

報道関係各位

PRESS RELEASE

ユニバーサルミュージック×ブレインスリープ 「スタンフォード式 最高の睡眠」の著者 西野精治が監修した 世界初の「最高の睡眠と目覚めのためのクラシックアルバム」が発売

株式会社ブレインスリープ（本社：東京都千代田区、代表取締役：西野精治、以下「ブレインスリープ」）は、ユニバーサルミュージック合同会社（本社：東京都渋谷区、社長兼最高経営責任者（CEO）：藤倉尚 / 以下、ユニバーサルミュージック）が発売する『Night & Day～最高の睡眠と目覚めのための Classic～』（2019年9月25日発売）の監修を行いました。



「スタンフォード式最高の睡眠」の著者であり、睡眠研究の世界的権威でもあるブレインスリープ代表の西野精治が、収録曲を選定するためのレーティング調査の指揮を執りました。『Night & Day～最高の睡眠と目覚めのための Classic～』は、昼間の活動量をあげ、夕刻からはリラックスすることで良い眠りへと導く「最高の睡眠」と「最高の目覚め」にフォーカスした世界で初めての CD アルバムです。

レーティング調査内容

調査は 20 代から 60 代までの男女 164 名のモニターに、午前中と夕方の 2 回、クラシックの名曲 30 曲をランダムに聴いてもらい、その曲を聴いて気持ちが高揚するか、落ち着くか、などの「形容詞」14 項目を 10 段階評価で採点してもらい、集計しました。さらに、「同じ 30 曲を午前と、午後で受ける印象が違つか」などを調査するため、一部のモニターには 2 週間後に再度アンケートを実施しました。

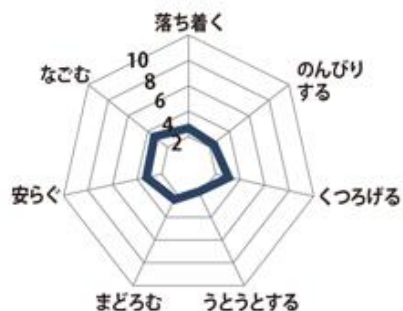
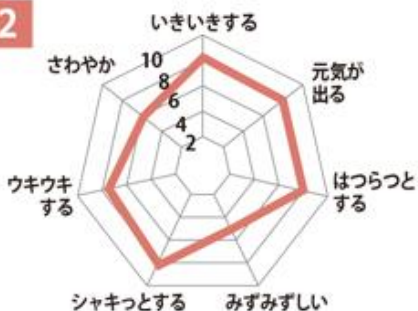
調査結果

164 名が評価した結果を集計したところ、「活動力があがるアップ系の曲」、「心が落ち着くダウン系の曲」がきれいに二分化しました。このような主観的な印象は普遍的なもので、曲を聴く時間帯や、時期をあけて再聴しても評価に差はみられませんでした。今回の結果をもとに睡眠に導く音楽、昼間の活力をあげる音楽を選定し、CD を作成しました。

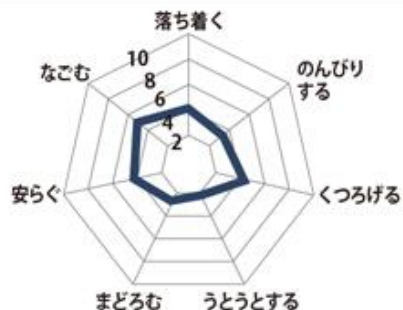
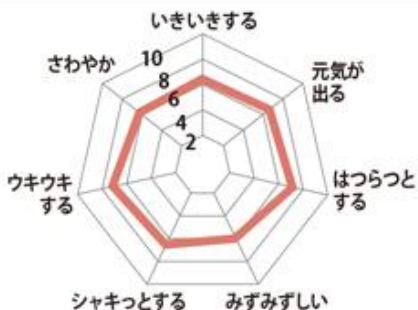
アップ・トップ2

