

= 時に関する意識・実態調査 第13回『みんなの寝起き事情』 =

2011年12月6日(火)～2012年1月10日(火)にWEBマガジン「REAL SCALE」上でアンケートを実施

回答者=全国の3,108人 男性:2,034人/女性:1,074人

20歳未満:57名/20歳代:482名/30歳代:796名/40歳代:830名/50歳代:627名/60歳以上:316名

## [Q.1] 寝起きは良いほうですか？

### ★ “寝起き悪い” が約4割 努力する人、迷惑な人

寝起きの良い悪いについての質問、意外にも多くの方が、“自分の寝起きは悪い”と感じていることがわかりました。全体で、『悪い』との回答は、41.8%に上り、『良い』との回答33.8%を上回る結果に。

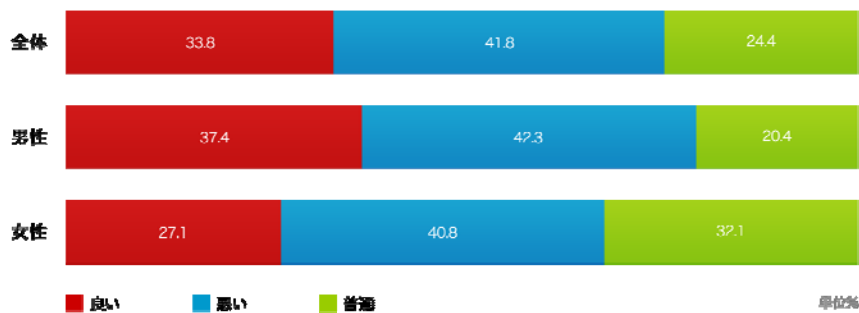
男女別では、『悪い』との回答が、男女ほぼ同じ4割程度であるのに対し、『良い』との回答は、男性37.4%、女性27.1%で、男性が女性を上回っています。女性よりも男性の方が、朝が得意な方が多いようです。

朝が弱いという人は、4割にも上るといっただけあり、自分や家族の寝起きの悪さについてのエピソードは多数寄せられました。

「普段大人しいフリをしているが、寝起きになると隠してるキレやすい本性がでるらしく、旦那がドン引きしていた(沖縄県・女性)」「妹の寝起きが悪いので、いつも家族で誰が起こしに行くかでもめます。そして親切で起こしに行ってるのにも関わらず、必ず妹に怒られます。寝起きが悪いって周りも結構つらいです(福島県・女性)」等、一緒に暮らす方の気苦労が伝わります。

一方では、「目覚し時計、5個使用しています(愛知県・男性)」等のコメントも多く、涙ぐましい努力の様子が窺えました。極端な方になると、「あまりに寝起きが悪いので、本当に大事な日は毎回徹夜です(石川県・男性)」等、少数派ながら、“寝ない”という解決方法の方もいらっしゃいました。寝坊は避けられそうですが、大事な日を不眠で迎えて大丈夫でしょうか。

