

—スマホ時代の夜更かし事情—

20～40代女性の9割超が「寝る前スマホ」習慣化

スマホタイムの平均は1.4時間、「寝なきゃ」でも「寝る前スマホはしたい」が7割超

どうせするなら…「寝る前スマホ」時間の充実ニーズ、背景に“時間の有効活用”意識あり

寝る前のほっとできる時間に。11/1（火）新発売

パナソニック エアーマッサージャー EW-RA150「ねるまえほっとリフレ」

パナソニック株式会社は、ベッドや布団で横になった状態で脚を入れ、足首からふくらはぎまでをマッサージする「エアーマッサージャー EW-RA150（ねるまえほっとリフレ）を2022年11月1日（火）より発売します。発売にともない、このたび、20～40代の女性を対象として、「寝る前スマホ」をテーマとした調査を行いました。

「寝る前スマホ」とは、就寝前に布団などに入りながらスマートフォンを操作することを指します。「寝る前スマホ」の実態やその心理について調べたところ、20～40代女性の大多数にとって「寝る前スマホ」が習慣化していることや、夜更かしにつながっている自覚がありながらも「自分にとって必要な時間」でもあると感じていることが分かりました。また、寝なければいけないと思う気持ちと、「寝る前スマホ」がしたい気持ちがせめぎ合う中で、「寝る前スマホ」の時間を「有効活用したい」というニーズが高いことも明らかになりました。

【調査データ】20～40代女性「寝る前スマホ」に関する調査結果

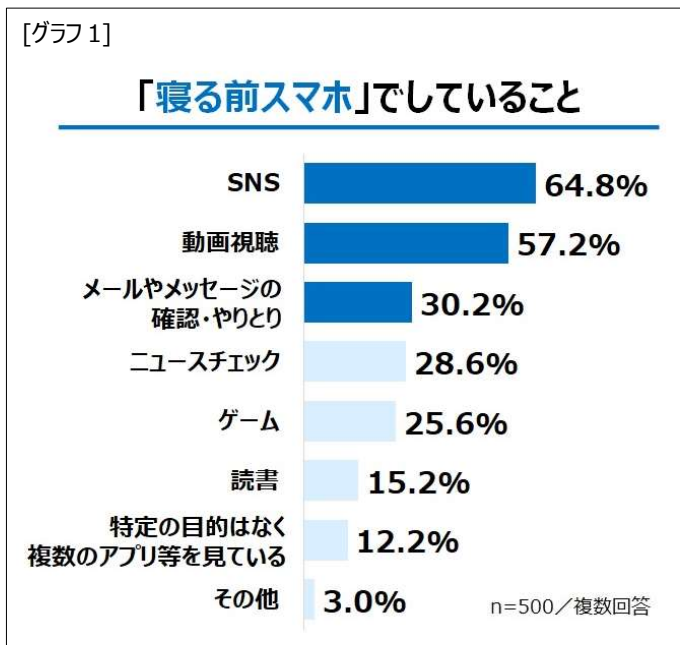
◆1回あたり平均1時間超…「寝る前スマホ」が、就寝前の新たな習慣に！

調査にあたり、スマートフォンを持っている20～40代女性（n=801）に対して予備調査を行ったところ、**95.8%**とほとんどの人が「日常的／習慣的に『寝る前スマホ』をしている」と回答しました。寝る前の習慣としては、一般的に入浴や歯みがきなどが挙げられますが、**スマートフォンが生活に欠かせないものとなった現代においては、「寝る前スマホ」が就寝前の新たな習慣のひとつに加わった**と言えます。

そこで今回は、予備調査で「日常的／習慣的に『寝る前スマホ』をしている」と回答した女性を対象として、その実態について調査を進めました。

まず、「寝る前スマホ」に費やしている時間を調べたところ、**平均は1.4時間**に。就寝前の**平均1時間以上がスマホに費やされている**こととなります。また、「寝る前スマホ」でどのようなことをし

