

## ～ベッドVS布団！睡眠満足度はベッドが高い結果に～ 67.4%が将来的にベッドでの睡眠を希望！ 寝具に対する日本人の意識調査

日本人は睡眠に対して不満を抱えがち!?睡眠に対する満足度は半数以下  
寝具は睡眠の明暗を分ける!?寝具にこだわる人ほど生活充実度が高い傾向に!  
ベッドユーザーの睡眠満足度は、布団ユーザーの睡眠満足度より高い結果に!

スウェーデン発世界最大級のホームファニッシングカンパニーイケアの日本法人イケア・ジャパン株式会社（本社：千葉県船橋市 社長：ミカエル・パルムクイスト）では、11月22日（木）～30日（金）に全国の30才以上の男女832名に対し、「寝具に対する日本人の意識調査」をインターネットを通じて実施いたしました。

イケアは、できるだけ多くの人にイケアの製品を通してより快適な暮らしをお届けしたいと考え、快適な睡眠環境を第一に考えたホームファニッシングアイデアをお客さまに提案しています。そのため、できるだけ多くの方が自分のスタイルにあった寝室をつくれるよう、快適な眠りを実現するためのマットレスや寝具を、手ごろな価格で取り揃えております。

今回の寝具に関する調査の結果、ベッドと布団では睡眠満足度に差がみられる結果となり、寝具へのこだわりは、睡眠の満足度に影響するだけではなく、生活の充実度にも影響するという意外な結果が得られました。つきましては、調査結果をご送付させていただきますので、本調査結果をぜひご活用いただけますと幸いです。

### = 調査結果ダイジェスト =

#### ■ 日本人は睡眠に対して不満を抱えがち!?それでも対策を取らない人が約半数

- ▶現在の睡眠に対して、満足している人は半数以下という結果に
- ▶不満の原因は「疲れ」と「眠りの浅さ」。それでも対策しない人が約半数

#### ■ 快眠は生活を充実させる秘訣!?

- ▶睡眠上級者は、生活の充実度も高い傾向に!
- ▶寝具選びへのこだわりが、生活を充実させる秘訣に!?

#### ■ 年代別睡眠満足度 寝具にこだわる60才以上が最も高い結果に

- ▶30～40代は眠れていない!?睡眠満足度が最も高い世代は60才以上!
- ▶寝具選びへのこだわりが、生活を充実させる秘訣に!?
- ▶こだわる人はベッドを選ぶ傾向に!その理由は“収納”と“寝心地”

#### ■ ベッド派VS布団派 睡眠の質の違いが明らかに

- ▶ベッドが快眠に導くポイントに!?
- ▶ベッドを使用している理由は、「面倒が省ける」「寝心地が良い」

#### ■ 約7割が将来的にベッドの使用を希望

- ▶寝具の買い替えのポイントは「寝心地」「価格」「品質」に

# PART1 日本人の睡眠実態

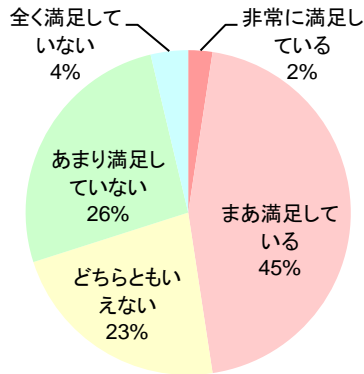
## ～3割が睡眠に不満！最大の不満は“疲れ”～

➤現在の睡眠に満足している人は半数以下という結果に

➤不満の原因は「疲れ」と「眠りの浅さ」。それでも対策しない人が約半数

まずはじめに、日本人の睡眠満足度について調査をしました。約半数の人が現在の睡眠に対して「満足している」と答えているのに対し、30%が睡眠に「満足していない」結果となりました。また、現在の睡眠に満足していない理由は「疲れがとれていないと感じる」59.8%、「眠りが浅い」50.2%が半数を超え、睡眠の質に問題を感じている人が多い結果となりました。一方で、睡眠に不満を感じながらも対策を取っていない人は約半数に上り、日本人の睡眠に対する意識の低さが浮き彫りになる結果となりました。

### ■現在の睡眠に満足している人は半数以下という結果に



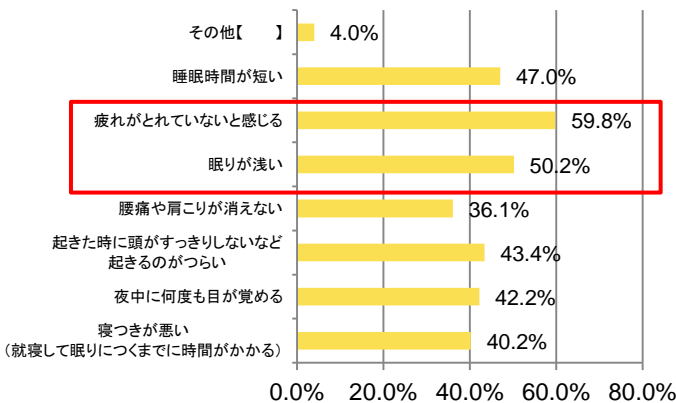
Q1.あなたは現在、ご自身の睡眠についてどの程度満足なさっていますか。睡眠時間や睡眠の質を総合的に加味してお考えください。

(n=全員832, 単一回答)

回答者全員に対し、睡眠の満足度を聞いたところ「非常に満足している」人が2%、「まあ満足している」人が45%と、約半数が睡眠に満足しているという結果が得られました。

