

**3月14日は「世界睡眠デー」【女性500人に「睡眠環境」について調査】**  
**「睡眠環境が運気に影響」6割超が寝室の環境を意識**  
**～ 金運師が教える！「運氣アップする睡眠環境」～**

3月14日（3月第2金曜日）は「世界睡眠デー」です。『金運年鑑 365日お金を引き寄せる マンガでわかる行動マニュアル』（かんき出版）や『365日の最強開運法』（SBクリエイティブ）の著者であり、チャンネル登録者数28万人超のYouTubeチャンネル「金運上昇チャンネル」を運営する金運師・たかみーは、30歳以上80歳未満の女性全国500名を対象に「睡眠環境と運気の相関関係」について調査いたしました。



■ 調査概要

調査期間：2025年3月3日

調査手法：インターネット調査

調査対象：30歳以上80歳未満の女性全国

サンプル数：500名（10歳刻みに各100名）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「金運上昇チャンネル調べ」と必ずご明記ください。

■ 調査結果

人が一生のうちに睡眠に費やす時間は20年から25年と言われています。このように長い時間が運気に影響を与えるのであれば、改善して運氣アップさせたいものです。

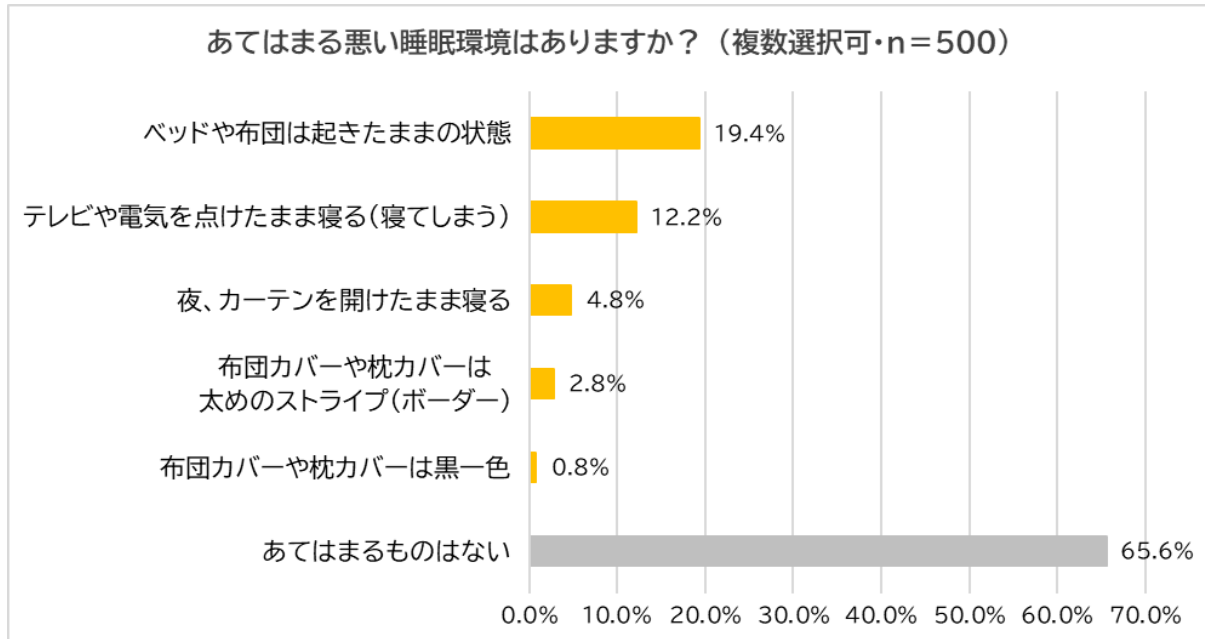
そこでまず、「あてはまる悪い睡眠環境はあるか？」と尋ねたところ、7割弱（65.6%）が「ない」と回答する一方、「ベッドや布団は起きたままの状態」は2割（19.4%）、「テレビや電気を点けたまま寝る（寝てしまう）」も1割超（12.2%）いました。

