

8割の人がやっていた！「入眠儀式」とは？ “トイレ・歯磨き・パジャマ”

『睡眠に関するアンケート調査』

株式会社ワコールは、9月3日「睡眠の日」(※)に向け、睡眠の現状を明らかにするため全国の20歳代から40歳代の男女1,029人を対象に、『睡眠に関するアンケート調査』を実施しました。

調査の結果から、自分の睡眠に対して「疲れが取れない、寝つき・寝起きが悪い」など、不満を持っている人が多いことがわかりました。また、眠りにスムーズに入るための「睡眠のスイッチ」といえる行動「入眠儀式」を、習慣的に自然としていることが明らかになりました。

(※)「睡眠の日」は、睡眠について正しい知識の普及と国民の健康増進への寄与を目的に、公益財団法人精神・神経科学振興財団 睡眠健康推進機構(2011年4月設立)が制定。9「ぐっ」3「スリー」という語呂合わせから9月3日を「秋の睡眠の日」と定めています。

<現代の日本人の睡眠事情>

■睡眠時間「6時間未満」が3割以上(P2)

平均的な睡眠時間は、6時間～6時間半と回答した人が19.5%とトップ。3割以上の人が6時間未満の睡眠で日々の生活を送っています。

■7割以上が「自分の睡眠に不満」(P2)

「自分の睡眠」に対し、満足していると回答した人は28.9%。一方、やや不満・不満を合わせると71.1%。実に7割以上は何らかの不満を持っており、その不満は、「疲れが取れない」、「寝起きが悪い」、「寝つきが悪い」など、さまざまな悩みを抱えているようです。

<入眠のための行動「睡眠のスイッチ」＝「入眠儀式」>

■8割の人が「入眠儀式」を持っている。そのBEST3は“トイレ・歯磨き・パジャマ”(P3)

スムーズな寝つきのため、就寝前に行うその人独自の「睡眠のスイッチ」といえる習慣行動は「入眠儀式」と呼ばれています。

その「睡眠へのスイッチといえる行動」を82.4%の人が持っており、その具体的な内容BEST3は、「トイレに行く」、「歯を磨く」、「パジャマ等に着替える」でした。

■寝衣に着替えることは“睡眠モード”への重要なスイッチ(P4)

「寝るための衣類に着替えたときの気持ち」について、「着替えると眠る準備ができた気がする」、「着替えるとリラックスできる」、「着替えると1日の活動を終えた気がする」と、着替えることが睡眠への重要なスイッチになっていることがうかがえました。

■就寝時に着用している寝衣、夏場の“パジャマ派”は2割強。

しかし、「よい眠り」のためには5割強の人が“パジャマがいい”と思っている(P4)

就寝時に着用している寝衣は、夏は「Tシャツ・短パン」60.1%、「パジャマ」22.7%で、夏場にパジャマを着ている人は少数派、冬は「パジャマ」42.3%、「スウェット・ジャージ」42.3%が同率で1位でした。一方、54.2%と半数以上の方が「より良い眠り」のためには“パジャマ”がいいと思っていることがわかりました。

【『睡眠に関するアンケート調査』概要】

【調査対象】全国の20歳代～40歳代の男女 1,029人

(20歳代、30歳代、40歳代、各年齢層の 男性で約100人ずつ、計309人
女性で約200人ずつ、計720人)

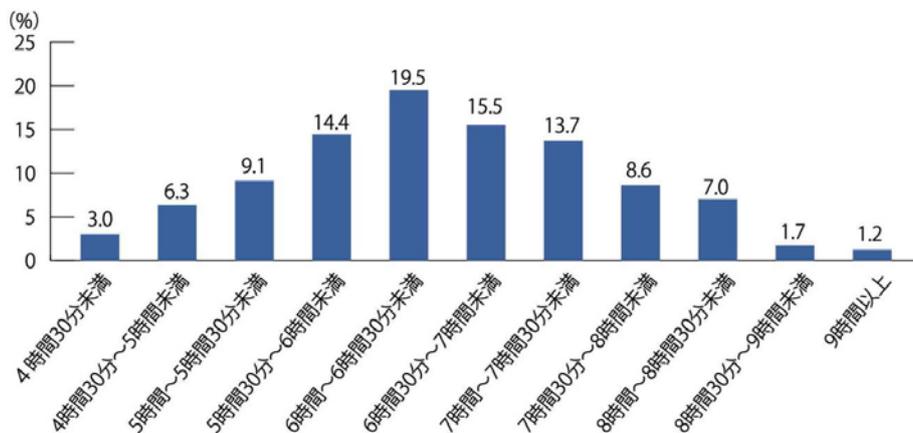
【調査方法】Web調査(インターネット調査)

