

【コロナ禍のビジネスパーソン1,200人、仕事ファーストから睡眠などココロとカラダ重視が新常識に】

入浴剤BARTHがニューノーマル時代を機に、睡眠を自己投資として価値提言

新しい時代を頑張るひとの睡眠を応援する「睡眠投資」プロジェクトを開始

秋の睡眠健康週間にあわせ、8月24日（月）から、BARTH付き!約146mほぼ等身大ぐっすり巨大広告も掲出

(<https://barth.jp/lp/sleep-investment/>)

トータルヘルスケアソリューションを展開する株式会社TWO（本社：東京都渋谷区/CEO：東 義和）の中性重炭酸入浴剤ブランド「BARTH」は、新しい時代を頑張るひとの前向きな睡眠を応援する「睡眠投資※」プロジェクトを2020年8月24日より実施いたします。
※商標出願中。

新型コロナウイルス（以下、コロナ）の影響を受け、生活や習慣が大きく変化しようとしています。事実、株式会社TWO調べによるとビジネスパーソンの生活優先順位はコロナ感染拡大前は[①仕事、②家族、③食事]と仕事ファーストであったところから、コロナ禍では[①家族、②食事、③睡眠]と、トップ3に「睡眠」がランクイン。たった4か月の間で、仕事ファーストから睡眠などココロとカラダ重視の価値観へと急速にアップデートされていました。

良質な睡眠を意識した入浴をサポートする「BARTH」は、こういった価値観の変化を好機と捉え、ニューノーマル時代の新たな考え方として「睡眠不足解消を目的とするのではなく、睡眠をカラダの自己投資の一環と捉える」ことを「睡眠投資」と提唱。新しい時代を頑張るひとのココロとカラダづくりを、睡眠を通してサポートして参ります。

#睡眠投資



BARTH
中性重炭酸入浴剤

プレスリリースサマリー

- 一都三県のビジネスパーソン1,200名に聞いた、コロナ禍の睡眠とライフスタイルの変化に関する調査結果を発表。
約半数以上が生産性向上や健康維持の手段として「睡眠」を最も評価、一方で睡眠に投資しているのはわずか8.5%。睡眠に対する意識は高まるが、行動に移せていないというジレンマがあることが判明
- 「睡眠投資」プロジェクト第1弾として、秋の睡眠健康週間にあわせ、BARTH入浴剤付き!ほぼ等身大ぐっすり巨大広告を掲出。
- 睡眠投資家の輪を広げるべく、Twitterキャンペーンも同時スタート。
BARTH入浴剤を出資（プレゼント）してもらえらる「#BARTH睡眠投資相談会」をBARTH Twitter公式アカウントにて開催。
- 良質な睡眠を意識した入浴も「睡眠投資」のひとつとして、BARTHは重炭酸温浴で「睡眠投資」する人を応援していきます。

「睡眠投資※」とは・・・

睡眠不足の解消を目的とせず、ココロとカラダへの自己投資の一環として意識的に質の良い睡眠をとること。仕事や趣味など日々の活動の質の向上をはじめ、前向きな目的を達成するために行なう自己投資の一つ。睡眠の効果としては、パフォーマンスや幸福度の向上がみられ、日中に疲労や眠気を感じづらい(5.1倍)、やる気が持続(1.8倍)、仕事の満足度が高い(2.0倍)、人生に対する満足度が高い(2.1倍)といった調査結果がある(株式会社TWO調べ)。※商標出願中。

