

2020年9月30日

コロナ禍における睡眠調査を実施

## 約8割がコロナ禍での睡眠悩みあり

約6割が「睡眠の質の低下」を実感

良い睡眠のために、2割以上が睡眠前に「ナイトチョコレート」をしている

睡眠の質を高める機能があるγ（ガンマ）-アミノ酪酸（GABA）を配合した「メンタルバランスチョコレート GABA フォースリープ」を展開する江崎グリコ株式会社は、コロナ禍における現在の睡眠実態に関する調査を行いました。

リラックス効果が知られるGABA（γ-アミノ酪酸）成分を含有するチョコレートを食べた経験のある20代～60代の男女300人を対象に睡眠に関する調査を行った結果、約8割が睡眠に悩みを抱え、約6割が睡眠の質の低下を実感していますが、どうすればいいのかわからないからと放置する人も少なくないようです。主な調査結果は以下の通りです。

### コロナ禍の今、約8割が睡眠に悩みあり 約6割が「睡眠の質の低下」を実感！

- コロナ禍の今、約8割が「睡眠の悩みがある」（78.3%）と回答。
- 「ぐっすり眠れない」（63.7%）、「疲れが取れない」（60.7%）、「目覚めが悪い」（60.0%）など、約6割が睡眠の質の低下を実感。
- 93.0%が「睡眠の質を向上させたい」と回答。  
しかし、26.3%は「睡眠のために行っていることはない」とノーケア状態。
- 対策を取らない理由は、「何をすればいいかわからないから」（54.4%）が2位以下に大差をつけてトップに。

### 良い睡眠のため、寝る前に行う習慣トップ3は「ストレッチ」「ぬるめ入浴」「睡眠前チョコ」

- 良い睡眠のための習慣は…  
「睡眠前ストレッチ」（28.3%）、「ぬるめ入浴」（26.3%）「睡眠前チョコ」（20.7%）。

調査概要 ● 調査時期：2020年8月31日（月）～9月1日（火） ● 調査手法：インターネット調査

● 調査対象：GABA（γ-アミノ酪酸）成分を含有するチョコレートを食べたことがある全国の20代～60代男女300人

※本調査では、小数点第2位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります。

# コロナ禍の今の睡眠実態

コロナ禍により生活スタイルが一変した現在、睡眠環境はどのようになっているのでしょうか？ リラックス効果が知られるGABA（γ-アミノ酪酸）成分を含有するチョコレートを食べた経験のある20代～60代の男女300人を対象に、睡眠に関する調査を行いました。

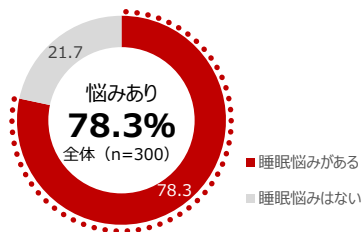
## □ コロナ禍の今、睡眠事情は改善せず！ 睡眠悩みがある人が約8割

### □ 「ぐっすり眠れない」「疲れが取れない」など、睡眠の質に問題あり

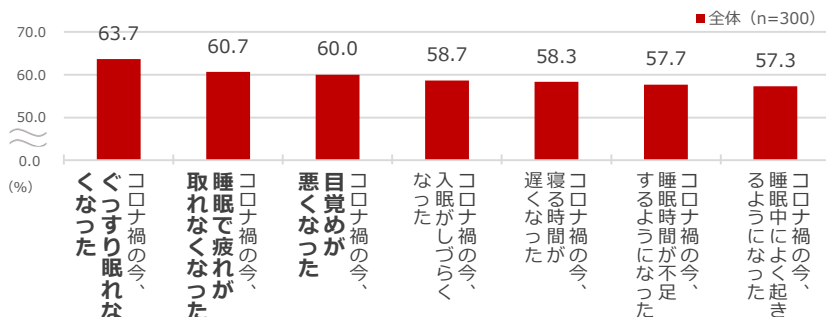
普段から睡眠の悩みがあるかと聞くと、8割近くが「睡眠悩みがある」（78.3%）と答えました【図1】。

