

# 臨床心理学特講8

## 「眠りを疎かにしている日本社会」

眠りに関する基礎知識を得たうえで、「ヒトは寝て食べて始めて活動できる動物である」との当然の事実を確認し、現代日本が抱えている問題のかなりの部分に、我々が動物であることの謙虚さを失い、眠りを疎かにしたことの報いが及んでいることを認識していただければと思います。そして願わくばこの講義が皆さんの今後の生き方を考える際の一助になれば幸いです。

開始は13時20分

1	9月30日	眠りの現状
2	10月14日	眠りを眺める
3	10月21日	眠るのは脳
4	10月28日	寝不足では…
5	11月 4日	眠りと年齢
6	11月11日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月25日	眠りと物質
8	12月 2日	様々な眠り
9	12月 9日	ヒトと光
10	12月16日	睡眠関連病態
11	1月 6日	睡眠衛生の基本
12	1月13日	眠りの社会学
13	1月20日	講演会形式
14	1月27日	まとめと試験



# Dr.Kohyama Official Web Site

いのち、気持ち、人智

[トップページへ](#)

[PROFILE](#)

[レポート・資料](#)

[お問い合わせ](#)

## New Arrival Report NEW!

>> [全ての睡眠関連レポート一覧 \(全92件\)](#) <<

- 2009/07/30 new [早寝早起き、生活にメリハリをつけさせたい!](#)
- 2009/07/29 new [早起き早寝が大切なわけ](#)
- 2009/07/27 new [早起き&"朝チャレ"は脳を元気にしてくれます。](#)
- 2009/07/25 + [寝る間を惜しんで仕事をしても、仕事の質は上がらない](#)
- 2009/07/22 + [成績upのヒケツは、食事、睡眠、生活リズム!](#)

新着のレポート、資料を5件表示致します。

全てのレポートをご覧いただくには、上部メニューの「[レポート・資料](#)」をクリックしてください。

## Short Message & Column

>> [全てのショートメッセージ一覧 \(全184件\)](#) <<

- 2009/08/01 new [今年初めてのセミの鳴き声](#)
- 2009/08/01 new [富山万華鏡](#)
- 2009/07/28 new [エーッ、塾にも行かないでケンブリッジですか](#)
- 2009/07/27 new [今年のセミと赤とんぼ。](#)
- 2009/07/27 new [生活リズム甲子園](#)

◆最終更新日:2009/08/01◆

サイト内検索

POWERED BY



[トップページへ](#)

[プロフィール](#)

[ショートメッセージ](#)

[レポート・資料](#)

[オンライン映像資料](#)

[講演スケジュール](#)

[監修・評価活動](#)

[メールマガジン](#)

[関連リンク](#)

[睡眠FAQ](#)

[お問い合わせ](#)

あなたにとって眠りとは？

2009年は**朝**からはじめる 特集

Presented by

WONDA

YAHOO! JAPAN

▼朝の生活実態調査

▶ 朝型人間が得をする！

▶ 最新アイテム

▶ 会社に行きたくなる技術

▶ 朝のスゴ技

▶ 朝食メニュー

▶ あなた 近日公開 を教えて！

▶ 今日 近日公開 お姉さん

▶ ♪ 元気になる朝ミュージック

## 現代ビジネスマン 朝の生活実態調査

～現代ビジネスマンは朝の時間を大切にするという傾向が明らかに～



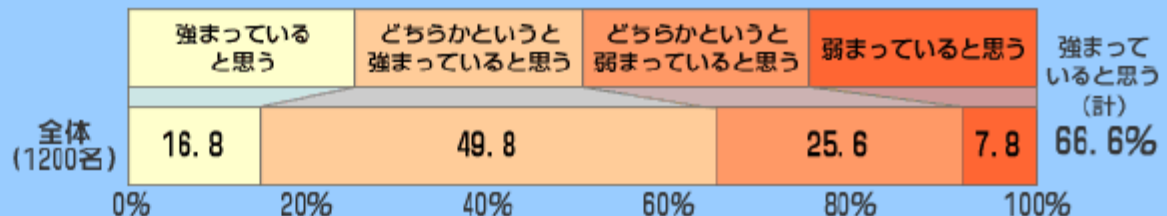
## 朝の価値向上

## ビジネスマンは世の中の朝を大切にしている傾向が強まっていると実感

2～3年前と比較して、世の中では朝の時間を大切にしている傾向が強まっていると思うかと聞いたところ、「強まっていると思う」と答えたビジネスマンが7割近く（66.6%）いました。また、朝に対する意識を聞いたところ、「早起きすると健康にいい気がする」が8割でトップでしたが、ほかに「朝の過ごし方が一日の仕事の能率を左右する」、「朝を制するものはビジネスを制する」という答えがそれぞれ6割、5割以上となっており、ビジネスマンにとっての朝の価値の高まりを感じさせます。

## 2～3年前と比較した朝の時間を大切にしている風潮の変化

調査対象者：7大都市に勤務する  
20代・30代の男性ビジネスマン



情報提供：アサヒ飲料株式会社

「第2回 現代ビジネスマン朝の生活実態調査結果」

【調査方法】インターネット調査

【調査対象】札幌、仙台、東京23区、名古屋、大阪、広島、福岡で働く20代、30代の男性ビジネスマン計1200人  
(東京23区600人、札幌・仙台・名古屋・大阪・広島・福岡各100人)

【調査期間】2008年7月31日～2008年8月7日

世界有数の市場調査会社エーシーニールセンが、世界規模で睡眠習慣についてのインターネット調査を、2004年9月28日から10月8日に実施しています。調査対象はアジア、米国、ヨーロッパを含む世界28カ国の1万4千人

### 遅寝上位10カ国

ランク	国	12時～1時まで	1時以降	合計 12時以降
1	ポルトガル	47%	28%	75%
2	台湾	34	35	69
3	韓国	43	25	68
4	香港	35	31	66
5	スペイン	45	20	65
6	日本	34	26	60
7	シンガポール	27	27	54
8	マレーシア	40	14	54
9	タイ	24	19	43
10	イタリア	29	10	39

## 早起きナンバーワンもアジア

一方、起床時間を見ると、アジアと米国の消費者の60%は7時前に起床。これはヨーロッパの50%と比べても多い。国別で見ると、早起きランキングの1位はインドネシア、2位はベトナム。なんとインドネシアの72%とベトナムの55%は6時前に起床している。早起きランキングの上位10か国中、5カ国がアジアの国で、その他はデンマークなどの北欧そしてドイツ、オーストリアなどのヨーロッパであった。日本は遅寝でも上位10位に入っていたが、早起きでも上位10位にランクインしている。

早起き上位10カ国

ランク	国	6時前	6時～7時	合計7時以前
1	インドネシア	72%	19%	91%
2	ベトナム	55	33	88
3	フィリピン	41	28	69
4	デンマーク	21	45	66
5	ドイツ	29	35	64
6	オーストリア	25	39	64
7	インド	24	40	64
8	日本	21	43	64
9	フィンランド	20	43	63
10	ノルウエー	21	41	62

調査について:このインターネット調査は、2004年9月28日から10月8日に実施されたものです。

### 遅寝・夜更のアジア

エーシーニールセンが世界規模で、アジア、米国、ヨーロッパの28カ国で1万4千人の一般消費者に世界各国の“睡眠習慣”について自主調査を行ったところ、午前0時を過ぎてから就寝する人が37%で、アジアはそれよりやや多く40%が夜更かししていることが明らかになった。