一方で、「全く満足していない」人が4%、「あまり満足していない」人が26%と、30%の人が現状の睡眠に対して、不満を抱いている事が分かりました。

### ■不満を感じる原因は「疲れがとれない」事と「眠りの浅さ」

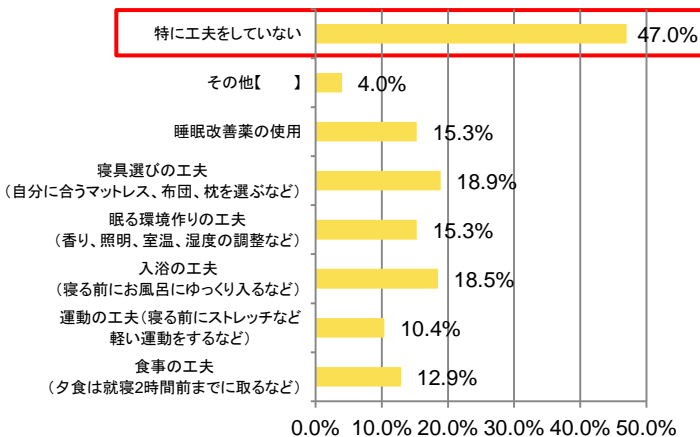


Q2.あなたが現在ご自身の睡眠に満足していない理由はなんですか？あてはまる項目をすべて選んでください。

(n=Q1で「あまり満足していない」「全く満足していない」と回答した人249, 複数回答)

Q1で睡眠に「満足していない」と回答した人に対し、その理由を聞いたところ、「疲れがとれていないと感じる」59.8%という回答が一番多く得られました。睡眠時間の長さよりも、睡眠の質に問題を抱えている人が多いという事が分かりました。

### ■不満を感じながらも対策をとっていない人が約半数



Q3.あなたはご自身の睡眠状況を改善するために何か工夫をなさっていますか？

あてはまる項目をすべて選んでください。

(n=Q1で「あまり満足していない」「全く満足していない」と回答した人249, 複数回答)

また、睡眠に「満足していない」と回答した人に対して、その対策を聞いたところ、「特に工夫をしていない」47.0%という回答が最も多く、約半数の人が不満を感じていながらも何も対策をとっていないという事が分かりました。

一方で、「寝具選びの工夫」や「眠る環境作りの工夫」等、快眠を得るための環境に工夫をしている人は、20%以下という結果になり、日本人の睡眠に対する意識の低さが伺えます。

# PART2 睡眠満足度と生活満足度の関係

## ～快眠は生活を充実させる秘訣!?!～

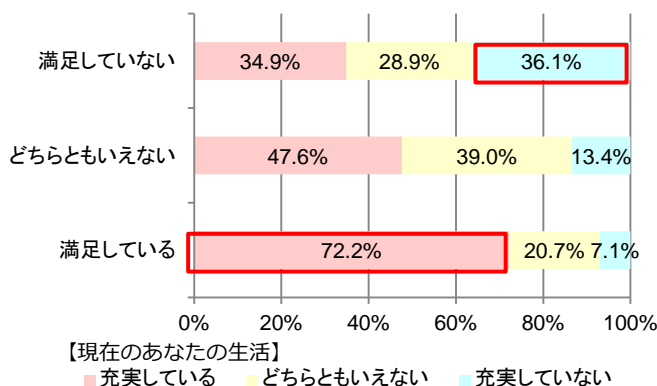
➤睡眠上級者は、生活の充実度も高い傾向に！

➤寝具選びへのこだわりが、生活を充実させる秘訣に!?!

次に、睡眠に対する満足度と、生活の充実度の関連性について調査をしました。

調査の結果、睡眠満足度が高い人程、現在の生活に満足しており、睡眠に対する満足度が低い人程、生活に満足していないと感じている人が多いことが分かりました。さらに、自分自身で寝具を購入したり、生活を共にしている「家族」と寝具を選んで購入した人は、生活も充実している傾向にある事も分かりました。睡眠と日々の生活は密接に関係していると言えるのかもしれませんが。

### ■睡眠上級者は、生活の充実度も高い傾向に！

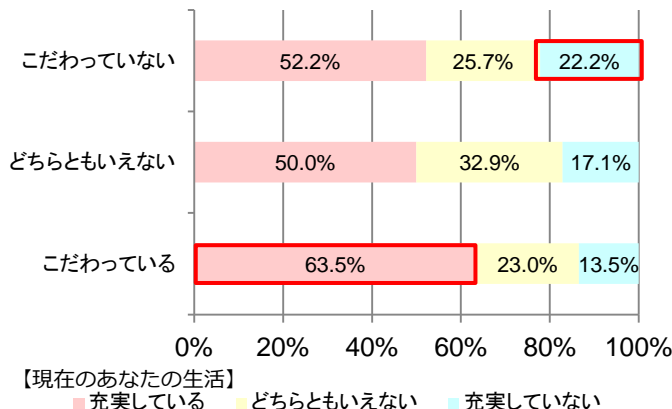


### Q4.あなたは現在、ご自身の睡眠についてどの程度満足なさっていますか。

(n=全員832, 単一回答)

現在の睡眠に対する満足度と、生活に対する充実度について聞いたところ、睡眠に「満足している」と回答した人の72.2%が、現在の生活に対して「充実している」と答えたのに対し、睡眠に「満足していない」と回答した人で、生活が「充実している」と回答した人は34.9%にとどまる結果となりました。一方で、睡眠に「満足していない」と回答した人の36.1%が、生活に対しても「充実していない」と回答する等、睡眠満足している人程、生活も充実している傾向にあることが分かりました。

### ■寝具選びへのこだわりが、生活を充実させる秘訣に!?!

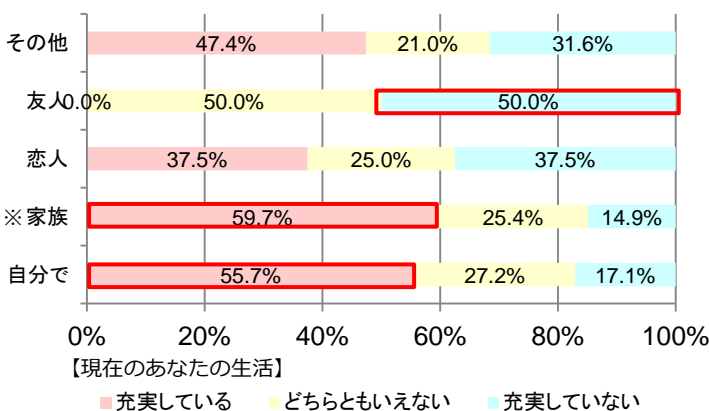


### Q5.あなたは快眠できる寝具選びにどのくらいこだわっていますか。

(n=全員832, 単一回答)

