

報道関係者各位

2022年3月17日

Emma Sleep Japan 合同会社

オンライン記者発表会『睡眠の質を向上させる“眠り部屋”の作り方』を開催

睡眠の質を向上させる“眠り部屋”づくりに重要なのは  
寝具選びと温度・湿度

新生活に向けた睡眠の質を上げるお部屋カラー診断もご紹介

睡眠に関わる製品およびサービスを提供するスリープテック・ブランド Emma Sleep Japan 合同会社（本社：東京都港区、代表：マヌエル・ミュラー）は、オンライン記者発表会『3月18日は「世界睡眠デー」睡眠の質を向上させる眠り部屋の作り方』を3月16日（水）に開催いたしました。

本発表会では、Emma Sleep Japan カントリーマネージャーの小原拓郎による会社概要・製品紹介と同社が調査を行った「新生活における睡眠と睡眠環境に関する意識調査」を発表しました。

その後、ゲストとして 一級建築士／インテリアコーディネーター、SUNIHA UNIHA（サニハユニハ）代表 吉田美帆氏をお迎えし、「睡眠の質を向上させる眠り部屋の作り方」というテーマで講演いただき、その中で新生活に向けた寝室づくりのポイントをご紹介いただきました。

また、小原拓郎・吉田美帆氏による“眠り部屋”についてのトークセッションも開催しました。



Emma Sleep Japan カントリーマネージャー小原拓郎



SUNIHA UNIHA 代表 吉田美帆氏

## ■新生活における睡眠に関する意識調査

新生活の部屋づくりで一番こだわりたいのは「ベッド」という結果に

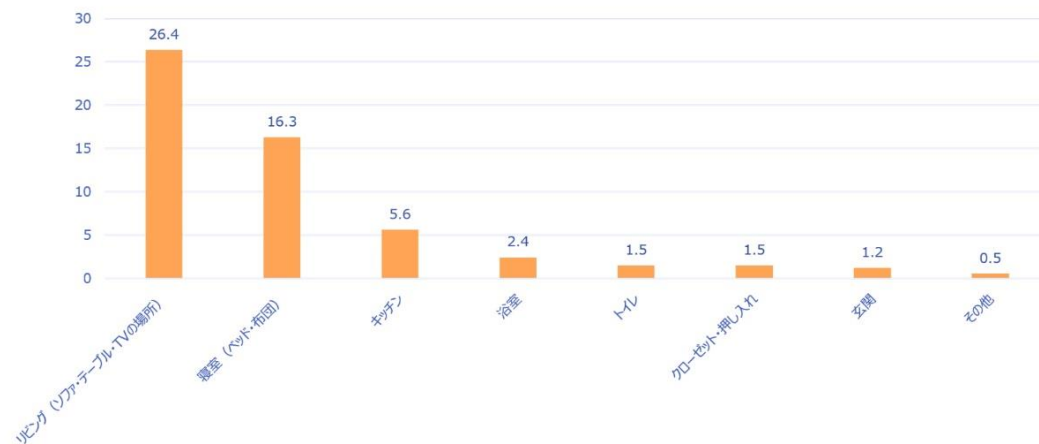
Emma Sleep Japan 合同会社が実施した「新生活における睡眠と睡眠環境に関する意識調査」では、家の中で一番こだわりのある場所は「リビング」の回答が最も多い結果となりました。一方で、新生活の部屋づくりで一番こだわりたいものは「ベッド」と答えた方が最も多く、新生活に睡眠を重視したい人が多くいることがうかがえる結果となりました。

