

【3月18日は世界睡眠 Day】

20～69 歳男女性 7 万人に調査 「よく眠れない」 女性で 40% 超え

半年以上続く「慢性不眠」は 88.5%

世界一簡単な睡眠の技

【1】「よく眠れない」と感じている期間（男女別）

「よく眠れない」は男性で 39.4%、女性で 40.4%と男女共に約 4 割が睡眠に悩みを持っています。
 「よく眠れない」人のうち、80%以上が「6ヶ月以上」と慢性化している傾向にあります。

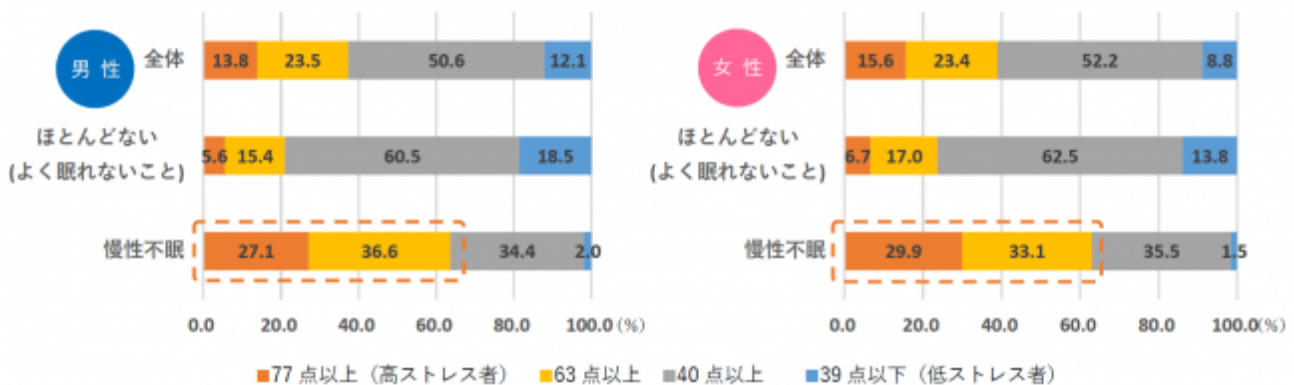
▼男女別 「よく眠れない」と感じている期間

| | ほとんど ない | ここ 数週間 | 1～3 か月 未満 | 3～6 か月 未満 | 6 か月～ 1 年未満 | 1～3 年 未満 | 3～5 年 未満 | 5～10 年 未満 | 10～20 年 未満 | 20 年以上 | よく 眠れない | 不眠慢性化 | 「よく眠れない」 内慢性化率 |
|----|------------|-----------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|------------|--------|-------------------|
| | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪(②～⑩) | ⑫(③～⑩) | ⑬÷⑪ |
| 男性 | 61.0 | 1.9 | 1.4 | 1.2 | 2.0 | 5.5 | 5.9 | 7.8 | 7.1 | 6.3 | 39.0 | 34.5 | 88.5 |
| 女性 | 59.6 | 3.4 | 2.3 | 1.7 | 2.7 | 6.7 | 5.4 | 6.9 | 5.8 | 5.5 | 40.4 | 33.0 | 81.7 |

出典：一般社団法人ストレスオフ・アライア『ストレスオフ白書』<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000019.000038683.html>

【2】ストレスレベル別 不眠傾向（男女別）

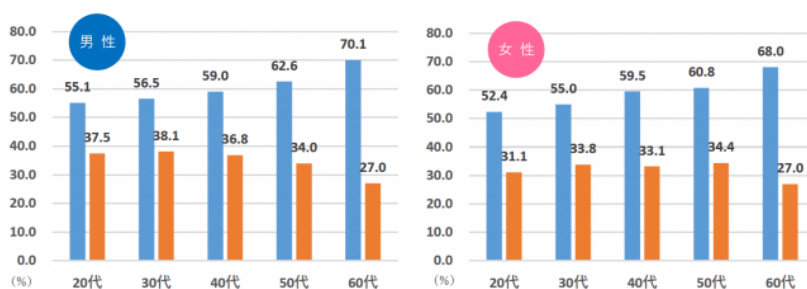
「よく眠れない」と回答した人は高ストレス者の割合が非常に多く、低ストレス者の多くは「よく眠れない」という訴えは少なく、また、訴えたとしても「1ヶ月未満」であるなど短期間な症状であることがわかりました。



出典：一般社団法人ストレスオフ・アライア『ストレスオフ白書』<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000019.000038683.html>

【3】年代別・不眠傾向（男女）

「よく眠れない」は年齢を重ねるごとに割合が多く、男女とも 60 代で 70% と高くなります。慢性的な不眠は男性で 20～30 代でピークになり、女性は 20 代から 50 代まで平均的に続く傾向にあります。



■ほとんどない (よく眠れないこと) ■慢性不眠

出典：一般社団法人ストレスオフ・アライア『ストレスオフ白書』<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000019.000038683.html>

