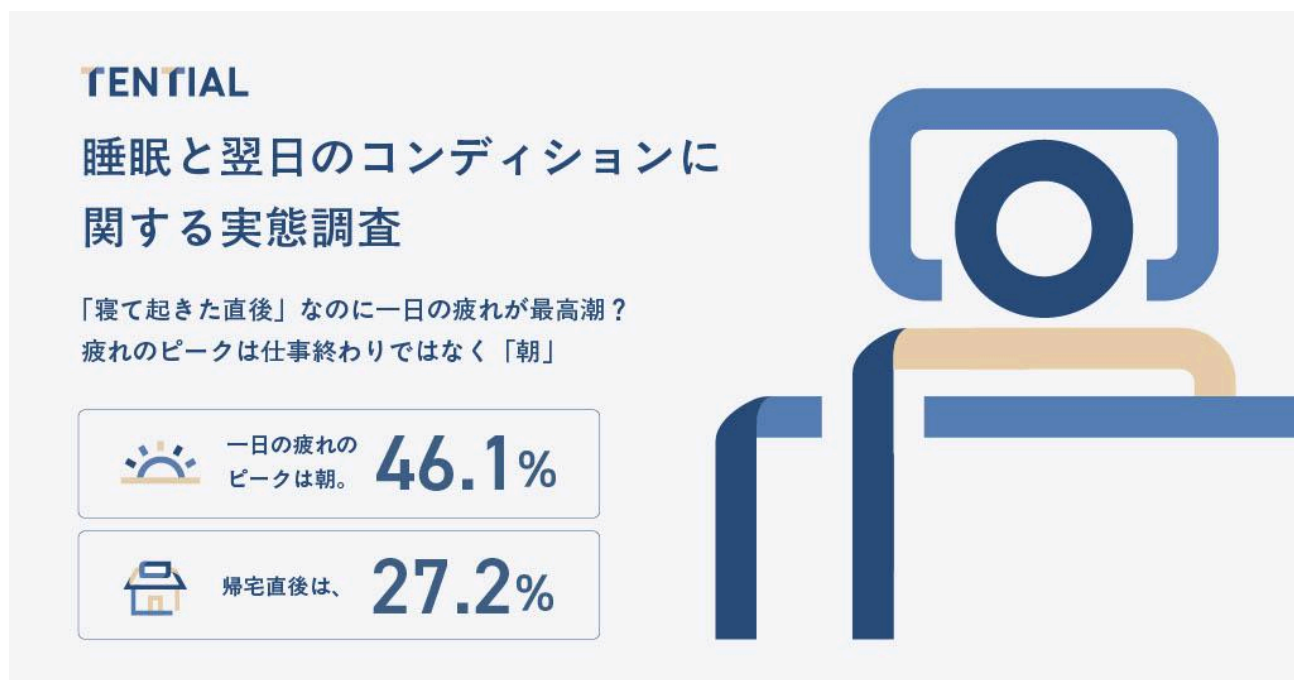


【睡眠と翌日のコンディションに関する実態調査】
寝たはずなのに一番疲れているのは「朝」
睡眠対策は”あれもこれも”ではなく、続けられるルーティンが正解。
環境・衣服・習慣を少し変え、最高のコンディションへ

健康に前向きな社会の実現を目指し、コンディショニングブランド「TENTIAL（テンシャル）」を展開する株式会社TENTIAL（所在地：東京都品川区、代表取締役CEO：中西裕太郎、以下「テンシャル」）は、全国の男女5,000名を対象に「睡眠と翌日のコンディションに関する実態調査」を実施いたしました。



本調査では、日本人の多くが抱える「疲れ」や「睡眠不足」の実態だけでなく、睡眠を“翌日のコンディションを整えるための時間”と捉え直すためのヒントを探りました。調査の結果、多くの人が睡眠改善に課題を抱える中、**やみくもに対策の「数」をこなすよりも、自分に合った「型（ルーティン）」を持つことが、翌日のパフォーマンス向上に繋がることが明らかになりました。**

テンシャルは本結果を受け、日常の環境・衣服・習慣を少し変えるだけで始められる「スリープコンディショニングルーティン」を提案するとともに、自身の身体と向き合うキャンペーン「TENTIAL コンディショニングウィーク 2026」を展開いたします。

