

**「ネスカフェ 睡眠カフェ」がさらに進化  
睡眠の専門家監修の“仮眠室”が誕生！  
2019年12月4日(水)より新コースの提供を開始  
～「コーヒー」×「映像・音楽」で質の高いお昼寝を！～**

「ネスカフェ 睡眠カフェ」を運営するネスレ日本株式会社(本社:兵庫県神戸市、代表取締役 社長 兼 CEO 高岡浩三、以下「ネスレ」)は、より質の高い日中の昼寝(仮眠)が体験できる新コースの提供を、2019年12月4日(水)より開始します。



ネスレは、社会的に大きな問題となっている日本人の睡眠不足や睡眠負債に注目し、コーヒーの飲み分けを通じて新しい睡眠スタイルを提案する体験型カフェ「ネスカフェ 睡眠カフェ」フラッグシップ店舗(※参考資料)の常時営業を、2019年3月より東京・大井町で開始しました。短い昼寝の前にカフェインを含むコーヒーを飲むことで、ちょうど起きた頃にシャキッと、その後のパフォーマンスに役立つと言われている「コーヒーナップ」(※参考資料)が体験できる「ナップコース」は「ネスカフェ 睡眠カフェ」の人気コースで、多くのお客様からご好評をいただいています。

#### ■カフェインを含むコーヒーと映像プログラムで質の高い昼寝を提案

12月4日(水)より提供を開始する新「ナップコース」は、睡眠、特に眠気の科学の第一人者である広島大学 林光緒教授による監修のもと、既存の「ナップコース」を進化させ、入眠前と起床後に適した映像プログラムを組み合わせたコースです。

新「ナップコース」用の仮眠室の壁面には窓枠のようなスクリーンが設置されており、カフェインを含むコーヒーを飲んだ後、スクリーンから流れる映像をご覧ください。入眠前には徐々に暗くなる森林の映像によって眠気を誘います。起床時には青白い月明かりの映像が流れるとともに、レザーリクライニングチェアに座っているお客様自身のカラダにも映像が投影され、昼寝後の眠気の軽減を助けます。

林教授によると、睡眠の前はリラックスして副交感神経(※)の活動を優位にすることが必要で、脳を活性化するような映像を見ることは避けた方がよいとのこと。そのため、物語性が強くない自然をモチーフにした連続性のある映像を見る方がリラックスにつながりやすく、入眠時には適しているそうです。また起床時にしっかり目覚めるためには、交感神経(※)の活動を優位にすることが必要で、このような効果を導きやすい情動的な映像がスクリーンや自身のカラダに投影されると、昼寝前に飲んだコーヒーのカフェインとの相乗効果で起きた後にシャキッと、その後の活動時間でパフォーマンスを発揮することが期待できるそうです。(※)副交感神経はカラダを休める時に働き、交感神経は活発に動かすときに働く

新コースの提供に加え、より多くのお客様に「ネスカフェ 睡眠カフェ」を利用していただくため、月額定額チケットの販売や、品川区区内にお住まい・お勤めの方向けの割引サービスも開始します。

**■監修を行った広島大学 林光緒教授の見解：短い時間でシャキッとできるメリハリのある環境づくりと、コーヒーがポイント**

近年、日中の眠気解消として「昼寝」が注目されています。昼寝後にすっきり目覚め、夜もよく眠れるための上手な昼寝のポイントは、昼寝は短めにして浅い睡眠にとどめ、睡眠慣性(※)を抑えることです。短い昼寝をしたあと上手に起きれば、眠気の防止・覚醒水準(脳の活発さ)の向上・快適な気分の向上などの効果が期待できます。

今回の新「ナップコース」に取り入れている映像や音は、入眠時には単調で連続性のある演出でスムーズな眠気を誘うように、また起床時には情動的な演出を行い、睡眠慣性の低減を促進するようにデザインされています。コーヒーナップを取り入れた最高の昼寝をするために、昼寝前後それぞれに適したメリハリのある映像と音を活用して環境づくりをすることは、たいへん面白い試みだと言えます。

※睡眠慣性：目覚めた後も睡眠がまだ続いているような状態で、頭やカラダがだるく感じる



**■新「ナップコース」内容詳細**

- ・体験の流れ
  - ①昼寝前に、カフェインを含む「ネスカフェ」のコーヒー1杯を提供し、入眠に適した映像を流します。
  - ②レザーリクライニングチェアに座り、昼寝をしていただきます。
  - ③20分頃から起床後に適した映像を流し、快適な寝起きを体験していただけます。
- ・予約方法
  - 右記 URL より事前予約を受け付けます。 [suimin-cafe.jp](http://suimin-cafe.jp)

