

2021年9月28日
株式会社ブレインスリープ

ブレインスリープ監修の“脳育睡眠”を 最高峰の情操教育を提供する「ステラプリスクール」が導入開始 保育の現場から子どもの脳の成長を推進

株式会社ブレインスリープ（本社：東京都千代田区、代表取締役：道端孝助、以下「ブレインスリープ」）は、「生活総合支援企業」として360°あらゆる角度から人々の暮らしを整えるサービスを展開する株式会社クラッシー（本社：徳島県徳島市、代表取締役：植田 貴世子、以下「クラッシー」）が運営する保育サービス「ステラプリスクール」にて、同園が指針とする「本気保育」のプログラムの一環として新たに推進する「脳育睡眠」の導入支援を行いました。ブレインスリープは子どもの睡眠時間ワースト1位の日本を、保育の現場から変えるべく、寝具やサービスを通して「脳育睡眠」を推進してまいります。



■背景

日本の子どもは、大人同様、世界で一番睡眠時間が短いという報告^{※1}があり、睡眠時間の長さで1位のニュージーランドと比べると1.5時間以上もの差があります。特に幼少期の睡眠は脳の成長に多大な影響を与え、睡眠時間が短い子どもは、睡眠時間が長い子どもと比べて、脳（海馬）が小さい傾向があるという研究報告^{※2}も出ています。また、ブレインスリープが本年7月に実施した「子どもの睡眠実態調査」（全国47都道府県、3歳～9歳の子どもを持つ親5,774人を対象）においても、日本人の子どもの睡眠時間が年齢別の推奨睡眠時間より1時間以上短いことや、睡眠習慣が乱れている子どもほど、小学校や幼稚園の欠席頻度や風邪の罹患を含めた、頭痛などの身体症状が高いことなどの事実が改めて確認されました。

ブレインスリープは、「最高の睡眠で、最幸の人生を」をミッションに、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長の西野精治により創設され、これまで大人を中心に睡眠衛生の改善に向けた様々な取り組みを進めてまいりましたが、子どもの睡眠不足も日本人にとって重要な睡眠課題の一つと捉えています。この度、そのような子どもの睡眠課題の解決の一つとして、日本の保育現場に着目し、保育界において、『本気保育』を指針として掲げ、日々子どもに対して最高峰の情操教育を行うステラプリスクールと睡眠に関する取り組みを実施することになりました。

子供の睡眠実態調査 2021 サイト

<https://brain-sleep.com/sleep-deviation/research2021kids/>

※ 1 : Jodi A Mindell, Avi Sadeh, Benjamin Wiegand, Ti Hwei How, Daniel Y T Goh. Cross-cultural Differences in Infant and Toddler Sleep Sleep Medicine11(2010)274-280

※ 2 : Y.Taki et al.Sleep duration during weekdays affects hippocampal gray matter volume in healthy children.Neurolmage60(2012)471-475

■ ステラプリスクールとの取り組み

- 1 スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長、西野精治による「子どもの睡眠と脳の成長」についてのウェビナー
- 2 ブレインスリープ BRAINBOW キッズピローをステラプリスクール公式オンラインショップにて取り扱い開始
- 3 ステラプリスクール南青山園・徳島 2 園にて、「子どもの睡眠」をテーマにした商品展示
- 4 ステラプリスクール園児に関する睡眠データの収集・分析
- 5 親御様向けに、子どもの睡眠診断コンテンツ「親子でぐっすりチェック」の提供

■ ステラプリスクール園児の睡眠データ

今回の取り組みの一環として、ステラプリスクール園児の親御様を対象に睡眠に関する調査を行いました。調査内容には、子どもの睡眠習慣などの睡眠状態を直接的に判定する項目のみならず、子どものストレスや健康・意欲の程度、情緒・問題行動、睡眠障害のリスクを判定する質問などが含まれています。また、ステラプリスクールにおける睡眠調査結果とブレインスリープが本年 8 月に実施した睡眠実態調査結果（全国 47 都道府県、3 歳～9 歳の子どもを持つ親 5,774 人を対象）の比較を行いました。

子供の睡眠課題に対する親の認識		
	全国データ	ステラ
1. 事実を含め、詳細まで知っている	5.0%	2.1%
2. 事実のみを知っており、詳細は知らない	26.3%	57.4%
3. 事実も詳細も知らない	68.7%	40.4%

子供の睡眠時間・睡眠習慣のスコア		
	全国データ	ステラ
1. 睡眠時間	9時間49分	10時間10分
2. 睡眠習慣のスコア	50.4	47.0

※スコアが低いほど睡眠習慣が良い

※上記データは、両調査の対象となった子どものうち、共通した年齢である 3 歳～6 歳の子どものみを対象とし比較を実施。子どもの睡眠習慣のスコアは CSHQ（Children's Sleep Habits Questionnaire、子どもの睡眠習慣質問票）をベースに、ブレインスリープで独自に点数化。点数が高いほど子どもの睡眠習慣が乱れているとの判定。

1 子どもの睡眠課題に対する親の認識

日本の子どもの睡眠時間は世界で最も短く、その課題は年々深刻化しています。全国の睡眠実態調査結果からは、日本の子どもの睡眠時間が世界で最も短いという事実を知っている人が全体の 31.3%にとどまることが判明しており、日本においては親が子どもの睡眠について正しい情報を持っていないことが示唆されます。一方、ステラプリスクールにおいては、当該事実を知っている人は 59.5%と高い水準にあることがわかりました。この結果から、同園園児の親は一般的な親と比較して、子どもの睡眠に関する関心が高いものと考えられます。

