

PRESS RELEASE

マッキャンアルファ、NTT 東日本・NTT DX パートナーと共にクリエイティビティを

向上させる仮眠ビデオ「カレ〜なる仮眠」を公開

～睡眠課題解消を目指すコミュニティ「ZAKONE」プロジェクト第一弾！イノベーション促進を目指す～

【2022 年 10 月 26 日：東京発】

株式会社マッキャンエリクソン（代表取締役社長 兼 CEO 森浩昭、東京都港区）の事業共創組織マッキャンアルファ（責任者 吉富亮介）は、東日本電信電話株式会社（代表取締役社長 澁谷直樹、東京都新宿区）および株式会社 NTT DX パートナー（代表取締役社長 遠藤玉樹、東京都新宿区）と共に、日本の睡眠課題解消に対してさまざまな企業が共同で睡眠改善に資する新規事業創出やサービス開発、イベントを企画する仮想コミュニティ Sleep Network Hub「ZAKONE（ザコネ）」（<https://zakone.jp/>）のグランドオープン（2022 年 9 月 3 日）後、初となる共創施策として、“視聴しながら仮眠～起床を経ることでクリエイティビティを向上させる仮眠ミュージックビデオ「カレ〜なる仮眠」（配信 URL：<https://youtu.be/LJP3vvCMmGg>）”を公開しました。



3 社は、「ZAKONE」の一員として、仮眠によるクリエイティビティ向上に着目し、仮眠文化の啓蒙およびイノベーターの皆さまのクリエイティビティ向上に寄与することを目的として本動画を制作いたしました。この取り組みを通して、睡眠課題を解決する多数のプロジェクトの創出を目指してまいります。

## 1. 本取り組みの背景と目的

日本人の睡眠時間は、2018 年の OECD 調査によると 7 時間 22 分で世界ワースト 1 位の短さであり、睡眠不足による、疾病のリスク、日中の眠気や生産性の低下は個人の問題だけではなく、社

