

報道関係者各位

2026年2月25日
株式会社オーケーウェブ**【調査結果】現代人の8割以上が「寝る前スマホ」に罪悪感！理想の入眠スタイルは「情報の気絶」ではなく「物語への没入」であることが判明**

「世界中のありがとうの物語を蓄積し可視化する」をパーパスとし、法人・個人向けコミュニティサービスを展開する株式会社オーケーウェブ（東京都港区、代表取締役：杉浦元、以下「オーケーウェブ」）は、男女500名を対象に、「就寝前の時間の過ごし方と幸福度に関する意識調査」を実施いたしました。

調査の結果、現代人の多くが「寝る前のスマホ操作」に対して強い罪悪感を抱きつつも、その中毒性から逃れられない「リベンジ夜更かし」の状態にあることが明らかになりました。一方で、理想の睡眠導入体験として「紙の本」を求める声が圧倒的に多く、デジタル社会におけるアナログ体験の価値が再認識されています。

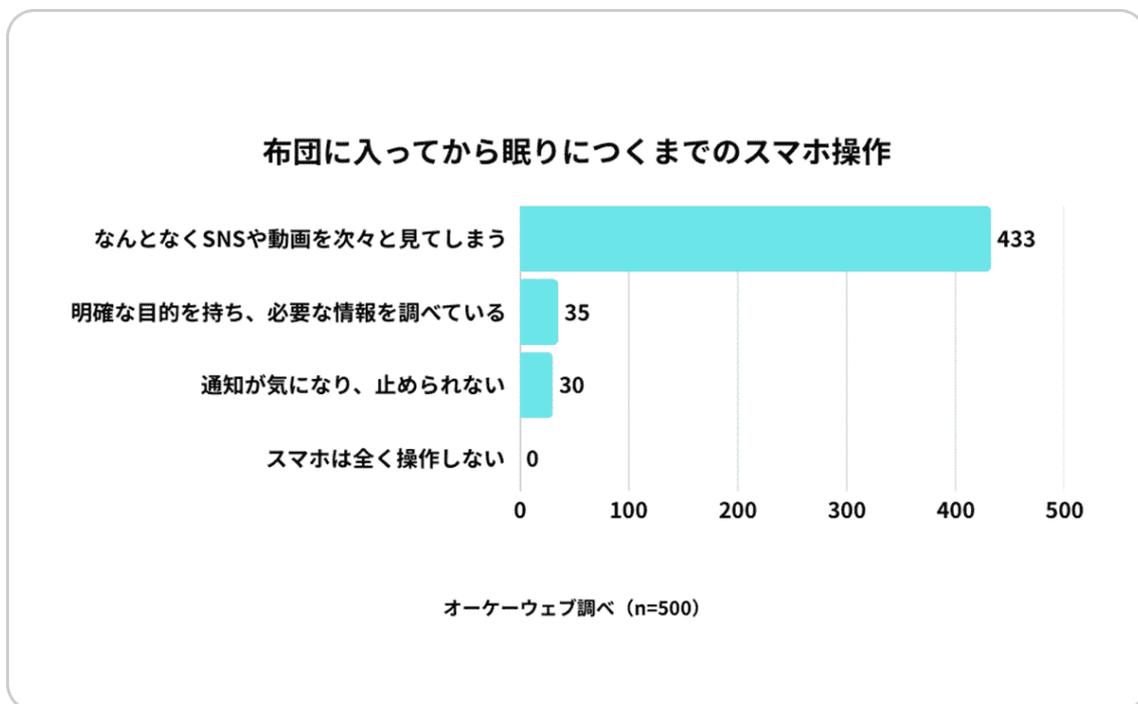
[調査結果を詳しく見る](#)**■調査サマリー**

1. 【現状】86.5%が「目的なく受動的に」寝る前スマホを操作。意思とは裏腹に指が止まらない実態。
2. 【課題】「寝る前スマホ」に対し、82.1%が「罪悪感」や「後悔」を感じている。

