

眠りについてのアンケート結果報告

今回は、眠りについてお聞きます。
私たちの生活で欠かすことのできない「眠り」。
みなさんは、今の眠りに満足されているでしょうか？ また、眠りについて何か工夫をされているでしょうか？
アンケートを通じて、眠りについてみなさんと一緒に考えていきたいと思います。

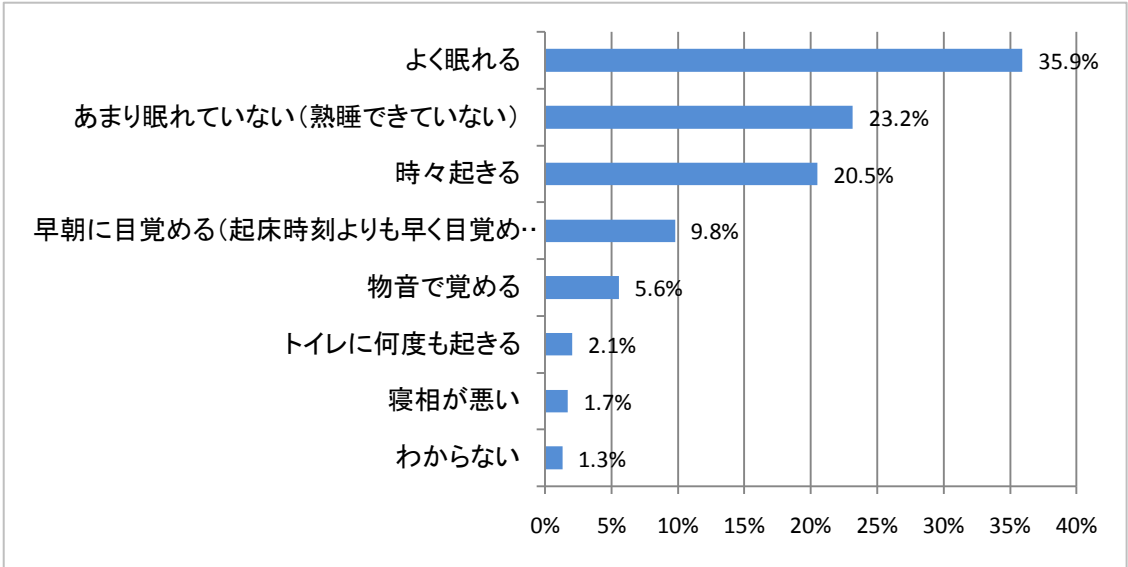
ご協力よろしくお願いいたします。

受付期間：
2011年4月6日（水）～4月15日（金）午前10時
対象：
MUJI.netメンバーの方

あなたの眠りについてお聞かせください

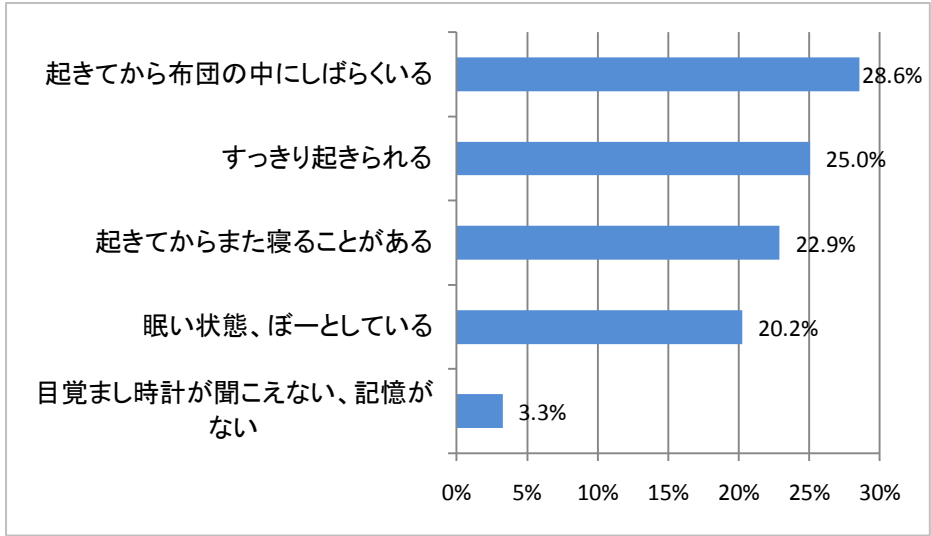
Q1-1. 眠りの状態について、一番近いものを一つお選びください。

	割合	件数
よく眠れる	35.9%	419
あまり眠れていない(熟睡できていない)	23.2%	270
時々起きる	20.5%	239
早朝に目覚める(起床時刻よりも早く目覚める)	9.8%	114
物音で覚める	5.6%	65
トイレに何度も起きる	2.1%	24
寝相が悪い	1.7%	20
わからない	1.3%	15
計	100.0%	1166



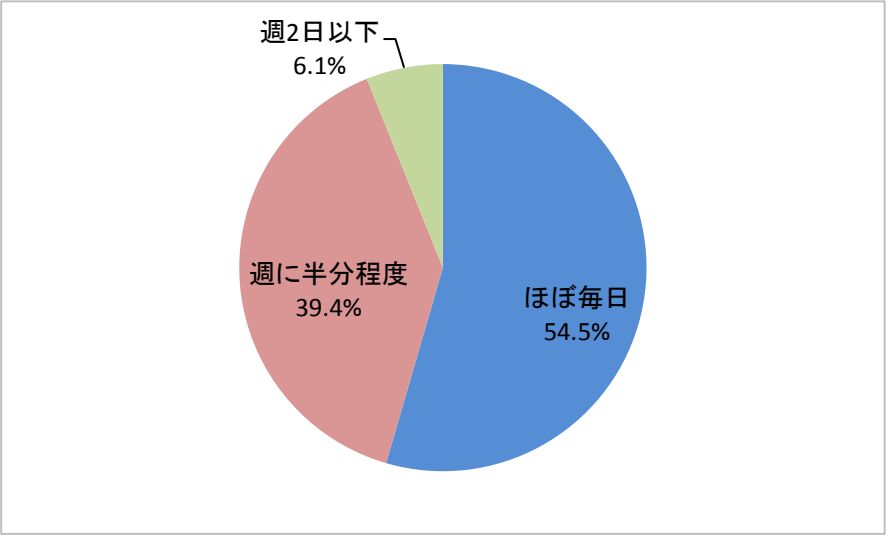
Q1-2. 目覚めの状態について、一番近いものを一つお選びください。

	割合	件数
起きてから布団の中にしばらくいる	28.6%	333
すっきり起きられる	25.0%	292
起きてからまた寝ることがあります	22.9%	267
眠い状態、ぼーとしている	20.2%	236
目覚まし時計が聞こえない、記憶がない	3.3%	38
計	100.0%	1166



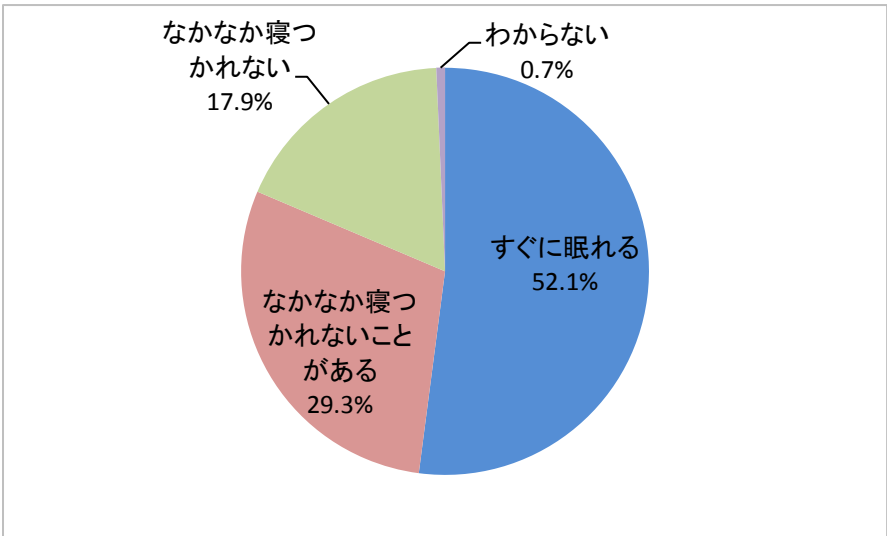
「すっきり起きられる」と答えた人に質問
すっきり起きられる頻度は？

	割合	件数
ほぼ毎日	14.5%	169
週に半分程度	10.5%	122
週2日以下	1.6%	19
不明(Null)	73.4%	856
計	100.0%	1166



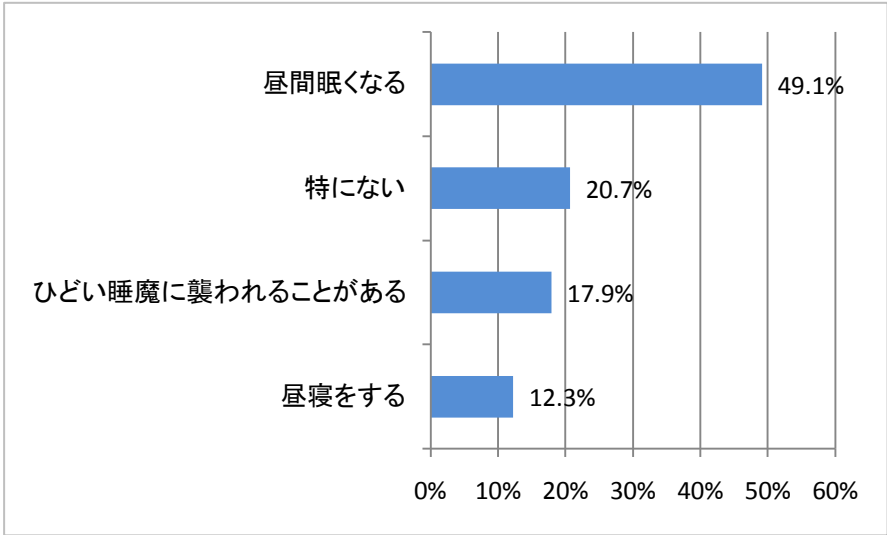
Q1-3. 寝つきの状態について、一番近いものを一つお選びください。

	割合	件数
すぐに眠れる	52.1%	607
なかなか寝つかれないことがある	29.3%	342
なかなか寝つかれない	17.9%	209
わからない	0.7%	8
計	100.0%	1166



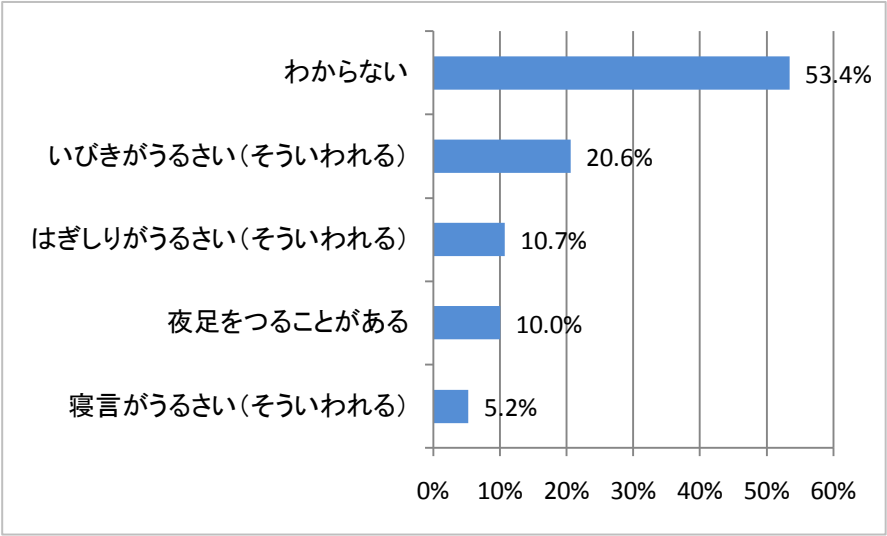
Q1-4. 昼間ねむくなるかについて、一番近いものを一つお選びください。

	割合	件数
昼間眠くなる	49.1%	573
特にない	20.7%	241
ひどい睡魔に襲われることがある	17.9%	209
昼寝をする	12.3%	143
計	100.0%	1166



