

明日を変える、健康睡眠

RISE

## 【イベントレポート】

## 仕事のパフォーマンスを向上したいと考えるビジネスパーソンのための睡眠イベント 「RISE(ライズ)健康睡眠プロジェクト@ハマラボ!!!」開催！ - 約100名様にご参加いただきました -

機能性寝具を企画・製造・販売するライズTOKYO株式会社（本社：東京都中央区 代表取締役社長：宮崎誠司）が展開するブランド「RISE（ライズ）」は、浜松町ビルディング オフィステナント専用のコミュニティラウンジ「ハマラボ!!!-浜松町研究所-」にて、ビジネスパーソンのための睡眠イベント「ライズ健康睡眠プロジェクト@ハマラボ」を5月24日（木）に開催いたしました。



ハマラボ!!!-浜松町研究所-



RISEでは、よりよい人生を過ごしていただくために、睡眠の重要性についての理解促進をはかることで、睡眠に対する意識を高め、質の高い睡眠を実践することをサポートする活動を「健康睡眠プロジェクト」として取り組んでいます。本イベントでは、睡眠への悩みを抱えていたり、仕事のパフォーマンスを向上したいと考えるビジネスパーソンに向けて、毎日の睡眠に対する意識を高めていただくためのプログラムを実施いたしました。また、早稲田大学研究戦略センター教授で脳神経科学者の枝川義邦氏をお招きし、脳科学的な観点からの特別セミナー「脳科学者 枝川義邦氏と考える、自分のための働き方改革」を開催し、日中のパフォーマンスを向上させる睡眠のとり方などについてお話しいただきました。

### ■ 脳科学者 枝川先生監修 「睡眠の質チェックシート」

ご来場いただいた方には枝川氏監修の「睡眠の質チェックシート」を記入していただき、自身の現在の睡眠の質についてセルフチェックを行っていただきました。日々の習慣や日夜の過ごし方について当てはまる回答にチェックをし、チェックシートの合計点数で自分の現状の睡眠の質のレベルが分かるという内容です。

チェックシートの結果を見て、「思ったより結果が悪かった」「思った通りの結果だったけど睡眠に対する意識が変わった」等、睡眠の大切さに気付けた方が多くいらっしゃいました。



枝川氏監修の睡眠チェックシート



脳科学者 枝川義邦氏

## ■ 脳科学者 枝川義邦氏による脳科学と働き方・休み方改革セミナー

枝川氏によるセミナーでは、浜松町ビルディングにお勤めのビジネスパーソンに向けて、働き方・休み方改善に驚くべき効果を期待できる睡眠のメカニズムについて、脳科学的観点より解説していただきました。参加された方々は、熱心にメモを取るなど、脳と睡眠に関する講義内容に耳を傾けました。

### ①「自分でコントロールできるものを整える」 - 脳科学的に効率を向上させる方法

睡眠と脳の関連性について枝川氏は「人間の脳がはっきり働く時間は起床後12～13時間程度とされています。人間の脳が働く時間は無限ではないんです。起床から15時間後の脳は、酒気帯びと同じ様な状態に機能が低下してしまいます」と説明し、会場は驚きに包まれました。

現在ビジネスパーソンに求められている仕事の効率化について、枝川氏は集中力の阻害要因を挙げて説明しました。脳科学的に効率を上げる方法として、オフィス環境を整えること、考え方の癖を整理すること、ワーキングメモリー（個人が情報を一時的に記憶・処理する能力）のキャパシティを知ることが主なポイントとして掲げられました。仕事や生活の効率を上げるためには、集中しやすい環境づくりをはじめ、ワーキングメモリーをうまく活用するために、やる事リストを作ったり、考えをアウトプットする事が大切だとアドバイスを行いました。



### ②「勤務時間内外での過ごし方で変わる」 - 生活の質を上げる方法

枝川氏によると、日中のパフォーマンス向上には質の高い睡眠を取ることが必要ですが、実際には睡眠の質を妨げるものが日中の行動の中に多く存在しており、また時間の使い方と生活の質とは関連しているとのこと。セミナーでは時間帯別に注意するポイントを勤務時間前・勤務時間中・勤務時間後の3つに分けて説明いただきました。また、乳製品などに含まれている「トリプトファン」という成分を朝食時に摂取する事で夜の睡眠の質を高める効果と精神安定にも効果的であるとのこと、本イベントでは、ご来場者全員にヨーグルトドリンクをプレゼントしています。



