

Q6 ベッド、布団に入ってから 眠るまでの時間は？

| | | |
|---|-------|-------|
| 1 | 30分以内 | 30.7% |
| 2 | 10分以内 | 36.0% |
| 3 | すぐ | 19.0% |
| 4 | 1時間以内 | 4.0% |
| 4 | 1時間以上 | 4.0% |



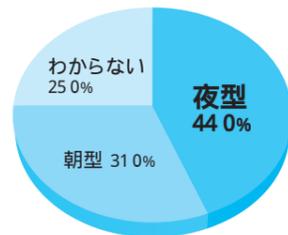
Q7 ベッド、布団に入ってから 眠るまで何してる？

| | | |
|---|----------------|-------|
| 1 | 目を閉じておとなしくしてる | 25.7% |
| 2 | すぐに眠るので何もしていない | 23.8% |
| 3 | テレビを見る | 14.9% |
| 4 | 本を読む | 13.9% |
| 5 | 考え事 | 8.9% |
| 6 | メールをする | 4.0% |

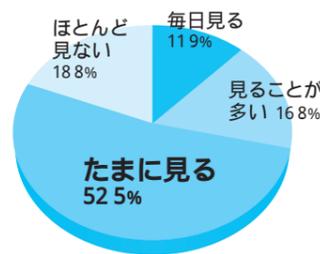
Q8 心地よく眠るために していることは？

| | | |
|---|---------------------|-------|
| 1 | ないし、これからもするつもりなし | 27.7% |
| 2 | 風呂に入る | 23.8% |
| 3 | 読書 | 20.8% |
| 4 | 飲酒 | 17.8% |
| 5 | 工夫したいが何をしたらいいかわからない | 12.9% |

Q9 あなたは夜型人間？ 朝型人間？



Q10 夢はみている？



今までに見た忘れられない夢

- 空を飛んでいる夢【2人】
- 宝くじに当たった夢【2人】
- 大事なお客様との約束の時間に遅れる
- 兄弟でマフィアから逃げる夢
- 高い空・ビルから落ちる夢【2人】
- 自分のまわりが蛇や虫だらけ【2人】
- 母親がゴリラに変身!!
- 亡き父が引っ張る...

夢を見ている人は全体の約8割。みんなの忘れられない夢は本当に怖いものや、おもわず笑ってしまうものなど、様々でした。仕事や時間に追われている人が多いのか、追いかけられたり、高いビルから突き落とされる夢など、怖い夢が多かった気がします。私は夢をみてもすぐに忘れてしまうから楽しい夢をみている人はちょっとうらやましいな。一日の疲れを癒す睡眠時間...毎日心地よく眠れたらいいですね。



現代人は夜型人間!? もっともっと眠りたい!!



睡眠...それは私達にとって、なくてはならないものです。ついつい夜更かししてしまい、寝坊してしまう人、毎朝早起きすることが日課になっている人。睡眠に対する意識は人それぞれだと思います。今回は「眠り調査」と題して、みなさんの「眠り」に関する様々なことを調査しました。

調査日:平成15年10月14日~27日
対象:福井市及び近郊の企業に勤務する社会人101名

Q1 毎日眠るのは何時頃？

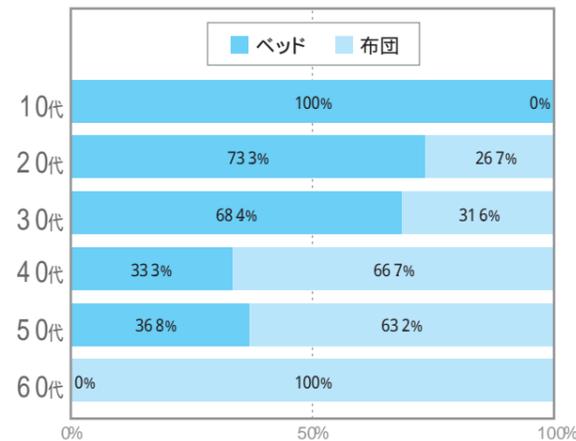
| | | |
|---|--------|-------|
| 1 | 深夜12時頃 | 37.6% |
| 2 | 夜11時頃 | 36.6% |
| 3 | 深夜1時頃 | 11.9% |
| 4 | 夜10時頃 | 9.9% |
| 5 | 夜9時頃 | 3.0% |



Q2 どうしてその時間に眠るの？

| | | |
|---|-------------------|-------|
| 1 | 特に何もしていないがその時間になる | 29.7% |
| 2 | 翌日のことを考えて | 24.8% |
| 3 | その時間に眠たくなるから | 20.8% |
| 3 | 用事があるのでその時間になる | 20.8% |

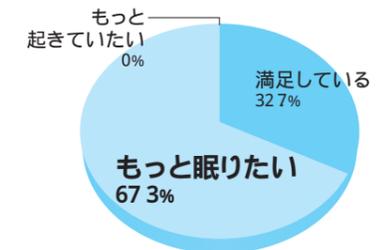
Q3 寝ているのはベッド or 布団？



Q4 一日の平均睡眠時間は？

| | | |
|---|-----|-------|
| 1 | 6時間 | 42.6% |
| 2 | 7時間 | 36.6% |
| 3 | 5時間 | 10.9% |
| 4 | 8時間 | 8.9% |

Q5 一日の睡眠時間に満足してる？



一日の睡眠時間に満足している人って少ないのね。でも平均睡眠時間を見てみると睡眠時間が決して少なくはないと思うけれど...。毎日の仕事や生活に疲れている人が多いのかなあ。