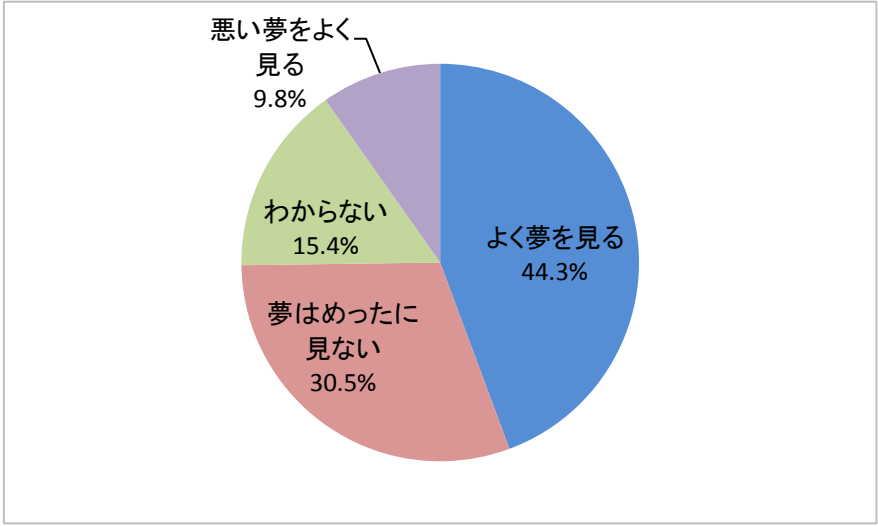
Q1-5. 寝てる状態について、一番近いものを一つお選びください。

	割合	件数
わからない	53.4%	623
いびきがうるさい(そういわれる)	20.6%	240
はぎしりがうるさい(そういわれる)	10.7%	125
夜足をつることがある	10.0%	117
寝言がうるさい(そういわれる)	5.2%	61
計	100.0%	1166



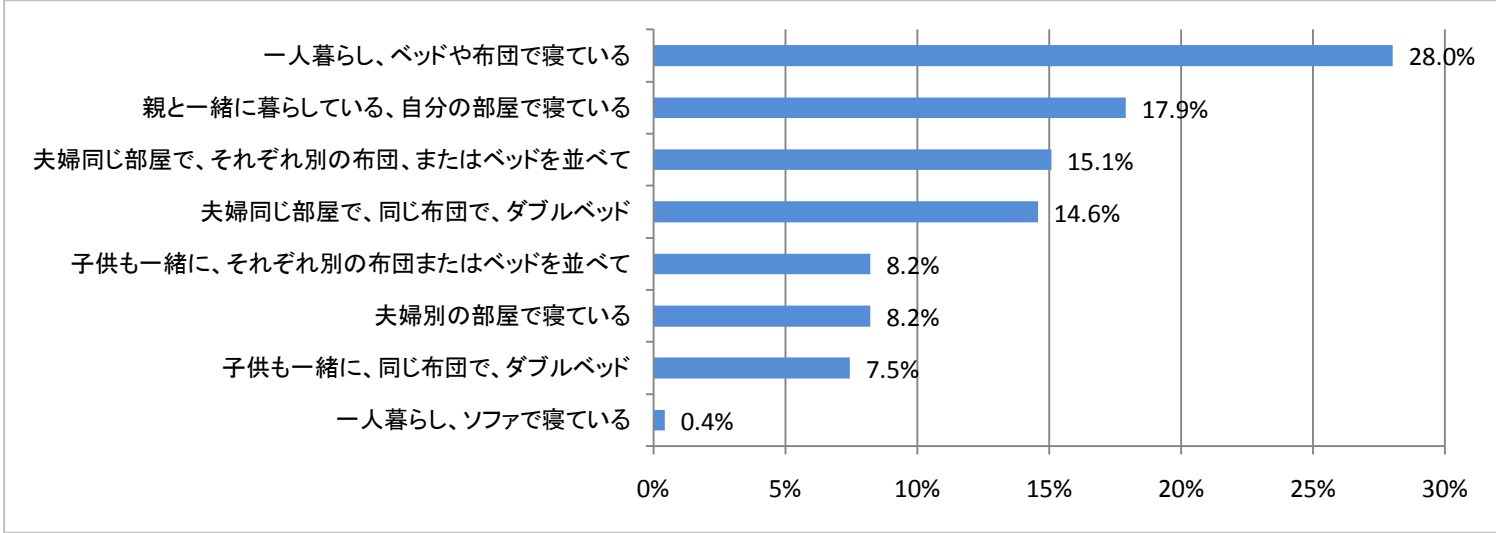
Q1-6. 夢について、一番近いものを一つお選びください。

	割合	件数
よく夢を見る	44.3%	517
夢はめったに見ない	30.5%	355
わからない	15.4%	180
悪い夢をよく見る	9.8%	114
計	100.0%	1166



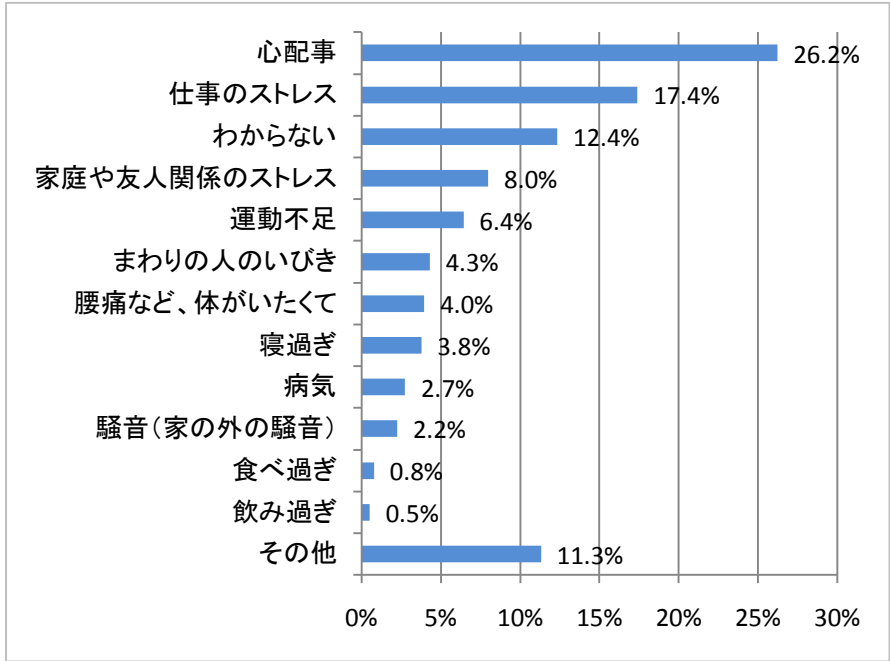
Q2. どのように寝ていますか、一番近いものを一つお選びください。

	割合	件数
一人暮らし、ベッドや布団で寝ている	28.0%	327
親と一緒に暮らしている、自分の部屋で寝ている	17.9%	209
夫婦同じ部屋で、それぞれ別の布団、またはベッドを並べて	15.1%	176
夫婦同じ部屋で、同じ布団で、ダブルベッド	14.6%	170
夫婦別の部屋で寝ている	8.2%	96
子供と一緒に、それぞれ別の布団またはベッドを並べて	8.2%	96
子供と一緒に、同じ布団で、ダブルベッド	7.5%	87
一人暮らし、ソファで寝ている	0.4%	5
計	100.0%	1166



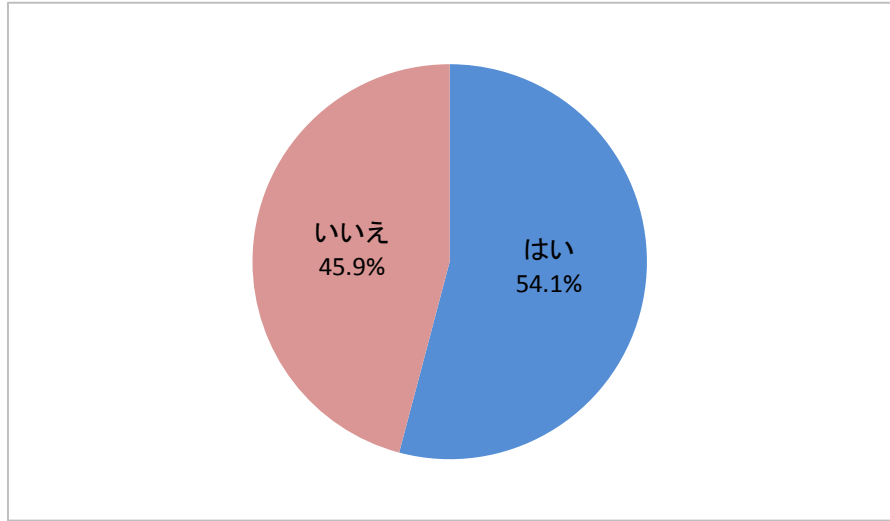
Q3. 眠れない時の原因はどんなことだと思われますか、一番近いものを一つお選びください。

	割合	件数
心配事	26.2%	306
仕事のストレス	17.4%	203
わからない	12.4%	144
家庭や友人関係のストレス	8.0%	93
運動不足	6.4%	75
まわりの人のいびき	4.3%	50
腰痛など、体がいたくて	4.0%	46
寝過ぎ	3.8%	44
病気	2.7%	32
騒音(家の外の騒音)	2.2%	26
食べ過ぎ	0.8%	9
飲み過ぎ	0.5%	6
その他	11.3%	132
計	100.0%	1166



Q4-1. 眠るための工夫をしていますか

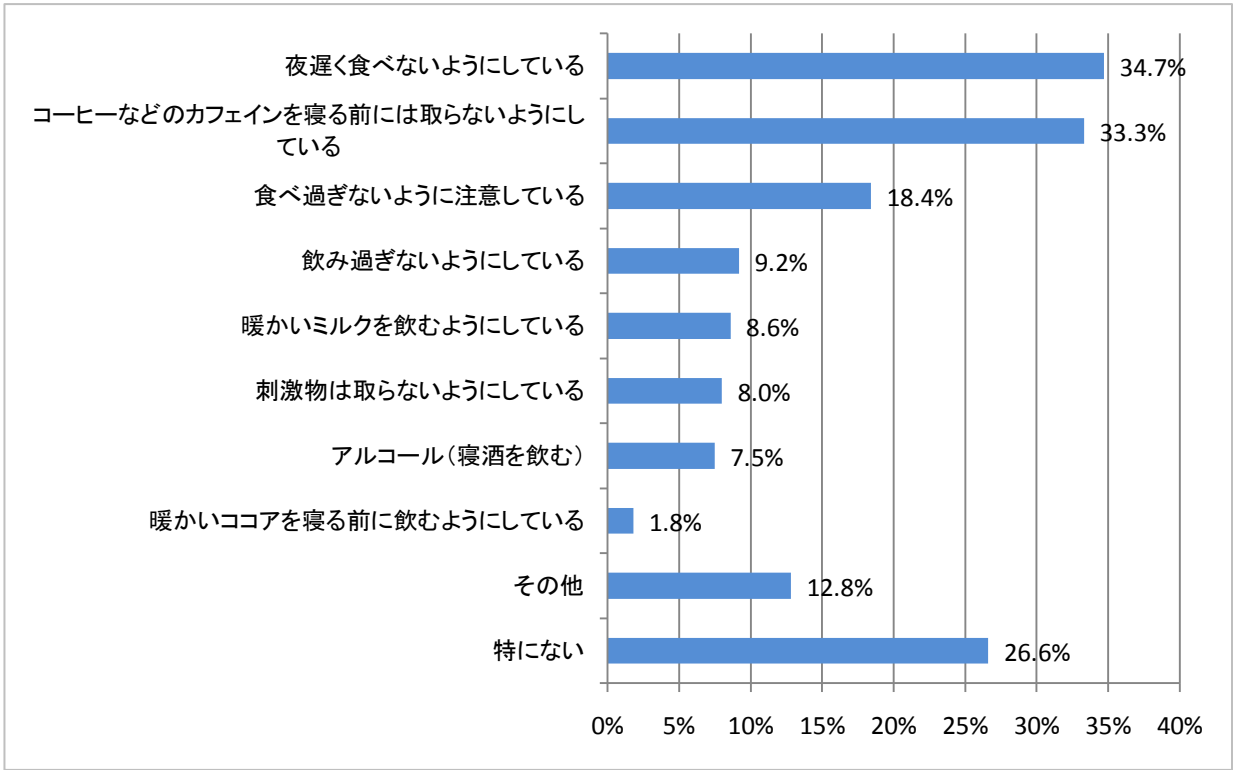
	割合	件数
はい	54.1%	631
いいえ	45.9%	535
計	100.0%	1166



