

生活総合情報メディア【ヨムーノ】、 「夫婦の寝室事情」に関する最新の意識調査を実施 別室夫婦の約3割が「非円満」だった！寝室スタイルは“心の距離”にも影響!?

毎年11月22日は「いい夫婦の日」。今回ヨムーノでは、30～59歳の子どもがいる既婚女性165名を対象に、「夫婦の寝室事情」に関するアンケートを実施しました。

仕事や育児に追われ、夫婦の会話が減りがちな日常の中で、寝室は数少ない“ふたりだけの空間”。一方で、夫婦の寝室スタイルは、家庭の事情やライフスタイルによって大きく異なります。今回の調査では、6割以上が「夫婦同室」で寝ていることがわかりました。また、同じ布団・ベッドで寝ている夫婦の94%が「夫婦円満」と回答したのに対し、別室派は「非円満」と回答した方が約3割に迫る結果となりました。



株式会社ベビーカレンダー（旧社名：株式会社クックパッドベビー、本社：東京都渋谷区、代表取締役：安田啓司、以下「ベビーカレンダー」）が運営する生活総合情報メディア「ヨムーノ」は、「ヨムーノメイト（※1）」を中心とした、30～59歳の子どもがいる既婚女性165名を対象に「夫婦の寝室事情」に関するアンケート調査を2025年10月～11月に実施しました。

【調査サマリー】

- 1) 3/4以上が「夫婦仲は円満」と回答！
- 2) 別室夫婦では約3割が「非円満」！寝室スタイルは“心の距離”にも影響!?
- 3) 寝室スタイルは「習慣」「部屋数・広さ」で決まる!?別室派には“いびき問題”も
- 4) 約8割が寝室スタイルに「満足」している一方、“理想と現実”の差に「不満」も
- 5) 円満のカギは「夫婦同室」派が僅差で優勢！

調査概要

調査名：夫婦の寝室事情に関するアンケート

調査手法：インターネットによるアンケート調査

調査期間：2025年10月27日～11月7日

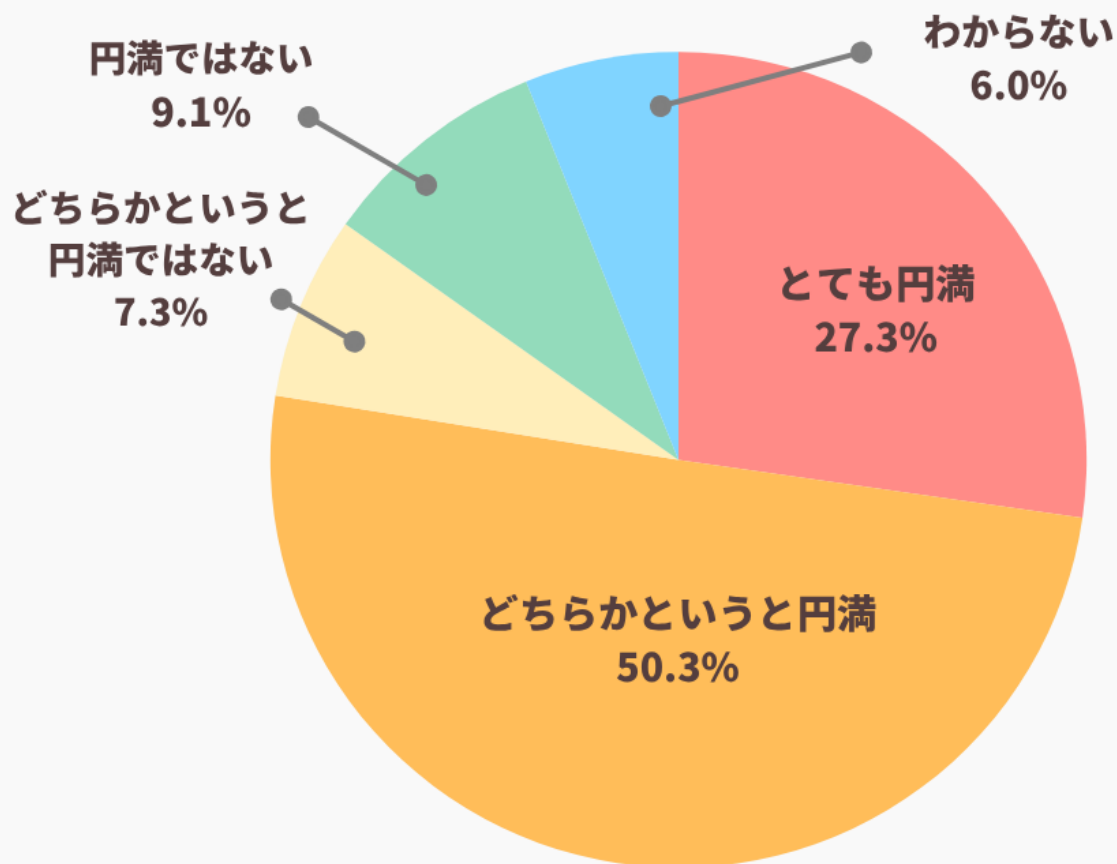
調査対象：「ヨムーノメイト（ヨムーノ公式インスタグラマー）」を中心とした、30～59歳の子どもがいる既婚女性165名