米国では34%、欧州は32%とアジアより早寝の傾向が見られる。

国別で見ると、夜更かしランキング上位10カ国中、7カ国がアジアの国で、他の3カ国は地中海の昼のシエスタ(昼寝)で知られる、ポルトガル、スペイン、イタリア。

一番夜更し族が多いのはポルトガルで、4人中3人が午前0時を過ぎてから寝る。これに2位の台湾、3位の韓国、4位の香港と続く。

日本も夜更かし族が多く、60%が午前0時以降に就寝。4分の1は午前1時を回ってから眠りに就く。

これらの夜更し国、特にアジアでは、消費者の生活習慣に合わせた、コンビニエンスストアを始めとする24時間サービスやインターネットの普及も、夜更かしに影響していることを示唆している。夜更かしの傾向は30代の消費者に多く見られ、それは世界共通の傾向でもある。

一方、早寝をしている国は豪州で、24%が10時までに就寝している。続いて、ニュージーランド(19%)であった。

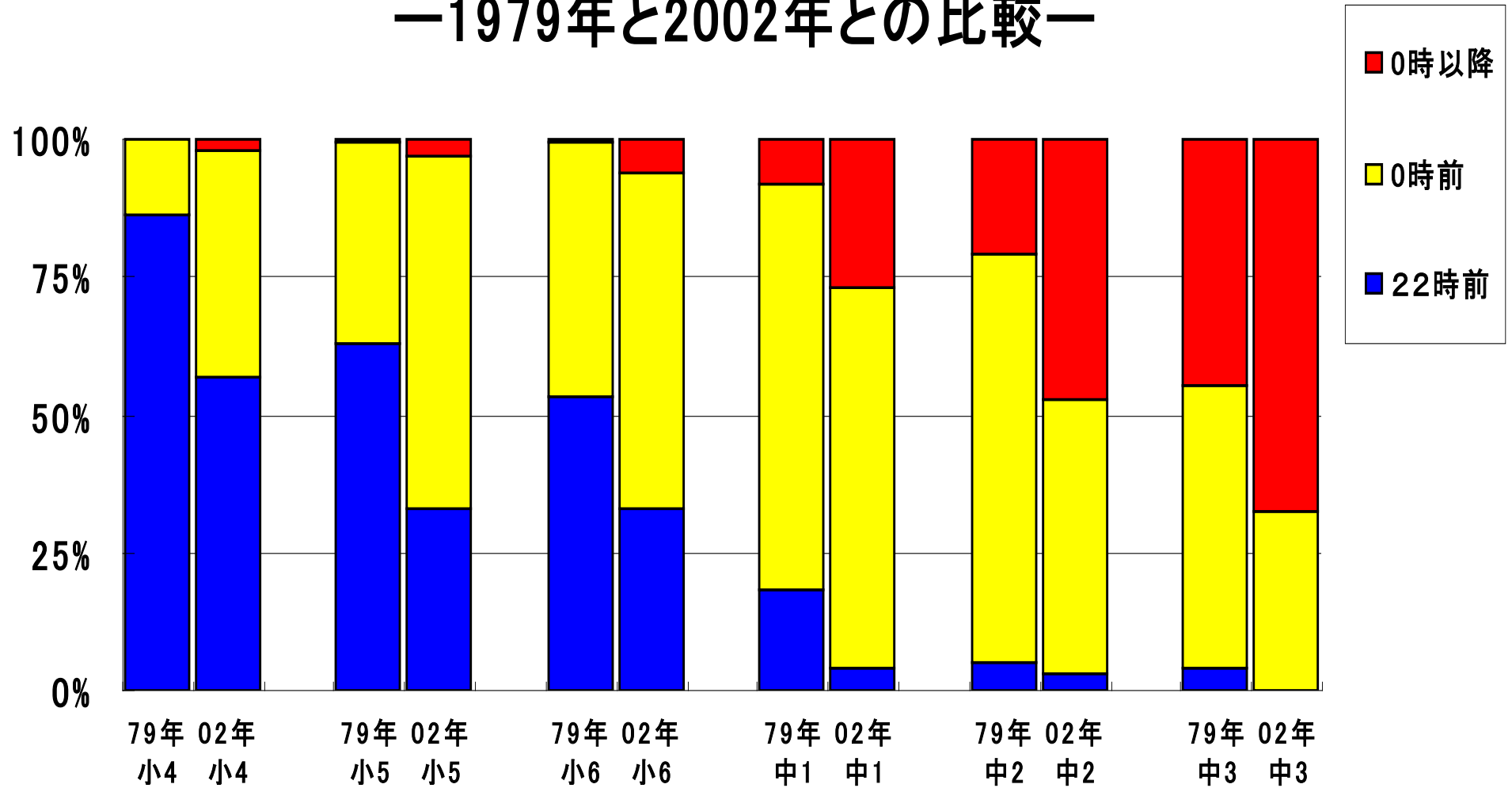
## 日米中の高校生各1000人に聞きました。

問34 あなたはふだん、何時ごろ寝ますか？一つだけ選んでください。

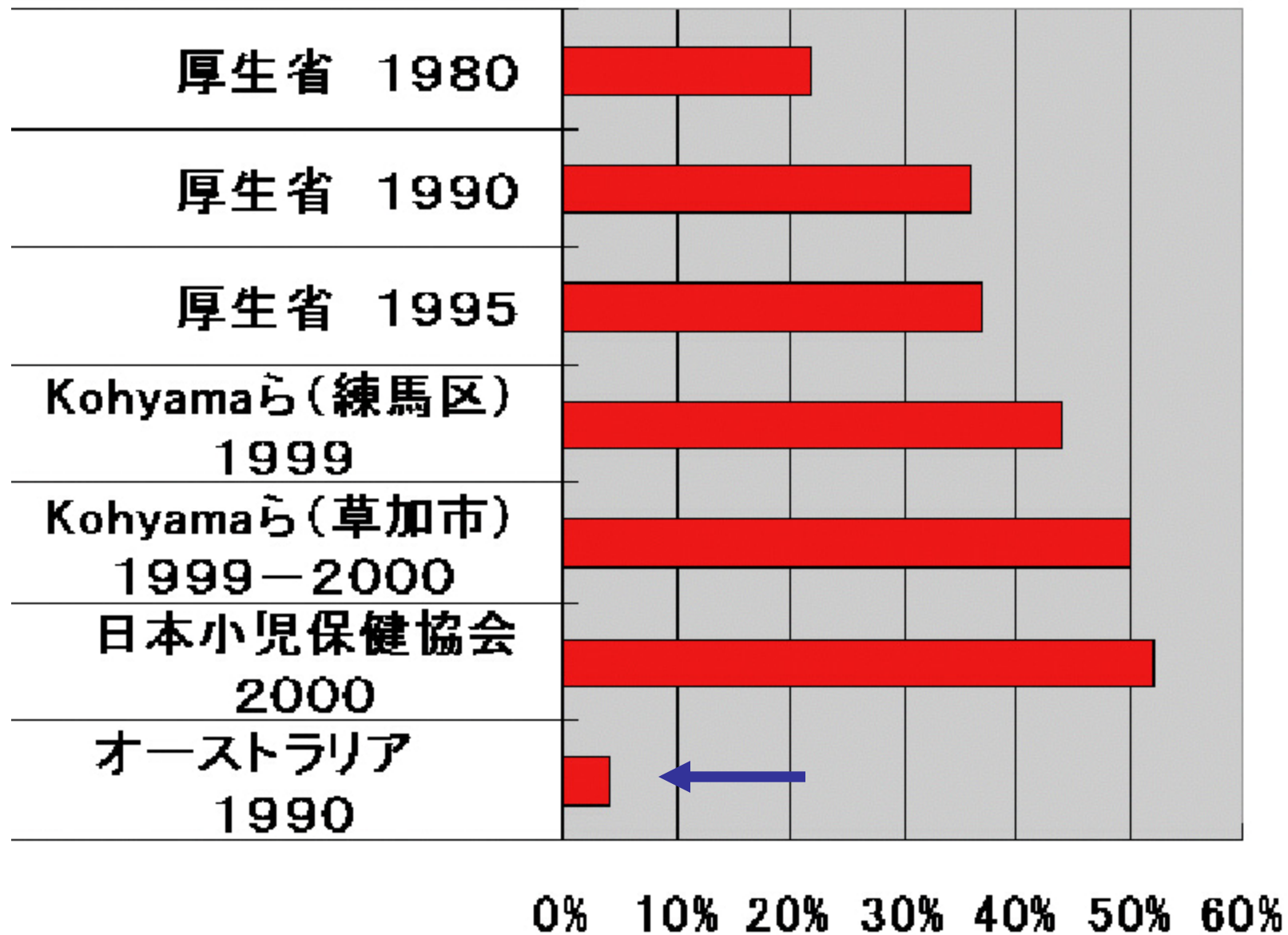
	日本	米国	中国
1) 午後9時前	0.8	3.9	1.5
2) 9時過ぎ～10時頃	2.8	18.0	9.4
3) 10時過ぎ～11時頃	12.3	38.3	42.6
4) 11時過ぎ～0時頃	25.2	22.0	35.9
5) 0時過ぎ～1時頃	35.6	8.4	7.8
6) 1時過ぎ～2時頃	16.2	3.9	1.2
7) 2時過ぎ～	6.7	1.4	1.1
無回答	0.3	4.1	0.5



