

報道関係各位

2025年8月8日
株式会社クロス・マーケティング

「睡眠の質」改善のカギは、朝にあり 調査データから紐解く生活者の睡眠の意識と実態

2025年8月20日（水）14時～15時 無料オンラインセミナー

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区 代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹、以下当社）は、8月20日（水）にセミナーを開催いたします。

詳細・お申込みはこちら <https://www.cross-m.co.jp/seminar/20250820>



■セミナー内容

「睡眠の質」というキーワードがすっかり私たちの生活に定着してきている昨今、生活習慣の改善から睡眠に関連する商品サービスの利用など「睡眠の質」向上のために何かしら意識/行動をしたことのある方も多いのではないかでしょうか。

今ではヒット商品となった乳酸菌飲料、アプリ等用いた睡眠計測、枕やマットレスなどの寝具…など睡眠をサポートする商品/サービスも様々な分野から多数上市されています。

いつの時代も睡眠不足と言われる日本人は、睡眠の質を改善することへの興味関心は高いことが伺えますが、実際の意識や行動はどうなっているのでしょうか？

本ウェビナーでは、当社で実施した調査から得られた多種多様なデータを基に、リサーチャーと共に「生活者の睡眠状況の実態」「生活者の睡眠にまつわる改善行動や意識」についてお知らせし、睡眠ニーズを紐解くヒントをお伝えします。

また、調査回答者を「睡眠時間の充足度×睡眠の質改善意向」で4つに分類。「睡眠の質を良くしたい」と考えている77%の人々を、「睡眠時間が足りている層」と「足りていない層」に分けて深掘りします。

※当社は、2025年3月、全国47都道府県に在住する20～69歳の男女2,500人を対象に「睡眠に関する調査（2025年）」を行いました。

● 睡眠に関する調査（2025年）実態編

<https://www.cross-m.co.jp/report/20250415sleep>

● 睡眠に関する調査（2025年）改善行動・意識編

<https://www.cross-m.co.jp/report/20250422sleep>

■ プログラム

1. 睡眠への関心の高まりやトレンド
2. 生活者データからみる「睡眠の質」の実態
3. 質疑応答

■ このような方にオススメ

- 「生活者の睡眠の実態」について興味のある方
- 睡眠市場の商品/サービスの開発に携わる企画開発、マーケター、事業部の方

■ 開催概要

名称：「睡眠の質」改善のカギは“朝にあり”

日時：2025年8月20日（水）14:00～15:00

参加方法：Zoomによるオンラインセミナー・事前申込制 ※前日に視聴URLをお送り致します。

参加費：無料

詳細・お申込みはこちら：<https://www.cross-m.co.jp/seminar/20250820>

※競合企業などご参加をお断りする場合がございます。

今後も当社は、さまざまな手法を取り入れながら、お客様のマーケティングパートナーとして、ニーズに適したマーケティングリサーチ、マーケティングソリューションを提供していきます。

【会社概要】

会社名：株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>

所在地：東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F

設立：2003年4月1日

代表：代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹

事業内容：マーケティング・リサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

■ 本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社クロス・マーケティング セミナー事務局

seminar@cm-group.co.jp