

## 睡眠研修／快眠セミナー

株式会社310LIFE

[https://www.310.life/sleep\\_seminar](https://www.310.life/sleep_seminar)

課題と従業員層に合わせてカスタマイズし、快眠を通じて健康全般を学べる。実施後の行動変容率に定評のある睡眠セルフケア研修。

提供可能エリア(可能エリアが青塗)				サービスの概要・特徴
北海道	東北	関東	甲信越	
北陸	東海	近畿	中国	
四国	九州	沖縄	海外	
提供可能法人規模(◎:実績あり、○:提供可)				
50人未満	1,000人未満	10,000人未満	10,000人以上	
◎	◎	○	○	
サービスの目的・期待される効果				
【凡例】◎:実証評価>●:理論的裏付け>○:ユーザー評価				
基盤整備	法制度対応		—	
	制度・施策体系の整理		—	
	人事・産業保健業務の効率化・負担減		—	
	組織状況の把握		—	
取組の普及・浸透	サーベイ受検率向上		—	
	相談窓口の利用率・認知率向上		—	
	プログラムへの参加率・利用率向上		○	
	不調の早期発見・対応		—	
	ヘルスリテラシー・意識向上		○	
	仕事のストレス要因低減		—	
	心理的安全性・上司のサポート力向上		—	
周囲のサポート力向上		—		
心の健康・業務パフォーマンス	生活習慣の改善		◎	
	健康状態・心理指標改善		◎	
	アブゼンティーズム改善		○	
	プレゼンティーズム改善		○	
	ワーク・エンゲージメント向上		—	
	従業員エンゲージメント向上		—	
労務指標改善(離職率、残業時間等)		—		
導入企業の評価				
【1社目】				
▶ご担当者様の声：私はこれまで睡眠について特に深く考えたことはありませんでしたが、大木さんのセミナーで学んだことから、疲労回復度が向上し、寝つきも改善しました。Fitbit睡眠スコアは年平均で73から77へ継続的に改善(受講後は毎日4ポイント改善)。また睡眠に対する意識ができたことが効果に寄与していると思います。				
▶従業員様の声：目覚めたときのすっきりしない感じは、単なる寝不足＝睡眠時間が足りていないせいだと思っていましたが、セミナーを通じて「睡眠の質」に目を向けるようになりました。時間が十分に取れない日でも、少しでも睡眠のパフォーマンスを上げよう意識するようになったのは、大きな変化です。また、家族のいびきや呼吸が気になり、寝具交換や受診に繋がり、生活の質向上のための行動につながったと感じています。大木先生のセミナーにとっても感謝しています。				
【2社目】				
自社媒体「睡眠養生」にて、株式会社DeNA様の具体的な導入事例もご紹介しています。合わせてご参照ください。 <a href="https://suimin-yojo.jp/2025/09/29/dena_introduction_example/">https://suimin-yojo.jp/2025/09/29/dena_introduction_example/</a>				

## 睡眠研修／快眠セミナー

株式会社310LIFE

[https://www.310.life/sleep\\_seminar](https://www.310.life/sleep_seminar)

## 理論的裏付け

## 採用している理論の概要

・ご希望されるターゲットと睡眠指導概要に応じて、以下の指導プログラムを組み合わせることで研修設計を行います。特にマインドフルネス瞑想のご採用の場合には、研修内でのセッションを行っております。

## 睡眠指導プログラム

- マインドフルネス（瞑想・マインドリーディング）
- 不眠症における認知行動療法（CBT-I）：思考のクセを修正する心理学アプローチ・筋弛緩法などのストレッチ

## 実証評価

## 学術介入の有無

学術研究機関等による科学的な効果検証

学術研究期間等が介在しない独自の効果検証

## エビデンスの水準

ランダム化比較試験

非ランダム化比較試験

単純前後比較などの準  
実験的研究

コホート研究

横断研究または症例対  
照研究

## 実証評価の結果概要

オンライン指導の有効性に関する調査：本研究は、ウェアラブル活動量計Fitbitを活用しながらのオンライン指導が、体調改善に役立つかを検証しました。本内容は日本抗加齢医学会学術総会にて報告しました。

【対象・実施期間】30～69歳の300名を対象にFitbitのPHRデータとアンケートを収集。2020年11月から4ヶ月間、毎月1回のオンライン健康指導を実施しました。（1ヶ月目のみは端末付与とアプリ解説のみで指導介入なし）

【解析】収集データは、xgboostによる予測モデル検討やfeature importance分析を実施しています。

【結果】①習慣による差：運動習慣の高いモデル層は、一般層より着座時間が23.6分短く、Fitbitデータから深い睡眠が効率良く増加することが判明。一般層は睡眠時間が増えても効率が悪化する傾向が見られました。②介入効果：睡眠セミナー介入後の比較で、改善を感じた層は就寝時間が減少しても深い睡眠が伸びており、深い睡眠時間の取得比率が本人の安眠主観と強く関係していることが示されました。

この結果、セミナーによるオンライン指導の有効性が確認されました。