

「睡眠休養感」に関するアンケート 結果報告書

— 用語の認知度と改定に対する意識調査 —

1. 調査概要

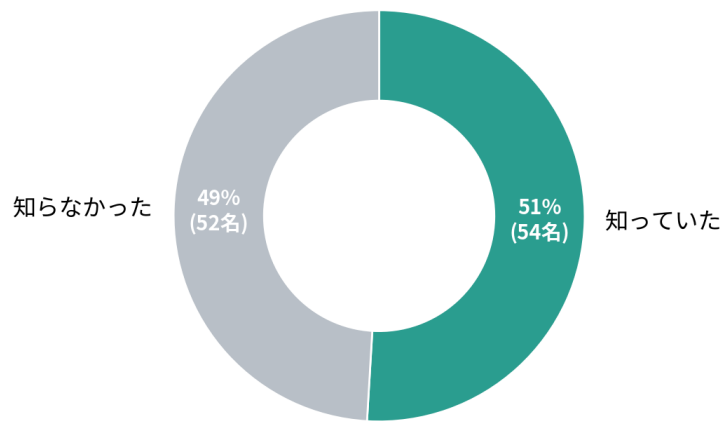
調査名	「睡眠休養感」に関するアンケート
調査期間	2025 年 8 月 28 日～9 月 16 日
回答数	112 件（重複回答を除いた有効回答者数 106 名 ※同一者の再回答は最新回答を採用）
回答者属性	企業の産業保健スタッフ（保健師・看護師・産業医）、人事・総務、管理職、一般社員など
設問構成	①用語の認知 ②認知経路 ③用語改定の可否（5 段階） ④理由（自由記述） ⑤代替名称アイディア（自由記述）

2. サマリー（主要な結果）

- 認知度はほぼ半々：「睡眠休養感」という用語を知っていたのは 54 名（51%）、知らなかったのは 52 名（49%）。産業保健・人事の実務家層でも認知は 5 割にとどまる。
- 改定賛成が過半数：用語の改定に「強くそう思う＋そう思う」は 54 名（51%）。「そうは思わない＋強くそうは思わない」は 20 名（19%）で、賛成が反対を大きく上回った。
- 用語を知らなかった層ほど改定に前向き：非認知層の賛成率 56%に対し、認知層は 46%。初見での「分かりにくさ」が改定意向の主因であることを示唆。
- 改定理由の最頻テーマは「分かりにくい・イメージしにくい」（34 件）、次いで「解釈の個人差・主観のばらつき」（14 件）。一方、反対・中立層からは「エビデンスや厚労省ガイドとの整合性」「用語変更より周知が先」という指摘。
- 代替案は「すっきり・爽快系」が最多（20 件）：「起きた時のすっきり感」「睡眠爽快感」など、平易で体感に直結する表現への支持が強い。「睡眠満足感」「睡眠回復感」「熟睡感」も上位。