【本件に関するお問い合わせ】

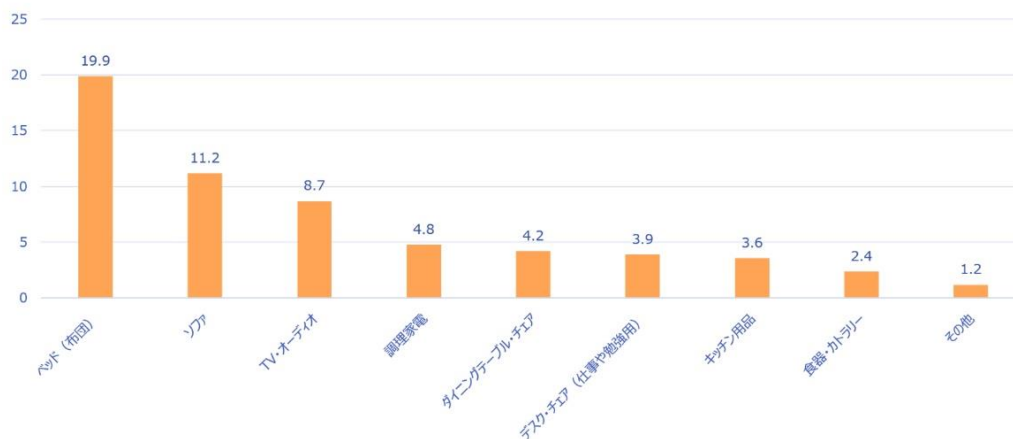
Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）担当：滝沢・善本

TEL：03-5413-2411 090-6536-1471 FAX：03-5413-2412 MAIL：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

◇家の中で一番こだわりのある場所はどこですか？（n=580）単一回答 単位：%



◇新生活の際に部屋づくりで一番こだわりたい（こだわった）ものをお答えください。  
（n=627）複数回答 単位：%

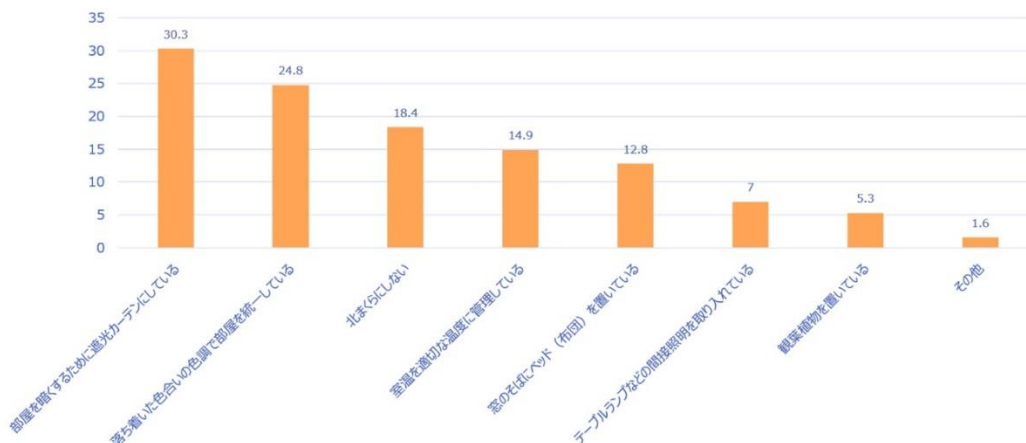


また、「良い睡眠を得るために寝室づくりで実践していること」という質問に対して、遮光カーテンを使う、落ち着いた色合いで統一、北まくらにしないという回答が多くあげられました。一方、ドイツのエマ・スリープ本社で同じ質問を行うと、寝室を適切な室温に管理しているという回答が最も多くなり、睡眠先進国ならではの睡眠への意識の違いがわかる結果となりました。