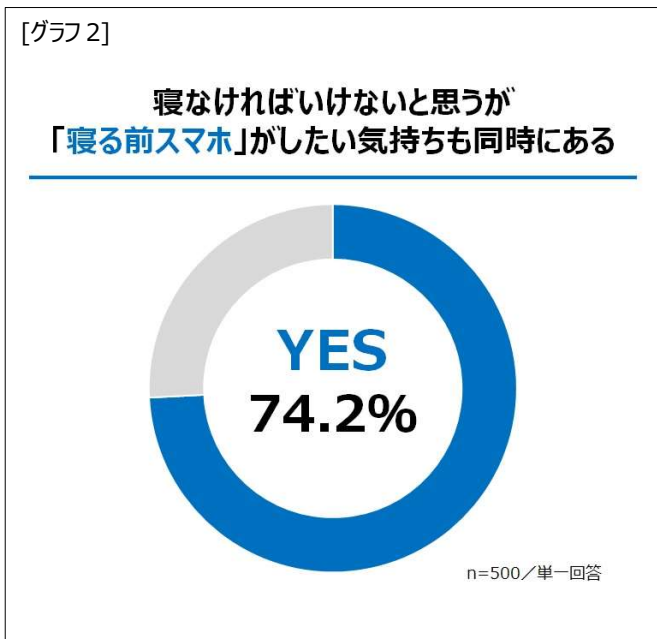
ているかを聞くと、「SNS」（64.8%）と「動画視聴」（57.2%）の2つが目立って多く、以下、「メールやメッセージの確認・やりとり」（30.2%）、「ニュースチェック」（28.6%）などが続きました。[グラフ1]



こうした背景をふまえ、「あなたにとって『寝る前スマホ』をする時間はどのような時間ですか？」と尋ねると、最も多かったのは「自分にとって必要な時間」(43.6%)に。そのほかにも、「リフレッシュ・気分転換の時間」(35.6%)、「楽しみな時間」(35.0%)、「ほっとする・落ち着く時間」(32.8%)などの回答が上位に並び、「罪悪感がある時間」(10.4%)という回答をした人は少数派となりました。

また、自由回答でも、「プライベートと仕事との気持ちを切替える大事な時間帯なので、特に罪悪感はない」(45歳)や、「あとは寝るだけの状態で好きな動画を見ることでリラックス効果があるし、眠くなったら途中で止めて眠れるので罪悪感はない」(36歳)といった、心理的な満足感をメリットに挙げた声のほうが目立っています。「寝る前スマホ」については、比較的ポジティブ、あるいは、フラットに、自分にとって「必要な時間」であるという捉え方をしている人が多いようです。

◆寝なければいけないと思う気持ちと、「寝る前スマホ」をしたい気持ちと同時に存在…7割超が回答



その一方で、「寝る前スマホ」が睡眠に影響をおよぼすことを自覚している人も多く、8割以上の方が『寝る前スマホ』が夜更かしにつながることもある(88.0%)と回答。

また、夜更かしと「寝る前スマホ」の複雑な関係性が表れている結果として、7割以上の方が「寝なければいけないと思うが、『寝る前スマホ』がしたい気持ちも同時にある」(74.2%)と感じていることも明らかになりました。[グラフ 2]

具体的には、「寝る前スマホはあまりしない方が良いのはわかっているが、日中は家事や育児でなかなか自分の時間が取れないため、寝る前の1時間程、自分の時間をゆとり取るようにしている」(29歳)や、「睡眠に良くないのはわかっているが、誰にも邪魔されない貴重な時間なので、他の時間とは違う特別な感じがしてつい見してしまう」(26歳)といったコメントが多数見られています。

