（報道発表資料）

2025 年 2 月 27 日
東日本電信電話株式会社　埼玉支店
学校法人佐藤栄学園　さとえ学園小学校

NTT 東日本グループとさとえ学園小学校が「教育機関で柔軟に実施できる睡眠探究授業」を協創

東日本電信電話株式会社 埼玉支店（支店長：市川 泰吾、以下「NTT 東日本」）と学校法人佐藤栄学園　さとえ学園小学校（校長：吉田　賢司 、以下「さとえ学園小学校」）は、昨年度実施した「睡眠データを活用し個別最適な睡眠改善を探究する授業※1（以下「スリープテックプロジェクト」）に基づき、今年度も「睡眠×テクノロジー教育」の授業を実施しました。今年度は、両者が協力して睡眠探究授業に必要なコンテンツを実践しながら作り上げ、モデル化を実現しました。

また、さらに子どもたちの学びを深める STEAM 教育※2 の取り組みとして、ZAKONE※3 加盟企業が行う特別授業を開催し、各企業の睡眠関連製品などを体験しながら睡眠について学び、探究しました。

＜教員による「睡眠×テクノロジー教育」授業＞

＜睡眠関連企業による特別授業＞

1.　背景と目的

2023 年度、日本初の取り組みとして実施したスリープテックプロジェクトでは、子ども自身が「朝すっきり起きられるようになった」等の日常生活に対する良い効果だけではなく、保護者や担当教員からも「統計で算数を、文章で国語を扱い、実験は理科、扱っているのは社会問題であり、『総合的な学習の時間』に最適」等の感想が寄せられ、探究的・主体的・対話的な深い学びが得られた、と高い評価をいただきました。

さらに他の教育機関からも、子どもたちの健やかな成長に繋がる学びとして「保健体育や総合学習で眠育というテーマで取り組みたい」、探究的な学びとして「各学校の年間指導計画に合わせて柔軟に取り入れたい」等の声をいただき、教育現場において睡眠に関する授業への関心が高い事を把握しました。

そこで、昨年度は NTT 東日本グループのスリープランナー※4 が睡眠に関する専門的な知識・技能の学びに向けて実施していた授業を、今年度は「専門的な知識・技能の学びも含めて教員が柔軟に実施できる授業のモデル化」に取り組みました。

また、昨今、文部科学省や経済産業省が推進し注目されている STEAM 教育のテーマとしても最適

であるという観点から、睡眠関連のサービスを持つ企業とともに、睡眠をめぐる社会課題の解決に向けた“Arts”(ものづくり)の学びも実施しました。

2. 取り組み概要

- 実施期間：2024 年 10 月 25 日（金）～2025 年 2 月 27 日（木）
- 場所　：さとえ学園小学校（さいたま市北区本郷町 1813 番地）
- 対象　：さとえ学園小学校　4 年生　76 名
- 内容　：総合的な学習の時間の週 2 コマ（45 分）実施（全 26 回）

(1)　教育現場で柔軟に活用できるよう作成したコンテンツによる睡眠探究授業を実践

教員自身の睡眠知識の有無を問わず授業が提供できるよう以下の指導用コンテンツを作成し、実際に授業で活用しながら、コンテンツを継続的に改善していきました。先生方からは「動画は短く重要なキーワードがわかりやすく展開されていて、子どもたちは専門的な知識を習得しやすい」等の効果の声もありました。指導マニュアルや動画、ワークシート等、授業実施に必要なものが揃っているので安心して授業ができます。

＜睡眠探究授業のための指導用コンテンツ＞

① 睡眠探究指導マニュアル
② 正しい睡眠知識を学べる動画コンテンツ
③ 授業での投影資料
④ 学びのサポートツール（ワークシート）

(2)　ZAKONE に加盟する睡眠関連企業による特別授業（全 6 社・6 回実施）

STEAM 教育の“Arts(ものづくり)”の観点としてデザイン思考を交えた実践的な学びを実施しました。

- 企業から子どもたちへ各社の製品開発の背景や良い睡眠に繋がるポイントを講義
- 子どもたちが自身の睡眠データを参考に、より良い睡眠に繋がる製品を考え、企業へプレゼンテーションを実施

子どもたちからは「製品がどのような思いで開発されたのか、そしてたくさんの工夫があることがわかった」、「今まで知らなかった会社を知ることができた」等という声がありました。

