

報道関係者各位

2021年9月2日

Emma Sleep Japan 合同会社

9月3日は「秋の睡眠の日」 コロナ禍における働く男女の睡眠意識調査を発表
コロナ禍で約8割が睡眠に悩みを抱えている一方で
質を高めるために何かを実践している人は約半数であることが明らかに
～いま使っている枕に満足している人は、わずか1割～

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、9月3日「秋の睡眠の日」に合わせて「コロナ禍における働く男女の睡眠意識調査」を全国の20～60歳の男女1,053人を対象にインターネットで実施しました。

コロナ禍で、約8割が睡眠に何らかの悩みを抱えていることがわかりました。その一方で、睡眠の質を高めるために何かを実践している人は半数以下となり、悩みがあるものの特に対策していないことがわかりました。

■□ 調査結果概要 □■

■約9割の人が睡眠をとることは重要であると感じている

■約8割が睡眠に悩みを抱えている一方で質を高めるために何かを実践している人は約半数
一悩みとして途中で起きてしまう、朝スッキリ起きられない、寝つきが悪い、夜更かししてしまうが上位に

■約8割の人が起床時に不快と感じている

■寝具で最も重要だと感じているものは、1位は枕、2位はマットレス

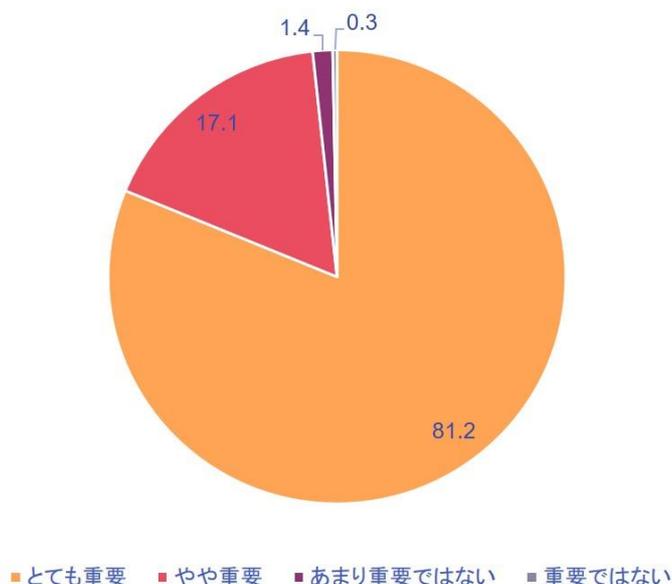
■現在使っている枕に「とても満足」と回答した人は、わずか1割
一不満として感じている点は、高さが合わない、肩や首が凝る、次いで洗えないこと

■□ 調査結果 □■

・約9割の人は睡眠をとることは重要であると感じている

「睡眠をとることは重要だと思いますか」という質問に対して、81.2%の人がとても重要であると回答。次いで17.1%の人がやや重要であると回答し、約9割の人が睡眠は重要であると感じているということがわかりました。