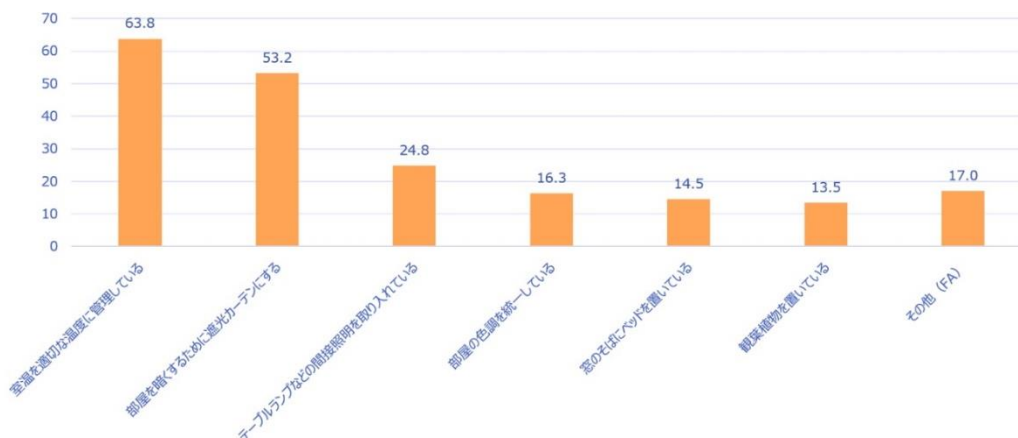
【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）担当：滝沢・善本  
TEL：03-5413-2411 090-6536-1471 FAX：03-5413-2412 MAIL：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

◇ 良い睡眠を得るために寝室の部屋づくりで実践していることはありますか？  
(n=683) 複数回答 単位：%



◇ (ドイツ) 良い睡眠を得るために寝室の部屋づくりで実践していることはありますか？  
(n=282) 複数回答 単位：% ※Emma Sleep GmbH 調べ



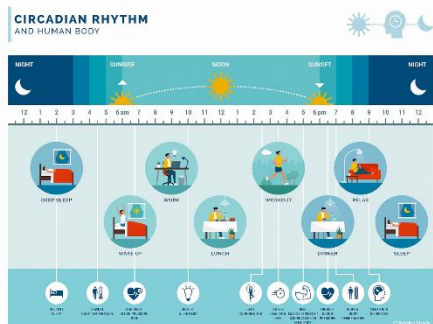
## ■ インテリアコーディネーターが語る睡眠の質が上がる眠り部屋とは SUNIHA UNIHA (サニハユニハ) 代表 吉田美帆氏

大学卒業後、日本で一番古い設計事務所に 50 年ぶりの女性として入社したのですが、当時は毎日夜中まで働くハードな生活でした。常に体調は悪く、寝ても疲れが取れず、過労で入院するということになりました。ただ、入院することで強制的に規則正しい生活をさせられ、徐々に本来の体調を取り戻して、気持ち的にも回復していきました。

それからすっかり健康オタクとなり、ウェルビーイングな暮らしにとっても興味を持つようになりました。そこで良い睡眠について調べるなかで、「サーカディアンリズム」というものを知りました。人間は本来約 24 時間で体温の上昇や下降、ホルモンの分泌などを行い、覚醒、睡眠の生物学的リズムを持っていて、そのリズムをサーカディアンリズムと言います。

【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 担当：滝沢・善本  
TEL：03-5413-2411 090-6536-1471 FAX：03-5413-2412 MAIL：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)



規則正しい時間に起きて食事をとることは、サーカディアンリズムを実際の24時間に合わせる為にとても大切なことです。昔から人間は日の出とともに起き、日の入りとともに就寝するという生活を行ってきました。現代人がそのように生活するのは難しいですが、少なくとも規則正しい時間に太陽の光を浴びるということはとても重要です。

## 1、寝起きすっきり、朝の目覚めがよいお部屋



朝の目覚めがよいお部屋のポイントはカーテンにあります。カーテンは遮光カーテンを選ぶ方が多いですが、実はよい部屋作りには不向きです。

職業柄生活が不規則の方、街灯や商店街の明かりでまぶしさを感じる地域にお住まいの方などは遮光カーテンは有効です。ただ、一般的には朝陽の光で自然に起きられるほうが目覚めの良さを感じられます。

