

2022 年 10 月 26 日

東日本電信電話株式会社
株式会社 NTTDX パートナー
株式会社マッキャンエリクソン

企業共創から睡眠課題解消をめざすコミュニティ「ZAKONE」が、 クリエイティビティを向上させる仮眠ビデオ「カレ～なる仮眠」を公開 ～ZAKONE プロジェクト第一弾！企業共創によるイノベーション促進～

東日本電信電話株式会社（代表取締役社長 澁谷直樹、東京都新宿区）および株式会社 NTT DX パートナー（代表取締役社長 遠藤玉樹、東京都新宿区）、株式会社マッキャンエリクソン（代表取締役社長 兼 CEO 森浩昭、東京都港区）は、日本の睡眠課題解消に対してさまざまな企業が共同で睡眠改善に資する新規事業創出やサービス開発、イベントを企画する仮想コミュニティ“Sleep Network Hub 「ZAKONE（ザコネ、以下「ZAKONE」）」”(<https://zakone.jp/>)のグランドオープン（2022 年 9 月 3 日）後、初となる共創施策として、“視聴しながら仮眠～起床を経ることでクリエイティビティを向上させる仮眠ミュージックビデオ「カレ～なる仮眠」（<https://youtu.be/LJP3vvCMmGg>）”を 2022 年 10 月 26 日に公開しました。

両社は、「ZAKONE」の一員として、仮眠によるクリエイティビティ向上に着目し、仮眠文化の啓蒙および、イノベーターの皆さまのクリエイティビティ向上に寄与することを目的として本動画を制作いたしました。睡眠課題を解決する多数のプロジェクトの創出をめざしてまいります。



1. 本取り組みの背景と目的

日本人の睡眠時間は、2018 年の OECD 調査によると 7 時間 22 分で世界ワースト 1 位の短さであり、睡眠不足による、疾病のリスク、日中の眠気や生産性の低下は個人の問題だけではなく、社会課題となっております。

