

睡眠のステータスシンボル化

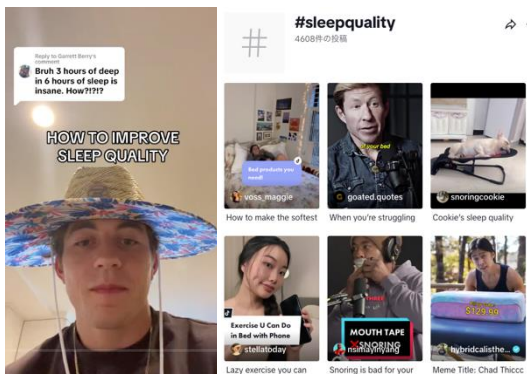
睡眠計測サービスや睡眠の質を改善する製品など、近年、高い睡眠のコツが海外を中心にSNSでバイラル化。

ハードワークをすることを名誉とする「#girlboss」的な精神の減少に繋がる良い側面もありつつ、長時間睡眠をステータス的に表現するセレブと、環境の影響で睡眠の質が低い低所得者との不平等さが露呈し議論を呼んでいる。

Tiktok #sleepquality

米国では平均7時間未満の睡眠の時代に、有名人は1日14時間眠っていることを「#sleepquality」などのハッシュタグなどで自慢している。

一方、低所得の世帯は騒音が大きい地域に暮らす傾向があり睡眠の質が低いため、睡眠の公平性を実現すべきだという議論が生まれている。



<https://www.pokemonsleep.net/>

オルソソムニア (Orthosomnia)

睡眠を計測し始めると、そのデータを改善することに躍りになり、スコアが悪いことで過度に落ち込んでしまったり、寝なければいけないというプレッシャーから睡眠の質が落ちるなどの「オルトソムニア」という症状が、睡眠トレンドの弊害として生まれている。



関連事例 ポケモンスリープ

ポケモンを題材にした睡眠時間管理アプリ。ユーザーはカビゴンが眠る島で、博士とともにポケモンの睡眠を研究する設定。ユーザーがスマートフォンを枕元に置いて寝ることで、本アプリは睡眠を計測・記録・分析してくれる。睡眠をエンタメ化したサービス。

