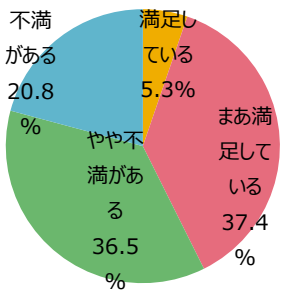


01 Woman's Trend

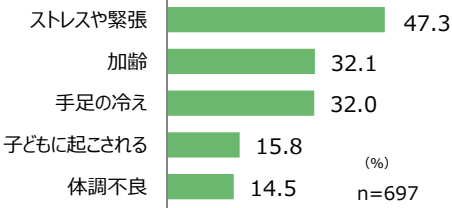
睡眠時間・睡眠の質に不満がある人は、『自己肯定感』が低い傾向

「質に不満」が約6割。眠れない人のほうが睡眠環境に無頓着!?

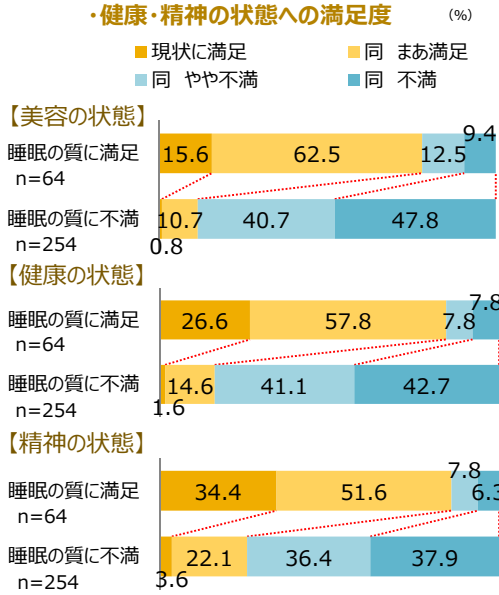
グラフ1. 睡眠の質に満足しているか?



グラフ2. 【睡眠の質に不満・やや不満な人】心当たりのある原因 (複数回答/上位5位のみ)



グラフ3. 睡眠の質への満足感と、自身の美容・健康・精神の状態への満足度 (%)



グラフ4. 睡眠の質への満足感と、睡眠環境へのこだわり (%)

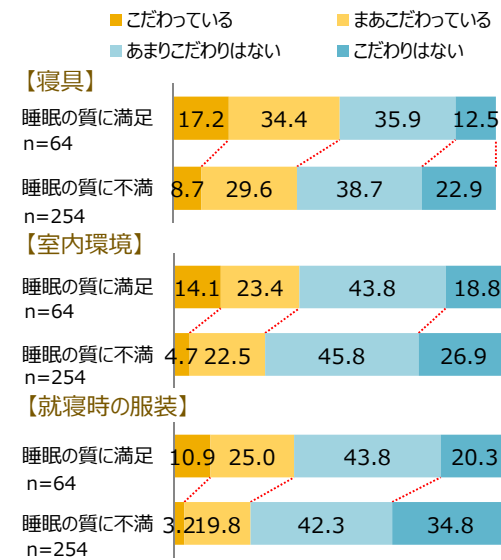
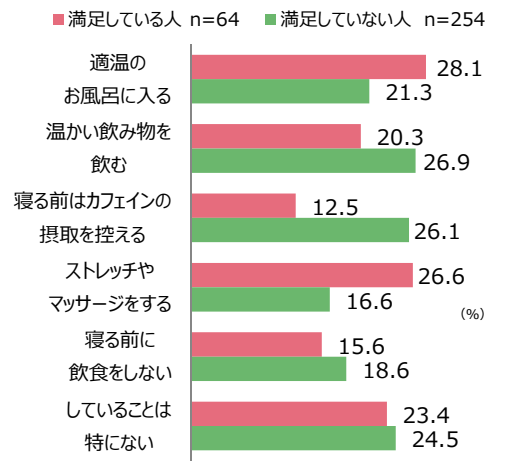


表1. 睡眠の質への満足感と、眠るためのアイテム

Table with 5 columns: Item, 1st, 2nd, 3rd, 4th, and Other. Rows include items like electric blanket, mask, aromatherapy, etc.

グラフ5. 睡眠の質への満足感と寝る準備として行っていること (複数回答/上位5位のみ)



「睡眠負債」が、流行語大賞の候補になるなど、昨年は眠りと健康の関わりが話題になった。1215人の女性から回答のあった「睡眠に関する調査」では、平日の睡眠時間が「やや足りない」「足りない」と感じている人は全体の57%。

グラフ3では、睡眠の質への満足感と、美容・健康・精神の状態への満足度の相関を示した。質に「不満」な人は、上記3項目への満足度もかなり低い。不眠は、「疲れが取れない」「日中眠い」など日常生活に支障をきたすだけでなく、自己肯定感にも影響を与えるようだ。

睡眠の質に「やや不満」「不満」な人に、心当たりのある原因を聞いたところ、1位は「ストレスや緊張」で47% (グラフ2)。2位は「加齢」で32%だが、50代の48%、60代の74%が選択した。4位の「子どもに起こされる」は、20代・30代の3割がよく眠れない原因として挙げた。

