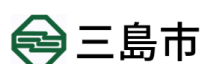


TENTIAL独自の「スリープコンディショニングルーティン」 で主観的な睡眠の質向上とストレス指標が有意に低減

伊豆箱根鉄道株式会社との実証実験を実施



健康に前向きな社会の実現を目指し、コンディショニングブランド「TENTIAL（テンシャル）」を展開する株式会社 TENTIAL（所在地：東京都品川区、代表取締役CEO：中西裕太郎、以下「テンシャル」）は、静岡県三島市および伊豆箱根鉄道株式会社（所在地：静岡県三島市、代表取締役社長：伍堂 文康、以下「伊豆箱根鉄道」）と連携し、伊豆箱根鉄道の従業員40名を対象としたテンシャル独自の「スリープコンディショニングルーティン」に基づく「睡眠コンディショニングサポートプログラム」の実証実験を実施しました。本プログラムの開発および実証実験の試験設計にあたっては、睡眠障害に対する認知行動療法（CBT-I）における日本の第一人者である、東京家政大学睡眠行動科学研究室の岡島義教授に学術的なサポートをいただいております。

実証実験の結果、プログラムの実施により参加者の主観的な睡眠の質の向上とストレス指標の有意な低減が示されました。さらに、プログラム開始後、最初に睡眠の質が改善し、その影響を受けて客観的なストレスの低減を示すということが明らかになりました。

● 実施背景

現在、日本人の平均睡眠時間は7時間22分（※1）と世界的に見ても短く、慢性的な睡眠不足が疲労蓄積やメンタルヘルスの悪化、業務生産性の低下を引き起こす日本全体の大きな社会課題（※2）となっています。特に静岡県三島市では、40～50代の働き盛り世代におけるメンタルヘルスと関連する地域課題があり、メンタル不調の大きな一因に睡眠不足があげられておりました。そのような背景から市民および市内の企業で働く従業員の睡眠改善や睡眠リテラシーの向上の重要性が高まっていました。

こうした課題の解決に向け、テンシャルは2025年3月に三島市と包括連携協定を締結し、その取り組みの一環として、睡眠研究に基づく独自の睡眠習慣「スリープコンディショニングルーティン」をベースに、製品・教育・データを組み合わせた「睡眠コンディショニングサポートプログラム」を開発。今回、地域インフラを支える伊豆箱根鉄道へ、本プログラムを提供し、働く世代の健康維持とメンタルヘルス対策を目的とした実証実験を実施いたしました。

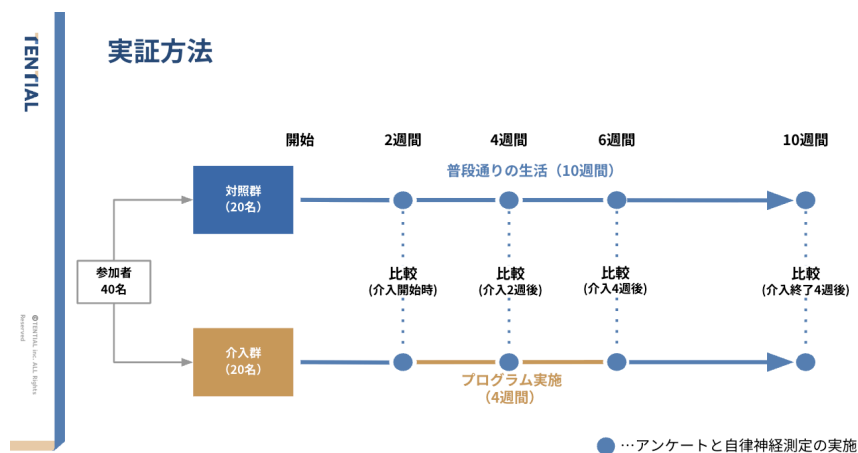
※1 OECD（経済協力開発機構）『Gender Data Portal 2021』（[リンク](#)）OECD加盟国33カ国中の比較で、日本人の平均睡眠時間は7時間22分（442分）であり、加盟国の中で最も短い（最下位）。

※2 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（[リンク](#)）p1「（1）健康づくりにおける睡眠の意義」睡眠不足による生産性低下等に伴う日本の経済損失は、年間最大1,380億ドル（日本のGDPの約2.92%に相当）に上ると試算されている。