※1.ヨムーノメイトとは

編集部がスカウトした「くらし全方位ジャンルのマニア」によるインスタグラマー組織

1) 3/4以上が「夫婦仲は円満」と回答！

現在、夫婦仲は円満ですか？



エムシー

Q1：現在、夫婦仲は円満ですか？（n=165）

「とても円満」と回答した方は27.3%、「どちらかという円満」と回答した方は50.3%で、全体の77.6%が「夫婦円満」であることが分かりました。

「わからない（6.1%）」という関係の良し悪しを判断しにくい状態の方も一定数いるようです。

「夫婦円満」だと思える理由は？（アンケートの声より）

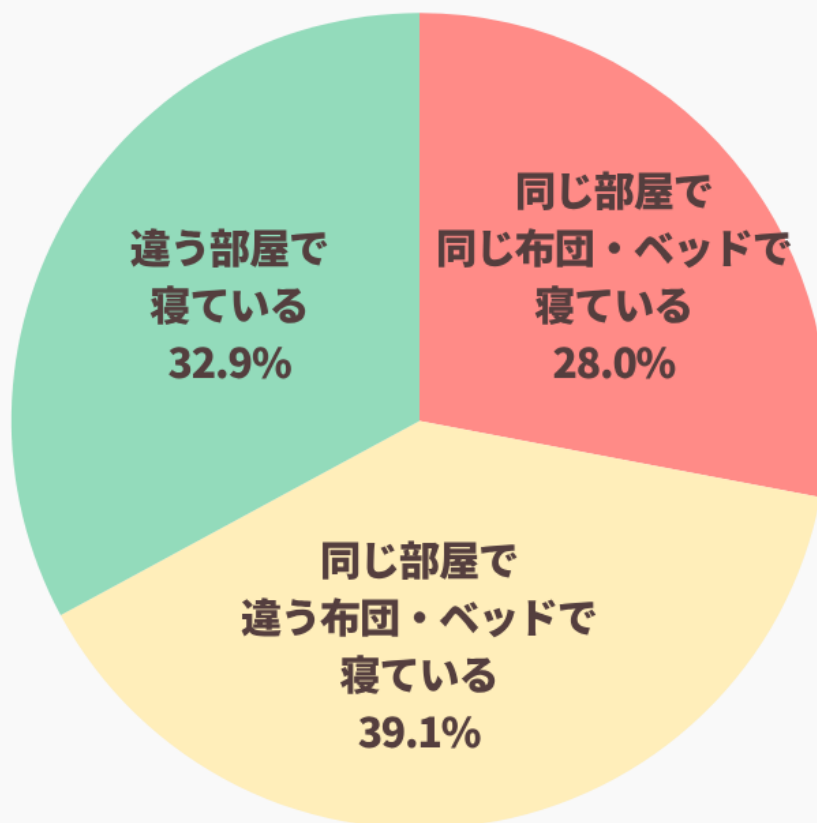
- ・お互いに、言いたいことを言い、ため込まないようにしているから（49歳）
- ・特別仲が良いわけではないが、お互いへのリスペクトや労いもあり、会話も普通にするため（34歳）
- ・週末一緒にウォーキングをしたり、子ども抜きで出かけることもあり、仲が良いと感じるから（41歳）
- ・夫が単身赴任していて距離があるので、衝突やストレスもない（39歳）

「夫婦非円満」だと思う理由は？（アンケートの声より）

- ・価値観が合わず、会話もなくなっているから（43歳）
- ・隠し事が多く、お互いに本音で話せなくなっていると思う（38歳）
- ・子どもの世話でバタバタしているため、夫婦間の会話がなくなっているため（40歳）

2) 別室夫婦では約3割が「非円満」！寝室スタイルは“心の距離”にも影響!?

