

15分のお昼寝で集中力・仕事の効率がぐんとUP！

シーンに合わせたお昼寝専用まくら  
「konemuri」新発売！

～広げようこねむり（お昼寝）文化～



創業452年目を迎える寝具・寝装品メーカー 西川リビング株式会社(本社：大阪府中央区 代表取締役社長 西分 平和)は、お昼寝の効果と重要性に注目し、仕事中のオフィス、自宅のリビングやソファでも気軽に「おひるね」が出来る、肌触りやデザイン性にこだわったお昼寝専用まくら「konemuri（こねむり）」を全国の百貨店および寝具専門店、家具店等にて8月より順次販売を開始いたします。

約15分間のお昼寝で集中力が増し、仕事の効率が上がるなど、様々な効果が期待できる「おひるね」は、政府が主導する「働き方改革」に向けての新たな独自の取り組みとして注目する企業・学校が増えています。当社は、「ただお昼寝をするだけではなく、自分に合ったまくらを使うことでお昼寝時の環境を整えたい」という思いから、お昼寝専用のまくら「konemuri（こねむり）」を開発いたしました。「konemuri」は全8種類、それぞれ愛着が湧くような動物がモチーフになっています。ぜひ、自分に合ったまくらでお昼寝を毎日の習慣にしませんか？

### 西川リビングがおすすめする「おひるね」の仕方



- ① **15分程度が理想**…長すぎる「おひるね」は、夜の主睡眠に影響します。お昼寝の前にコーヒーなどのカフェインの入ったものを摂取することをおすすめします。



- ② **15時まで**に実施…遅すぎる時刻の「おひるね」も夜の睡眠に影響がでます。少し眠くなる12～15時の時間帯に実施するのがおすすめです。



- ③ **お昼寝の基本姿勢は「座位（すわる）」**

…横になって眠ると深い睡眠に入ってしまう可能性があります。15分程度で目覚めるには、座ったままの「おひるね」が最適です。



「おひるね」はこんな方におすすめ！

- ① 仕事の質や効率を UP させたい方
- ② 睡眠不足の方
- ③ 午後の強烈な眠気にお悩みの方



疲労回復効果  
 ストレス軽減効果  
 集中力アップ効果  
 記憶力アップ効果 などが期待されます

**おひるね文化が広がり中！小学校での取組み紹介**

学校法人 帝塚山学園 帝塚山小学校(奈良市学園南、学校長：池田節)と西川リビングは、睡眠を通じて、子どもたちの学力向上と午後からの集中力アップを狙い、2017年9月から共同で取組みをスタートいたしました。2017年10月には、全校生徒対象の「すいみんなのおはなし」の講習会を実施。また、お昼寝には疲労回復や日中の眠気軽減など、様々な効果が期待できることから、2017年12月からは帝塚山小学校の主導でお昼寝が実施されました。2018年4月には、子どもたちがお昼寝の際に使用する「おひるねまくら」を提案し、授業の中で「おひるねまくら作り」を実施しました。自分たちでまくらを作ることで愛着が湧き、お昼寝への関心が高まりました。子どもたちからは「お昼寝をしてから、午後の授業を頑張れるようになった」、「頭や身体が元気になった」などの声をいただきました。



「おひるねまくら」を使って午後の授業の前に15分間お昼寝をする教室の様子  
 ※帝塚山小学校で使用されている「おひるねまくら」は「konemuri」ではありません。

**寝具業界初！西川リビングこねむりの取組み紹介**

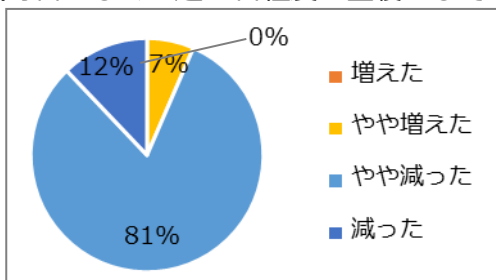
西川リビングでは、6月13日から全社で「おひるね」の取組みを開始しました。昼食休憩後、業務時間中の15分間に「こねむり（おひるね）タイム」を実施しています。社員のアンケートでは、「午後の作業の効率が改善された」、「お昼寝をすることで午後からのストレスが減った(93%)」、「午後に眠気を感じにくくなった(90%)」など効果を実感した声がありました。一方で、「オフィスが明るくてなかなか眠れない」などの声もありました。西川リビングではこれらの問題点を改善していくとともに、社員の『健康』『働き方』を考え、今後も「こねむり」の活動を進めてまいります。西川リビングでは今後、健康を考える法人・団体様向けのプランとして“働き方改革”や“福利厚生”といった形で取り入れていただけるようなプランもご提案いたします。



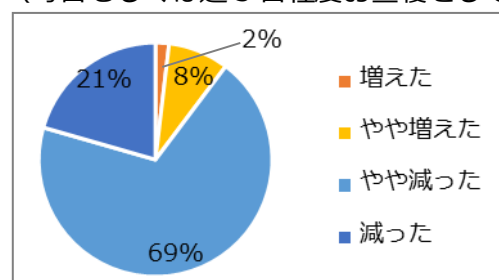
「konemuri」を使っておひるねをする弊社社員の様子

**おひるねを実施できている社員のアンケート**

午後のストレスについて《実施前と比べて》  
 (毎日もしくは週3日程度お昼寝をしている社員)



