

**■17カ国の平均睡眠時間は7時間、理想は8.7時間。**

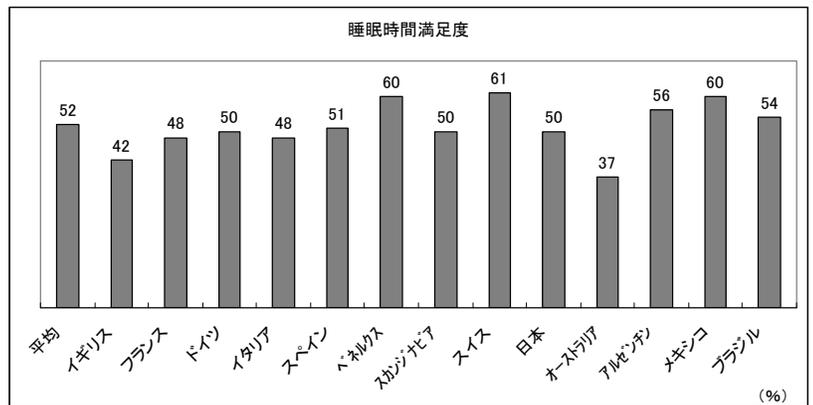
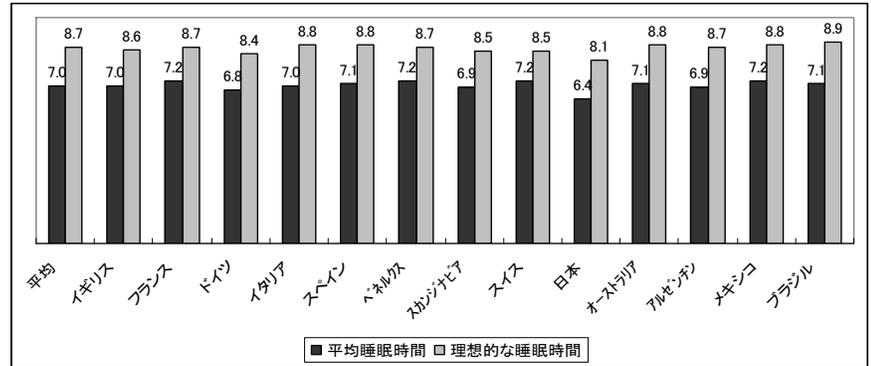
**日本人は宵っ張り、かつ早起きで平均睡眠6.4時間、理想の睡眠時間も最も少ない8.1時間。**

各国を通しての平均睡眠時間は7時間、理想的な睡眠時間は8.7時間で、実際の睡眠時間と希望する睡眠時間には1.7時間の差があります。

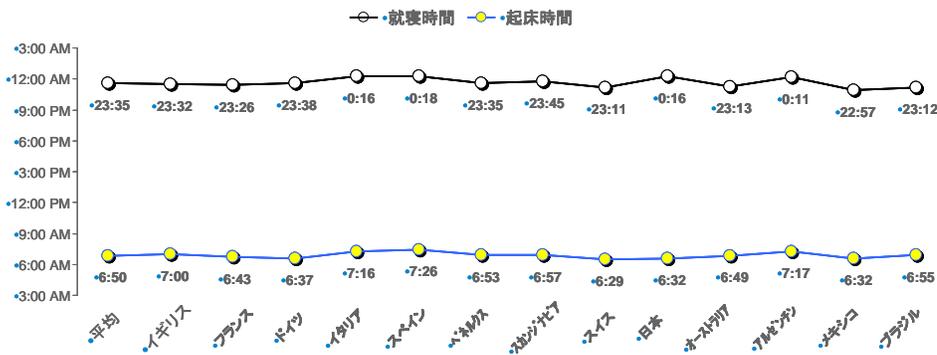
日本は実際の睡眠時間は6.4時間、理想的な睡眠時間は8.1時間と、調査国中最も少ない、という結果となりました。