【4】仕事（家事）のパフォーマンスに対する満足度と不眠傾向（男女）

男女とも、「眠れない」と比較し、不眠傾向にあると仕事や家庭のパフォーマンスの満足度は低い結果に

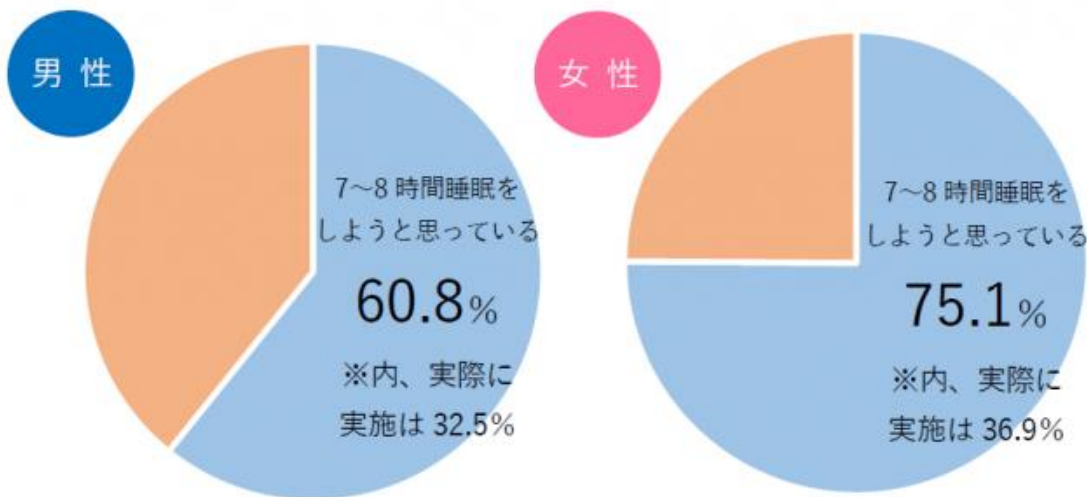
| 男性 | | 満足度 (0～6点) A | 満足度 (7・8点) | 満足度 (9～10点) B | パフォーマンス レベル B-A |
|--------|-----|--------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
| ほとんどない | ① | 67.8 | 23.9 | 8.2 | -59.6 |
| 近ごろ不眠 | ②～④ | 79.6 | 15.9 | 4.5 | -75.0 |
| 慢性不眠 | ⑤～⑩ | 83.9 | 12.8 | 3.3 | -80.6 |

| 女性 | | 満足度 (0～6点) A | 満足度 (7・8点) | 満足度 (9～10点) B | パフォーマンス レベル B-A |
|--------|-----|--------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
| ほとんどない | ① | 67.0 | 25.1 | 7.9 | -59.1 |
| 近ごろ不眠 | ②～④ | 76.1 | 19.2 | 4.7 | -71.3 |
| 慢性不眠 | ⑤～⑩ | 80.9 | 15.2 | 3.9 | -77.0 |

出典：一般社団法人ストレスオフ・アライア『ストレスオフ白書』<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000019.000038683.html>

【5】7～8時間睡眠への積極性（男女別）

睡眠時間を積極的に7～8時間取ろうとしている割合は、男性で60%、女性で70%を越えていますが、実際の実施率は30%に留まっています。積極的な姿勢はあっても、70%が必要と感じている睡眠時間を取れていない傾向にあることがわかります。



出典：一般社団法人ストレスオフ・アライア『ストレスオフ白書』<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000019.000038683.html>

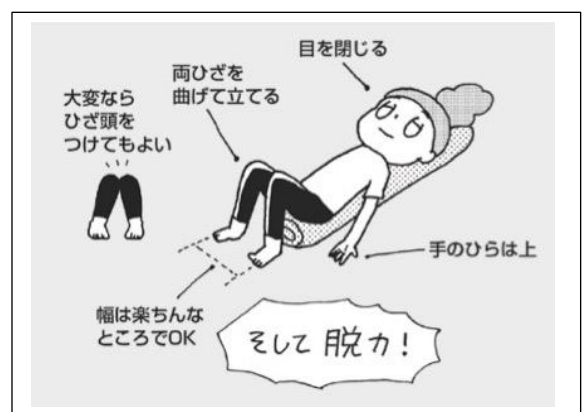
【6】解決方は、世界一簡単な方法

自宅にある毛布などを使って、ブランケットロールを作成し、その上にいざろりと横になるだけ。

世界一簡単な睡眠メソッドです。

始めは、腰痛患者さんの宿題だったこのメソッド。

簡単で効果が出やすく、睡眠導入剤もいらなくなった患者さんが出現したメソッドです。



【7】感想もぞくぞく届いています



今回、ご紹介したメソッドは、『ぐっすり眠れる体に生まれ変わる ろろ寝リセット』（飛鳥新社）でもご覧頂けます。

多くの「眠れない」問題を抱えている方のお力になれるよう、
貴社の取材を心からお待ちしております。



やざま
矢間あや
一般社団法人睡眠 body 協会代表理事・理学療法士・著者
茨城県生まれ。ボディーワーク、ヨガを経て理学療法士になる。
理学療法士として約8年、述べ2万人以上の患者と接する。個々の要望に答えた個人セッションは1000人を超える。体に関する研究時間約20年。
妊娠をきっかけに、動くことの大切さを知る。産後、解剖学やストレッチを独学するうちに海外のヨガに傾倒。その後理学療法士(国家試験)になる。自分の体は自分で改善する指導を心がけ、患者自らが率先して行動するメソッドを多数開発。
お現在は、自身のメソッドを伝える伝承者の育成や企業での講演・研修を行う。

矢間あや (やざま あや)
オフィシャル HP <https://yazama-aya.com/> Lit. link/AyaYazama
E-mail: aya@yazama-aya.com TEL : 080-7812-8584 Twitter : @YazamaA