

## 寒～い冬はペットと一緒にやすみ zzz・・・

愛猫と一緒に寝るオーナー 夏15.6%、冬は40.8%に増加

犬オーナーは朝型、猫オーナーは夜型の傾向も明らかに！

～ペットオーナーの睡眠実態調査～

T & D保険グループのペット&ファミリー少額短期保険株式会社（東京都文京区、代表取締役社長：仲尾 孝）は、犬または猫を飼っている20～80代の男女1,000人を対象に、『ペットオーナーの睡眠実態調査』（インターネット調査）を実施しました。

### 調査概要

- 調査対象：全国の20～80代の男女（犬または猫を飼っている方）
- 有効回答数：1,000サンプル  
（犬オーナー・500サンプル、猫オーナー・500サンプル）
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査期間：2014年10月24日(金)～2014年10月27日(月)

### 調査背景

季節が秋から冬へと変わるこの時季、すっかり朝の冷え込みも厳しくなり、温かい布団からなかなか出られないという方も多いのではないのでしょうか。ペットオーナーの中にも、まだ寝ていたい気持ちと闘いつつ、愛犬や愛猫の散歩やごはんの催促に应付している方もいらっしゃるかもしれません。今回は犬または猫を飼っている方を対象に、ペットオーナーの睡眠に関する調査を行いました。

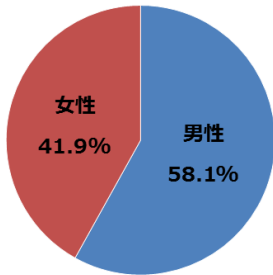
### 調査結果サマリー

- ペットオーナー自身が朝型か夜型かの問いに対し、犬オーナーは「朝型」53.8%、猫オーナーは「夜型」52.4%がそれぞれ多数派に。僅差だが犬オーナーは朝型、猫オーナーは夜型の傾向があることが判明。
- ペットとオーナーの生活リズムが「合っていると感じる」の割合は「犬オーナー・朝型」が最も多い。全体では約8割が「合っている」「まあまあ合っている」と回答。
- ペットに関することが原因の睡眠不足経験ありは3割弱。原因トップは「鳴き声」「えさの催促」。
- ペットの寝床について犬オーナーの約7割がサークルやクレートなど「決まった場所で寝ている」と回答。猫オーナーは「決まった場所では寝ていない」が過半数となる。
- ペットと一緒に寝ることがあるかの問いに、猫オーナーは夏は15.6%、冬は40.8%が「一緒に寝る」と回答。寝る場所を自由に選ぶ猫が冬はオーナーの布団を好む？犬オーナーは夏は28.4%、冬は36.6%と、やはり冬は愛犬と一緒に寝るオーナーが増加。

