

「インテリア関係 調査・研究 報告書」

「嗜好に合った寝室のインテリアコーディネート」は、
睡眠の質を向上させられるか？

2020年3月 プラスアート推進会

◇目次：

内容

別紙添付資料.....	3
はじめに	4
調査研究グループ	4
テーマの目的・調査方法	4
調査研究活動の内容と結果	5
調査対象と調査方法	5
調査方法1：ウェアラブルについて	7
調査方法2：睡眠日誌について	8
予算とクラウドファンディング	9
モニターの調査実施状況.....	10
A 邸 モニター調査実施状況.....	11
ビフォー	11
模様替え後	18
アート設置後.....	19
照明設置後	20
睡眠データまとめ.....	20
B 邸 モニター調査実施状況.....	27
ビフォー	27
模様替え後	33
アート設置後.....	34
照明設置後	35
睡眠データまとめ.....	36
C 邸 モニター調査実施状況.....	42
ビフォー	42
模様替え後	48
アート設置後.....	49
照明設置後	50
睡眠データまとめ.....	51
D 邸 モニター調査実施状況.....	57
ビフォー	57
模様替え後	63
アート設置後.....	65

照明設置後	66
睡眠データまとめ.....	67
E 邸 モニター調査実施状況	73
ビフォー	73
模様替え後	79
アート設置後.....	80
照明設置後	81
睡眠データまとめ.....	81
調査結果全体まとめ・考察	88
ビフォーと模様替え後の比較.....	88
アート導入の変化	92
照明導入.....	93
3週間の平均と模様替え前の比較	94
まとめ・考察	96
今回の調査にご協力いただいた企業紹介	97

別紙添付資料

- ・ ウェアラブルの記録
- ・ 睡眠日誌

はじめに

調査・研究の実施の背景・理由

「嗜好に合った寝室のインテリアコーディネート」は、睡眠の質を向上させられるか？ということ調べてみようということになったのは、次の2つの理由からです。

1つは、日々のインテリアコーディネーターの仕事の中で、室内空間を整えた部屋は、なんらかの生理的・心理的な影響をお客様に与えていると感じているが、それを何かで確認できないだろうかと考えました。

2つめは、近年ウェアラブル機器が簡単に手に入るようになり、睡眠の記録や睡眠の質を確認することができるようになりました。調査メンバーの数名もウェアラブルを使って自分の睡眠の状況を確認していたことから、それを利用してインテリアを模様替えで変えたことによるモニターの変化を、計測することができるのではないかと考えました。

現代の社会問題の一つとして睡眠負債が取り上げられるほど、睡眠への関心が高く、また日本人の平均睡眠時間は、世界平均と比べると約40分短いという情報もあります。健康で長生きをするために、そして日々の生活の質を向上するためには睡眠が大変重要です。現状は、家族と過ごすリビングダイニングの室内空間を整えても、寝室までなかなか手がまわらない方も多いのが実情です。寝室の空間を心地よく整えることは睡眠に良い影響をもたらすのか、モニターにどのような生理的・心理的な変化を生むのか調査することにしました。

*この調査は公益社団法人インテリア産業協会から助成を受けて実施しました。

調査研究グループ

プラスアート推進会 睡眠とインテリアの調査研究グループメンバー

オブザーバー 染矢 由美子、齋藤伸一

モニター調査担当 A 邸 中西八枝佳 真栄城麻美 B 邸 井手和江 福澤陽枝

C 邸 立原由美子 石黒久美子 D 邸 松浦千代美 坂牧恵美子

E 邸 住吉さやか 梅本靖子

テーマの目的・調査方法

室内環境を整えることやインテリアコーディネートは、睡眠の質の改善に対し効果があるかを調査。寝室という部屋を心地よくすることで、睡眠に良い影響がでるか、モニターにウェアラブル機器をつけてもらい、睡眠日誌と併用して記録をとり、模様替え前と後の数値を比較しました。

調査研究活動の内容と結果

調査対象と調査方法

調査対象：モニター10名（ご夫婦、5組）

フェイスブックページや、インスタグラムなどの SNS、クラウドファンディングページを通じて募集しました。今回の調査では睡眠の状況を調べるためモニターは、募集後に睡眠についての調査アンケートを行い重度の睡眠障害のおそれがある方や睡眠時間が不規則な方ではない方の中から、慎重な検討を重ねお願いしました。

選考基準：被験者の条件を統一するため、以下の条件を満たす方を選びました。

- ・首都圏にお住まいのご夫妻（パートナー可）5組 10名
- ・睡眠にご不満がある、またはより深い眠りを求めている方
- ・ご一緒に寝室で、毎日ベッドで就寝されているご夫婦
- ・寝室にカーテンをご使用の方
- ・スマートフォンをお使いの方
- ・約4週間の調査にご協力いただける方（10月下旬～12月初旬頃）
- ・模様替え前後の写真、アンケート、データを公開の許可をいただける方
- ・4週間ウェアラブル機器と睡眠日誌を付けていただける方

調査方法：ウェアラブル、睡眠測定アプリと温湿度計と睡眠日誌で調査。

- 1) 普段通りのままの寝室での睡眠状況を1週間測定。
 - 2) 被験者の嗜好に合うように、壁1面の壁紙と、カーテン、クッション、ベッドリネンを変更して1週間測定する。
 - 3) 模様替えの1週間後、アート設置して1週間測定する。
 - 4) アート設置1週間後、グレアのないシェードと電球色の照明スタンドを設置して1週間測定する。
- 1～4までの合計4週間ウェアラブルにて測定。

模様替え内容（無償）：壁紙（1面の壁）を貼り替え、カーテンを掛け替え、ベッドリネンを変更、クッション設置、アートとスタンド照明を設置（終了後返却）

スケジュール

6月～7月	調査の趣旨に賛同し協力してくれる企業を募集
9月4日	クラウドファンディングによる資金調達が終了
9月10日	インテリア提案の方向性の打ち合わせ
9月14日～	モニター選定、希望をヒアリング及び現場の採寸、打ち合わせ
9月下旬	プレゼンテーション
10月中旬	模様替えの内容決定、商材・工事手配
11月2日3日	モニターのウェアラブル測定開始
11月9日10日	模様替え実施（壁紙、リネン、カーテン設置）
11月16日17日	アートの設置
11月23日24日	照明の設置
12月1日までに	アート、照明、ウェアラブル等の引き取りとデータの受け取り
12月下旬～	『睡眠プロジェクト』調査・研究成果まとめ

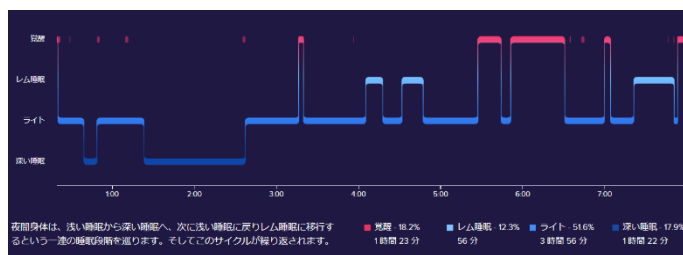
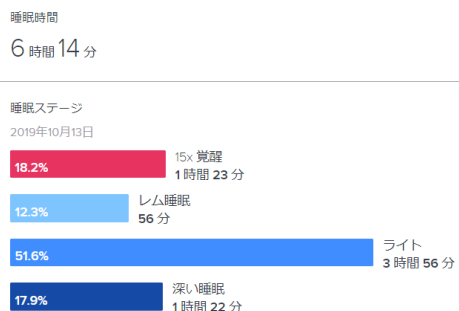
調査前に検討したこと

- ・ 熱帯夜や極寒の季節を避け、比較的快適で安定した気候の秋にデータを採取する。
- ・ モニタリングの期間は、当初2か月を予定していたが、モニターの負担も大きく、また結果も1週間程度で良いと専門家によりアドバイスをいただき期間を1か月とする。
- ・ 主観的な熟睡度や爽快度の方が、ウェアラブルの数値よりも大事であると専門家よりアドバイスをいただき、睡眠日誌の記録を調査内容に加える。
- ・ できるだけ上質な空間にするため、企業に賛助をお願いしに行くとともに、クラウドファンディングで模様替えの費用を募る。
- ・ モニターの方へは、1か月の調査協力のお礼として、壁紙（1面の壁）を貼り替え、カーテンの掛け替え、ベッドリネン一式、クッションの費用を無償とする。
- ・ 壁紙などの模様替えだけでなく、アート設置による変化や、照明を導入するとどう変わるかについても調べてみたいということで、1週間ずつずらして導入する。
- ・ 照明の導入の変化をみるため睡眠の前5分程度、モニターに照明をつけていただき過ごしてもらおうようにする。

調査方法 1：ウェアラブルについて

モニターの方に、Fitbit 社の時計型のウェアラブルを睡眠時につけていただいで調査しました。これは医療用ではなく、個人が自分の状況を確認し、生活改善のために使われる機器で、睡眠の状態や活動状況を測ることができます。

Fitbit 社のウェアラブルは、肌に触れる部分から緑色の LED ライトを肌に照射することで、血流の変化を検出し、そのデータを活用して 1 分間あたりの心拍数を記録できます。睡眠についても、睡眠の長さ、浅い睡眠、深い睡眠、レム睡眠を記録し睡眠の質を見る事ができます。今回の調査ではその測定値をみることでモニターの方の状況を確認しました。下記の写真はアプリから見る事ができるデータです。



今回は Fitbit 社のアプリの睡眠スコアも睡眠の質向上の目安として利用しました。睡眠スコアは睡眠時間・睡眠の質などのスコアから計算され、睡眠時間が長く深い睡眠やレム睡眠の時間が長いほどスコアが向上し、睡眠中の心拍数が高い場合はスコアが下がります。スコアの目安は、非常に良い (90-100)、良い (80-89)、普通 (60-79)、悪い (60 未満) となっています。

深い睡眠は、通常睡眠の最初の数時間で起こります。朝起きた時に目覚めがすっきりしている時は前夜に深い睡眠がしっかりとれていることとなります。年を取るにつれ深い睡眠量が低下する傾向があり、身体的な回復と記憶と学習の側面を促進し免疫システムの働きもサポートすることから、睡眠スコアと深い睡眠の数値を特に確認することにしました。

調査方法 2 : 睡眠日誌について

睡眠の専門家に主観的な感覚の方がウェアラブルのデータより大事だとアドバイスをいただき、ウェアラブルだけでなく下記のような睡眠日誌をつけてもらい、睡眠における主観的な感覚の変化の記録をお願いしました。

記入してもらった項目は、起きた時の熟睡感と、爽快感です。左側の悪いから、右側の良いまでどのあたりが該当するか感覚で記入いただく形式で、印が書かれた位置を測り数値化しました。

お名前 _____

月	日	睡眠時間	:	~	:
		熟睡感	悪い		良い
		爽快感			
月	日	睡眠時間	:	~	:
		熟睡感	悪い		良い
		爽快感			
月	日	睡眠時間	:	~	:
		熟睡感	悪い		良い
		爽快感			

予算とクラウドファンディング

できるだけ良質なインテリア空間にしたいという考えから、多数の企業を訪問し賛助のお願いしました。しかしそれだけでは5部屋分の模様替えの費用を考えると資金的に難しいことから、クラウドファンディングを立ち上げてその費用に充当できればと検討しました。

クラウドファンディング (crowdfunding) とは群衆 (crowd) と資金調達 (funding) を組み合わせた造語で、インターネットを通して自分の活動や夢を発信することで、想いに共感した人や活動を応援したいと思ってくれる人から資金を募るしくみです。

クラウドファンディングをすることで、一般の方 (クラウドファンディングのページを閲覧する方) にインテリアについて興味を持っていただくこともできるのではないかということも考えて取り組みました。

クラウドファンディングは **all-or-nothing** という、募集期間中に目標金額に届かなければ資金を受け取ることはできず支援者に全額返金される仕組みを選びました。初めての経験なので達成できるかわからず不安ではありましたが、多くの方のご協力により 1,285,000 円で目標を達成することができました。

「インテリアと睡眠の関係調査」でインテリアの可能性を広げたい



チャレンジ 生活用品 研究

成立!!
インテリアで、
心も身体も
健康に。

Plus Art 推進会

プラスアート推進会
こころみたま

支援総額	1,285,000円
🎯 目標金額	1,000,000円
支援者数	113人
残り日数	終了しました

購入型 All or Nothing

プロジェクトが成立しました!
このプロジェクトは
2019年9月6日(金)23:00 に成立しました。

達成した9月6日で、ようやくどのくらいの予算を模様替えにかけることができるか目安ができました。その後モニターの方を訪問しご希望のヒアリングを行い、全体の予算を考えながら今回の模様替えの提案をしました。次のページからは、各モニターの方の状況をお伝えします。

モニターの調査実施状況

下記から、各モニターの方の状況をお伝えします。

ご要望をヒアリングするにあたり調査メンバーの質問事項を共有するためヒアリングシートを準備して実施しました。

提案については各モニターの好み、年齢、部屋の形状、床や壁の色、日照の条件なども違うことからそれぞれのモニターに合わせた提案を担当者が行いました。

日当たりが良いところや窓の外が夜明るいところは、遮光カーテンを提案し寝るための部屋として室内空間を整える提案をしました。

モニターの方にはそれぞれいつもの生活を続けていただきながら、1か月の様子を調べさせていただきました。モニターの方それぞれの生活サイクルや生活空間があることでの調査となったため、極端に睡眠時間が短い日などは記録から外すことにしました。また、ウェアラブルの不具合から数値がとれない日もありました。

それぞれの睡眠調査のデータは、ウェアラブルの数値と睡眠日誌の記録を数値化して表にまとめました。個人個人のデータの比較についても記載しています。今回まとめの中では、統計的に有意なデータとはならなかったものもありますが、それぞれのモニターの変化を知ることができました。

A邸 モニター調査実施状況

ビフォー



モニター：40代ご夫婦 お子様2人

ご希望：

ホテルのように落ち着いているモダンでナチュラルな空間をご希望。

アクセントクロスもあまり派手ではないものがいい。

ブルーやグリーンの色も使いたい。

カーテンや壁紙、凹凸なく幾何学模様か無地、派手でないもの。

ヒアリングシート

下記のようなヒアリングシートでご要望をお伺いしました。

【ライフスタイル・インテリアについて】

1) 普段の生活について

- ・通勤時間はどのくらいかかりますか？
- ・帰宅してからの時間はどのように過ごされますか？

ご主人様 1h半

奥さま

ばらばら

テレビ

仕事、テレビ

LD → 寝室
ご主人様 TV 奥さま 寝室

2) 趣味をお持ちですか？

ご主人様 くにばし

奥さま

り

3) 家人以外の人に寝室を見せることはありますか？

Yes

No

4) お友達の家で、寝室を拝見される事がありますか？

Yes

No

5) 雑誌やTVドラマなどで寝室をご覧になって感じる事ってありますか？

例) ・部屋が広くていいなあ

・自分の好みのカラーでまとまっていて綺麗！

くにばし

6) インテリア雑誌など読まれることがありますか？例えばどんな本ですか？

くにばし

2重遮光 柄 にふん光沢

7) 今までの旅行などでこのホテルの部屋が「良かったなあ」って思われたことがありますか？

・思ったことがある

・思ったことがない

8) 良かったと思われたのはどの点でしょうか？

- ・ベッドのクッションが気持ち良かった。自分に合っていた。
- ・気持ち良くてベッドメーカーを知りたいと思った
- ・枕の他にクッションなどがあって良かった
- ・寝装具の肌触りが良かった
- ・部屋の雰囲気全体が良かった
- ・ベッドの手元で明かりの調整が出来て良かった
- ・時間に関係なくゆっくりと休むことが出来た

9) 就寝前に（意識して）行っていることはありますか？

例) ストレッチ、読書

ストレッチ

10) 結婚されてから寝室は同室でしたか？

Yes

・No

11) ご自分の寝室のご希望のイメージをお持ちですか？

例・草原のような爽やかさ

- ・海の家にいるようなリゾート感
- ・5つ星ホテルのような豪華さ
- ・ゴテゴテしないシンプルさ
- ・落ち着いた和風イメージ

ホテル

お洒落なイメージ

和風

12) 寝室に使う色の希望はありますか？

参考例・リラックス効果

- ・若返り効果
- ・精神安定効果
- ・体力、エネルギーの回復効果
- ・気分が明るくなる効果

(パステルカラー)

(ピンク)

(青)

(緑)

(黄)

くまにアムクオン

13) カラーでのイメージをお聞きます。どんなイメージがお好きですか？

- ナチュラル (ベージュ系、モスグリーン系)
- ・クラシック (黒、こげ茶、紺、ワイン系)
- ・エレガント (紫、薄紫、赤紫系)
- ・ダンディ (黒、こげ茶、ダークグレー、紺系)
- モダン
- ・シック
- ・他

14) ご自分の性格、好みの雰囲気はどのタイプと思われますか？

- ・落ち着いたタイプ (秋 深みのある色)
- ・明るく、元気なタイプ (春 華やかな色)
- こぼれ クール、モダンなタイプ (冬 メリハリのある色)
- ソフトなタイプ (夏 優しい色)

15) インテリアで好きなスタイルはありますか？

- ・ ナチュラル
- ・ シンプル
- ・ シック
- モダン
- ・ クラシック
- ・ 他
- ・ 北欧スタイル
- ・ ミックス

16) カーテンや壁紙についてお聞きます。どんなタイプがお好きですか？

- | カーテン | 壁紙 |
|--|--|
| ・可愛らしい・優しい花柄 | ・可愛らしい・優しい花柄 |
| ・大きなインパクトのある花柄 | ・大きなインパクトのある花柄 |
| <input checked="" type="radio"/> 幾何学模様 | <input checked="" type="radio"/> 幾何学模様 |
| ・和をイメージする柄 | ・和をイメージする柄 |
| ・モダンな柄 | ・モダンな柄 |
| ・繰り返しのあるパターン柄 | ・繰り返しのあるパターン柄 |

柄一卓 ← 壁紙もこの柄

17) カーテンや壁紙のテクスチャについてお聞きます*サンプル持参で確認

- | カーテン | 壁紙 |
|--|---------------|
| ・光沢のある生地 | ・光沢のある生地 |
| ・はっきりとした織柄のもの | ・はっきりとした織柄のもの |
| <input checked="" type="radio"/> 凹凸感のない物 | ・凹凸感のない物 |
| ・自然素材 | ・自然素材 |

インテリアコーディネートプラン案



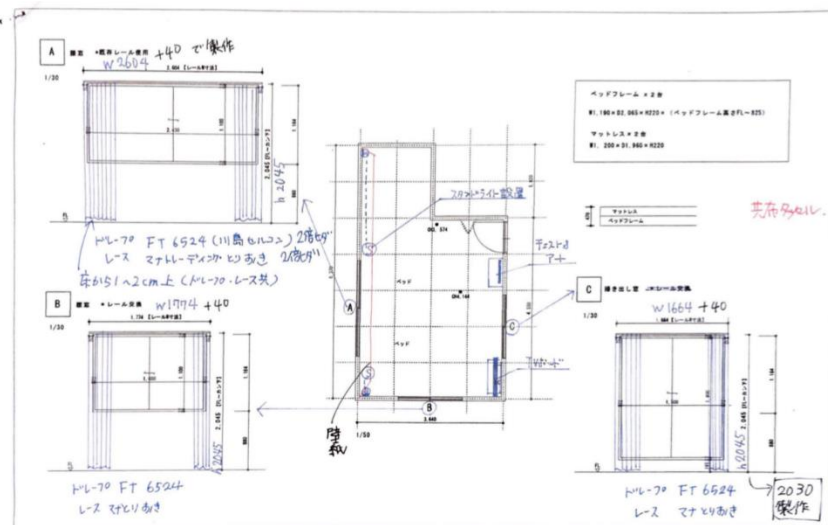
幅 x 高さ x 長さ (mm)
140 x 1200 x 250, 1.0 kg
スイッチの位置：コード上、2段階調光機能付。コードのタイプ：プラスチック (ホワイト)。LEDドライバー：外付け、プラグ付。4時間または8時間設定の自動消灯タイマー付。点灯時の光の強さを設定可能。真鍮には表面加工が施されておりません。従って時間の経過とともに表面が変色し、風合いが出ます。シェードの角度調整により配光を最適化。一体型省エネLED光源内蔵。

提案：

もともと遮光性のある暗めのカーテンをつけていらっしやったことや、吹き抜けて日当たりの良い部屋なので遮光性があるカーテンをお勧めしました。また、床が明るい茶色のため落ち着いた印象になるよう彩度対比がおこらないような配色に注意しました。

落ち着いた空間というご希望でしたので、ベージュ、ブラウン系を中心に素材感のあるものを提案しました。アクセントクロスも、派手なものを好まれないということでしたので、シックな柄を選びました。

ベッドからテレビが見やすいよう、テレビボードの位置を変える提案しました。



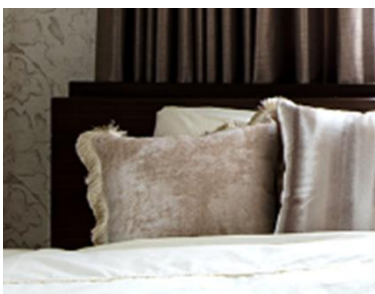
仕様書

	画像	メーカー	商品名・品番
壁紙		サンゲツ	S G B - 5 6 5
カーテン		川島セルコン	F T 6 5 2 4
カーテンレール		既存のものを使用	
ふさかけ		既存のものを使用	
ライナー		マナトレーディング	
クッション		マナトレーディング	
クッション		フジエテキスタイル	
クッション (新規)	 セーヌ1	マナトレーディング	M A N A S セーヌ1
コンフォーター ケース		日本ベッド	リフレカ アイボリー
ボックスシーツ		日本ベッド	リフレカ アイボリー
枕カバー		日本ベッド	リフレカ アイボリー
照明		ルイスポールセン	V L 3 8 ホワイト
アート		A & M	「TUNAGU」 はやしまりこ