【調査結果サマリー】※調査結果の詳細はリリース下部をご参照ください。

- ・「寝て起きた直後」なのに一日の疲れが最高潮？ 疲れのピークは仕事終わりではなく「朝」。

一日の中で疲れを感じるタイミング（複数回答）を聞いたところ、最も多かったのは「平日の起床直後」で46.1%にのびりました。これは、一日の活動を終えた「帰宅直後（27.2%）」や「夕方16～18時頃（23.1%）」を圧倒的に上回る結果です。身体を回復させた直後であるはずの朝に最も疲労を感じているという矛盾は、もはや睡眠が「回復の時間」として十分に機能していないことを示唆しています。「ただ長く眠れたか」だけでなく、「翌朝をどのような状態で迎えられているか」という点が重要となります。

- ・女性は「一日中」、男性は「朝」に疲労が集中。エリア別では四国の睡眠満足度が最低。

疲れを感じるタイミングを男女別に見ると、女性は朝から夜まで慢性的な疲れを感じている傾向が見られました。一方、男性は「朝（起床直後）」に強い疲労を感じる割合が高く、特に30～50代男性で顕著でした。またエリア別では、「四国」エリアの睡眠満足度が最も低く（32.1%）、満足度が一番高いのは「九州・沖縄」エリア（43.5%）でした。

- ・睡眠改善が進まない理由は「時間がないから」ではない？ 3人に1人が陥る“睡眠改善迷子”

自身の睡眠状態を改善したいと考えつつも、「行いたいけど、まだ始められていない」と回答した人が35.7%にのびました。注目すべきはその理由（ペイン）です。「これ以上、睡眠時間を増やすことができない（8.7%）」という物理的な制約を挙げた人はわずか1割にとどまりました。一方で、「どの方法が自分に合うかわからない（25.2%）」「何をすればよいかわからない（24.1%）」といった声が上位を独占。情報が溢れる中で正解が分からず、手間のかかることは続かないという“睡眠改善迷子”の実態が浮き彫りになりました。

- ・「あれもこれも」は逆効果？ 睡眠の質を決めるのは対策の“手数の多さ”ではなく“続けられるルーティン”

本調査で明らかになった重要なファインディングは、睡眠のための対策は「やみくもに数をこなすこと」ではないという事実です。就寝前に行っている行動を分析したところ、対策を「3個以上」実践している人よりも、「1～2個」であっても自分なりのルーティン（型）として毎日続けている人の方が、睡眠満足度が高い（44.2% vs 39.2%）ことが分かりました。翌日の日中の集中力や活動効率においても、少数のルーティンを持つ人がすべて上回っています。良かれと思って対策を詰め込むよりも、無理なく続けられる“自分だけの型”を持つことこそが、コンディション向上の近道であることが示されました。

- ・「環境・衣服・習慣」を少し変えるだけで翌日のコンディションは向上できる。

就寝前に行っている行動を分析すると、「水分をとる」「照明を暗くする」「パジャマに着替える」など、環境・衣服・習慣に関する対策が多く見られました。特に衣服に着目すると、「部屋着のまま寝る人」よりも「パジャマに着替える人」の方が、睡眠満足度や翌日の活動効率が高い結果となりました。特別なことを始めなくても、日々の「環境・衣服・習慣」を少し変えるだけで、翌日のコンディションを整えられることが分かりました。

【調査概要】

- ・調査名称：睡眠と翌日のコンディションに関する実態調査
- ・調査期間：2026年8月28日～8月31日
- ・調査対象：全国の20代～60代の男女
- ・有効回答数：5,000名
- ・サンプリング：性別・年代別（10歳刻み）・地域別の人口構成比に基づき割付回収
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査主体：株式会社TENTIAL

【解説者プロフィール】

藤田 樹里（TENTIAL コンディショニング研究所）

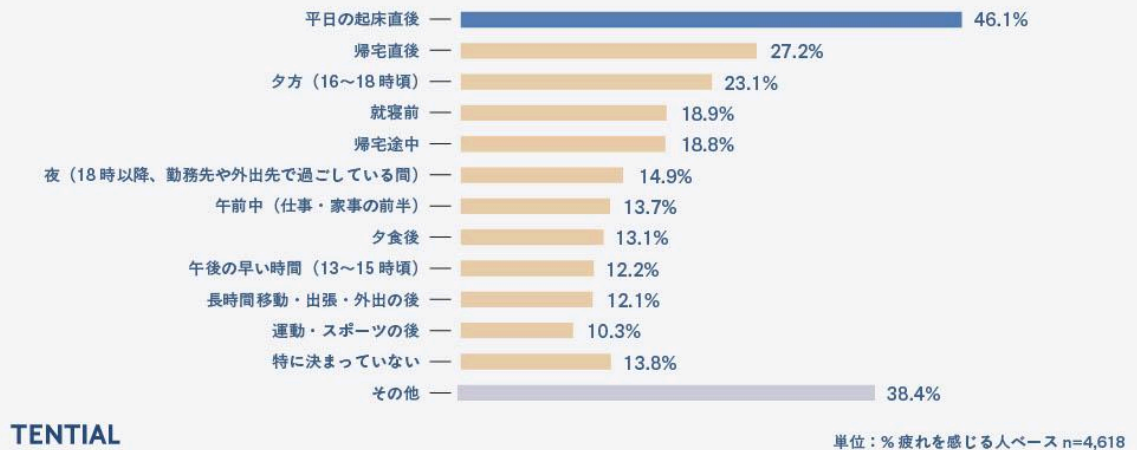
アスリートから企業、一般のお客さままで、幅広い対象に向けたコンディショニングプログラムの企画・提供を担当。上級睡眠健康指導士やスリーププランナーの資格を持ち、自ら講師も務める。