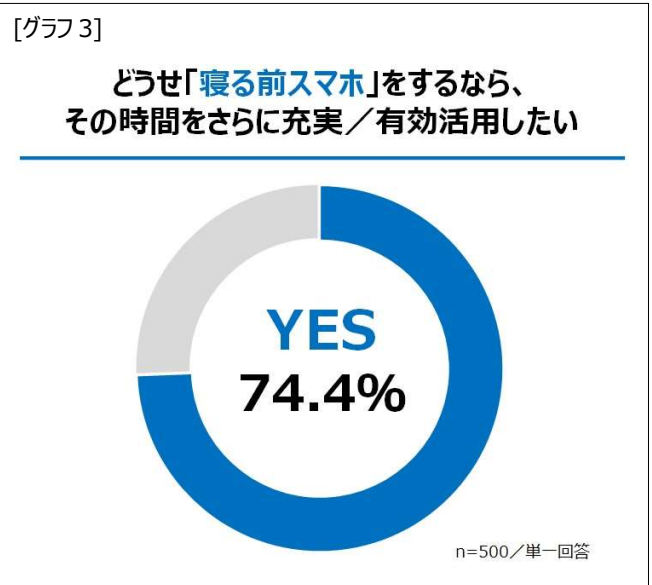
「寝る前スマホ」を自分にとって必要な時間として捉えつつも、睡眠への影響などにも自覚的であり、心理的満足と睡眠時間との間で気持ちのせめぎ合いを感じている人が多いようです。

◆どうせ「寝る前」スマホをするなら、「時間を有効活用したい」というニーズが明らかに！

そこで、「寝る前スマホ」中の時間の過ごし方についてさらに調査を進めました。

すると、7割以上の方が「どうせ『寝る前スマホ』をするなら、その時間をさらに充実／有効活用したい」(74.4%)と考えていることが明らかに。[グラフ 3] また、その理由としては、「寝る前スマホ」中の「時間を有効活用したい」というニーズがうかがえる回答が目立つ結果となっています。

まず多かった理由としては、「スマホを見ているだけの時間はもったいないので、何か自分のためになることをしたいと思うから」(28歳)、「時間が足りないので、同時に色々したいから」(49歳)といった、限られた時間の中で複数のことをしたいという意見です。

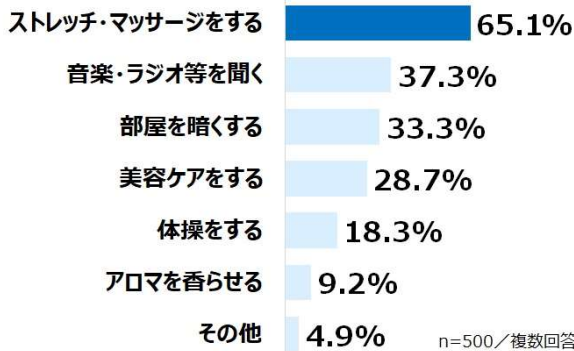


同時に、「スマホを見ている間は自分の時間だと思えると嬉しいが、同時に生産性がないようにも感じるから」（39 歳）や、「スマホだけを見ていると生産性が悪いので、他にもできることがあればしようと考えているから」（27 歳）など、「生産性」に関連するコメントが見られたことも特徴的と言えます。

夜更かしにつながってしまう「寝る前スマホ」の時間ですが、自分にとって大事な時間でもあるため、無くしたり削ったりするのではなく、**「複数のことをしたり生産性をあげたりして、有効活用したい」と考える女性が多い**ようです。

[グラフ 4]

「寝る前スマホ」と同時にしていること



そこで、実際に「寝る前スマホ」をしている間に同時に別のことをすることはあるかを聞くと、65.4%と6割超が「ある」と回答。このうち、約4人に1人は「よくする」（28.0%）と答えており、日常的に行っている人も一定数いることが明らかになりました。

具体的に「寝る前スマホ」と同時に行っていることとしては、「**ストレッチやマッサージをする（65.1%）が6割超にのぼりトップ**」に。そのほかには、「音楽・ラジオ等を聴く」（37.3%）、「部屋を暗くする」（33.3%）といった就寝前のリラックス要素が感じられるものに加え、「美容ケアをする（フェイスパックや美容家電の活用など）」（28.7%）、「体操をする」（18.3%）などが続いています。[グラフ 4]

「寝る前スマホ」で心理的な充足感を得ると同時に、その時間に**体のケアをしたり、寝る前の時間としてリラックス要素をプラスしたりすることで、時間の充実も図っている女性たちの様子**がうかがえる結果と言えます。