■プロジェクト背景

BARTH中性重炭酸入浴剤は、これまでSNSを起点に「熟睡した」や「泥のように眠れる」などのご好評の声をいただいております。そういった中でコロナ感染拡大があり、生活や働き方が今までかつてないほどの速さで変化しています。株式会社TWO調べによると、実際に働き方に变化があった約85%の方が「生活リズムに変化が生じた」と回答しており、コロナ感染拡大前後の普段の生活の優先順位は、コロナ感染拡大前[①仕事、②家族、③食事]と仕事ファーストであったところから、コロナ感染拡大後[①家族、②食事、③睡眠]とトップ3に睡眠がランクインするなど、ココロとカラダ重視の価値観へと大きく変わってきています。加えて、疲労回復以外にも生産性や健康維持の解決策として約半数以上の方が「睡眠が最も有用な手段だ」と認識している他、コロナ禍で睡眠時間が増えた方が約28%に上るなど、睡眠の価値が見直されて始めています。一方で、自己投資として睡眠に時間や手間暇をかけている人の割合はわずか8.5%ということも、今回の調査で明らかになっています。まとめると、コロナの影響を受けて、ビジネスパーソンの睡眠に対する興味関心は高まり、投資できる時間も増加しているものの、具体的なアクションが取れていないというジレンマを抱えていることが読み解けます。

上記のような背景を受けBARTHでは、この時代の変わり目を「行動に移す良いチャンス」として、睡眠不足解消を目的とするのではなく、ココロとカラダの自己投資の一環と捉える「睡眠投資」を、新しい考え方として提唱します。「睡眠投資」という考え方が皆さまの良質な睡眠の実践をサポートし、新しい時代と一緒に前向きに乗り越えていけたらと考えています。良質な睡眠を意識した入浴も「睡眠投資」に含まれるため、BARTHは重炭酸温浴で「睡眠投資」する人を応援していきます。

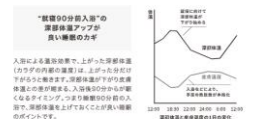
①渋谷に掲出!BARTH入浴剤付き!ほぼ等身大ぐっすり巨大広告 期間：8月24日(月)～30日(日)



今回、再開発の最前線であり、新しい時代に向けてアップデートされている街「渋谷」にて広告を展開します。家族や経営者など様々なバックグラウンドを持つ12組のぐっすり眠る姿を、迫力ある約146mの巨大広告に収めました。睡眠投資の効果である、日中に疲労・眠気を感じづらい(5.1倍)、やる気が持続(1.8倍)、仕事の満足度が高い(2.0倍)、ネガティブ志向にならない(1.9倍) ※といった情報を知ると同時に、見かけた方はさっそく睡眠投資を実践できるよう、BARTH入浴剤をお持ち帰りいただける仕立てになっています。各組の睡眠投資の目的は、本人たちに実際にヒアリングした"等身大"の内容となっており、広告を見た方が自分に近い立場の睡眠投資の効果をよりリアルに実感してもらえるようになっています。 ※そのほかの睡眠投資の効果については6ページでご紹介しております。



BARTHと一緒に 同梱されているカード



BARTHの効果的な入り方
150℃のBARTHを自然乾燥し、ぬるま湯(37～40℃)に溶かし、約15分ぐっすり入浴することがおすすめです。



※BARTHは中性重炭酸入浴剤
重炭酸入浴剤は、お風呂から上がった後、深部体温を上げてくれる効果が期待されています。BARTH入浴剤は、お風呂から上がった後、深部体温を上げてくれる効果が期待されています。



本広告は掲出時、大部分がお試用のBARTH入浴剤で覆われています。入浴剤には、睡眠投資をする際のおすすめの入浴方法を記載したカードが同封されています。本企画を通して、睡眠投資を実践する人が一人でも多くなること、それが睡眠の価値について考えるきっかけになることを願っております。その他、新しい時代を生き抜く人が集結する渋谷を情報発信基地として、渋谷109フォーラムビジョンや渋谷周辺を走るタクシーでも睡眠投資の効果がわかる、睡眠投資動画広告を掲出いたします。

②睡眠投資を始めてみよう！Twitterキャンペーン「#BARTH睡眠投資相談会」

開催期間：8月24日(月)～9月11日(金)

プロジェクトのローンチにあわせて、睡眠投資を始めてもらうキッカケづくりとして、Twitterキャンペーン「#BARTH睡眠投資相談会」を開催します。Twitter上で「#BARTH睡眠投資相談会」をつけて、「睡眠投資の計画」や「睡眠投資で頑張りたいこと」をツイートすると抽選で、頑張りたいことに応じた錠数のBARTH入浴剤を出資（プレゼント）します。相談会では、世界的睡眠投資家(!?)のウォーレン・バースト氏からアドバイスがもらえることも。この相談会を通じて、先行きの見えない明日・未来を前向きに頑張ろうとしている人々の睡眠投資のサポートを行っていきます。※相談料無料。投資相談会はあくまでキャンペーン上の表現・仕立てであり、金銭取引等はありません。

