

「第6回 なんとなく不調に関する実態調査」今回は「なんとなく不調」× 睡眠の実態を明らかに

生活者の**77.6%**が「なんとなく不調」

2023年以降3年連続で約8割の高水準

「なんとなく不調」の症状を感じる原因1位「加齢」、2位は「睡眠不足」

睡眠の悩みがあり「なんとなく不調」を感じる人のうち

睡眠の悩みが「なんとなく不調」につながると感じる人は85.3%

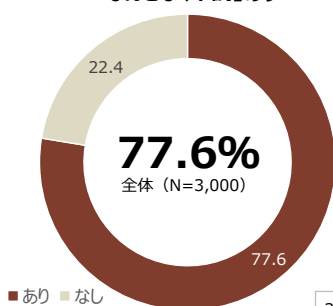
株式会社ツムラは、20代～60代の男女3,000人を対象に「第6回 なんとなく不調に関する実態調査」を行いました。

ツムラでは、**自覚しながらもつい我慢しがちな症状や、調子が悪いものの病名の診断がつかない症状の総称を「なんとなく不調」と定義し、2021年より「なんとなく不調」に関する生活者調査を行っています。**2025年に「なんとなく不調」を感じた人は77.6%となり、その原因として約3人に1人は「睡眠不足」を挙げています。そこで睡眠と「なんとなく不調」の関係を聞くと、85.3%が「睡眠の悩みが『なんとなく不調』につながると思う」と感じていることが分かりました。

今回の調査結果について、精神科医の酒井和夫先生にコメントをいただきました。主な調査結果は以下の通りです。

2025年「なんとなく不調」の実態

「なんとなく不調」あり



2p_図1

「なんとなく不調」の症状TOP5 (複数回答)

疲れ・だるさ	54.1
目の疲れ	51.0
肩こり	49.9
頭痛	48.4
寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠	40.0

「なんとなく不調」あり (n=2,328) (%)

2p_図2

「なんとなく不調」の原因TOP5 (複数回答)

加齢	35.1
睡眠不足	33.4
やる気や元気が出ない	31.0
気温の寒暖差が激しい	30.3
自律神経の乱れ	28.5

「なんとなく不調」あり (n=2,328) (%)

3p_図3

睡眠の悩みと「なんとなく不調」

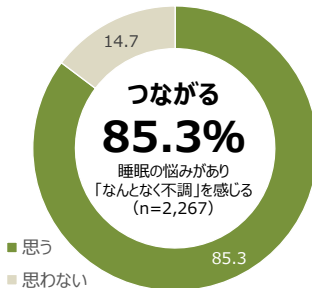
睡眠の悩みTOP5 (複数回答)

ぐっすり眠った感じがしない	74.0
寝ても疲れが取れない	73.6
朝スッキリ起きられない	68.3
眠りが浅い	66.2
夜中に何度も目が覚める	64.4
睡眠時間は足りているはずなのに昼間に猛烈に眠くなる	64.4

全体 (N=3,000) (%)

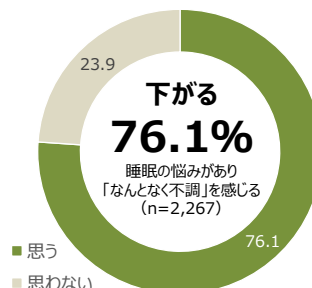
5p_図9

睡眠の悩みが「なんとなく不調」につながると思う



■ 思う
■ 思わない

「なんとなく不調」を感じた日は睡眠の質が下がると思う



■ 思う
■ 思わない

4p_図6

「第6回 なんとなく不調に関する実態調査」調査概要 ■実施時期：2025年11月6日(木)～11月12日(水) ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：全国の20代～60代男女3,000人（性年代別に各300人ずつ、男女各1,500人） ■調査委託先：マクロミル

精神科医・酒井和夫先生に聞く、「なんとなく不調」と睡眠の悩み

2025年 約8割が感じた「なんとなく不調」

症状TOP3は「疲れ・だるさ」「目の疲れ」「肩こり」

ツムラでは、**自覚しながらもつい我慢しがちな症状や、調子が悪いものの病名の診断がつかない症状の総称を「なんとなく不調」と定義し、2021年より「なんとなく不調」に関する生活者調査を行っています。**

