

NEWS RELEASE

中学生の睡眠不足解消をサポート 睡眠の大切さを学ぶ教材、2025 年度も提供継続 過去 3 年で 7 万人が受講、9 割が「満足」と回答

パラマウントベッド株式会社（本社：東京都江東区、代表取締役 社長執行役員：木村友彦、以下「当社」）は、中学生の睡眠不足が顕在化している現状を受け、生徒が睡眠の重要性を理解し、自らの睡眠習慣を見直す行動につなげてもらうことを目的に、中学校の教員向け教材「睡眠の大切さを学ぶ教育プログラム」（以下「本教材」）を開発し、2022 年 6 月より無料提供しています。2024 年度までに全国で延べ 7 万人以上の生徒が受講し、2024 年度のアンケートでは、9 割の生徒から「満足した」との回答がありました。こうした成果を受け、2025 年度も本教材の提供を継続いたします。



教材内容のイメージ。

■教材の開発背景と特徴

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、中高生の睡眠時間を「8～10 時間」と推奨しています※¹。一方で、早稲田大学などが小学 4 年生から高校 3 年生まで約 9,000 人に対して実施した調査によると、2021 年の中学生の睡眠時間（平日）は「7.5 時間」とどまり、学年が上がるにつれて、睡眠時間が減少する傾向が明らかになっています※²。

当社は、スマートフォンの使用や部活動、塾などで生活リズムが大きく変わる中学生に対する睡眠教育が重要であると考え、睡眠に関する 20 年以上の研究実績を有するパラマウントベッド睡眠研究所の監修のもと、株式会社 ARROWS（本社：東京都港区、代表取締役社長：浅谷治希 以下「ARROWS」）と共同で本教材を開発しました。本教材は ARROWS が運営する教員向けプラットフォーム「SENSEI よのなか学」（登録教員数 10 万人以上）を通じて、希望する教員に無料で提供しています。

本教材は、学習指導要領に準拠しつつ、当社の知見を活かして開発された完全オリジナルの教材です。「睡眠の重要性」や「良質な睡眠をとるためのポイント」が理解できる構成となっており、教員は映像やスライド、進行台本を活用して授業を進めることができます。事前準備の負担を軽減しつつ、各学校の事情に応じた柔軟な授業展開が可能です。

■教材の効果

2024年に本教材を受講した生徒（有効回答数：4,030人）へのアンケート（別紙）では、9割が「満足した」と回答。「睡眠は自分の人生に関係がある」と感じた生徒は授業前の86%から授業後には95%に上昇し、「とてもそう思う」と回答した生徒は40%から67%に増加しました。また、94%の生徒が「良い睡眠を得るために、自分でできることがある」と回答し、睡眠習慣改善の意識変容が見られました。

教員（有効回答数：82人）からも高い評価を受けており、95%が「教材に満足した」、96%が「ほかの先生に推奨したい」と回答したほか、98%が「今回の授業はこれまで行ってきた授業に比べて、生徒に『睡眠の大切さ』を伝えられる内容だった」と肯定的な評価でした。「睡眠に携わる企業が作成した教材で、根拠を持って授業ができた」「教科書にない知識を学べ、充実した授業内容になった」といった声も寄せられています。

■今後の展望

2025年度も本教材の提供を通じて、中学生が睡眠の重要性を理解し、自らの睡眠習慣や生活リズムを見直すきっかけとなるようサポートしていきます。また今後もブランドメッセージ「WELL-BEING for all beings」のもと、すべての人々に向けて睡眠の重要性を広く周知する活動を推進してまいります。

