

働く世代の 眠れない悩みと対策

一般成人の5人に1人は睡眠で十分な休養をとれていないと感じており、勤労者の生産性が低下する要因の第2位が睡眠不足であるというデータがあります。今回、我々は、睡眠の悩みを可視化するため、グラフィックファシリテーションという手法を用いたワークショップを開催しました。40代～50代の働く世代の男女4名に集まっていただき、睡眠に関する悩みを共有していただきました。その結果、眠れないことへの不安、日中の眠気、身体のだるさ、受診へのハードルなど、参加者の睡眠に対するさまざまな悩みがグラフィックとなって浮かびあがってきました。不眠に悩む方々の目線でのリアルな声が、先生方の日常診療における不眠症治療の一助になれば幸いです。

参考文献：

厚生労働省 平成29年国民健康・栄養調査 第3章3.睡眠の状況

Nagata T et al., J Occup Environ Med (2018) 60: e273-e280

普段の仕事状況

「〇〇日まで」にしよう
期限を守る
自分しかわからないこと...
そのざわり
自己責任感
事務職
今の時代にならなくて
人員が減って責任感↑
私しか知らないこと...
系公務

マネジメント職
調整
苦勞
「アレとアレは関係ない」
全体をみる、考える
いつの間にか寝ている
(ここ何年か)
AM3 朝方
途中で起きること
あんまりおきません
生活が乱れる
相談相手がいらない
自分で解決するもの

睡眠に悩むキッカケ

午前中の
昼間の眠気

お昼ごはん後
夜中まで寝落ち
1X前は(20代)立て続けに3時間

朝起きるのが早く
目覚め早くて目覚める
朝起きるのが早く
目覚め早くて目覚める

睡眠の悩み

安心して眠る状況
眠れない...

日中の眠気
について

休日の眠気

家族から睡眠にハレ
言われる

睡眠の質
について

不安
うとうと眠る
目醒め
起床時間
早く起きる

疲れが
取れない

病気の
どこに行けば...?

アドバイス
自分の生活に
言いができる

悩みに対する
対策

理想像
あなたの理想像

理想と現実
の乖離

睡眠12箇条

睡眠に関するデザインインタビュー

決めた時間
に眠る

気分が影響する
気持ちの切り替え

睡眠の質
を上げる

固定概念
睡眠は
〇時間
確保

焦り、行だち
眠れない
起きるの
どきどき

自分
は病気の
行かば...

深く眠れない
質に問題が
ある

アルコール
摂取

カフェイン
コヒーを控える

睡眠12箇条
の乖離

睡眠12箇条
の乖離

自律責任感
事務職
今の時代にならなくて
人員が減って責任感↑
私しか知らないこと...
系公務

マネジメント職
調整
苦勞
「アレとアレは関係ない」
全体をみる、考える
いつの間にか寝ている
(ここ何年か)
AM3 朝方
途中で起きること
あんまりおきません
生活が乱れる
相談相手がいらない
自分で解決するもの

睡眠に悩むキッカケ
午前中の
昼間の眠気
お昼ごはん後
夜中まで寝落ち
1X前は(20代)立て続けに3時間
朝起きるのが早く
目覚め早くて目覚める
朝起きるのが早く
目覚め早くて目覚める

睡眠の悩み
安心して眠る状況
眠れない...

日中の眠気
について

休日の眠気
家族から睡眠にハレ
言われる

睡眠の質
について

不安
うとうと眠る
目醒め
起床時間
早く起きる

疲れが
取れない

病気の
どこに行けば...?

アドバイス
自分の生活に
言いができる

悩みに対する
対策

理想像
あなたの理想像

理想と現実
の乖離

睡眠12箇条

睡眠12箇条
の乖離

睡眠12箇条
の乖離

睡眠12箇条
の乖離

睡眠12箇条
の乖離

睡眠12箇条
の乖離

ワークショップの実際の様子とグラフィックで構成された動画コンテンツを作成しました。下記二次元コードからアクセスし、ぜひご覧ください*。



<https://bit.ly/3huHBJm>

MSD Connect 不眠症 Medical Educationサイト*では、今後も新しいコンテンツを更新していきます。

<https://bit.ly/2UUxqGp>（2021年10月上旬より）

*MSD Connectのご利用にはご登録が必要となります。