【調査結果詳細】

①「寝て起きた直後」なのに一日の疲れが最高潮？ 疲れのピークは仕事終わりではなく「朝」。

一日の中で疲れを感じるタイミング（複数回答）を聞いたところ、最も多かったのは「平日の起床直後」で46.1%にのぼりました。これは、一日の活動を終えた「帰宅直後（27.2%）」や「夕方16～18時頃（23.1%）」を圧倒的に上回る結果です。睡眠をとった直後であるはずの朝に最も疲労を感じているという事実は、睡眠を考える際、「長く眠れたか」だけでなく、「翌朝をどのような状態で迎えられているか」という視点が不可欠であることを示唆しています。

一日の中で最も疲れるタイミング（MA）



【解説】

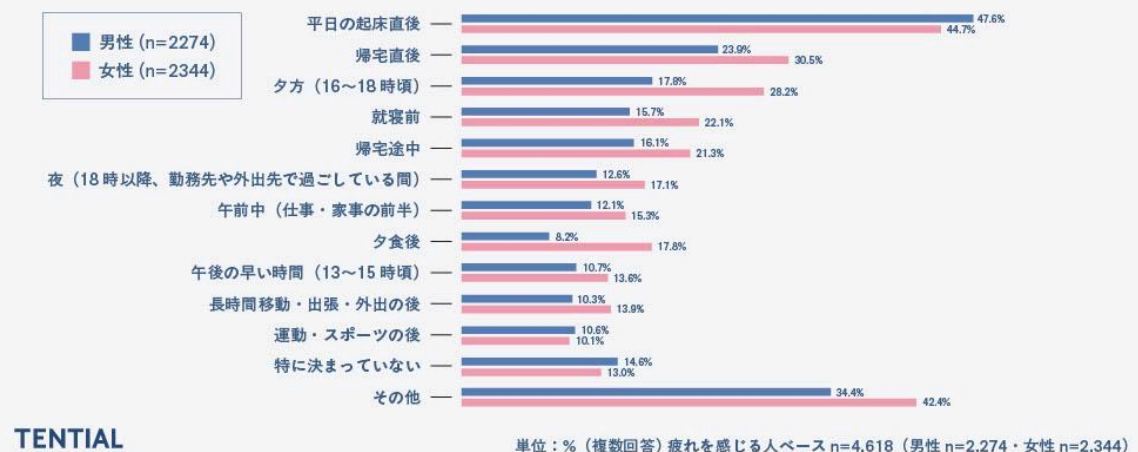
睡眠本来の役割は脳と身体を回復させ、翌日のパフォーマンスを高めることです。そのため、自身の睡眠を振り返る際、「朝起きた時にすっきりと休まった休養感があるか」という観点は非常に重要です。

朝の疲労感には、睡眠時間（量）だけでなく、眠りの「質」が大きく関係しています。就寝直前の食事や仕事といった“活動モード”での入眠や、不適切な衣服・環境は眠りの質を低下させます。その結果、脳と身体の回復が十分に行われず、朝に疲労が残ってしまうのです。朝から疲れている時は、睡眠時間だけでなく、質を下げる要因を見直してみることも大切です。

②疲れ方は性別・年代・エリアで多様。女性は「一日中」、男性は「朝」に疲労が集中

疲れを感じるタイミングを男女別に見ると、女性は「夕方16～18時頃（女性28.2%／男性17.8%）」「帰宅直後（女性30.5%／男性23.9%）」など、ほとんどの時間帯で男性を上回り、一日を通して慢性的な疲れを感じている傾向が見られました。一方で男性は、最も強い疲労を「朝（起床直後）」に感じる割合が高く（男性25.9%／女性19.8%）、特に30～50代の男性でその傾向が顕著に表れました。