# 小中学生の就床時刻の変化 —1979年と2002年との比較—



# 夜10時以降も起きている3歳児の割合



# 平均の就寝時刻・起床時刻の各国比較

国名	調査年	調査対象年齢	就寝時刻	起床時刻
スイス	1984	3 歳	19:38	07:00
フランス	1991	3 歳	20:00	07:18
イタリア	1996	25-48 ヶ月	21:48	07:08
米国	2000	36 ヶ月	21.11	07:05
仙台市周辺農村部	1999	42-43 ヶ月	21:15	07:01
仙台市内	1999	42-43 ヶ月	21:24	07:28
米国	1995	3 歳	21:42	07:42
草加市	1999-2000	3 歳	21:44	07:48

中国

1984

幼児

21:24

06:21

(賈志勇)

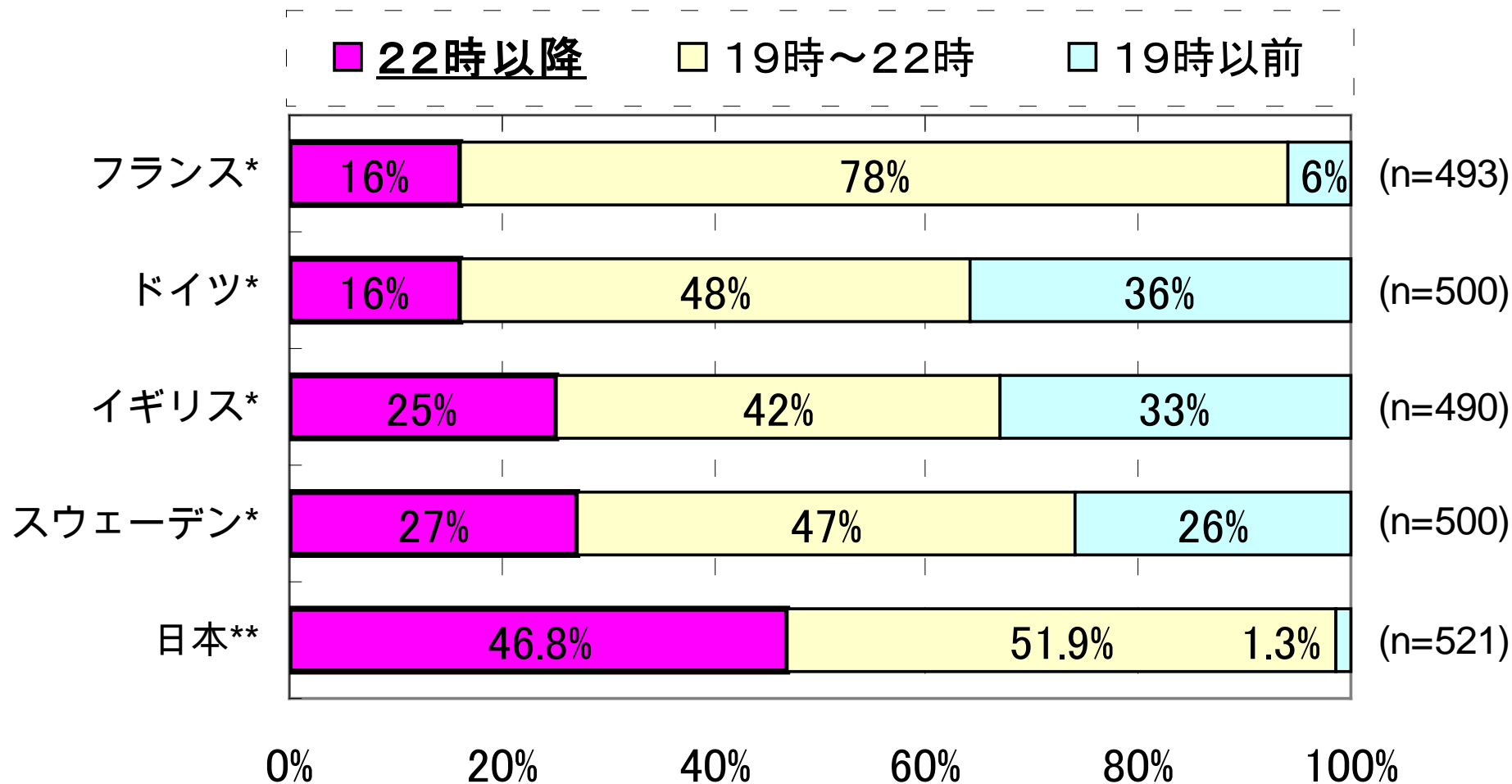
1999

幼児

21:46

06:55

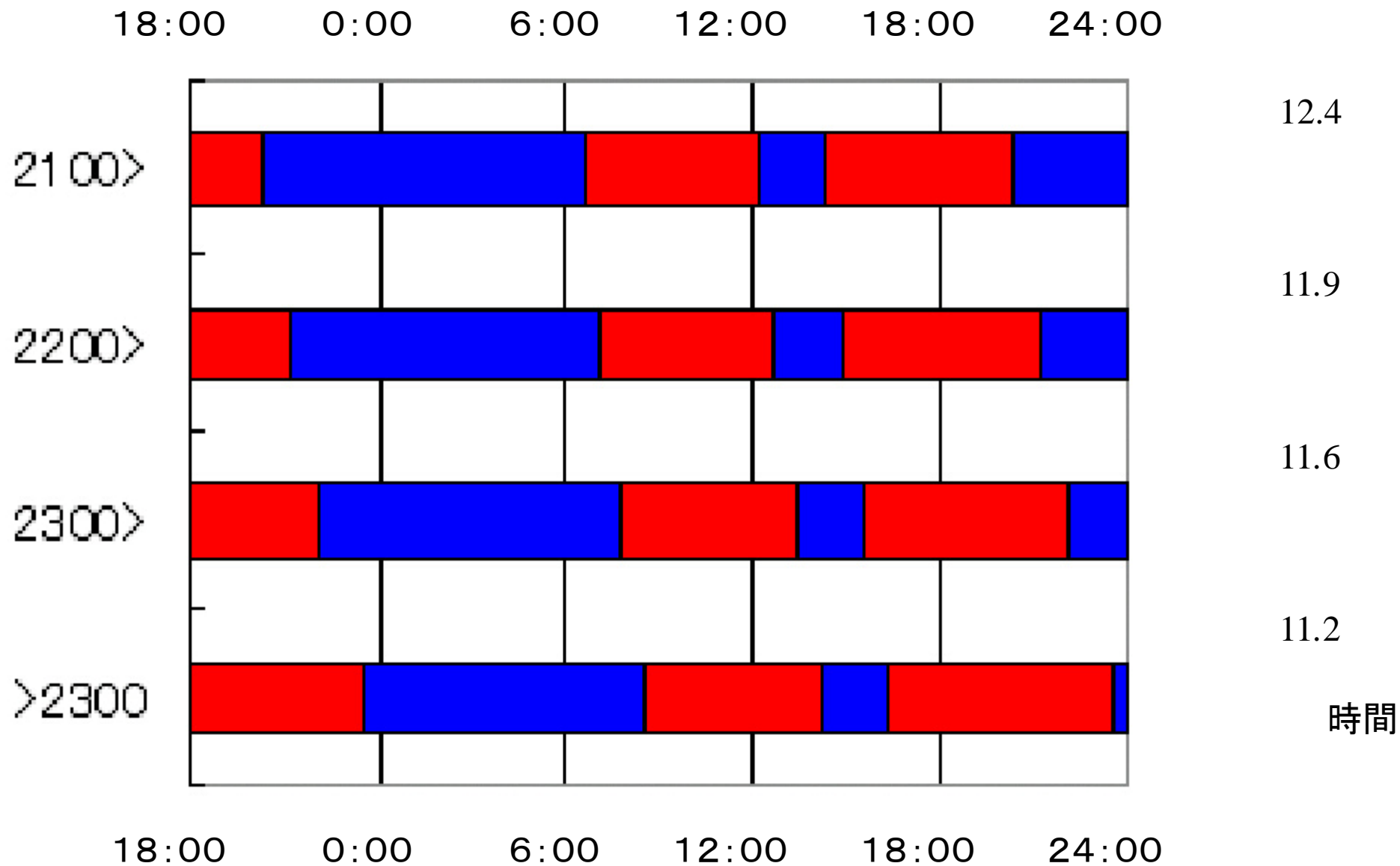
# ＜赤ちゃんが寝る時間の国際比較＞



\* P&G Pampers.com による調査より(2004年3-4月実施、対象0～36か月の子供)

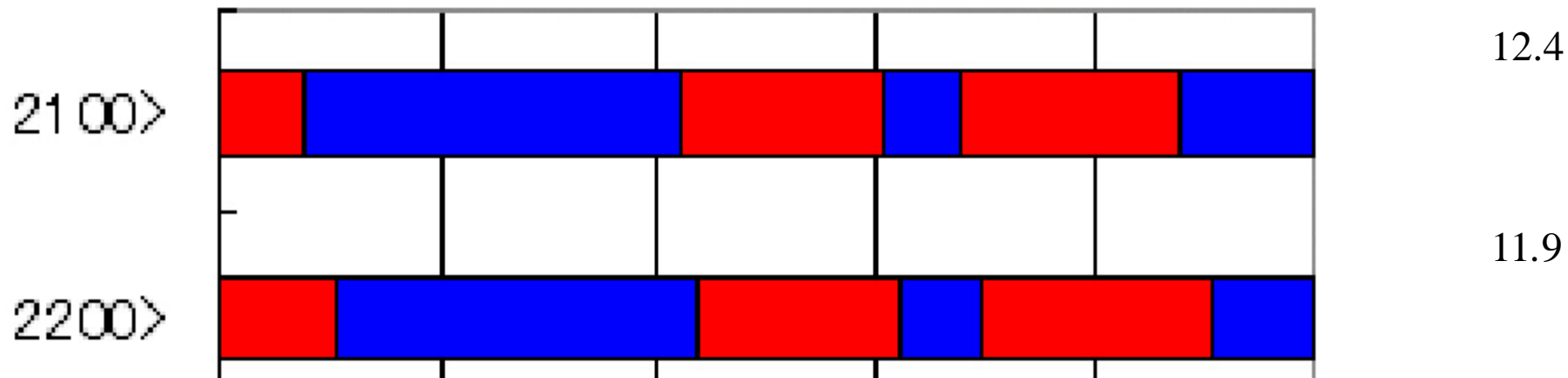
\*\* パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象0～48ヶ月の子供)