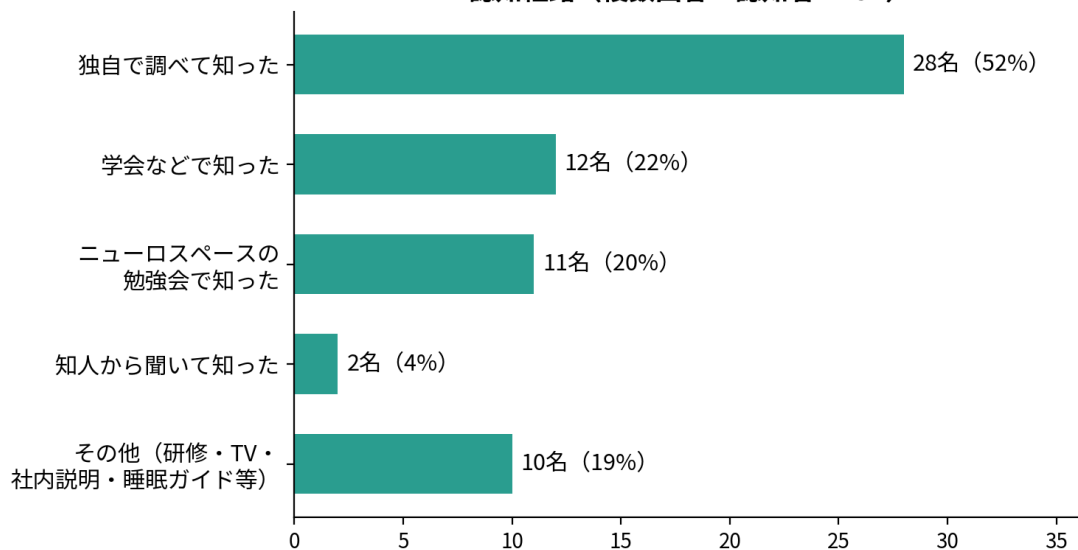
3. 用語の認知度と認知経路

「睡眠休養感」という用語の認知度（n=106）



回答者 106 名のうち、用語を「知っていた」のは 54 名（51%）、「知らなかった」のは 52 名（49%）と、ほぼ半々に分かれました。回答者の多くが保健師・看護師、人事など健康施策に携わる実務家であることを踏まえると、一般従業員層での認知率はさらに低いことが推測されます。

認知経路（複数回答・認知者 n=54）

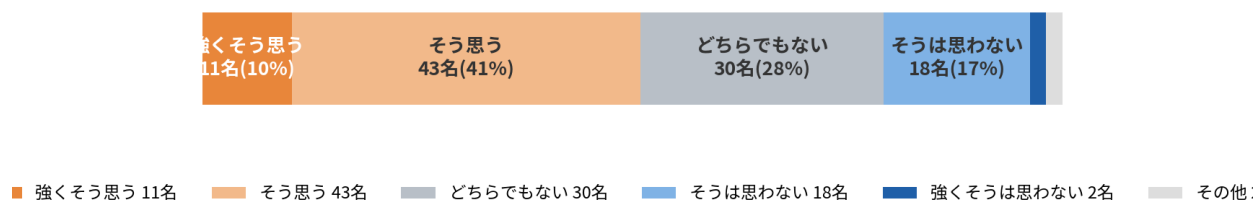


認知経路（複数回答）では「独自で調べて知った」が 28 名（52%）と最多で、能動的な情報収集によって知った人が中心です。「学会などで知った」（12 名）、「ニューロスペースの勉強会で知った」（11 名）が続き、「知人から聞いて知った」は 2 名（4%）にとどまりました。口コミで自然に広がる段階には達しておらず、専門的な情報接点に依存した認知構造といえます。その他としては、社内研修・TV 番組・社内での定義説明・厚労省の睡眠ガイド 2023 などが挙げられました。

