



プラス株式会社

OFFICE NAP™ (オフィスナップ™) WEBサイト

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

《お問合せ先》

商品仕様に関するお問合せは

お客様サービスセンター

フリーコール 0120-432-298

営業時間：月曜～金曜 9:00～12:00 / 13:00～17:00 (土・日・祝日・夏季休業日・年末年始を除く)

※当社ではお客様からお電話にてお問合せいただいた内容を正確に承るため、通話を録音させていただいております。

あらかじめご理解、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

※お見積りに関するご相談は、オフィス用品取扱の販売店へお問合せください。お客様サービスセンターより直接のお見積り提示・販売はしていません。

2025年4月発刊

F-108



いい仕事は、いい仮眠から

OfficeNap™

PLUS

いい仕事は、いい仮眠から

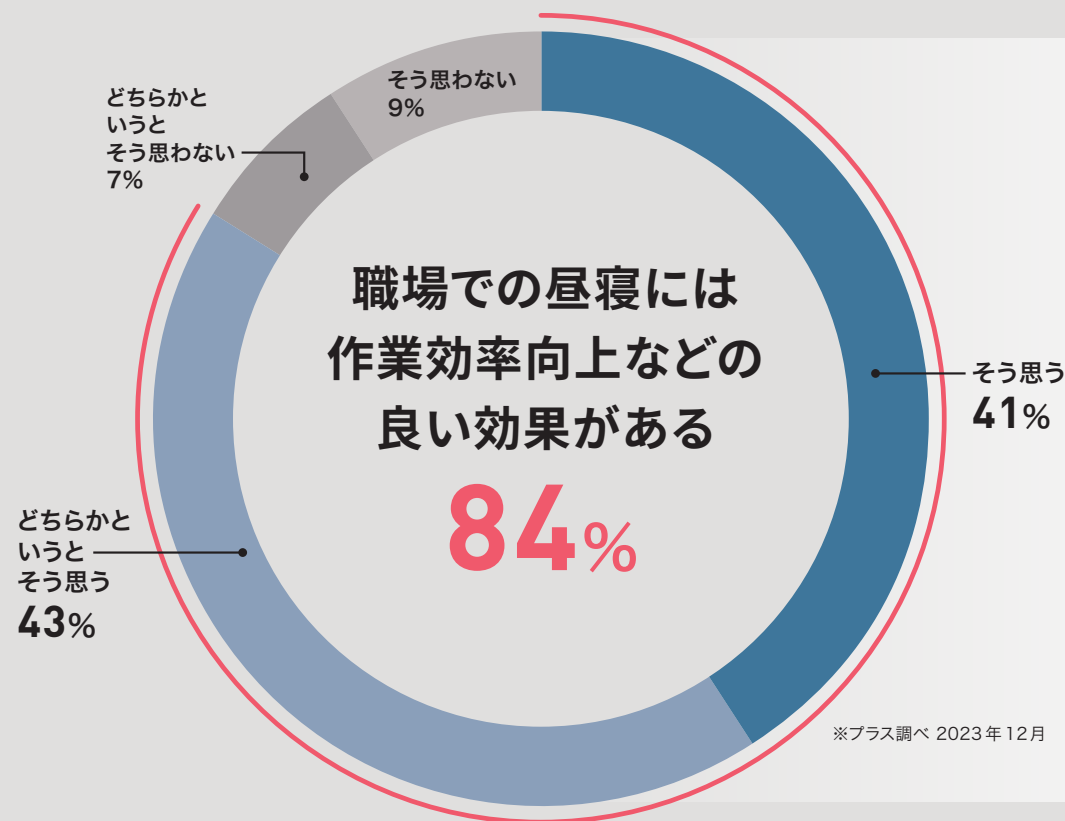
OFFICE NAP™(オフィスナップ™)はオフィスでの快適な“仮眠”をサポートするファニチャーシリーズです。