眠るために効果的と感じていることを教えてください

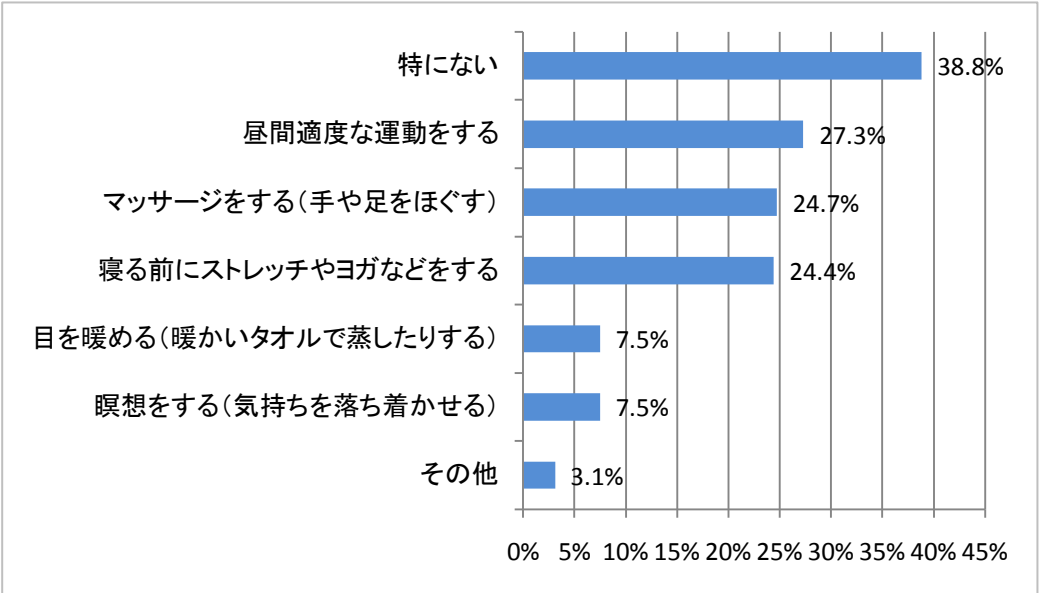
Q4-2. 食事、食べるものについて(複数回答可)

	割合	件数
食べ過ぎないように注意している	18.4%	215
夜遅く食べないようにしている	34.7%	405
飲み過ぎないようにしている	9.2%	107
コーヒーなどのカフェインを寝る前には取らないようにしている	33.3%	388
暖かいココアを寝る前に飲むようにしている	1.8%	21
暖かいミルクを飲むようにしている	8.6%	100
刺激物は取らないようにしている	8.1%	94
アルコール(寝酒を飲む)	7.5%	87
特にない	26.6%	310
その他	12.8%	149
計		1876



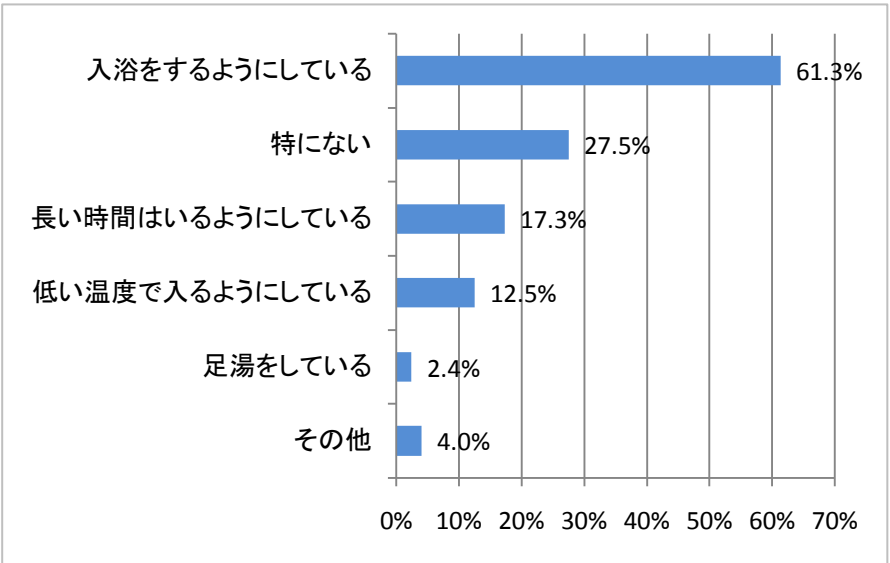
Q4-3. 運動などに関すること(複数回答可)

	割合	件数
昼間適度な運動をする	27.3%	318
寝る前にストレッチやヨガなどをする	24.4%	285
瞑想をする(気持ちを落ち着かせる)	7.5%	87
目を暖める(暖かいタオルで蒸したりする)	7.5%	88
マッサージをする(手や足をほぐす)	24.7%	288
特にない	38.8%	452
その他	3.1%	36
計		1554



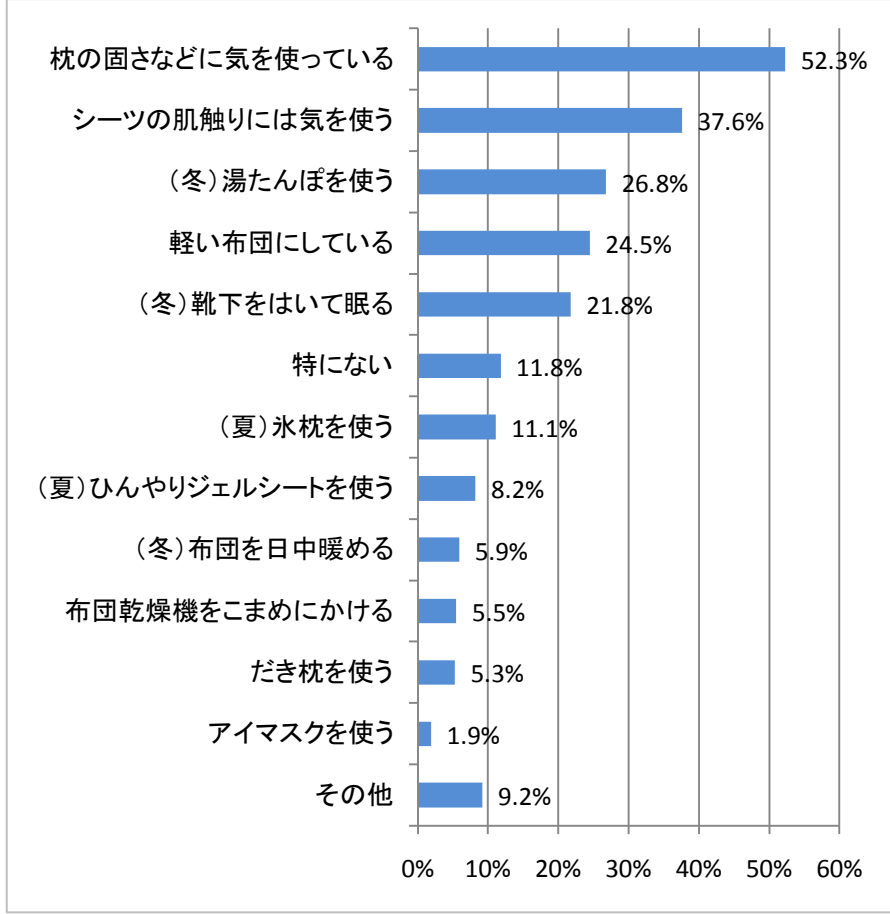
Q4-4. 入浴に関すること(複数回答可)

	割合	件数
入浴をするようにしている	61.3%	715
低い温度で入るようにしている	12.5%	146
長い時間は入るようにしている	17.3%	202
足湯をしている	2.4%	28
特にない	27.5%	321
その他	3.9%	46
計		1458



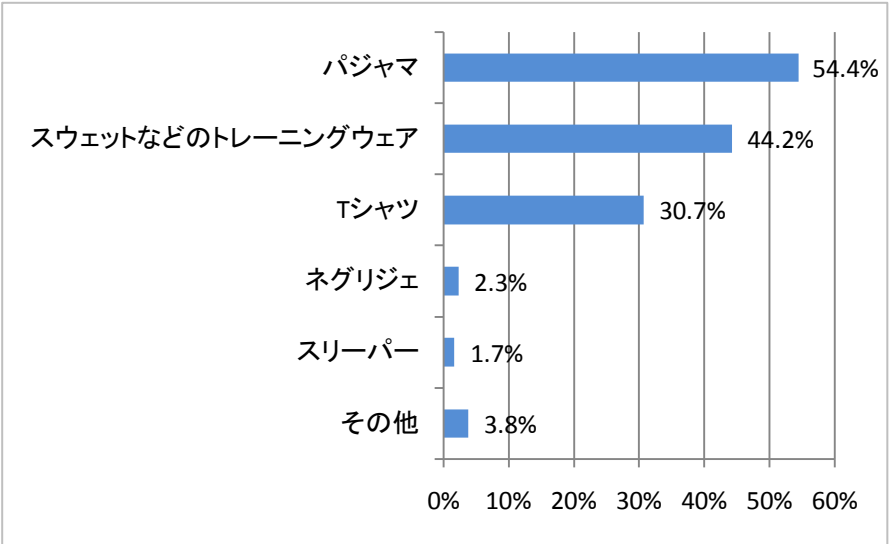
Q4-5. 寝具や寝具に関すること(複数回答可)

	割合	件数
枕の固さなどに気を使っている	52.3%	610
シーツの肌触りには気を使う	37.7%	439
布団乾燥機をこまめにかける	5.6%	65
軽い布団にしている	24.5%	286
だき枕を使う	5.3%	62
アイマスクを使う	1.9%	22
(冬)湯たんぽを使う	26.8%	312
(冬)靴下をはいて眠る	21.8%	254
(冬)布団を日中暖める	5.9%	69
(夏)ひんやりジェルシートを使う	8.2%	96
(夏)氷枕を使う	11.1%	130
特にない	11.8%	138
その他	9.2%	107
計		2590



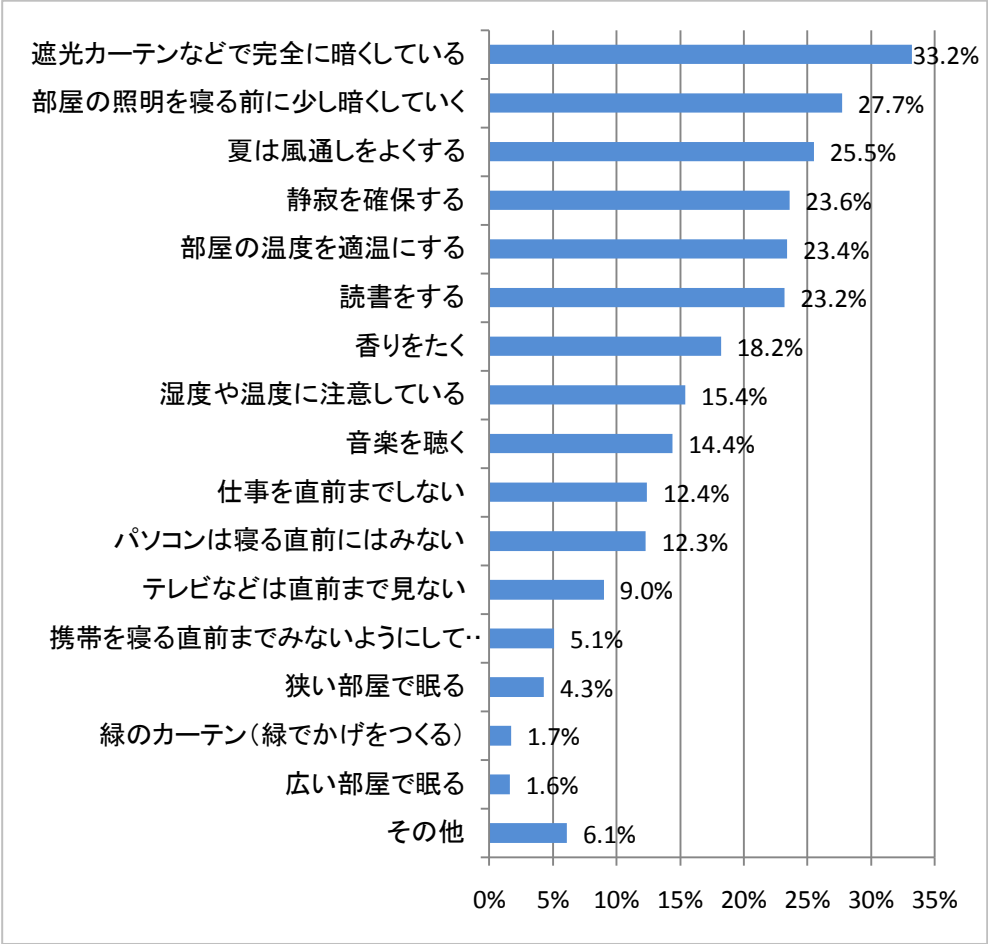
Q4-6. 寝る時に着るものについて（複数回答可）

	割合	件数
パジャマ	54.4%	634
ネグリジェ	2.3%	27
Tシャツ	30.7%	358
スウェットなどのトレーニングウェア	44.3%	516
スリーパー	1.7%	20
その他	3.8%	44
計		1599



