

報道関係者各位  
プレスリリース

2019年3月14日  
ソフトブレイン・フィールド株式会社

## 《働く主婦》半数以上が睡眠の質に不満、理由は睡眠不足や日中の眠気

### サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト VOL.11

～睡眠に関するアンケート～

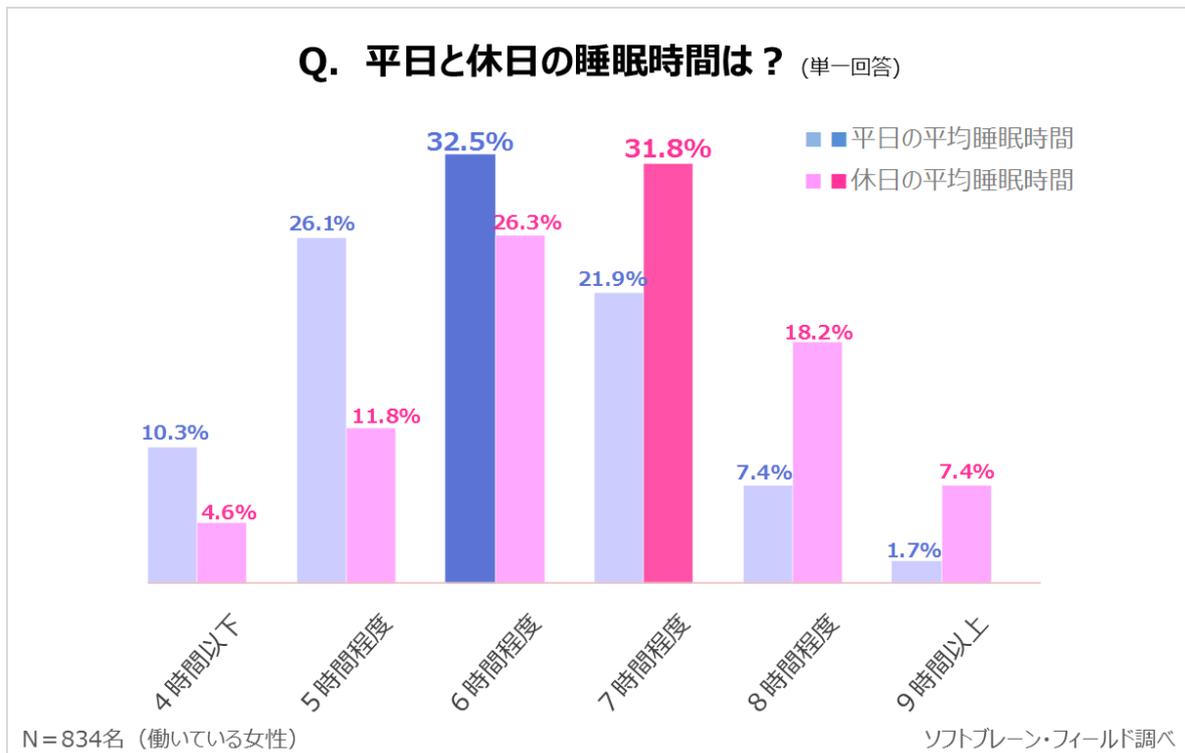
#### [調査トピックス]

- ・平日の平均睡眠時間は、「6時間程度」が32.5%で最多となり、全体の約7割の方が「6時間未満」と回答した。休日の平均睡眠時間は「7時間程度」が31.8%で最多となり、全体の約6割の方が「7時間以上」と回答した。
- ・理想の睡眠時間は、8割近くの方が「7～8時間程度」と回答した。
- ・現在の睡眠の質を「不満だと感じている」が53.5%となり、「満足だと感じている」44.4%を上回る。
- ・睡眠の悩みは、「睡眠時間が足りない」が30.8%で最多となり、「日中に眠気を感じる」が30.1%、「夜中に目が覚める」が29.7%と続く。
- ・質のよい睡眠をとる工夫は、「ゆっくり湯船につかる」が36.7%で最多となり、「夜に限らず、時間ができたら寝る」が23.0%、「就寝の数時間前はカフェインを控える」が17.1%と続く。

