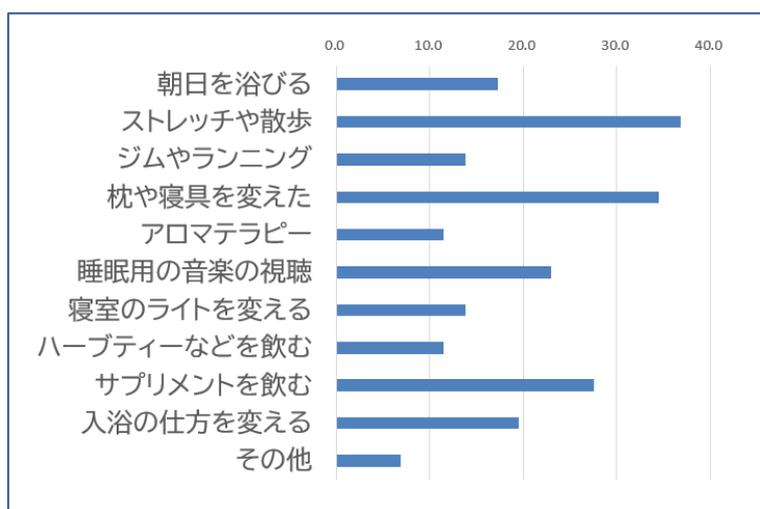
■情報収集はインターネット！取り組んだことNO1は「ストレッチや散歩」

睡眠の改善のために何をしたのかという問いには「ストレッチや散歩」（36.8%）「枕や寝具を変えた」（34.5%）「サプリメント」（27.6%）という結果に。（図4）

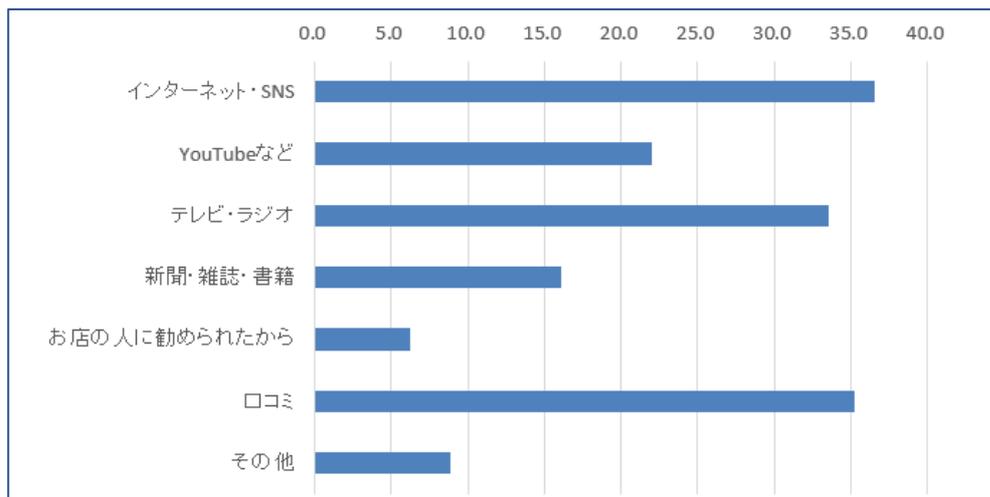
睡眠に関する知識をどこで知るかという問いには「インターネット・SNS」（36.5%）「口コミ」（35.2%）「テレビ・ラジオ」（33.6%）「YouTubeなど」（22.0%）「新聞・雑誌・書籍」（16.1%）という結果に。（図5）

