

報道関係者各位

2025 年 10 月 31 日

株式会社スーパーホテル

『スタンフォード式 最高の睡眠』を実現するブレインスリープ監修
「ぐっすり」を進化させたコンセプトルームがスーパーホテルに誕生
～ 客室の 45%を木質化し、科学的根拠に基づく良質な睡眠を実現 ～

「Natural, Organic, Smart」をコンセプトに国内外 177 店舗のホテル運営を手掛ける株式会社スーパーホテル（所在地：大阪府大阪市、代表取締役社長：山本健策）は、11 月 1 日（土）からスーパーホテル Premier 東京駅八重洲中央口にて、スーパーホテルで初となる「ぐっすり」への取り組みを進化させたコンセプトルームの提供を開始いたします。本コンセプトルームは、『スタンフォード式 最高の睡眠』著者で知られる西野精治教授が最高研究顧問を務める株式会社ブレインスリープ（代表取締役：廣田敦）監修のもと設計されました。



■導入の背景

スーパーホテルでは、創業当初から、お客様がぐっすり眠れる睡眠環境づくりにこだわってきました。2004 年より、大阪府立大学名誉教授 清水教永 医学博士と共同で「ぐっすり研究所」を設立し、健康イオン水の導入、8 種類の選べる枕、天然温泉、客室天井への珪藻土活用による湿度管理など、科学的根拠に基づいた独自のぐっすり体験を全国で展開しています。

また、宿泊時にぐっすり眠れず、ルームチェンジもできなかった場合には宿泊料金を返金する、業界初の「宿泊品質保証制度」を導入しています。

■コンセプトルームについて

コンセプトルームは、スーパーホテルが予めより取り入れてきた睡眠へのこだわり、株式会社ブレインスリーの科学的知見を融合させた客室で、スーパーホテル Premier 東京駅八重洲中央口限定での導入となります。

これまでスーパーホテルが培ってきた「ぐっすり」のノウハウに加え、客室の45%を天然木で仕上げた木のぬくもりあふれる空間設計、スマートフォンをベッドから離して眠るスマホ断ちのサポート、朝日を再現するウェイクアップライトによる自然な目覚め、睡眠の質を高める「ブレインスリープピロー」の導入など、ぐっすりルーム限定の特別体験を提供します。

① 客室の45%を木質化

室内の約45%を天然木で仕上げ、木の香りによるリラクゼーション効果を最大化。研究では、木質率45%の空間では深睡眠時間が平均14分延長し、日中の疲労回復や集中力向上にも寄与することが確認されています（※1）。また、木材特有の断熱・調湿作用が温度変化を和らげ、快適な睡眠環境を一年を通じて維持。まるで「森の中で眠る」ような安定した睡眠体験を提供します。

さらに、2015年12月に世界農業遺産に認定された「高千穂郷・椎葉山地域」の一部であり、地方創生事業に関する協定をスーパーホテルと締結した宮崎県諸塚村産の木材（杉）を使用することで、持続可能な農林業の支援や地域活性化にも貢献します。



※1 出典：西村三香子.睡眠の質と日中の知的生産性を高める住宅内装木質化率に関する被験者実験.

https://www.jstage.jst.go.jp/article/shasetaikai/2016.6/0/2016.6_265/_pdf/-char/ja

② ワイヤレス充電で“スマホ断ち”をサポート

就寝時には、ベッドから離れた位置に設置したワイヤレス充電スペースを活用することで、自然と“スマホ断ち”が叶います。研究では、就寝前のスマートフォン使用がメラトニン分泌を抑制し、入眠までの時間を延ばすこと（※2）、また閲覧する内容によっては脳の覚醒度が高まり、深い睡眠を妨げることが報告されています（※3）。

