

報道関係各位

PRESS RELEASE



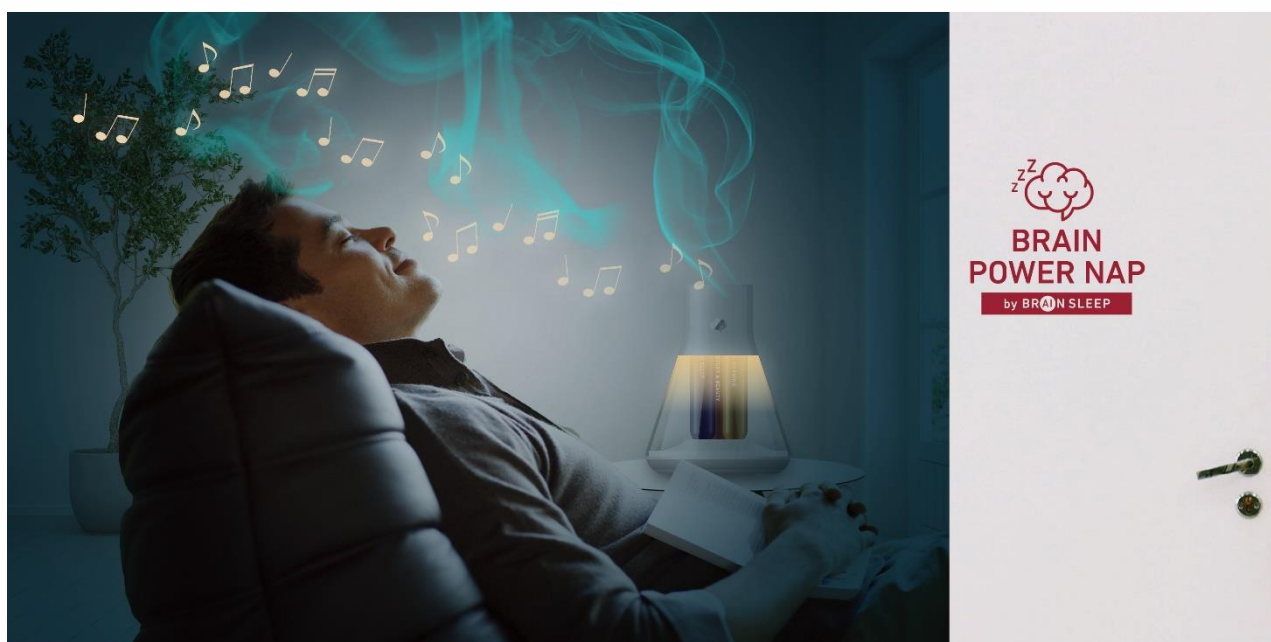
2019年7月22日  
株式会社ブレインスリープ  
株式会社リアルゲイト

## ブレインスリープとリアルゲイトが協業

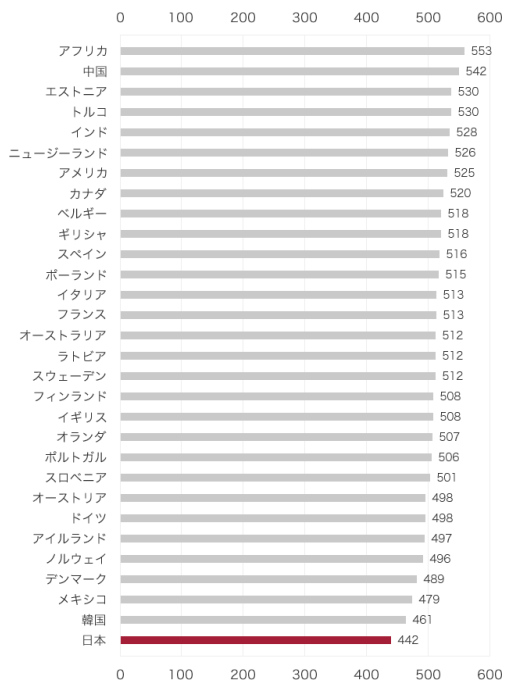
「スタンフォード式最高の睡眠」の著者 西野教授監修の

**国内初、睡眠特化型 IoT デバイスを活用した仮眠室「Brain Power Nap」を展開**  
～第1弾は今秋オープン予定「恵比寿ガーデンプレイス」内のワークスペースに併設、生産性向上を支援～

株式会社ブレインスリープ（本社：東京都千代田区、代表取締役：西野 精治、以下「ブレインスリープ」）と株式会社リアルゲイト（本社：東京都港区、代表取締役：岩本 裕、以下「リアルゲイト」）は、ブレインスリープの医学に基づいた睡眠研究の知見や経験と、リアルゲイトのスタートアップやクリエイターに支持されるシェアオフィスの企画運営実績を活かし、シェアオフィスに入居する企業の生産性向上や健康経営の支援を目的に協業いたします。また、本取り組みを通じて、「スタンフォード式最高の睡眠（サンマーク出版）」の著者で、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長でありブレインスリープ代表の西野精治が監修して開発された仮眠室「Brain Power Nap（ブレインパワーナップ）」の提供を国内で初めて開始します。その第一弾として、「恵比寿ガーデンプレイス（所在地：渋谷区恵比寿4丁目）」に今秋オープンするワークスペース内に仮眠室を設置する予定です。