日本のワーカーは、常に睡眠不足の危機にさらされているといわれています。

OECD(経済協力開発機構)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。

睡眠不足は、集中力や作業効率の低下、時には重大なインシデントを引き起こす恐れがあります。



NAPとは？

そんな中、いま注目を集めているのが「昼寝」や「仮眠」を意味する“ナップ”です。

NASAが行った研究によると、26分の仮眠を取ったパイロットは認知能力が34%、注意力は54%も向上したといわれています。

仮眠あり／なしで主観的な眠気と検出課題の見落とし数を調べたある実験では、適切な時間仮眠した条件において、主観的な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。※3

また、日本全国の会社員・公務員500名を対象にプラスが行った調査では、84%の人が「職場で『昼寝』をすると、作業効率の向上などの良い効果が得られると思う」と回答しました。

プラスでは、パフォーマンスや効率・生産性が求められるオフィスにこそ、ふっと仕事から離れてひと息つく時間が必要だと考えています。そのひと息が、再び仕事に向かうためのひと押しに変わっていく、そんなNAP(仮眠)がいま求められています。

※1 : OECD Gender data portal. <https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/data/datasets/time-use-database/OECD-time-use-database-updates.xlsx>

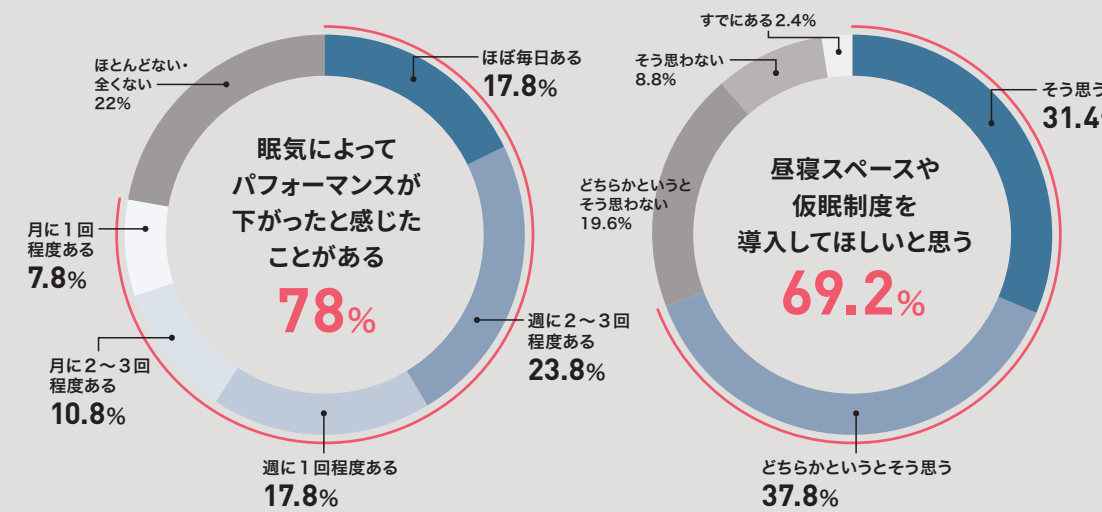
※2 : 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