本リリースに関するお問い合わせ先

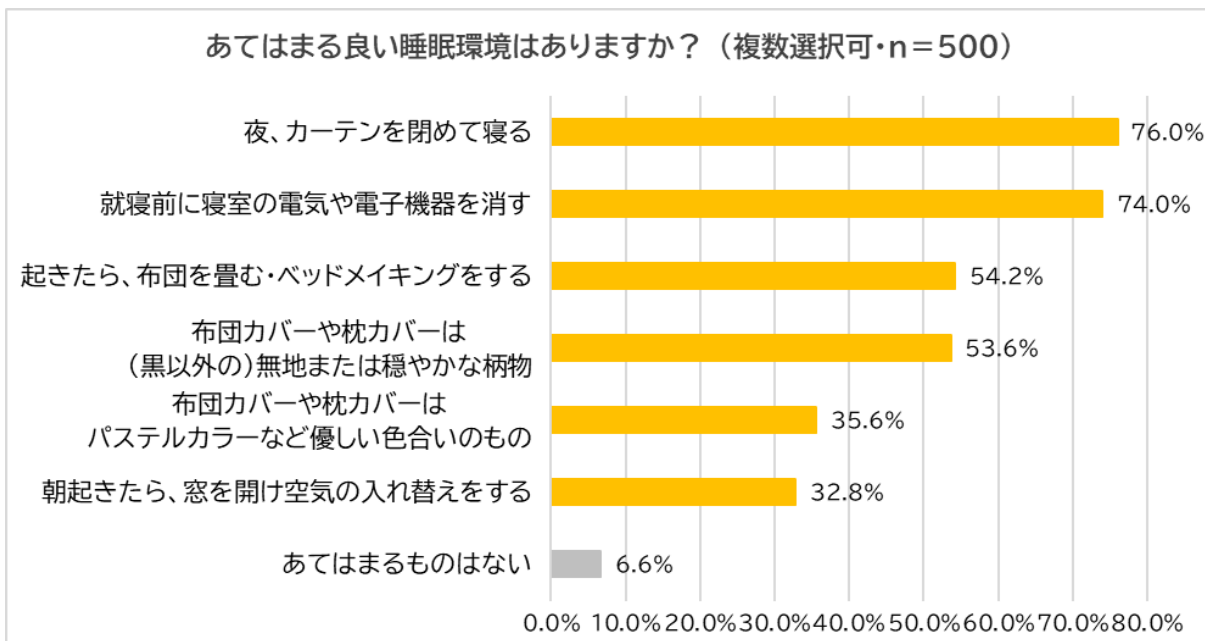
株式会社RIZING 担当：加藤

E-mail : takamy@kinun-rising.com TEL : 050-8881-8668

## NEWS RELEASE



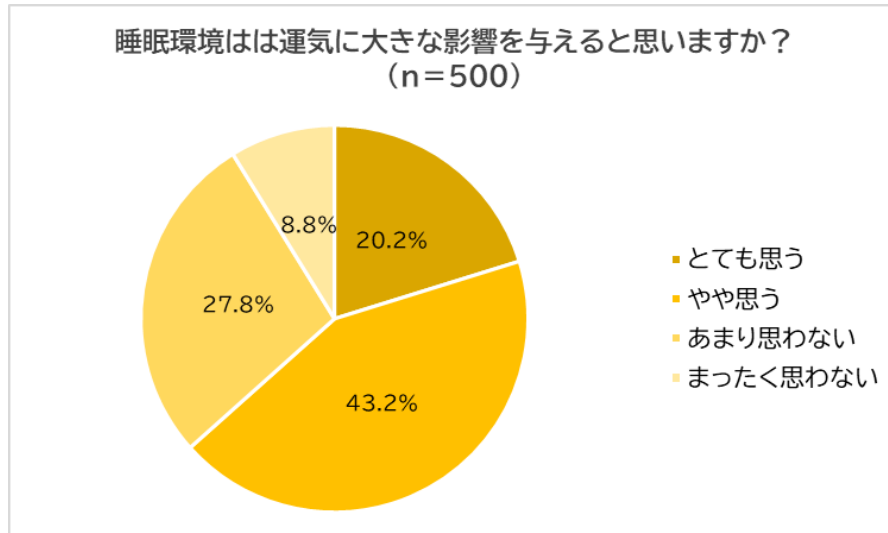
次に、「あてはまる良い睡眠環境はあるか？」と尋ねたところ、7割以上が「夜、カーテンを閉めて寝る」（76.0%）、「就寝前に寝室の電気や電子機器を消す」（74.0%）と回答。「朝起きたら、布団を畳む・ベッドメイキングをする」（54.2%）や「布団カバーや枕カバーは（黒以外の）無地または穏やかな柄物」（53.6%）も半数以上おり、「あてはまるものはない」はわずか（6.6%）でした。



最後に、「睡眠環境は運気に大きな影響を与えると思うか？」と尋ねました。4割超（43.2%）が「やや思う」で最多回答、次いで「あまり思わない」（27.8%）、「とても思う」（20.2%）、「まったく思わない」（8.8%）となり、6割超が寝室は運気に影響を与えると思っていることがわかりました。

本リリースに関するお問い合わせ先  
株式会社RIZING 担当：加藤  
E-mail : takamy@kinun-rising.com TEL : 050-8881-8668