現在、配偶者と同じ寝室で寝ていますか？

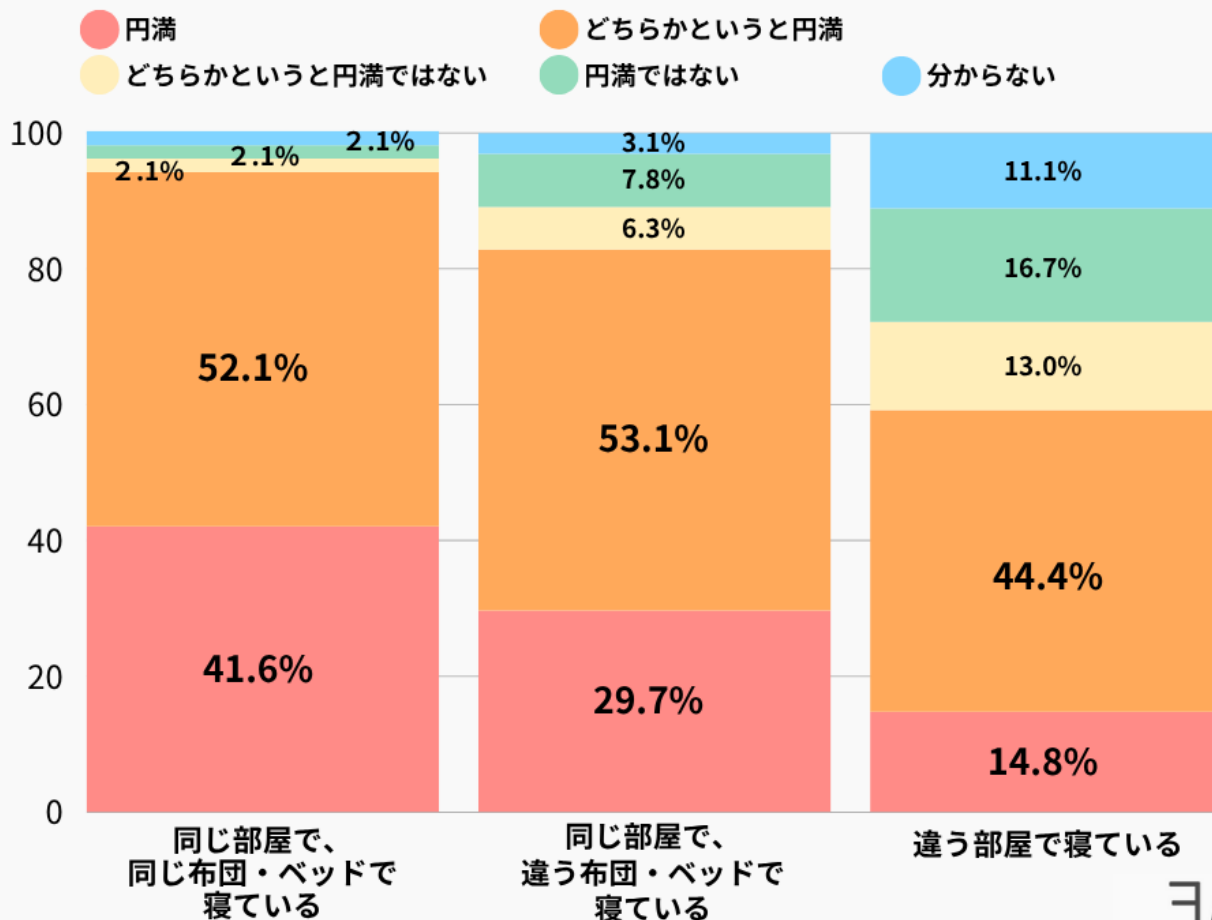


ヨメノ

Q2：現在、配偶者と同じ寝室で寝ていますか？（n=165）

現在の寝室スタイルを尋ねたところ、「同じ部屋で同じ布団・ベッドで寝ている」という方が28.0%、「同じ部屋で違う布団・ベッドで寝ている」方が39.1%。合わせると、夫婦の寝室が“同室”という方は67.1%と、多数派であることがわかりました。対して、「違う部屋で寝ている」という別室派は32.9%でした。

