

2016.2 Vol.7

〈特集〉 **子育て世代の睡眠への満足度調査**
SPECIAL NUMBER **働くママより専業主婦ママが低い結果に**

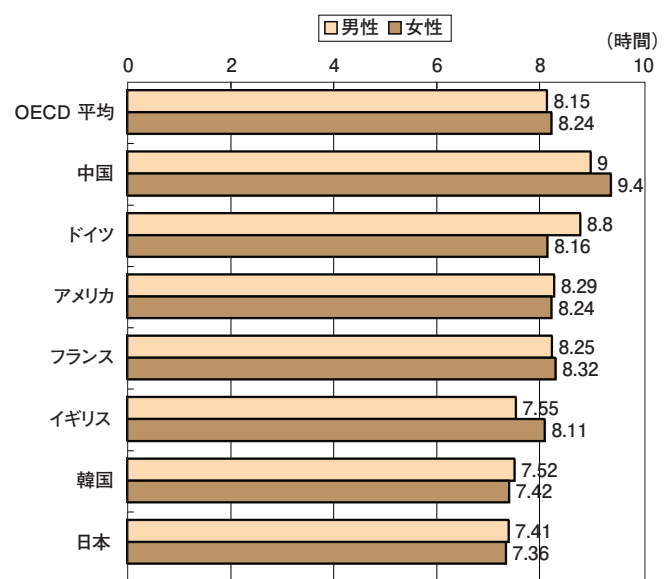
住環境研究所ではこのほど「30歳代~40歳代女性の睡眠実態調査」を実施しました。女性を対象に就業の有無や子どもの有無によって睡眠状況がどのような違いがあるかを調べ、特に「子育てママ」の睡眠状況についてフォーカスしたものです。

その結果、睡眠の相対的な満足度が最も低いのは「就業なし・子どもあり」の層であることが分かりました。この層の睡眠そのものに対する満足度は、36%が「不満」「やや不満」と答え低い水準となりました(就業あり・子どもあり25%)。また睡眠中に途中で1回以上目覚めるが69%(就業あり・子どもなし52%)、寝入るまでの時間(入眠時間)も21分以上が42%(就業あり・子どもなし32%)と長く、睡眠時間(平日)では、6時間以下の割合も多くなっています。

幼い子どもを抱える専業主婦は、一日中家にこもっていることが多く、その生活実態はこれまであまり把握されてきませんでした。常に子育てに追われ、質の良い睡眠を取れていないという状況がこの調査で分かります。特に幼児期には、相談相手がいなく育児による疲れや孤独感も増すことがいわれており、そうした点が背景にあるのではないかと考えられます。

第3次安倍改造内閣では目玉政策として「1億総活躍社会」の実現を掲げ、政府は女性の社会進出などに積極的に取り組む姿勢を示していますが、その一方で保育所の待機児童問題など子育てをしやすい環境づくりについては課題が山積しているといわれています。

また近年、我が国では共働き世帯が増え、主に仕事と家事を両立する子育てママの苦勞ぶりが注目されてきました。就業の如何を問わず子育てママたちがストレスの多い生活をしており、そのため夫の家事参加、家事分担などの必要性が高まると思われます。よく眠れる快適な住まいはもちろん、家事動線の短縮や夫の家事参加を促す仕掛け、三世同居などによる負担を軽減できる住まいの実現やその取得しやすくするといった子育てママにとって暮らしやすい環境づくりが、今後の住まいづくりには、必要ではないでしょうか。



〔睡眠時間の国際比較 (OECD、2011年調べ)〕

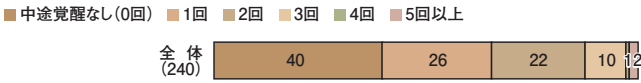
※ 経済開発協力機構 (OECD) が2011年にまとめた「睡眠時間の国際比較」によると、わが国は、諸外国に比べ最下位となっています。

1 半数以上が就寝中の中途覚醒を経験

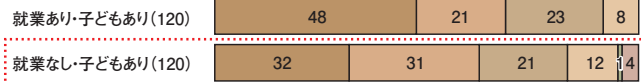
中途覚醒を経験しているのは全体の半数以上となる60%となりました。就業の有無・子どもの有無では、「就業なし・子どもあり」の層が多い傾向となりました。子どもの年齢別でみると子どもの年齢が低いほど中途覚醒の回数が多くなり、就業なしで幼児を抱えるママは中途覚醒が2回以上の割合が高く44%、5回以上の方も6%存在しました。