◇睡眠をとることは重要だと思いますか？ (n=1,053) 単一回答 単位：%

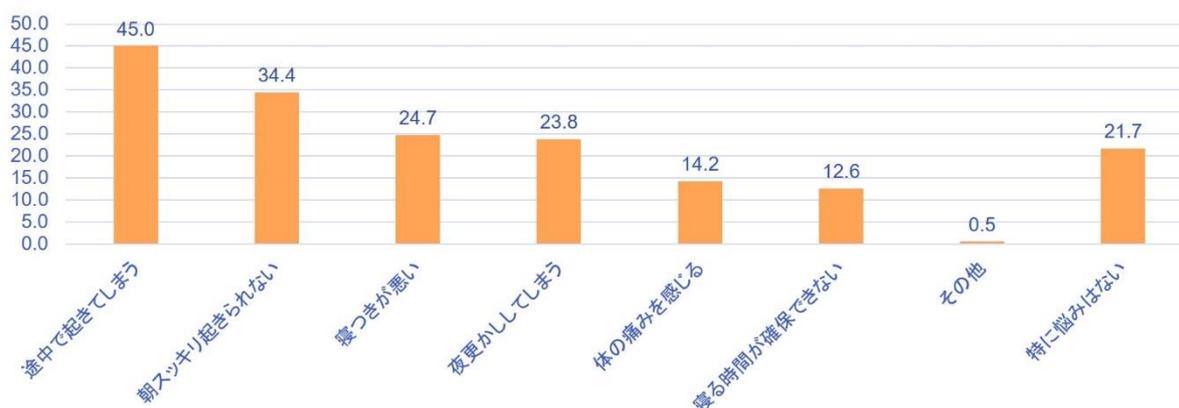


・約8割が睡眠に悩みを抱えている一方で質を高めるために何かを実践している人は約半数

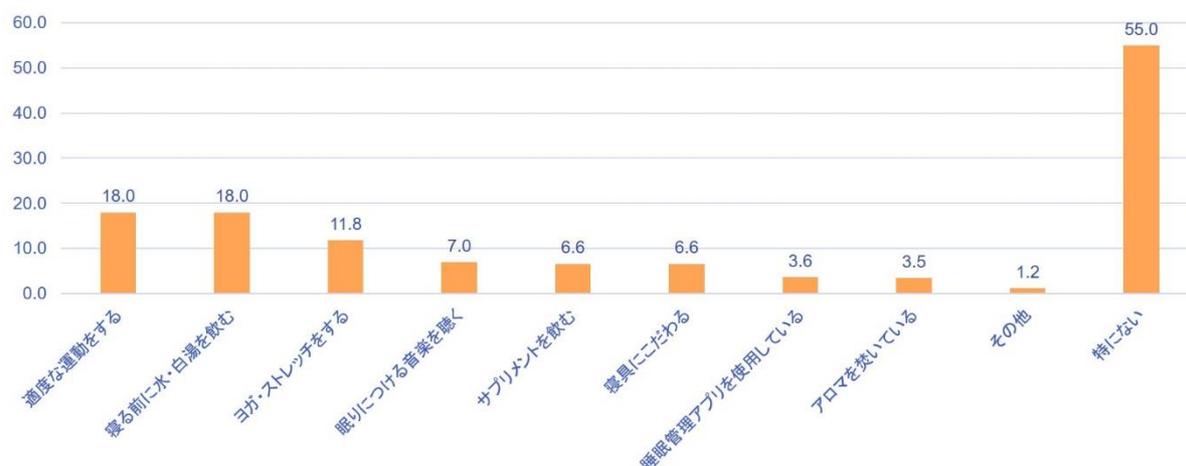
「現在、睡眠に関して悩みを感じていますか」という質問に対して、8割以上の人が、なんらかの悩みを抱えていると回答。その悩みとして、途中で起きてしまう (45.0%)、朝スッキリ起きられない (34.4%)、寝つきが悪い (24.7%)、夜更かしをしてしまう (23.8%) と続きました。

その一方で「睡眠の質を高めるために実践していることはありますか」という質問に対して、半数以下の方が、特にないと回答。睡眠は重要であると感じている人が多いにも関わらず、何かを実践している人は少ないということがわかりました。