現在、夫婦仲は円満ですか？（寝室スタイル別）



さらに、「同じ布団・ベッドで寝ている」方の93.7%が「夫婦円満」と回答。「同じ部屋で違う布団・ベッドで寝ている」場合は、82.8%が「夫婦円満」と回答していました。一方、「違う部屋で寝ている」方は、29.6%と、約3割が「夫婦非円満」と回答していました。

寝る場所が離れるほど「夫婦円満」の割合は下がる結果となり、寝室スタイルは“心の距離”にも影響していることが伺えます。

3) 寝室スタイルは「習慣」「部屋数・広さ」で決まる!?別室派には“いびき問題”も

現在の寝室スタイルの理由

	同じ部屋で、 同じ布団・ベッドで寝ている (n=46)	同じ部屋で、 違う布団・ベッドで 寝ている (n=64)	違う部屋で寝ている (n=55)
1位	習慣的にそうなったから (63.0%)	子どもが生まれたから (29.7%)	生活習慣が異なるため (38.2%)
2位	部屋数が少ないから (37.0%)	習慣的にそうなったから (21.9%)	夫のいびき・寝言などが うるさいから (38.2%)
3位	部屋が狭いから (19.6%)	部屋数が少ないから (20.3%)	子どもが生まれたから (27.3%)
4位	結婚前に約束したから (15.2%)	部屋が狭いから (18.8%)	快適な室温が合わないから (10.9%)
5位	自分の両親がそうだった から (13.0%)	結婚前に約束したから (14.1%)	習慣的にそうなったから (10.9%)



Q3：現在の寝室スタイルの理由として当てはまる選択肢をすべてお選びください。（複数選択）

「同じ布団・ベッドで寝ている」理由として最も多かったのが、「習慣的にそうなったから（63.0%）」でした。次いで、「部屋数が少ないから（37.0%）」「部屋が狭いから（19.6%）」という結果になりました。同棲時代などからの流れで、今も自然と一緒に寝ている夫婦もありました。

「同じ布団・ベッドで寝ている」理由は？（アンケートの声より）

- ・本当は寝室を分けたいが、部屋数がないので仕方なく（55歳）
- ・一緒に寝ることで会話の時間も増えるし、寒い時は暖が取れるメリットも（43歳）
- ・ベッドを購入する時に2人で寝られるように大きめサイズを選んだから（43歳）

「同じ部屋で違う布団・ベッドで寝ている」方は、「子どもが生まれたから（29.7%）」という理由が最多。「習慣的にそうなったから（21.9%）」「部屋数が少ないから（20.3%）」が続きました。子どもの成長や希望など、“育児”がきっかけになるケースが多いのが特徴です。寝相やいびき、生活リズムの違いなど、身体的・生活的な理由で布団・ベッドの距離を取る夫婦も多く見られました。

「同じ部屋で違う布団・ベッドで寝ている」理由は？（アンケートの声より）

- ・娘は夫と、息子は私と寝たいと言うので、4人で並んで寝ることに（30歳）
- ・以前は仕事で朝の早い夫だけが別室で寝ていたが、家族みんなで寝るという一種のスキンシップが、子どもにとっても良いと感じたから同室にした（31歳）
- ・子どもが大きくなったら夫婦で寝る予定ですが、今は私と娘が同じベッドで寝ています（37歳）

「違う部屋で寝ている」理由としては、「生活リズムが異なるから（38.2%）」「夫のいびき・寝言がうるさいから（38.2%）」「子どもが生まれたから（27.3%）」が多く挙げられました。