【男女別】一日の中で最も疲れるタイミング（MA）



また、全国10エリア別で比較すると、「四国」エリアの睡眠満足度が最も低く、32.1%となり、満足度が一番高い「九州・沖縄」エリアと比べて、10%以上の差が見られました。

都道府県別の睡眠満足度

1	九州・沖縄	43.5%
2	東海	43.2%
3	東北	42.5%
4	北海道	41.3%
5	北関東	40.4%
6	近畿	40.0%
7	中国	39.7%
8	北陸	37.8%
9	南関東	37.3%
10	四国	32.1%

TENTIAL

【解説】

疲れを感じるタイミングの多様化には、家事や仕事など活動時間が分散している生活スタイルも影響している可能性が考えられます。また、睡眠満足度で九州・沖縄と四国に10%以上の地域差があるように、住環境や生活習慣の違いも理由の一つとしてうかがえます。

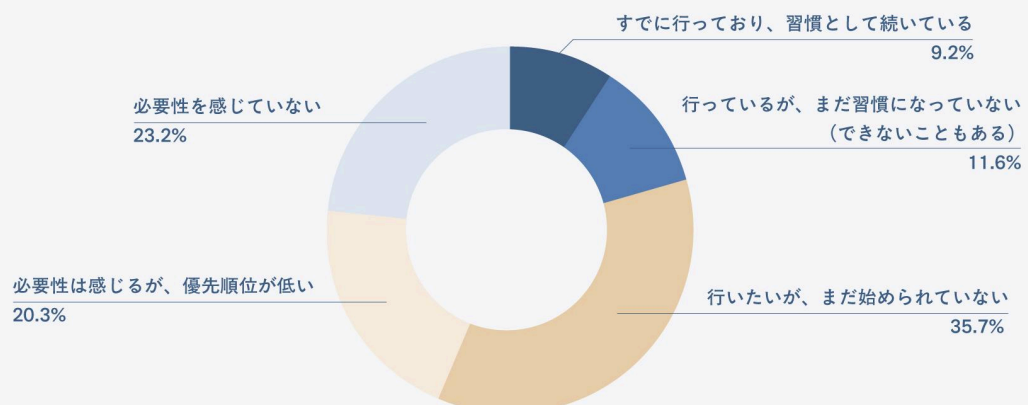
大切なのは、一般的な基準に合わせるのではなく、自身のライフスタイルや体感に合わせた最適化です。朝の疲労感が強い場合は、就寝前の衣服や空調を整えて睡眠の質を高める工夫が役立ちます。一方、日中に疲労が蓄積しやすい場合は、男女問わず15時までに20分未満の仮眠（パワーナップ）を取り入れて小分けに休む習慣も、パフォーマンス維持に向けた有効な選択肢となります。

③睡眠改善が進まない理由は「時間がないから」ではない？ 3人に1人が陥る“睡眠改善迷子”

自身の睡眠状態を改善するための対策について、全体の35.7%が「行いたい、まだ始められていない」と回答しました。その要因（ペイン）を探索と、「どの方法が自分に合うかわからない（25.2%）」「何をすればよいかかわからない（24.1%）」「時間・手間・準備がかかる方法は続けにくい（21.3%）」が上位に挙がりました。

「これ以上、睡眠時間を増やすことができない（8.7%）」という物理的な制約よりも、**情報が溢れる中で自分に合った方法が見つけれず、面倒なことは習慣化できないという“睡眠改善迷子”の存在が浮き彫りになりました。**