会課題となっております。

こうした睡眠不足を解消するものとして、最近着目されているのが、日中 20 分～30 分の睡眠を取得する「パワーナップ」といわれる積極的な「仮眠」です。

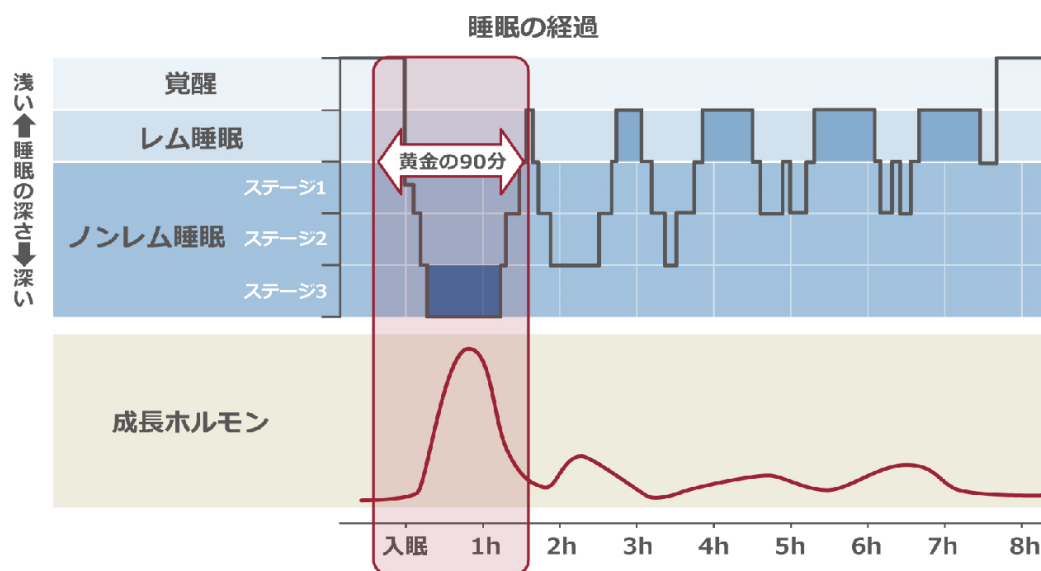


図 1：睡眠の経過と睡眠の深さの関係（出典：「スタンフォード式 最高の睡眠」（サンマーク出版）より改変）

睡眠には上の図のように覚醒／レム睡眠／ステージ 1～3 のステージがあります。（図 1 参照）ステージ 3 やステージ 4、徐波睡眠は脳と体が完全に休んでいる深い睡眠であるのに対して、ステージ 1 とステージ 2 のように**体は眠っているものの脳は起きている浅い睡眠状態にあることを「仮眠」と呼びます。**

睡眠が記憶に及ぼす効果の一つとして記憶の整理と定着が挙げられています。仮眠による浅い睡眠は、起きていた時に触れた記憶の整理や認知機能の活性化に効果的であるとされ、推奨取得時間は 20 分程度とされています。一方で仮眠を長時間継続すると、深い睡眠のステージに移行してしまい、起床時のパフォーマンス低下および夜間の睡眠に悪影響を及ぼすと言われています。

このように**仮眠は、適切な方法での取得により、睡眠不足の解消や、脳内の情報の整理・記憶に役立ち、生産性の向上に加えモチベーションアップやクリエイティビティ向上につながるとされ、近年その有用性に注目が集まっています。**

こうした背景を踏まえ、睡眠市場への参入を希望する企業や既に睡眠事業に取り組む企業の共創による更なる睡眠市場発展を目的とした仮眠コミュニティ「ZAKONE」では、グランドオープン（2022 年 9 月 3 日）後、初となる共創施策として、近年有用性に注目が集まる「仮眠」を正しい方法で促すミュージックビデオを制作いたしました。本動画の視聴を促進していくことで、**仮眠文化を啓蒙し、ビジネスパーソンのクリエイティビティ向上に貢献することを目指しております。**

## 2. 取り組み概要

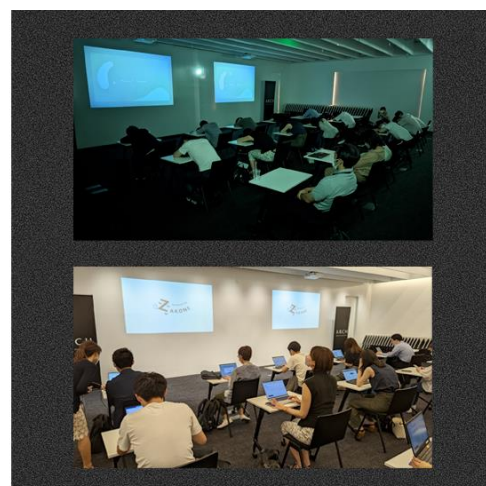
「ZAKONE」に参画いただける企業およびビジネスパーソン（睡眠イノベーター）を創出するべく、以下の要素を取り入れた“視聴しながら仮眠～起床を経ることでクリエイティビティを向上させる仮眠ミュージックビデオ「カレ～なる仮眠」”の配信をスタートしました。

配信 URL : <https://youtu.be/LJP3vvCMmGg>



### 1 国際学会でも採択された「デザイン思考テスト」を用いた検証から有用性を実証

#### デザイン思考テスト



本ビデオを視聴しながら仮眠～起床を経て、DX 推進等クリエイティビティの向上に必要な「課題発見力」「データ活用力」「ビジネス構築力」をデザイン思考スコア®として客観的に算出する「デザイン思考テスト」（VISITS Technologies 株式会社が開発・提供）を受験いただく検証を実施しま

