

女性の8割は、忙しく疲れた夜ほど夜更かしがち！ でも睡眠不足で後悔しなくて良くなる寝る前習慣って？

株式会社宝島社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：蓮見清一）と株式会社I&S BBDO（本社：東京都中央区、代表取締役社長：永井祥裕）が運営する、現代女性の潜在的な価値観を発掘するプロジェクトMood Booster（ムードブースター）は、睡眠についての調査を行いました。

体も心も忙しい今の時代、休息の重要性が一層高まっています。休息時間の充実が暮らしの満足度を大きく作用するカギ。休息の代表である睡眠の時間は、忙しい日々の中でどのように捉えられているのでしょうか。女性※の意識を調べたところ、寝られさえすれば幸せというわけでもなさそうなことがわかりました。※宝島社読者モニタ



<https://tjad.takarajimasha.tkj.jp/mb/>

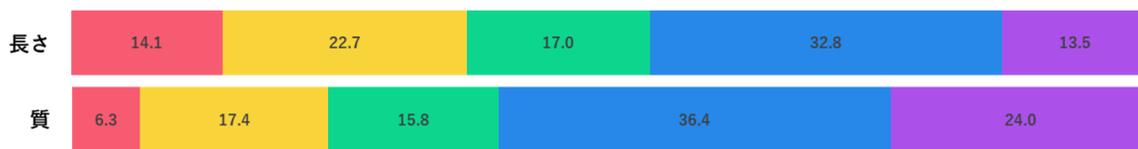
調査結果

1. 時間・質・入眠までの時間など、自身の睡眠に満足できていない女性が多い
2. 忙しかった日や疲れた日の夜は、「早く寝た方が良い」という理性と「好きなことをしたい」「自分の時間を取り戻したい」欲求がぶつかる
3. 約8割の人が、疲れた夜ほど夜更かし。そして半数が後悔

1. 時間・質・入眠までの時間など、自身の睡眠に満足できていない女性が多い。

今回の調査では、回答者の睡眠への満足度はあまり高くありませんでした。睡眠時間に満足している人は4割弱で、睡眠の質に満足できている人は2割程度に対し、不満な人は6割。また、96.8%の人が夜横になってから30分以内に眠りにつきたいと回答しましたが、実際に30分以内に眠りについているのは60.9%でした。多くの人が、寝足りない、良く眠れない、寝つけないといった睡眠の悩みを抱えているようです。

Q. あなたは、ご自身の睡眠時間の長さ、睡眠の質に満足していますか。（ひとつだけ）



N=1,200

20-40代女性：各年代400名

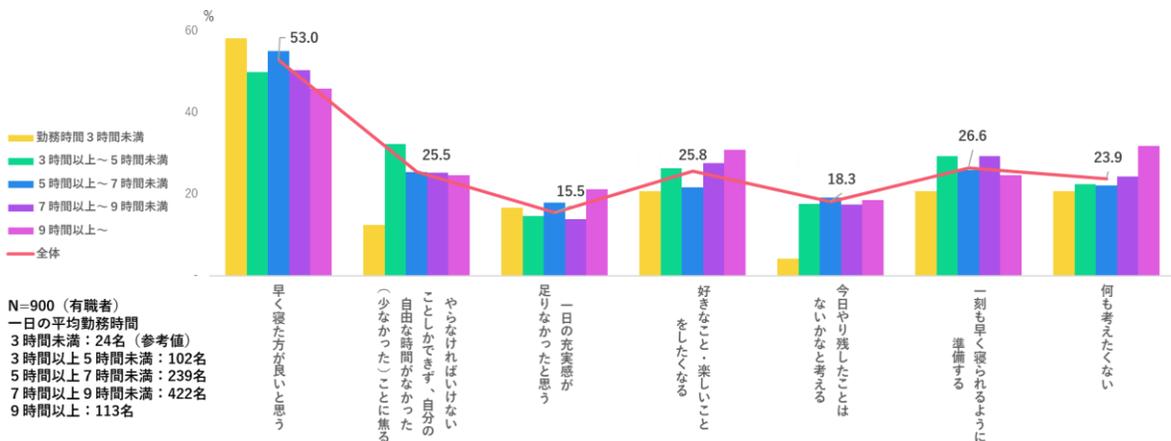
■ 満足している ■ やや満足している ■ どちらともいえない ■ あまり満足していない ■ 満足していない