こうした睡眠不足を解消するものとして、最近着目されているのが日中に 20 分～30 分の睡眠を取得する「パワーナップ」といわれる積極的な「仮眠」です。

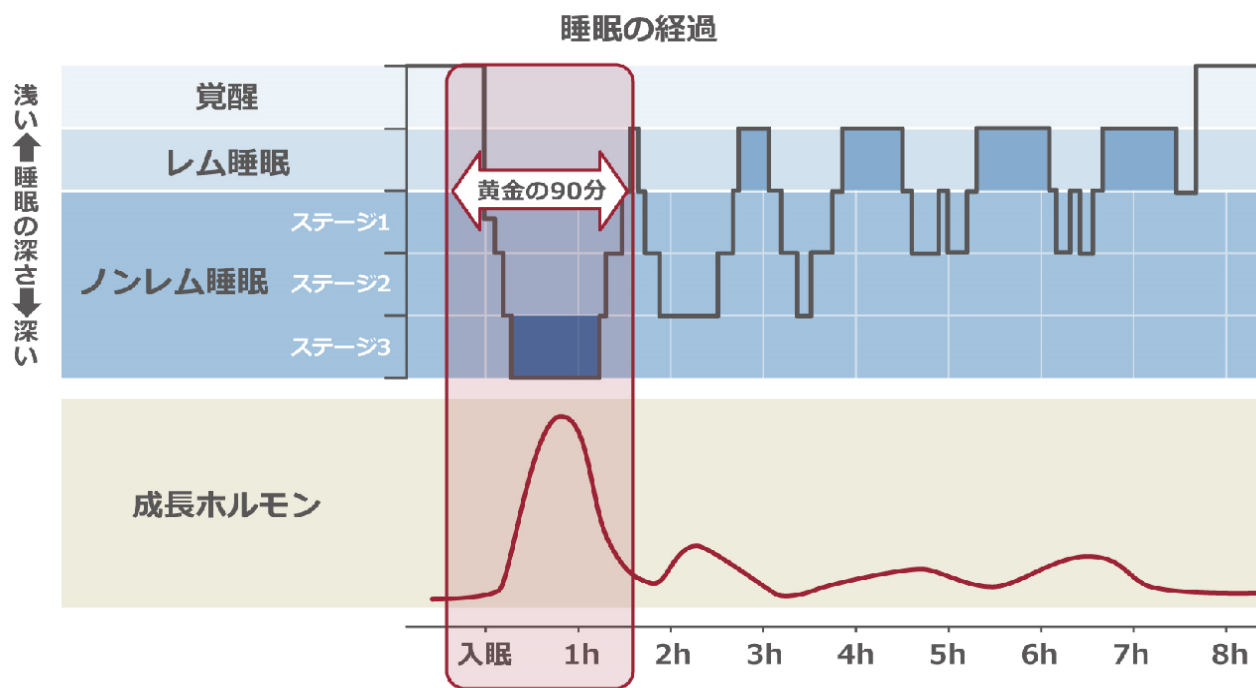


図 1：睡眠の経過と睡眠の深さの関係 （出典：「スタンフォード式 最高の睡眠」（サンマーク出版）より改変）

睡眠には覚醒／レム睡眠／ステージ1～3のステージがあります。（図1参照）ステージ3は、脳と体が完全に休んでいる深い睡眠であるのに対して、ステージ1とステージ2は、体が眠っているものの脳が起きている浅い睡眠状態となります。睡眠が記憶に及ぼす効果の一つとして記憶の整理と定着が挙げられています。仮眠による浅い睡眠は、起きていた時に触れた記憶の整理や認知機能の活性化に効果的であるとされ、推奨取得時間は個人差がありますが20分程度と言われております。一方で仮眠を長時間継続すると、深い睡眠のステージに移行してしまい、起床時のパフォーマンス低下および夜間の睡眠に悪影響を及ぼすと言われております。

このように仮眠は、適切な方法での取得により、睡眠不足の解消や、脳内の情報整理・記憶に役立ち、生産性の向上に加え、モチベーションアップやクリエイティビティ向上につながるとされ、近年その有用性に注目が集まっています。

こうした背景を踏まえ、睡眠市場への参入を希望する企業や既に睡眠事業に取り組む企業の共創による更なる睡眠市場発展を目的とした仮想コミュニティ「ZAKONE」では、グランドオープン（2022年9月3日）後、初となる共創施策として、近年有用性に注目が集まる「仮眠」を正しい方法で促すミュージックビデオを制作いたしました。本動画の視聴を促進していくことで、仮眠文化を啓蒙し、ビジネス

パーソンのクリエイティビティ向上に貢献することをめざしております。

2. 取り組み概要

「ZAKONE」に参画いただける企業およびビジネスパーソン（睡眠イノベーター）を創出するべく、以下の要素を取り入れた“視聴しながら仮眠～起床を経ることでクリエイティビティを向上させる仮眠ミュージックビデオ「カレ～なる仮眠」”の配信をスタートしました。

配信 URL： <https://youtu.be/LJP3vvCMmGg>

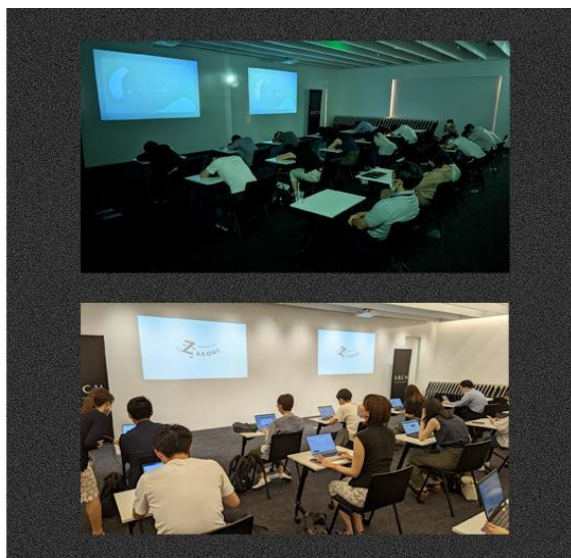
1 国際学会でも採択された「デザイン思考テスト」を用いた検証から有用性を実証

本ビデオを視聴しながら仮眠～起床を経て、DX 推進等クリエイティビティの向上に必要な「課題発見力」「データ活用力」「ビジネス構築力」をデザイン思考スコア®として客観的に算出する「デザイン思考テスト」（VISITS Technologies 株式会社が開発・提供）を受験いただく検証を実施しました。結果、期間中に複数回上記フローを経た検証参加者の 60%が、本検証前の初回テスト受験時と比べ、デザイン思考スコア®を上昇させ、さらにそのうち 50%がスコアランクを 1 段階以上上昇させました。