12月4日(水)より新たに提供を開始する新ナップコース(下表①左列)及び既存コースの詳細情報は下記の通りです。

コース名	① ナップコース		② 睡眠コース
利用目的	日中に理想的な仮眠をとっていただける場を提供		良質な夜の睡眠を疑似体験していただける場を提供
利用時間・利用料金	30分 1,200円(税抜) 60分 1,950円(税抜)	30分 750円(税抜)	60分 1,500円(税抜) 90分 2,480円(税抜) 120分 3,300円(税抜) 180分 4,950円(税抜)
部屋数	2部屋	2部屋	6部屋
映像の放映	有り	無し	
利用ベッド・チェア	フランスベッドのレザーリクライニングチェア		フランスベッドのベッドもしくはレザーリクライニングチェア(※)
提供コーヒー	昼寝前に、カフェインを含む「ネスカフェ」のコーヒー1杯を提供		(1)睡眠前に、カフェインをカットした「ネスカフェ」のコーヒー1杯を提供 (2)起床後に、カフェインを含む「ネスカフェ」のコーヒー1杯を提供
体験の流れ	(1)昼寝前に、カフェインを含む「ネスカフェ」のコーヒー1杯を提供し、入眠に適した映像を流します (2)レザーリクライニングチェアに座り、昼寝をしていただきます (3)20分頃から起床後に適した映像を流し、快適な寝起きを体験していただけます	(1)昼寝前に、カフェインを含む「ネスカフェ」のコーヒー1杯を提供します (2)レザーリクライニングチェアに座り、昼寝をしていただきます。	(1)睡眠前に、カフェインをカットした「ネスカフェ」のコーヒー1杯を提供します (2)ベッドもしくはレザーリクライニングチェアで、お選びいただいたコースの利用時間に応じて、お休みいただきます (3)起床後には、カフェインを含む「ネスカフェ」のコーヒー1杯を提供し、快適な寝起きを体験していただけます
その他コンテンツ(照明)	シーンに応じてスマートフォンで色や明るさを自由にカスタマイズできるIoT照明「フィリップス Hue (ヒュー)」を設置。暖色系モード「くつろぐ」で極上のリラックス空間を演出。		
その他コンテンツ(BGM)	映像と連動し、入眠・起床に適したBGMを用意	ハイレゾ音源の、森や川の自然音で眠りを誘う安眠ミュージックを用意	

※60分の睡眠コースでは、ベッドもしくはレザーリクライニングチェアのいずれかをお選びいただけます。

※90分以上ではベッドをご利用いただけます。

※睡眠コースでは仮眠や睡眠時の脳波をリアルタイムでモニタリングし、起床後に睡眠の質が計測できる睡眠計測アイマスクを用意します。

## ■定額チケットの販売と品川区割引のサービスを12月4日(水)より開始

①定額チケット 「ネスカフェ 睡眠カフェ」を毎日ご利用いただける月額定額チケットの販売を開始します。

価格 2,980 円(税抜)

利用コース ナップコース(※)または 60 分の睡眠コースのいずれかをご利用いただけます

(※)映像の放映が無い 30 分 750 円のナップコース

備考 (1)ご利用は 1 日 1 回までとなります

(2)定額チケットの有効期間はご利用開始日から 1 ヶ月間となります

例:ご利用開始日が 2019 年 12 月 4 日の場合、2020 年 1 月 3 日まで有効

②品川区割引 品川区にお住まいもしくはお勤めをされている方は、「ネスカフェ 睡眠カフェ」の各コースを 10%割引でご利用いただけます。割引サービスをご希望の方は、お住まいもしくはお勤めの場所が品川区内であることを示す身分証等を提示していただく必要があります。

以上

### 参考資料

#### ■「ネスカフェ 睡眠カフェ」概要

大井町駅周辺地区のまちづくりを担う NPO まちづくり大井とネスレは、2019 年 3 月より「コーヒーウエルネスプロジェクト」を立ち上げ、コーヒーを活用し、大井町の住民・大井町への来訪者の健康に焦点を当てた取り組みを開始しました。ネスレはその取り組みの一環として、日本人の睡眠不足や睡眠負債に注目し、コーヒーの飲み分けを通じて新しい睡眠スタイルを提案する体験型カフェ「ネスカフェ 睡眠カフェ」フラッグシップ店舗を 2019 年 3 月 6 日(水)より東京・大井町にオープンし、常時営業を開始しています。

◆場所 東京都品川区大井 1-7-7 K-2 ビル 5 階

◆営業時間 9 時から 18 時 (最終受付 17 時 30 分)

2019 年 2 月プレスリリース [https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20190218\\_nescafe.pdf](https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/allpressreleases/documents/20190218_nescafe.pdf)

#### ■コーヒーナップ

15 分~20 分程度の短い昼寝の前にカフェインを含むコーヒーを飲むスタイルです。私たちには、脳の働きを回復するために睡眠が必要です。眠気は日中にも起こり、昼寝をとることは眠気を飛ばすのに有効ですが、長い昼寝は目覚めた後も眠気が残り、昼寝後の活動時間帯のパフォーマンスにプラスに働きません。そこで、15 分~20 分程度の短い昼寝が有効とされています。さらに、その短い昼寝の前にコーヒーを飲むことにより、ちょうど起きた頃にカフェインでシャキッと、その後のパフォーマンスに役立つとされています。