午後の眠気について《実施前と比べて》  
 (毎日もしくは週3日程度お昼寝をしている社員)



こねむりタイム実施3週間後のアンケート n=107  
 西川リビング株式会社 睡眠環境科学研究所調べ



オフィスでこねむりまくら

シンプルでコンパクトなまくらや、丸めたり伸ばしたり、自分の好みに合わせていろいろな使い方ができるまくらなど、省スペースでオフィスに置きやすいまくらです。

おひるねピロー みみちゃん

品番：2436-00004  
 サイズ：45×35cm  
 配色：(33) ブラウン  
 構成：側地/ポリエステル95%  
 ポリウレタン5%  
 詰めもの/発泡ポリスチレン  
 本体価格：2,800円+税  
 《中国製》



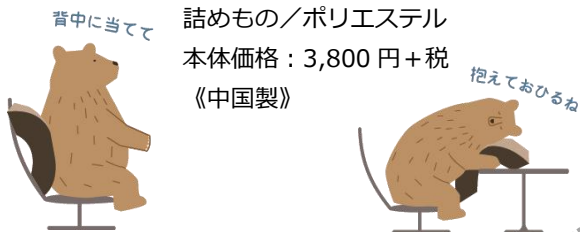
おひるねピロー ふんわりしばちゃん

品番：2436-00061  
 サイズ：38×38cm  
 配色：(30) ベージュ  
 組成：側地/ポリエステル95%  
 ポリウレタン5%  
 かぶせ部分/ポリエステル85%  
 ポリウレタン15%  
 詰めもの/ウレタンフォーム  
 本体価格：2,800円+税  
 《中国製》



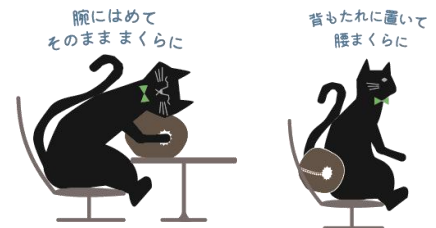
おひるねピロー サポートベア

品番：2436-00020  
 サイズ：23×40×20cm  
 配色：(33) ブラウン  
 組成：側地/ポリエステル95%  
 ポリウレタン5%  
 中生地・詰めもの/ポリエステル100%  
 中材/側地 ポリエステル100%  
 ウレタンフォーム



おひるねピロー ねんねにゃんこ

品番：2436-00038  
 サイズ：20×30cm (2個入り)  
 配色：(30) ベージュ  
 組成：側地/ポリエステル95%  
 ポリウレタン5%  
 詰めもの/ポリエステル  
 本体価格：3,800円+税  
 《中国製》

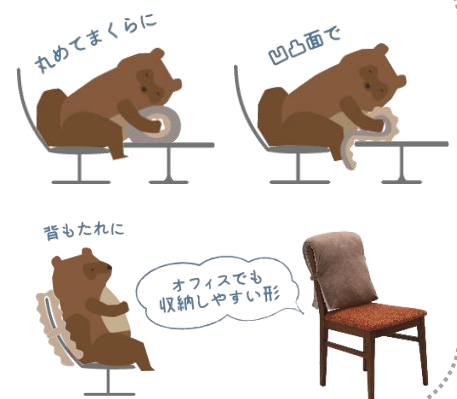


おひるねピロー くるりんぼんた

品番：2436-00012  
 サイズ：35×85cm  
 配色：(73) グレー  
 組成：側地/ニット生地・ポリエステル85%  
 ポリウレタン15%  
 ボア生地・ポリエステル95%  
 ポリウレタン5%



中材/ウレタンフォーム  
 詰めもの/ポリエステル  
 本体価格：3,800円+税  
 《中国製》







### おうちでこねむりまくら

おうちでゆったり頭や首を預けてリラックスできるデザインのまくらと、テーブルの上でぎゅっと抱きしめるタイプの心地いい安心感のあるまくらです。

#### おひるねピロー まったりきりんさん



品番：2436-00046  
 サイズ：30×60cm  
 配色：(30) ベージュ  
 組成：側地／ポリエステル95%  
 ポリウレタン5%  
 詰めもの／ポリエステル  
 本体価格：5,800円＋税  
 《中国製》



#### おひるねピロー やすらぎめえさん

品番：2436-00053  
 サイズ：47×70cm  
 配色：(73) グレー  
 組成：側地／ポリエステル85%  
 ポリウレタン15%  
 詰めもの／発泡ポリスチレン  
 本体価格：4,800円＋税  
 《中国製》



### オフィスでもおうちでも楽しめるまくら

大切な人と一緒に写真をとってSNSにアップするのもよし、楽しくお昼寝が出来るお手軽なまくらです。



#### おひるねピロー かおはめ

品番：2436-00079〈トリ・コアラセット〉 2436-00087〈ネコ・クマセット〉  
 サイズ：24×24cm 配色：NN  
 〈トリ・ネコ〉  
 組成：側地／ポリエステル95%、ポリウレタン5%  
 詰めもの／ポリエステル  
 〈コアラ・クマ〉  
 組成：側地／ポリエステル95%、ポリウレタン5%  
 詰めもの／発泡ポリスチレン ポリエステル  
 本体価格：3,800円＋税  
 《中国製》



### 〈一般の方からの問い合わせ先〉

西川リビングお客様相談室 TEL 06-6262-9114(受付/平日 AM10:00~PM4:30 まで)  
 (土、日、祝日はご利用いただけません。)