

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

News Release

2024年12月2日

東日本電信電話株式会社
株式会社NTT DXパートナー

子どもの寝かしつけの課題を解決する音声だけの絵本 「おやすみ書店 みみみん」をリリース ～効果検証の結果、入眠までの時間が約7分短縮～



東日本電信電話株式会社(代表取締役社長:澁谷 直樹、以下、NTT東日本)と株式会社NTT DXパートナー(代表取締役社長:阿部 隆、以下、NTT DXPN)は、日本出版販売株式会社(以下、日販)、日本テレビホールディングス株式会社(以下、日本テレビHD)、株式会社ブレインスリープ(以下、ブレインスリープ)とともに、Sleep Network Hub「ZAKONE(ザコネ、以下、ZAKONE)」における新たな共創プロジェクトとして、子どもの寝かしつけの課題を解決する、音声だけの絵本「おやすみ書店 みみみん」を、オーディオブック配信サービス「audiobook.jp」にて、2024年12月1日(日)に配信開始いたしました。

1. 本取り組みの背景と目的

現代の子育て世帯が直面する重要な課題の一つが、子どもの睡眠問題です。寝かしつけや夜泣き、寝る時間が遅いなどに悩みを抱えており、特に就寝前の寝かしつけは、多くの家庭で長時間化しており、親子の負担となっている実態があります。

こうした課題に対し、「ZAKONE」では、参画企業の強みを生かした共創により、子どもの寝かしつけにアプローチする新しいソリューションの開発に取り組むこととしました。

2. サービス概要

「おやすみ書店 みみみん」は、おやすみ前に親子で聴く、子どもの寝かしつけをサポートする音声コンテンツサービスです。

URL:<https://www.mimimin.jp/>



主に以下の特徴を持ちます：

(1) 検証概要・結果

本検証では、「みみみん」を就寝前に聞くことによる子どもの睡眠への効果を研究することを目的に、以下の方法にて実施しました。

【検証概要】

対象者：健康な2～6歳の男児女児合わせて21名

（うち10名が普段から読み聞かせを行っている子ども^{*1}）

試験方法：同題材^{*2}で「みみみん」の音源と「一般的な読み聞かせ」の音源を用意し、それぞれの音源を3日間ずつ就寝前に聞いた時の睡眠を比較するクロスオーバー試験

測定項目：客観指標として活動量計、主観指標として保護者が回答するOSA睡眠調査票(MA版)^{*3}

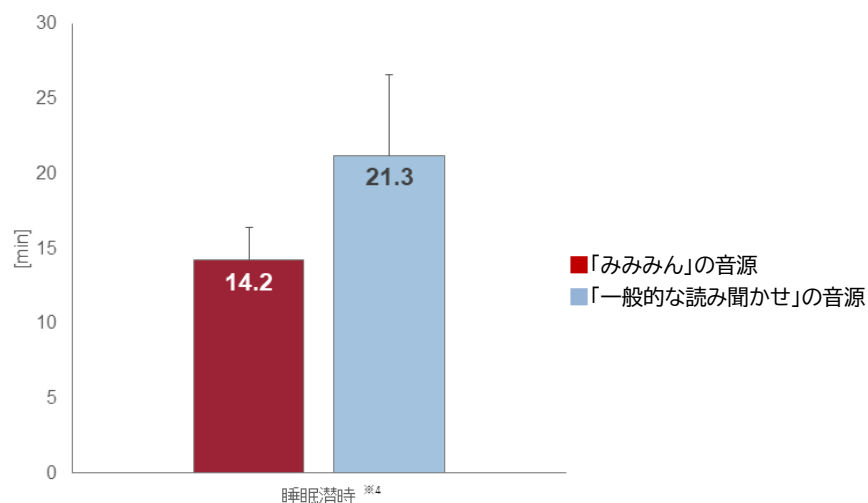
^{*1}普段から読み聞かせを週3日以上行っている子どもが15名、うち有効データが10名

^{*2}北原白秋訳「まざあ・ぐうす」

^{*3}その日の睡眠感を統計的に尺度化した睡眠評価方法

【検証結果】

「みみみん」の音源の方が入眠までにかかる時間が短縮されることが示唆された。



n=10, mean+SE, t検定を実施し有意な傾向を確認(p<0.10)

※4睡眠潜時：就床から入眠までに要した時間

本検証では、活動量計の結果から、普段から読み聞かせを行っている子どもにおいて、「みみみん」の音源の方が入眠までにかかる時間が約7分短縮される傾向が確認されました。「一般的な読み聞かせ」を「みみみん」に変えることで子どもの睡眠への効果を示す結果となりました。

【検証考察】

就寝前に「みみみん」の音源を聞くことで、「一般的な読み聞かせ」の音源と比較して、入眠までにかかる時間が短縮される傾向にあることが確認されました。本検証に先駆けて実施した予備試験で

は、それぞれの音源を聞いている時の子どもの脳波を計測したところ「みみみん」の音源の方が、 α 波(リラックス時に主体となる脳波)が多く出現していたことから、「みみみん」の音源自体が子どもをリラックス状態にして、催眠効果を及ぼしたことが本検証結果につながったと考えられます。ブレインスリープは、「みみみん」が子どもの寝かしつけで負担がかかる保護者の一助になると考えています。

