

ソフトバンク、「スマホとのより良い付き合い方」を考える新しいゲームを開発!?

“SLEEP SWIPE GAME” 広瀬すずからの挑戦！

「私に出会ったらスマホを閉じて寝てくださいね！」

10 月 9 日(木)から、TikTok で午後 10 時から午前 5 時の深夜限定広告配信！

約 74%が「スマホ夜ふかしで翌日のパフォーマンス低下を経験」と回答

ベッドでついついスマートフォン(スマホ)を見続け、翌日の集中力が落ちてしまう——。そんな「深夜スマホ習慣」を断ち切るため、ソフトバンク株式会社(以下「ソフトバンク」)は、10 月 9 日(木)「熟睡の日」より、TikTok 上で深夜限定の広告企画「SLEEP SWIPE GAME すずに会ったらもう終わり」を開始します。出演は広瀬すずさん。午後 10 時から午前 5 時の間だけ登場し、ユーザーに「スマホを閉じて寝る」という挑戦を仕掛けます。

※10 月 9 日「熟睡の日」は、熟睡の「熟」を「じゅ(10)く(9)」と読む語呂合わせから、一般社団法人 睡眠栄養指導士協会が 2018 年に制定された。



ソフトバンクが実施した調査(日常的にスマホを利用する全国の男女 500 人対象)では、スマホで夜ふかしをした経験がある人の約 8 割が「1 時間以上」睡眠を削り、約 7 割が「翌日の集中力やパフォーマンスの低下を実感」していることが明らかになりました。スマホは暮らしを豊かにする存在である一方、使い方によっては健やかな生活に悪影響を及ぼす可能性もあります。ソフトバンクは「情報革命で人々を幸せに」という経営理念の下、スマホを提供する企業だからこそ、生活者とともに「より良いスマホとの付き合い方」を考える取り組みを進めています。

■「SLEEP SWIPE GAME すずに会ったらもう終わり」ゲーム説明

「SLEEP SWIPE GAME すずに会ったらもう終わり」は、10月9日(熟睡の日)から1週間限定で実施するTikTok内広告企画です。午後10時～午前5時の時間帯に配信される縦型動画広告内で、広瀬すずさんがさまざまな形で登場。ユーザーがスワイプして彼女に出会った瞬間、ゲームオーバー＝スマホを閉じて眠ることをルールとしています。説明動画内では、広瀬さんは「遅くまでベッドでだらだら動画を見続けちゃうあなたへ。スワイプして私に出会ったら、大人しくスマホを閉じて寝てください…」と呼びかけ、最後には「それでは、また深夜にお会いしましょう。目指せ熟睡。」と締めくくります。

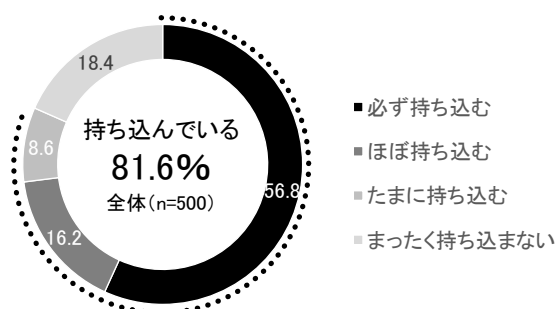
■スマホ利用者 500 人に聞く、スマホで夜ふかし実態調査

1. スマホ利用者の 81.6%が寝室にスマホを持ち込み、65.2%がスマホ利用による夜ふかしを経験

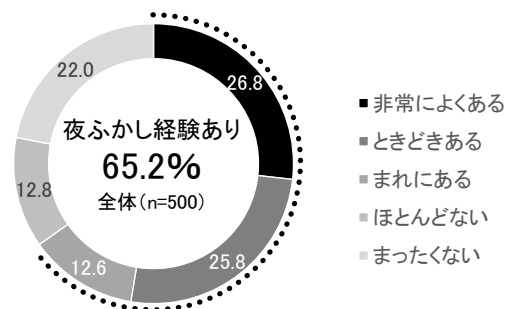
日常的にスマートフォンを利用する15歳～69歳の男女500人を対象に、アンケート調査を行いました。就寝時にスマートフォンを寝室に持ち込むかと聞くと、6割近くが「必ず持ち込む」(56.8%)と答え、「ほぼ持ち込む」(16.2%)、「たまに持ち込む」(8.6%)を加えると、全体の81.6%がスマホを寝室に持ち込んでいます[図1]。寝ても覚めてもスマホを手放さない(手放せない?)様子がうかがえます。