2 子どもの睡眠時間・睡眠習慣のスコア

ステラプリスクールの園児は、全国データと比べて睡眠時間及び睡眠習慣のスコアがともに良好な結果となりました。ステラプリスクールの園児は、全国平均と比べて睡眠時間が 21 分長く、睡眠習慣のスコアも 3.4pt 低い（スコアが低いほど睡眠習慣が良い）ことが判明しました。ステラプリスクールにおいては、上記①に記載した通り、子どもの睡眠課題に対する親の認識が高いことから、一般的な同年代の子どもと比べて日常的に睡眠に対して気を配っている可能性があるといえます。

一方、同年代の推奨睡眠時間である約 11.5 時間と比べると、同園園児においても睡眠時間が不足しており、更なる睡眠環境の改善余地があるといえます。この度「本気保育」の一環として新たに推進する「脳育睡眠」が、同園園児の睡眠環境の改善のきっかけとなると考えています。

ブレインスリープは、子どもの睡眠不足も日本の重要な睡眠課題の一つと捉えております。今後も、今回のような保育の現場のみならず、子どもの睡眠に関する啓蒙活動を継続的に行うことで、子どもの睡眠課題解決に取り組んでまいります。

■ステラプリスクール公式オンラインショップにて取り扱い中の商品

【ブレインスリープ BRAINBOW キッズピロー】

ブレインスリープが展開する、子どもの脳を育てるブランド「BRAINBOW（ブレインボー）」のメインアイテムとなる子ども用ピローです。

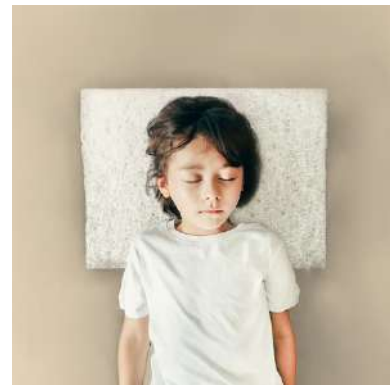
キッズピローはブレインスリープピローと同素材を使用しており、寝返りで生まれるポンピング（枕の呼吸）により、寝ながら熱や汗を排出する抜群の通気性を備えています。

シャワーで簡単に洗えることで、ダニやカビなどが繁殖しづらく、衛生的かつ、100%リサイクル可能なサステナブル素材となっています。

価格：22,000 円（税込）※カバー付きの価格

推奨年齢：3 歳～12 歳 ※身長 90～140cm

商品ページ：<https://brain-sleep.zzz-land.com/products/kidspillow/>



【ブレインスリープ BRAINBOW ミライのココア】

ブレインスリープが展開する、子どもの脳を育てるブランド「BRAINBOW（ブレインボー）」の子どもの成長を考えた才能応援飲料です。

アタマも喜ぶブレインフードをコンセプトに、脳の「神経系」を活性化する『GABA』、脳の「記憶系」を活性化する必須脂肪酸の DHA、EPA と、それぞれを活性化するのに有効な栄養素を配合。その他、子どもの発育栄養に必要なカルシウム、鉄、ビタミン D がしっかり補えるだけでなく、亜鉛やマグネシウムなどのミネラル類、葉酸などのビタミン類も配合されています。



価格：2,160円（税込）

容量：225g（15食分）

推奨年齢：乳児のご飲料はお控えください

商品ページ：<https://brain-sleep.zzz-land.com/products/brainbowcocoa/>

■ステラプリスクール サービス部長 辰氏コメント

私たちステラプリスクールでは、Missionとして世界で生きる人を、育てるために本気保育プログラムを実践しております。プログラムの提供とともに重要視しているのが、ご家庭を含めた子どもたちの生活習慣です。特に「睡眠」ということに着目したのは、脳機能の発達において「睡眠」が密接に関係しているからです。良質な睡眠は学習や記憶に必要な情報ネットワークを創造し、学習を司る「海馬」は睡眠中に働きを活性化させて脳を育てます。20年先の子どもたちを見据えるためには、今日の睡眠から取り組み、子どもたちの心身、そして脳の成長発達のために「眠育」を実践してまいります。

【株式会社クラッシー/ステラプリスクール】

株式会社クラッシーは今年で35周年を迎えました。「生活総合支援企業」として、安心に彩られた街をつくるコンシェルジュサービス、暮らしの生産性をあげる家事代行サービス、世界で生きる人を育てる保育サービス、未来の暮らしを想像するくらしラボにおける4つの事業展開を通じて、社会に貢献し、世界を変えます。

保育サービス：ステラプリスクール

子どもたちの可能性に寄り添い、1人ひとりの可能性を拓ける「本気保育」をスタート。また2020年からは眠育という新たな領域を展開。世界で生きる子ども達の感受性や基礎スキルを養う「日本最高峰の情操教育」をどこよりも早く実践中です。

【会社概要】

ブレインスリープは、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長の西野精治と道端孝助によって「最高の睡眠で、最幸の人生を。」をミッションに、2019年5月に設立されました。主に睡眠に特化した企業への睡眠コンサルティングやITを活用したサービス、医学的根拠がある睡眠情報の発信などを行っています。世界一睡眠時間が短い日本人の睡眠負債をなくし、生活向上に導くことを目指します。

株式会社ブレインスリープ

設立：2019年5月

代表取締役：道端 孝助

所在地：東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F

HP：<https://brain-sleep.zzz-land.com/>



<本件に関するお問合せ先>

株式会社 III Three(アイスリー)担当 森谷・池田 TEL：03-6455-3527 FAX：03-6455-3346 MAIL：release@iii-three.co.jp

株式会社ブレインスリープ広報担当 古川 Mail：pr@brain-sleep.com