

報道関係者各位

2022年8月30日

Emma Sleep Japan 合同会社

9月3日は「ぐっすりの日」
『睡眠の質と睡眠ノウハウに関する意識調査』を発表
約75%の人が睡眠の質が下がるとわかっているにもかかわらず
寝る直前までスマホやパソコンを見ている結果に
～睡眠の質を下げる原因で最も多かったのは「ストレス」～

睡眠に関わる製品およびサービスを提供するスリープテック・ブランド Emma Sleep Japan 合同会社（本社：東京都港区、代表：マヌエル・ミュラー、以下エマ・スリープ）は、「睡眠の質と睡眠ノウハウに関する意識調査」を、全国の20～59歳の男女1,065人を対象にインターネットで実施しました。

調査の結果から、約9割の人が睡眠の質に関して何らかの悩みを抱えていることがわかりました。その原因としては、約4割が「ストレス」と回答し、多くの人がストレスにより睡眠の質が下がっていることが判明しました。また、知っている睡眠ノウハウについては、約6割が「スマホやパソコンを寝る前に見ない」と回答する一方、約75%の人は睡眠の質が下がるとわかっているにもかかわらず寝る直前までスマホやパソコンを見ていると回答し、多忙な現代人にとって、睡眠の質は上げたいが、なかなかそのノウハウを実践できていない現状が見て取れる結果となりました。

■□ 調査結果概要 □■

■7時間以上～8時間未満の睡眠が理想と考えている人が38.9%と最多な一方、実際の睡眠時間は6時間以上～7時間未満と回答した人が最多の33.1%という結果に

■約9割の人が睡眠の質に関して何らかの悩みをかかえていると回答し、質を下げている原因としては、約半数がストレス（44.7%）と回答

■約7割の人が、質の良い睡眠の理想としてすっきり起きられて、起きた時に疲れが残っていないと回答

■知っている睡眠ノウハウのダントツ1位は、スマホやパソコンを寝る前に見ない。一方で約4人に1人が何かしらの睡眠ノウハウを知っているが、実践しているものはないという結果に。さらに、約75%の人は、睡眠の質が下がるとわかっているにもかかわらず寝る直前までスマホやパソコンを見ていると回答し、知っているが実践できていない人が多くいることが判明

■約4割が枕、約2割がマットレスを睡眠の質改善のために買い替えたことがあると回答。睡眠の質改善のために寝具を買い替えた理由としては「手軽に睡眠の質を改善したかったから」が最多の56.2%という結果に

■□ 調査結果 □■

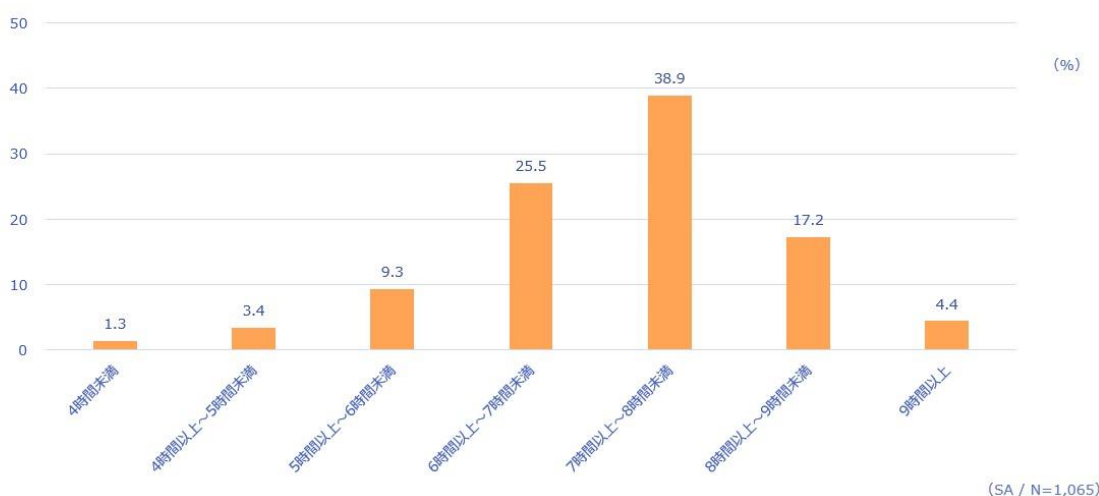
・7時間以上～8時間未満の睡眠が理想と考えている人が38.9%と最多な一方、実際の睡眠時間は6時間以上～7時間未満と回答した人が最多の33.1%という結果に