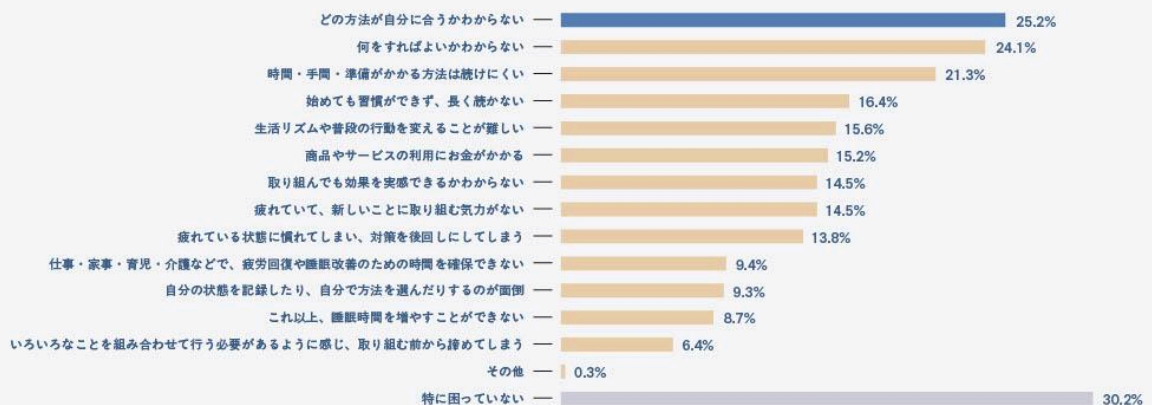
疲労・睡眠対策を改善するための対策を行っているか



TENTIAL

単位：％ 全体 n=5,000

疲労回復や睡眠改善対策で困っていること



TENTIAL

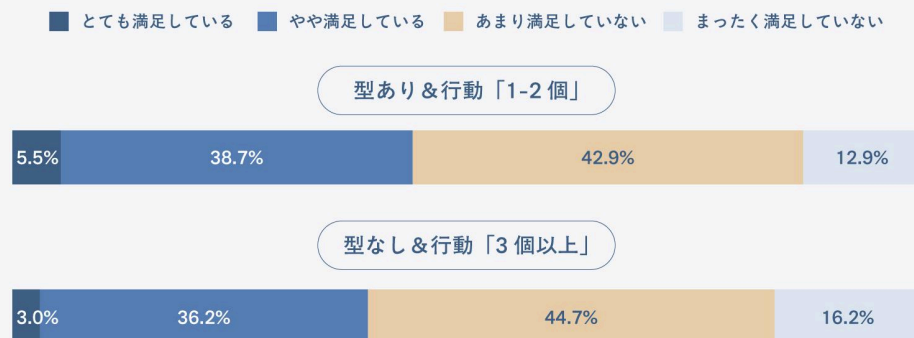
単位：％（複数回答）全体 n=5,000

④「あれもこれも」は逆効果？睡眠の質を決めるのは対策の“手数の多さ”ではなく“続けられるルーティン”

本調査で明らかになった重要なファインディングは、睡眠のための対策は「やみくもに数をこなすこと」ではないという事実です。

就寝前に行っている行動について、「自分なりの型（ルーティン）があり、1～2個だけ実践している人」と、「型はないが、3個以上実践している人」を比較した結果、前者のほうが「睡眠満足度」が高い（44.2% 対 39.2%）ことが分かりました。

「1～2個のルーティンがある人」対 「ルーティンはないが3個以上実践している人」の睡眠満足度

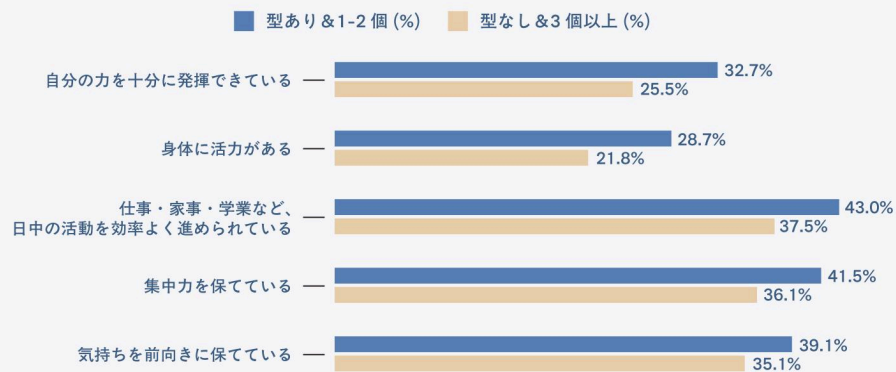


TENTIAL

単位：％ 型あり&行動「1-2個」n=814 型なし&行動「3個以上」n=871

さらに、日中の活動効率について尋ねると、「日中の活動を効率よく進められている（43.0% 対 37.5%）」「集中力を保てている（41.5% 対 36.1%）」など、翌日のコンディションにおいてもすべての項目で上回る結果となりました。睡眠改善には、たくさんの努力をするよりも、自分に合った無理なく続けられる“型”を持つことが近道であると言えます。

「1～2 個のルーティンがある人」対 「ルーティンはないが 3 個以上実践している人」の日中の活動効率 (本人評価)