<概要>

○キャンペーン名称 睡眠投資相談会



<ウォーレン・バースト氏 プロフィール> ※架空の人物です

伝説の世界的な睡眠投資家。年齢や国籍など、その正体は謎多き人物。自らも睡眠投資を行うのはもちろん、世界中の睡眠投資家を増やす活動に心血を注ぎ、アドバイザー業務も行っている。最近では、お風呂の国・日本の入浴による睡眠投資に興味を持ち、相談者に対して睡眠投資支援としてBARTHの出資を行うことも。

○キャンペーン期間

8月24日(月)14時～9月11日(金) 17時

○ツイッターリンク

https://twitter.com/barth_official

○賞品・当選者数

抽選で900名様に、『薬用BARTH中性重炭酸入浴剤』を、皆さまからのツイートの内容に応じて、必要数を無料でプレゼントいたします。

○応募方法：

- ①Twitter上でBARTH公式アカウント (@barth_official) をフォローし、
- ②「#BARTH睡眠投資相談会」をつけて、頑張りたいことを自由にツイート。
- ③世界的睡眠投資家 ウォーレン・バースト氏が、皆さまからの頑張りたいことに応じて、BARTH入浴剤を必要数、当選者にお知らせし、
- ④後日、ご指定先にBARTH入浴剤(現品)を無料でお送りいたします。

○当選通知

当選された方には、8月25日(火)以降に、BARTH公式アカウントよりTwitterのダイレクトメール機能にて、随時お知らせいたします。その他、注意事項などに関しましては「BARTH睡眠投資相談会」特設サイトをご覧ください。

※特設サイト：<https://barth.jp/lp/sleep-investment/>

○プレゼントについて

「BARTH睡眠投資相談会」キャンペーンに当選すると、BARTH入浴剤を睡眠投資券とともにお届け。BARTH入浴剤で入浴＆睡眠後、睡眠投資の効果を実感したら、「#BARTH半端ないって」をつけてツイートしてください。追加でBARTHが届くかもしれません。

睡眠投資券には、BARTHを使用する際のオススメの温度や入浴時間が記載されています。用法・用量をよく読んでご使用ください。



睡眠投資券イメージ

■一都三県のビジネスパーソン1200人に聞いた、コロナ禍の睡眠とライフスタイルの変化に関するアンケート調査

<調査概要>

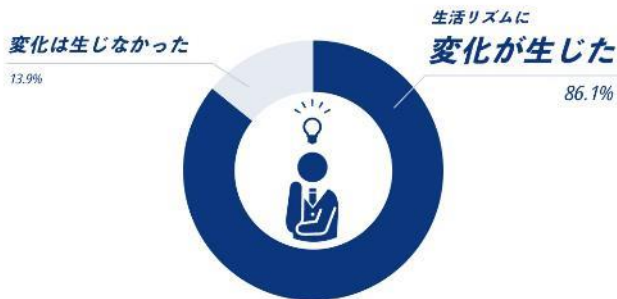
| | |
|-------|---------------------------------|
| 調査地域 | : 一都三県（東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県） |
| 対象者条件 | : オフィスワーカー 20歳～59歳 |
| 調査手法 | : インターネット調査 |
| 実査期間 | : 2020年07月28日（火）～2020年07月30日（木） |
| サンプル数 | : 1,200 |
| 調査主体 | : 株式会社TWO |