# 1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

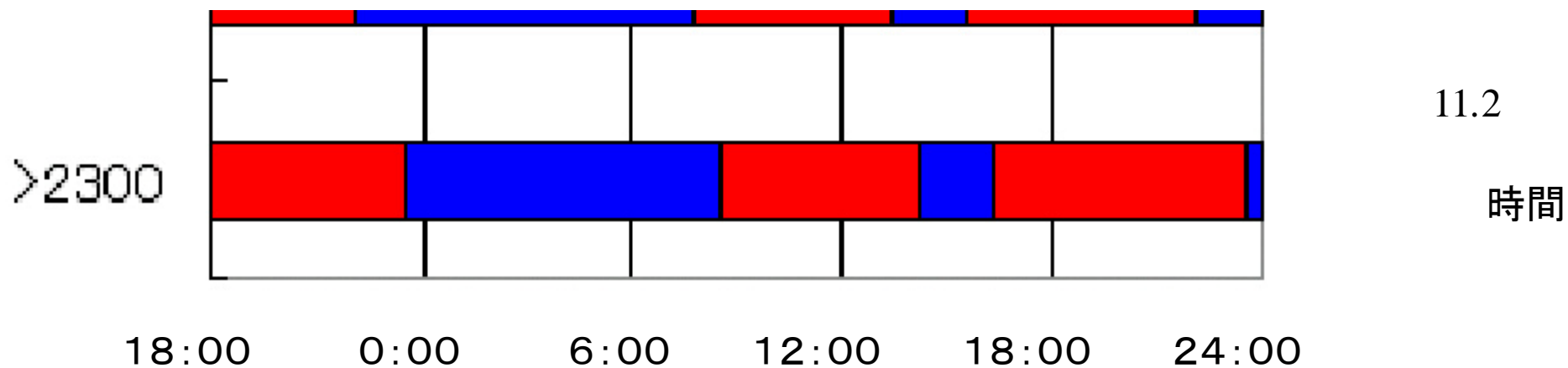


# 1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

18:00      0:00      6:00      12:00      18:00      24:00



## 夜ふかしでは睡眠時間が減る

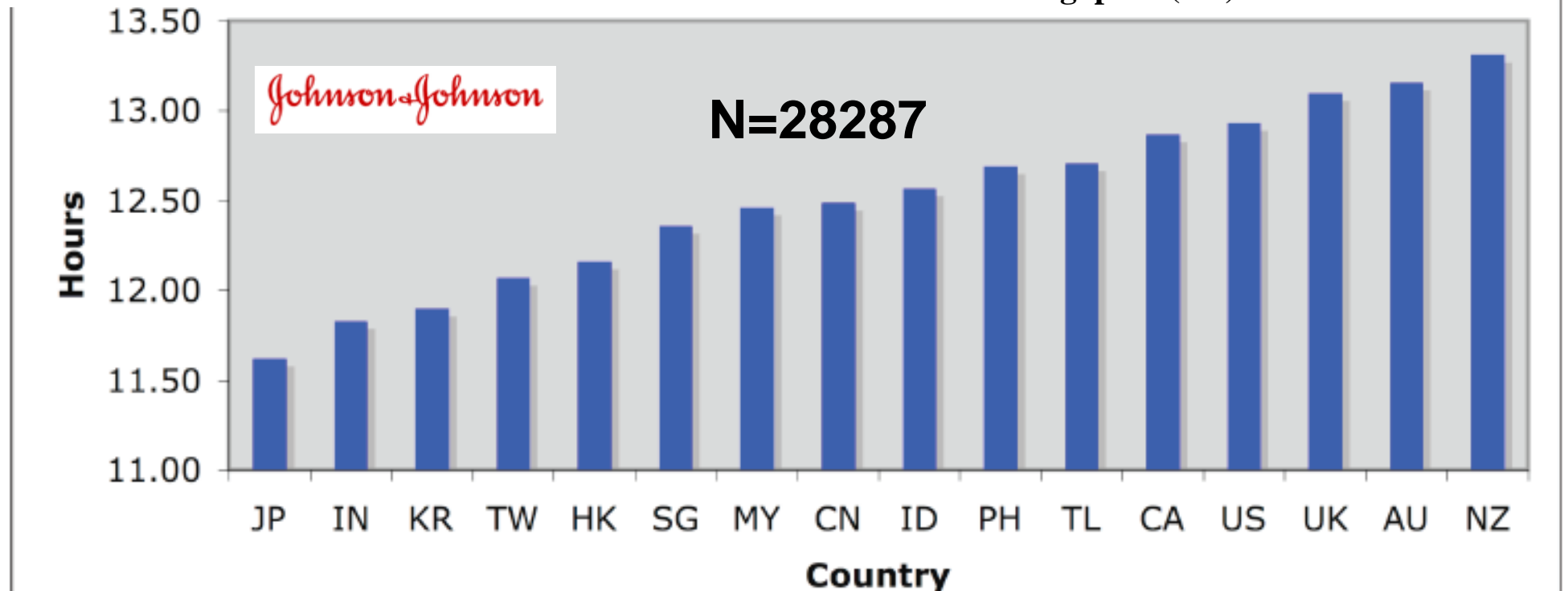


# Total sleep time

Nighttime sleep + daytime sleep

- Predominantly Caucasian = 7960
  - United States (US), Canada (CA), United Kingdom (UK), Australia (AU), New Zealand (NZ)
- Predominantly Asian = 20,327
  - China (CN), Hong Kong (HK), India (IN), Indonesia (ID), Japan (JP), Korea (KR), Malaysia (MY), Philippines (PH), Taiwan (TW), Thailand (TL), Singapore (SG)

0-3歳、日本では2007年の調査



調査参加16か国中、日本の赤ちゃんの睡眠時間が最も少なかった。

# 世界の小学校4, 5年生の睡眠時間

	日本1)	中国2)	香港3)	サウジア ラビア3)	スイス3)	米国2)
小4		9:12	8:43	9:12	9:54	10:00
小5	8:24		8:33	9:00	9:36	

1) 2006年秋の全国養護教員会の調べ,

2) Liu X, Liu L, Owens JA, et al.:

Sleep patterns and sleep problems among schoolchildren  
in the United States and China. *Pediatrics*, 115(Suppl):241-249, 2005.

3) [BaHammam A, Bin Saeed A, Al-Faris E, Shaikh S.](#)

Sleep duration and its correlates in a sample of Saudi elementary school children.  
*Singapore Med J.* 2006 Oct;47(10):875-81.



