

マインドフルネスで睡眠の質が 2.3 倍向上、仕事のパフォーマンスも改善 < TMIP×ACCELStars×Melon の共同実証実験成果発表 >

研究発表

マインドフルネスの実践で

睡眠の質が **2.3倍** 向上!

TMIP Tokyo Marunouchi Innovation Platform

ACCELStars

MELON SCIENTIFIC MEDITATION SALON

一般社団法人 TMIP と組織の心と感情の課題を解決するエモーショナルマネジメントを提供する株式会社 Melon（本社：東京都港区、代表取締役 CEO：橋本大佑、以下 MELON）、東京大学医学部発の Medical Sleep Tech スタートアップである株式会社 ACCELStars（読み方 アクセルスターズ）（本社：福岡県久留米市、代表取締役社長：宮原禎）は、科学的なマインドフルネスのプログラムと予防医療領域における睡眠測定サービス「スリープコンパス」を用いた実証実験を実施しました。その結果、マインドフルネスの積極的な実施が睡眠の向上に寄与することが実証されました。

本実証実験を契機に、株式会社 ACCELStars の『SLEEP COMPASS（スリープコンパス）』と MELON のマインドフルネスのプログラムをパッケージにした睡眠改善の共同開発プログラムをリリースすることが決定いたしました。

研究成果のポイント

- マインドフルネス実践で睡眠の総合評価が 29%向上
- マインドフルネス実践で睡眠効率が 2.3 倍向上
- マインドフルネスと生活習慣改善による睡眠改善が仕事のパフォーマンス向上につながる
- マインドフルネスに加えて、生活習慣改善も重要

社会的背景

近年、睡眠の重要性が注目されるようになり、企業や保険者からも健康経営や保健事業において関心が高まっています。経済協力開発機構（OECD）の報告によると、日本人の平均睡眠時間は OECD 加盟国中で最も短く、その影響で生産性の低下や健康問題が深刻化しています(※1,2)。厚生労働省が令和 6 年 1 月に公表したデータ(※3)によると、日本における睡眠時間が 7 時間以下の人の割合は 66.1%であり、多くの日本人が睡眠不足に悩まされている現状があります。

睡眠不足は仕事のパフォーマンスやメンタルヘル스에 悪影響を与え、うつ病や不安障害のリスクを高めることが分かっています(※4)。このような背景から、適切な睡眠を取ることが仕事のパフォーマンス向上やメンタル不調の予防に繋がり、企業が睡眠課題に取り組むメリットは非常に大きいといえます。

※1 [「Gender Data Portal 2021」](#)

※2 [「Why sleep matters - the economic costs of insufficient sleep」](#)

※3 [「令和 5 年度 健康実態調査結果の報告」](#)

※4 [「厚生労働省 令和 5 年版過労死等防止対策白書」](#)

本研究の目的

本研究は、睡眠計測とマインドフルネスの実施が、睡眠および仕事のパフォーマンスにどのような影響を与えるかを調査することを目的として実施されました。ACCELStars の睡眠計測サービス『SLEEP COMPASS (スリープコンパス)』を用いて睡眠状況を可視化し、オンラインマインドフルネスのプラットフォーム「MELON オンライン」と研修プログラムを利用することで、マインドフルネス実施前後の睡眠や仕事のパフォーマンスへの影響を測定しました。TMIP は、2 社のサービスを活かした実証実験の企画立案をリードするとともに、多くの大企業が参画しているプラットフォームの強みを活かし、睡眠をはじめとするヘルスケア領域に関心のある会員企業とのマッチングや実験への参画を募りました。