『ご自身の理想の睡眠時間を教えてください』という質問に対し、7時間以上～8時間未満と回答した人が38.9%と最も多くなりました。一方で、『ご自身の実際の睡眠時間』について伺ったところ、6時間以上～7時間未満が33.1%と一番多く、実際は理想の睡眠時間を確保できていない人が多くいることがわかる結果となりました。



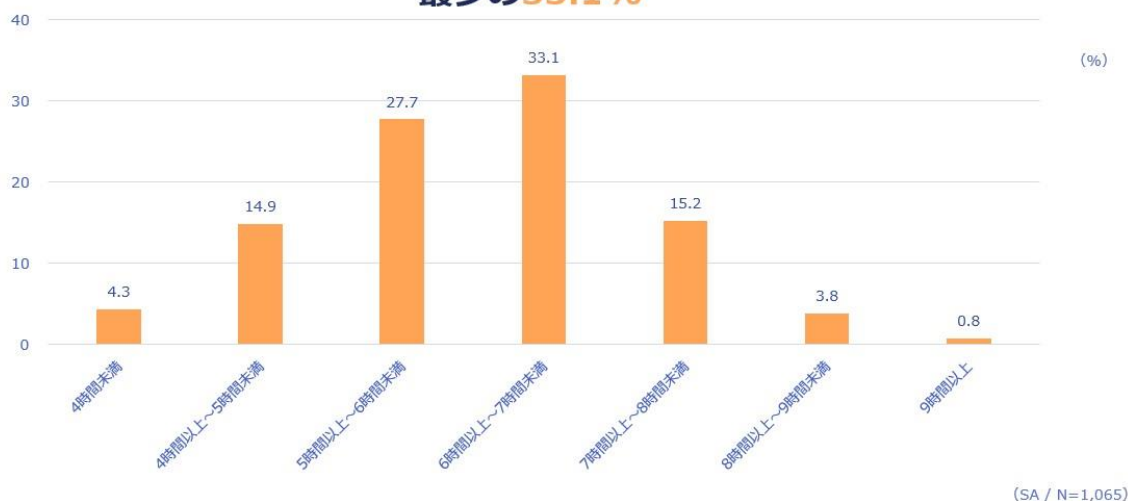
ご自身の理想の睡眠時間を教えてください

7時間以上～8時間未満の睡眠が理想と考えている人が38.9%



ご自身の実際の睡眠時間を教えてください

実際の睡眠時間は6時間以上～7時間未満と回答した人が最多の33.1%



本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：滝沢・高野）

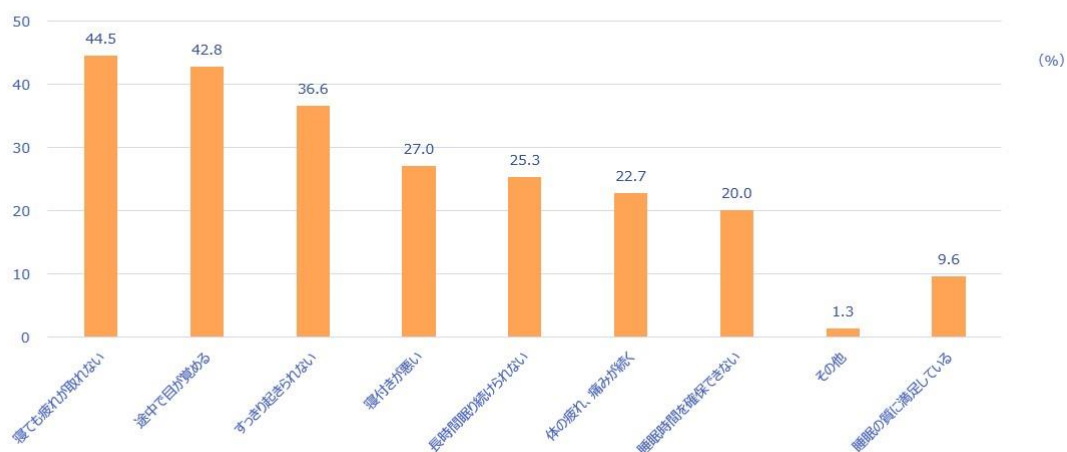
・約9割の人が睡眠の質に関して何らかの悩みをかかえていると回答し、質を下げている原因としては、約半数がストレス（44.7%）と回答