3月18日は世界睡眠医療学会が制定した World Sleep Day（世界睡眠の日）です。心地よい春の陽気は睡眠には最高の季節と言えるのではないのでしょうか。フィールド・クラウドソーシング事業を展開するソフトブレイン・フィールド株式会社（本社東京都港区、代表取締役社長：木名瀬博）が推進するサステナブル∞ワークスタイルプロジェクト（ライフステージが変わっても持続可能な働き方※1）第11回目は、「《働く主婦》睡眠に関する意識調査」を実施しました。

アンケートの対象は、当社に登録するキャスト会員で、有効回答数は834名（平均年齢46歳）、実施期間は2019年2月4日～2月6日です。（調査概要は4ページに記載）

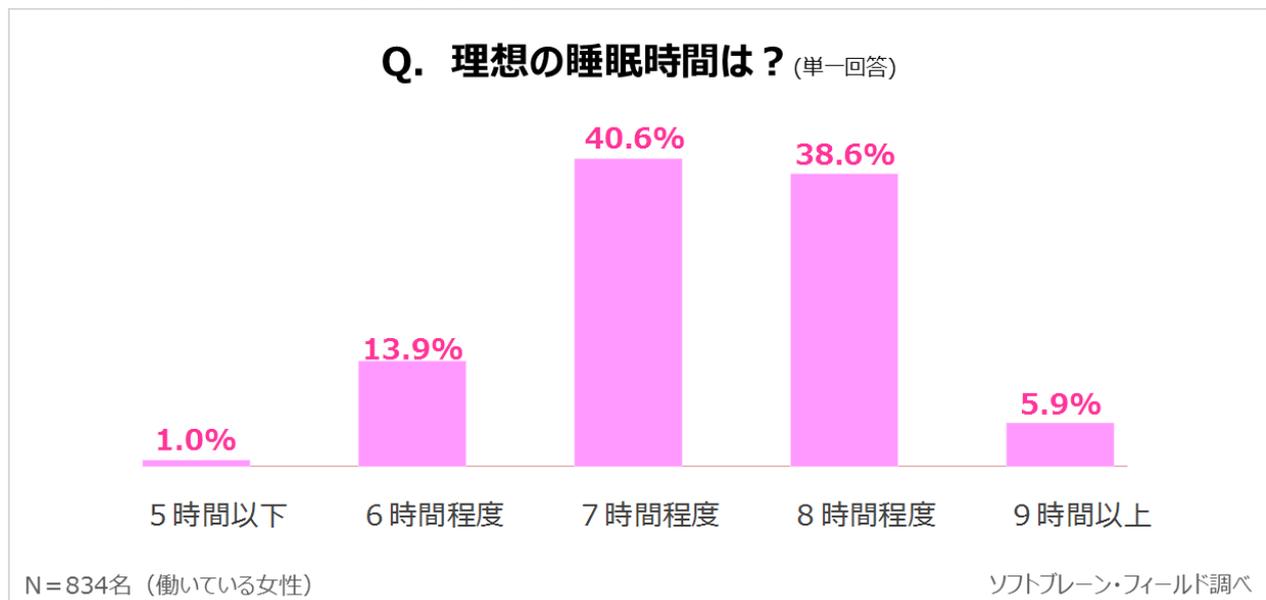
まず、アンケートでは、平日と休日の睡眠時間について調査をしました。



図表 1

まず、平日の睡眠時間の平均は、「6時間程度」が32.5%でもっとも多く、「5時間程度」が26.1%と続き、全体の約7割の方が、「6時間未満」と回答しました。その一方で休日の睡眠時間の平均は、「7時間程度」が31.8%でもっとも多く、全体の約6割の方が「7時間以上」と回答しました。