ACCELStars の睡眠計測サービス「SLEEP COMPASS (スリープコンパス)」



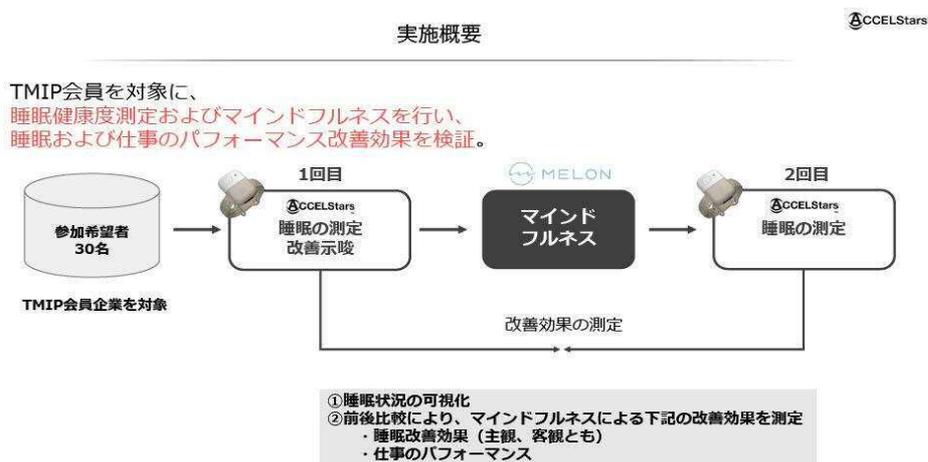
「SLEEP COMPASS (スリープコンパス)」は、ウェアラブルデバイスによる計測と Web 問診の回答結果を基に個別レポート及び組織サマリーレポートを作成するサービスです。就寝時に装着したウェアラブルデバイスが睡眠時の腕の動きを捉えることにより覚醒・睡眠を測り（睡眠の量・質・リズム）Web 問診の回答により日常の生活習慣を把握します。デバイスの睡眠計測結果と Web 問診回答のかけあわせにて健康的な睡眠であるかを総合的に判定します。判定は 5 段階で睡眠の状態を表現しています。睡眠の状態を維持継続、改善するためのアクションプランの提示や計測終了後に改めて睡眠を振り返るための e-learning も提供します。詳しくはこちら：<https://www.accelstars.com/services/>

オンラインマインドフルネス「MELON オンライン」



「MELON オンライン」は、専門のインストラクターからオンラインでマインドフルネス指導を受けられるオンラインプラットフォームです。毎日 10 クラス以上開催されるライブ配信レッスンと過去アーカイブ動画の視聴が可能で、時間と場所を選ばずにいつでもマインドフルネスを実践できるのが特徴です。早稲田大学との共同研究により、オンラインで提供するマインドフルネス、瞑想関連サービスにおいて日本で初めて効果を実証された、質の高いプログラムを提供しています。詳しくはこちら：<https://www.the-melon.com/online-program/>

研究方法について



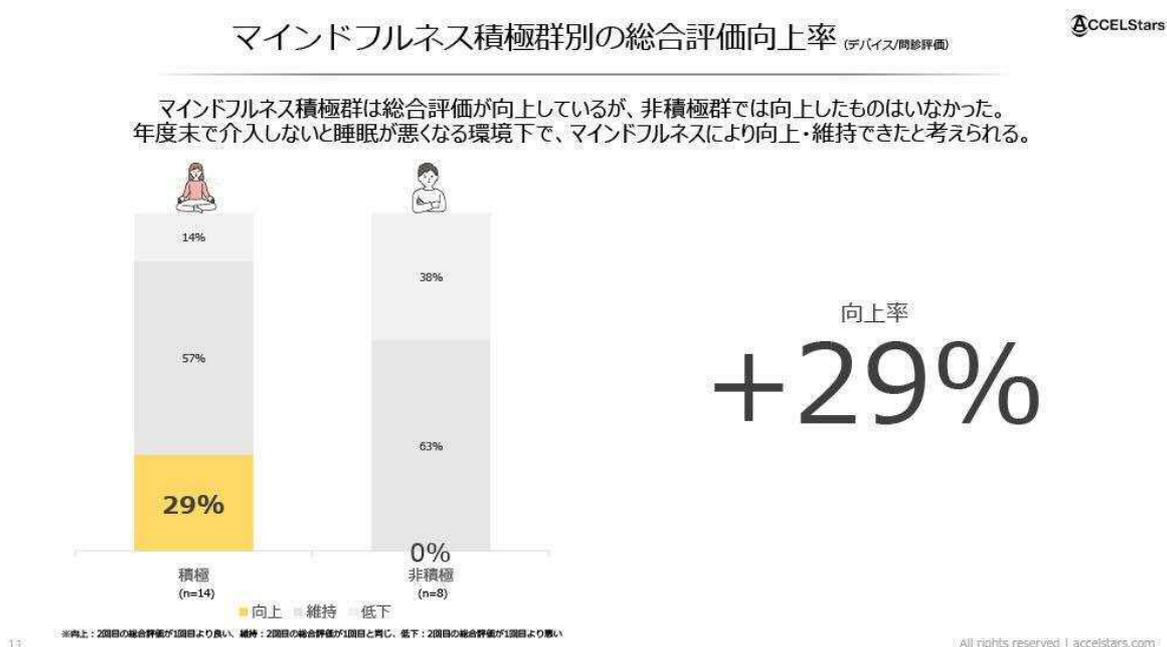
本研究では、TMIP 会員企業から参加者を募集し、30 名が研究に参加しました。1 回目の睡眠健康度測定は 2024 年 1 月 25 日～2 月 18 日に行われ、参加者は 8 日間にわたり「SLEEP COMPASS」を用いて睡眠の量や質、リズムを測定し、取得したデータを基に作成された個人レポートを利用しました。その後、「MELON オンライン」を使用したマインドフルネスと研修の実施期間を経て、再び 8 日間にわたり、『SLEEP COMPASS』を用いた 2 回目の睡眠計測を 2024 年 3 月 7 日から 3 月 24 日まで行いました。比較対象者となった 22 名(レポート 2 回発行かつ判定結果が出ている方)に対し、1 回目と 2 回目を比較した場合の睡眠および仕事パフォーマンスの改善効果の測定を行いました。