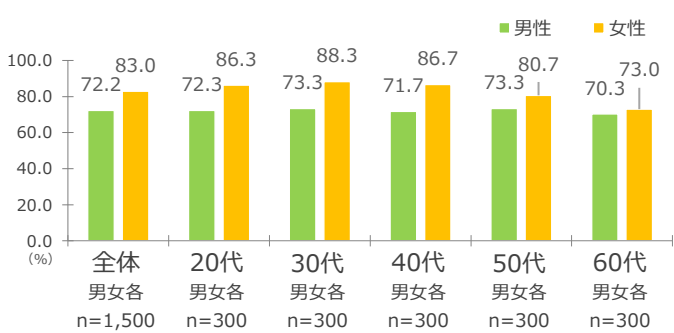
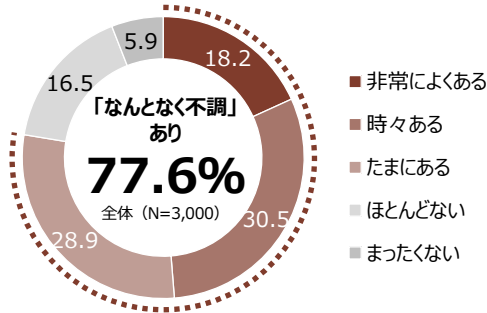
2025年、77.6%が心身の「なんとなく不調」を経験 30代女性は88.3%が自覚し最多

20代～60代の男女3,000人を対象に、2025年の1年間を振り返り、日常生活で心身になんとか調子が悪いと感じることがあったかを聞きました。その結果、「非常によくある」（18.2%）、「時々ある」（30.5%）、「たまにある」（28.9%）となり、合計で77.6%が「なんとなく不調」を感じていました。また、2025年に「なんとなく不調」を感じた人は、男性（72.2%）より女性（83.0%）が10.8ポイント高く、さらに女性は、20代から50代まで80%を超えています【図1】。

【図1】「なんとなく不調」の経験

Q.2025年1年間を振り返り、日常生活で心身の「なんとなく不調」を感じることはありましたか？

●性年代別 スコアは「非常によくある」「時々ある」「たまにある」の合計値



「なんとなく不調」を感じる人は高止まり傾向に

症状は、「疲れ・だるさ」「目の疲れ」「肩こり」「頭痛」「睡眠に関すること」

2022年に「なんとなく不調」を感じたと答えた人は72.1%でしたが、2023年に80.0%に増え、以降、「なんとなく不調」を感じる人は高い水準で推移しています。2025年に「なんとなく不調」を感じた2,328人に症状としてあてはまるものを聞くと、「疲れ・だるさ」（54.1%）、「目の疲れ」（51.0%）、「肩こり」（49.9%）、「頭痛」（48.4%）、「寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠」（40.0%）が上位に挙げられました。過去年も順位の違いこそあればほぼ同様の症状が上位に挙げられており、これらの症状が「なんとなく不調」の代表的な症状として認知されているようです【図2】。

【図2】「なんとなく不調」を感じる割合とその症状 TOP10

Q.日頃の生活で心身に「なんとなく調子が悪い」と感じた症状は？（複数回答）

2025年	2024年	2023年	2022年
「なんとなく不調」を感じる割合 77.6% (N=3,000)	「なんとなく不調」を感じる割合 78.3% (N=3,000)	「なんとなく不調」を感じる割合 80.0% (N=3,000)	「なんとなく不調」を感じる割合 72.1% (N=3,000)
1位 疲れ・だるさ 54.1	1位 疲れ・だるさ 52.6	1位 疲れ・だるさ 53.4	1位 目の疲れ 51.0
2位 目の疲れ 51.0	2位 目の疲れ 52.6	2位 目の疲れ 49.7	2位 疲れ・だるさ 49.6
3位 肩こり 49.9	3位 頭痛 49.9	3位 肩こり 48.1	3位 肩こり 48.9
4位 頭痛 48.4	4位 肩こり 48.6	4位 頭痛 47.9	4位 頭痛 47.2
5位 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 40.0	5位 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 41.4	5位 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 36.7	5位 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 38.5
6位 腰痛 38.2	6位 腰痛 38.9	6位 腰痛 34.7	6位 イライラ感 33.5
7位 イライラ感 32.5	7位 イライラ感 31.5	7位 イライラ感 28.9	7位 腰痛 33.0
8位 不安感 27.7	8位 鼻水・鼻づまり 29.2	8位 鼻水・鼻づまり 28.6	8位 不安感 31.5
9位 鼻水・鼻づまり 27.3	9位 不安感 27.5	9位 のどの痛み・せき 26.2	9位 憂うつ 24.8
10位 憂うつ 25.5	10位 憂うつ 25.2	10位 不安感 25.4	10位 鼻水・鼻づまり 22.8
「なんとなく不調」あり (n=2,328) (%)	「なんとなく不調」あり (n=2,349) (%)	「なんとなく不調」あり (n=2,401) (%)	「なんとなく不調」あり (n=2,163) (%)