模様替え後



壁紙は、グレーベージュの色で落ち着いたもの。近くで見ると花模様に見えないけれど、遠くから見ると花柄と気づくような壁紙です。上品で落ち着いた雰囲気を入りいただけました。



肌ざわりの良い素材のベッドカバーと、クッションカバーを使い、見た目だけでなく触感に伝わる心地よさを演出しました。



広い空間でしたので、視覚的にホテルのようなもてなしを感じるように、素材の良さが伝わるベッドスローを加えました。



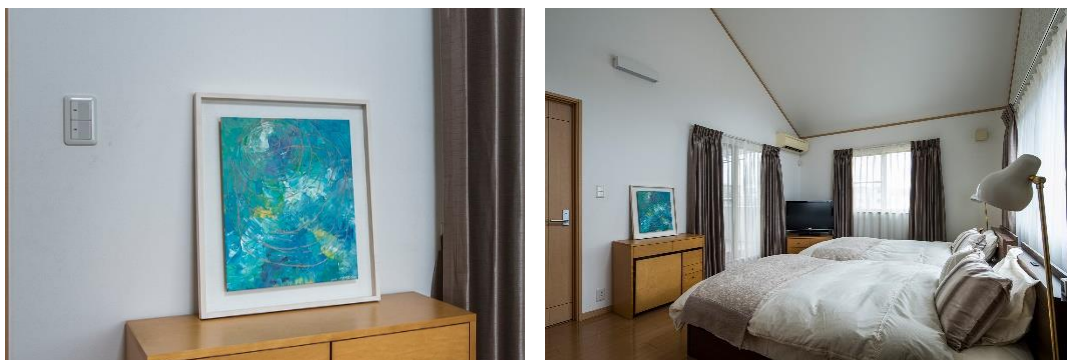
モニター感想：

ホテルライクとお願いしていた通りで、自宅ではないみたい。何よりも壁紙の変化が大きいと思いました。自分達では絶対に現状維持のままだったので、とても嬉しいです。ベッドリネンは、しゃきっとして心地よい肌触りで寝心地がいいです。

1週間後の感想：

壁紙が一面変わっただけでとてもはなやかな印象になりました。以前の殺風景な部屋には戻れません。クッションも触り心地が良くとても気に入りました。

アート設置後



作品：「TUNAGU」はやしまりこ

ヒアリングから、青色など色を加える作品を検討しました。

リネンのキャンバスにブルーで描かれている画面に、テーマでもあるつなぐという円を描く線は水面の動きのようにも見えとてもリラックスできそうな作品です。

寝る前や朝起きた時に目に入るようにベッドの正面に設置しました。

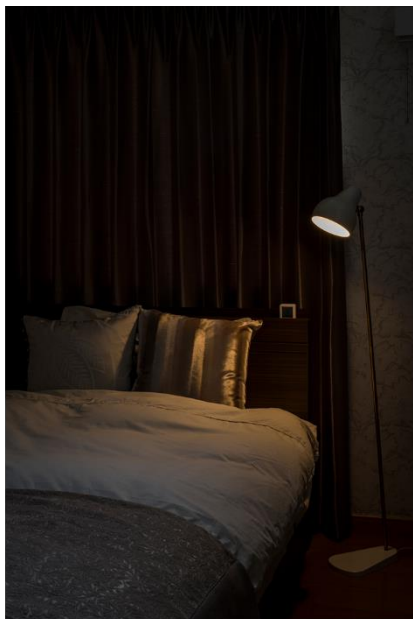
モニター感想：

直後：更におしゃれ度がアップしました。落ち着いたブルーが素敵です。

1週間後の感想：

朝起きると目に入って来るため気分があがりました。日中掃除をしている時、素敵な絵があると面倒な気持ちが軽減されました。

照明設置後



照明はルイスポールセンのVL38 ホワイト。
ナイトテーブルが無いので、スタンド型を選びました。
フットスイッチでON/OFFできるので操作がしやすい
と思い提案しました。

モニター感想：

意外と明るく、寝る前につけると目が覚めて寝つきが
悪くなりました。また、フットスイッチのため布団から
出ないと消灯ができないので寝たまま消せるものが使
いやすいと思いました。部屋の雰囲気は、おしゃれにな
り良かったです。

調査後のご感想：

部屋がおしゃれになったことで以前に比べ寝る前に寝室で過ごす時間が増えたように感じ
ます。睡眠の深さ自体の変化は個人的にはあまり実感できなかったのですが、寝る前、起き
た時に感じる幸せ度は大幅にアップしました。特に、リネン、クッションと壁紙の効果は大
きかったです。殺風景だった部屋をととても素敵にコーディネートして頂き、感謝の気持ちで
いっぱいです。寝室がとても大好きな空間となりました。ありがとうございました。

睡眠データまとめ

3週目～4週目のとき、深い睡眠、爽快度、熟睡度が下がりました。モニターのアンケート
から、照明が明るすぎたというご意見がありました。

以前は暗い中ですぐ寝るという状況から寝る前に5分程度ライトをつけていただいたので
すが、照明が明るいこと、照明のON/OFFのときにふとんの外に出ないといけない状況が
快適な睡眠を妨げてしまったようです。

ご夫婦の変化を見ると、睡眠スコアの変化と主体的爽快度と熟睡度と連動していません
でした。また睡眠時間と睡眠スコアも連動していませんでした。

睡眠調査のデータ A-1

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	4	5	6	7	8	9	10	
睡眠スコア	66	73	80	76	79	69	61	72.00
目覚めた状態 (分)	55	99	55	61	37	26	51	54.86
レム睡眠 (分)	62	76	117	93	69	55	58	75.71
浅い睡眠 (分)	229	323	202	195	225	143	184	214.43
深い睡眠 (分)	56	43	78	56	52	24	36	49.29
就寝時間	22:32	20:12	21:43	22:10	23:12	23:47	23:53	
起床時間	5:14	5:13	5:15	4:55	5:35	3:55	5:22	
睡眠時間	6:42	9:01	7:32	6:45	6:23	4:08	5:29	6:34
爽快感	24	24	18	29	11	28	18	
爽快感 補正	25.00	25.00	18.75	30.21	11.46	29.17	18.75	22.62
熟睡度	26	67	21	29	15	39	21	
熟睡度 補正	27.08	69.79	21.88	30.21	15.63	40.63	21.88	32.44

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	11	12	13	14	15	16	17	
睡眠スコア			72	69	78	75	81	75.00
目覚めた状態 (分)			51	27	42	38	51	41.80
レム睡眠 (分)			70	83	75	158	85	94.20
浅い睡眠 (分)			249	181	196	171	268	213.00
深い睡眠 (分)			44	15	53	66	97	55.00
就寝時間	21:32	21:36	21:35	21:50	22:58	22:10	20:09	
起床時間	5:14	4:16	4:29	2:56	5:04	5:23	4:03	
睡眠時間	7:42	6:40	6:54	5:06	6:06	7:13	7:54	6:47
爽快感	39	32	10	31	48	50	48	
爽快感 補正	40.63	33.33	10.42	32.29	50.00	52.08	50.00	38.39
熟睡度	40	34	16	31	55	57	49	
熟睡度 補正	41.67	35.42	16.67	32.29	57.29	59.38	51.04	41.96

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	18	19	20	21	22	23	24	
睡眠スコア	81	85	81	82	82	74		80.83
目覚めた状態 (分)	60	23	30	40	55	48		42.67
レム睡眠 (分)	88	139	74	89	73	27		81.67
浅い睡眠 (分)	271	146	212	267	224	224		224.00
深い睡眠 (分)	52	116	56	76	64	65		71.50
就寝時間	21:09	22:18	23:04	21:55	22:21	23:56		
起床時間	5:00	5:22	5:16	4:47	5:17	6:00		
睡眠時間	7:51	7:04	6:12	6:52	6:56	6:04		6:49
爽快感	31	63	65	41	36	34		
爽快感 補正	32.29	65.63	67.71	42.71	37.50	35.42		46.88
熟睡度	32	63	66	46	36	34		
熟睡度 補正	33.33	65.63	68.75	47.92	37.50	35.42		48.09

月	11	11	11	11	11	11	12	週平均
日	25	26	27	28	29	30	1	
睡眠スコア	78	80	83	71				78.00
目覚めた状態 (分)	51	45	55	83				58.50
レム睡眠 (分)	67	68	115	78				82.00
浅い睡眠 (分)	238	291	219	271				254.75
深い睡眠 (分)	81	45	72	29				56.75
就寝時間	21:59	21:48	21:49	21:35	22:00			
起床時間	5:16	5:17	5:30	5:16	5:15			
睡眠時間	7:17	7:29	7:41	7:41	7:15			7:28
爽快感	46	37	45	10	43			
爽快感 補正	47.92	38.54	46.88	10.42	44.79			37.71
熟睡度	47	37	45	10	43			
熟睡度 補正	48.96	38.54	46.88	10.42	44.79			37.92

各週のまとめ

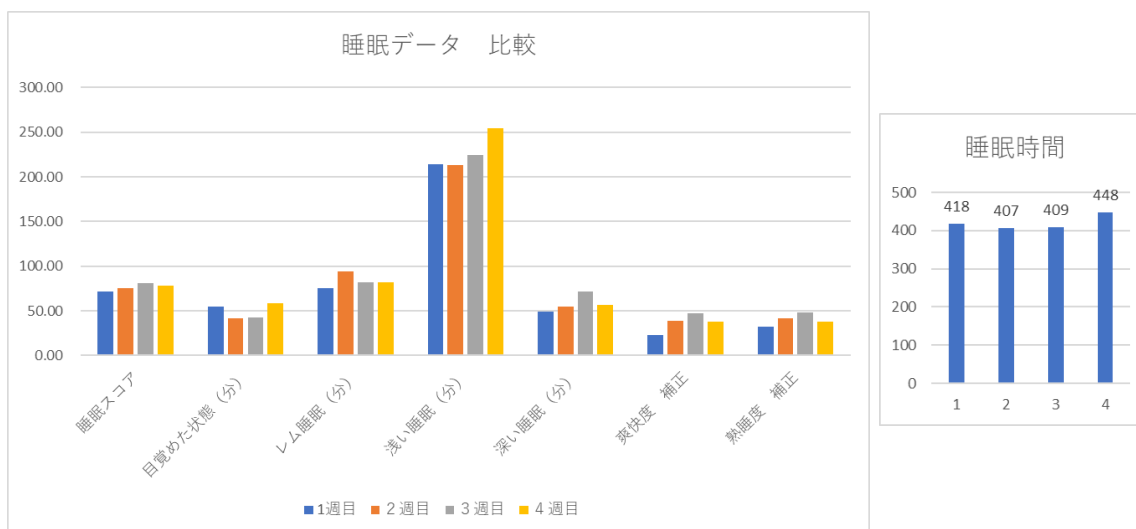
A-1	1週目	2週目	3週目	4週目	平均
睡眠スコア	72.00	75.00	80.83	78.00	76.46
目覚めた状態 (分)	54.86	41.80	42.67	58.50	49.46
レム睡眠 (分)	75.71	94.20	81.67	82.00	83.40
浅い睡眠 (分)	214.43	213.00	224.00	254.75	226.54
深い睡眠 (分)	49.29	55.00	71.50	56.75	58.13
爽快感 補正	22.62	38.39	46.88	37.71	36.40
熟睡度 補正	32.44	41.96	48.09	37.92	40.10

各週の変化の割合

A-1	変化2/1	変化3/2	変化4/3	変化3/1	変化4/1	3週間平均	3週間平均/1
睡眠スコア	1.04	1.08	0.96	1.12	1.08	77.94	1.08
目覚めた状態 (分)	0.76	1.02	1.37	0.78	1.07	47.66	0.87
レム睡眠 (分)	1.24	0.87	1.00	1.08	1.08	85.96	1.14
浅い睡眠 (分)	0.99	1.05	1.14	1.04	1.19	230.58	1.08
深い睡眠 (分)	1.12	1.30	0.79	1.45	1.15	61.08	1.24
爽快感 補正	1.70	1.22	0.80	2.07	1.67	40.99	1.81
熟睡度 補正	1.29	1.15	0.79	1.48	1.17	42.66	1.31

週平均の睡眠時間

睡眠時間	1週目	2週目	3週目	4週目	平均	変化2/1	変化3/2	変化4/3
	6:34	6:47	6:49	7:28	6:54			
	418	407	409	448	421	0.97	1.00	1.10



模様替え後：前週より睡眠スコア 104%、深い睡眠 112%、爽快感 170%、熟睡度 129%

アート設置後：前週より睡眠スコア 108%、深い睡眠 130%、爽快感 122%、熟睡度は 115%
(1週目との比較では、睡眠スコア 112%、深い睡眠 145%、爽快感 207%、熟睡度 148%)

照明設置後：前週より睡眠スコア 96%、深い睡眠 79%、爽快感 80%、熟睡度 79%
(1週目との比較では、睡眠スコア 108%、深い睡眠 115%、爽快感 167%、熟睡度 117%)

睡眠調査のデータ A-2

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	4	5	6	7	8	9	10	
睡眠スコア		77	72	80	78	69	74	75.00
目覚めた状態 (分)		37	20	24	43	45	62	38.50
レム睡眠 (分)		89	57	77	88	49	69	71.50
浅い睡眠 (分)		183	82	148	162	213	198	164.33
深い睡眠 (分)		50	48	35	65	41	78	52.83
就寝時間	1:05	23:41	2:15	0:54	23:42	0:46	23:20	
起床時間	6:35	5:40	5:42	5:38	5:40	6:34	6:07	
睡眠時間	5:30	5:59	3:27	4:44	5:58	5:48	6:47	5:27
爽快感	63	50	7	12	11	50	59	
爽快感 補正	65.63	52.08	7.29	12.50	11.46	52.08	61.46	37.50
熟睡度	64	50	7	52	50	49	59	
熟睡度 補正	66.67	52.08	7.29	54.17	52.08	51.04	61.46	49.26

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	11	12	13	14	15	16	17	
睡眠スコア	81	75	70	67	68	60	74	70.71
目覚めた状態 (分)	50	34	63	37	12	44	47	41.00
レム睡眠 (分)	88	96	96	91	59	38	63	75.86
浅い睡眠 (分)	240	165	290	118	95	140	203	178.71
深い睡眠 (分)	54	21	20	57	23	43	71	41.29
就寝時間	22:46	0:49	21:50	0:59	2:19	1:27	0:20	
起床時間	5:58	6:05	5:39	6:02	5:28	5:52	6:44	
睡眠時間	7:12	5:16	7:49	5:03	3:09	4:25	6:24	5:36
爽快感	83	15	49	53	75	10	52	
爽快感 補正	86.46	15.63	51.04	55.21	78.13	10.42	54.17	50.15
熟睡度	84	15	50	69	74	50	51	
熟睡度 補正	87.50	15.63	52.08	71.88	77.08	52.08	53.13	58.48

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	18	19	20	21	22	23	24	
睡眠スコア	82	75	70	73	76	73	64	73.29
目覚めた状態 (分)	55	36	16	28	43	38	32	35.43
レム睡眠 (分)	89	66	38	61	91	98	41	69.14
浅い睡眠 (分)	243	159	143	188	254	176	198	194.43
深い睡眠 (分)	77	71	34	21	30	32	41	43.71
就寝時間	21:52	0:15	22:36	0:35	22:39	1:28	1:17	
起床時間	5:36	5:47	2:27	5:33	5:37	7:12	6:29	
睡眠時間	7:44	5:32	3:51	4:58	6:58	5:44	5:12	5:42
爽快感	68	70	20	71	50	33	29	
爽快感 補正	70.83	72.92	20.83	73.96	52.08	34.38	30.21	50.74
熟睡度	56	50	47	71	64	36	29	
熟睡度 補正	58.33	52.08	48.96	73.96	66.67	37.50	30.21	52.53

月	11	11	11	11	11	11	12	週平均
日	25	26	27	28	29	30	1	
睡眠スコア	83	51	61	65	78	71	66	67.86
目覚めた状態 (分)	50	59	39	28	16	22	58	38.86
レム睡眠 (分)	135	45	26	54	51	83	64	65.43
浅い睡眠 (分)	205	125	163	143	111	168	153	152.57
深い睡眠 (分)	81	51	24	42	69	67	66	57.14
就寝時間	21:51	0:55	1:27	1:10	1:29	1:54	1:31	
起床時間	5:42	5:35	5:39	5:37	5:36	7:34	7:12	
睡眠時間	7:51	4:40	4:12	4:27	4:07	5:40	5:41	5:14
爽快感	47	17	12	4	42	42	12	
爽快感 補正	48.96	17.71	12.50	4.17	43.75	43.75	12.50	26.19
熟睡度	63	17	12	13	42	42	48	
熟睡度 補正	65.63	17.71	12.50	13.54	43.75	43.75	50.00	35.27

各週のまとめ

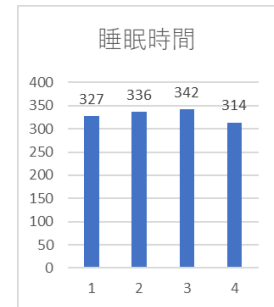
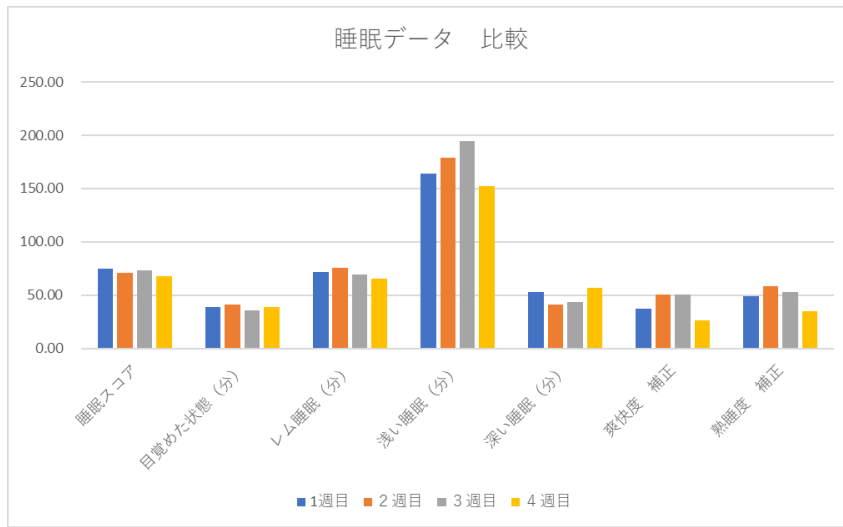
A-2	1週目	2週目	3週目	4週目	平均
睡眠スコア	75.00	70.71	73.29	67.86	71.71
目覚めた状態 (分)	38.50	41.00	35.43	38.86	38.45
レム睡眠 (分)	71.50	75.86	69.14	65.43	70.48
浅い睡眠 (分)	164.33	178.71	194.43	152.57	172.51
深い睡眠 (分)	52.83	41.29	43.71	57.14	48.74
爽快感 補正	37.50	50.15	50.74	26.19	41.15
熟睡度 補正	49.26	58.48	52.53	35.27	48.88

各週の変化の割合

A-2	変化2/1	変化3/2	変化4/3	変化3/1	変化4/1	3週間平均	3週間平均/1
睡眠スコア	0.94	1.04	0.93	0.98	0.90	70.62	0.94
目覚めた状態 (分)	1.06	0.86	1.10	0.92	1.01	38.43	1.00
レム睡眠 (分)	1.06	0.91	0.95	0.97	0.92	70.14	0.98
浅い睡眠 (分)	1.09	1.09	0.78	1.18	0.93	175.24	1.07
深い睡眠 (分)	0.78	1.06	1.31	0.83	1.08	47.38	0.90
爽快感 補正	1.34	1.01	0.52	1.35	0.70	42.36	1.13
熟睡度 補正	1.19	0.90	0.67	1.07	0.72	48.76	0.99

週平均の睡眠時間

睡眠時間	1週目	2週目	3週目	4週目	平均	変化2/1	変化3/2	変化4/3
	5:27	5:36	5:42	5:14	5:29			
	327	336	342	314	330	1.03	1.02	0.92



模様替え後：前週より睡眠スコア 94% 深い睡眠 78%、爽快感 134%、熟睡度 119%

アート設置後：前週より睡眠スコア 104%、深い睡眠 106%、爽快感 101%、熟睡度 90%
(1週目との比較では、睡眠スコア 98%、深い睡眠 83%、爽快感 135%、熟睡度 107%)

照明設置後：前週より睡眠スコア 93%、深い睡眠 131%、爽快感 52%、熟睡度 67%
(1週目との比較では、睡眠スコア 90%、深い睡眠 108%、爽快感 70%、熟睡度 72%)

B邸 モニター調査実施状況

ビフォー



モニター： 40代ご夫婦 お子様1人

ご希望：

海の家にいるようなリゾート感と自然に包まれているような部屋が希望。

ブルー・ベージュ・モスグリーンが好きなので使って欲しい。

壁紙はシンプルに無地かバイカラーのものが良い。

カーテンは、窓が大きく東向きなので、遮光性のあるもの。

照明器具は、手元で操作でき安らぎのあるもの。

ヒアリングシート

【ライフスタイル・インテリアについて】

1) 普段の生活について

・通勤時間はどのくらいかかりますか？

・帰宅してからの時間はどのように過ごされますか？

ご主人様 15分 夕食モヒリパソコン作業をし入浴し就寝
奥さま 15分 夕食モヒリ後片付けをし入浴し就寝

2) 趣味をお持ちですか？

ご主人様 登山・音楽
奥さま 絵画・音楽

3) 家人以外の人に寝室を見せることはありますか？

Yes No

4) お友達の家で、寝室を拝見される事がありますか？

Yes No

5) 雑誌やTVドラマなどで寝室をご覧になって感じる事ってありますか？

例) ・部屋が広くていいなあ

・自分の好みのカラーでまとまっていて綺麗！

・寝心地が良そう！

6) インテリア雑誌など読まれることがありますか？例えばどんな本ですか？

・カーサフルータス

7) 今までの旅行などでこのホテルの部屋が「良かったなあ」って思われたことがありますか？

思ったことがある 思ったことがない

8) 良かったと思われたのはどの点でしょうか？

ベッドのクッションが気持ち良かった。自分に合っていた。

・気持ち良くてベッドメーカーを知りたいと思った

・枕の他にクッションなどがあって良かった

寝装具の肌触りが良かった

部屋の雰囲気全体が良かった

ベッドの手元で明かりの調整が出来て良かった

時間に関係なくゆっくりと休むことが出来た

9) 就寝前に(意識して)行っていることはありますか?
例) ストレッチ、読書

特にはなし

10) 結婚されてから寝室は同室でしたか? Yes No

11) ご自分の寝室のご希望のイメージをお持ちですか?

