

春の睡眠の日(3月18日)【味の素(株) 2022年冬 ハイブリッド勤務者の睡眠調査】 ハイブリッド勤務が及ぼす、ストレス・疲労の蓄積と睡眠課題の実態 ～入社とリモートを繰り返す人ほど朝すっきり起きられず日中眠気を感じる傾向に～

味の素株式会社（本社：東京都中央区京橋）では、睡眠とアミノ酸に関する研究を進めています。春の睡眠の日（3月18日）に先駆け、入社とリモートを繰り返すハイブリッドな勤務の影響で、どのような課題を抱えているのかを把握するため“ハイブリッド勤務者で直近3カ月以内の睡眠に不満や不安など課題を感じている20～50代の男女623名を対象”に調査を実施しました。本調査は、コロナ禍における働き方の変化により、睡眠への影響を把握することを目的に行いました。

【調査結果のポイント】

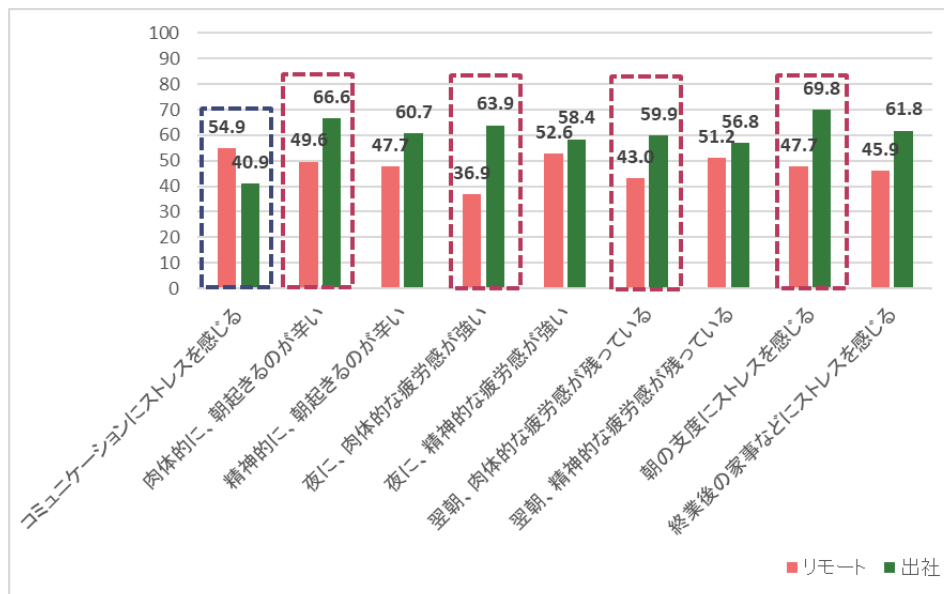
- 新型コロナウイルス感染症の流行により、多くの企業でリモートワークが導入され、緊急事態宣言明けの2021年10月から2022年1月上旬は入社/リモートのハイブリッド勤務が常態化。
- その結果、入社の日には「肉体的に、朝起きるのが辛い」、「夜に、肉体的な疲労感が強い」、「翌朝、肉体的な疲労感が残っている」、「朝の支度にストレスを感じる」など、リモートワークの環境に慣れたことで、入社時に今まで以上に肉体的・精神的なストレスを感じている。
- リモートワークの日には肉体的・精神的にゆとりは感じられるが、「オンオフの区切りがつかない」、「長時間労働になりがち」で、「寝つきが悪い」などの傾向が見られ、睡眠課題をかかえている様子が見える。
- 日常生活を掘り下げると、入社の日とリモートワークの日では起床時間が約1時間ずれており、入社とリモートを繰り返す週3日出社の方が、「朝すっきり起きられない」、「日中眠気を感じる」など、睡眠課題を最も多く抱えていた。

1. ハイブリッド勤務者のストレスや疲労に関する比較（リモート/入社の日）

リモートワークと入社の日を意識と比較すると、「コミュニケーションにストレスを感じる」ではリモートワークのほうが高いものの、他はすべての項目で入社の日がストレスを多く感じる傾向にありました。（図1）

図1：リモートワーク/入社の日に感じることの比較（複数回答）

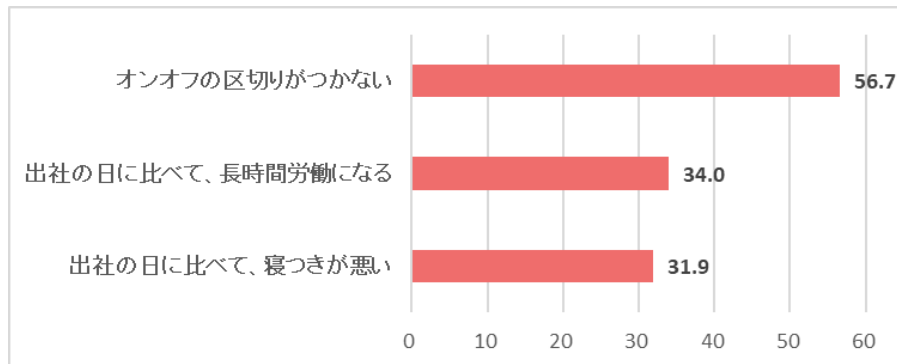
※あてはまる/ややあてはまると回答した人 選択肢の抜粋版 調査対象者623名の内の割合（%）