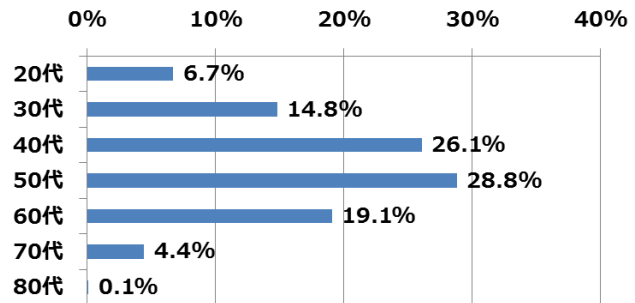
## NewsRelease

### 調査結果概要

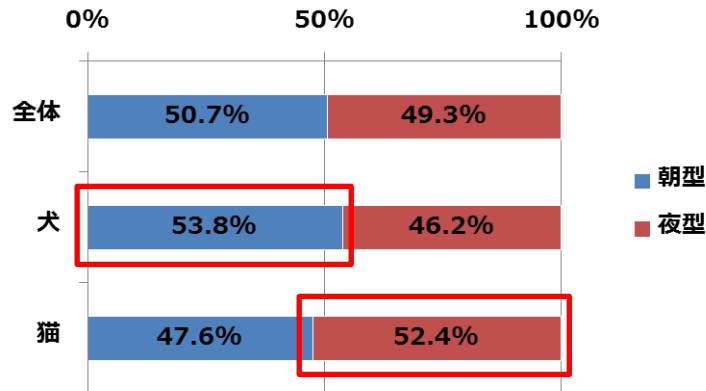
■ペットオーナーの性別



■ペットオーナーの年齢

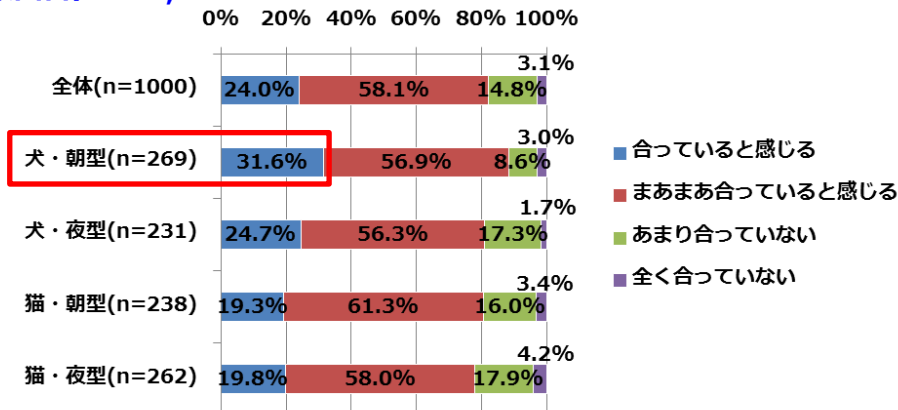


### ■あなたはご自身を朝型と夜型どちらだと思いますか？（単数回答） n=1,000



犬オーナー・猫オーナーにご自身が朝型か夜型かをお聞きしたところ、犬オーナーは「朝型」53.8%、猫オーナーは「夜型」52.4%がそれぞれ多数派となりました。犬は朝から元気に活動し、猫は夜間に活発になるイメージがありますが、ペットオーナーもわずかの差ではあるものの、犬オーナーは朝型、猫オーナーは夜型の傾向があることが判明しました。

### ■現在ペットとあなた（またはご家族）の生活リズムは合っていると感じますか？（単数回答） n=1,000

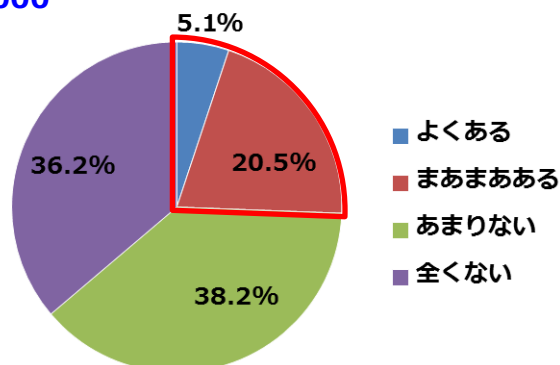


ペットとオーナーの生活リズムが「合っていると感じる」と回答した方の割合が最も多かったのは「犬オーナー・朝型」31.6%となりました。全ての組み合わせで約8割の方が「合っていると感じる」または「まあまあ合っていると感じる」と回答しており、ペットオーナーはペットとの生活リズムにおおむね満足しているようです。