睡眠に大きな影響を与える寝具選びにどの程度こだわっているかを聞いたところ、「こだわっている」と回答した人の63.5%が現在の生活が「充実している」と回答しました。寝具選びに「こだわっていない」人の22.2%が現在の生活が「充実していない」と感じており、寝具選びにこだわる事は、生活の充実度にも影響していることが分かりました。

### ■生活を共にしている人と寝具を選んでいる人は生活も充実する傾向に!?!



※回答「家族」は「親」「子供」「配偶者」の合計値

### Q6.現在の寝具は誰が購入しましたか。一緒に買いに行った人も含めてお答えください。

(n=全員832, 複数回答)

さらに、寝具を購入した人、一緒に購入した人について聞いたところ、「親」「子ども」「配偶者」など「家族」と回答した人で生活が充実していると感じている人は59.7%と最も多い結果となりました。また、自分自身で選んで購入した人は55.7%という結果となり、寝具を利用する本人、もしくは一緒に利用する可能性のある家族と選んでいる人は、生活自体の充実度も高い傾向にあることが分かりました。寝具にこだわりを持つことは、生活充実度を高めるきっかけとなるのかもしれませんが。

# PART3 年齢別睡眠に関する実態 ～60才以上が最も睡眠満足度が高い結果に～

- 30～40代は眠れていない!?睡眠満足度が最も高い世代は60才以上!
- 寝具選びへのこだわりが、生活を充実させる秘訣に!?
- こだわる人はベッドを選ぶ傾向に!その理由は“収納”と“寝心地”

さらに、年代別の睡眠実態を調査しました。その結果、年代によって睡眠に対する悩みに違いがある結果となりました。また、各年代に睡眠満足度を聞いたところ、睡眠に「満足している」と回答した人は、60才以上に最も多く、35才～39才がもっとも低い結果となりました。寝具選びに関するこだわりを聞いたところ、睡眠満足度が最も高い60才以上の回答者の48.1%が寝具選びにこだわっていると回答した結果となりました。60才以上の睡眠満足度の高さの秘訣は、こだわった寝具選びにあるのかもしれませんが。

## ■ 世代によって睡眠に対する悩みは様々!

Q7.あなたが現在ご自身の睡眠に満足していない理由はなんですか?あてはまる項目をすべて選んでください。(n=自身の睡眠に「満足していない」「あまり満足していない」と回答した人249,複数回答)

30代	
1	起きた時に頭がすっきりしないなど 起きるのがつらい 63.4%
2	疲れがとれていないと感じる 63.4%
3	眠りが浅い 52.1%
4	睡眠時間が短い 46.5%
5	腰痛や肩こりが消えない 40.8%

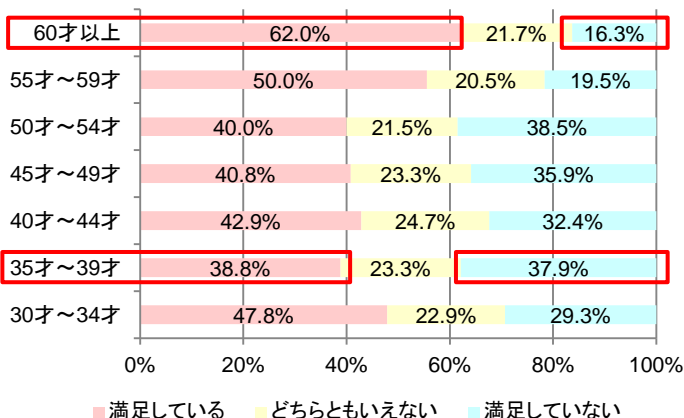
40代	
1	疲れがとれていないと感じる 64.8%
2	起きた時に頭がすっきりしないなど 起きるのがつらい 46.5%
3	眠りが浅い 46.5%
4	寝つきが悪い (就寝して眠りにつくまでに時間がかかる) 43.7%
5	睡眠時間が短い 40.8%

50代	
1	疲れがとれていないと感じる 58.9%
2	睡眠時間が短い 54.8%
3	眠りが浅い 49.3%
4	夜中に何度も目が覚める 47.9%
5	腰痛や肩こりが消えない 42.5%

60才以上	
1	夜中に何度も目が覚める 64.7%
2	眠りが浅い 55.9%
3	疲れがとれていないと感じる 44.1%
4	睡眠時間が短い 44.1%
5	寝つきが悪い (就寝して眠りにつくまでに時間がかかる) 38.2%

各年代別に、睡眠に対して「満足していない」理由を聞いたところ、30代は「起きた時に頭がすっきりしないなど起きるのがつらい」63.4%、「疲れがとれていないと感じる」63.4%が最も高く、40代も「疲れがとれていないと感じる」64.8%が1番回答数を集めた結果となりました。働き盛りの30代、40代は日中に感じた疲れがとれない事に悩みを抱えているようです。50代も「疲れがとれていないと感じる」58.9%に次いで、「睡眠時間が短い」54.8%と回答した人が多い結果となり、疲れの軽減など睡眠の“質”に加え、“長さ”にも悩みを抱えている事が分かりました。一方で、60才以上は「夜中に何度も目が覚める」64.7%、「眠りが浅い」55.9%という結果が多くを占め、眠りの浅さに悩みを抱えている事が伺える結果となりました。

## ■ 30～40代は眠れていない!?睡眠満足度が最も高い世代は60才以上!



Q8.あなたは現在、ご自身の睡眠についてどの程度満足なさっていますか。  
(n=全員832,単一回答)