※3 : 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

※プラス調べ 2023年12月

一般ワーカー500名に聞いた!“オフィスで仮眠”、したい？

対象: デスクワークが中心の、フルリモートワークではない日本全国の会社員
n=500

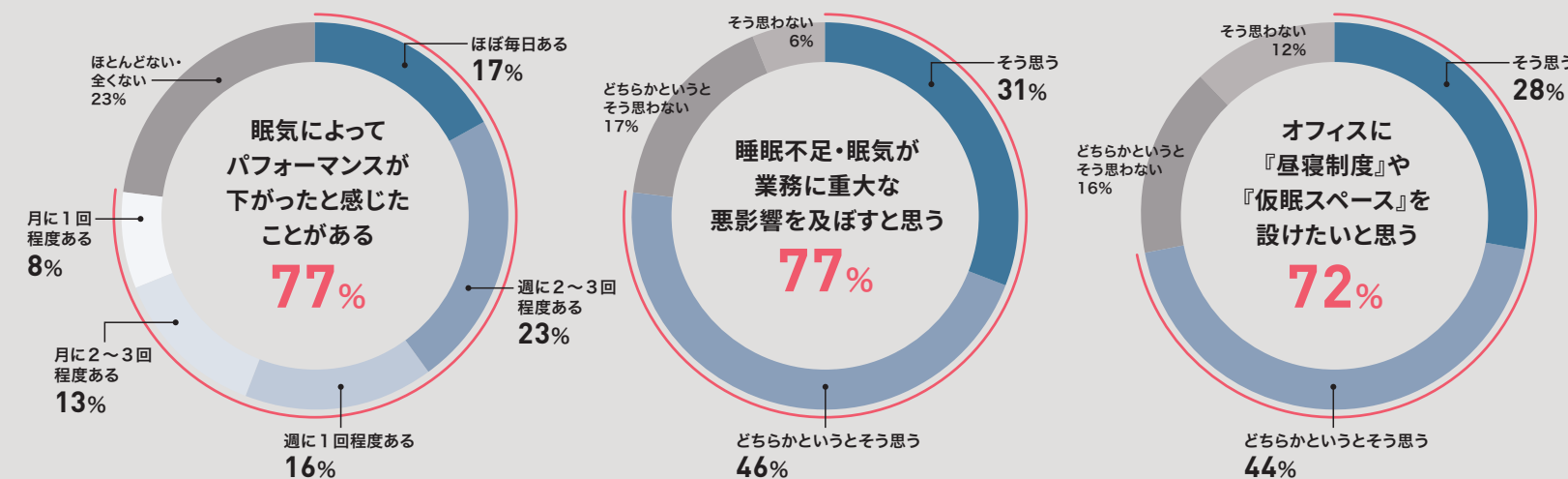


眠気によってパフォーマンスが下がったと感じることがある人は78%。そして約70%の人が『昼寝制度』や『仮眠スペース』を自分が働く会社にも導入してほしいと考えていることが分かります。

※プラス調べ 2022年10月

一方で、企業の経営者や役員などの上層部は“オフィスで仮眠”、どう捉えているのでしょうか？

対象: 経営者・役員などの役職者クラス
n=835



77%の経営者・役員などの上層部も、眠気によってパフォーマンスが下がったと感じることがあるという結果に。そして同じく77%の人が睡眠不足や眠気が業務に重大な悪影響を及ぼすと思うと回答。オフィスに『昼寝制度』や『仮眠スペース』を設けたいと答えた人は72%という結果になりました。

※プラス調べ 2024年12月

一般ワーカーも、決裁権をもつ上層部のワーカーも、“オフィスで仮眠”にポジティブな考えをもっているようです。

ただ、気になるのは「サボりだと思われたい?」「どうやってオフィスで運用していけばいい?」ということ。プラスが考えるオフィスでのNAP(ナップ)運用方法のポイントをお伝えします。

快適なNAP（ひと眠り、ひと休み）のために

仮眠するための場所としてオススメなのは？

熟睡しすぎることを防ぐため、うるさすぎず、静かすぎない場所を探してみると良いでしょう。明るい蛍光灯の真下や、人通りが多い通路側などは周囲が気になったりまぶしさを感じたりと、睡眠の質が下がるため避けるようにしましょう。

仮眠するときの姿勢は？

完全に横になってしまうと熟睡し寝過ごしてしまう可能性があるため、背もたれを倒した状態でイスに深く腰を掛けた姿勢をおすすめします。ノンレム睡眠のN2（右ページのグラフ参照）に入ると全身が脱力するため、頭を支えられるヘッドレストがあると安心です。

スッキリと目覚めるために

カフェインは摂取後およそ45分以内に胃腸から99%が吸収されるため、コーヒーなどのカフェイン飲料を飲んでから15～20分間眠るとちょうど目が覚めた頃にカフェインによる覚醒効果が表れると言われています。

