



いま知っておきたい 「オフィスで仮眠」の始め方

— 効果・環境づくり・運用のポイント —

PLUS

なぜいま、オフィスに“仮眠”なのか？	P2
ワーカー／経営層の「仮眠」に対する意識調査	P5
導入までのステップと運用例	P8
仮眠のための専用チェア「Office Nap®」とは？	P10
導入企業さまの声	P11
FAQ オフィスで仮眠、よくある疑問	P13
オフィスで仮眠を始めるために	P14

なぜいま、オフィスに仮眠なのか？

いま、働く人の「睡眠・休養」が、企業にとって重要なテーマになっています

経済協力開発機構（OECD）の調査によると、日本人の平均睡眠時間は調査対象33カ国の中で最も短く※1、1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は男性の30～50歳代、女性の40～50歳代では4割以上を占めます※2。

また、経済産業省が推進する「健康経営度調査」においては、令和8年度（2026年度）より「従業員の睡眠の質向上のための取り組み有無」を聞く設問が新設されます※3。

こうした背景から、睡眠・休養への取り組みはもはや一部の先進企業だけが取り組むテーマではなく働く人の健康とパフォーマンスを支えるために、全ての企業が向き合うべき重要な経営課題となりつつあります。

※1：OECD Gender Data Portal 2021.

※2：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

※3：経済産業省 第6回 健康経営推進検討会 令和8年度健康経営度調査票 素案（2026年7月14日）

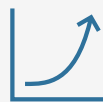
15～30分の仮眠が仕事のパフォーマンスを整えるといわれています

仮眠の効果



眠気を軽減

眠気を抑え、ボーっとする時間を短縮します。



作業効率の向上

注意力・認知能力がアップ。



ストレスを緩和

心身の緊張を和らげリフレッシュ。



記憶力の向上

情報の定着を助け学習能力を高めます。

Data ①

✓ 日中の過度な眠気に関する経済損失は約19.8兆円。
その約4分の1にあたる約5.3兆円は、睡眠時間を確保している層で発生。

一定の睡眠時間を確保していても日中の過度な眠気を感じる層が約9%存在、その損失は約5.3兆円にのぼる。

従業員の生産性向上を考えるうえで、企業は“日中の眠気・休息のあり方”にも目を向ける必要があるといえそうです。

※算出方法

労働生産性のデータ取得

アブセンティーズム

健康問題による欠勤

プレゼンティーズム

健康問題による
出勤時の生産性低下

生産性低下率の算出

日中の眠気の度合×睡眠状況
の各種群別に労働生産性損失を算出

経済損失額の推計

生産性低下率



就業者数



平均年収



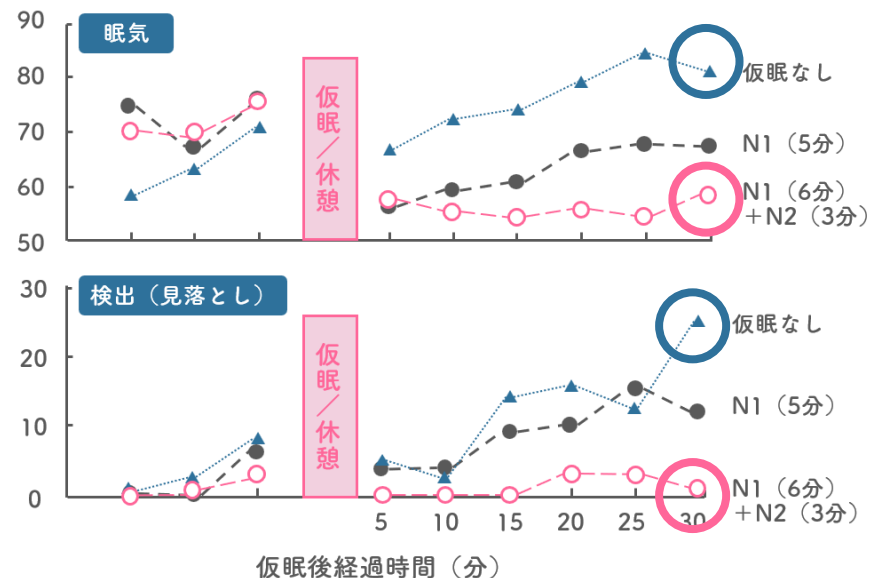
なぜいま、オフィスに仮眠なのか？

Data ②

✓ 適切な時間の仮眠が 眠気やパフォーマンスの改善に効果的

眠気と検出課題の見落とし数を調べた実験では、適切な時間仮眠した条件において、**主観的眠気の低減ばかりでなく、パフォーマンスが一定に維持されている**ことがわかりました。