例・草原のような爽やかさ

- 海の家にいるようなリゾート感
- ・ 5つ星ホテルのような豪華さ
- ゴテゴテしないシンプルさ
- ・ 落ち着いた和風イメージ

12) 寝室に使う色の希望はありますか?

- 参考例・リラックス効果 (パステルカラー)
- ・ 若返り効果 (ピンク)
 - 精神安定効果 (青)
 - ・ 体力、エネルギーの回復効果 (緑)
 - ・ 気分が明るくなる効果 (黄)

13) カラーでのイメージをお聞きします。どんなイメージがお好きですか?

- ナチュラル (ベージュ系、モスグリーン系)
- ・ クラシック (黒、こげ茶、紺、ワイン系)
- ・ エレガント (紫、薄紫、赤紫系)
- ・ ダンディ (黒、こげ茶、ダークグレー、紺系)
- ・ モダン
- ・ シック
- ・ 他

14) ご自分の性格、好みの雰囲気はどのタイプと思われませんか?

- ・ 落ち着いたタイプ (秋 深みのある色)
- 明るく、元気なタイプ (春 華やかな色)
- ・ クール、モダンなタイプ (冬 メリハリのある色)
- ・ ソフトなタイプ (夏 優しい色)

15) インテリアで好きなスタイルはありますか?

- ナチュラル
- ・ シンプル
- ・ シック
- ・ モダン
- ・ クラシック
- ・ 他
- 北欧スタイル
- ・ ミックス

16)カーテンや壁紙についてお聞きします。どんなタイプがお好きですか？

カーテン ナチュラル

壁紙 無地のハイカー

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">・可愛い・優しい花柄・大きなインパクトのある花柄・幾何学模様・和をイメージする柄・モダンな柄・繰り返しのあるパターン柄 | <ul style="list-style-type: none">・可愛い・優しい花柄・大きなインパクトのある花柄・幾何学模様・和をイメージする柄・モダンな柄・繰り返しのあるパターン柄 |
|--|--|

17)カーテンや壁紙のテクスチャについてお聞きします*サンプル持参で確認

カーテン

- ・光沢のある生地
- ・はっきりとした織柄のもの
- ・凹凸感のない物
- ・ 自然素材

壁紙

- ・光沢のある生地
- ・はっきりとした織柄のもの
- ・凹凸感のない物
- ・ 自然素材

18)今回輸入カーテンを使うためご希望に添えない場合がございますが、機能面
でのご希望あれば教えてください。

- ・防炎
- ・洗える
- ・ 遮光
- ・他

19)照明についてお聞きします

- ・ 寝室の雰囲気造りに必要と思いますか？ デザイン
- ・今の照明を決めたポイントは何ですか？ 価格・リモコン付き
- ・ 手元に照明があると便利と思いますか？
- ・照明効果に求める物は 安らぎ、明るさ・・・

20)アートにご興味がありますか？

- ・自分では購入したいと思わない
- ・予算的に購入が難しいと思っている
- ・どこで購入したら良いのかわからない
- ・飾り方がわからない
- ・壁には物を飾りたくないと思っている
- ・カーテン、クロス、柄、色との組み合わせ方がわからない
- ・ 美術館へは良く行く 夫婦・一人
- ・アートを飾りたいがどんなアートが良いのかわからない

2 1) インテリアのことはお二人で相談して決めますか？

- 二人で相談する
- ICに相談する
- 主に（ご主人・奥様）
- ショップの人に相談する

2 2) 居室の中でどこに一番お金を掛けますか？

- LDK全体
- リビング
- キッチン
- ダイニング
- 子供部屋
- メインの寝室

2 2) 良い睡眠を求める時に寝室のインテリアも大切と思われますか？

- 思う
- あまり関係がないと思っている

2 3) インテリアコーディネーターってどんな仕事をする人かご存知ですか？

提案：

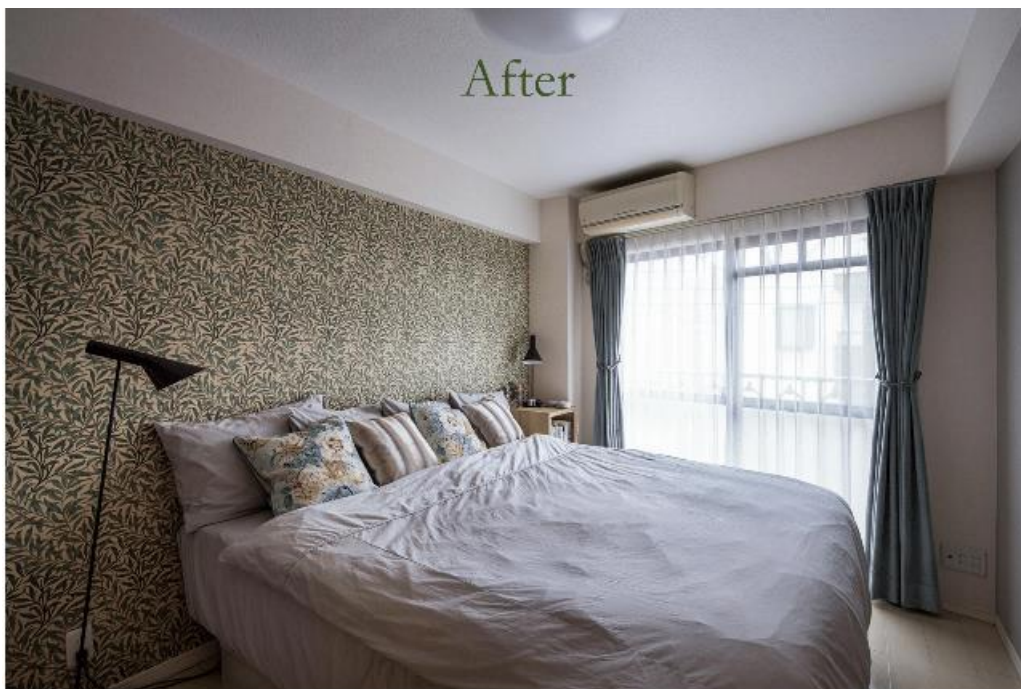
カーテンは海の中にいるようなブルーグレーのベルベットに遮光性のある裏地をつけました。

壁紙については、もともと足元側の壁にアクセントクロスとしてグレーが貼ってあったので、柄物が良いと思いました。2色のバイカラーのだと強い感じになってしまうのでかけて提案をしました。壁紙のサンプルが小さいため全体の雰囲気がイメージできないというお話があったので、ショールームの大きめのサンプルを見て決めていただきました。

仕様書

	画像	メーカー	商品名・品番
壁紙		マナトレーディング Willow Boughs	WM7614-1
カーテン		マナトレーディング	ベルベット
カーテンレール		既存のものを使用可能	
ふさかけ			
タッセル		マナトレーディング MANAS-TEX	カデンツァロープ1
クッションカバー		マナトレーディング Sanderson+セーヌ (茶色)	
デュベカバー		日本ベッド	リフレカ グレー
ボックスシーツ		日本ベッド	リフレカ グレー
照明 奥様		ルイスポールセン	AJテーブルオーバージーン なす色
照明 ご主人		ルイスポールセン	AJオーバージーン なす色
アート		森内 敬子	善の糸

模様替え後



カーテンは海の中にあるようなベルベットのブルーグレーの無地に、遮光の裏地を付けました。壁紙はモスグリーンに近い濃いグリーン、そして自然の中にあるようなウイリアムモリスのウイロボーで、空間にボリューム感と落ち着いた華やかさを演出しました。

クッションカバーに、茶とアイボリーを使用しました。

シーツとコンフォーターケースは寝室に占める割合が大きいため、落ち着いたグレーにしました。奥様は服飾のお仕事をされているので、色・柄・素材にこだわりがありましたが、満足のいくコーディネートになったと喜んでくださいました。

モニター感想：

まるで、ホテルのような高級感とリラックス出来る空間に変わっていて非常に嬉しく感じました。

シーツの肌触りがとても良く、寝心地に影響してぐっすり休むことが出来ました（奥様）

シーツの肌ざわりがよく、寝心地は非常に良かった（ご主人）

一週間後の感想：

模様替えで、ここまで住み心地が変わる事を実感して、今後もインテリアや模様替えについて色々試して行きたいと感じました。（奥様）

カーテンの遮光性が強く、シーツの肌ざわりが良かったため心地よく眠れた。（ご主人）

アート設置後

何点か提案して欲しいということで、自然な雰囲気のを数点提案しました。奥様とご主人の希望がちがいましたが、大きすぎない（430×300）、アクセントになる明るい色、楽しいものが良いということで奥様のご希望のものになりました。ご主人のご希望はオレンジ色の濃淡のアボリジニアートでした。

作品：森内 敬子 「善の糸」



モニター感想：

アートは昔から興味がありましたが、寝室に飾るというアイデアがなかったので、今回飾ってみて、寝る前の寝室をワンランク上の雰囲気造りに役立っていると感じました。

（奥様）

ホテルのような部屋だなと感じました（ご主人）

一週間後の感想：

アートは心を豊かにするものだと感じています。以前から玄関にアートを飾っていましたが、寝室にも飾ることで部屋のつながりが出来、どこでもアートに囲まれているような幸せな気持ちになりました。（奥様）

寝てしまうと分からないのですが起きたとき、寝る前などで絵があることで心地良い雰囲気があるため気持ちを落ち着けることに効果があったと感じています。（ご主人）

照明設置後

奥様は本箱の上にルイスポールセンのテーブルオーバージーン、ご主人は横にクローゼットがあるのでフロアーライトで、ルイスポールセンのオーバージーン。ともに色はカーテンより明るいなす色にしました。



モニター感想：

照明は、寝室のムードを効果的に上げたと感じています。照明がアートを更に引き立たせて、部屋全体がどこかのホテルで寛いでいる気分にさせてくれました。（奥様）

寝る前にライトをつけて間接光だけで少しの時間を過ごしたのですがライトの質が良かったため心地良い雰囲気を感じて安心して眠りにつくことができました。（ご主人）

調査を終えた感想：

睡眠時間は変わりませんが、寝る前と起きた後の気分の良さに大きく違いがあったと思います。素敵な部屋は深い睡眠へ導いてくれます。

シーツには肌さわりの良さ、カーテンには遮光性など基本的な機能が満たされたら、インテリアを充実させることでより良い眠りにつながる。また部屋にいる際の心地よさなどが得られると感じました。（奥様）

インテリアが変わる事で、部屋の印象ががらりと変わり、毎日リラックスして眠ることが出来ました。（ご主人）

睡眠データまとめ

ご夫婦とも模様替えに満足していただき、気持ちよく眠れたと感想を書いていただきましたが、数値として反映してこなかった部分がありました。

ご主人は、睡眠スコアと深い睡眠が上がっています。奥様は、深い睡眠と熟睡度が上がっています。

ご主人はご希望のアートではなかったものの、アートがあつて心地よかつたと言っていますが爽快感はおちていました。奥様はお気に召したアートでアートがあることを喜んでいらつたので爽快感、熟睡度が大きく上がっていました。

睡眠調査のデータ B-1

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	3	4	5	6	7	8	9	
睡眠スコア	71		53	64	62	61	76	64.50
目覚めた状態(分)	37		57	58	62	42	42	49.67
レム睡眠(分)	52		50	56	51	58	104	61.83
浅い睡眠(分)	151		164	190	200	157	165	171.17
深い睡眠(分)	48		48	67	62	62	44	55.17
就寝時間	20:00		0:05	0:15	1:15	1:10	0:25	
起床時間	4:00		6:10	7:00	6:30	6:50	6:20	
睡眠時間	8:00	0:00	6:05	6:45	5:15	5:40	5:55	6:16
爽快感	60		57	75	56	43	38	
爽快感 補正	66.67	0.00	63.33	83.33	62.22	47.78	42.22	60.93
熟睡度	75		60	75	65	48	38	
熟睡度 補正	83.33	0.00	66.67	83.33	72.22	53.33	42.22	66.85

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	10	11	12	13	14	15	16	
睡眠スコア	75	81	71	72		62	68	71.50
目覚めた状態(分)	67	52	43	57		57	42	53.00
レム睡眠(分)	114	155	85	93		19	72	89.67
浅い睡眠(分)	235	278	182	196		277	179	224.50
深い睡眠(分)	46	67	67	43		35	63	53.50
就寝時間	2:15	22:27	0:40	0:05		23:50	23:50	
起床時間	9:59	7:20	7:00	6:30		6:15	5:45	
睡眠時間	7:44	8:53	6:20	6:25	0:00	6:25	5:55	6:57
爽快感	60	58	51	60		66	58	
爽快感 補正	66.67	64.44	56.67	66.67	0.00	73.33	64.44	65.37
熟睡度	56	58	55	60		66	57	
熟睡度 補正	62.22	64.44	61.11	66.67	0.00	73.33	63.33	65.19

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	17	18	19	20	21	22	23	
睡眠スコア	67	71	59	61	70	72	60	65.71
目覚めた状態 (分)	63	48	79	41	46	47	20	49.14
レム睡眠 (分)	109	74	91	50	81	86	37	75.43
浅い睡眠 (分)	200	180	248	204	194	215	178	202.71
深い睡眠 (分)	69	49	87	35	87	61	42	61.43
就寝時間	22:20	1:30	22:40	22:23	22:58	23:30	23:50	
起床時間	5:50	7:30	7:30	4:50	5:50	6:20	8:30	
睡眠時間	7:30	6:00	8:50	6:27	6:52	6:50	8:40	7:18
爽快感	47	41	53	56	57	58	64	
爽快感 補正	52.22	45.56	58.89	62.22	63.33	64.44	71.11	59.68
熟睡度	56	41	62	56	56	54	54	
熟睡度 補正	62.22	45.56	68.89	62.22	62.22	60.00	60.00	60.16

月	11	11	11	11	11	11	12	週平均
日	24	25	26	27	28	29	30	
睡眠スコア	65	63	75	80	63	78	65	69.86
目覚めた状態 (分)	77	40	35	59	41	55	29	48.00
レム睡眠 (分)	116	53	89	130	77	115	61	91.57
浅い睡眠 (分)	212	161	150	200	147	228	121	174.14
深い睡眠 (分)	71	55	58	103	32	68	88	67.86
就寝時間	23:30	23:40	1:15	23:10	2:00	23:00	1:40	
起床時間	6:00	5:00	7:00	7:10	7:10	6:45	8:00	
睡眠時間	6:30	5:20	5:45	8:00	5:10	4:30	6:20	5:56
爽快感	43	46	30	61	46	71	56	
爽快感 補正	47.78	51.11	33.33	67.78	51.11	78.89	62.22	56.03
熟睡度	51	50	50	68	53	70	56	
熟睡度 補正	56.67	55.56	55.56	75.56	58.89	77.78	62.22	63.17

各週のまとめ

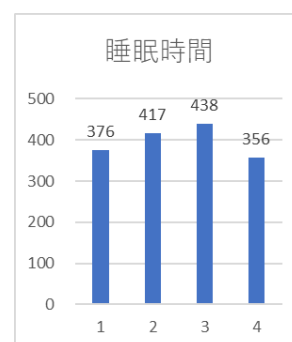
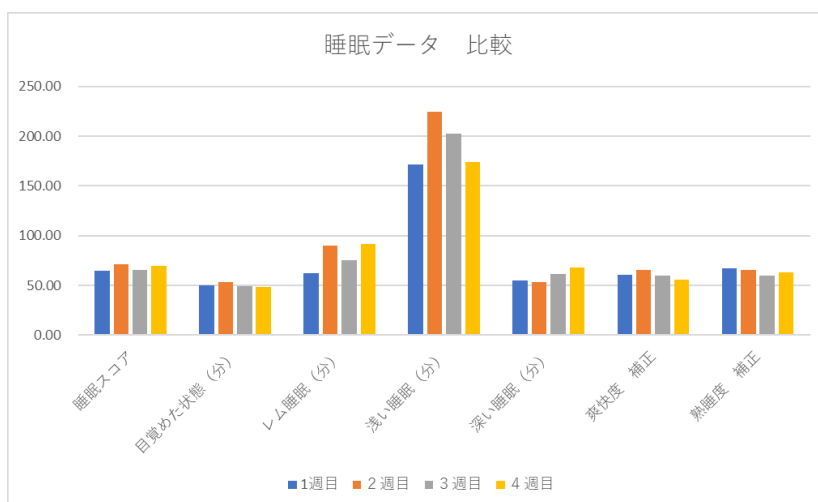
B-1	1週目	2週目	3週目	4週目	平均
睡眠スコア	64.50	71.50	65.71	69.86	67.89
目覚めた状態 (分)	49.67	53.00	49.14	48.00	49.95
レム睡眠 (分)	61.83	89.67	75.43	91.57	79.63
浅い睡眠 (分)	171.17	224.50	202.71	174.14	193.13
深い睡眠 (分)	55.17	53.50	61.43	67.86	59.49
爽快感 補正	60.93	65.37	59.68	56.03	60.50
熟睡度 補正	66.85	65.19	60.16	63.17	63.84

各週の変化の割合

B-1	変化2/1	変化3/2	変化4/3	変化3/1	変化4/1	3週間平均	3週間平均/1
睡眠スコア	1.11	0.92	1.06	1.02	1.08	69.02	1.07
目覚めた状態 (分)	1.07	0.93	0.98	0.99	0.97	50.05	1.01
レム睡眠 (分)	1.45	0.84	1.21	1.22	1.48	85.56	1.38
浅い睡眠 (分)	1.31	0.90	0.86	1.18	1.02	200.45	1.17
深い睡眠 (分)	0.97	1.15	1.10	1.11	1.23	60.93	1.10
爽快感 補正	1.07	0.91	0.94	0.98	0.92	60.36	0.99
熟睡度 補正	0.98	0.92	1.05	0.90	0.94	62.84	0.94

週平均の睡眠時間

睡眠時間	1週目	2週目	3週目	4週目	平均	変化2/1	変化3/2	変化4/3
	6:16	6:57	7:18	5:56	6:36			
	376	417	438	356	397	1.11	1.05	0.81



模様替え後：前週より睡眠スコア 111% 深い睡眠 97%、爽快感 107%、熟睡度 98%

アート設置後：前週より睡眠スコア 92%、深い睡眠 115%、爽快感 91%、熟睡度 92%
(1週目との比較では、睡眠スコア 102%、深い睡眠 111%、爽快感 98%、熟睡度 90%)

照明設置後：前週より睡眠スコア 106%、深い睡眠 110%、爽快感 94%、熟睡度 105%
(1週目との比較では、睡眠スコア 108%、深い睡眠 123%、爽快感 92%、熟睡度 94%)

睡眠調査のデータ B-2

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	3	4	5	6	7	8	9	
睡眠スコア		85	85	80	88	88	86	85.33
目覚めた状態 (分)	49	64	70	66	59	54	65	61.00
レム睡眠 (分)	108	110	128	113	74	157	115	115.00
浅い睡眠 (分)	212	302	379	259	263	299	305	288.43
深い睡眠 (分)	49	68	43	92	106	76	59	70.43
就寝時間	0:10	22:00	21:00	21:15	22:20	21:30	23:00	
起床時間	7:10	7:10	7:10	6:15	7:50	7:20	8:10	
睡眠時間	7:00	9:10	10:10	9:00	9:30	9:50	9:10	9:07
爽快感	44	47	46	44	61	40	35	
爽快感 補正	48.89	52.22	51.11	48.89	67.78	44.44	38.89	50.32
熟睡度	49	47	34	36	50	40	46	
熟睡度 補正	54.44	52.22	37.78	40.00	55.56	44.44	51.11	47.94

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	10	11	12	13	14	15	16	
睡眠スコア	85	83	83	81	81	84	72	81.29
目覚めた状態 (分)	108	52	40	26	54	55	38	53.29
レム睡眠 (分)	180	117	131	184	109	95	91	129.57
浅い睡眠 (分)	276	264	214	170	255	284	209	238.86
深い睡眠 (分)	100	70	100	111	75	53	77	83.71
就寝時間	22:45	22:40	23:10	23:20	23:30	23:40	22:00	
起床時間	10:00	9:50	7:30	7:30	7:40	7:50	6:00	
睡眠時間	11:15	11:10	8:20	8:10	8:10	8:10	8:00	9:02
爽快感	35	34	35	35	34	55	64	
爽快感 補正	38.89	37.78	38.89	38.89	37.78	61.11	71.11	46.35
熟睡度	50	49	50	51	57	64	68	
熟睡度 補正	55.56	54.44	55.56	56.67	63.33	71.11	75.56	61.75

