

2017年8月9日

株式会社リクルート住まいカンパニー

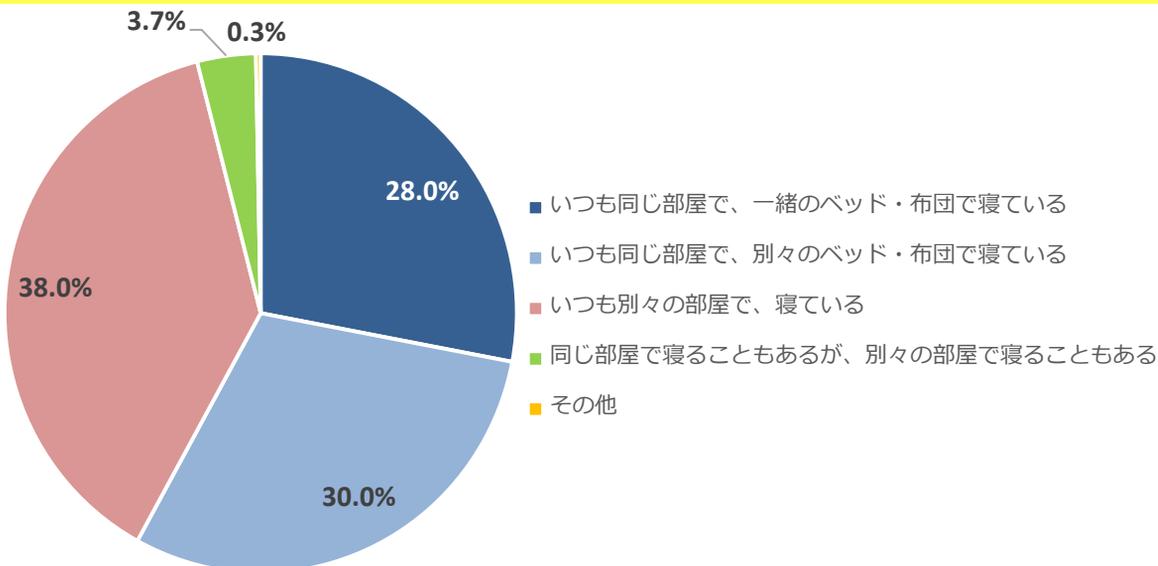


## 夫婦で一緒にの部屋に寝ることはストレス 妻は60%以上、一方の夫は35%と 感じ方に大きな差あり

株式会社リクルート住まいカンパニー（本社：東京都中央区 代表取締役社長：浅野 健）が運営する不動産・住宅サイト『SUUMO（スーモ）』は、住まいや暮らしに関する様々なテーマについてアンケート調査を実施しています。今回は「気になる夫婦関係と寝室の使い方と夫婦間のストレス」というテーマで、アンケート結果をまとめましたのでお知らせします。

### ◆夫婦でいつも同じ部屋で寝ている約6割、いつも別々の部屋は4割弱

Q. 配偶者とは、同じ部屋で寝ていますか？（単一回答）



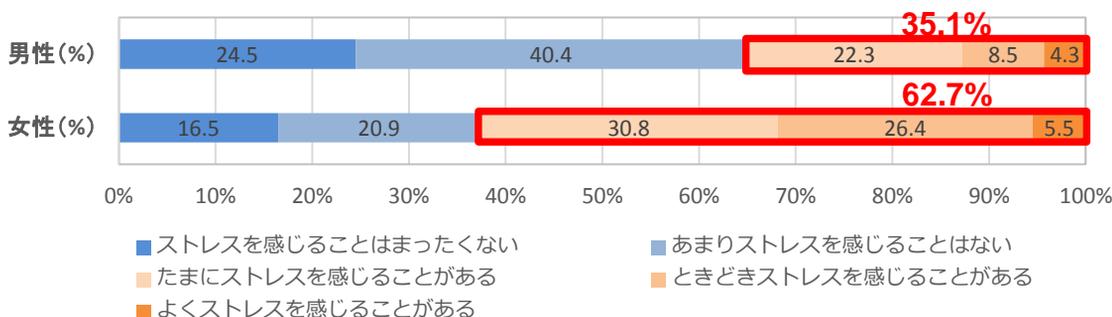
※調査対象者全員（N=300）  
 （出典/SUUMOジャーナル編集部）

まず、配偶者と同じ寝室で寝ているか聞いてみたところ、「いつも別々の部屋で、寝ている」（38.0%）が1位に。2位は、「いつも同じ部屋で、別々のベッド・布団で寝ている」（30.0%）、3位は「いつも同じ部屋で、一緒にのベッド・布団で寝ている」（28.0%）と僅差で続きます。一緒にのベッド・布団、別々のベッド・布団の回答を合わせると、「いつも同じ部屋で寝ている」という人が58.0%と多いことが分かりました。

リクルート住まいカンパニーはこれからも、ひとりひとりにあった「まだ、ここにはない、出会い。」を届けていきます。

【本件に関するメディア掲載・取材に関するお問い合わせ先】  
 株式会社リクルート住まいカンパニー 経営管理室 統括部 カンパニー・コミュニケーショングループ  
 メール：[sumai\\_press@r.recruit.co.jp](mailto:sumai_press@r.recruit.co.jp) 電話：03-6835-5290

