

**海外旅行中に“睡眠負債”を抱える人は約半数！
女性は自身の「感情」と「音」が睡眠妨害の要因に？
睡眠負債の原因を「旦那さん」と回答した女性は 35.0%
～DeNA トラベルが「海外旅行中の睡眠負債」に関する調査を実施～**

オンライン総合旅行サービス「DeNA トラベル」(<http://www.skygate.co.jp>) を運営する株式会社 DeNA トラベル（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：大見 周平）は、男女 2,197 名を対象に「海外旅行中の睡眠負債[※]」に関する調査を実施しました。

※睡眠負債とは「日々の睡眠不足が負債のように蓄積された状態のこと」を指します。

調査背景

涼しくて湿度も低くなる日本の秋は“睡眠の秋”と言われるほど質の良い睡眠をとりやすい季節です。一方で、海外旅行に行くと、時差ボケや慣れない環境などが影響し、「なかなか寝付けぬ」「眠りが浅い」といった“睡眠負債”を抱える人も多くいます。

そこで、今回は「海外旅行中の睡眠負債」をテーマに原因や対策について調査を行いました。

【調査概要】

調査 1：眠れない・眠りが浅いなど“睡眠負債”を抱えていますか？

日頃から睡眠負債を抱えている人は 33.0%だったのに対し、海外旅行中は約半数の 49.8%が睡眠負債の経験があると回答しました。海外旅行先での睡眠負債経験を男女別に見ると、「睡眠負債を抱えたことがある」と回答した男性は 47.1%に対し、女性は 52.5%となり、女性の方が旅行先で睡眠負債を抱えやすいことが分かりました。

**調査 2：（日頃は睡眠負債を抱えていないが、海外旅行中に睡眠負債を抱えた経験がある人）
平均何時間の睡眠をとっていますか？**

日頃に関しては「6 時間以上 7 時間未満」（38.6%）が最も多かったが、海外旅行中は「5 時間以上 6 時間未満」（33.9%）が最多となりました。海外旅行中の睡眠時間は「4 時間未満」と回答した人も 6.1%いました。

調査 3：海外旅行先での“睡眠負債”によって翌日の作業（仕事や家事など）に支障が出た経験はありますか？

約 1/3 の 34.5%が「ある」と回答しました。男女別だと、「支障が出た経験がある」と回答した男性は 30.1%だったのに対し、女性は 38.7%と割合が高くなりました。

調査 4：海外旅行先で“睡眠負債”を抱えた原因は何ですか？（複数回答）

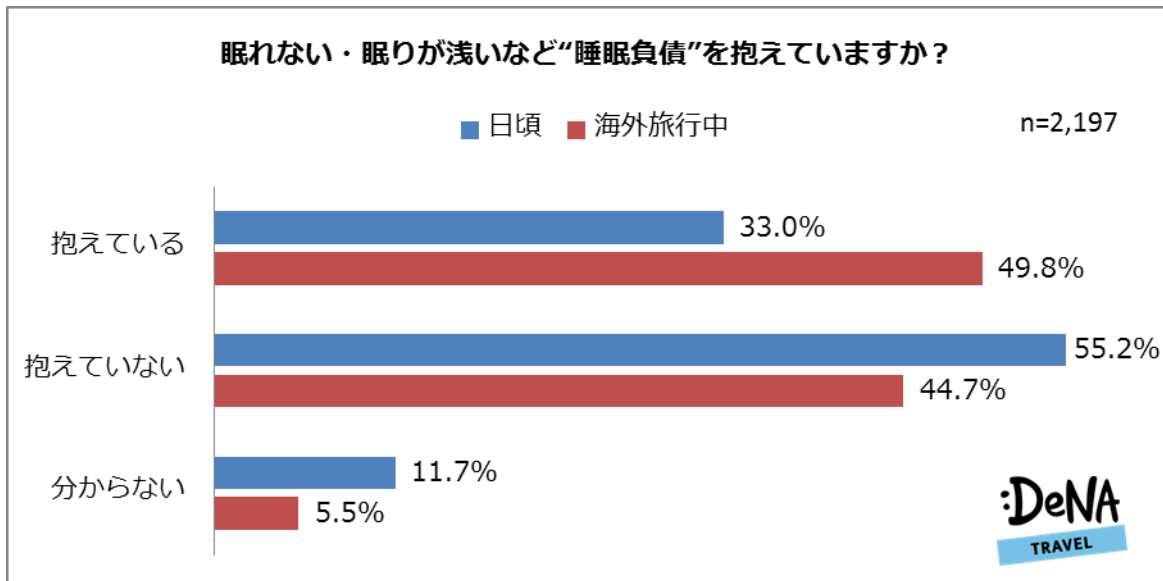
男女ともに 1 位は「時差ボケ」（男性：67.1%、女性：61.0%）。「緊張感」「昂揚感」を挙げる割合は男性より女性の方が高くなった他、「部屋の外の騒音」、「機内の騒音」の割合も女性の方が高く、女性は自身の感情や音に影響を受けやすいことが分かりました。