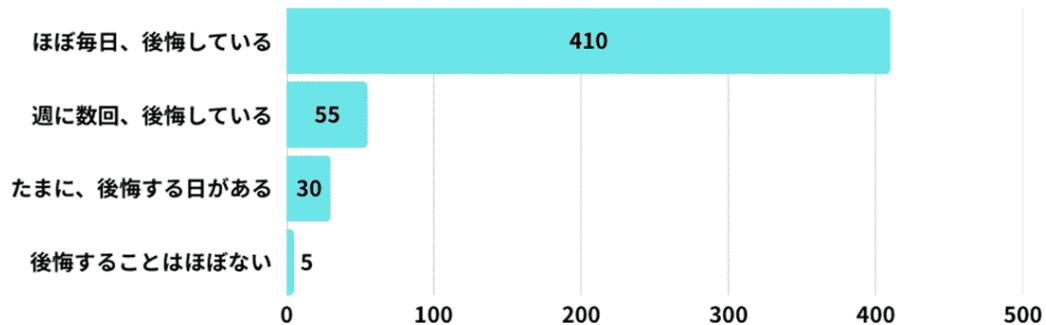
3. 【理想】78.4%が、スマホによる「気絶のような寝落ち」よりも、本による「充足感ある寝落ち」を熱望。
4. 【解決策】自宅では誘惑に勝てない…9割以上が「強制的に本しか読めない環境」を求めている。

■調査結果詳細

1. 【現状と課題】「能動的」な情報収集ではなく、「受動的」な消費。8割以上が陥る「睡眠罪悪感」



「寝なきゃ」と思いつつスマホを見続け、後悔したことはありますか？



オーケーウェブ調べ (n=500)

「布団に入ってから眠りにつくまでのスマホ操作」について尋ねたところ、**86.5%**が「特に目的はないが、指が勝手に動いてSNSや動画を見てしまう（受動的な消費）」と回答しました。

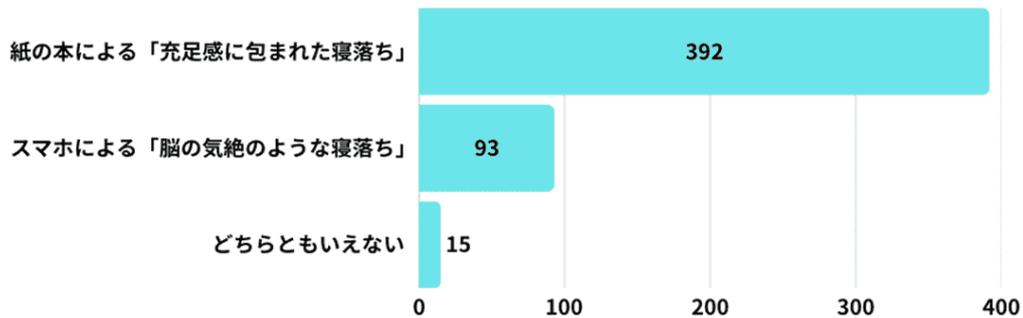
また、それによって「翌朝の体調や気分

にネガティブな影響（後悔など）を感じたことはあるか」という問いに対しては、**82.1%**が「ほぼ毎日ある」と回答。

多くの人が、自分の意思でコントロールできない「リベンジ夜更かし（報復性夜更かし）」の状態に陥っており、ブルーライトと情報の奔流による「脳の疲労」を抱えたまま朝を迎えていることが浮き彫りになりました。

2. 【理想とのギャップ】スマホは「受動的で楽」、読書は「能動的で贅沢」？

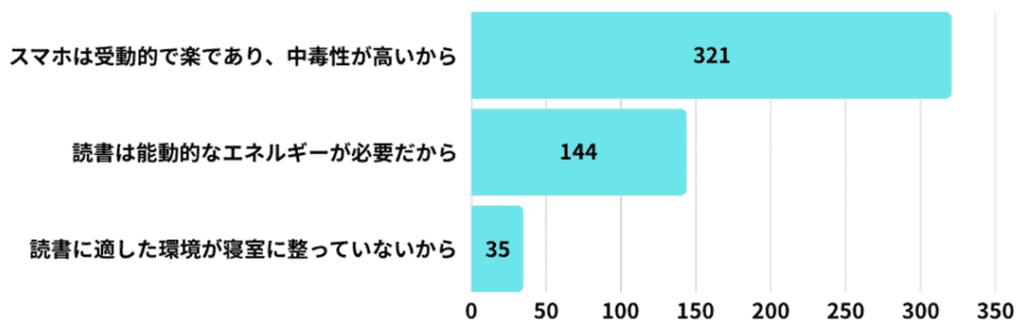
翌日の予定を気にせず入眠儀式を選べるとしたら、どちらを選びたいですか？



オーケーウェブ調べ (n=500)

さらに、「もし理想的な状態で眠れるとしたら？」という問いに対し、78.4%が「紙の本の重みや手触りを感じ、物語の世界に没頭した末の『心地よい充足感に包まれた寝落ち』」を選択しました。

