

Sleep uncovered

睡眠をもっと知ろう

イケアの睡眠調査レポート2025



イケアの睡眠調査レポート2025

私たちは人生の約3分の1を寝て過ごします。しかし、今の時代、私たちはどのように眠っているのでしょうか？

イケアでは、世界中の睡眠習慣に関する大規模な調査を行い、この日常的な習慣の背後にある驚くべきデータを明らかにしました。

イケアの目標は、睡眠についてより深く理解し、より快適な毎日を、より多くの人々に届けることです。結局のところ、睡眠は、食事や水分補給、呼吸と同じくらい重要であり、家での暮らしをよりよくするための重要な要素です。

**さあ、ふとんをめくって、
世界の睡眠をのぞいてみましょう。
準備はいいですか？**





「睡眠は魅力的です。誰もが毎日経験しているにもかかわらず、人それぞれ異なります。睡眠には休息以上の意味があります。私にとっては、全身の健康状態を映す鏡です」



Dr Christian Benedict
Neuroscientist at Uppsala University

目次

はじめに	05ページ
第1章：眠りの秘密	07ページ
第2章：閉じた目の裏側に	12ページ
第3章：毎晩、よい眠り	20ページ
次のステップは？	34ページ



概要

私たちが話したのは

55,221人

イケアが展開する**57の国・地域**の人々に睡眠習慣について伺いました

私たちの発見を紹介します→

人々はもっと寝たいと思っている

人々が望む睡眠時間と、実際の睡眠時間にはギャップがあります。

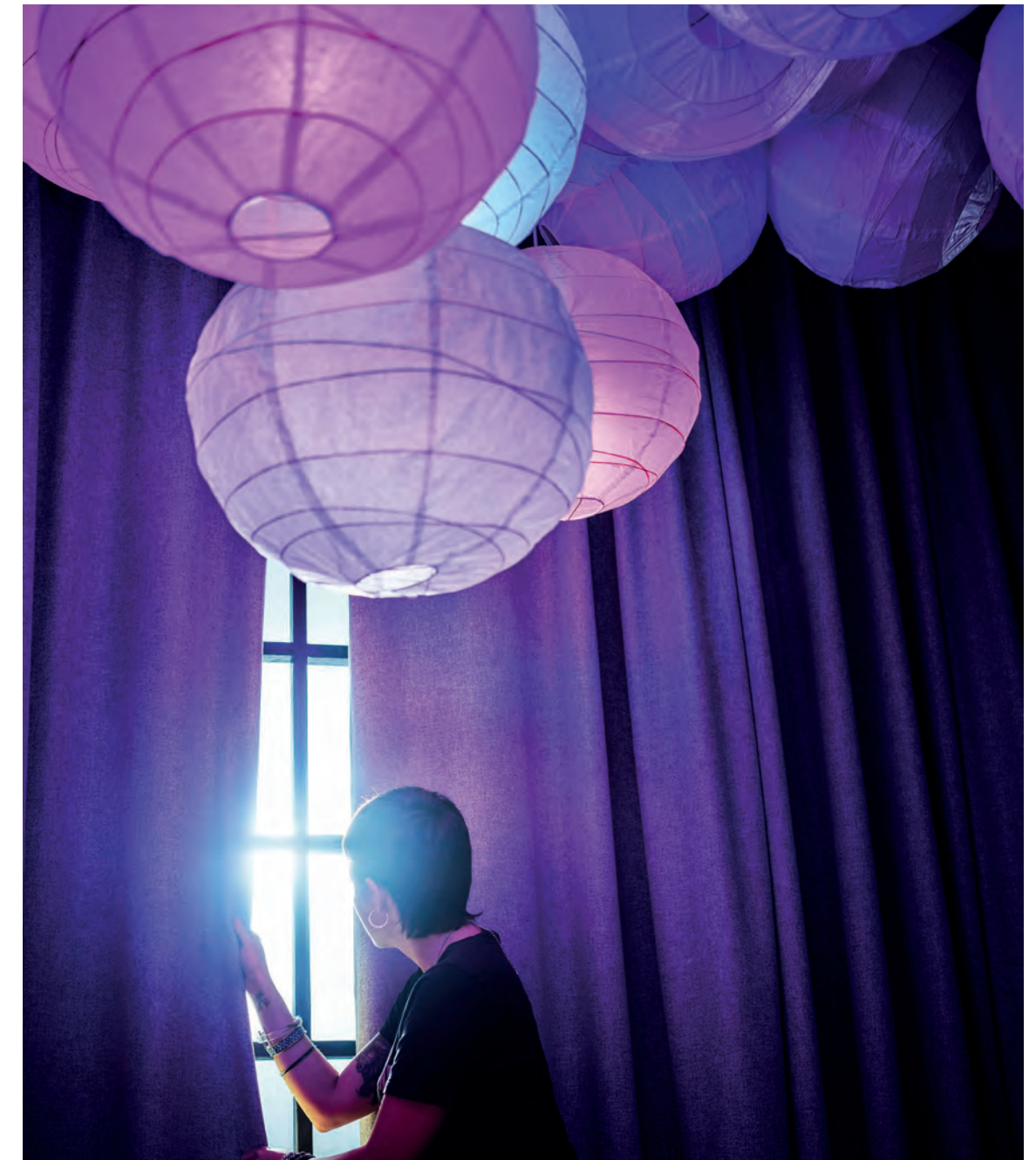


睡眠の不平等は存在している

世界のどこにいるか、またどんな人かによって、ほかの人よりも睡眠の質が低く感じる場合があります。

家は眠りを助けたり、妨げたりする

人がもっともよく眠れるのは、静かで暗くて快適なベッドルームです。よいルーティンや睡眠パートナーの存在も効果的です。



調査方法

これは、睡眠習慣と睡眠の違いに関する世界最大の調査の1つです。この調査は、イケアが展開する57の国・地域の消費者調査パネルを対象にGlobescanによってオンラインで実施されました。

グローバルの数値では、すべての国・地域が均等に加重されています。サンプルは、オンラインパネルを使用して、現実的に可能な限り、ジェンダー、年齢、地域ごとに国内全体を代表するように設計されました。

例外として、オンラインへのアクセスが可能かどうかによって高学歴の消費者が不釣り合いに多い市場が含まれます。ドミニカ共和国、ギリシャ、クウェート、モロッコ、セルビア、サウジアラビア、タイでは、65歳以上の回答者が少なくなっています。