「なんとなく不調」の症状が出る原因

睡眠不足が3年連続上位に

「睡眠不足」は「なんとなく不調」の症状を引き起こす？ 3年連続ツートップのワースト要因に

「なんとなく不調」の症状を感じる原因を経年で比較すると、2025年は1位「加齢」（2023年3位→2024年4位→2025年1位）が上昇し、昨年1位だった「やる気や元気が出ない」（同2位→1位→3位）が3位に下降しています。一方、今回2位の「睡眠不足」（33.4%）は、2024年が2位（37.0%）、2023年が1位（38.3%）と常に上位で、「なんとなく不調」の症状を引き起こす大きな要因と感じられているようです〔図3〕。

【図3】「なんとなく不調」の症状を感じる原因TOP10（経年変化）

Q.心身の「なんとなく不調」を感じる症状の原因として考えられるものは？（複数回答）

2025年（n=2,328）			2024年（n=2,349）			2023年（n=2,401）		
1位	加齢	35.1	1位	やる気や元気が出ない	37.1	1位	睡眠不足	38.3
2位	睡眠不足	33.4	2位	睡眠不足	37.0	2位	やる気や元気が出ない	36.2
3位	やる気や元気が出ない	31.0	3位	気温の寒暖差が激しい	36.1	3位	加齢	34.3
4位	気温の寒暖差が激しい	30.3	4位	加齢	34.1	4位	気温の寒暖差が激しい	33.2
同率 5位	自律神経の乱れ	28.5	5位	漠然とした不安を感じる	30.3	5位	漠然とした不安を感じる	28.6
同率 5位	漠然とした不安を感じる	28.5	6位	自律神経の乱れ	28.6	6位	自律神経の乱れ	27.9
7位	気圧の変化	20.4	7位	気圧の変化	23.3	7位	気圧の変化	21.3
8位	免疫力が下がった	17.0	8位	免疫力が下がった	18.3	8位	免疫力が下がった	17.4
9位	人間関係のトラブル	15.2	9位	人間関係のトラブル	15.2	9位	人間関係のトラブル	16.4
10位	金銭問題	14.6	10位	金銭問題	14.7	10位	金銭問題	15.3

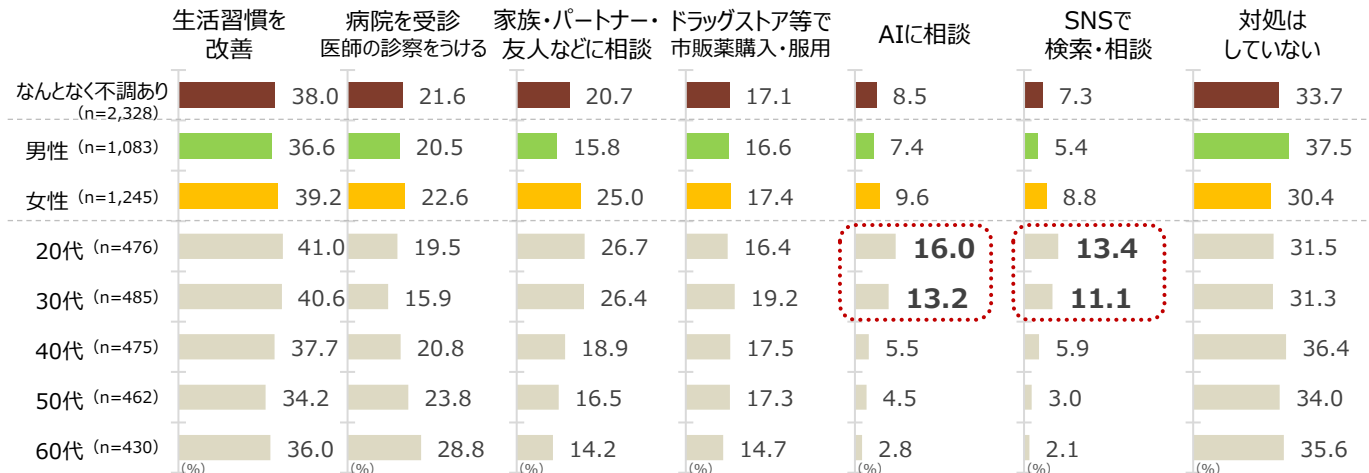
（n数）は各年の「なんとなく不調」あり（%）

対処法は「生活習慣の改善」、20代・30代は「AI相談」や「SNS検索」も

2025年に「なんとなく不調」を感じた2,328人に、どのような対処をしたか聞きました。食事、運動、睡眠、入浴などの「生活習慣を改善する」（38.0%）、「病院を受診する・医師の診察をうける」（21.6%）、「家族・パートナー・友人などに相談する」（20.7%）と回答していますが、約3人に1人は「対処はしていない」（33.7%）と答えています。また、ChatGPTなどの「AIに相談する」（8.5%）、XやInstagramなどの「SNSで検索・相談する」（7.3%）と答えた人は全体では1割未満ですが、年代別に見ると、20代（AI相談16.0% SNS検索13.4%）・30代（同13.2%、11.1%）の若い年代で多くなっています〔図4〕。