測定背景

- **マインドフルネス実施状況のばらつき**：積極群（通算瞑想時間 1 時間以上）と非積極群（通算瞑想時間 1 時間未満）に分け、各グループの変化を比較。
- **年度末の影響**：2 回目の測定期間中、飲酒率が上昇し、睡眠が悪化しやすい環境にあった。

研究成果の詳細

研究成果①：マインドフルネス実践で睡眠の総合評価が **29%** 向上



睡眠の「総合評価」のデバイス計測と問診評価において、マインドフルネス積極群の 29% が向上しましたが、非積極群においては向上が見られませんでした。2 回目の計測期間が年度末であったことから飲酒率が全体として上昇していたこともあり、睡眠が悪くなる環境下で、マインドフルネスにより向上・維持できたと考えられます。

マインドフルネス積極群別 睡眠評価向上率 (デバイス評価)



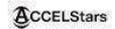
マインドフルネス積極群は、量・リズムの評価が大きく上がっている。
睡眠の質の評価は、維持が大半を占めている。



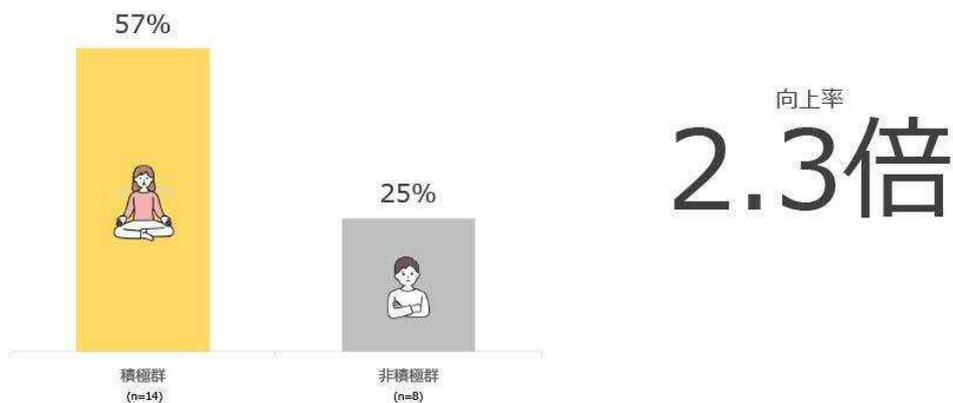
積極群は睡眠量やリズムの評価も大きく向上しました。睡眠量の項目では積極群の **36%** が向上し、平均睡眠時間も **23分** 増加しましたが、非積極群では **8分** 減少という結果になりました。睡眠リズムの項目でも、積極群の **21%** が向上したのに対し、非積極群は **0%** でした。