ウクライナ、ヨルダン、カタールでは、地域ごとの割り当ては達成されませんでした。フィールドワークは、2024年8月13日から9月20日の間に実施されました。

55,221人 世界
1,003人 日本
睡眠習慣を共有いただきました

57
国と地域

6人
グローバル専門家が寄稿





眠りの秘密

The secret life of sleep

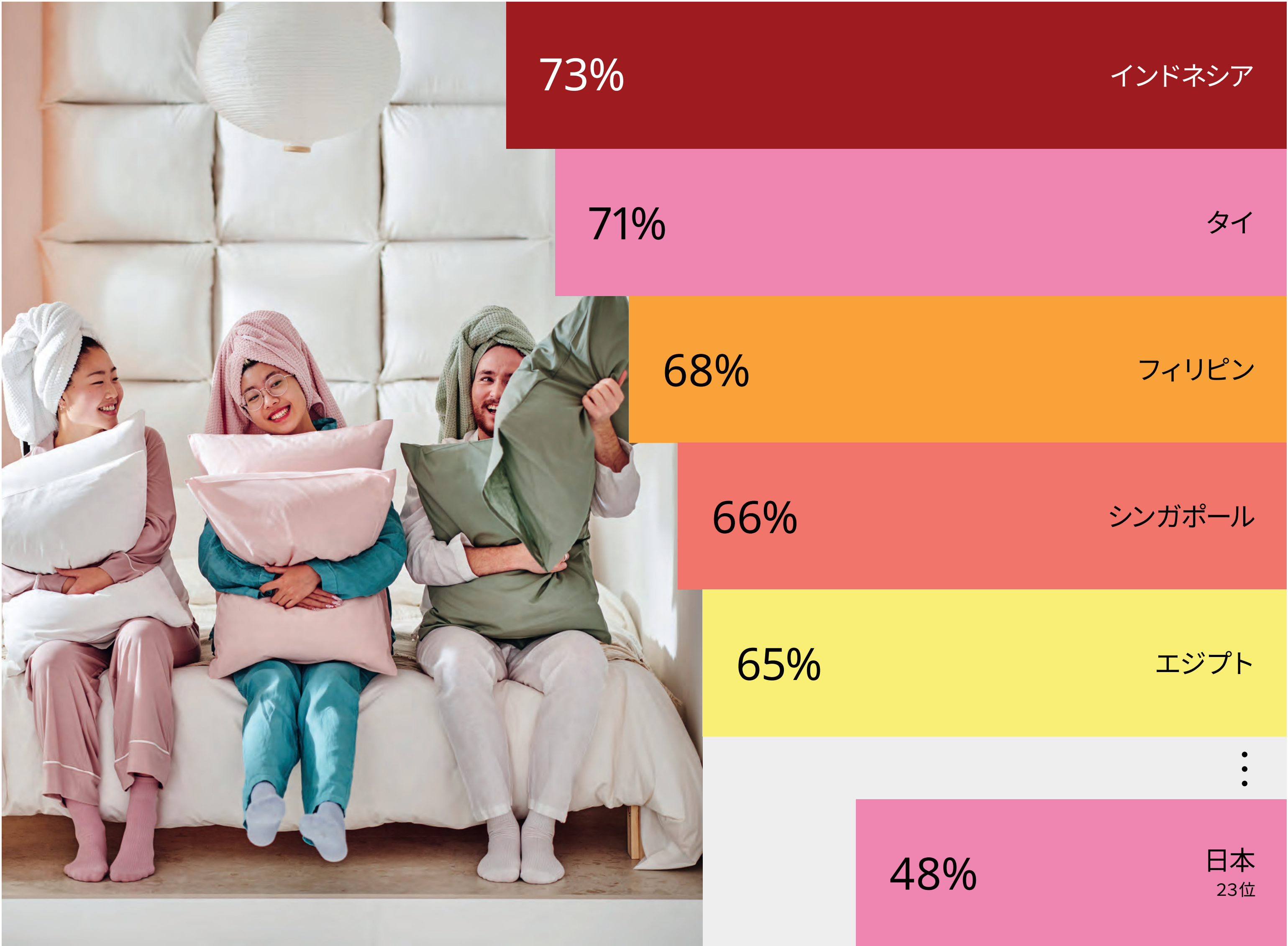
むしろ、寝ていたい

調査で証明されたこと：私たちは眠ることが大好きです。睡眠は私たちの体にとって究極のバイオハックであり、翌日に向けて充電され、エネルギーを保つことができます。特に多忙な現代において、私たちは質の高い睡眠を得ること、そして睡眠行動にこれまで以上に注意を払うようになりつつあります。

70%の人が、睡眠は人生で最大の喜びの1つであると回答しています。若い世代（18～24歳）の間では74%に増加し、高齢者（65歳以上）では63%に低下しています。

私たちは寝ることが大好きで、出かけるよりも寝たいと思っています。調査対象者の半数以上が、人との交流よりも寝ていたいと答えました。学生（74%）、親（74%）、夜勤の労働者（75%）は、ほかの人々よりも睡眠を喜びと考える傾向があります。

睡眠を愛する国トップ5：



理想と現実の睡眠ギャップ

私たちは眠るのが大好きですが、いつも十分に眠れているとは限りません。世界的に、私たちが確保したい睡眠時間と実際の睡眠時間には、1時間20分というギャップがあります。



希望は大きい

理想と現実の睡眠ギャップは、世界の一部の地域でより顕著に見られます。トルコでは、約9時間の睡眠を望んでいるにもかかわらず、6時間42分しか達成できていません。これは2時間以上で、世界最大の睡眠ギャップです。

一方、日本の理想の睡眠時間は、わずか7時間23分です。睡眠時間は本調査の対象国・地域の中でもっとも短く（毎晩6時間10分）、睡眠ギャップは1時間13分ともっとも短くなっています。

睡眠ギャップは、人に疲労感や疲労感を与えるだけではありません。現実世界に影響を与えます。睡眠の質が悪かったり不十分であったりすることは公衆衛生上の問題と見なされており、生産性の低下が原因で世界経済に巨額な損失をもたらしています*。

平均睡眠時間が7時間を超えるのは中国本土だけです。しかし、それ以外の人にとって、十分な睡眠をとることは夢でしかありません。ですから、65%の人が昼寝をしているのも不思議ではありません。

*出典：[RAND、2016年](#)



世界の睡眠

**調査の対象となった中東市場には、イスラエル、ヨルダン、クウェート、カタール、サウジアラビア、トルコ、UAEが含まれます。これは、特定の年齢層の子どもの数と、イケアのマットレス/ベッドを購入した人のタイミングを組み合わせたもので、概算です。

エジプト人のように眠る 64% のエジプトの人々が、睡眠の質がよいと答えています。これは全調査対象国・地域の中で最多です。	睡眠をサポートする薬 37% のインドの人々が睡眠のために薬を使用していますが、これは世界でもっとも高い割合です	最高の休息 82% の中国本土の人々は起きたときに疲れを感じておらず、これは全調査対象国・地域の中でもっとも高い割合です	ベビーブーム 赤ちゃんの10人に1人 中東市場では、10人に1人がイケアのベッドまたはマットレスで命を授かったようです（世界平均は6%） **	起きたらすぐに 57% のブルガリアの人々が、朝起きて最初にすることはコーヒーを飲むことだと答えています（世界平均は24%）
今何時？ 米国 睡眠がもっとも妨げられています	目覚めたときに疲れてる 56% のノルウェーの人々が、目覚めたときに疲れを感じる可能性が高く、全調査対象国・地域の中でもっとも高い割合です	休息が不足 日本 睡眠時間がわずか6時間10分。全調査対象国・地域でもっとも寝ていない国です		
	早起き 5am コロンビアの人々は 世界でもっとも早く起きています	不安な夜 4人に1人 のインドの人々は定期的に悪い夢や怖い夢を見えています	夜更かし 0:45am トルコの平均就寝時間は世界でもっとも遅い時間です	ペットとのベッドタイム 5% のイギリスの人々がペットと一緒に寝ています（世界平均は2%）

閉じた目の裏側に

Behind closed eyes

イケアの睡眠スコア

人々がどのように眠っているのか（眠れていないのか）をよりよく理解するために、イケア独自の「睡眠スコア」を割り出しました。よい睡眠を実現する5つの要素に関する質問への回答に基づいて計算されています。

イケアの睡眠スコアは5つの要素（各0から20までのスコア）の合計で、0から100の範囲で睡眠の質の測定する値です。睡眠体験の重要な側面に焦点を当てることで、さまざまな国・地域やグループ間で標準化された比較が可能になります。

