

お昼寝白書 2026

～ オフィスワーカー編 ～

発行：トヨタ自動車株式会社

はじめに

なぜ今、お昼寝白書なのか？

近年、働く人の疲労やコンディション管理が社会的な課題として注目されています。

長時間労働だけでなく、情報過多やコミュニケーション負荷などにより、多くの働く人が日常的に疲労を抱えながら仕事をしていると言われています。

実際に、睡眠不足や疲労の蓄積は、集中力や判断力の低下、生産性の低下、ヒューマンエラーの増加などにつながることで指摘されています。

こうした中、企業においても健康経営やウェルビーイングへの関心が高まり、従業員のコンディションをいかに維持するかが重要なテーマとなっています。

その解決策の一つとして注目されているのが、短時間のお昼寝・仮眠「パワーナップ」です。

海外では、GoogleやNASA、NIKEなどの企業が専用のナップルーム（仮眠室）を設置するなどし、パワーナップを生産性向上や集中力維持のための施策として活用していると言われています。また、スペインやイタリアでは、シエスタ（短い昼寝や長めの昼休憩）の文化が根付いており、休息そのものが生活や働き方の一部として受け入れられています。

一方、日本では睡眠不足や疲労蓄積が社会課題として指摘される一方で、「仮眠＝サボり」「休む姿を見られたくない」といった意識も根強く残っています。

疲れている。休みたい。
しかし、休めない。

では、働く人はどれほど疲れているのでしょうか。
そして、その疲労にどのように向き合っているのでしょうか。

本白書では、働く人の疲労実態を出発点として、お昼寝や仮眠に対する意識、企業における導入状況、さらに実際にパワーナップを取り入れた企業の事例を通じて、日本における休息文化の現在地を明らかにします。

目次

概要	P5 - 8
調査概要	P5 - 6
エグゼクティブサマリー	P7 - 8
<第1章>オフィスワーカーの疲労実態	P9 - 14
8割以上が日常的に疲労を実感	P11
疲労の原因は睡眠不足と精神的ストレス	P12
疲労は仕事に影響、それでも対処できていない	P13
第1章まとめ	P14
<第2章>オフィスワーカーの休憩・仮眠実態	P15 - 20
約9割が「休憩・仮眠を取りたい」と感じている	P17
日常的に仮眠を取る人は約1割	P18
第2章まとめ	P19-20
<第3章>なぜオフィスワーカーは仮眠できないのか	P21 - 26
「仮眠＝サボり」は思い込みなのか	P23
仮眠を取りやすい職場は3割未満	P24
仮眠の障壁は「制度不足」よりも職場文化	P25
第3章まとめ	P26
<第4章>仮眠は働き方を変えるのか	P27 - 32
眠気は仕事の生産性を低下させている	P29
約9割が「仮眠は仕事に良い影響を与える」と回答	P30
研究結果／有識者コメント	P31
第4章まとめ	P32

＜第5章・事例＞パワーナップを導入した企業の変化 P33 - 50

「休む文化」は新しい企業文化になる	P35
休息環境は企業価値になる	P36
導入企業調査 概要	P37
サマリー	P38
全日本空輸株式会社	P39 - 42
株式会社デンソー先端技術研究所	P43 - 46
ALPHA GROUP株式会社	P47 - 49
第5章まとめ	P50

＜第6章＞正しいパワーナップのススメ P51 - 54

理想の仮眠は20～30分	P53
正しいパワーナップ	P54

総括・編集後記 P55 - 56

＜ご参考＞生活実態調査 全設問 P57 - 66

本調査結果のご利用について P67

調査概要



生活者実態調査

- 調査名称：お昼寝白書 2026 実態調査
- 調査期間：2026年7月6日～7月9日
- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：
週に半分以上出社している全国の20～50代 会社員
 - 一般社員・管理職
 - デスクワーク中心：51.3%
 - 営業・外出中心：48.7%
- 有効回答数：1,038名
- 設問数：25問



パワーナップ導入企業調査

- 調査名称：お昼寝白書2026 パワーナップ導入企業調査
- 調査期間：2026年6月30日～7月10日
- 調査対象企業：全日本空輸株式会社、株式会社デンソー先端技術研究所、ALPHA GROUP株式会社
- 有効回答数：325名

エグゼクティブサマリー

本白書では、お昼寝の実態、企業環境、文化的障壁、導入企業の成果を通じて、日本におけるお昼寝文化の現在地を明らかにした。

8割以上が日常的に疲労を実感

82.5%が日常的に疲労を感じている。
仕事のある日の睡眠時間が7時間未満の人は79.3%にのぼり、さらに、57.7%は疲労に十分対処できておらず、疲労を抱えたまま働くことが常態化している実態が明らかとなった。

82.5%

85.0%

眠気が仕事の効率や集中力を低下させている

85.9%が勤務中に眠気を感じ、85.0%が眠気による仕事の効率低下や、会議・打ち合わせへの集中力低下を経験している。眠気は個人の体調にとどまらず、仕事のパフォーマンスに関わる課題となっている。

9割近くが休みたい一方、日常的に仮眠を取る人は約1割

89.1%が勤務中に「少し休憩したい」「仮眠を取りたい」と感じ、84.5%は仮眠を我慢した経験がある。

一方、日常的に勤務中の仮眠を取っている人は10.4%にとどまり、休息ニーズと実際の行動には大きなギャップが見られた。

89.1%

10.4%

80.9%

VS

7.8%

「仮眠＝サボり」は思い込みか

80.9%が「日本社会には仮眠＝サボりという空気がある」と感じる一方、実際に勤務中の仮眠を見て「サボっていると思う」人は7.8%にとどまった。社会の空気と一人ひとりの本音には、大きなギャップが存在している。

約9割が「仮眠は仕事に良い影響を与える」と回答

89.4%が、戦略的に取る短時間の仮眠は仕事に良い影響を与えると回答した。さらに、92.5%はパワーアップがパフォーマンス向上や気分転換、ストレス軽減につながると考えており、仮眠は「働かない時間」ではなく、「より良く働くための手段」として期待されている。

89.4%

91.1%

9割以上が「適切に休む文化」を支持

91.1%が、企業は「頑張り続ける文化」よりも「適切に休む文化」を推進すべきと回答した。また、85.6%が休息環境や仮眠制度の整った企業に魅力を感じ、87.9%は企業が休息環境への投資を増やすべきと考えている。

<第1章> オフィスワーカーの疲労実態



オフィスワーカーは、どれほど疲れているのでしょうか。

働く人の疲労は、今や個人だけの問題ではありません。

睡眠不足や疲労の蓄積は、集中力や判断力の低下、生産性の低下にもつながると言われています。

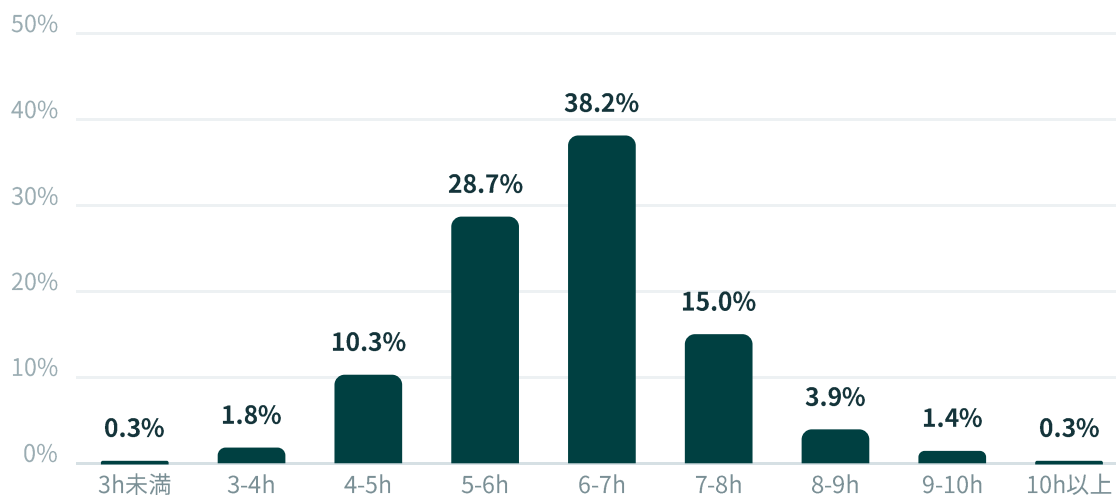
本章では、睡眠時間や疲労実感、疲労の原因や仕事への影響を通じて、オフィスワーカーの疲労実態を明らかにします。

8割以上が日常的に疲労を実感

仕事のある日の睡眠時間と日常的な疲労感から、オフィスワーカーのコンディションの現在地を読み解きます。

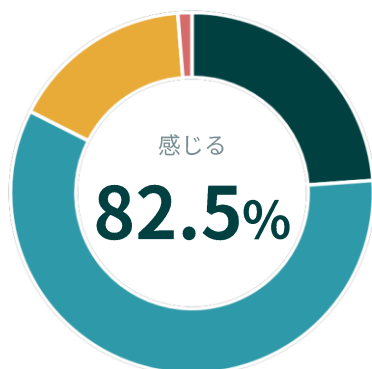
Q. あなたの仕事のある日の一日の平均睡眠時間を教えてください。

n=1,038、20～50代会社員



Q. あなたは特に仕事のある日、日常的に疲労を感じていますか。

n=1,038、20～50代会社員



● 強く感じる	23.9%
● やや感じる	58.6%
● あまり感じない	16.3%
● 全く感じない	1.3%

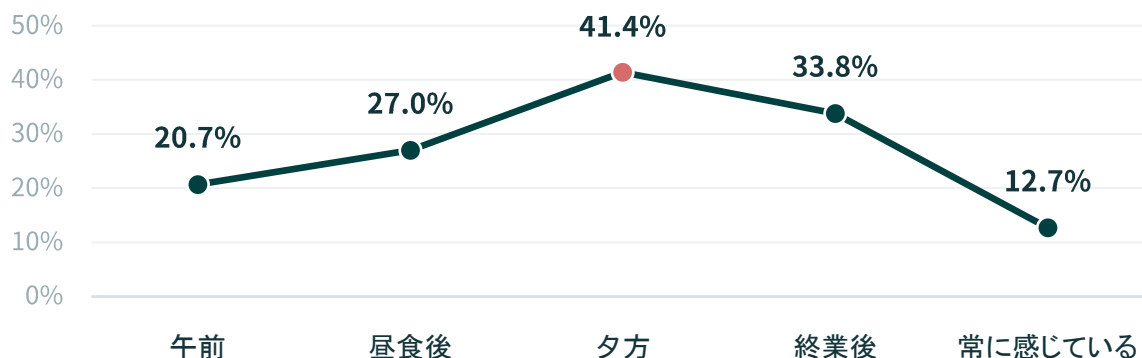
- 仕事のある日の睡眠時間は「6～7時間未満」が38.2%で最多。「5～6時間未満」と合わせると**約8割が7時間未満**だった。
- **8割以上が日常的に疲労**を感じており、多くのオフィスワーカーが疲労を抱えたまま働いていることが分かった。