【図4】 2025年「なんとなく不調」の症状への対処

Q.心身の「なんとなく不調」を感じる症状にどのように対処しましたか？（複数回答）



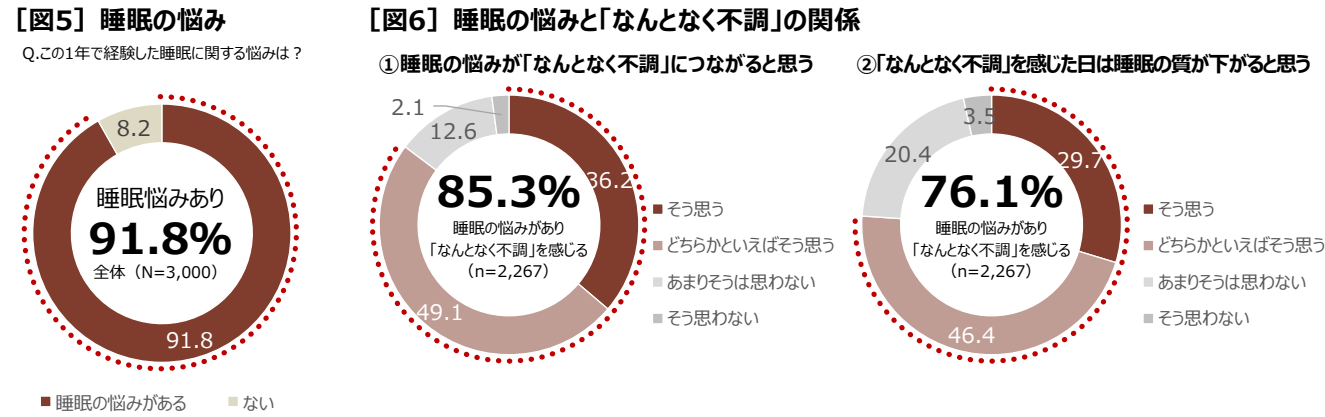
対象（n数）は2025年の「なんとなく不調」経験者（%）

睡眠の悩みと「なんとなく不調」は双方向に悪影響を増幅させる

両方抱える人は「言葉にしにくい不調」にも

睡眠の悩みがあり「なんとなく不調」を感じる人の85.3%が「睡眠の悩みがなんとなく不調につながる」と感じ、76.1%が「なんとなく不調を感じた日は睡眠の質が下がる」と実感

次に睡眠について聞くと、全体の91.8%（2,755人）が何らかの「睡眠の悩みがある」と答えました〔図5〕。そのうち「なんとなく不調」を感じる2,267人は、85.3%（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計値）が「睡眠の悩みが『なんとなく不調』につながると思う」、76.1%（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計値）が「『なんとなく不調』を感じた日は睡眠の質が下がると思う」と回答しており、睡眠の悩みと「なんとなく不調」には大きな関係があるようです〔図6〕。



睡眠の悩みで強まる「なんとなく不調」TOP3 「疲れ・だるさ」「頭痛」「目の疲れ」「イライラ感」や「不安感」「憂うつ」などの気持ちの面での不調が増加

睡眠の悩みがあり「なんとなく不調」を感じる2,267人に、睡眠の悩みが原因でどのような「なんとなく不調」が強まるのかを答えてもらいました。「疲れ・だるさ」（49.8%）、「頭痛」（39.6%）、「目の疲れ」（31.9%）、「肩こり」（29.8%）、「イライラ感」（24.7%）、「不安感」（22.2%）、「憂うつ」（20.4%）が上位に挙げられました〔図7〕。

図2の「なんとなく不調」を感じる人の症状と比較すると、何らかの睡眠の悩みがあり「なんとなく不調」を感じる人は、「イライラ感」（「なんとなく不調を感じる症状」7位→睡眠悩みで強くなる「なんとなく不調」の症状5位）、「不安感」（同8位→6位）、「憂うつ」（同10位→7位）などの精神面での不調を感じる順位が高まり、「言葉にしにくい不調」（8位 15.8%）や「めまい」（10位 13.5%）を感じる人が増えてくるようです。

【図7】 睡眠の悩みで強くなる「なんとなく不調」の症状

Q.睡眠の悩みが原因でどのような「なんとなく不調」が強まる・生じると感じますか？（複数回答）

睡眠悩みで強くなる「なんとなく不調」の症状		
1位	疲れ・だるさ	49.8
2位	頭痛	39.6
3位	目の疲れ	31.9
4位	肩こり	29.8
5位	イライラ感	24.7
6位	不安感	22.2
7位	憂うつ	20.4
8位	言葉にしにくい不調	15.8
9位	腰痛	14.2
10位	めまい	13.5