▲西野教授監修の仮眠室「Brain Power Nap」のイメージ



▲各国の一日の平均睡眠時間（2018年 OECD データより）

近年、厚生労働省が推進している働き方改革に向けた取り組みから、従業員の生産性向上が求められています。その一方で、日本は睡眠負債を抱えている国として世界でも上位に位置しており、多くの就業者が十分な睡眠時間や良質な睡眠がとれていない現状があります。睡眠負債によって仕事のパフォーマンスが下がり、結果として経営効率の低下を招くことにもなるため、健康管理の観点だけでなく企業の生産性向上の観点からも睡眠のあり方は見直されつつあります。

今回、新たに提供開始する西野監修の仮眠室「Brain Power Nap」は、特にクリエイティブな発想を求められる、健康への意識が高い、オフィスワーカー向けに開発されました。ブレインスリープとリアルゲイトは、今後「Brain Power Nap」を通じて

より効率的な仮眠を実現することで、入居企業の生産性向上や健康経営の支援を目指すとともに、その効果の検証を実施していきます。

### スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長 西野教授のコメント

日本では仮眠を取ることはまだ怠慢なイメージが強いですが、夜間の睡眠時間を十分に確保できない現代人では、仮眠によって生産性が向上するということは科学的に立証されています。この最高の仮眠室「Brain Power Nap」の開設により、ワークプレイス内で働くビジネスパーソンの生産性が上がり、素晴らしいビジネスが生まれていくことを願っています。



#### 西野精治プロフィール

1955年大阪府出身。スタンフォード大学医学部精神科教授、同大学睡眠生体リズム研究所所長。医学博士。精神保健指定医、日本睡眠学会睡眠医療認定医。令和元年5月に株式会社ブレインスリープを設立し、最高経営責任者兼最高医療責任者に就任。

### 【仮眠室「Brain Power Nap」の特長】

- 短時間でより上質な仮眠がとれるよう創られたプライベート仮眠空間と最適なオペレーション

短時間の仮眠において特に重要なのは、仮眠前に深部体温の低下を効率的に促すことです。そのため、「Brain Power Nap」では、まず冷たい水を飲んでから仮眠室へ入ってもらうことをお勧めしています。また、仮眠中は素足になることも可能です。さらに、仮眠室は1室1名のプライベート空間かつ防音となっており、周りの音や他人の目を気にすることなく、仮眠に集中できる環境になっています。
- 脳の疲労感のリカバリーが可能な睡眠環境を構築する、睡眠特化型IoTデバイスの設置

「Brain Power Nap」の展開に先駆け、この度ブレインスリープは最高の睡眠空間を創り出す睡眠特化型IoTデバイスを開発しました。このIoTデバイスは、現在までに判明している科学的知見に基づき開発されており、より上質な睡眠の実現に向け、「香り」「音」「光」「空気（温度や湿度）」の4つの要素を自動的にコントロールすることが可能です。睡眠環境の構築においては様々

な要素が関係する中、今回開発した IoT デバイスを用いることで、限られた時間でより最適な仮眠をとることが期待できます。

### (3) 継続的に仮眠室利用結果や日々のパフォーマンスのデータを蓄積し、仮眠の効果を検証

仮眠の有用性は日本でも徐々に広まってきていますが、実社会での実装とその検証についてはまだ不十分です。仮眠室を利用した方々の主観的・客観的評価を収集しながら、仮眠の効果を検証し、その成果を世の中に新しい情報として発信していく予定です。

### 【仮眠室「Brain Power Nap」の今後の展開】

「Brain Power Nap」は恵比寿ガーデンプレイス内のワークプレイスでの導入を皮切りに、今後利用者の声を反映した検証・改良を加えながら、下記のようなサービス展開を予定しています。

- (1) 他企業の商品、サービスと連携しながら最高の仮眠室としてのサービスを強化
- (2) リアルゲイトが手掛けるシェアオフィス内での仮眠室サービスの展開
- (3) 健康経営を推進する企業に対して、社員の生産性向上のための仮眠室を監修・設置