『あなたが睡眠の質で感じている悩みがあれば教えてください』という質問に対し、約9割の人が睡眠の質に関して何らかの悩みをかかえていると回答。上位3つには、「寝ても疲れが取れない（44.5%）」、「途中で目が覚める（42.8%）」、「すっきり起きられない（36.6%）」が挙がりました。

また、『睡眠の質を下げている原因』としては、1位がストレスの44.7%。次いで、加齢（25.3%）、運動不足（22.6%）と続き、寝具が自分に合っていないと回答した人も18.3%という結果になりました。ストレスや加齢などの身体的要因から、寝具という環境的要因まで、様々な原因から睡眠の質が下がってしまっている人が多くいることがわかりました。

Emma あなたが睡眠の質で感じている悩みがあれば教えてください
エマ・スリープ

約9割の人が睡眠の質に関して何らかの悩みをかかえている結果に

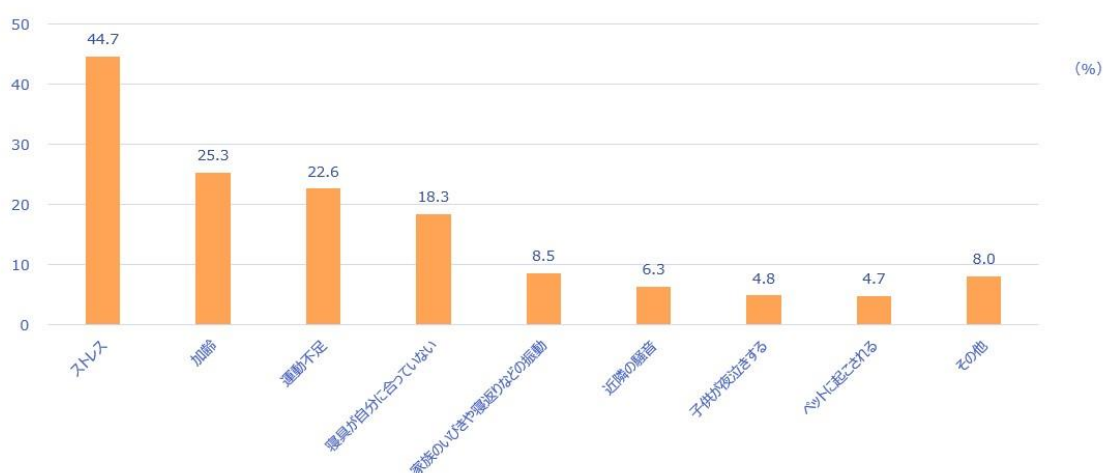


(MA / N=1,065)

Emma
エマ・スリープ

睡眠の質を下げている原因は何だと思いますか

44.7%の人が睡眠の質を下げている原因はストレスと回答



(MA / N=753)