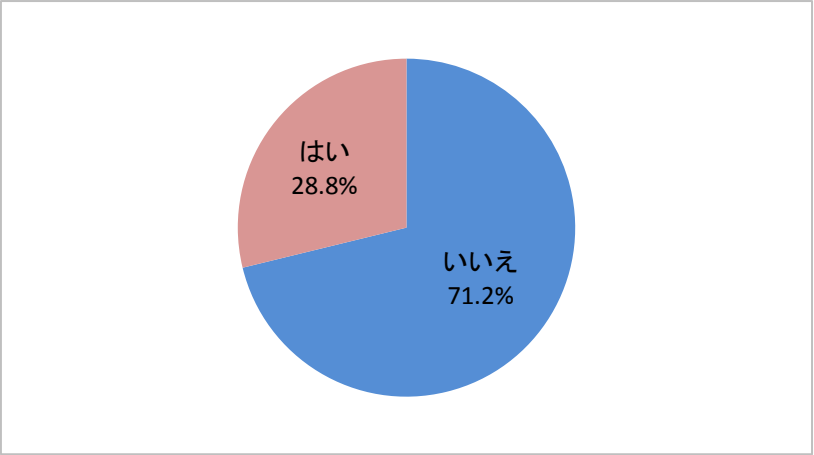
Q4-7. 環境状態についてうかがいます（複数回答可）

	割合	件数
テレビなどは直前まで見ない	9.0%	105
パソコンは寝る直前にはみない	12.3%	143
仕事を直前までしない	12.4%	145
部屋の照明を寝る前に少し暗くしていく	27.7%	323
遮光カーテンなどで完全に暗くしている	32.2%	376
部屋の温度を適温にする	23.4%	273
夏は風通しをよくする	25.5%	297
香りをたく	18.2%	212
狭い部屋で眠る	4.3%	50
広い部屋で眠る	1.6%	19
携帯を寝る直前までみないようにしている	5.1%	60
音楽を聴く	14.4%	168
静寂を確保する	23.6%	275
読書をする	23.2%	270
湿度や温度に注意している	15.4%	180
緑のカーテン（緑でかけをつくる）	1.7%	20
その他	6.1%	71
計		2987



Q5-1. 目覚めのための工夫を何かしていますか

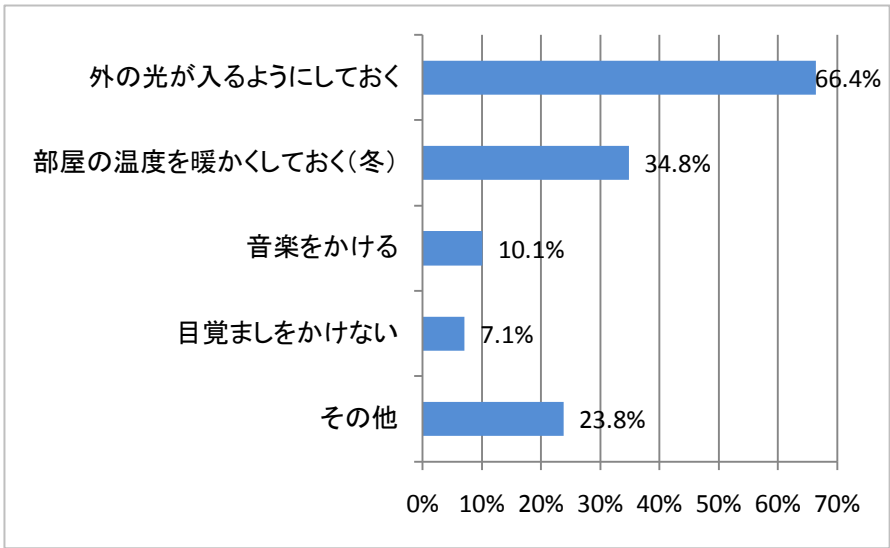
	割合	件数
いいえ	71.2%	830
はい	28.8%	336
計	100.0%	1166



Q5-1で「はい」と答えた方に質問します

Q5-2. 目覚めをよくするための工夫はありますか(複数回答可)

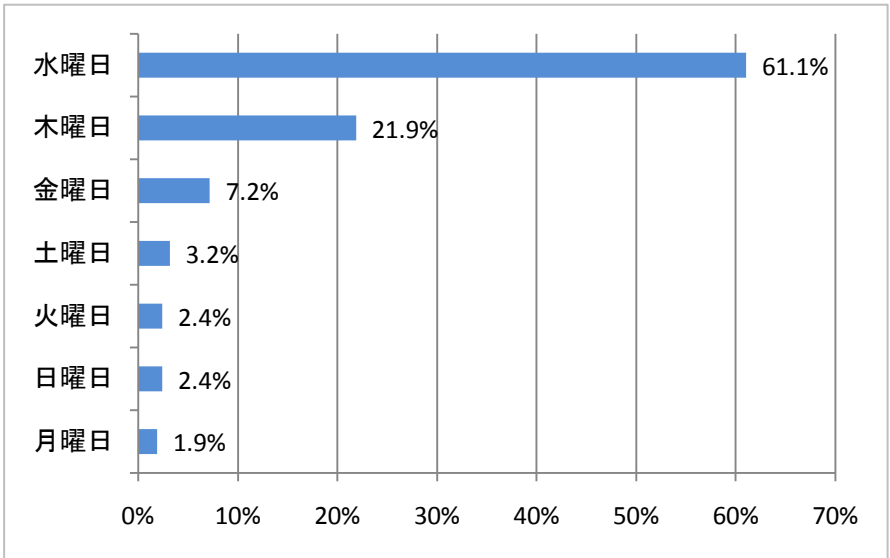
	割合	件数
目覚ましをかけない	7.1%	24
外の光が入るようにしておく	66.4%	223
音楽をかける	10.1%	34
部屋の温度を暖かくしておく(冬)	34.8%	117
その他	23.8%	80
計		478



昨日から今朝の眠りについて教えてください

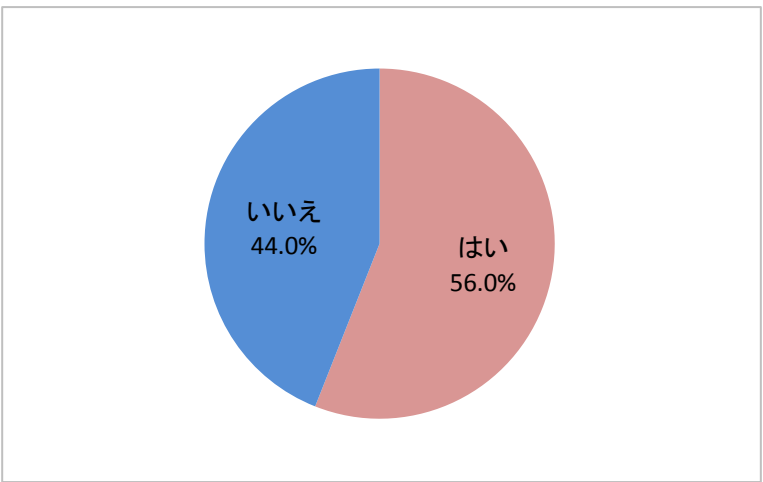
Q6-1. アンケートを回答していただいている今日は何曜日ですか

	割合	件数
水曜日	61.1%	712
木曜日	21.9%	255
金曜日	7.2%	84
土曜日	3.2%	37
日曜日	2.4%	28
火曜日	2.4%	28
月曜日	1.9%	22
計	100.0%	1166



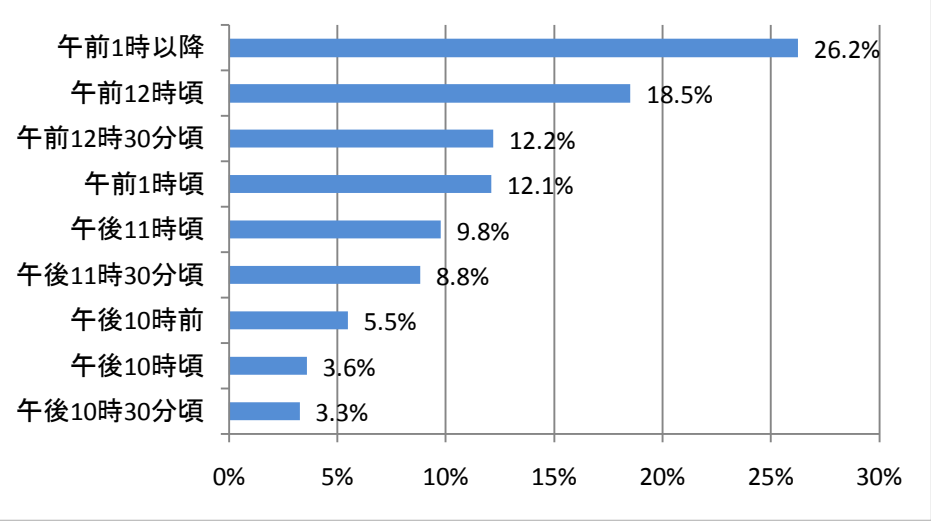
Q6-2. 今日出勤日(仕事をする日)です(でした)

	割合	件数
はい	56.0%	653
いいえ	44.0%	513
計	100.0%	1166



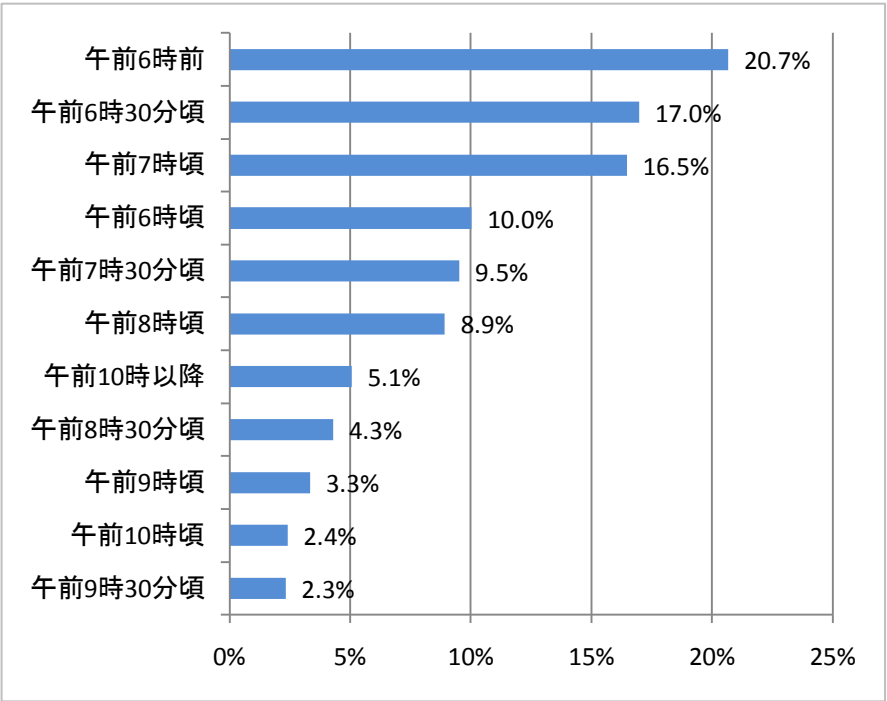
Q6-3. 何時に寝ましたか

	割合	件数
午前1時以降	26.2%	306
午前12時頃	18.5%	216
午前12時30分頃	12.2%	142
午前1時頃	12.1%	141
午後11時頃	9.8%	114
午後11時30分頃	8.8%	103
午後10時前	5.5%	64
午後10時頃	3.6%	42
午後10時30分頃	3.3%	38
計	100.0%	1166