## NewsRelease

### ■あなたはペットに関することが原因で睡眠不足になった経験がありますか？

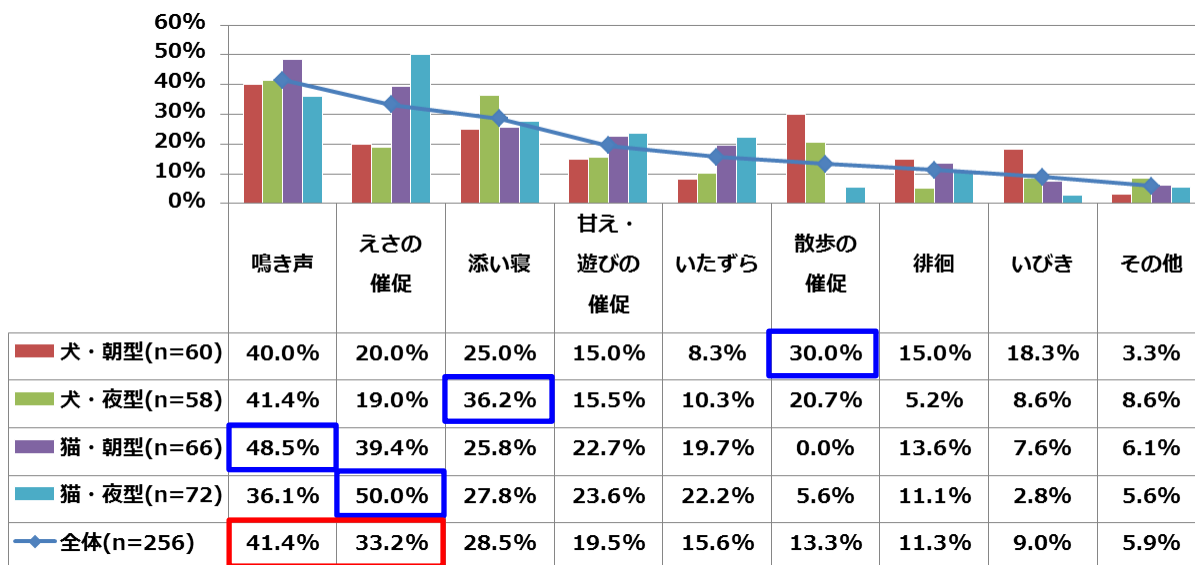
(単数回答) n=1,000



ペットに関することが原因で睡眠不足になった経験があると回答した方の割合は、「よくある」5.1%、「まあまあある」20.5%を合わせて25.6%となり、4人に1人の割合でペットに関することが原因の睡眠不足経験者がいることが分かりました。

### ■あなたはペットのどのようなことが原因で睡眠不足になりましたか？

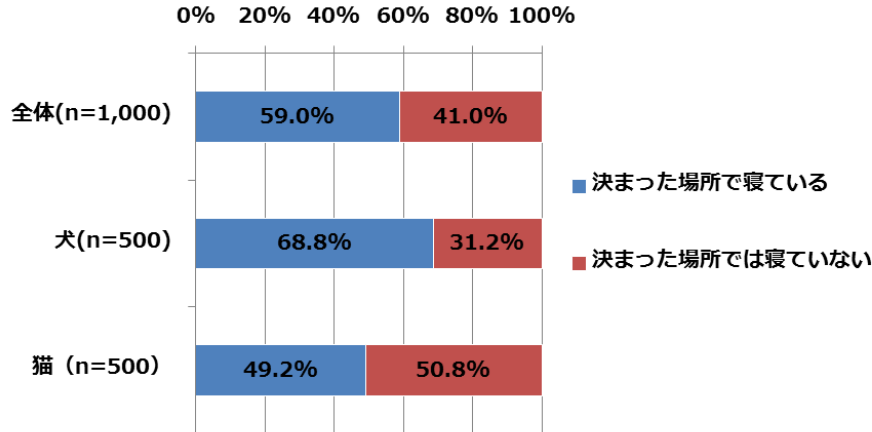
(複数回答) n=256



ペットに関することが原因で睡眠不足になった経験のあるオーナーにその原因を詳しくお聞きしました。犬・猫を合わせた全体では「鳴き声」41.4%が最も多く、次いで「えさの催促」33.2%となりました。オーナーの就寝中のペットの鳴き声・要求に目が覚めてしまう方が多いようです。オーナーの朝型/夜型別で見ると、犬オーナー・朝型は「散歩の催促」30.0%、犬オーナー・夜型は「添い寝」36.2%が「鳴き声」に次いで2番目に挙げられています。朝から元気に散歩に誘う愛犬には、早起きが得意であるはずの朝型オーナーでもかなわず、睡眠不足を感じてしまうのかもしれない。猫の場合、朝型の猫オーナーは「鳴き声」48.5%、夜型の猫オーナーは「えさの催促」50.0%の回答が多くなりました。

