

NEWS RELEASE

2024 年度も「睡眠の大切さを学ぶ中学生向け教育プログラム」の提供を実施

パラマウントベッド株式会社（東京都江東区、代表取締役 社長執行役員:木村友彦）は全国の中学生に向けて、「睡眠」の大切さを学ぶ教育プログラムの提供を今年度も実施します。本教材は、教員向け教材を開発、提供する株式会社 ARROWS（本社：東京都中央区、代表取締役社長:浅谷 治希 以下「ARROWS」）と共に、生徒たちが自身の睡眠に興味を持ち、重要性に気づくことを目的に共同で制作したものです。2022 年 6 月より無料配布を開始し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、2022 年、2023 年に引き続き 2024 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。



教材内容のイメージ。

◆開発の背景

開発の背景には中学生の睡眠事情の悪化があります。部活動や宿題に取り組む時間の確保などにより、中学生の就床時間は遅くなる傾向があるなか、中学1年生のスマートフォン所有率は61%と、小学6年生の27%から大幅に増加しています※。生活時間の変化に加え、スマートフォン利用といった環境の変化も加わり、睡眠事情が悪化しやすい中学生の時期に、睡眠について理解を深め、自身の睡眠を見直し、行動につなげてほしいという想いで、本プログラムを開発しました。当社睡眠研究の専門部門である「パラマウントベッド睡眠研究所」のノウハウと

ARROWS の教材開発・提供の強みを活かし、睡眠のメカニズムや良質な睡眠について理解しやすい内容で構成しています。

※「小・中学生 ICT 利用調査 2019」内閣府より抜粋

◆本教材の特徴

睡眠に関心をもち、睡眠で明日の自分を変えられる、と気づく授業

◇中学生にとって、毎日の睡眠不足が、学業や部活動、友だちとの人間関係などに影響を与えていることは、実感を得にくいことかもしれません。本授業は、毎日当たり前にとっている睡眠について理解を深めることで、良い睡眠は自分の生活に変化をもたらし、明日の自分を変えることができることに中学生自身が気づくことを目指しています。

◇パラマウントベッド睡眠研究所が持つ睡眠と健康に関する知見をもとに、中学生が睡眠を自分ごととしてとらえられるよう、クイズや動画の構成を工夫し、より自分の力が発揮できるように、睡眠の量と満足感について学べるようになっています。

・パラマウントベッド株式会社 パラマウントベッド睡眠研究所 所長コメント

木暮貴政（こぐれ・たかまさ）

「生徒さんに睡眠の重要性をしっかりと伝えたいと、次の行動にいかに移してもらえるかも大事な観点です。あれもこれもと欲張って伝えとてかえって印象に残らないこともあると思いますので、本当に大切なポイントだけを簡潔に、キャッチーに伝えることで、これからの行動に変化を促すことが重要です。例えば、睡眠の質も量も大切です。量は質で補えません。まず睡眠時間をしっかりと確保することを前提で、質を考えるべきですが、その際に満足感が得られているかどうかで質を実感してもらいます。こうした睡眠の位置づけが自分の目標達成や自分の過ごし方を計画するには不可欠であることを理解してもらい、やる気を引き出す構成を検討しました。」