疲労の原因は睡眠不足と精神的ストレス

働く人は、どのタイミングで疲労を感じ、その原因を何だと考えているのでしょうか。疲労を感じる時間帯と主な原因から、疲労の実態を探ります。

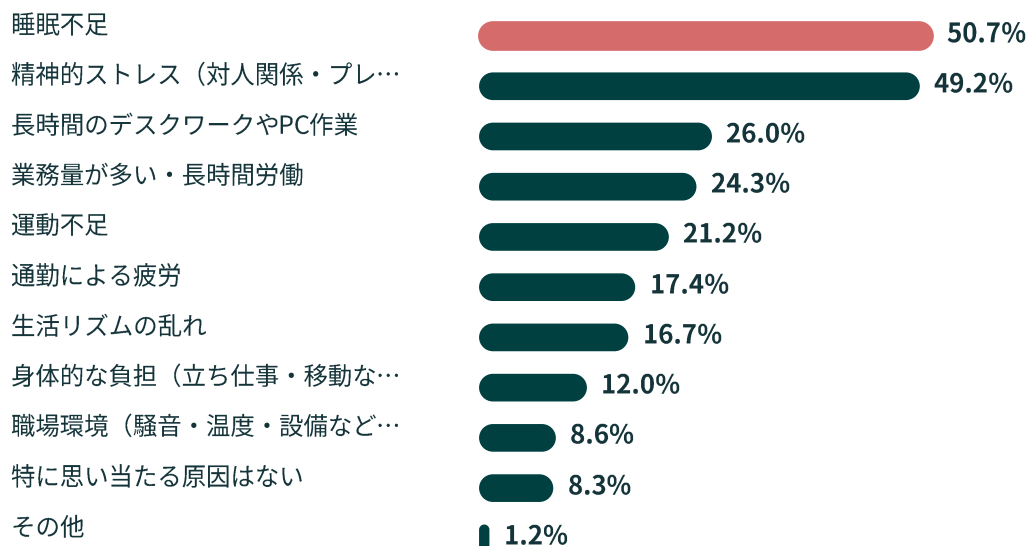
Q. 特に疲労を感じる時間帯はいつですか。

n=1,038、20～50代会社員



Q. 主な疲労の原因は何だと感じますか。

n=1,038、20～50代会社員（複数回答）



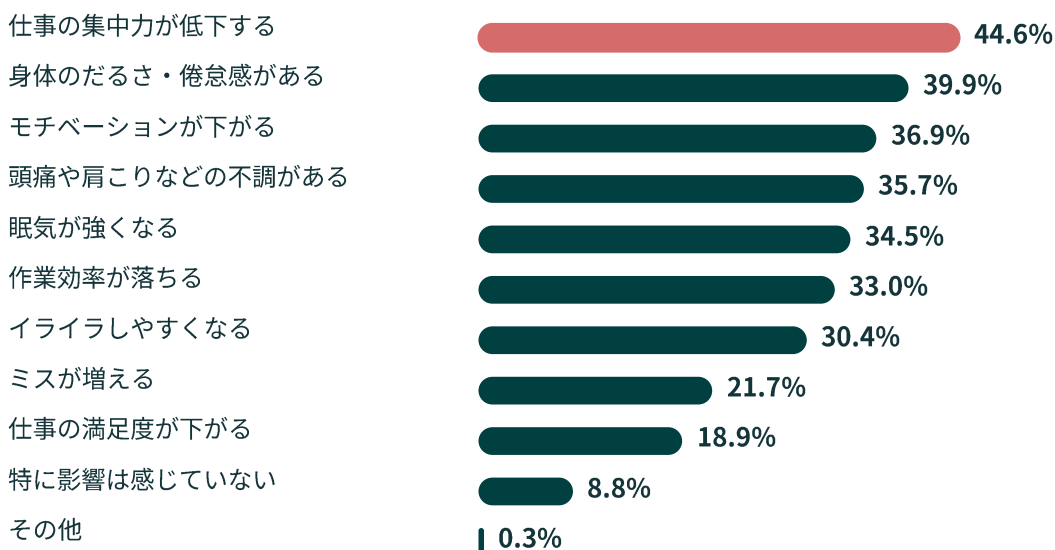
- 疲労を感じる時間帯は「夕方」（41.4%）が最も多く、終業後（33.8%）、昼食後（27.0%）と続く。
- 約2人に1人が「睡眠不足」（50.7%）や「精神的ストレス」（49.2%）を疲労の原因として挙げており、睡眠だけでなく心理的負荷も疲労に大きく影響。

疲労は仕事に影響、それでも対処できていない

疲労は、単なる「疲れた」という感覚ではありません。集中力やモチベーション、生産性にも影響を及ぼします。では、働く人は疲労に十分対処できているのでしょうか。

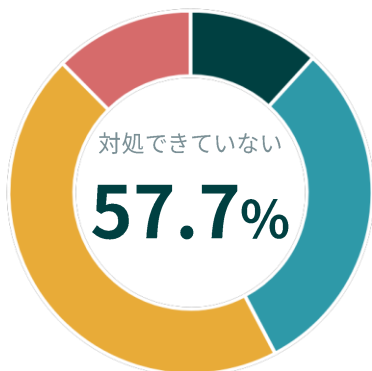
Q. 疲労によってどのような影響がありますか。

n=1,038、20～50代会社員（複数回答）



Q. 疲労に対して対処できていますか。

n=1,038、20～50代会社員



- **疲労による影響では、「仕事の集中力が低下する」が44.6%で最多。**
- 「疲労に対処できており結果も出ている」と回答した人は11.8%にとどまり、**半数以上が十分に対処できていない実態**が明らかに。

※構成比は小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

第1章まとめ

オフィスワーカーの疲労は日常化している

今回の調査では、多くのオフィスワーカーが睡眠不足や疲労を抱えながら働いている実態が明らかとなりました。

仕事のある日の**睡眠時間は7時間未満の人が約8割を占め、8割以上が日常的に疲労**を感じています。

疲労の原因としては「睡眠不足」と「精神的ストレス」が大きく、集中力やモチベーションの低下など、仕事のパフォーマンスにも影響を及ぼしていることが分かりました。

一方で、**疲労に十分対処できている人は約1割にとどまり、半数以上が「十分に対処できていない」**と回答しています。

疲労を抱えながら働くことが当たり前になっている今、オフィスワーカーの良好なコンディション維持には、新たな休息や疲労回復のあり方が求められていると言えるでしょう。

- 約8割が仕事のある日の睡眠時間は7時間未満
- 8割以上が日常的に疲労を実感
- 疲労の原因は睡眠不足（50.7%）と精神的ストレス（49.2%）が上位
- 疲労は仕事の集中力低下（44.6%）やモチベーション低下（36.9%）につながっている
- 半数以上（57.7%）が疲労に十分対処できていない

＜第2章＞ オフィスワーカーの 休憩・仮眠実態



休みたい。でも、休めない。

疲労を抱えながら働く人は多いことが分かりました。

では、その疲労を感じたとき、オフィスワーカーは実際に休憩や仮眠を取ることができるのでしょうか。

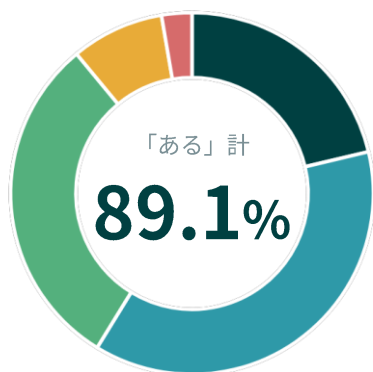
本章では、勤務中の休憩・仮眠の実態を通じて、「休みたいのに休めない」オフィスワーカーの現状を読み解きます。

約9割が「休憩・仮眠を取りたい」と感じている

疲労を感じたとき、多くの人は「少し休みたい」「仮眠を取りたい」と感じています。しかし、その思いは実際の行動につながっているのでしょうか。

Q. 勤務中に「少し休憩したい」「仮眠を取りたい」と思ったことはありますか。

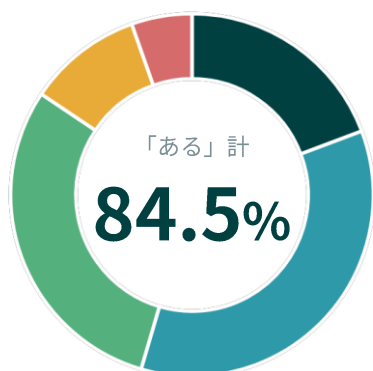
n=1,038、20～50代会社員



よくある	21.3%
ある	37.5%
たまにある	30.3%
ほとんどない	8.3%
全くない	2.7%

Q. 勤務中に昼寝（仮眠）をしたいと思っても我慢した経験はありますか。

n=1,038、20～50代会社員



よくある	19.3%
ある	35.3%
たまにある	29.9%
ほとんどない	10.2%
全くない	5.4%

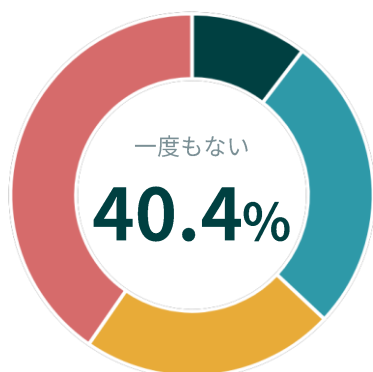
- 約9割が、勤務中に「少し休憩したい」「仮眠を取りたい」と思ったことがある。
- 8割以上が勤務中に仮眠をしたいと思っても我慢した経験があると回答。休息の必要性を感じながらも、十分に休息を取れずに働いている実態が明らかとなった。

日常的に仮眠を取る人は約1割

休憩や仮眠を必要としている人は多い一方で、勤務中の仮眠はどれほど実践されているのでしょうか。年代別の違いにも着目しながら、その実態を見ていきます。

Q. 勤務中に実際に仮眠を取ったことはありますか。

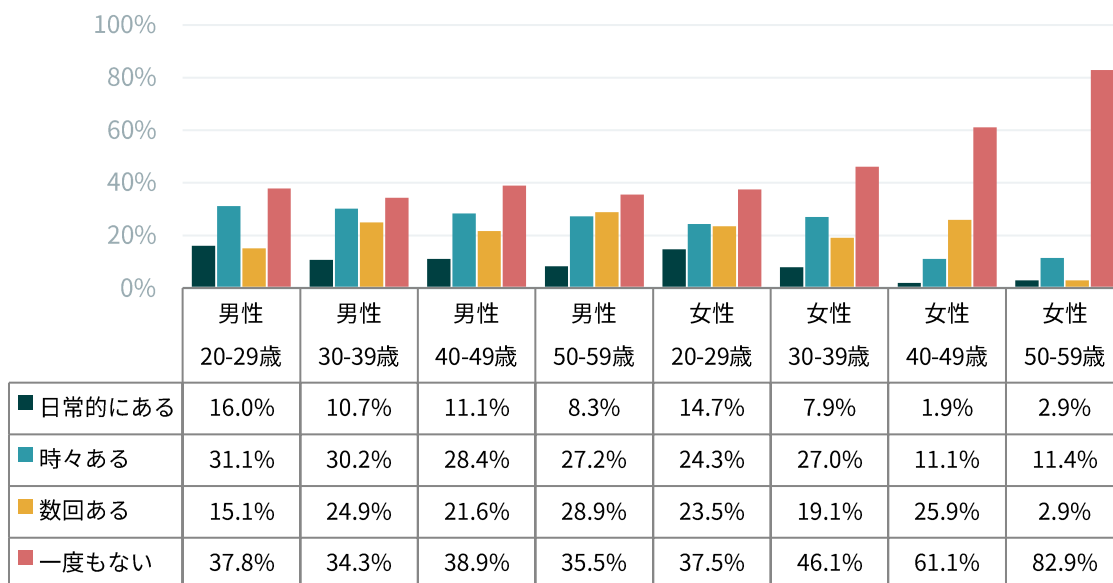
n=1,038、20～50代会社員



● 日常的にある	10.4%
● 時々ある	26.6%
● 数回ある	22.6%
● 一度もない	40.4%

Q. 勤務中に実際に仮眠を取ったことはありますか。（年代別）

n=1,038、20～50代会社員



- 勤務中に「**日常的に仮眠を取っている人**」は10%にとどまり、**40%は勤務中に一度も仮眠を取ったことがない**と回答した。
- 約6割が勤務中に仮眠を経験**しており、仮眠そのものは一定程度行われているものの、**日常的な習慣として定着している人は少ない**実態である。また、**20代ほど日常的な仮眠の実施率が高く、年代が上がるにつれて低下する傾向**が見られた。