本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：滝沢・高野）

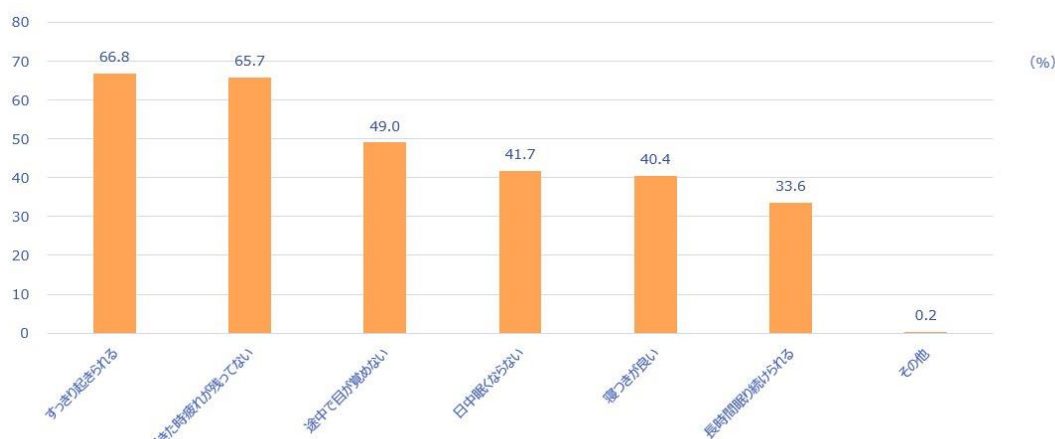
・約7割の人が、質の良い睡眠の理想としてすっきり起きられて、起きた時に疲れが残っていないと回答

『ご自身にとって質の良い睡眠とは何ですか』との質問に対し、すっきり起きられる（66.8%）、起きた時疲れが残っていない（65.7%）、途中で目が覚めない（49.0%）が上位3つの回答となり、朝目覚めた時のスッキリさを質の良い睡眠と考える人が多くいることがわかりました。



ご自身にとって質の良い睡眠とは何ですか

すっきり起きられて、起きた時に疲れが残っていないのが理想



(MA / N=1,017)

・知っている睡眠ノウハウのダントツ1位は、スマホやパソコンを寝る前に見ない。一方で約4人に1人が何かしらの睡眠ノウハウを知っているが、実践しているものはないという結果に。さらに、約75%の人は、睡眠の質が下がるとわかっても寝る直前までスマホやパソコンを見ていると回答し、知ってはいるが実践できていない人が多くいることが判明

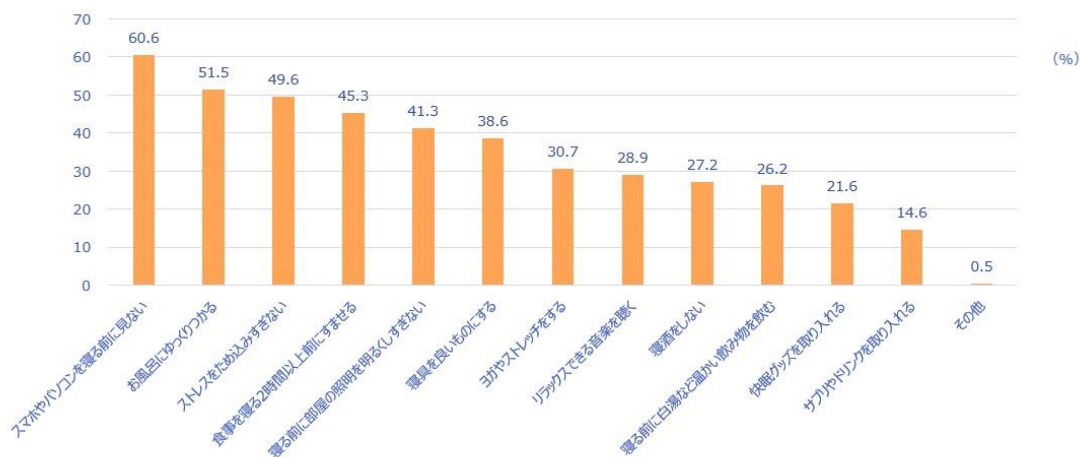
『知っている睡眠の質を上げる方法』についての質問では、おおよそどのノウハウも約3人に1人は知っているという結果となり、日本人にとって睡眠がいかに興味深いトピックであるかが見受けられます。