● 実証方法

本実証は、芝パレスクリニックの倫理審査委員会で承認を得た上で（審査番号：162562_rn-42846）、臨床試験の方法論に基づき、厳密なランダム化並行群間比較試験を計画、実施されました。実証では、睡眠やストレスをアンケートやデバイスで評価し、睡眠コンディショニングサポートプログラムがこれらにどの程度影響を及ぼすかを分析しています。

- 対象期間：2026年6月29日～9月7日
- 対象者：伊豆箱根鉄道 従業員40名
- 試験方法：ランダム化並行群間比較試験
- 測定項目
 - 主観的指標（アンケート）：睡眠（OSA睡眠調査票MA版）、メンタル・ストレス（職業性ストレス簡易調査票）、生活習慣
 - 客観的指標：自律神経・心拍変動によるストレス指標（疲労ストレス計「MF-100」）、睡眠の深さ、質等、睡眠関連指標（指輪型ウェアラブルデバイス「SOXAi Ring」）



● 実験結果

本実験では、「睡眠コンディショニングサポートプログラム」の実施によって、主観的な睡眠の質の向上とストレス指標の有意な低減が示されました。さらに、開始後2週間の時点で睡眠の主観的な指標が改善し、プログラム開始4週間後に、ストレスの客観的な指標が改善しました。

本データについて詳細な分析を行った結果、「開始後2週間で客観的な睡眠スコアが改善した人ほど、4週間後の客観的なストレスが大きく低下する」という傾向が明らかになりました（ $p=0.0535$ ）。今回は40名という小規模な実証のため統計的な基準値には僅かに届かなかったものの、対象者を増やすことでより明確な結果として実証される可能性を十分に示しています。これにより、単なる感覚的な評価にとどまらず、「まず睡眠の質が高まり、その効果として遅れてストレスが減っていく」という段階的なメカニズムが実データとして裏付けられました。

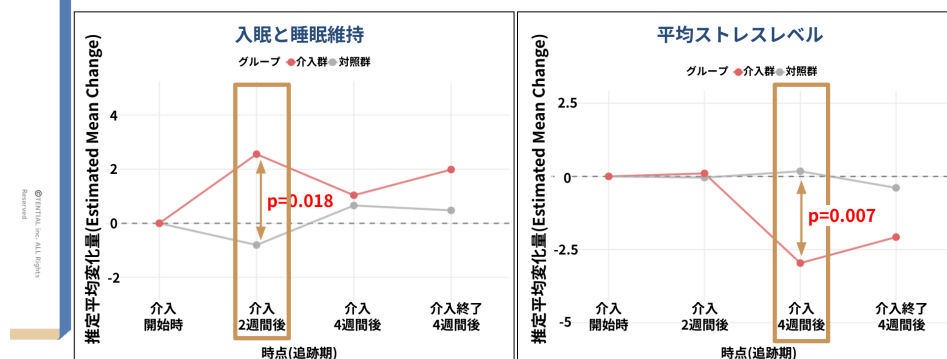
● 考察

これらの結果、「睡眠コンディショニングサポートプログラム」を実施することで、睡眠に対する改善効果が2週間ほどで先んじて生じ、その後にストレス軽減効果が少し遅れて生じることが示されました。本検証により、メンタルヘルスにダイレクトにアプローチするだけでなく、睡眠改善をフックにしてメンタルヘルスにアプローチすることも、有効な手立ての一つである可能性を示すものだと考えられます。

TENTIAL

睡眠の主観的評価（左）とストレスの客観的評価（右）の経時的変化

プログラム開始から2週間後に睡眠の主観的評価（入眠と睡眠維持）で統計的に有意な改善効果を示し、4週間後にストレスの客観的評価（平均ストレスレベル）が有意に軽減した。



※より詳細な結果は実証実験レポート ([リンク](#)) に記載

● 睡眠コンディショニングサポートプログラムについて

睡眠コンディショニングサポートプログラムは、TENTIALコンディショニング研究所が考案した独自の「スリープコンディショニングルーティン」をベースに、スリープアイテムの使用を含めた、「良い睡眠」への習慣づくりを行うプログラムです。プログラムは「知る」「実践する」「測る」の3つで構成されています。特に知識の獲得と実践を促す「睡眠セミナー」と「ワークショップ」には、東京家政大学 睡眠行動科学研究室の岡島教授監修のもと、認知行動療法の知見が交えられています。正しい知識の獲得から日常生活での実践、効果の可視化までをトータルでサポートし、自立的な行動変容とコンディショニングの定着を目指します。