世界全体での平均睡眠スコアは100ポイント中63であり、ほとんどの人の睡眠に改善の余地があることを示しています。

睡眠スコアの5つの要素：



睡眠の質

睡眠の質が悪い、
もしくはよく眠れて
いると感じるか

入眠時間

眠りにつくまで
どのくらい時間が
かかるか

睡眠フロー

夜中にどのくらいの
頻度で目を覚ますか

睡眠時間

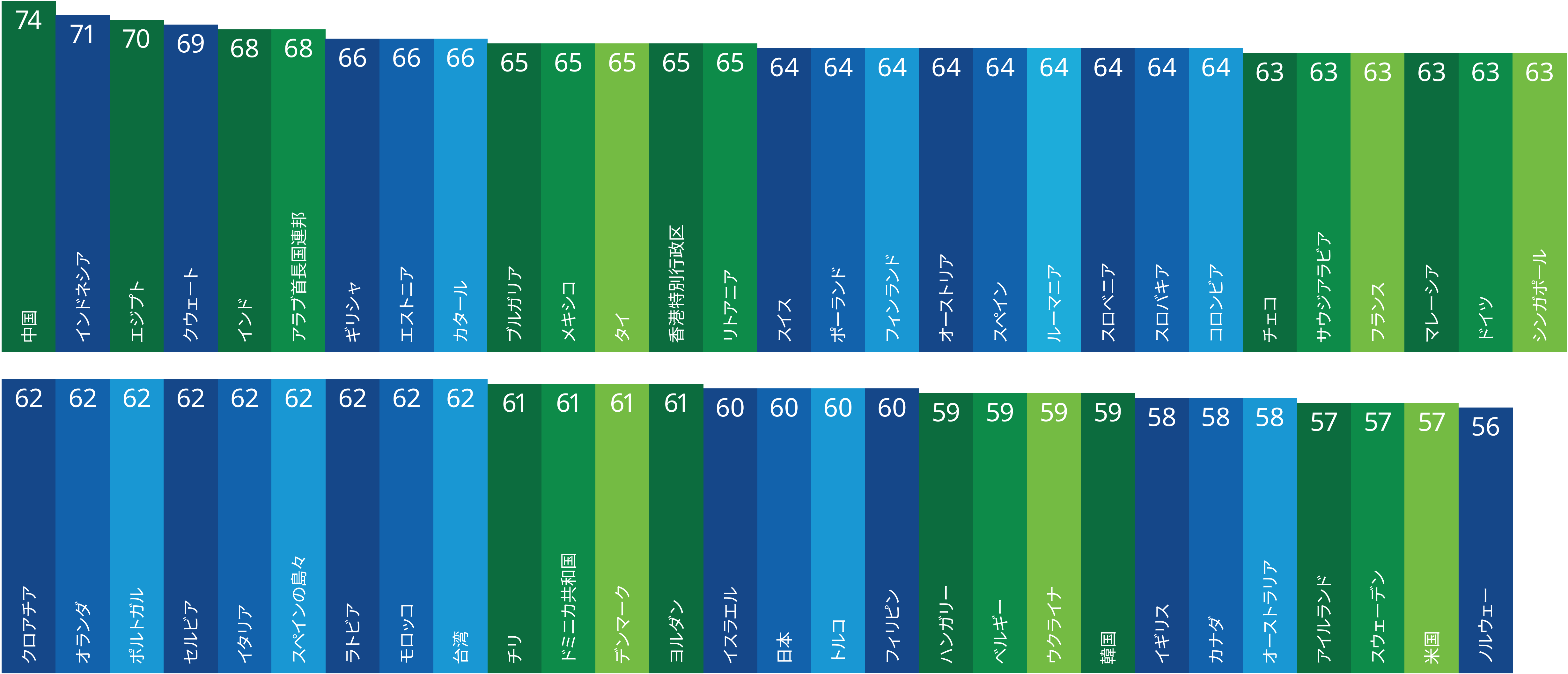
毎日何時間寝ているか

寝起きの気分

目が覚めたときに疲れが
残っているか、
それともリフレッシュ
できたと感じるか

世界の睡眠スコア

ぐっすり眠れる人もいれば、寝ても疲れが取れない人もいます。



「インドネシアやインドなど、睡眠スコアが高い多くの国では、家族を非常に重視しています。社会的なつながりは、コミュニティを築き、より高い目的意識を持つことに役立ち、それが一般的な幸福感に繋がります。そして、その幸福感が睡眠にも影響を与えることがあります。」



Dr Sophie Bostock
Founder of The Sleep Scientist

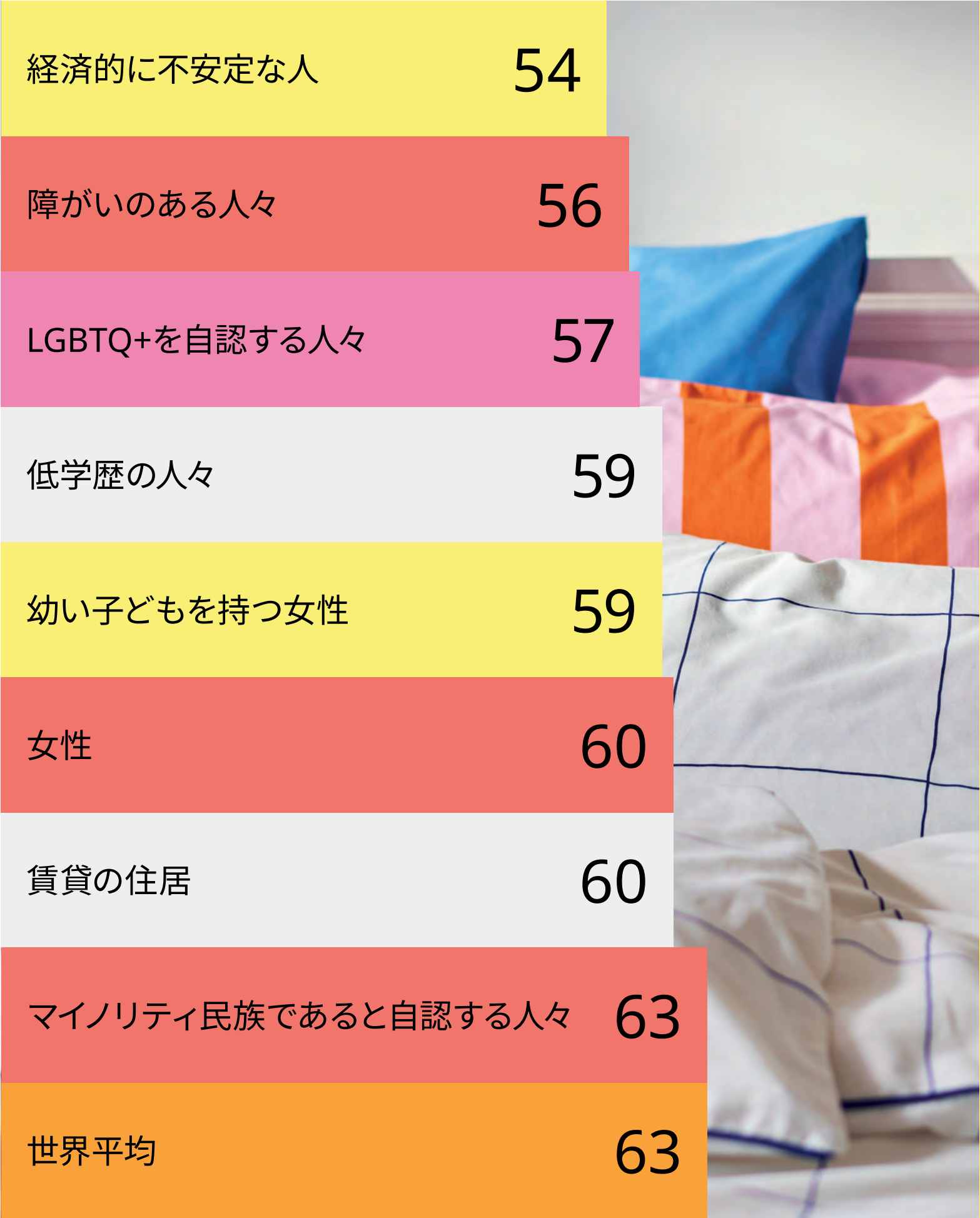


睡眠の不平等を見つける

この調査では、特定のグループの睡眠スコアが一貫して低いことがわかりました。世界の平均と比較して、これらのグループは、自己評価による睡眠の質がはるかに低く、夜通し頻繁に目を覚ますことがわかりました。

住んでいる地域でマイノリティに属すと認識する人々の睡眠スコアは、世界平均と同じでした。しかし、このグループ内で経済面に不安を感じている人は、睡眠スコアが52に低下しました。

デモグラフィック別の睡眠スコア：



「一部のグループが他のグループよりも低い睡眠スコアを経験するのは、構造的および環境的な問題が原因です。人々は長時間労働や低賃金に直面しています。女性は、社会が求める美しさの基準に合わせようとして、時間とお金を費やすことも。その上に環境要因も加わります。混雑した都市では、貧しい地域が最も多くの騒音や光害にさらされることがよくあります。」



