

報道関係各位

2021年2月26日

株式会社エムール

～熟睡を妨げる寝る前の考え事～

もやとした気持ちを燃やしてストレスケア『ココロの焚き火』を公開

仕事・学校・人間関係・コロナウイルス・SNS…

たくさんの情報が頭に、ココロに流れ込む。

眠る前のひととき、一日の情報をリセットする時間を作りませんか？

もやもやした気持ちは書き出して『ココロの焚き火』にポイ。

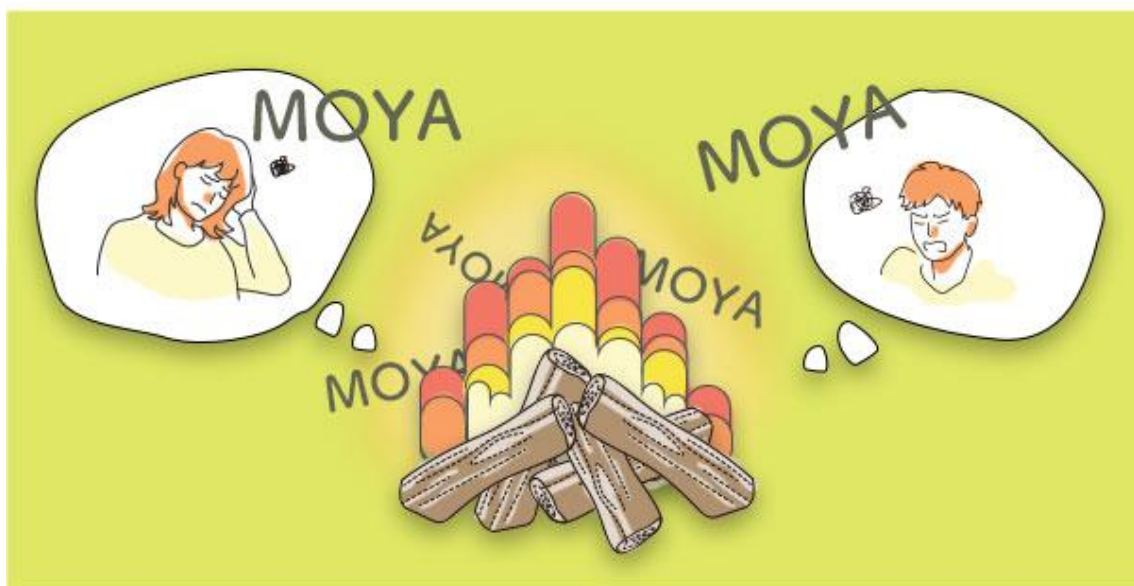
どんな一日も眠れば終わって、また明日がくる。

終わらない一日に終止符を、

今日よりちょっと良い明日への準備を。

睡眠ソリューションを提供する株式会社エムール（東京都立川市 代表取締役 高橋 幸司、以下エムール）は、2021年2月26日、運営する睡眠コンディショニング総合サイト「EMOOR TOKYO」で、寝る前のもやもやとした考え事を火にくべることで、安眠を促す『ココロの焚き火』を公開しました。

その”もやっと”燃やしませんか？



■サービス公開サイト

<https://shop.emoor.co.jp/pages/stress>

【サービス概要】

『ココロの焚き火』は、就寝前に浮かんでは消える考え事や悩みを、Web サイト上の専用フォームに入力して焚き火にくべるというシンプルで手軽な快眠サービスです。



① モヤモヤとした感情、考え事を書き出す

テキサス大学のジェームズ教授は「思考や感情を書き出すことで、頭と心の中が整理されていく」と述べています(※1)。頭の中だけでもやもやと考えてしまうことも書き出してみることですっきりとするかもしれません。

(※1 参考文献：Ph.D Pennebaker, James W, “Expressive Writing: Words That Heal”, Idyll Arbor, 2014)

② 火にくべる

書き出したら、焚き火に投げ入れます。焚火にあたっている気持ちでリラックスできます。色温度の低い光(つまり赤みのある光)は覚醒度を下げると言われています (※2)。

(※2 参考文献：Tetsuo Katsuura et.al, “Effects of Color Temperature of Illumination on Physiological Functions”, J Physiol Anthropol Appl Human Sci, 24: 321-325, 2005)

③ スマートフォンを閉じて、眠る準備を始めましょう。



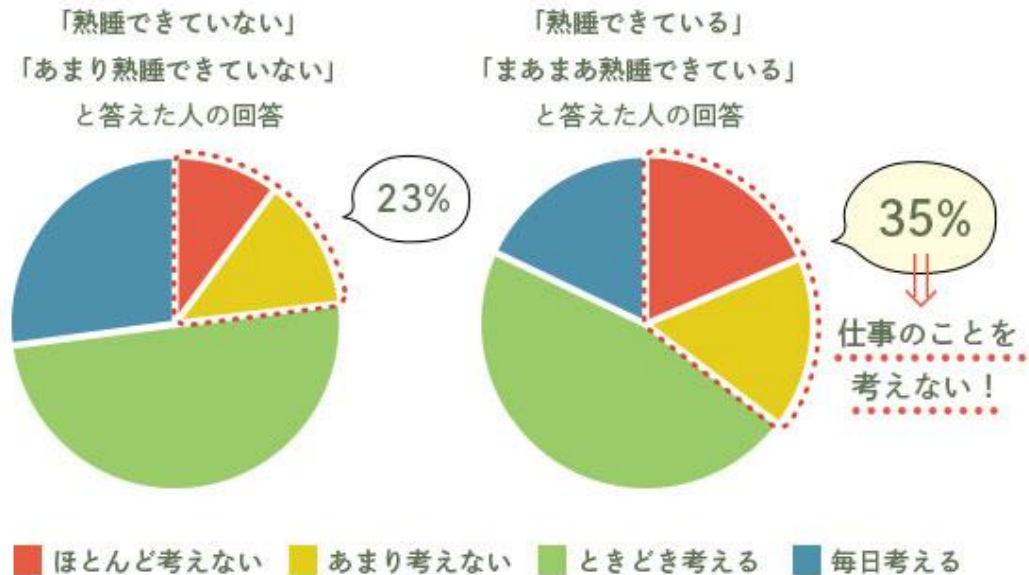
**【開発背景】**

2019 年～2021 年にエムールが行った睡眠に関するアンケート調査(※3)から、多くの人が寝る前に仕事などの考え事をしていることが多いことがわかっています。

ただし、同時に行った熟睡感についての主観評価において「熟睡感がある」と回答したグループはそうでないグループと比較すると、寝る前に仕事等の考え事をしない傾向が見られました。寝る前の考え事をすっきりとさせることで睡眠の質を高めることができるのでは？という観点から本サービスを開発しました。眠る前のひととき、一日をリセットする習慣づくりにお役立ていただければと考えています。

(※3 2019 年～2021 年実施、N 数=304 名)

### Q.寝る前に仕事のことを考えますか？



#### ■会社概要

会社名：株式会社エムール

代表取締役：高橋 幸司

所在地：〒190-0012 東京都立川市曙町 1-25-12 オリピック曙町ビル 9F

TEL：042-595-6251 FAX：042-595-6253

URL：<https://emoor.co.jp/>

事業内容：寝具家具インテリアの企画開発・インターネット販売・睡眠改善サービスの企画開発

#### ■本件に関するお問い合わせ先

株式会社エムール 経営企画室 沢田

電話番号：042-595-6251

問い合わせ：<https://emoor.co.jp/inquiry/>

Email:[press@emoor.co.jp](mailto:press@emoor.co.jp)