

2025 年 6 月 12 日

東急不動産株式会社

～「スタンフォード式 最高の睡眠」著者所属企業とタッグ～

“快眠マンション”「ブランズ巢鴨三丁目」始動

良質な睡眠と快適な目覚めをサポートする新たな環境先進マンション

東急不動産株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：星野 浩明、以下「東急不動産」）が事業者として推進し、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：廣田 敦、以下「ブレインスリープ」）が睡眠環境を監修する新築分譲マンション「ブランズ巢鴨三丁目」（以下「本物件」）の計画が始動し、2025 年 6 月 13 日にホームページを公開いたしますのでお知らせいたします。



主寝室 イメージ図

スタンフォード式 最高の睡眠

The Stanford Method for Ultimate Sound Sleep

スタンフォード大学医学部教授
スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所長西野精治
Nishino Seiji

■ブレインスリープが東急不動産とタッグを組んで本物件の睡眠環境を監修

経済協力開発機構（OECD）の調査によると、調査対象となった世界 33 カ国のうち、日本の平均睡眠時間は 7 時間 22 分と最も短く（※1）、中でも働く人の平均睡眠時間は 6 時間 50 分とさらに短いことが分かっています（※2）。また、睡眠不足や睡眠の質の低下は、体重増加、糖尿病、血圧の上昇など、さまざまな健康リスクを引き起こす可能性があり、近年、睡眠時間・睡眠の質への関心が高まっています。

本物件は、都心で働き睡眠時間の十分な確保が難しい方に、質の高い睡眠環境を通じ、心身ともに健康なライフスタイルを実現していただくべく、「スタンフォード式 最高の睡眠」の著者である西野精治氏が最高研究顧問を務めるブレインスリープと東急不動産がタッグを組み、マンション全体に「スタンフォード式 最高の睡眠」のメソッドを用い、眠りの質を高める工夫を盛り込んだスリープテックレジデンスです。なお、本物件はブレインスリープが監修する初の分譲マンションとなります。

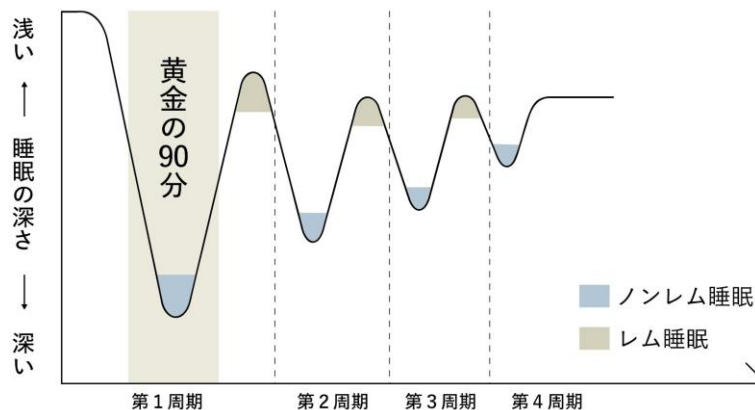
※1 出典：OECD (Gender Data Portal 2021)

※2 出典：睡眠偏差値 調査結果報告 2025

■「黄金の90分」の眠りの質を高める「3つの睡眠環境」

ノンレム睡眠（深い睡眠）とレム睡眠（浅い睡眠）を繰り返す「睡眠周期」において、ノンレム睡眠が最も深くなる入眠直後の約90分間に深く眠ることができれば、眠りの質が高くなることが分かっており、覚醒までの睡眠の質を決める大切な時間であることから、入眠直後の90分間は「黄金の90分」と呼ばれています（※3）。本物件は、3つの取り組みを通じ、「黄金の90分」に深く眠ることで睡眠の質を高められる環境を提供します。

※3 出典：西野精治『スタンフォード式 最高の睡眠』（2017）



※出典：西野精治『スタンフォード式 最高の睡眠』（2017）より引用し、ブレインスリープ社が作図

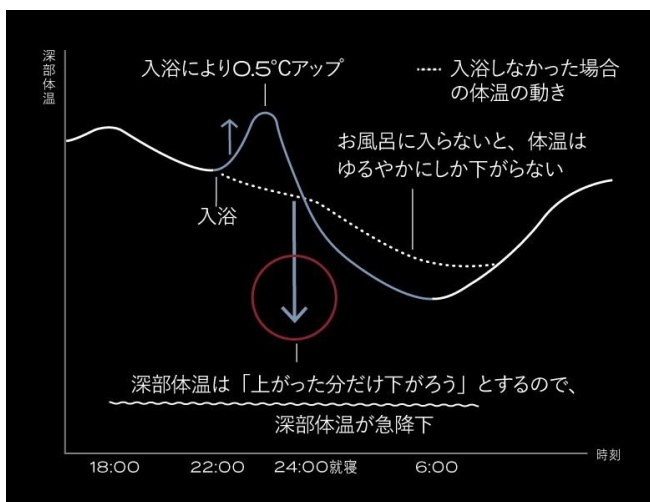
1. 体温コントロール

人の体温は、①体の表面の体温である「皮膚温度」、②体の内部の体温である「深部体温」の2種類に大別されます。この2種類の体温は、それぞれ1日周期で変動し、夜間には皮膚温度の上昇、深部体温の低下がみられ、皮膚温度と深部体温の差が小さくなるほど眠気が誘発されます。