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	17	18	19	20	21	22	23	
睡眠スコア	85	83	82	78		84	60	78.67
目覚めた状態 (分)	52	74	79	53		45	48	58.50
レム睡眠 (分)	178	124	91	115		110	21	106.50
浅い睡眠 (分)	252	259	248	225		234	134	225.33
深い睡眠 (分)	109	79	87	74		107	46	83.67
就寝時間	1:10	22:40	22:40	23:00	23:00	23:20	23:00	
起床時間	8:00	8:30	7:30	7:30	7:20	8:50	9:00	
睡眠時間	6:50	9:50	8:50	8:30	8:20	9:30	10:00	8:50
爽快感	54	53	53	52	54	67	72	
爽快感 補正	60.00	58.89	58.89	57.78	60.00	74.44	80.00	64.29
熟睡度	66	64	62	59	61	70	74	
熟睡度 補正	73.33	71.11	68.89	65.56	67.78	77.78	82.22	72.38

月	11	11	11	11	11	11	12	週平均
日	24	25	26	27	28	29	30	
睡眠スコア		68	85	87	86		90	83.20
目覚めた状態 (分)		45	57	44	53		69	53.60
レム睡眠 (分)		53	109	144	99		139	108.80
浅い睡眠 (分)		172	288	256	291		270	255.40
深い睡眠 (分)		99	57	69	46		116	77.40
就寝時間		23:00	22:50	23:20	23:15		21:20	
起床時間		7:30	7:20	7:30	7:20		8:15	
睡眠時間		8:30	8:30	8:10	8:05		10:55	8:50
爽快感			55	44	44		35	
爽快感 補正		0.00	61.11	48.89	48.89		38.89	49.44
熟睡度		70	68	60	60		74	
熟睡度 補正		77.78	75.56	66.67	66.67		82.22	73.78

各週のまとめ

B-2	1週目	2週目	3週目	4週目	平均
睡眠スコア	85.33	81.29	78.67	83.20	82.12
目覚めた状態 (分)	61.00	53.29	58.50	53.60	56.60
レム睡眠 (分)	115.00	129.57	106.50	108.80	114.97
浅い睡眠 (分)	288.43	238.86	225.33	255.40	252.00
深い睡眠 (分)	70.43	83.71	83.67	77.40	78.80
爽快感 補正	50.32	46.35	64.29	49.44	52.60
熟睡度 補正	47.94	61.75	72.38	73.78	63.96

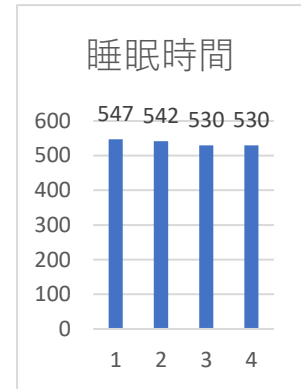
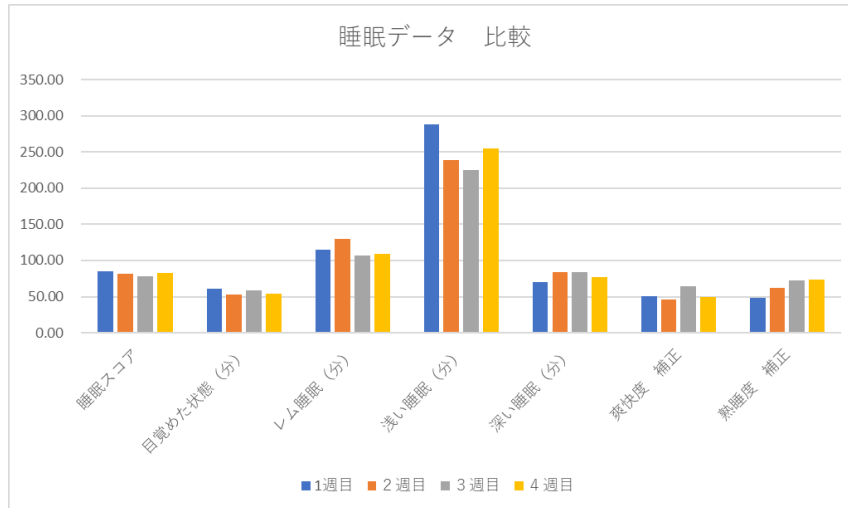
各週の変化の割合

B-2	変化2/1	変化3/2	変化4/3	変化3/1	変化4/1	3週間平均	3週間平均/1
睡眠スコア	0.95	0.97	1.06	0.92	0.98	81.05	0.95
目覚めた状態 (分)	0.87	1.10	0.92	0.96	0.88	55.13	0.90
レム睡眠 (分)	1.13	0.82	1.02	0.93	0.95	114.96	1.00
浅い睡眠 (分)	0.83	0.94	1.13	0.78	0.89	239.86	0.83
深い睡眠 (分)	1.19	1.00	0.93	1.19	1.10	81.59	1.16
爽快感 補正	0.92	1.39	0.77	1.28	0.98	53.36	1.06
熟睡度 補正	1.29	1.17	1.02	1.51	1.54	69.30	1.45

週平均の睡眠時間

睡眠時間	1週目	2週目	3週目	4週目	平均	変化2/1	変化3/2	変化4/3
	9:07	9:02	8:50	8:50	8:57			
	547	542	530	530	537	0.99	0.98	1.00

睡眠時間	1週目	2週目	3週目	4週目	平均	変化2/1	変化3/2	変化4/3
	9:07	9:02	8:50	8:21	8:50			
	547	542	530	501	530	0.99	0.98	0.95



模様替え後：前週より睡眠スコア 95% 深い睡眠 119%、爽快感 92%、熟睡度 129%

アート設置後：前週より睡眠スコア 97%、深い睡眠 100%、爽快感 139%、熟睡度 117%
(1週目との比較では、睡眠スコア 92%、深い睡眠 119%、爽快感 128%、熟睡度 151%)

照明設置後：前週より睡眠スコア 106%、深い睡眠 93%、爽快感 77%、熟睡度 102%
(1週目との比較では、睡眠スコア 98%、深い睡眠 110%、爽快感 98%、熟睡度 154%)

C邸 モニター調査実施状況

ビフォー



モニター：40代ご夫婦 お子様1人

ご希望：

ご自身のお好きなものをよくご存じなので打ち合わせはスムーズでした。

グレーを基調としたリビングエリアとは違う雰囲気になさりたいというリクエストがありました。既存のアートにも馴染むインテリアを希望されました。

ウィンドトリートメントはカーテンより障子がお好みだそうです。

ヒアリングシート

【ライフスタイル・インテリアについて】

1) 普段の生活について

- ・通勤時間はどのくらいかかりますか？
- ・帰宅してからの時間はどのように過ごされますか？

ご主人様 50
奥さま 20

2) 趣味をお持ちですか？

ご主人様 ゴルフ、バトミントン
奥さま 鑑賞、旅行

3) 家人以外の人に寝室を見せることはありますか？

Yes No

4) お友達の家で、寝室を拝見される事がありますか？

Yes No

5) 雑誌やTVドラマなどで寝室をご覧になって感じる事ってありますか？

例) ・部屋が広くていいなあ

・自分の好みのカラーでまとまっていて綺麗！

・インテリアに興味がある

・インテリアが好き

6) インテリア雑誌など読まれることがありますか？例えばどんな本ですか？

建築家

額装型シート

7-1 220 40cm

7) 今までの旅行などでこのホテルの部屋が「良かったなあ」って思われたことがありますか？

・思ったことがある

・思ったことがない

8) ^{ホッとした}良かったと思われたのはどの点でしょうか？

・ベッドのクッションが気持ち良かった。自分に合っていた。

・気持ち良くてベッドメーカーを知りたいと思った

・枕の他にクッションなどがあって良かった

・寝装具の肌触りが良かった

・ 部屋の雰囲気全体が良かった

・ベッドの手元で明かりの調整が出来て良かった

・時間に関係なくゆっくりと休むことが出来た

9) 就寝前に（意識して）行っていることはありますか？

例) ストレッチ、読書

10) 結婚されてから寝室は同室でしたか？ Yes ・ No

11) ^{一手持}ご自分の寝室のご希望のイメージをお持ちですか？

例・草原のような爽やかさ

・海の家にいるようなリゾート感

・5つ星ホテルのような豪華さ

・ゴテゴテしないシンプルさ

・落ち着いた和風イメージ

12) 寝室に使う色の希望はありますか？

参考例・リラックス効果

(パステルカラー)

・若返り効果

(ピンク)

・精神安定効果

(青)

・体力、エネルギーの回復効果

(緑)

・気分が明るくなる効果

(黄)

13) カラーでのイメージをお聞きます。どんなイメージがお好きですか？

- ✓ ナチュラル (ベージュ系、モスグリーン系)
- ・クラシック (黒、こげ茶、紺、ワイン系)
- ✓ エレガント (紫、薄紫、赤紫系)
- ✓ ダンディ (黒、こげ茶、ダークグレー、紺系)
- ・モダン
- ・シック
- ・他

100%

14) ご自分の性格、好みの雰囲気はどのタイプと思われますか？

- ・落ち着いたタイプ (秋 深みのある色)
- ・明るく、元気なタイプ (春 華やかな色)
- ・クール、モダンなタイプ (冬 メリハリのある色)
- ・ソフトなタイプ (夏 優しい色)

15) インテリアで好きなスタイルはありますか？

- ① ナチュラル
- ・ シンプル
- ・ シック
- ・ モダン
- ・ クラシック
- ・ 他
- ・ 北欧スタイル
- ② ミックス

16) カーテンや壁紙についてお聞きます。どんなタイプがお好きですか？

- | カーテン | 壁紙 |
|-----------------|-----------------|
| ・ 可愛い・優しい花柄 | ・ 可愛い・優しい花柄 |
| ・ 大きなインパクトのある花柄 | ・ 大きなインパクトのある花柄 |
| ・ 幾何学模様 | ・ 幾何学模様 |
| ・ 和をイメージする柄 | ・ 和をイメージする柄 |
| ・ モダンな柄 | ・ モダンな柄 |
| ・ 繰り返しのあるパターン柄 | ・ 繰り返しのあるパターン柄 |

トータルコーディネート

優しい色合い

17) カーテンや壁紙のテクスチャについてお聞きます*サンプル持参で確認

- | カーテン | 壁紙 |
|----------------|----------------|
| ✓ 光沢のある生地 | ・ 光沢のある生地 |
| ・ はっきりとした織柄のもの | ・ はっきりとした織柄のもの |
| ・ 凹凸感のない物 | ・ 凹凸感のない物 |
| ・ 自然素材 | ・ 自然素材 |

座をカーテンでカバー

色

18) 今回輸入カーテンを使うためご希望に添えない場合がございますが、機能面
でのご希望あれば教えてください。

- ・防炎
- ・洗える
- ・遮光
- ・他 -

19) 照明についてお聞きします

- ・ 寝室の雰囲気造りに必要と思いますか? デザイン
- ・ 今の照明を決めたポイントは何ですか? 価格・リモコン付き
- ・ 手元に照明があると便利と思いますか?
- ・ 照明効果に求める物は 安らぎ、明るさ・・・

20) アートにご興味がありますか?

- ・ 自分では購入したいと思わない
- ・ 予算的に購入が難しいと思っている
- ・ どこで購入したら良いのかわからない
- ・ 飾り方が分からない
- ・ 壁には物を飾りたくないと思っている
- ・ カーテン、クロス、柄、色との組み合わせ方が分からない
- ・ 美術館へは良く行く。夫婦一人
- ・ アートを飾りたいがどんなアートが良いのかわからない

21) インテリアのことはお二人で相談して決めますか?

- ・ 二人で相談する
- ・ ICに相談する
- ・ 主に(ご主人・奥様)
- ・ ショップの人に相談する。

22) 居室の中でどこに一番お金を掛けますか?

- ・ LDK全体
- ・ リビング
- ・ キッチン
- ・ ダイニング
- ・ 子供部屋
- ・ メインの寝室

玄関

22) 良い睡眠を求める時に寝室のインテリアも大切と思われますか?

- ・ 思う
- ・ あまり関係がないと思っている

23) Qインテリアコーディネーターってどんな仕事をする人かご存知ですか?

提案:

玄関からリビングへのシックなグレートーンとの対比を検討。

すでにリフォームされているほかの部屋とのバランスを考えました。

全体のトーンやスタイルをトータルで考えると、インテリアに落ち着きが生まれるその点を吟味具体的には壁のカラーとトーン・お気に入りのアートとのバランスをとることや、ウィンドトリートメントはドレープを使わないことなど考えました。

仕様書

	画像	メーカー	商品名・品番	位置 数
壁紙		カラーワークス	FARROW&BALL Chromatic Stripe BP4204	入口正面の壁1面
プレーンシェード		フジエテキスタイル	PF2220GY FA201606	1か所
カーテンレール		既存のものはずす		
クッション		マナトレーディング	ELITIS マナテックス	2種類 各2個
ライナー		マナトレーディング		
コンフォーター ケース		日本ベッド	シェルストライプ	1枚
ボックスシーツ ピローケース		日本ベッド	レフリカ	2セット
アート		オーセンテリア	アンティーク版画	2枚
照明器具		オーセンテリア	Margit Wittig ・Her ・Liberty	2個

模様替え後



壁紙はショールームに何回か伺い検討しました。多くの壁紙の中からこれを選んだ理由は、色が美しく洗練されていること、柄はストライプですが、デザイン性が高く遊び心があると思われたこと、そして他のお部屋との対比とバランスが良いと思いました。

ウィンドトリートメントについては、ドレープよりシェードの方がご嗜好に合うと考え、スタイルはプレーンシェードにしました。壁紙のデザインとリンクさせた同系色ではありませんが、両サイドにボ-ダーを入れストライプの流れを開口部まで広げました。

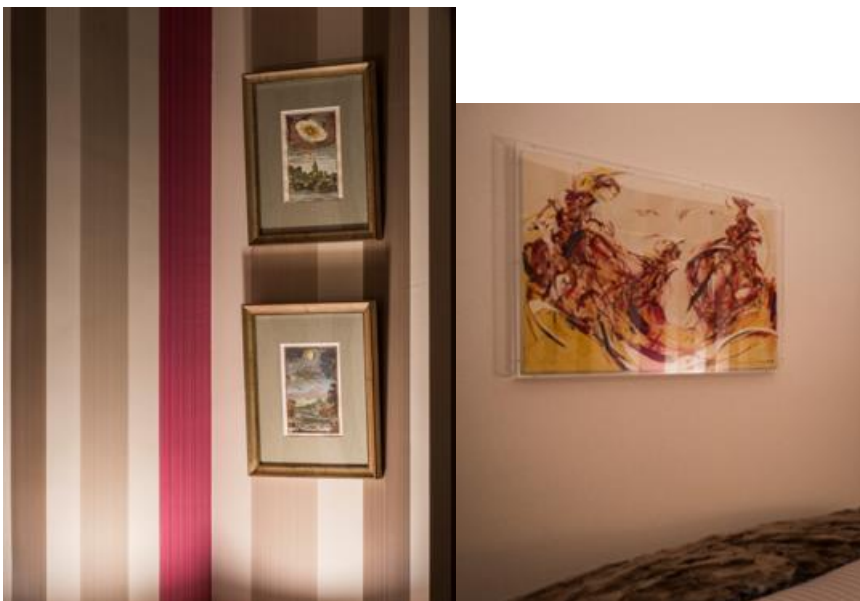
クッションは、ベーシックなベージュカラーと赤いクッションを選びました。赤いクッションはもともとモニターの方が寝室に飾っていた華やかなアートと新しいインテリアとをつなげる役割を果たします。

コンフォーターケースは細いストライプが入り。洗練されたデザインを選びました。

モニター感想：

壁紙はとてもかわいく、自分ではなかなかここまで思い切ったものを使えないので、提案がありうれしかったです。ウィンドトリートメントについては、はじめは光沢がありすぎるように感じましたが、慣れるととても良いと感じています。1週間後の方がよりよく感じました。掛け布団カバー、ボックスシーツ、ピローケースのサイズが手持ちの寝具と合わなかったことと、硬く感じたので最初の1週間のみ使用しました。

アート設置後



空間に深みと“佇まい”を醸し出すアイテムとして、1600年代のアンティーク版画を取り入れました。ベッドヘッド側の壁がコンクリート壁でアートを取り付けできなかったため、横の壁に取り付けました。

モニター感想：

部屋の扉を開けるとすぐ目に入るところにかけたことも良く、版画のモチーフが太陽と月の2つのアートを並べましたので毎晩眺めて眠るのが、楽しみでした。壁紙やプレーンシェードとのバランスがとても良いと感じました。

普段から1日の最後に大好きなアートを眺めて眠ることに幸せを感じています。

既存のアートはベッドから眺める位置なのに対して、今回は寝室の入口側から見るができるので寝室に入るたびに、嬉しい気持ちになりました。気持ちが上がるシーンをこれからも増やしていきたいと思いました。大きなグレイージュのクッションは壁とのなじみも良かったのですが、オレンジのクッションは色が目立ちアートとリンクしていないように感じました。

照明設置後



お手持ちのスタンドもヨーロピアンな素敵なものでしたので、全体の流れと違和感ないとそのまま使わせていただくことにいたしました。しかしいろいろ週を追って完成されていくことで、既存のスタンドでは合わないのではないかと、モニターからご連絡をいただき、写真のような照明を提案しました。スタンドはファンクショナルアートという『機能を持ち、アートとしての十分な存在感を持つ物』もので、このスタンドを置いたことで、空間全体が心地良いアート空間になりました。

モニター感想：

とてもステキなスタンドで、ちぐはぐだったインテリアを一気にまとめてしまうくらいの魅力にびっくりいたしました。ライトは少し照度が高いように感じましたが消灯後スムーズに眠ることができたのが不思議でした。2、3日で明るさにも慣れ、快適でした。

睡眠データまとめ

ご主人の睡眠スコアは、模様替え前に比べると向上していました。
ご夫婦とも、照明を導入した時、深い睡眠の時間が伸びていました。
睡眠スコアと、睡眠時間とは連動していませんでした。

睡眠調査のデータ C-1

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	3	4	5	6	7	8	9	
睡眠スコア		77	62	77	79	62	65	70.33
目覚めた状態(分)	50	38	54	43	38	42	42	43.86
レム睡眠(分)	72	74	5	83	90	68	39	61.57
浅い睡眠(分)	219	224	273	211	161	132	154	196.29
深い睡眠(分)	93	44	67	57	73	41	39	59.14
就寝時間	22:04	22:54	22:48	22:40	23:12	23:39	23:34	
起床時間	5:18	5:14	5:27	5:14	5:14	4:22	4:08	
睡眠時間	7:14	6:20	6:39	6:34	6:02	4:43	4:34	6:00
爽快感								
爽快感 補正								
熟睡度								
熟睡度 補正								

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	10	11	12	13	14	15	16	
睡眠スコア		73	71	75		79	80	75.60
目覚めた状態(分)	46	45	40	41		46	60	46.33
レム睡眠(分)	60	74	86	55		79	100	75.67
浅い睡眠(分)	252	255	172	182		230	205	216.00
深い睡眠(分)	53	31	48	65		38	73	51.33
就寝時間	22:23	22:44	23:20	23:45		22:57	22:11	
起床時間	5:14	5:25	5:06	5:28		5:30	5:29	
睡眠時間	6:51	6:41	5:46	5:43		6:33	7:18	6:28
爽快感								
爽快感 補正								
熟睡度								
熟睡度 補正								

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	17	18	19	20	21	22	23	
睡眠スコア	80	71	79	80		76	72	76.33
目覚めた状態 (分)	50	50	35	43		41	50	44.83
レム睡眠 (分)	82	56	65	97		74	102	79.33
浅い睡眠 (分)	223	245	219	227		185	198	216.17
深い睡眠 (分)	53	50	45	61		40	19	44.67
就寝時間	22:44	22:37	23:27	22:23		23:52	23:15	
起床時間	5:32	5:18	5:31	5:31		5:32	5:24	
睡眠時間	6:48	6:41	6:04	7:08		5:40	6:09	6:25
爽快感								
爽快感 補正								
熟睡度								
熟睡度 補正								

月	11	11	11	11	11	11	12	週平均
日	24	25	26	27	28	29	30	
睡眠スコア	79	85	75	79	64	76	84	77.43
目覚めた状態 (分)	37	60	30	38	58	32	44	42.71
レム睡眠 (分)	77	110	99	86	42	78	100	84.57
浅い睡眠 (分)	245	235	167	197	270	142	201	208.14
深い睡眠 (分)	36	79	49	63	37	52	92	58.29
就寝時間	22:37	21:06	23:01	22:52	23:21	0:13	21:39	
起床時間	5:12	5:10	4:46	5:16	6:08	5:17	4:56	
睡眠時間	6:35	8:04	5:45	6:24	6:47	4:30	7:17	6:28
爽快感								
爽快感 補正								
熟睡度								
熟睡度 補正								