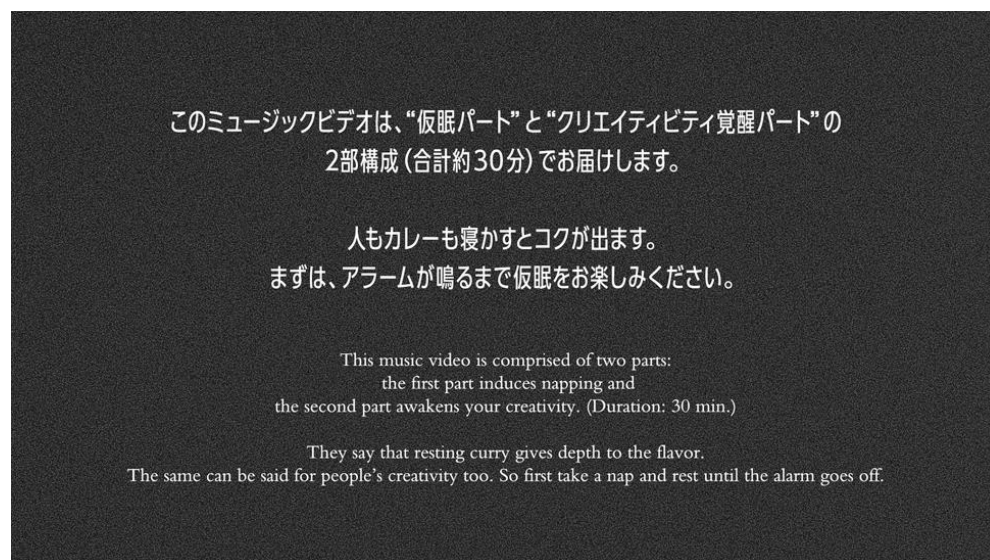
した。

結果、期間中に複数回上記フローを経た検証参加者の 60%が本検証の初回テスト受験時に比べデザイン思考スコア®を上昇させ、さらにそのうち 50%がスコアランクを 1 段階以上上昇させた。

( 検証期間 2022 年 9 月 13 日-10 月 18 日、16 人が参加)

※視聴環境や体調により有用性には個人差があります。

## 2 心地よい仮眠を促す睡眠導入および起床時の脳活性化を推進するオリジナルミュージック



本ミュージックビデオは、入眠に繋がるリラックスしやすい音楽を用いた“仮眠パート”、目覚めにつながる覚醒しやすい音楽を用いた“クリエイティビティ覚醒パート”の 2 部構成（合計約 30 分）でお届けします。

両パートで使用している楽曲は、ノダマサユキ氏（invisi 所属）がプロデュースし、“仮眠パート”では倍音成分を少なく、ビートレスでゆったりとしたテンポを用いるなどリラックスしやすい音楽の法則を取り入れ、“クリエイティビティ覚醒パート”では倍音成分豊富でアップテンポ、さらに音数を仮眠パートよりも多く、後半にいくにつれて盛り上がる構成、テンポチェンジを行うなど覚醒しやすい音楽の法則を取り入れ、且つ映像の世界との親和性を高める形で作成しています。

## 3 仮眠時はやさしく、起床時は刺激的に脳を活性化させるアニメーション



本ミュージックビデオ内で提供する2つのパート含む全体のアニメーション制作・企画開発を、様々なミュージックビデオや教育番組映像を担当してきた高橋まりな氏（DRAWING AND MANUAL 所属）に監督いただきました。また、ミュージックビデオ全体の映像テーマには「寝かせることでコクが出て、起きる（食べる）と刺激を与えてくれる」ものとして、日本の食文化の1つでもある「カレー」を採用しました。カレー同様にこのビデオを通して寝て、起きていただくことでコク（クリエイティビティ）を感じていただければと思います。

### 3. 各社役割

本取り組みは「ZAKONE」を運営するNTT 東日本およびNTT DX パートナー スリープテック事業と外資系広告会社マッキンゼーエリクソン内の事業共創組織マッキンゼーアルファの共創により開発されました。

#### カレーなる仮眠 MV プロジェクトチーム





## プロジェクトチーム

- ・企画開発：NTT 東日本/NTT DX パートナー スリープテック事業、マッキャンエリクソン/マッキャンアルファ
- ・映像制作：AOI Pro
- ・協力：VISITS Technologies、BRAIN SLEEP、ARCH、QUINTBRIDGE