【調査時期】2012年2月

<現代の睡眠事情>

■睡眠時間「6時間未満」が3割以上

睡眠時間について、「平均的な睡眠時間」をたずねると「6時間～6時間半」と回答した人が19.5%とトップ。「5時間未満」と回答した人も9.3%存在。「ヒトは一生の3分の1寝ている」などといいますが、3割以上の人が6時間未満の睡眠で日々の生活を送っていることがわかりました。

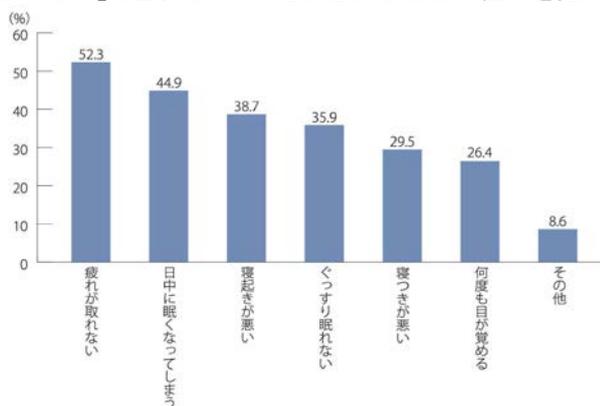
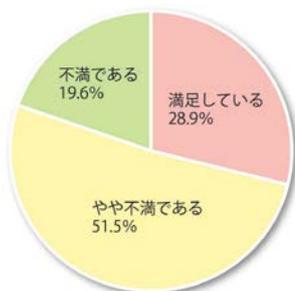


設問: あなたの平均的な睡眠時間について、近いものを教えて下さい。

■7割以上が「自分の睡眠に不満」

「自分の睡眠」に対し、「満足している」と回答した人は28.9%。反対に「やや不満」の51.5%、「不満」の19.6%を合わせると、71.1%。実に7割以上は何らかの不満を持っていることがわかりました。

その「睡眠に関する不満の内容」は、トップが「疲れが取れない」の52.3%。「寝起きが悪い」38.7%、「寝つきが悪い」29.5%など、悩みの内容は多岐にわたっています。少数意見では、「リアルな夢ばかり見るので寝ている気がしない」「睡眠薬を服用しないと眠れない」など、現代人がさまざまな睡眠の悩みを抱えていることがわかります。



設問: (自分の眠りに「不満である」「やや不満である」とお答えの方に)