◇現在睡眠に関してどのような悩みを感じていますか？ (n=1,053) 単一回答 単位：%



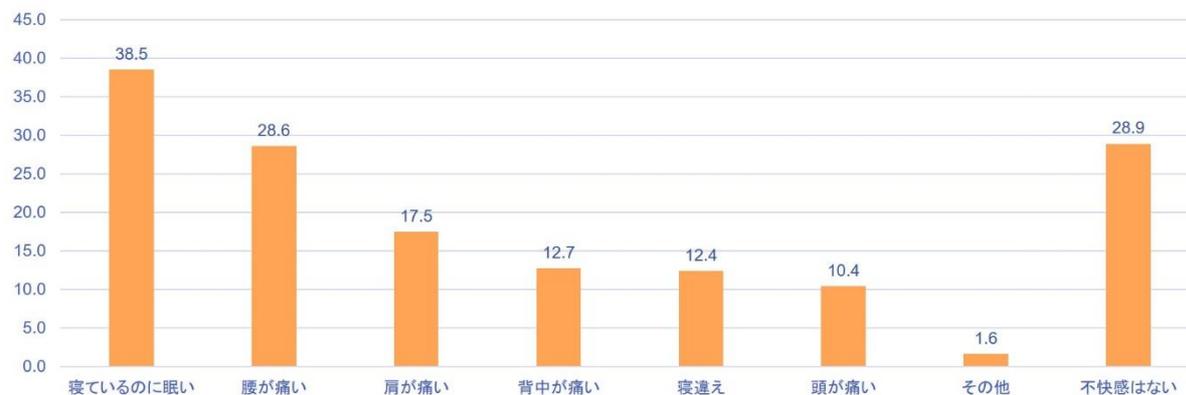
◇睡眠の質を高めるために実践していることはありますか？ (n=1,053) 単一回答 単位：%



・約8割の人が起床時に不快と感じている

「起床時に不快と感じることを教えてください」という質問に対して、約8割の人が起床時に不快と感じていることがわかりました。寝ているのに眠い (38.5%)、腰が痛い (28.6%)、肩が痛い (17.5%) などの不快と感じている人が多い結果となりました。

◇起床時に不快と感じることを教えてください (n=1,053) 単一回答 単位：%

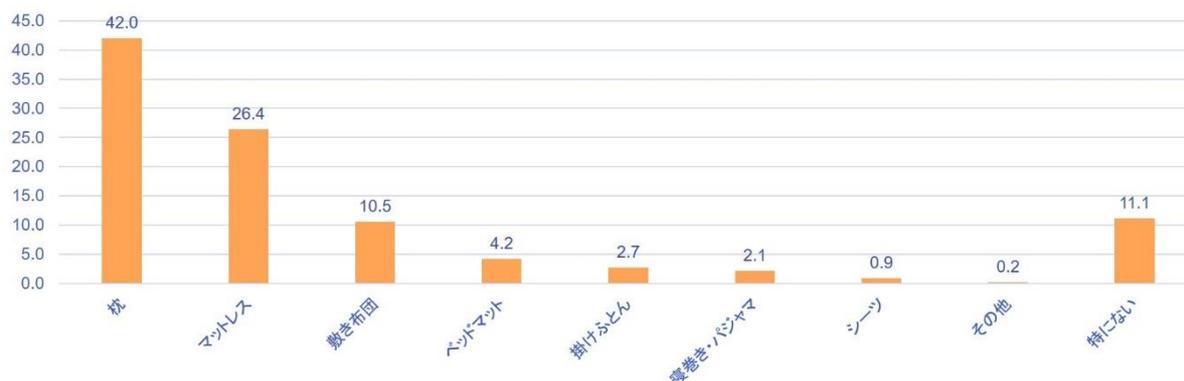


・寝具で最も重要だと感じているものは、1位は枕、2位はマットレス

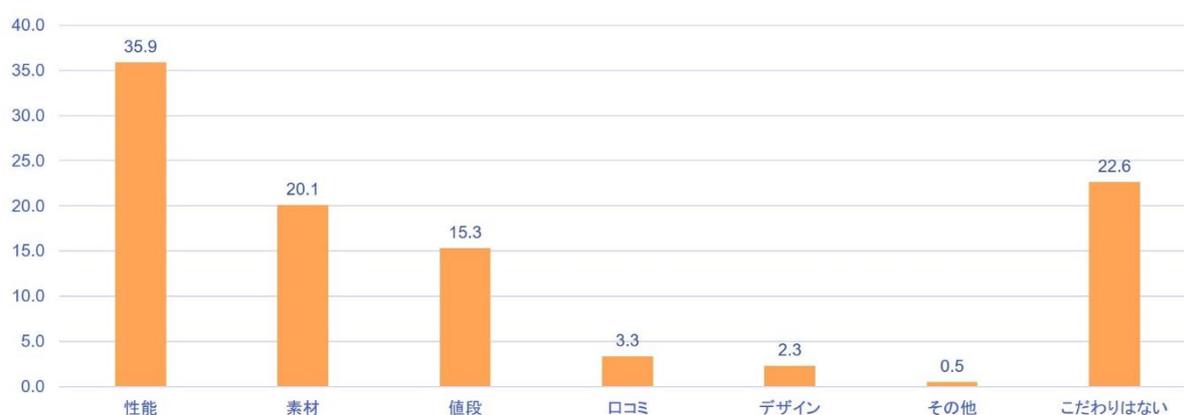
寝具で最も重要だと感じているものとしては、1位が枕 (42.0%)、2位がマットレス (26.4%) という結果になりました。意外にも枕が1位になり、枕を重要だと感じている人が多いことがわかりました。