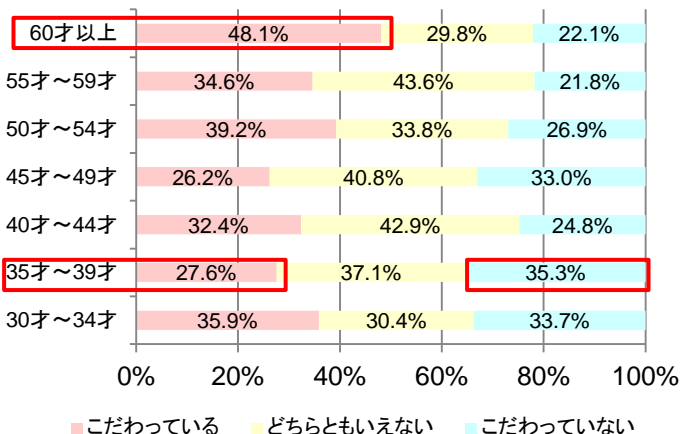
各年代別に、睡眠に対する満足度を聞いたところ、60代以上で睡眠に対して「満足している」と回答した人は62.0%で最も多く、次いで55才～59才が50.0%と半数以上が満足している結果となり、60才前後の回答者の睡眠満足度が一番高い事がわかりました。一方で、54才以下で「満足している」と回答した人は半数以下となり、「満足している」という回答が38.8%と最も少ない35才～39才は、最も多い60才以上と比べ20ポイント以上も差が開いた結果となりました。

## ■寝具選びへのこだわりが、生活を充実させる秘訣に!?

### Q9.あなたは快眠できる寝具選びにどのくらいこだわっていますか。

(n=全員832, 単一回答)

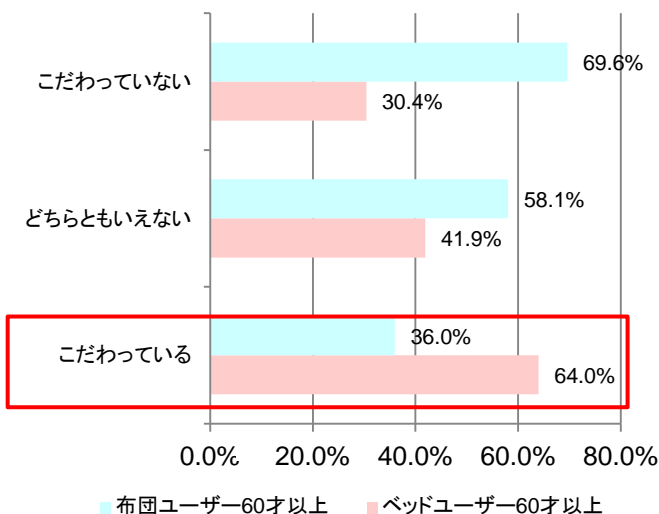
各年代別に寝具選びに対するこだわりを聞いたところ、最も睡眠満足度の高い60才以上の回答者の48.1%が寝具選びに「こだわっている」と回答し、各年代の中でこだわっている人の割合が高い結果となりました。一方で、睡眠に「満足している」と回答した人が少なかった35才～39才の回答者で、寝具選びにこだわっていると回答した人は27.6%にとどまる結果となりました。以前と比べ身体トラブルを感じやすくなることが予想される60才以上でも、満足できる睡眠をとる秘訣は、こだわりをもった寝具選びにあるのかもしれない。



### Q10.あなたは快眠できる寝具選びにどのくらいこだわっていますか。

(n=60代以上208, 単一回答)

さらに、寝具に対してこだわりを持っている人が多い、60才以上の布団ユーザー、ベッドユーザーのそれぞれに、寝具に対するこだわりについて聞いたところ、寝具選びに「こだわっている」と回答した人のうち、64.0%がベッドユーザーであるのに対し、36.0%が布団ユーザーという結果となりました。また、寝具選びに「こだわっていない」と回答した人のうち、ベッドユーザーは30.4%と約3割にとどまったのに対し、布団ユーザーは69.6%と2倍以上という結果となり、寝具にこだわりのある人はベッドを選ぶ傾向にある事がわかりました。



## ■こだわる人はベッドを選ぶ傾向に！その理由は“収納”と“寝心地”

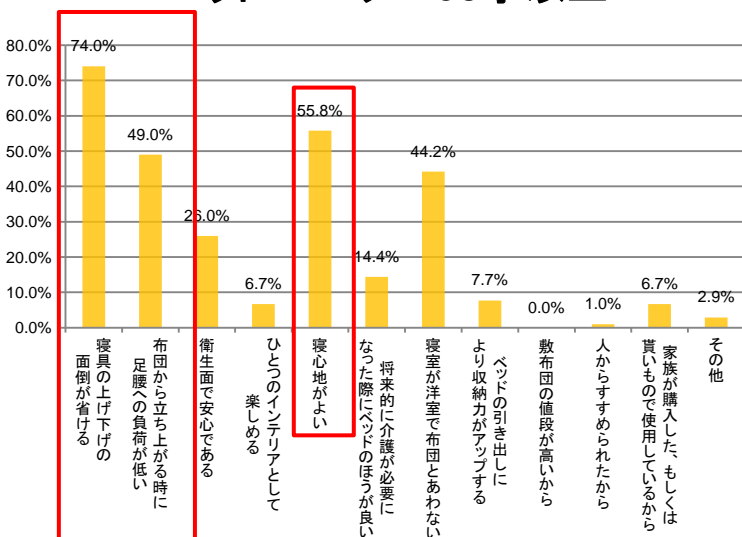
### Q11.あなたが現在ベッドを使用している理由はなんですか？あてはまる項目をすべて選んでください。

(n=ベッドユーザー60才以上104, 複数回答)

#### ベッドユーザー60才以上

また、60才以上のベッドユーザーに対して、ベッドを使用している理由を聞いたところ、「寝具の上げ下げの面倒が省ける」74.0%が最も多く、「寝心地がよい」55.8%、「布団から立ち上がる時に足腰への負担が低い」49.0%という回答が多くを占める結果となりました。

60才以上がベッドを選ぶ理由は、布団を収納する際に発生する寝具の上げ下げの面倒や、床に直接敷いて寝る布団で寝る際の、立ち上がる時の身体的負担が省ける事等、ベッドならではの機能性と、寝心地の良さが大きな理由を占めることがわかりました。一方、「ひとつのインテリアとして楽しめる」6.7%や、「ベッドの引き出しにより収納力がアップする」7.7%等、インテリアとしての理由や、「家族が購入した、もしくは貰いもので使用しているから」6.7%や、「人からすすめられたから」1.0%等、環境による理由でベッドを使用している人は1割以下という結果となりました。60才以上は、身体に影響する機能性でベッドを選んでいる人が多いようです。



# PART4 寝具と睡眠満足度の関係

## ～ベッド派VS布団派 睡眠の質の違いが明らかに～

▶ベッドが快眠に導くポイントに!?