睡眠時間が最も長いのは7.2時間のフランス、ベネルクス、スイス、メキシコ、理想の睡眠時間と実際の睡眠時間の差が最も多いのは1.8時間のイタリア、アルゼンチン、ブラジルとなりました。

理想と現実の差が最も少ないのは1.3時間のスイスで、実際の睡眠時間に満足しているのも61%と最も高い数値を示しています。日本で睡眠時間に満足している、と答えた人は50%でした。



平日の就寝時間は23時35分、起床時間は6時50分が平均です。日本はこれに比べて30分以上遅い0時16分に就寝し、起床は最も早い6時32分という結果でした。

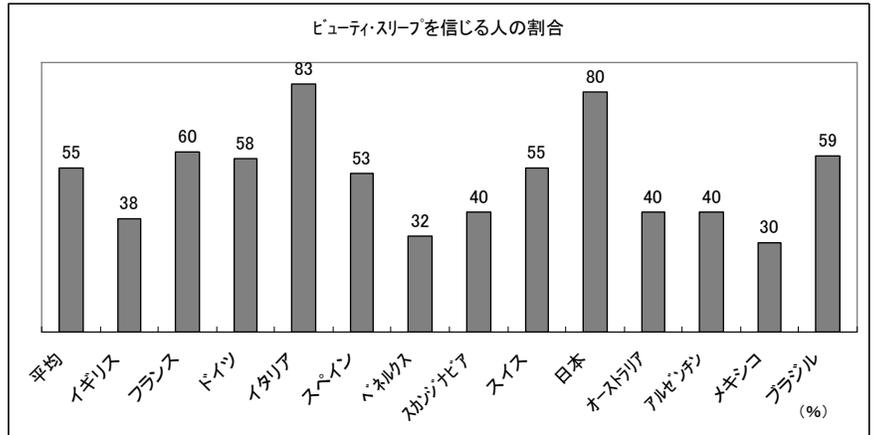


**■実際の睡眠時間、理想的な睡眠時間ともに17カ国中最短。**

**でも、睡眠時間と美は比例する、と信じる日本人は80%以上。**

睡眠時間と美は比例するとの説「ビューティ・スリープ(美容のための睡眠)」を半数以上の人が信じています。

中でも 80%以上と、とりわけ多いのがイタリアと日本。特に日本人は全体に睡眠時間が少なく(世界最少 6.4 時間)、理想の睡眠時間も他のどの国よりも少ないにも関わらず、「ビューティ・スリープ」を信じています。イギリス、ベルギー、オランダ、アルゼンチン、メキシコでは、この説を信じているのは 40%以下です。



眠る前に体を清潔にしているのは中南米諸国で多く、例えば「歯みがき」「風呂に入る」はメキシコ(95%、62%)、アルゼンチン(96%、71%)、ブラジル(98%、88%)とも高ポイントでした。特に眠る前の美容にかかる時間が最も長いのはブラジルで、ローション(43%)・美容クリーム(33%)、瞑想(39%)などを欠かさない人の割合が他の国よりも多いという結果が出ました。

ちなみに、日本は「歯みがき」(69%)「風呂に入る」(54%)、「洗髪」(35%)、「洗顔」(47%)、「ローションを塗る」(28%)、「美容クリームを塗る」(21%)、「瞑想」(3%)と、睡眠と美容の関係性を信じつつ、実践には移している人はそう多くはないようです。