各週のまとめ

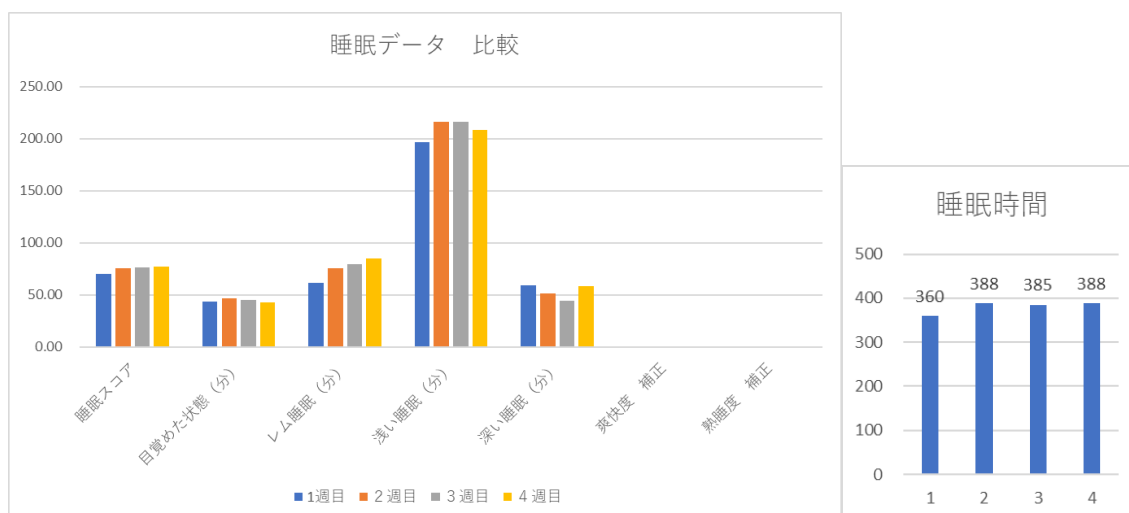
C-1	1週目	2週目	3週目	4週目	平均
睡眠スコア	70.33	75.60	76.33	77.43	74.92
目覚めた状態 (分)	43.86	46.33	44.83	42.71	44.43
レム睡眠 (分)	61.57	75.67	79.33	84.57	75.29
浅い睡眠 (分)	196.29	216.00	216.17	208.14	209.15
深い睡眠 (分)	59.14	51.33	44.67	58.29	53.36
爽快感 補正					
熟睡度 補正					

各週の変化の割合

C-1	変化2/1	変化3/2	変化4/3	変化3/1	変化4/1	3週間平均	3週間平均/1
睡眠スコア	1.07	1.01	1.01	1.09	1.10	76.45	1.09
目覚めた状態 (分)	1.06	0.97	0.95	1.02	0.97	44.63	1.02
レム睡眠 (分)	1.23	1.05	1.07	1.29	1.37	79.86	1.30
浅い睡眠 (分)	1.10	1.00	0.96	1.10	1.06	213.44	1.09
深い睡眠 (分)	0.87	0.87	1.30	0.76	0.99	51.43	0.87
爽快度 補正							
熟睡度 補正							

週平均の睡眠時間

睡眠時間	1週目	2週目	3週目	4週目	平均	変化2/1	変化3/2	変化4/3
	6:00	6:28	6:25	6:28	6:20			
	360	388	385	388	380	1.08	0.99	1.01



模様替え後：前週より睡眠スコア 107% 深い睡眠 87%

アート設置後：前週より睡眠スコア 101%、深い睡眠 87%
(1週目との比較では、睡眠スコア 109%、深い睡眠 76%)

照明設置後：前週より睡眠スコア 101%、深い睡眠 130%
(1週目との比較では、睡眠スコア 110%、深い睡眠 99%)

睡眠調査のデータ C-2

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	3	4	5	6	7	8	9	
睡眠スコア	78	78	78	75	71	87	89	79.43
目覚めた状態 (分)	52	68	57	60	39	43	49	52.57
レム睡眠 (分)	141	109	44	86	93	96	69	91.14
浅い睡眠 (分)	275	353	286	266	246	205	243	267.71
深い睡眠 (分)	68	41	38	20	23	39	47	39.43
就寝時間	22:05	23:02	22:48	22:41	23:17	23:30	0:02	
起床時間	7:01	8:33	5:53	5:53	5:58	5:52	6:50	
睡眠時間	8:56	9:31	7:05	7:12	6:41	6:22	6:48	6:34
爽快感								
爽快感 補正								
熟睡度								
熟睡度 補正								

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	10	11	12	13	14	15	16	
睡眠スコア	69	70	72	71	79	75	76	73.14
目覚めた状態 (分)	66	57	55	45	54	41	56	53.43
レム睡眠 (分)	84	94	115	68	56	45	63	75.00
浅い睡眠 (分)	257	213	226	193	251	232	191	223.29
深い睡眠 (分)	59	50	56	35	26	28	40	42.00
就寝時間	23:25	22:42	22:24	0:05	23:25	0:08	0:16	
起床時間	7:11	5:36	5:56	5:46	5:52	5:55	6:06	
睡眠時間	7:46	6:54	7:32	5:41	6:27	5:47	5:50	6:33
爽快感								
爽快感 補正								
熟睡度								
熟睡度 補正								

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	17	18	19	20	21	22	23	
睡眠スコア	85	76	81	76	69	77	83	78.14
目覚めた状態 (分)	61	55	49	61	55	55	66	57.43
レム睡眠 (分)	126	110	30	94	81	95	92	89.71
浅い睡眠 (分)	256	247	268	247	243	197	357	259.29
深い睡眠 (分)	68	24	29	35	56	40	48	42.86
就寝時間	23:18	22:37	23:46	22:40	22:40	23:45	22:14	
起床時間	7:49	5:53	6:02	5:57	5:55	6:12	7:37	
睡眠時間	8:31	7:16	6:16	7:17	7:15	6:27	9:23	7:29
爽快感								
爽快感 補正								
熟睡度								
熟睡度 補正								

月	11	11	11	11	11	11	12	週平均
日	24	25	26	27	28	29	30	
睡眠スコア	82	76	81	77	80	75	84	79.29
目覚めた状態 (分)	53	58	33	48	47	33	38	44.29
レム睡眠 (分)	112	62	78	54	84	59	106	79.29
浅い睡眠 (分)	244	304	225	243	278	189	236	245.57
深い睡眠 (分)	66	48	48	81	42	51	55	55.86
就寝時間	22:36	22:06	23:41	22:49	22:20	0:18	0:00	
起床時間	6:31	5:58	6:05	5:55	5:51	5:50	7:15	
睡眠時間	7:55	7:52	6:24	7:06	7:31	4:30	7:15	6:57
爽快感								
爽快感 補正								
熟睡度								
熟睡度 補正								

各週のまとめ

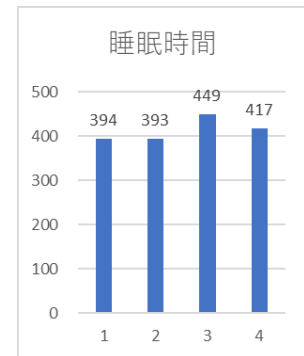
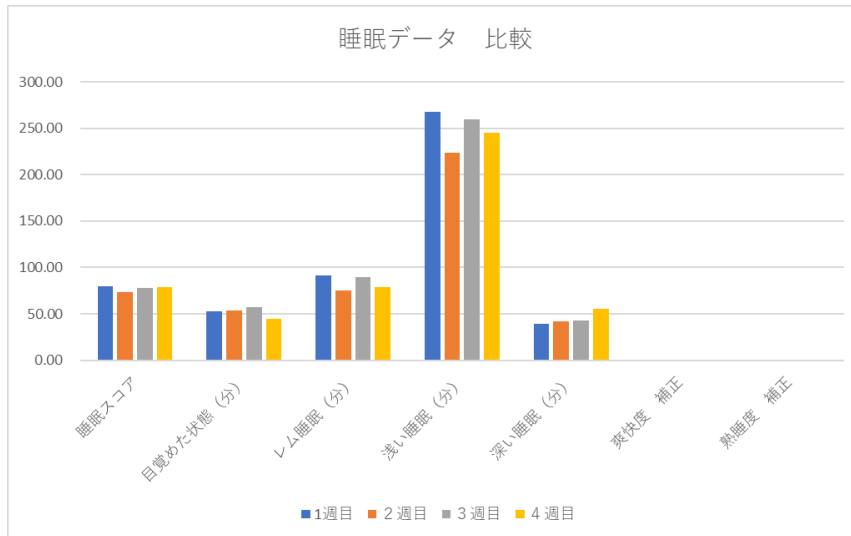
C-2	1週目	2週目	3週目	4週目	平均
睡眠スコア	79.43	73.14	78.14	79.29	77.50
目覚めた状態 (分)	52.57	53.43	57.43	44.29	51.93
レム睡眠 (分)	91.14	75.00	89.71	79.29	83.79
浅い睡眠 (分)	267.71	223.29	259.29	245.57	248.96
深い睡眠 (分)	39.43	42.00	42.86	55.86	45.04
爽快感 補正					
熟睡度 補正					

各週の変化の割合

C-2	変化2/1	変化3/2	変化4/3	変化3/1	変化4/1	3週間平均	3週間平均/1
睡眠スコア	0.92	1.07	1.01	0.98	1.00	76.86	0.97
目覚めた状態 (分)	1.02	1.07	0.77	1.09	0.84	51.71	0.98
レム睡眠 (分)	0.82	1.20	0.88	0.98	0.87	81.33	0.89
浅い睡眠 (分)	0.83	1.16	0.95	0.97	0.92	242.71	0.91
深い睡眠 (分)	1.07	1.02	1.30	1.09	1.42	46.90	1.19
爽快感 補正							
熟睡度 補正							

週平均の睡眠時間

睡眠時間	1週目	2週目	3週目	4週目	平均	変化2/1	変化3/2	変化4/3
	6:34	6:33	7:29	6:57	6:53			
	394	393	449	417	413	1.00	1.14	0.93



模様替え後：前週より睡眠スコア 92% 深い睡眠 107%

アート設置後：前週より睡眠スコア 107%、深い睡眠 102%
 (1週目との比較では、睡眠スコア 98%、深い睡眠 109%)

照明設置後：前週より睡眠スコア 101%、深い睡眠 130%
 (1週目との比較では、睡眠スコア 100%、深い睡眠 142%)

D邸 モニター調査実施状況

ビフォー



モニター：50代後半ご夫婦

ご希望：

- ・赤と青が好きでファブリックはマリメッコのウニッコが好きです。
- ・奈良美智さんのアートも好きな赤と青の額装に変えて飾っています。
- ・歳を重ねて来た時に、落ち着いた雰囲気寝室も嫌いではないと思えるようになってきました。
- ・プレーンシェードも便利だと思うが、開きのカーテンも良いと思います。
- ・今までインテリアはお店のアドバイスをもらうことがあったけれど、ご夫婦二人で選ばれてきました。プロのコーディネーターにお任せをしたことがなかったのですが、お任せしますので自分達に合うお部屋を作ってもらえたら嬉しいです。

ヒアリングシート

【ライフスタイル・インテリアについて】

- 1) 普段の生活について
 - ・通勤時間はどのくらいかかりますか？
 - ・帰宅してからの時間はどのように過ごされますか？
夫→1時間、20～21時ごろ帰宅後すぐ夕食、TVやPCチェック等、1時ごろ就寝
自分→基本的に自宅、19時ごろ夕食、TVやPCチェック等しながら夫の帰宅を待つ
- 2) 趣味をお持ちですか？
ご主人様→なし
奥さま→岩盤ヨガ、語学勉強、等
- 3) 家人以外の人に寝室を見せることはありますか？
Yes◎ No
- 4) お友達の家で、寝室を拝見される事がありますか？
Yes No◎
- 5) 雑誌やTVドラマなどで寝室をご覧になって感じる事ってありますか？
例) ・部屋が広くていいなあ
・自分の好みのカラーでまとまっていて綺麗！
・とにかく広くていいなと思います
- 6) インテリア雑誌など読まれることがありますか？例えばどんな本ですか？
・北欧スタイル、ブルータス、等
- 7) 今までの旅行などでこのホテルの部屋が「良かったなあ」って思われたことがありますか？
・思ったことがある◎ ・思ったことがない
二期倶楽部（エッグチェア）、等
- 8) 良かったと思われたのはどの点でしょうか？
 - ・ベッドのクッションが気持ち良かった。自分に合っていた。
 - ・気持ち良くてベッドメーカーを知りたいと思った

- ・枕の他にクッションなどがあって良かった
- ◎・寝装具の肌触りが良かった
- ◎・部屋の雰囲気全体が良かった
- ◎・ベッドの手元で明かりの調整が出来て良かった
- ◎・時間に関係なくゆっくりと休むことが出来た

9) 就寝前に(意識して)行っていることはありますか?

例) ストレッチ、読書

- ・タブレットでDVDで映画やドラマをみながら寝る(夫)
- ・簡単なストレッチ、スマホで音楽やラジオをききながら寝る(自分)
- ・ねたまんまヨガ(アプリ)を聴きながらストレッチ(2人)
- ・ドクターエアーでマッサージ(2人)

10) 結婚されてから寝室は同室でしたか? Yes No

11) ご自分の寝室のご希望のイメージをお持ちですか?

例・草原のような爽やかさ

- ・海の家にいるようなリゾート感
- ・5つ星ホテルのような豪華さ
- ・ゴテゴテしないシンプルさ
- ・落ち着いた和風イメージ
- ・シンプルだけど好きなアイテム(例: UNIKKO柄、赤色)に囲まれた感じ
- ・北欧風でモダンな雰囲気(アンティークでなくて、現代的)

12) 寝室に使う色の希望はありますか?

参考例・リラックス効果 (パステルカラー)

- ・若返り効果 (ピンク)
- ・精神安定効果 (青)
- ・体力、エネルギーの回復効果 (緑)
- ・気分が明るくなる効果 (黄)
- ・気分があがる(赤)
- ・睡眠導入効果がある(香)
- ・リラックスできる(パステルカラー)、等

13) カラーでのイメージをお聞きます。どんなイメージがお好きですか?

- ◎・ナチュラル(ベージュ系、モスグリーン系)
- ・クラシック(黒、こげ茶、紺、ワイン系)
- ・エレガント(紫、薄紫、赤紫系)
- ・ダンディ(黒、こげ茶、ダークグレー、紺系)
- ◎・モダン

- ・シック
- ・他/

14) ご自分の性格、好みの雰囲気はどのタイプと思われますか？

- | | |
|--------------|--------------|
| ・落ち着いたタイプ | (秋 深みのある色) |
| ◎・明るく、元気なタイプ | (春 華やかな色) |
| ・クール、モダンなタイプ | (冬 メリハリのある色) |
| ・ソフトなタイプ | (夏 優しい色) |

15) インテリアで好きなスタイルはありますか？

- | | | |
|-----------|---------|-------|
| ・ ナチュラル | ◎・ シンプル | ・ シック |
| ・ モダン | ・ クラシック | ・ 他 |
| ◎・ 北欧スタイル | ・ ミックス | |

16) カーテンや壁紙についてお聞きします。どんなタイプがお好きですか？

- | カーテン | 壁紙 |
|-----------------|-----------------|
| ・ 可愛い・優しい花柄 | ・ 可愛い・優しい花柄 |
| ・ 大きなインパクトのある花柄 | ・ 大きなインパクトのある花柄 |
| ・ 幾何学模様 | ・ 幾何学模様 |
| ・ 和をイメージする柄 | ・ 和をイメージする柄 |
| ・ モダンな柄 | ・ モダンな柄 |
| ・ 繰り返しのあるパターン柄 | ・ 繰り返しのあるパターン柄 |

※上記は、見ないとよくわかりません

17) カーテンや壁紙のテクスチャについてお聞きします*サンプル持参で確認

- | カーテン | 壁紙 |
|----------------|----------------|
| ・ 光沢のある生地 | ・ 光沢のある生地 |
| ・ はっきりとした織柄のもの | ・ はっきりとした織柄のもの |
| ・ 凹凸感のない物 | ・ 凹凸感のない物 |
| ・ 自然素材 | ・ 自然素材 |

※上記は、見ないとよくわかりません

18) 今回輸入カーテンを使うためご希望に添えない場合がございますが、機能面でのご希望あれば教えてください。

- | | |
|---------------|-----------|
| ◎・ 防炎 | ◎・ 遮光 |
| ◎・ 洗える一絶対条件で！ | ◎・ 他 (消臭) |

19) 照明についてお聞きします

- ・ 寝室の雰囲気造りに必要だと思いますか？→思います
- ・ 今の照明を決めたポイントは何ですか？→シンプルさ、リモコン機能
- ・ 手元に照明があると便利だと思いますか？→思います
- ・ 照明効果に求める物は→睡眠しやすさ

20) アートにご興味がありますか？→既に飾っています

- ・ 自分では購入したいと思わない
- ・ 予算的に購入が難しいと思っている
- ・ どこで購入したら良いのかわからない
- ・ 飾り方がわからない
- ・ 壁には物を飾りたくないと思っている
- ・ カーテン、クロス、柄、色との組み合わせ方がわからない
- ◎・美術館へは良く行く→ひとりで時々行きます
- ・ アートを飾りたいがどんなアートが良いのかわからない

21) インテリアのことはお二人で相談して決めますか？

- ・ 二人で相談する◎
- ◎・ICに相談する
- ・ 主に（ご主人・奥様）
- ・ ショップの人に相談する

22) 居室の中でどこに一番お金を掛けますか？

- ◎・LDK全体
- ・ ダイニング
- ・ リビング
- ・ 子供部屋
- ・ キッチン
- ・ メインの寝室

22) 良い睡眠を求める時に寝室のインテリアも大切と思われませんか？

- ◎・思う
- ・ あまり関係がないと思っている

23) インテリアコーディネーターってどんな仕事をする人がご存知ですか？

- ◎・知っていた
- ・ 知らない

提案：

玄関をホール真正面のお部屋が7.1畳の寝室でした。セミダブルベッド2台はベッド下部が収納付きという高さもある物でしたので、第一印象は“ベッドが置かれている部屋”という感じを受けました。でもその部屋からは、私達来客の為ではなく普段の生活の中でもそうしていたと思われるように空気の流れを感じ、きちんとした生活を感じることが出来、日々心地の良い暮らしをされている様子が伺えました。

すでに奈良美智さんのアートが飾り付けられていたことを大切に調査後も今のアートのある寝室に違和感がなく圧迫感を感じない昼間は風が気持ち良く感じられ夜はソフトな雰囲気が醸し出されるような寝室を提案しました。

仕様書

	画像	メーカー	商品名・品番	サイズ	リピート
壁紙		トミタ BORAS TAPETER スウェーデン	RETPRO/SBT-5470	53cm×10.05m巻	タテ：53cm ヨコ：-cm
カーテン		フィスバ	VILEM /14210 129	147cm	リピート 0.0cm
カーテン レール	ボイル	マナトレーディング	TOSO		
ふさかけ		TOSO	ウッディア×1		
タッセル		マナトレーディング	カデンツループ13 ×1		
クッションカバー (新規)		マナトレーディング×2	ヴォーブ324	138×100 50cm×2	
デュベカバー		ヤーン・ホーム Sサイズ グレーホワイト系	FUSHIMI		
ボックスシーツ		日本ベッド	リフレカ/グレー	SD (125×200×30cm)	
照明		ルイスポールセン×1	バンテラミニテーブル 乳白アクリル	Φ250(157)×H355	
照明		ルイスポールセン×1	AJフロア ライトグレー	140×221×222 (シェード) H1400mm 9.6kg	
アート	 22.7×22.7	一森京子	27.3×27.3	 24.2×41	
ベッドスロー	ブルーベルベッド	マナトレーディング			

模様替え後



ベッドヘッド側に姿見が貼ってあったのを考慮して、壁紙は足元側に梁上まで貼り込み、高さや部屋の広がりやを強調しました。

モザイク模様で構成された北欧モダン柄は、ソフトブルーを中心とした淡いカラーの壁紙を選びました。部屋を落ち着いた雰囲気や、また柄の壁紙を用いることで無地の時よりも部屋の奥行きを感じる効果を得ること、そしていつも寝室のドアを開けていらっやることもあり玄関から見ても空間が美しく映えるようにと考えました。

そして調査後に奈良美智さんのアートを飾った時に邪魔にならない壁紙であることがポイントになりました。

モニター感想：

- ・雰囲気agaraと変わり素敵な寝室になったと思いました。
- ・壁紙の色柄、カーテン、クッション、リネンとすべてがコーディネートされておりセンスの良さに感動しました。
- ・汗かきですがリネンの質が良いので、汗をかいても冷たく感じずに気持ち良かったです。(ご主人様)

1週間後の感想

- ・初日のような感動は薄れて来ましたが寝室は「気持ち良く熟睡する場所」と改めて意識するようになりました。

アート設置後



一森京子（イチモリケイコ）氏の作品3点を選びました。ヒアリング時に「ではなく、珪藻土は無理ですか？」と質問されていたので、アートモールさんにもお手伝いを頂いてこの作品を寝室のカラーのイメージから選びました。珪藻土の下地にアクリル絵の具をのせた抽象画を提案しました。赤系、青系がメインカラーになります。

就寝前の時間をベッドヘッドに身体を添わせアートと会話をしてほしい。

「今日の一日は？」と話しかけるように就寝前の時間にゆとりを持って欲しいという想いを込めて、高さ・位置を調整いたしました。

モニター感想：

- ・朝・昼・夜と見るたびに印象が変わる不思議な絵です。
- ・壁やカーテンとコーディネートされて、一段と素敵な寝室になりました。
- ・落ち着いた静寂な印象です。
- ・時間が止まっているような印象です。
- ・もともとアートは飾ってあったので大きな変化はありませんが、雰囲気は変わり多少落ち着きます。

