

## 【イベントレポート】

**「睡眠負債」をためない上質な睡眠体験!**

**いままでにない 熟睡してもOKのコンサート!**

**睡眠時に心地よい音楽&快眠ベッドとパジャマで、熟睡した人も多数!**

## **「世界のベッドで楽しむ 快眠トーク&生演奏コンサート」開催**

総合インテリア販売の株式会社大塚家具（本社:東京都江東区、代表取締役社長:大塚久美子、以下大塚家具）は、9月3日（月）睡眠の日に関連して、**快眠パジャマに着替えてベッドでリラックスしながら、快眠トークと生演奏で睡眠時を心地よくするのに適した音楽を楽しむ、熟睡してもOKの、いままでにないトーク&コンサートイベント「世界のベッドで楽しむ 快眠トーク&生演奏コンサート」**を2018年9月15日（土）に大塚家具 有明本社ショールームにて開催いたしました。

本イベントは質の高い睡眠環境を提案する取り組み「睡眠プロジェクト2018」（[https://www.idc-otsuka.jp/fair/sleep\\_project/](https://www.idc-otsuka.jp/fair/sleep_project/)）の一環で、**2017年新語・流行語大賞でトップ10入りした「睡眠負債」でおなじみの脳科学者 枝川義邦教授によるトークセッション**や、枝川教授監修、エイベックスプロデュースによる**若手実力派ミュージシャンたちによるオリジナル音楽集「睡眠時に適した~レガリア・リラクシング・ミュージック~」の作曲・演奏を手掛けた小美野 慧氏による生演奏コンサート**が開催されました。会場となったGood Sleep Factoryは、有明本社ショールーム内にある世界のベッドが一堂に揃う専門コーナーで約100台のベッド有しており、コンサートでは参加者がお好みのベッドで横になりながらお楽しみいただきました。60名以上の参加者の中には、本当に寝てしまっている人、寝そうになっている人も多数いらっしゃいました。イベント動画はこちら <https://youtu.be/vfTLvw4xD74>



### ■ 「忙しくて睡眠時間が取れない方は睡眠の質に注目！」脳科学者・枝川義邦教授によるトークセッション

日本人の4割がかかえている「睡眠負債」。枝川教授は十分な睡眠時間を取ることが難しい現代の日本人は睡眠の質を高めることが重要であると提唱し、睡眠の質を高める方法として参加者の方に「一日の始まりは朝日をしっかりと浴びる」、「日中はアクティブに、夜はゆったり過ごしメリハリをつけることが大切」とアドバイスされました。さらに、深い眠りを得るためには温度、湿度、音、香りなど、眠る環境を整えるのも重要だと説明され、今回自身が監修した「~睡眠時に適した~レガリア・リラクシング・ミュージック」について、「本当にリラックス出来る」「1時間聴き終わる前に寝てしまう」と感想を述べ、「寝る前やリラックスした状態では是非聞いてほしい」と思いをお話いただきました。

### ■ 枝川義邦教授監修！『睡眠時に適した~レガリア・リラクシング・ミュージック』生演奏！

生演奏で披露された、上質なリラックス・タイムのためのリラクシング・ミュージックCD「~睡眠時に適した~レガリア・リラクシング・ミュージック」は、働き方改革で特に“睡眠”が重要視されているなか、睡眠の質にこだわり、寝具の開発に取り組み続けてきた大塚家具の、“上質な睡眠環境”を追求する想いにエイベックスが共感したことがきっかけとなり、睡眠環境を熟知した脳科学者・枝川義邦教授が監修のもと、若手実力派ミュージシャンたちによる快眠音楽プロジェクト“レガリア・リラクシング・プロジェクト”が心地よい睡眠環境のための音楽を作曲・演奏しました。楽曲には海の波、小川のせせらぎ音など、睡眠の質の向上や記憶力のアップなどでも注目を集めているピンクノイズも収録。実際に試聴前後の気分の変化を調査し、“穏やかな気持ちになれた”という有意な変化のあった曲が選曲されています。