（検証期間 2022 年 9 月 13 日-10 月 18 日、16 人が参加）

※視聴環境や体調により有用性には個人差があります。

デザイン思考テスト



2 心地よい仮眠を促す睡眠導入および起床時の脳活性化を推進するオリジナルミュージック

本ミュージックビデオは、入眠に繋がるリラックスしやすい音楽を用いた“仮眠パート”、目覚めにつながる覚醒しやすい音楽を用いた“クリエイティビティ覚醒パート”の 2 部構成（合計約 30 分）でお届けします。両パートで使用している楽曲は、ノダマサユキ氏（invisi 所属）がプロデュースし、“仮眠パート”では倍音成分を少なく、ビートレスでゆったりとしたテンポを用いるなどリラックスしやすい音楽の法則を取り入れ、“クリエイティビティ覚醒パート”では倍音成分豊富でア

ップテンポ、さらに音数を仮眠パートよりも多く、後半にいくにつれて盛り上がる構成、テンポチェンジを行うなど覚醒しやすい音楽の法則を取り入れ、且つ映像の世界との親和性を高める形で作成しています。

このミュージックビデオは、“仮眠パート”と“クリエイティビティ覚醒パート”の
2部構成（合計約30分）でお届けします。

人もカレーも寝かすとコクが出ます。
まずは、アラームが鳴るまで仮眠をお楽しみください。

This music video is comprised of two parts:
the first part induces napping and
the second part awakens your creativity. (Duration: 30 min.)

They say that resting curry gives depth to the flavor.
The same can be said for people's creativity too. So first take a nap and rest until the alarm goes off.

3 仮眠時はやさしく、起床時は刺激的に脳を活性化させるアニメーション

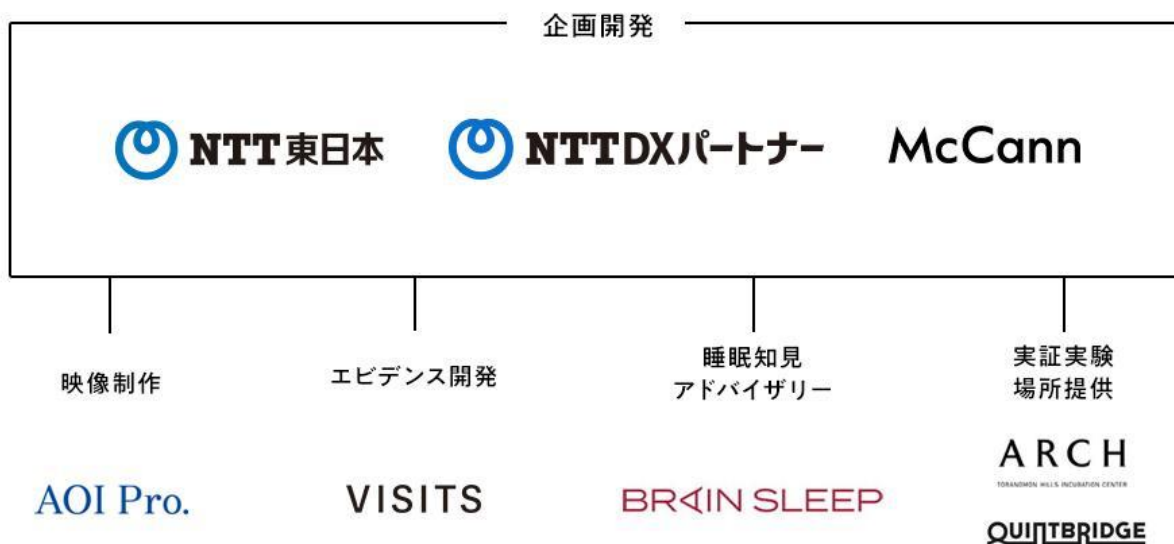
本ミュージックビデオ内で提供する2つのパート含む全体のアニメーション制作・企画開発を、様々なミュージックビデオや教育番組映像を担当してきた高橋まりな氏（DRAWING AND MANUAL 所属）に監督いただきました。また、ミュージックビデオ全体の映像テーマには「寝かせることでコクが出て、起きる（食べる）と刺激を与えてくれる」ものとして、日本の食文化の1つでもある「カレー」を採用しました。カレー同様にこのビデオを通して寝て、起きていただくことでコク（クリエイティビティ）を感じていただければと思います。