出典：林光緒, 昼寝の功罪とパワーナップ, 睡眠と環境 (J. Sleep and Environments) 18(1), 2024, P17 -24



Data ③

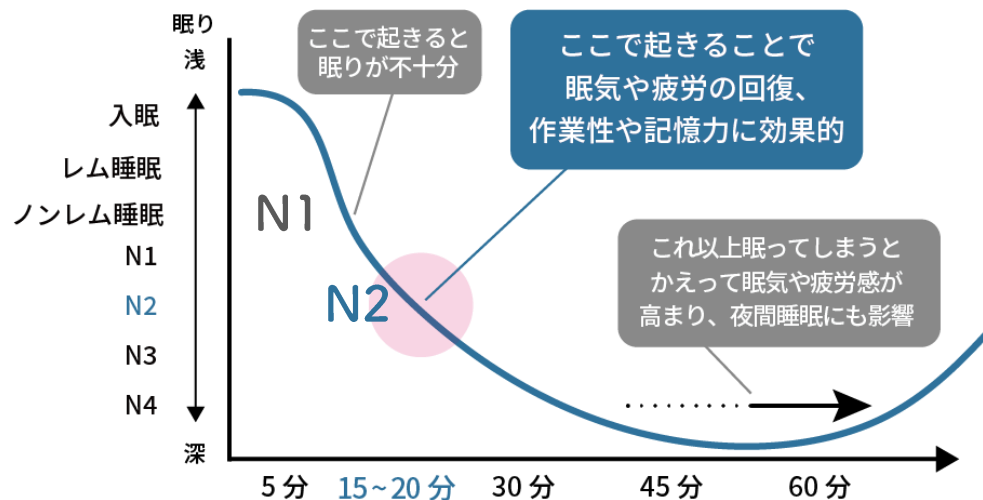
✓ 眠りすぎはNG！ 15～30分で起きられる工夫を。

仮眠の効果を最大限発揮させるためには
仮眠時間を含めた設計が必要です。

N1＝ノンレム睡眠第一段階・・・ちょっと足りない

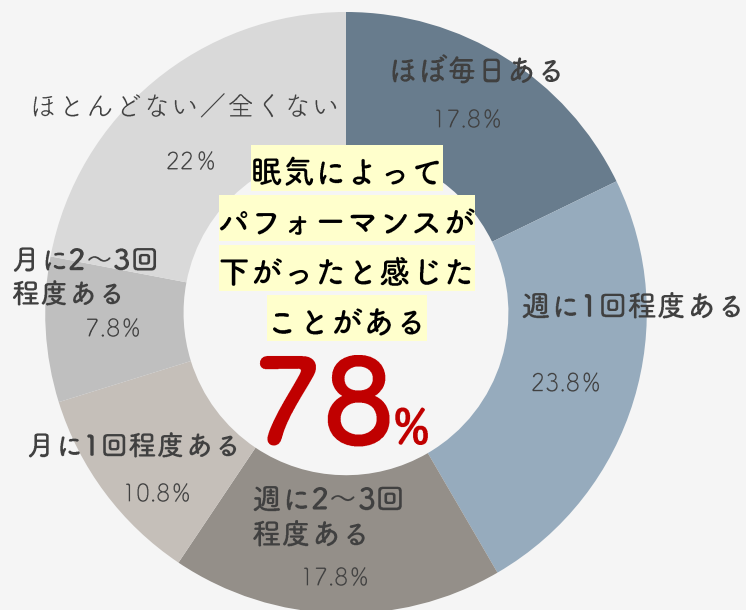
N2＝ノンレム睡眠第二段階・・・ちょうどいい

N3＝ノンレム睡眠第三段階・・・眠りすぎ

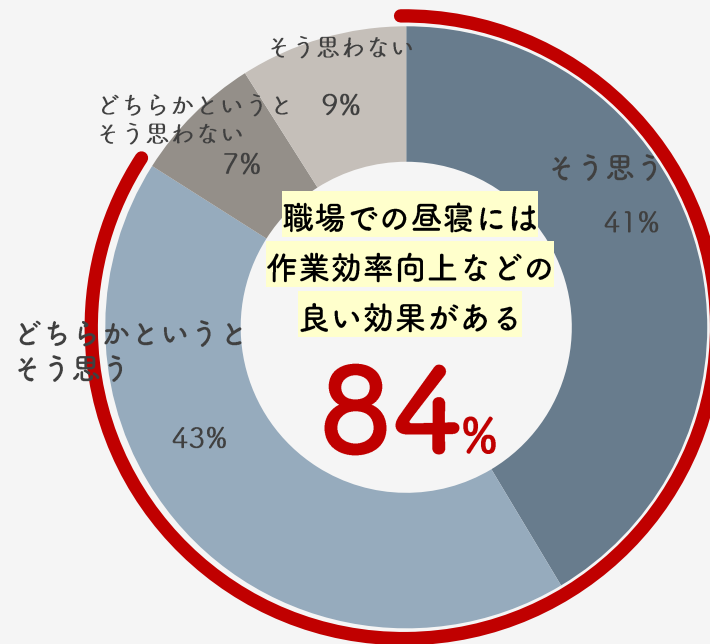