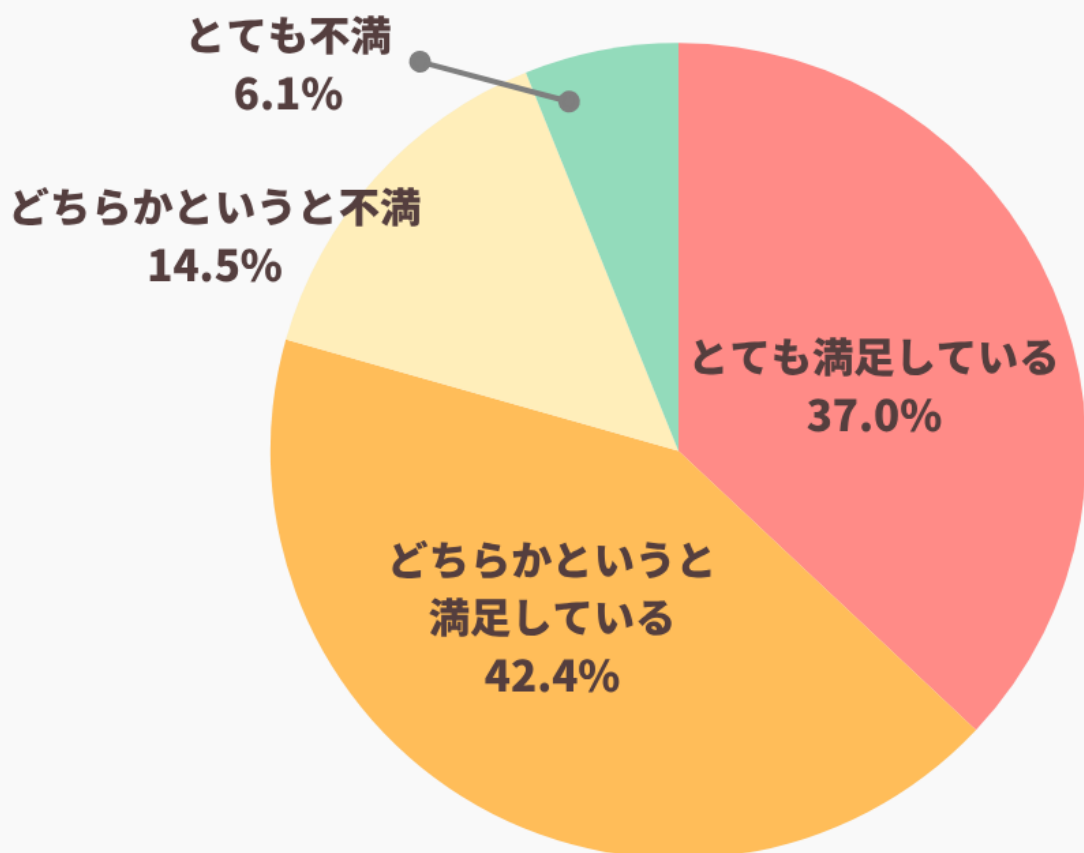
夫婦で活動時間がズれている場合や、騒音・室温の問題など、“現実的な選択”として別室にしている夫婦が多いようです。

「違う部屋で寝ている」理由は？（アンケートの声より）

- ・夫の私物が多すぎてリビングや寝室に置きたくないため、夫に自室を与えることに（42歳）
- ・勤務時間が早朝～夕方の私と、昼～深夜の夫とで、生活リズムに差ができたから（38歳）
- ・自分のペースでゆっくり寝ることが、お互いが機嫌良くいられる必須条件だから（50歳）
- ・私のいびきも原因ですが、夫は寝る前に灯りをつけて勉強や読書をするので別々になった（47歳）

4) 約8割が寝室スタイルに「満足」している一方、“理想と現実”の差に「不満」も

現在の寝室スタイルに満足していますか？



ヨムニ

Q4：現在の寝室スタイルに満足していますか？（n=165）

「とても満足している（37.0%）」「どちらかという満足している（42.4%）」と、実に79.4%の方がポジティブに回答しています。反対に不満を感じている人は2割程度にとどまりました。

満足している理由（アンケートの声より）

- ・夫のいびきがひどくたまに1人で寝たいと思いますが、ケンカした時も同じ寝室だと気まずさが長引かず、すぐ仲直りできるため今のスタイルに納得している（43歳）
- ・自分は1階で夫は2階で寝ているので、声も全く聞こえず、とても快適なため（50歳）
- ・別室で寝ていますが、大きなトラブルもなく子どもたちも気分によって私側か夫側か寝る場所を決められるので気に入っています（38歳）