また、寝具を選ぶ際に一番重要視していることとしては、性能 (35.9%)、素材 (20.1%)、値段 (15.3%) が上位になりました。

◇寝具で最も重要だと感じているものを教えてください (n=1,053) 単一回答 単位：%



◇寝具を選ぶ際に一番重要視していることは何ですか? (n=1,053) 単一回答 単位：%



・現在使っている枕に「とても満足」と回答した人は、わずか1割

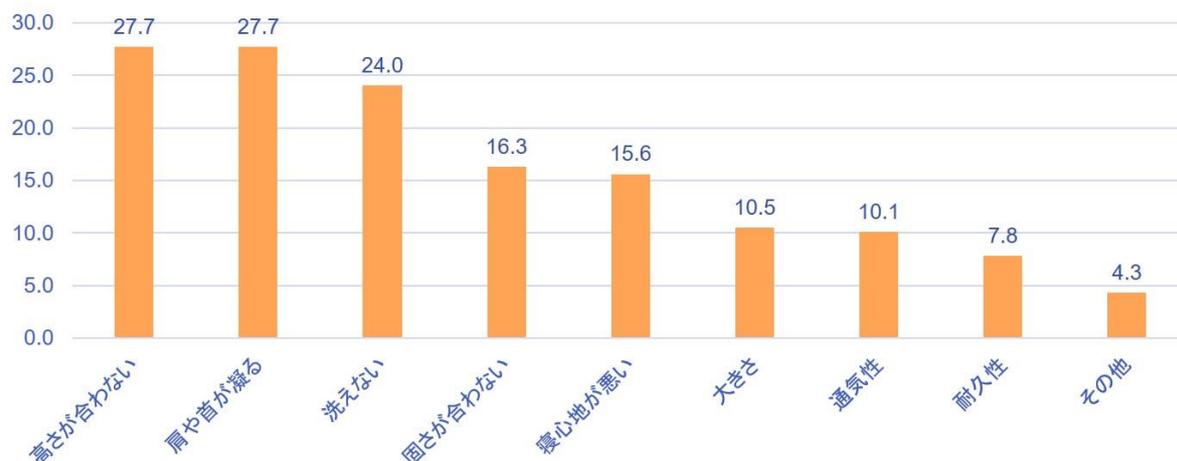
不満として感じている点は、高さが合わない、肩や首が凝る、次いで洗えないこと

いま使っている枕にとっても満足していると回答した人はわずか1割に。枕への不満として感じている点は、高さが合わない (27.7%)、肩や首が凝る (27.7%)、洗えない (24.0%) が上位に挙がりました。