ワーカー／経営層の「仮眠」に対する意識調査：ワーカーはどう思っている？

78%のワーカーが眠気による
パフォーマンス低下を感じている

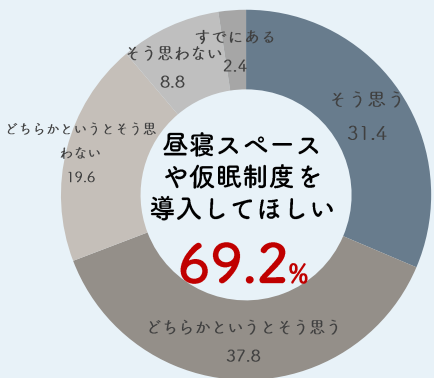


84%のワーカーが職場での昼寝には
作業効率向上など良い効果があると回答



※プラス調べ、2022年10月 n=500

約70%のワーカーが
昼寝スペースや仮眠制度を
導入してほしいと考えている

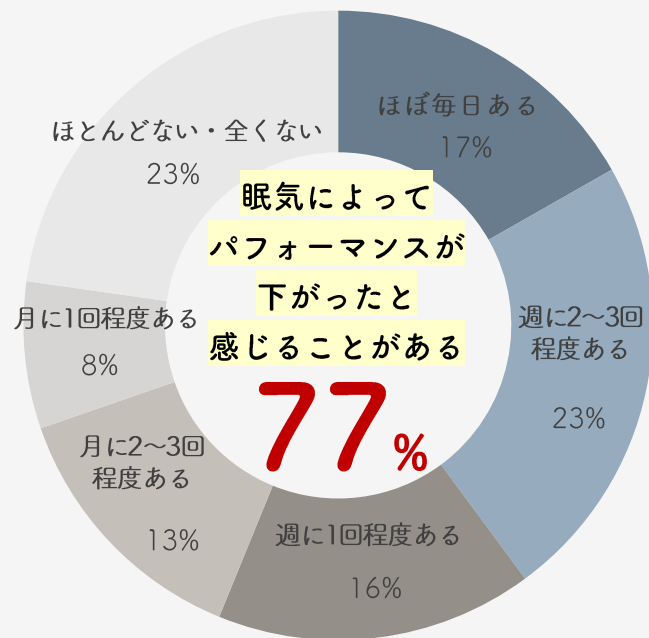


※プラス調べ、2023年12月 n=500

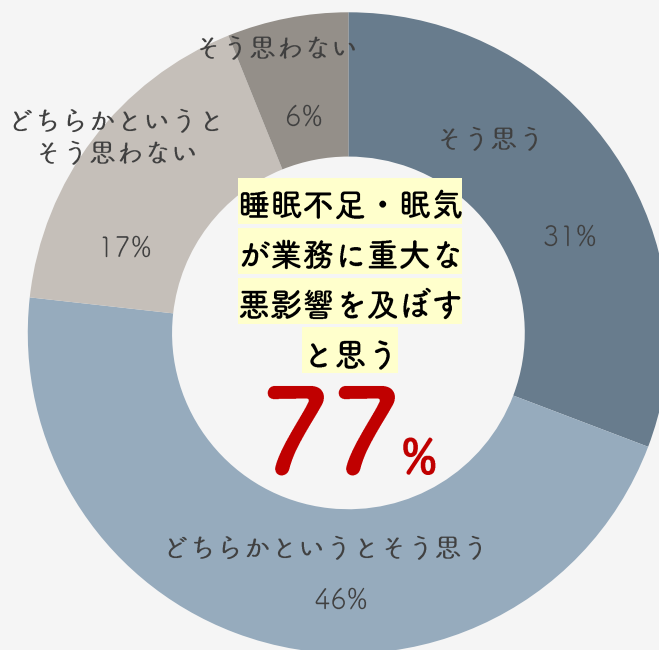
NEXT>>>では、経営層はどう考えている？