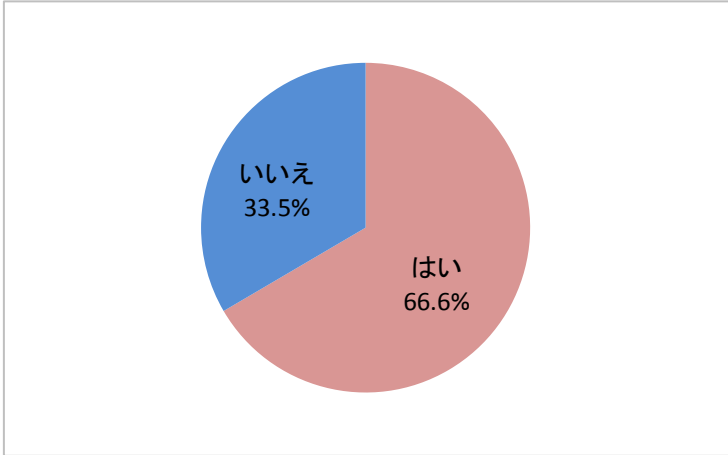
Q6-4. 何時におきましたか

	割合	件数
午前6時前	20.7%	241
午前6時30分頃	17.0%	198
午前7時頃	16.5%	192
午前6時頃	10.0%	117
午前7時30分頃	9.5%	111
午前8時頃	8.9%	104
午前10時以降	5.1%	59
午前8時30分頃	4.3%	50
午前9時頃	3.3%	39
午前10時頃	2.4%	28
午前9時30分頃	2.3%	27
計	100.0%	1166



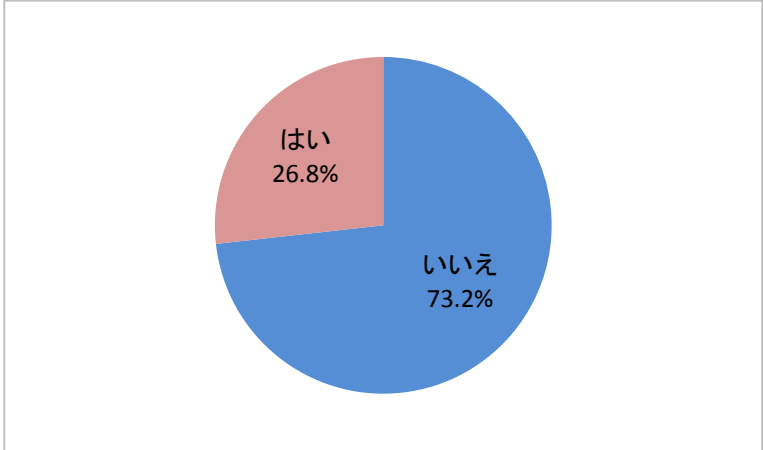
Q6-5. よく眠れましたか

	割合	件数
はい	66.6%	776
いいえ	33.5%	390
計	100.0%	1166



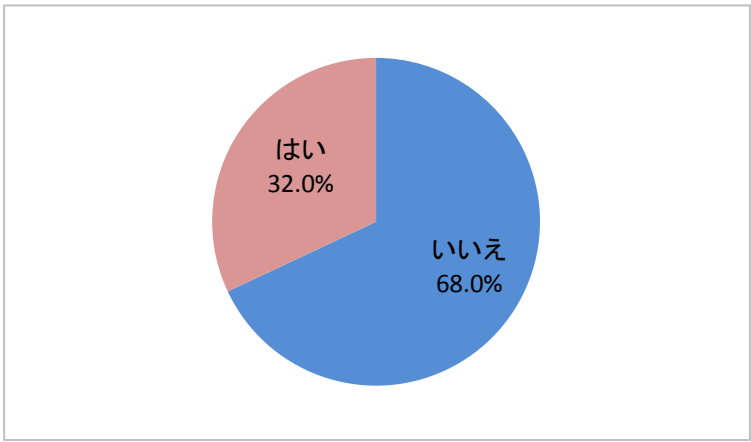
Q6-6. 人間関係でいやなことはありましたか

	割合	件数
いいえ	73.2%	854
はい	26.8%	312
計	100.0%	1166



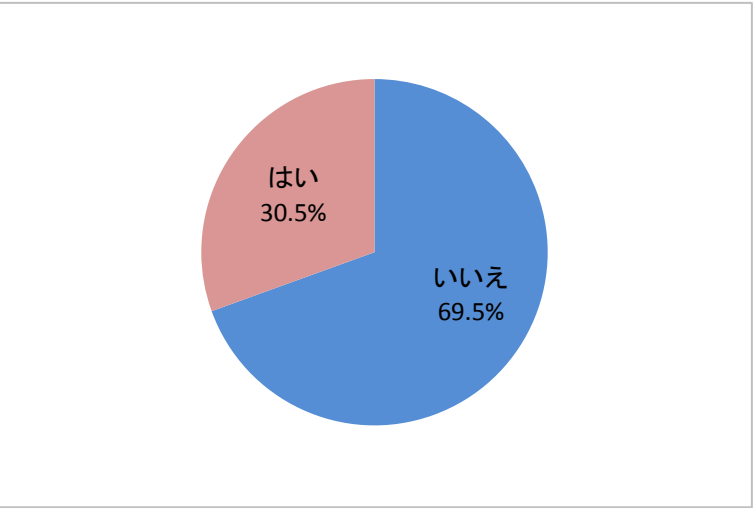
Q6-7. 次の日の仕事が気になっていましたか

	割合	件数
いいえ	68.0%	793
はい	32.0%	373
計	100.0%	1166



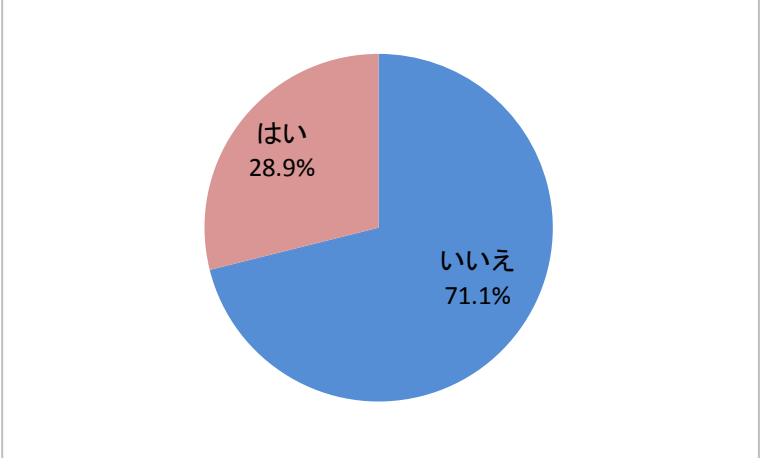
Q6-8. 昨晚、眠るための工夫を何かしましたか

	割合	件数
いいえ	69.5%	810
はい	30.5%	356
計	100.0%	1166



Q6-9. 眠るための工夫の効果はありましたか

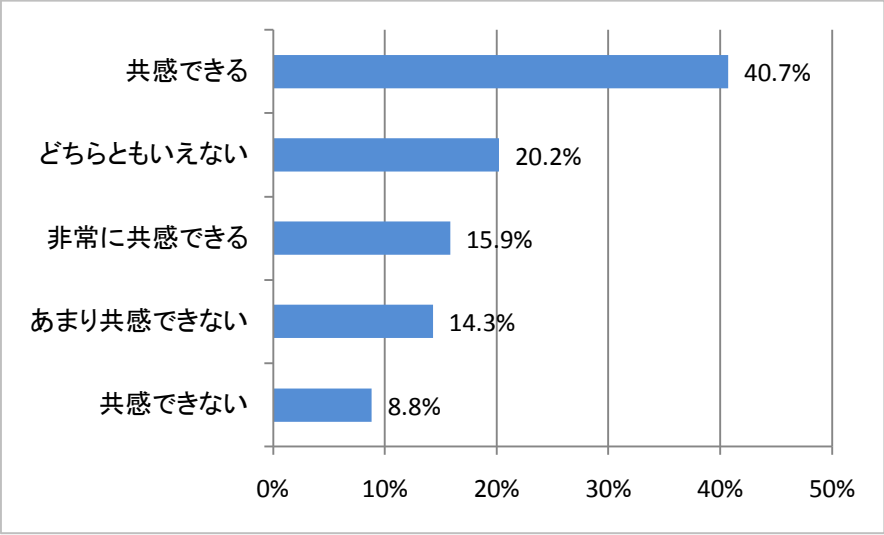
	割合	件数
いいえ	71.1%	829
はい	28.9%	337
計	100.0%	1166



以下の設問の共感度を5段階でお答えください

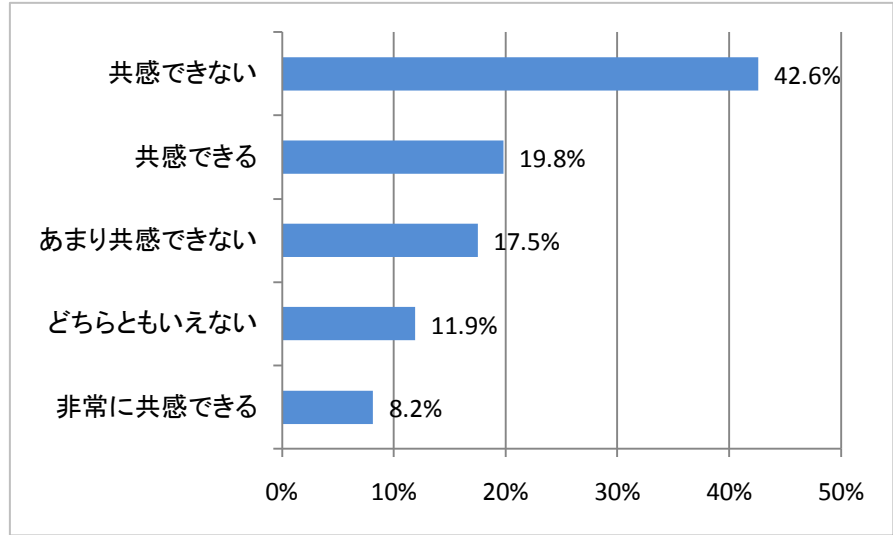
Q7-1. 仕事が気になって眠れないことがよくある

	割合	件数
共感できる	40.7%	475
どちらともいえない	20.2%	236
非常に共感できる	15.9%	185
あまり共感できない	14.3%	167
共感できない	8.8%	103
計	100.0%	1166



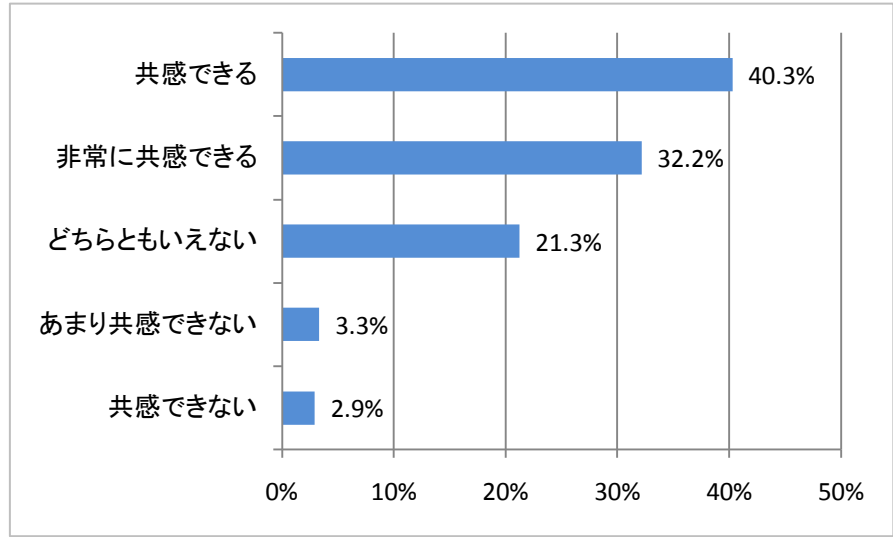
Q7-2. お酒を飲み過ぎて夜中に喉が渇いておきることがある

	割合	件数
共感できない	42.6%	497
共感できる	19.8%	231
あまり共感できない	17.5%	204
どちらともいえない	11.9%	139
非常に共感できる	8.2%	95
計	100.0%	1166