第2章まとめ

オフィスワーカーは休息を必要としている。しかし、十分に休めていない。

今回の調査では、**9割近くのオフィスワーカーが勤務中に休憩や仮眠を取りたいと感じている**ことが明らかとなった。

また、**勤務中に仮眠をしたいと思いながらも我慢したことがある人が8割以上**である一方、**日常的に勤務中の仮眠を取っている人は約1割**にとどまった。

一方で、「**日常的にある」「時々ある」「数回ある**」を合わせると**約6割が勤務中に仮眠を経験しており、仮眠そのものは決して特別な行為ではない**こともうかがえる。

しかし、それが日常的な休息習慣として定着している人は少なく、休息の必要性和実際の休息行動との間にはギャップが見られる。

オフィスワーカーの多くは疲労を感じながら働いているものの、勤務中に安心して休息を取れる環境は十分に整っているとは言えない。

- 9割近くが勤務中に休憩・仮眠を取りたいと感じた経験がある
- 8割以上が勤務中に仮眠を我慢した経験がある
- 約6割が勤務中の仮眠を経験している
- 日常的に勤務中の仮眠を取る人は約1割
- 4割が勤務中に一度も仮眠を取ったことがない

<第3章> なぜオフィスワーカーは 仮眠できないのか



お昼寝を妨げているのは制度ではなく、「空気」かもしれない。

多くのオフィスワーカーが休憩や仮眠の必要性を感じながらも、実際には十分に実践できていないことが分かりました。

では、その背景には何があるのでしょうか。

本章では、「仮眠＝サボリ」という意識や職場の雰囲気、企業制度などに着目し、日本のお昼寝文化を阻む要因を読み解きます。

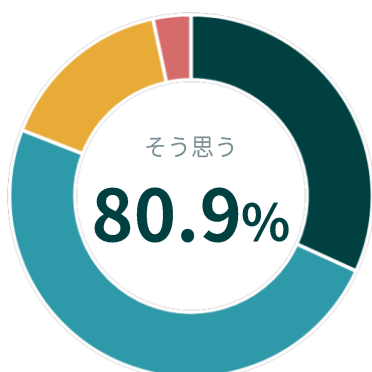
「仮眠＝サボり」は思い込みなのか

日本では、「勤務中に仮眠をするとサボっていると思われる」という意識が根強くあります。しかし、実際に勤務中に仮眠をしている人を見たとき、人々は本当にそのように感じているのでしょうか。

社会全体の空気と、一人ひとりの本音を比較しました。

Q. あなたは、日本社会に「仮眠＝サボり」という空気があると思いますか。

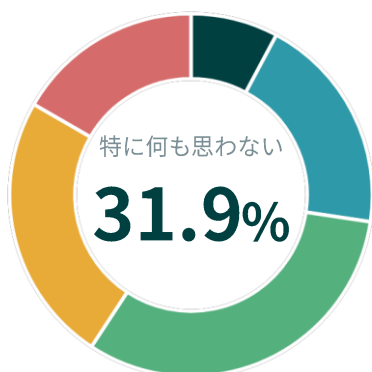
n=1,038、20～50代会社員



● 非常にそう思う	31.8%
● ややそう思う	49.1%
● あまりそう思わない	15.7%
● 全くそう思わない	3.4%

Q. 勤務中に仮眠している人を見てどう思いますか。

n=1,038、20～50代会社員



● サボっていると思う	7.8%
● 少しサボっているように見える	19.6%
● 特に何も思わない	31.9%
● 体調管理の一環	24.1%
● 生産性向上のために必要	16.7%

- **8割以上が、日本社会には「仮眠＝サボり」という空気があると回答。**
- **勤務中に仮眠している人を「サボっていると思う」と回答した人は8%未満、「少しサボっているように見える」を含めても3割未満。**
- 多くの人が「周囲は仮眠に厳しい」と考えている一方で、**実際には仮眠に対して寛容な人も少なくない**ことが明らかに。「サボりと思われるかもしれない」という本人の不安が、実際以上に大きくなっている可能性が示唆された。

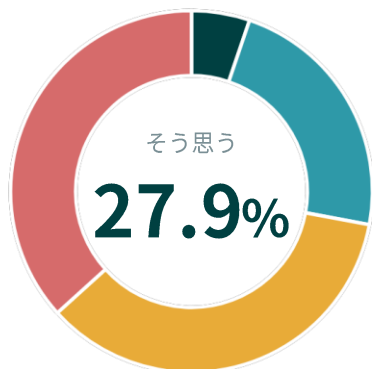
仮眠を取りやすい職場は3割未満

勤務中に休憩や仮眠を取りたいと思っても、それを実践できる職場環境とは限りません。

勤務中の仮眠を取りやすい雰囲気は、どれほど整っているのでしょうか。

Q. あなたの職場は仮眠を取りやすい雰囲気だと思いますか。

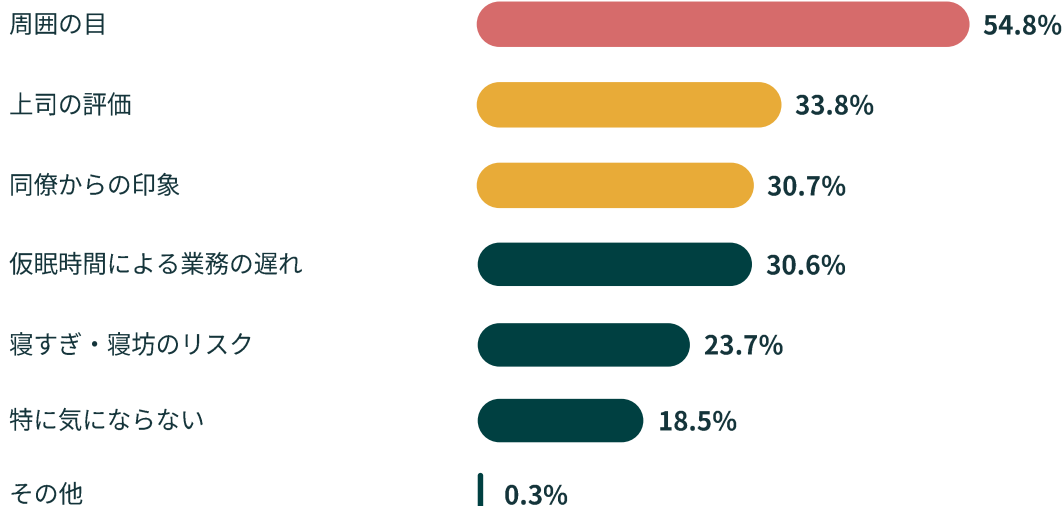
n=1,038、20～50代会社員



非常にそう思う	5.2%
ややそう思う	22.7%
あまりそう思わない	35.4%
全くそう思わない	36.7%

Q. 勤務中に仮眠を取る際、または取るとしたら、気になることは何ですか。あてはまるものを全て選択してください。

n=1,038、20～50代会社員（複数回答）



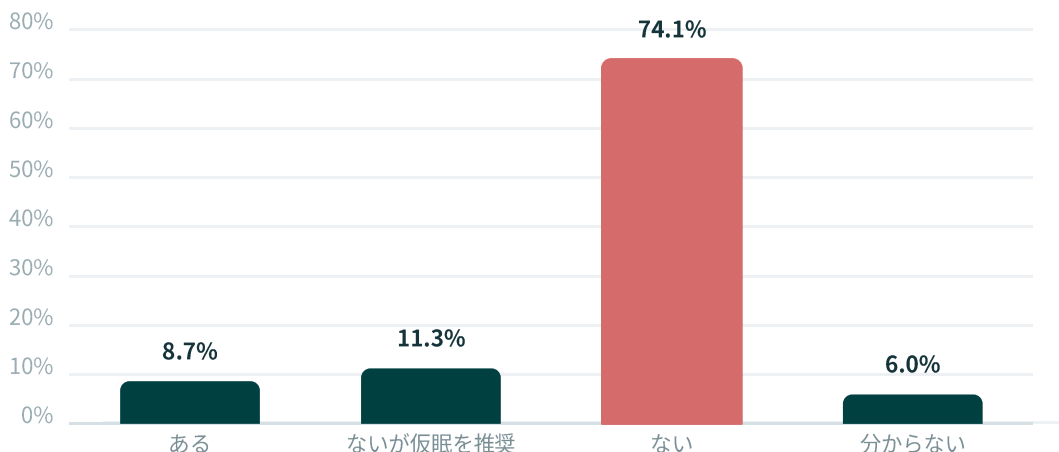
- 勤務中に**仮眠を取りやすい雰囲気だと回答した人は3割未満**にとどまり、多くのオフィスワーカーは職場で安心して仮眠を取れる環境ではないと感じている。
- 仮眠を取る際に**最も気になることは「周囲の目」**であり、「**上司の評価」「同僚からの印象」を上回る結果**となり、心理的なハードルが仮眠を妨げている実態が明らかに。