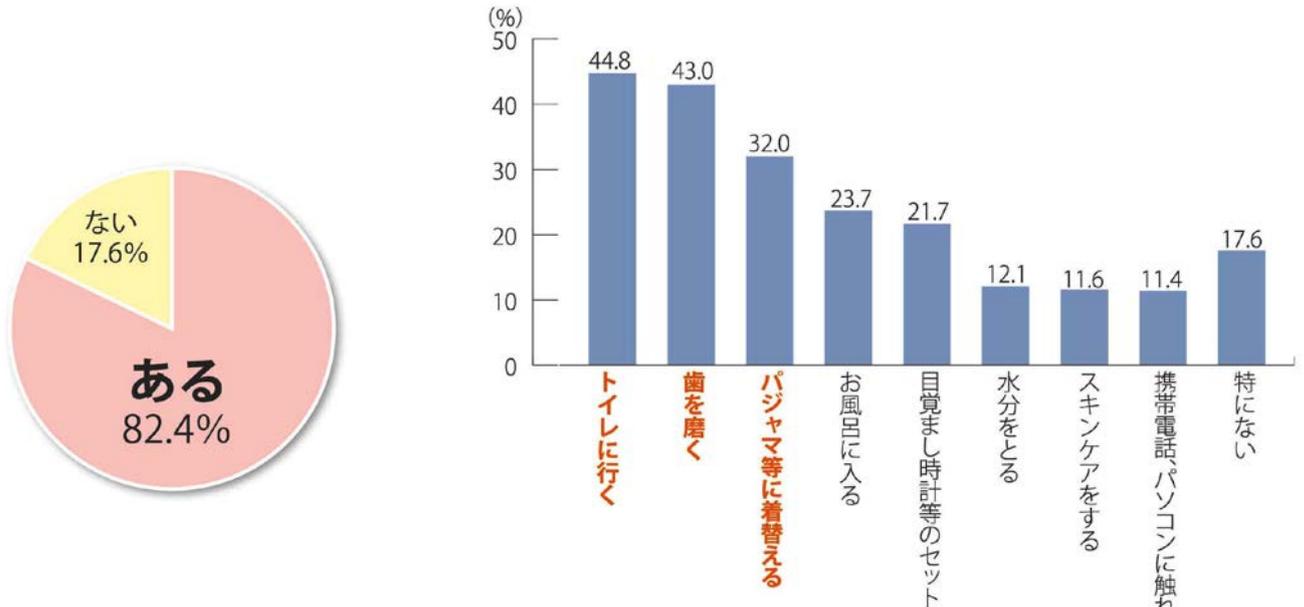
設問: あなたは、自分の眠りに満足されていますか。

あなたの眠りについて、あてはまるものを教えて下さい。(複数回答)

<入眠のための行動「睡眠のスイッチ」=「入眠儀式」>

■8割の人が「入眠儀式」を持っている。そのBEST3は“トイレ・歯磨き・パジャマ”

スムーズな寝つきのため、就寝前に行うその人独自の「睡眠のスイッチ」といえる習慣行動は「入眠儀式」と呼ばれています。その「睡眠のスイッチといえる行動」について82.4%の人が持っていることが明らかになり、その具体的な内容BEST3は、「トイレに行く」(44.8%)「歯を磨く」(43.0%)、「パジャマ等に着替える」(32.0%)でした。毎日繰り返し行っていると、決まった行動をとることで心身が安らぎ、自然と“眠りモード”に入るようで、寝付きをよくするための睡眠のスイッチといえる「入眠儀式」において、「着替える」ということが、とても大きな意味を持っていることがわかります。

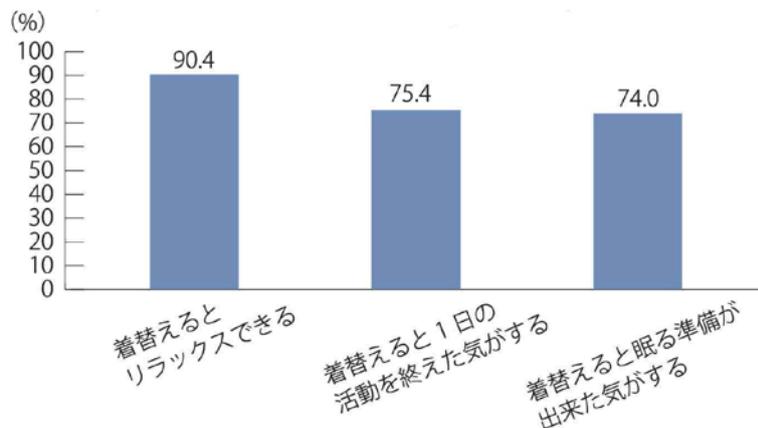


設問:「睡眠のスイッチ」といえる行動がありますか？

設問:あなたは、普段「眠る前に〇〇をすると、安心して寝られる、眠る準備が整ったと感じる・気持ち眠るモードに入る」といった「睡眠のスイッチ」といえる行動がありますか。(複数回答)

■寝衣に着替えることは“睡眠モード”への重要なスイッチ

「寝るための衣類に着替えたときの気持ち」について、「着替えるとリラックスできる」(90.4%)、「着替えると眠る準備ができた気がする」(74.0%)、「着替えると1日の活動を終えた気がする」(75.4%)と、多くの人が寝衣に着替えることをON とOFFの切り替えになる行為と感じており、着替えることが睡眠への重要なスイッチになっていることがうかがえました。



