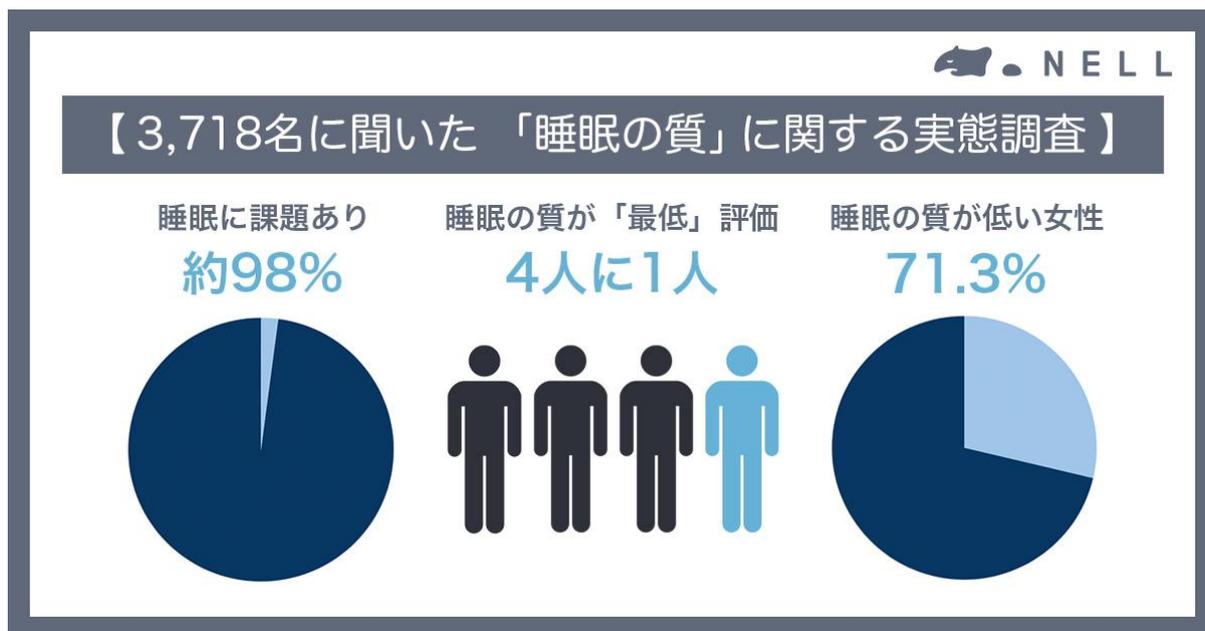


【3,718名に聞いた「睡眠の質」に関する実態調査】

約98%が何らかの睡眠課題を抱え、4人に1人の睡眠の質が「最低」評価に。女性や10代～20代は要注意、年代が低いほど課題を抱えがちな傾向  
～データ分析から「現代人の睡眠の質」の実態を可視化～

寝返りから整えるマットレス「NELLマットレス( <https://nell.life/> )」を提供する株式会社Morgh(本社:東京都港区、代表取締役:土井皓貴、読み:モート、以下「当社」)は、2022年11月17日(木)～11月19日(土)に開催したイベント「眠気が見えるコーヒー屋」への参加者3,718名を対象に実施した「睡眠の質に関する調査」データを分析し、この度、レポートとして発表いたします。



〈調査結果〉

1. 全体の約98%が、睡眠に対してなんらかの課題を抱えている結果に
2. 中でも、全体の26.9%(約4人に1人)が、五段階の中で最も低評価である「5」に該当
3. 年代が低いほど、最も低評価である「5」の割合が高く、10代～20代は睡眠に対して課題を抱えている割合が高い
4. 睡眠の質が比較的低い「4」「5」に該当した割合は、男性63.6%/女性71.3%と、女性の方が睡

## 眠に課題をかかえる割合が高いことがわかった

### 〈総括〉

今回の調査では、回答者のほとんどが睡眠になんらかの課題を抱えている結果となり、2017年の「睡眠負債」という言葉の流行から5年経過するものの未だ睡眠課題は深刻で、むしろ睡眠への意識の高まりと共に課題感も高まっていると考えられます。

中でも、「睡眠の質」において約4人に1人が「最低」評価に該当していることから、今後の健康への影響を考えると早急に改善する必要性を感じる結果となりました。

特に注目したいのが、男女で比較すると、女性の方が睡眠に課題を抱えている割合が高かった点です。また、年代別で見ると、10代～20代の睡眠の質が低いこともわかりました。成長期である10代の睡眠は重要である中、良質な睡眠を確保するためにはどのような環境が必要なのか、改善の余地は大きそうです。