仮眠の障壁は「制度不足」よりも職場文化

勤務中の仮眠を妨げているものは何なのでしょう。
制度や設備だけでなく、働く人の心理や企業文化にも着目して分析しました。

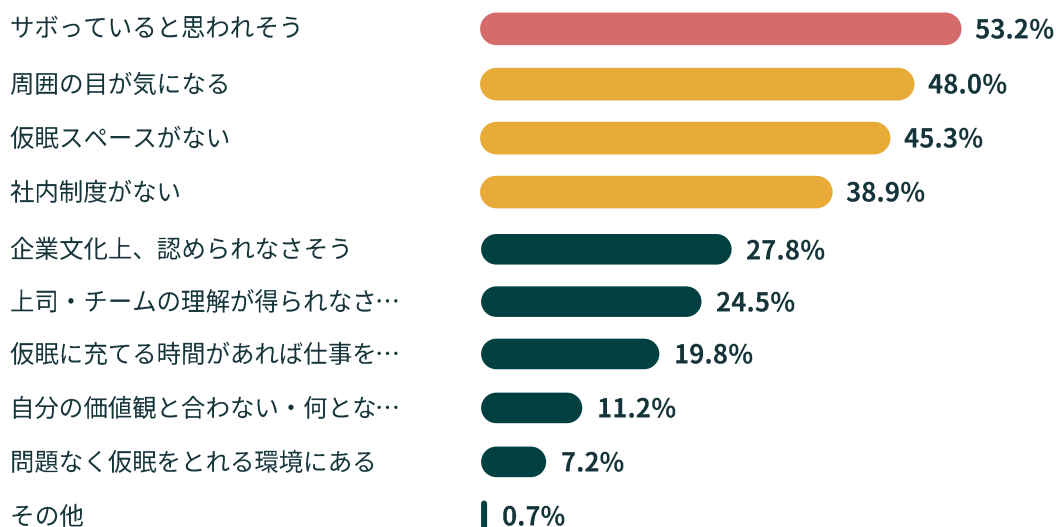
Q. 勤務先に仮眠スペースや仮眠制度はありますか。

n=1,038、20～50代会社員



Q. 仮眠を取りづらい理由は何ですか。

n=748（複数回答）



- 勤務先に**仮眠スペースや仮眠制度がある企業は約2割**。
- 仮眠を取りづらい理由として最も多かったのは「サボっていると思われそう」**であり、「周囲の目が気になる」「仮眠スペースがない」「社内制度がない」が続いた。

第3章まとめ

「仮眠＝サボり」と思われるかもしれないという空気が最大の障壁。

今回の調査では、**8割以上が日本社会には「仮眠＝サボり」という空気があると感じている**ことが明らかとなった。

一方で、実際に勤務中に**仮眠をしている人を「サボっていると思う」と回答した人は1割未満**にとどまり、社会全体の空気と個人の認識にはギャップがあることが分かった。

また、勤務中に**仮眠を取りやすい職場は3割未満**、仮眠制度や仮眠スペースを整備している企業も約2割にとどまっている。

制度不足に加え、「**周囲の目**」や「**サボっていると思われそう**」といった**心理的・文化的な要因も、仮眠取得を妨げる大きな障壁**となっていることが示唆された。

仮眠文化を広げるためには、制度面の整備に加え、休息や仮眠を前向きな行動として受け入れる職場風土の醸成も求められる。

- 8割以上が「仮眠＝サボり」という空気があると回答
- 「サボっていると思う」は1割未満で、社会の空気と個人の認識にギャップがある
- 仮眠を取りやすい職場は3割未満
- 仮眠制度・スペースがある企業は約2割
- 最大の障壁は「サボっていると思われそう」

＜第4章＞

仮眠は働き方を変えるのか



「休むこと」は、生産性向上につながるのか。

第3章では、仮眠を妨げている背景には「仮眠＝サボり」という空気や職場文化があることが見えてきました。

しかしその一方で、勤務中の眠気は仕事のパフォーマンスにも影響を及ぼしています。

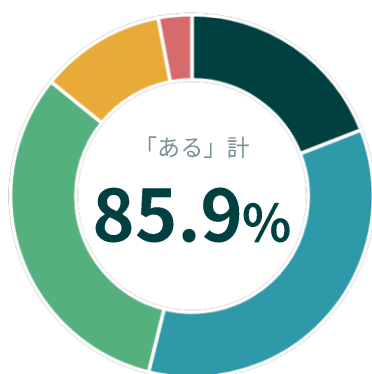
本章では、勤務中の眠気による影響や、仮眠・パワーナップに対する期待、さらに専門家の見解を通じて、仮眠が働き方にもたらす可能性を探ります。

眠気は仕事の生産性を低下させている

勤務中の眠気は、多くのオフィスワーカーが経験する身近な課題です。
では、その眠気は実際に仕事へどのような影響を及ぼしているのでしょうか。

Q. 勤務中（昼食後含む）に眠気を感じることはありますか。

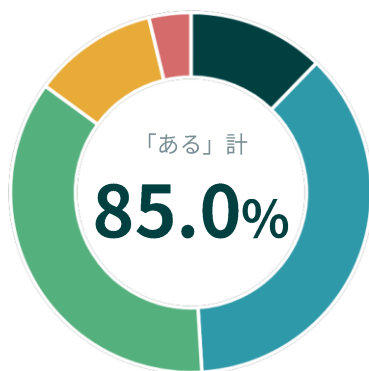
n=1,038、20～50代会社員



よくある	19.1%
ある	34.8%
たまにある	32.0%
ほとんどない	11.2%
全くない	3.0%

Q. 眠気によって仕事の効率低下や会議・打ち合わせへの集中力低下を感じたことはありますか。

n=1,038、20～50代会社員



よくある	12.2%
ある	36.8%
たまにある	36.0%
ほとんどない	11.2%
全くない	3.8%

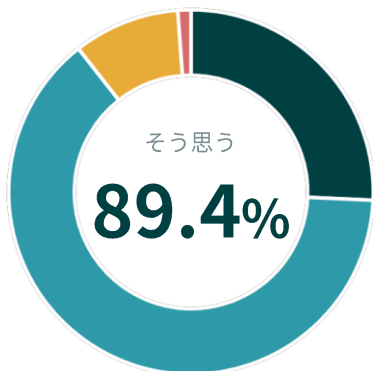
- **8割以上が勤務中（昼食後を含む）に眠気を感じた経験がある**と回答。
- **8割以上が眠気による仕事の効率低下や会議・打ち合わせへの集中力低下を経験**しており、眠気は日常的に仕事のパフォーマンスへ影響を及ぼしていることが明らかに。

約9割が「仮眠は仕事に良い影響を与える」と回答

勤務中の眠気による影響を感じているオフィスワーカーは少なくありません。では、その解決策として、短時間の仮眠を取ることはどのように受け止められているのでしょうか。

Q. 戦略的に取る短時間の仮眠は、仕事に良い影響を与えますか。

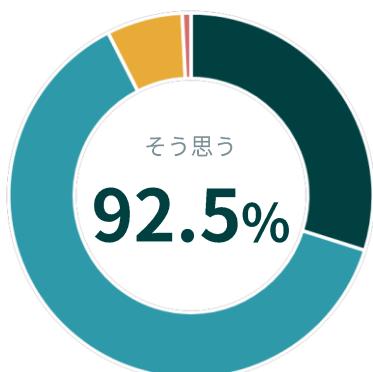
n=1,038、20～50代会社員



非常にそう思う	25.7%
ややそう思う	63.7%
あまりそう思わない	9.4%
全くそう思わない	1.2%

Q. 勤務中に短時間の仮眠を取ることで、パフォーマンス向上や、気分転換、ストレス軽減につながると考えますか。

n=1,038、20～50代会社員



非常にそう思う	29.9%
ややそう思う	62.6%
あまりそう思わない	6.7%
全くそう思わない	0.8%

- 約9割が戦略的に取る短時間の仮眠は仕事に良い影響を与えると回答。
- 9割以上が短時間の仮眠はパフォーマンス向上や気分転換、ストレス軽減につながると考えており、お昼寝は仕事をより良く進めるための手段として期待されていることが分かった。

研究結果／有識者コメント

パワーナップは科学的にどのような効果があるのか。研究では、脳疲労の回復、睡眠不足の補填、認知症予防、学習効果の向上、運動学習の定着などの効果が報告されている。

甲南大学 全学共通教育センター 前田 多章 准教授



パワーナップの良さとは

脳疲労は、筋疲労とは異なり、回復に睡眠を必要とします。ヒトの脳は非常にエネルギー食いで、基礎代謝は骨格筋の4~5倍にも及び、脳を休めるとともにオーバーヒートを防ぐ必要があります。その働きを持つのが睡眠です。現代社会においては、夜間睡眠が不十分であるとともに、**日常生活で脳を酷使していることから、パワーナップが推奨されています。**

パワーナップでは、脳の疲労回復が期待できるのみならず、**習慣化することでアルツハイマー病などの認知症の発症リスクを下げることも知られています。**さらには、近年の研究で、認知学習や運動学習の直後にパワーナップをとることが、学習効果を高めることも報告されています。

理想のお昼寝とは

通常以下の条件を満たす昼寝が推奨されます。

●昼寝は15~30分間とします。

30分間以上では睡眠が深くなり睡眠慣性が働くため覚醒後に疲労感が残ったり、**作業効率の低下が起こります。**場合によっては、日々の睡眠-覚醒リズムを乱す可能性もあります。

●生体がもつ12時間リズムを利用して14~15時頃に昼寝をします。

習慣的な夜間睡眠時以外では、ヒトは12時間リズムに従って2~4時頃と**14~16時頃に覚醒水準が下がるため昼寝に好適**です。

●できれば横にならずに座って寝ます。

横になって寝ると身体が休む一方で脳が活性化し、昼寝が出来ません。このことは、夜間睡眠では、身体を横たえた無防備な状態でも安心して脳を休ませることができですが、昼寝では、安全な状態が担保されないため、身体か脳のいずれかが休む睡眠になるためです。

第4章まとめ

休憩・仮眠は、「休むこと」だけではなく「より良く働くため」の選択肢として捉えつつある。

今回の調査では、**8割以上のオフィスワーカーが勤務中に眠気**を感じ、その多くが仕事の効率や集中力の低下を経験していることが明らかとなった。

一方で、**約9割の人が戦略的な仮眠は仕事に良い影響を与える**と回答し、休息環境の整備や「休む文化」の必要性についても高い支持が得られた。

また、専門家の見解においても、パワーナップは集中力や判断力の維持、生産性向上への寄与などが報告されている。

お昼寝は単なる休憩ではなく、働く人のコンディションを整え、組織全体のパフォーマンス向上につながる新たな働き方の一つとして期待されている。

- 8割以上が勤務中に眠気を感じている
- 8割以上が眠気による仕事への影響を経験
- 約9割が「仮眠は仕事に良い影響を与える」と回答
- 9割以上が「休む文化」や休息環境の整備は必要と回答

＜第5章・事例＞
パワーナップを導入した企業は
どう変わったのか



「休む文化」は企業を変えるのか。

これまでの調査では、多くのオフィスワーカーがお昼寝や
パワーナップの必要性を感じていることが分かりました。

では、それを企業を取り入れることで、実際にどのような
変化が生まれるのでしょうか。

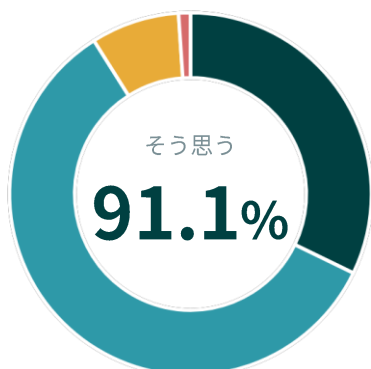
本章では、働く人が企業に期待する休息環境と、導入企業
への調査結果から、お昼寝文化が企業にもたらす価値を読み
解きます。