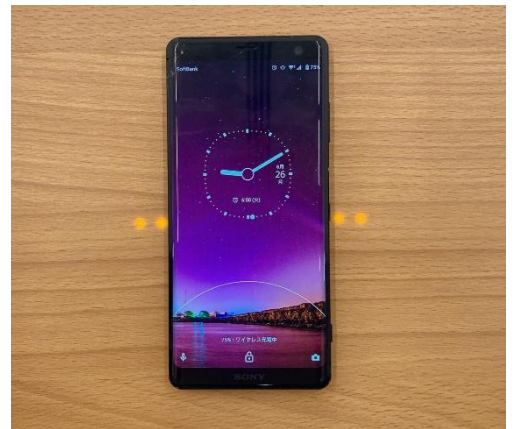
スマートフォンを手元から離して充電するだけで、光刺激・情報刺激の双方を遮断。さらに通知音や振動による中途覚醒のリスクも軽減され、睡眠の連続性と深さを高めることが期待されます。

朝には十分に充電されたスマートフォンと、整った体内リズムで清々しい目覚めを。

まさに「眠りを取り戻すための充電習慣」をデザインした空間です。

※2 出典：Chang A-M. et al. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS*, 112(4), 1232–1237.

※3 出典：Cho J. W. et al. (2025). Impact of Bedtime Digital Media Use on Sleep Across Age Groups: Insights From a Nationwide Survey in South Korea. *Journal of Clinical Neurology*, 21, e40.



③ ウェイクアップライトの導入

朝日の光を再現した LED ライトと、心地よいアラームによって自然で快適な目覚めをサポート。光の強度が徐々に高まることで体内時計（サーカディアンリズム）を刺激し、コルチゾールやセロトニンといった覚醒ホルモンの分泌を促します。これにより、目覚まし音による急激な覚醒よりもストレスが少なく、睡眠惰性（寝起きのぼんやり感）を軽減できることが報告されています（※4）。

また、朝の光刺激は夜間のメラトニン分泌リズムを整える効果もあり、翌晩の入眠のしやすさにもつながります。人工的な照明でありながらも「太陽に呼び起こされるような自然な目覚め」を再現し、旅先や出張先でも規則正しい睡眠リズムを維持できる空間を提供します。

※4 出典：Giménez M. C. et al. (2010). Effects of artificial dawn on subjective sleep inertia, performance, and cortisol response. *Journal of Sleep Research*, 19(3), 425–435.

④ 「ブレインスリープ ピロー」をチェーン初導入

『スタンフォード式 最高の睡眠』のメソッドを集約した唯一の枕「ブレインスリープ ピロー」を体験が可能です。頭部の熱をこもらせずに放出する独自構造により、脳温を下げて深い眠りへと導きます。研究では、頭部の温度低下は入眠促進と深睡眠時間の延長に寄与することが知られており（※5）、睡眠の“質”を高める重要な要素とされています。

さらに、3層×9グラデーションの構造が頭と首を自然に支え、寝返りの多い方でも快適な寝姿勢を維持。適切な頸椎アライメントを保つことで筋緊張を緩和し、睡眠中の微細な覚醒を減らします。

その結果、より深く、連続した眠りを実現し、翌朝の疲労回復度が向上。実験では、一般的な枕に比べ睡眠時間が1時間短くても疲労回復度が約16%高いという結果が報告されています（※6）。

まるで脳そのものが休息するような、静かで整った眠りを体感できる一夜を提供します。

※5 出典：https://www.jstage.jst.go.jp/article/onki/78/1/78_6/_article/-char/ja/

※6 出典：株式会社ブレインスリープ（ブレインスリープピロー機能比較試験, 2024）



■コンセプトルーム イラスト

「ぐっすり」をスーパーホテルPremier東京駅八重洲中央口店限定で さらにアップデート! BR<IN SLEEP 株式会社ブレインスリープ監修



健康イオン水

世界8ヶ国で特許を取得している「MICA加工」を使った「健康イオン水」は、健康維持やリラクゼーション効果が検証されており、飲用にも浴用にも使え、各客室に導入しています。



珪藻土(天井)