一方で、『知っている睡眠の質を上げる方法の中で実践中のもの』を伺うと、約25%が、「現在実践中のものはない」と回答。さらに、約75%の人は、睡眠の質が下がるとわかっても寝る直前までスマホやパソコンを見ていると回答し、睡眠への意識は高い一方で、仕事や育児など、多忙な現代人にとって、睡眠の質は上げたいが、なかなかノウハウを実践できていない状況が見取れる結果となりました。



睡眠の質を上げると言われる方法について、
知っているもの全てを選択してください

睡眠ノウハウのダントツ1位は、**スマホやパソコンを寝る前に見ない**

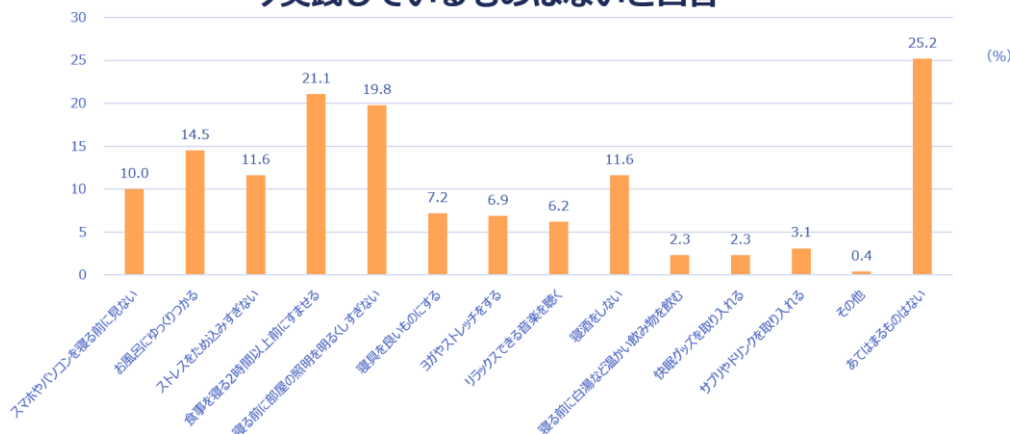


(MA / N=908)



睡眠の質を上げると言われる方法について、
今も実践中のものを全てを選択してください

約25%の人が何かしらの睡眠ノウハウは知っているが、
今実践しているものはないと回答



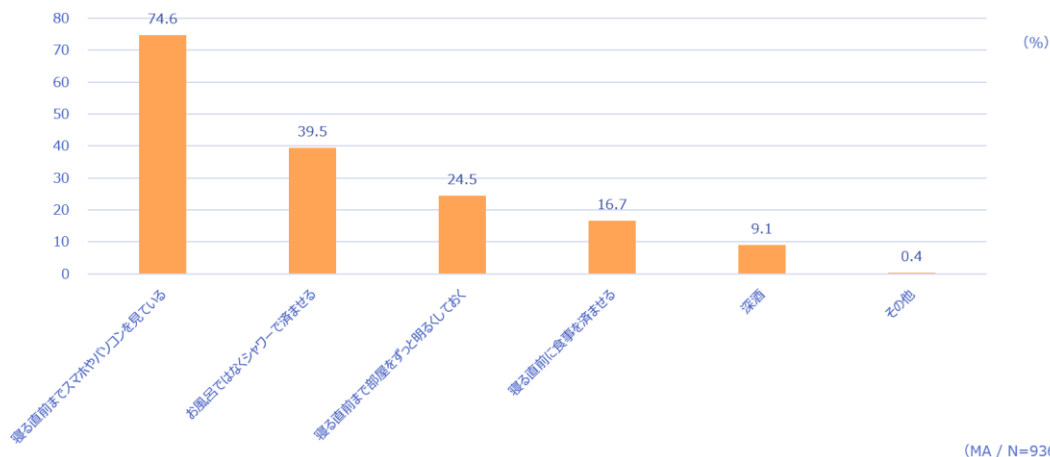
(MA / N=908)

本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：滝沢・高野）



睡眠の質が下がるとわかっていても、
ついやってしまうことを全て選択してください

約75%の人が睡眠の質が下がるとわかっていても
寝る直前までスマホやパソコンを見ている結果に



・約4割が枕、約2割がマットレスを睡眠の質改善のために買い替えたことがあると回答。睡眠の質改善のために寝具を買い替えた理由としては「手軽に睡眠の質を改善したかったから」が最多の56.2%という結果に