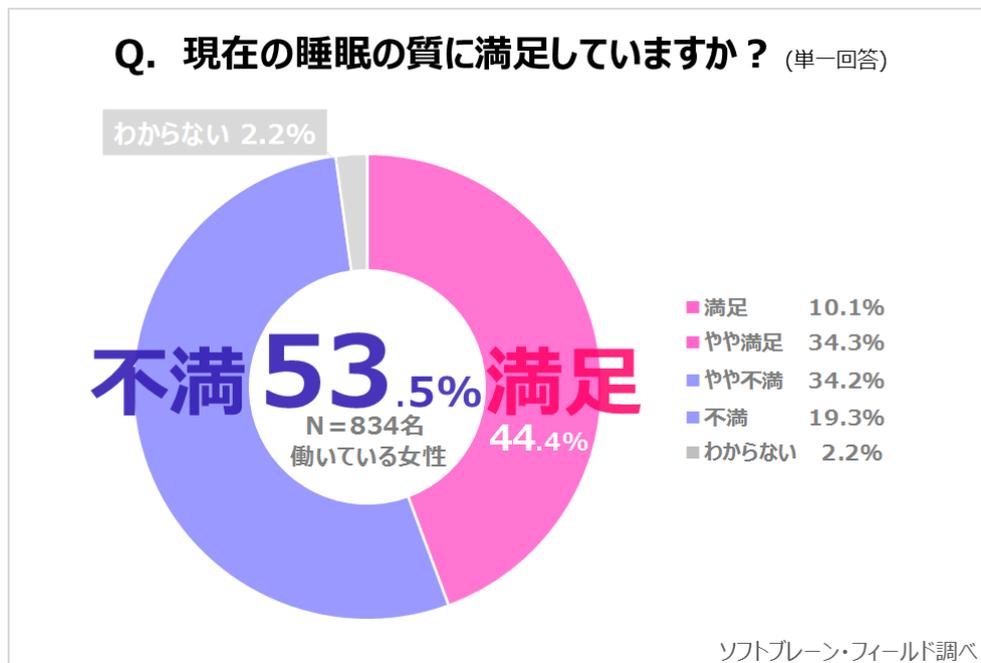
次に、理想の睡眠時間について、調査をしました。



図表 2

理想の睡眠時間は、8割近くの方が「7～8時間程度」と回答しました。図表1から、休日では約半数以上、平日では約3割の方が、理想の睡眠時間が取れているようです。

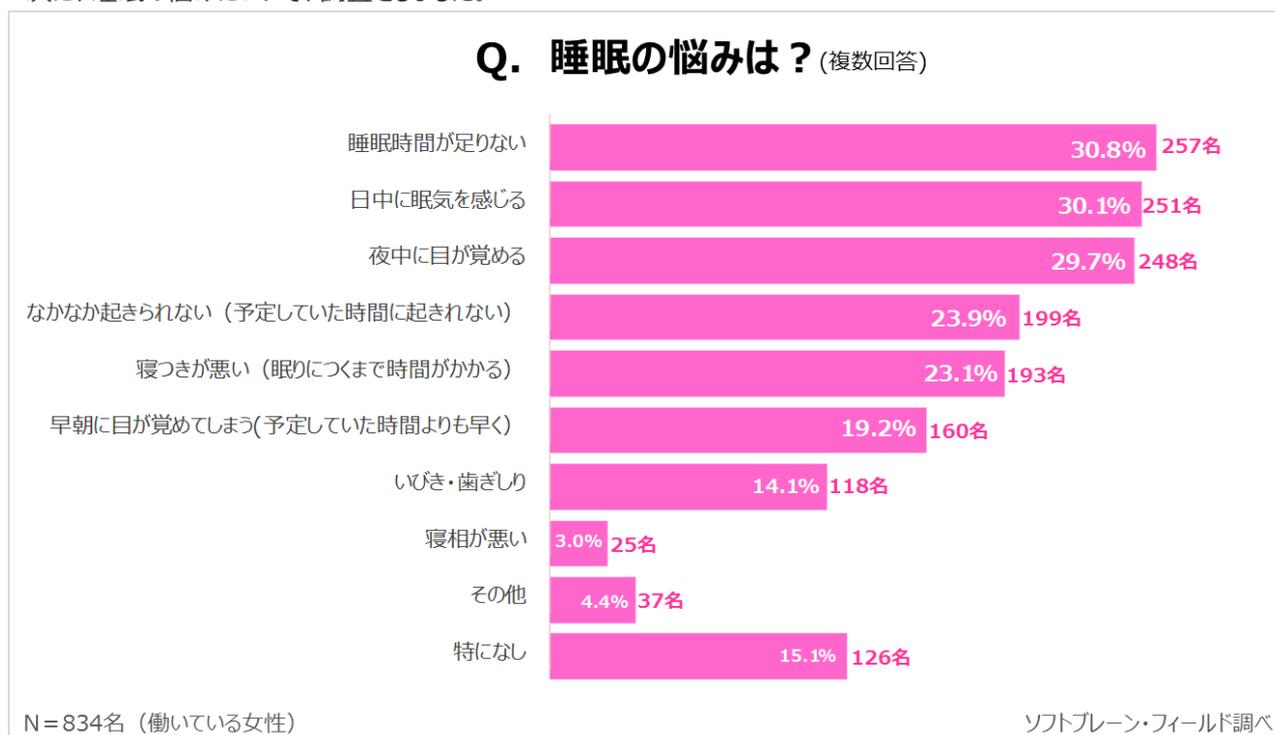
次に、現在の睡眠の質の満足度を調査しました。



図表 3

現在の睡眠の質について、「不満だと感じている」が 53.5%で、「満足だと感じている」44.4%を上回りました。

次に、睡眠の悩みについて、調査をしました。

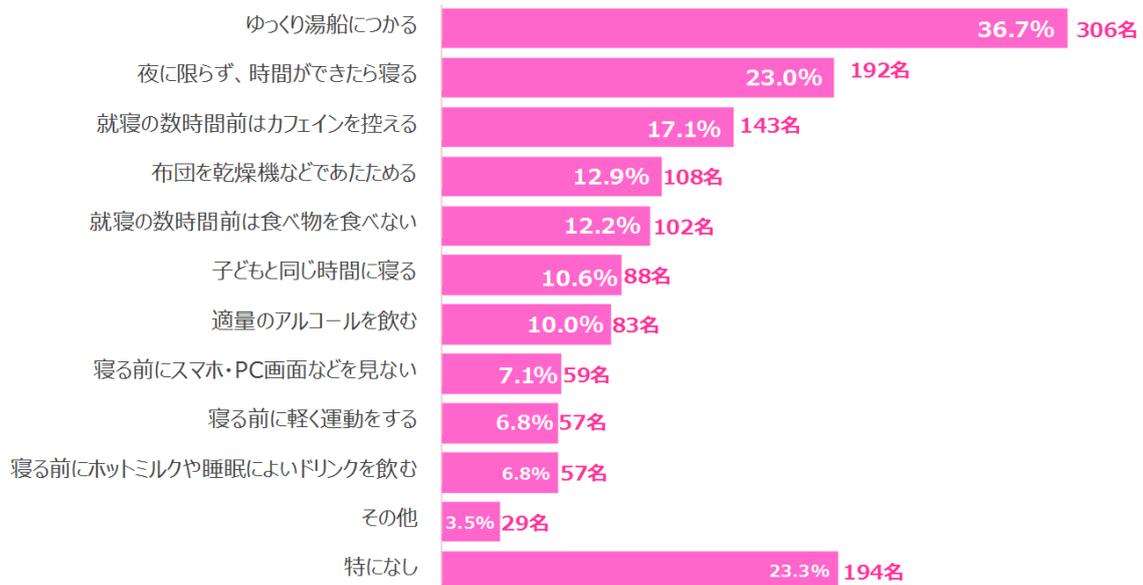


図表 4

睡眠の悩みは、「睡眠時間が足りない」が 30.8%でもっとも多く、僅差で「日中に眠気を感じる」30.1%、「夜中に目が覚める」29.7%と続きました。コメントからは、「子供と一緒に寝るため、睡眠が浅く途中で起きてしまいます。そのため、昼間眠い時があります (40代)」や、「冷え性で足が冷えて目が覚めてしまう (50代)」などと言った、睡眠不足や、冷え性などの体の不調により、日中に眠気を感じるといった声がありました。他にも、「夜中に目が覚める」が 29.7%や、「なかなか起きられない」が 23.9%と続き、「疲れているのでだいたい寝つきは良いが、ゆっくり寝た気持ちになれない (50代)」や「ぐっすり寝たのに朝起きられない (40代)」など、慢性的に疲労感が抜けず、心地よい目覚めができていないと感じている方もいました。