天然の岩石、珪藻土は消臭・調湿効果があります。年間を通して、快適な客室環境を保つことが可能です。



オーガニックアメニティ

カラダと地球に優しいオーガニックのボトルアメニティ。翌朝すべすべうっとりする素肌と髪を実現します。



快眠を考えた照明

スーパーホテルの照明は、眠りに入っていきやすいよう、客室に近づくにつれて少しずつ暗めに設定しています。



えらべる枕

寝たときに、頸椎の部分を自然なかたちを保つことが大切です。この条件を満たした8種類の枕をお選びいただけます。

ぐっすりルーム限定 体験実施中



ブレインスリープピロー

深部体温を下げるための高い通気性と、頭部を包み込むようなフィット感を実現。深い眠りへと導く設計です。



遮音性の高い客室扉

客室扉にマグネット付エアタイトゴムを採用し、枠4方のマグネットが扉に張り付くことで、光漏れを防ぎ、合わせて遮音性を高めています。



マットレス

体の負担が少ないオリジナルマットレスを採用しており、ポケットコイル5ゾーン構造で最適な硬さを実現。絶妙な弾力で、吸い込まれるような心地よい眠りを体感できます。



静音冷蔵庫

通常の冷蔵庫より音が静かな冷蔵庫なので、眠りの妨げになりにくく、お部屋でぐっすりとお休みいただけます。



ブレインスリープ監修

木質化45%

木の香りで心と身体をリラックス。宮崎県諸塚村の杉材をスライスして内装に使用。木材の断熱効果で睡眠時に快適な室内の湿度を保ちます。



ブレインスリープ監修

卓上ワイヤレス充電

ベッドから離れた卓上ワイヤレス充電器を使用し、睡眠前のスマートフォン使用を控えることで、良質な睡眠につながります。



ブレインスリープ監修

ウェイクアップライト

朝日の光をイメージしたライトと心地の良いアラーム音が、自然ですっきりとした目覚めをサポートします。
※フロントにて貸出となります。

一晩が変わる、「ぐっすり」の体験を

株式会社ブレインスリープ

所在地：東京都千代田区丸の内 2-7-2 JP タワー26F

ブランドサイト：<https://brain-sleep.com/>

職名：代表取締役

氏名：廣田 敦

BR<IN
SLEEP

【協力会社】

- ・ FALab（木材コーディネート／URL は諸塚村 HP）：<https://www.vill.morotsuka.miyazaki.jp/index.html>
- ・ 江間忠木材株式会社（木材加工）：<https://www.emma-emachu.com/>
- ・ 株式会社エレクトロンヴェクシー（卓上ワイヤレス充電 製品提供）：<https://e-vexii.com/>
- ・ かんき株式会社（卓上ワイヤレス充電 納品協力）：<https://kanki-corp.jp/>

【株式会社スーパーホテルについて】

「Natural, Organic, Smart」をコンセプトに、健康でサステナブルなライフスタイルを提案するホテルとして国内 176 店舗、海外 1 店舗（ミャンマー）を運営。環境大臣が先進的・独自の、業界をリードする環境保全の取り組みを行っている環境先進企業と認定する「エコ・ファースト制度」※で、ホテル業界で唯一認定を受けています。

環境保全活動以外にも地域活性化や次世代支援などの SDGs 活動に積極的に取り組んでいます。

公式サイト：<https://www.superhotel.co.jp/>

SDGs の取り組み：<https://www.superhotel.co.jp/sdgs/>

SDGs REPORT 2024：https://www.superhotel.co.jp/kaisya_r/eco_report/2024/report.pdf

※「エコ・ファースト制度」について：<https://www.env.go.jp/guide/info/eco-first/>

その他の主な受賞歴：「第 6 回 カーボン・オフセット大賞 環境大臣賞」カーボン・オフセット推進ネットワーク（2016 年）

「気候変動アクション環境大臣表彰」普及・促進部門 環境省（2020 年）

【お問い合わせ先】

スーパーホテル PR 事務局（共同ピーアール）

遠藤、大島

TEL：06-4400-9641

E-mail：superhotel-pr@kyodo-pr.co.jp

株式会社スーパーホテル

本社：〒550-0005 大阪府大阪市西区西本町 1-7-7

TEL：06-6543-9000 / Email：pr@superhotel.co.jp