「休む文化」は新しい企業文化になる

働き続けることが評価される時代から、適切に休みながら成果を上げる働き方へ。オフィスワーカーは、企業にどのような役割を期待しているのでしょうか。

Q. 企業は「頑張り続ける文化」よりも「適切に休む文化」を推進すべきだと思いますか。

n=1,038、20～50代会社員



● 非常にそう思う	32.2%
● ややそう思う	58.9%
● あまりそう思わない	7.9%
● 全くそう思わない	1.1%

Q. 社員が心身ともに健康に働くために、休息環境や仮眠施策は必要だと思いますか。

n=1,038、20～50代会社員



● 非常にそう思う	31.3%
● ややそう思う	59.5%
● あまりそう思わない	8.4%
● 全くそう思わない	0.8%

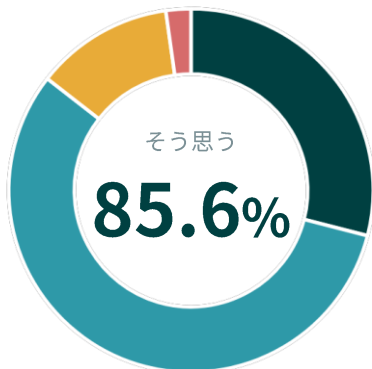
- 9割以上が「頑張り続ける文化」よりも「適切に休む文化」を企業が推進すべきと回答。
- 9割以上が社員が健康に働くためには休息環境や仮眠施策が必要と考えており、休息は福利厚生ではなく、企業が取り組むべき経営課題として認識されていることが分かった。

休息環境は企業価値になる

休息環境への投資は、社員だけでなく企業にも価値をもたらすのでしょうか。
企業イメージや採用の観点からも調査しました。

Q. 休息環境や仮眠スペース・仮眠制度が整備されている企業に魅力を感じますか。

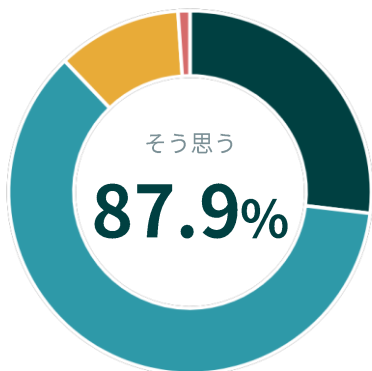
n=1,038、20～50代会社員



非常にそう思う	29.0%
ややそう思う	56.6%
あまりそう思わない	12.2%
全くそう思わない	2.2%

Q. パフォーマンス向上のために、企業は休息環境への投資を増やすべきだと思いますか。

n=1,038、20～50代会社員



非常にそう思う	26.9%
ややそう思う	61.0%
あまりそう思わない	11.1%
全くそう思わない	1.1%

- 8割以上が休息環境や仮眠制度が整備されている企業に魅力を感じると回答。
- 約9割が企業は休息環境への投資を増やすべきと回答しており、休息環境は採用や企業価値を高める要素としても期待されていることが分かりました。

導入企業調査 概要

本調査では、「TOTONE」導入企業を対象に、パワーナップの利用実態や導入効果についてアンケートを実施した。

※回答はパワーナップ全般を対象としており、「TOTONE」利用時に限定しない

調査対象企業

- ・ 全日本空輸株式会社
- ・ 株式会社デンソー先端技術研究所
- ・ ALPHA GROUP株式会社

主な調査内容

- ・ 利用実態
- ・ 導入効果
- ・ 生産性・集中力の変化
- ・ 導入背景
- ・ 導入時の懸念
- ・ 導入して良かった点

調査方法／回答数

- ・ 調査方法：各企業ごとにWEBアンケート
- ・ 合計調査人数：325名

TOTONEについて

「TOTONE」は自動車で培った快適空間の設計技術等を応用しトヨタ自動車の新規事業として開発した戦略的仮眠ツールです。

心地よい空間と座り心地を追求した半個室シートに、エアクッションによる身体への働きかけや適切な温度制御、光や音を組み合わせ、呼吸のリズムを整えながら入眠を促し、覚醒時には背中と腰をやさしく押し上げることで、快適な入眠・仮眠・目覚めをサポートします。

また、企業や施設向けに展開しており、オフィスや共用空間などでの戦略的仮眠の導入を通じて、ウェルビーイングやパフォーマンス向上に貢献します。

<https://www.toyota.co.jp/totone/>

※「TOTONE」はトヨタ自動車株式会社の登録商標です。



サマリー

※全日本空輸株式会社、株式会社デンソー先端技術研究所、ALPHA GROUP株式会社のパワーナップ経験者の回答を合計した数値

95.8%

95.8%が集中力向上を実感

導入企業3社のパワーナップ経験者168名のうち、161名がパワーナップ後の集中力向上を実感した。業種や職場環境が異なる企業においても、集中力に関する評価は共通して高い結果となった。

90.5%が仕事のストレス軽減を実感

パワーナップ経験者の90.5%が、勤務中にパワーナップを取り入れたことで仕事へのストレスが軽減したと回答した。集中力だけでなく、心理的なリフレッシュにもつながっていることがうかがえる。

90.5%

83.3%

仕事の質にも変化

83.3%が会議や打ち合わせに集中しやすくなったと回答し、パワーナップは個人の眠気対策にとどまらず、業務品質や仕事の進め方にも波及する可能性が示された。

99.4%が今後も継続したい

パワーナップ経験者168名のうち167名が、「今後も引き続き自身の働き方に取り入れたい」と回答した。利用後の受容性は極めて高く、パワーナップが一時的な体験ではなく、継続可能な働き方として評価されている。

99.4%



全日本空輸株式会社

TOTONE導入背景

航空機整備に携わる整備士や技術スタッフには、高い集中力と安全意識が求められます。

TOTONEは、眠りをアシストしてくれるだけでなく、確実な起床を促す機能により、安心して利用できる点が特徴です。さらに、誰でも気軽にパワーナップ効果が得られるため、利用の促進にも期待できます。これらのメリットと使い心地、サイズ、価格等を総合的に勘案して導入を決めました。

安全文化の醸成や健康経営の促進といった観点からも、休息環境の充実を進めています。

主な調査結果

- 54.3%がパワーナップ経験あり。

※全回答者 n=245

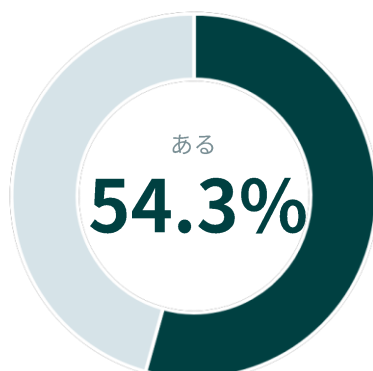
パワーナップ経験者のうち

- 約96%が「勤務中のパワーナップによって集中力が向上した」と回答
- 約91%が「仕事のストレスが軽減した」と実感
- 約83%が「会議や打ち合わせに集中しやすくなった」と回答
- 約99%が「今後もパワーナップを継続したい」と回答

※n=133（パワーナップ経験者のみ集計）／全回答者 n=245

Q. あなたは会社でパワーナップ（短時間の仮眠）を取ることはありますか？

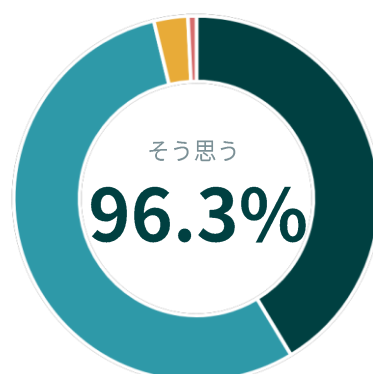
n=245



● ある	54.3%
● ない	45.7%

Q. あなたが勤務中にパワーナップを取り入れた結果、パワーナップ後の集中力は向上したと感じますか？

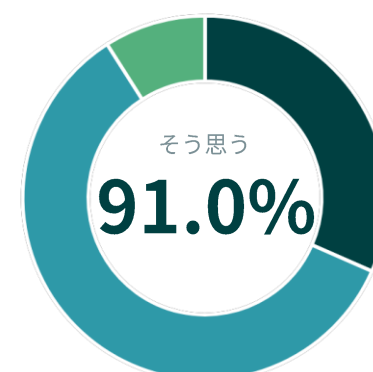
n=133 ※パワーナップを取ることが「ある」と答えた方のみ回答



● 非常にそう思う	41.4%
● ややそう思う	54.9%
● あまりそう思わない	3.0%
● 全くそう思わない	0.8%

Q. あなたが勤務中にパワーナップを取り入れた結果、仕事へのストレスは軽減したと感じますか？

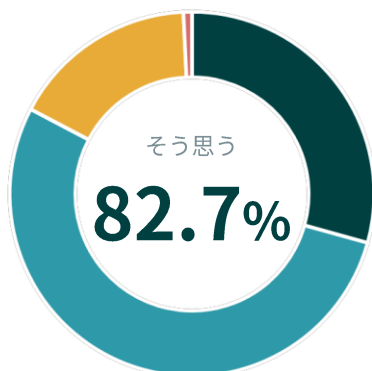
n=133 ※パワーナップを取ることが「ある」と答えた方のみ回答



● 非常にそう思う	31.6%
● ややそう思う	59.4%
● あまりそう思わない	9.0%

Q. あなたが勤務中にパワーナップを取り入れた結果、会議や打ち合わせに集中しやすくなったと感じますか？

n=133 ※パワーナップを取ることが「ある」と答えた方のみ回答



非常にそう思う	29.3%
ややそう思う	53.4%
あまりそう思わない	16.5%
全くそう思わない	0.8%

Q. 勤務中でのパワーナップは、今後も引き続きご自身の働き方に取り入れたいと思いますか？

n=133 ※パワーナップを取ることが「ある」と答えた方のみ回答



非常にそう思う	63.9%
ややそう思う	35.3%
全くそう思わない	0.8%

パワーナップを導入して社員の反応や、良かったと感じる点があれば教えてください。

- これまでは個人の管理に委ねていた「人の生理的な側面」に組織として着目し、これまでに無い画期的な環境改善に取り組んだことで、一人ひとりが安心して働くことができる環境の構築につながっている。今後もパワーナップを文化にしていけるよう、運用面での更なる改善を図っていきたい。
- 皆が生き生きし、会話が aumentato と感じる。組織的な後押しを実感できていることで、安心感につながっていることも感じ取れる。



株式会社デンソー 先端技術研究所

TOTONE導入背景

社内で以前からウェルビーイングを研究しており、また生産性を上げる施策の一つとしてパワーナップの効果に着目していたため導入を決めました。

眠気を我慢しながら業務に取り組むと効率が下がることから、パワーナップによって従業員の生産性を高められることを期待してパワーナップエリアを導入しています。

主な調査結果

- 39.0%がパワーナップ経験あり。

※n=59

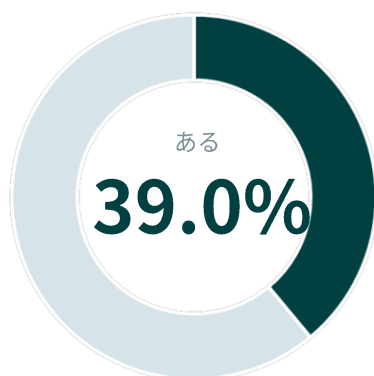
パワーナップ経験者のうち

- 100%が「勤務中のパワーナップによって集中力が向上した」と回答
- 100%が「仕事へのストレスが軽減した」と回答
- 約91%が「会議や打ち合わせに集中しやすくなった」と回答
- 100%が「今後もパワーナップを継続したい」と回答

