

## 夫婦仲と寝室に関する実態調査

円満夫婦の78.8%が同じ寝室を使用。夫婦円満のカギは「同寝室」にアリ！？  
寝室を「寝るだけの場」から「くつろぎの場」へ。

気温の高い夜が続く。一人で寝ているだけでも寝苦しいのに、同寝室で寝ている夫婦はなおさらだろう。夏に限らず、毎日一緒に寝ていると、お互い気になる点も出てきそうなのだが、寝室環境は夫婦仲にどのような影響を与えているのだろうか。

今回、オウチーノ総研(株式会社オウチーノ/本社:東京都港区/代表:井端純一)は、20歳~69歳の既婚者561名に「夫婦の寝室に関するアンケート調査」を行った。結果、夫婦仲が「円満」と答えた夫婦の78.8%は同じ寝室を使っていることが分かった。

### ■調査概要

**有効回答** 20歳~69歳の既婚者男女561名

**調査方法** インターネットによるアンケート調査

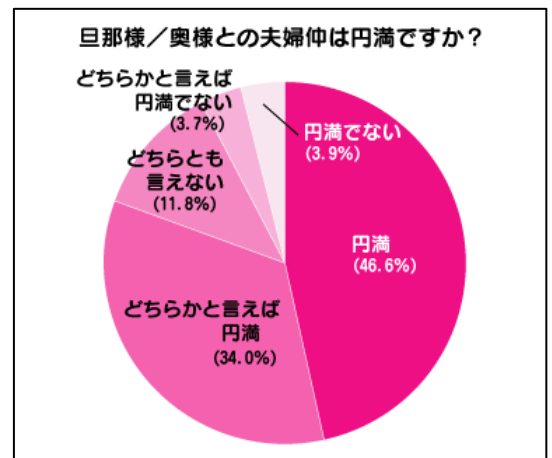
**調査期間** 2013年7月12日(金)~7月13日(土)

詳しくはコチラ<<http://www.o-uccino.jp/sp/lifestyle/column048.cfm>>

### 1. 夫婦円満度、80.6%。

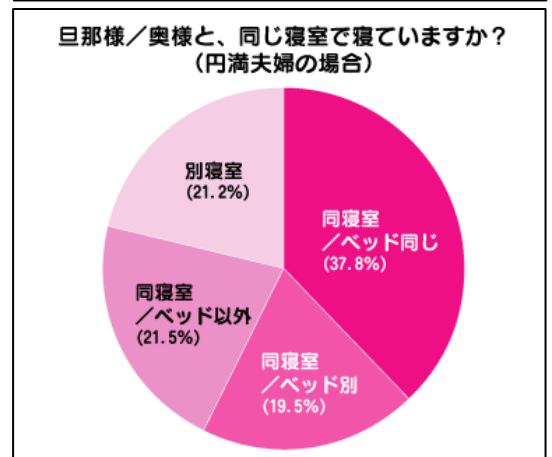
まず、既婚者561名に夫婦仲について聞いてみた。夫婦仲は「円満」と回答したのが、46.6%、「どちらかと言えば円満」が34.0%、「どちらとも言えない」が11.8%、「どちらかと言えば円満ではない」が3.7%、「円満ではない」が3.9%だった。

年代別で見ても、20代86.7%、30代76.8%、40代83.0%、50代75.0%、60代81.3%と、どの年代も円満な夫婦仲が築けているようだ。



### 2. 円満夫婦の78.8%が同寝室！

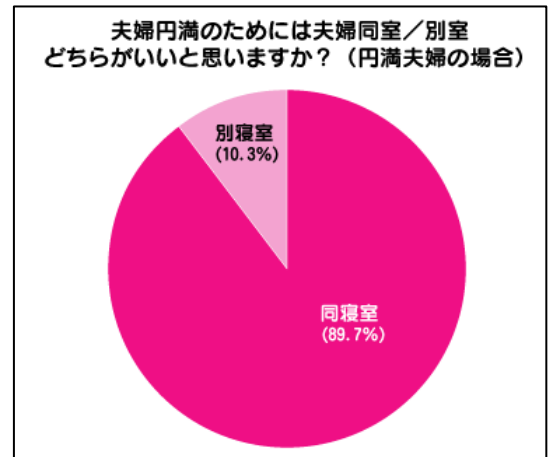
次に、「円満」・「どちらかと言えば円満」と回答した人に、配偶者と同じ寝室で寝ているか、別の寝室で寝ているかを聞いた。結果、78.8%が夫婦同寝室を使っていることが分かった。なかでも、同じベッドで寝ている夫婦は、円満夫婦の37.8%にのぼった。



### 3. 夫婦円満のカギは夫婦同寝室にアリ！

最後に、夫婦円満のためには、夫婦同寝室と別寝室、どちらがいいと思うか、聞いてみた。円満夫婦のうち、夫婦関係に「寝室環境が影響している」と回答したのは44.9%だった。そのうち89.7%が夫婦円満のためには「同寝室の方がいい」と回答した。

その理由として最も多かったのが、「コミュニケーションが増えるから」、次に「一緒にいる時間は長い方がいいから」、「スキンシップがとれるから」、「夫婦だったらそれが普通だから」、「寝室くらいは一緒の方がいいから」といった理由が続いた。



### 4. 寝室を「寝るだけの場」から「くつろぎの場」へ。

今回の調査で、夫婦別寝室を使っていると答えたのは、全体で26.4%だった。約4人に1人は別寝室である。また、夫婦仲が「円満でない」「どちらかと言えば円満でない」「どちらとも言えない」と回答した人だけを見ると、なんと47.7%が夫婦別寝室だった。

その理由を年代別で見ると、20～30代は

「赤ちゃんが夜泣きをするので、旦那の睡眠妨害にならないように」(28歳／女性)

「子どもの授乳があるから」(37歳／男性)

「娘の寝相が悪すぎて、旦那と一緒に寝るスペースがない」(31歳／女性)

というように、子どもに合わせて別寝室になっている場合が多いようだ。

一方、40～60代の熟年夫婦で最も多かったのは、「いびき・歯ぎしり等」で、次に「生活リズムの違い」が続いた。

毎日同じ部屋で寝ていれば、どうしても問題は生じてくる。そんななかでも、夫婦が同寝室で快適に過ごせるように、どのような工夫を施せるのだろうか。一級建築士の服部信康さんに話を伺った。

「家を建てようとされる20～30代の若いご夫婦は、寝室に目を向ける人が少なく、どうしても後回しにされる傾向にあります。しかし、やはり夫婦円満であるためには、コミュニケーションが大切になってきますので、長い目でみると、寝室にも力を入れることをオススメします。逆に、リフォームを考えておられる60代前後のご夫婦は、寝室の優先順位が高いですね。私が寝室を作る際に意識していることは『余白』です。寝室にそこまでスペースを割けない場合が多いので、そのなかで扉を引き戸にしたり、ベッドではなくマットレスを使ったり、照明を有効活用し、ゆとりを感じられるようにしています。また、インナーテラスを作ったり、スキップフロアにして寝室に特別感を出すことや、他の部屋にいる人ともコミュニケーションを取れる作りにも一つです。ただ寝るだけの部屋ではなく、くつろげる寝室作りを心がけています。」

ともすれば夫婦仲を左右しかねない寝室の有り様。インテリアの配置換えやリフォーム・リノベーションで、夫婦がリラックスして過ごせる「くつろぎの場」として演出してみるのも、いいかもしれない。