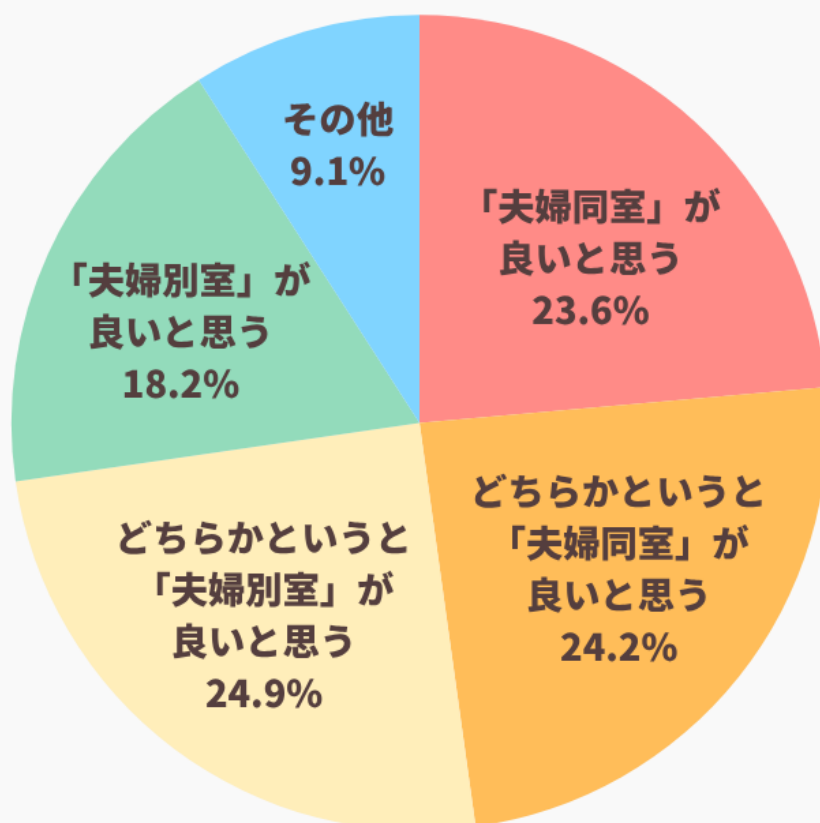
不満を感じている理由（アンケートの声より）

- ・狭いので同室で寝ていますが、私が暑がりです夫がとても寒がりです、よく揉めるため（55歳）
- ・私は別々で寝たいが、話し合うのも面倒で現状維持に（43歳）

同室で寝ていても別室を望む声も多く、“理想と現実”のギャップに悩む人の存在も浮き彫りになりました。それでも「納得のうえで選んだスタイル」という人が多く、“選択の自由”と“相互理解”が満足度を高めていると考えられます。

5) 円満のカギは「夫婦同室」派が僅差で優勢！

夫婦円満のために、夫婦の寝室は同室・別室どちらが良いと思いますか？



ヨメノ

Q5：夫婦円満のために、寝室は「夫婦同室」と「夫婦別室」どちらが良いと思いますか？（n=165）

「夫婦同室が良いと思う（23.6%）」「どちらかという夫婦同室が良いと思う（24.2%）」と、“同室派”は合計47.8%という結果に。対して「どちらかという夫婦別室が良いと思う（24.9%）」「夫婦別室が良いと思う（18.2%）」と、“別室派”は43.1%でした。

夫婦円満には「寝室は同室」が良いと思う理由（アンケートの声より）

- ・起床・就寝時間など、お互いの生活リズムを把握できた方が安心するため（33歳）
- ・どんな1日でも、終わりと始まりを一緒に過ごすことでコミュニケーションが取りやすくなるから（37歳）

夫婦円満には「寝室は別室」が良いと思う理由（アンケートの声より）

- ・結婚後も個人のスペースは確保し、1人の時間を大事にした方がお互い心地良く過ごせるため（36歳）
- ・きちんと熟睡するなら、1人で寝た方が良いと思うから（34歳）

回答が二分した背景には、「安眠重視」と「コミュニケーション重視」という価値観の違いがあると考えられます。“夫婦の在り方”が多様化している時代ならではの結果とも言えそうです。