TENTIAL

単位：% (日中の状態 TOP2) 差の大きい順 型あり & 行動「1-2 個」n=814、型なし & 行動「3 個以上」n=871

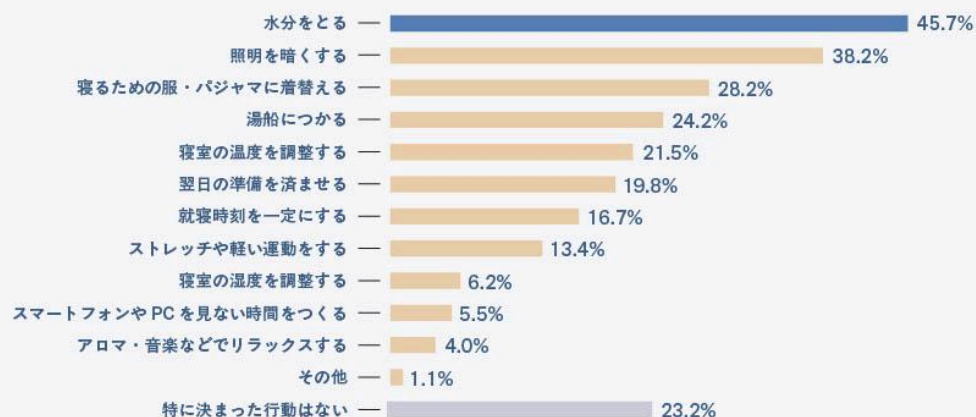
【解説】

就寝前は、いかに活動状態から休息（オフ）のスイッチへ切り替えるかが鍵となります。心身をリラックス状態へ導くことで副交感神経が優位になり、体温下降やホルモン分泌など身体がスムーズに眠りに入る準備を始めます。

そのため、「やらなきゃ」とタスク化して身体を活動モードにさせないことも大切です。年齢や環境によって必要な対策は変わるため、その時の自分にとって必要な組み合わせと身近な工夫で心身を切り替え、自身の体感に合わせて無理のない習慣を作ることが休養感への近道となります。

⑤「環境・衣服・習慣」を少し変えるだけでコンディションは向上。"寝るための服"も立派なルーティンに
実際に生活者が行っている「就寝前の行動」上位は、「水分をとる（45.7%）」「照明を暗くする（38.2%）」「寝るための服・パジャマに着替える（28.2%）」「湯船につかる（24.2%）」などであり、これらは【環境】【衣服】【習慣】の3つに分類されます。

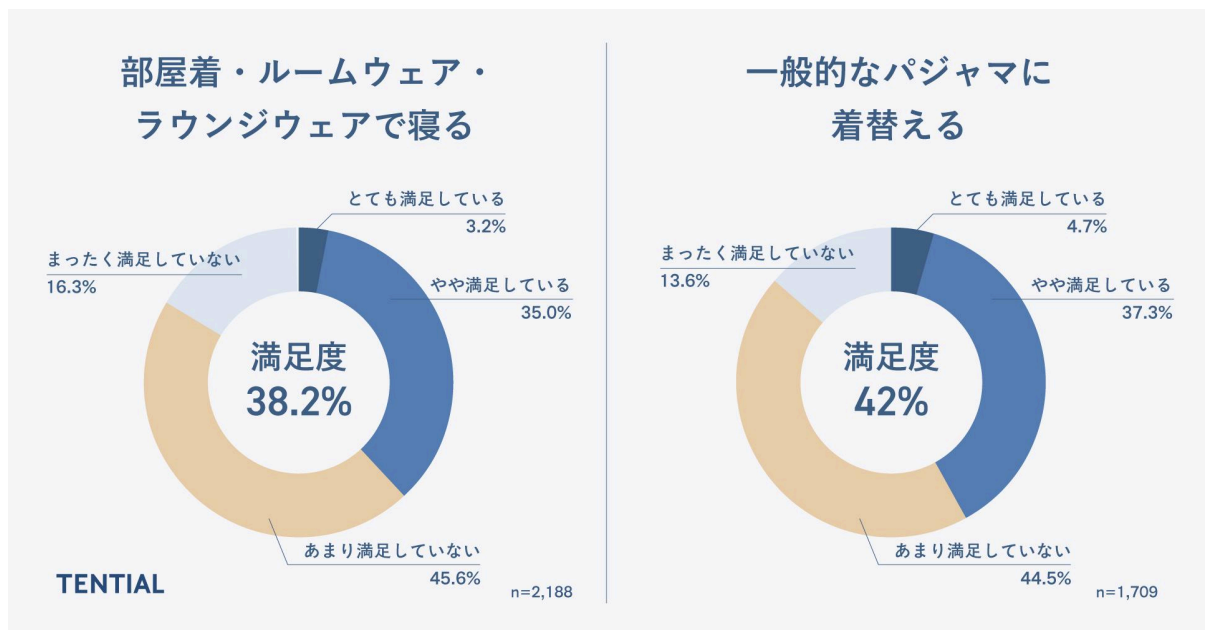
普段、就寝前に行っていること (MA)