コロナ禍で生活スタイルは変化していますが、現在の睡眠悩みを聞くと、「コロナ禍の今、ぐっすり眠れなくなった」（63.7%）、「コロナ禍の今、睡眠で疲れが取れなくなった」（60.7%）、「コロナ禍の今、目覚めが悪くなった」（60.0%）など、睡眠の質の低下を実感する人が約6割います【図2】。コロナ禍により在宅勤務が普及するなど、ワークスタイルが変化し通勤時間がなくなり、睡眠時間は確保しやすくなっているものの、睡眠の質に関しては、依然、解決できていないようです。

【図1】 睡眠の悩みは？



【図2】 コロナ禍の今、睡眠で悩んでいることは？（複数回答）



## □ 9割以上が睡眠の質の向上を望んでいる

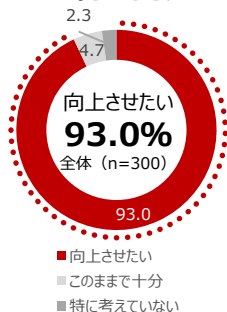
### □ しかし、4人に1人は何も対策せず 対策しない理由は「何をすればわからないから」がダントツトップ

解決できていない睡眠の質ですが、93.0%が「睡眠の質を向上させたい」と答えました【図3】。そこで、睡眠のためにどんなことをしているかと聞くと、73.7%は何らかに取り組んでおり、「睡眠前のストレッチなどの軽い運動」（24.0%）、「自分に合った寝具を選ぶ」（23.3%）、「夕食は早めにとる」（22.0%）など、日常生活でのひと工夫を心がけているようです【図4】。

一方、「睡眠のためにやっていることはない」（26.3%）と答えた79人に対策をしない理由を聞くと、「何をすればいいかわからないから」（54.4%）という回答が半数を超え最も多くなっています【図5】。

【図3】 睡眠の質を

向上させたいか？



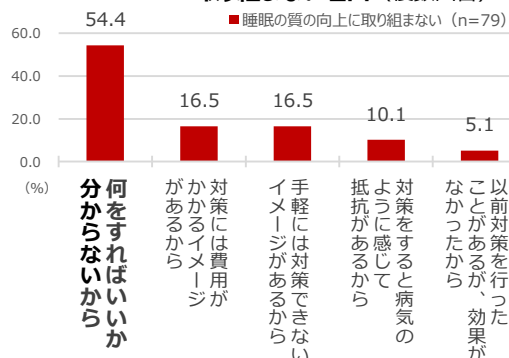
【図4】 睡眠のために取り組んでいること

（複数回答）

睡眠前にストレッチなど軽い運動	24.0%
自分に合った寝具を選ぶ	23.3%
夕食は早めにとるようにしている	22.0%
休日も平日と同様な生活サイクル	21.0%
休日に適度な運動をしている	21.0%

【図5】 睡眠の質の向上に

取り組まない理由（複数回答）



## □ 「ストレッチ」「ぬるめ入浴」「睡眠前チョコ」 良い睡眠のため、寝る前に行う習慣トップ3

良い睡眠のためにやっていることを聞くと、「睡眠前に、ストレッチなど軽い運動をしている」（28.3%）、「ぬるめ入浴でリラックスしている」（26.3%）、「睡眠前にGABA成分の入ったチョコレートを食べている」（20.7%）が上位に挙げられ、寝る前に行う習慣のトップ3が明らかになりました【図6】。

【図6】 良い睡眠のためにやっていること（複数回答）

睡眠前に、ストレッチなど軽い運動をしている	28.3%
ぬるめ入浴でリラックスしている	26.3%
睡眠前に、GABA成分の入ったチョコレートを食べている	20.7%
睡眠前に、テレビやスマホなどを見ないようにしている	20.3%
睡眠前に、リラックスできる音楽を聴いている	20.0%