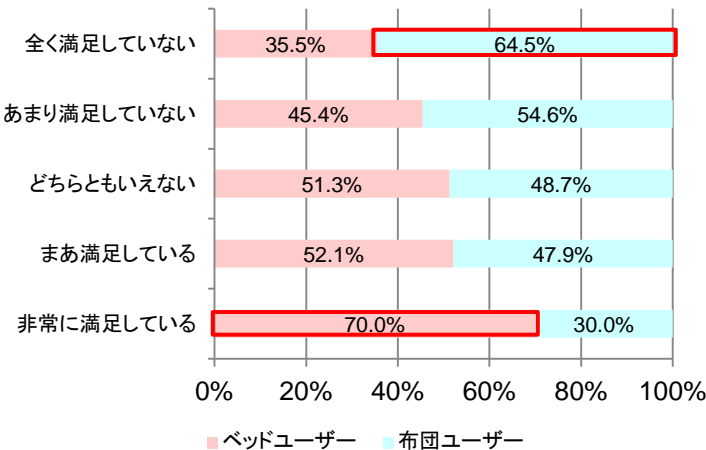
▶ベッドを使用している理由は、「面倒が省ける」「寝心地が良い」

最後に、寝具と睡眠満足度についての関連を調査しました。その結果、ベッドを使用している人の方が、睡眠に対して満足している傾向にある事が分かりました。さらに、将来使用したい寝具について聞いたところ、約7割が将来的にベッドの使用を希望している結果となりました。また、寝具を買い替える際に重視するポイントについて聞いたところ、寝心地で選んでいる人が最も多い結果となりました。ベッドは快適な睡眠をもたらす寝具と言えるのかもしれません。

### ■ベッドが快眠に導くポイントに!?

Q12.あなたは現在、ご自身の睡眠についての程度満足なさっていますか。

(n=全員832, 単一回答)



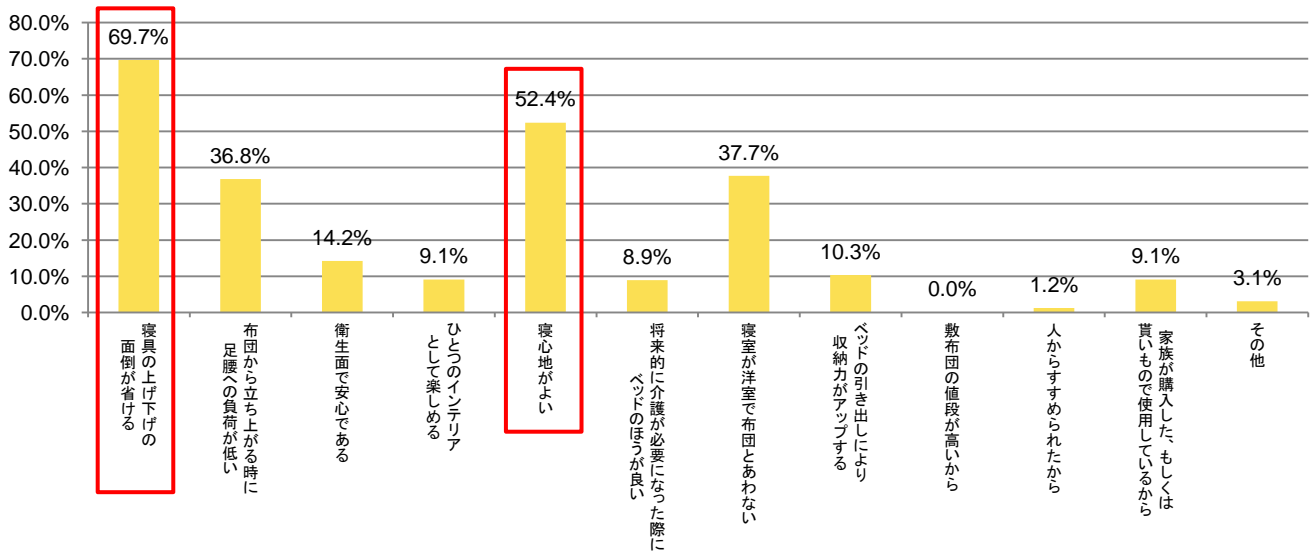
ベッドユーザーと布団ユーザーそれぞれに、現在の睡眠に対する満足度を聞いたところ、「非常に満足している」と回答した**ベッドユーザーが70.0%**なのに対し、布団ユーザーは**30.0%**と、ベッドユーザーの半数以下の回答数という結果になりました。一方で、「全く満足していない」と回答した人は、ベッドユーザーが**35.5%**なのに対し、布団ユーザーは**64.5%**と2倍近くの回答数を得た結果となりました。

ベッドユーザーの方が、睡眠に対して満足度が高いという傾向にあることが分かりました。

### ■ベッドを使用している理由は、「面倒が省ける」「寝心地が良い」

Q12.あなたが現在ベッドを使用している理由はなんですか？

あてはまる項目をすべて選んでください。(n=ベッドユーザー416, 複数回答)



