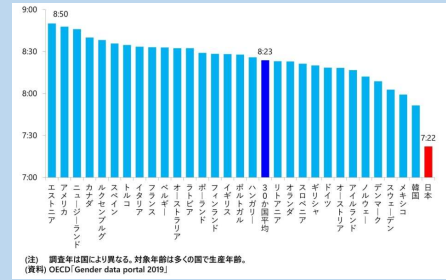


日本の女性は世界一睡眠が短い！？

～相関から見る背景と男女格差～

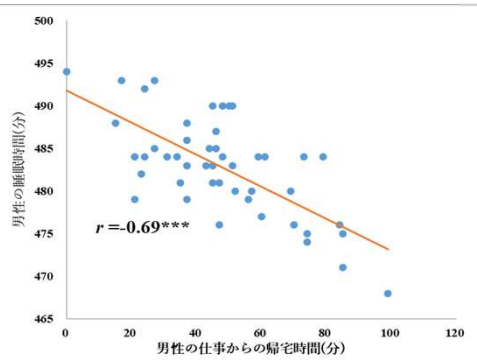
動機

日本の女性は、世界で一番睡眠が短いといわれている。
その背景や改善策を相関を用いて調べようと思った。

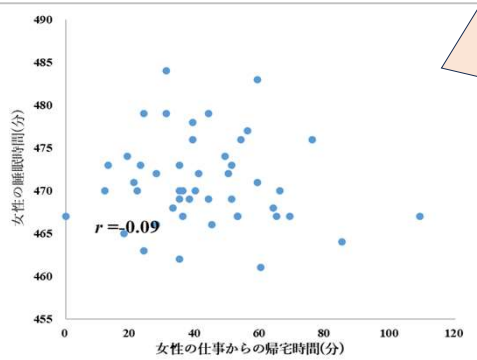


ODECの
国際調査
日本人女性の
睡眠時間は圧倒的に
少ない

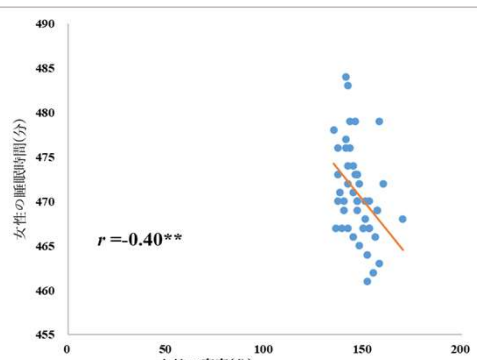
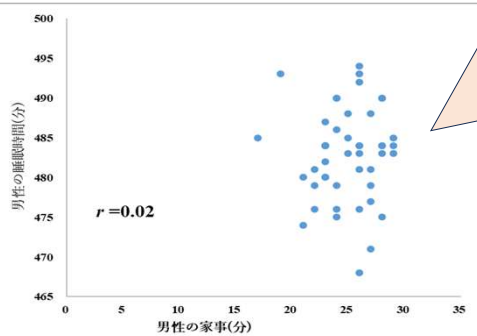
研究結果 I



男女の仕事からの帰宅時間と睡眠の相関
女性は -0.09
男性は $-0.69***$
となっていた。
女性は相関がないと分かった



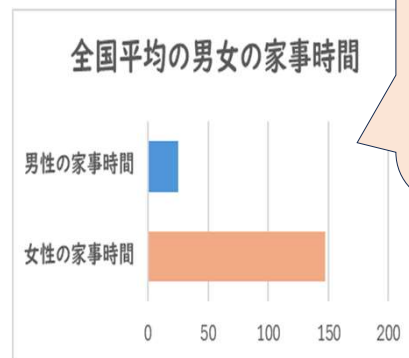
男女の家事の時間と睡眠の相関
女性は $-0.40**$
男性は 0.02
となっていた。
先ほどと逆で、男性のは相関がないと分かった



研究の概要

全国の男女の家事時間の平均
帰宅時間と関係の相関
家事と睡眠の関係を調べ、背景を
考察した。

研究結果 II



男女の家事時間の
平均を比較した
全国的にばらつき
は少なく、女性は
男性の約6倍の家
事時間だと分かっ
た。

考察

男女の仕事からの帰宅時間と睡眠の相関から女性は帰宅してからの時間の使い方に男性と大きく差があると考えられる。
男女の家事と睡眠の相関から、女性は家事に大きく影響を受けている。
以上の二つより、家事の男女格差により女性の睡眠減少につながっていると考えられる。
家庭内での家事分担が重要になると考えた。