調査 5：（調査 4 で「同部屋の相手」を選んだ人に対し）“睡眠負債”を抱える原因になった同部屋の相手はどんな関係の人ですか？（複数回答）

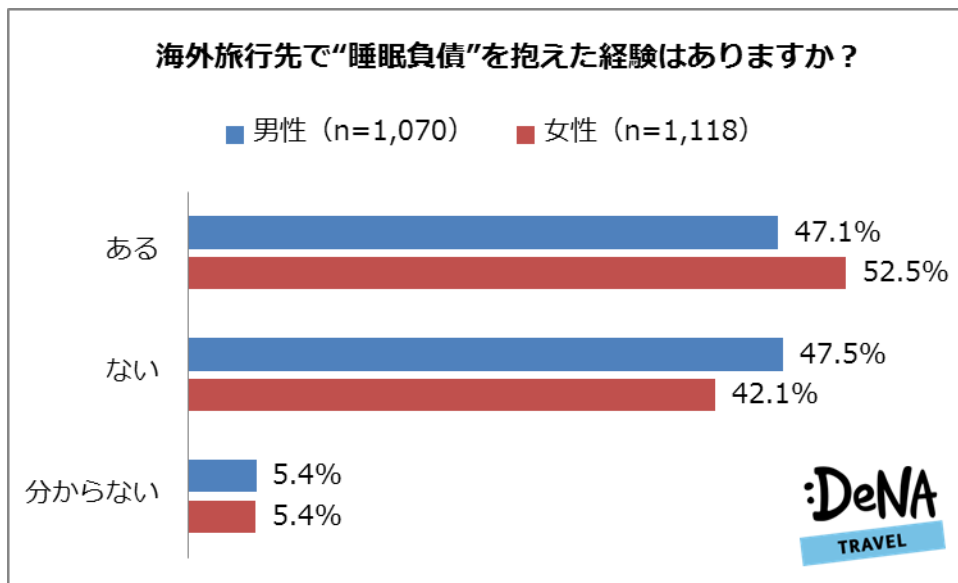
男女共に 1 位は「友人」（男性：48.8%、女性：69.1%）となりました。男性は続いて「同僚」（24.4%）、「上司」（19.5%）と仕事関係の相手が並んだ一方で、女性は 2 位に「旦那さん」（35.0%）が入りました。

【調査 1：眠れない・眠りが浅いなど“睡眠負債”を抱えていますか？】

「眠れない・眠りが浅いなど“睡眠負債”を抱えていますか？」という質問を日頃と海外旅行中に分けて聞いたところ、「日頃から睡眠負債を抱えている」と回答した人は 33.0%と全体の約 1/3 だったのに対し、海外旅行中では約半数の 49.8%が「睡眠負債”を抱えた経験がある」と回答しました。