研究成果②: マインドフルネス実践で睡眠の質の指標である「睡眠効率」が **2.3倍** 向上

睡眠効率 向上割合 (デバイス計測)



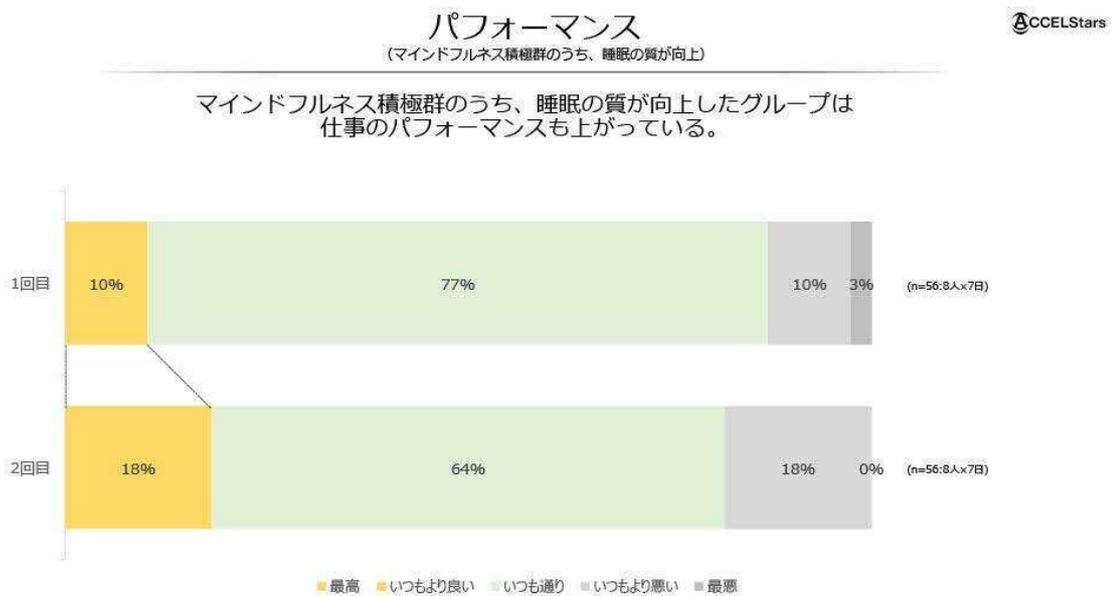
睡眠の質を評価ではなく、睡眠効率でみると、マインドフルネス積極群は非積極群に比べて、**2.3倍** 向上している。マインドフルネスが睡眠の質向上に寄与していると示唆される。



15 ※2項目の平均睡眠効率が1項目より上がった受診者の合計÷受診者数の合計

睡眠の質の評価において、睡眠効率を比較した結果、マインドフルネス積極群は非積極群に比べて2.3倍の向上を示しました。マインドフルネスにより生活リズムが整い睡眠量を確保できたことが睡眠の質の向上に寄与したと考えられます。