※n=23（パワーナップ経験者のみ集計）／全回答者 n=59

Q. あなたは会社でパワーナップ（短時間の仮眠）を取ることはありますか？

n=59



● ある	39.0%
● ない	61.0%

Q. あなたが勤務中にパワーナップを取り入れた結果、パワーナップ後の集中力は向上したと感じますか？

n=23 ※パワーナップを取ることが「ある」と答えた方のみ回答



● 非常にそう思う	60.9%
● ややそう思う	39.1%
● あまりそう思わない	0.0%
● 全くそう思わない	0.0%

Q. あなたが勤務中にパワーナップを取り入れた結果、仕事へのストレスは軽減したと感じますか？

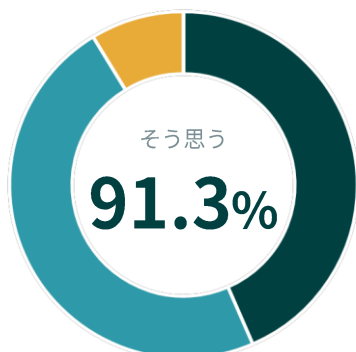
n=23 ※パワーナップを取ることが「ある」と答えた方のみ回答



● 非常にそう思う	30.4%
● ややそう思う	69.6%
● あまりそう思わない	0.0%
● 全くそう思わない	0.0%

Q. あなたが勤務中にパワーナップを取り入れた結果、会議や打ち合わせに集中しやすくなったと感じますか？

n=23 ※パワーナップを取ることが「ある」と答えた方のみ回答



● 非常にそう思う	43.5%
● ややそう思う	47.8%
● あまりそう思わない	8.7%
● 全くそう思わない	0.0%

Q. 勤務中でのパワーナップは、今後も引き続きご自身の働き方に取り入れたいと思いますか？

n=23 ※パワーナップを取ることが「ある」と答えた方のみ回答



● 非常にそう思う	87.0%
● ややそう思う	13.0%
● あまりそう思わない	0.0%
● 全くそう思わない	0.0%

パワーナップを導入して社員の反応や、良かったと感じる点があれば教えてください。

- 先端研総括室では当番制で見回りをしております。当番の時は定時前に見回ることが多いですが、その時間帯は業務前に仮眠されている方がチラホラみえるんだなあと感じています。
- さぼっていると思われるとの懸念が消えず、上位職種の方が実施し効果を示さないとこれ以上は広まらないと感じます。



ALPHA GROUP株式会社

TOTONE導入背景

社内では昼休みや業務の合間に机で仮眠を取る社員が多く、より快適で集中力を回復できる環境を整える必要性を感じていました。

TOTONEを実際に見て触れて、それがきっかけとなり仮眠制度の導入を進めました。

「短時間で休息し、再び集中して仕事に戻る」という明確なコンセプトがあるTOTONEを導入しました。

主な調査結果

- 57.1%がパワーナップ経験あり。

※全回答者 n=21

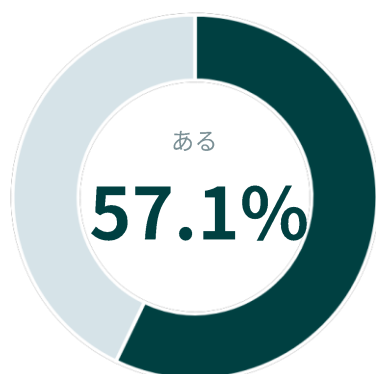
パワーナップ経験者のうち

- 約83%が「勤務中のパワーナップによって集中力が向上した」と回答
- 約67%が「仕事へのストレスが軽減した」と回答
- 75%が「会議や打ち合わせに集中しやすくなった」と回答
- 100%が「今後もパワーナップを継続したい」と回答

※n=12（パワーナップ経験者のみ集計）／全回答者 n=21

Q. あなたは会社でパワーナップ（短時間の仮眠）を取ることはありますか？

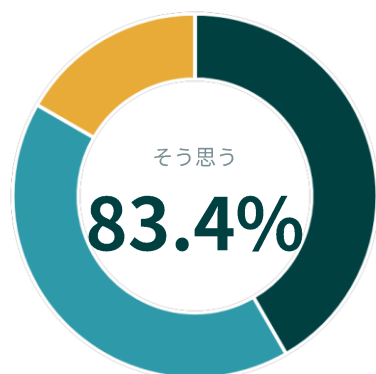
n=21



● ある	57.1%
● ない	42.9%

Q. あなたが勤務中にパワーナップを取り入れた結果、パワーナップ後の集中力は向上したと感じますか？

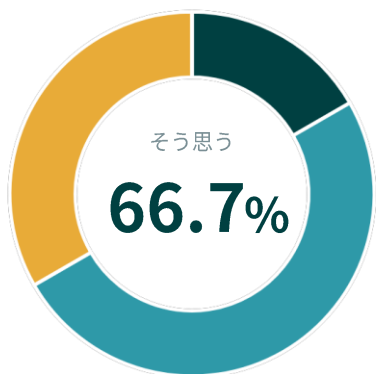
n=12 ※パワーナップを取ることが「ある」と答えた方のみ回答



● 非常にそう思う	41.7%
● ややそう思う	41.7%
● あまりそう思わない	16.7%
● 全くそう思わない	0.0%

Q. あなたが勤務中にパワーナップを取り入れた結果、仕事へのストレスは軽減したと感じますか？

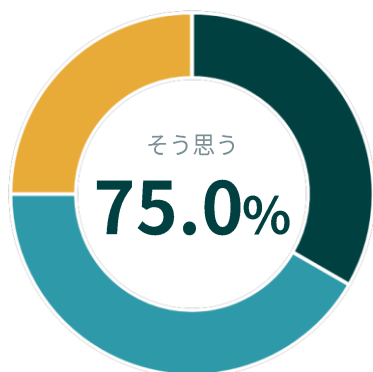
n=12 ※パワーナップを取ることが「ある」と答えた方のみ回答



● 非常にそう思う	16.7%
● ややそう思う	50.0%
● あまりそう思わない	33.3%
● 全くそう思わない	0.0%

Q. あなたが勤務中にパワーナップを取り入れた結果、会議や打ち合わせに集中しやすくなったと感じますか？

n=12 ※パワーナップを取ることが「ある」と答えた方のみ回答



非常に思う	33.3%
やや思う	41.7%
あまりそう思わない	25.0%
全くそう思わない	0.0%

Q. 勤務中でのパワーナップは、今後も引き続きご自身の働き方に取り入れたいと思いますか？

n=12 ※パワーナップを取ることが「ある」と答えた方のみ回答



非常に思う	58.3%
やや思う	41.7%
あまりそう思わない	0.0%
全くそう思わない	0.0%

パワーナップを導入して社員の反応や、良かったと感じる点があれば教えてください。

- ・ 利用社員からは概ね好意的に受け入れられており、満足度向上につながっていると感じています。
- ・ また、休息環境を整備する取り組みは、社員満足度の向上だけでなく、採用活動においても企業の魅力を高める要素になっていると考えています。

第5章まとめ

パワーナップは、働く人だけでなく企業にも変化をもたらしている

今回、全日本空輸株式会社、株式会社デンソー先端技術研究所、ALPHA GROUP株式会社を対象に実施した導入企業調査では、**パワーナップ経験者の95.8%が集中力向上を実感し、90.5%が仕事へのストレス軽減を実感**しました。

また、**83.3%が会議や打ち合わせに集中しやすくなったと回答し、99.4%が今後もパワーナップを継続したいと回答**するなど、利用者の満足度や継続意向も非常に高い結果となりました。

一方で、企業ごとに導入目的は異なり、安全性の向上、生産性向上、社員満足度向上、採用力強化など、それぞれの経営課題に応じた形で活用されていました。

パワーナップは単なる福利厚生ではなく、働く人のコンディションを整え、生産性や組織力の向上につながる企業施策として、新たな可能性を示しています。

- 95.8%が勤務中のパワーナップによる集中力向上を実感
- 90.5%が仕事へのストレス軽減を実感
- 83.3%が会議・打ち合わせへの集中力向上を実感
- 99.4%が今後もパワーナップを継続したいと回答

<第6章> 正しいパワーナップのススメ



パワーナップは、「長く眠ること」ではない。

ここまでの調査では、多くのオフィスワーカーが疲労を抱えながら働き、休息を必要としている一方で、十分に実践できていないことが分かりました。

一方で、パワーナップは「長く眠れば良い」というものではありません。

適切な時間やタイミングで取り入れることで、午後の眠気対策や集中力の維持、コンディション管理につながることが期待されています。

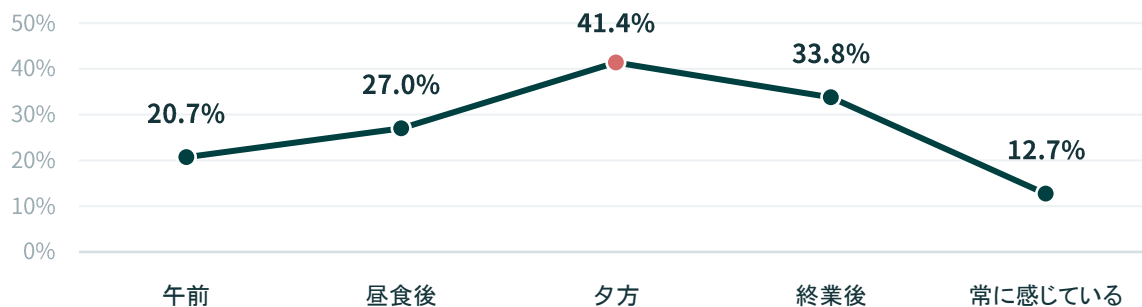
本章では、調査結果や専門家の知見をもとに、今日から実践できる「正しいパワーナップ」のポイントを紹介します。

理想の仮眠は20～30分

オフィスワーカーはどのくらいの時間の仮眠が理想だと考えているのでしょうか。また、疲労を感じやすい時間帯との関係も見ていきます。

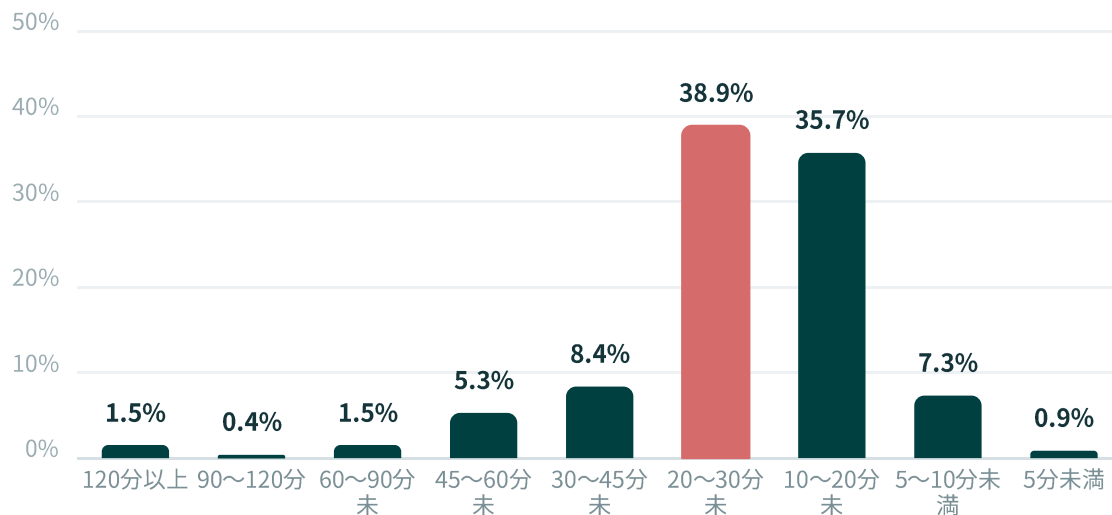
Q. 特に疲労を感じる時間帯はいつですか。

n=1,038、20～50代会社員



Q. 理想的な仮眠時間は何分だと思いますか。

n=1,038、20～50代会社員



- 疲労を感じる時間帯は「夕方」が最も多く、次いで「終業後」「昼食後」と続いた。
- 理想的な仮眠時間は「20～30分未満」「10～20分未満」が最も多く、約8割が30分未満の短時間仮眠を理想としていた。調査結果からも、午後の眠気が高まる前後に短時間の休息を取り入れることが有効と考えられる。

