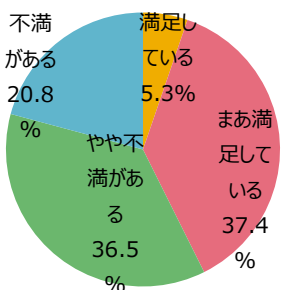


01 Woman's Trend

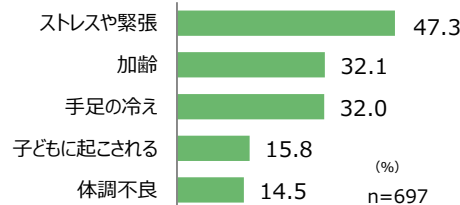
睡眠時間・睡眠の質に不満がある人は、『自己肯定感』が低い傾向

「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)

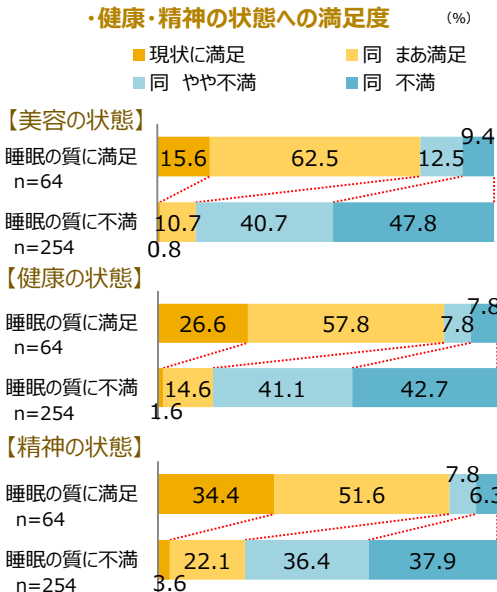


「睡眠負債」が、流行語大賞の候補になるなど、昨年は眠りと健康の関わりが話題になった。1215人の女性から回答のあった「睡眠に関する調査」では、平日の睡眠時間が「やや足りない」「足りない」と感じている人は全体の57%。睡眠の質に「やや不満」「不満」な人も57%(グラフ1)で、ほぼ重なる。ざっくり言えば、眠れない人が6割、眠れる人は4割。両者の睡眠への意識や行動の違いを分析した。

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。

2017.12.20～12.24 リビングWeb・シティリビングWeb・あんふあんWebのWeb調査 集計数：女性1215人 平均年齢：45.4歳 内訳：専業主婦33.8% フルタイム36.0% パート・アルバイト24.0%、その他6.3%/ 20代以下6.3% 30代29.6% 40代30.4% 50代18.8% 60代以上14.9%/ 既婚73.3% 独身26.7% / 子ども：いる57.6% いない42.4% *本文の数字は小数点以下四捨五入

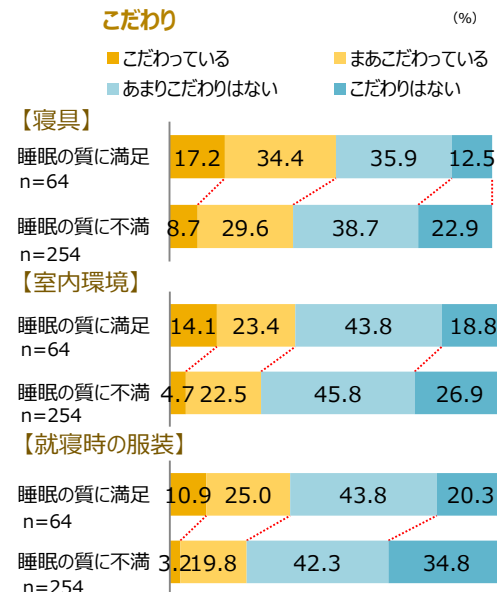
グラフ3. 睡眠の質への満足感と、自身の美容・健康・精神の状態への満足度 (％)



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。

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、「特にない」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

グラフ4. 睡眠の質への満足感と、睡眠環境へのこだわり (％)



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、「特にない」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・滑川恵理子)

表1. 睡眠の質への満足感と、眠るためのアイテム

		(数字は%)				(複数回答/上位のみ)		
		1位	2位	3位	4位			
満足 1.65個		電気毛布	マスク	アロマ	湯たんぽ	その他	特にない	
		10.9	9.4	7.8	6.3		59.4	
まあ満足 1.68個		1位	2位	3位				
		湯たんぽ	アロマ	マスク	ネック ウォーマー	電気毛布	特にない	
		15.6	9.3	8.1			51.5	
やや不満 1.81個		1位	2位	3位	4位	5位		
		湯たんぽ	マスク	アロマ	電気毛布	ネックウォーマー	特にない	
		16.4	13.5	9.5	8.6	8.3	44.8	
不満 1.94個		1位	2位	3位	4位	5位		
		湯たんぽ	睡眠薬・睡眠 導入剤	ネック ウォーマー	電気毛布	アロマ	マスク	特にない
		16.2	15.4	11.5	10.7	9.5	37.9	

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)

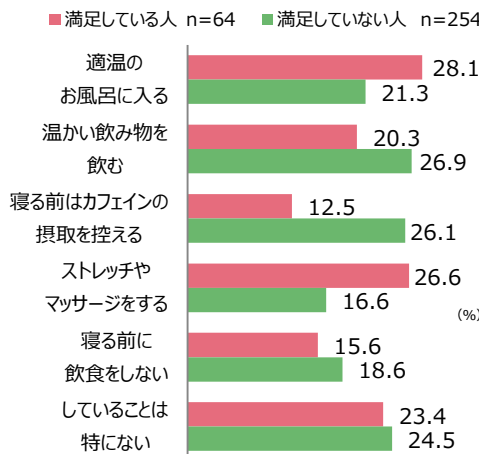


表2. 睡眠について知りたいこと (抜粋)

- ◇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(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

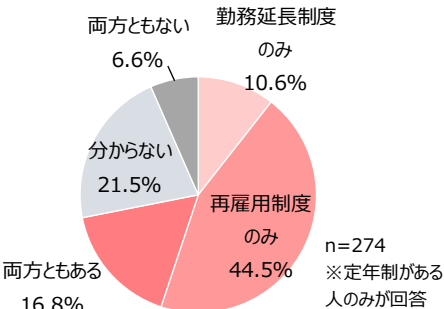
人生100年時代といわれるようになった今、40代以下のフルタイムワークの女性に定年後の働き方について聞いた。自分の雇用形態において定年がある人は75.8%で、その年齢は「60歳」55.0%が最多。

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。

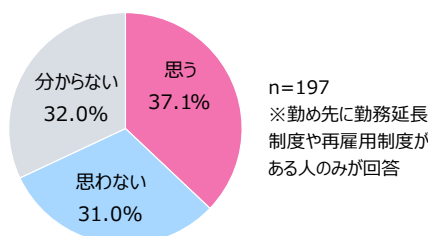
定年後も企業で働きたいと「思う」人から挙げた理由は、年金不安や健康維持、やりがい、社会とのつながりなど。「思わない」人は、パートなど仕事の比重を減らした働き方をしたい、現在の職場環境(年を重ねると居づらいなど)といった理由が散見された。「分からない」とした人は、先ずぎて考えられない、定年時の体力・貯蓄や社会情勢などによって決めたいという理由が目立った。

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

【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たいか？】



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。