<調査ポイント>

【コロナ禍の睡眠とライフスタイルの変化】

- ・コロナ禍で働き方に変化が生じたビジネスパーソンは8割越え
- ・生活の優先順位が仕事ファーストから、睡眠などココロとカラダ重視へ変化

コロナ禍で働き方に変化が生じた ビジネスパーソンは8割越え



仕事ファーストから睡眠などココロとカラダ重視が新常識に

<普段の生活での優先順位>

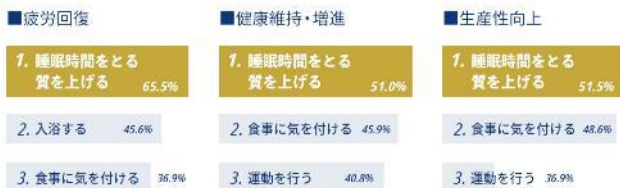


【コロナ禍での睡眠への意識と費やせる時間の変化】

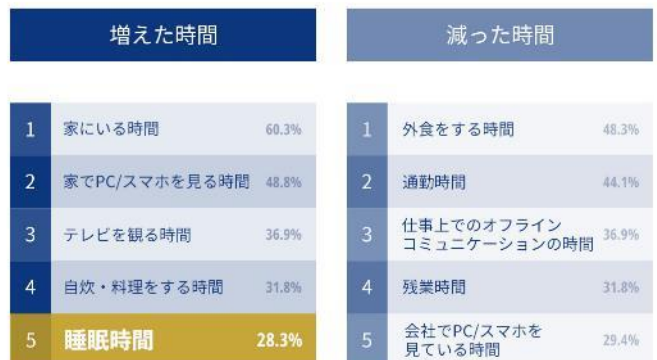
- ・疲労回復以外にも生産性や健康維持の解決策として約半数以上の方が睡眠が最も有用な手段だと認識している
- ・コロナ禍で睡眠時間が増えた方が約28%に上るなど、睡眠の価値が見直されて始めている
- ・睡眠に悩みを感じる頻度は増加・減少が約半数ずつと睡眠環境はコロナ禍で変化

約半数以上の方が睡眠が最も有用な手段だと認識 睡眠の価値は見直され始めている

Q. 下記の項目の解決策として、あなたがよくとる手段は何ですか。

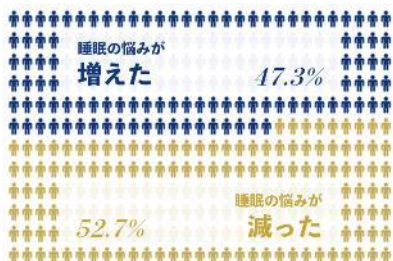


コロナ禍のビジネスパーソンの増えた時間/減った時間



睡眠に悩みを感じる頻度は増加・減少が約半数ずつと 睡眠環境はコロナ禍で変化している

Q. 新型コロナウイルス感染症の拡大以前と比較して、睡眠に悩みを感じる頻度に変化はありましたか。



【意識の変化に伴わない、現状の睡眠環境と睡眠への投資度】

- ・睡眠投資をしたことがない人は75%にも上る
- ・自己投資という視点からみると、ランキング8位とわずか8.5%しか睡眠に自己投資できていないという結果に
- ・約3人に1人が睡眠障害の疑いあり、睡眠時間はOECD2018の日本人の平均睡眠時間から1時間4分短い、6時間18分週1回以上業務中に眠気を感じている人が約6割以上と睡眠への課題も伺えた

睡眠投資をしたことがない人は75%にも上る



睡眠投資をしたことがない

25% 75%

睡眠投資をしたことがある

睡眠は自己投資ランキング8位
わずか8.5%の人しか睡眠に自己投資できていない

Q.あなたは、どのようなものに自己投資していますか。

| | | | | | |
|---|----|-------|----|--------------|------|
| 1 | 食事 | 29.8% | 6 | ファッション・ヘアメイク | 9.3% |
| 2 | 旅行 | 26.5% | 7 | 美容・コスメ | 9.0% |
| 3 | 投資 | 23.5% | 8 | 睡眠・寝具 | 8.5% |
| 4 | 運動 | 20.4% | 9 | 住居・インテリア | 6.8% |
| 5 | 勉強 | 15.3% | 10 | 入浴 | 6.2% |
| | | | 11 | 人脈づくり | 5.4% |
| | | | 12 | ガジェット | 3.3% |



約3人に1人が
睡眠障害の疑いあり

平均睡眠時間は6時間18分
(OECDの調査では7時間22分)



