

みんなでお昼寝プロジェクト

私が今回、「第 22 回夢アイデアまちづくりに関する提案」に応募させていただいたきっかけとして、今の日本の仕事や学校などの進め方、時間の使い方に疑問を持ったことがはじまりです。現在の日本の一般労働者の労働時間は 2022 年の毎月労働統計（速報）¹⁾によると月に 162.3 時間で 30 年前と比べても 4%の減少にとどまっています。また、学校での休み時間の平均をとってもおおむね 45 分²⁾と 1 時間にも満たない程度の間しか子供達にも与えられていない。個人的な意見ですが、私の小学生時代、中学生時代での昼休み、休み時間の過ごし方は、授業の準備や委員会活動などで埋まっており、十分な休憩という時間が取れておらず、昼休み明けの授業ではウトウトと眠くなり、授業に集中できていないことが多くありました。このような事実から私は昼休憩の重要性の再確認と、勤労、勤勉な日本においても十分な休息が必要なのではと考えました。

スペインでは、「シエスタ」と呼ばれる昼休憩がどの会社、どの学校でも設けられており、その時間を有意義に使えるというリフレッシュの時間を与えることで午後の労働や授業時間を効率よくできるという実例があります。今回の提案は、今までの就労時間と就学時間の時間割を少しずらして、日々の疲れやストレスをリフレッシュしながら午後の仕事・学習を効率よく行いませんかという提案です。

なぜ、それを福岡でするのかという理由については、現在の福岡市の 25～29 歳の就労労働力率が 90.4%と最も高く³⁾、キャリアを積む時期である若者労働者が多いことがわかります。また、新入社員の多くがストレスを抱え、メンタルヘルスが重要視されていることから、仕事のやり方を変えるきっかけが必要であり、それを福岡で行うことで、若者が働きやすい都市のあり方を確立することができるのではないかと考えました。

さらに私個人の意見ですが、外国の方の労働者が多く、世界の文化を積極的にとり入れ柔軟な福岡文化を成長させるきっかけにもなるかなと考えました。多くの人が参加し、一緒にお昼寝をすることで、頭がスッキリした状態でのコミュニケーションや、つながりができると考えています。

提案物としては、「みんなでお昼寝プロジェクト」という名前で仕事の合間の昼休憩を社員・学生・普段社会活動をしている皆さんで行い、午後の仕事・勉強を頑張ろうという取り組みを実験的に検証していきたいと考えました。

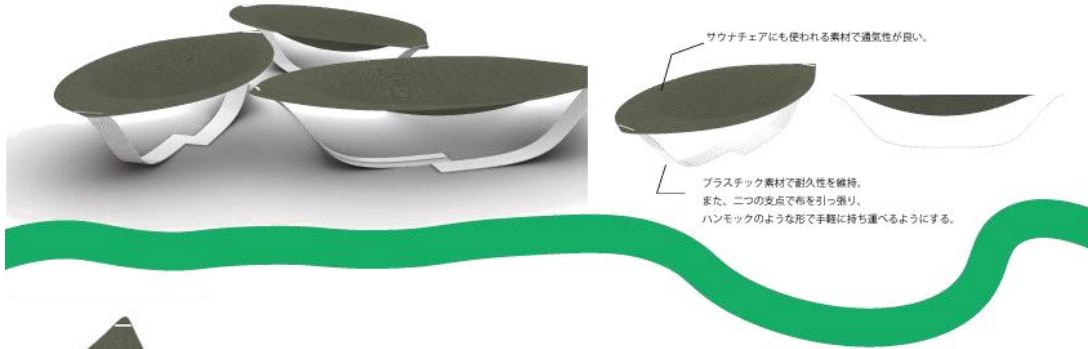
その取り組みに試験的に導入していきたいプロダクトとして屋外簡易ベッドです。素材は骨組み部分がプラスチックで、サウナチェアに用いられるポリエステル製のメッシュ素材で優しく包み込みます。屋外に並べるとみんなが水に揺れる落ち葉のような雰囲気を感じ

じさせるプロダクトです。

TADAYOUNE

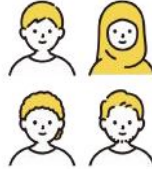
漂う葉っぱのようなフォルム × よい眠り

仕事・学業で忙しい人に向けてお昼寝を提供。簡単に組み立てられるベッドで休み方を変えてみませんか？ストレス改善や集中力の向上を推進するより良い社会への休憩ツールです。



SCENE

広げて置くだけで場所を取らず、休みたい時にしっかりと休める場所を提供する。上から見ると葉っぱのような形をしているため、木の葉が水面に浮かんでいるように漂う雰囲気を出している。ゆらゆらとお昼寝をして、ゆっくりとした感じで休憩できる。



PURPOSE

福岡の海外労働者が多いことや、若者の就労人口割合が多いことから、働くリズムの変化とストレス社会の改善を目的とした休憩ツールです。スペインの働き方の「シエスタ」を日本に取り入れることで、よりグローバルな働き方を推し進めることができると予想される。

図 プロダクトのプレゼンシート

参考文献

1) 日本の労働時間の現状とさらなる時短の必要性

<https://www.bbs.co.jp/column/column020-96/>

2) 『児童の休み時間の過ごし方に関するアンケート調査』について

[https://recreation.or.jp/WP_ORJP/wp-](https://recreation.or.jp/WP_ORJP/wp-content/uploads/2021/11/kodomo_servey_gaiyou_h29.pdf)

[content/uploads/2021/11/kodomo_servey_gaiyou_h29.pdf](https://recreation.or.jp/WP_ORJP/wp-content/uploads/2021/11/kodomo_servey_gaiyou_h29.pdf)

3) 令和2年国勢調査就業状態等基本集計結果概要（福岡市）

[/https://www.city.fukuoka.lg.jp/data/open/cnt/3/87353/1/R2kokuchou_syugyou_fukuokacity_gaiyo.pdf](https://www.city.fukuoka.lg.jp/data/open/cnt/3/87353/1/R2kokuchou_syugyou_fukuokacity_gaiyo.pdf)