

ちゃんと寝ても、会議中に眠いのは“がんばる時間”が違うから？

自分専用の時間割を設計する「ねむりの時間割設計屋さん」がルクア大阪にて開催

眠りのタイプをチェックし、睡眠のプロと一緒に自分の身体に合う過ごし方を組み立てる体験型イベント

JR西日本SC開発株式会社（大阪市北区梅田／代表取締役社長：竹中 靖）が運営するファッションビル「ルクア大阪」は、2026年8月29日（土）・30日（日）の2日間、眠りのタイプ診断を通して、一人ひとりの特徴に合った1日の過ごし方を睡眠のプロと一緒に組み立てるイベント「そのしんどさ、がんばる時間が違うのかも。“ねむりの時間割設計屋さん”」を開催します。

本イベントは、日常の悩みをヒントに新しいサービスを企画・実施している「妄想ショップ」シリーズの新企画です。「ちゃんと寝たはずなのに、日中眠くなってしまう」「がんばりたい時間になかなか集中できない」。そんな眠りや生活リズムにまつわる悩みを抱える方に向けて、眠りのタイプチェックや睡眠セラピストなどの資格をもった睡眠のプロによるヒアリングを実施。自分では気づきにくい眠りの特徴を知り、就寝・起床時間だけでなく、集中する時間や趣味を楽しむ時間、休息する時間まで、自分に合った1日の過ごし方を見直すきっかけを提供します。



▶本イベントの注目ポイント

POINT① 自分の「ねむタイムの型」を知る

日常に関する簡単な質問に回答し、自分の眠りの特徴を表した「ねむタイムの型」をチェックします。活動しやすい時間や眠気を感じやすい時間など、自分では気づきにくい傾向を知ることができます。

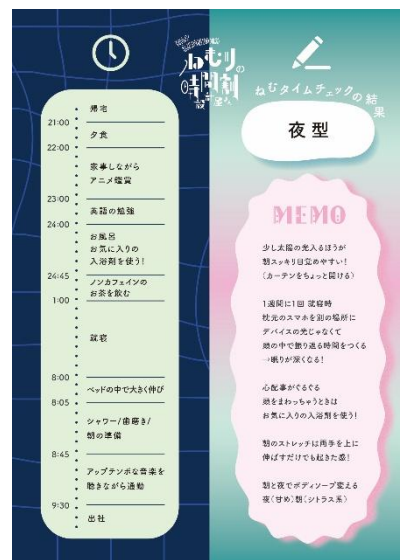
POINT② 睡眠のプロと一緒に、実際の暮らしに落とし込む

現在の生活リズムや眠りに関する悩み、仕事・家事・趣味などに使いたい時間をヒアリング。睡眠のプロと一緒に、毎日の暮らしに取り入れやすい過ごし方を考えます。

POINT③ 自分専用の「ねむりの時間割」を持ち帰る

就寝・起床時間だけでなく、集中してがんばる時間、趣味を楽しむ時間、ゆっくり休む時間までを組み立てた、自分専用の時間割を作成します。

※本イベントは医療行為ではなく、日々の生活習慣や睡眠スケジュールを見直すための体験イベントです。体調に強い不安がある場合は、医療機関への相談をおすすめします。



▶時間割を作成してくれる先生たち(一部抜粋)



日本統合医学協会認定 睡眠セラピスト

メンタルセラピスト

丸山直樹先生

整形外科クリニックでの運動指導・リハビリ支援・スポーツトレーニング指導を通して、睡眠・メンタル面を含めた生活習慣の重要性に着目。睡眠やメンタルケアの視点を取り入れた健康づくりをサポートします！

【睡眠のこだわり】

- ・寝る前の動画鑑賞
- ・寝る時は空腹でも何も口にしない
- ・起床時に朝日や光を浴びるようにする



日本統合医学協会認定睡眠セラピスト

日本統合医学協会認定
メディカルピラティスインストラクター

山元真弓先生

現役ダンサーとして舞台に立つ中で、「睡眠」や「身体の回復」の重要性を実感。身体を酷使する環境で培ったコンディショニングの知見を活かし、一人ひとりに合った生活リズムや身体づくりをサポートします！

【睡眠のこだわり】

- ・真っ暗で静かな状態が少し怖いので、テレビのタイマーをかけてからアイマスクをして寝る
- ・携帯は枕元におかずベッドの下に置く

【イベント名】そのしんどさ、がんばる時間が違うのかも。「ねむりの時間割設計屋さん」

【開催日】2026年8月29日(土)～8月30日(日)

【開催場所】大阪市北区梅田3-1-3 LUCUA 1100(ルクア イーレ) 9F 「梅田 蔦屋書店 シェアラウンジ」

【料金】1,000円(税込み)

【参加方法】事前予約制 (空きがある場合は当日受付も可能)

【イベントHP】<https://www.lucua.jp/topics/p-1907581.html>

▶今回協力いただく協会について

特定非営利活動法人 日本統合医学協会

日本統合医学協会は、「予防・未病」「セルフケア」「心と身体の健康づくり」をテーマに、医療・福祉・教育分野など幅広い分野で資格認定や人材育成を行う特定非営利活動法人（NPO法人）です。

睡眠、メンタルケア、アロマ、ヨガ、ピラティスなど、日常生活に取り入れやすい健康習慣の普及を通じて、一人ひとりが自分らしく健やかに暮らせる社会づくりを目指しています。



▶ルクア大阪「妄想ショップ」とは

「妄想ショップ」は、ルクア大阪の企画・開発チーム「トキメキ事業部」が運営する期間限定のイベントシリーズです。SNSやHPで募集した日常に潜む「お悩み」をもとに、ユニークなショップを企画・開催しています。トキメキ事業部ではこのほかにも、大人が本気で「ムダ」を楽しむ「ムダ満喫CLUB」や、日常に「きゅん」を届ける「me project（ミープロジェクト）」、違う自分になりきりながら旅をする「なりきりツアーズ」など、生活者の悩みを「トキメキ」に変える企画を多数展開しています。

【トキメキ事業部HP】 <https://www.lucua.jp/tokimeki/>



◎「ルクア大阪」施設情報

【名称】LUCUA Osaka (ルクア大阪) [東館「LUCUA」(ルクア) / 西館「LUCUA 1100」(ルクア イーレ) / 南館「LUCUA SOUTH」(ルクア サウス)]

【住所】「LUCUA」「LUCUA 1100」大阪市北区梅田3-1-3 「LUCUA SOUTH」大阪市北区梅田3-1-1

【TEL】06-6151-1111 (ルクア大阪インフォメーション)

【施設HP】 <https://www.lucua.jp>

◎JR西日本SC開発株式会社

【代表取締役社長】竹中 靖 [本社所在地]大阪市北区梅田3-1-3大阪ステーションシティ・ノースゲートビルディング16階

【事業内容】ショッピングセンターの運営・管理および開発 [HP] <https://jrWSC.co.jp>