## NEWS RELEASE



### ■金運師・たかミーが教える！「運氣アップする睡眠環境」

睡眠は、人生の3分の1を占めると言われています。このように人生にとって大事な睡眠を取る「寝室」は、家の中で最も居る時間が長い大切な部屋と言っても過言ではなく、また**運気に大きな影響を与える**部屋です。

人は就寝中、運気の浄化を行っています。そのため、良い寝室であれば良い運気を吸収し、悪い寝室であれば悪い運気を吸収してしまいます。寝室は、運気の出入り口である「玄関」と同じくらい大事なのです。

そこで、今回は「寝室」の運気を上げるためにはどうすれば良いのか？運気を下げってしまうポイントや運気を上げるためのコツをお伝えします。ワンルームの場合は、ベッドがある部屋を寝室にあてはめてチェックしてみてください。

#### ポイント①：テレビや電気を点けたまま寝ない

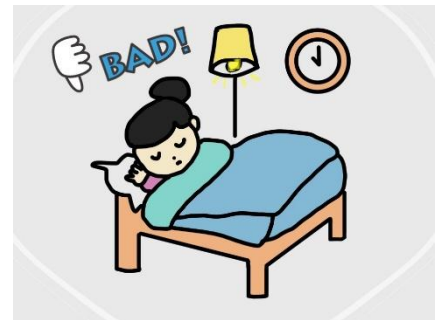
就寝前にベッドの上で横になりながらテレビを観ていたら、ついつい気持ち良くてそのまま寝てしまったという経験はありませんか？また、暗いと怖くて眠れないから、敢えて電気を点けたまま寝ている人もいるかもしれません。

しかし、テレビや電気を点けたまま寝しまうと、電磁波の影響で気持ちが不安定になったり、イライラしやすくなったりするというデータもあります。就寝中は非常に無防備な状態になるため、電磁波の刺激をダイレクトに受けやすく、交感神経を刺激し神経も昂るため、睡眠の質が下がります。

睡眠の質が下がると体の疲れが取れず、運気の浄化もうまくいかなくなります。また、前日の邪気を持ち越してしまうため、運気は上がりにくくなってしまいます。そのため、**就寝時にはなるべく電気を消し、テレビやパソコンなど電磁波を発するアイテムはオフにすることをお勧めします**。可能ならば、寝室には、テレビやパソコンなどの電子機器を置かないようにしましょう。但し、寝室にしか置く場所がない場合は、電子機器の上から布を掛けておくことで、電磁波をある程度防ぐことができます。

なぜなら、電磁波は室内の気の流れを乱し、運気をダウンさせてしまいます。**寝室の電磁波をシャットアウト**すると、深い眠りにつけるだけでなく、**出会い運や仕事運などの運気をアップさせることにも繋がります**。

それから、ホテルに宿泊した時などは、テレビに必ずタオルを掛けて寝ましょう。これは、電磁波対策だけではなく、消したテレビの画面に自分の姿が映らなくなるためです。鏡は空間の気の流れに影響を与えるものとされているため、寝姿が鏡やテレビの画面に映っていると、就寝中に入れ替わる運気を跳ね返し、また自分に戻ってしまうので、運気ダウンに繋がります。



本リリースに関するお問い合わせ先  
株式会社RIZING 担当：加藤

E-mail : takamy@kinun-rising.com TEL : 050-8881-8668

## NEWS RELEASE

### ポイント②：夜、カーテンを開けたまま寝ない

夜は外に陰の気が満ちているため、カーテンを開けたまま眠ってしまうと、陰の気が家の中に流れ込み、運気を下げてしまいます。窓は玄関同様気の出入り口で、玄関より容易に気が入りやすいです。暗くなったら窓を閉め、**陰の気を取り込まないようにカーテンも閉めて気を遮る**、一方、朝は外に陽の気が満ちているため、**カーテンや窓を開け、空気の入替えをする**と良いです。とは言え、季節によっては窓を開けて寝たいもの。そのような場合は、他のアクションで運気を上げてバランスを取ると良いでしょう。



### ポイント③：太めのストライプやボーダーの布団カバー・枕カバーを使わない

白黒などコントラストがはっきりしている太めのストライプやボーダーは、吉凶の差を激しくしてしまう気を持っています。また、はっきりとしたコントラストを見ていると、脳が違和感を整えようと活動してしまうため、脳を休める寝室には不向きです。

