

報道関係者各位

2026 年 9 月 14 日

株式会社ウテナ

**「無意味な時間」が心のデトックス！夜ふかしの目的は“無”になること。
意外にも、日中タイパを気にする層ほど「夜ふかしスマホ」が習慣に**

株式会社ウテナは、20 代～30 代の女性を対象に、夜ふかしに関する調査を実施しました。調査の結果、「もう寝なきゃ」と思いつつ、ベッドの中でスマホを見続けてしまう「夜ふかしスマホ」を、約 8 割（78.6%）の女性が経験していることが判明しました。さらに、日中の生活でタイパを気にする女性ほど、この「夜ふかしスマホ」に陥る頻度が高いという、意外な実態も明らかになりました。

一見すると時間を無駄にしているだけの行動に見えますが、その目的は「無」になること。日中のタイパ疲れから解放され、「あえて無意味な時間を過ごすこと」が現代女性にとって必要な“心のデトックス”になっていることが見えてきました。



<調査概要>

調査タイトル：夜ふかしに関する調査

調査期間：2026 年 7 月 27 日～2026 年 7 月 28 日

調査対象者：20 歳～39 歳の女性 1000 人（有効回答数/20 代 500 人、30 代 500 人）

調査方法：インターネット調査（Surveroid を利用）

※個別のデータ・グラフをご希望の方はお問い合わせください。

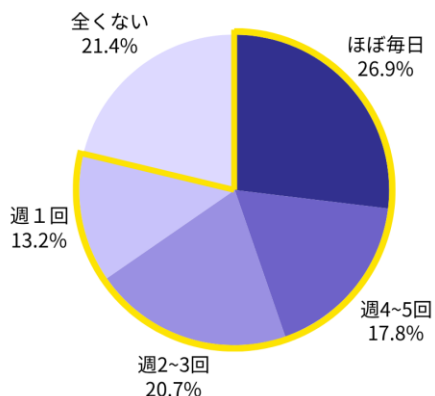
<調査結果サマリー>

- ◆約 8 割が毎週 1 回以上の「夜ふかしスマホ」を経験
- ◆日中タイパを気にする層ほど「夜ふかしスマホ」が習慣化！気にしない層の約 1.8 倍に
- ◆夜ふかしの目的は「頭を空っぽにすること」。“無意味な時間”が心のデトックスに
- ◆約半数が夜ふかしの翌朝に肌不調を感じている

■約 8 割が「夜ふかしスマホ」を毎週経験。さらに約半数が週 4 日以上と常態化

「もう寝なきゃ」と思いつつ就寝前についスマホを見続けてしまう「夜ふかしスマホ」について聞くと、全体の約 8 割（78.6%）がこれを毎週経験しています。さらに、全体の約半数（44.7%）は週 4 日以上も繰り返しており、夜ふかしスマホが常態化している実態が分かりました。

「もう寝なきゃ」と思っているのに、
就寝前についスマホを見続けてしまうことが週に何回くらいありますか？



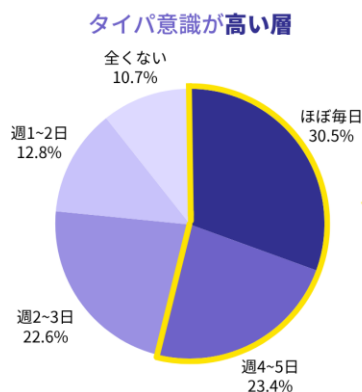
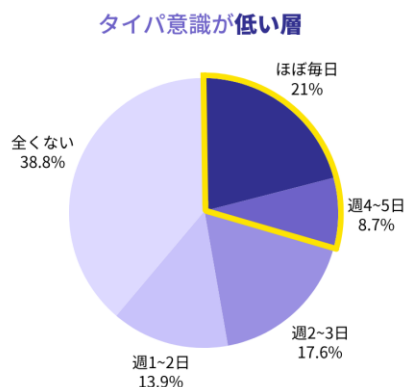
約8割が
毎週「夜ふかしスマホ」
を経験

■タイパ疲れの反動！？タイパを意識する層ほど「夜ふかしスマホ」が習慣化

日中のタイパ意識別に夜ふかしスマホの頻度を見てみると、意外にも、日中タイパを意識している人のほうが夜ふかしスマホの頻度が高いことが分かりました。タイパを気にする層は、タイパを気にしない層に比べて、夜ふかしスマホが常態化（週 4 日以上）している割合が約 1.8 倍も高いという結果が出ました。