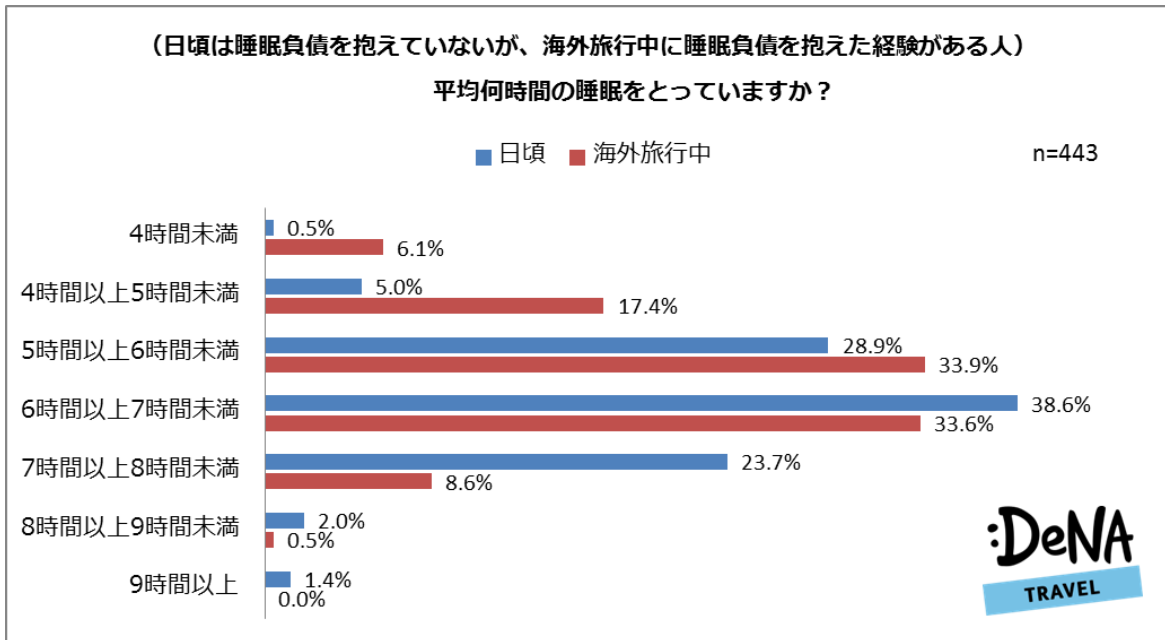


また、「海外旅行先で“睡眠負債”を抱えた経験があるか」について男女別で集計したところ、「ある」と回答したのは男性 47.1%に対し、女性は 52.5%となり、女性の方がより“睡眠負債”を抱えやすいことが分かりました。