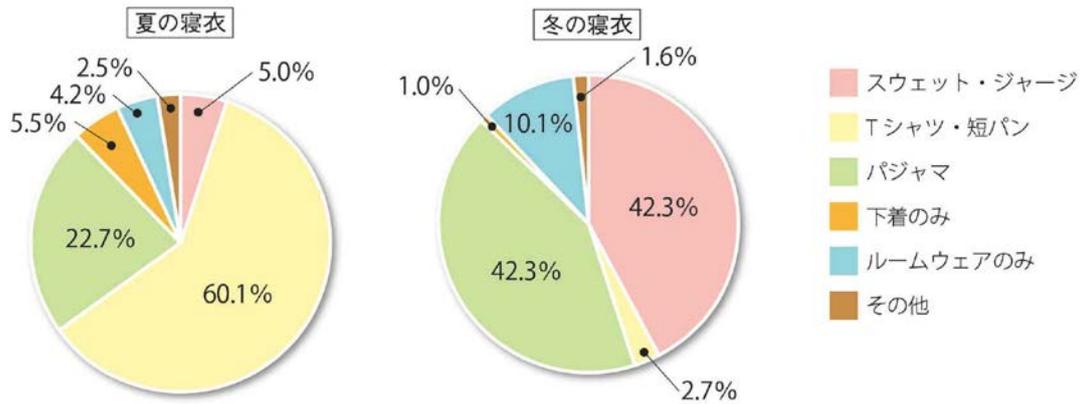
設問:あなたが、寝るための衣類に着替えたときの気持ちについて教えてください。(複数回答)

■就寝時に着用している寝衣、夏場の“パジャマ派”は2割強。

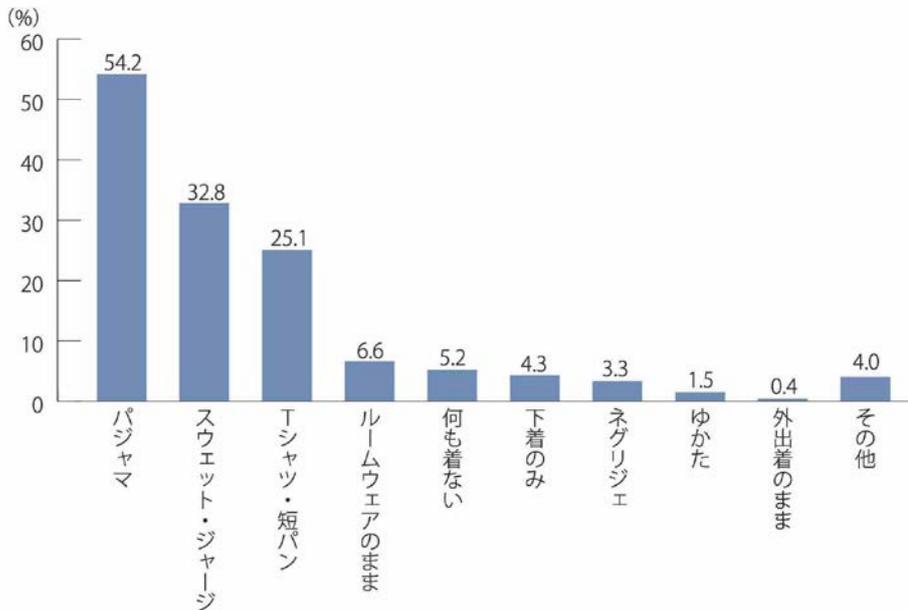
しかし、「よい眠り」のためには5割強の人が“パジャマがいい”と思っている

就寝時に着用している寝衣は、夏は「Tシャツ・短パン」が60.1%と圧倒的に多く、「パジャマ」は22.7%で暑い夏場にパジャマを着ている人は少数派でした。一方、冬は「パジャマ」42.3%、「スウェット・ジャージ」42.3%が同率で1位でした。

ところが、「より良い眠りのために、何を身に付けて寝るのがいいと思いますか？」という問いに対しては、54.2%と半分以上の人が「パジャマ」と回答。実際の着用率との間に開きがあることもわかりました。



設問: あなたは、就寝時に何を着て寝ていますか。



設問: 良い眠りのためには何を身に付けて寝るのが良いと思いますか？(複数回答)

<報道関係の方からのお問い合わせ先>
 株式会社ワコール 総合企画室 広報・宣伝部 広報課
 (京都) TEL075-682-1006 FAX075-682-1103
 (東京) TEL03-3239-1117 FAX03-3239-1118

<一般のお客様からのお問い合わせ先>
 株式会社ワコール お客様センター フリーダイヤル 0120-307-056 (平日: 9:30~17:00)