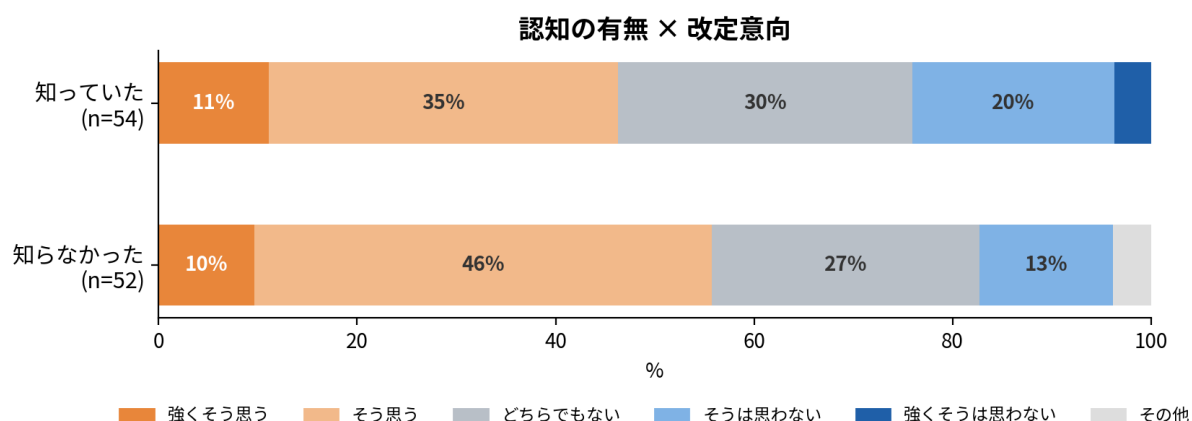
4. 用語改定に対する意向

「睡眠休養感」という用語を改定したほうが良いと思うか（n=106）

22

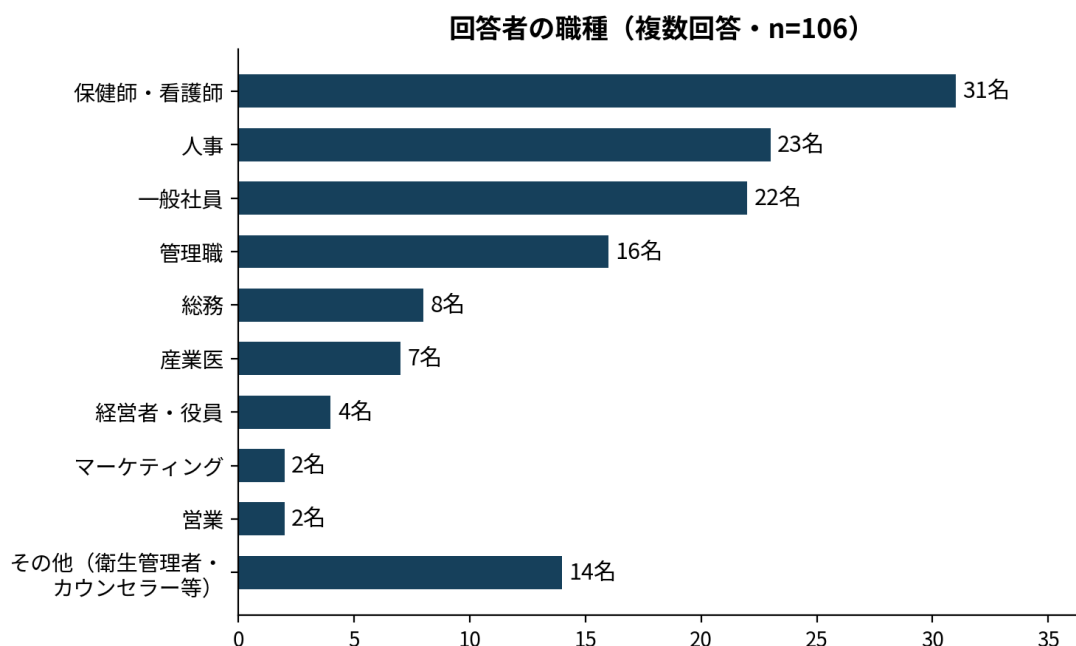


用語を「改定したほうが良いと思うか」に対しては、「そう思う」43名（41%）＋「強くそう思う」11名（10%）で、改定に前向きな回答が計54名（51%）と過半数を占めました。一方、「そうは思わない」18名（17%）＋「強くそうは思わない」2名（2%）の現状維持派は計20名（19%）、「どちらでもない」は30名（28%）でした。