### 〈調査の目的〉

本調査は、2022年11月17日(木)～11月19日(土)に六本木ヒルズ大屋根プラザにて開催したイベント「眠気が見えるコーヒー屋」に参加した、10代～60代男女の回答データをもとに、現在の睡眠の質について分析したものです。本イベントは眠気の度合いを計測し、度合いごとに異なるコーヒーを提供するものです。

参考: プレスリリース「D2C寝具ブランド「NELL」が初のリアルイベントを開催

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000032.000034237.html>

2017年に「睡眠負債」という言葉が流行語になり、睡眠の質向上のための技術や製品を指す「スリープテック」に近年注目が集まっています。一方で、睡眠の重要性が認知されているものの、日本はOECD加盟国の中で最も睡眠時間が短く\*1、依然として睡眠課題は大きな社会問題です。

D2C寝具ブランドNELLは、「生活者が睡眠時間以外の生活において最高のパフォーマンスが発揮できるように、質の高い準備=睡眠を提供する」というブランドの目的のために、本イベントにて収集したデータを分析し、現在の日本人の睡眠の質の実態を可視化しました。

\*1 [Gender Data Portal 2021](#)

### 〈調査方法〉

イベント来場者合計3,718名を対象に、全15問の睡眠に関するアンケート調査を実施\*2。

睡眠の専門家である小林麻利子氏監修\*3のもと、各質問ごとに「睡眠の質」の関連度に合わせて配点（1点～12点まで）。合計点を算出し、睡眠の質を1～5の5段階に分類。

（睡眠の量、睡眠のリズム、睡眠自体の深さを総合して「睡眠の質」としています）

睡眠の質	
1	睡眠への課題なし。
2	睡眠に軽微な課題を抱えている可能性あり。
3	睡眠に明らかな課題を抱えている可能性あり。
4	睡眠に大きな課題を抱えている可能性あり。
5	睡眠に非常に大きな課題を抱えている可能性あり。早急な対策が必要。

### 〈調査結果 詳細〉

#### 1. 全体の約98%が、睡眠に対してなんらかの課題を抱えている

診断結果「1」は睡眠の質に全く問題がない状態であり、「2～5」は度合いに違いがあれど何らかの課題を抱えている状態といえる。



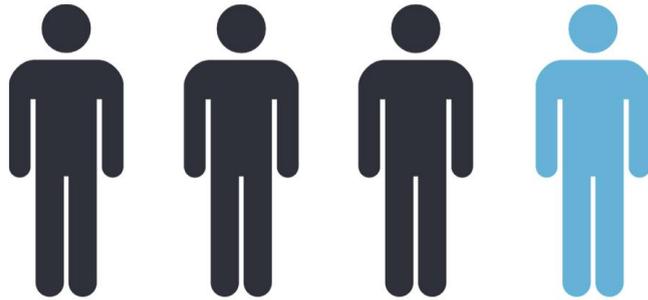
	〈睡眠の質〉					総計
	1	2	3	4	5	
回答者数	79	122	945	1,571	1,001	3,718
割合	2.1%	3.3%	25.4%	42.3%	26.9%	100.0%

