

NEWS RELEASE

睡眠の大切さを学ぶ中学生向け教育プログラム 2023 年においても教材提供を実施

パラマウントベッド株式会社（東京都江東区、代表取締役社長:木村友彦）は、全国の中学生向けに開発した「睡眠」の大切さを学ぶ教育プログラムの提供を 2023 年においても 10 月より開始します。同プログラムは 2022 年 6 月に先生への提供を開始。大変好評をいただいた他、授業後に行った調査結果から、睡眠の重要性への理解、よりよい睡眠習慣の創出に貢献していることが分かり、2023 年においても提供することを決定しました。本取組みは SDGs 目標の 3 番（すべての人に健康と福祉を）、4 番（質の高い教育をみんなに）、に貢献するものと考えております。

本プログラムは、睡眠について理解を深め、自身の睡眠を見直して行動につなげてもらうことを目的に、株式会社 ARROWS（東京都港区、代表取締役社長:浅谷治希、以下 ARROWS）と共同で制作しました。ARROWS は、全国の先生が情報共有できる国内最大級のオンラインプラットフォーム「SENSEI ノート」を開発運営する会社です。本プログラムは映像やスライド等を使って、睡眠のメカニズムや良質な睡眠をとるためのポイントが分かるような構成になっており、全国 9 万人以上の先生ネットワークを基盤とする ARROWS の「SENSEI よのなか学」内で、希望する先生に ARROWS が無料で提供しています。

授業を受けてから一定期間経過後にウェブアンケートを実施したところ、必要な睡眠時間を「9 時間以上」と回答した生徒の中で、授業を受けていない生徒については約 2 割しかその睡眠時間がとれていないと回答したのに対し、授業を受けた生徒の約 5 割は必要な睡眠時間をとれていることがわかりました。また「良い睡眠のために実施していること」に対する回答においても、多くの生徒が授業で学んだ内容を挙げていることが明らかとなりました。本プログラムの効果として生徒たちが睡眠について理解を深め、自身の睡眠を見直し、よりよい行動につなげ、心身ともに健やかな学校生活を送れるようサポートできているものと推察される結果となりました。

この結果を踏まえつつ、さらによりよい睡眠習慣を促すために、授業を受けてくださったすべての生徒に、授業の中でお伝えしている「寝る前は光を浴びない」ことを実践できる特製アイマスクも追加でご用意させていただきました。

本件に関するお問い合わせ先：パラマウントベッド（株） 広報部 小柴
Mail : pb-pr@paramount.co.jp TEL : 03-3648-1111 FAX : 03-3648-5781

◆教材概要



教材イメージ。

～睡眠に関心を持ち、睡眠で明日の自分を変えられる、と気づく授業～

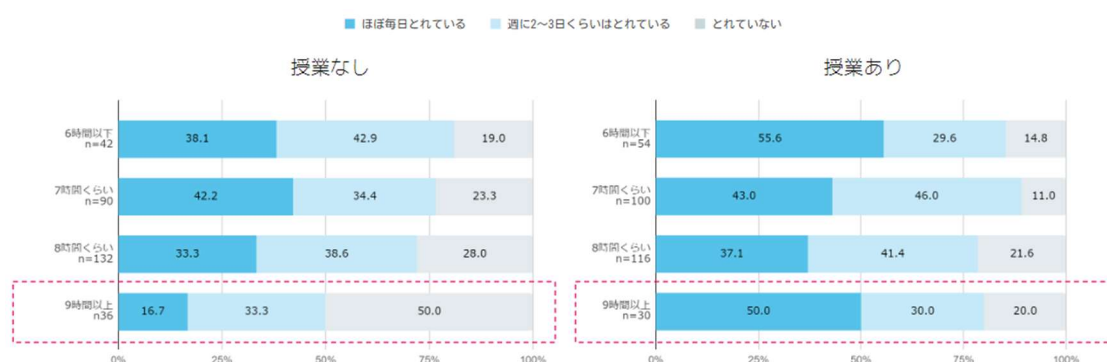
■教材名称：睡眠で明日が変わる！～よい眠りについて考える～

■授業時間：1 コマ（50 分） 完結 ■教材内容：授業用スライド・映像教材・ワーク・授業用進行台本・保護者向け睡眠便り・特典コラム・アイマスク

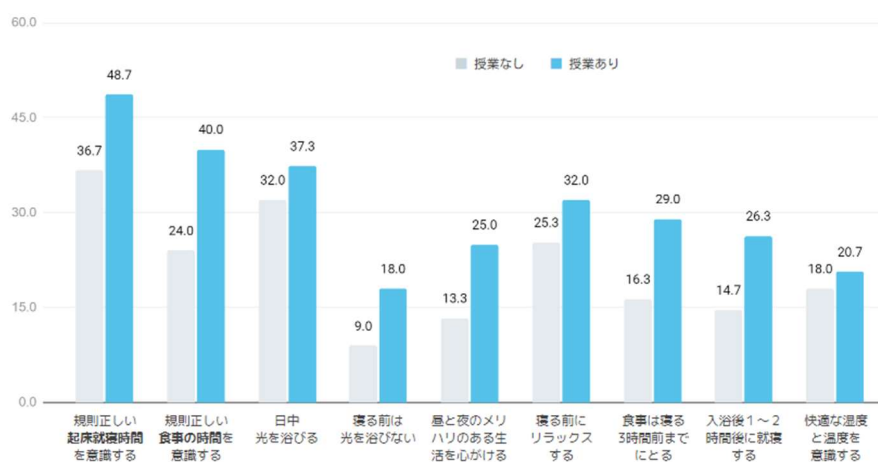
ウェブアンケート結果

（全国の中学生・300 人・2022 年 10 月 28 日（金）～2022 年 11 月 4 日（金）調査）

必要だと思う睡眠時間と、実際にその睡眠時間がとれているかお答えください。



良い睡眠のために実施していることを選びください。



当社は、ESG 経営推進のための重点課題（マテリアリティ）として「すべての人が健康でいきいきと暮らせる環境づくり」等を掲げ、「科学的な根拠に基づく睡眠環境提案」や「次世代の担い手の育成支援」を目指し活動しています。本取組みは SDGs 目標の 3 番（すべての人に健康と福祉を）、4 番（質の高い教育をみんなに）、に貢献するものと考えております。

本件に関するお問い合わせ先：パラマウントベッド（株） 広報部 小柴
Mail : pb-pr@paramount.co.jp TEL : 03-3648-1111 FAX : 03-3648-5781

記載されている情報は発表日現在のものです。最新の情報と異なる場合がありますのでご了承ください。