2. 忙しかった日や疲れた日の夜は、「早く寝た方が良い」という理性と「好きなことをしたい」「自分の時間を取り戻したい」欲求がぶつかる

睡眠の悩みを抱えていても、ではいかに眠るか？と工夫することは別の話なようです。半数以上の人、仕事ややらなければいけないことで忙しかった夜ほど早く寝た方が良いと自覚していて、3割弱の人が実際に早く寝られるように行動していました。一方で、同じく3割弱の人が「自分の時間がなかったことに焦る」「好きなこと、楽しいことをしたくなる」と回答。疲れた体を休ませることは大事だけど、寝てしまうとその一日は終わってしまい、心は癒やされないままだという考えがうかがえます。

また、有職女性の一日の平均勤務時間別に見ると、おおむね、勤務時間が長いほど「早く寝た方が良い」と思う人が少なく、「好きなこと、楽しいことをしたくなる」人が多い傾向にありました（勤務時間9時間以上の人は「早く寝た方が良い」は最少、「好きなこと、楽しいことをしたくなる」は最多）。忙しい人ほど、やるべきことで一日が埋まってしまう焦燥感が強いようです。

Q. あなたは、仕事や家事などやらなければいけないことでとても忙しかった日や疲れた日の夜、どんな状態や気持ちになりますか？（いくつでも）

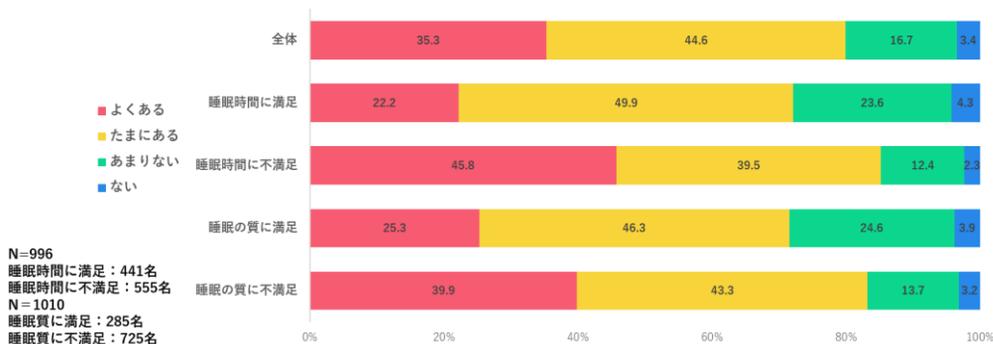


3. 約8割の人が、疲れた夜ほど夜更かし。そして半数が後悔

寝たいけど寝たくない、というぶつかり合いの結果、忙しかった日や疲れた日の夜ほど好きなことをしたり、なんとなく夜更かししてしまうことがある人は8割も存在。そのうち77.1%は1時間以上夜更かししており、しっかりと自分の時間を取り戻そうとする人が多いことがわかりました。夜更かしの内容は静的なネットサーフィンやコンテンツ視聴が多いほか、美容や趣味でしっかり起きている人も。ただその結果、翌朝に7割弱が「疲れが取れていない」、半数が「もっと早く寝れば良かった」と後悔しています。ゆえに「今夜こそ早く寝よう」と思う人も半数弱存在しますが、夜になるとやはり夜更かしをしてしまい、同じことを繰り返してしまうのではないのでしょうか。

ちなみに、睡眠の時間もしくは質に満足している人は、不満な人に比べて夜更かし率が低くなっていて、睡眠時間に対する満足感が高いゆえに夜更かしに時間を使うよりも寝ることを好むのかもしれませんが。