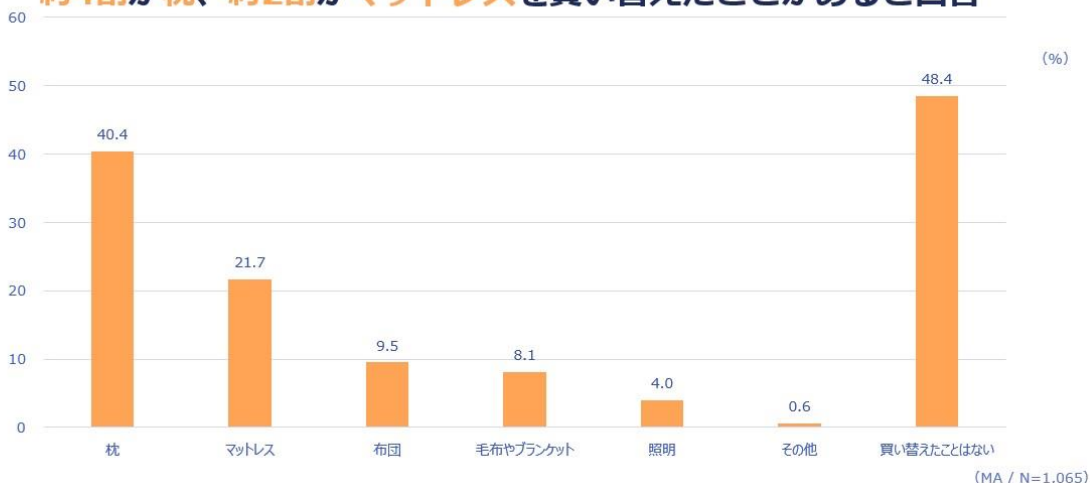
『寝具や照明など、睡眠に直接関係するアイテムを睡眠の質改善のために買い替えたことがあるか』という質問に対し、「買い替えたことはない」が約半数を占める一方、約4割が枕、約2割がマットレスを買い替えたことがあると回答。睡眠の質向上のための選択肢として、寝具などを買い替える層が一定数いる事が判明しました。

また、『睡眠の質改善のために、寝具や照明関連を買い替えた理由』について伺うと、「手軽に睡眠の質を改善したいから」が56.2%と最多になり、質の高い睡眠をとりたいが、ノウハウは実践できていない人が多くいる結果とも関係する結果となりました。



睡眠の質改善のため、寝具や照明などの
アイテム関連を買い替えたことはありますか

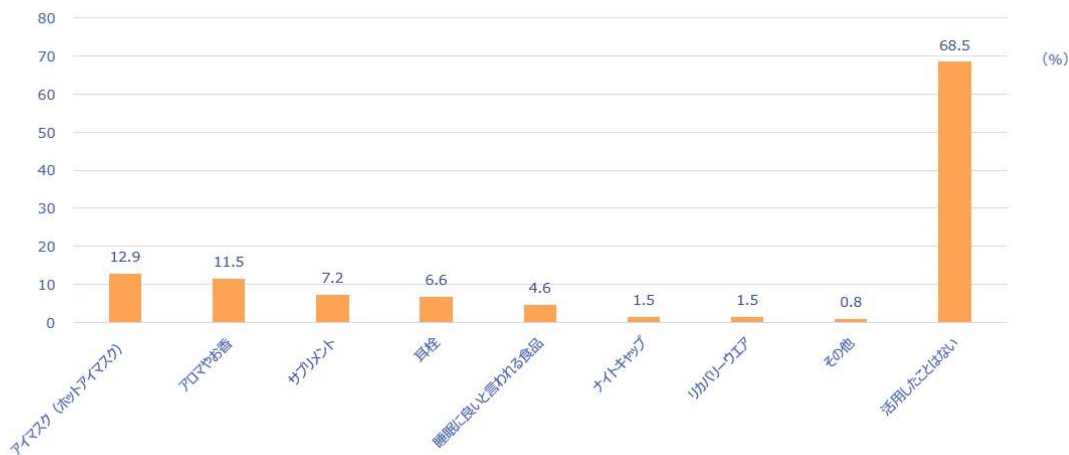
約半数が買い替えたことはないと回答する一方、
約4割が枕、約2割がマットレスを買い替えたことがあると回答