2～5の合計 97.9%

#### 2. 全体の26.9%（約4人に1人）が、5段階の中で最も低評価である「5」に該当

睡眠の質が「最低ランク」にあたる「5」の診断結果の場合、早急な改善対策が求められるレベルである。今回の調査では、4人に1人に当たる26.9%が「5」に該当した。

## 4人に1人が最低評価「5」に該当

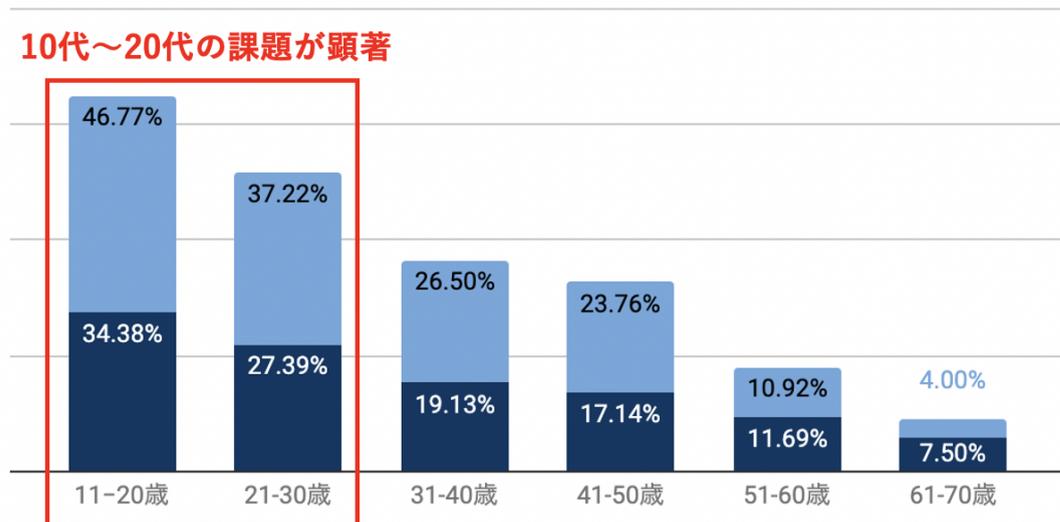


3. 年代が低いほど、最も低評価である「5」の割合が高く、10代～20代は睡眠に対して課題を抱えている割合が高い

睡眠への意識の高まりと共に課題感も高まっていると考えられるが、10代～20代は睡眠に課題を抱えている割合が高いことがわかった。

### 年代別の「5」該当者割合

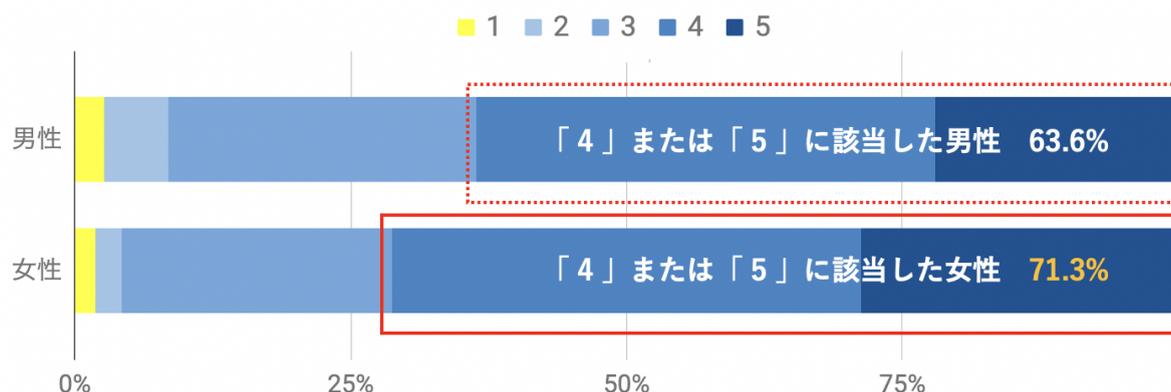
■ 女性 ■ 男性



4. 睡眠の質が比較的低い「4」「5」に該当した割合は、男性63.6% / 女性71.3%と、女性の方が睡眠に課題をかかえる割合が高い

睡眠に大きな課題を抱えている可能性があるといえる「4または5」に該当した割合は男女問わず高い

が、特に女性の方が割合が高い(全体の71.3%)結果となった。



### 〈調査概要〉

#### ・調査対象

2022年11月17日(木)～11月19日(土)に六本木ヒルズ大屋根プラザにて開催したイベント「眠気が見えるコーヒー屋」に参加した、10代～60代男女

#### ・調査数

合計3,718名(男性:1,036名(27.4%) 女性:2,701名(72.6%))

#### ・調査方法

睡眠の質の関連度に合わせて配点(1点～12点まで)した全15問の設問への回答の合計点を基に、睡眠の質を1～5の5段階に分類。

(睡眠の量、睡眠のリズム、睡眠自体の深さを総合して「睡眠の質」としています)

睡眠の質	
1	睡眠への課題なし。
2	睡眠に軽微な課題を抱えている可能性あり。
3	睡眠に明らかな課題を抱えている可能性あり。
4	睡眠に大きな課題を抱えている可能性あり。
5	睡眠に非常に大きな課題を抱えている可能性あり。早急な対策が必要。

### \*2 設問概要

睡眠前後の習慣や睡眠の満足度、食事や運動頻度など、睡眠の質を左右する習慣についての設問

(「とても当てはまる」「やや当てはまる」「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」の4段階で回答)

### \*3 診断監修者について



小林 麻利子(こばやし まりこ)氏

SleepLIVE株式会社代表取締役社長

公認心理師(登録番号: 第35879号)