また、スマホの利用で夜ふかしをした経験を知ると、「非常によくある」(26.8%)、「ときどきある」(25.8%)、「まれにある」(12.6%)となり、全体の65.2%がスマホの利用で夜ふかしを経験しています[図2]。

[図1] 就寝時、寝室にスマホを持ち込むか？



[図2] スマホの利用で夜ふかしをした経験は？



2. SNS や動画コンテンツで夜ふかししがちな現代人、「1 時間以上」睡眠時間を削ってしまう人が約 8 割も

スマホの利用で夜ふかしをした経験がある326人に、何をしていた夜ふかしをしたのかを聞きました。すると、「YouTube を見ていた」(42.3%)、「ネット検索をしていた(調べもの)」(35.3%)、「Instagram を見ていた」(27.6%)が上位に挙げられました[図3]。

動画や SNS を見ているうちに、時間を削って夜ふかししてしまう人が多いようです。

また、スマホでの夜ふかしでどれくらい睡眠時間を削ったかと聞くと、「1 時間～2 時間未満」(32.8%)と答えた

[図3] スマホで夜ふかしのときにしていること TOP10

(複数回答)

YouTubeを見ていた	42.3
ネット検索をしていた(調べもの)	35.3
Instagramを見ていた	27.6
ニュースサイト／ニュースアプリを見ていた	27.0
スマホゲームをしていた	23.3
X(旧Twitter)を見ていた	19.3
漫画・電子書籍アプリを読んでいた	18.4
TikTokを見ていた	15.6
その他のSNS／動画サービスを利用していた	13.8
趣味に関するサイトやコミュニティサイトを見ていた	13.2

スマホで夜ふかし経験者(n=326) (%)

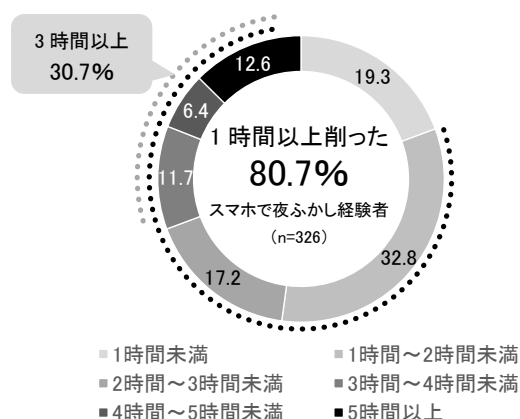
人が多く、全体の約8割が「1時間以上」(80.7%)、約3割が「3時間以上」(30.7%)の睡眠時間を削っていることが分かりました[図4]。

日本人の睡眠時間の短さ※は世界的にも指摘されていますが、スマホ利用での夜ふかしが貴重な睡眠時間をさらに削っているようです。

※OECD Gender data portal.