睡眠の悩みがあり「なんとなく不調」を感じる（n=2,267）（%）

（図2再掲）「なんとなく不調」を感じる症状		
1位	疲れ・だるさ	54.1
2位	目の疲れ	51.0
3位	肩こり	49.9
4位	頭痛	48.4
5位	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠	40.0
6位	腰痛	38.2
7位	イライラ感	32.5
8位	不安感	27.7
9位	鼻水・鼻づまり	27.3
10位	憂うつ	25.5

2025年の「なんとなく不調」を感じる（n=2,328）（%）

睡眠時間6時間未満だと「なんとなく不調」を感じる人が増え

「なんとなく不調」がある人は睡眠悩みも多く発生頻度も高い

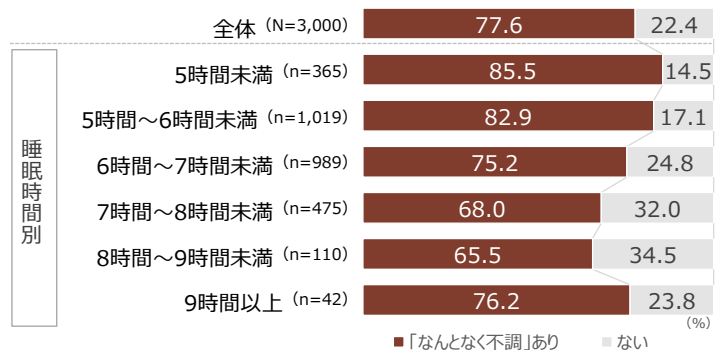
睡眠時間6時間未満だと「なんとなく不調」を感じる人が8割台に増加

直近1週間の平均睡眠時間別に「なんとなく不調」を感じる割合を見ると、睡眠時間が「5時間未満」の人では85.5%、「5時間～6時間未満」では82.9%が「なんとなく不調」を感じ、全体（77.6%）より高くなっています。

一方、睡眠時間が7時間を超えると全体より低くなり、「なんとなく不調」を感じる割合が低下しますが、「9時間以上」では76.2%に増えていることから、睡眠時間は長ければ良いというわけでもないようです【図8】。

【図8】 睡眠時間別「なんとなく不調」

Q.2025年1年間を振り返り、日常生活で心身の「なんとなく不調」を感じることはありましたか？
（「なんとなく不調」ありのスコアは「非常によくある」「時々ある」「たまにある」の合計値）



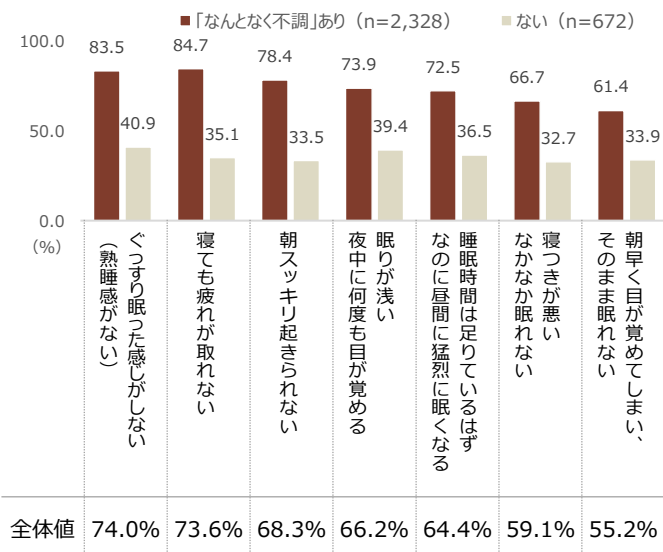
「なんとなく不調」を感じる人は睡眠の悩みも多く、睡眠の悩みが発生する頻度も高い

睡眠の悩みを「なんとなく不調」の有無別に見ると、「なんとなく不調」を感じる人は睡眠悩みがある割合が全ての項目で高くなっています【図9】。

また、前述【図5】で睡眠の悩みがあると答えた2,755人のうち、「なんとなく不調」があると答えた2,267人の睡眠の悩みが発生する頻度は「ほぼ毎日」（23.6%）や「週に数回」（36.3%）が多く、高頻度で悩まされているようです【図10】。