Navild Acosta
Co-author of
Black Power Naps

写真提供：Yannick Schuette



Fannie Sosa
Co-author of
Black Power Naps

写真提供者：Luis Guerra

睡眠の質を高めるには お金がかかる？

寝ること自体にお金はかからず誰でも寝ることはできますが、快適な睡眠はぜいたくな時間です。高収入の人々は、低収入の人々よりもよりよい睡眠体験を得られています。調査対象の半数の人が、睡眠の質を向上させるためにはもっとお金が必要だと考えています。

また、睡眠フロー（途中で目が覚めるかどうか）にも影響を与えます。経済的に不安定な人々の27%が、一晩に2回以上起きていることがわかりました（世界平均は19%）。一方で、収入が低いほど、悪い夢や怖い夢を経験する頻度が高くなります（低所得者の17%、高所得者の12%）。

収入別の睡眠スコア：



「経済的に不安定な人々は、通勤時間が長くなることがよくあります。複数の仕事をこなしたり、長時間働いたりすることもあります。こうした要因が睡眠に大きな影響を与える可能性があります」

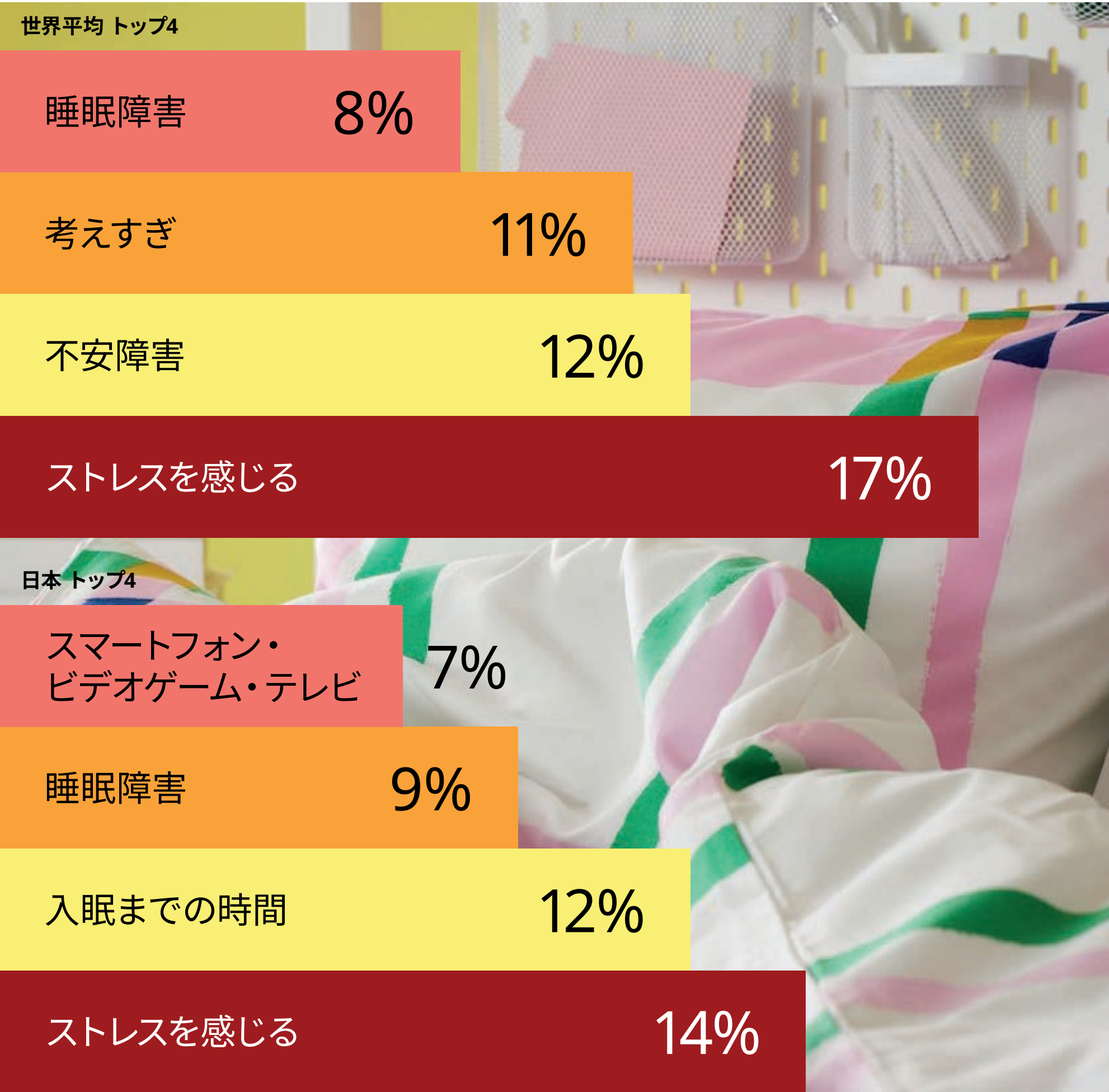


Vanessa Hill
Behavioural sleep scientist

睡眠と心の関連性

ストレスと不安は、快適な睡眠を妨げる最大の障壁として報告されています。メンタルヘルスと睡眠の質が関連していることは明らかです。

よい睡眠を妨げる要因：



「質のよい睡眠を妨げる最大の障壁は、眠れないことへの心配です。ストレスは睡眠不足につながる可能性があり、睡眠時間以外の暮らしに影響を与える可能性があります」



Dr Sophie Bostock
Founder of The Sleep Scientist

一生懸命働く文化で寝ることは恥？

今日の超生産性の世界では、睡眠は贅沢と見なされることがあります。セレブリティやビジネスリーダーは、夜明けとともに起きることが成功の鍵であると常に自慢しています。実際に、私たちは知らず知らずのうちに理想と現実の睡眠ギャップを広げているのでしょうか？

睡眠は私たちの働き方に影響を与え、適切なワークライフバランスは、私たちの睡眠の質に影響を与えます。休息が大切であることを認識し、それが成功へのカギであると捉えるときです。

ワークライフバランスの満足度別の睡眠スコア：



「世界は睡眠がいかに職場に影響もたらしているか十分に認識しておらず、そのため経済へのコストも増加しています。よい睡眠が認知的および身体的なパフォーマンスを向上させることはわかっています。また、良い睡眠をとることで、非合理的な行動が減ります。これらは職場で成功するために必要な資産です。」



Dr Christian Benedict
Neuroscientist at Uppsala University

毎晩、よい眠り

Good night, every night

「眠れずにごろごろ」から「夢の中」へ向かう方法

私たちは睡眠が大好きですが、十分な睡眠を得られていません。ではその秘訣は？私たちが聞いた話によると、すぐに眠りにつきたいなら、適切なルーティン、儀式、環境を持つことが大切です。

眠りに落ちるまでの時間：



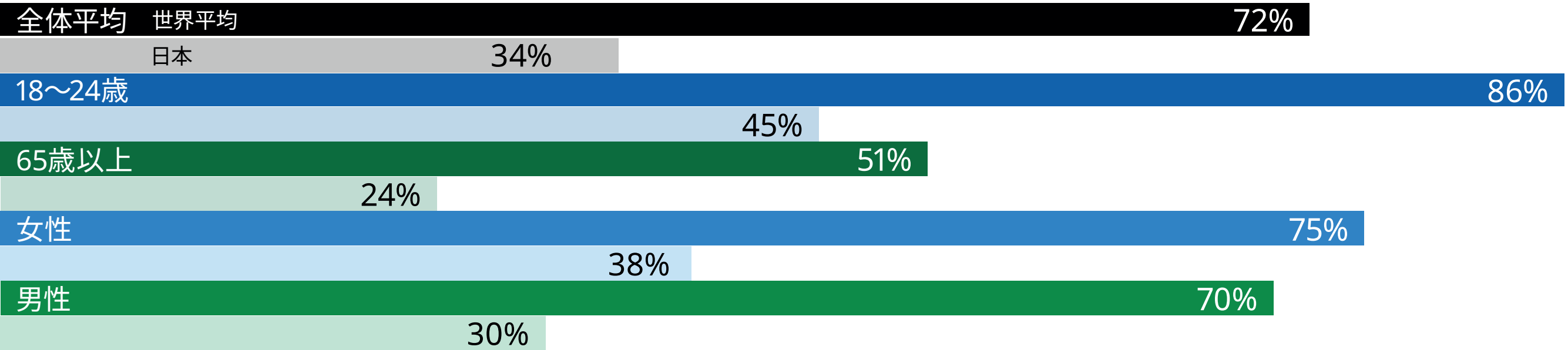
スクリーンの時代の睡眠

ウェルネスの提唱する人たちは、夜にスマートフォンを見つめるのをやめ、別の部屋に置いて完璧な眠りを得るようにと言います。しかし、これは口で言うほど簡単ではないことは誰もが知っています。