一方で、リモートワークについては「オンオフの区切りがつかない」、「出社の日に比べて、長時間労働」になりがちで、結果「寝つきが悪い」傾向が高くなり、睡眠の質の低下を招いているようです。（図2）

図2：リモートワークの日に感じる事（複数回答）

※あてはまる／ややあてはまると回答した人 選択肢の抜粋版 調査対象者623名の内の割合（%）



リモートワークに慣れてしまうと、出社の日は通勤による早起きや対人ストレス、家事育児時間の圧迫などにより疲労度が高そうです。疲労やストレス対策には入浴やマッサージ、ハーブティーや早めの睡眠がおすすめです。

一方、リモートワークは業務ペースが作りやすく、苦手な人との距離もとりやすいようですが、プライベートと仕事の切り替えが難しく、かつ活動量も下がり、睡眠の質も低下しているようです。家族とのコミュニケーションや夕方の散歩、活動量計や睡眠サポートサプリなどを活用しても良いでしょう。

【産業医・睡眠専門医 相良 雄一郎先生】



次ページ続く

2. ハイブリッド勤務者の睡眠に関する課題と改善意向について

ハイブリッド勤務者は、「寝ても、疲れが取れない」、「休日は平日よりも、長時間眠る」、「日中、眠気を感じる」、「夜間、眠っている途中で目が覚める」などの項目で高い数値を示し、睡眠の課題を複数抱えていることが分かりました。（図3）

さらに、約5割強の人が「起床時、すっきり起きられる」、「眠りが深い」にあてはまらないと回答しており、睡眠の質も量も十分ではないようです。（図4）

そうした睡眠課題への自覚から、睡眠の改善意向も大変高いことがわかりました。（図5）

図3：睡眠に関する悩みについて（複数回答）

※あてはまる／ややあてはまると回答した人 選択肢の抜粋版 調査対象者623名

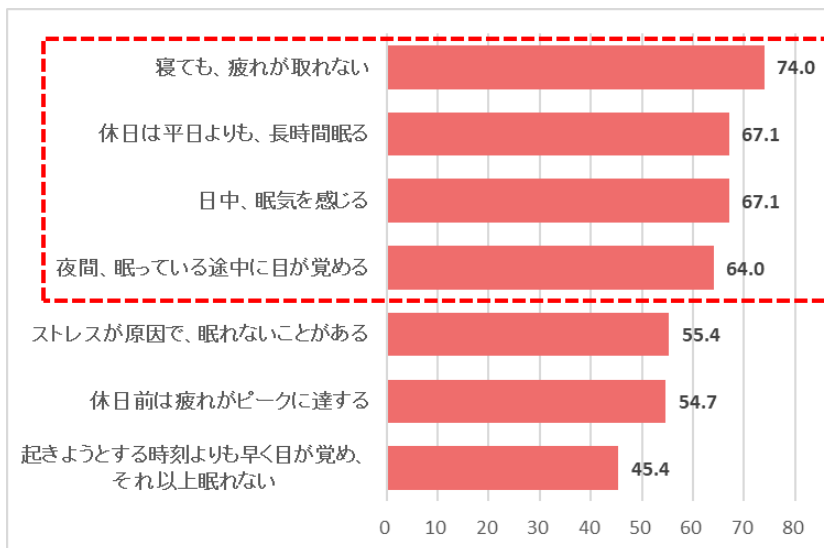


図4：睡眠に関する悩みについて（複数回答）

※上記と同設問だがあてはまらない／あまりあてはまらないと回答した人から作図。

選択肢の抜粋版 調査対象者623名の内の割合 (%)