〈 図1:寝起きの良い悪い / 全体・性別 (N=3,108) 〉

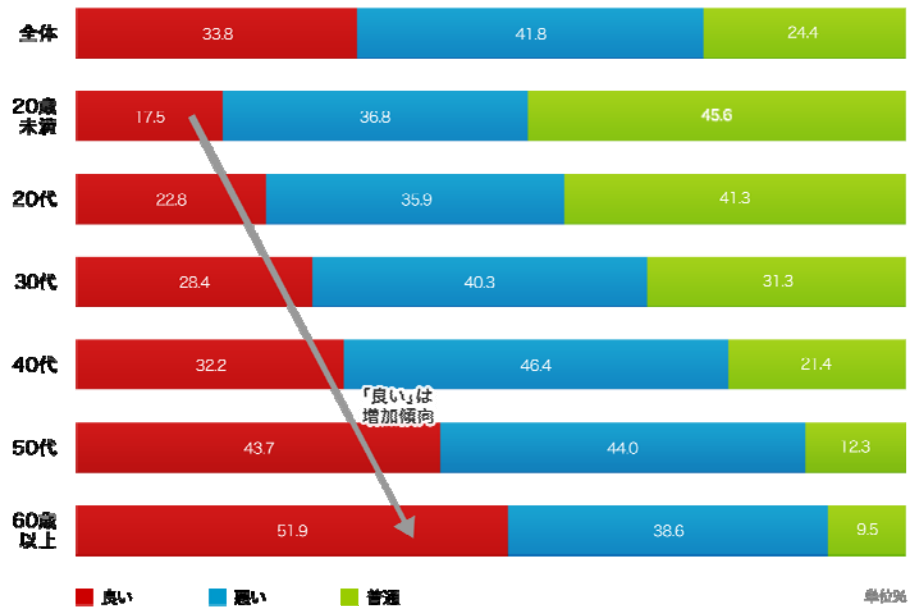


## ◎朝弱い人に朗報！経験者は語る“寝起きは良くなる”

寝起きの良し悪しについての世代別比較。『悪い』との回答は、40代の46.4%をピークに、各世代40%前後の回答を集めています。40代のピークについては、仕事からくる心労や、体調面等も原因ではないかと想像できます。

一方では、世代が上がるに従い、『普通』が減り、『良い』が増える傾向も。60歳以上では、半数を超える、51.9%の方が、『良い』と回答しています。60歳以上の方からは、「子供のころは起きだすまで相当の時間を要したが、年とともに早くなった（福岡県・男性）」「若いときは、いくらでも寝られたが、年を取ると睡眠時間は短くてすむ。朝は早くに目が覚める（神奈川県・男性）」等がありました。その他の世代の方からも、「年をとるごとに早起きになった（愛知県・男性）」「年々寝起きが良くなる（兵庫県・男性）」等、データが示すとおり、“年と共に朝に強くなる”ことを裏付けるコメントが多数寄せられました。“朝に強くなりたい”と思う方には、希望が持てるコメントです。

〈 図2:寝起きの良し悪し / 全体・年齢 (N=3,108) 〉



## [Q.2] 普段、目覚めて布団から抜け出すのに、どれくらい時間がかかりますか？

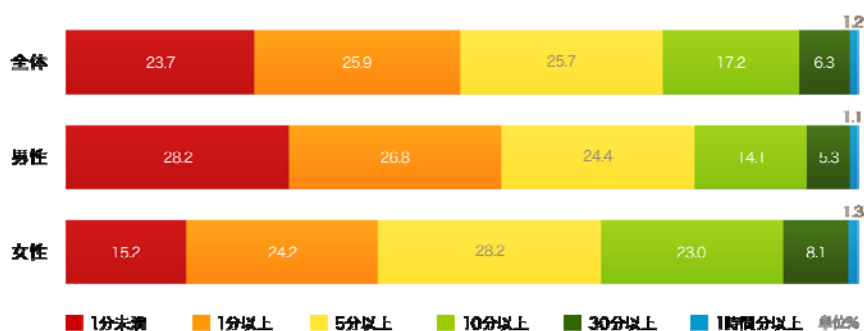
### ◎よくできた体内時計で目覚ましいらず！優秀すぎて玉に瑕も・・・

布団から出るのに要する時間。全体では、『1分未満』『1分以上』『5分以上』が大半を占め、それぞれの割合もほぼ同数という結果に。8割近くの方は、10分以内には布団から出ているようです。男性では『1分未満』が最も多い一方、女性は『5分以上』と回答された方が多く、男性より時間を要する傾向にあるようです。

『1分未満』と回答された、最も朝に強い方からは、「目覚ましの時間の5分前に目が覚めます（埼玉県・男性）」  
「私は目覚まし時計が鳴る前に目が覚めます。寝起きはとてもいいほうだと思います。なので、ときどき目覚まし時計のセットを忘れて寝てしまうこともあります。困ったことは一度もありません（東京都・女性）」等、「目覚ましがなくとも、決めた時間に起きることができる」という旨のコメントが多く寄せられ、優秀な体内時計をお持ちの方が多くということがわかりました。