【図9】 睡眠の悩みと「なんとなく不調」

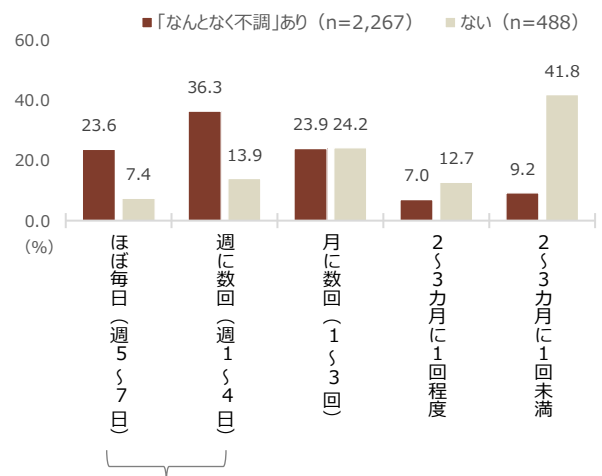
Q.この1年で経験した睡眠に関する悩みは？
（スコアは「非常によくある」「時々ある」「たまにある」の合計値）
※「全体値」で降順並び替えて表示



全体 (N=3,000)

【図10】 睡眠の悩みがある人のうち、「なんとなく不調」がある人とない人の睡眠悩みの発生頻度

Q.睡眠に関する悩みが発生する頻度は？



「なんとなく不調」がある人の約6割（59.9%）が「週1日以上」の高頻度で睡眠悩みが発生

睡眠の悩みがある (n=2,755)

2人に1人が連休は睡眠のリズムが崩れやすい

連休により「なんとなく不調」が起きやすいと感じる20代女性66.7%

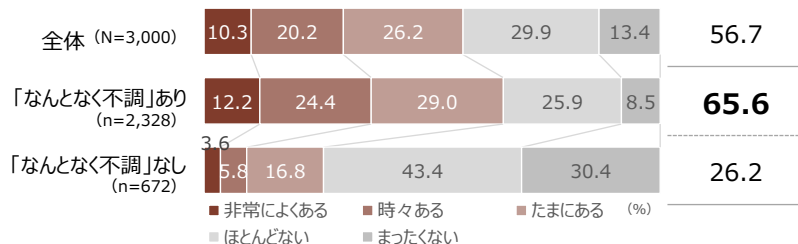
連休で約半数が「睡眠リズム」や「体調」の崩れを実感 「なんとなく不調」を感じる人はより強く感じている

連休中や連休明けの不調について聞くと、「連休中・連休明けは睡眠のリズムが崩れやすい」と感じる人は56.7%（「非常によくある」「時々ある」「たまにある」の合計値）と半数を超えています。

普段から「なんとなく不調」を感じる人は65.6%とさらに高く、睡眠のリズムが崩れやすいとより強く感じているようです〔図11〕。

【図11】 連休中・連休明けと睡眠のリズム

Q. 連休中・連休明けは睡眠のリズムが崩れやすいですか？

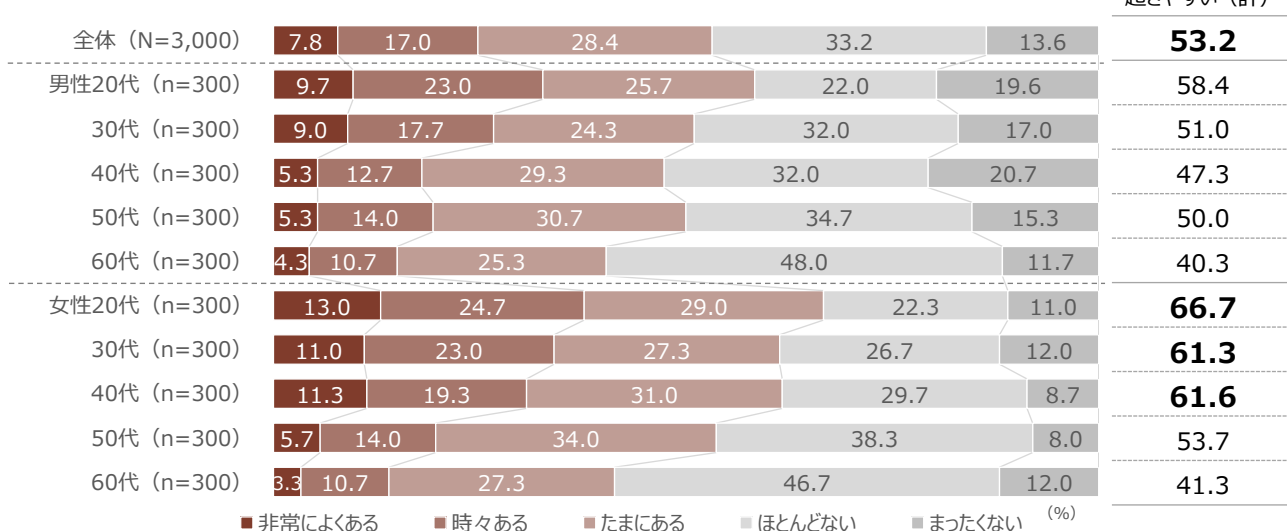


連休中や連休明けは「なんとなく不調」が起きやすい53.2%

連休中や連休明けの不調について、5段階（非常によくある、時々ある、たまにある、ほとんどない、まったくない）で聞きました。「連休中・連休明けは『なんとなく不調』が起きやすい」と答えた人は53.2%（「非常によくある」「時々ある」「たまにある」の合計値）と半数を超え、20代女性66.7%、30代女性61.3%、40代女性61.6%と、女性のスコアが高くなっています〔図12〕。