Awakening TOP2

15



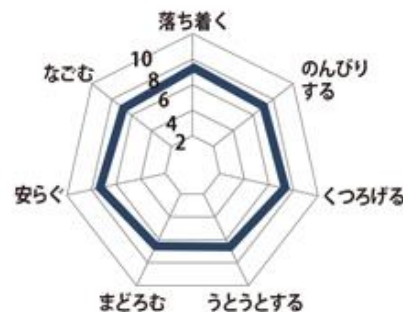
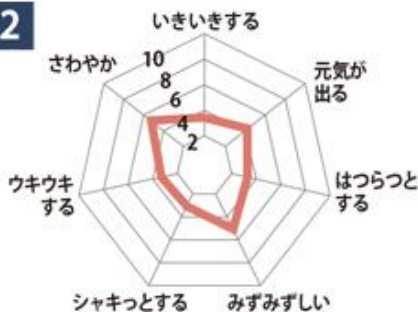
25



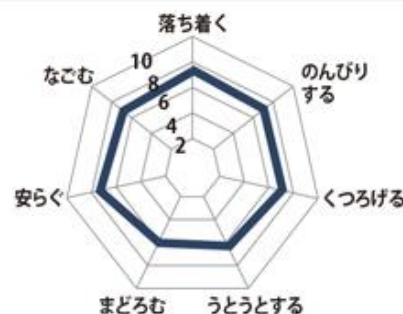
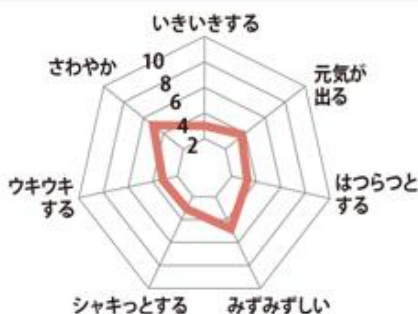
ダウン・トップ2

Relax TOP2

5



17



- 1) 協奏曲集《四季》作品8-第1番 ホ長調 RV269《春》～第1楽章(ヴィヴァルディ)
- 2) 行進曲《威風堂々》第1番: 行進曲 二長調 作品39(エルガー)
- 3) 《ペール・ギュント》第1組曲 第1曲: 朝(グリーグ)
- 4) 《ペール・ギュント》第1組曲 第2曲: オーセの死(グリーグ)
- 5) 組曲《動物の謝肉祭》～第13曲: 白鳥(サン＝サーンス)
- 6) ピアノ協奏曲 第1番 ホ短調 作品11～第2楽章(ショパン)
- 7) 子守歌 変ニ長調 作品57(ショパン)
- 8) 弦楽四重奏曲 第1番 二長調～第2楽章(チャイコフスキー)
- 9) バレエ組曲《くるみ割り人形》こんべい糖の踊り(チャイコフスキー)
- 10) 交響曲 第6番 短調 作品74《悲愴》～第3楽章(チャイコフスキー)
- 11) 交響曲 第9番 ホ短調 作品95《新世界より》～第2楽章(ドヴォルザーク)
- 12) 《キャンディード》序曲(バーンスタイン)
- 13) メディテーション [アヴェ・マリア] (パッパノヴ)
- 14) 管弦楽組曲 第3番 二長調 BWV1068～第2曲: エール(J.S.バッハ)
- 15) 《カルメン》前奏曲(ビゼー)
- 16) 《アルルの女》第2組曲 第3曲: メヌエット(ビゼー)
- 17) ピアノ・ソナタ 第8番 八短調 作品13《悲愴》～第2楽章(ベートーヴェン)
- 18) ヴァイオリン・ソナタ 第5番《春》第1楽章(ベートーヴェン)
- 19) 交響曲 第7番 第2楽章(ベートーヴェン)
- 20) 交響曲 第7番 イ長調 作品92～第4楽章(ベートーヴェン)
- 21) 幻想交響曲 第4楽章: 断頭台への行進(ベルリオーズ)
- 22) 《王宮の花火の音楽》HWV351～4. 歓喜(ヘンデル)
- 23) 《水上の音楽》組曲 第2番 二長調 第12曲: アラ・ホーンパイプ(ヘンデル)
- 24) 交響曲 第5番 嬰ハ短調～第4楽章(マーラー)
- 25) 劇音楽《真夏の夜の夢》作品61～第9番: 結婚行進曲(メンデルスゾーン)
- 26) セレナード 第13番 長調 K.525《アイネ・クライネ・ナハトムジーク》～第4楽章(モーツァルト)
- 27) ピアノ協奏曲 第21番 八長調 K.467～第2楽章(モーツァルト)
- 28) 歌劇《フィガロの結婚》K.492～序曲(モーツァルト)
- 29) 交響曲 第41番 八長調 K.551《ジュピター》～第4楽章(モーツァルト)
- 30) 交響組曲《シェヘラザード》第3楽章: 若い王子と王女(リムスキー＝コルサコフ)

