

2013年1月31日  
株式会社オールアバウト

**【生活トレンド研究所レポート】**  
**「睡眠」に関する調査を実施**  
～約6割が「睡眠に不満」、そのうち何らかの対策をしているのは約1割程度～  
～平日は「あと1時間」多く寝たいが、休日は「今のままで満足」～

株式会社オールアバウト(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長 兼 CEO:江幡哲也)が運営するマーケティング・チャンネル「生活トレンド研究所」は、第五弾のレポートとして、All About『睡眠』ガイドの坪田聡氏を研究員ガイドに迎え、「睡眠」に関するアンケート調査を実施しました。  
調査協力は、株式会社マクロミル。調査期間は2013年1月15日(水)～2013年1月16日(木)、フルタイムで働く20～40代の男女900名から有効回答を得ました。

■「生活トレンド研究所」のURL:[http://allabout.co.jp/trend\\_lab/](http://allabout.co.jp/trend_lab/)

**【調査結果のポイント】**

1)	<p><b>58.6%が「睡眠に不満」</b> <b>重視しているのは「量(57.8%)」より「質(77.3%)」</b> 平日の睡眠時間は「6時間(43.0%)」が最多、休日は「8時間(34.1%)」</p>
2)	<p><b>ストレスのない人の生活習慣には特徴があった！</b> ストレスが「ある」人は「ない」人より、睡眠満足度が低く、 さらにストレスの「ない」人は、「ある」人よりも『なるべく体を冷やさない』、『休日でも平日の起床時間の+2時間以内に起床』、『夕食はだいた寝る前の3時間前までに終わらす』ことがわかった</p>
3)	<p><b>「睡眠」対策の実施率は15.0%</b> <b>約半数が何らかの対策を「今後やりたい」と思っている</b></p>
4)	<p><b>使用したことがある「快眠グッズ」1位は「低反発枕(42.9%)」</b> 2位「湯たんぽ(29.1%)」、3位「アロマなど香り関連商品(20.1%)」</p>
5)	<p><b>「平日、あと何時間寝たい？」 “1時間”が最多(31.2%)</b> 休日は「今のままで満足」(41.0%)が一番多かった</p>

### 1) 58.6%が「睡眠に不満」と回答／睡眠で重視しているのは「量(57.8%)」より「質(77.3%)」

今回、フルタイムで働く20～40代の男女を対象に「睡眠」について調査を行ったところ、一番多い睡眠時間は平日6時間(43.0%)、休日は8時間(34.1%)であることがわかりました。さらに、自身の「睡眠」に対する満足度は、58.6%が「不満である」と回答。

また、「睡眠」で重視しているものは「量(57.8%)」よりも「質(77.3%)」であることも明らかになりました。

【グラフ1】【グラフ2】【グラフ3】

### 2) ストレスのない人の生活習慣には特徴があった

睡眠満足度をストレスの有無別で見ると、ストレスの「ある」人は「ない」人よりも倍以上睡眠に対して不満であると回答(ある=37.4%、ない=71.1%)。

また、日頃の生活習慣を、ストレスのある人・ない人で見たとところ、ストレスのない人がある人よりも、以下の項目でより多く回答していました。

- ・ なるべく体を冷やさない(ない=43.0% ⇔ ある=35.6%)
- ・ 休日でも平日の起床時間の+2時間以内に起床(ない=42.1% ⇔ ある=33.5%)
- ・ 夕食はだいたい寝る前の3時間前までに終わらず(ない=42.1% ⇔ ある=29.1%)
- ・ 起床したらすぐにカーテンを開け太陽の光を浴びている(ない=33.7% ⇔ ある=42.1%)

【グラフ4】【グラフ5】

### 3) 「睡眠」対策の実施率は15.0%、さらに約半数が「今後何かやりたい」と思っている

調査対象者全員に、日頃「睡眠」のために何かやっているかを聞いたところ、「行っている」と回答したのは15.0%でした。さらに「特に何も行っていないが、今後何かやりたいと思っている」と回答した人は50.1%と、「快眠法」や「快眠グッズ」への使用意向の高さが伺える結果となりました。

【グラフ6】

### 4) 使用したことがある「快眠グッズ」1位は「低反発枕(42.9%)」

数ある快眠グッズのうち、使用経験のあるグッズは「低反発枕(42.9%)」、「湯たんぽ(29.1%)」、「アロマなど香り関連商品(20.1%)」の順に多く、使用意向が高いグッズは「低反発マットレス(22.1%)」、「睡眠計(18.6%)」の2点でした。