照明設置後



ダイニングテーブル上にもルイスポールセンのペンダントが使われていたので、寝室も枕もとに手元で調光の効くパンテラミニ1灯をお部屋の広がり演出用に足元にAJフロアを設置しました。

モニター感想：

- ・フロアスタンドの明かりがちょっと眩しかったです。
- ・寝る前に天井のライトは付けずにスタンドライトをつけたら雰囲気がとても良かったです。
- ・リビングからみても寝室から漏れる明かりが素敵でした。
- ・部屋の雰囲気が更に変わりました。

調査後のご感想：

- ・眠りやすいインテリアプラスセンスの良い素敵なインテリアに変わったことでとっても幸せな気分が過ごすことが出来るし他人にも見て欲しいです。
- ・眠りに入る前の`寝室の明かりや雰囲気が`睡眠に影響することも実感しました。今後も少しずつゆとりを持って深い快適な睡眠ライフを送れるようにしたいと思います。
- ・インテリアを眠り易いように変えたという意識がより眠り易いようにさせているとも思いましたが、インテリアが睡眠に影響することが分かりました。

睡眠データまとめ

ご主人様も「朝会社に行くのが嫌になってしまうくらい」と、寝室の心地良さを満足してくださっていましたが、数字的にはお仕事でのストレス等が影響しているのか、反映されてこなかったです。

奥様は少しずつではあるが、満足度が数字やグラフに反映され1週目から4週目へと徐々に爽快感、熟睡度共にプラスの変化が見られました。

睡眠調査のデータ D-1

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	3	4	5	6	7	8	9	
睡眠スコア	84	79	78	67	85	69	63	75.00
目覚めた状態(分)	31	49	70	45	50	31	90	52.29
レム睡眠(分)	94	79	74	51	127	51	60	76.57
浅い睡眠(分)	149	202	291	186	215	183	199	203.57
深い睡眠(分)	47	63	62	31	84	38	63	55.43
就寝時間	1:00	1:00	22:30	1:30	23:00	1:45	0:00	
起床時間	6:20	7:30	6:30	6:50	7:00	6:50	7:00	
睡眠時間	5:20	6:30	8:00	5:20	8:00	5:05	7:00	6:27
爽快感	27	47	46	44	35	35	43	
爽快感 補正	29.03	50.54	49.46	47.31	37.63	37.63	46.24	42.55
熟睡度	49	47	34	44	52	44	35	
熟睡度 補正	52.69	50.54	36.56	47.31	55.91	47.31	37.63	46.85

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	10	11	12	13	14	15	16	
睡眠スコア	80	76	77	78	79			78.00
目覚めた状態(分)	34	38	36	31	56			39.00
レム睡眠(分)	94	153	72	106	109			106.80
浅い睡眠(分)	192	175	112	174	196			169.80
深い睡眠(分)	54	78	51	43	64			58.00
就寝時間	0:00	23:00	2:00	0:30	23:00	0:30		
起床時間	6:00	5:45	6:30	6:20	6:30	6:30		
睡眠時間	6:00	6:45	4:30	5:50	7:30	6:00		6:05
爽快感	47	47	57	44	57	45		
爽快感 補正	50.54	50.54	61.29	47.31	61.29	48.39		53.23
熟睡度	60	58	58	45	57	55		
熟睡度 補正	64.52	62.37	62.37	48.39	61.29	59.14		59.68

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	17	18	19	20	21	22	23	
睡眠スコア	74	70	77	75	77	64	77	73.43
目覚めた状態 (分)	32	50	29	30	18	35	32	32.29
レム睡眠 (分)	117	64	98	104	78	41	71	81.86
浅い睡眠 (分)	144	170	136	155	100	127	165	142.43
深い睡眠 (分)	57	66	63	38	68	49	71	58.86
就寝時間	1:00	0:50	1:00	1:00	1:50	2:00	0:45	
起床時間	6:50	6:40	6:30	6:20	6:20	6:30	6:30	
睡眠時間	5:50	5:50	5:30	5:20	4:30	4:30	5:45	5:19
爽快感	49	50	60	55	43	44	43	
爽快感 補正	52.69	53.76	64.52	59.14	46.24	47.31	46.24	52.84
熟睡度	57	59	60	44	48	45	54	
熟睡度 補正	61.29	63.44	64.52	47.31	51.61	48.39	58.06	56.37

月	11	11	11	11	11	11	12	週平均
日	24	25	26	27	28	29	1	
睡眠スコア		83	75	78	77	72	70	75.83
目覚めた状態 (分)		35	29	35	15	27	45	31.00
レム睡眠 (分)		118	130	117	56	60	95	96.00
浅い睡眠 (分)		206	150	157	156	176	174	169.83
深い睡眠 (分)		86	55	70	24	20	69	54.00
就寝時間	2:30	23:00	0:00	0:00	2:00	2:45	0:00	
起床時間	7:15	6:30	6:00	6:20	6:20	7:45	6:30	
睡眠時間	4:45	7:30	6:00	6:20	4:20	5:00	6:30	5:46
爽快感	37	47	46	55	57	50	61	
爽快感 補正	39.78	50.54	49.46	59.14	61.29	53.76	65.59	54.22
熟睡度	47	58	57	56	57	61	69	
熟睡度 補正	50.54	62.37	61.29	60.22	61.29	65.59	74.19	62.21

各週のまとめ

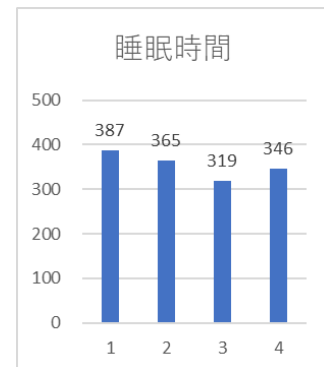
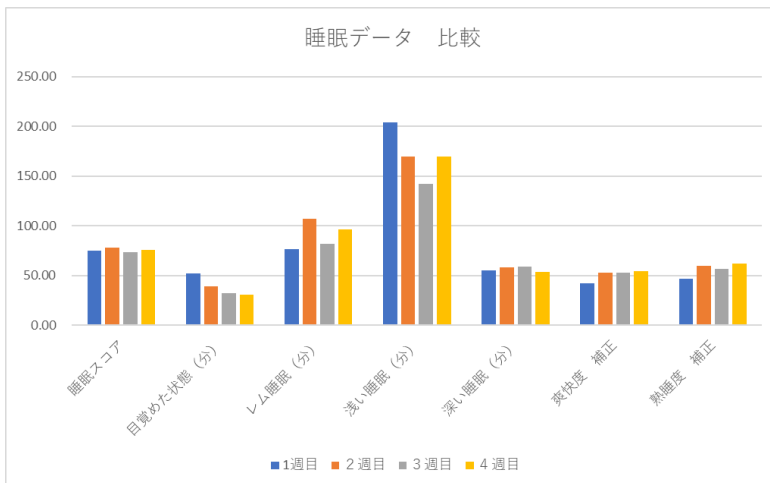
D-1	1週目	2週目	3週目	4週目	平均
睡眠スコア	75.00	78.00	73.43	75.83	75.57
目覚めた状態 (分)	52.29	39.00	32.29	31.00	38.64
レム睡眠 (分)	76.57	106.80	81.86	96.00	90.31
浅い睡眠 (分)	203.57	169.80	142.43	169.83	171.41
深い睡眠 (分)	55.43	58.00	58.86	54.00	56.57
爽快感 補正	42.55	53.23	52.84	54.22	50.71
熟睡度 補正	46.85	59.68	56.37	62.21	56.28

各週のまとめ

D-1	変化2/1	変化3/2	変化4/3	変化3/1	変化4/1	3週間平均	3週間平均/1
睡眠スコア	1.04	0.94	1.03	0.98	1.01	75.75	1.01
目覚めた状態 (分)	0.75	0.83	0.96	0.62	0.59	34.10	0.65
レム睡眠 (分)	1.39	0.77	1.17	1.07	1.25	94.89	1.24
浅い睡眠 (分)	0.83	0.84	1.19	0.70	0.83	160.69	0.79
深い睡眠 (分)	1.05	1.01	0.92	1.06	0.97	56.95	1.03
爽快感 補正	1.25	0.99	1.03	1.24	1.27	53.43	1.26
熟睡度 補正	1.27	0.94	1.10	1.20	1.33	59.42	1.27

週平均の睡眠時間

睡眠時間	1週目	2週目	3週目	4週目	平均	変化2/1	変化3/2	変化4/3
	6:27	6:05	5:19	5:46	5:54			
	387	365	319	346	354	0.94	0.87	1.08



模様替え後：前週より睡眠スコア 104% 深い睡眠 105%、爽快感 125%、熟睡度 127%

アート設置後：前週より睡眠スコア 94%、深い睡眠 101%、爽快感 99%、熟睡度 94%
(1週目との比較では、睡眠スコア 98%、深い睡眠 106%、爽快感 124%、熟睡度 120%)

照明設置後：前週より睡眠スコア 103%、深い睡眠 92%、爽快感 103%、熟睡度は 110%
(1週目との比較では、睡眠スコア 101%、深い睡眠 97%、爽快感 127%、熟睡度 133%)

睡眠調査のデータ D-2

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	3	4	5	6	7	8	9	
睡眠スコア	65	81		85	73		76	76.00
目覚めた状態 (分)	24	43		47	44		34	38.40
レム睡眠 (分)	36	89		104	56		60	69.00
浅い睡眠 (分)	93	240		282	283		200	219.60
深い睡眠 (分)	28	43		48	76		65	52.00
就寝時間	0:30	0:40	23:00	23:00	23:10	1:00	1:00	
起床時間	7:30	7:40	6:50	7:00	6:50	6:50	6:55	
睡眠時間	7:00	7:00	7:50	8:00	7:40	5:50	5:55	7:02
爽快感	26	37	34	48	33	46	53	
爽快感 補正	27.96	39.78	36.56	51.61	35.48	49.46	56.99	42.55
熟睡度	32	47	42	50	51	47	55	
熟睡度 補正	34.41	50.54	45.16	53.76	54.84	50.54	59.14	49.77

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	10	11	12	13	14	15	16	
睡眠スコア		81	74				73	76.00
目覚めた状態 (分)		34	60				39	44.30
レム睡眠 (分)		107	109				71	95.60
浅い睡眠 (分)		181	211				219	203.60
深い睡眠 (分)		63	39				62	54.60
就寝時間	0:10	0:29	23:56				0:51	
起床時間	6:40	6:54	6:55				7:22	
睡眠時間	5:30	6:25	6:59	0:00	0:00		6:29	6:20
爽快感	53	51	45	39	48		54	
爽快感 補正	56.99	54.84	48.39	41.94	51.61		58.06	51.97
熟睡度	55	45	48	43	51		57	
熟睡度 補正	59.14	48.39	51.61	46.24	54.84		61.29	53.58

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	17	18	19	20	21	22	23	
睡眠スコア	79	78	77	76	76	64	77	75.2
目覚めた状態 (分)	50	22	51	37	44	23	32	37.0
レム睡眠 (分)	100	75	104	49	103	50	78	79.8
浅い睡眠 (分)	187	142	252	221	154	133	241	190.0
深い睡眠 (分)	60	88	72	99	64	18	54	65.0
就寝時間	0:30	1:20	23:05	0:20	0:55	0:55	1:20	
起床時間	7:10	6:50	7:05	7:00	6:55	7:05	7:50	
睡眠時間	6:40	5:30	8:00	6:40	6:00	6:10	6:30	6:30
爽快感	53	45	55	50	43	47	54	
爽快感 補正	56.99	48.39	59.14	53.76	46.24	50.54	58.06	53.30
熟睡度	55	57	56	55	53	49	55	
熟睡度 補正	59.14	61.29	60.22	59.14	56.99	52.69	59.14	58.37

月	11	11	11	11	11	11	12	週平均
日	24	25	26	27	28	29	1	
睡眠スコア	74	78	78		69	80	78	76.17
目覚めた状態 (分)	48	34	41		41	54	39	42.83
レム睡眠 (分)	91	86	99		40	101	91	84.67
浅い睡眠 (分)	218	168	156		261	221	266	215.00
深い睡眠 (分)	52	54	68		70	88	56	64.67
就寝時間	1:04	1:12	0:57		0:07	0:31	0:44	
起床時間	7:53	6:54	7:01		6:59	8:15	8:16	
睡眠時間	7:49	5:42	6:16		6:52	7:44	7:32	6:59
爽快感	59	60	60		62	60	59	
爽快感 補正	63.44	64.52	64.52		66.67	64.52	63.44	64.52
熟睡度	62	62	63		60	63	63	
熟睡度 補正	66.67	66.67	67.74		64.52	67.74	67.74	66.85

各週のまとめ

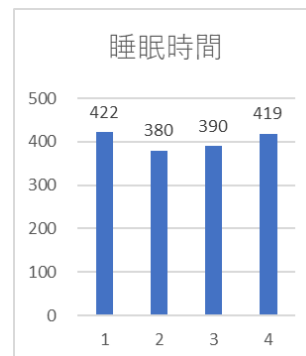
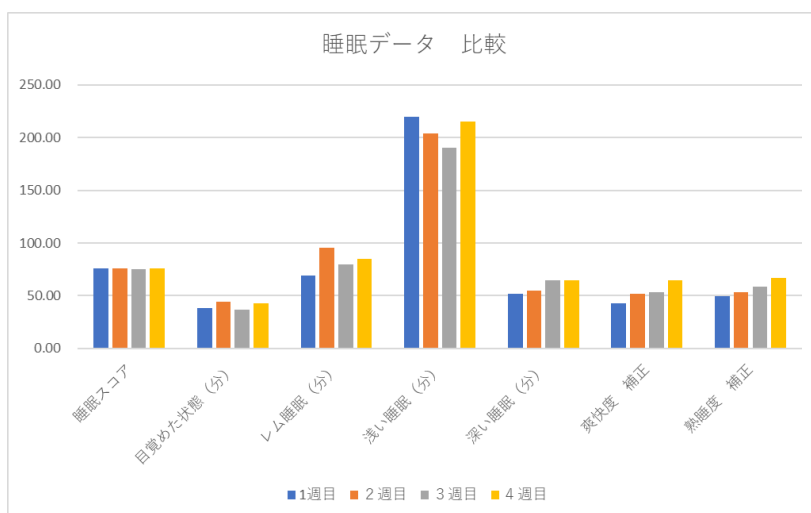
D-2	1週目	2週目	3週目	4週目	平均
睡眠スコア	76.00	76.00	75.20	76.17	75.84
目覚めた状態 (分)	38.40	44.30	37.00	42.83	40.63
レム睡眠 (分)	69.00	95.60	79.80	84.67	82.27
浅い睡眠 (分)	219.60	203.60	190.00	215.00	207.05
深い睡眠 (分)	52.00	54.60	65.00	64.67	59.07
爽快感 補正	42.55	51.97	53.30	64.52	53.08
熟睡度 補正	49.77	53.58	58.37	66.85	57.14

各週の変化の割合

D-2	変化2/1	変化3/2	変化4/3	変化3/1	変化4/1	3週間平均	3週間平均/1
睡眠スコア	1.00	0.99	1.01	0.99	1.00	75.79	1.00
目覚めた状態 (分)	1.15	0.84	1.16	0.96	1.12	41.38	1.08
レム睡眠 (分)	1.39	0.83	1.06	1.16	1.23	86.69	1.26
浅い睡眠 (分)	0.93	0.93	1.13	0.87	0.98	202.87	0.92
深い睡眠 (分)	1.05	1.19	0.99	1.25	1.24	61.42	1.18
爽快感 補正	1.22	1.03	1.21	1.25	1.52	56.60	1.33
熟睡度 補正	1.08	1.09	1.15	1.17	1.34	59.60	1.20

週平均の睡眠時間

睡眠時間	1週目	2週目	3週目	4週目	平均	変化2/1	変化3/2	変化4/3
	7:02	6:20	6:30	6:59	6:42			
	422	380	390	419	419	0.90	1.03	1.07



模様替え後：前週より睡眠スコア 100%、深い睡眠 105%、爽快感 122%、熟睡度 108%

アート設置後：前週より睡眠スコア 99%、深い睡眠 119%、爽快感 103%、熟睡度 109%
(1週目との比較では、睡眠スコア 99%、深い睡眠 125%、爽快感 125%、熟睡度 117%)

照明設置後：前週より睡眠スコア 101%、深い睡眠 99%、爽快感 121%、熟睡度は 115%
(1週目との比較では、睡眠スコア 100%、深い睡眠 124%、爽快感 152%、熟睡度 134%)

E邸 モニター調査実施状況

ビフォー



モニター：30代ご夫婦 お子様1人（男児）

ご希望：

ナチュラルなインテリアが好み。

将来子供部屋として使ってもおかしくないようにして欲しい。

読み聞かせに適した明かりが欲しい。

寝る前にリラックスし、ONの状態からOFFに切り替えられる空間にして欲しい。

【ライフスタイル・インテリアについて】

1) 普段の生活について

・通勤時間はどのくらいかかりますか? ドラマの準備 40分

・帰宅してからの時間はどのように過ごされますか?

ご主人様 帰って来て、食事、洗濯
 奥さま 7 8~9 10~11 12~1 6~7
 みゆ子 子どもをかわせる。 翌日の食事の準備 ドラマ見る。 ベッドへ 起床

2) 趣味をお持ちですか?

ご主人様 ゴルフ RPN. 筋トレ

奥さま ドラマ 子どもの写真 → アプリで共有。 食べログ

2F
12-14
お昼寝

3) 家人以外の人に寝室を見せることはありますか?

Yes 22友. No

4) お友達の家で、寝室を拝見される事がありますか?

Yes No

お友達の家の
お昼寝

5) 雑誌やTVドラマなどで寝室をご覧になって感じる事ってありますか?

例) ・部屋が広くていいなあ

・自分の好みのカラーでまとまっていて綺麗!

○ ネット
○ 録音
○ パーティクルマシンのクッション

スリッパ
お掃除機
お掃除機
お掃除機

お掃除機

6) インテリア雑誌など読まれることがありますか? 例えばどんな本ですか?

マガジン 子どもをかわせるお掃除機 全部

7) 今までの旅行などでこのホテルの部屋が「良かったなあ」って思われたことがありますか？

○思ったことがある 30F
ハワイ (4A) コンドニマム
○思ったことがない
本 窓が大きい 景色

↑ 2711P: シルカシ

8) 良かったと思われたのはどの点でしょうか？

- Q. 2711P
- ベッドのクッションが気持ち良かった。自分に合っていた。
 - 気持ち良くてベッドメーカーを知りたいと思った
 - 枕の他にクッションなどがあって良かった
 - 寝装具の肌触りが良かった
 - 部屋の雰囲気全体が良かった
 - ベッドの手元で明かりの調整が出来て良かった
 - 時間に関係なくゆっくりと休むことが出来た

9) 就寝前に (意識して) 行っていることはありますか？

例) ストレッチ、読書
ストレッチ: 2711P
読書: 2711P
ストレッチ: 2711P
読書: 2711P

10) 結婚されてから寝室は同室でしたか？ Yes No

2-3月分 (6月)

11) ご自分の寝室のご希望のイメージをお持ちですか？

例・草原のような爽やかさ

- 海の家にいるようなリゾート感
- 5つ星ホテルのような豪華さ
- ゴテゴテしないシンプルさ
- 落ち着いた和風イメージ

2711P
暗くして、
本を眺めて

希望

落着く
770711
パステル色
← 希望
10分くらい 1F-と2Fの間
カレッジ

11セル
2711P
70L

12) 寝室に使う色の希望はありますか？

参考例・リラックス効果

- 若返り効果
- 精神安定効果
- 体力、エネルギーの回復効果
- 気分が明るくなる効果

- (パステルカラー)
- (ピンク)
- (青)
- (緑)
- (黄)

2711P
真のリラックス
アトモ
健康

13) カラーでのイメージをお聞きます。どんなイメージが好きですか？

- ・ナチュラル (ベージュ系、モスグリーン系)
- ・クラシック (黒、こげ茶、紺、ワイン系)
- ・エレガント (紫、薄紫、赤紫系)
- ・ダンディ (黒、こげ茶、ダークグレー、紺系)
- ・モダン
- ・シック
- ・他

14) ご自分の性格、好みの雰囲気はどのタイプと思われますか？

- ・落ち着いたタイプ (秋 深みのある色)
- ・明るく、元気なタイプ 長寿 (春 華やかな色)
- ・クール、モダンなタイプ (冬 メリハリのある色)
- ・ソフトなタイプ (夏 優しい色)

15) インテリアで好きなスタイルはありますか？

木 + 72514色
インテリアグリーン
ハンギング

- ・ナチュラル
- ・シンプル
- ・シック
- ・モダン
- ・クラシック
- ・他
- ・北欧スタイル
- ・ミックス

お母様
・パイロサキー作り
・ブーケ

16) カーテンや壁紙についてお聞きます。どんなタイプが好きですか？

あまのこ
おしろい
下

- カーテン ナチュラル、カカロ、木
- ・可愛い・優しい花柄
 - ・大きなインパクトのある花柄
 - ・幾何学模様
 - ・和をイメージする柄
 - ・モダンな柄
 - ・繰り返しのあるパターン柄

- 壁紙 木、エリート、木
- ・可愛い・優しい花柄
 - ・大きなインパクトのある花柄
 - ・幾何学模様
 - ・和をイメージする柄
 - ・モダンな柄
 - ・繰り返しのあるパターン柄

「矢張り」
おしろい

↓
いづれ
子供部屋に?