◆教材概要

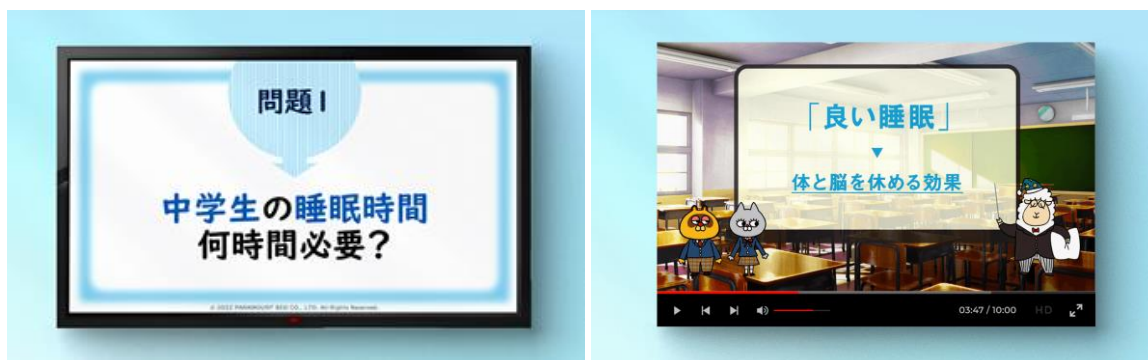
■教材名称：2024 年度版 睡眠で明日が変わる～よい眠りについて考える～

■提供費用：無料

■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

■教材提供期間：2025 年 3 月末までですが、教材の提供は申込人数の上限を超えた時点で締め切らせて頂きます。

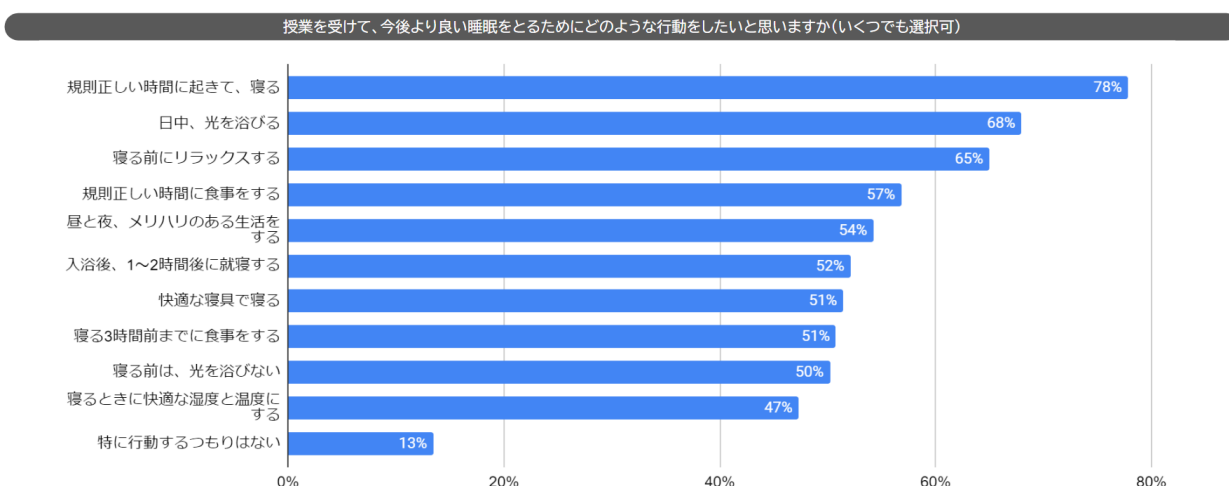
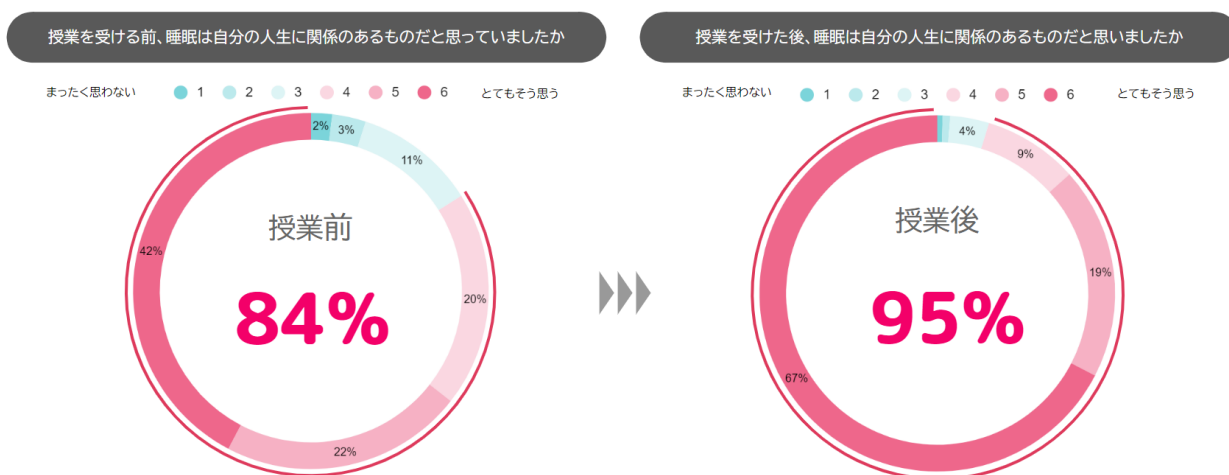


教材内容の一部（左：授業スライド 右：映像教材）。

◆アンケート結果

（全国の中学生・204 人・2023 年 10 月～12 月受講者アンケートを実施）

人生における「睡眠」の重要性の理解や、規則正しい生活への行動変容意向が強く表れています。



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「次世代の担い手への育成支援」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。

◆株式会社 ARROWS の概要

「先生から、教育を変えていく」というビジョンを掲げ、2013 年から全国の先生が情報共有できる国内最大のオンラインプラットフォーム「SENSEI ノート」を開発・運営。2017 年からは、各業界のリーディングカンパニーと組み、先生向けに完全オリジナルの授業用教材パッケージを開発・提供する「SENSEI よのなか学」を展開。

株式会社 ARROWS 企業 HP：<https://arrowsinc.com/>

SENSEI よのなか学：<https://arrowsinc.com/business/sensei-yononakagaku/>

本件に関するお問い合わせ先：パラマウントベッド（株）
パブリックリレーショングループ
TEL：03-3648-1111 Mail：pb-pr@paramount.co.jp

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。