TENTIAL

単位：% (複数回答) 全体 n=5,000

特に【衣服】に着目すると、「部屋着・ルームウェアのまま寝る人」よりも「一般的なパジャマに着替える人」の方が、睡眠満足度が統計的に有意に高いことが分かっています（部屋着・ルームウェア38.2%、一般的なパジャマ42.0%、有意水準5%）。特別な睡眠対策を新たに始めなくても、「パジャマに着替える」といった比較的簡単なことから少し習慣を変えるだけで、立派な睡眠ルーティンの一つになります。



調査から導くTENTIALの提案「スリープコンディショニングルーティン」

今回の調査から見てきた「寝ても疲れが取れない」「改善したくても複雑な方法は続かない」「対策は数より“型”（自分に合ったルーティン）が重要」という実態。そこでテンシャルは、生活を大きく変えるのではなく、環境・衣服・習慣を少し「替える」「加える」だけで始められる「スリープコンディショニングルーティン」を提案します。毎日無理なく続けられる、自分なりのルーティンを見つけるための簡単5ステップです。

TENTIAL スリープコンディショニング ルーティン



テンシャルが目指すのは、「ただ、よく眠る」ことではありません。よい睡眠を通じて翌日のコンディションをよりよくする「トータルスリープコンディショニング™」です。環境・衣服・習慣に手軽な方法でアプローチすることで、最高の明日を迎えられるようサポートします。

そこで、“無理なく続けられるルーティン”を始める第一歩を応援するため、テンシャルは「TENTIAL コンディショニングウィーク 2026」を期間限定で開催中です。全国のオフィシャルストア各店、また公式オンラインストアでぜひご体感ください。

●TENTIAL コンディショニングウィーク 2026概要

TENTIAL公式オンラインストア及びTENTIAL OFFICIAL STOREでは、「TENTIAL コンディショニングウィーク 2026」を開催中です。目的やライフスタイルに合わせて選べる期間限定セットアイテムの販売に加えて、40,000円以上（税込）をご購入の方へ、眠りの時間を整える限定コラボミストをプレゼントいたします。（先着順。無くなり次第終了。）

睡眠環境を整えられるアイテムから、ご自身や大切な方のコンディショニングを見つめ直すきっかけへ。この機会にぜひテンシャルのコンディショニング製品をお楽しみください。

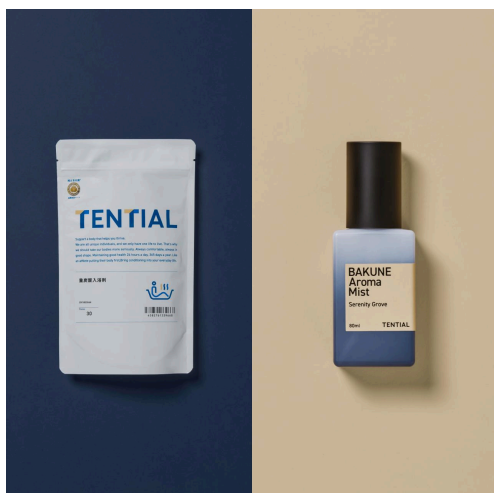
開催期間：2026年10月1日(木)～10月14日(水)23:59まで

対象店舗：TENTIAL公式オンラインストア及びTENTIAL OFFICIAL STORE

特設サイト：<https://tentia.jp/features/conditioningweek-2026>

●コンディショニング応援セット

目的やライフスタイルに合わせて選べる、直営店限定セットを含む合計6セットをご用意しました。これからコンディショニングを始めたい方にも、さらに充実させたい方にも、あなたらしいコンディショニング習慣をサポートします。詳細は特設サイトをご確認ください。



【ピックアップセット紹介①】ここから始めるスターターセット

忙しい毎日の終わりに、ほっと一息つける自分だけのケアタイムを。重炭酸入浴剤で温浴効果を高め、じんわり身体を温めてほぐし、ベッドルームでは心地よい香りで眠りの空間を整える。無理なく続けられるナイトケアで、明日へ向けた前向きな一歩をサポートします。

<セット内容>

- ・ BAKUNE BATH 重炭酸入浴剤（30錠）
- ・ BAKUNE Aroma Mist（スリープミスト）

セット価格：¥8,500（税込）



【ピックアップセット紹介②】いい眠りのためのBAKUNE定番セット

秋冬の定番パジャマ「BAKUNE スウェット」に、心地よいぬくもりで足元をあたためるソックスをプラス。寝る前の冷え対策はソックスで、寝ている間の疲労回復はリカバリーウェアで。快適な睡眠のために、まずは基本アイテムを揃えたい方におすすめのセットです。

