

NO.12-00013
報道関係者 各位

2012年2月21日
株式会社 千趣会

『ベルメゾン生活スタイル研究所 ライブレポート』

20-50代女性 1044人に「普段の睡眠」について聞きました

現在の睡眠に満足していない女性 42.9%

～不満が満足を上回る結果に。不満の原因1位は睡眠時間不足
6時間以下では不満、7時間以上では満足
4人に1人が睡眠時に心配事や考え事をしてしまう～

株式会社千趣会（本社 大阪市、代表取締役社長 田邊道夫）が運営するベルメゾン生活スタイル研究所では、女性の生活スタイルや意識についての調査を随時行っています。

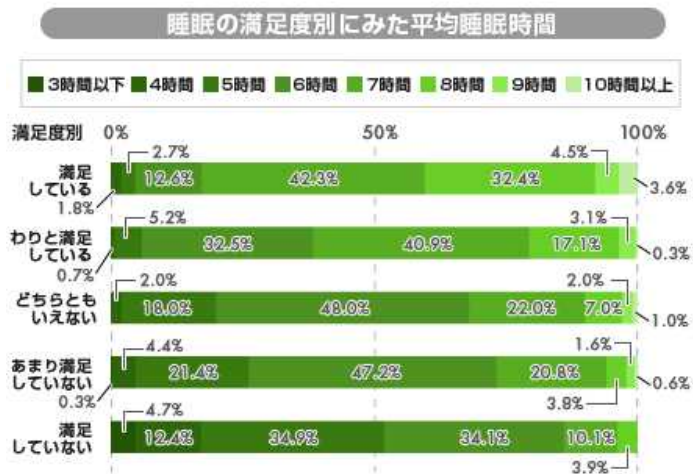
厳冬といわれる今年の冬。冬は一般的に睡眠時間が夏よりも長くなるといわれています。家事や育児、仕事で忙しい現代女性の睡眠事情はどのようなものなのでしょう。そこで、睡眠時間を美容や健康に活用する『寝活（ねるかっ）』も話題になっている今、普段の睡眠事情についてベルメゾンデッセ会員 1044人に調査しました。

◆ 4割の女性が睡眠に不満。満足している人を上回る。

まず、あなたは現在の睡眠に満足していますか、と質問したところ「満足していない」と答えた人が 12.4%、「あまり満足していない」人が 30.5%で、4割超の人が睡眠に満足していない結果でした。この割合は「満足している」「わりと満足している」を合わせた割合（38.0%）を上回ります。

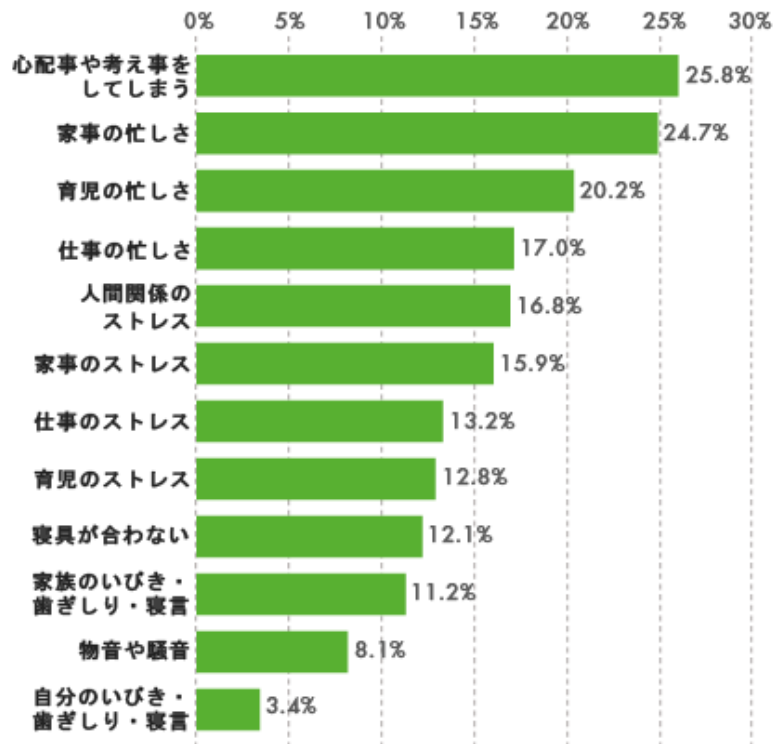
◆ 睡眠時間の長さが睡眠の満足度に大きく影響し、6時間以下では、睡眠に「不満」。

睡眠に満足していない人の内、7割が「睡眠時間の不足」に不満を持っており、睡眠の満足度と平均睡眠時間の関係を見ても、満足している人の多くが7時間睡眠であるのに対し、満足していない人のほとんどが6時間以下の睡眠時間でした。今回の結果からは「7時間」が睡眠に満足を与えるための必要時間といえそうです。



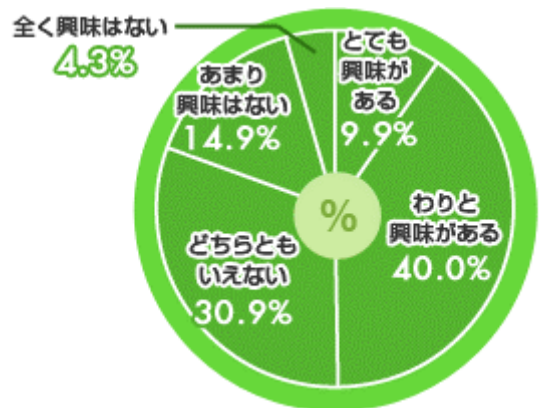
◆ 睡眠の不満原因の最も多いものは「心配事や考え事をしてしまう」。

睡眠の不満原因として最も多いものは「心配事や考え事をしてしまう」で4人に1人があげています。次に家事や育児、仕事の忙しさが多くあがっており、生活の忙しさで睡眠が満足にとれていない姿がみえてきます。既婚者からは、家事や育児などにより、自分のリズムで睡眠がとれない状況や自分の時間が夜にしか持たず、睡眠時間が減っている状況もみとれました。



◆ 『寝活（ねるかつ）』の生活への浸透度は低いものの、関心は高い。

眠っている間に美容や健康を高めるため、寝る前に様々なことを行う、いわゆる『寝活（ねるかつ）』ですが、実際に行っている人は2割に過ぎませんでしたが、しかしながら、約半数の人は『寝活』に興味を持っており、忙しい生活の中で、今後、睡眠時間を美容や健康のために活用しようとする人は増えていくことが予測されます。



なお、今回の調査結果の詳細については、ベルメゾン生活スタイル研究所が運営する「ベルメゾンデッセ」ライブレポートをご覧ください。

http://www.belle-desse.jp/report_live/076/live076.htm

◎ 調査方法：ベルメゾン生活スタイル研究所が運営するベルメゾンデッセに会員登録している 20～69 歳の全国の女性で有効回答数は 1044 人。インターネットを使って 2012 年 1 月 24 日～1 月 29 日に実施した。

◎本件に対するお問い合わせ先
 株式会社千趣会
 広報室 加藤 浅川 矢治
 東京都品川区北品川 5-9-11 大崎 MT ビル
 TEL : 03-5475-7513 FAX : 03-5475-7516 e-mail : pr@senshukai.co.jp