

< 報道関係各位 >

2004年1月14日

今夜の夢はどんな夢？ 夢を楽しむ新睡眠生活提案！

光・音・香りなど5つの機能搭載 夢先案内装置「^{ゆめみこうぼう}夢見工房」新発売のご案内

株式会社タカラ

株式会社タカラ(代表取締役社長:佐藤慶太/所在地:東京都葛飾区)は、光・音・香りなどを効果的に使いながら、枕もとに置いて、みたい「夢」のイメージに近づけるように手助けをする、夢先案内装置「夢見工房」(希望小売価格:14,800円/税別)を、2004年5月から全国有名玩具専門店、全国有名百貨店、家電量販店等で全国一斉発売致します。

これは、“夢と眠りを楽しくする”をコンセプトに、臨床心理学・人格心理学の分野で、夢をテーマに研究している松田英子先生(江戸川大学 社会学部人間社会学科 助教授)の協力を得て開発するもので、段階を踏みながら、みたい夢をみるための睡眠環境をつくり、“自分の憧れる世界を夢の中で実現したい”という「夢」にチャレンジした商品です。

人間にとって「睡眠」は、体や脳に休息を与える、欠かすことのできない大切なものです。「心地よい睡眠というのは、いい夢も悪い夢も思い出さない程ぐっすり眠ること。」(松田先生談。)しかし、ストレス社会においては、忙しくて十分な睡眠時間がとれない人や、眠れない日々が続く人、嫌な夢をみる人も多いといわれています。「夢見工房」は、いい夢をみるための快適な睡眠の環境作りを意識化し、それに加えて“どんな夢がみてみたいか”をイメージし、実際の夢をそれに近づけることにチャレンジします。そして、自分だけの夢を創造することにワクワクする楽しさや、みた夢を振り返ったり、どんな結果だったのかを周りの家族や友人たちと会話するなど、これまでにない、夢と眠りをテーマにした新しいライフスタイルを提案してまいります。

近年、夢をみる脳については様々な研究がなされていますが、夢のメカニズムとして、レム睡眠(注1)の期間に、身体はぐったり休息しているものの、脳は起きているときと似た活動をし、その間の脳の情報処理活動が夢となることがわかっており、このことから、夢とは、睡眠中脳に貯えられた記憶が活性化し、その記憶の視覚像を中心にストーリーをつくり、映像のようにみているものだと考えられています。

「夢見工房」では、約8時間の十分な睡眠をとることを前提として、みたい夢に近づけるための主なポイント(注2)をおさえながら、睡眠中に好きな記憶を呼び出す働きかけをする5つの機能(視覚情報入力機能 芳香剤発生機能 BGM機能 ボイスレコーダー機能 目覚め機能)で、みたい夢に近づけるための環境作りをします。

視覚情報入力機能:みたい夢に関連した写真や画像を本体正面のパネル部分に貼り付けます。これは、眠る前に視覚からのイメージを植え付けるもので、寝る直前にこの写真や画像を見つめ、頭のな

かに十分イメージしたら就寝します。 芳香剤発生機能:リラクゼーション効果のある香りを発生させ、眠りに適した状態に導きます。 BGM機能:眠りの導入時、予め選んで設定しておいた「恋愛」や「勇気」、「冒険」など、みたい夢のテーマに合わせた音楽(本体に内蔵)が流れ、視覚イメージと音楽を結合させます。また長いレム睡眠に入った頃に再びこれらの音楽が目覚めない程度の小さな音量で流れ、みたい夢のイメージを再び導入します。 ボイスレコーダー機能:寝る前に録音しておいた、みたい夢を暗示する声が目覚めない程度の小さな音量で自動的にリピート再生され、その言葉に関連した記憶を活性化するきっかけになります。 目覚め機能:目覚めの時間が近づいてくると、音楽が流れ、やさしい光を照らすことによって体内時計をリセットさせ、ゆっくりとした目覚めを誘導します。これは、目覚めのときに目覚し時計の音などの大きな刺激を受けることで、せっかくみた夢が一瞬でかき消され、忘れてしまうことを防ぐためです。

夢を完全にコントロールすることは難しいながらも、「夢見工房」は、忙しい日々の生活の中で、睡眠を大切に、自分のための気分転換や、充実した楽しい時間を作り出すために活用することができます。例えば、忙しい平日は、音楽や香りの効果を利用して快適な睡眠を意識した環境作りや、言葉、写真、香り、音など、夢をイメージさせる素材を集めて、「オリジナルの“夢レシピ”」を作成します。そして、時間がゆっくりとれる週末に合わせて、夢のプランにチャレンジしてみましょう。人それぞれ、みたい夢は様々です。夢を持つのが難しい時代だからこそ、夢見工房を使って、自分だけの夢を創造する、夢を楽しむライフエンタテインメントを提供します。

「玩具を中核としたライフエンタテインメント企業」を目指す当社は、夢を持つことの楽しさや、夢の価値を大切に、子どもたちが夢を描ける未来、そして多くの人々の心に、夢を持つことでわいてくる活力を提案する商品開発を今後も目指してまいります。

尚、心地よい睡眠をテーマにした単行本「楽しい睡眠。」松田英子著(1,200円/予価/税別)が、タカラの子会社である出版社、ジャイブ株式会社から、2004年5月に発売される予定です。

松田英子先生プロフィール

江戸川大学 社会学部 人間社会学科 助教授。専攻は臨床心理学、人格心理学。博士(人文科学)。研究テーマは「悪夢の発現メカニズムの解明と認知行動療法による治療的介入」であり、基礎的研究と臨床実践の統合を目指している。

1 「レム睡眠」

「Rapid Eye Movement:REM」夢をよく見ている睡眠を指す。体の骨格筋は弛緩状態だが、脳は覚醒に近い状態で活動し、まぶたの下で急速に眼球が動くのが特徴である。一般的には、入眠してから90分周期で、ノンレム睡眠とレム睡眠とのサイクルを繰り返す。レムの割合は明け方のサイクルになるほど増加するため、最初の約3時間はノンレム睡眠のうち深い眠りが大部分を占め(若干短いレムもある)、夢をよく覚えているのは、目覚めまでの間に長くなったレム睡眠の時の確率が高い。

2 みたい夢に近づけるためのポイント

寝る前に心配事を整理しておく

みたい夢のイメージを意識化する ex. 写真

睡眠をとる環境を整えて眠りにつく。 ex. 光、アロマテラピー、音楽

睡眠中に、みたい夢を暗示させる。 ex. 音声

心地よい目覚めが迎えられる環境をつくる。 ex. 光、音

自分がみた夢を記録する習慣を付け、思い出しやすくする。

< ^{ゆめみこうぼう} 夢見工房 商品概要 >

商品名	^{ゆめみこうぼう} 「夢見工房」
希望小売価格	14,800円(予価/消費税別)
発売日	2004年5月下旬(予定)
○商品内容	・本体 ・芳香剤 ・夢を記録するノート ・アドバイスブック ・ACアダプター
○商品サイズ	H:約35×W:約22×D:約22 (cm)
○ターゲット	20代以上の男女
○著作権表記	(C)TAKARA CO.,LTD.2004
販売ルート	全国有名百貨店・全国有名玩具店 他
販売目標	初年度30万個

この件に関するお問い合わせは下記までお願い致します。

株式会社タカラ 広報室

〒125-8503 東京都葛飾区青戸4-19-16

TEL:03-5680-2041 FAX:03-5680-8627



「夢見工房」

(希望小売価格: 14,800円/税別 ・ 発売日: 2004年5月下旬)



「夢見工房」イメージ