<セット内容> ①、②それぞれいずれかをお選びいただけます。

- ・ ① BAKUNE スウェット 上下セット（メンズ）
- ・ ① BAKUNE スウェット 上下セット（ウィメンズ）
- ・ ② BAKUNE スリープソックス（ショート）
- ・ ② BAKUNE スリープソックス（ロング）

セット価格：¥30,500 ～ ¥31,000（税込）

●眠りの時間を整える限定ノベルティ プレゼントキャンペーン



TENTIAL ONLINE STOREまたは一部のTENTIAL OFFICIAL STORE（直営店舗）にて、40,000円以上（クーポンなどの割引適用前の合計購入金額）をご購入の方に、眠りの時間を整える限定コラボミストをプレゼント。いつものおやすみ時間に香りを添えて、心地よい眠りへ誘います。

※ギフトラッピング／メッセージカードの料金は、ノベルティ対象金額には含まれません。

※1回のお会計あたり1アイテムのプレゼントとなります。

※ノベルティの数には限りがございますので、なくなり次第終了となります。

※TENTIAL OFFICIAL STOREのお取り扱い、虎ノ門ヒルズ店、ルミネ有楽町店、クオーツ心斎橋店、伊勢丹新宿店、阪急うめだ本店のみとなります。

「アロマミスト 2ml×3本セット（非売品）※TOMOKO SAITO AROMATIQUE STUDIO コラボ商品」

●TENTIAL Conditioning TALK～長谷部誠さんと考える、身体の整え方～

テンシャルとコンディショニングサポート契約を結ぶ、サッカー指導者の長谷部誠さんをゲストに迎え、トークイベントを開催いたします。世界最高峰の舞台で培ったコンディショニングの知見から、日常に取り入れられる実践方法まで、長谷部さんと一緒に「コンディショニング」について考える特別なイベントです。



開催日時：2026年10月31日（土）9:30開場～12:00終了予定

会場：東京都内某所

募集人数：約100～120名

応募受付期間：2026年10月6日（火）12:00～10月14日（水）23:59

当選通知：2026年10月16日（金）

※イベントのプログラム内容および開催時間は変更となる可能性がございます。
応募条件・応募方法などの詳細は上記特設ページよりご確認ください。

●秋のコンディショニングチェックキャンペーン

TENTIAL OFFICIAL STORE（直営店舗）で、あなたの生活習慣や健康のお悩みなどの簡単なアンケートに回答いただくと、結果をもとに、あなたに合ったコンディショニングのヒントをご提案します。

参加者プレゼント「BAKUNE BATH 重炭酸入浴剤（3錠）※非売品」

※ノベルティの数には限りがございます。なくなり次第終了となります。

※ノベルティのプレゼントは、お一人様1回限りです。



TENTIAL

_Corporate Information

株式会社TENTIALについて

株式会社TENTIALは、「健康に前向きな社会を創り、人類のポテンシャルを引き出す。」をミッションに、誰もが自分らしく挑戦し、ポテンシャルを発揮できる社会の実現を目指しています。

人のポテンシャルは能力を有することに加えて、コンディションが整っていることが重要だと考えています。しかし、コンディションを整えることは、まだ特別なことと捉えられがちです。

そのため運営するコンディショニングブランド『TENTIAL』では24時間あらゆる生活シーンをコンディショニング視点で再設計し、科学的根拠やR&Dに基づいた製品を通じて、コンディションを整えることを"日常の当たり前"にしていきます。

会社概要

社名	株式会社TENTIAL（ヨミ：テンシャル）
設立	2018年2月6日
資本金	9.1億（2026年2月28日時点）
代表者	代表取締役CEO 中西裕太郎
所在地	〒141-0001 東京都品川区北品川6-7-29 ガーデングレイス品川御殿山 5階
コーポレートサイト	https://corp.tential.jp/
事業内容	コンディショニングブランド『TENTIAL』 https://tential.jp/
証券コード	証券コード：325A（東京証券取引所グロース市場）
SNS各種	X： https://x.com/TENTIAL_Inc Instagram： https://www.instagram.com/tential/ YouTube： https://www.youtube.com/@tential5821



コーポレート
サイト



商品ブランド
サイト

< 報道関係者様からのお問合せ先 >

TENTIAL PR 事務局 (株式会社サニーサイドアップ内)

担当:草井(070-1346-8513)、馬場(080-9686-9953) MAIL: tential@ssu.co.jp

株式会社TENTIAL 広報室 mail: pr@tential.jp