3. 各社役割

本取り組みは「ZAKONE」を運営する NTT 東日本スリープテック事業と外資系広告会社マッキンエリクソン内の事業共創組織マッキンアルファの共創により開発されました。

カレ~なる仮眠 MV プロジェクトチーム



プロジェクトチーム

- ・企画開発：NTT 東日本/NTT DX パートナー スリープテック事業、マッキンエリクソン マッキンアルファ
- ・映像制作：AOI Pro
- ・協力：VISITS Technologies、BRAIN SLEEP、ARCH、QUINTBRIDGE

NTT 東日本 スリープテック事業 /ZAKONE コミュニティリーダー 佐々木 翠

「9月3日の秋の睡眠の日に正式オープンした ZAKONE には、有難いことに様々な企業の方々から参画希望のご連絡をいただいています。ただ、世界的にみて睡眠満足度が最下位ともいえるべき日本でその課題を解消するにはまだまだ仲間が必要だと考えています。是非この仮眠ミュージックビデオを見てクリエイティビティを上げて、我々と一緒にイノベーターなアイデアで睡眠課題の解決に取り組んでいただける仲間を募集したいと考えています」

マッキンエリクソン、マッキンアルファ クリエイティブパートナー 吉富 亮介

「30分、昼食後や午後の空き時間を確保して仮眠をとってみてください。驚くほどに頭がスッキリして、その後の作業効率がぐっと上がる感覚がわかるはずです。私たちはその効果をよりイノベーターな方向にうまく作用させるべく、多くの方々のお力を借りこの仮眠ミュージックビデオをつくりました。これを見て、私たちと一緒に睡眠課題に立ち向かいましょう！」

4. 今後の予定

ZAKONE では、引き続き「睡眠課題の解消を実現するための共創企業」を募集しています。
また、今回発表した仮眠ミュージックビデオ「カレ～なる仮眠」を用いた仮眠体験イベントの開催なども今後実施予定です。

詳しい開催情報は ZAKONE 公式 HP や公式 SNS にて随時発信いたします。

Sleep Network Hub ZAKONE（ザコネ）

公式 HP：<https://zakone.jp/>

公式 Twitter：<https://twitter.com/zakoneforpeace>

公式 Facebook ページ：<https://www.facebook.com/zakonesleep/>

公式 note：<https://note.com/zakone/>

5. Sleep Network Hub ZAKONE（ザコネ）とは

秋の睡眠の日 2022 年 9 月 3 日にグランドオープンした、日本の睡眠課題に対して、様々な企業が共同で睡眠改善に資する新規事業創出や、サービス開発、イベントの企画等を実施する仮想コミュニティ。睡眠×異業種・異分野による多数取り組みの取材を発信。これまで 20 社が参画。「カレ～なる睡眠」プロジェクトは、ZAKONE として初の共創プロジェクトであり、今後の共創パートナーが生まれるキッカケとなるようにという思いから生まれました。

公式 HP：<https://zakone.jp/>



本件に関するお客様からの問い合わせ先

◆東日本電信電話株式会社および株式会社 NTT DX パートナー スリープテック事業チーム

HP: <https://business.ntt-east.co.jp/content/sleeptech/>

Mail: ps-healthcare-ml@east.ntt.co.jp

＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞

◆東日本電信電話株式会社 経営企画部 広報室

Mail: houdou-gm@east.ntt.co.jp

つぎのミライは、
あなたの街から
はじまる。

NTT東日本グループ