【グラフ7】

### 5) 「平日、あと何時間寝たい？」 “1時間”が最多(31.2%)

あとどれくらい睡眠時間が欲しいか、という質問に対して、平日は「1時間」が一番多く31.2%、休日は「今のままで満足している」が41.0%と一番多い結果となりました。

【グラフ8】

## ■「睡眠」ガイド 坪田 聡氏のコメント

ストレスのない人の生活習慣として上位にあがった項目は、「睡眠」に対してとても重要な項目です。

人間は、体温が下がるときに眠気が強くなります。寢床につく1～2時間前にぬるめのお風呂に入ると、いったん上がった体温が急激に下がるので、寝つきが良くなります。ところが冷え性の人は、“体温が急激に下がる”ことができませんので、寝つきが悪くなる傾向にあります。そういった人は、湯たんぽを使うと、体が冷えずによく眠れます。

また、より良い睡眠を得るために不可欠な“規則正しい生体リズム”は、就寝時刻よりも起床時刻が大事です。休日でも平日の起床時刻+2時間以内には、一度起きだしましょう。その後も眠気が強ければ、昼寝や仮眠をとって睡眠不足を解消してください。

睡眠の“質”に関して言えば、眠る直前に食事をする、睡眠の“質”が悪くなります。夕食は、眠る時刻の約3時間前までには終わらせましょう。仕事などで深夜まで食事ができないときは、夕方に一度、おにぎりやパンなどを軽く食べておき、深夜の食事はその分のカロリーを差し引いて食べると、睡眠の質が良くなります。

私たちは日中の活動のために睡眠時間を削ってきて、この50年間で平均睡眠時間が1時間も短くなりました。睡眠時間を短くするのはそろそろ限界のようなので、発想の転換が必要です。眠くて仕事の効率を落とすより、ぐっすり眠って自分の力を100%出すほうが良いのではないのでしょうか。毎日の生活の中には、しなくてもよいことをやっている時間があります。この無駄な時間を省いて夜の睡眠時間を長くしたり、その無駄な時間に仮眠をとったりすると、充実した人生を送ることができるでしょう。

## ■調査概要

- ・調査期間： 2013年1月15日(火)～2013年1月16日(水)
- ・調査対象： 20歳以上50歳未満のフルタイムで働く男女(マクロミルモニタ会員)
- ・有効回答数： 900件
- ・属性： 20代男女 300ss、30代男女 300ss、40代男女 300ss
- ・調査方法： インターネットリサーチ
- ・調査機関： マクロミル

「生活トレンド研究所」について [http://allabout.co.jp/trend\\_lab/](http://allabout.co.jp/trend_lab/)

「生活者のトレンドと未来をひも解くマーケティング・チャネル」であることをミッションに掲げ、総合情報サイト「All About」で活躍する住宅、マネー、健康、グルメ、一般消費財等、様々な領域における専門家(=ガイド)が研究員となって、企業と生活者がより良い関係性を構築するための調査、市場分析を行なっています。その分野における高い専門性はもちろんのこと、生活者・実務家としての考えや想いも兼ね備えた「All Aboutガイド」ならではの分析・考察を重ねることで、表面的な定量データでは捉えられない新たな潮流や課題を浮き彫りにしていきます。

**本件に関する報道機関からのお問い合わせ先：**

株式会社オールアバウト 広報担当： 柏原、大竹

TEL:03-6362-1309 FAX:03-6682-4229 E-mail: [pr@staff.allabout.co.jp](mailto:pr@staff.allabout.co.jp)