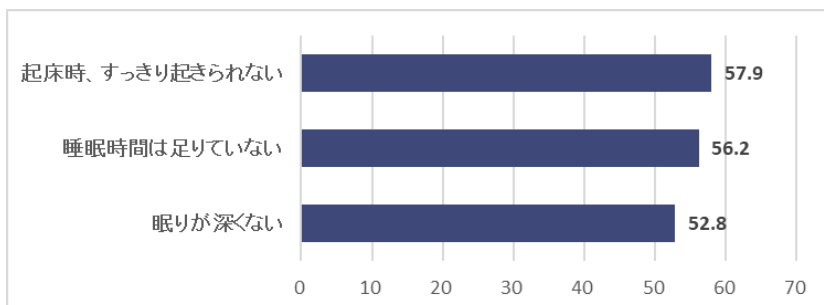
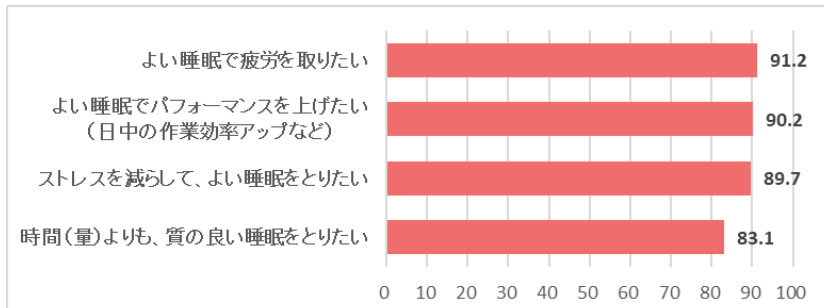


図5：睡眠改善意向について（複数回答）

※あてはまる／ややあてはまると回答した人 選択肢の抜粋版 調査対象者623名の内の割合 (%)



睡眠の不調は免疫低下・メンタル不調につながりかねないので、侮ってはいけません。バランスの良い食事が基本ですが、睡眠に良い食品や飲料、サプリメントなど様々な商品があります。他にも寝具、リラクゼーション音楽、照明などの快眠グッズや、最新技術で自分の睡眠の状態を計測できるアプリや時計などのスリープテック関連アイテムなども増えてきています。睡眠課題の自覚がある人は自分に合ったもの見つけて、快眠のきっかけになると良いですね。

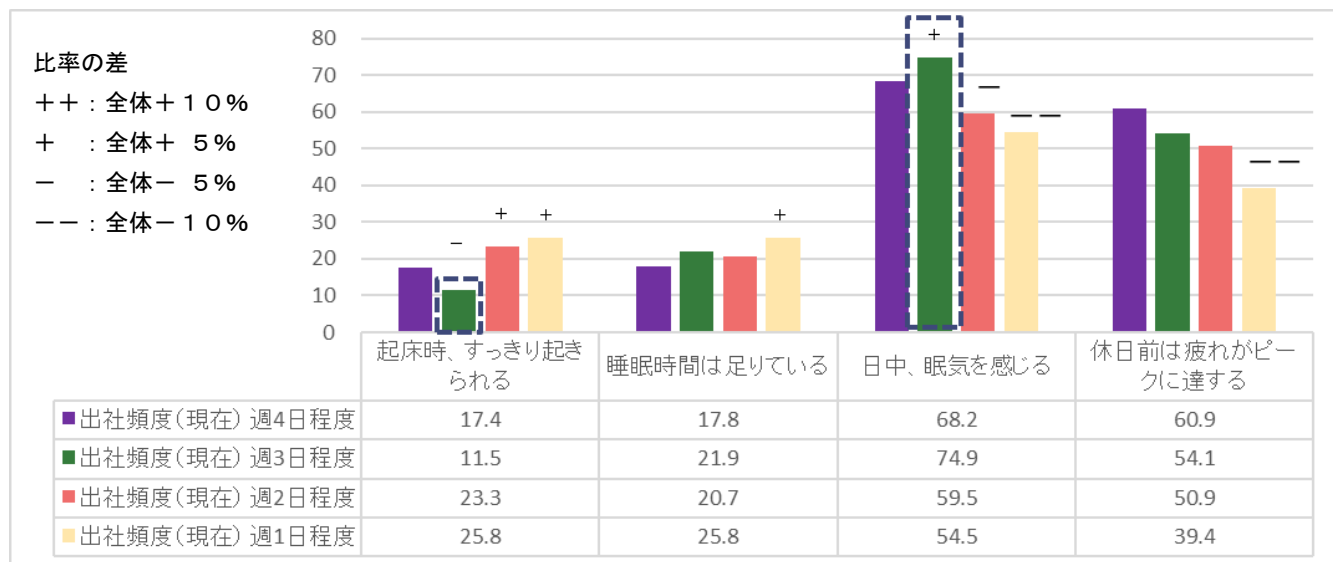
【産業医・睡眠専門医 相良 雄一郎先生】

3. ハイブリッド勤務者の中で、睡眠の悩みを多く感じているのは週3日出社の人

少し詳細に見てみると、ハイブリッド勤務で出社が週3日の人は、睡眠の課題が顕著に表れています。週3日出社の場合、生活時間も日々ずれる可能性が高く、睡眠の悩みも抱えやすい傾向が見られます。（図6）