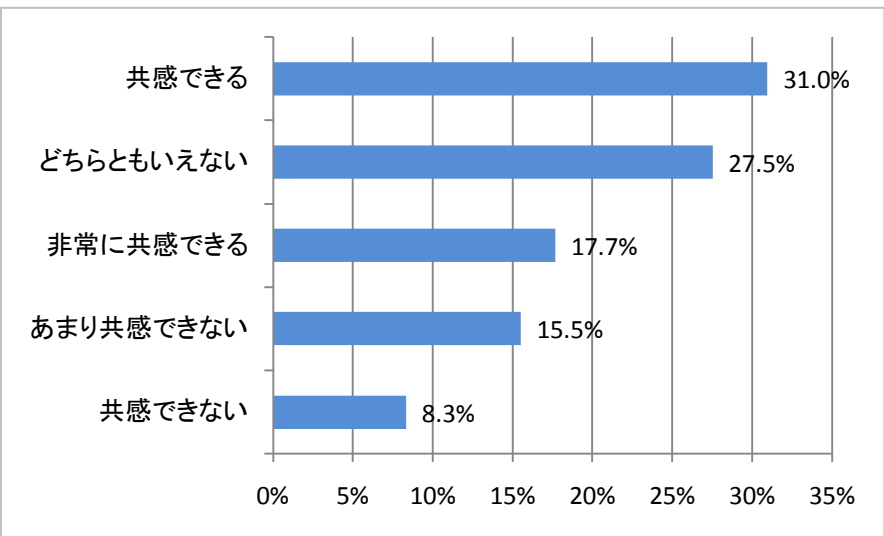
Q7-3. 昼間運動をするとよく眠れる

	割合	件数
共感できる	40.3%	470
非常に共感できる	32.2%	375
どちらともいえない	21.3%	248
あまり共感できない	3.3%	39
共感できない	2.9%	34
計	100.0%	1166



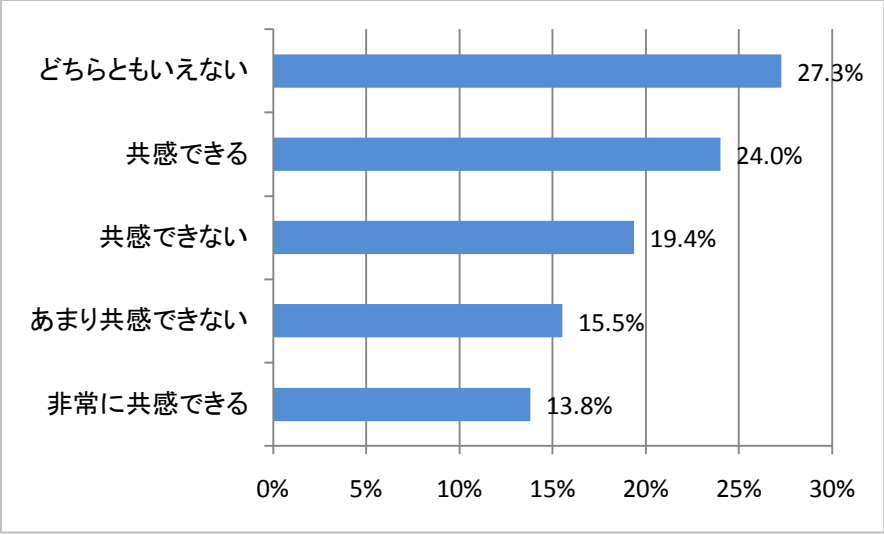
Q7-4. 早寝早起きを心がけている

	割合	件数
共感できる	31.0%	361
どちらともいえない	27.5%	321
非常に共感できる	17.7%	206
あまり共感できない	15.5%	181
共感できない	8.3%	97
計	100.0%	1166



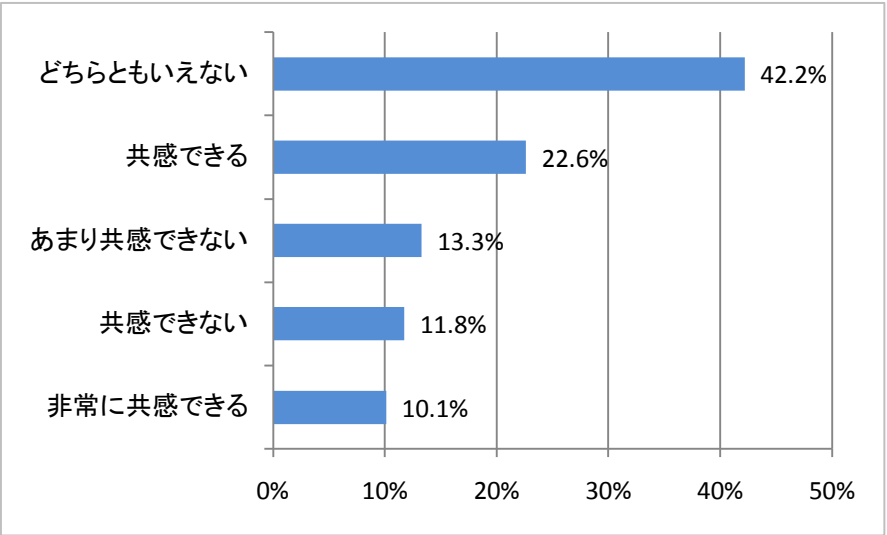
Q7-5. 部屋の電気を徐々に暗くするようにしている

	割合	件数
どちらともいえない	27.3%	318
共感できる	24.0%	280
共感できない	19.4%	226
あまり共感できない	15.5%	181
非常に共感できる	13.8%	161
計	100.0%	1166



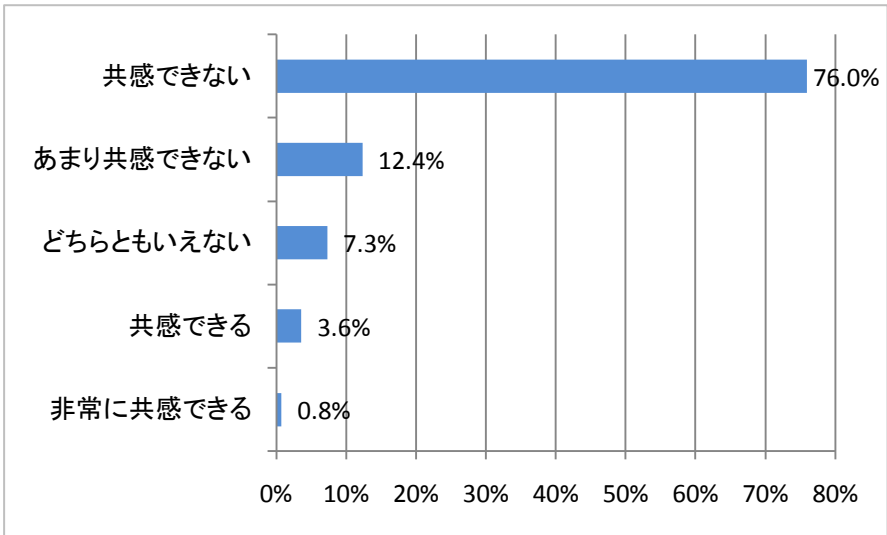
Q7-6. 眠る前はいつも楽しいことを考えるようにしている

	割合	件数
どちらともいえない	42.2%	492
共感できる	22.6%	264
あまり共感できない	13.3%	155
共感できない	11.8%	137
非常に共感できる	10.1%	118
計	100.0%	1166



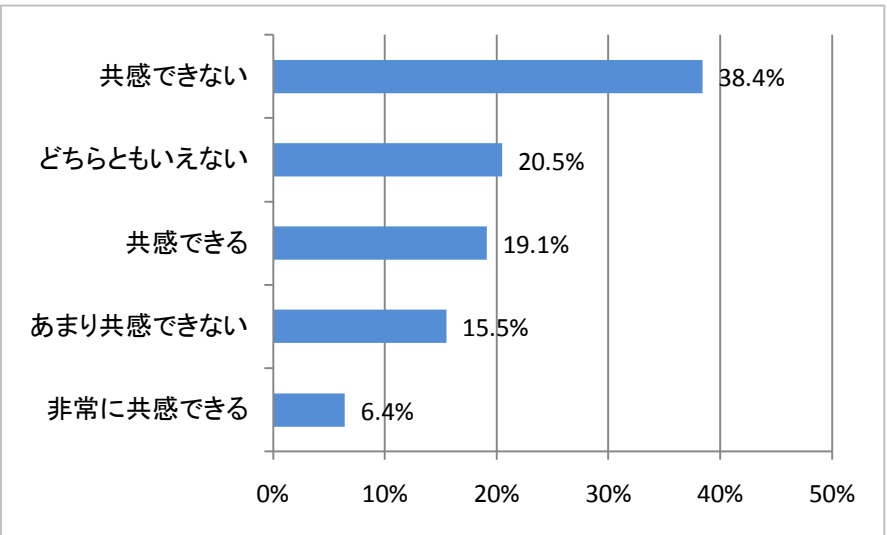
Q7-7. 旅行のときも枕はもっていく

	割合	件数
共感できない	76.0%	886
あまり共感できない	12.4%	144
どちらともいえない	7.3%	85
共感できる	3.6%	42
非常に共感できる	0.8%	9
計	100.0%	1166



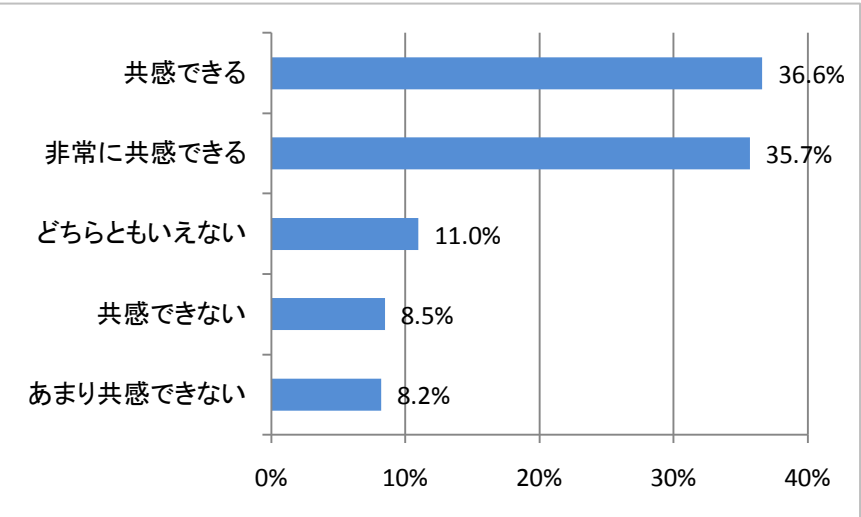
Q7-8. 季節によって眠りの場所を変える(涼しい場所になど)

	割合	件数
共感できない	38.4%	448
どちらともいえない	20.5%	239
共感できる	19.1%	223
あまり共感できない	15.5%	181
非常に共感できる	6.4%	75
計	100.0%	1166



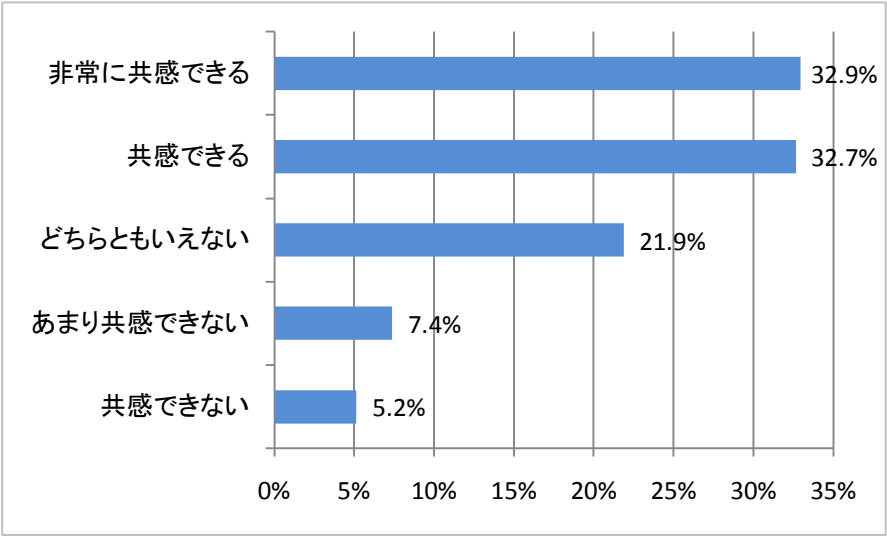
Q7-9. 電車の中でも眠ることができる

	割合	件数
共感できる	36.6%	427
非常に共感できる	35.7%	416
どちらともいえない	11.0%	128
共感できない	8.5%	99
あまり共感できない	8.2%	96
計	100.0%	1166