睡眠の質改善のため、睡眠に良いと言われる
サプリメントやアロマなどを活用したことはありますか

約7割が活用したことはないと回答

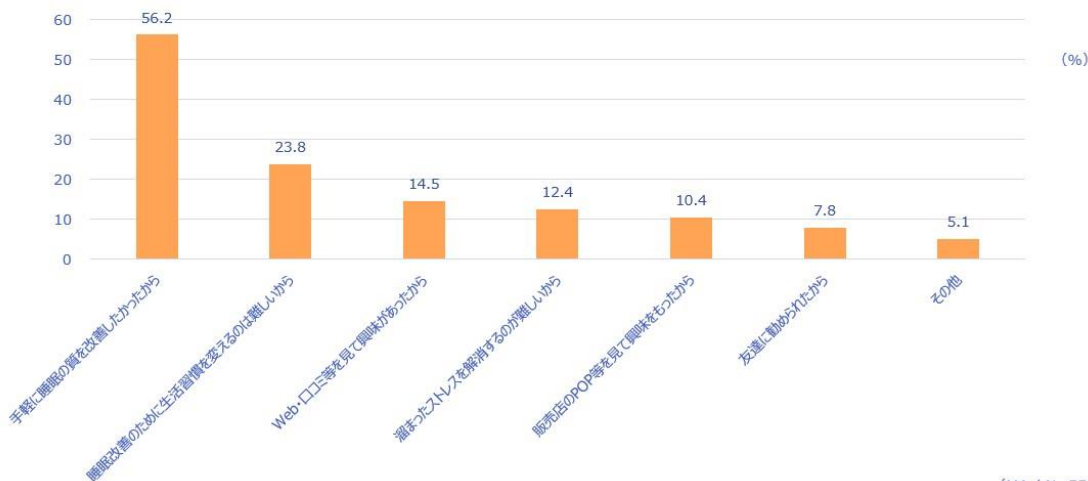


(MA / N=1,065)



睡眠の質改善のために、
寝具、照明関連を買い替えた理由を全て選択してください

手軽に睡眠の質を改善したかったからが56.2%



(MA / N=550)

【調査概要】

- 調査エリア : 全国
- 調査対象者 : 20歳～59歳 男女
- 回収サンプル : 1,065 サンプル
- 調査期間 : 2022/08/08～2022/08/10
- 調査方法 : インターネット調査

本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：滝沢・高野）

【Emma Sleep Japan 合同会社について】

Emma Sleep Japan（エマ スリープ ジャパン）は、2013年にドイツのフランクフルトで設立されたスリープ・テック企業の Emma Sleep GmbH の日本法人として2020年10月に設立。エマ・スリープの製品は、現在、31カ国300万人以上のお客様にご愛用いただいております。エマ・スリープのマットレスは、特許を取得した技術により、どのような寝姿勢でも、より良い睡眠のための快適さとサポートを提供します。また、本国ドイツやヨーロッパで最も急成長しているスタートアップ企業の1つに選ばれただけでなく、世界各国で数多くのアワードを受賞。日本でも2021年度グッドデザイン賞を受賞しています。

【アワード受賞】**【Emma Sleep Japan 会社概要】**

会社名 : Emma Sleep Japan 合同会社（エマ・スリープジャパン合同会社）

本社 : 東京都港区赤坂2-11-7 ATT 新館11階

代表者 : Manuel Mueller（マヌエル・ミュラー）

電話 : 03-4579-5916（カスタマーサポート）

事業内容 : マットレスの輸入・販売、その他寝具の輸入・販売

事業展開 : 世界31カ国（グループ全体）

URL : <https://emma-sleep-japan.com/>

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。