※1「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

※2「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査 2021」

https://benesse.jp/berd/up_images/research/seikatsu_gakusyu2021.pdf

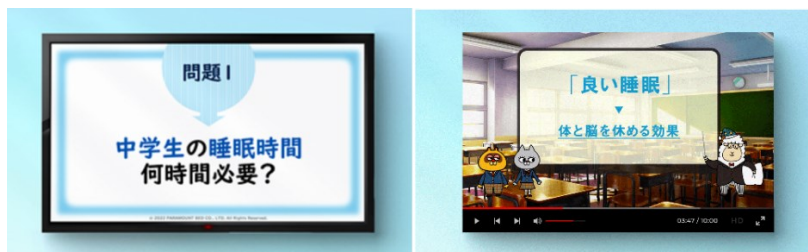
◆教材概要

■教材名称：2025年度版 睡眠で明日が変わる～よい眠りについて考える～

■授業時間：1コマ（50分）完結

■教材内容：授業用スライド・映像教材・ワーク・授業用進行台本・保護者向け睡眠便り・特典コラム

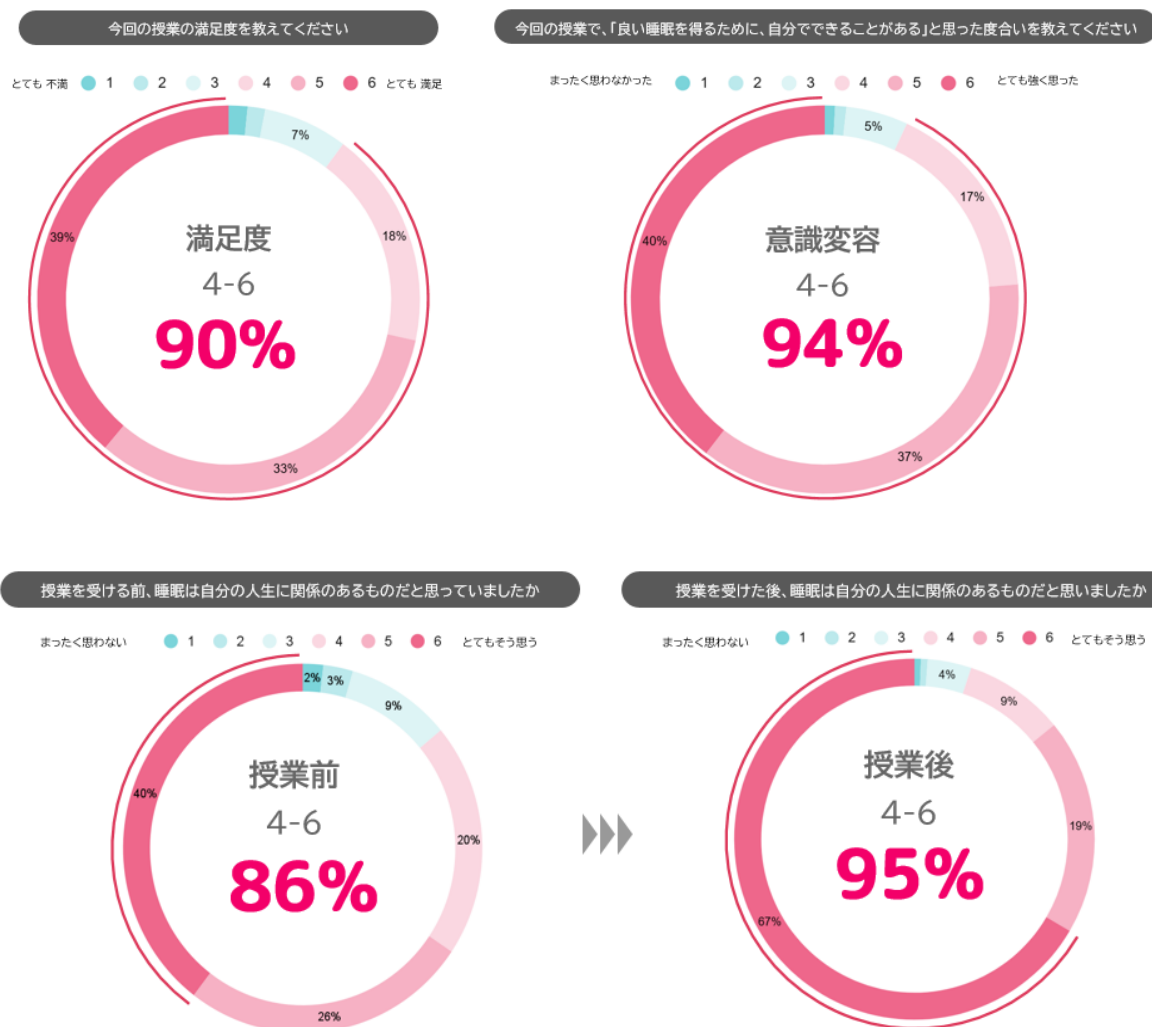
■提供期間：2026年3月末までですが、教材の提供は申込人数の上限を超えた時点で締め切らせていただきます。



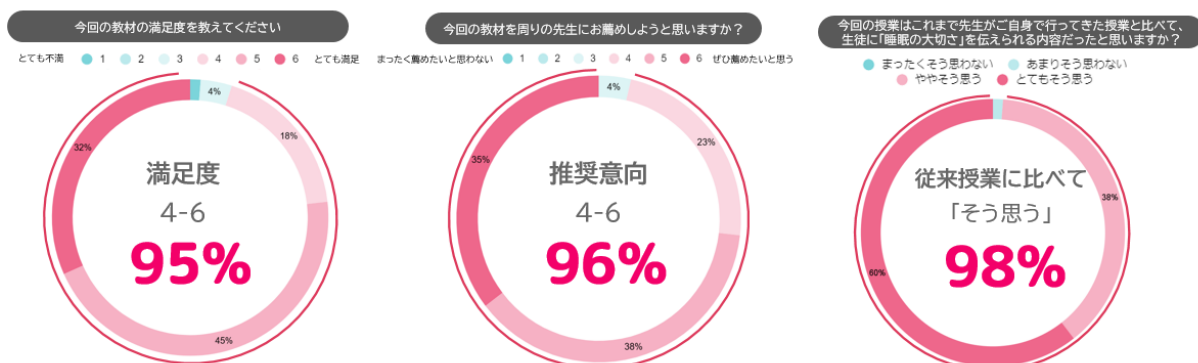
教材内容の一部（左：授業用スライド 右：映像教材）。

※掲載のニュースリリース情報は、発表日現在のものです。その後予告なしに変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。また、本ニュースリリースは当社の取り組みを報道関係者や株主・投資家をはじめとするステークホルダーの方々へお伝えすることを目的としたものであり、一般の方への医療情報の提供や顧客誘引を目的としたものではありません。

アンケート結果（生徒：有効回答数 4,030 人）



アンケート結果（教員：有効回答数 82 人）



報道関係者 お問い合わせ先

パラマウントベッド株式会社 広報部
Mail : pb-pr@paramount.co.jp
Tel : 03-3648-1111 FAX : 03-3648-5781

教材提供 お問い合わせ先

SENSEI よのなか学事務局
Mail : sensei.yononakagaku@senseinote.com
Tel : 0120-568-317（受付時間 平日 10:00～17:00）