正しい選択をするために、一人一人が正しい知識を身に付けることが大切だと言うことがわかります。

【図4】睡眠改善の継続 N=87



【図5】睡眠情報の収集方 N=304

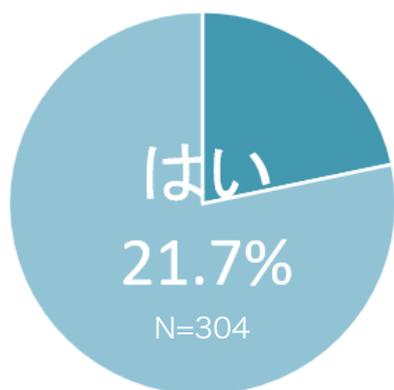


■リモートワークの姿勢の悪さも睡眠の質に影響する

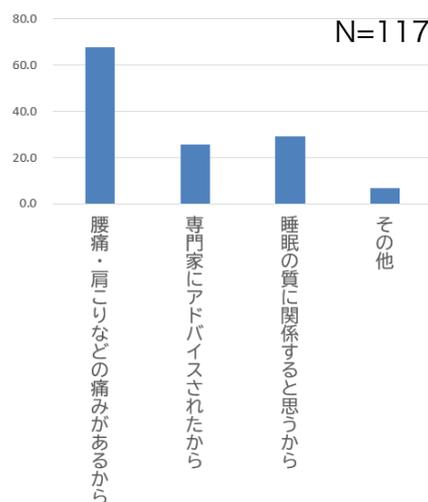
姿勢の悪さが睡眠に影響していることを知っている人は21.7%、知らないと答えた人は78.3%とまだまだ知られていないのが現状でした。（図6）

姿勢を改善しようと思った理由は「腰痛・肩こりなどの痛みがあるから」（67.5%）、「睡眠の質に関係すると思うから」（25.6%）「専門家にアドバイスされたから」（25.6%）という順になりました。（図7）

【図6】 姿勢の悪さが睡眠に影響する



【図7】 姿勢改善の理由



■睡眠改善はこれで継続！

コロナ禍で腰痛や肩こりなどの痛みや不調を訴える人が増えたと言われますが、姿勢の悪さは睡眠の質に影響します。

継続するポイントは、日常生活に組み込むことです。寝る前にブランケットロールにゴロリと寝るだけ！の「ごろ寝リセット®」は継続するためにもおすすめです。

（写真は企業研修風景）



2021年9月1日発売 定価 本体 1,100円 (+税)

144ページ / ISBN978-4781619170

発行：イースト・プレス



■正しい知識を身につけることが、良い睡眠のための第1歩

インターネットやSNSが普及した現代のIT社会では、大量の情報の中から必要な情報を正しく正確に収集する力も必要になりました。信憑性の低い情報や意図的に操作されたネガティブな情報を鵜呑みにせず、トラブルに巻き込まれないことも重要です。

睡眠の基礎知識はもちろん、メンタルヘルスや健康経営などの講演・企業研修で、正しい知識をお伝えしています。



■会社概要

一般社団法人睡眠 body 協会

オフィス culeep

所在地：東京都港区南青山

代表者：矢間あや

事業内容：睡眠や健康を切り口とした企業研修事業、セミナー・講演事業、商品監修、執筆・メディア出演事業、指導者育成事業、企業広報支援事業、協会運営事業、矢間あやマネジメント事業、企業出版コンサルティング事業

URL：<https://yazama-aya.com/> 連絡先：担当（鈴木）aya@yazama-aya.com

アンケートリリースに関するお問合せやご取材は、下記までご連絡ください。
弊社の許可なく本資料に掲載されている情報を広告や販促活動に転用することを禁じます。

■矢間あやへのインタビュー取材も承っております。

<取材でお答えできること>

- ・昨今の睡眠事情について
 - ・コロナ禍での睡眠事情について
 - ・リハビリの先生が教えるストレッチ
 - ・体から睡眠にアプローチする方法
 - ・身体と眠りの関係
 - ・眠りのための日常生活の注意点
- ほか

■担当：矢間あや (<https://yazama-aya.com/>) ■住所：東京都南青山 2-2-15

■連絡先：aya@yazama-aya.com (メールでのお問い合わせをお願いします)