研究成果③：マインドフルネスで睡眠効率が向上したグループは仕事のパフォーマンスも向上

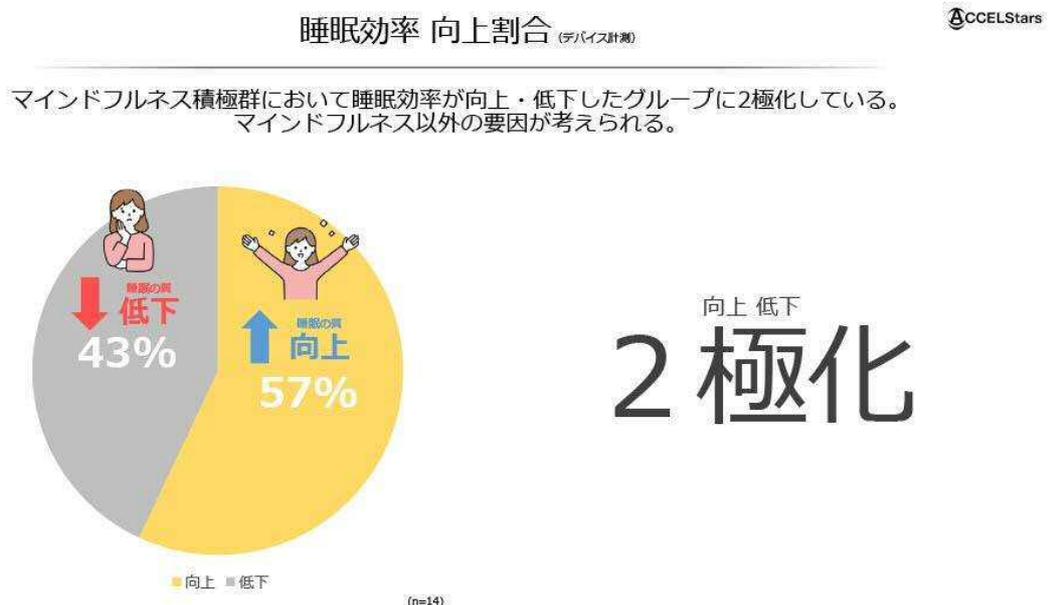


19

All rights reserved | accelstars.com

マインドフルネス積極群のうち、睡眠の質が向上したグループは仕事のパフォーマンスも向上しました。「最高」と答えた割合が10%から18%に増加し、日中の眠気や疲労感の改善も見られました(デバイス評価より)。

研究成果④：マインドフルネスに加えて生活習慣の改善が鍵



16

※2回目の平均睡眠効率が1回目より上回った受診者の合計÷受診者数の合計

All rights reserved | accelstars.com

の質に影響している可能性が考えられます。積極群で睡眠の質が向上したグループは、アルコール摂取やブルーライトの使用、夜食などに対する行動変容が見られたことから、マインドフルネスに加えて生活習慣の改善も重要であることが示唆されます。

ACCELSStars×MELON 共同開発プログラムリリースが決定

本研究の結果を受け、ACCELSStarsの『SLEEP COMPASS（スリープコンパス）』とMelonのオンラインマインドフルネスプラットフォーム「MELON オンライン」を組み合わせた睡眠改善の共同開発プログラムをリリースすることが決定しました。この提携により、企業や保険者が睡眠課題に取り組むことを支援し、睡眠改善を通じて社会全体の生産性とエンゲージメントの向上を目指します。詳細は各社のホームページにて公開予定です。

TMIP について

TMIPは、一般社団法人TMIPが運営する組織で、丸の内エリア(大手町・丸の内・有楽町)のイノベーション・エコシステム形成に向けて、大企業とスタートアップ・官・学が連携して社会課題を解決することで、イノベーションの創出を支援するオープンイノベーションプラットフォームです。会員、パートナーを含めると290社を超える組織になります。

一般社団法人 TMIP

URL : <https://www.tmip.jp/ja>

ACCEL Stars について

株式会社ACCELSStars（アクセルスターズ）は、簡便な睡眠計測では世界レベルの技術を有し、睡眠障害が併発されると知られている精神疾患・神経変性疾患・発達障害の治療支援サービスを開発しつつ、健康増進としての睡眠測定（後に睡眠健診）へと推し進める企業です。

会社名：株式会社ACCELSStars

所在地：〒839-0864 福岡県久留米市百年公園 1-1

代表者：代表取締役 宮原 禎

設立：2020年8月28日

URL : <https://www.accelstars.com/>

株式会社 Melon について

株式会社Melonは、人・組織の心と感情の課題解決を支援するエモーショナル・マネジメント・カンパニーです。脳科学や心理学でエビデンスが認められたマインドフルネスを応用し、科学的なアプローチに基づいた心と感情のトレーニングプログラムを法人・個人のお客様に提供しています。

代表者：代表取締役 CEO 橋本 大佑

所在地：東京都港区南青山 6-2-2 南青山ホームズ 301

設立日：2019年4月

資本金：9900万円

事業内容：マインドフルネスのオンラインサービス「MELON オンライン」

法人プログラムのサービスサイト：<https://www.the-melon.com>