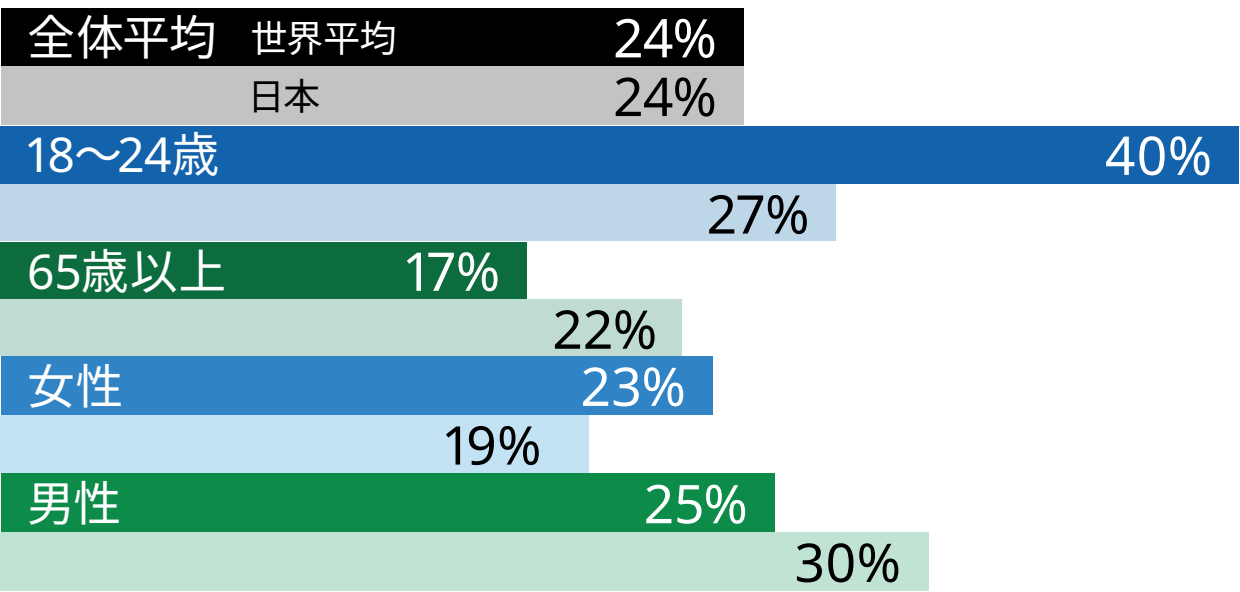
イケアの調査によると、スマートフォンは私たちの夜のルーティンの一部であり、72%の人がベッドで使用しています。興味深いことに、中国本土やインドネシアの人々は、就寝前のスマートフォン使用が多いにもかかわらず、よく眠っています。また、スマートフォンにアラームがあるにもかかわらず、私たちの4人に1人はまだ目覚まし時計を使用しています。

ベッドルームでのスマートフォンの使用：

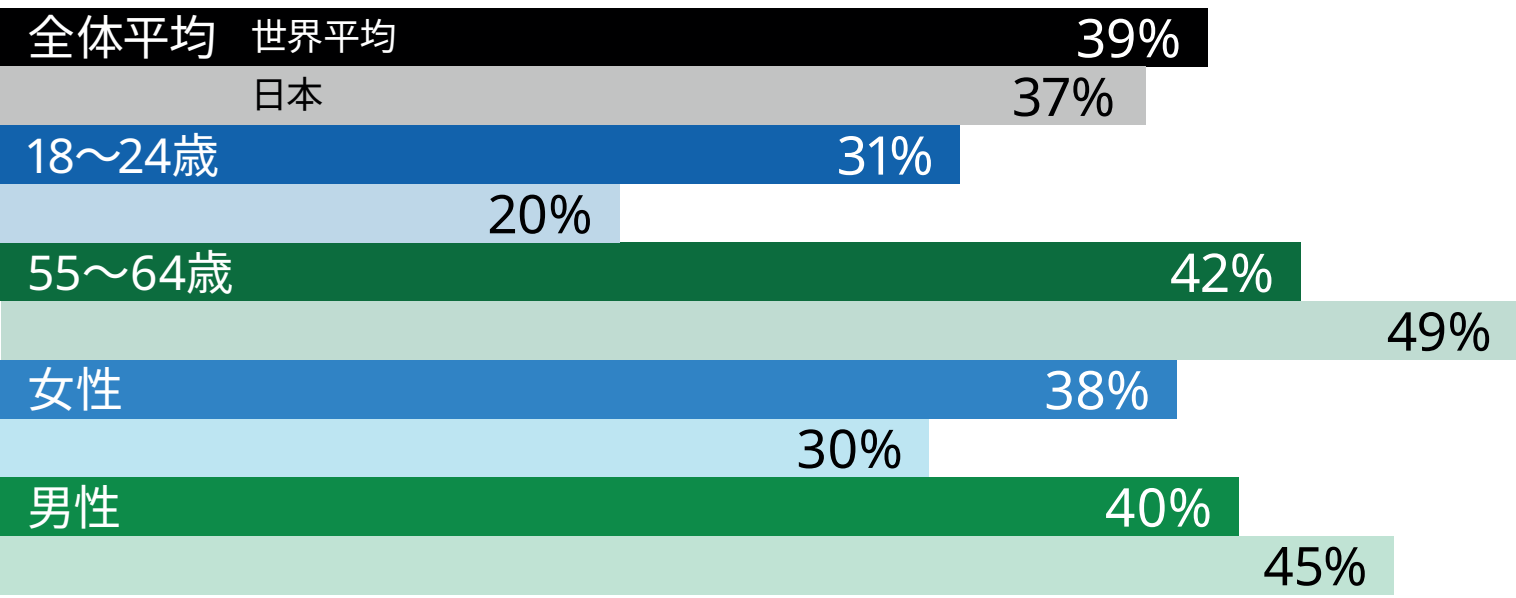
※濃い色：世界平均、淡い色：日本



ベッドルームでのノートパソコン/タブレットの使用：



ベッドルームでのテレビの視聴：



「スマートフォンに関しては、画面や光の問題ではなく、睡眠時間が削られてしまうことが問題です。人々は就寝前に約40分もスマートフォンに時間を費やしています。疲れているときは自分をコントロールする力が低下するため、スマートフォンを部屋の外に置いておく必要があります。目覚まし時計を使いましょう。」