https://www.oecd.org/gender/data/OECD_1564_TUSupdatePortal.xlsx

[図4] スマホによる夜ふかしで削った睡眠時間

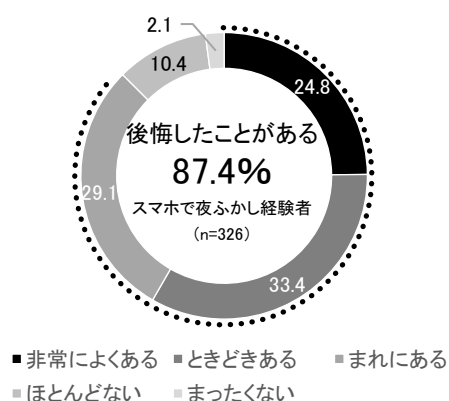


3. スマホ利用の夜ふかしでの後悔したことがある人は9割弱 翌日の「集中力」や「パフォーマンス」の低下を経験した人が約7割以上も

スマホを夜遅くまで見続けることは、睡眠時間を削るだけでなく、睡眠の質の低下や、翌日のパフォーマンスや心身の健康への影響なども懸念されています。

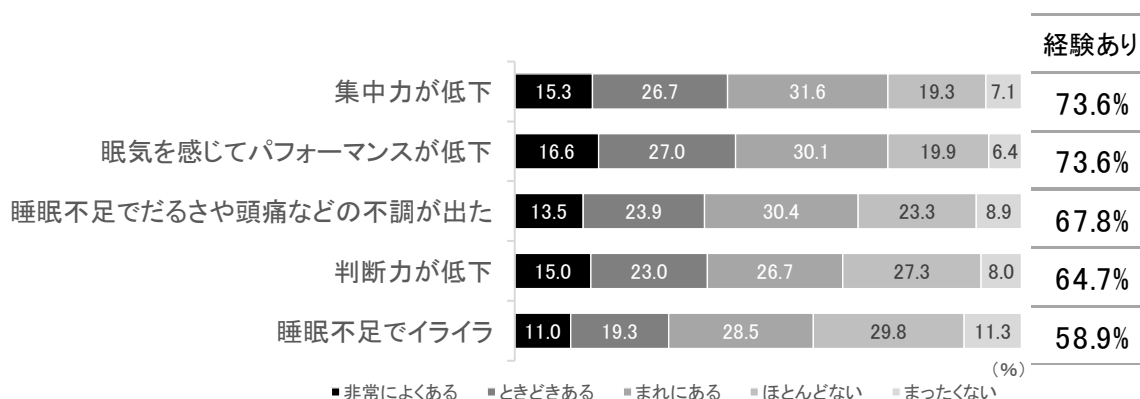
スマホ利用の夜ふかしで後悔した経験を聞くと、なんと87.4%もの人が「後悔した」と回答しています[図5-1]。後悔しつつも、つついスマホの利用で夜ふかしをしまっているようです。

[図5-1] スマホによる夜ふかしでの後悔



また、スマホによる夜ふかしの翌日への影響について聞くと、7割以上が「集中力が低下」(73.6%)したり、「眠気を感じてパフォーマンスの低下」(73.6%)した経験があると答え、「睡眠不足でだるさや頭痛など身体的な不調が出た」(67.8%)を訴える人も6割を超えています[図5-2]。このような影響を実感しながらもなかなかやめられない…。スマホによる夜ふかし問題の根深さが垣間見える結果です。

[図5-2] スマホによる夜ふかしの翌日への影響

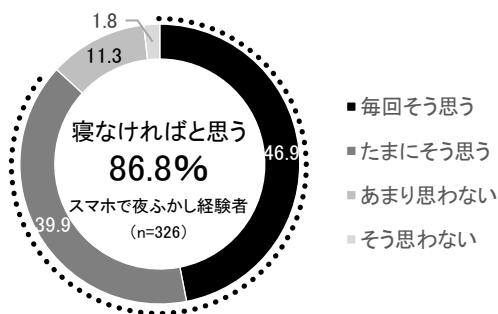


4. 「ホントは寝なくちゃ…」とわかっていてもスマホの利用で夜ふかしする現代人。寝るきっかけは「寝落ち」がトップ

スマホによる夜ふかしで翌日の悪影響を痛感しているからか、スマホ利用での夜ふかしをしながらも「本当は寝なければ」と感じている人が 86.8%と大多数を占めています[図 6]。とはいえ、スマホの利用で夜ふかしをする際の寝るきっかけを聞くと、「寝落ちした」(52.8%)が最も多くなっています[図 7]。

寝なくちゃいけないとわかっていても、ついついスマホを夜遅くまで見続けて睡眠時間を削ってしまう現代人。そんな実態が明らかになりました。

[図 6] スマホで夜ふかししながら「本当は寝なければ」と思う？



[図 7] スマホで夜ふかしする際の寝るきっかけは？(複数回答)

寝落ちした	52.8
目が疲れた	44.5
見ているコンテンツが終わった	31.3
スマートフォンに触ることに飽きた	17.5
友人や家族とのメッセージのやり取りが終わった	11.3

スマホで夜ふかし経験者(n=326) (%)

記録的猛暑から一段落した今、「秋の夜長」と呼ばれる快適な夜時間が増えます。ですが、ついつい夜ふかしをしすぎないように、「SLEEP SWIPE GAME すずに会ったらもう終わり」で広瀬すずさんに出会ったら、“スマホを閉じておやすみなさい”を習慣化しましょう。

スマートフォン利用者 500 人に聞く、「スマホで夜ふかし実態調査」

■実施時期: 2025 年 9 月 26 日(金)～9 月 30 日(火)