図6：出社頻度と課題（複数回答）

※出社頻度×最近3ヶ月であてはまること あてはまる／ややあてはまると回答した人
 選択肢の抜粋版 調査対象者623名の内の割合（%）

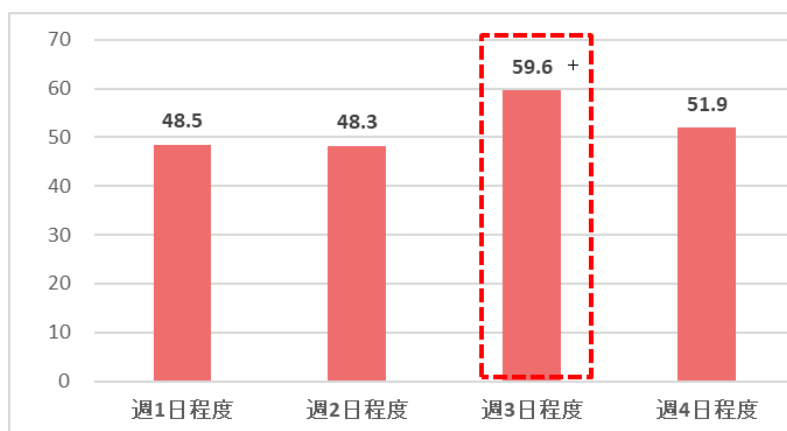


4. ハイブリッド勤務者の中で、睡眠改善への取組み意向が高いのも週3日出社の人

出社頻度との関係を見てみると、週3日程度出社勤務は、「市販の食品・飲料・サプリメントなどで、よい睡眠に効果があるなら、積極的に取り入れたい」と回答した人が最も多い結果となりました。（図7）
 睡眠の悩みを感じている分、改善意向が高くなるのがこの結果からもうかがえます。

図7：出社頻度×市販の食品・飲料・サプリなどで睡眠に効果があるなら取り入れたいもの

※あてはまる／ややあてはまると回答した人 選択肢の抜粋版 調査対象者623名の内の割合（%）



ハイブリッド勤務による負担が睡眠に影響していることがうかがえます。起床時間や生活リズムの変化すると負担が増すので、起きる時間を揃えるか、出社・在宅をある程度まとめる働き方をするのも1つのアイデアです。

【産業医・睡眠専門医 相良 雄一郎先生】

5. 「最近のご自身の生活リズムの中で、ハイブリッド勤務と関連して、睡眠や疲労についての悩み、あるいは改善したいことなどご記入ください」の自由記述には、以下のような声が寄せられました。（一部抜粋）

【ハイブリッド勤務に関する内容】

- ・時間帯が統一されていないので疲労が溜まる（30代・男性）
- ・出社とリモートワークで起床時間が違うので生活リズムが乱れている気がする。そのせいか夜中に2、3回起きてしまうことがあり、悩んでいる。（20代・女性）
- ・リモート／出社／休日と生活リズムのパターンが3種類あり、軽度の時差ボケ症状が起きている気がする。（40代・女性）
- ・出社の有無によって仕事終わり～翌朝までの家事育児のバランスを保つ事において課題を感じる。（20代・女性）

【出社に関する内容】

- ・出社前日はストレスからなかなか寝つけず、朝から疲労を感じて一日中疲れた状態でツライ。（20代・女性）
- ・電車通勤による肉体疲労がキツイ。（20代・女性、50代・男性）
コロナ感染の不安もあり、電車通勤は精神的にも疲労が増す。（50代・男性）
- ・出社は通勤混雑を避けるための早起きが非常に辛い。睡眠時間も短く、寝坊は出来ないストレスもある。（40代・女性）
- ・出社は帰ってきてからの家事が忙しいため、余裕がなくストレスや疲労になる。（40代・女性）
- ・出社は残業時間が増え、通勤の時間もあり肉体的にかなりキツくなる。（20代・女性）