Q. 忙しかった日や疲れた日の夜ほど自分の好きなことをしたり、なんとなく起きてしまったりして、寝るのが遅くなってしまうことはありますか。（ひとつだけ）



Q. 夜更かしの内容を教えてください。

SNS・ネットサーフィン

- ・スマホで動画を見たり、SNSをだらだら見てしまう
- ・LINEをしたり、インスタ、Twitterを見たりする
- ・SNSで美容情報をチェックしたり、おいしいレシピを探したり、行ってみたいお店を探してしまう
- ・スマホでネットショッピング
- ・スマホで料理のレシピを調べたりする

エンタメ（テレビ・映画・ゲーム・本・漫画）

- ・YouTubeやTVerを見る
- ・漫画や本を読む
- ・お酒を飲みながら映画を見る
- ・テレビを見る
- ・録画したドラマを一気に見る
- ・アニメを見る
- ・ゲームとYouTubeをループ
- ・ネットの漫画を読む

人と話す

- ・ママ友とのLINE
- ・友達との長電話

美容

- ・長風呂をする
- ・好みの動画を観ながらゆっくりスキンケアやヘアケアをする
- ・ネイルを新しくする

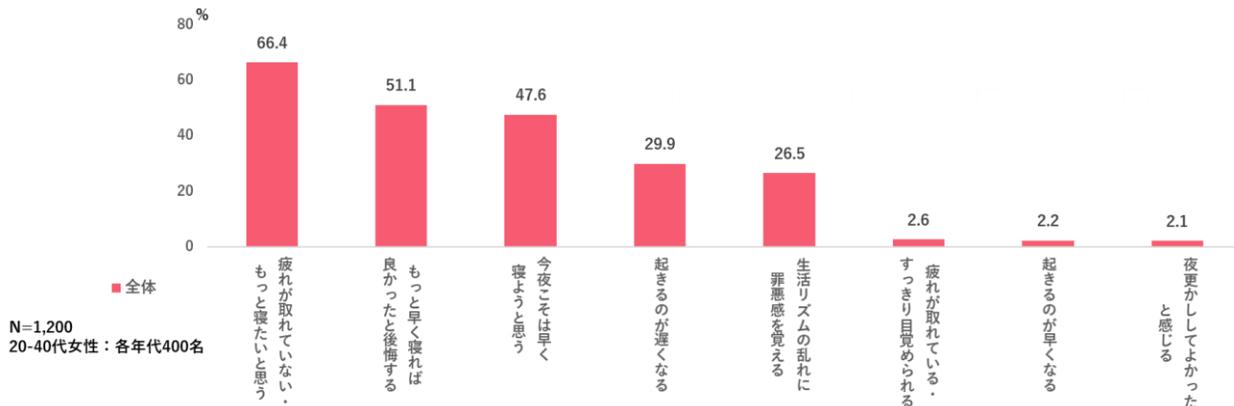
家事

- ・洗濯機を回して干してみる
- ・水回りの掃除をする
- ・作り置きをしています
- ・急に思い立って掃除や断捨離をする

趣味

- ・絵を描く（趣味）
- ・犬や猫と遊ぶ
- ・趣味のカメラの手入れ
- ・手芸やDIY

Q. 早く寝るべきなのについ夜更かしをしてしまった次の朝、どんな状態や気持ちになりますか。(いくつでも)



充実した時間を取り戻したい焦燥感からも、翌朝の後悔からも解放されたい！

夜更かし時間をあきらめずに、睡眠の質を良くすることによって翌朝の後悔も軽減することができれば、素敵ではないでしょうか。そのための寝る前習慣はあるか、みなさんに良い睡眠のため心がけていることを聞いてみたところ、リラクスを目的としたものがたくさん挙がりました。特に、マッサージやストレッチで体をほぐしたり、五感を癒やしたりすることがカギのようです。

例えば、アロマで満たした寝室にインストの曲をかけてストレッチなど、自分にベストなセッティングを確立できれば、一緒に好きな夜更かしがしやすくなりそうです。自分の時間を取り戻しながら、いつの間にかすっきり眠りにつけていて、朝も前向きに目覚められるかもしれません。毎日ごきげんで過ごすためのヒントは、「寝る前の時間の過ごし方」にありそうです。