日中、効率化を求めて行動する「慌ただしさの反動」が、夜のスマホ時間を習慣化させている実態がうかがえます。

「もう寝なきゃ」と思っているのに、
就寝前についスマホを見続けてしまうことが週に何回くらいありますか？

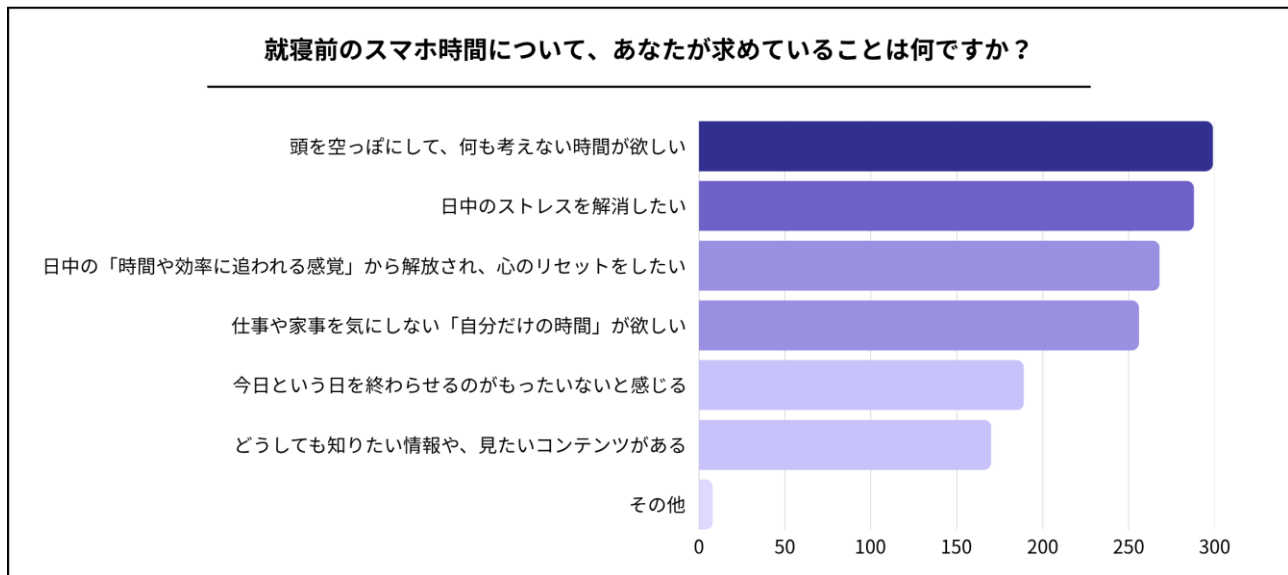


タイパ重視層は
1.8倍も夜ふかしスマホが
常態化している！

■目的は「無」になること。動画や SNS を見ながら『あえて無意味な時間』を求める現代女性

日中タイパを意識しているにもかかわらず、なぜ夜になると時間を忘れてスマホを見てしまうのでしょうか。就寝前にスマホを見続けてしまう理由を尋ねると、38.0%が「頭を空っぽにして、何も考えない時間が欲しい」、34.1%が「日中の『時間や効率に追われる感覚』から解放され、心のリセットをしたい」と回答しました。

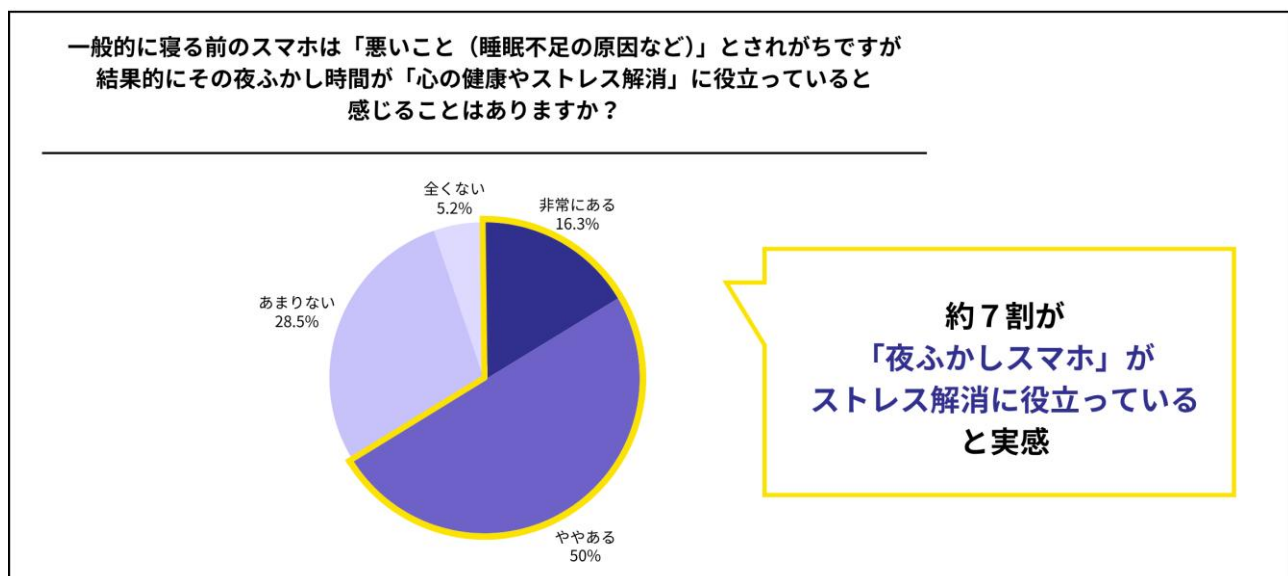
日中のタイパ重視な生活から離れ「あえて生産性のない無意味な時間」を過ごすことが、現代女性の心のデトックスに不可欠となっているようです。