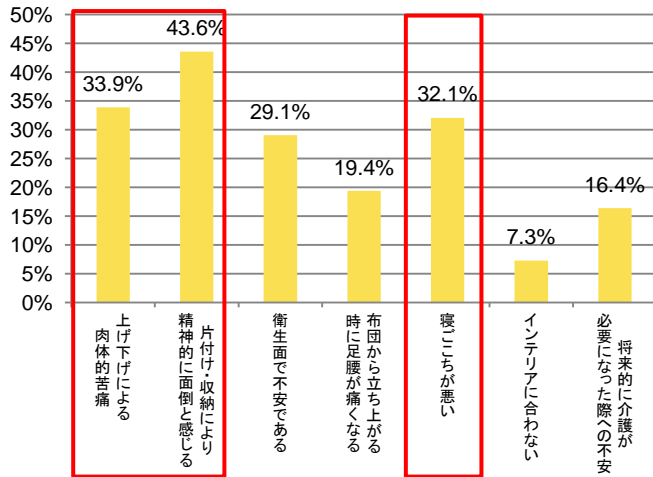
ベッドユーザーに、ベッドを使用している理由を聞いたところ、「寝具の上げ下げの面倒が省ける」

69.7%という回答に次いで「寝心地がよい」52.4%という回答が多い結果となりました。

寝具の収納の手間が省けるとい、日々の生活での作業が省けるメリットと、質の高い睡眠が得られる寝心地の良さから、ベッドを選んでいる人が多いようです。

## ■布団に対する不満 「片付け」に伴う肉体的精神的苦痛が上位に

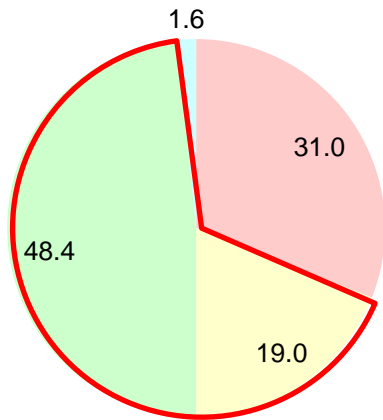
Q13.あなたが布団に対する不満があると答えになった理由として当てはまるものを全てお答えください。(n=布団に対して不満があると回答した布団ユーザー165, 複数回答)



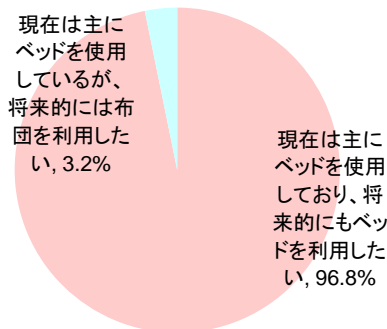
一方で、布団に対して不満を感じている布団ユーザーに対して、不満を感じる理由について聞いたところ、「片づけ・収納により精神的に面倒だと感じる」43.6%や、「上げ下げによる肉体的苦痛」33.9%が多くの回答を集めました。寝室から日々片づける必要のある布団は、精神的・肉体的負担が苦痛を感じる事が主な不満の理由となっているようです。また、「寝こちが悪い」32.1%が次いで多い理由となり、片づけ時だけでなく、睡眠時に不満を感じている事が分かりました。

## ■ベッドVS布団 約7割が将来的にベッドの使用を希望

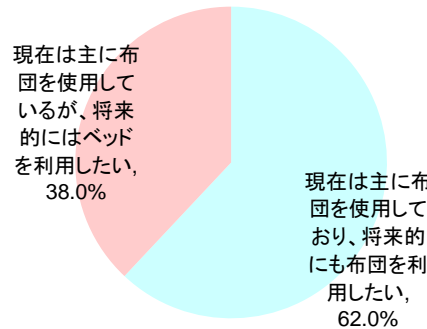
Q14.ベッド・布団の利用状況をお聞きます。あてはまる項目をひとつ選んでください。(n=全体832, 単一回答)



- 現在は主に敷布団を使用しており、将来的にも敷布団を利用したい
- 現在は主に敷布団を使用しているが、将来的にはベッド(マットレス)を利用したい
- 現在は主にベッド(マットレス)を使用しており、将来的にもベッド(マットレス)を利用したい
- 現在は主にベッド(マットレス)を使用しているが、将来的には敷布団を利用したい



ベッドユーザー(n=416)

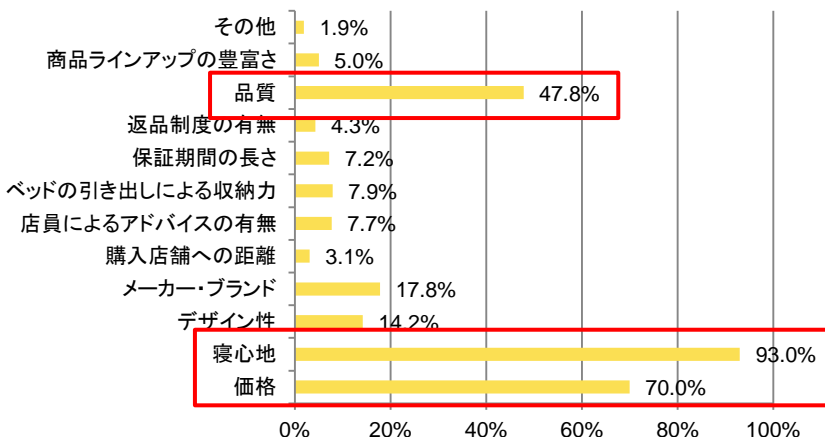


布団ユーザー(n=416)

また、現在の寝具の利用状況と将来どちらの寝具を使いたいか聞いたところ、全体の67.4%が将来は「ベッドを利用したい」と回答し、32.6%が「布団を利用したい」と回答した結果となりました。寝具別に見ても、現在ベッドを利用している人で、将来もベッドを利用したいと回答した人はベッドユーザーの96.8%なのに対し、現在布団を使用しており、将来も布団を使用したいと回答した人は布団ユーザーの62.0%にとどまる結果となりました。それぞれの機能性の違いを反映している結果と言えるのかもしれませんが。