小学生が自分の睡眠データを取得して、授業のなかで改善していく
STEAM教育型の睡眠教育プログラム

S（科学）：自身で睡眠に関して調べ学習/睡眠科学を学ぶ
T（技術）：睡眠計測アプリにより自分達の睡眠データを取得
E（工学）：3Dアプリで最適な寝室を設計など
A（芸術）：自身の睡眠課題を解消するサービスデザイン作成
M（数学）：取得睡眠データの解析と課題抽出、改善案立案

＜子どもたちが発表する様子＞

＜ZAKONE に加盟する睡眠関連企業による特別授業＞

No.	協力企業名	授業テーマ	製品
1	日亜化学工業株式会社 NICHIA	・光と睡眠の関係について ・人間の生体リズムを整える照明	室内照明 https://led-ld.nichia.co.jp/jp/product/lighting_dynasolis.html
2	太陽化学株式会社 太陽化学 TAIYO KAGAKU	・腸内環境と睡眠の関係性について	食物繊維素材 https://www.taiyokagaku.com/
3	株式会社Yogibo yogibo SOCIALGOOD	・Yogibo製品の使い方レクチャー ・睡眠分野におけるYogiboの思い	ビーズソファ https://yogibo.jp/
4	株式会社ジンズ×日本睡眠協会 JINS 日本睡眠協会	・睡眠における光の影響 ・ブルーライトとの正しい付き合い方	JINS SCREEN FOR SLEEP https://www.jins.com/jp/campaign/jins-sleep/
5	株式会社TENTIAL TENTIAL	・睡眠時の体温変化について ・衣類による睡眠への効果	リカバリーウェア https://corp.tential.jp/
6	広葉樹合板株式会社	・仮眠の重要性と製品に対する思い	giraffenap www.koyoju.co.jp

3. 各者の役割

(1) NTT 東日本

モデル化授業の設計／睡眠関連企業との授業コーディネート／授業運営サポート

＊以下のとおり NTT 東日本グループ会社と連携して授業を実施しております。

NTT 東日本－関信越：知識インプット用動画コンテンツ制作／授業進行ツールや指導計画等の制作

NTT DX パートナー：スリーププランナー※4 による睡眠関連の動画コンテンツの監修、制作サポート

(2) さとえ学園小学校

本取り組み授業の実施／モデル化授業設計やツールのアドバイザリー

(3) ZAKONE 加盟協力企業

特別授業の実施／子どもたちの睡眠改善に向けた商品の提供／最終発表会にて講評

4. 今後について

本取り組みで協創した「睡眠探究授業コンテンツ」を、NTT DX パートナーが主となり、教育現場へ展開することで、より多くの子どもたちの健やかな成長に貢献できるよう取り組んでまいります。

また、ＮＴＴ東日本グループの「地域のミライを支える価値創造事業を中心とした取り組みやデジタル技術」等を活用して、これからも未来を担う子どもたちの学びを推進してまいります。

※1 さとえ学園小学校で「睡眠×データドリブン」教育の授業実施 ～日本初の睡眠データに基づいた探究的な学習「スリープテックプロジェクト」～hp20240222.pdf (ntt-east.co.jp)

※2 STEAM 教育：科学（Science）、技術（Technology）、工学（Engineering）、芸術（Arts）、数学（Mathematics）の 5 つの分野を統合した教育方針。各教科等での学習を実社会での問題発見・解決に生かしていくための教科等横断的な学習を推進しています。STEAM 教育等の各教科等横断的な学習の推進：文部科学省（mext.go.jp）

※3 日本の睡眠課題解消に対してさまざまな企業が共同で睡眠改善に資する新規事業創出やサービス開発、イベントを企画する仮想コミュニティ“Sleep Network Hub「ZAKONE」ZAKONE（ザコネ）｜Sleep Network Hub

※4 スリーププランナー：個人や企業の睡眠改善を目指すために、睡眠の基礎知識から最新の研究、実践改善や指導法、健康経営などを学んだ、睡眠から社会をより良くするスペシャリスト。ビジネスに活かす睡眠資格スリーププランナー ｜ 公式サイト（sleep-planner.com）

【本件に関するお問い合わせ】
NTT 東日本　埼玉支店　第二ビジネスイノベーション部
産業ビジネス基盤グループ　田村・宮本
E-mail：sales-promoter-ml@east.ntt.co.jp

つぎのミライは、
あなたの街から
はじまる。
NTT東日本グループ