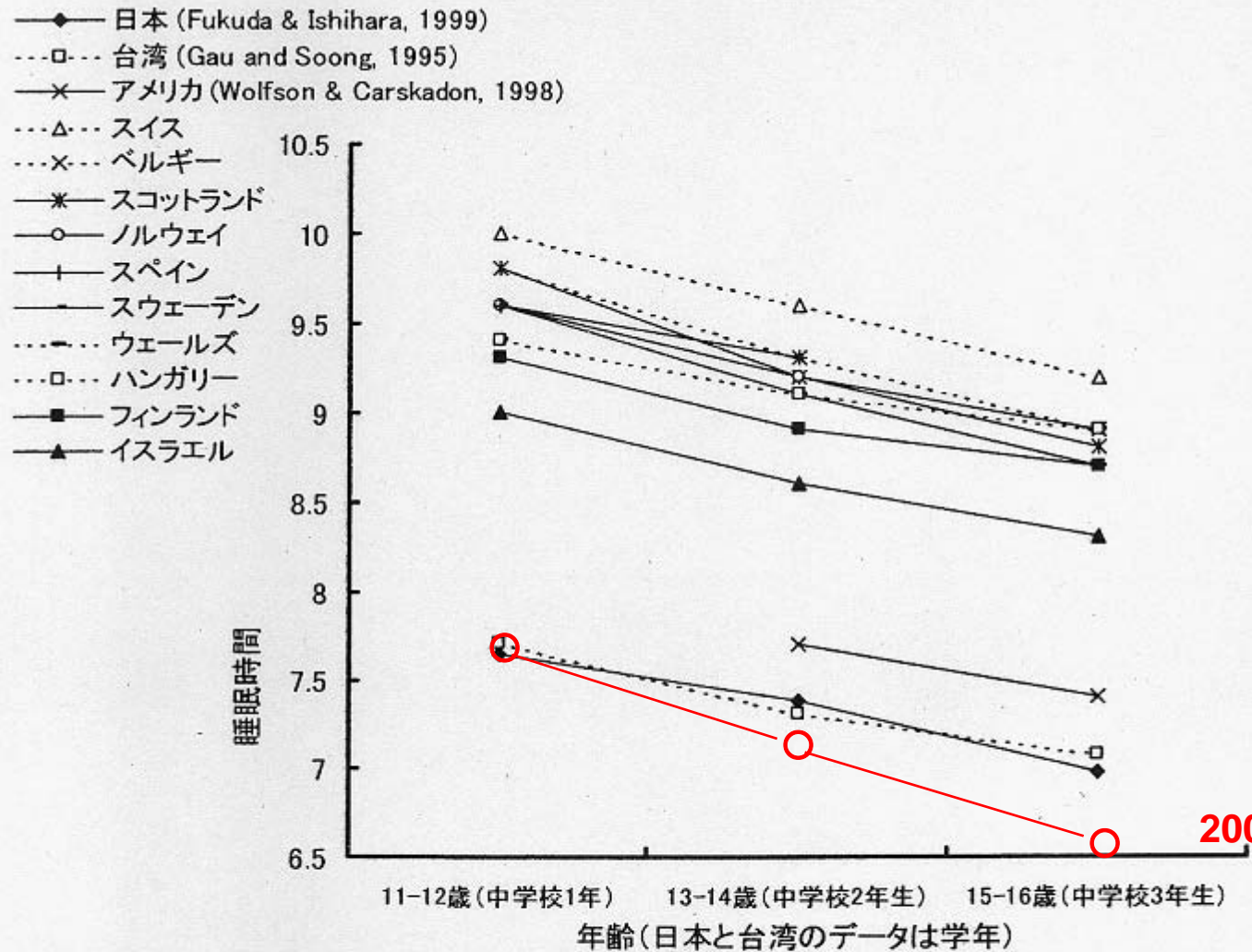


図12 各国における思春期の若者の夜間睡眠時間（ヨーロッパのデータはTynjala *et al.*, 1993より引用）<sup>(9)</sup>

# ヨーロッパ成人(20-74歳)男性(上段)、女性(下段)の生活(2000)

Hours and minutes per day										
	BE	DE	EE	FR	HU	SI	FI	SE	UK	NO
Free time, unspecified time use	5:22	5:53	5:28	4:46	5:29	5:34	6:08	5:24	5:30	6:03
Meals, personal care	2:40	2:33	2:15	3:01	2:31	2:13	2:01	2:11	2:04	1:47
Sleep	8:15	8:12	8:32	8:45	8:31	8:17	8:22	8:01	8:18	7:57
Travel	1:35	1:27	1:17	1:03	1:03	1:09	1:12	1:30	1:30	1:20
Domestic work	2:38	2:21	2:48	2:22	2:39	2:39	2:16	2:29	2:18	2:22
Gainful work, study	3:30	3:35	3:40	4:03	3:46	4:07	4:01	4:25	4:18	4:31
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

Hours and minutes per day										
	BE	DE	EE	FR	HU	SI	FI	SE	UK	NO
Free time, unspecified time use	4:50	5:24	4:36	4:08	4:38	4:29	5:29	5:03	5:05	5:52
Meals, personal care	2:43	2:43	2:08	3:02	2:19	2:08	2:06	2:28	2:16	1:58
Sleep	8:29	8:19	8:35	8:55	8:42	8:24	8:32	8:11	8:27	8:10
Travel	1:19	1:18	1:06	0:54	0:51	1:02	1:07	1:23	1:25	1:11
Domestic work	4:32	4:11	5:02	4:30	4:57	4:57	3:56	3:42	4:15	3:47
Gainful work, study	2:07	2:05	2:33	2:31	2:32	2:59	2:49	3:12	2:33	3:03
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

2000年の日本のNHKのデータでは、睡眠時間は男性の7時間32分、女性が7時間15分。

日本は男女ともに、ヨーロッパよりも40分～100分短い

BE	Belgium
DE	Germany
EE	Estonia
FR	France
HU	Hungary
SI	Slovenia
FI	Finland
SE	Sweden
UK	United Kingdom
NO	Norway

(時間)