【まとめ】「夫婦円満＝同室」はもう古い？大切なのは“納得して眠れるか”どうか

今回の調査では、「同じ部屋で寝ている＝夫婦円満」という傾向がある一方で、寝室スタイルが異なっているも、納得していれば満足度は高いことが明らかになりました。

子どもの成長や生活リズムの違い、いびきや温度の問題など、寝室の形は家庭ごとにさまざま。“一緒にいること”よりも、“心地よく過ごせるかどうか”が、夫婦円満のカギになっているようです。

今後も「夫婦の寝室スタイル」は、家庭の変化や人生のステージに応じて柔軟に変化していくことでしょう。

大切なのは、“夫婦で納得できる形を選ぶこと”。どんな距離感であっても、思いやりと対話があれば、きっと円満は続いていくのではないのでしょうか。

――

<本リリースに関してヨムーノの記事でもご紹介中！>

<https://yomuno.jp/posts/131271>

<「ヨムーノ」メディアに関して>

『ヨムーノ』（<https://yomuno.jp/>）は、忙しくても「くらしをもっと楽しく賢く！」をコンセプトに、人気のショップ情報やグルメ、ファッション、ビューティ、インテリア・収納、節約・マネー等、くらし全方位の「すぐ実践できるトレンド情報」を発信しています。

<「ベビーカレンダー」メディアに関して>

『ベビーカレンダー』は、月間PV数3.1億PV、会員登録数が年間約36万人、総勢約100名の医師・専門家が監修する妊娠・出産・育児の情報を網羅した日本最大（※）の育児支援メディアです。妊娠してから赤ちゃんが2歳になるまでの間、赤ちゃんの成長に合わせ、元雑誌編集経験者を中心とした20名以上の編集者が質の高い記事を毎日提供します。

※2024年11月時点において各メディア（当社選定競合メディア4社）が発表している月間PV数（当社調べ）において
ニュースリリースはこちら▶ https://corp.baby-calendar.jp/information_tax/release

<運営会社「ベビーカレンダー」に関して>

社名：株式会社ベビーカレンダー (<https://corp.baby-calendar.jp>) ※2021年3月25日 東証マザーズ（現グロース市場）上場

本社所在地：〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-38-2 ミヤタビルディング10F

代表者：代表取締役 安田啓司

設立年月日：1991年4月

主要事業：メディア事業、医療法人向け事業

多くの医療専門家監修による、日本最大のPV数を誇る育児支援メディア「ベビーカレンダー」を運営。ベビーカレンダー以外にも、女性のライフスタイルにあわせた情報提供メディアを展開し、事業を拡大中。

<運営メディア一覧>

■ベビーカレンダー：医師・専門家監修の妊娠・出産・育児の情報メディア

URL：<https://baby-calendar.jp/>

■ウーマンカレンダー：オトナ女子によるオトナ女子のためのアンチエイジングメディア

URL：<https://woman-calendar.jp/>

■ムーンカレンダー：生理・恋愛・美容 女性たちのリアルがわかるメディア

URL：<https://moon-calendar.jp/>

■シニアカレンダー：シニア情報メディア

URL：<https://kaigo-calendar.jp/>

■シツテク：恋愛・結婚＆マッチングアプリ紹介メディア

URL : <https://moon-calendar.jp/sitteku/>

■赤ちゃんの名づけ・名前ランキング：赤ちゃんの名前、よみのランキング検索メディア

URL : <https://baby-calendar.jp/nazuke/>

■ヨムーノ：忙しくても「くらしをもっと楽しく賢く！」くらし情報メディア

URL : <https://yomuno.jp/>

<公式SNSからも最新情報更新中！>

Instagram : <https://www.instagram.com/babycalendar/>

YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCFblSCmHFCkHiFXsrcksuhA>

Facebook : <https://www.facebook.com/babycalendar/>

X (旧Twitter) : https://twitter.com/baby_calendar

TikTok : https://www.tiktok.com/@babycalendar_official

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ベビーカレンダー ヨムーノ編集部 担当：池田

TEL : 03-6631-3600 FAX : 03-6631-3601 MAIL : yomuno-info@baby-calendar.jp

※本調査内容をご使用いただく際は、出典の記載をお願い申し上げます。また、画像データ等の改変はご遠慮ください。