(複数回答 週1回以上、就寝前にスマホを見続けてしまう人 N=786)

■就寝前のスマホが最高のデトックス。「夜ふかしスマホ」は現代女性の“心の栄養”

就寝前のスマホ利用は、身体に与える影響から「良くない行為」と言われていますが、実態としては約7割(66.3%)が「心の健康やストレス解消に役立っている」と回答しました。20代～30代の女性にとっては、良くないことと知りつつも、なくてはならない行為であることが見えてきます。



(複数回答 週1回以上、就寝前にスマホを見続けてしまう人 N=786)

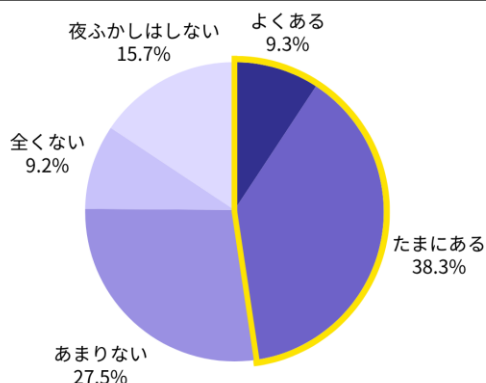
【夜ふかしさんのリアルな声】
夜ふかしをしてしまったけど…「ストレス解消」「心地よく眠りにつけた」

- 日中はついやるべきことを考えてしまうけど、寝る前のスマホを見ている時間は何も考えなくて済んで楽。
- 子育てでなかなか1人時間がとれない。子供が寝た後にぼーっとできる時間が作れてよかった。
- 日中は常に仕事をしていて、心身ともに疲れているので、夜に推しの動画を見る時間で癒されてストレスを解消している。
- 見たい動画を延々と見て、時間の流れを感じないようにしたことで少しだけ気が楽になった。
- 1日の終わりの儀式みたいになっているので、心地よく眠りにつけた。
- 毎日のスマホ時間は、体を休めながら自分の時間を過ごせる、日々のゴールの時間みたいになっている。

■心のデトックスの代償は「翌朝の肌」。夜ふかし女性の葛藤とは

心を満たすための夜ふかしである一方、その代償として多くの女性が感じているのが「肌への影響」です。実際、夜ふかしをしてしまった翌朝に睡眠不足による「肌の不調（化粧ノリの悪さ、くすみ等）」を感じている女性は全体の約半数（47.6%）にのぼり、「心は満たしたいけれど、お肌への負担は気になる」というリアルな葛藤が浮き彫りになりました。

夜更かしをしてしまった翌朝、睡眠不足による
「肌の不調（化粧ノリの悪さ、くすみ等）」を感じることはありますか？



約半数が
睡眠不足による
「肌の不調」を経験

【株式会社ウテナ】

株式会社ウテナは1927年の創立から「真心をもって、社会に貢献し、人々の満足を喜びとする」を企業理念とし、社名の由来である花の萼(がく)のように「すべての人の美しさを支えたい」という想いで化粧品を開発してきました。コーポレートスローガン「咲かせよう、まだないキレイを。」には、お客様も気づいていない視点や発想で、新しいキレイを生み出していくことを目指し、真心を込めて商品をお届けするウテナの決意が込められています。これからも人間本来の美しさを追求した身近な生活品「Human care 商品」を提案してまいります。

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

株式会社ウテナ CS 推進・広報室 E-mail: utena_pr@utena.co.jp

【本製品に関するお客様からのお問い合わせ先】

株式会社ウテナ お客様相談室

お問い合わせフォーム: <https://www.utena.co.jp/contact/>