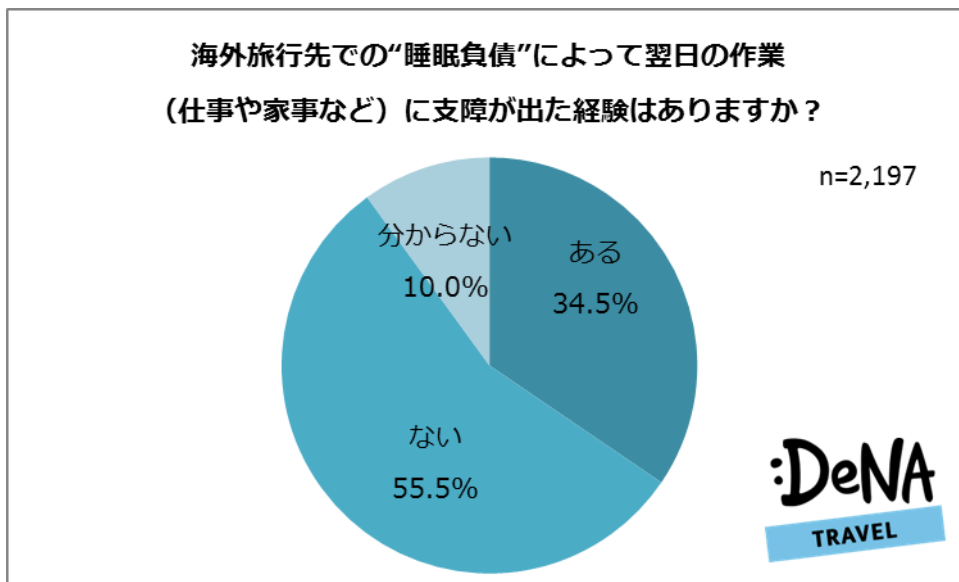


【調査 2：(日頃は睡眠負債を抱えていないが、海外旅行中に睡眠負債を抱えた経験がある人) 平均何時間の睡眠をとっていますか？】

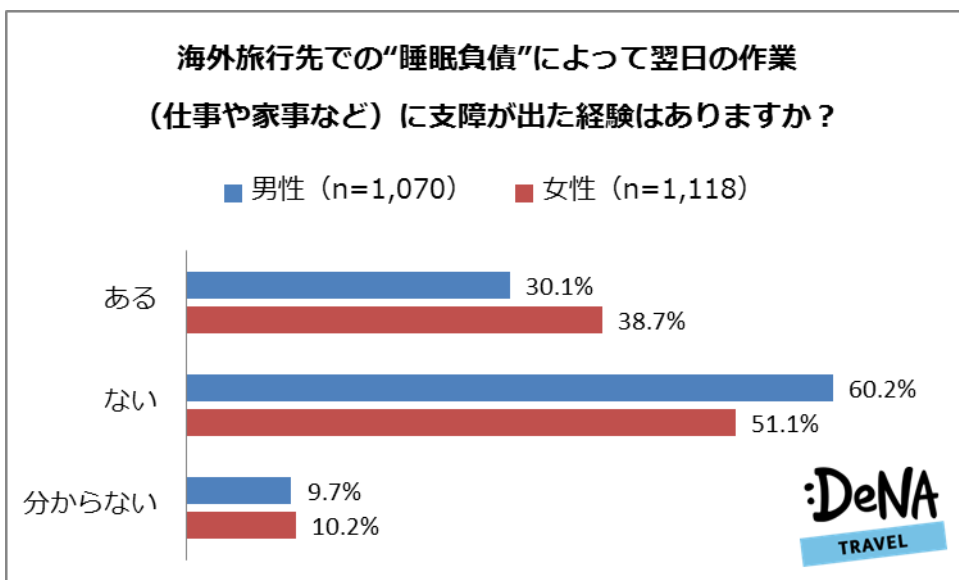
日頃は睡眠負債を抱えていないが、海外旅行中に睡眠負債を抱えた経験がある人に対し、「平均何時間の睡眠をとっているか」聞いたところ、日頃に関しては最も多かったのが「6 時間以上 7 時間未満」の 38.6%、6 割以上が 6 時間以上の睡眠をとっている一方で、海外旅行中は 1 位が「5 時間以上 6 時間未満」となり、6 時間以上の睡眠をとっている人は過半数を割りました。