# 日本人全体の睡眠時間

NHK調べ 10歳以上

8.5

8.0

7.5

7.0

0.0

1960

1965

1970

1975

1980

1985

1990

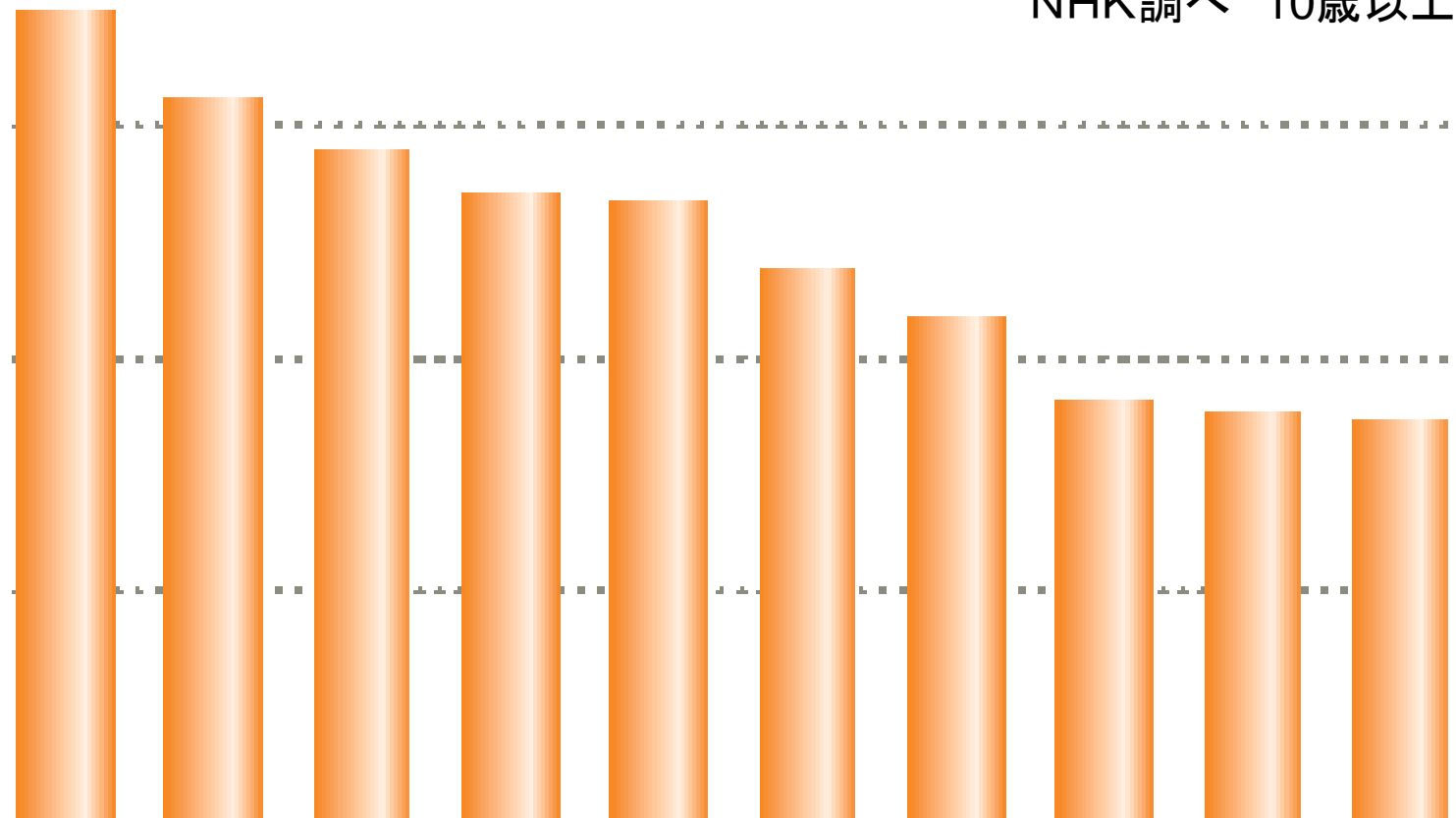
1995

2000

2005

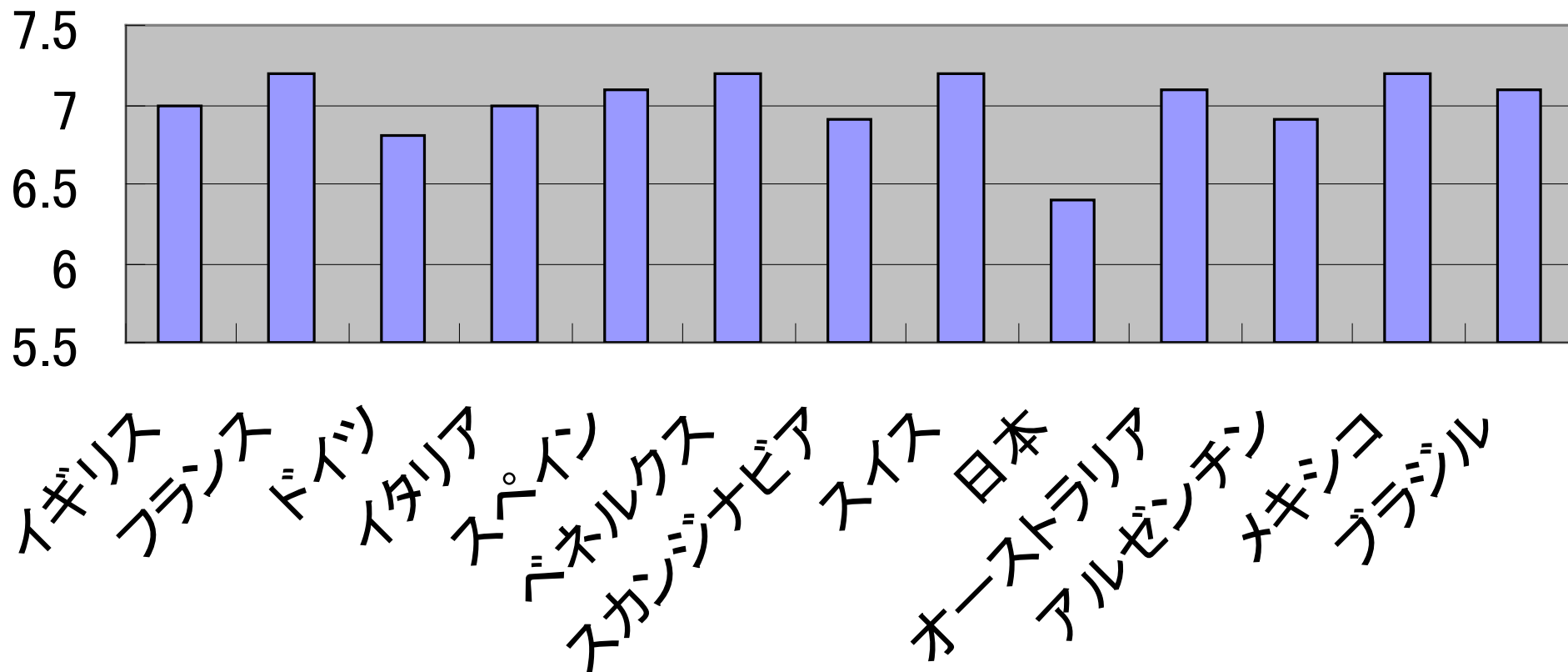
(年)

出典：国民生活時間調査より



# 国・地域別の睡眠時間

時間



各地域500名 18-64歳 (2008年8月20日から9月1日の調査)

- 次の表から読み取れることは？
- 次の表から感じることは？
- **Methods** Using anonymous questionnaires, data were collected from 17 465 university students aged 17 to 30 years who were taking non–health-related courses at 27 universities in 24 countries. The response rate was greater than 90%. Sleep duration was measured by self-report; the health outcome was self-rated health; and age, sex, socioeconomic background, smoking, alcohol consumption, body mass index, physical activity, depression (Beck Depression Inventory), recent use of health services, and country of origin were included as covariates.

**Table 1. Mean Sleep Duration and Self-rated Health by Country and Sex**

Country	Men			Women		
	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %
Belgium	7.69 (7.54-7.84)	244	7.4	7.90 (7.76-8.04)	261	7.3
Bulgaria	7.81 (7.68-7.93)	336	10.4	8.00 (7.88-8.12)	377	14.1
Colombia	7.14 (7.02-7.26)	378	4.0	7.24 (7.11-7.37)	325	6.5
England	7.40 (7.29-7.52)	372	8.3	7.37 (7.24-7.49)	330	10.0
France	7.55 (7.42-7.68)	312	6.4	7.73 (7.60-7.86)	322	13.4