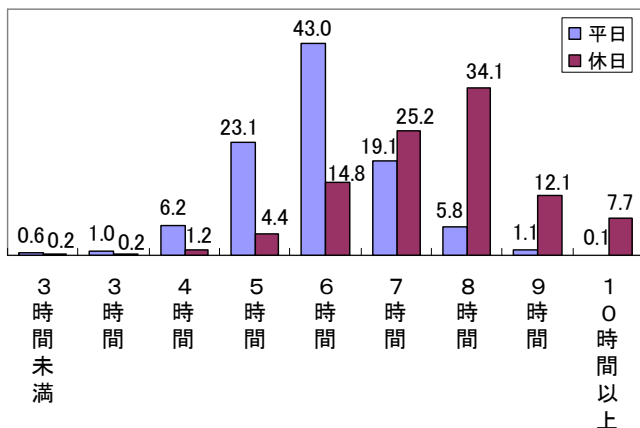
### 《引用・転載時のクレジット表記のお願い》

本リリースの引用・転載の際は、必ず「生活トレンド研究所の調査」である旨を示すクレジットを明記していただけますようお願い申し上げます。

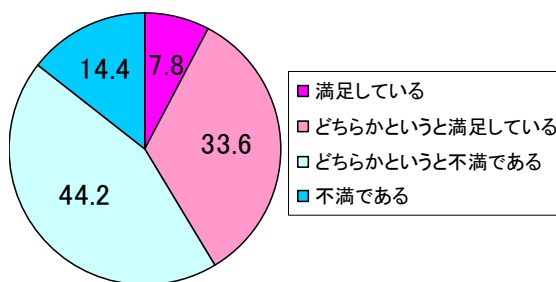
【参考資料】

■調査結果グラフ

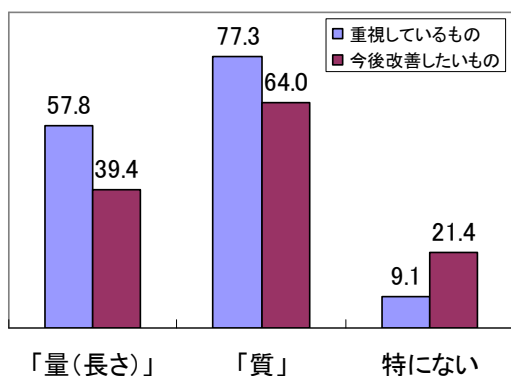
【グラフ1】 平日と休日の睡眠時間(n=900,%)



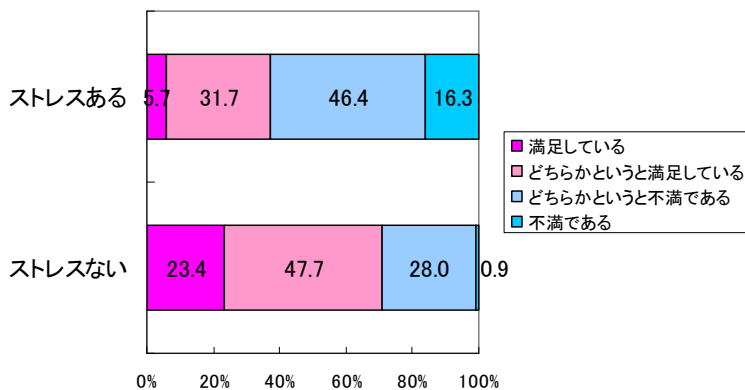
【グラフ2】 睡眠満足度(n=900,%)



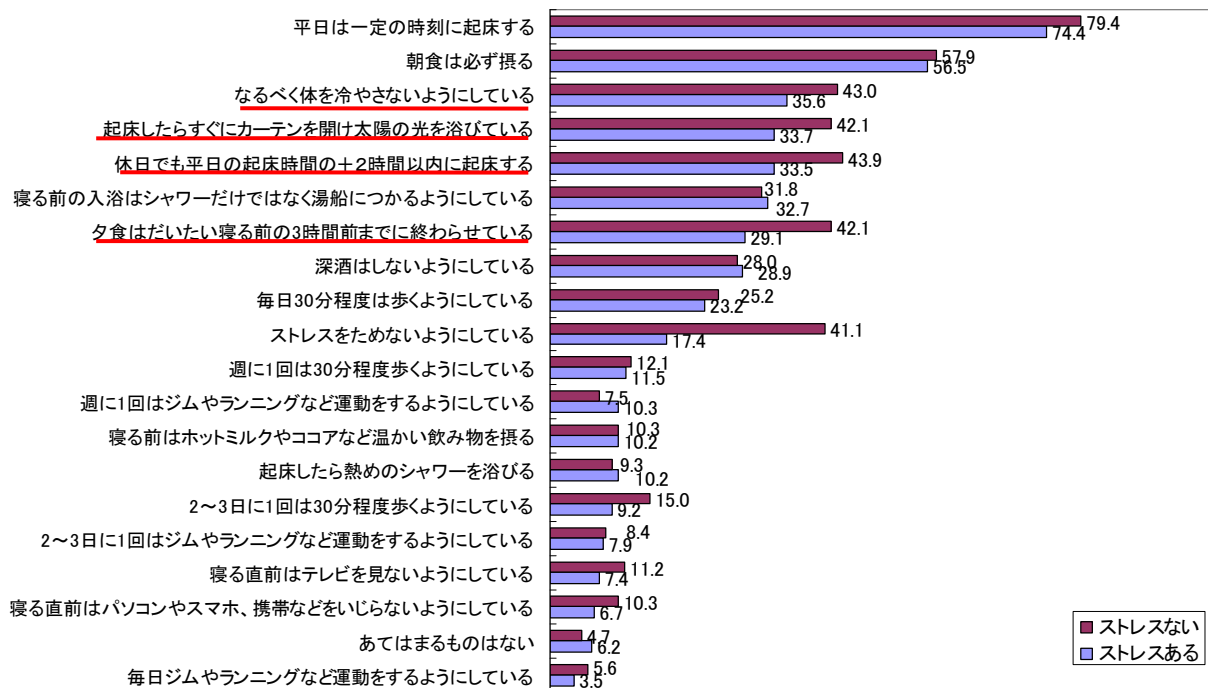
【グラフ3】 睡眠で「重視」しているもの、「今後改善したい」もの(n=900,%)