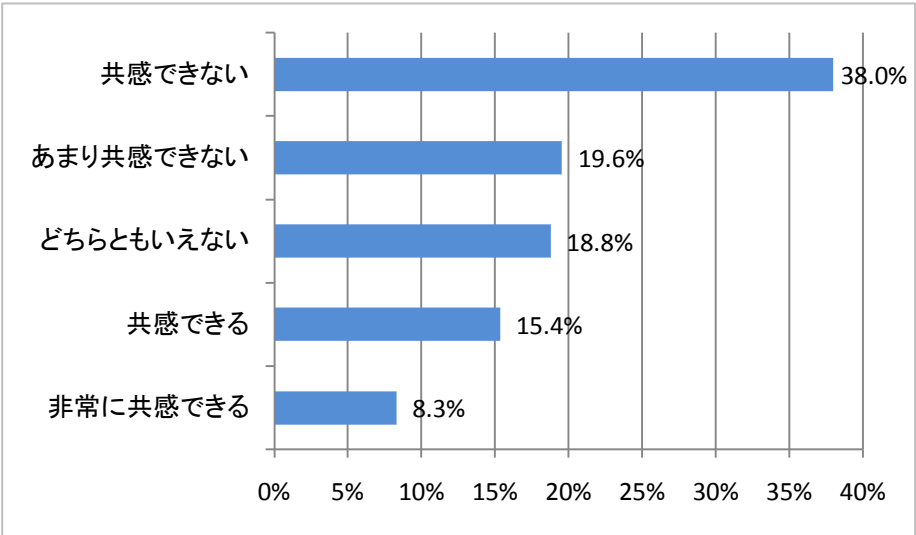
Q7-10. 質のよい睡眠が取れているかわからない

	割合	件数
非常に共感できる	32.9%	384
共感できる	32.7%	381
どちらともいえない	21.9%	255
あまり共感できない	7.4%	86
共感できない	5.2%	60
計	100.0%	1166



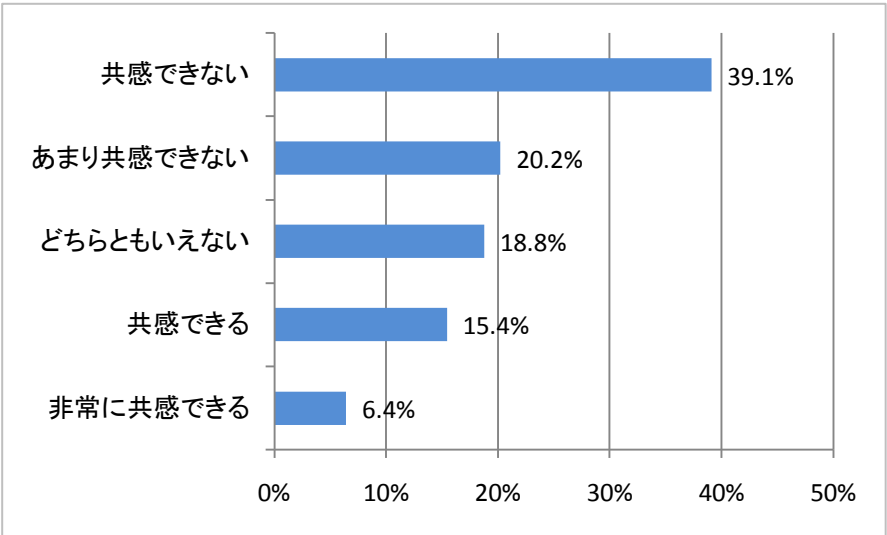
Q7-11. 無呼吸症候群ではないか気になっている

	全体	件数
共感できない	38.0%	443
あまり共感できない	19.6%	228
どちらともいえない	18.8%	219
共感できる	15.4%	179
非常に共感できる	8.3%	97
計	100.0%	1166



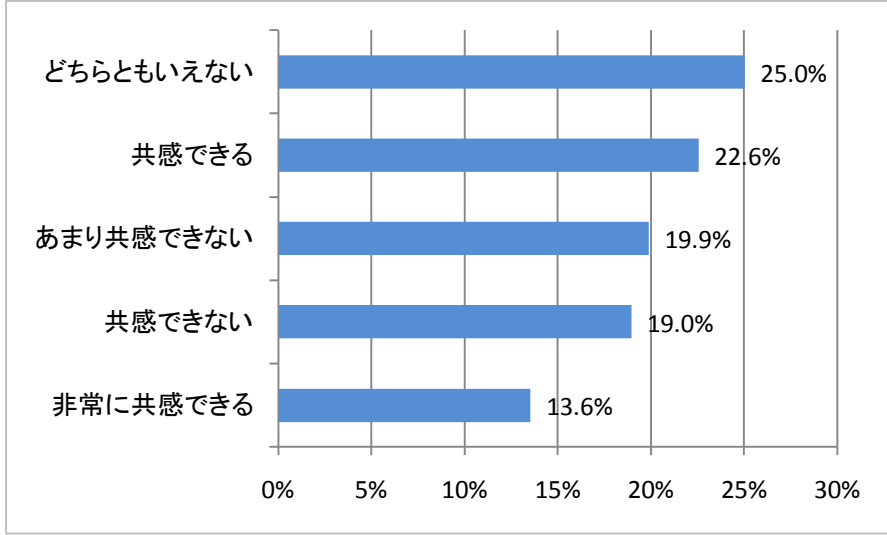
Q7-12. 眠っているときの血圧や脈拍が気になる

	割合	件数
共感できない	39.1%	456
あまり共感できない	20.2%	236
どちらともいえない	18.8%	219
共感できる	15.4%	180
非常に共感できる	6.4%	75
計	100.0%	1166



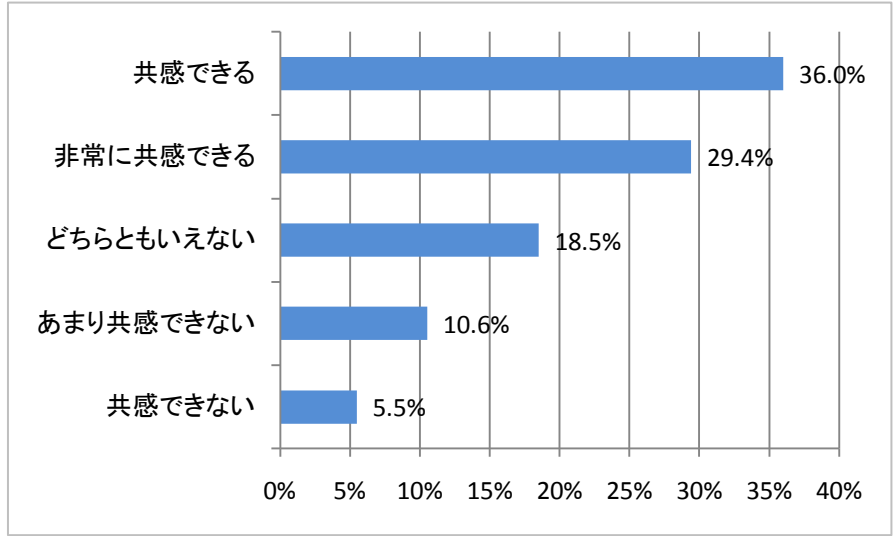
Q7-13. 睡眠時間が確保できない

	割合	件数
どちらともいえない	25.0%	292
共感できる	22.6%	263
あまり共感できない	19.9%	232
共感できない	19.0%	221
非常に共感できる	13.6%	158
計	100.0%	1166



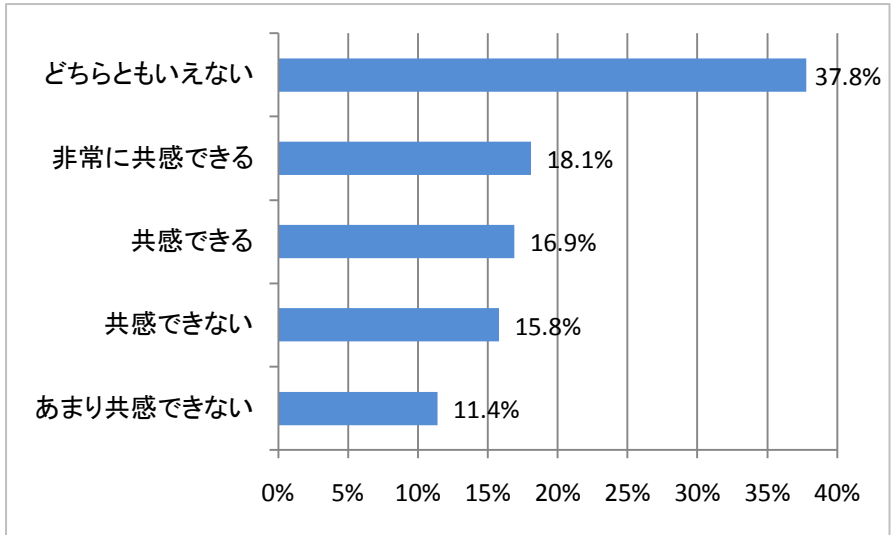
Q7-14. 眠っても疲れが取れない

	割合	件数
共感できる	36.0%	420
非常に共感できる	29.4%	343
どちらともいえない	18.5%	216
あまり共感できない	10.6%	123
共感できない	5.5%	64
計	100.0%	1166



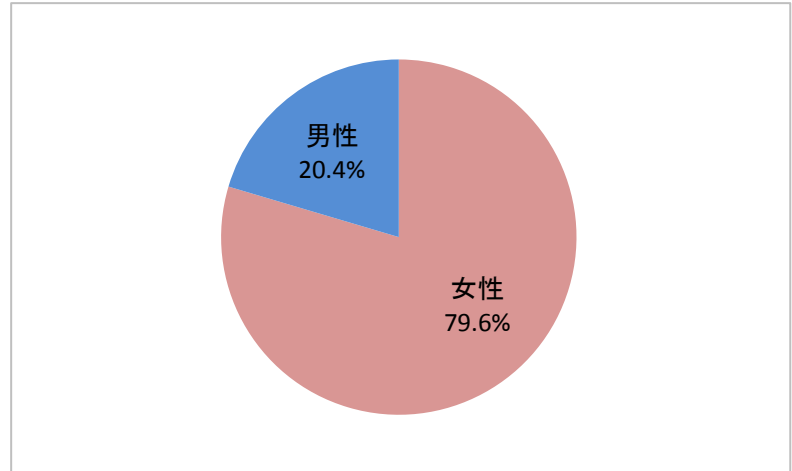
Q7-15. (夫婦は)別室の方がよく眠れる

	割合	件数
どちらともいえない	31.1%	362
非常に共感できる	14.8%	173
共感できる	13.9%	162
共感できない	13.0%	151
あまり共感できない	9.4%	109
不明(Null)	17.9%	209
計	100.0%	1166