## ■寝具の買い替えのポイントは「寝心地」「価格」「品質」に

Q15.あなたがベッド及びマットレスを選ぶ際に重視することはなんですか？あてはまる項目をすべて選んでください。（n=ベッドユーザー416, 複数回答）



寝具を選ぶ際に重視するポイントについて聞いたところ、「寝心地」93.0%が最も多く、次いで「価格」70.0%、「品質」47.8%が多数の回答を集めた結果となりました。一方で、「メーカー・ブランド」17.8%や「デザイン性」14.2%等、外見上の要素や、「保証期間の長さ」7.2%、「店員によるアドバイスの有無」7.7%等、サービスに関する要素はあまり重視されていない結果となりました。快適な睡眠を得るための寝ごちの良さはもちろんのこと、高い品質と、適切な価格の寝具が求められている事が分かります。

### 【調査概要】

【調査対象と回収サンプル数】 全国の30才以上男女832名

【調査地域】 全国

【調査方法】 インターネット調査（調査会社の登録モニター活用）

【調査期間】 2012年11月22日（木）～30（金）

【寝具定義】 ベッド：マットレス、ベッドフレームを含む西洋式寝台

※マットレスを直接床に置いたものもベッドとみなします。

布団：日本式敷布団

※当リリース記載のグラフ等のデータの提供ご希望がございましたら、イケア・ジャパンまでお問い合わせ下さい。

## 【参考】快眠のススメ(監修：医学博士 白川 修一郎先生) 1/2

### ■日本は眠れていない国ワースト2！

ライフスタイルが多様化している現代社会において、生活習慣の乱れから睡眠不足や睡眠の質の低下が問題になってきています。

2009年に経済協力開発機構（OECD）が発表した「Society at a Glance2009」によると、OECDがデータを比較している18カ国のうち、1日あたりの平均睡眠時間（15歳以上）が最も短い国は、韓国（469分）に次いで日本（470分）が2位という結果が出ています。日本は、世界的に見ても、特に睡眠時間が不足している国だと言えます。

### ■睡眠不足が引き起こす恐ろしいトラブルとは

睡眠不足や睡眠の質の低下は、活動している時の「覚醒状態」と休んでいる時の「睡眠状態」のメリハリの崩れを招き、身体的、そして精神的な健康面で害をもたらします。

例えば、睡眠が不足すると、血中グレリン（食欲亢進ホルモン）が増加し、血中レプチン（食欲抑制ホルモン）が減少するため、通常より食欲が増大し、肥満になる確率が高くなると言われています。加えて、高血圧、2型糖尿病、免疫力の低下等、様々なトラブルを引き起こす原因となりうるのです。

特に、精神面に関しては日常生活に置いて大きな影響をもたらします。睡眠不足によって注意力、集中力、学習力の低下を招き、仕事や勉強の効率を下げるだけでなく、事故の原因ともなり、ストレスを溜め込み、自分を低く評価してしまい、うつ病になる確率を高めてしまうと言われています。さらには自殺につながるケースも。

これは充実した日常生活を送る上で大きなマイナスをもたらします。特に、今回の調査では、30代後半が一番睡眠満足度が低い結果となっており、働き盛りだと言われる世代が眠れていないという事は、ビジネス面や健康面あるいは安全面でも大きな問題だと言えるでしょう。健康的な日常生活を送る為には、食事、運動はもちろん大切ですが、睡眠は絶対に欠かしてはならない重要な要素なのです。



## ■“寝具へのこだわり”が睡眠を改善するポイントに！

とは言っても、毎日規則正しい生活を送り、7時間程度の十分な睡眠を取る事が難しい環境にある人が多い事も事実。睡眠時間の確保が難しい場合も、睡眠の質を改善する為の“こだわり”を持つ事で、睡眠満足度を上げる事をお勧めします。

こだわるべきは、やはり睡眠の基盤を作る「寝具」。なんとなく昔から使っている寝具を使い続けていたり、一緒に寝るパートナーに合わせた寝具を使用していたりと、環境や家族に左右されがちですが、自分にあった寝具選びにこだわりを持つことで、睡眠を改善することが可能です。

## ■自分自身にあった寝具とは

自分自身にあった寝具を選ぶという事は単に高級な寝具を買えば良いというわけではありません。

睡眠を改善するためにお勧めしたい寝具の条件は「適切な温度と湿度を保つ、通気性と断熱性を持つ」「安心・安全を感じる色や柄」「身体に負担をかけない固さと弾性」などです。

まず、日本には四季があり、季節によって気温や湿度が変化するため、睡眠環境が異なります。

夏は通気性が高く熱が逃げやすい寝具、冬は断熱性と保温性の高い寝具を選ぶようにし、買い替えが難しい場合は、寝具の組み合わせを変えたり、空調を活用したりするなどの工夫をする事をお勧めします。

また、安心・安全を感じる寝室環境をつくる事は、快適な睡眠を得るための必要条件です。人によって安心・安全を感じる色や柄は異なる為、心地良く眠れそうに感じる寝具をカスタマイズする事も、睡眠の改善の重要なポイントだと言えるでしょう。

さらに、圧力が適度に分散し体をしっかり支持してくれる固さの敷寝具を選ぶ事が重要です。固すぎたり柔らかすぎたりせず、身体に負担をかけない、自分にあった固さの敷寝具を選ぶようにしましょう。

どんな敷寝具が自分に合っているのか分からない人は、実際に寝てみて寝返りが打ちやすい敷寝具を選ぶという事も、自分にあった寝具を選ぶ方法としてお勧めです。

但し、人は寝ている時と起きている時では筋肉の状態が異なります。出来れば実際に何回か眠ってみて自分に合う寝具を選ぶ事がベストです。難しい場合は信頼できる販売員にアドバイスを求めるのも良いでしょう。