◆オフィスでNAP（仮眠）、どう運用していけばいい？

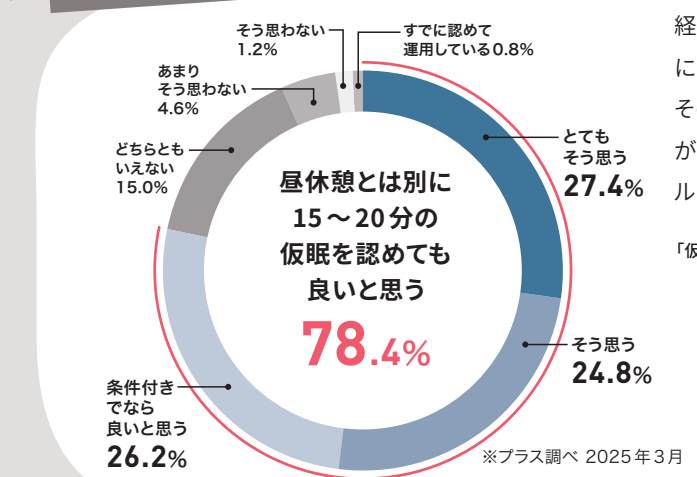
POINT 1

寝られない人もいる。寝たくない人もいる。

オフィスへ仮眠制度を導入した場合、仮眠をする人、しない人が分かると、どうしても不公平感が出てきてしまう可能性があります。「仮眠タイム」として定義するのではなく「30minルール」や「スイッチタイム」「ととのえ時間」などと名付けて“自分自身のエネルギーチャージ、生産性向上のためになることをして良い時間”と呼びかけを行ってみてはいかがでしょうか。



仮眠時間、どう扱う？



経営者・役員などの上層部に対し、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考えるか聞いたところ、約7割以上が「良いと思う」と回答。そのために必要なルールや工夫として〈仮眠しない人も15～20分間を雑談やコーヒータイムに使っていいなどの公平性を保つルール〉が最も多く、次いで〈眠りすぎを防ぐための工夫やルール（アラーム設定など）〉、〈仮眠前に周りへ一声かける、予定表に記入するなどのルール〉、〈仮眠室や仮眠用座席の予約制度〉と続きました。



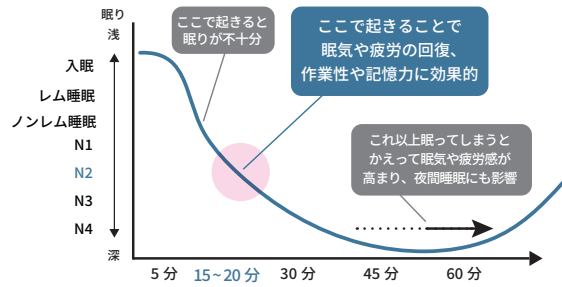
POINT 2

仮眠時間は15～20分を推奨！

30分以上の仮眠は逆効果。余計に眠くなってしまう可能性も。音のならないアラームを設置し、必ずセットすることをルール化、仮眠席の予約を30分単位で取れるようにする、などの工夫を。

なぜ15～20分？

眠気を覚まし、スッキリとするためには、深い眠り（ノンレム睡眠のうち、第3段階目）に入りきる前に目を覚ますことが重要と言われています。第2段階に入るまでには、寝付くまでの時間を含めて約15～20分ほどかかります。つまり、熟睡しすぎず、ちょうどよい時間〈約15分〉で目覚められる工夫が必要なのです。



POINT 3

ひと眠り／ひと休みに。こんな場面での使用をオススメ。

■突然襲う眠気や疲れに。ひと眠りして頭をスッキリ目覚めさせる

CASE ① どうしようもない眠気が襲ったとき

眠気によるミスの防止や疲労回復のため、短時間の仮眠を推奨。眠気を感じたときに短時間の仮眠を取ることでボーとする時間を最小限に。対象：全社員

CASE ② 3～4時間連続でデスクワークが続くとき。

目の疲れや脳の情報処理負荷を軽減し、集中力を回復させます。長時間のPC作業は認知機能を低下させやすいため短時間の仮眠が効果的。対象：特にデスクワークの多い部署、経理やSE、企画系部門などに。