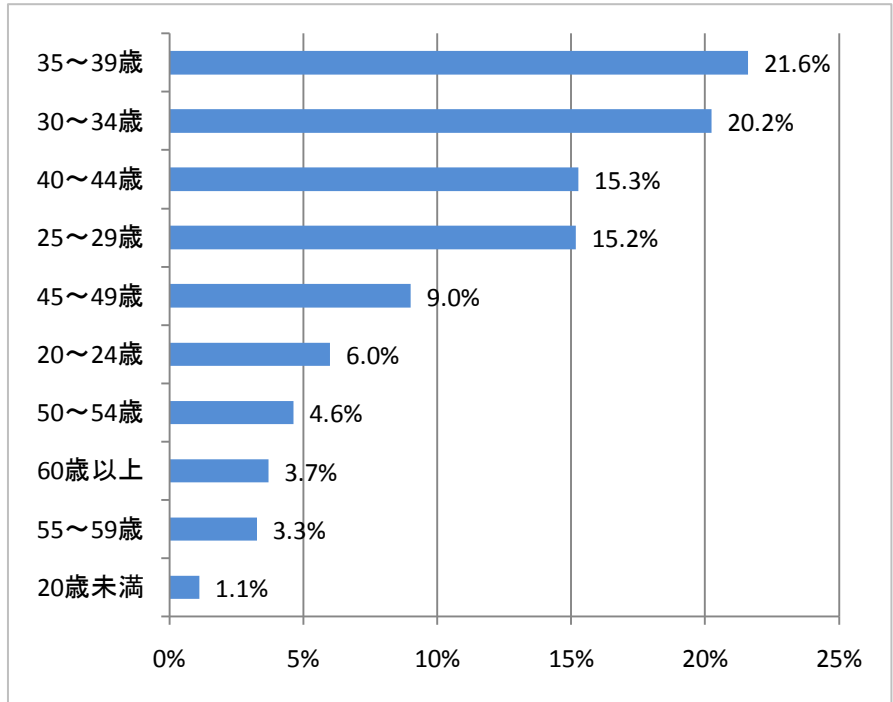
Q8. 性別

	割合	件数
女性	79.6%	928
男性	20.4%	238
計	100.0%	1166



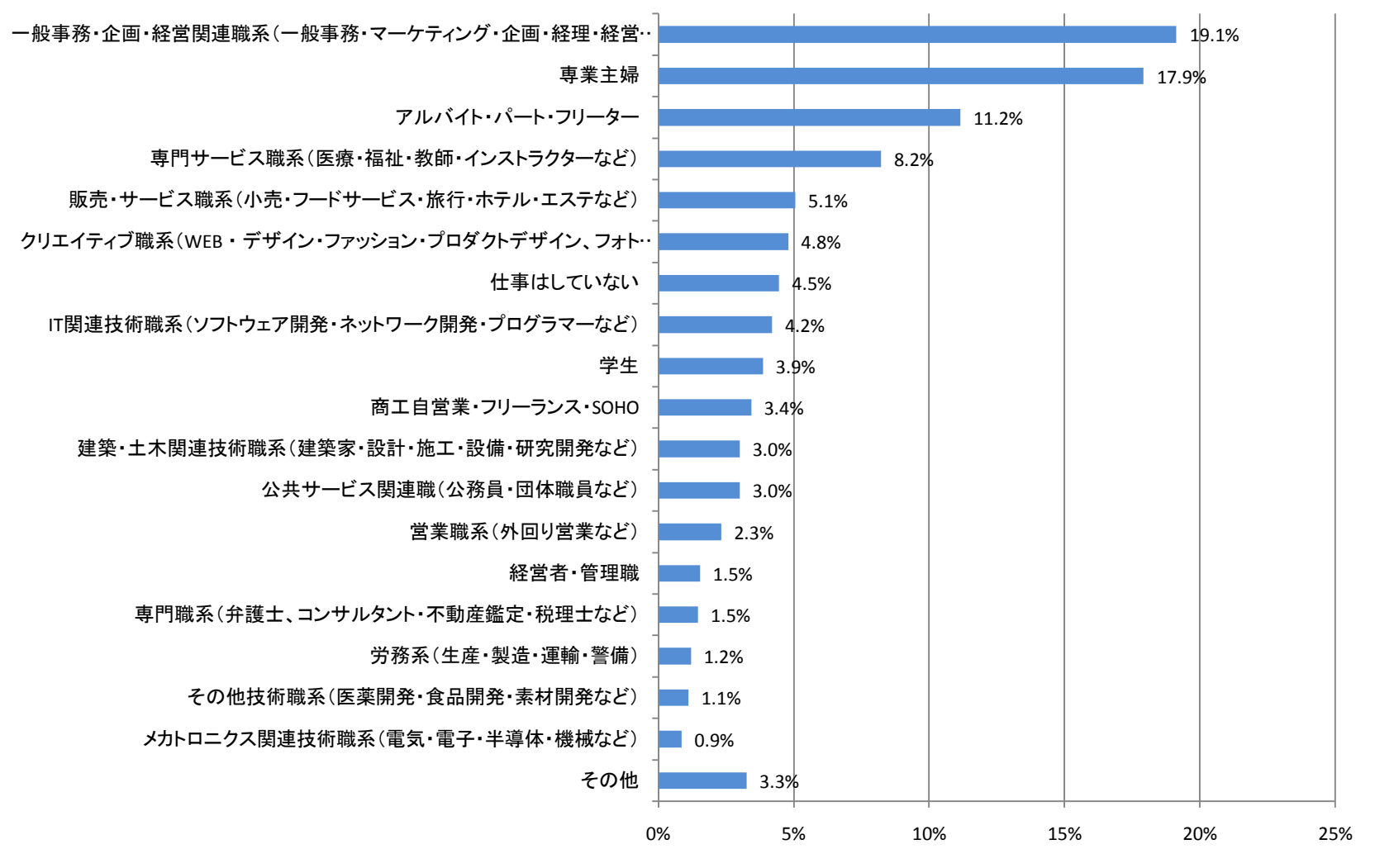
Q9. 年代

	割合	件数
35～39歳	21.6%	252
30～34歳	20.2%	236
40～44歳	15.3%	178
25～29歳	15.2%	177
45～49歳	9.0%	105
20～24歳	6.0%	70
50～54歳	4.6%	54
60歳以上	3.7%	43
55～59歳	3.3%	38
20歳未満	1.1%	13
計	100.0%	1166



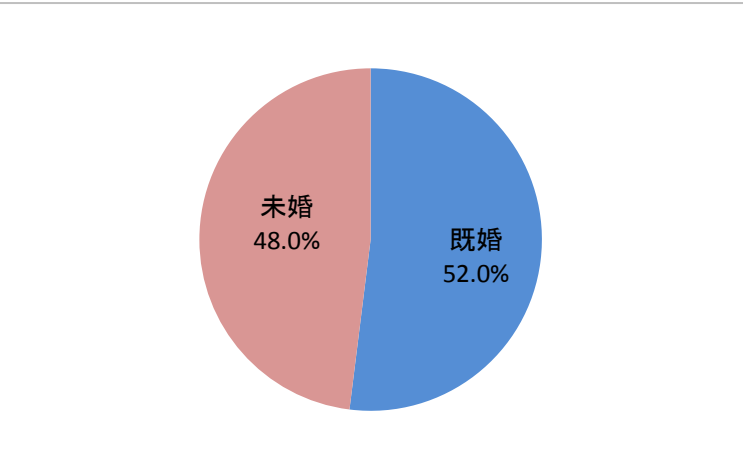
Q10. ご職業

	割合	件数
一般事務・企画・経営関連職系 (一般事務・マーケティング・企画・経理・経営企画など)	19.1%	223
専業主婦	17.9%	209
アルバイト・パート・フリーター	11.2%	130
専門サービス職系(医療・福祉・教師・インストラクターなど)	8.2%	96
販売・サービス職系 (小売・フードサービス・旅行・ホテル・エステなど)	5.1%	59
クリエイティブ職系 (WEB・デザイン・ファッション・プロダクトデザイン、 フォトグラファーなど)	4.8%	56
仕事はしていない	4.5%	52
IT関連技術職系 (ソフトウェア開発・ネットワーク開発・プログラマーなど)	4.2%	49
学生	3.9%	45
商工自営業・フリーランス・SOHO	3.4%	40
公共サービス関連職(公務員・団体職員など)	3.0%	35
建築・土木関連技術職系 (建築家・設計・施工・設備・研究開発など)	3.0%	35
営業職系(外回り営業など)	2.3%	27
経営者・管理職	1.5%	18
専門職系(弁護士、コンサルタント・不動産鑑定・税理士など)	1.5%	17
労務系(生産・製造・運輸・警備)	1.2%	14
その他技術職系(医薬開発・食品開発・素材開発など)	1.1%	13
メカトロニクス関連技術職系(電気・電子・半導体・機械など)	0.9%	10
その他	3.3%	38
計	100.0%	1166



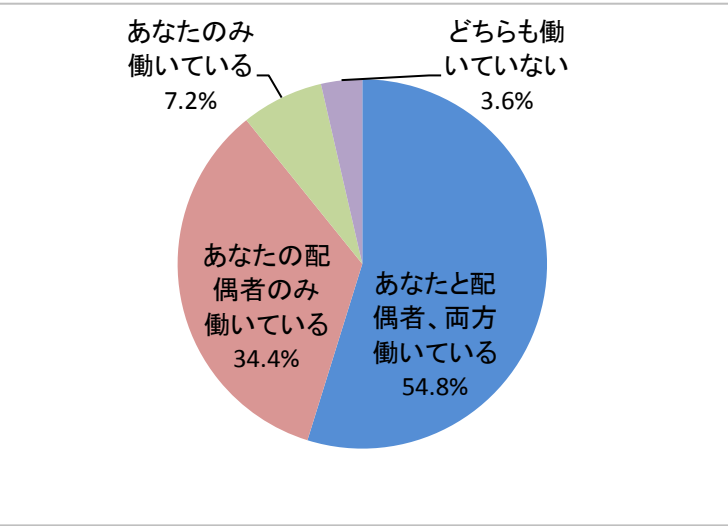
Q11. 未婚

	割合	件数
既婚	52.0%	606
未婚	48.0%	560
計	100.0%	1166



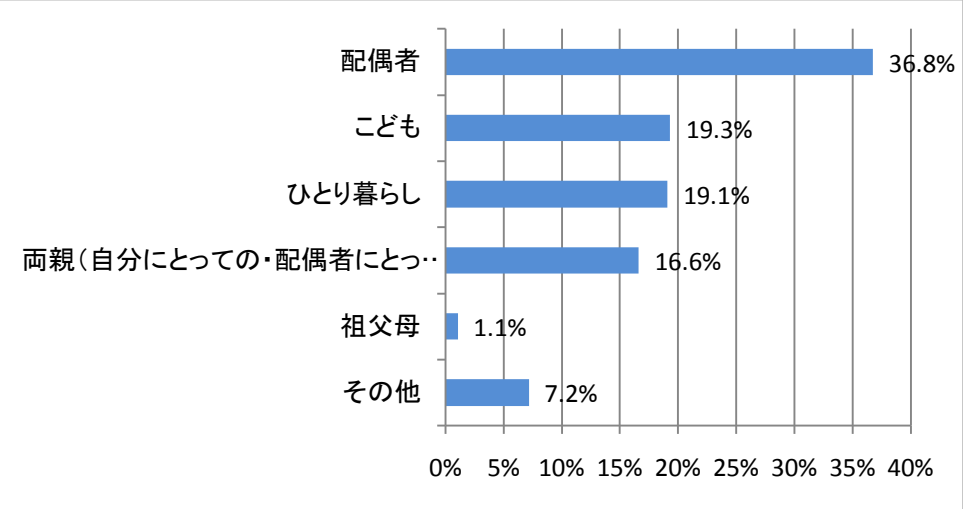
Q12. 「既婚」とお答えの方にお聞きます。働き方について当てはまるものをお選びください

	割合	件数
あなたと配偶者、両方働いている	28.6%	333
あなたの配偶者のみ働いている	17.9%	209
あなたのみ働いている	3.8%	44
どちらも働いていない	1.9%	22
不明(Null)	47.9%	558
計	100.0%	1166



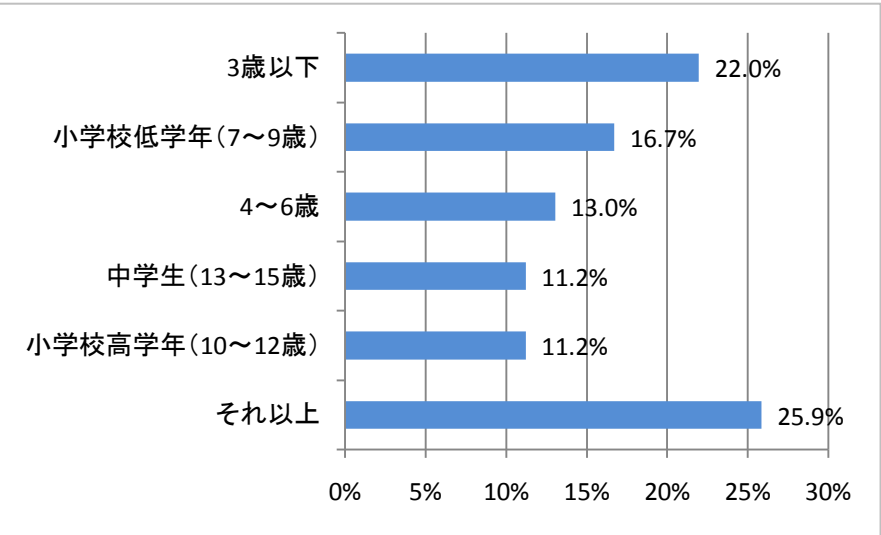
Q13. 現在の同居家族であてはまるものを選択してください。(複数回答可)

	割合	件数
配偶者	36.8%	584
両親(自分にとっての・配偶者にとっての)	16.6%	264
こども	19.3%	307
祖父母	1.1%	17
孫	0.0%	0
その他	7.2%	114
ひとり暮らし	19.1%	303
計	100.0%	1589



Q14. お子様がいる方にお聞きます。お子様の年齢を教えてください。(複数回答可)

	割合	件数
3歳以下	22.0%	96
4～6歳	13.0%	57
小学校低学年(7～9歳)	16.7%	73
小学校高学年(10～12歳)	11.2%	49
中学生(13～15歳)	11.2%	49
それ以上	25.9%	113
計	100.0%	437



Q15. 現在のお住まい

	全体	件数
マンション	40.7%	474
戸建て	35.6%	415
アパート	21.9%	255
その他	1.9%	22
計	100.0%	1166