Germany	7.39 (7.26-7.52)	309	10.4	7.60 (7.48-7.71)	372	6.5
Greece	7.86 (7.74-7.98)	350	3.7	7.87 (7.75-7.99)	371	7.5
Hungary	7.55 (7.39-7.71)	216	8.8	7.55 (7.42-7.68)	323	12.4
Iceland	7.21 (7.07-7.34)	294	7.1	7.56 (7.43-7.68)	337	6.8
Ireland	7.21 (6.98-7.44)	97	11.3	7.67 (7.55-7.80)	329	8.2
Italy	7.58 (7.49-7.67)	641	8.0	7.71 (7.64-7.78)	1092	14.5
Japan	6.20 (6.03-6.38)	172	38.4	6.09 (5.92-6.26)	186	45.7
Korea	6.80 (6.64-6.96)	208	35.6	6.86 (6.75-6.97)	440	42.7
Netherlands	7.79 (7.65-7.92)	275	8.7	7.92 (7.81-8.04)	404	8.9
Poland	7.24 (7.11-7.37)	312	4.5	7.42 (7.30-7.53)	390	10.5
Portugal	7.72 (7.61-7.83)	431	10.7	7.84 (7.73-7.95)	431	16.0
Romania	8.04 (7.91-8.16)	337	12.8	7.72 (7.60-7.84)	365	27.9
Slovak Republic	7.76 (7.66-7.86)	511	8.6	7.59 (7.50-7.68)	663	9.8
South Africa	7.26 (7.12-7.40)	268	14.2	7.71 (7.57-7.84)	289	12.8
Spain	8.02 (7.87-8.18)	215	6.0	7.82 (7.68-7.97)	257	7.4
Taiwan	6.61 (6.43-6.79)	162	18.5	6.51 (6.33-6.68)	171	31.0
Thailand	6.95 (6.82-7.08)	306	25.2	7.08 (6.98-7.18)	520	23.3
United States	7.17 (7.07-7.28)	463	4.3	7.08 (7.01-7.15)	1069	4.7
Venezuela	7.32 (7.19-7.44)	323	2.8	7.31 (7.18-7.44)	309	3.9
<b>Total</b>	<b>7.45 (7.29-7.60)</b>	<b>7532</b>	<b>10.1</b>	<b>7.49 (7.32-7.65)</b>	<b>9933</b>	<b>13.6</b>

Abbreviation: CI, confidence interval.

