

## 「睡眠不足」が「出会い不足」の原因？ “かくれ不眠”はモテ度ダウンの引き金 自分磨きは、睡眠改善から

睡眠改善委員会は、20～40代のかくれ不眠者と快眠者の男女835名を対象に、「身だしなみ」に関するインターネット調査を実施しました。

12月はクリスマスシーズン。出逢いを求め、恋愛感情が高まっている方も多かもしれません。異性の関心を惹くには、第一印象も大切な要素。身だしなみが整っている人は見た目の印象がグッとアップします。

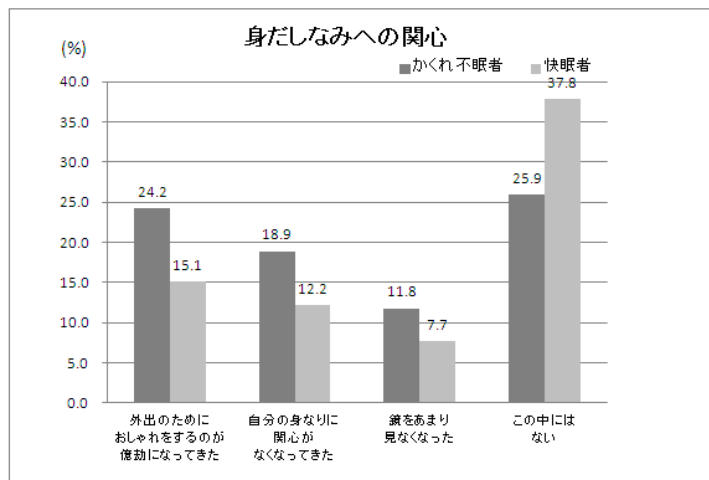
今回は、“かくれ不眠者”と快眠者における「身だしなみへの意識」について発表します。

### ■“かくれ不眠者”は身だしなみへの意識が低い

“かくれ不眠者”は、美容・おしゃれなどの「身だしなみ」に対する意識や行動が、快眠者よりも低いことがわかりました。

### ○“かくれ不眠者”は、おしゃれへの関心が低い

“かくれ不眠者”は、外出のためのおしゃれや自分の身なりなどへの関心が、快眠者よりも低い傾向にあります。



### ○“かくれ不眠者”は、自分磨きへの投資が少ない

おしゃれへの関心が低だけでなく、実際に投資面でも差が現れました。

とくに「服・ファッション」および「美容関連」への投資が減ったと答える人が多く、“かくれ不眠者”では、おしゃれ・身なりに対する関心の薄れとともに投資も低くなる傾向です。

<大きな差が見られた項目>

服・ファッションにかけるお金が減ってきた

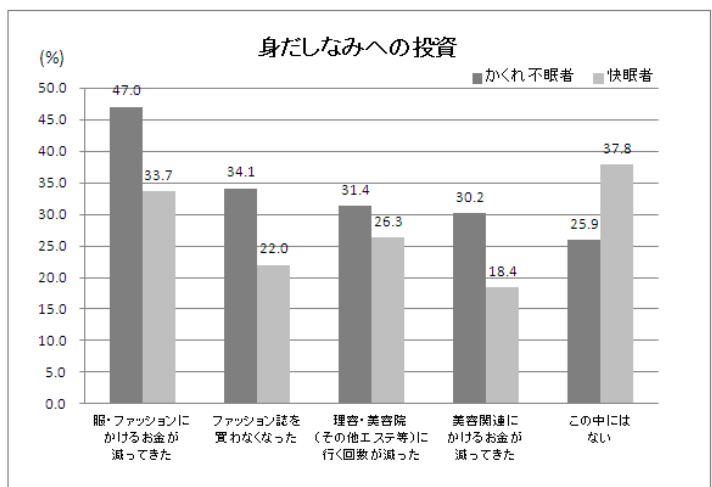
→ “かくれ不眠者”47.0% vs. 快眠者 33.7%

ファッション誌を買わなくなった:

→ “かくれ不眠者”34.1% vs. 快眠者 22.0%

美容関連にかけるお金が減ってきた:

→ “かくれ不眠者”30.2% vs. 快眠者 18.4%



睡眠改善委員会では、“かくれ不眠者”の身だしなみへの意識低下の背景・理由を次のとおり分析しています。

## 調査結果分析

### <身だしなみへの意識が低くなりがちなのはなぜか？>

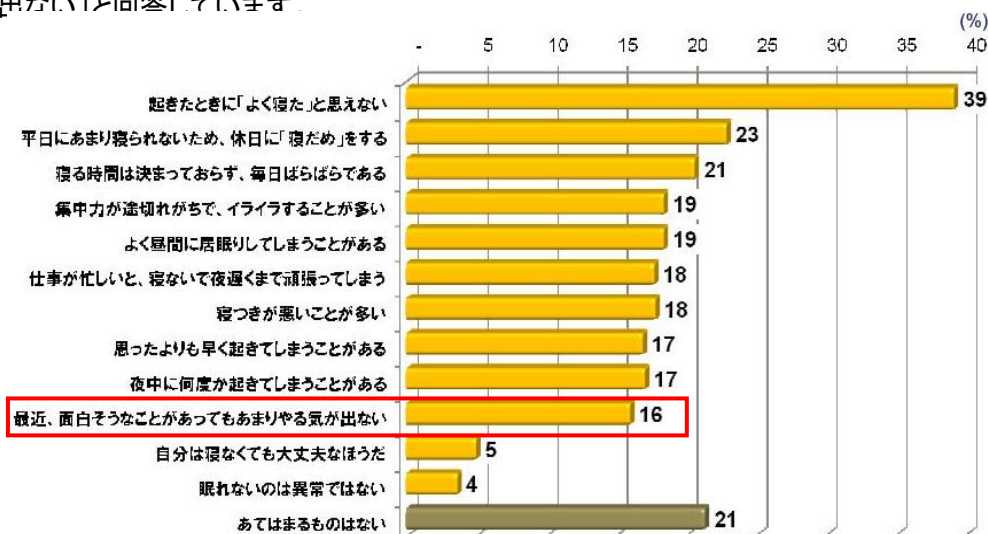
かくれ不眠とは、自分では気付いていないものの、きちんとした睡眠が取れていない状態です。睡眠がきちんととれている元気な脳は、新しい情報や刺激に喜びを感じて「創造性を刺激される」「やる気が出る」などの反応を起こします。一方かくれ不眠の場合、脳が十分に休息していないため、こうした反応が鈍くなり、身だしなみへの意識にも影響を及ぼしていると考えられます。

#### ● “かくれ不眠者”は、おしゃれへの関心が低い

見た目への関心は、自分を良く見せたい、かわいいと思われたい、という一種の刺激や喜びに繋がる感情であり、やる気や意欲に繋がります。

おしゃれをして外出することは、一般的に「楽しいこと」であり、身だしなみを整えるためのモチベーションのひとつです。「楽しいこと」や「面白いこと」に関心を示すのは、睡眠が十分にとれて、脳が元気な証拠。

実は、「面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない」というのは、“かくれ不眠”を見分けるチェック項目のひとつともなっています。2010年の調査によると、約16%の人が「面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない」と回答しています。



図：“かくれ不眠チェックシート”のチェック結果（複数回答）

（エスエス製薬調べ、対象：全国の20～49歳の男女17,777名、2010年12月17日～23日実施）

#### ● “かくれ不眠者”は、自分磨きへの投資が少ない

美容などにお金をかけるということは、「身だしなみを整えて、綺麗・格好良くしたい」という、自分磨きに伴う行動です。睡眠がきちんととれている脳は、物事に対して行動的で意欲的ですから、“かくれ不眠者”は「投資をして自分を磨く」という行動を起こす「意欲」そのものが低下しているのかもしれないかもしれません。おしゃれへの好奇心・意欲が以前より低下していると感じたら、脳が十分に休息できていない可能性があります。

## ■ 良質な睡眠は、外見も磨く

良質な睡眠は、健やかな髪や皮膚の育成、身体の新陳代謝を活性化させる成長ホルモンの分泌を促すとともに、日中に受けたストレスを軽減して意欲性を回復させる働きがあり、双方の働きの相乗効果により、内から外から外見を磨くことができると考えられます。

まずは手軽に、“睡眠”を見直すことから行動してみてもいいでしょうか。

### 一まずは自身の睡眠状態を認識

「かくれ不眠」チェックシートを実施し、1つでもチェックがついたら「かくれ不眠®」。

「かくれ不眠のループ」を解消するためには、自身のスリープマネジメントが大切です。

## ■「快眠者・かくれ不眠者 調査」 調査概要

### ○調査対象と回収サンプル数

・20～49歳の男女 835名

-快眠者 : 418名(男性209名・女性209名)

-かくれ不眠者 : 417名(男性209名・女性208名)

・快眠者・かくれ不眠者の定義

-快眠者 : 睡眠上のトラブルがない方

-かくれ不眠者 : 睡眠上のトラブルがあり、かつ睡眠に対する「悩み度」が中位で、かつ、対策をとっていない方

○調査地域 : 全国

○調査方法 : インターネット調査(ネット調査会社の登録モニター活用)

○調査期間 : 2011年8月25日(木)～8月29日(月)

○調査実施 : 睡眠改善委員会