【図12】 連休と「なんとなく不調」

Q. 連休中・連休明けは「なんとなく不調」が起きやすいと感じますか？



「なんとなく不調」はお天気にも要注意

睡眠の悩みが原因で、何らかの「なんとなく不調」の症状が強まる、または生じると感じる人2,086人に、睡眠の質の低下による「なんとなく不調」を特に感じやすいタイミングを聞きました。すると、1位「季節の変わり目」（40.7%）、2位「気温の寒暖差が大きい日」（32.6%）、3位「雨の日・低気圧の日」（28.9%）となりました。

「なんとなく不調」は睡眠悩みや睡眠の質にも影響がありそうですが、気候や天気の影響も気を付けたいですね。

睡眠の質の低下による

「なんとなく不調」を感じるタイミングTOP5

Q. 睡眠の質の低下による「なんとなく不調」を特に感じやすいタイミングは？（複数回答）

1位	季節の変わり目（春→夏、夏→秋など）	40.7
2位	気温の寒暖差が大きい日	32.6
3位	雨の日・低気圧の日	28.9
4位	忙しい仕事のピーク時	26.8
5位	月経前後	17.6

睡眠の悩みが原因で、何らかの「なんとなく不調」の症状が強まる、または生じると感じる人（n=2,086） (%)

連休中にやりがちないつもの行動が

睡眠の質を低下させる原因に

連休中にやりがちな「長時間のスマホやテレビ」「睡眠の乱れ」が睡眠の質を低下させてしまうかも

連休中にやりがちな行動の中で、睡眠の質の低下の原因となったと感じたものを聞くと、「スマホやテレビを長時間見る」（37.4%）、夜更かし、朝寝坊、寝だめ、長時間の昼寝などの「睡眠の乱れ」（34.7%）、「外出せず家の中でダラダラしてしまう」（34.1%）が上位に挙げられました【図13】。

ついやってしまいがちな行動が、睡眠の質の低下を招いてしまうようです。

【図13】睡眠の質を低下させる連休中の行動TOP5

Q.連休中にやりがちな行動の結果、睡眠の質の低下の原因になったと感じたものは？（複数回答）

1位	スマホやテレビを長時間見る	37.4
2位	睡眠の乱れ	34.7
3位	外出せず家の中でダラダラしてしまう	34.1
4位	運動不足	28.7
5位	予定を詰め込みすぎたり、1日中活動して疲れる	20.1

全体（N=3,000）（%）

全体の約6割が「早く寝なければと思うほど眠れなくなる」 20代女性では約7割も

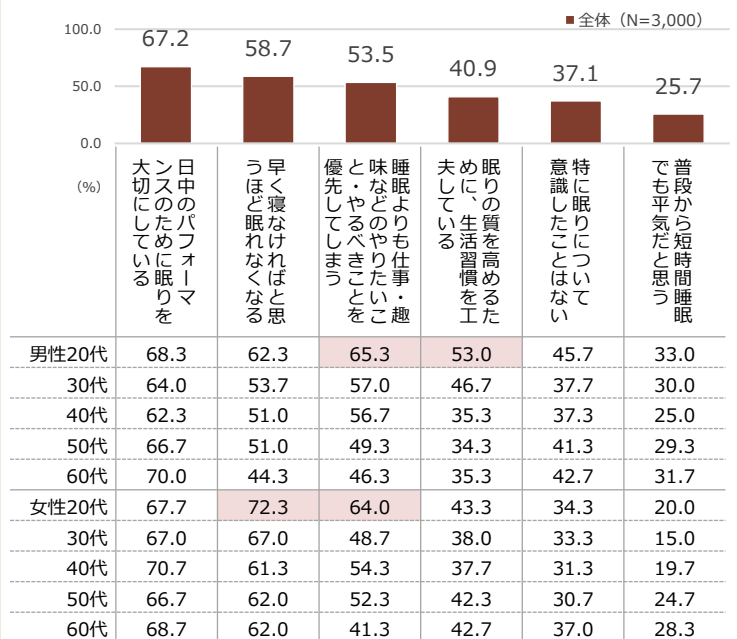
全員に睡眠に対する考えを聞くと、67.2%が「日中のパフォーマンスのために眠りを大切にしている」と答えています。しかしその一方で、「早く寝なければと思うほど眠れなくなる」（58.7%）とプレッシャーを感じる人もいます。

