

こどもの寝かしつけの課題解決へ

「睡眠朗読」による音声だけの絵本

「おやすみ書店 みみみん」をスタート



日本テレビホールディングス株式会社は、「日テレ共創ラボ」の活動のひとつ、暮らしの課題解決を考える「CREATIVE LIVING lab」として、東日本電信電話株式会社、株式会社 NTTDX パートナー、日本出版販売株式会社、株式会社ブレインスリープと共創し、子どもの寝かしつけの課題を解決する、音声だけの絵本「おやすみ書店 みみみん」の提供を、2024 年 12 月 1 日から試験的に開始いたしました。

■「おやすみ書店 みみみん」の特徴

「おやすみ書店 みみみん」は、おやすみ前に親子で聴く、子どもの寝かしつけをサポートすることを目指した音声コンテンツで、下記の様な特徴があります。

<https://www.mimimin.jp/>

(1) 読み聞かせのスペシャリストを採用した「睡眠朗読」手法による入眠時間の短縮効果

日本テレビ元アナウンサーであり、絵本専門士として多くの読み聞かせ活動を行う杉上佐智枝を中心に、寝る前に適した読み聞かせならぬ、「読み寝かせ」手法を開発。ナレーションの 5 要素（高低・強弱・抑揚・間・音色）を定量的に分析し、実際に未就学児を対象とした睡眠への影響を検証。読み聞かせ習慣のある子どもは、入眠時間が約 7 分短くなる効果が得られました。

(2) おやすみ前にぴったりな厳選されたストーリー

長年の実績を持つ日販による、就寝前の親子の時間にふさわしい魅力的なストーリーを持つ絵本を厳選。「手ぶくろを買いに」新美南吉、「夜」竹久夢二、「海の話」山村慕鳥など、古典的名作の朗読により、日本語の美しい響きや音感も楽しめます。

■読み寝かせ体験イベントの開催

本プロジェクトの実施にあたり、12月1日（日）、お茶の水の日本出版販売本社にて、報道向け記者発表会を行いました。15組の親子に、日本テレビ元アナウンサー／絵本専門士の杉上佐智枝による、新美南吉「手ぶくろを買いに」の睡眠朗読を体験して頂きました。



「おやすみ書店 みみみん」は、株式会社オトバンクが運営するオーディオブック配信サービス「audiobook.jp」上で配信を行い、2025年3月末まで音声絵本を適宜追加・配信予定です。今回の試験的運用を経て今後の展開を検討していきます。

■共創パートナーと各社の役割

本取り組みは「ZAKONE」を運営するNTT東日本グループのスリープテック事業とZAKONEに加盟する日本出版販売、日本テレビHD、ブレインスリープの4社の共創により開発されました。



プロジェクトチーム

企画・開発：NTT 東日本/NTT DX パートナー、日本出版販売、日本テレビ HD

効果検証：ブレインスリープ

協力：Cybernex、エーアイ、乳幼児睡眠コンサルタント 愛波あや、オトバンク、Konel

■本件に関する問い合わせ先：

日本テレビホールディングス株式会社 経営戦略局 R & D ラボ

[【日テレ共創ラボ】お問合せフォーム \(ntv.co.jp\)](https://www.ntv.co.jp)