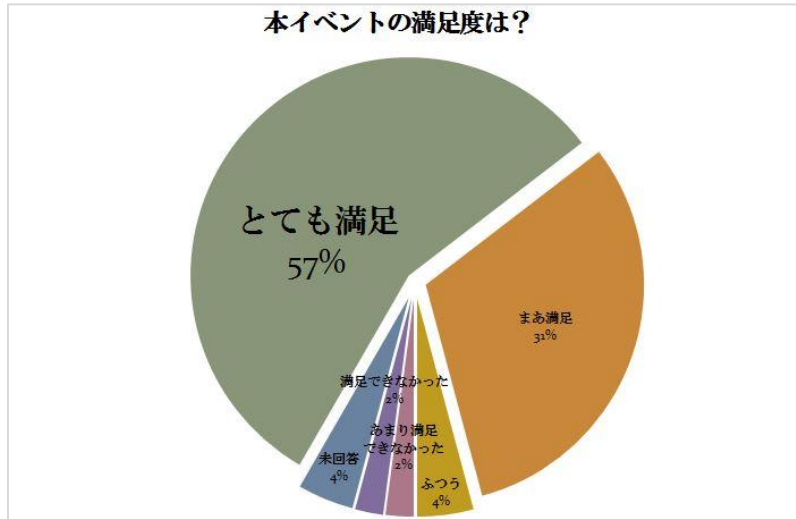
詳しくはこちら：<https://avex.jp/regalia/>

## ■参加者アンケート

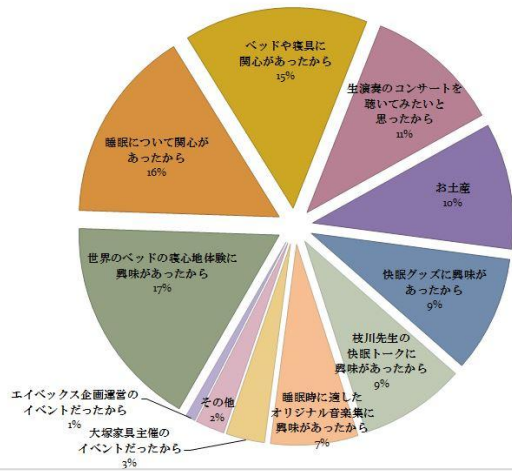
ご来場いただいた約60名の方に対してイベント終了後アンケートの実施をしました。

本イベントの参加者の88%が満足との回答が得られ、応募のきっかけについては、1位が「世界のベッドの寝心地体験に興味があったから（17%）」、2位が「睡眠について関心があったから（16%）」、3位が「ベッドや寝具に関心があったから（15%）」と続き、参加者の睡眠に対する関心の高さが伺えます。

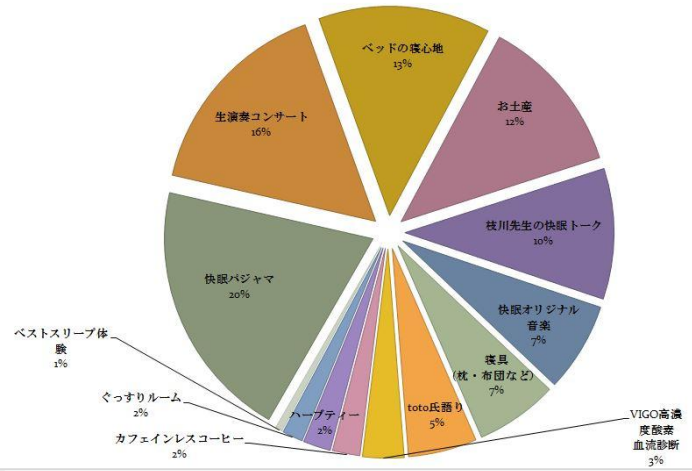
また、本イベントで良かったと思える項目については、1位が「快眠パジャマ（20%）」、2位が「生演奏コンサート（16%）」、3位が「ベッドの寝心地」となりました。



本イベントのご応募のきっかけは？(上位3つまで回答)



本イベントで良かったと思える項目は？(複数回答可)



## ■参加者の声

- ・「枝川教授のトークも良かったが、トークはベッドが気持ち良すぎてあまり内容が入ってこないくらい、リラックスした」
- ・「寝具のグレードが高いと睡眠の質が上がると思う。今後の参考にしたい」
- ・「ヒーリングミュージックとレガリアのふわふわ感に癒された」
- ・「終わった後にスッキリするイベントは初めて」
- ・「一泊宿泊体験などで寝具や家具を試せる機会があれば嬉しい」