今回の調査で、睡眠に「満足している」と回答した人の中には、こういった睡眠が「本当に快適な睡眠」なのか認識しておらず、睡眠の質の悪さに「気付いていない人」や、睡眠の改善を「あきらめてしまっている人」も含まれているのではないかと思います。今まで睡眠について意識をした事が無かった人も、まずは、睡眠の基盤となる自分の寝具にこだわりを持つことから始めてみてはいかがでしょうか。



睡眠評価研究機構 代表  
社団法人 日本睡眠改善協議会 常務理事  
医学博士 白川修一郎先生

睡眠科学、脳生理学を専門とする睡眠研究の第一人者。  
睡眠をとおして脳の機能維持・改善や心の健康づくりのための指導を行う。現在は日本睡眠改善協議会常務理事として睡眠改善インストラクター育成に従事。著書に「睡眠とメンタルヘルス—睡眠科学への理解を深める」(ゆまに書房)「眠りで育つ子どもの力」(東京書籍)などがある。

### 【自分自身にあった寝具選びのポイント】

- ① 適度な温度と湿度を保つ、  
通気性と断熱性を持つ寝具
- ② 安心・安全を感じる色や柄の  
シーツや枕カバーを選ぶ
- ③ 身体に負担をかけない固さの寝具  
(マットレスや布団)を選ぶ

本ニュースリリースに記載されている調査結果に掲載に関しては、「イケア・ジャパン」調べと記載ください。

〈この件の取材・掲載に関する報道関係の皆様からのお問合せ先〉

大畑 Tel:080-1190-5581/E-mail:chiharu.ohata@ikea.com (PRマネージャー)

尾崎 Tel:090-5200-1408/E-mail:ai.ozaki@ikea.com(関東エリア担当)

南 Tel:090-8648-7921/ E-mail:hidenori.minami@ikea.com(関東エリア担当)

今井 Tel:090-2153-3734/E-mail:miki.imai@ikea.com (関西エリア担当)

葉 Tel: 090-2203-9923/Email: rika.yoh@ikea.com (九州エリア担当)

Q.以下の文章をお読みになってそのマットレスについての考え方をお教えてください。

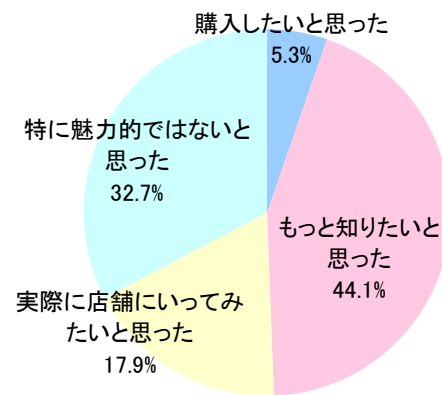
**“体重や体温、寝る姿勢に応じた幅広いマットレスが手ごろな価格で展開され、また、90日間以内の返品を承るサービスが設けられています。”**

(n=全員832, 単一回答)

今回の調査で、回答者にIKEAのマットレス販売に関する説明に対する質問をしたところ、5.3%が「購入したいと思った」、44.1%が「もっと知りたいと思った」、17.9%が「実際に店舗にいつてみたいと思った」など、67.3%の回答者興味を示した結果となりました。

本当に自分にあったマットレスを手ごろな価格で手に入れたいと思っても、どうしたらいいのかわからなかった方は、ぜひこの機会にイケアにお越しください。

イケアではさまざまなマットレスを幅広く取り揃え、実際に寝てお試し頂けます。また、購入後90日以内であれば返品も可能なので、安心して自分にあったマットレスをお探し頂けます。



## “本当に自分に合った寝具を使っていますか？”

### ① 体重や体温、寝る姿勢に応じたさまざまなマットレスを、手ごろな価格で幅広く取りそろえています。

人それぞれ体格が違えば、寝方も様々。

イケアでは、体型や寝る姿勢に応じた20種類のマットレスをお手ごろな価格でお買い求めいただけます。6,990円からご購入いただけるお手ごろな価格のシングルサイズのスプリングマットレスから、天然素材を使用し快適な寝心地にこだわった商品まで、さまざまなマットレスを豊富に取り揃えております。それぞれのマットレスを、お客様のさまざまな寝方に合わせさらにカスタマイズできるよう、マットレスパッドや、プロテクターなど快適な眠りをサポートする商品も多数ご用意。

イケアなら、様々な寝方に合わせた寝具がきっと見つかります。

### ② 選び方が分からない方も、イケアがマットレス選びをサポートします。

どんなマットレスが自分に合っているかわからない方は、ストアのマットレススタジオで実際に寝て寝心地をお試し頂けます。それぞれに合ったマットレスを専門知識の豊富なイケアスタッフが、お客様に合ったマットレス選びのお手伝いをします。

快適な睡眠をサポートするマットレスの条件は、頭から背骨までまっすぐな姿勢で眠れる事。

いつも寝る姿勢が一定ではない人や、横向きで寝る人など、それぞれに合ったマットレス選びや寝具の組み合わせをアドバイスし、快適な睡眠環境をご提案します。

### ③ 実際にお試しいただける90日間返品サービス

本当の寝心地は、実際に寝てみないと分からないもの。

しばらく使ってみたら、思ったよりマットレスが柔らかすぎたなど、購入したマットレスやマットレスパッドに満足出来なかった場合、90日以内なら同じ種類の他の商品と交換が可能です。



本ニュースリリースに記載されている調査結果に掲載に関しては、「イケア・ジャパン」調べと記載ください。

(この件の取材・掲載に関する報道関係の皆様からのお問合せ先)

大畑 Tel:080-1190-5581/E-mail:chiharu.ohata@ikea.com (PRマネジャー)

尾崎 Tel:090-5200-1408/E-mail:ai.ozaki@ikea.com(関東エリア担当)

南 Tel:090-8648-7921/ E-mail:hidenori.minami@ikea.com(関東エリア担当)

今井 Tel:090-2153-3734/E-mail:miki.imai@ikea.com (関西エリア担当)

葉 Tel: 090-2203-9923/Email: rika.yoh@ikea.com (九州エリア担当)