63%の人が週に1日以上
仕事中に眠気を感じている

■ 1万人以上の患者に治療してきた睡眠専門医 白濱龍太郎先生からのコメント

今回の調査結果を踏まえ、睡眠専門医の白濱先生に、コロナ禍で起きているカラダの変化と睡眠投資の具体的なアクションについてお話しいただきました。

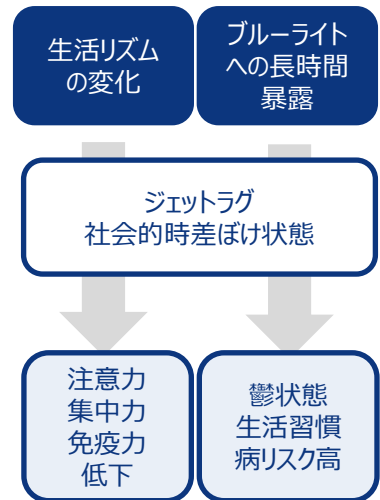
● 在宅勤務による生活リズムの変化やモニター等のブルーライトを長時間浴びることでジェットラグ（時差ぼけ）状態に！

在宅ワークにシフトすることで、通勤等での拘束時間が減り、自身で生活パターンを決められる反面、夜更かし等の原因にもなり、平日に睡眠不足を重ね、週末に寝だめをする社会的ジェットラグ（時差ぼけ）状態になる可能性があります。以前より、社会的時差ぼけ状態は、注意力や集中力の低下を引き起こすため、シフト制の勤務者の方が、ミスが多いという調査もあります。

それでは、昼寝や寝だめで睡眠不足の帳尻合わせはできるのでしょうか。細胞性免疫と液性免疫という免疫の種類がありますが、共に、明瞭な日内リズムがあり、この免疫のリズムを正しく整えるためには、睡眠時間を規則正しく、かつ十分に保つことが重要なため、生活リズムの変化は、免疫機能を十分に発揮できない理由になりうるのです。

また、コロナの影響によって在宅勤務に移行&外出が減少し、モニター等のブルーライトを長時間浴びているということは、夜間のメラトニンの分泌も抑制され、知らず知らずのうちに夜更かしの癖がついてしまい、上記の社会的時差ぼけ状態になってしまう。

これは、睡眠の質が悪くなり、鬱状態につながったり、生活習慣病のリスクになったりする可能性がある。



● 夏におすすめの睡眠投資のアクションは「睡眠の90分前の入浴と眠る前のストレッチ」

連日真夏日の連続で、エアコンをかけ続けている方も多いと思います。また、知らず知らずのうちに、血行が悪くなっている方もいます。血行が悪くなると、深部体温調整も上手くいかなくなり、睡眠が悪くなることがあります。入浴とストレッチは対策に有効です。

【夏場におすすめの入浴方法】

入浴により深部体温を上昇させると、その反動で深部体温が下がります。この深部体温が下がってくるタイミングが、良い睡眠をつくる鍵です。就寝の約90分前に、40度程度のぬるめのお湯に15分以上ゆったりと入浴するのがおすすめです。夏場でもなるべく浴槽につかることが大切です。なかでも炭酸泉は、水道水よりも効率よく深部体温を調節します。ぬるめでも血流を促進し、湯疲れもしづらいので夏場の入浴にもぴったりです。

疲労をリセットするためだけに、睡眠をとるわけではなく、良い目覚め、よりよい日中のパフォーマンスを実現するために睡眠があります。睡眠ファーストで時間を確保し、深い睡眠を得る事＝睡眠投資は翌日の活力になります。



【プロフィール】

白濱 龍太郎（しらはまりゅうたろう）

睡眠医療の最前線に立ち、1万人を治療してきた睡眠の名医。特にビジネスパーソンのパフォーマンス向上のための睡眠改善に積極的に取り組み、著書やプログラムを開発等の実績多数。

