

報道関係者各位

2023年10月30日  
Emma Sleep Japan 合同会社

ドイツ発スリープテック・ブランド Emma – The Sleep Company  
世界メンタルヘルス・デーにて  
朝の通勤時のストレスを癒す”Brighten up someone’s day”を実施

Emma – The Sleep Company では、世界メンタルヘルス・デーである 10 月 10 日にポルトガル首都リスボンにて、通勤のストレス緩和を目的とし、エマの弦楽四重奏団（カルテット）が『美しく青きドナウ』を演奏しました。日々の生活に欠かせない通勤。様々な研究によると、通勤によるストレスは、毎日 1 億 6800 万人以上のメンタルヘルスに影響を与えていると言われています。一例では、通勤の行為そのものが、血圧と神経内分泌のプロセスの上昇に繋がるとも考えられています。

#### ■通勤でストレスを感じるメカニズム

移動の手段問わず、バスや車、電車での移動は、ストレスを示唆する血圧の増加にも繋がると考えられています。ある研究では、通勤した日と、通勤しなかった日の唾液コルチゾール<sup>\*1</sup>を比較しました。通勤しなかった日の方が、コルチゾールのレベルが低く、ストレスが低いことが示されました。混雑した公共交通機関を利用する回答者は、通勤ストレスのレベルが特に高くなっており、パーソナルスペース<sup>\*2</sup>の侵害が大きく、窮屈で不快な状況におかれる為と考察されます。

\*1 ストレスレベルを示す一つのパラメーター

\*2 他人に近付かれると不快に感じる空間のことで、パーソナルエリア、個体距離、対人距離とも呼ばれる。

#### ■音楽が与える影響

「研究によると、気分を高揚させる音楽を聴くと、幸せややりがいの感情を呼び起こすドーパミンが分泌されます。明るく前向きな音楽を聴くことは、心と体をリフレッシュさせ、日常生活のパフォーマンス向上に役立ちます」と、Emma - The Sleep Company 睡眠チームリーダーの Theresa Schnorbach は言います。「音楽は朝のルーティンだけでなく、夜のルーティンにも良い影響を与え、睡眠の質を改善することもできるのです」。

#### ■「Brighten up someone’s day」の背景と評判

この演奏は、1 日のうちで最もストレスの多い時間帯である朝の通勤時間に、乗客に幸せとリラクゼーションのひとときを提供し、メンタルヘルスの重要性に対する意識を高めるために企画されました。Emma - The Sleep Company は、楽器演奏者「フラグメントス・カルテット」の協力を得て、朝の通勤バス車内で、リスボンの通勤客に向け演奏を行い、通勤中のストレスに対して幸せと喜びをもたらす施策を行いました。この施策により、メンタルヘルスが人々の日常生活にどのような影響を与えるかについて注目を集めました。ある乗客は、「あなたの演奏のおかげで一日が楽しくなったよ。ありがとう」と言って降りていきました。

#### ▼Brighten up someone’s day の URL :

<https://www.youtube.com/watch?v=aUDRtHLwYOE>

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）  
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)（担当：滝沢・高野）

**【Emma - The Sleep Company について】**

Emma - The Sleep Company は、世界をリードする Direct-to-consumer の睡眠ブランドです。2013 年にデニス・シュモルツィ博士とマヌエル・ミュラーによってドイツで設立され、31 カ国以上で活動し、2022 年には前年比 35% 増の売上高 8 億 7300 万ユーロを達成しました (1283 億円)。Emma の製品は、D2C/オンライン、マーケットプレイス、3,500 以上の実店舗など、オムニチャネルアプローチで販売され、200 社以上の小売業者とのコラボレーションに成功しています。また、フランクフルト (ドイツ)、マニラ (フィリピン)、リスボン (ポルトガル)、メキシコシティ (メキシコ) にオフィスを構え、1,000 人以上のチームメンバーが世界各地で活動しています。

**【フラグメントス・カルテットについて】**

2022 年に結成されたフラグメントス・カルテットは、カステロ・ブランコ応用芸術学校で修行中の 4 人の楽器奏者で構成されています。アンジェリカ・フォンセカ (ヴァイオリン)、ダニエラ・バロス (ヴァイオリン)、ベアトリス・クルス (ヴィオラ)、シマオ・ラメゴ (チェロ) の 4 人は、さまざまなスタイルの音楽をあらゆる聴衆に届けることを目的に、若くダイナミックなグループで形成されています。

**【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 : 東京都中央区京橋 2-7-8  
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 31 カ国 (グループ全体)  
URL : <https://emma-sleep-japan.com/>