## 佐々木 翠（ NTT 東日本 スリープテック事業 / ZAKONE コミュニティリーダー ）

「9 月 3 日の秋の睡眠の日に正式オープンした ZAKONE には、有難いことに様々な企業の方々から参画希望のご連絡をいただいています。ただ、世界的にみて睡眠満足度が最下位ともいべき日本でその課題を解消するにはまだまだ仲間が必要だと考えています。是非この仮眠ミュージックビデオを見てクリエイティビティを上げて、我々と一緒にイノベティブなアイデアで睡眠課題の解決に取り組んでいただける仲間を募集したいと考えています」

## 吉富 亮介（ マッキャンエリクソン、マッキャンアルファ クリエイティブパートナー / ZAKONE クリエイティブ担当メンバー ）

「30 分、昼食後や午後の空き時間を確保して仮眠をとってみてください。驚くほどに頭がスッキリして、その後の作業効率がぐっと上がる感覚がわかるはずです。私たちはその効果をよりイノベティブな方向にうまく作用させるべく、多くの方々のお力を借りこの仮眠ミュージックビデオをつくりました。これを見て、私たちと一緒に睡眠課題に立ち向かいましょう！」

## ■ 今後の予定

ZAKONE では、引き続き「睡眠課題の解消を実現するための共創企業」を募集しています。  
また、今回発表した仮眠ミュージックビデオ「カレ〜なる仮眠」を用いた仮眠体験イベントの開催なども今後実施予定です。詳しい開催情報は ZAKONE 公式 HP や公式 SNS にて随時発信いたします。

Sleep Network Hub ZAKONE（ザコネ）

公式 HP：<https://zakone.jp/>

公式 Twitter：<https://twitter.com/zakoneforpeace>

公式 Facebook ページ：<https://www.facebook.com/zakonesleep/>

公式 note：<https://note.com/zakone/>

## ■ Sleep Network Hub ZAKONE（ザコネ）とは

秋の睡眠の日 2022 年 9 月 3 日にグランドオープンした、日本の睡眠課題に対して、様々な企業が共同で睡眠改善に資する新規事業創出や、サービス開発、イベントの企画等を実施する仮想コミュニティ。睡眠×異業種・異分野による多数取り組みを発信。これまで 20 社が参画。本「カレ〜なる睡眠」プロジェクトは、ZAKONE として初の共創プロジェクトであり、今後の共創パートナーが生まれるキッカケとなるようにという想いから生まれました。

公式 HP : <https://zakone.jp/>



東日本電信電話株式会社および株式会社 NTT DX パートナー スリープテック事業チーム

<https://business.ntt-east.co.jp/content/sleeptech/>

NTT 東日本および NTT DX パートナーのデータ解析技術やネットワークを生かした「睡眠」に関わる事業支援、ソリューション提供、データ解析を行うチームです。睡眠研究の第一人者らをパートナーに迎え、医学的でスマートな解決策を提供し、企業をはじめ、地域、日本、世界の睡眠課題の解決をサポートします。

## McCann Alpha

株式会社マッキンエリクソン / マッキンアルファ

<https://www.mccannwg.co.jp/>

マッキンエリクソンは、マッキン・ワールドグループの軸をなすエージェンシーであり、真なる国際広告会社として、単独でメディアプランニングやメディアバイイングを行える唯一の国際広告会社です。1960 年の設立以来（株）マッキンエリクソンは、日系・外資系両方の主要企業からお取引を頂いています。また、マッキンアルファは 2021 年に設立した事業共創を軸に置いたクリエイティブパートナー組織です。サービスから製品、ブランドなどの 0→1→10 までの一気通貫した伴走プロジェクトをパナソニックをはじめ多くの企業と進行中です。

この件に関するお問合せ先：（株）マッキン・ワールドグループ ホールディングス コーポレート・コミュニケーションズ  
大木 美代子 Tel: 03-3746-8550 直通 e-mail:miyoko.ohki@mccannwg.com