Q. 良い睡眠のために、寝る前や寝る時に、するようにしていることはありますか？

ストレッチやマッサージで体をほぐす

- ・ 足、肩まわりをほぐすと気持ち良く寝られます ・ 首を寝違えないように鎖骨をマッサージしてほぐす
- ・ ヨガやストレッチをして体をほぐしてから眠りについています
- ・ ストレッチをするようにしている。体の疲れやむくみをその日のうちに取るため
- ・ お風呂上がりにストレッチをして血行を良くする

いい香り／寝やすい音

- ・ いい香りを嗅ぐ（お香、アロマ） ・ たまに枕にいい香りのミストをかける ・ アロマキャンドルかアロマオイルを使う
- ・ YouTubeで眠くなるBGMをかける ・ ラジオを聴いて、眠りにつく ・ ヒーリングミュージックをかける

眠気を阻害することをしない／早く済ましておく

- ・ 冬場は靴下を履く ・ スマホを見ない ・ アイマスク ・ 眠たくなる前に歯を磨いておく
- ・ 眠気がきたらすぐ寝る。眠気を逃したらなかなか眠れない ・ 眠気がきた時にすぐ入眠できるよう、夕食やお風呂は早く済ます

美容

- ・ シッカリスキンケアを行う ・ 髪の毛の保湿のためヘアキャップをかぶる
- ・ ナイトブラをつける。寝る前にまつ毛美容液とリップクリームを塗って保湿する

宝島社『GLOW』編集部おすすめ！寝る前習慣のNEW ITEM

暮らしを豊かにしてくれる！寝る前の時間にぴったりな3つのグッズをご紹介します！

肌に触れた時のしっとり感で心を解放

まるで水気を帯びたようなしっとりとした素材を使用したナイトウェア。開襟のベーシックなデザインをベースにしつつ、ボディラインをきれいにさせる工夫が随所にちりばめられている。スムーズスキンナイトウェア 2万5080円（エスバイ） <https://ess-by.com/>



おやすみ前のしあわせマッサージ習慣

ベッドに寝ころんで、すぽっと脚を入れるだけで、疲れた脚をじわーっと心地よくもみほぐしてくれる。片足ずつ交互にゆっくり持ち上げるような心地よいゆらぎを感じる新発想のエアーマッサージャー。足先のヒーターは、温感だけでも使えるので寒い季節にもうれしい。

エアーマッサージャー ねるまほっとリフレ EW-RA150 オープン価格 (パナソニック)

https://panasonic.jp/massage_parts/products/ew-ra150.html



リラックスできる香りで夜の静けさを味わう

神秘的な夜の時間からインスパイアされた心安らぐ香り。花々とホワイトムスクの香りが包み込む、夢のようなひととき。ラベンダー & ムーンフラワー セント サラウンド™ディフューザー165mL 1万3530円 (ジョー マローン ロンドン) 03-5251-3541



調査概要

調査目的：睡眠に関する調査

調査手法：インターネット調査 (メールマガジンで配信)

調査期間：2022年8月1日～8月9日

調査対象：全国の宝島社雑誌の女性読者

回答者数：1200名 (20代～40代 各年代400名)

Mood Boosterについて

Mood Boosterは、株式会社宝島社の広告局の社員が、株式会社 I&S BBDOのクリエイター・調査チームと共に立ち上げたプロジェクトです。雑誌出版のリーディングカンパニーである宝島社の常に新しいライフスタイルや価値観を提案してきた感度の高さを活かし、女性の隠れた価値観を独自の切り口で掘り起こすことで、企業・団体様のマーケティング/コミュニケーション戦略・施策策定や、商品開発・改良のサポートをさせていただきます。

Mood Booster問い合わせ窓口：tjad@takarajimasha.co.jp

Mood Boosterサイト：<https://tjad.takarajimasha.tkj.jp/mb/>

宝島社公式WEBサイト「宝島チャンネル」：<https://tkj.jp>

宝島社公式WEBメディア「FASHION BOX」：<https://fashionbox.tkj.jp/>

**Mood
Booster**
次のムードを見つけよう。