しかし、いいことばかりという訳でもなさそうで、「土日でも、ほぼ会社へ行く時と同じ時間に起きてしまう（群馬県・男性）」  
「休日も早起きしてしまう。これって、得？損？（愛知県・男性）」等のコメントも、もっと寝ていたい休みの日も、いつもの時間に目覚めてしまうという弊害もあるようです。

〈 図3:布団から出るのに要する時間 / 全体・性別 (N=3,108) 〉



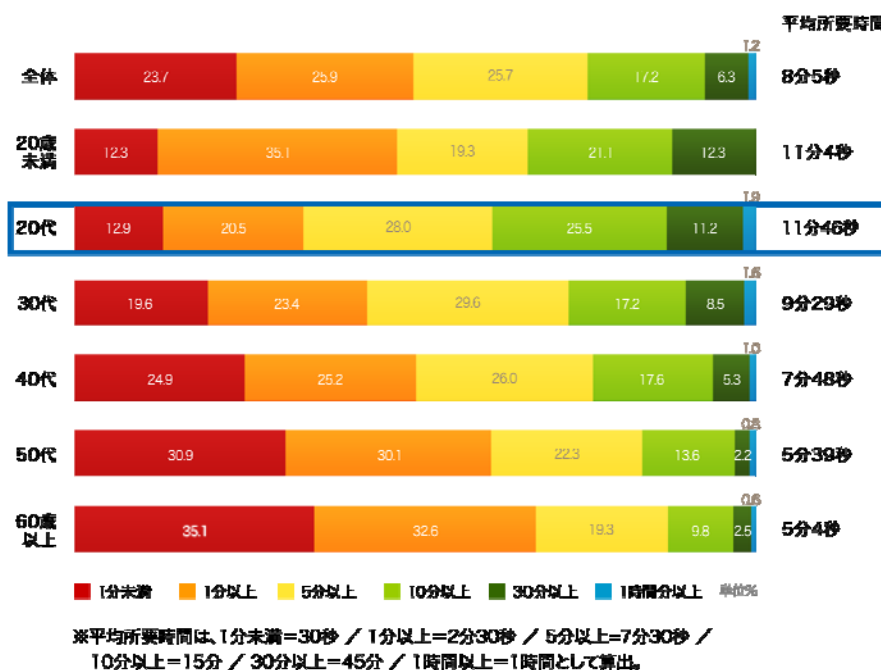
## ★せめぎ合い！出勤時間と布団の温もり、布団が最も恋しいのは20代

仕事の日朝、特に冬の寒い日等は、“一分一秒でも布団に入っていたい”というのが人情ではないでしょうか。しかし、迫る出勤時間、朝の一分一秒は、遅刻に繋がりがかねません。布団から出るのに要する時間、世代別の比較。平均所要時間を算出すると、最も時間を要するのは、11分46秒の20代でした。20歳未満の11分4秒も僅差ではあるものの、“布団が恋しい世代” No.1は20代という結果に。

『30分以上』『1時間以上』と回答した、20代の方からは、「なかなか起きることができず、二度寝はもちろんのこと三度寝以上は毎日（埼玉県・女性）」「いつも布団から抜け出すのに1時間かかりますが、旦那が休みの日、キッチンからまな板の音がすると、旦那が朝ごはんを作ってくれるので、その時ばかりはすぐ起きることができます（新潟県・女性）」等のコメントが寄せられました。

また、「起きる時間の一時間前にアラームをかけて、その一時間を二度寝に使う。ちょっと贅沢な気分を味わう（熊本県・女性）」等、目覚め後の布団の中を楽しむために、敢えて早く目覚ましをセットするという方もいらっしゃいました。

〈 図4:布団から出るのに要する時間 / 全体・年齢 (N=3,108) 〉



## [Q.3] 布団から抜け出す為に、何か工夫をされていますか？

### ★布団を出る為の工夫は、千差万別！食い気でがんばる女性も

布団から早く出るための工夫の有無、『している』との回答は、全体で23.2%に留まりました。男女別では、男性19.1%に対し女性30.9%と、女性が10%近く上回る結果となりました。女性は男性に比べ朝が弱い方が多いようですが、その分、目覚めてから布団を抜け出すまでに色々と工夫をされている方が多いようです。