正しいパワーナップ

Step1 時間を決める



15~30分が最適です
アラームをセットします

Step2 環境を整える



照明を暗くし
静かな場所を確保します

Step3 座り姿勢で眠る



椅子や仮眠ツールなどを
利用しましょう

Step4 時間になったら起きる



寝すぎは厳禁
時間が来たらパッと起きます

総括

「休みたいのに休めない」から、「戦略的に休める」働き方へ

本白書では、オフィスワーカーの疲労実態から、勤務中の休憩・仮眠の実践状況、仮眠を妨げる要因、パワーナップへの期待、導入企業で生まれた変化までを多角的に検証した。

実態調査では、8割以上が日常的に疲労を感じ、約9割が勤務中に休憩や仮眠を取りたいと考えている一方、日常的に仮眠を取っている人は約1割にとどまった。多くのオフィスワーカーが休息を必要としながらも、実際には十分に休めていない「休息ギャップ」が存在している。

その背景として浮かび上がったのが、「仮眠＝サボりと思われるかもしれない」という職場の空気である。8割以上がそのような空気を感じている一方で、実際に仮眠している人をサボりだと考える人は1割未満であった。周囲の目を実際以上に厳しく捉える意識が、休息行動を妨げている可能性がある。

一方、勤務中の眠気が仕事の効率や集中力に影響していることは、多くのオフィスワーカーが実感している。約9割が戦略的な仮眠は仕事に良い影響を与えろと考え、9割以上が「適切に休む文化」や休息環境の必要性を支持した。休息は、個人の健康管理にとどまらず、生産性や人材確保、企業価値にも関わるテーマになりつつある。

導入企業調査でも、パワーナップ経験者の多くが集中力向上やストレス軽減、仕事の質の変化を実感し、ほぼ全員が継続利用を希望した。ただし、利用を定着させるには、設備だけでなく、分かりやすいルール、利用を後押しするメッセージ、管理職の理解、安心して休める職場風土が欠かせない。

お昼寝は、働かないための時間ではない。
より良く働くために、自らのコンディションを整える「戦略的な休息」である。

「休むこと」をためらわず、必要なときに適切に回復できる環境を整えることが、これからの働き方と企業に求められている。

編集後記

本白書の制作を通じて、最も印象的だったのは、「仮眠＝サボリ」という社会の空気と、一人ひとりの本音との間に大きなギャップがあったことです。

8割以上が「仮眠はサボリと思われる空気がある」と感じている一方、実際に仮眠している人をサボりだと考える人は1割未満でした。私たちは、周囲が実際にどう考えているか以上に、「こう見られるかもしれない」という見えない空気に影響を受けているのかもしれません。

また、導入企業からは、集中力やストレス、仕事の進め方に関する前向きな変化が寄せられました。一方で、理解促進、職場での浸透など課題も残ります。

本白書では、オフィスワーカーの疲労実態やお昼寝・パワースナップに対する意識、さらに導入企業での取り組みを通じて、日本におけるパワースナップ文化の現在地をまとめました。

本白書が目指すのは、すべての人に一律にお昼寝を勧めることではありません。疲労や眠気を感じたときに、無理を続ける以外の選択肢があり、必要に応じて休息を取ることが自然に受け入れられる社会や職場をつくることです。

調査にご協力いただいた1,038名の皆様、導入企業調査にご回答いただいた皆様、事例掲載にご協力いただいた各社、そして専門的な知見をご提供いただいた関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。

本白書が、働く人と企業の双方にとって、「休むこと」の価値を見直し、より良い働き方を考えるきっかけとなれば幸いです。

<ご参考>
生活実態調査 全設問

■調査概要

- 調査名称：お昼寝白書 2026 実態調査
- 調査期間：2026年7月6日～7月9日
- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：
 - 週に半分以上出社している全国の20～50代 会社員
 - 一般社員・管理職
 - デスクワーク中心：51.3%
 - 営業・外出中心：48.7%
- 有効回答数：1,038名
- 設問数：25問

Q1 あなたのお勤め先の主な業界を教えてください。

		製造業	情報通 信・IT	建設・不 動産	卸売・商 社	小売	金融・保 険	医療・福 祉	教育
	n(Total)								
Total	1038	20.5%	15.4%	8.6%	9.6%	3.9%	10.2%	5.4%	2.5%
20-29歳	255	18.8%	20.0%	5.1%	7.5%	4.7%	11.8%	7.8%	3.1%
30-39歳	258	19.8%	14.3%	9.7%	9.3%	3.5%	10.5%	6.6%	2.7%
40-49歳	262	19.5%	12.6%	7.6%	11.8%	5.0%	9.9%	5.0%	3.1%
50-59歳	263	24.0%	14.8%	11.8%	9.9%	2.7%	8.7%	2.3%	1.1%

		運輸・ 物流	エネルギ ー・イン フラ	官公庁・ 自治体	コンサル ティン グ・専門 サービス	広告・マ スコミ 出版	飲食・宿 泊・観光	娯楽・エ ンターテ インメン ト	農林水産 業	その他
	n(Total)									
Total	1038	5.9%	1.3%	4.6%	2.7%	1.1%	0.4%	1.2%	0.5%	6.3%
20-29歳	255	3.9%	1.2%	3.5%	3.1%	1.2%	0.8%	1.6%	1.6%	4.3%
30-39歳	258	5.8%	0.8%	8.1%	2.7%	1.2%	0.0%	1.6%	0.0%	3.5%
40-49歳	262	5.0%	2.3%	3.4%	3.1%	1.5%	0.4%	1.1%	0.0%	8.8%
50-59歳	263	8.7%	0.8%	3.4%	1.9%	0.4%	0.4%	0.4%	0.4%	8.4%

Q2 あなたの仕事のある日の一日の平均睡眠時間を教えてください。

	n(Total)	3h未満	3-4h	4-5h	5-6h	6-7h	7-8h	8-9h	9-10h	10h以上
Total	1038	0.3%	1.8%	10.3%	28.7%	38.2%	15.0%	3.9%	1.4%	0.3%
20-29歳	255	0.0%	2.4%	7.1%	21.2%	39.6%	20.8%	6.7%	2.0%	0.4%
30-39歳	258	0.0%	1.2%	8.5%	27.9%	42.2%	16.7%	2.7%	0.8%	0.0%
40-49歳	262	0.4%	1.5%	11.5%	30.9%	39.7%	9.5%	4.2%	2.3%	0.0%
50-59歳	263	0.8%	2.3%	14.1%	34.6%	31.2%	13.3%	2.3%	0.8%	0.8%

Q3 あなたは特に仕事のある日、日常的に疲労を感じていますか。

	n(Total)	強く感じる	やや感じる	あまり感じない	全く感じない
Total	1038	23.9%	58.6%	16.3%	1.3%
20-29歳	255	27.8%	58.0%	12.2%	2.0%
30-39歳	258	27.5%	56.2%	15.9%	0.4%
40-49歳	262	22.9%	61.8%	13.7%	1.5%
50-59歳	263	17.5%	58.2%	23.2%	1.1%

Q4 特に疲労を感じる時間帯はいつですか。（複数選択）

	n(Total)	午前	昼食後	夕方	終業後	常に感じている
Total	1038	20.7%	27.0%	41.4%	33.8%	12.7%
20-29歳	255	22.7%	32.9%	49.0%	36.9%	12.2%
30-39歳	258	22.5%	30.6%	43.8%	43.8%	10.9%
40-49歳	262	19.1%	18.7%	40.1%	27.9%	15.6%
50-59歳	263	18.6%	25.9%	33.1%	27.0%	12.2%

Q5 主な疲労の原因は何だと感じますか。（複数選択）

	n(Total)	特に思い当たる原因はない	その他	職場環境	生活リズムの乱れ	運動不足	通勤による疲労	長時間のデスクワークやPC作業	身体的な負担	精神的ストレス	業務量が多い・長時間労働	睡眠不足
Total	1038	8.3%	1.2%	8.6%	16.7%	21.2%	17.4%	26.0%	12.0%	49.2%	24.3%	50.7%
20-29歳	255	7.8%	0.8%	12.9%	20.8%	19.6%	19.6%	23.5%	14.9%	47.5%	25.9%	49.0%
30-39歳	258	9.3%	0.8%	8.1%	15.5%	20.2%	22.1%	28.7%	15.9%	48.4%	30.6%	57.0%
40-49歳	262	6.5%	1.9%	7.3%	19.5%	24.4%	13.0%	24.4%	8.4%	51.1%	24.8%	54.2%
50-59歳	263	9.5%	1.1%	6.1%	11.0%	20.5%	15.2%	27.4%	9.1%	49.8%	16.0%	42.6%

Q6 疲労によってどのような影響がありますか。（複数選択）

	n(Total)	影響は感じていない	その他	仕事の満足度が下がる	眠気が強くなる	頭痛や肩こりなどの不調がある	身体のだるさ・倦怠感がある	イライラしやすくなる	モチベーションが下がる	ミスが増える	作業効率が落ちる	仕事の集中力が低下する
Total	1038	8.8%	0.3%	18.9%	34.5%	35.7%	39.9%	30.4%	36.9%	21.7%	33.0%	44.6%
20-29歳	255	9.8%	0.4%	18.8%	32.5%	30.6%	32.5%	30.2%	35.7%	25.1%	30.6%	42.4%
30-39歳	258	10.1%	0.0%	19.4%	32.6%	38.0%	38.0%	33.3%	38.0%	22.9%	38.8%	46.5%
40-49歳	262	6.5%	0.4%	21.0%	39.7%	38.2%	46.2%	34.0%	38.5%	21.0%	31.7%	45.8%
50-59歳	263	8.7%	0.4%	16.3%	33.1%	36.1%	42.6%	24.3%	35.4%	17.9%	31.2%	43.7%

Q7 疲労に対して対処できていますか。

	n(Total)	対処できており 結果も出ている	対処しているつ もりだが結果は 出していない	あまり対処でき ていない	全く対処できて いない
Total	1038	11.8%	30.5%	45.3%	12.4%
20-29歳	255	15.3%	35.3%	37.3%	12.2%
30-39歳	258	8.5%	31.8%	48.4%	11.2%
40-49歳	262	11.5%	26.0%	47.3%	15.3%
50-59歳	263	11.8%	29.3%	47.9%	11.0%