1) 中途覚醒と回数

【グラフ1-全体】

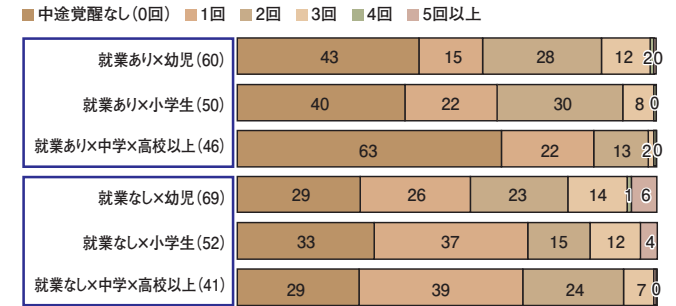


【グラフ2-就業・子ども】



寝入るまでの時間については、「就業なし・子どもあり」の層で時間がかかっている人が多く、平均で20.5分となっていました。子どもの年齢では子どもの年齢が低いほど、寝入るまでの時間がかかっている人が多く、「就業なし・幼児」で21.7分となっておりその傾向が強くなっていました。

【グラフ3-就業・子ども・年齢】



2) 寝入るまでの時間

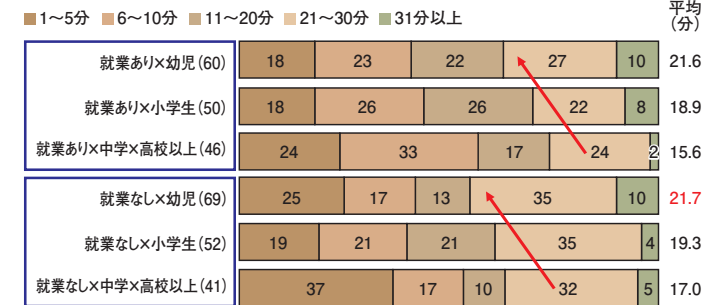
【グラフ4-全体】



【グラフ5-就業・子ども】



【グラフ6-就業・子ども・年齢】

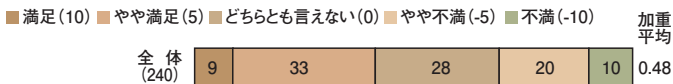


2 睡眠に対する満足度は42%

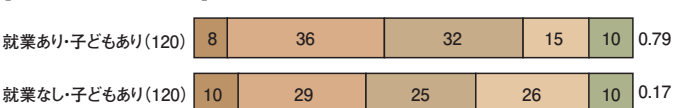
睡眠に対する満足度を見ると、全体では満足(満足、やや満足)が42%。就業の有無・子ども有無でみると、「就業なし・子どもあり」で睡眠満足度が低くなっています。就業有無・子ども年齢では、就業なしで幼児のいる層で不満が高くなっています。

3) 睡眠の満足度

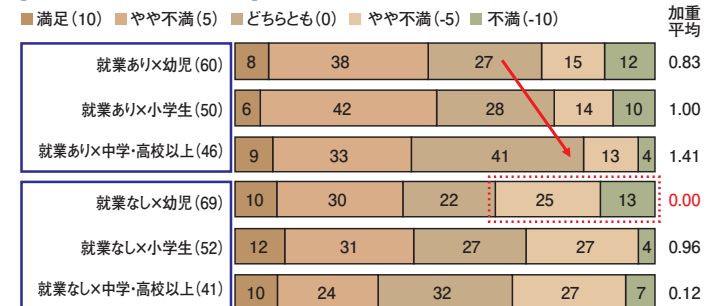
【グラフ7-全体】



【グラフ8-就業・子ども】



【グラフ9-就業・子ども年齢】

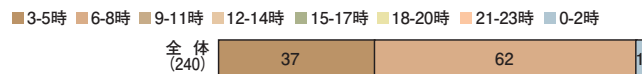


3 質の良い睡眠は規則正しい生活から

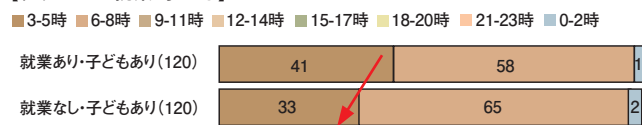
「就業あり・子どもあり」の層は、早起きで睡眠時間も7-8時間の割合が高く、子どもが中学生以下では、起きる時間や睡眠時間の割合に違いは見られません。比較的規則正しい生活をしているようです。「就業なし・子どもあり」の層では、特に子どもの年齢の影響が大きく、子どもが小さいと朝寝坊で、睡眠時間も子どもの成長に伴って短くなる傾向に。

4) 起床時間(平日)