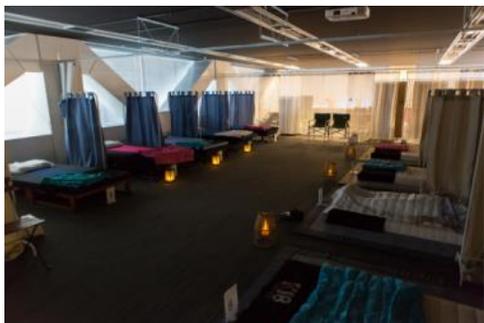
### ③「睡眠＝ストレス耐性をつくるもの」 - 睡眠の質の悪さがストレス体質を呼び起こしていた

アメリカの精神医学者、Benca氏による論文調査では、睡眠時間が短い・質の悪い睡眠を取っている人は、日中のストレスや感情の起伏に大きく影響する事が実証されており、ストレス耐性が低くなりうつ病を患うリスクが上がるそうです。ストレスと睡眠の関係性について、枝川氏は「睡眠の質の悪さがストレス体質を呼び起こしている。きちんと睡眠を取ることによってストレス耐性を高める事ができます。また、睡眠の質を高めるためには、夜の睡眠だけではなく、日中の過ごし方にも意識を向けてほしいです」と締めくくりました。

終了後、参加者からは「睡眠の質を見直したい機会になった、睡眠に対する意識が変わった」などのコメントがあり、自身でできる睡眠改善方法を取り入れる必要性についても前向きな声が多数上がり、セミナーは盛況に終わりました。

## ■ 午後のパフォーマンス向上のための仮眠を体験！ 「脳活すいみん体験スペース」

脳科学的に、10～15分の仮眠を取ることによって、仕事の効率を向上させる事ができます。当日、会場には脳活すいみんを体験できる特別スペース、「脳活すいみん体験スペース」が登場。香りや音、照明など睡眠環境に配慮した空間には、ライズの高反発マットレスを9台ご用意し、ビルに勤務するオフィスワーカーに10分間の仮眠を体験していただきました。多くの30代～50代のオフィスワーカーがご来場され、「たった10分なのに、身体がすごく楽になった」「ストレスが軽減されて気持ちが楽になった」と仮眠による効果を実感していただきました。



## ■ ゴッドハンド ドクター富永による3分間指圧体験

脳活すいみん体験スペースには、米国メジャーリーグ ドジャースの治療師に就任した経歴を持つ富永博文氏による3分間指圧マッサージコーナー。身体がこわばった状態では、質の良い睡眠はつけないとのこと。富永氏からは「運動不足が見られるため、ラジオ体操で良いので身体を動かしたほうが良い」など参加者一人一人にアドバイスが行われ、施術後には、ひどい肩こりや腰痛に悩まれていたお客様からも「首が回るようになった！」と悩みの解消に驚きの声があがりました。



### RISE×ハマラボ!!! 健康睡眠プロジェクト 概要

実施日時	2018年5月24日（木）14:30～19:30（セミナー 18:30～19:15）
主催	ライズTOKYO株式会社
会場	ハマラボ!!! -浜松町研究所-（東京都港区芝浦一丁目 1-1 浜松町ビルディング 3階）
セミナー登壇者	脳科学者 枝川義邦氏 ライズTOKYO株式会社 代表取締役社長 宮崎誠司
実施内容	①RISEのマットレスで脳活すいみん体験 ②睡眠の質チェックシート ③ゴッドハンド ドクター富永による3分間指圧(15:00～18:00) ④脳活すいみん特別セミナー “脳科学者 枝川義邦氏と考える自分のための働き方改革”

### 【ライズTOKYO株式会社 企業情報】

世界中の人たちが睡眠を通じて健康的で快適な暮らしを実現できることを目指し、機能性に優れた良質な寝具を適正な価格で提供する寝具専門メーカー。

事業内容：寝具、インテリア用品及び繊維製品全般の輸入販売、製造、販売

代表取締役：宮崎 誠司

本社所在地：東京都中央区銀座8丁目12番8号 PMO銀座八丁目8階

<会社概要> [https://corp.risetokyo.jp/about\\_us/company](https://corp.risetokyo.jp/about_us/company)

<脳活すいみん> <https://kenko-suimin.jp/>

<オンラインストア> <http://www.risetokyo.jp/>