# 世界24カ国の17歳から30歳までの大学生17465人に睡眠時間と自己申告による健康度との関係を調査

Country	Men			Women		
	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %
Belgium	7.69 (7.54-7.84)	244	7.4	7.90 (7.76-8.04)	261	7.3
Bulgaria	7.81 (7.68-7.93)	336	10.4	8.00 (7.88-8.12)	377	14.1
Colombia	7.14 (7.02-7.26)	378	4.0	7.24 (7.11-7.37)	325	6.5
England	7.40 (7.29-7.52)	372	8.3	7.37 (7.24-7.49)	330	10.0
France	7.55 (7.42-7.68)	312	6.4	7.73 (7.60-7.86)	322	13.4
Germany	7.39 (7.26-7.52)	309	10.4	7.60 (7.48-7.71)	372	6.5
Greece	7.86 (7.74-7.98)	350	3.7	7.87 (7.75-7.99)	371	7.5
Hungary	7.55 (7.39-7.71)	216	8.8	7.55 (7.42-7.68)	323	12.4
Iceland	7.21 (7.07-7.34)	294	7.1	7.56 (7.43-7.68)	337	6.8
Ireland	7.21 (6.98-7.44)	97	11.3	7.67 (7.55-7.80)	329	8.2
Italy	7.58 (7.49-7.67)	641	8.0	7.71 (7.64-7.78)	1092	14.5
Japan	6.20 (6.03-6.38)	172	38.4	6.09 (5.92-6.26)	186	45.7
Korea	6.80 (6.64-6.96)	208	35.6	6.86 (6.75-6.97)	440	42.7
Netherlands	7.79 (7.65-7.92)	275	8.7	7.92 (7.81-8.04)	404	8.9
Poland	7.24 (7.11-7.37)	312	4.5	7.42 (7.30-7.53)	390	10.5
Portugal	7.72 (7.61-7.83)	431	10.7	7.84 (7.73-7.95)	431	16.0
Romania	8.04 (7.91-8.16)	337	12.8	7.72 (7.60-7.84)	365	27.9
Slovak Republic	7.76 (7.66-7.86)	511	8.6	7.59 (7.50-7.68)	663	9.8
South Africa	7.26 (7.12-7.40)	268	14.2	7.71 (7.57-7.84)	289	12.8
Spain	8.02 (7.87-8.18)	215	6.0	7.82 (7.68-7.97)	257	7.4
Taiwan	6.61 (6.43-6.79)	162	18.5	6.51 (6.33-6.68)	171	31.0
Thailand	6.95 (6.82-7.08)	306	25.2	7.08 (6.98-7.18)	520	23.3
United States	7.17 (7.07-7.28)	463	4.3	7.08 (7.01-7.15)	1069	4.7
Venezuela	7.32 (7.19-7.44)	323	2.8	7.31 (7.18-7.44)	309	3.9
<b>Total</b>	<b>7.45 (7.29-7.60)</b>	<b>7532</b>	<b>10.1</b>	<b>7.49 (7.32-7.65)</b>	<b>9933</b>	<b>13.6</b>

Abbreviation: CI, confidence interval.

Steptoe A, et al. Arch Inter Med 2006 166, 1689-92

男女とも日本人大学生の睡眠時間が世界最短で、自らを不健康と感じている割合は世界で一番高かった。

# Sleep Duration and Health in Young Adults

Andrew Steptoe, PhD, DSc; Victoria Peacey, MSc; Jane Wardle, PhD

**Background:** Both long and short sleep durations have been associated with negative health outcomes in middle-aged and older adults. This study assessed the relationship between sleep duration and self-rated health in young adults.

**Methods:** Using anonymous questionnaires, data were collected from 17 465 university students aged 17 to 30 years who were taking non-health-related courses at 27 universities in 24 countries. The response rate was greater than 90%. Sleep duration was measured by self-report; the health outcome was self-rated health; and age, sex, socioeconomic background, smoking, alcohol consumption, body mass index, physical activity, depression (Beck Depression Inventory), recent use of health services, and country of origin were included as covariates.

**Results:** Sixty-three percent of respondents slept for 7 to 8 hours; 21% were short sleepers (6%, <6 hours;

15%, 6-7 hours); and 16% were long sleepers (10%, 8-10 hours; 6%, >10 hours). Compared with the reference category (7-8 hours), the adjusted odds ratio of poor health was 1.56 (95% confidence interval [CI], 1.22-1.99) for respondents sleeping 6 to 7 hours and 1.99 (95% CI, 1.31-3.03) for those sleeping less than 6 hours. The same significant pattern was seen when the results were analyzed separately by sex. When respondents from Japan, Korea, and Thailand (characterized by relatively short sleep durations) were excluded, the adjusted odds ratios were 1.33 (95% CI 1.03-1.73) and 1.62 (95% CI, 1.06-2.48) for those sleeping 6 to 7 hours and less than 6 hours, respectively. There were no significant associations between self-rated health and long sleep duration.

**Conclusion:** Our data suggest that short sleep may be more of a concern than long sleep in young adults.

*Arch Intern Med.* 2006;166:1689-1692



**Table 2. Sleep Duration and Poor Self-rated Health**

<b>Sleep Duration, h</b>	<b>Poor Self-rated Health (%)</b>	<b>Model 1: Odds of Poor Self-rated Health* (95% CI)</b>	<b>P Value</b>	<b>Model 2: Odds of Poor Self-rated Health† (95% CI)</b>	<b>P Value</b>
<b>Complete Sample</b>					
<6 (1097)	20.3	2.18 (1.41-3.57)	.001	1.99 (1.31-3.03)	.003
6-7 (2599)	17.8	1.72 (1.34-2.20)	.001	1.56 (1.22-1.99)	.001
7-8 (10 934)	10.5	1.00		1.00	
8-10 (1862)	9.7	0.90 (0.66-1.22)	.48	0.89 (0.67-1.19)	.41
>10 (973)	10.3	0.96 (0.71-1.30)	.78	0.93 (0.70-1.24)	.62
<b>Sample Excluding Japan, Korea, and Taiwan</b>					
<6 (856)	13.7	1.78 (1.13-2.78)	.02	1.62 (1.06-2.48)	.03
6-7 (2054)	12.9	1.49 (1.13-1.98)	.008	1.33 (1.03-1.73)	.03
7-8 (9985)	8.6	1.00		1.00	
8-10 (1813)	9.3	1.03 (0.78-1.35)	.81	1.01 (0.78-1.31)	.92
>10 (837)	9.5	1.00 (0.74-1.36)	.98	0.97 (0.73-1.30)	.85

Abbreviation: CI, confidence interval.

\*Model 1 includes country of origin, sleep duration, age, sex, smoking status, physical activity, alcohol consumption, parental education, and body mass index.

†Model 2 includes country of origin, sleep duration, age, sex, smoking status, physical activity, alcohol consumption, parental education, body mass index, Beck Depression Inventory score, and recent use of health services.

## 早起きナンバーワンもアジア

一方、起床時間を見ると、アジアと米国の消費者の60%は7時前に起床。これはヨーロッパの50%と比べても多い。国別で見ると、早起きランキングの1位はインドネシア、2位はベトナム。なんとインドネシアの72%とベトナムの55%は6時前に起床している。早起きランキングの上位10か国中、5カ国がアジアの国で、その他はデンマークなどの北欧そしてドイツ、オーストリアなどのヨーロッパであった。日本は遅寝でも上位10位に入っていたが、早起きでも上位10位にランクインしている。

早起き上位10カ国

ランク	国	6時前	6時～7時	合計7時以前
1	インドネシア	72%	19%	91%
2	ベトナム	55	33	88
3	フィリピン	41	28	69
4	デンマーク	21	45	66
5	ドイツ	29	35	64
6	オーストリア	25	39	64
7	インド	24	40	64
8	日本	21	43	64
9	フィンランド	20	43	63
10	ノルウエー	21	41	62

Take home message 1.

日本人は世界で一番寝ていない。