

# JINS「寝る育®」を推進 NTT 東日本グループとさとえ学園小学校による 「睡眠×データドリブン教育」に日本睡眠協会と共同で参画

株式会社ジズ（以下 JINS）は睡眠をめぐる社会課題解決に向けた取り組み「寝る育®」の一環として、一般社団法人 日本睡眠協会（理事長：内村直尚、以下日本睡眠協会）と共同で、2024 年 11 月 19 日（火）に学校法人佐藤栄学園 さとえ学園小学校（所在地：埼玉県さいたま市、校長：吉田賢司、以下さとえ学園小学校）へ睡眠に関する学習機会を提供しました。



## 睡眠について学ぶ機会を提供する「寝る育®」の一環として日本睡眠協会と協力

日本では大人だけでなく子どもにおいても睡眠時間の短さが指摘されており、発達をはじめイライラ、不安が大きくなりやすいといった感情面、学習面など様々な影響が懸念されています。地域や社会全体で連携して睡眠の時間や質を改善していくことが求められる一方、睡眠に関する正しい知識に触れる機会はまだまだ少ないのが現状です。

JINS は睡眠をめぐる社会課題解決の観点から、睡眠研究の世界的な権威※1 による、睡眠とブルーライトに関する研究の支援や、より多くの方に睡眠について学ぶ機会を提供する「寝る育®」に取り組んでいます。2024 年 7 月～9 月には、科学的根拠に基づいた情報発信を掲げる日本睡眠協会と共同で、品川女子学院中等部および高等部の生徒へ「睡眠と生活習慣」を切り口とした特別講座、研究支援を実施しました。

※1 西野精治博士（米国スタンフォード大学医学部精神科教授、スタンフォード睡眠・生体リズム研究所所長、医学博士）、千葉伸太郎博士（医学博士 太田総合病院記念研究所・太田睡眠科学センター所長）、前田直矢医師（スタンフォード大学医学部精神科研究員）の 3 名

## さとえ学園小学校 4 年生 76 名が、睡眠における光の影響を学びました

今回 JINS は、東日本電信電話株式会社 埼玉支店とさとえ学園小学校が、NTT 東日本グループ とともに実施する睡眠×データドリブン教育「睡眠データを活用し個別最適な睡眠改善を探究する授業」へ ZAKONE※2 加盟企業として参画。2024 年 11 月 19 日（火）の特別授業では、日本睡眠協会内村理事長による「子どもの成長・学習と睡眠～睡眠における光の影響～」と題した基調講演を実施。JINS は、睡眠における光の影響、ブルーライトとの正しい付き合い方、睡眠に関する製品開発の背景を紹介しました。子どもたちは、ブルーライトは日中浴びた方が良く、就寝の 2～3 時間前は避けた方が良いことなどを学びました。2025 年 2 月には最終発表会にて、子どもたちが自ら考えた睡眠に関する新製品のアイデアや睡眠改善の取り組みなどに関するプレゼンテーションが予定されています。

今後も JINS は日本睡眠協会をはじめとする多様なステークホルダーとともに、睡眠をめぐる社会課題の解決に取り組んでまいります。

※2 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）