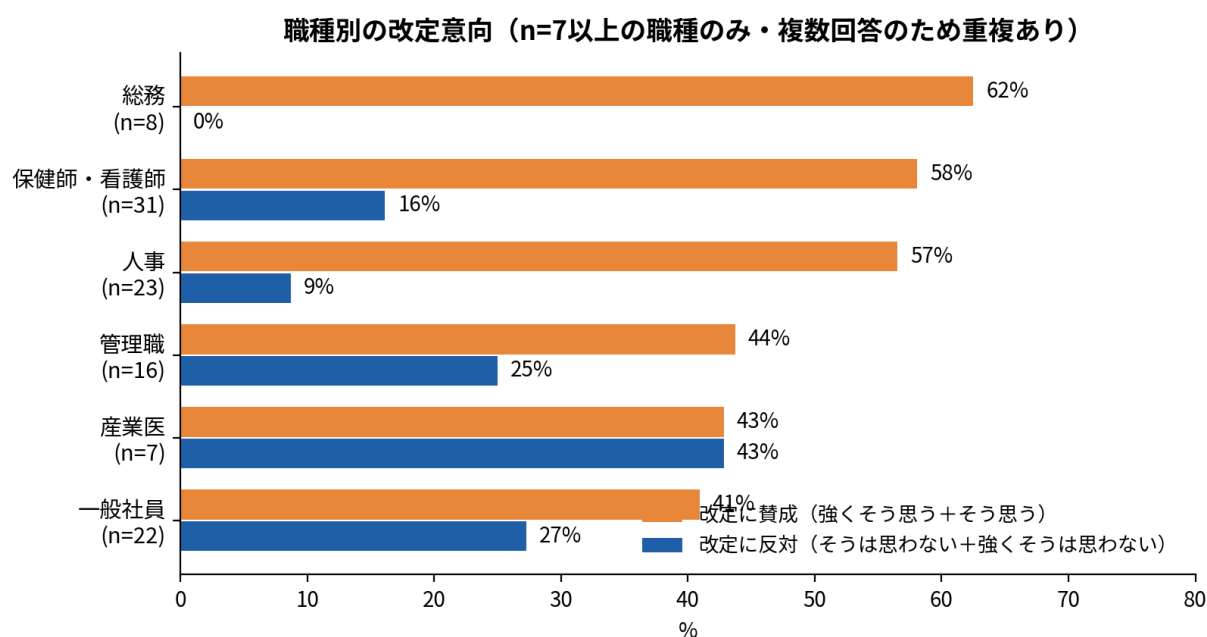


認知の有無でクロス集計すると、用語を知らなかった層では賛成計56%（強くそう思う10%＋そう思う46%）と、知っていた層の賛成計46%を上回りました。逆に現状維持派は認知層で24%、非認知層で13%です。初めて用語に接した際の「意味が取りにくい」という第一印象が改定意向を押し上げており、用語に馴染むほど許容度が上がる構図が読み取れます。

5. 回答者属性と職種別の傾向



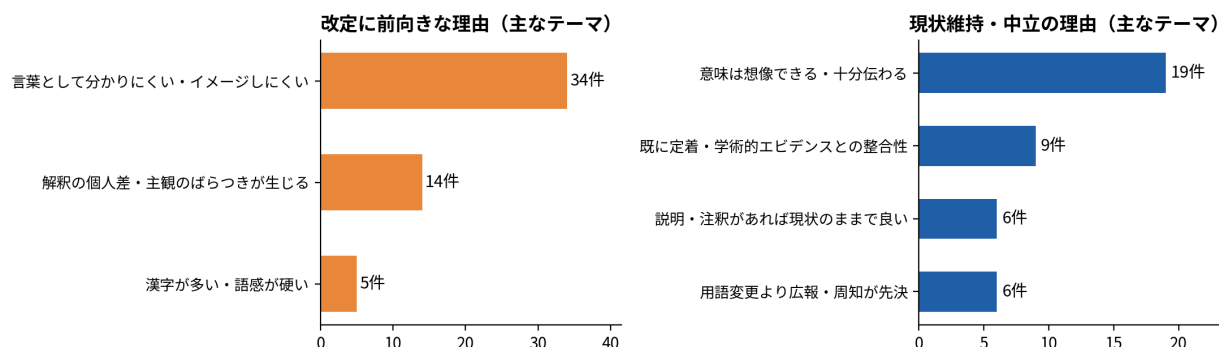
職種（複数回答）は保健師・看護師が 31 名で最多、人事 23 名、一般社員 22 名、管理職 16 名と続きます。その他には衛生管理者、カウンセラー、公認心理師、管理栄養士、コンサルタントなどが含まれ、産業保健の現場で従業員に用語を「説明する側」の回答者が厚い構成です。



