

**9月3日は睡眠の日！「ネスカフェ 睡眠カフェ」が
日本初の「コーヒー×“立ってお昼寝”」を学び疑似体験できる場を提供
「ネスカフェ 睡眠カフェ × ジラフナップ “立ち寝コーヒーナップ”体験席」
8月22日(火)より期間限定で「ネスカフェ 原宿」に登場**

良質な睡眠のために必要な情報を総合的に学び・体験できる情報拠点である「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」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：深谷 龍彦、以下「ネスレ日本」）と、“立ち寝”スタイルを提案する仮眠用ボックス「giraffenap（ジラフナップ）」を扱う広葉樹合板株式会社（本社：北海道旭川市、代表取締役：山口 裕也、以下「広葉樹合板」）は、日中の短い仮眠（昼寝）の前にコーヒーを飲み、気軽に立って仮眠をとるスタイルを学ぶことができる日本初のサービス「ネスカフェ 睡眠カフェ × ジラフナップ “立ち寝コーヒーナップ”体験席」を、「ネスカフェ 原宿」2階にて2023年8月22日(火)から期間限定で設置します。



■現代人の睡眠不足と休息の取りづらさに着目して生まれた、「立ち寝コーヒーナップ」の体験席

ネスレ日本は、現代人の睡眠不足や睡眠負債に着目し、カフェインを含む通常のコーヒーとカフェインレスコーヒーの飲み分けを通じた睡眠スタイルが学べる場として「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」を運営してきました。睡眠不足は、日中に眠気を起こすなど、注意力や作業能率を低下させ、知らず知らずのうちに生産性を下げることにもつながります。そのような時に役立つのが短い仮眠ですが、実際はオフィスに眠るためのスペースがない、人目が気になるなど、仕事の合間の仮眠はまだまだ取りづらい状況です。

そこでこの度、コーヒーを通じた睡眠スタイルを学び・体験できる「ネスカフェ 睡眠カフェ」と、立ったままくつろげる縦型仮眠用ボックス「giraffenap（ジラフナップ）」を組み合わせ、“立ってお昼寝”スタイルでコーヒーナップを学び・体験できる日本初のサービス「ネスカフェ 睡眠カフェ × ジラフナップ “立ち寝コーヒーナップ”体験席」を期間限定で設置します。

短い仮眠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と、省スペースで気軽に行える仮眠スタイル“立ち寝”をセットで学び、疑似体験していただくことで、コーヒーナップという効率的なリラックスタイムの過ごし方を実際に職場やご家庭で実践していただき、睡眠不足に悩む方はもちろん、生産的なはたらき方をしたいという方の一助となることを目指しています。

■概要

名称	「ネスカフェ 睡眠カフェ × ジラフナップ “立ち寝コーヒーナップ”体験席」
体験の流れ	<ol style="list-style-type: none"> ① 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 “立ち寝コーヒーナップ”体験席でくつろいでいただきます。 ③ 体験時間終了になり次第、退出していただきます。

体験時間	30 分間程度（上記①～③）
利用料金	コーヒー1 杯+席の利用で 825 円(税込)
予約方法	8 月 1 日(火)12 時 00 分より専用ウェブサイト(https://suimin-cafe.jp)にて予約を受け付けます。 「睡眠カフェのご予約はこちら」から、『【期間限定】「立ち寝コーヒーナップ」体験席』を選んでご予約ください。 ※予約なしでご来店いただいた場合は、事前予約のお客様を優先の上、座席の空きをみてご案内します。
場所	東京都渋谷区神宮前 1 丁目 22-8 ネスカフェ 原宿 2F
期間	2023 年 8 月 22 日(火)から 9 月 17 日(日)まで
営業時間	・ 8 月 22 日(火): 16 時 00 分から 20 時 00 分 (最終受付、フード・ドリンクラストオーダー: 19 時 00 分) ・ 8 月 23 日(水)から 9 月 16 日(土): 11 時 00 分から 20 時 00 分 (同上) ・ 9 月 17 日(日): 11 時 00 分から 18 時 00 分 (最終受付、フード・ドリンクラストオーダー: 17 時 00 分)
席数	計 4 席: 「立ち寝コーヒーナップ体験席①: スペース」×2、「立ち寝コーヒーナップ体験席②: フォレスト」×2

■提供するコーヒーについて

アイスの場合は「ネスカフェ ゴールドブレンド ボトルコーヒー 無糖」を、ホットの場合はコーヒーマシン「ネスカフェ ゴールドブレンド バリスタ」で淹れた「ネスカフェ ゴールドブレンド」をテイクアウト用のカップにて提供します。



