



環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 9 月号 Vol.143

先月、ポケモンスリープがリリースされましたね。今までも睡眠アプリはありましたが、睡眠とゲームを一緒にしたアプリに興味津々！睡眠問題を解決できるかもしれないと、現在、環境委員会でお試し中です。ポケモンスリープが睡眠改善に効果があるのかないのか…気になりませんか？



ワイドと睡眠

厚生労働省のデータによると、日本人の5人に1人は睡眠時に何らかの障害を抱えているそうです。ワイドは2018年から健康経営の課題の1つとして睡眠を意識しはじめ、2018年10月に専門家を呼んでセミナーを開催したり、アップUP通信や健康トピックスで取り上げたりしてきました。ワイドの健康アンケートの結果を見ると、半数の人(2022年56.3%、2023年50%)が睡眠を改善したいと思っていることがわかっています。しかし、睡眠は個々によって課題が異なる上、慣れた生活環境を変えることは簡単ではなく、会社と一緒に改善行動ができないので、取り組みにくいことが悩みです。



ポケモンスリープとは

任天堂が開発したモバイルアプリで、寝ている間にプレイヤーの睡眠の質をモニターし、ポケモンを育成するゲームです。スマホを枕元に置いて寝るだけで睡眠時間や深さを計測し、データが可視化されます。睡眠をとることで進行するので、ゲーム感覚で睡眠意識を高めることができます。ポケモンが好きな人はもちろんのこと、よく知らない人でも楽しめるゲームです。

- <ポイント> ※詳しいゲームの内容は割愛
- ・ポケモンと就寝時間の約束(眠りの約束)をする
 - ・睡眠スコアがよいほどポケモンが集まりやすくなる
 - ・自分が寝ることで日中に疲労したポケモンが元気になる

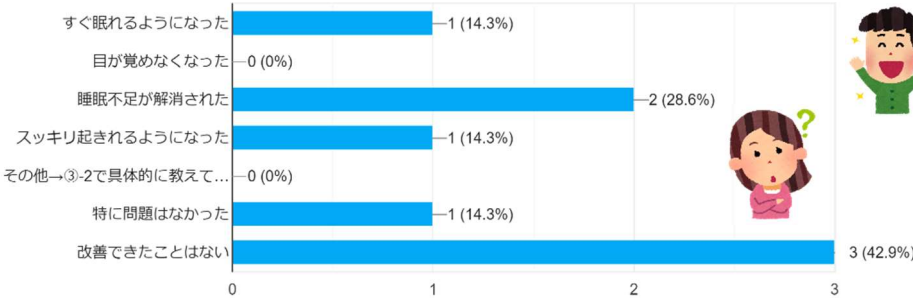


ゲームを進めるには、規則正しい睡眠をとるのが効果的。よって、ゲームのために「睡眠」を意識するようになり、ゲームを頑張れば頑張るほど、睡眠リズムが整っていく仕組みになっています。

ポケモンスリープで睡眠問題は改善するのか？

環境委員会以外にも、ポケモンスリープをしているワイド社員がいます。本当に睡眠に効果があるのか気になり、アンケートをとってみました。その一部を紹介します。(回答者:ワイドのポケモンスリープのプレイヤー7名)

★ゲームをはじめて改善されたことは？(複数回答)



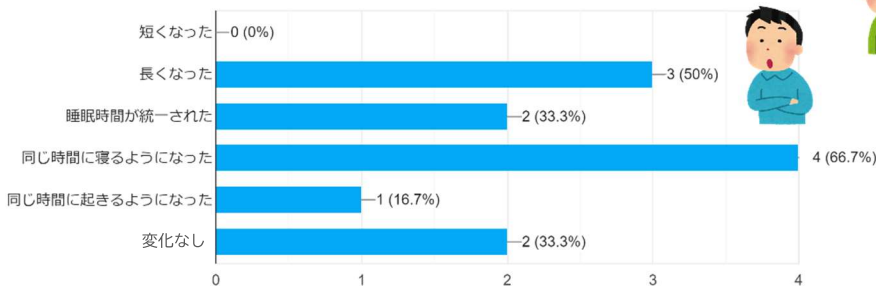
★メリット

- ・カビゴンに朝食をあげたくて二度寝タイムが少し減った(少しだけ早く目覚める)
- ・ついつい夜更かししてしまう休日の睡眠時間が確保されるようになったことが大きい
- ・夜のスマホのダラダラ見が改善された
- ・入眠時のスマホいじりが減った

★デメリット

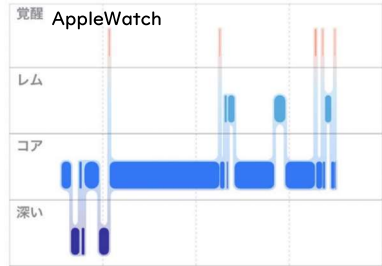
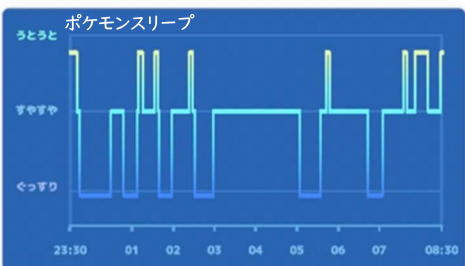
- ・スマホの充電の減りがそこそこ
- ・日中起動する回数が多くなり時間がとられる
- ・寝顔を集める時間が地味にかかるので、忙しい朝との時間の兼ね合いに苦勞する
- ・眠りの約束を守るために、眠くなくても起きているうちに目が覚めてしまう

★睡眠時間に変化はありますか？(複数回答)



「睡眠改善アプリとしてポケモンスリープをオススメできますか？」という問いには、7人中の5人がオススメできると答えていました。
※アンケートではオススメ度合を聞いています

ポケモンスリープとAppleWatchのデータを比較



とある休日の睡眠データです。22時過ぎに寝落ちて、一度起きてポケモンスリープを起動させたのが23時半。すぐに深い眠りに落ちて、1時ごろに目が覚め、4時過ぎごろから浅い睡眠になり、7時半ごろに目が覚めて2度寝・3度寝したようですね。全く同じデータとは言えませんが、全く違うこともないかなと思います。

個人差はあると思いますが、ポケモンスリープによって睡眠が改善する人はいると思います。興味がある方はぜひ試してみたいはかがでしょうか。