職種別に見ると、総務（62%）、保健師・看護師（58%）、人事（57%）で改定賛成率が高く、従業員への説明・運用を担う職種ほど現行用語の「伝わりにくさ」を課題視しています。特に保健師・看護師からは「医務職側は定義を理解しているが、受診者は言葉通りに解釈して回答するためギャップが生じている」といった運用上の実害への言及がみられました。一方、産業医は賛成 43% に対し反対も 43% と意見が拮抗しており、学術用語としての整合性を重視する傾向がうかがえます。

6. 自由記述にみる理由の分析

自由記述の理由（回答者コメントをテーマ別に分類・重複あり）



6-1. 改定に前向きな理由

最も多いのは「言葉として分かりにくい・イメージしにくい」（34件）です。「睡眠（による）休養（ができた）感なのか、睡眠（および）休養（できている）感なのか一見して分かりづらい」「漢字が多く堅い医学用語に見える」といった、語構造そのものへの指摘が目立ちます。

「医務職側は定義を理解しているが、受診者は言葉通りの解釈で回答されるため、ギャップが生じている」（保健師・看護師）

「人によって解釈が違うため、正しい結果回収にならないと感じる」（保健師・看護師）

「『休養』というと、会社を休んでいる・サボっているといった意味に取られやすい。睡眠がもっと必要なものだという意識が持てるポジティブな名前にしたほうがよい」

2番目に多い「解釈の個人差・主観のばらつき」（14件）は、サーベイ設問として使う際の測定妥当性への懸念です。主観指標である以上、言葉の受け取り方が人により異なると回答データの質が下がる、という実務家ならではの視点が示されています。

6-2. 現状維持・中立の理由

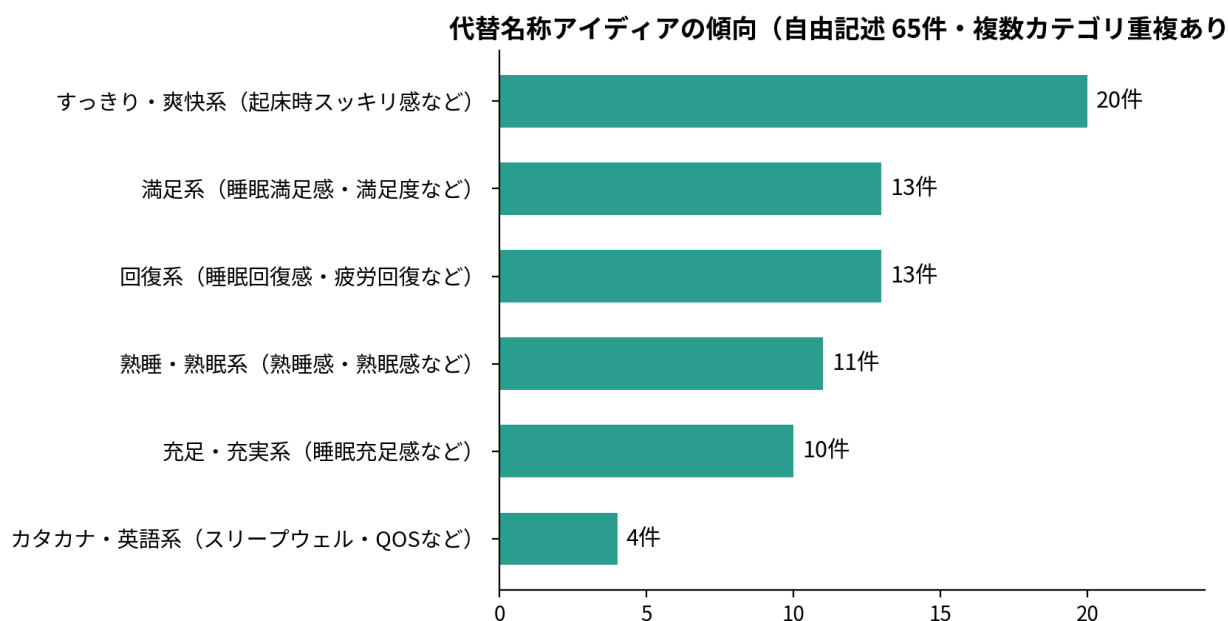
現状維持派の中心は「意味は想像できる・十分伝わる」（19件）で、「日本語として幅広い世代に伝わる」「カタカナ語よりこのくらい硬い方が印象に残る」といった声もありました。また、学術的整合性を重視する意見として次のような指摘があり、安易な用語変更へのリスクを明確に示しています。