ワーカー／経営層の「仮眠」に対する意識調査：経営層はどう思っている？

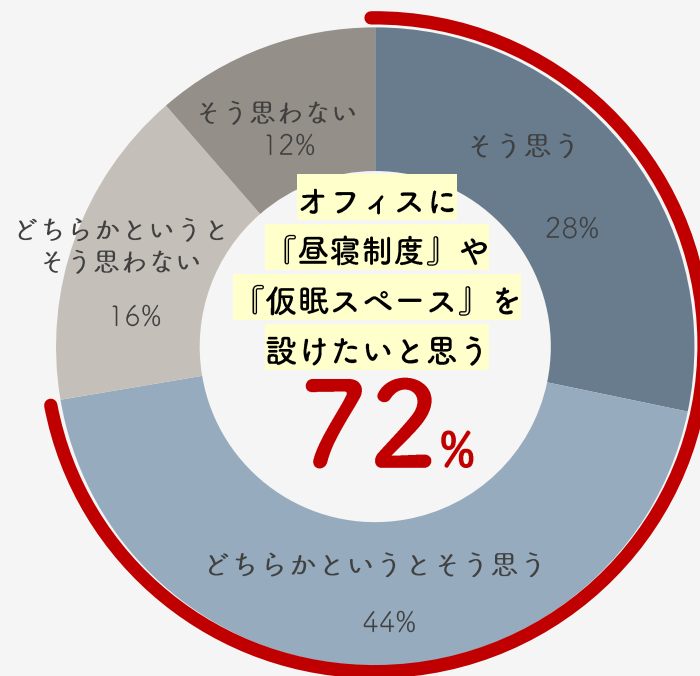
**77%の役職者が眠気による
パフォーマンス低下を感じている**



**睡眠不足や眠気は
業務への悪影響と認識**



**72%が昼寝制度や
仮眠スペース設置に前向き**



※プラス調べ、2024年12月

対象：経営者・役員などの役職者クラス n=835

ワーカー／経営層の「仮眠」に対する意識調査：経営層はどう思っている？

仮眠制度を取り入れるうえで、意外と重要なのが

「仮眠時間を昼休憩に含めるかどうか」。

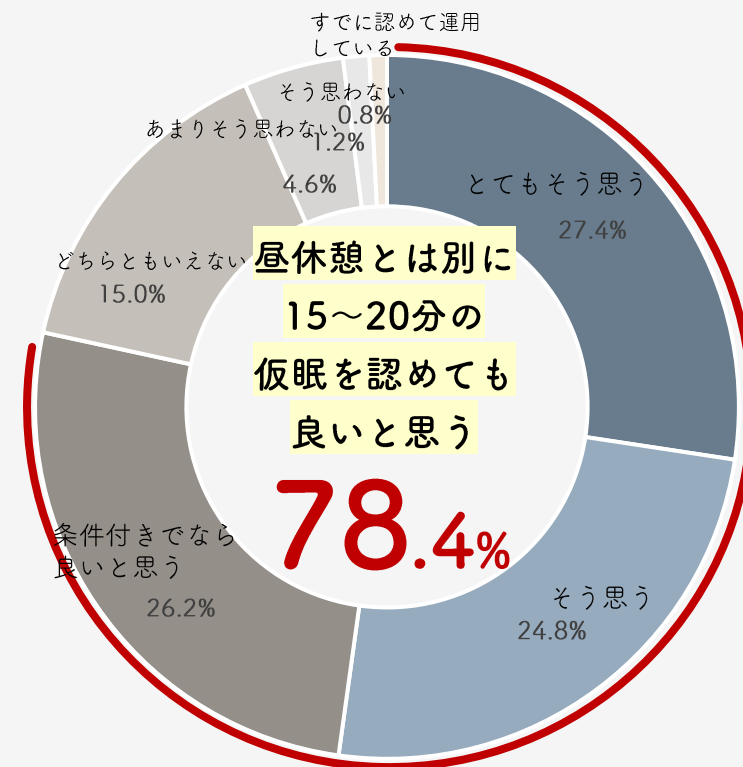
調査では経営層の78%が“昼休憩とは別に”