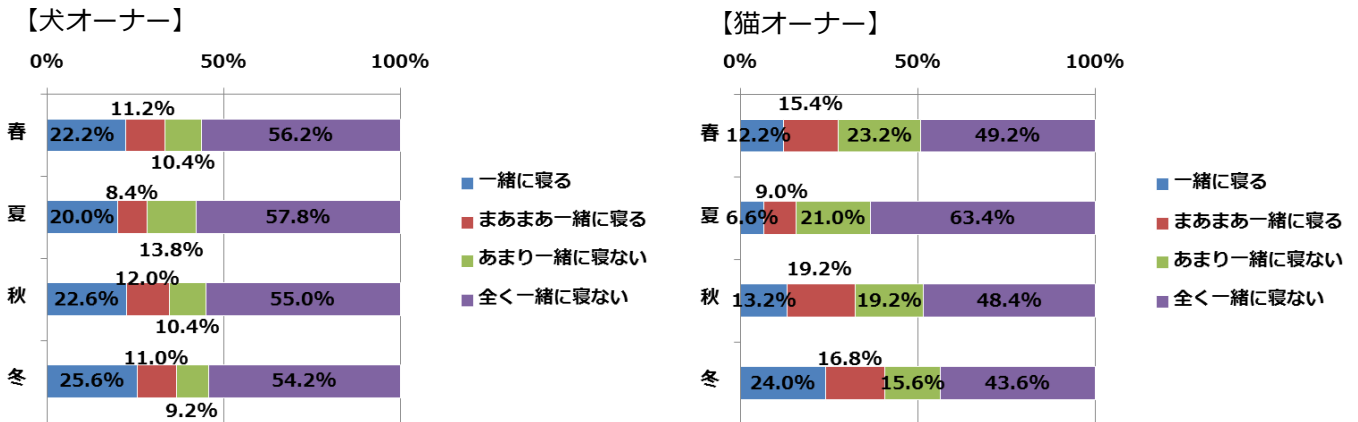
## NewsRelease

### ■あなたのペットはペット専用の寝床（サークルやクレートなど）の決まった場所で寝ていますか？（単数回答） n=1,000



ペットの寝床について、「決まった場所で寝ている」と回答した方は、犬オーナーでは 68.8%、猫オーナーは 49.2%となりました。犬はいつも決まった場所で眠り、猫は犬と比べ寝床を固定せず、日によって自由に選んでいる様子が見えます。

### ■あなたはペットと一緒に就寝することはありますか？（単数回答） n=1,000



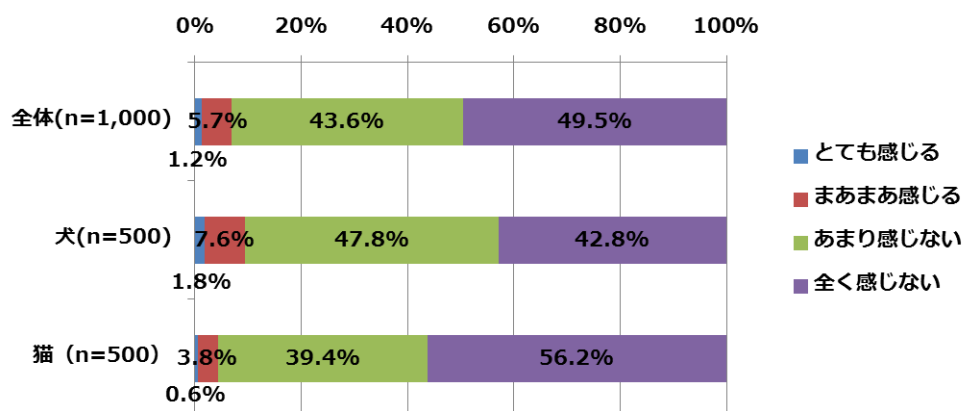
ペットと一緒に寝ることがあるかを季節ごとにお聞きしました。犬オーナー・猫オーナーともに、一緒に寝ると回答した方の割合が多い順に【冬】、【秋】、【春】、【夏】となりました。肌寒い冬はペットとオーナーがお互いに温かさを求めて一緒に布団で眠り、夏は暑いため離れて寝ていると推測できます。季節により一緒に寝るかどうかの変動が大きいのは猫オーナーで、犬オーナーの【夏】28.4%、【冬】36.6%の 8.2ポイント差に対し、猫オーナーは【夏】15.6%、【冬】40.8%の 25.2ポイント差となりました。前問で猫は自由に好きな場所で眠る傾向が見えましたが、猫にとって冬場はオーナーの温かい布団の中が心地よく眠れる場所なのかもしれません。

【ペットと一緒に寝るオーナーの割合】

	犬	猫
夏	28.4%	15.6%
冬	36.6%	40.8%
ポイント差	8.2pt	25.2pt

## NewsRelease

### ■あなたのペットは睡眠不足だと感じますか？（単数回答） n=1,000



ペットが睡眠不足だと感じるかどうかをお聞きすると、「とても感じる」「まあまあ感じる」を合わせた割合は、犬オーナー・猫オーナーともに1割に達しない結果となりました。