西野精治のコメント

これまでも動物に音楽を聴かせるなど、音楽についての検証事例は多くあります。しかしその効果については、まだまだ議論はつきません。その意味でも、まずは主観的な評価になりますが、個々の個人の曲に対する好みを可視化し、多くの人が共感して、生き生きする曲と、リラックスする曲がはっきり分離でき、その評価に高い再現性があったということは大きな収穫でした。また、睡眠の領域では、主観も非常に重要で、例えば、脳波測定でどんなに深い睡眠が出現していても、主観的な目覚めが悪ければ良い睡眠がとれたとは実感しません。

今回の調査のポイントは、「眠り」だけでなく「覚醒」にも注目したところです。良い眠りを得るためには昼間の良質な覚醒が必要で、睡眠の良し悪しは、午前の生活から始まっています。すなわち「最高の覚醒」が、「最高の睡眠」を導きますので、今回の調査で使用したクラシックの名曲たちは昼夜の双方に働いて相乗効果をもたらすと期待できます。

【プロフィール】

西野精治 (にし の せいじ)
 スタンフォード大学医学部精神科教授、同大学睡眠生体リズム研究所所長
 株式会社ブレインスリープ 最高経営責任者 兼 最高医療責任者
認定資格
 精神保健指定医、日本睡眠学会専門医



■商品情報

タイトル：『Night & Day～睡眠と目覚めのための Classic～』

発売日：2019年9月25日

品番：UCCS-1253/4

定価：¥2,500+税

URL：<https://www.universal-music.co.jp/classics/night-day/>



ユニバーサルミュージック合同会社

ユニバーサル ミュージック合同会社は、全世界 60 の地域に子会社となるレコード会社、或いはライセンスを展開する世界最大の音楽企業 ユニバーサル ミュージック グループの日本法人です。邦楽、洋楽、クラシックス&ジャズ、カタログなど様々な歴史を持つ音楽レーベルから幅広い音楽ジャンルの作品が生み出されています。

設立：1990年4月20日 ※ポリグラム株式会社として創立

社長兼最高経営責任者：藤倉 尚

所在地：東京都渋谷区神宮前 1-5-8 神宮前タワービルディング

株式会社ブレインスリープ

ブレインスリープは、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長の西野精治を代表取締役・最高医学責任者として「最高の睡眠で、最幸の人生を。」をスローガンに、令和元年5月に設立しました。主に睡眠に特化した企業への睡眠コンサルティングや IT を活用したサービス、医学的根拠がある睡眠情報の発信などを行っています。世界一睡眠時間が短い日本人の睡眠負債をなくし、生活向上に導くことを目指します。

※予防医学のアンファア株式会社が出資するベンチャー企業です。

設立：2019年5月

代表取締役：西野 精治

所在地：東京都千代田区丸の内 2-7-2 JPタワー26F

HP：<https://brain-sleep.com/>

Facebook：<https://www.facebook.com/brainsleep0508/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ブレインスリープ 広報担当：金山

TEL：03-3213-7470 MAIL：info@brain-sleep.com