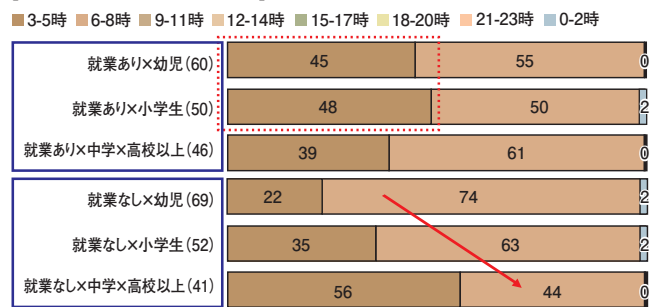
【グラフ10-全体】



【グラフ11-就業・子ども】



【グラフ12-就業・子ども年齢】



5) 睡眠時間(平日)

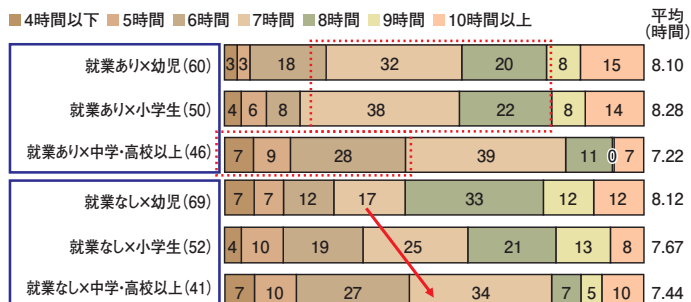
【グラフ13-全体】



【グラフ14-就業・子ども】



【グラフ15-就業・子ども年齢】

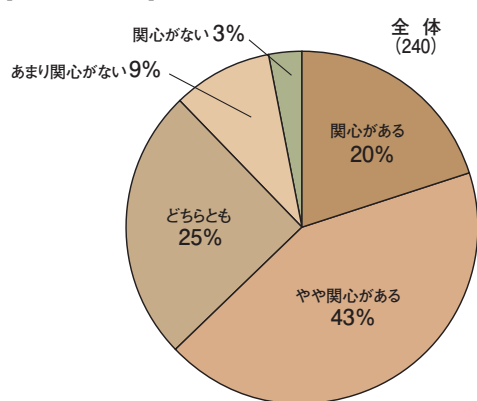


4 睡眠環境を整えることへの関心は6割を超える

「睡眠時間を整えることへの関心」は「ある」と「ややある」の合計が全体で6割を超えており高いことが分かりました。「快眠のために行いたいこと」としては、「足浴、靴下で体の一部を暖める」「寝る前に入浴し体を温める」「寝室の温度を適温に設定する」など温熱に関するものが多く、「光環境を整えること」に関しては関心が低い傾向となりました。睡眠と光環境についての関係性については学会等では既に知られていますが、生活者においては認知が低い事が解ります。

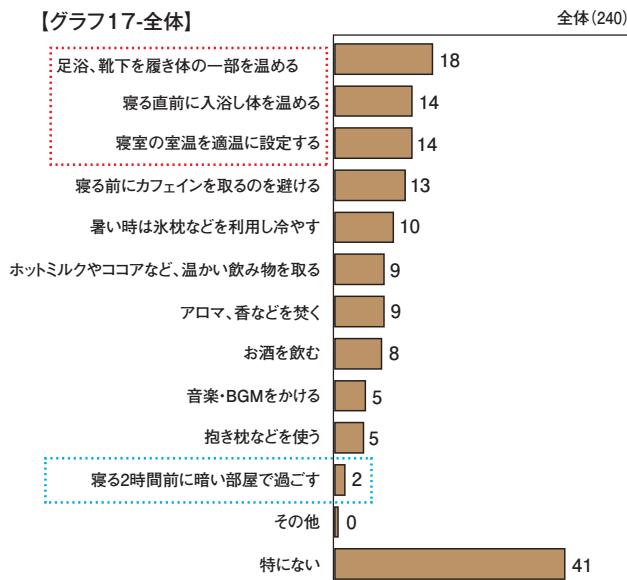
6) 睡眠環境を整えることへの関心

【グラフ16-全体】



7) 快眠のために行いたいこと

【グラフ17-全体】



《研究員のコメント》

住環境研究所では15年度に快眠住宅の研究を行いました。(2015年10月21日発表) 良い睡眠を取るためには、規則正しい生活(決まった時間での起床、就床。平日も休日も同じ)、夜に強い光をあびない事、夜寝る2時間前に低照度長波長(暗く赤系の照明)下で過ごすなどが言われています。調査から快眠を得るための関心度は高いことが確認できましたが、光環境を整えることについては、生活者の認知が低いことが伺えます。住まいと睡眠では、寝室の環境に注目されがちですが、実はリビングの照明計画も大変重要です。住宅メーカーとしても積極的な提案を行なうべきと考えます。(担当: 嘉規)

※数字は全て%を表します。