さらに、約半数が「睡眠よりも仕事・趣味などのやりたいこと・やるべきことを優先してしまう」（53.5%）としており、男女とも20代（男性65.3%、女性64.0%）が最も高くなっています。

しかし、20代男性は「眠りの質を高めるために、生活習慣を工夫している」（53.0%）ことでカバリーしようとするのに対し、20代女性は「早く寝なければと思うほど眠れなくなる」（72.3%）とより強くプレッシャーを感じてしまうようです。同じ20代でも対応の違いが見られました。

睡眠に対する考え

Q.あなたの睡眠に対する考えは？（スコアは「あてはまる」「ややあてはまる」の合計値）



対象は全体（N=3,000） 各年代別に男女（n=300）（%）

精神科医・酒井和夫先生に聞く、「なんとなく不調」と睡眠の悩み

今回の調査結果について、精神科医の酒井和夫先生に解説いただきました。

■最近増えていると感じるスマホ由来の「なんとなく不調」 目の負担から全身の不調につながることも

今回の調査では8割近くの方が「なんとなく不調」を感じています。私のクリニックでもそういった患者さんが多く、中でもスマートフォンにまつわる不調を訴える人が増えています。スマホが自分の体から離れるだけで不安になったり、ベッドの中に持ち込んだりしている人も多いですね。スマホの使い過ぎは目の負担となり、眼精疲労から肩こり、そして全身の不調につながる可能性がありますと考えられています。

■睡眠の悩み解消のために、ストレッチや入浴などでリラックスした状態づくりを心がけましょう

また、今回の調査では「なんとなく不調」と睡眠の悩みが強く結びついている結果も見られました。どちらが原因でどちらが結果かは一概には言えませんが、「早く眠らない」という気持ちが眠れない状況をつくってしまうケースは少なくありません。眠れないかもしれないと不安を感じる人は、リラックスした状態をつくることを心がけましょう。ストレッチで筋肉を伸ばして柔らかくすると筋肉の緊張がほぐれ、毛細血管の流れが改善し、副交感神経が優位となり自然な眠りにつながります。湯船に漬かるのも血流を良くし睡眠の質を高めるのに効果的で、心地よいと感じる温度でゆったり長湯がおすすめです。また、漢方薬には疲れやだるさなどの「なんとなく不調」を整えたり、眠れない状態を改善するものがあるので、専門の医師に相談なさってみてはいかがでしょうか。

■実は長過ぎてもNG?! 大事なのは睡眠時間より深い眠りの総和

日本人の睡眠時間は、世界的に見ても短いことが指摘されています。日本人は休むモード・仕事モードが入り混じり、社会全体の在り方にも問題があると考えられます。

睡眠時間は短いことが問題と思われがちですが、実は短くても長くても健康的ではないのです。睡眠はレム睡眠とノンレム睡眠があり、ノンレム睡眠の中でも脳波がゆっくりになる「深い眠り」の総和が重要です。1日の睡眠時間が4時間というような「ショートスリーパー」は、深い眠りが妨げられにくい場合が多いのに対し、長時間睡眠の人は眠りが断続的で、実は長く眠れていないケースが多いのです。

■「なんとなく不調」をAIに相談する時代 ただし最適解ではないので医師への相談もお忘れなく

今回の調査では、「なんとなく不調」の症状について、AIに相談するという若い人の傾向が見られました。私は、AIに相談することで自分の悩みがはっきりする、というメリットがあると思います。当クリニックにもChatGPTなどのAIツールに相談し、その結果を持参する患者さんがいらっしゃいます。ただ、AIの回答が最適解とは言えないので、AIの言葉をうのみにするのではなく、医師など専門知識のある第三者に相談してほしいですね。「なんとなく不調」や眠れないなど感じたときは、あれこれ思い悩む前に、気軽に相談に来ていただきたいですね。



酒井和夫先生（さかい・かずお）

精神科医・医学博士 医療法人社団緑和会 理事長 ストレスクア日比谷クリニック 院長

東京大学文学部哲学科を卒業後、医療の道を志し、筑波大学医学部へ。卒業後、東京・三鷹市の長谷川病院での勤務を経て、1996年「ストレスクア日比谷クリニック」を開院（JR有楽町駅より徒歩3分）。「不眠症の治し方」「新しい脳内薬品とのつきあい方 16人のカルテ」「ボケに効く快老薬品 日本人研究者が発見したボケの進行を遅らせる薬のすべて」等、著書多数。●ストレスクア日比谷クリニック <https://strescue.com/>