遮光カーテンには1級から3級まであり、3級はある程度光を通しますので、3級ぐらいのものを選ぶとよいです。

## 2、寝つきがよい、入眠がスムーズにできる眠り部屋



入眠がスムーズにできる条件としては副交感神経が優位になっている事、深部体温が下がっている事などがあげられますが、そのためには、入眠までの時間をどのように過ごすかという、「**プレ睡眠タイム**」の質がポイントです。

そこで有効なのが照明器具です。

日本の寝室では、多くの方が天井に大きいシーリングライトを1個付けて終わり、というケースが多いのですが、これは完全にNGです。

理想的なのはサイドテーブルの上にスタンド照明を置いたり、間接照明などで柔らかい光を取り入れることです。

ここで注意して頂きたいのは、せっかく照明を工夫した空間でスマホやタブレットなどは見ないということです。

また、スタンド照明だけでは部屋全体の照度としては足りませんので、全体照明としては天井につけるシーリングライトもしくはダウンライトなどをつけて、照度の確保はしてください。シーリングライトもダウンライトも手元で調光できるとよりベストです。

【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）担当：滝沢・善本

TEL：03-5413-2411 090-6536-1471 FAX：03-5413-2412 MAIL：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

## 3、ぐっすり眠れる、夜中に起きないような眠り部屋



夜中に起きないような眠り部屋のポイントは、寝ている間の環境を一定に保つということです。

寝ている間に寒くなったり熱くなったりまぶしくなったり、うるさかったりすると起きてしまいますよね。ポイントの1つとして**ベッドを置く位置**が大切になります。

写真のようにドアのすぐ近くにベッドボードがある場合、夫婦や子供と一緒に寝ていると、どちらかが先に就寝した時に、後から入ってきた家族によって明かりがもれるドアを閉める音や、風などがあたって起きてしまうことがあります。また、室温や湿度を一定に保つことも大切です。加湿器をつけたり、乾燥しにくいオイルヒーターなどを利用したり、夏場や梅雨のジメジメして眠りにくいという場合には、ベッドリネンを吸湿性が高い麻などにすることで、肌触りが清涼感があるので快適に寝続けることができます。麻は夏のイメージもありますが、実は保温性が高く冬は暖かい特徴があるので、一年を通して使えるファブリックでとてもおすすめです。

写真のようにドアのすぐ近くにベッドボードがある

## ■トークセッション「睡眠の質を向上させるための部屋づくり」”眠り部屋”とは？

Emma Sleep Japan カントリーマネージャー 小原拓郎



エマ・スリープでは、良い睡眠とは「すっきり起きられる」「寝つきが良くなる」「ぐっすり眠れる」と捉え、この3つが整った環境を“眠り部屋”と考えています。

日本では、睡眠は疲れを取るものと認識されていることが多い一方、ドイツでは睡眠は生産性を上げるためのものと捉

えている人が多いです。

調査結果にもあったように、ドイツでは起きてからすぐにカーテンを開ける人が多く、活動の生産性向上につながっているのかと思います。最近ドイツでも遮光カーテンを使う方は多いですが、寝つきをよくするための工夫として、室温環境の管理が大事だと考えています。

また、眠り部屋を構成する大切な要素の1つとして「寝具」があります。**良い睡眠をとるためには自分に合った寝具選びをすることが大切です。**

エマ・スリープではマットレスを100日間無料でお試しいただけるので、これから新生活を迎えるみなさんの自分に合うマットレス選びの助けになればと思います。

【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）担当：滝沢・善本

TEL：03-5413-2411 090-6536-1471 FAX：03-5413-2412 MAIL：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)