仮眠を認めても良いと回答しています。



ただ、そのためには公平性を保つルールや

適切な利用を促す運用面の工夫が必要、といえそうです。



Q.そのために必要なルールや工夫は？

「仮眠しない人も15～20分間を雑談やコーヒータイムなどに使ってもいい」などの公平性を保つルール

49.4%

眠りすぎを防ぐためのルールや工夫

37%

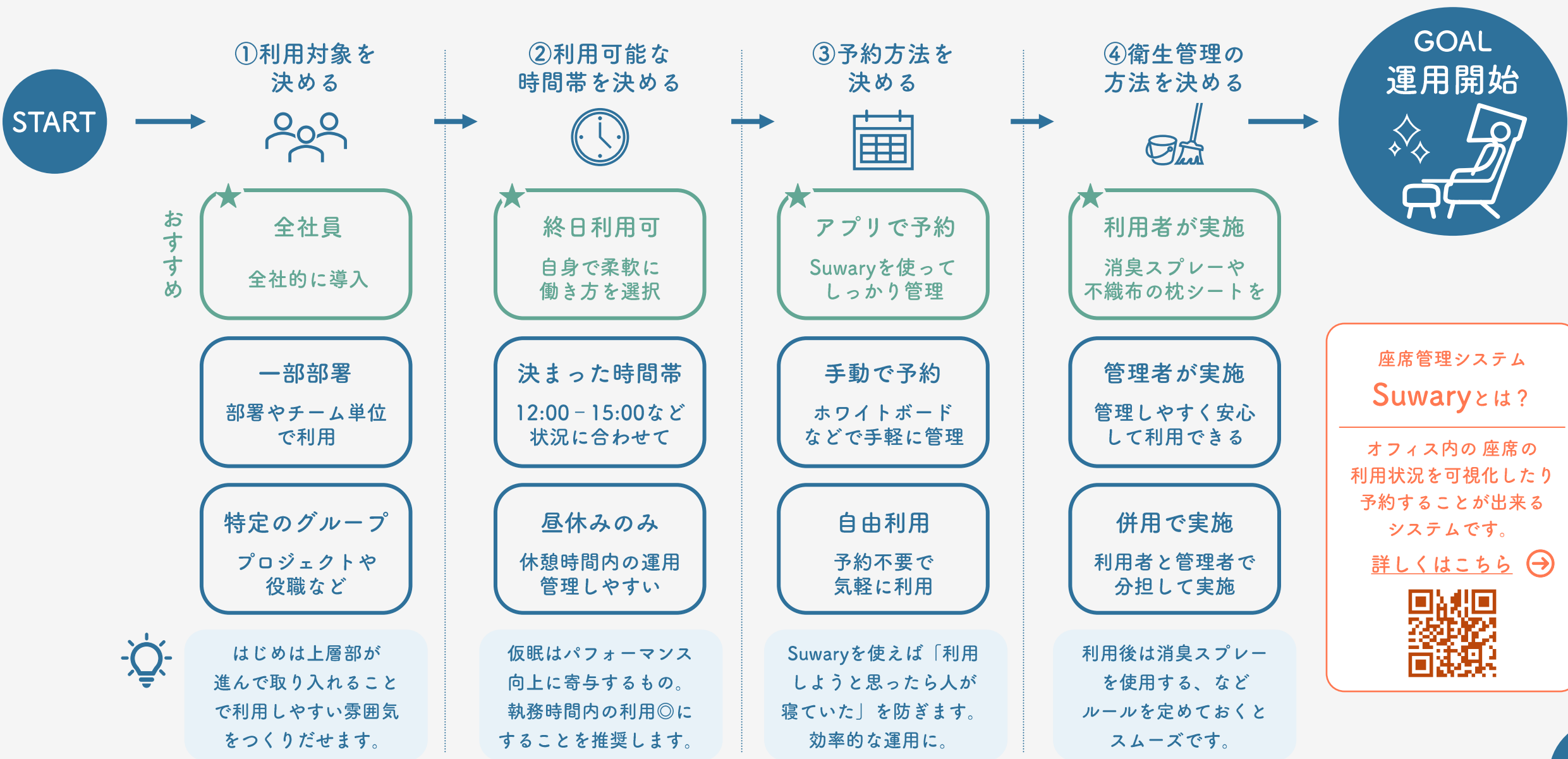
仮眠前に一声かけるなどの周知ルール

34.6%

仮眠室や仮眠用座席の予約制度

25.8%

最適な運用、どうやって決めていけばいい？



CASE
01

フリー運用型

自由に使えるシンプルな運用

利用対象	全社員
利用可能 時間帯	終日利用可
予約方法	自由利用

利用イメージ

- ① 空席を確認
空いていればそのまま利用できる
- ② 仮眠 zzz
眠いと思ったタイミングで使える
- ③ アラームをかけて起床
眠りすぎないように注意！
- ④ 利用終了

CASE
02

予約運用型

全員が公平に利用できる運用

利用対象	全社員
利用可能 時間帯	終日利用可
予約方法	アプリで予約

利用イメージ

- ① Suwaryで予約
アプリで空き状況を確認して予約
- ② チェックインをして仮眠 zzz
利用中であることが一目でわかる
- ③ アラームをかけて起床
枕やブランケットなど身の回りを整える
- ④ 利用終了、自動チェックアウト

CASE
03

スモールスタート型

状況に応じて無理なくはじめる

利用対象	全社員または一部部署
利用可能 時間帯	昼休みのみ (または12:00 - 15:00 などカスタマイズ)
予約方法	自由利用

利用イメージ

- ① 空席を確認