(2)読み聞かせのスペシャリストによる“読み寝かせ”手法を採用

「おやすみ書店 みみみん」で配信するコンテンツは、声の5要素(強弱・抑揚・高低・間・音色)を定量的に分析し、子どもの睡眠を促す最適な朗読パターンによる睡眠誘導メソッドで、音声を収録しています。朗読には、日本テレビ元アナウンサーであり、絵本専門士として多くの読み聞かせ活動を行う杉上佐智枝氏を中心に、読み聞かせのスペシャリストが参画しています。開発段階において、実際に未就学児を対象とした睡眠への影響を検証したところ、読み聞かせ習慣のある子どもは、入眠時間が約7分短縮されることが、確認されました。

(3)おやすみ前にぴったりな厳選された絵本

配信するコンテンツは、親子で過ごす就寝前の時間にふさわしいストーリーを持つ絵本を厳選しました。第一弾として配信するコンテンツは、“子どものぼうけん”をテーマにした2作品「手袋を買いに」(新美南吉)と「岡の家」(鈴木三重吉)、“ぬくもりのぼしよ”をテーマにした2作品「夜」(竹久夢二)、「海の話」(山村慕鳥)の計4作品です。古典的名作がもつ日本語の美しい響きや音感を届けると同時に、健やかな未来を願う親子の気持ちに寄り添い、あたたかい心で明日を迎えられるような作品を、今後も毎週2本ずつ新たに追加予定です。なお、音声コンテンツの開発には、株式会社オトバンク(代表取締役社長:久保田 裕也)の音声コンテンツ企画制作事業「スタジオ オトバンク」が協力し、配信は同社が運営するオーディオブック配信サービス「audiobook.jp」上で行います。

3. 各社の役割

本取り組みは「ZAKONE」を運営するNTT東日本グループのスリープテック事業とZAKONEに加盟する日販、日本テレビHD、ブレインスリープの4社の共創により開発されました。



プロジェクトチーム

企画・開発:NTT東日本/NTT DXPN、日販、日本テレビHD、ブレインスリープ

協力:株式会社エーアイ、株式会社CyberneX、乳幼児睡眠コンサルタント 愛波あや、株式会社オトバンク、株式会社コネル

4. 今後の予定

「おやすみ書店 みみみん」は、オトバンクを通じて音声絵本を追加・配信予定です。さらに、保育施設へのコンテンツ提供や子ども向けの読み聞かせイベントの開催など子どもの睡眠課題を解決するための取り組みを実施予定です。

また、「ZAKONE」として、2025年度に300社参画という目標をっかけ、さらにコミュニティの輪を広げ、1社では解消できない大きな日本の社会課題である睡眠に対して、異業種企業コラボレーションを通じた課題解消をめざした活動を引き続き推進してまいります。

詳しい開催情報はZAKONE公式HPや公式SNSでも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. 参考情報

Sleep Network Hub ZAKONE

Sleep Network Hub「ZAKONE」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です。 オフィシャルサイト:<https://zakone.jp/>



東日本電信電話株式会社（睡眠データ取得 / 計測手法の検討）
株式会社NTT DXパートナー（取得データの分析等）

スリープテック事業概要:企業活動や人々の健康増進に対して睡眠データの収集・検証、プロダクト開発における利活用、さらには睡眠の質診断・改善などを提供する「睡眠」を切り口としたビジネス支援事業を企業・自治体向けに展開しています。スリープテック事業:<https://business.ntt-east.co.jp/content/sleeptech/>



日本出版販売株式会社

日本出版販売は、1949年の創業より、書籍・雑誌の流通を通して日本の出版流通のインフラを構築してきた出版販売(取次)会社です。近年では文具・雑貨の流通も担うだけでなく、オリジナルの文具・雑貨の開発や文化的プレイスのプロデュースなど、本から繋がる様々なモノ・コトを通じて、すべての人の心に豊かさを届けるために、様々な変化に合わせ、会社としても、流通としても変容していくことで、価値を届け続けています。



日本テレビホールディングス R&D共創ラボ

日本テレビが開局70年を迎えた2023年にスタート。皆様と一緒に様々な社会の課題にこたえながら、次の時代の体験価値を生み出し「みんながワクワクする未来」を創造するための共創の仕組みです。日テレ共創ラボでは、生活者の近未来の「街ナカ」「家ナカ」でのエンタメ体験、「未来社会」「未来世代」への貢献、そして「宇宙」の5つの共創テーマで活動し、パートナー企業を募集しています。
(公式Webサイト:<https://lab.ntv.co.jp/>)



株式会社ブレインスリープ

ブレインスリープは、睡眠医学に基づいた確かな知見と先進のテクノロジーを掛け合わせ、脳と睡眠を科学するソリューションカンパニーです。



専門家と連携した睡眠研究、オリジナルプロダクト開発、企業やクリニックへのコンサルティングなど、睡眠に特化したあらゆるソリューションで人や社会の可能性を目覚めさせることを目指します。

6. 本件に関するお問い合わせ先

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

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

報道発表資料に記載している情報は、発表日時点のものです。

現時点では、発表日時点での情報と異なる場合がありますので、あらかじめご了承くださいとともに、ご注意をお願いいたします。