筑波大学医学群卒業、東京医科歯科大学大学院(統合呼吸器学)卒業。大学病院をはじめさまざまな病院・専門クリニックで睡眠と呼吸の診療を続け、2013年に、医療法人RESM（リズム）新横浜 睡眠センター（睡眠学会認定A施設）を設立。2018年にはハーバード大学 公衆衛生大学院の客員研究員として睡眠の研究に取り組む。

保有資格：日本睡眠学会認定医、日本医師会認定産業医など

【睡眠投資の20の効果】

- 日中に疲労・眠気を感じづらい (5.1倍)
- 人生に満足している (2.0倍)
- 笑顔が多くなる (1.6倍)
- ネガティブ思考に陥らない(1.9倍)
- 寝起きがスッキリ(1.7倍)
- 今の仕事を誇りに思っている (1.5倍)
- 身体が快調(2.5倍)
- 仕事に満足している(2.0倍)
- 心に余裕がある(1.8倍)
- 疲れが残りにくい(3.5倍)
- 朝からハッピー(1.7倍)
- 心も体も軽く感じる(2.4倍)
- やる気が持続する(1.8倍)
- 恋愛・結婚に満足している(1.7倍)
- 物事を最後までやりきれ(1.3倍)
- ストレス解消できている(2.6倍)
- 穏やかに過ごせる(1.3倍)
- ここぞというときの勝負に強い(1.4倍)
- 暴飲暴食しない(1.3倍)
- 浪費しない(1.2倍)

※上記のデータは、下記の調査に基づくものです。

- ・調査内容：睡眠とライフスタイルに関する意識調査
- ・対象者：全国の20歳～60歳代の男女2,000名
- ・調査手法：インターネット調査
- ・調査時期：2015年6月
- ・調査主体：株式会社TWO

■ 中性重炭酸入浴剤ブランド「BARTH」



BARTHは、ドイツをはじめとする世界的にも希少かつ特別な中性重炭酸泉の研究から誕生した中性重炭酸入浴剤ブランドです。世界有数の炭酸泉大国であるドイツの温泉地の「中性重炭酸泉」は、健康維持など多くの効果があるとして、古くから注目され様々な用途で利用されています。BARTHは、そのドイツの希少な泉質「中性重炭酸泉」に近いお湯をご家庭で体験できるよう、独自の技術で開発しました。

■ 薬用BARTH中性重炭酸入浴剤

お湯を中性にすることで、炭酸ガスから発生した重炭酸イオンが揮発しづらく、しっかりと湯中に溶け込み、約24時間濃度が保たれます。有効成分が温浴効果を高め、疲労回復を促進します。さらに重曹とクエン酸配合で、洗い流すことで汚れを取り除き、毛穴まできれいになります。

- ・製品名：【薬用】BARTH中性重炭酸入浴剤
- ・内容量：9錠、30錠、90錠（160ℓのお湯に3錠を目安にご使用ください）
- ・価格：9錠900円、30錠2,500円、90錠6,000円 ※いずれも税抜価格
- ・特徴：無香料・無着色
- ・使用方法：37～40℃のぬるめのお湯(160ℓ)に 1回3錠を目安に溶かしてご使用ください
- ・効能：疲労回復・肩のこり・腰痛・冷え症・神経痛・リウマチ・痔・産前産後の冷え症・うちみ・くじき・あせも・しもやけ・荒れ性・ひび・あかざれ・にきび・しっしん



■ 株式会社TWO 概要

消費者の欲しいもの、求めているものは、いつも2つある。けれどそれらは両立できない。その我慢や諦めがストレスを生み、健康でも楽しくない生活になってしまう。株式会社TWOは「健康と快楽はトレードオフの関係」という常識を覆し、カラダ、ココロ、そして社会的にも満たされる“真の健康”をデザイン、相反する2つを同時に享受できるプロダクトやサービスの提供を目指すメーカーです。代表ブランドとしては、中性重炭酸入浴剤ブランド「BARTH」(<https://barth.jp>)、睡眠トータルソリューションブランド「Sleepdays」(<https://sleepdays.jp>)など。オフィシャルサイト：<https://two2.jp>

※本リリースに記載の会社名・ロゴマーク・製品名などは、各社の登録商標または商標です。

2
TWO