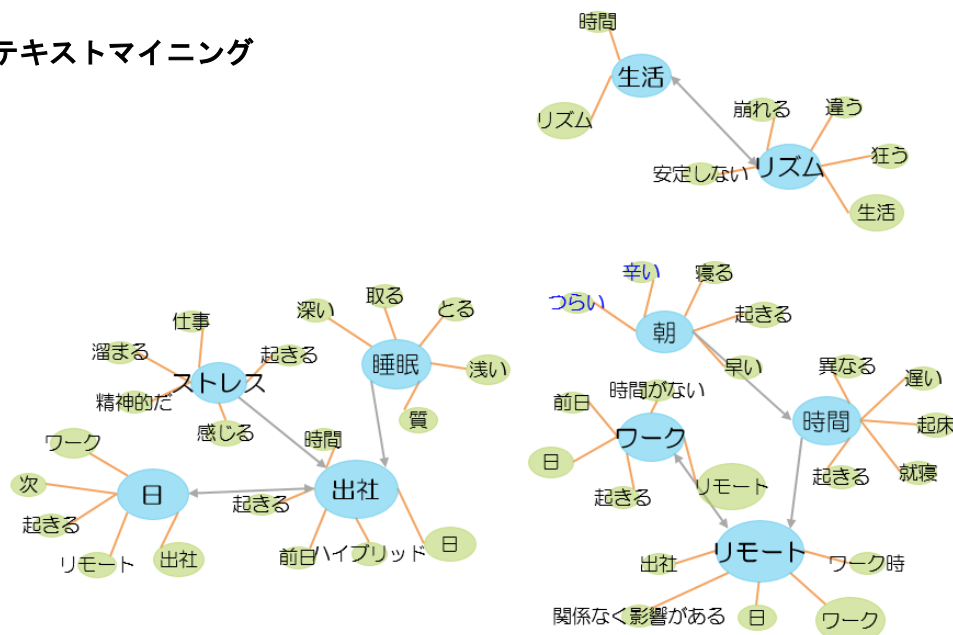
【リモートワークに関する内容】

- ・リモートワーク時に家族が家にいて集中できないことがある。（50代・男性）
- ・就寝するタイミングが安定しなく、どうしても頭の中に仕事関連のことを考えることが多くなり、オンオフの切り替えができない（40代・男性）
- ・やることが残っていると仕事をやり続け、夕食や就寝時刻が遅くなる一方である。（50代・男性）
- ・在宅勤務は、運動不足になるので、寝付きやすくなるように、夜ストレッチをしている（40代・女性）

6. テキストマイニングによるマッピング

本調査をテキストマイニングで分析した結果が図8となります。「出社」「ストレス」「リモート」「リズム」といったワードの関係性が伺えます。

図8：本調査のテキストマイニング



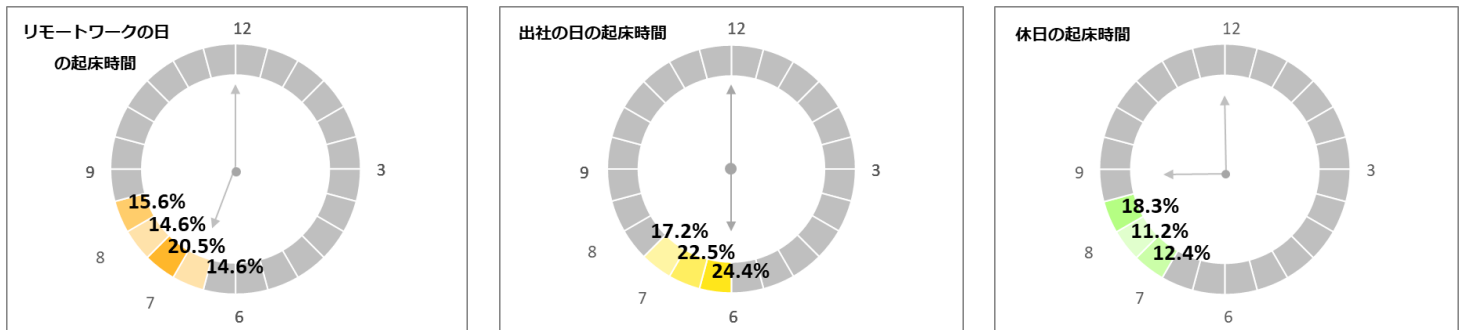
7. ハイブリッド勤務者の生活スタイル変化

1) 起床時間がずれている（リモートワーク／出社の日／休日）

起床時間について聞いたところ、リモートワークは「7：00～7：29」が最も多く、出社の日では「6：00～6：29」、休日では「8：00～8：29」が多かった。リモートワークと出社の日では起床時間に約1時間の差があり、出社の日と休日では約2時間の差があることがわかりました。（図9）