● 関係者コメント

東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科睡眠行動科学研究室 岡島義 教授

働く世代における健康問題に伴う経済損失の大半を占めるのが、体調不良を抱えながらも出勤する「プレゼンティズム」であり、睡眠問題はその主要なリスク要因の一つです。これまで、働く世代の睡眠問題が心身の健康に悪影響を及ぼすことを示す調査研究は数多く報告されてきました。一方で、科学的な検証を経た睡眠改善プログラムはそれほど多くありません。

「睡眠コンディショニングサポートプログラム」は、介入効果を科学的に検証するうえで信頼性の高い研究デザインである「ランダム化並行群間比較試験」によって、その有効性が示されました。これは、プログラムの品質を科学的に裏付けるという観点からも注目すべき成果です。加えて、睡眠の質とストレスに関連する生理学的指標との関係が先行研究で報告されていること（※）を踏まえると、今回の検証で睡眠改善とストレス指標の改善に時間的なずれが認められたことは興味深い結果です。この知見は、睡眠改善プログラムを健康経営に取り入れる意義を示唆するものと考えられます。

私は、「ちゃんと効くモノを、ちゃんと効くヒトへ」届けることを、研究者として大切にしています。今回の研究成果が、科学的根拠に基づいた睡眠改善プログラムの普及につながり、働く世代の健康増進に貢献することを期待しています。

※Int J Environ Res Public Health. 2022;19(9):5770.

株式会社TENTIAL 執行役員CRO（R&D） 舟山健太

長期的な睡眠課題には、生活習慣病やメンタルヘルスなど様々な疾患のリスクを上げることが、多くの研究で示されてきています。今回、そのような健康課題に対し睡眠を切り口としたアプローチがポジティブな傾向を示すことができたことは、健康維持・増進において意義深い結果だと捉えています。引き続きTENTIALは、ミッションである「健康に前向きな社会をつくり、人類のポテンシャルを引き出す。」を実現するために、邁進していく所存です。

伊豆箱根鉄道株式会社 総務部人事課長 大澤登 様

今回実施した睡眠コンディショニングサポートプログラムを通じて、参加者が自身の睡眠習慣を見つめ直し、睡眠の重要性について理解を深める良い機会となりました。特にセミナーでは、睡眠と健康や日々のコンディションとの関係について分かりやすく学ぶことができ、社員の睡眠に対する意識向上につながったと感じています。また、BAKUNEやSOXAIリングを活用した取り組みでは、計測結果や日々の変化について社員同士が気軽に話し合う場面も見られ、コミュニケーションの活性化にもつながりました。今回得られた学びや気づきを、今後の当社グループの健康づくりやウェルビーイング向上に活かしていきたいと考えています。

Corporate Information

株式会社TENTIALについて

株式会社TENTIALは、「健康に前向きな社会を創り、人類のポテンシャルを引き出す。」をミッションに、誰もが自分らしく挑戦し、ポテンシャルを発揮できる社会の実現を目指しています。

人のポテンシャルは能力を有することに加えて、コンディションが整っていることが重要だと考えています。しかし、コンディションを整えることは、まだ特別なことと捉えられがちです。

そのため運営するコンディショニングブランド『TENTIAL』では24時間あらゆる生活シーンをコンディショニング視点で再設計し、科学的根拠やR&Dに基づいた製品を通じて、コンディションを整えることを"日常の当たり前"にしていきます。

会社概要

社名	株式会社TENTIAL（ヨミ：テンシャル）
設立	2018年2月6日
資本金	9.1億（2026年2月28日時点）
代表者	代表取締役CEO 中西裕太郎
所在地	〒141-0001 東京都品川区北品川6-7-29 ガーデングレイス品川御殿山 5階
コーポレートサイト	https://corp.tential.jp/
事業内容	コンディショニングブランド『TENTIAL』 https://tential.jp/
証券コード	証券コード：325A（東京証券取引所グロース市場）
SNS各種	X： https://x.com/TENTIAL_Inc Instagram： https://www.instagram.com/tential/ YouTube： https://www.youtube.com/@tential5821



コーポレート
サイト



商品ブランド
サイト