Dr Sophie Bostock
Founder of The Sleep Scientist



くつろぎの時間

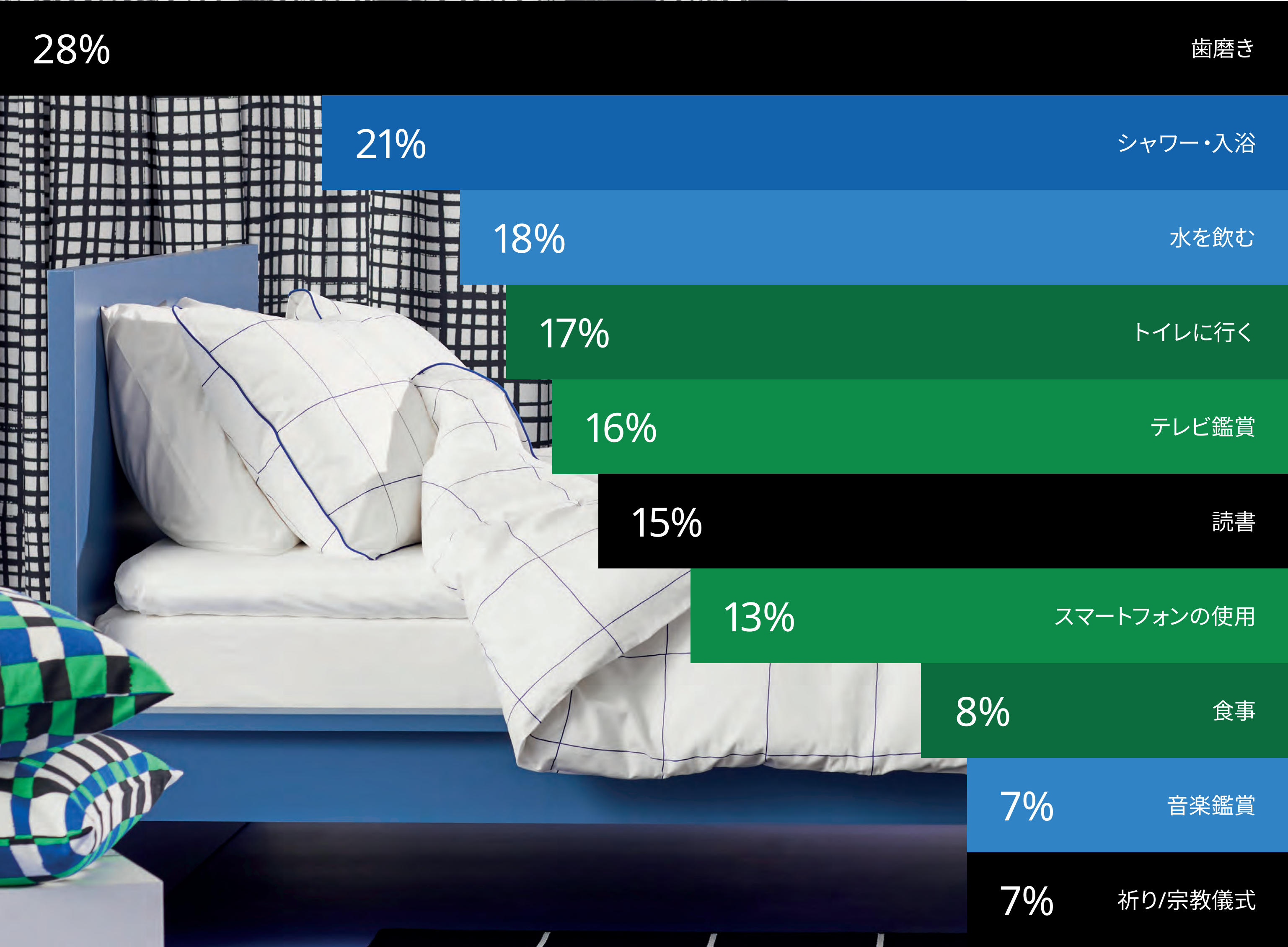
ほとんどの人が、よりよい睡眠を実現する主な方法として、毎日同じ時間に就寝・起床することを挙げています。

そして、それは確かに効果があります。就寝と起床をいつも同じ時間にすることは、精神的および身体的健康、さらには学業や認知能力のパフォーマンスにとって重要であることが研究によりわかっています。 ※

日常的にリラックスする習慣を身に付けるのも効果的です。私たちのほとんどは、夢の国に出かける前にセルフメンテナンスを行います。

出典： [National Sleep Foundation、2023年](#)

寝る前のもっとも一般的なルーティン：



「社会的時差ボケは、平日と週末の睡眠スケジュールが異なるときに発生し、体内時計のリズムを乱します。私たちの体内時計は予測可能性を好むため、安定した睡眠スケジュールを維持すること、特に一貫したリラックスルーティンを持つことで、睡眠の質を大幅に向上させることができます。」



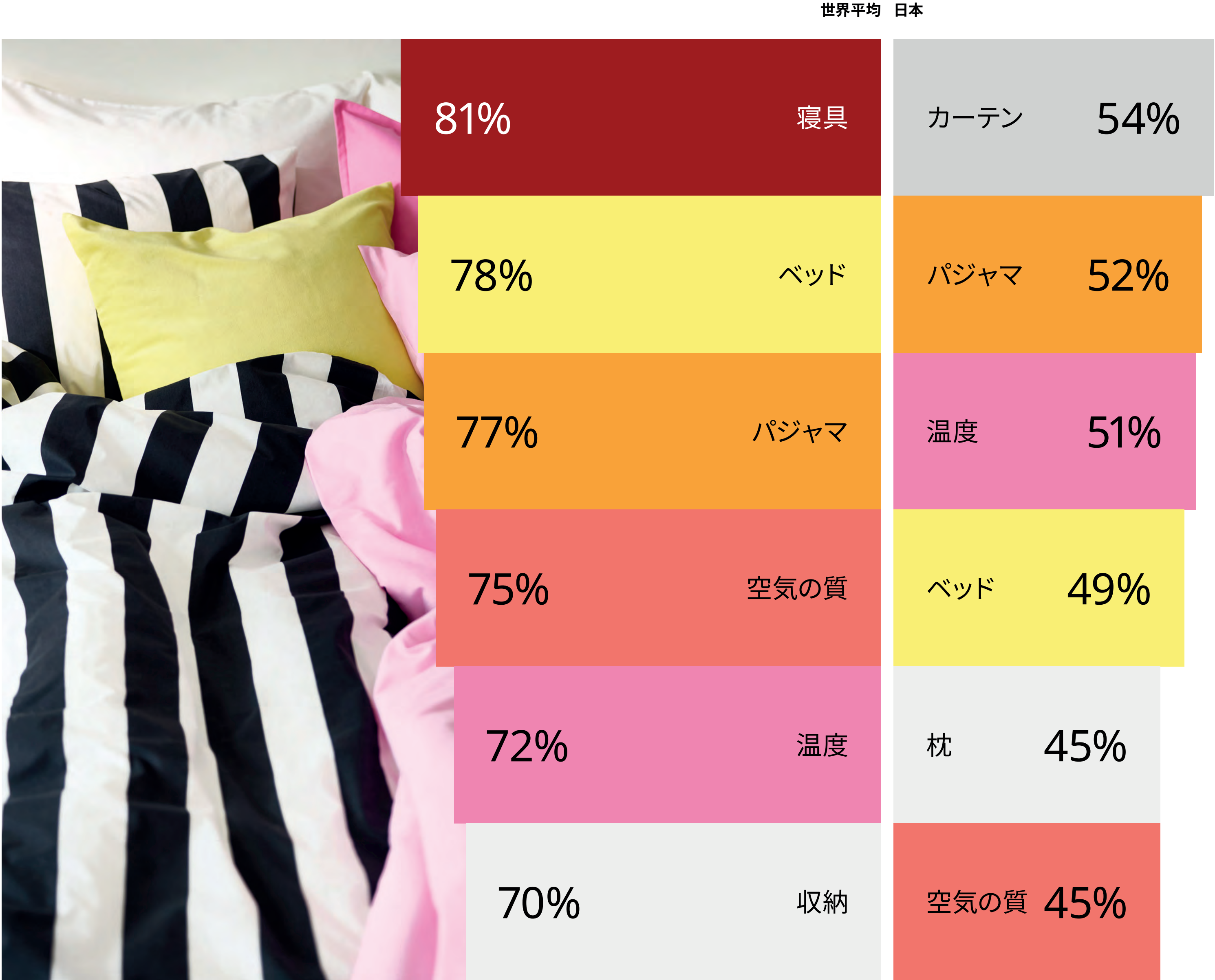
Dr Christian Benedict
Neuroscientist at Uppsala University



ベッドルームの夢を叶える

寝室にあるもののの中には、特に睡眠に影響するものとそうでないものがあるようです。多くの人は、寝具やパジャマには満足しているものの、寝室の収納や理想的な温度にすることにはサポートを必要としています。

ベッドルームの要素に対する満足度：



「現在、多くの人々にとって、特に都市部では、共有スペースや小さなスペースでの暮らしが現実となっています。多くの場合、ベッドルームは収納のための部屋、仕事部屋、またはプレイエリアを兼ねているため、安らげる環境をつくるのは困難です。散らかったりプライバシーがなかったりすると、こうした問題がさらに深刻化し、ぐっすり眠るために不可欠な安らぎの感覚を得ることが難しくなります。人々の暮らしに適応する、スマートで多機能なソリューションへの需要が高まっています」