さらに、黒には停止のパワーがあり、使い続けていると自分の気力が吸われてしまうため、寝室で使うのはあまりオススメしません。

**無地は寝室の気とマッチする**ので良いですが、黒一色の場合は運気を下げてしまいます。**無地を選ぶ場合は、黒を避ける**ようにしましょう。人は眠ることで気をチャージするため、眠りを妨げる可能性のあるものはできるだけない方が良いでしょう。

柄物を選ぶ場合は、はっきりとしたコントラストのデザインではなく、**パステルカラーなど優しい色合いのものがオススメ**です。大柄ではっきりとした模様も運気を下げる原因になりますから、**布団カバーや枕カバーは、穏やかな柄を選ぶ**と良いでしょう。

- ・気持ちを落ち着かせて眠りたい：**パステルグリーン**
- ・自分の魅力をアップさせたい：**ラベンダー**
- ・才能を開花させたい：**パープル**
- ・家庭運をアップさせたい：**オレンジやベージュなどの暖色系**



### ポイント④：毎朝必ずベッドメイキングを行う

一見、運気と関係なさそうですが、**ベッドメイキングを行わないと、自分の中で“活動する”スイッチがうまく切り替わらなくなってしまう**、**どんどんやる気が失われてしまう**ことがあります。また、寝具が一日中起きたままの状態になっていることで、寝室に淀んだ気が溜まる原因にも繋がります。

1日の大半を過ごす寝室に悪い気が溜まるため、その状態で寝てしまうと、寝ている間に悪い気を吸収し運気を下げてしまいます。朝起きたら**窓を開けて空気を入れ替え、寝具をしっかりと片付けること**から1日をスタートすると良いでしょう。

ベッドであればベッドメイキングを、布団であればきちんと畳んでから活動をスタートさせてください。やっていない人にとっては面倒に感じるかもしれませんが、5分もあればできるので、習慣にしまいましょう。どうしても忙しくてきれいに片づけられないのであれば、**できる範囲で構いません**。大切なのは、**寝て起きた状態をそのまま放置しない**ことです。就寝状態と活動状態の差を明確にすることで、運気ダウンを防ぐことができます。掛布団を少し整えたり、布団を端に寄せたりしておくだけでも構いません。時間がある時だけでもきちんと整えるようにすると、寝室に流れる気を整えられるため、できる日だけはしっかりと取り組んでみてください。



本リリースに関するお問い合わせ先  
株式会社RIZING 担当：加藤

E-mail : takamy@kinun-rising.com TEL : 050-8881-8668

## NEWS RELEASE

長時間過ごすところだけに、良い習慣に変えるだけで、運氣アップしやすいです。知らず知らずのうちについついやってしまう運氣ダウンの習慣を減らしていけば、**運氣は簡単にアップします**。できることからやってみてください。

### ■ たかみプロフィール

金運上昇する様々なことを伝える金運師をはじめ、運氣がアップするサポートをメインに活動。YouTube「**金運上昇チャンネル**」を運営し、登録者数は28万人超。**中国万年暦、マヤ暦、通書を駆使した独自の方法**で、特定の日にしたいこと・避けたいことをズバリ的中させることで特に定評がある。

元々は金融会社勤務で、3年6ヶ月連続で営業成績1位。そこからすべてのことは一人でできると錯覚し、コミュニケーションをこじらせ人間関係が衝突。自殺未遂や引きこもりを経験し、1,500万円もの借金まで抱えてしまう。

その経験から、目先のお金を追うのではなく、まずは自分の経験や持てるものを全身全霊で伝えることに集中。結果、後からお金が入ってくるようになり借金は完済。自分と同様の経験をさせないよう、多くの人の背中を押すような活動を精力的に行っている。

著書に『**金運年鑑 365日お金を引き寄せさせる マンガでわかる行動マニュアル**』（かんき出版）、『**鳳凰の金運上昇アクション 生きたお金のつかみ方、死んだお金の手放し方**』（KADOKAWA）、『**寝るだけで運が良くなるお守りの法則**』（アルカディア出版）があり、2024年12月に待望の4冊目となる『**365日の最強開運法**』（SBクリエイティブ）を出版。

「**金運上昇チャンネル**」：<https://www.youtube.com/@kinun-up>



### ■ 会社概要

商号：株式会社RIZING

所在地：福岡県福岡市中央区桜坂1-6-33-206

代表者：加藤 崇臣

設立：2021年4月12日

事業内容：各種コンサルティング業務、各種セミナー・イベント等の企画・開催・運営及び管理、各種商品企画・製造・販売

電話番号：050-8881-8668

連絡先：[takamy@kinun-rising.com](mailto:takamy@kinun-rising.com)

URL：<https://kinun-rising.com/>

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社RIZING 担当：加藤

E-mail：[takamy@kinun-rising.com](mailto:takamy@kinun-rising.com) TEL：050-8881-8668