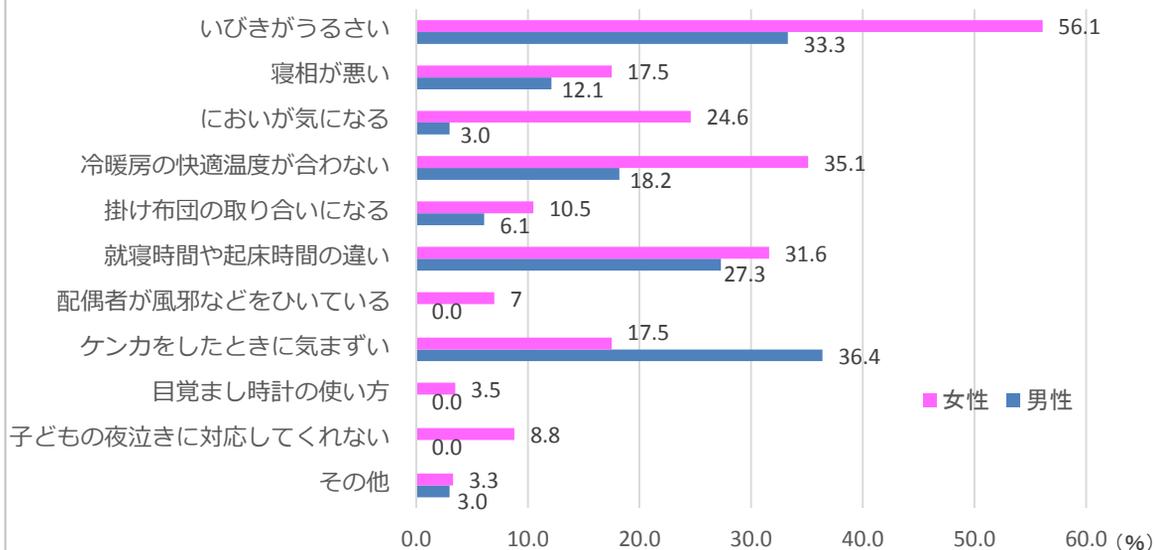
## Q. 夫婦一緒の部屋で寝るとき、ストレスを感じることはありますか？（単一回答）



※調査対象300人のうち、「夫婦一緒の寝室で寝ている」と回答した人の答え (N=185)  
(出典/SUUMOジャーナル編集部)

配偶者と同じ寝室で寝ている人に、夫婦で一緒に寝るとき、ストレスを感じるかどうかを聞いてみました。すると女性は「よくストレスを感じることもある」「ときどきストレスを感じることもある」「たまにストレスを感じることもある」など、何らかのストレスを感じている人が**62.7%**でした。一方の男性は、何らかのストレスを感じているのは**35.1%**という結果となりました。

## Q. 《男女別》 どのようなことに、ストレスを感じますか（複数回答）



※「夫婦一緒の寝室で寝ている」と回答した人の中で、なんらかのストレスを感じていると回答した人の答え (N=90)  
(出典/SUUMOジャーナル編集部)

さらに、ストレスの詳細を男女別にみても、「いびきがうるさい」は、男性が33.3%なのに対し、女性は56.1%。女性のほうがパートナーのいびきにストレスを感じているようです。また、全体3位の「冷暖房の快適温度が合わない」、「においが気になる」についても、男性より女性のほうがストレスを感じています。さらに「ケンカをしたときに気まずい」は、女性より男性のほうがストレスを感じているという結果となりました。

リクルート住まいカンパニーはこれからも、ひとりひとりにあった「まだ、ここにはない、出会い。」を届けていきます。

【本件に関するメディア掲載・取材に関するお問い合わせ先】  
株式会社リクルート住まいカンパニー 経営管理室 統括部 カンパニー・コミュニケーショングループ  
メール: [sumai\\_press@r.recruit.co.jp](mailto:sumai_press@r.recruit.co.jp) 電話: 03-6835-5290

ストレスへの対処法について聞くと、以下のようなものが挙げられました。

<女性>

- ・枕、布団は分ける。小まめに消臭（34歳）
- ・寝ている時に蹴飛ばして、ストレスを発散している（33歳）
- ・夫のイビキや咳、寝汗の臭いや自分の頭痛で眠れない時は、リビングに移動してひとりで寝る（43歳）
- ・ひたすら我慢しています（54歳）
- ・軽く蹴飛ばしていびきを止める（56歳）

<男性>

- ・別の部屋で寝る（29歳）
- ・（お酒を）飲む（35歳）
- ・我慢するのみです（32歳）
- ・気にしないでひたすら寝る（42歳）
- ・耐える（46歳）

◆まとめ

今回の調査では、ストレスの感じ方・感じる内容に関して、男女で異なることがわかりました。いびきや冷房の設定温度、においなどは、それ自体は小さなことかもしれませんが、毎日のことですから、次第に大きなストレスになることもあり得ます。小さな不満を大きなストレスにしないためにも、お互いが気を遣い、譲り合うことも大切です。そうすることで、一緒に寝るとしてもストレスを抱えることなく快適な夜を過ごせそうですね。

<調査概要>

- ・調査期間 2017年7月10日～7月11日
- ・調査方法：インターネット調査（ネオマーケティング）
- ・対象：全国にお住いの20～69歳の既婚者
- ・有効回答数：男女300名（男性150名、女性150名）

▼夫婦で一緒に寝るのは幸せ？それともストレス？

<http://suumo.jp/journal/2017/08/09/139253/>

▼SUUMOジャーナル

<http://suumo.jp/journal/>

▼不動産情報サイト「SUUMO」

<http://suumo.jp/>

リクルート住まいカンパニーはこれからも、ひとりひとりにあった「まだ、ここにはない、出会い。」を届けていきます。

【本件に関するメディア掲載・取材に関するお問い合わせ先】

株式会社リクルート住まいカンパニー 企画統括室 統括部 カンパニー・コミュニケーショングループ  
メール：[sumai\\_press@r.recruit.co.jp](mailto:sumai_press@r.recruit.co.jp) 電話：03-6835-5290