空いていればそのまま利用できる
- ② 仮眠 zzz
“利用中”がわかる立て札などがあると便利
- ③ アラームをかけて起床
次の人のために身の回りを整える
- ④ 利用終了



こんな一工夫で
もっと使いやすく！



眠る前にコーヒーを飲む
ことで目覚めスッキリ！
カフェインの効果は15～30
分ほどで発揮されます。



使い捨てアイマスクや
目覚ましのキシリトールガム
などを用意しておくことで
「使ってみよう」を後押し。



衛生面が気になる方には
使い捨て不織布シートを
枕にセット、利用後は外して
廃棄する運用がおすすめです。

仮眠のための専用チェア「Office Nap®」とは？

省スペースで「仮眠のための空間」をつくりだします



チェア

完全に寝入ってしまう姿勢を避けた絶妙な後傾角度の110度。首にある交換神経節が程よく刺激され、深い眠りに落ちるのを防ぎます。



シェード

顔周りを覆い、適度な暗さを実現します。
部屋全体を暗くする必要がなくなるので
休憩室の一角を仮眠スペースにできます。
寝顔が見られなくなるのもポイント。



枕・座面

枕は上下へ可動するため、体格差に合わせ調整が可能。枕・座面ともにクッション性に優れた凹凸構造のウレタン素材を採用しているので快適な寝心地を実現します。



Office Nap®
詳しくはこちら



Q 導入に至った経緯を教えてください。

A 経営層が健康経営への意識が高く、これまでも睡眠・食事・運動など、幅広い健康支援に取り組んでいます。今回、社員のアイデア募集・投票をもとに、半分は食事に使うエリア、半分は睡眠に使うエリアとしてリフレッシュエリアを新設することに。
(プラスの)新製品イベントでオフィスナップを知り、導入に至りました。

