

「寝つきが悪い」人の半数(51.9%)が考えられる原因として挙げたのは、  
「ストレスを抱えている」

## 眠りと夢に関する調査

インターネット調査会社の株式会社マーシュ(東京都世田谷区駒沢、代表:町田正一)は、全国の20歳～59歳の男女を対象にインターネットでアンケートを実施し、寝つき・寝起きの良し悪し、寝つきや寝起きが悪い原因として考えられること、また、睡眠中の夢について調査しました。実査期間: 2012年1月23日～1月24日

### 調査トピックス

1日あたりの平均睡眠時間は、「6時間～7時間未満」(37.5%)、「5時間～6時間未満」(28.1%)、「7時間～8時間未満」(16.1%)。

寝つきが「悪い」(とても悪い、悪いの合計)人は26.7%。

およそ4人に1人の人が寝つきの悪さを実感・自覚している。

寝つきが悪い人に原因と考えられる事を聞いたところ、最も多かったのは、「ストレスを抱えている」(51.9%)。

寝起きが「悪い」(とても悪い、悪いの合計)人の割合は、寝つきが悪い人よりも少し高く36.7%。

寝起きが悪い人に原因と考えられる事を聞いたところ、最も多かったのは、「疲れが取れていない」(52.4%)。

(睡眠中に見る)夢についてたずねたところ、全体の85.6%の人が、

記憶に差はあるものの「夢を見る」という結果に。

見る夢の内容として最も多かったのは、「親しい人や知り合いが登場する夢」(49.1%)。

### 調査結果URL

[http://www.marsh-research.co.jp/mini\\_research/mr201201\\_2sleep.html](http://www.marsh-research.co.jp/mini_research/mr201201_2sleep.html)

### 調査概要

調査名: 眠りと夢に関する調査

調査対象者: 全国の20歳～59歳の男女

調査項目: ・属性(性別、年齢、居住地、職業、婚姻状況・子供有無、世帯構成)

・1日の平均睡眠時間(単一回答)

・寝つきの良し悪し(単一回答)

・寝つきが悪い原因として考えられる事(複数選択)

・寝起きの良し悪し(単一回答)

・寝起きが悪い原因として考えられる事(複数選択)

・夢見と記憶について(単一回答)

・見る夢の内容(複数選択)

有効回答数: 800s

割付: 性年代別均等

【性別】男性: 50.0% / 女性: 50.0%

【年代】20代: 25.0% / 30代: 25.0% / 40代: 25.0% / 50代: 25.0%

実査期間: 2012年1月23日～1月24日

調査方法: インターネット調査

調査機関: 株式会社マーシュ

アンケートモニターサイト「D STYLE WEB」(<http://www.dstyleweb.com/>)の登録会員を対象に実施