海外旅行中は「4 時間未満」と答えた人も 6.1%おり、海外旅行中は普段よりも睡眠時間が短くなる傾向にあることが分かりました。



【調査3：海外旅行先での“睡眠負債”によって翌日の作業（仕事や家事など）に支障が出た経験はありますか？】
「海外旅行先での“睡眠負債”によって翌日の作業に支障が出た経験はありますか？」と聞いたところ、34.5%が「ある」と回答しました。



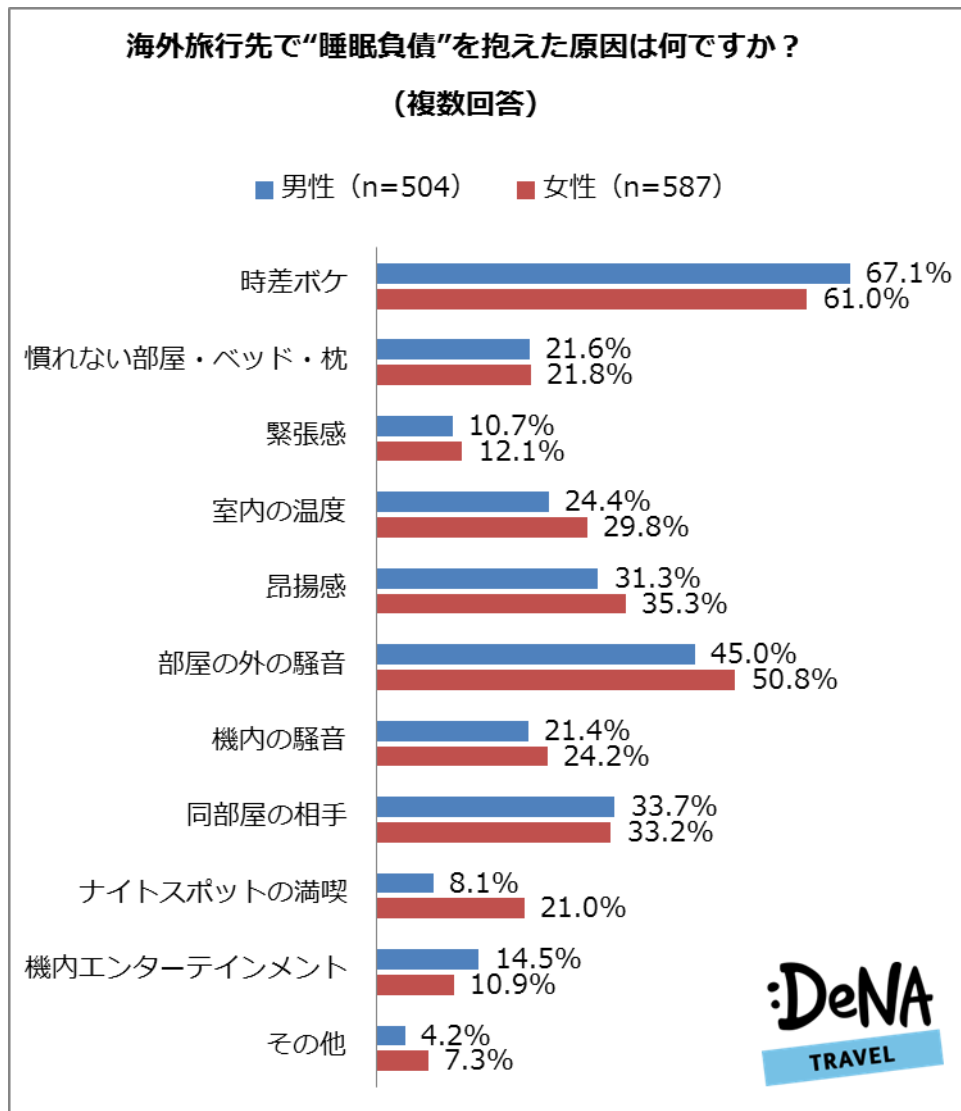
また、男女別で見たと、支障が出た経験がある」と回答した男性は 30.1% だったのに対し、女性は 38.7% となり、女性の方がより支障をきたしていることがわかりました。