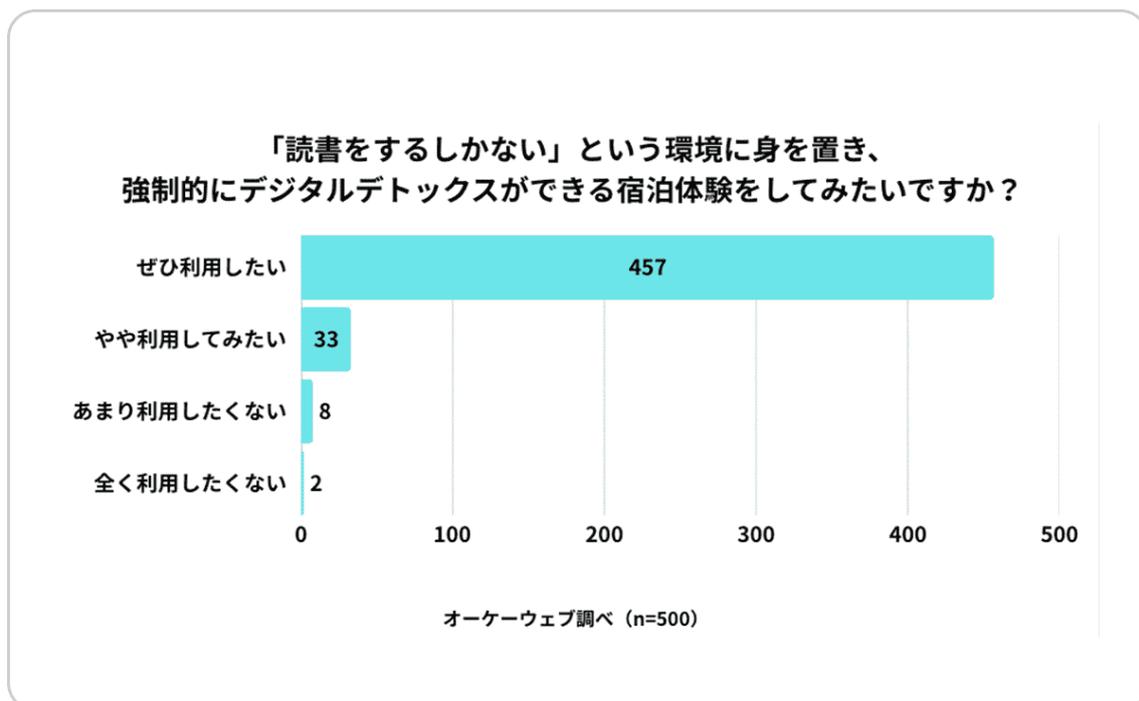
「紙の本を読んで寝たい」と思っても、
スマホを触ってしまう理由は何だと思えますか？



オーケーウェブ調べ (n=500)

しかし、現実にはスマホを選んでしまう理由として、**64.2%**が「**スマホは受動的で楽であり、中毒性が高いから**」と回答。「**読書は能動的なエネルギーが必要**」であるため、疲れた夜にはつい、楽な（しかし罪悪感を伴う）デジタルデバイスに流れてしまうという、現代人特有のジレンマが可視化されました。

3. 【解決策】意志力ではなく「環境」で解決する。高まる「強制デジタルデトックス」への需要



自宅でのデジタル断ちの難しさを踏まえ、「**大量の本に囲まれて読書をするしかない環境（施設）**」への利用意向を尋ねたところ、**91.3%**が「**ぜひ利用してみたい**」と回答しました。

この結果から、「**スマホという受動的な快楽を物理的に遮断し、能動的な知的体験を取り戻すための装置（環境）**」が幅広く、多くの人に強く求められていることがわかります。

このニーズに応える象徴的な存在として、「**BOOK AND BED TOKYO**」が挙げられます。

「**泊まれる本屋**」をコンセプトに掲げる同施設には、ふかふかのマットレスもなければ、至れり尽くせりのサービスもない。あるのは、天井まで届く本棚と、そこに埋め込まれたベッド、そして読書灯だけ。

今回の調査により、もはや個人の意志力だけでデジタルの誘惑を断ち切ることは限界に達しており、「**物理的に逃げ場を作る**」という環境への投資が、現代人の精神衛生を保つための切実な防衛策となっていることが浮き彫りになりました。