「海外の論文でも sleep restfulness が一般的に浸透しており、睡眠休養感と死亡リスクとの相関が示唆されている。厚労省の睡眠ガイド 2023 でも言及されており、エビデンスを無視して安直に改定すべきではない」（一般社員）

「「睡眠休養感とは何か？」という従業員からの質問をきっかけに、睡眠についての他の情報も交えて説明ができる」（産業医）

中立層（どちらでもない）では「定義や説明・注釈があれば現状のままで良い」「用語変更よりも広報・周知が先」という条件付き容認が多く、用語そのものより普及施策の不足を本質的な課題とみる意見が目立ちました。

7. 代替名称アイディアの分析



自由記述で寄せられた代替名称アイディア 65 件を分類すると、「すっきり・爽快系」が 20 件で最多でした。厚労省の定義説明にも使われる「起きた時のすっきり感」をそのまま用語化する案が複数あり、平易な体感表現への支持が最も強いといえます。個別名称として頻出したのは「睡眠満足感」（8 件前後）、「熟睡感・熟眠感」（7 件前後）、「睡眠回復感」（5 件前後）、「睡眠充足感」（5 件前後）です。

カテゴリ	件数	主な提案例
すっきり・爽快系	20 件	起きた時のすっきり感／睡眠爽快感／目覚め快適度／快醒感／爽快目覚め
満足系	13 件	睡眠満足感／睡眠満足度／睡眠幸福度
回復系	13 件	睡眠回復感／起床時回復感／睡眠リカバリー／心身の疲労回復度合い
熟睡・熟眠系	11 件	熟睡感／熟眠感／ぐっすり回復度／睡眠ぐっすり感
充足・充実系	10 件	睡眠充足感／睡眠充実感／充足睡眠
カタカナ・英語系	4 件	スリープウェル／グッドスリープ／QOS（Quality of Sleep）／リフレッシュ睡眠

このほか、「寝起きスッキリ値のように『値』として 3～5 段階評価にすることで曖昧さを緩和する」といった指標設計まで踏み込んだ提案や、「満足感では本人の自覚のみになってしまう」と満足系の弱点を指摘する声もあり、単なる言い換えではなく測定概念としての精度を意識した意見が集まりました。

8. 考察と示唆

- 「用語の正式改定」より「翻訳の標準化」が現実解：エビデンスや厚労省ガイドとの整合性から正式名称の変更はリスクが大きい一方、初見層の51%が分かりにくさを感じている。「睡眠休養感（起きた時のすっきり感）」のように、学術用語＋平易な補足表現を常にセットで示す運用が、賛成派・反対派双方の懸念を満たす。
- サーベイ設問では言い換えが有効：説明を読まずに回答される場面では、設問文自体を「朝起きたとき、すっきりと目覚められていますか」等の体感表現にし、集計概念として「睡眠休養感」を用いる二層構造が、測定のばらつき懸念（14件）への対応になる。
- 認知拡大の余地が大きい：実務家層ですら認知51%、認知経路も「独自に調べた」が中心で、受動的に届く情報接点（研修・メディア・社内広報）が不足している。中立層の多く（周知が先という意見）もここを課題視しており、勉強会・セミナー等での啓発は用語論争の前提を変えうる。
- 説明責任を負う職種への支援が優先課題：改定賛成率が高いのは保健師・看護師、人事、総務。彼らが従業員に説明する際に使える「一言で伝わる補足表現」や説明用ツールの提供が、現場の実害（回答ギャップ）を直接軽減する。

※ 本報告書は2025年8月28日～9月16日に実施したアンケートの回答112件（重複除外後106名）を集計・分析したものです。職種・認知経路は複数回答のため、合計は回答者数と一致しません。自由記述のテーマ分類は記述内容に基づくコーディングであり、1件の記述が複数テーマに該当する場合があります。