図9：起床時間：リモートワークの日／出社の日／休日

※調査対象者623名の割合（％）ただし、図には上位回答のみを記載。以降の図も同様。

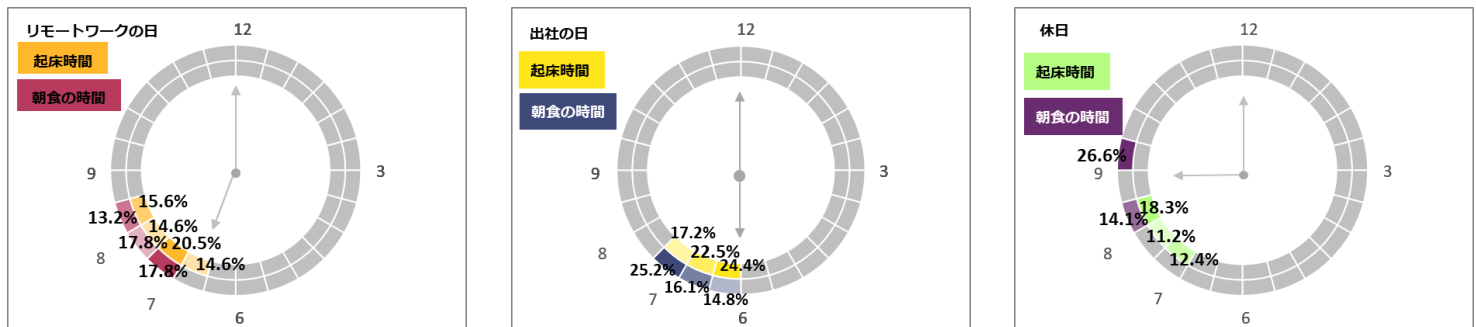


2) 朝食時間もずれている（リモートワーク／出社の日／休日）

次に、朝食の時間をそれぞれ見てみると、リモートワークでは「7：00～8：30」に起床し（分散される傾向あり）、朝食を「7：00～8：30」にとる人が多く、起きてすぐ朝食をとっていることが分かります。出社の日は「6：00～6：29」に起床し、身支度を整え「7：00～7：30」に朝食をとる人が集中しています。出勤のタイムリミットを意識して慌ただしく行動していることがうかがえます。休日は「8：00～8：30」に起床し、「9：00～9：30」にゆったりと朝食をとっている方が多いようです（図10）。

