

若者の睡眠 8時間に 夜遊びより在宅、23時就寝→

20代から30代前半の若い世代の睡眠時間がこの10年間に1割程度増え、約8時間になったことが29日、ビデオリサーチと電通の調査で分かった。就寝時間が早まつたため、仕事や夜遊びより自宅で過ごす生活様式の変化などを加え、横になってスマートフォンを見ながら眠ってしまう「寝落ち」が影響している可能性を両社は指摘する。

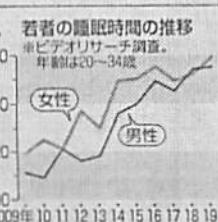
10年で1割増

ビデオリサーチは毎年6月、首都圏の約5千人(2013年まで約2千人)を対象に、メディアへの接触状況などを調べ、電通が分析している。

スマホ見て「寝落ち」

性の3人に一人、女性の半分近くが今や11時には就寝している計算だ。ビデオリサーチひとくじ研究所の渡辺庸人主任研究員は、若者が他の世代に比べて夜更かしという傾向は変わらないが、有職・無職に関係なく寝る時刻が早くなっていると指摘。『睡眠時間を削つて仕事や夜遊びをするより、自宅で好きなコンテンツを消費するといった若者のライフスタイルの変化が関係しているのではないか』と話す。

ノベーションラボ統括責任者は①2008年に米アップルの「iPhone(アイフォーン)」が日本で発売された後、スマートフォンが急速に普及した②同年代のリーマン・ショック後、残業が減り収入が上がり、帰宅が早まつた③2009年の7時間19分から19年の7時間59分へ9・1%増えた。就寝時刻を見ると、夜11時に既に寝ている人の割合は、20・34歳男性で09・7%へ、同女性で09年の30・0%が19年に44・9%へと增加了。この年代の男



オナログ受像機が映らなくなり、若者のテレビ離れが進んだ一例を列挙する。ビデオリサーチが18年に実施した別の調査によれば、15~29歳のうち、就寝直前にベッドや布団の中でスマホを使っている人が3分の2以上、そのまま寝てしまった経験のある人も多い。

他の年代の睡眠時間は、

35~49歳女性が10年間に6

・8%増えた以外、ほぼ横

ばい。08年以前は各年代ど

も顕著な変動はなかった。

6月29日 神戸新聞分

私の高校時代は 23時(前)就寝 6時(前)起床
威張れたものではない(交通規則違反)ですか。ウオーカンにて 試馬会に出る英連語(いわゆるシケン)。
皆さんにとって スマホはツールなのだろうか?
それとも お猿さんの道具なのだろうか?