Evamaria Rönnegård

Range area manager, Bedroom textiles, IKEA



パワーナップ

昼寝が好きなのは、あなただけではありません。パワーナップ（仮眠）は、33分がもっとも一般的な長さのようです。

当然のことながら、幼い子どもを持つ親が昼寝をする可能性がもっとも高く、在宅ワークをしている人々もそうです。また、年齢を重ねるにつれて、昼寝を減らす傾向もあります。

働き方別の昼寝事情：



65% 世界平均
66% 日本
の人々が昼寝をしています

33分 世界平均
35分 日本
昼寝の平均的な長さ

32% 世界平均
昼寝をする人のうち32%は
親ではない人々

68% 世界平均
昼寝をする人のうち68%は18歳未満の
子どもを持つ親

「20分間の昼寝は、夜の睡眠を妨げることなく、回復を促進します。ただし、長時間の昼寝は、睡眠惰性（目覚めた直後に生じる眠気やだるさ、思考の鈍さ状態）を引き起こす可能性があるため、避けてください。20分間休憩するだけでも効果があります。眠らなければと焦る必要はありません。」



Dr Christian Benedict
Neuroscientist at Uppsala University

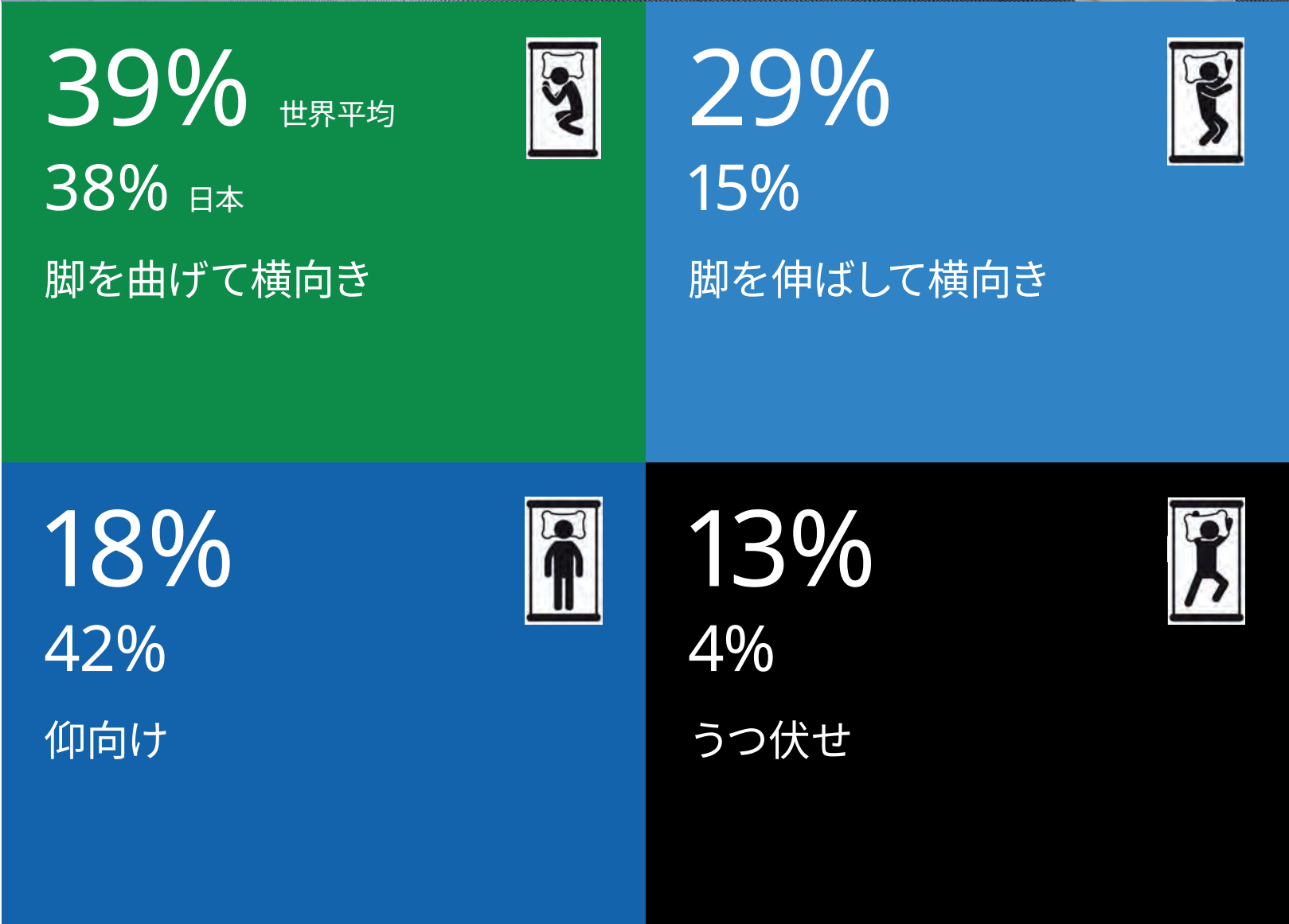


よりよく眠るための寝姿勢

パートナーと一緒に暮らすことは、多くの場合、ベッドを共有することを意味します。それがぐっすり眠れなくなる原因と考える人もいるかもしれませんが。しかし驚くべきことに、パートナーと寝ている人は、1人で寝るよりも睡眠スコアが高くなります（65対61）。

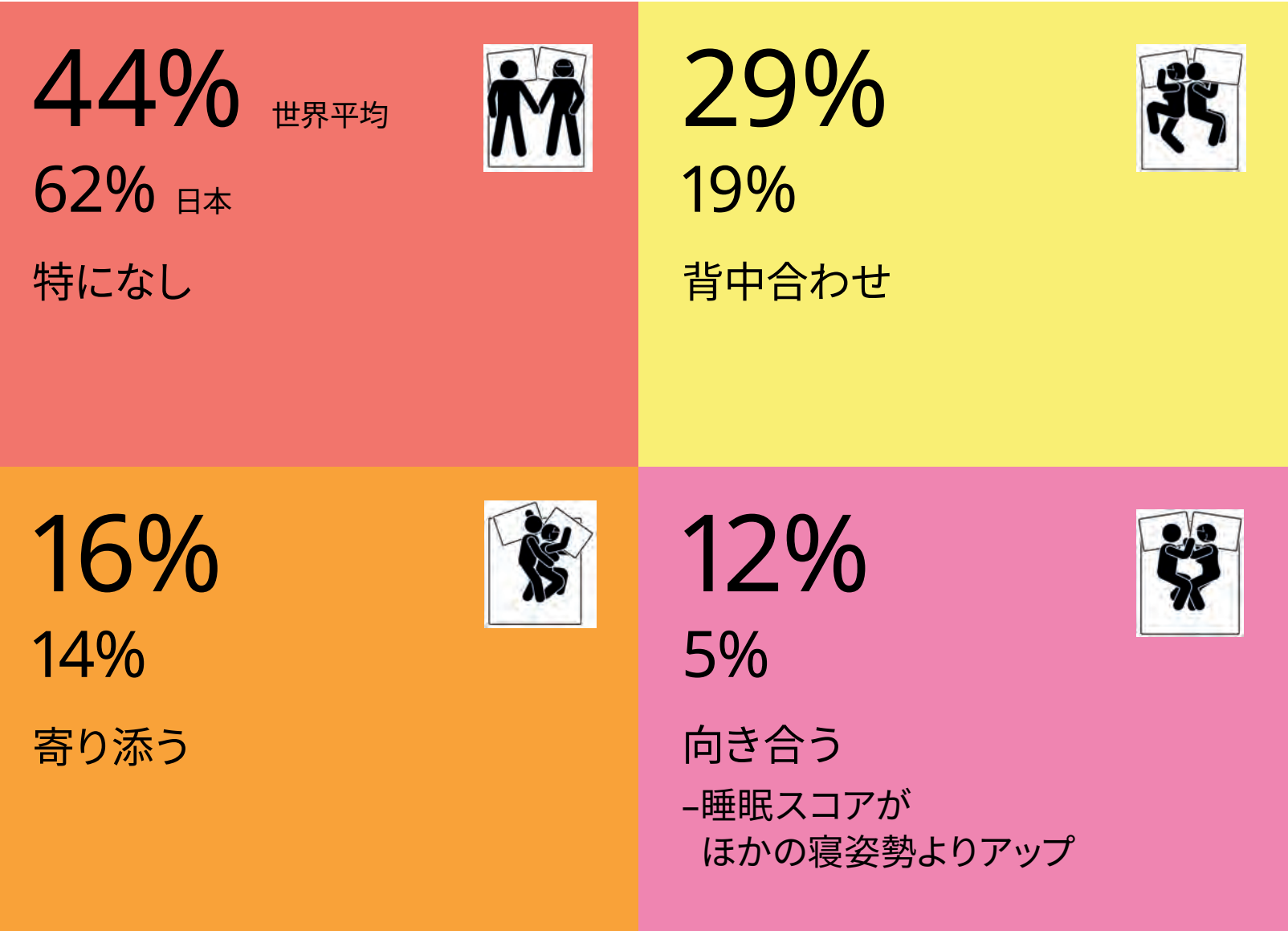
どうやら、パーソナルスペースが狭くなるというマイナスポイントを、睡眠がよりよくなることでプラスに転じるようです。