【調査 4：海外旅行先で“睡眠負債”を抱えた原因は何ですか？（複数回答）】

「海外旅行先で“睡眠負債”を抱えた原因」を聞いたところ、男女共に 1 位は「時差ボケ」でしたが、男性 67.1% に対し女性は 61.0% となり、女性の方が時差に対する適応力が高いことが伺えました。一方で、「緊張感」（男性：10.7%、女性：12.1%）や「昂揚感」（男性 31.3%、女性：35.3%）、更に「部屋の外の騒音」（男性：25.0%、女性：50.8%）、「機内の騒音」（男性：21.4%、女性：24.2%）は女性の方が割合が高くなっており、女性は自身の感情や音に敏感なことが分かりました。

また、「ナイトスポットの満喫」を理由に挙げた女性の割合は男性の倍以上となっており、女性の方がアクティブにナイトタイムを楽しんでいるようです。

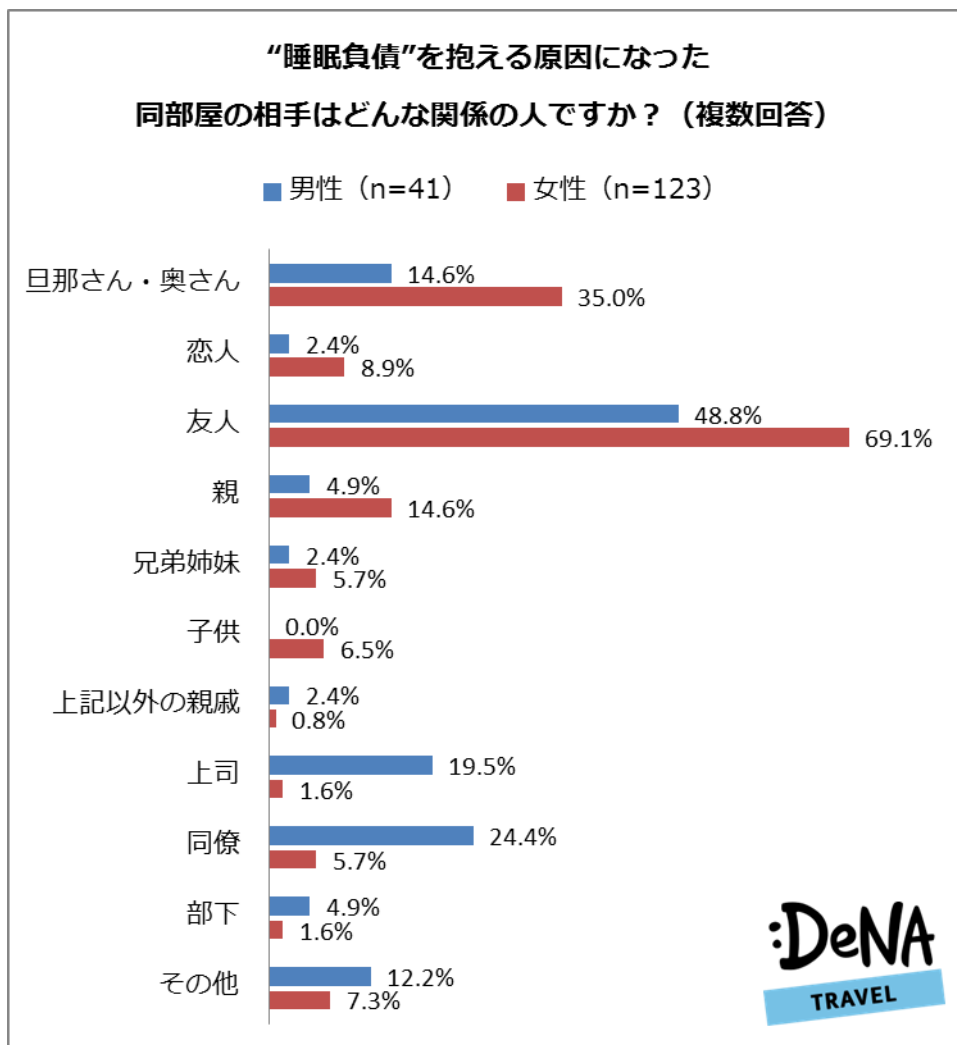


<“睡眠負債”を抱えたエピソード>

- ・決まった日程であちこち観光したくて結局ホテルに帰るのが真夜中。いつも寝たのか寝なかったのか？くらいしか寝ない（50代・女性）
- ・寝酒を大量に飲む友人と海外へ行った最新、超絶大音量のいびきを朝までかかれて一睡も出来ませんでした…（40代・女性）
- ・学生の時米国口サンゼルス知人を訪ねた時、時差ボケのまま、サーファーの知人と海に行き、浜で寝てしまい、背中が日焼けを通り越して水膨れになり、夜はひりひりして眠れないという悪循環が数日続きました。（50代・男性）

【調査 5 : (調査 4 で「同部屋の相手」を選んだ人に対し)“睡眠負債”を抱える原因になった同部屋の相手はどんな関係の人ですか？ (複数回答)】

海外旅行先で“睡眠負債”を抱えた原因として「同部屋の相手」を選んだ人に対し、「同部屋の相手」について聞いたところ、男女共に 1 位は「友人」(男性：48.8%、女性：69.1%)となりました。男性は続いて「同僚」(24.4%)、「上司」(19.5%)と仕事関係の相手が並んだ一方で、女性は 2 位に「旦那さん」(35.0%)、3 位は「親」(14.6%)が入りました。旦那さんは「音」に気を付けて、奥さんが「安心」できる環境を作ってあげることによって円満な夫婦旅行をすることができるのかもしれませんが。



<旅行先で質の良い睡眠をとるための“睡眠ハック”>

- ・自宅から持参した普段使うタオルを枕の上に敷く。慣れた寝間着などで寝る。慣れたアロマを香らせる。(40代・女性)
- ・なるべく湯船につかるように、湯船付きの部屋にする。(30代・女性)
- ・飛行機に乗ったら、直ぐに時計を現地時間に合わせて、その時間を意識するようにする。(50代・男性)
- ・ホテルにジム施設があればジョギング、水泳、サウナをしリフレッシュする。(50代・男性)

<海外旅行で“睡眠負債”を抱えてしまった際のおすすめの解消方法>

- ・思い切ってビーチで昼寝。時間を無駄にするようだが、良い時間の使い方と割り切る。(30代・男性)
- ・旅程の変更をして休息時間をとる。無理なスケジュールは立てずに、途中でフレキシブルな対応ができるように計画を組む。(70代・男性)
- ・日本の時間と合っているからいいや、くらいのおおらかな気持ちで過ごすこと (50代・男性)
- ・海外旅行を人生の特別なイベントと思わないことが、睡眠負債をそもそも抱えないコツだと思います。(20代・女性)

【調査概要】

調査タイトル：「海外旅行中の睡眠負債」に関するアンケート調査

調査対象：男女 2,197 名

調査期間：2017 年 10 月 10 日（火）～10 月 13 日（金）

調査方法：インターネット調査

調査主体：株式会社 DeNA トラベル

本件に関するお問い合わせ先

株式会社 DeNA トラベル PR 担当：稲葉

TEL:03-6866-5975 FAX:03-6866-5970

E-Mail: media-pr@dena-travel.com