日本睡眠環境学会正会員

日本睡眠改善協議会正会員

日本睡眠改善協議会認定睡眠改善インストラクター

科学的根拠のある最新データや研究を基に、睡眠や入浴を中心とした生活に合った無理のない実践的な指導が人気を呼び、3,000名以上の悩みを解決。

企業向けには、睡眠に関わる事業のアドバイザー業務や、仕事のパフォーマンスを高める睡眠改善、メンタルヘルスのための科学的な心理教育等、健康経営の支援を行う。

眠りのプロ育成にも力を入れ、誰もが当たり前良質な睡眠を得る方法を理解実践し、親から子へ伝承される社会をつくるために邁進している。

また、睡眠研究所を立ち上げ、睡眠研究も行っている。

多くの書籍を出版し、テレビや雑誌などのメディアでも活躍中。

SleepLIVE株式会社: <https://sleeplive.jp/>

### 〈イベント概要〉

■プレスリリース「D2C寝具ブランド「NELL」が初のリアルイベントを開催！六本木に「眠気が見えるコーヒー屋」が期間限定オープン！」: <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000032.000034237.html>

■D2C寝具ブランド「NELL」が開催した体験型ポップアップ「眠気が見えるコーヒー屋」約4,000名が睡眠診断に参加！大盛況のうちに閉幕：

[https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000036\\_000034237.html](https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000036_000034237.html)

### 〈「NELL マットレス」について〉

「NELL マットレス」は、からだの痛み悩む方々の声をもとに、家具の街として知られる、福岡県大川市の老舗マットレス工場との共同開発により誕生しました。

寝返りがしにくいマットレスでは、そのたびにからだに負荷がかかることで目が覚めやすくなり、睡眠の質が悪くなってしまいます。また、同じ姿勢を取り続けることで血流が悪くなるため、腰痛や肩こりなどのからだの痛みが起こりやすくなります。

「NELL マットレス」はそんな寝返りのしやすさを研究し、背中から腰部分の反発力を高める”センターハード構造”を採用しています。まるでマットレスが背中を押してくれるような感覚で、睡眠中の自然な寝返りを手助けし、快眠をサポートしてくれます。

また、業界最高水準1734個\* ものポケットコイルによる優れた体圧分散性により、どんな体型の方でも綺麗な寝姿勢が得られ、心地よい寝心地を実現します。※ダブルサイズの場合



### 〈「NELL マットレス」商品概要〉



商品名:「NELL マットレス」

価格:シングル 75,000円(税込)～キング 150,000円(税込)

サイズ展開:シングル/セミダブル/ダブル/クイーン/キング

販売サイト:<https://nell.life/>

#### 【商品特徴】

- ① 業界最高水準の1734個\*のポケットコイルを使用し、包み込まれるような寝心地を実現
- ② 自然な寝返りにより深い眠りへ導き、血流を阻害しないことから体の負担を軽減
- ③ 120日のトライアル期間で、返金・返品保証
- ④ 安心して長く使っていただくための、10年間の耐久保証

\*ダブルサイズの場合

〈D2C寝具ブランド「NELL」について〉



N E L L

2020年10月にスタートした、D2C寝具ブランド。睡眠の本質を「準備」と捉え、生活者が睡眠時間以外の生活において最高のパフォーマンスが発揮できるように、質の高い準備=睡眠を提供することを目的に、製品の研究・開発を行っている。

公式サイト:<https://nell.life/>

〈自社運営の睡眠メディア「WENELL(ウィーネル)」について〉

W E ~ ~ N E L L

『WENELL』は、睡眠にかかわる悩みを感じているすべての方々へ向けて、解決のヒントとなるような有益な情報を網羅的にお届けすることで、様々な悩みの解決・緩和の一助になりたい、というアイデアからスタートしました。「WENELL(ウィーネル)」がお届けする情報を得て、色々なアクションを試しながら、ご自身にあった寝具やルーティンを見つけて欲しいと考えています。

WENELL:<https://nell.life/wenell/>

〈株式会社Morght 会社概要〉

設立:2018年5月23日

代表者:代表取締役 土井皓貴

事業内容:D2C寝具ブランド「NELL」製品の企画・販売

本社:東京都港区南青山3-8-14 AUSPICE OMOTESANDO 3F

資本金:3,312万円

URL : <https://nell.life/company>

公式Instagram : [https://www.instagram.com/nell\\_mattress/](https://www.instagram.com/nell_mattress/)

公式Twitter : [https://twitter.com/NELL\\_mattress](https://twitter.com/NELL_mattress)

睡眠メディア「WENELL(ウィーネル)」 : <https://nell.life/wenell/>