# EVENT REPORT

SUNIHA UNIHA (サニハユニハ) 代表 吉田美帆氏



その日の睡眠の質は、朝起きた時に決まります。

朝日を浴びることで、セロトニンが分泌され、夜の睡眠の質が上がるのです。

まずは起きたらすぐにカーテンを開けるよう意識していきましょう。

また、建築士の視点からも、良い睡眠をとる為には**温度・湿度など室内環境を整えることが重要**です。エアコンは乾燥する

るので、出来る限りオイルヒーターや加湿器を使用すると良いと思います。

行動面では、夜目が覚めてもスマホは見ないようにしましょう。夜目が覚めた時に枕元に置いたスマホで時間を見てしまうと、脳が「その時間になったら自分は起きる」と身体にセットしてしまいます。部屋づくり・寝具の面では、通気性の良い素材を使用すると良いと思います。例えば麻などは、夏場は肌の熱を逃し、発汗を促します。逆に冬場は繊維に空気をためるので、保温効果があり年間を通して使えるのでおすすめです。

新生活を気持ちよく迎えるためにも、今日お話ししたことをできるところから試してみてくださいませると嬉しいです。

## ・睡眠にとって良い寝室のカラーとは？「お部屋カラー診断」

SUNIHA UNIHA (サニハユニハ) 代表 吉田美帆氏



まず、ベージュを選ばれる方は疲れ気味の可能性があります。ベージュなどのアースカラーは安らぎを与えて包み込んでくれます。また穏やかで調和のとれた状態の時も選びやすい色です。アースカラーなので基本的にリラックス効果が高いですが、差し色のブルーなどを入れてメリハリをつけることで眠りの環境として整えることができます。

### 【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 担当: 滝沢・善本

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 FAX : 03-5413-2412 MAIL : [emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

# EVENT REPORT

**Emma**  
エマ・スリープ

赤やオレンジを選ばれる方は少し興奮気味、もしくはモチベーションが高い状態かもしれません。赤やオレンジなどの暖色系の色は交感神経を刺激し、日中アクティブに動きたいときや、食欲を増したい時などに適した色ですが、眠り部屋としてはあまり適切ではありません。ただ、人によって好みの色でもあるので、暖色系がお好きな方は、ポイントでの使用や、色の彩度を落とすことで調整しましょう。

ブルーグリーンが一番眠り部屋としてはおすすめできるカラーです。リラックスできる副交感神経を刺激する寒色系の中でもグリーンが入ると柔らかさができるので眠りの環境に最適です。また右上のようなブルーだけの空間では、少しさみしく冷たい印象になるので、グリーンのほか、白やベージュなど、自然素材を取り入れて温かみを出して整えると良いです。

また、一見清潔感がある白色ですが、実は緊張感を与える色で、すべて真っ白というのは眠りの環境には適していません。ただ、天然木のパネルやフローリングなどの自然素材と組み合わせたり、アクセントカラーを取り入れることで睡眠環境として整えることができます。白は何かをリセットしたい時、新しいスタートを切りたい時に取り入れたい色になります。

## 【Emma Sleep Japan 合同会社について】

Emma Sleep Japan は、2013年にドイツのフランクフルトで設立されたスリープ・テック企業の Emma Sleep GmbH の日本法人として2020年10月に設立しました。エマのマットレスは現在、30カ国、300万人以上のお客様に愛用されています。開発されたマットレスは、特許を取得した技術により、どのような寝姿勢でも、より良い睡眠のための快適さとサポートを提供します。また、本国ドイツやヨーロッパで最も急成長しているスタートアップ企業の1つに選ばれただけでなく、世界各国でアワードを数多く受賞しています。

## 【アワード受賞】



## 【Emma Sleep Japan 会社概要】

会社名 : Emma Sleep Japan 合同会社 (エマスリープジャパン合同会社)

本社 : 東京都港区赤坂 2-11-7 ATT 新館 11 階

代表者 : Manuel Mueller (マヌエル・ミュラー)

電話 : 03-4579-5916 (カスタマーサポート)

事業内容 : マットレスの輸入・販売、その他寝具の輸入・販売

事業展開 : 世界 30 カ国 (グループ全体)

URL : <https://emma-sleep-japan.com/>

### 【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 担当 : 滝沢・善本

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 FAX : 03-5413-2412 MAIL : [emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)