17) カーテンや壁紙のテクスチャについてお聞きます*サンプル持参で確認

- カーテン ナチュラル
- ・光沢のある生地
 - ・はっきりとした織柄のもの
 - ・凹凸感のない物
 - ・自然素材

- 壁紙
- ・光沢のある生地
 - ・はっきりとした織柄のもの
 - ・凹凸感のない物
 - ・自然素材

18) 今回輸入カーテンを使うためご希望に添えない場合がございますが、機能面
 でのご希望あれば教えてください。

- ・防炎
- ・遮光
- ・洗える
- ・他

遮光カーテン 5年
 16-7-1

19) 照明についてお聞きます

この家は
 3階あり

- ・ 寝室の雰囲気造りに必要だと思いますか? デザイン
- ・ 今の照明を決めたポイントは何ですか? 価格・リモコン付き
- ・ 手元に照明があると便利だと思いますか? 思いません
- ・ 照明効果に求める物は 安らぎ、明るさ...

- ① 小豆色LED
- ② 暖色系

20) アートにご興味がありますか?

この家は
 今アート?

- ・ 自分では購入したいと思わない
- ・ 予算的に購入が難しいと思っている
- ・ どこで購入したら良いのかわからない
- ・ 飾り方が分からない
- ・ 壁には物を飾りたくないと思っている
- ・ カーテン、クロス、柄、色との組み合わせ方が分からない
- ・ 美術館へは良く行く 夫婦・一人
- ・ アートを飾りたいがどんなアートが良いのかわからない

日曜美術館

美術館、アートの見方

この家は
 3階あり

美術館 / 10月19日
 インテリア雑誌

21) インテリアのことはお二人で相談して決めますか?

- ・ 二人で相談する
- ・ ICに相談する
- ・ 主に (ご主人・奥様)
- ・ ショップの人に相談する

インテリア雑誌

22) 居室の中でどこが一番お金を掛けますか?

- ・ LDK全体
- ・ ダイニング
- ・ リビング
- ・ 子供部屋
- ・ キッチン
- ・ メインの寝室

TV
 月曜
 TV

22) 良い睡眠を求める時に寝室のインテリアも大切と思われますか?

- ・ 思う
- ・ あまり関係がないと思っている

この家は
 3階あり

23) インテリアコーディネーターってどんな仕事をする人かご存知ですか?

インテリアのコーディネート 家を見学する 一歩にのりついでの人

☆ マンション住まいの方への質問

模様替え時 (壁紙の張替え、レール取付) に管理組合への届が必要ですか?

いつまでに? 誰が?

* 建築条件 築 12年 戸建 マンション マンション

お風呂
 場合

リビングのレイアウト

提案:

鎮静効果があるブルーと、動物や植物のモチーフでナチュラルで優しい空間にお子様
 が楽しくなるようにカラフルな色をクッション、照明でプラスしました。アートは動物の点描画、
 夢の中で楽しく遊ぶお友達のような存在になればと思います提案しました。

仕様書

アイテム	画像	メーカー	商品名・品番	サイズ
壁紙		マナトレーディング Sanderson	Damson Tree 216365	68.6cm x 10m
カーテン		マナトレーディング MANAS-TEX	フェリックス 770	W140
		マナトレーディング MANAS-TEX	ヘリン664	W140
		マナトレーディング MANAS-TEX	バードガーデン フリンジ 809	☒7 (テープH:1 / 鳥モチーフ H:6 / 実モチーフH:4)
ウッドブラインド		変更なし		
クッション		フジエテキスタイル	CU2500	40cm x 40cm
		フジエテキスタイル	CU2500	40cm x 40cm
デュベカバー		ヤーンホーム	BINGO Sky	Double約 W1900 x H2100
ボックスシーツ		日本ベッド	リフレカ アイボリー	D 145 x 200 x 30cm
照明		LCI	ODILE LETTURA イエロー	幅260 x 奥行260 x 高さ 550mm
		ルイスポールセン	AJ フロア イエロー・オーク ル	275 x 1300 x 215, 3.5 kg
アート		WASABI	momomi sato	20cm x 20cm、350mm x 700mm

模様替え後



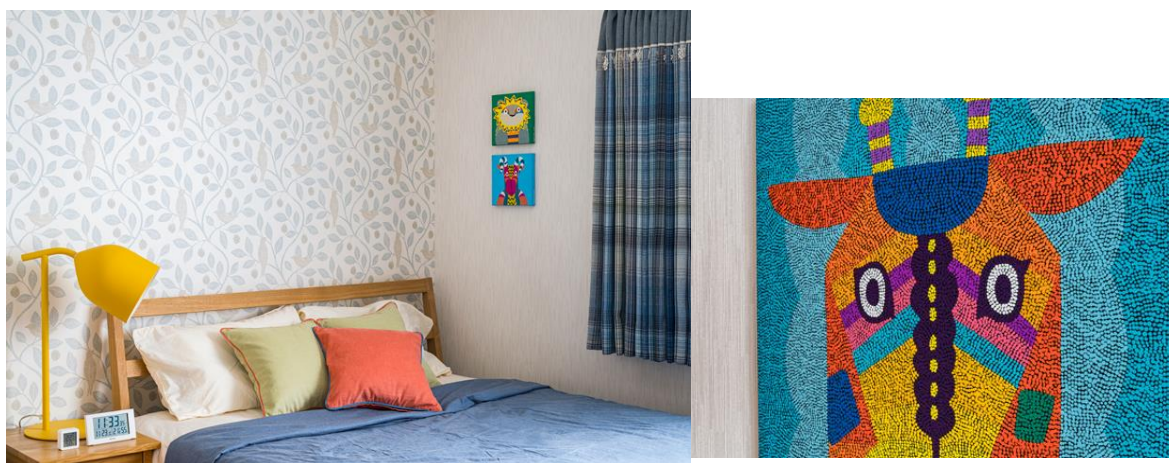
- ・ 壁紙は枝に小鳥が止まっている可愛い柄をセレクト。子供っぽくなりすぎないように、グレーがかったペールトーンで幾何学的なリピート柄をセレクト。
- ・ カーテンは面積が大きいので、切り替えカーテンにしてトリムをあしらひデザイン性を持たせた。トリムにも小鳥のモチーフを採用し壁紙とリピテーションさせました。
- ・ シーツとデュベカバーは肌触りの良いものをチョイス。



モニター感想：

- ・ 部屋の印象がガラリと変わった。可愛くなりすぎない男の子でもずっと使える部屋になった。
- ・ カーテンもこだわりが伝わる。色味が気に入っている。
- ・ リネンの寝心地がとても良く、寝つきがよくなった。なかなか眠れないのが悩みだったので、とても嬉しい。リネンの必要性を実感した。

アート設置後



- ・アートは動植物のテーマに合わせて、爪楊枝で描かれたサトウモモミさんの作品を提案。
- ・近くで見ると遠くで見ると印象が違いずっと眺めていても飽きない作品。お子様がとても気に入ってもらうことができました。

モニター感想：

- ・大きくて白い壁を持て余していたのが、ようやく日の目を見た。
- ・来客中は扉を閉めて隠していた空間だが、開けて見えるようにしたい。
- ・リビングで過ごす間もちらっと見えるアートに癒され、元気をもらった。
- ・絵によって気持ちが変わることがよくわかった。

照明設置後



- ・ベッドサイドには読み聞かせ用に明るくなりすぎない、不透過シェードのナイトランプを設置。
- ・足元はヘッドの向きを変えてフレキシブルに照らせるタイプのフロアスタンドライトにすることで明るさの調整を行ってもらった
- ・お部屋のアクセントになるよう全体とトーンを合わせたイエローをセレクトした

モニター感想：

- ・ライトの中で過ごす時間をもうけたことでさらに寝つきがよくなりぐっすり眠れる日が増えた。
- ・明るい部屋から急に暗い部屋に移動していた今までと違い、少しずつ寝るモードに移行してからベッドに横になる方が気持ちよく眠れる。
- ・ライトの中で過ごす 10分は何もせずにボーッと過ごし、1日を振り返ったり頭を整理したりすることで生活にゆとりが生まれた。

睡眠データまとめ

爽快度、熟睡度共にお部屋の変化とともに向上しました。特に照明の効果が大きいと感じました。睡眠時間が長くても睡眠スコアもよくなるわけではありませんでした。

睡眠調査データ E-1

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	3	4	5	6	7	8	9	
睡眠スコア	71	69	62	69	62	59	70	66.00
目覚めた状態 (分)	39	63	63	59	49	52	79	57.71
レム睡眠 (分)	73	84	48	68	50	60	87	67.14
浅い睡眠 (分)	158	224	205	156	200	208	182	190.43
深い睡眠 (分)	39	96	53	78	48	42	113	67.00
就寝時間	1:20	0:40	1:00	1:00	0:50	1:00	2:30	
起床時間	9:00	7:00	7:00	7:00	7:00	8:45	8:00	
睡眠時間	7:40	6:20	6:00	6:00	6:10	7:45	5:30	6:29
爽快感	42	31	32	33	30	28	49	
爽快感 補正	43.75	32.29	33.33	34.38	31.25	29.17	51.04	36.46
熟睡度	65	42	43	41	54	67	72	
熟睡度 補正	67.71	43.75	44.79	42.71	56.25	69.79	75.00	57.14

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	10	11	12	13	14	15	16	
睡眠スコア	69	72	68	57	74	68	73	68.71
目覚めた状態 (分)	32	63	51	50	62	52	72	54.57
レム睡眠 (分)	69	61	54	43	85	55	92	65.57
浅い睡眠 (分)	118	230	190	201	244	186	257	203.71
就寝時間	0:00	1:45	2:00	23:00	1:30	0:00	3:00	
起床時間	7:00	7:30	7:30	7:00	7:10	8:40	7:30	
睡眠時間	7:00	5:45	5:30	8:00	5:40	8:40	4:30	6:26
爽快感	57	48	30	76	63	68	54	
爽快感 補正	59.38	50.00	31.25	79.17	65.63	70.83	56.25	58.93
熟睡度	47	47	30	76	62	78	48	
熟睡度 補正	48.96	48.96	31.25	79.17	64.58	81.25	50.00	57.74

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	17	18	19	20	21	22	23	
睡眠スコア	68	66	71	78	73	60	63	68.43
目覚めた状態 (分)	29	86	82	56	65	67	22	58.14
レム睡眠 (分)	52	15	67	96	90	95	38	64.71
浅い睡眠 (分)	109	441	269	233	204	138	161	222.14
深い睡眠 (分)	41	58	57	54	60	50	47	52.43
就寝時間	20:30	23:00	23:30	0:00	0:30	1:00	21:30	
起床時間	6:30	7:00	7:00	7:00	6:30	5:00	9:00	
睡眠時間	10:00	8:00	7:30	7:00	6:00	4:00	11:30	7:42
爽快感	13	49	57	58	26	11	81	
爽快感 補正	13.54	51.04	59.38	60.42	27.08	11.46	84.38	43.90
熟睡度	26	49	57	67	52	22	81	
熟睡度 補正	27.08	51.04	59.38	69.79	54.17	22.92	84.38	52.68

月	11	11	11	11	11	11	12	週平均
日	24	25	26	27	28	29	1	
睡眠スコア	83	68	68	65	80	80		70.25
目覚めた状態 (分)	73	40	50	59	55	56		51
レム睡眠 (分)	154	61	67	85	112	99		81.25
浅い睡眠 (分)	332	153	178	189	252	247		193
深い睡眠 (分)	124	42	54	76	78	40		62.5
就寝時間	2:30	1:00	0:30	23:00	23:30	3:30		
起床時間	7:00	7:00	7:30	7:00	7:30	8:30		
睡眠時間	4:30	6:00	7:00	8:00	8:00	5:00	0:00	6:25
爽快感	58	60	33	62	78	48		
爽快感 補正	60.42	62.50	34.38	64.58	81.25	50.00	0.00	50.45
熟睡度	47	61	46	68	78	48		
熟睡度 補正	48.96	63.54	47.92	70.83	81.25	50.00	0.00	51.79

各週のまとめ

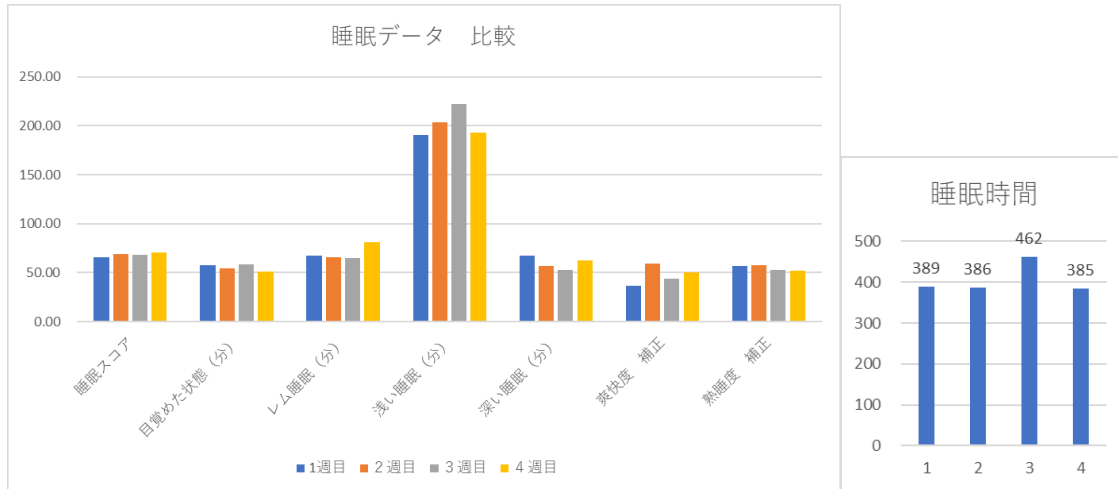
E-1	1週目	2週目	3週目	4週目	平均
睡眠スコア	66.00	68.71	68.43	70.25	68.35
目覚めた状態 (分)	57.71	54.57	58.14	51.00	55.36
レム睡眠 (分)	67.14	65.57	64.71	81.25	69.67
浅い睡眠 (分)	190.43	203.71	222.14	193.00	202.32
深い睡眠 (分)	67.00	56.86	52.43	62.50	59.70
爽快感 補正	36.46	58.93	43.90	50.45	47.43
熟睡度 補正	57.14	57.74	52.68	51.79	54.84

各週の変化の割合

E-1	変化2/1	変化3/2	変化4/3	変化3/1	変化4/1	3週間平均	3週間平均/1
睡眠スコア	1.04	1.00	1.03	1.04	1.06	69.13	1.05
目覚めた状態 (分)	0.95	1.07	0.88	1.01	0.88	54.57	0.95
レム睡眠 (分)	0.98	0.99	1.26	0.96	1.21	70.51	1.05
浅い睡眠 (分)	1.07	1.09	0.87	1.17	1.01	206.29	1.08
深い睡眠 (分)	0.85	0.92	1.19	0.78	0.93	57.26	0.85
爽快感 補正	1.62	0.74	1.15	1.20	1.38	51.09	1.40
熟睡度 補正	1.01	0.91	0.98	0.92	0.91	54.07	0.95

週平均の睡眠時間

睡眠時間	1週目	2週目	3週目	4週目	平均	変化2/1	変化3/2	変化4/3
	6:29	6:26	7:42	6:25	12:45			
	389	386	462	385	406	0.99	1.20	0.83



模様替え後：前週より睡眠スコア 104% 深い睡眠 85%、爽快感 162%、熟睡度 101%

アート設置後：前週より睡眠スコア 100%、深い睡眠 92%、爽快感 74%、熟睡度 91%
 (1週目との比較では、睡眠スコア 104%、深い睡眠 78%、爽快感 120%、熟睡度 92%)

照明設置後：前週より睡眠スコア 103%、深い睡眠 119%、爽快感 115%、熟睡度は 98%
 (1週目との比較では、睡眠スコア 106%、深い睡眠 93%、爽快感 138%、熟睡度 91%)

睡眠調査のデータ E-2

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	3	4	5	6	7	8	9	
睡眠スコア	74	80	77	77	68	74	75	75.00
目覚めた状態 (分)	39	61	32	46	51	56	46	47.29
レム睡眠 (分)	111	117	79	85	45	86	80	86.14
浅い睡眠 (分)	227	279	247	212	359	234	300	265.43
深い睡眠 (分)	69	37	15	37	10	52	52	38.86
就寝時間	23:16	23:25	0:23	23:36	0:18	22:52	22:32	
起床時間	6:42	7:39	6:36	5:56	6:23	6:00	6:30	
睡眠時間	7:26	8:14	6:13	6:20	6:05	7:08	7:58	7:03
爽快感	72	45	27	26	30	67	38	
爽快感 補正	78.26	48.91	29.35	28.26	32.61	72.83	41.30	47.36
熟睡度	67	39	27	26	28	62	38	
熟睡度 補正	72.83	42.39	29.35	28.26	30.43	67.39	41.30	44.57

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	10	11	12	13	14	15	16	
睡眠スコア	78	79	79	79	72	77		66.29
目覚めた状態 (分)	55	59	59	56	69	54		50.29
レム睡眠 (分)	107	94	94	71	75	92		76.14
浅い睡眠 (分)	213	268	268	305	185	215		207.71
就寝時間	22:42	22:54	22:54	22:53	23:18	23:32		
起床時間	5:55	6:41	6:41	6:51	6:41	6:29		
睡眠時間	7:13	7:47	7:47	7:58	7:23	6:57	0:00	7:30
爽快感	65	42	70	49	55	43		
爽快感 補正	70.65	45.65	76.09	53.26	59.78	46.74	0.00	50.31
熟睡度	55	42	67	45	55	41		
熟睡度 補正	59.78	45.65	72.83	48.91	59.78	44.57	0.00	47.36

月	11	11	11	11	11	11	11	週平均
日	17	18	19	20	21	22	23	
睡眠スコア	71	78	76	79	79	74	75	76.00
目覚めた状態 (分)	62	33	51	50	41	64	59	51.43
レム睡眠 (分)	44	96	99	61	97	65	105	81.00
浅い睡眠 (分)	282	224	239	278	428	315	199	280.71
深い睡眠 (分)	45	40	45	46	42	14	45	39.57
就寝時間	23:13	23:40	23:20	22:45	23:04	23:16	23:40	
起床時間	6:26	6:13	6:34	6:00	6:12	6:54	6:28	
睡眠時間	7:13	6:33	7:14	7:15	7:08	7:38	6:48	7:07
爽快感	68	52	59	60	49	31	64	
爽快感 補正	73.91	56.52	64.13	65.22	53.26	33.70	69.57	59.47
熟睡度	64	52	52	53	49	48	65	
熟睡度 補正	69.57	56.52	56.52	57.61	53.26	52.17	70.65	59.47

月	11	11	11	11	11	11	12	週平均
日	24	25	26	27	28	29	1	
睡眠スコア	81	84	80	71	72	82	80	76.75
目覚めた状態 (分)	51	43	58	88	0:00	50	37	64.25
レム睡眠 (分)	105	119	119	80	86	102	122	101
浅い睡眠 (分)	229	272	261	257	238	249	176	257
深い睡眠 (分)	48	61	61	57	27	55	70	51.5
就寝時間	23:00	22:19	22:43	23:07	23:21	23:17	23:31	
起床時間	6:13	6:34	7:02	7:09	6:20	6:53	6:16	
睡眠時間	7:13	8:15	8:19	8:02	6:59	7:36	6:45	7:35
爽快感	70	71	49	38	78	55	67	
爽快感 補正	76.09	77.17	53.26	41.30	84.78	59.78	72.83	66.46
熟睡度	70	76	54	38	78	52	65	
熟睡度 補正	76.09	82.61	58.70	41.30	84.78	56.52	70.65	67.24

各週のまとめ

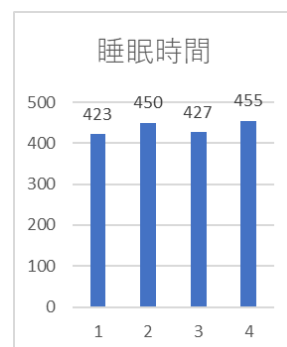
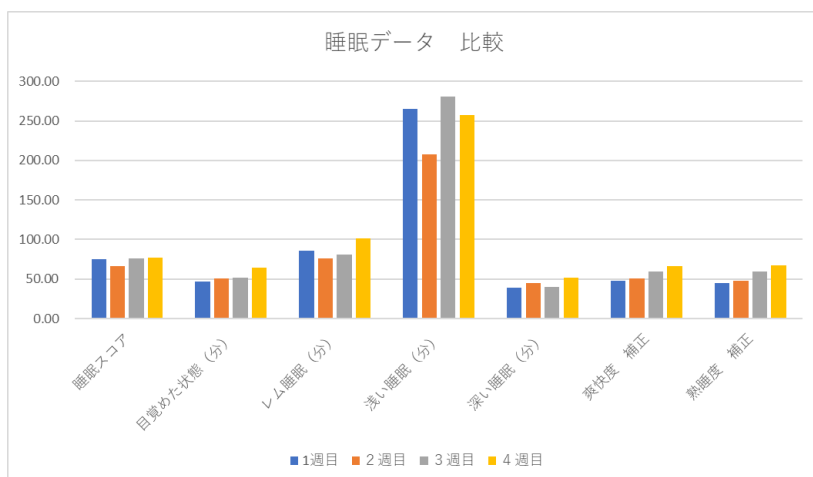
E-2	1週目	2週目	3週目	4週目	平均
睡眠スコア	75.00	66.29	76.00	76.75	73.51
目覚めた状態 (分)	47.29	50.29	51.43	64.25	53.31
レム睡眠 (分)	86.14	76.14	81.00	101.00	86.07
浅い睡眠 (分)	265.43	207.71	280.71	257.00	252.71
深い睡眠 (分)	38.86	45.14	39.57	51.50	43.77
爽快感 補正	47.36	50.31	59.47	66.46	55.90
熟睡度 補正	44.57	47.36	59.47	67.24	54.66