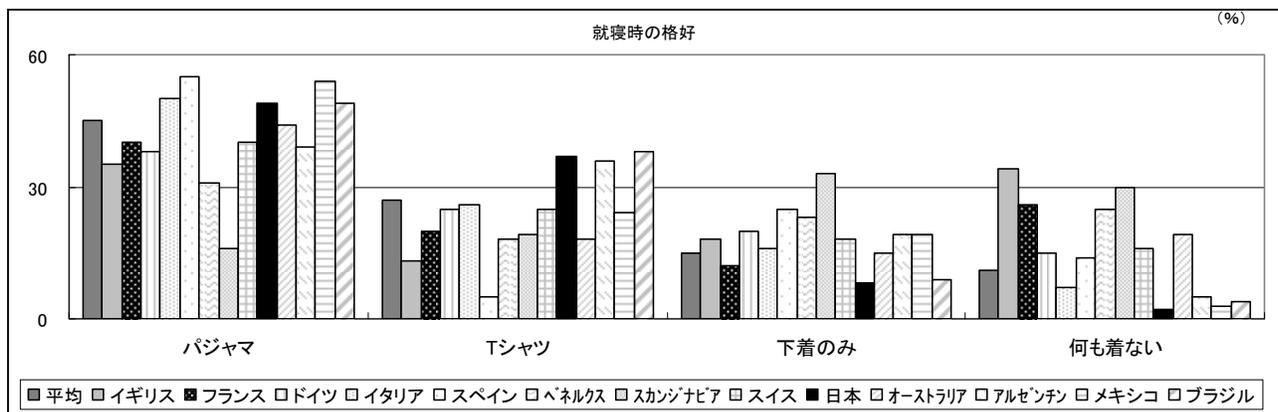
ちなみに、日本は「歯みがき」(69%)「風呂に入る」(54%)、「洗髪」(35%)、「洗顔」(47%)、「ローションを塗る」(28%)、「美容クリームを塗る」(21%)、「瞑想」(3%)と、睡眠と美容の関係性を信じつつ、実践には移している人はそう多くはないようです。

## ■1 回眠るとなかなか目が覚めない日本人。

### なかなか眠りに落ちず、ぐっすり眠れないイギリス人、オーストラリア人。

続いて、就寝中の様子について見てみましょう。

まず、寝るときの格好で世界的に最も多いのは「パジャマ」45%、続いて「T シャツと下着」27%、「下着のみ」15%、「何も着ない」11%でした。「何も着ない」という人は、イギリス(34%)、スウェーデン(30%)といった寒い地域で多いようです。日本は「パジャマ」49%、「T シャツと下着」37%、「下着のみ」8%、「何も着ない」2%でした。

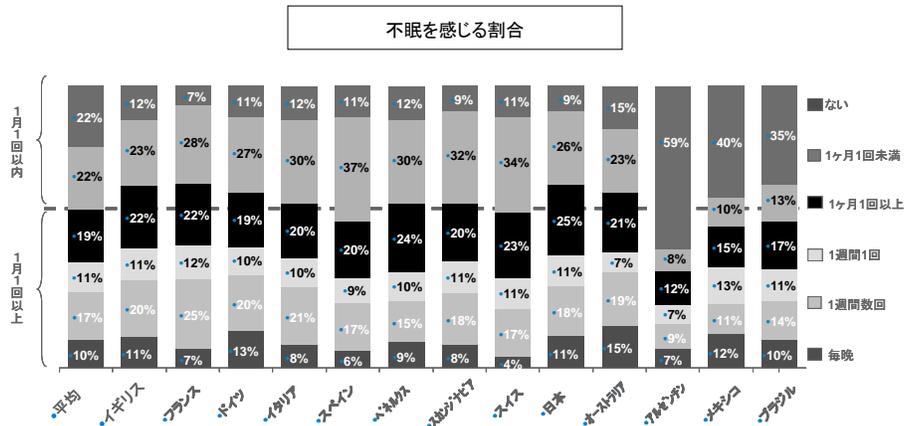
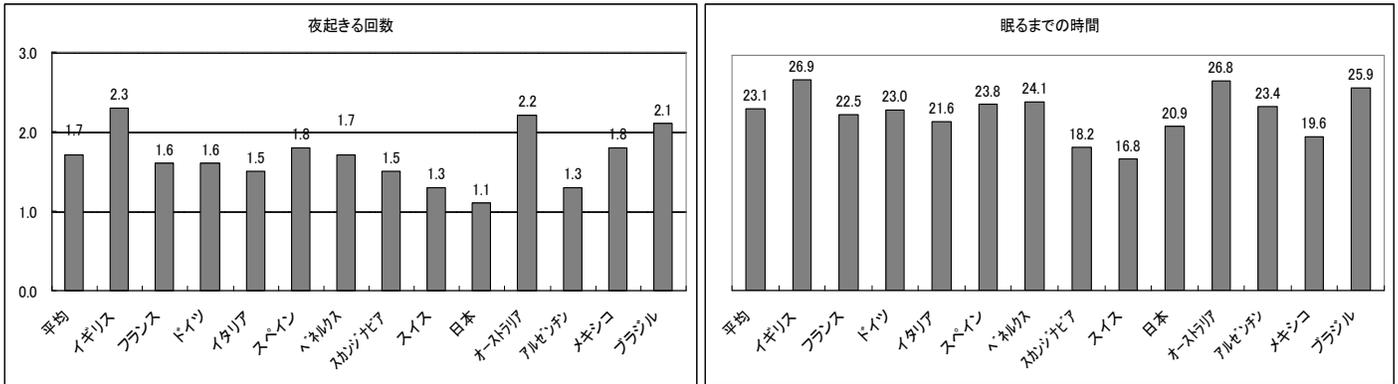