より良い睡眠のために利用しているアイテム (表1)では、湯たんぽ、マスク、アロマが3種の神器で、話題の「快眠アプリ」の利用者は1%だった。アイテム数は、睡眠の質に「不満」な人ほど多く、「満足」な人は、物に頼らなくても眠れるためか、「特になし」が約6割を占めた。ところが、睡眠環境へのこだわり (グラフ4)を見ると、寝具、室内環境、服装のいずれについても、質に「満足」な層のほうが、「不満」層

よりも、こだわりを持っていることがわかる。眠るための準備行動 (グラフ5)では、「特になし」割合はほぼ同じだが、「満足」層は「入浴」「ストレッチ・マッサージ」など身体に関わる行動が、「不満」層では飲食に関する回答が、互いを上回る。眠りに悩む人は、睡眠環境や眠るための準備を見直す価値がありそうだ。

FAで睡眠への疑問を聞いたところ、よく眠るためのハウツー (表2)に加え、何時間眠ればいいのか、どんな睡眠ならいいのかという声が集まった (同)。睡眠と健康の関連が強調されれば、質の低い睡眠への不安は大きくなる。「ぐっすり寝た」「スッキリ起きた」満足感とは別の、わかりやすく客観的な眠りの指標を求める声は多い。(副所長・滑川恵子)

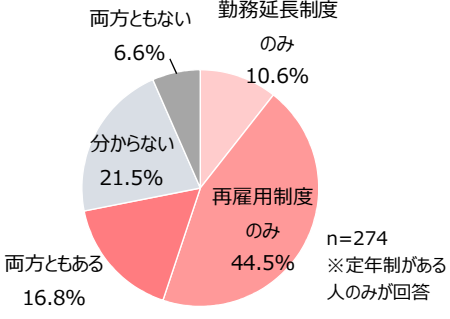
表2. 睡眠について知りたいこと (抜粋)
◇どんな枕と敷き布団がよいか教えてほしい(45歳)
◇寝る直前のスマホはやめたほうがよいか(31歳)
◇リラックスして眠りに入る方法(44歳)
◆自分自身のベストな睡眠がどのような状態なのか、分からない(45歳)
◆睡眠が足りているのか、いないかわからない(69歳)
◆最適な睡眠時間は何時間?(52歳)
◆寝だめは効果がないのか(37歳)

02 Working Woman's Real

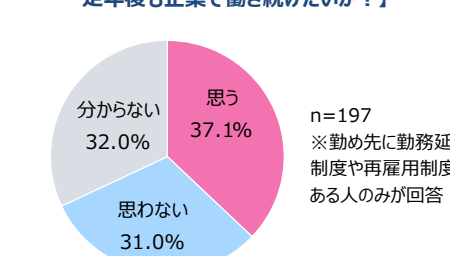
【フルタイムワーク女性の定年後の働き方の意向】「継続雇用制度で働き続けたい」が4割弱 理由は年金不安・健康維持・やりがい

人生100年時代といわれるようになった今、40代以下のフルタイムワークの女性に定年後の働き方について聞いた。自分の雇用形態において定年がある人は75.8%で、その年齢は「60歳」55.0%が最多。定年制の対象者のうち、勤め先に継続雇用制度(勤務延長制度・再雇用制度)がある人は約7割。制度を利用して定年後も企業で働き続けたいか聞くと、「思う」37.1%、「思わない」31.0%、「分からない」32.0%と、ほぼ均等に分かれた。定年後も企業で働きたいと「思う」人から挙げた理由は、年金不安や健康維持、やりがい、社会とのつながりなど。「思わない」人は、パートなど仕事の比重を減らした働き方をしたい、現在の職場環境(年を重ねると居づらいなど)といった理由が散見された。「分からない」とした人は、先ずぎて考えられない、定年時の体力・貯蓄や社会情勢などによって決めたいという理由が目立った。

【勤め先に勤務延長制度・再雇用制度があるか?】



【勤務延長制度・再雇用制度を利用して定年後も企業で働き続けたいか?】



2018.1.17~1.21、全国のフルタイムワーク女性を対象としたWeb調査 集計数:362 平均年齢:36.9歳

03 Living Woman's Network

リビング新聞グループの女性組織紹介 ~LETS・LWC 11年目のLETS、広がる女性ネットワーク

女性の暮らしをより楽しく、より豊かにするために様々な生活情報を届けているリビング新聞。そのノウハウを結集して、ライター・エディターを目指す女性を養成しているのがLETS (リビング・エディターズ・トレーニング・システム)だ。2017年に10周年を迎え、修了生は500人を超えた。当初は主婦の再就職支援を目的にスタートした事業だが、最近では、企業で働く女性たちが「人に伝わる文章力を身に付けたい」と受講するケースも増えている。生活者目線を持ち、情報誌・紙やWebで活躍できる人材を養成するLETSで学んだ後、ライター・エディターとして活躍するメンバーの会員組織が、LWC (リビングライターズ倶楽部)。新しい知識・情報を得る機会を提供しライターを支援しており、現在、161人が登録している。昨年は、LETSの現役受講生や修了生にLWC会員も加わって、10周年記念書籍「人生の主役は私」を刊行。女性の働き方を考えるヒントが満載の、元氣



LETS10周年記念イベントの1コマ (写真=上)。LETSでは、4月開講の22期生を募集中。講座と10周年記念書籍「人生の主役は私」(写真=右)の詳細はホームページで http://seminar.kurashihow.co.jp/lets

がもらえる一冊だ。SNSなど、誰でも発信できる場が増える中、11年目のLETSに求められる役割も、ますます広がっている。