[調査概要]

- ・タイトル：「寝る前スマホ」に関する調査
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査対象：20～40代 女性
- ※予備調査（801名）において「普段、日常的／習慣的に、寝る前スマホをしている」と答えた方
- ・調査期間：2022年9月8日（木）～9月9日（金）
- ・調査主体：パナソニック株式会社
- ・対象エリア：全国
- ・サンプルサイズ：500名（有効回答/性年代別に均等回収）
- ・実査委託先：楽天インサイト株式会社

おやすみ前の新習慣。「エアーマッサージャー EW-RA150」（ねるまえほっとリフレ）



※安全にご使用いただくため、使用中に眠らないでください。

11月1日(火)にパナソニックが発売する「エアーマッサージャー EW-RA150」(ねるまえほっとリフレ)は、1日の終わり、おやすみ前のほっとできる時間を充実のマッサージ時間にする、新発想の「リフレ」シリーズです。「寝る前スマホ」をしながらでも使えるため、就寝前のスマホタイムを有効に使うことができます。

面倒な装着が不要で、**本体に脚を入れるだけですぐに使用が可能**。プロに学んだ手技を追求した手のひらで包み込むような**全周エアーバッグ**と、片足ずつ上下に動く**ゆらぎ揉み**によって、足首からふくらはぎまで、心地よいマッサージを実現します。また、脚の入れ方を変えると、**足先や足裏をストレッチ**。さらに、足先を包み込む**「温感フットカバー」は、独立式で温感だけでも使用でき**、これからの季節にもぴったりです。**60分の自動オフ機能**も搭載しているので切り忘れも防げます。

パナソニックは本製品により、「リフレ」シリーズのラインアップをさらに拡充し、脚の悩みを手軽にケアする、おやすみ前の新習慣を提案します。

「エアーマッサージャー EW-RA150」(ねるまえほっとリフレ) 詳細：

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

寝る前を充実時間に「エアーマッサージャー EW-RA150」(ねるまえほっとリフレ) 主な特長

▶1. ヘッドや布団で横になって脚を入れるだけで、毎晩、しあわせマッサージ

本体に脚を入れるだけのカンタン装着。

エアーマッサージャーならではの包み込まれるような360度マッサージで、

おやすみ前のひと時がとろけるようなしあわせ時間に。

片足ずつ交互に持ち上げるゆらぎのリズムが、さらなる心地よいマッサージ感を実現しました。

足の入れ方を変えることで、足先・足裏・かかとをエアーで圧迫しながらストレッチすることも可能です。

▶2. 「温感フットカバー」で足先を包み込みながら、足首からふくらはぎまでマッサージ

足先にフィットしやすい「線ヒーター」を搭載。

お好みに合わせて高温(約40℃)と低温(約37℃)の2段階の選択が可能です。

ヒーター面積はパナソニックのレッグリフレ(EW-RA190、180)と比較して約3倍。温める範囲が広がりました。

マッサージなしの温感機能だけでも最大60分使用可能です。

▶3. 横になったまま操作できる「ワイヤレスリモコン」採用

横たわったままで使える、ワイヤレスリモコンを採用。脚に布団をかけたままでも簡単に操作。

マッサージコースは、「おやすみ前」「クイック」「ストレッチ」の3つのコースから選ぶことができます。

【商品概要 エアーマッサージャー EW-RA150 ねるまえほっとリフレ】

【品名】エアーマッサージャー EW-RA150

【愛称】ねるまえほっとリフレ

【色】-H (ダークグレー)

【メーカー希望小売価格】オープン価格

【発売日】2022年11月1日

【月産台数】1000台

<主な仕様>

医療機器認証番号 304AKBZX00005000

【寸法】幅約70×奥行約54×高さ約6cm (温感フットカバー含む)

【質量】約1850g (ACアダプター、リモコンは除く)

【対応サイズ】ふくらはぎ周囲：約27～約48cm / 足サイズ：約20～約28cm

【使用電源】電源 AC 100V 50-60Hz

【定格消費電力】24W (電熱装置の定格消費電力 12W)