など、音楽と寝具によるリラックス効果を多くの方に実感していただき、イベントは盛況に終わりました。



## 商品概要

### CD アルバム (スマプラ付)

### 睡眠時に適した～レガリア・リラクシング・ミュージック

毎日に極上のやすらぎを。より上質なリラックスタイムのための音楽

試聴前後の気分調査で「穏やかな気持ちになれた」項目で有意な変化があった楽曲を収録。



販売価格：2,100円 (税別)

2,268円 (税込)

発売日：2018年9月12日 (水)

品番：AQC1-77396

大塚家具 (店舗+WEB) + 生協カタログ限定商品

監修：脳科学者/早稲田大学教授 枝川義邦

※全曲インストゥルメンタル

※効果には個人差があります

※スマホで聴けるスマプラ付き

※完全書きおろしオリジナル楽曲

※試聴前後気分調査により「穏やかな気持ちになれた」項目で有意な変化があった楽曲を収録。

効果測定調査実施分析：

首根美恵 (心理学士/青山心理発達相談室代表)

※ジャケット：画家 近藤康平

【CD商品詳細】<https://avex.jp/regalia/>

## 睡眠時に適した～レガリア・リラクシング・ミュージックは、睡眠環境を熟知した、枝川教授が監修しています。

### 監修者あいさつ

現代人は忙しい --- 皆さんも実感しているのではないのでしょうか。忙しい毎日、削るとしたら睡眠時間、となりがちです。しかし、私たちが眠っている間に特に意識していなくても、脳や身体の中ではさまざまな仕組みが働いて、次の日に健やかに過ごせるようになっていきます。睡眠は「まず生きる」「よりよく生きる」ために必要なのです。

もちろん、ただ長く眠ればよいというものでもなく、しっかりと、良質な睡眠をとることが大切です。私たちの日常では、実に多くのことが睡眠の質を左右しています。特に、眠る前の時間をどう過ごすか。これが大きく影響しているのです。

私たちは、五感を介して周囲の情報を脳にインプットしています。眠るための環境は、良質な睡眠には重要です。

心地よい音楽や香り、そして良質な寝具に包まれて、脳も身体もリラックスして過ごす。それがストレスから解放されたよりよい眠りに導いてくれます。このCD は睡眠時の環境を心地よいものにするのにぴったりな音楽を制作し、試聴アンケート結果に基づき選曲しています。入眠前や日中のリラックスしたいときにぜひ聴いてみてください。



### 枝川義邦 (えだがわ・よしくに)

脳科学者 / 早稲田大学教授

東京大学大学院薬学系研究科博士課程を修了して薬学の博士号、早稲田大学ビジネススクールを修了してMBA を取得。脳の仕組みや働き、人間のこころや行動について、テレビや雑誌への出演も多い。2015 年度に早稲田大学ティーチングアワード総長賞、2017年度にユークキャン新語・流行語大賞を受賞。

著書：『「脳が若い人」と「脳が老ける人」の習慣』(明日香書店) 『「覚えられる」が習慣になる！記憶カドリル』

(総合法令出版社) 監修：『ぐっすり眠れる睡眠の本』(宝島社) 『たった30日！もの忘れストップ！大人の記憶カドリル』(学研)

