

西川の企業向け「快眠セミナー」にアシックス監修の睡眠のためのエクササイズを導入！

カルビー（株）と国分グループ本社（株）の従業員の方々を対象に

「西川とアシックスによるコラボセミナー」を実施しました

～睡眠の正しい知識を身につけて、健康増進・仕事のパフォーマンス向上へ～

西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役社長:西川^{やすゆき}ハ一行、以下 西川)では、従業員の健康増進に取り組む企業に向けた睡眠ソリューション事業として、当社の研究機関「日本睡眠科学研究所」が監修した「快眠セミナー」を展開し好評をいただいています。このたび、本セミナーに株式会社アシックス(本社:神戸市中央区港島中町 代表取締役社長:廣田 康人、以下 アシックス)のスポーツ工学研究所が監修した睡眠のためのエクササイズ「B!sleep(ピースリープ)※」を導入し、新プラン「西川とアシックスによるコラボセミナー」として、3月17日(金)より本格展開を開始します。いち早く、1月にカルビー株式会社(本社:東京都千代田区丸の内 代表取締役社長 兼 CEO:伊藤 秀二)、3月に国分グループ本社株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役会長 兼 CEO 國分 勤兵衛)の従業員の方々を対象にセミナーを実施しました。

“睡眠”の西川と“運動”のアシックスは、それぞれ自社内に研究所を持ち、長年にわたって調査・研究を行っています。新開発した「西川とアシックスによるコラボセミナー」は、西川とアシックス双方の知見を織り交ぜて内容を構築しています。西川とアシックスのスペシャリストが講師となり、睡眠の基礎知識や快眠のための1日のルーティンなどを紹介する講義パートと、寝る前のストレッチやマインドフルネスを一緒に行う体験パートを組み合わせ、快適な眠りのヒントを具体的にご紹介します。また、参加者への事前アンケート結果を基に、各企業の職場環境に合った内容にカスタマイズし、睡眠の質向上を通じた従業員の方々の健康づくりをサポートします。

睡眠の質の低下は日中のパフォーマンスに大きな影響を与えます。西川では、健康経営を目指す多くの企業の生産性向上やメンタル対策、安全対策にお役立ていただけるよう、今後も「西川とアシックスによるコラボセミナー」を展開して参ります。

【「西川とアシックスによるコラボセミナー」の様子】

【カルビー株式会社】

開催日: 2023年1月18日(水)

実施形式: オンライン(Zoom)で開催 参加人数: 37名

参加者からのコメント:

「就寝前の行動が重要なのは把握していたが、起床時に太陽の光を浴びるなど、朝の行動も夜の睡眠に重要であることは初めて知った。」

「今日聞いた内容を1日のルーティンに取り入れたいと思う。」

「ストレッチ体験では体がほぐれた、精神的にリラックスできた。」



オンラインでのセミナー受講



快眠エクササイズを行う様子

【国分グループ本社株式会社】

開催日: 2023年3月6日(月)

実施形式: 国分グループ本社にて開催

(寝具体験、歩行測定の体験会も実施)

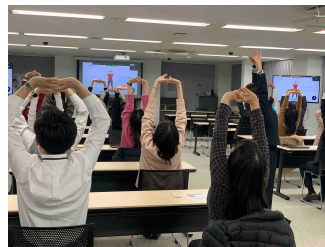
参加人数: 27名

参加者からのコメント:

「食事と睡眠の関係について知ることができた。」

「睡眠不足が体重の増加に繋がることは知らなかった。」

「寝具体験で、自分に合った枕の高さがわかった。」



快眠エクササイズを行う様子



まくらの高さ測定を体験

ビジネスパーソンの50%以上が睡眠に不満あり

西川が1万人の睡眠実態を追った『西川 睡眠白書 2022』においてビジネスパーソンの睡眠状態を調査したところ、睡眠の状態全般の満足度は50.1%が満足していないと回答し、睡眠の質については56.0%が不満という結果となりました。

西川 睡眠白書 2022 <https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/hakusyo/archive/2022/>

“睡眠”の西川と“運動”のアシックス、
それぞれの研究所が長年培った知見を織り交ぜて構築した快眠セミナー

【セミナー内容】

講義パートと体験パートで構成した60分～90分程度のセミナーで、眠りの重要性や良い眠りのためにできることなど、快適な眠りのヒントを具体的にご紹介します。参加者に向けて、事前に簡単なアンケートを行い、その内容に沿ったオリジナルセミナーを行います。

- 講義パート：睡眠の基礎知識や、朝、昼、夜の時間軸に分けたおすすめの日ルーティンなどを紹介します。
- 体験パート：寝る前におすすめのストレッチやマインドフルネスを参加者の方と一緒にを行います。

【実施形式】

集合対面、オンラインの両方に対応します。また、参加できなかった方へセミナーを一定期間視聴いただける環境もご用意します。セミナーで実施したストレッチやマインドフルネス動画「B!sleep(ビースリープ)」も配信し、習慣的に取り組みできるようにサポートします。配信の際には、専用のURL、ID、パスワードを設定します。



【公式WEBサイト】

本セミナーは、3月17日(金)より、下記サイトにてお申し込みいただけます。

<https://www.nishikawa1566.com/contact/seminar/group/>

西川の「日本睡眠科学研究所」について

日本睡眠科学研究所は、寝具業界としては先駆けとなる研究所として1984年に設立。睡眠科学やライフサイエンスの視点から寝具の進化をサポートし、時代とともに変化するライフスタイルや環境問題など社会の要請にも応えるべく、産・官・学各界の著名な先生方とも共同研究を推進しています。その結果は、西川の数々の寝具や寝室環境の開発に活かされ、睡眠の質の向上に貢献しています。

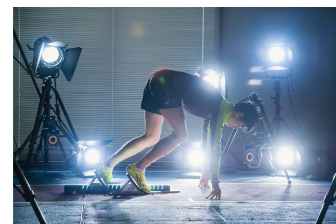


【WEB】 <https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/>

アシックスの「スポーツ工学研究所」について

スポーツ工学研究所は、「スポーツで培った知的技術により、質の高いライフスタイルを創造する」というビジョンを具現化する、アシックスの基幹を担う部門です。

「Human centric science」にこだわり、人間の運動動作に着目・分析し、独自に開発した素材や構造設計技術を用いることによって、アスリートのみならず、世界の人々の可能性を最大限に引き出すイノベティブな技術、製品、サービスを継続的に生み出すことを使命としています。



【WEB】https://corp.asics.com/jp/about_asics/institute_of_sport_science

西川の睡眠ソリューション事業について

西川では、当社の研究機関である日本睡眠科学研究所の知見と、寝具メーカーとして長年培ったノウハウを活かし、さまざまな分野における睡眠の問題を解決する「睡眠ソリューション」の事業を展開しています。高品質・高機能寝具、睡眠の課題を可視化する計測ツール、眠りのプロフェッショナルによるコンサルティングなど、革新的な商品やサービスを施設や組織へ提供し、健康で豊かな社会づくりを目指しています。

睡眠ソリューション事業の企業提案として、睡眠の意識を変える「快眠セミナー」を2014年から展開。これまで、全国の企業・団体を対象に累計150件以上のセミナー実績があり、企業における睡眠教育を推進し、睡眠の視点から健康経営をサポートしています。

〈 一般のお客様からのお問合せ先 〉

西川株式会社 TEL. 0120-36-8161 (受付時間: 平日10:00~17:00) <https://www.nishikawa1566.com>