(左から)「ネスカフェ ゴールドブレンド ボトルコーヒー 無糖」
「ネスカフェ ゴールドブレンド」「ネスカフェ ゴールドブレンド バリスタ 50[Fifty]」



(左から) テイクアウトカップホット用、アイス用

■「立ち寝コーヒーナップ」体験席について

立ったまま寝るといふキリン(ジラフ)がモチーフの「立ったまま最高の休息を」をコンセプトにした縦型仮眠用ボックス「giraffenap(ジラフナップ)」をご利用いただけます。ご予約の際、近未来をイメージした「スペース」と、森の中をイメージした「フォレスト」の 2 種類から選ぶことができ、お好みの空間でつろぐことができます。

2023 年 8 月 1 日(火)に広葉樹合板から公式発表された製品で、2024 年 1 月頃から販売を予定しており、一般への公開は本イベントが初めてです。

・広葉樹合板「giraffenap(ジラフナップ)」WEB サイト:
<https://www.g-nap.com/>



「giraffenap(ジラフナップ)」外観
(左から)「スペース」「フォレスト」



(左から)「giraffenap(ジラフナップ) スペース」内装、利用イメージ



(左から)「giraffenap(ジラフナップ) フォレスト」内装、利用イメージ

■コーヒーナップ × “立ってお昼寝”スタイルについて

オフィスでの仮眠というと、人目が気になる、デスクでうつぶせになる時は腹部の圧迫感が気になる、横になる時は睡眠をとり過ぎてしまうなどの難点があり、仮眠方法や姿勢に関して、より快適な環境作りのための工夫が検討されていました。

生産性向上に役立つ仮眠を行うために、オフィスでどのように場所を確保するか、という観点から生まれた縦型仮眠ボックス「giraffenap(ジラフナップ)」は小型の公衆電話ボックスくらいの大きさの、人目につかない個室空間です。①足裏、②すね、③お尻、④腕と頭の四点に体重を預けられるクッションを設けることで脱力しても体を支えられる状態を作り、さらに③と④の高さの調節をすることでデスクでのうつ伏せ寝のような腹部の圧迫を避けた“立ち寝”スタイルをキープすることができます。熟睡まで至らない、立位に戻りやすい体勢のため、15～20分程度のリラックスタイムを楽しむことに適しています。何度も製品テストを重ねる中で、体験者からは「人目を気にせずくつろぐことができた」「体に力を入れず脱力感のある状態で快適だった」など、個室で体を固定した立位の状態でくつろぐことに対する好意見が集まりました。

ネスレ日本がこれまで「ネスカフェ 睡眠カフェ」で提案してきた「コーヒーナップ」というコーヒーと短い仮眠を組み合わせたスタイルと、「giraffenap(ジラフナップ)」が作り出す空間が、「気軽に効率的なリラックスタイム」を楽しむために非常に相性がよいこと、また、双方の「生産性向上につながる、効率的なリラックスタイムの創出を目指す」という理念が合致したことから、本サービスを期間限定で提供する運びとなりました。手軽に取りやすいコーヒーブレイクと“立ってお昼寝”スタイルの組み合わせを学び・体験していただくことにより、日ごろからコーヒーと短い仮眠を組み合わせる生活に取り入れていただくきっかけになることを目指して、今回のコラボレーションを実施します。

以上

参考資料

■コーヒーナップとは？

短い仮眠の前にカフェインを含むコーヒーを飲む仮眠スタイルです。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、仮眠をとることは眠気を飛ばすのに有効ですが、長い仮眠は目覚めた後も眠気が残り、仮眠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、15～20分程度の短い仮眠が有効とされています。さらに、その短い仮眠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言われてしています。

■「ネスカフェ 睡眠カフェ」について

ネスレ日本は、社会的に大きな問題となっている日本人の睡眠不足に注目し、カフェインを含むコーヒーとカフェインレス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」を、2017年から2018年の間に期間限定で3回、そして2019年3月から2020年12月25日までは東京・大井町で常設店舗を運営してきました。2021年3月からは、良質な睡眠のために必要な情報を総合的に学び・体験できる情報拠点として、「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」を「ネスカフェ 原宿」3階に常設しており、コースに合わせてコーヒーナップまたはコーヒーの飲み分けを疑似体験できる場を提供しています。

・「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」WEBサイト: <https://suimin-cafe.jp/>

「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」の体験動画、コーヒーナップのHOW TO動画も公開中