■調査手法: クロス・マーケティング QiQUMO を利用した調査

■調査対象: 日常的にスマートフォンを利用している 15 歳～69 歳の男女 500 人

※構成比(%)は小数第 2 位以下を四捨五入しているため、合計しても 100 にならない場合があります。

■ 広瀬すずさんインタビュー

Q.「つい深夜にスマホを見すぎてしまった」という経験はありますか？ そのときは、主にどんなことをして夜ふかししてしまうことが多いですか？

A.広瀬さん: スマホをつい見てしまっただけで夜ふかししてしまうみたいなことは意外とないのですが、友達とのメールのやり取りが面白くて、一旦閉じるけど通知音がブツと鳴ると気になって見ちゃったり…っていうのはあります。ネコを飼っているのも、ワンちゃんとかネコちゃんのお家の中での失敗とか、赤ちゃんの動画を見たりすることが多いかなと思います。

Q. スマホの見すぎで夜ふかししてしまったとき、「やってしまった～」と後悔した経験はありますか？

A.広瀬さん: 今日セリフでもありましたが、目がさえるというか、だんだん謎に、元気になっていく感覚はあるので、スケジュールが分かっているときは、寝室に入ったらスマホを開かないよう意識してます。スマホの誘惑には負けないぞ！という強い心を持って日々過ごしています。

Q. 夜ふかししてしまった翌日に「眠くて大変だった」などの経験があれば教えてください。

A.広瀬さん: 夜ふかししていなくても眠くなってしまうことがあると思うんです(笑)。夜ふかした次の日はたっぷり寝たいです。睡眠時間が1～2時間少ないだけでも次の日に影響が出てしまうので…。こちらにカメラが向いていても、もう耐えられないくらい瞼が重く感じる時とか、ぼーっとしてしまう時とか、本当に良くないなと思いながら「あれ今、目開けながら寝てたかも」みたいに意識が遠のいたりするときがあるので、やっぱり睡眠って大事だなと思うことが多いです。

Q. 今回の動画は「広瀬さんに会ったらスマホを閉じて寝てね」という内容でしたが、視聴者の皆さんにはどんな風に楽しんでもらいたいですか？

A.広瀬さん: 楽しんでもらえたら嬉しいです。寝る前っていっぱい動画を見たりする機会が多いと思うので、「すぐ出てくるよ！」みたいな感じで嫌われないといいなって…(笑)。でも、意識的に、変化というかその手助けのような、そんなかたちにできるのはとても嬉しいです。やっぱり熟睡する時間は大事なもので、睡眠不足にならないよう、たっぷり寝るきっかけとして楽しんでいただけたらいいなと思います。

■ 広瀬すずさんプロフィール



撮影：半沢健

1998 年生まれ、静岡県出身。

2012 年にデビュー後、数々の映画・ドラマに出演。

2018 年には第 41 回日本アカデミー賞 最優秀助演女優賞を受賞。

2019 年、舞台「『Q』: A Night At The Kabuki」に出演し、紀伊國屋演劇賞の個人賞を最年少で受賞。

2025 年 1 月期 TBS 毎週金曜 22 時「クジャクのダンス、誰が見た？」主演、Netflix「阿修羅のごとく」出演(～配信)。

2025 年公開の映画「ゆきてかへらぬ」「片思い世界」「遠い山なみの光」では主演を務め、「宝島」に出演。

2026 年公開予定の映画「汝、星のごとく」では W 主演を務める。

■「SLEEP SWIPE GAME すずに会ったらもう終わり」 概要

タイトル :「SLEEP SWIPE GAME すずに会ったらもう終わり」

「Cutting ASMR 篇」他 11 タイプ、計 12 タイプ

出演 :広瀬すず

公開日時 :2025 年 10 月 8 日(水)午前 0 時

「SLEEP SWIPE GAME 篇」公開サイト :<https://youtube.com/shorts/ltHoISDvAnk>

「Cutting ASMR 篇」公開サイト :https://youtube.com/shorts/_Cpr9VM04SQ

■制作スタッフ

CD :水本晋平

企画/コピー :水本晋平

:田中賢一郎

:佐野茜

:藤原慶太

AD :佐野茜

プロデューサー :井上架音

:谷口勇人

プロダクションマネージャー :大重舞

演出 :田中翔太

撮影 :森恒河

照明 :中沢祐介

スタイリスト :沢田結衣

ヘアメイク :永瀬多壱

レタッチ/整音 :マックレイ

選曲 :勝瑞順一

キャスティング :植芝 禎子

ビジネスプロデューサー (CR) :西崎倫史

:関勇輔

:中田航平

:林久緒玲