CASE ③ 寝つきが悪かった日に。

あまり眠れなかった日は、意識的に仮眠を取ることで、眠気によるミスの防止や疲労回復に。ちょっと一息つくことでリラックス効果も。対象：特に育児中の社員などに

■眠れなくてもOK。ひと休みしてパワーチャージ

CASE ① 大事な見積作成前後や細かな数字を扱う前後に

眠気によって起こるケアレスミス、打ち直しや確認作業を軽減させるため、特に数字を扱うワーカー向けに。対象：経理・営業・営業管理部門など。

CASE ② 大事なプレゼンや会議の30～60分前に

脳のパフォーマンス向上や注意力・記憶力アップのため、一時的なりフレッシュを推奨。対象：営業・企画系部門など。

CASE ③ アイデア出しの前に

ひらめきを得たり、アイデアを整理するために。業務から離れてリフレッシュすることで脳の発想力を向上させ、新しいアイデアを思いつきやすくなります。対象：マーケティング・デザイン・開発部門など

座席管理システム



Suwary

座席管理システムは、オフィス内の座席の利用状況を可視化したり、予約することが出来るシステムです。

仮眠室や仮眠用座席を登録いただくことで、「ルールの時間を超えての利用」や「寝ようと思ったら人がいた」といった困りごとを防止できます。詳しくは担当営業までお問合せください。



オフィスでの快適な仮眠を追求した OFFICE NAP™

シェード
シェードをおろすことで顔周りを覆い、適度な暗さを実現します。また、寝顔を見られないので安心して眠りにつけます。

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。

枕
上下へ可動するため体格差に合わせて調整可能。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。

サイドテーブル
ちょっとした作業も可能にするサイドテーブル。仮眠する人がいないときにはメール返信などのライトタスクをすることもできます。

ベルト
別売の“Air Forest Refresh Mist”を引っ掛けることができます。”Air Forest Refresh Mist”は北海道トドマツの森林成分を配合した香りのミスト。一緒にご使用いただくことでより気分をリフレッシュできます。

座面
クッション性に優れた凹凸構造のウレタン素材を採用。圧力分散で身体への負担を軽減します。

オットマン
足を伸ばして眠ることで、よりリラックスを。快適な仮眠をサポートします。

■ Cushion by nishikawa
座面と枕部には、nishikawaのマットレスにも採用されているクッション性に優れた「点」で支える凹凸構造のウレタン素材を採用。圧力を分散し、NAP中の身体への負担を軽減します。

ラインナップ

詳しくはこちら
<https://kagu.plus.co.jp/product/officenap/>



ハイバックチェア
W660 × D900 × H1170 mm SH380 mm

NP-RC0609S	
10-209 グレー	
10-210 ダークブルー	
10-211 ダークグリーン	

サイドテーブル
W400 × D290 × H472 mm

NP-ST0402	
21-994 LW	

オットマン
W560 × D400 × H350 mm

NP-OT0504S	
21-990 グレー	
21-991 ダークブルー	
21-992 ダークグリーン	

枕カバー (4枚入り)
W235 × D470 mm

NP-MC0204S	
71-723 ライトグレー	

シェード
W674 × D613 × H440 mm

NP-SD0606	
21-993 グレー	

エアフォレスト リフレッシュミスト
Air Forest Refresh Mist スプレー本体
10-212
消臭やリフレッシュに。布製品への除菌やウイルス除去にも※。
※全ての菌・ウイルスに効果があるわけではありません。※薬剤のかかった範囲に効果があります。
※空間の除菌・ウイルス除去はできません。
販売元: エステー株式会社

COLOR

ハイバックチェア・オットマン

グレー
(MG232S)

ダークブルー
(DB232S)

ダークグリーン
(UG232S)

サイドテーブル

ライトウォルナット
(LW)

RENU

廃棄された生地を有効活用したRENU®の構成比が20%以上のクロスです。

多様な空間づくりを可能にする Work Piloti とのコーディネートで快適な NAP スペースを。詳しくはウェブサイトをご覧ください。

5

6