### ■あなたのペットが睡眠不足だと感じる理由を教えてください。（自由回答） n=69

【犬】		【猫】	
睡眠不足だと感じる理由	回答数	睡眠不足だと感じる理由	回答数
飼い主との時間帯のずれ	8	騒ぐ/動き回る	5
すぐ起きる/熟睡していない	8	昼間よく眠る	4
元気がない/疲れている	7	いつも起きている	3
あくびをする	6	寝ている時に起こされる	2
昼間よく眠る	6	あくびをする	2
いつも寝ている	2	すぐ起きる/熟睡していない	2
いつも起きている	2		

#### 自由回答コメント（抜粋）

- 室内飼いなので、人間のペースで生活を乱されている（45歳男性、犬オーナー/朝型）
- 旦那が夜型なのでペットに影響ないか心配です（34歳女性、犬オーナー/朝型）
- 音に敏感で度々起きてしまうから（26歳男性、犬オーナー/夜型）
- 夜起きているので（昼は仕事で確認できない）（23歳女性、猫オーナー/夜型）
- 寝ているところをあまり見ていない（66歳男性、猫オーナー/朝型）
- 熟睡中に起こされることがあったから（57歳女性、猫オーナー/朝型）

ペットの睡眠不足を感じると回答した方にその理由をお聞きしました。回答数の多かった順に、犬オーナーは「飼い主との時間帯のずれ」「すぐ起きる、熟睡していない」「元気がない、疲れている」となりました。猫オーナーが愛猫が睡眠不足だと感じる理由は「騒ぐ、動き回る」「昼間よく眠る」「いつも起きている」となりました。日中、仕事や学校に出かけている猫オーナーは、愛猫が夜動き回る姿は見ているが寝ている姿を見ないため、寝ていないのではと心配になるのかもしれない。

## NewsRelease

- あなたのペットが快眠できるように工夫していることがあれば教えてください。  
(自由回答) n=176

順位	工夫していること	回答数
1	寝具を快適にする	26
2	毛布などで温度を調節する	25
3	エアコンなどで室温を調節する	24
4	寝る場所を決めない/自由にさせる	22
5	暗くする/明るさを調節する	17
6	音を立てない/静かにする	13
7	ペットが落ち着けるようにする/安心させる	11
8	決まった場所で寝かせるようにする	10
9	よく運動させる/散歩をさせる	8
10	ベッドや寝具を清潔にする	5

### 自由回答コメント (抜粋)

●お気に入りのタオルケットを与える (28歳女性、犬オーナー/夜型)
●冬はペット用のベッド、夏はペット用のクールボードを用意している (61歳男性、犬オーナー/夜型)
●夏は涼しく、冬は暖かくしている (41歳男性、猫オーナー/朝型)
●好きなところで寝られるようにしている (39歳男性、犬オーナー/夜型)
●自由にさせている (31歳女性、猫オーナー/朝型)
●寝るときはゲージに入れて布をかぶせて暗くして寝かせています (51歳女性、犬オーナー/夜型)
●不安にならないように部屋が真っ暗にならないようにしている (56歳男性、犬オーナー/朝型)
●愛犬の匂いがついているハウスやタオルを置いてリラックスさせる (35歳女性、犬オーナー/朝型)

ペットが快眠できるように工夫していることをお聞きしたところ、「寝具を快適にする」「毛布などで温度を調整する」「エアコンなどで室温を調整する」という回答が上位となりました。お気に入りの毛布やふかふかしたクッションで気持ちよく眠れる寝床をしつらえる、寒さや暑さで目を覚まさないよう室温を調節するなど、第1位~第3位ではペットがよく眠れる環境を整えるという意見が多くあげられました。一方で第4位には「ペットが好きな場所で眠るようにするのが良い」という声もあり、決められた場所は寝苦しいと感じる愛犬や愛猫がいることもうかがえます。また、秋冬の寒さ対策には「湯たんぽ」、「腹巻き」、「ペット用ヒーター」などを使用するという回答があげられました。ペットが快適に落ち着いて眠れるようにすることで、オーナーも安心してぐっすり眠ることができそうですね。