図10：起床時間と朝食時間：リモートワークの日／出社の日／休日

※調査対象者623名の内の割合（％）

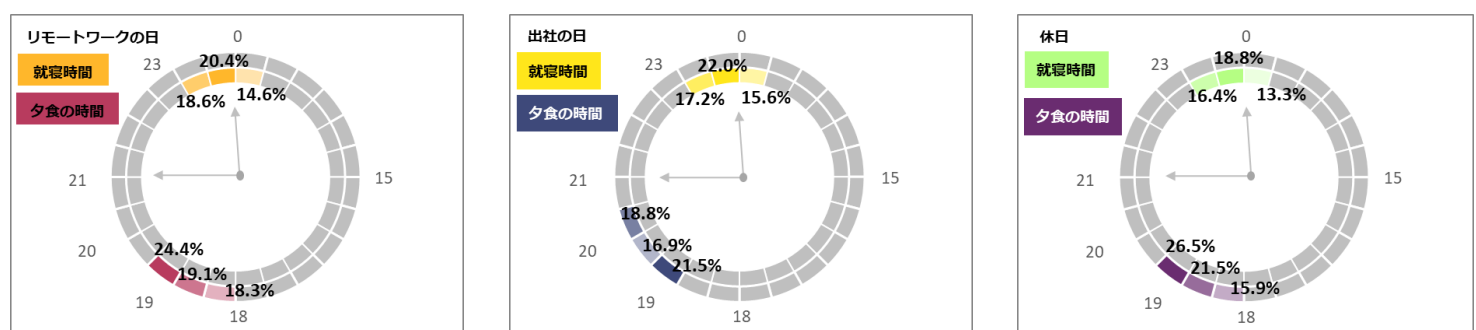


3) 夕食時間と就寝時間はほぼ一致している（リモートワーク／出社の日／休日の比較）

夕食の時間は「19：00～19：30」、就寝時間は「23：30～24：00」が多く、生活スタイルの変化により大きな変化は見受けられませんでした。（図11）

図11：夕食の時間と就寝時間：リモートワークの日／出社の日／休日

※調査対象者623名の内の割合（％）

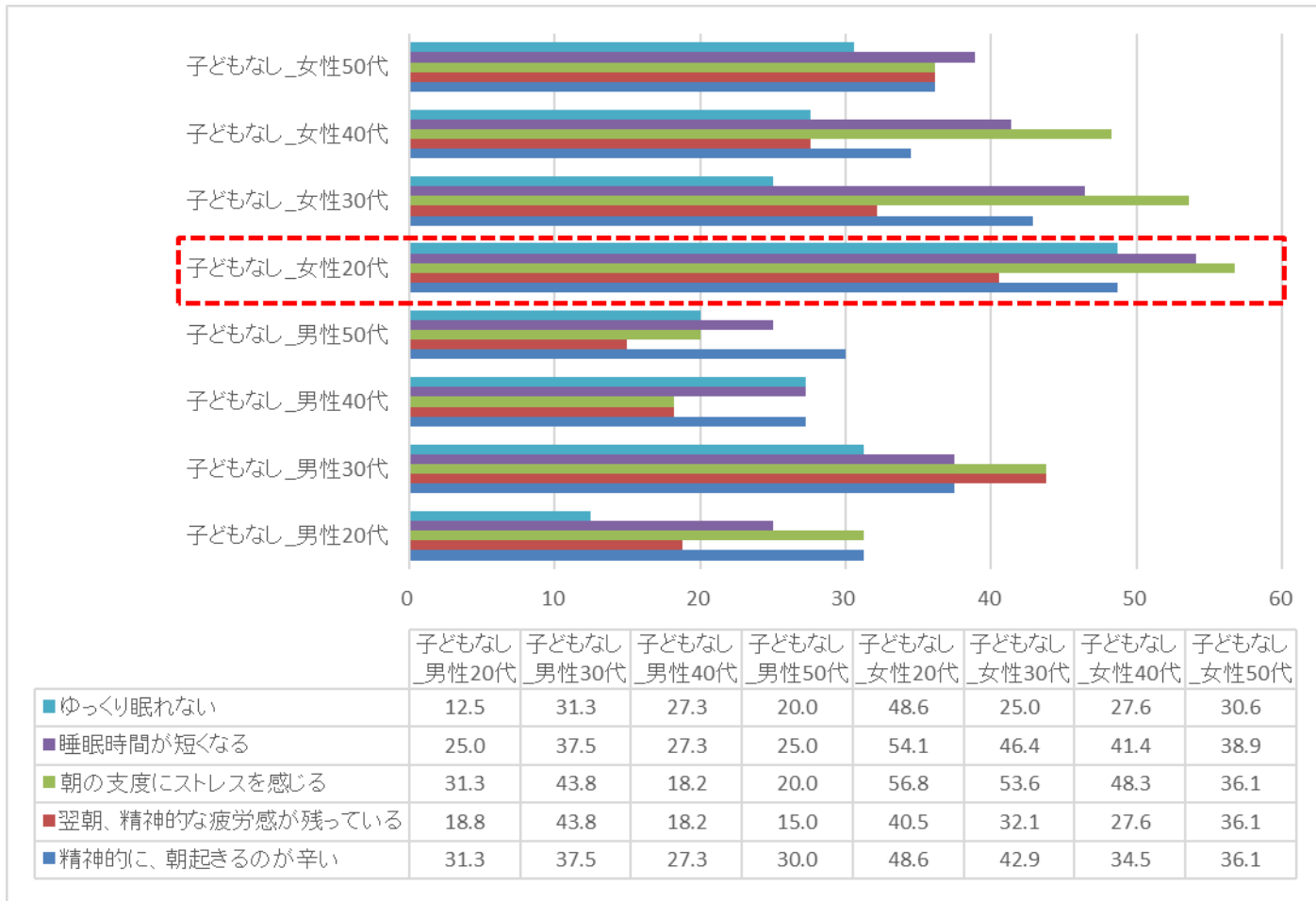


【参考資料】

「同居者がいて、子どもがいない20代女性」は出社に関する課題が他の年代、一人暮らしよりもより突出して高い傾向がありました。コロナの影響を受け、そもそも仕事がどのようなものかわからないまま働き、ストレスを完全に吐き出せないまま生活していることがうかがえます。

図12：出社に対する課題

※同居あり／子どもがいない×出社の日にあてはまるもの(複数回答) あてはまる／ややあてはまると回答した人
 選択肢の抜粋版 調査対象者209名の内の割合(%)



(日本の自殺率も女性、若者が増加傾向であり、) 子どもがいない20代女性はストレス要因やコロナによる孤立感の増加など様々なリスクがうかがえます。

孤立が見えづらい環境だからこそ、周囲の人々が考慮し、寄り添いながら見守っていくことが大切です。

【産業医・睡眠専門医 相良 雄一郎先生】

【調査概要】

- 調査名：全国睡眠意識調査 / 調査主体：味の素株式会社
- 調査対象：緊急事態宣言解除後に勤務形態が変化し、直近3ヶ月で出社勤務が増えた20代～50代男女対象計623名 / 実施期間：2022年1月 / 調査方法：インターネット調査

生活リズムの整え方

相良労働衛生コンサルタント事務所 所長

睡眠認定医・精神神経学会専門医・労働衛生コンサルタント

産業医・睡眠専門医 相良 雄一郎先生

睡眠を整えるためには、夜の睡眠だけではなく日中の生活リズムも整える事が重要です。日常生活で心と体を元気にするヒントを産業医の相良雄一郎先生に聞いてみました。

・朝の起床時間は一定に

体内時計のずれは目覚めの日光でリセットされます。就寝時間が遅くなっても、起きる時間はできるだけ一定に保ちましょう。寝室に日光が入るようにするとリズムが整えられます。特に在宅や休日の翌日の出社の日は時差ボケ状態になり易いので、起床をそろえ、疲れた日は早く寝る、つまり睡眠時間は就寝時間で調整を勧めます。寝つきが悪い日は、入浴やストレッチを試み、読書などの光刺激を避けて過ごし、眠くなってから臥床すると寝つきや睡眠の質が良くなります。