しかし、ベッドを共有することにも限度があります。ペットと一緒に寝ることを許可している人はわずか2%です。



1人で寝る人の一般的な寝姿勢 ※1段目：世界平均、2段目：日本

カップルの一般的な寝姿勢 ※1段目：世界平均、2段目：日本



「対面で寝る人の睡眠スコアが高いのは当然のことです。睡眠は昔から共同で行うものであったため、2人で一緒に寝ることも、2人以上で寝ることも、よい睡眠において重要な要素です」



Navild Acosta
Co-author of
Black Power Naps

写真提供：Yannick Schuette



Fannie Sosa
Co-author of
Black Power Naps

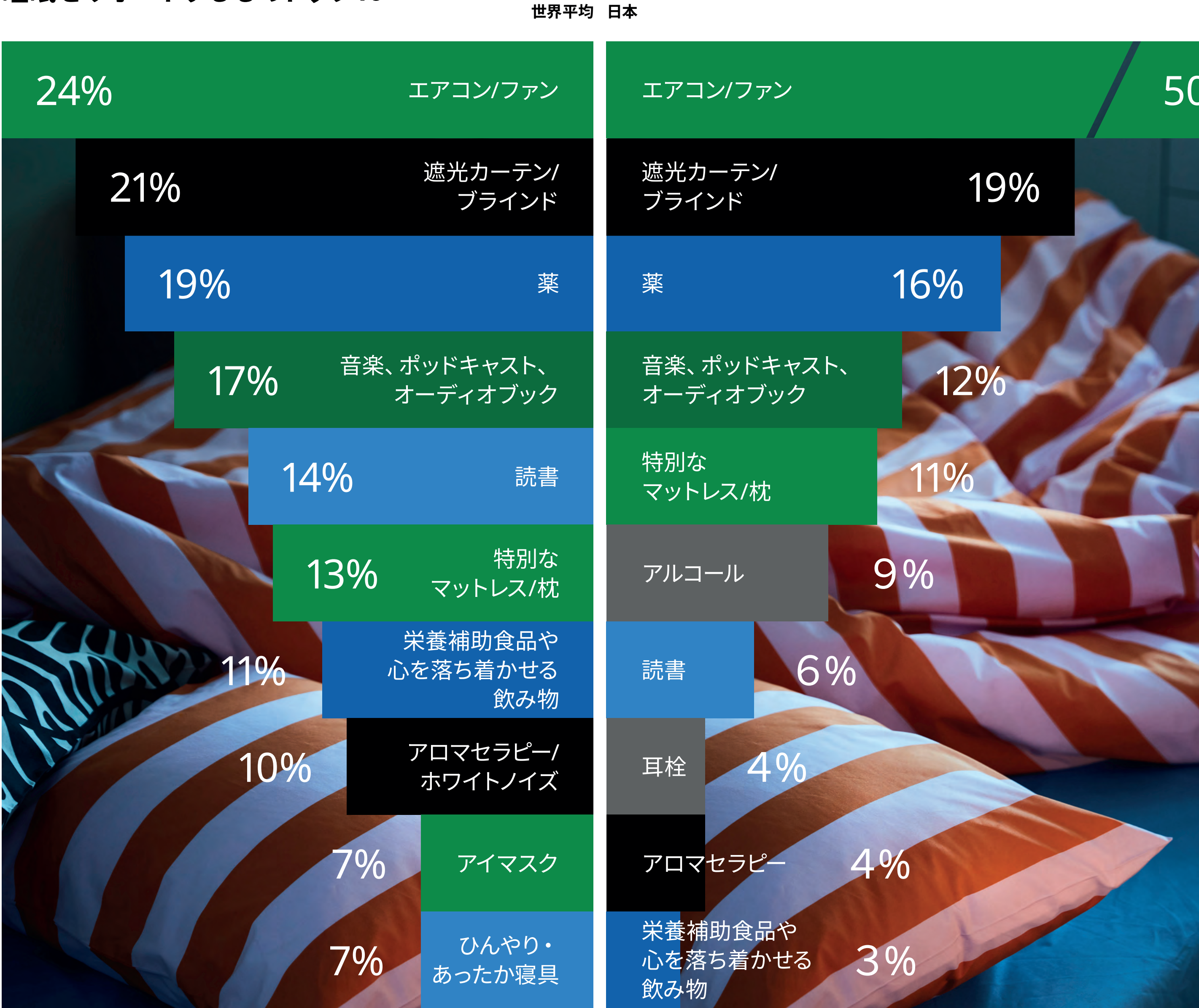
写真提供者：Luis Guerra



安らげる睡眠環境を整える

よい睡眠には努力が必要です。寝つきよく、ぐっすり眠るために多くの人が取り入れているツールやテクニックを紹介します。

睡眠をサポートするものトップ10：



ぐっすり眠るための 10のヒント

眠りにつくためのサポートが必要ですか？ 専門家は次のように述べています。不眠に効く万能薬はありません。何かを取り入れることで効果がある人もいれば、ない人もいるでしょう。いくつか試してみて、ごろごろしながら様子を見てみましょう。

01：ルーティンを守る 週末でも、就寝時間と起床時間を一定にしましょう	06：画面を見ない 代わりにオーディオブックやポッドキャストを聴きましょう
02：自然光を最大限に活用する 日中は日光をたくさん取り入れて体内時計を調節しましょう	07：食事に気を付ける 就寝前の重い食事、カフェイン、アルコールを避けましょう
03：安らげる睡眠環境を整える 快適な寝具と薄暗い照明で、すっきりかたづいた居心地のよい空間をつくりましょう	08：日中に体を動かす 日常的に身体を動かすことで睡眠を促しましょう
04：心をリラックスさせる 呼吸法やメディテーション（瞑想）を取り入れてリラックスしましょう	09：無理に寝ようとしない 「寝ないといけない」とプレッシャーをかけるのはやめて、リラックスすることに集中しましょう
05：よい習慣を持つ 熱いお風呂に入るなどの習慣を楽しみましょう。脳に就寝の合図をするのに役立ちます	10：休息全体を考える 完璧な一夜を目指すのではなく、日常的に休息を取り入れるようにしましょう

次のステップは？

この調査を通じて、私たちは睡眠の重要性と、世界において睡眠がいかに不平等かを学びました。睡眠に関する悩みを解決する万能な手っ取り早い方法はありませんが、毎日のちょっとしたことであればたくさんの人々が試せるでしょう。

イケアでは、よりよい家での暮らしのために、ぐっすり眠ることがいかに重要であるかを理解しています。多くの人々の役立つアイデアを提供し、さまざまなニーズに応えられるよう取り組んでいます。

休息を大切にしましょう。そして、あらゆる手段でそれを守り、育み、サポートしましょう。



God natt

/gu:d nat:/グードナット

スウェーデン語で
「おやすみなさい」

イケアの睡眠調査レポート2025