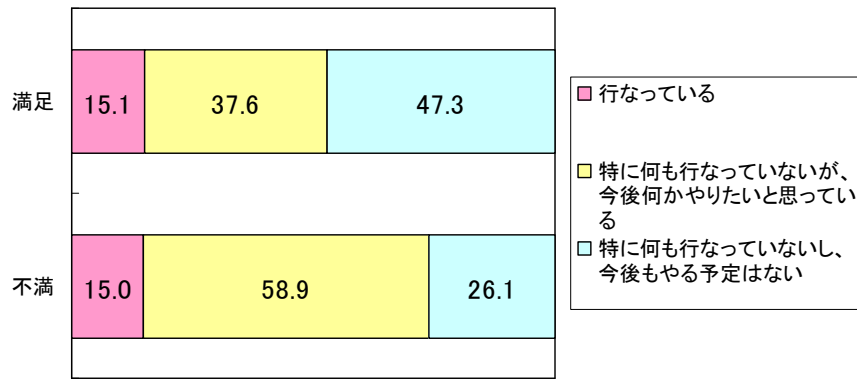
【グラフ4】 睡眠満足度・ストレス有無別 (あり=792、なし=107,%)



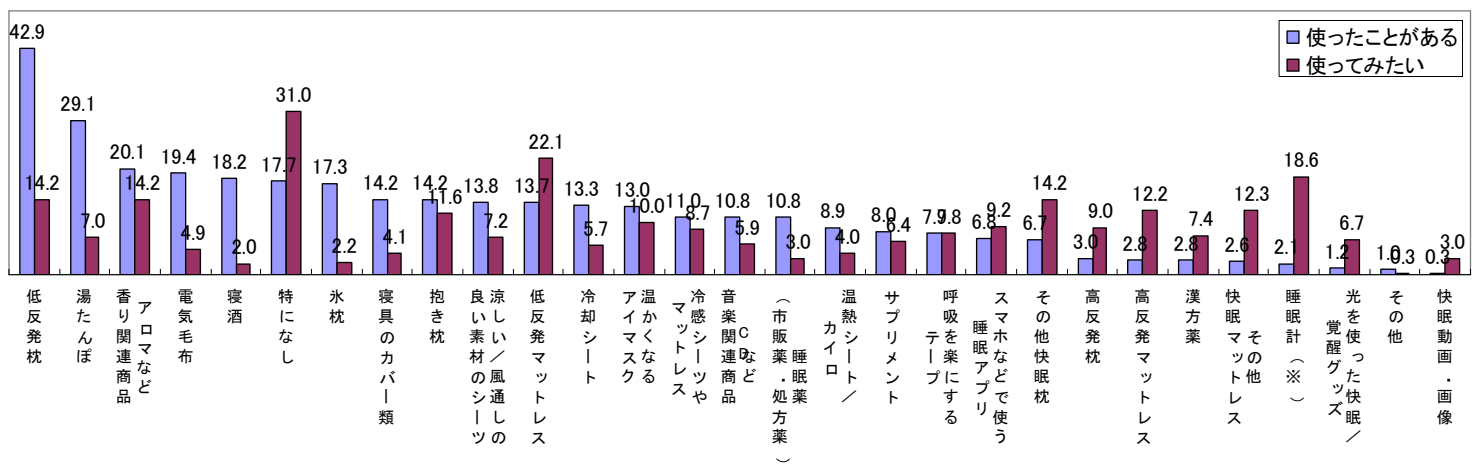
【グラフ5】 日頃の生活習慣・ストレス有無別(あり=793、なし=107,%)



【グラフ5】「睡眠」対策実施率・睡眠満足度別(満足=372、不満=528,%)



【グラフ7】 使用したことがある／今後使ってみたい睡眠グッズ(n=900,%)



【グラフ8】 あとどれくらい睡眠時間が欲しいか(n=900,%)