・良い睡眠のために、生活にメリハリをつけることは大切です。

日光・食事・運動のリズムづくりを！

リモートワークは出社に比べ自宅に引きこもり易く、活動量も日光を浴びる時間も大幅に少なくなります。運動不足解消とオンオフの切り替えのために、日中の散歩や窓際でのストレッチをおすすめします。朝の散歩は仕事のオンに、夕方の散歩は仕事のオフに有効ですので、使い分けると良いでしょう。さらに朝食時間を揃え、散歩、朝の日光の効果で、気分を穏やかにするセロトニンホルモン分泌が促進され、さらに夜にはメラトニンホルモン促進で睡眠を質・量共に改善します。（メニューにセロトニンとメラトニンの材料であるタンパク質（トリプトファン）を勧めます。）また睡眠時間や睡眠効率も免疫力にも影響するので、コロナ予防に良い睡眠はとても有効です。

・パワーナップ（短時間の昼寝）を行う

パワーナップとは12～15時に、15分程度、横にならずに眠る事です。脳や体を休めて頭をスッキリさせ、ストレス発散、集中力・作業能率を上げる効果があります。目を閉じるだけでも目や脳を休ませることができます。30分以上寝ると寝起きがボーとするので、寝すぎない工夫が大切です。

コロナで始まったテレワークとハイブリッド勤務に馴染めない人は、新しい働き方に適した新しい生活習慣が必要です。コロナ下でのテレワークにうまく付き合うには、働きやすい生活環境の組み立てについて「睡眠」をキーワードに検討しましょう。

また、睡眠の質の向上に向けて、最近ではアプリやサプリメント、寝具など、身近な物を活用してみたり、深刻な場合は早めに睡眠外来などの医療機関に相談することも考えてみてください。

【参考情報】

味の素(株)「グリナ®」で身体の内側からしっかりとした睡眠を！ すみやかに深睡眠をもたらし、ぐっすりとした眠りとさわやかな目覚めをサポートします

「グリナ®」は睡眠アミノ酸「グリシン」(※) 3000mgを配合した、「すみやかに深睡眠をもたらし、ぐっすりとした眠りとさわやかな目覚めをサポート」するサプリメントです。「グリナ®」の主成分である睡眠アミノ酸「グリシン」は、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上(熟眠感の改善、睡眠リズムの改善)や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。

※睡眠アミノ酸「グリシン」は非必須アミノ酸の一種で、体内で作ることができるアミノ酸です。私たちが普段食べている食品にも広く含まれ、特にホタテなどの魚介類に多く含まれています。



【機能性表示食品 届出表示】

本品にはグリシンが含まれており、すみやかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上(熟眠感の改善、睡眠リズムの改善)や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。

【届出番号A42】

- 本品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。

すみやかに深睡眠をもたらし、ぐっすりとした眠りとさわやかな目覚めをサポート

■ 製品概要

- ・製品名：味の素KK健康基盤食品「グリナ®」 スティック30本入り箱
- ・特長：
 - ①すみやかに深睡眠をもたらし、ぐっすりとした眠りとさわやかな目覚めをサポート。
 - ②“睡眠アミノ酸”のグリシンをスティック1本あたり3000mg配合。グリシンは、すみやかに深睡眠(徐波睡眠とも呼ばれる)をもたらし※、睡眠の質の向上(熟眠感の改善、睡眠リズムの改善)や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。
※：特許第4913410号
 - ③ほどよい酸味と甘味のグレープフルーツ味で、口どけがよい顆粒タイプ。持ち運びしやすいスティック包装。
- ・飲み方：1日1本を目安に、就寝前、水などと一緒に、そのままお召し上がりください。
- ・価格：<30本入り箱> 5,560円(税込み)
- ・販売方法：通信販売(電話、インターネットにて注文受付)
- ・電話：0120-324-324(9:00~21:00、年中無休)
- ・インターネット：<https://direct.ajinomoto.co.jp/>

■ ご愛用者240万人突破！睡眠サポートサプリメント8年連続売上No.1！

ご愛用者は240万人を突破※1。85%の方に深い眠りを実感※2していただいています。
また、睡眠・休息サポートサプリメント市場8年連続売り上げ第1位※3となっています。

※1:2021年1月時点。このデータは機能性表示以前のものを含みます。ただし、機能性表示前後で商品の成分は変更ございません。
※2:味の素(株)調べ(2015年7月)、有効回答数1,508名「グリナ」購入者への実感アンケート調査(「グリナ」届出表示の機能を「実感している」「やや実感している」と答えた人の合計)※実感には個人差があります。 ※3:出典:富士経済「H・B フーズマーケティング便覧2020~2021 機能志向食品編」リラックスカテゴリー(2012~2017年実績)、富士経済「H・B フーズマーケティング便覧2020~2021 機能志向食品編」睡眠サポートカテゴリー(2018~2019年実績)

【機能性表示食品】【届出番号A42】

- 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- 本品は疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。