最も多かったコメントは、“離れたところに目覚ましを置く”といった内容のもので、「目覚まし3個を同時刻に3個並べている。1個は近く、2個目は遠く、3個目は洗面所（福岡県・男性）」等、設置場所、個数、鳴らすタイミング等、思い思いのバリエーションで工夫されている様子がわかるコメントが多く寄せられました。

女性からは、「朝食に好きなものを用意しておく」という内容のコメントが多く寄せられ、「早く食べたい!」という意識が、布団から早く抜け出させようようです。

その他、寄せられた工夫内容は、明日から使えそうなものから、なかなか真似できないユニークなものまであり、一部をまとめてご紹介させていただきます。

#### 【正攻法】

- スヌーズ機能の利用、複数個の目覚ましの利用。
- 布団の中でストレッチ。
- 朝日が入るように、カーテンを少し開けておく。
- 寒い時期は、部屋をタイマーで温めておく。布団の中で着替えを温めておく。

#### 【背水の陣型】

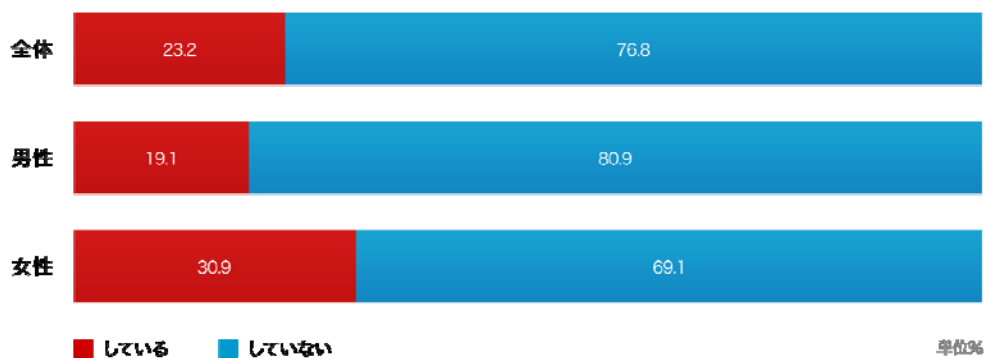
- 敢えてスヌーズ機能等を利用せず、一発勝負。
- 出かけるのに間に合う、ぎりぎりの時刻に目覚ましを設定。
- トイレに行かないで寝る。

#### 【ガッツ系】

- 心の中でカウントダウン。
- 声を出す・掛け声とともに起きる。
- 自分で往復ビンタ。
- とにかく気合で起きる。

“気合で起きる”については、もはや工夫と言えるかはわかりませんが、意外にも多くの方から同様のコメントが寄せられました。なかなか布団から抜け出せない、朝が苦手な方は、みなさんの工夫を参考にされてみるのもいかがでしょうか。

〈 図5:布団から出る為の工夫の有無 / 全体・性別 (N=3,108) 〉



## ◎世代問わず素早く布団を抜け出せる秘訣、それは、可愛いモーニングコール

布団から早く出するための工夫。世代に関わらず、多く寄せられたエピソードには、布団から素早く抜け出すためのヒントが隠されていました。

「毎朝、階下で大好きな猫のハナが餌をくれと鳴くので起きないわけにはいかない（広島県・男性）」「早朝に目覚ましがなる前に愛猫が二匹でお腹が空きごはんをもらおうと起こす度、ほぼ毎日ケンカを始めるのです。ケンカの仲裁をする為、日々瞬間的に起きる習慣が付いたようです（岡山県・女性）」「いつも犬に目覚ましがなるとご飯をせびられ起されます。毎日なので動物は体内時計がよくできていると感心します（東京都・女性）」等、他にも、「ペットのおかげで、半ば強制的に布団から出ることになる」といった内容のエピソードが各世代から寄せられました。

なるほど、かわいいペットからの、餌や散歩のリクエストとあっては起きない訳にはいかなさそうです。工夫と言えるかについては、微妙ではありますが、確かに効果はありそうです。

〈 図6:布団から出る為の工夫の有無 / 全体・年齢 (N=3,108) 〉

