

<9 月 3 日「秋の睡眠の日」>

“ご自愛睡眠ステイ”「おやすみルーム」が限定登場

「BAKUNE リカバリーウェア」など 10 種のアイテムで眠りの質を見直し

通常なら総額数万円する商品を一挙にお試しできるおひとりさま限定プラン

スターツ出版株式会社(本社：東京都中央区、代表取締役社長：関根赴治)が運営するおでかけメディア「OZmall(オズモール)」(会員数 500 万人)は、現代の働く女性が抱える“睡眠負債”をはじめとする睡眠の悩みやセルフケア需要に応える、おひとりさま限定のご自愛睡眠ステイ「おやすみルーム」を 9 月 8 日(火)より予約開始いたします。本プランは、9 月 3 日(木)の「秋の睡眠の日」に合わせ、睡眠に関心や悩みがある女性たちのニーズに応えるべく誕生。限られた時間の中でも心地よい眠りをめざす『タイパ睡眠』および『ご自愛セルフケア』を提案する新しい宿泊の形です。

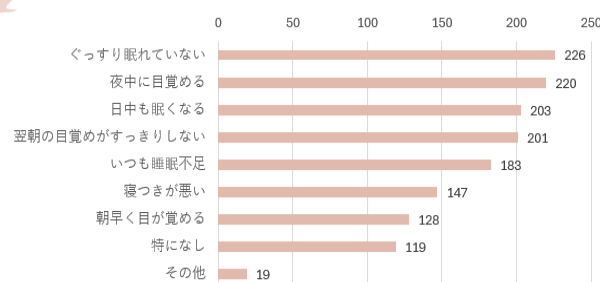


■ 背景：働く女性の切実な睡眠悩みと、ご自愛トレンド

現代社会における「睡眠負債」や、多忙な日常の中で効率よくキレイを磨く「睡眠美容」「タイパ睡眠」への関心が急上昇している中、OZmall の調査(※1)では、「美容、健康で最近気になっていること」の中で、「睡眠」は「スキンケア」に次いで 2 番目。「ぐっすり眠れていない」「夜中に目覚める」「日中眠くなる」など多くの人が睡眠への課題を抱えていることが明らかになりました。

(※1) 出典元：OZmall アンケート(2025 年 6 月 19 日～7 月 3 日 N=704)

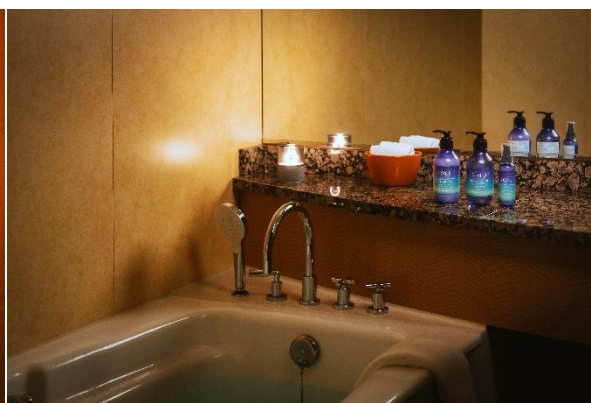
Q 睡眠についての悩みはなんですか？（複数選択）



■「おやすみルーム」宿泊プランの 3 大特徴

① 通常は総額数万円する 10 種の睡眠・セルフケアアイテムをフル体験

吸湿速乾性に優れた疲労回復パジャマ「TENTIAL/BAKUNE リカバリーウェア」や夜間美容アイテム「YOLU メロウナイトリペア シャンプー／トリートメント」、シルク製アイマスクなど、睡眠時間やセルフケアに取り入れたい厳選 10 アイテムを客室内に完備し、自由にお試しいただけます。実際に試すことでご自宅での睡眠環境を見直すヒントにつながります。



② みなとみらいの夜景に包まれるご自愛空間

客室バルコニーからは、きらめく大観覧車をはじめとするみなとみらいの幻想的な夜景を一望（※お部屋によって眺望は異なります）。夕暮れ時から夜にかけて、お部屋でくつろぎながら都会の喧騒を離れて感覚をリセットする贅沢な夜時間を堪能できます。仕事や育児など日々忙しくストレスの多い日常から離れ、自分の心身を労わるためのセルフケア空間としてデザインされています。



※写真はイメージです

③ 専門家監修の「ホテルでの過ごし方」を参考に、心地よい眠りのヒントを体験

眠りとお風呂の専門家・小林麻利子さんが、特設ページ内「睡眠チェックテスト」及び、チェックインから翌朝までのホテルでの過ごし方を監修。睡眠タイプを明らかにしつつ、プールやフィットネスで体を動かす時間、夕食や入浴、就寝前から翌朝まで、ホテルステイを楽しみながら、自分の睡眠習慣を見つめ直すきっかけを提案します。



アドバイザー／小林 麻利子さん

SleepLIVE 株式会社 代表取締役／公認心理師／SRL 睡眠科学研究所 CRO

睡眠科学研究所で睡眠・入浴・睡眠環境を研究する一方、公認心理師として延べ 5,000 名以上の睡眠改善支援に携わる、研究と臨床を両輪で実践する睡眠の専門家。ホテル・マンションの睡眠空間コンサルティングや企業の健康支援など、研究成果の社会実装にも取り組んでいる。

著書 7 冊。テレビ・新聞・雑誌など多数のメディアに出演し、科学的根拠に基づく睡眠改善を発信。

■ 宿泊プラン概要

宿泊プラン名	OZ限定★おやすみルーム（朝食付き）※おひとり様限定 https://www.ozmall.co.jp/travel/stay/feature/46262/
予約受付	9月8日（火）10:00よりOZmall特設Webページにて開始
宿泊対象期間	9月10日（木）～11月30日（月）
実施ホテル	横浜ベイホテル東急（神奈川県横浜市西区みなとみらい2-3-7）
宿泊料金	1名1室利用：31,500円～ ※2026/9/1時点の価格（税・サ込） 先着50名様限定 ※オールデイダイニング「カフェトスカ」（ホテル2F）での朝食、「アクティブルーム」利用を含む
体験可能ブランド ※計10アイテム	TENTIAL (BAKUNE リカバリーウェア)、YOLU (夜間美容ヘアケア)、ドクターエア（耳せんウォーマー）、その他シルクアイマスク、ボディケア、機能性表示食品など

■ 報道関係者様への取材・撮影のご案内

本プランでは、OZmall編集部や「横浜ベイホテル東急」での取材・撮影のご相談を承っております。カメラ取材の際には、以下の映像・撮影シーンのご提供や手配が可能です。

- ・ みなとみらいの夜景と、客室でウェアを着用して寛ぐ「おひとりさまご自愛体験」シーン（実写撮影対応可）
- ・ 客室内に美しくディスプレイされた、SNSで話題の10種の睡眠・セルフケアアイテムの「物撮り用セッティング」
- ・ OZmall編集部、ホテル担当者へのインタビュー手配

※OZmallでは、睡眠をはじめとした「ご自愛」「セルフケア」などウェルネスに関する読者アンケートや予約データ、撮影可能なプランやイベントを多数開催しております。取材・撮影等お気軽にご相談ください。

◆ 本件に関する報道お問い合わせ先

スタート出版株式会社 広報担当：白土（しらと）

TEL：03-6202-0311 / MAIL：contact-stp@starts-pub.jp