### 【仮眠（昼寝）が推奨される理由】

厚生労働省がとりまとめた「健康づくりのための睡眠指針 2014」において、夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合に、「午後の早い時刻に 30 分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的」であるとして、昼寝が推奨されています\*1。

また、人間が本来持つ「サーカディアンリズム（概日リズム）」という 24 時間周期の体内時計の影響によって、夜間に十分な睡眠を取った場合でも午後の早い時間帯に眠気がおこることが知られており、短時間の昼寝が午後の眠気を低減し、生産性を向上させることが明らかになっています\*2。

\*1

厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」（2014 年 3 月）

M. Takahashi, et al., "The role of prescribed napping in sleep medicine", Sleep Med. Rev. 2003, 7:227-235

\*2

P.A. Hans, et al., "Sleep, Circadian Rhythms, and Psychomotor Vigilance", Clin. Sports Med. 2005, 24:237-249

P. Lavie, "Ultrashort sleep-waking schedule. III. 'Gates' and 'forbidden zones' for sleep", Electroencephalography and Clin. Neurophysiology 1986, 63:414-425.

### 【西野教授監修の仮眠室「Brain Power Nap」を日本初設置予定のワークプレイス】

恵比寿ガーデンプレイス内ガラススクエア地下 1 階の一部に、総面積約 460 坪の複合施設を今秋オープン予定です。約 300 坪の開放感あふれるワークプレイスを中心に、当仮眠室やゆったりくつろげる屋内広場、カフェ、シェアキッチン、ポップアップストアなどからなる複合施設へリニューアル予定です。

リアルゲイトがこれまでに蓄積した実績と不動産再生技術を活かし、サッポロ不動産開発株式会社と協働で当施設のリニューアルを行い、「働く」と「生活」が融合した、新しいライフスタイルの創造と地域コミュニティの活性化を促進する「シェア」をテーマにした複合施設へ刷新します。

■施設に関する先行案内のご登録（ご登録頂いた方へ、施設に関する情報を先行してお送りします。）

<https://reg18.smp.ne.jp/register/is?SMPFORM=mjnd-tatjm-b3eac4fb5cf301eca0181d4996e56cba>

<施設概要>

ワークプレイス名：恵比寿プロジェクト（仮称）

所在地：東京都渋谷区恵比寿 4-20-4

リニューアル部分：ガラススクエア 地下1階

リニューアル面積：約460坪 ※計画段階のため変更になる可能性があります。

(内訳：ワークスペース約300坪、その他約160坪)

## 【会社概要】

### ■株式会社ブレインスリープ

ブレインスリープは、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長の西野精治を代表取締役・最高医学責任者として「最高の睡眠で、最幸の人生を。」をスローガンに、令和元年5月に設立しました。主に睡眠に特化した企業への睡眠コンサルティングやITを活用したサービス、医学的根拠がある睡眠情報の発信などを行っています。世界一睡眠時間が短い日本人の睡眠負債をなくし、生活向上に導くことを目指します。

※予防医学のアンファァ株式会社が出資するベンチャー企業です。



設立：2019年5月

代表取締役：西野 精治

所在地：東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F

HP：<https://brain-sleep.com/>

Facebook：<https://www.facebook.com/brainsleep0508/>

### ■株式会社リアルゲイト

スタートアップ企業やクリエイターを対象とした、シェアオフィスやオーダーメイドオフィスを中心に、中小築古ビルの再生事業及び新築の企画開発事業を都内に48棟行っています。一級建築士事務所を有することで可能となる建物再生をはじめ、運営実績に基づく企画からリーシングまでを一気通貫で手がけることにより、ビルオーナーとテナント両者の最新ニーズを把握し、特有のソリューションを提供します。



設立：2009年8月

代表取締役：岩本 裕

所在地：東京都港区北青山3-5-6 青朋ビル本館3階

登録番号：宅地建物取引業 東京都知事(2)90947号

一級建築士事務所 東京都知事第62066号

HP：<https://www.realgate.jp>

Facebook：<https://www.facebook.com/RealGateInc>

賃貸オフィス検索サイト：<https://ordermade-tokyo.jp/>

## 【本件に関するお問い合わせ先】

### ■仮眠室「Brain Power Nap (ブレインパワーナップ)」に関するお問合せ

株式会社ブレインスリープ 広報担当：金山

TEL：03-3213-7470

MAIL：[info@brain-sleep.com](mailto:info@brain-sleep.com)

### ■恵比寿プロジェクト (仮称) に関するお問合せ

株式会社リアルゲイト 広報担当：藤本・城島

TEL：03-6826-5556

MAIL：[pr@realgate.jp](mailto:pr@realgate.jp)