## 睡眠時の環境を心地よいものにするのに適切な音楽を制作し、 試聴アンケート結果に基づき選曲しています。

試聴前後のアンケート「穏やかな気持ちになれた」

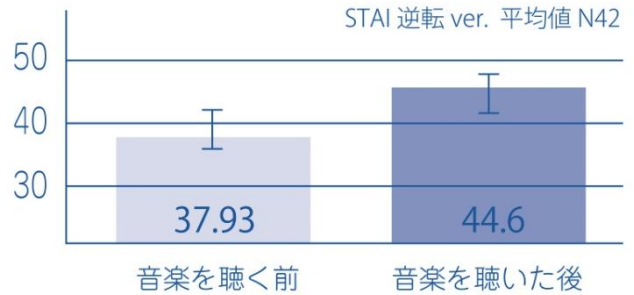
### ■試聴アンケート結果に基づき選曲

試聴前後のアンケートの結果、「穏やかな気持ちになれた」という項目について、有意な変化があった楽曲を選曲しています。

### 効果測定調査実施分析

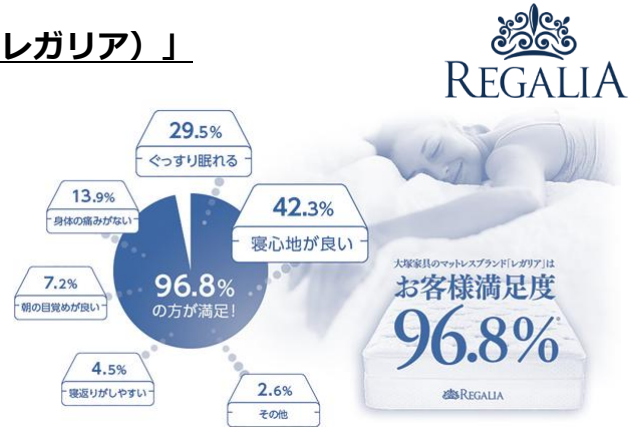
曾根美恵（心理学博士/青山心理発達相談室代表）

被験者：42名（20代～60代の男女）



## お客様満足度96.8%※の寝心地 プレミアムマットレスブランド「Regalia（レガリア）」

この度の音楽集のタイトルにもなっている「レガリア」は、100年以上の長きにわたり「最高の眠り」を追求してきた米国キングスダウン社と、創業以来、日本の良質な眠りを提案してきた大塚家具の共同開発により誕生したプレミアムマットレスブランドです。1993年に日本市場ではじめてキングスダウン社のマットレスを展開して以来、日本の眠りの環境やニーズに合わせて改良を重ね、最新のテクノロジーによる厳選された素材や独自開発の構造を融合させた「雲の上に浮かぶようなからだに優しい寝心地」を実現します。レガリアは、3カテゴリー全9モデル（シングル69,800円～）の展開。



※2017年4月に実施したレガリア購入者810人を対象に当社が行った電話アンケート調査に基づく結果。

### ■レガリア公式ブランドサイト：

<http://www.idc-otsuka.jp/extra/regalia/>

## ★人気プレミアムマットレス「レガリアアリア」を抽選で3名様にプレゼント!!キャンペーン実施中!

ご応募はこちら (<https://www.goodsleepfactory.com/column/7435/>) 応募期間：9月30日（日）まで

## 秋のベッドフェア2018開催

レガリアモニターキャンペーンや大塚家具50周年記念としてレガリアのお得なパック販売など、レガリアの寝心地をお得に手に入れるキャンペーンを開催します。

期間：9月30日（日）まで

会場：大塚家具全店舗

公式ホームページ

<https://www.idc-otsuka.jp/fair/sleep/>

お得なフェア特典

レガリアモニター  
キャンペーン※

購入時と使用開始後の  
2回アンケートにご回答で  
対象マットレスが

**10%OFF**

対象のマットレスは5種（オネスト、ロイヤルティ、アリア、レバレンス、ザレガリア）

レガリアの人気マットレスと寝具がセットでお得に  
50周年記念 **レガリアパック**※

対象寝具を5点以上ご購入で **10%OFF**※

ベッドご購入で同数のベッド **引取り無料**※

など

※2018年10月31日（水）までのお届けが対象となります。

【株式会社大塚家具】 1969年創業。「上質な暮らしを提供する」ことを目指し、家具販売にとどまらず、修理、中古家具の買い取り・販売事業も手がける日本で唯一の総合インテリア企業。2017年3月10日経営ビジョン発表後、「暮らしのソリューション提案企業」として法人向け営業、資格保持者によるお住まいのインテリアのコーディネートサービス、家具レンタル、WEB・EC事業の強化を進めています。

●公式サイト：<http://www.idc-otsuka.jp/>

●SNS：Facebook <https://www.facebook.com/idcotsukapr/>

Instagram [https://www.instagram.com/idc\\_otsuka/](https://www.instagram.com/idc_otsuka/)

Twitter [https://twitter.com/idc\\_otsuka/](https://twitter.com/idc_otsuka/)