Q 導入・定着にあたって、どのような工夫をされましたか？

A 導入当初は、社員に利用してもらえるのかという懸念もありました。実際、利用人数も少ない印象でした。そこで、使い捨てのホットアイマスクやドリップコーヒー、目覚まし用のガムなどを用意し、より気軽に使ってもらえるよう工夫しました。導入から2~3か月ほどすると徐々に利用が広がり、現在では定着しています。

Q 現在はどのようなルールで運用していますか？

A 基本的には予約不要の自由利用で、1回30分程度というルールで運用しています。仮眠は昼休みとは別に、就業時間内に取れる仕組みとしています。ちなみに、このエリアはリフレッシュが目的のためPCの持ち込みは禁止しています。運用面では、30分に設定したタイマーを備え付ける、利用後は各自消臭スプレーを使うといった運用をしており、特に問題なく利用されています。



タイマーを設置

Q オフィスナップはどのように活用されていますか？

A 仮眠だけでなく、静かな空間で人目を気にせず休憩したり、スマートフォンを使ったり動画を見たりなど、一人で落ち着いて過ごす場所としても活用されています。
しっかり眠りたい人は別で設置しているリクライニングタイプのチェア、周囲を気にせず目を閉じてゆっくりと休みたい人はオフィスナップを選んで使うというように自然と使い分けも生まれています。

Q 導入後、社員の皆さまの利用状況や反応はいかがですか？

A 導入当初は利用が少なかったものの、徐々に利用が広がりました。
現在はリフレッシュエリア全体で大体1日20人ほどが利用しています。
実際使用してみても、人目を気にせず休憩に集中できる点が良いと感じます。
※実際に訪問した際（14:30頃）にも、エリア全体で3名ほどの社員の方が利用されていました。



スムーズに運用するためのポイント

✓ 利用ルールを明確にする

社内への案内に加え、ガイドラインなどを近くに掲示しておくを目に付きやすくして◎

✓ 衛生管理に配慮する

枕には使い捨ての不織布シートの使用を推奨。

消臭効果のある“Air Forest Refresh Mist”

（販売元：エステー）の使用もおすすめです。

✓ イゴコチを高める工夫

ブランケットやコーヒー、キシリトールガムの設置、スマートフォン・PCの充電環境を整えるなど仮眠前後のイゴコチを高めることで利用率アップへ。

✓ 問い合わせ窓口を設置する

利用者からの相談や改善提案を受け付ける体制を整えることで、安心した仮眠環境に。

? よくあるご質問

Q 眠れない人や部署に不公平感がでるのでは？

A 単に「仮眠時間」を設けるのではなく、仮眠や読書、コーヒータイムなどに30分間を自由に使える「30minルール」のような制度として導入してみてもいかがでしょうか。

Q 「仮眠時間」は勤務時間に含めるべき？

A 経営者・役員などを対象にした調査では、7割以上が“社員の健康・作業性や生産性向上のためであれば運用方法やルール決めをした上で「昼休憩とは別に15～20分の仮眠時間（業務時間内の仮眠）」を制度として認めても良いと回答しました。

Q 仮眠のみの目的だとデッドスペースになりそう

A 眠る以外にも、細かな作業をした後の休憩、大事なプレゼンの前後に心を落ち着ける、アイデアに煮詰まったときなど幅広くお使いいただけます。30秒～5分程度の短い休憩（マイクロブレイク）も集中力向上へ寄与すると言われています。

今はまだ、オフィスに仮眠を取り入れることをハードルが高いと感じるかもしれません。

しかしながら、働く人の健康やパフォーマンスを支えることが企業の重要なテーマとなるなか、これからは「しっかり休んで、良い状態で働く」ための環境づくりも当たり前の選択肢になっていくのではないのでしょうか。社員のための休息が、やがて仕事の質を高め、組織のパフォーマンスを支え、企業の成長へつながっていく。

その第一歩として、まずはオフィスに「疲れたら、ちょっと眠る」という選択肢をつくってみませんか。

本資料でご紹介した「Office Nap®」はこちら

<https://kagu.plus.co.jp/product/officenap/>

オフィス移転・リニューアルのご相談、

商品仕様に関するお問合せはこちら

<https://kagu.plus.co.jp/contact/support/>

PLUS Furniture Company

無断配布・再配布・編集を禁止します。
Copyright PLUS Corporation, All rights reserved.

2026年10月 発行