■BOOK AND BED TOKYO について：「最高の寝る瞬間」の提供



「スマホを見るか、寝るか」の二択になりがちな自宅とは異なり、ここには「本を読む」という魅力的な選択肢が無数に用意されています。

今回の調査結果が示す通り、多くの人々が「スマホ気絶」からの脱却を求めている今、**BOOK AND BED TOKYO** は単なるコンセプトホテルではなく、現代病とも言えるデジタル疲れを癒やすための「現代人の避難所」として、その価値を強めていると言えるでしょう。

現代人には、**BOOK AND BED TOKYO** のような場所で、「最高の寝る瞬間」が強く求められていると言えます。

今回取り上げた、[「泊まれる本屋」である「BOOK AND BED TOKYO」についてのインタビュー記事](#)もよろしければご覧ください。

■調査概要

調査対象：全国の男女
回答者数：500名
調査期間：2026年2月
調査方法：インターネット調査

今回は、Q&Aコミュニティ「[OKWAVE](#)」において近年増加傾向にある「睡眠」をテーマに調査いたしました。株式会社オーケーウェブは、今後も人々の疑問や不安に寄り添い、より実態に即した情報提供に努めてまいります。

本調査リリースの内容に加え、さらなる詳細については、弊社運営メディア「[OKWAVE セレクト](#)」内にて詳しくご紹介しています。

[睡眠に関する詳細はこちら](#)

睡眠に関する記事はこちらから

[東京でデジタルデトックスをするならどこ？](#)

[寝る前の読書で人生が変わる驚きの効果とは？](#)

[休日を最高にする「ソロ活」の魅力とは？](#)

[新宿の夜カフェで至福の読書タイムを。](#)

[心齋橋の夜カフェで読書三昧。](#)

[紙の本を読むメリットとは？](#)

株式会社オーケーウェブの取り組みと今後の展望

株式会社オーケーウェブは、「互い助け合う社会の実現」を理念に掲げ、世界を『ありがとう』で満たすことを目指しています。

現代社会は、分断や対立といった課題が語られることが多くあります。しかし、その一方で、私たちの日常には数えきれないほどの『ありがとう』が存在しています。オフィスや学校、家庭、街中や旅先など、日々のあらゆる場面で人と人とが支え合い、小さな『ありがとう』が自然に生まれています。

オーケーウェブは、こうした日常の『ありがとう』に光を当て、その背景にある物語を可視化することを通じて、人々がより優しさや温かさを実感できる社会をつくりたいと考えて

います。

一人ひとりがこの一か月に交わした『ありがとう』
組織やコミュニティの中で積み重なった『ありがとう』
世界中で今この瞬間に生まれている無数の『ありがとう』

これらを共有・循環させることで、世界はよりやさしく、温かく、そして豊かな場所になっていくはずです。

今後も株式会社オーケーウェブは、「ありがとう」を核とした事業やサービスを進化させ、利用者や社会全体の信頼と共感を育む取り組みを展開してまいります。そして、世界中の『ありがとう』をつなぎ、その可能性を最大化するプラットフォームとして、新たな価値を創造し続けてまいります。

【記事等へのデータ引用・転載時のお願い】

本リリースの調査結果・画像をご利用いただく際は、必ず株式会社オーケーウェブ公式サイト（<https://okweb.co.jp/>）へのリンク設置をお願い致します。

■株式会社オーケーウェブについて

株式会社オーケーウェブ（証券コード：3808）は、「世界中のありがとうの物語を蓄積し可視化する」ことをパーパスに掲げ、お互いを助け合う（互助）プラットフォームの運営と、互助の絆や関係性を作るサービスを提供。

Q&A形式のコミュニティサイト『[OKWAVE](#)』の運営を軸に、ユーザー参加型のサポートコミュニティ『[OKWAVE Plus](#)』を企業や地方自治体向けに提供するほか、700社以上の導入実績のあるクラウドサンクスカード『[GRATICA](#)』を展開しています。

また、メディアサービスでは『[OKWAVE media](#)』を中心に、強いドメインパワーを活かした記事制作・配信を展開し、企業や団体の広報・PR活動を支援しています。

代表者：代表取締役社長 杉浦 元

本社所在地：東京都港区新橋3丁目11-8 オーイズミ新橋第2ビル702

URL：<https://okweb.co.jp/>

■本件に関するお問い合わせ先

株式会社オーケーウェブ

事業推進グループ

E-mail : sales_okwaveplus@ml.okwave.co.jp

当社は、今後も互い助け合いをベースとしたコミュニティのDX化を通じて、様々な社会課題の解決や地域の発展に寄与するサービスを提供してまいります。

※記載された商品名、製品名は各社の登録商標または商標です。

※ここに掲載されている情報は、発表日現在の情報です。最新の情報と異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。