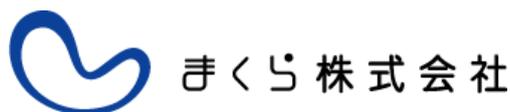


報道関係者各位  
プレスリリース



千葉県柏市柏4-8-14 柏染谷ビル4F  
TEL : 04-7167-3007  
FAX : 04-7167-3017  
E-mail : info@pillow.co.jp  
URL : http://www.pillow.co.jp/

**お昼休み後 20 分はオフィスでお昼寝タイム！ お昼寝を推奨する福利厚生制度  
「おひるねタイム」を導入へ。 昼食休憩とお昼寝時間で休憩が 80 分に。**

枕をはじめとする寝具・睡眠グッズの企画開発、及びインターネット販売を行っている、まくら株式会社(千葉県柏市、代表:河元智行)は、お昼寝を推奨する福利厚生制度「おひるねタイム」を 2018 年 10 月 22 日(月)より導入しました。

午後 2 時から 4 時頃は、24 時間周期・12 時間周期で働く 2 つの体内時計の影響で眠気が強くなるといわれています。その時間帯には、居眠りが原因の交通事故が増えるというデータもあるほど。眠気が強い状態では、作業効率や正確性が低下することを弊社スタッフも実際に体感済みです。

そこで、まくら株式会社ではお昼休み後にお昼寝をする時間、「おひるねタイム」の導入を決定しました。

◆ Point 1 おひるねタイムは 20 分！

30 分以上眠ると深い睡眠に入り、起きた際「寝ぼけ」が発生することがあります。そのため、お昼寝のような短時間の仮眠をとる場合は 20 分以内が好ましいといわれています。

まくら株式会社では、「寝ぼけ」防止のため、おひるねタイムを 20 分間としました。

この 20 分間は、今までのお昼休み 60 分の後にプラス。これにより休憩時間は合計 80 分となります。

◆ Point 2 おひるね枕は無償提供！

まくら株式会社では、布団やベッドで使う「一般的な枕」の他に、デスクやソファで使える「お昼寝枕」を多数取り扱っています。スタッフには、取り扱っている全お昼寝枕から好みの枕を無償で提供。

今のところスタッフ人気 No.1 は、「おひるね MOGU」(商品ページ: <https://item.rakuten.co.jp/oyasumi/151-000257-12/>)。デスクやテーブルなどで使用することができ、ほどよく柔らかな感触やフィット感が心地良く、寝心地抜群とのこと。

おひるねタイムを使ってスタッフ自身が商品を使用することで、眠気の改善だけでなく、新たな販売戦略や商品企画の発案につながると考えています。

◆ Point 3 おひるねタイム中は眠りを妨げない！

効率的に眠り、スッキリしてもらうため、おひるねタイム中のスタッフには声をかけないルールを制定しました。

担当者直通の電話があった際には、

「ただいまお昼寝中でございます。〇〇分後に起床予定です。」とご案内させていただくことも。

お昼寝を優先させていただくこと、あらかじめご理解ご了承の程よろしく願いいたします！

まくら株式会社は、働き方改革の 1 つとして「おひるねタイム」を就業規則に含め、社員の「お昼寝権利」を保障します。

海外では「パワーナップ」と呼ばれ注目を集めている、パフォーマンス向上のためのお昼寝。

まくら株式会社でも、20 分のおひるねタイムが、作業効率のアップにつながり、結果として仕事に良い影響を与えられればと考えております。

## 【会社概要】

■会社名 まくら株式会社

■代表者 河元 智行

■資本金 1,000 万円

■設 立 2004 年 4 月 12 日

■所在地 〒277-0005 千葉県柏市柏 4-8-14 柏染谷ビル 4F

■TEL 04-7167-3007 (代表)

■FAX 04-7167-3017

■URL <http://www.pillow.co.jp/>

■Email [info@pillow.co.jp](mailto:info@pillow.co.jp)

### ■事業内容

1. 直営のオンラインショップ 12 店舗を通じた一般小売り販売
2. 枕や抱き枕、寝具類の卸売り販売
3. オリジナル商品の企画・製造
4. 枕や抱き枕などの OEM 製造、製造受託
5. オンラインショップ運営に伴うシステム開発、販売促進業務等

## 【本件に関するお問い合わせ先】

企業名:まくら株式会社

担当者名:益田桃花

TEL:04-7167-3069(直通)

Email:[masuda@pillow.co.jp](mailto:masuda@pillow.co.jp)