◇いま使っている枕に満足していますか? (n=1,053) 単一回答 単位：%



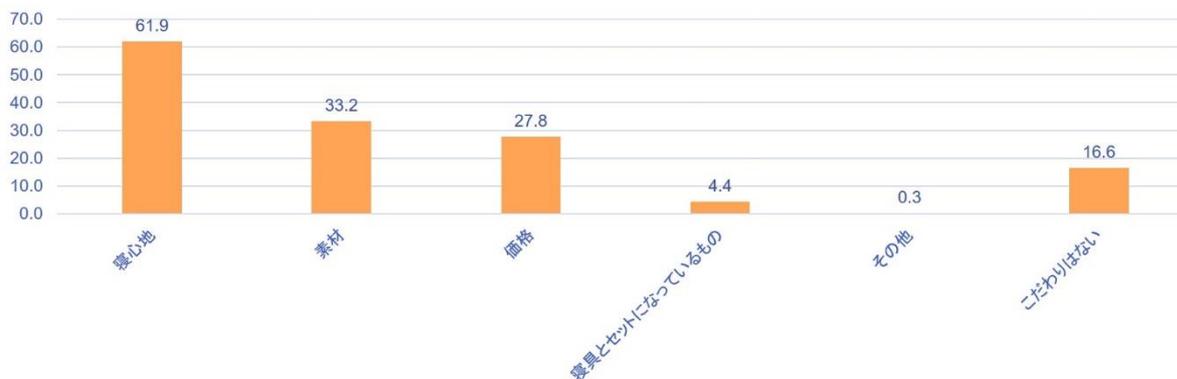
◇不満として感じている点を教えてください (n=883) 単一回答 単位：%



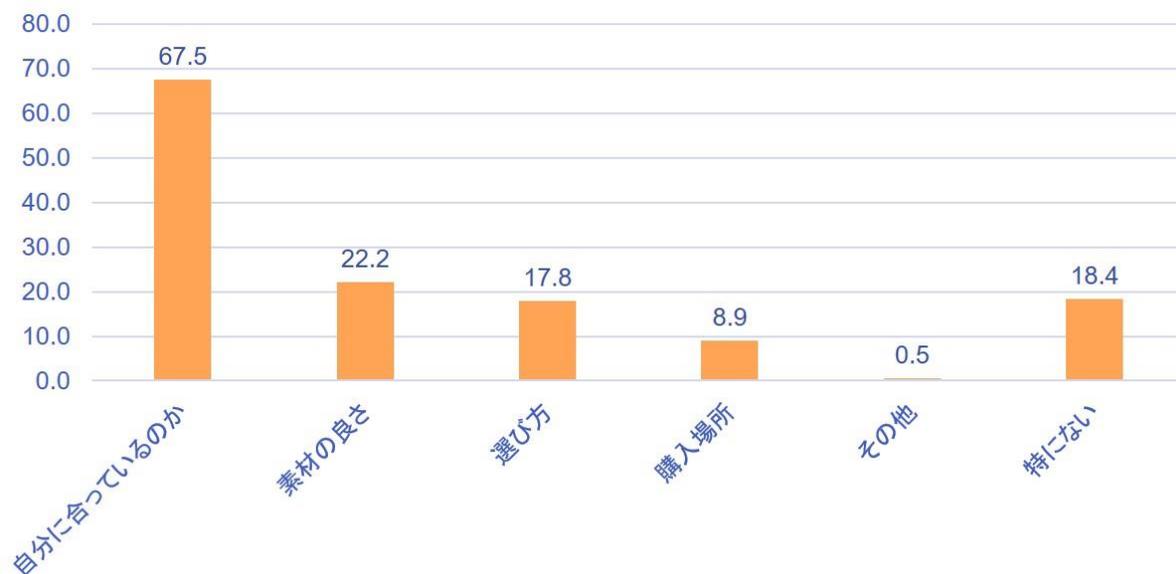
・枕を選ぶときのこだわりとして「寝心地」と回答した人が約6割だが、悩みとして、約7割の人が自分に合っているのかわからないという結果に

「枕を選ぶときの重要なこと、こだわりを教えてください」という質問では、「寝心地」と回答した人が約6割だったにも関わらず、枕を選ぶときの悩みとして、約7割の人が自分に合っているのかわからないという結果に。寝心地を重視したい一方で、どんな枕を選べばいいかわからない人が多いことがわかりました。

◇枕を選ぶときに重要なこと、こだわりを教えてください (n=1,053) 単一回答 単位：%



◇枕を選ぶときの悩みを教えてください (n=1,053) 単一回答 単位：%

**【調査概要】**

調査エリア : 全国
調査対象者 : 20 歳～60 歳 男女
回収サンプル : 1,053 サンプル
調査期間 : 2021 年 8 月 20 日から 8 月 23 日
調査方法 : インターネット調査

【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 30 カ国 (グループ全体)
URL : www.emma-sleep-japan.com