ぐっすりと睡眠を取るのはおとぎ話のようにはいかないようで、多くの人が問題を抱えています。

どうやら一番大変なのはイギリスとオーストラリアで、いずれも眠りに落ちるまでの時間が 26 分以上と最も長く、就寝後に 2 回以上目を覚ましている、という結果となりました。1 ヶ月 1 回以上の不眠を訴える人はそれぞれ 64%、62%と、17 カ国平均の 57%を上回っています。

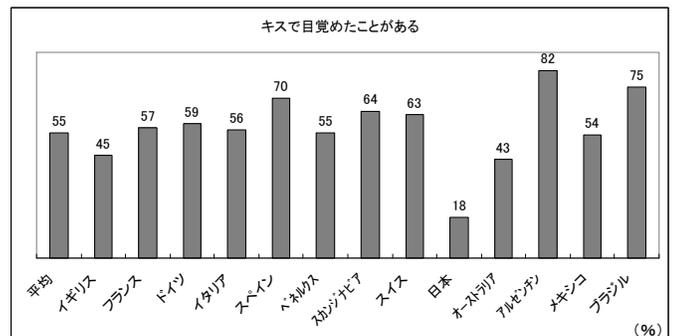
そんな中、中南米人で不眠を感じている人は平均より少なく、特にアルゼンチン人では 59%が不眠を感じたことはない、という回答でした。

日本人は、夜目が覚める回数は 1.1 回と調査国中最も少なく、一旦眠りに落ちると他国に比べてぐっすり眠れているようです。ただ、1 ヶ月 1 回以上の不眠を訴える人は 65%と、平均を上回っています。



**■キスで目覚めたことがある人は 17 カ国平均 55%  
最多はアルゼンチン 82%、最少は日本 18%**

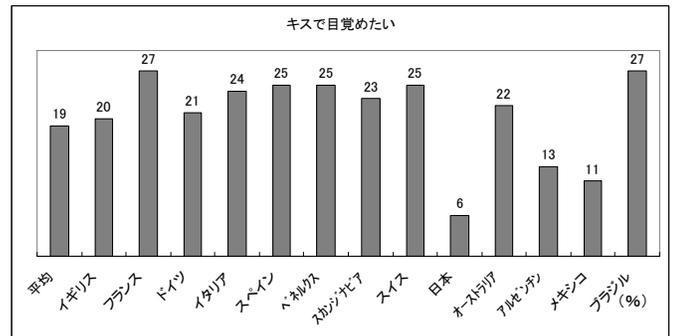
『眠れる森の美女』といえば、愛する人のキスで目覚めるロマンチックなシーンを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。では、実際に経験している人はどのくらいいるのでしょうか。