最後に、イキイキと生活・仕事をするため、質の良い睡眠をとる工夫について調査をしました。

## Q. イキイキと生活・仕事をするため、質のよい睡眠をとる工夫とは？ (複数回答)



N = 834名 (働いている女性)

ソフトブレン・フィールド調べ

図表 5

質のよい睡眠をとる工夫は、「ゆっくり湯船につかる」が 36.7%でもっとも多く、「夜に限らず、時間ができたら寝る」が 23.0%、「就寝の数時間前はカフェインを控える」が 17.1%となりました。

具体的には、「お湯船につかりゆっくりとストレッチなどをして仕事の疲れを取るようにするとぐっすり眠れます (50代)」や「夜寝付けないことがあるため、日中でも時間があるときは睡眠をとるようにしている (50代)」といった声が挙がりました。

今回のアンケートでは、全体の 6 割近くの方が「(1日に) 約 6~7 時間」の睡眠時間を得ていることが明らかとなりましたが、理想としては「あと 1、2 時間は寝たい」など、睡眠不足を自覚する人が目立ちました。

また、睡眠時間の平均について平日では「5~6 時間程度」、休日では「7~8 時間程度」がそれぞれ半数を占めることがわかり、理想の睡眠時間は、8 割近くの方が「7~8 時間程度」と回答しました。睡眠の日をきっかけに、日頃のライフスタイルを見直し、十分な睡眠時間の確保や質の向上について考えてみてはいかがでしょうか。

### 【調査概要】

対象	当社にキャスト登録をしているアンケートモニター (働いている女性)					
調査方法	当社リサーチサイト「リサれば！」を活用したインターネットリサーチ					
調査地域	全国					
調査期間	2019年2月4日		~	2019年2月6日		(3日間)
回答者の属性	20代	30代	40代	50代	60代以上	総計(N)
女性	40	139	343	263	49	834
%	4.8%	16.7%	41.1%	31.5%	5.9%	平均年齢:46歳

### ソフトブレン・フィールド「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」とは？ (※ 1)

ソフトブレン・フィールドは、2004年創業当初より長年にわたり、働く意欲ある主婦を中心とした女性達に「年齢・時間・場所の制約がない柔軟な働き方」を提供している背景から、2018年5月31日に「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」を発足しました。国連で採択された2030年までの国際目標「SDGs (Sustainable Development Goals/持続可能

な開発目標)」の考えに基づき、企業および働く人にとって、無理・無駄なく、持続可能な働き方こそ、企業の生産性が向上し、本当の働き方改革の推進につながると考えます。

働く(社会とかかわる機会・社会参画) = 見守りあう機会と定義し、今後、賛同パートナーと共に「サステナブル∞ワークスタイル」プロジェクトを推進いたします。



※ 1. 「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」とは：<https://www.sbfield.co.jp/press/20180531-12953/>

【サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト 調査報告】

Vol. 1 女性の働き方と健康に関する実態調査「働く女性の9割以上、健康のためにできるだけ長く働きたいと思う」

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180531-12965/>

Vol. 2 出産後の働き方について意識調査「出産後も仕事継続、85.2%がよかったと回答仕事をする事で自分が豊かに」

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180626-13059/>

Vol. 3 健康と食の意識調査「時短料理でも健康的な食生活を心がける方が約8割」

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180731-13202/>

Vol. 4 持続的に働くために、約8割以上が忙しい休日でも休息を意識している

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180824-13267/>

Vol. 5 6割以上が仕事と介護の両立を希望、企業の両立支援が重要に

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180928-13377/>

Vol. 6 6割以上が学び直しに関心あり。学び直しで、セカンドキャリアも豊かに

<https://www.sbfield.co.jp/press/20181019-13451/>

Vol. 7 約8割が運動不足だと認識するも、定期的な運動の実施は4人に1人とどまる

<https://www.sbfield.co.jp/press/20181130-13558/>

Vol. 8 働く女性は時間の使い方の達人?! 仕事をする事で時間の使い方が上手なると半数以上を感じる

<https://www.sbfield.co.jp/press/20181221-13608/>

Vol. 9 配偶者控除150万円まで拡大後も約9割の主婦は働き方を変えなかった

<https://www.sbfield.co.jp/press/20190124-13703/>

Vol. 10 普段のコミュニケーションLINEが最多 無理なく続けられるコミュニケーション術を身につける方法とは?

<https://www.sbfield.co.jp/press/20190214-13782/>

【当社にキャスト登録をご希望の方は】

・パソコン用登録URL：<https://www.sbfield.co.jp/pc/>

・携帯用登録URL：<https://www.sbfield.co.jp/m/>

会員登録いただくと、当社からお仕事情報を配信いたします。スーパーマーケットやドラッグストアなどの量販店、公共施設や遊戯施設、専門サービスを提供する全国チェーンのお店から飲食店まで、あなたの生活圏がそのままお仕事のフィールドとなります。

【ソフトブレン・フィールド株式会社 会社概要】 URL：<https://www.sbfield.co.jp/>

ソフトブレン・フィールド株式会社は、ソフトブレン株式会社(市場名:東証1部・4779、本社:東京都中央区、設立年月日:1992年6月17日、代表取締役社長:豊田浩文)のグループ会社として、全国の主婦を中心とした登録スタッフ約90,000名のネットワークを活用し、北海道から沖縄まで全国のドラッグストアやスーパー、コンビニ、専門店など169,000店舗以上をカバーし、営業支援(ラウ

ンダー) や市場調査 (ミステリーショッパー、店頭調査など) を実施しています。当社代表の木名瀬博は、2004年にアサヒビールの社内独立支援制度に応募し、合格第1号事業として独立しました。

本社所在地 : 東京都港区赤坂3-5-2 サンヨー赤坂ビル5階 設立 : 2004年7月 / 資本金 : 151,499,329円

代表取締役社長 : 木名瀬博 「木名瀬博のフィールド虎の巻」 URL : <https://www.sbfield.co.jp/toranomaki>

【報道関係お問い合わせ先】

ソフトブレイン・フィールド株式会社 経営企画部 広報担当 坂本 (さかもと) / 石井 (いしい)

TEL : 03-6328-3630 FAX : 03-6328-3631 MAIL: [press@sbfield.com](mailto:press@sbfield.com)

サステナブル∞ワークスタイルプロジェクトにご賛同いただける企業を募集しています。

くわしくは、[press@sbfield.com](mailto:press@sbfield.com) よりお気軽にお問合せください。