各週の変化の割合

E-2	変化2/1	変化3/2	変化4/3	変化3/1	変化4/1	3週間平均	3週間平均/1
睡眠スコア	0.88	1.15	1.01	1.01	1.02	73.01	0.97
目覚めた状態 (分)	1.06	1.02	1.25	1.09	1.36	55.32	1.17
レム睡眠 (分)	0.88	1.06	1.25	0.94	1.17	86.05	1.00
浅い睡眠 (分)	0.78	1.35	0.92	1.06	0.97	248.48	0.94
深い睡眠 (分)	1.16	0.88	1.30	1.02	1.33	45.40	1.17
爽快感 補正	1.06	1.18	1.12	1.26	1.40	58.75	1.24
熟睡度 補正	1.06	1.26	1.13	1.33	1.51	58.02	1.30

週平均の睡眠時間

睡眠時間	1週目	2週目	3週目	4週目	平均	変化2/1	変化3/2	変化4/3
	7:03	7:30	7:07	7:35	7:19			
	423	450	427	455	439	1.06	0.95	1.07



模様替え後：前週より睡眠スコア 88% 深い睡眠 116%、爽快感 106%、熟睡度 106%

アート設置後：前週より睡眠スコア 115%、深い睡眠 88%、爽快感 118%、熟睡度 126%
(1 週目との比較では、睡眠スコア 101%、深い睡眠 102%、爽快感 126%、熟睡度 133%)

照明設置後：前週より睡眠スコア 101%、深い睡眠 130%、爽快感 112%、熟睡度は 113%
(1 週目との比較では、睡眠スコア 102%、深い睡眠 133%、爽快感 140%、熟睡度 151%)

調査結果全体まとめ・考察

また睡眠時間の長い短いと睡眠スコアは連動していなかったため、睡眠時間は考慮せず、ウエラブルの睡眠スコアと深い睡眠、主観的な爽快感と熟睡度について比較をしました。

ビフォーと模様替え後の比較

ビフォー1週目と模様替え後2週目の変化率【2週目/1週目】（男女）

	A-1	A-2	B-1	B-2	C-1	C-2	D-1	D-2	E-1	E-2	平均
睡眠スコア	1.04	0.94	1.11	0.95	1.07	0.92	1.04	1.00	1.04	0.88	1.00
目覚めた状態（分）	0.76	1.06	1.07	0.87	1.06	1.02	0.75	1.15	0.95	1.06	0.97
レム睡眠（分）	1.24	1.06	1.45	1.13	1.23	0.82	1.39	1.39	0.98	0.88	1.16
浅い睡眠（分）	0.99	1.09	1.31	0.83	1.10	0.83	0.83	0.93	1.07	0.78	0.98
深い睡眠（分）	1.12	0.78	0.97	1.19	0.87	1.07	1.05	1.05	0.85	1.16	1.01
爽快感 補正	1.70	1.34	1.07	0.92			1.25	1.22	1.62	1.06	1.27
熟睡度 補正	1.29	1.19	0.98	1.29			1.27	1.08	1.01	1.06	1.15

ビフォー（1週目）と模様替え後（2週目）のそれぞれの数値を比較して割合にて変化を確認しました。オレンジ色に色を付けている部分が、比較した前週より数値が上がった部分です。平均をとってみると、レム睡眠、爽快感と熟睡度について差がでていました。

睡眠スコアは、平均を見ると 1.0 で変化がないという状況です。10 人で比較して、T 検定を行ったが意義のある差として確認できませんでした。

睡眠スコア(男女)

		A-1	B-1	C-1	D-1	E-1	A-2	B-2	C-2	D-2	E-2
睡眠スコア	1週	72.00	64.50	70.33	75.00	66.00	75.00	85.33	79.43	76.00	75.00
睡眠スコア	2週	75.00	71.50	75.60	78.00	68.71	70.71	81.29	73.14	76.00	66.29

これを男女で分けてみたところ、男性は睡眠スコアを伸ばし、女性は睡眠スコアが下がるという傾向がみられました。

睡眠スコア (男性)

	A-1	B-1	C-1	D-1	E-1
睡眠スコア 1週目	72.00	64.50	70.33	75.00	66.00
睡眠スコア 2週目	75.00	71.50	75.60	78.00	68.71

睡眠スコア変化率 (男性)

	A-1	B-1	C-1	D-1	E-1	平均
睡眠スコア2週目/1週目	1.04	1.11	1.07	1.04	1.04	1.06

睡眠スコア (女性)

	A-2	B-2	C-2	D-2	E-2
睡眠スコア 1週目	75.00	85.33	79.43	76.00	75.00
睡眠スコア 2週目	70.71	81.29	73.14	76.00	66.29

睡眠スコア変化率(女性)

	A-2	B-2	C-2	D-2	E-2	平均
睡眠スコア2週目/1週目	0.94	0.95	0.92	1.00	0.88	0.94

男性のスコアの T 検定

	変数 1	変数 2
平均	69.56667	73.76286
分散	18.60556	13.3669
観測数	5	5
ピアソン相関	0.902215	
仮説平均との差異	0	
自由度	4	
t	-5.0038	
P(T<=t) 片側	0.003735	
t 境界値 片側	2.131847	
P(T<=t) 両側	0.00747	
t 境界値 両側	2.776445	

女性の睡眠スコアの T 検定

	変数 1	変数 2
平均	78.15171	73.48571
分散	19.41366	31.7
観測数	5	5
ピアソン相関	0.822028	
仮説平均との差異	0	
自由度	4	
t	3.246437	
P(T<=t) 片側	0.015741	
t 境界値 片側	2.131847	
P(T<=t) 両側	0.031482	
t 境界値 両側	2.776445	

さらに模様替えの 3 週間の平均と 1 週目を比較しても、男性はスコアを伸ばし、女性はスコアが下がっているという傾向がみられました。

睡眠スコアの変化率（男性）

	A-1	B-1	C-1	D-1	E-1	平均
睡眠スコア	1.08	1.07	1.09	1.01	1.05	1.06

睡眠スコア（男性）

		A-1	B-1	C-1	D-1	E-1
睡眠スコア	1週	72.00	64.50	70.33	75.00	66.00
睡眠スコア	平均	77.94	69.02	76.45	75.75	69.13

睡眠スコアの変化率（女性）

	A-2	B-2	C-2	D-2	E-2	平均
睡眠スコア	0.94	0.95	0.97	1.00	0.97	0.97

睡眠スコア（女性）

		A-2	B-2	C-2	D-2	E-2
睡眠スコア	1週	75.00	85.33	79.43	76.00	75.00
睡眠スコア	平均	70.62	81.05	75.86	75.79	73.01

男性の 3 週平均と 1 週目の T 検定

	変数 1	変数 2
平均	69.5667	73.658
分散	18.6056	18.1303
観測数	5	5
ピアソン相関	0.86538	
仮説平均との差異	0	
自由度	4	
t	-4.1128	
P(T<=t) 片側	0.00735	
t 境界値 片側	2.13185	
P(T<=t) 両側	0.0147	
t 境界値 両側	2.77645	

女性の 3 週平均と T 検定

	変数 1	変数 2
平均	78.1517	75.466
分散	19.4137	15.6862
観測数	5	5
ピアソン相関	0.91945	
仮説平均との差異	0	
自由度	4	
t	3.46159	
P(T<=t) 片側	0.01289	
t 境界値 片側	2.13185	
P(T<=t) 両側	0.02578	
t 境界値 両側	2.77645	

主観的な数値の爽快感と熟睡度については 8 人中 7 人のスコアが、主観的な爽快感と熟睡度についてはモニター全体的にビフォーより上がっていました。

下記 T 検定を実施したところ、1 週目と 2 週目の比較において、意味のある誤差ということが分かりました。したがって主観的な爽快感と熟睡度は、毛様替えによって向上したと言えます。

爽快感（男女）

		A-1	B-1	C-1	D-1	E-1	A-2	B-2	C-2	D-2	E-2
爽快感 補正	1週	22.62	60.93		42.55	36.46	37.50	50.32		42.55	47.36
爽快感 補正	2週	38.39	65.37		53.23	58.93	50.15	46.35		51.97	50.31

	変数 1	変数 2
平均	42.53523	51.83755
分散	125.8515	64.49164
観測数	8	8
ピアソン相関	0.685002	
仮説平均との差異	0	
自由度	7	
t	-3.21635	
P(T<=t) 片側	0.007364	
t 境界値 片側	1.894579	
P(T<=t) 両側	0.014728	
t 境界値 両側	2.364624	

熟睡度（男女）






		A-1	B-1	C-1	D-1	E-1	A-2	B-2	C-2	D-2	E-2
熟睡度 補正	1週	32.44	66.85		46.85	57.14	49.26	47.94		49.77	44.57
熟睡度 補正	2週	41.96	65.19		59.68	57.74	58.48	61.75		53.58	47.36

	変数 1	変数 2
平均	49.35168	55.717
分散	97.75677	59.56731
観測数	8	8
ピアソン相関	0.813261	
仮説平均との差異	0	
自由度	7	
t	-3.12436	
P(T<=t) 片側	0.008371	
t 境界値 片側	1.894579	
P(T<=t) 両側	0.016741	
t 境界値 両側	2.364624	

アート導入の変化

それぞれのモニターの部屋に合う、趣向に合うアートを入れた後とその前（2 週目と 1 週目）とを比較してみました。

模様替え後 2 週目からアートを入れた 3 週目の変化率【3 週目/2 週目】（男女）

	A-1	A-2	B-1	B-2	C-1	C-2	D-1	D-2	E-1	E-2	平均
睡眠スコア	1.08	1.04	0.92	0.97	1.01	1.07	0.94	0.99	1.00	1.15	1.02
目覚めた状態（分）	1.02	0.86	0.93	1.10	0.97	1.07	0.83	0.84	1.07	1.02	0.97
レム睡眠（分）	0.87	0.91	0.84	0.82	1.05	1.20	0.77	0.83	0.99	1.06	0.93
浅い睡眠（分）	1.05	1.09	0.90	0.94	1.00	1.16	0.84	0.93	1.09	1.35	1.04
深い睡眠（分）	1.30	1.06	1.15	1.00	0.87	1.02	1.01	1.19	0.92	0.88	1.04
爽快度 補正	1.22	1.01	0.91	1.39			0.99	1.03	0.74	1.18	1.06
熟睡度 補正	1.15	0.90	0.92	1.17			0.94	1.09	0.91	1.26	1.04
導入したアート											
ビフォーにアートが寝室にあったかどうか	アートなし		アートあり		アートあり		アートあり		アートなし		

ビフォー1 週目とアート設置後 3 週目の変化率【3 週目/1 週目】（男女）

	A-1	A-2	B-1	B-2	C-1	C-2	D-1	D-2	E-1	E-2	平均
睡眠スコア	1.12	0.98	1.02	0.92	1.09	0.98	0.98	0.99	1.04	1.01	1.01
目覚めた状態（分）	0.78	0.92	0.99	0.96	1.02	1.09	0.62	0.96	1.01	1.09	0.94
レム睡眠（分）	1.08	0.97	1.22	0.93	1.29	0.98	1.07	1.16	0.96	0.94	1.06
浅い睡眠（分）	1.04	1.18	1.18	0.78	1.10	0.97	0.70	0.87	1.17	1.06	1.01
深い睡眠（分）	1.45	0.83	1.11	1.19	0.76	1.09	1.06	1.25	0.78	1.02	1.05
爽快度 補正	2.07	1.35	0.98	1.28			1.24	1.25	1.20	1.26	1.33
熟睡度 補正	1.48	1.07	0.90	1.51			1.20	1.17	0.92	1.33	1.20


ビフォー（1 週目）と比較すると、熟睡度や爽快度の大きな変化はみられるけれど、その他の値については、大きな差がみられなかった。

それぞれの数値についても T 検定を実施したところ、全体としては意味のある差があるとはでませんでした。個々にはそれぞれ反応が見られた。

照明導入

照明の導入の変化をみるために、モニターの方には、寝る前 5 分程度照明をつけてからお休みいただくようお願いしました。

アート設置後 3 週目と照明設置後 4 週目の変化率【4 週目/3 週目】（男女）

	A-1	A-2	B-1	B-2	C-1	C-2	D-1	D-2	E-1	E-2	平均
睡眠スコア	0.96	0.93	1.06	1.06	1.01	1.01	1.03	1.01	1.03	1.01	1.01
目覚めた状態（分）	1.37	1.10	0.98	0.92	0.95	0.77	0.96	1.16	0.88	1.25	1.03
レム睡眠（分）	1.00	0.95	1.21	1.02	1.07	0.88	1.17	1.06	1.26	1.25	1.09
浅い睡眠（分）	1.14	0.78	0.86	1.13	0.96	0.95	1.19	1.13	0.87	0.92	0.99
深い睡眠（分）	0.79	1.31	1.10	0.93	1.30	1.30	0.92	0.99	1.19	1.30	1.11
爽快感 補正	0.80	0.52	0.94	0.77			1.03	1.21	1.15	1.12	0.94
熟睡度 補正	0.79	0.67	1.05	1.02			1.10	1.15	0.98	1.13	0.99
導入した照明											

ビフォー1 週目と照明設置後 4 週目の変化率【4 週目/1 週目】（男女）

	A-1	A-2	B-1	B-2	C-1	C-2	D-1	D-2	E-1	E-2	平均
睡眠スコア	1.08	0.90	1.08	0.98	1.10	1.00	1.01	1.00	1.06	1.02	1.03
目覚めた状態（分）	1.07	1.01	0.97	0.88	0.97	0.84	0.59	1.12	0.88	1.36	0.97
レム睡眠（分）	1.08	0.92	1.48	0.95	1.37	0.87	1.25	1.23	1.21	1.17	1.15
浅い睡眠（分）	1.19	0.93	1.02	0.89	1.06	0.92	0.83	0.98	1.01	0.97	0.98
深い睡眠（分）	1.15	1.08	1.23	1.10	0.99	1.42	0.97	1.24	0.93	1.33	1.14
爽快感 補正	1.67	0.70	0.92	0.98			1.27	1.52	1.38	1.40	1.23
熟睡度 補正	1.17	0.72	0.94	1.54			1.33	1.34	0.91	1.51	1.18

ウェアラブルの睡眠スコアは、全体として浅い睡眠が減り、深い睡眠の時間が増えました。主観的な数値の熟睡度、爽快感の平均を見ると、ビフォー（1 週目）よりは上がっているけれど、前週から比較すると、全体的に下がっていました。睡眠スコアが上がっているにもかかわらず、主観的な熟睡感、爽快感が下がりました。

それぞれの数値に対して T 検定を実施したところ 1 週目と 4 週目の比較の深い睡眠については意味のある差という結果になりました。照明を導入することにより 1 週目より深い睡眠が増えたと言えます。

深い睡眠(男女)

		A-1	B-1	C-1	D-1	E-1	A-2	B-2	C-2	D-2	E-2
深い睡眠(分)	1週	49.29	55.17	59.14	55.43	67.00	52.83	70.43	39.43	52.00	38.86
深い睡眠(分)	4週	56.75	67.86	58.29	54.00	62.50	57.14	77.40	55.86	64.67	51.50

	変数 1	変数 2
平均	53.95714	60.597
分散	104.2165	59.56558
観測数	10	10
ピアソン相関	0.717493	
仮説平均との差異	0	
自由度	9	
t	-2.94826	
P(T<=t) 片側	0.008133	
t 境界値 片側	1.833113	
P(T<=t) 両側	0.016267	
t 境界値 両側	2.262157	

3週間の平均と模様替え前の比較

アフターの3週間の平均値をとり、模様替え前との数値を比較しました。

10人のモニターの3週間(模様替え後の平均)と模様替え前との変化率(男女)

	A-1	A-2	B-1	B-2	C-1	C-2	D-1	D-2	E-1	E-2	平均
睡眠スコア	1.08	0.94	1.07	0.95	1.09	0.97	1.01	1.00	1.05	0.97	1.01
目覚めた状態(分)	0.87	1.00	1.01	0.90	1.02	0.98	0.65	1.08	0.95	1.17	0.96
レム睡眠(分)	1.14	0.98	1.38	1.00	1.30	0.89	1.24	1.26	1.05	1.00	1.12
浅い睡眠(分)	1.08	1.07	1.17	0.83	1.09	0.91	0.79	0.92	1.08	0.94	0.99
深い睡眠(分)	1.24	0.90	1.10	1.16	0.87	1.19	1.03	1.18	0.85	1.17	1.07
爽快感 補正	1.81	1.13	0.99	1.06			1.26	1.33	1.40	1.24	1.28
熟睡度 補正	1.31	0.99	0.94	1.45			1.27	1.20	0.95	1.30	1.18

上記の数値の T 検定を実施したところ、爽快感と熟睡度については、意味のある差ということが分かりました。アフターの3週間の平均とビフォーを比べたときに、爽快感と熟睡度は上がったと言えます。

爽快度（男女）

		A-1	B-1	C-1	D-1	E-1	A-2	B-2	C-2	D-2	E-2
爽快度 補正	3週間平均	40.99	60.36		53.43	51.09	42.36	53.36		56.60	58.75
爽快度 補正	1週目	22.62	60.93		42.55	36.46	37.50	50.32		42.55	47.36

	変数 1	変数 2
平均	52.118	42.53511
分散	50.75666	125.8569
観測数	8	8
ピアソン相関	0.840598	
仮説平均との差	0	
自由度	7	
t	4.170257	
P(T<=t) 片側	0.002094	
t 境界値 片側	1.894579	
P(T<=t) 両側	0.004188	
t 境界値 両側	2.364624	

熟睡度（男女）

		A-1	B-1	C-1	D-1	E-1	A-2	B-2	C-2	D-2	E-2
熟睡度 補正	3週間平均	42.66	62.84		59.42	54.07	48.76	69.30		59.60	58.02
熟睡度 補正	1週目	32.44	66.85		46.85	57.14	49.26	47.94		49.77	44.57

	変数 1	変数 2
平均	56.83352	49.35168
分散	68.72222	97.75677
観測数	8	8
ピアソン相関	0.514894	
仮説平均との差	0	
自由度	7	
t	2.335884	
P(T<=t) 片側	0.02608	
t 境界値 片側	1.894579	
P(T<=t) 両側	0.05216	
t 境界値 両側	2.364624	

まとめ・考察

「嗜好に合った寝室のインテリアコーディネート」は、睡眠の質を向上させられるか？ということを調査しましたが、今回の結果から1週目(ビフォー)と2週目(模様替え後)と、1週目と模様替え後3週間の平均を比較すると、主観的な熟睡度や爽快感が模様替え前に比べ向上していました。このことから寝室を嗜好に合ったインテリアにすることで、主観的な睡眠の熟睡感や爽快感が向上する可能性があることがわかりました。

アンケートをとると、モニターご自身だけでは今回変更したような室内空間にすることができなかったと感想をいただきました。

プロのインテリアコーディネーターがモニターにヒアリングをし、寝室という空間に合った色や素材を選びコーディネートを提案することで、睡眠の熟睡感や爽快感といった主体的な感覚を上げる可能性があります。

例えば今回は、東側の窓で日当たりのいいお部屋や窓の近くに夜も明るい施設がある部屋には、遮光性のあるカーテンや裏地を使用しました。照明については導入の方法や機器の選定に注意が必要ですが、照明をうまく取り入れることで、深い睡眠を促すリズムづくりができます。

今回の結果特に男性は、インテリアを整えることでウェアラブルの睡眠スコアも上がっていたことから、より効果を実感しやすいのではないかと考えます。

寝室はリビングダイニングなどに比べると関心が薄く、インテリアについてもさほど重視しない傾向があります。しかし今回の寝室の室内空間を整えることで睡眠の主観的な感覚を高められるという結果がでたことから、私たちは寝室もリビングと同様にインテリアコーディネートを考え睡眠に合った室内環境を整えていくことで、睡眠の質を高めそして更に人生の質を高められると考えます。

今後「寝室を整えることも大事」ということをインテリアコーディネーターだけでなく、一般の生活者にも知ってもらうことで、睡眠環境の改善、人生の質の向上につながるような活動をしていきたいと思えます。

プラスアート推進会

睡眠とインテリアの調査研究メンバー

今回の調査にご協力いただいた企業紹介

今回の調査を最後までやり遂げることができたのは、公益社団法人インテリア産業協会の助成金をはじめ、クラウドファンディングによるご支援、そして各メーカーや企業の協力がなくては実現できませんでした。

ご協力いただきました皆様に感謝を申し上げます。

施工協力

株式会社弘和 ハンガーズ株式会社

資材提供・協力

株式会社 カラーワークス 株式会社川島織物セルコン

Christian Fischbacher / 日本フィスバ(株) 株式会社サンゲツ SORAA Japan 株式会社

トソー株式会社 株式会社トミタ 日本ベッド製造株式会社

株式会社フジエテキスタイル マナトレーディング株式会社

ヤーンホーム フィットビット・ジャパン合同会社(ウェアラブル提供)

アート貸出し

Art Mall アートモール A&M × HAYASHI MARIKO

ファヴ オリンターナショナル株式会社 WASABI ART SHOP ONLINE

照明貸出し

Brandze ルイスポールセン ジャパン 株式会社 ファヴ オリンターナショナル株式会社

最後にこの調査にご協力いただきましたモニターの方々には、長期間にわたり調査にご協力いただいたことに感謝しています。モニターの皆様のご協力がなければ今回の調査はできませんでした。心より感謝申し上げます。



こころみたす
Plus Art 推進会

www.plus-arts.com

info@plus-arts.com