キスで目覚めたことがあると答えたのはアルゼンチンがトップで 82%、僅差でブラジル(75%)、スペイン(70%)と続きます。日本はわずか 18%しかこのようなロマンチックな目覚めを経験していません。

また、「理想的な目覚めとは？」との問いに対しては、「自然に」という人が多く47%(17カ国平均)でした。「キスで目覚めたい」が最も多いのはブラジル(27%)とフランス(27%)で、日本は6%でした。



###

## 調査概要

- 対象地域 : フランス、イギリス、ドイツ、イタリア、スペイン、ベネルクス 3 国、北欧、スイス、日本、オーストラリア、アルゼンチン、メキシコ、ブラジル
- 聞き取り対象者 : 17 国や国々の地域(例:ベネルクス 3 国や北欧)あたり 500 人/18 歳から 64 歳までの男女
- 調査方法 : オンライン : フランス、イギリス、ドイツ、イタリア、スペイン、ベネルクス 3 国、北欧、スイス、  
日本、オーストラリア  
無作為抽出による電話調査: アルゼンチン、メキシコ、ブラジル
- 調査実施期間 : 2008 年 8 月 20 日～9 月 1 日
- 許容誤差 : 5%
- 調査機関 : ニールセン NRG

###

## 『眠れる森の美女 プラチナ・エディション』概要

ウォルト・ディズニー・スタジオ・ホーム・エンターテイメントは、劇場公開から 50 年を迎えるディズニー不朽の名作『眠れる森の美女 プラチナ・エディション』をブルーレイディスク(4,935 円)と DVD(2枚組:3,990 円)を 2008 年 10 月 22 日(水)に同時発売いたしました。



1959年、ウォルト・ディズニーは、世界初の70ミリ大画面を使用した長編アニメーションとして『眠れる森の美女』を発表しました。原作はフランスの詩人で批評家でもあったシャルル・ペロー。ディズニーは原作をロマンチックにアレンジし、伝説的アニメーター“ナイン・オールド・メン”のうち5人が携わり、総勢300人のアニメーターが6年がかりで完成させた、ディズニーで最もロマンチックなプリンセスストーリーです。

優雅で美しく、気品あふれるプリンセスの中のプリンセス、オーロラ姫、チャイコフスキーの美しい音楽、誰もが憧れるロマンチックなラストシーン・・・、劇場公開以来、全ての女性を魅了してきたディズニー不朽の名作『眠れる森の美女』が、劇場公開から50年の時を経て、遂にプラチナ・エディションで蘇りました！

プラチナ・エディション化に際して、オリジナルのネガまでさかのぼってのデジタルリマスターを行い、さらに美しい画像とサウンドが実現しました。当時のシネスコサイズ(2.55:1)のフィルムが蘇ったことで、何と、これまで発売されていたDVD(2.35:1)では隠れていたキャラクターや背景が見られるようになりました。そして音声も7.1ch(ブルーレイのみ)にグレードアップされ、まさに劇場クオリティをご家庭で楽しめる、ファン垂涎のソフトであると言えるでしょう。

また、日本を代表するアーティスト 松田聖子さんが、『眠れる森の美女』のイメージに合わせて書き下ろすオリジナル楽曲【ディズニー・ブルーレイディスク&DVD『眠れる森の美女』タイアップソング】“あの輝いた季節”を制作しました。BD/DVDと、同日CDが発売されたほか、現在放送中のTVCFでも耳にいただけます。

このコラボレーションは、松田聖子さんが最高にロマンチックな『眠れる森の美女』に共感してくれたことで実現しました。“あの輝いた季節”は、時代と世代を超えて女性が憧れる「理想的なロマンチックストーリー」という作品の魅力と、「永遠に理想的な女性」という松田聖子さんの魅力が融合したすばらしい楽曲に仕上がっています。