Q8 勤務中（昼食後含む）に眠気を感じることはありますか。

	n(Total)	よくある	ある	たまにある	ほとんどない	全くない
Total	1038	19.1%	34.8%	32.0%	11.2%	3.0%
20-29歳	255	21.6%	42.4%	24.7%	8.6%	2.7%
30-39歳	258	20.9%	33.3%	32.9%	10.1%	2.7%
40-49歳	262	17.6%	34.7%	32.8%	13.0%	1.9%
50-59歳	263	16.3%	28.9%	37.3%	12.9%	4.6%

Q9 眠気によって仕事の効率低下や会議・打ち合わせへの集中力低下を感じたことはありますか。

	n(Total)	よくある	ある	たまにある	ほとんどない	全くない
Total	1038	12.2%	36.8%	36.0%	11.2%	3.8%
20-29歳	255	17.3%	42.0%	28.6%	9.4%	2.7%
30-39歳	258	13.2%	38.0%	35.3%	10.1%	3.5%
40-49歳	262	11.5%	36.3%	37.0%	12.6%	2.7%
50-59歳	263	7.2%	31.2%	43.0%	12.5%	6.1%

Q10 勤務中に「少し休憩したい」「仮眠を取りたい」と思ったことはありますか。

	n(Total)	よくある	ある	たまにある	ほとんどない	全くない
Total	1038	21.3%	37.5%	30.3%	8.3%	2.7%
20-29歳	255	29.4%	37.6%	25.5%	5.1%	2.4%
30-39歳	258	20.9%	40.7%	27.1%	8.1%	3.1%
40-49歳	262	19.8%	36.6%	30.2%	11.5%	1.9%
50-59歳	263	15.2%	35.0%	38.0%	8.4%	3.4%

Q11 勤務中に実際に仮眠をとったことありますか。

	n(Total)	日常的にある	時々ある	数回ある	一度もない
Total	1038	10.4%	26.6%	22.6%	40.4%
20-29歳	255	15.3%	27.5%	19.6%	37.6%
30-39歳	258	9.7%	29.1%	22.9%	38.4%
40-49歳	262	9.2%	24.8%	22.5%	43.5%
50-59歳	263	7.6%	25.1%	25.5%	41.8%

Q12 勤務中に昼寝（仮眠）をしたいと思っても我慢した経験はありますか。

	n(Total)	よくある	ある	たまにある	ほとんどない	全くない
Total	1038	19.3%	35.3%	29.9%	10.2%	5.4%
20-29歳	255	24.3%	36.1%	25.9%	8.6%	5.1%
30-39歳	258	20.5%	33.7%	31.0%	10.5%	4.3%
40-49歳	262	16.8%	35.9%	29.4%	12.6%	5.3%
50-59歳	263	15.6%	35.4%	33.1%	9.1%	6.8%

Q13 勤務先に仮眠スペースや仮眠制度はありますか。

	n(Total)	ある	ないが仮眠を推奨している	ない	分からない
Total	1038	8.7%	11.3%	74.1%	6.0%
20-29歳	255	10.2%	22.4%	60.0%	7.5%
30-39歳	258	10.9%	10.5%	75.2%	3.5%
40-49歳	262	7.3%	6.9%	79.0%	6.9%
50-59歳	263	6.5%	5.7%	81.7%	6.1%

Q14 あなたの職場は仮眠を取りやすい雰囲気だと思いますか。

	n(Total)	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
Total	1038	5.2%	22.7%	35.4%	36.7%
20-29歳	255	11.8%	29.8%	32.9%	25.5%
30-39歳	258	4.3%	20.9%	36.8%	38.0%
40-49歳	262	3.1%	20.2%	33.2%	43.5%
50-59歳	263	1.9%	20.2%	38.4%	39.5%

Q15 勤務中に仮眠を取る際、または取るとしたら、気になることは何ですか。あてはまるものを全て選択してください。

	n(Total)	特に気にならない	その他	寝すぎ・寝坊のリスク	仮眠時間による業務の遅れ	同僚からの印象	上司の評価	周囲の目
Total	1038	18.5%	0.3%	23.7%	30.6%	30.7%	33.8%	54.8%
20-29歳	255	19.6%	0.0%	24.7%	32.2%	32.2%	39.6%	49.0%
30-39歳	258	19.4%	0.4%	27.5%	32.9%	30.6%	38.4%	53.9%
40-49歳	262	16.4%	0.8%	24.4%	32.4%	33.6%	33.2%	58.0%
50-59歳	263	18.6%	0.0%	18.3%	25.1%	26.6%	24.3%	58.2%

Q16 仮眠を取りづらい理由は何ですか。（複数選択）

	n(Total)	周囲の目が気になる	サボっていると思われる	企業文化上、認められなさそう	上司・チームの理解が得られなさそう	社内制度がない	仮眠スペースがない	仮眠に充てる時間があれば仕事を進めたい	自分の価値観と合わない・何となく気が引ける	問題なく仮眠をとれる環境にある	その他
Total	1038	41.0%	46.0%	25.0%	21.7%	32.0%	38.2%	19.4%	9.8%	12.2%	0.8%
20-29歳	255	34.5%	41.2%	23.9%	22.7%	25.9%	36.5%	21.2%	10.2%	13.7%	0.8%
30-39歳	258	45.7%	49.2%	26.7%	25.2%	33.3%	38.0%	20.5%	12.0%	15.1%	0.8%
40-49歳	262	44.7%	49.6%	28.2%	22.5%	37.0%	40.5%	19.8%	12.6%	9.2%	1.1%
50-59歳	263	39.2%	43.7%	20.9%	16.3%	31.6%	38.0%	16.0%	4.6%	11.0%	0.4%

Q17 あなたは、日本社会に「仮眠＝サボり」という空気があると思いますか。

	n(Total)	非常にそう思う 31.8%	ややそう思う 49.1%	あまりそう思わ ない 15.7%	全くそう思わな い 3.4%
Total	1038	31.8%	49.1%	15.7%	3.4%
20-29歳	255	29.8%	48.6%	17.6%	3.9%
30-39歳	258	30.2%	50.0%	16.7%	3.1%
40-49歳	262	38.5%	43.9%	14.5%	3.1%
50-59歳	263	28.5%	54.0%	14.1%	3.4%

Q18 勤務中に仮眠している人を見てどう思いますか。

	n(Total)	サボっている と思う	少しサボって いるように見 える	特に何も思わ ない	体調管理の一 環	生産性向上の ために必要
Total	1038	7.8%	19.6%	31.9%	24.1%	16.7%
20-29歳	255	7.1%	14.9%	32.2%	25.1%	20.8%
30-39歳	258	9.7%	19.4%	31.8%	26.0%	13.2%
40-49歳	262	8.0%	21.4%	32.1%	22.5%	16.0%
50-59歳	263	6.5%	22.4%	31.6%	22.8%	16.7%

Q19 戦略的に取る短時間の仮眠は、仕事に良い影響を与えると思いますか。

	n(Total)	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わ ない	全くそう思わな い
Total	1038	25.7%	63.7%	9.4%	1.2%
20-29歳	255	27.8%	61.2%	9.0%	2.0%
30-39歳	258	26.0%	61.2%	11.6%	1.2%
40-49歳	262	26.7%	63.0%	9.2%	1.1%
50-59歳	263	22.4%	69.2%	8.0%	0.4%

Q20 企業は「頑張り続ける文化」よりも「適切に休む文化」を推進すべきだと思いますか。

	n(Total)	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
Total	1038	32.2%	58.9%	7.9%	1.1%
20-29歳	255	34.5%	55.7%	8.2%	1.6%
30-39歳	258	35.7%	55.0%	8.9%	0.4%
40-49歳	262	32.8%	57.6%	7.6%	1.9%
50-59歳	263	25.9%	66.9%	6.8%	0.4%

Q21 社員が心身ともに健康に働くために、休息環境や仮眠施策は必要だと思いますか。

	n(Total)	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
Total	1038	31.3%	59.5%	8.4%	0.8%
20-29歳	255	37.3%	52.5%	9.0%	1.2%
30-39歳	258	29.8%	59.3%	10.5%	0.4%
40-49歳	262	34.4%	57.3%	7.3%	1.1%
50-59歳	263	24.0%	68.8%	6.8%	0.4%

Q22 休息環境や仮眠スペース・仮眠制度が整備されている企業に魅力を感じますか。

	n(Total)	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
Total	1038	29.0%	56.6%	12.2%	2.2%
20-29歳	255	34.5%	52.5%	11.0%	2.0%
30-39歳	258	29.8%	54.7%	14.7%	0.8%
40-49歳	262	28.6%	55.0%	12.6%	3.8%
50-59歳	263	23.2%	63.9%	10.6%	2.3%

Q23 理想的な仮眠時間は何分だと思いますか。

	n(Total)	120分以上	90～120分未満	60～90分未満	45～60分未満	30～45分未満	20～30分未満	10～20分未満	5～10分未満	5分未満
Total	1038	1.5%	0.4%	1.5%	5.3%	8.4%	38.9%	35.7%	7.3%	0.9%
20-29歳	255	3.9%	0.8%	1.2%	4.3%	6.3%	37.6%	35.3%	10.6%	0.0%
30-39歳	258	0.4%	0.0%	2.7%	5.8%	8.5%	36.8%	38.8%	5.4%	1.6%
40-49歳	262	0.8%	0.8%	1.1%	4.6%	11.1%	40.8%	32.8%	6.9%	1.1%
50-59歳	263	1.1%	0.0%	1.1%	6.5%	7.6%	40.3%	36.1%	6.5%	0.8%

Q24 勤務中に短時間の仮眠を取ることで、パフォーマンス向上や、気分転換、ストレス軽減につながると思いますか。

	n(Total)	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
Total	1038	29.9%	62.6%	6.7%	0.8%
20-29歳	255	34.1%	57.6%	7.1%	1.2%
30-39歳	258	28.3%	63.2%	7.4%	1.2%
40-49歳	262	30.5%	61.5%	7.3%	0.8%
50-59歳	263	26.6%	68.1%	5.3%	0.0%

Q25 パフォーマンス向上のために、企業は休息環境への投資を増やすべきだと思いますか。

	n(Total)	非常にそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない
Total	1038	26.9%	61.0%	11.1%	1.1%
20-29歳	255	33.3%	55.7%	9.4%	1.6%
30-39歳	258	24.8%	61.6%	12.8%	0.8%
40-49歳	262	26.0%	60.7%	11.8%	1.5%
50-59歳	263	23.6%	65.8%	10.3%	0.4%

お昼寝白書2026～オフィスワーカー編～

発行日：2026年9月 第1版

※本白書は、誤記修正等のため予告なく改訂する場合があります。

【本調査結果のご利用について】

本白書に掲載している調査結果は、報道・記事等にご利用いただけます。ご利用の際は、出典として「お昼寝白書2026（トヨタ自動車株式会社）」をご明記ください。

また、調査データの詳細や取材、コメント等のご相談もお気軽にお問い合わせください。

なお、企業・団体における営業資料、提案資料、販促物、広告等へのご利用をご希望の場合は、事前に下記お問い合わせ先までご相談ください。

問い合わせ先

totone-support@mail.toyota.co.jp

