

NEWS RELEASE

睡眠について学ぶ中学生向け教育プログラムを開発

パラマウントベッド株式会社（東京都江東区、代表取締役社長:木村友彦）は全国の中学生に向けて、「睡眠」の大切さを学ぶ教育プログラムを開発しました。本教材は、生徒たちが自身の睡眠に興味を持ち重要性に気づくことを目的に、教員向け教材を開発・提供する株式会社ARROWS（本社：東京都中央区、代表取締役社長:浅谷 治希 以下「ARROWS」）と共同で制作したものです。6月より無償配布を開始した結果、想定を上回る数の応募があり現在は教材の提供を終了していますが、今後、授業を実施した教員や生徒へアンケートなど検証を行い、生徒たちの行動変容など効果がみられる場合は無償提供の継続を検討します。

◆開発の背景

開発の背景には中学生の睡眠事情の悪化があります。スマートフォン利用、部活動や宿題に取り組む時間の増加により、中学生の就床時間は遅くなる傾向がある中、睡眠について理解を深め、自身の



教材内容のイメージ。

◆本教育プログラムの提供方法

全国4万人以上の教員が登録中のARROWSが運営するプラットフォーム「SENSEI よのなか学」内で、希望する教員にARROWSが無料で提供しています。小学校から高校の授業では、学習指導要領で定められている学びのゴールを達成していれば、教え方や教材は教員が自由に選択できます。

「SENSEI よのなか学」で提供される教材は、学習指導要領を踏まえつつ、企業がもつ知見が注ぎ込まれた完全オリジナルなものとなり、教員が必要な教材を選択し授業を行えるようになっています。

本件に関するお問い合わせ先：パラマウントベッド（株） 広報部 岡村
Mail: pb-pr@paramount.co.jp TEL: 03-3648-1111 FAX: 03-3648-5781

記載されている情報は発表日現在のものです。最新の情報と異なる場合がありますのでご了承ください。

◆本教材の特徴

～睡眠に関心を持ち、睡眠で明日の自分を変えられる、と気づく授業～

◇中学生にとって、毎日の睡眠不足が、学業や競技成績、友だちとの人間関係などに影響を与えている可能性があります。本授業は、毎日当たり前にとっている睡眠について理解を深めることで、良い睡眠は自分の生活に変化をもたらし、明日の自分を変えることができることに中学生自身が気づくことを目指しています。

◇パラマウントベッド睡眠研究所が持つ睡眠と健康に関する知見をもとに、中学生が睡眠を自分ごととしてとらえられるよう、クイズや動画の構成を工夫し、より自分の力が発揮できるように、睡眠の量と満足感について学べるようになっています。

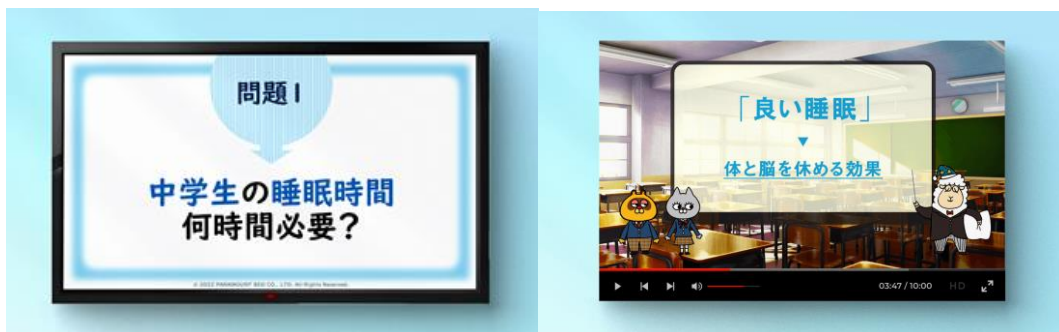
◆教材概要

■教材名称：睡眠で明日が変わる～よい眠りについて考える～

■費用：無料

■授業時間：1コマ（50分） 完結

■教材内容：授業用スライド・映像教材・ワーク・授業用進行台本・保護者向け睡眠便り・特典コラム



教材内容の一部（左：授業スライド 右：映像教材）。

当社は、ESG 経営推進のための重点課題（マテリアリティ）として「すべての人が健康でいきいきと暮らせる環境づくり」等を掲げ、「科学的な根拠に基づく睡眠環境提案」や「次世代の担い手への育成支援」を目指し活動しています。本取組みは SDGs 目標の3番（すべての人に健康と福祉を）、4番（質の高い教育をみんなに）、に貢献するものと考えております。



本件に関するお問い合わせ先：パラマウントベッド（株） 広報部 岡村
Mail：pb-pr@paramount.co.jp TEL：03-3648-1111 FAX：03-3648-5781

記載されている情報は発表日現在のものです。最新の情報と異なる場合がありますのでご了承ください。