このような体温変化を促すためには、入浴などにより一時的に深部体温を上昇させることが有効です。深部体温は一度上がると、その後は体温を下げようとする反動が働く性質があり、結果として入浴後しばらくすると深部体温が大きく低下します。この過程で、皮膚温度との温度差がさらに小さくなり、自然な眠気を誘発しやすい状態になります。

本物件では、スマートフォンから浴槽の掃除・給湯ができる自動浴槽洗浄機能を導入し、手軽に入浴ができる環境をつくることで、体温コントロールをサポートします。

※出典：西野精治『スタンフォード式 最高の睡眠』（2017）より引用し、ブレインスリープ社が作図



2. 体内時計を整える

人間には体内時計があり、この体内時計機構により、睡眠・覚醒のリズム、体温、ホルモン分泌なども周期的な動きをとることができます。

体内時計は約 24.2 時間の周期を持っており、何もしないと徐々に遅れていく傾向があります。このため、毎日の生活リズムを整え、「光」により体内時計のリズムを整えることが重要になります。

本物件は、体内時計のリズムに大きな影響を及ぼす「光」の色温度や照度を、スマートフォンでコントロールおよびタイマーセットできる仕組みを導入しました。

夜は低照度×暖色の光でスムーズな入眠を促し、朝は明るい光を浴びることで覚醒誘導および体内時計の調整を誘発します。



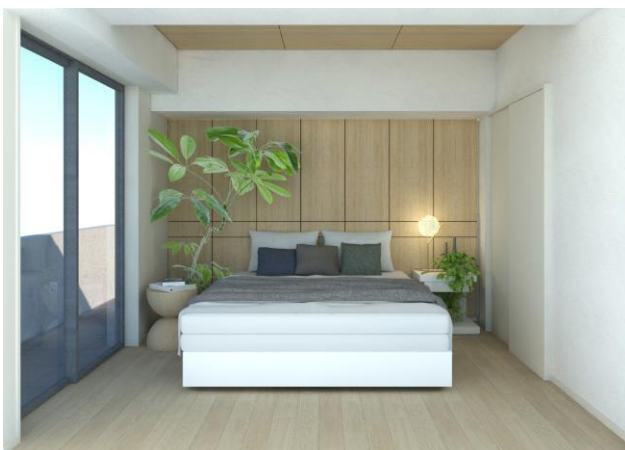
3. リラックス空間

木質素材に触れているときは、脈拍数の最大値と最小値の差が少なくなり、血圧上昇の生理的ストレスが生じないことが分かっています。

また、木質素材を見ることで前頭前野の活動が低下しネガティブな感情が抑制され、リラックス感が高まることで、ネガティブな気分を軽減する効果も検証されています。

本物件では主寝室の一部の壁・天井に天然木を使用した内装材を採用することで、木質化によるリラックス効果をもたらし、良質な深い眠りを叶えます。

共用部においては、多彩な外構緑化に加え、エントランスホール内に自然光が差し込む坪庭を設けることで、室内にいながら緑を感じていただくことができます。さらに、エントランスホールの一部壁面に無垢材を使用し、緑や木に囲まれリラックスしていただける空間としました。



なお、入居者には「スタンフォード式 最高の睡眠」のメソッドを集約し、「脳が眠る枕」として話題の「ブレインスリープ ピロー」を進呈し、寝具からも質の高い眠りをサポートします。



■ブレインスリープ 会社概要

設立 : 2019 年 5 月
所在地 : 東京都千代田区丸の内 2-7-2 JP タワー26F
代表取締役 : 廣田 敦
ブランドサイト : <https://brain-sleep.com/>
事業内容 : ブレインスリープは、睡眠医学に基づいた確かな知見と先進のテクノロジーを掛け合わせ、脳と睡眠を科学するソリューションカンパニーです。
専門家と連携した睡眠研究、オリジナルプロダクト開発、企業やクリニックへのコンサルティングなど、睡眠に特化したあらゆるソリューションで人や社会の可能性を目覚めさせることを目指します。

BRAIN
SLEEP

■物件概要

物件名：ブランズ巣鴨三丁目
所在地：東京都豊島区巣鴨三丁目 1130 番 2 (地番)
交通：都営三田線「巣鴨」駅 徒歩 3 分
JR 山手線「巣鴨」駅 徒歩 5 分
敷地面積：424.83 ㎡
延床面積：2,191.99 ㎡
総戸数：29 戸（うち事業協力者住戸 3 戸）
構造規模：鉄筋コンクリート造 地上 11 階建
竣工：2026 年 5 月下旬（予定）
引渡：2026 年 7 月下旬（予定）
設計：株式会社デザインネットワークス
施工：株式会社大城組
管理会社：株式会社東急コミュニティー
公式 HP : <https://sumai.tokyu-land.co.jp/branz/sugamo3/>

