

第1回アジェンダ (2025/12/11)

目安時間

1. 自己紹介 (所属・名前・普段の業務内容・テーマの選択理由 等)

14:00~14:15

2. グループディスカッション (約5名/1Grで議論 → 最後に発表)

議論: 14:35~15:30

「自然に良い眠り繋がる働き方とワークスペースづくり」とは?

発表: 15:30~15:45

～グループディスカッションの合間にコーヒースタンド～

3. 3年間の計画 (案)

4. 意見交換・その他

5. 次回ミーティング (2026年2月頃・後日日程調整)

15:45~16:00

第1回アジェンダ (2025/12/11)



目安時間

1. 自己紹介 (所属・名前・普段の業務内容・テーマの選択理由 等)

14:00~14:15

2. グループディスカッション (約5名/1Grで議論 → 最後に発表)

議論: 14:35~15:30

「自然に良い眠り繋がる働き方とワークスペースづくり」とは？

発表: 15:30~15:45

～グループディスカッションの合間にコーヒースタンド～

3. 3年間の計画 (案)

4. 意見交換・その他

5. 次回ミーティング (2026年2月頃・後日日程調整)

15:45~16:00

ウェルビーイング：自然に健康になれるまちづくり

厚生労働省は健康日本21（第3次）から「自然に健康になれる環境づくり」というキーワードを導入

▶ 建築・不動産・鉄道業界の知見に**医学的知見を融合**、**自然に健康になれるまちづくり**について議論

研究テーマ（案）

① まち（建築物・インフラ）で人を**診る**

日常生活でさりげなく人をセンシングするには？
例) 睡眠（ベッド）、便・尿（トイレ）、表情（鏡）、
体重（床）、体温、脈拍、呼吸、血圧、活動量…

② まち（建築物・インフラ）で人を**読む**

センシングデータを統合し、健康予測できるか？
例) 睡眠の質と心拍、温湿度等による血圧や頭痛の予測
活動量等のヒトデータによる腰痛・肩こりの予測



経済産業省：デジタルが変えるヘルスケアの未来，2023.3 [リンク](#)（2025.10.10閲覧）

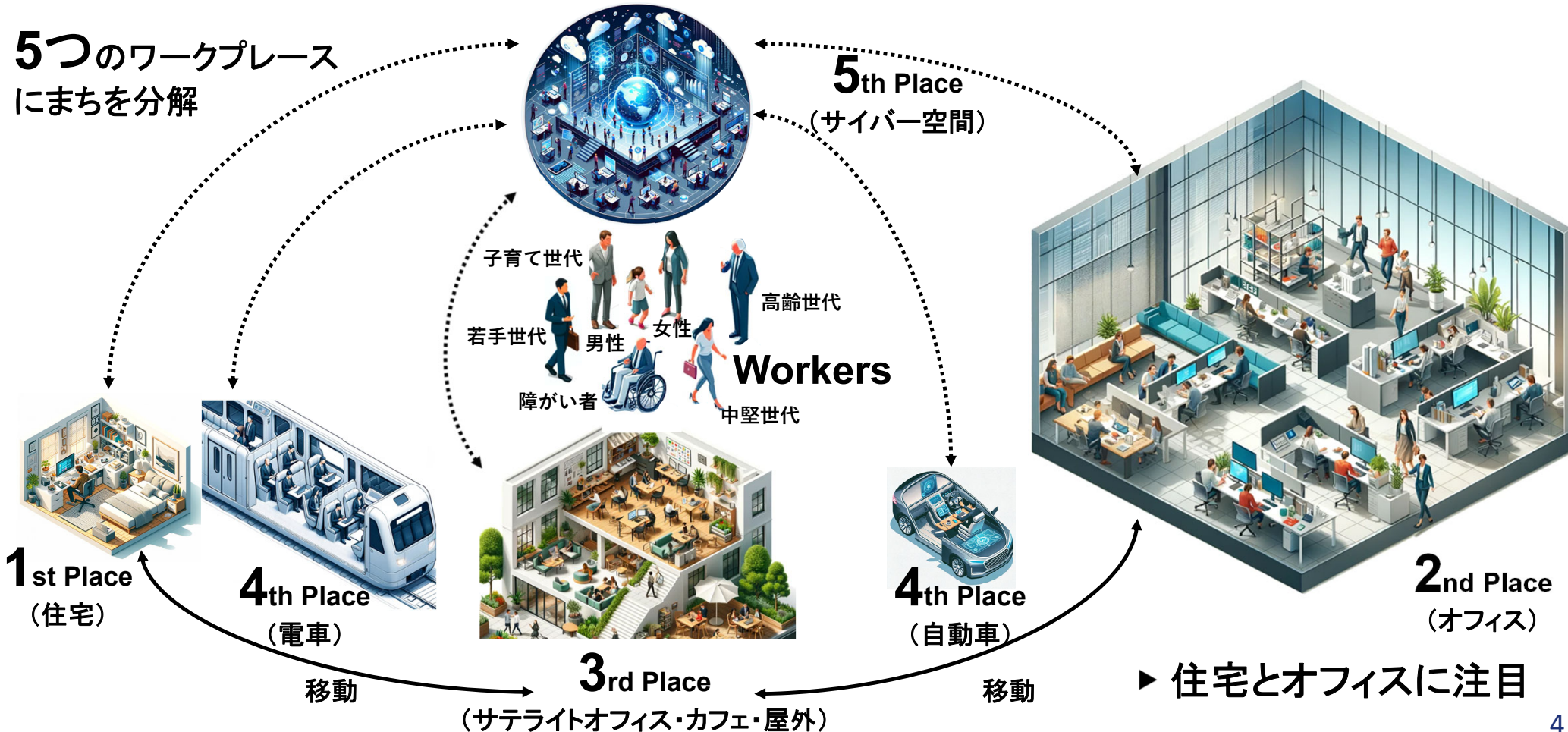
期待する成果：自然に健康になれるまちの未来像の提示 **イメージ**（可能な範囲でプロトタイプ作製・データ取得）

参加教員：海塩渉（建築学），月野木ルミ・桑原和代・宮部成菜実（公衆衛生学） + 企業の皆様

テーマ案：自然に良い眠り繋がる働き方とワークスペースづくり

多様な働き方が可能になった現在、我々がいきいきとサステナブルに働き続けるためには？

5つのワークスペース
にまちを分解



テーマ案：自然に良い眠り繋がる働き方とワークスペースづくり

多様な働き方が可能になった現在、我々がいきいきとサステナブルに働き続けるためには？

▶ 自然に良い眠りに繋がるような働き方やワークスペースが必要（でもエビデンスがほとんどない）



<https://suumo.jp/journal/2020/02/13/170419/>

<https://www2.panasonic.biz/jp/solution/office/solution/wellness.html>

目的：ワーカーの働き方＋勤務環境（住宅・オフィス）と睡眠の関連を明らかにすること

第1回アジェンダ (2025/12/11)

目安時間

1. 自己紹介 (所属・名前・普段の業務内容・テーマの選択理由 等)

14:00~14:15

2. グループディスカッション (約5名/1Grで議論 → 最後に発表)

議論: 14:35~15:30

「自然に良い眠り繋がる働き方とワークスペースづくり」とは？

発表: 15:30~15:45

～グループディスカッションの合間にコーヒースタンド～

3. 3年間の計画 (案)

4. 意見交換・その他

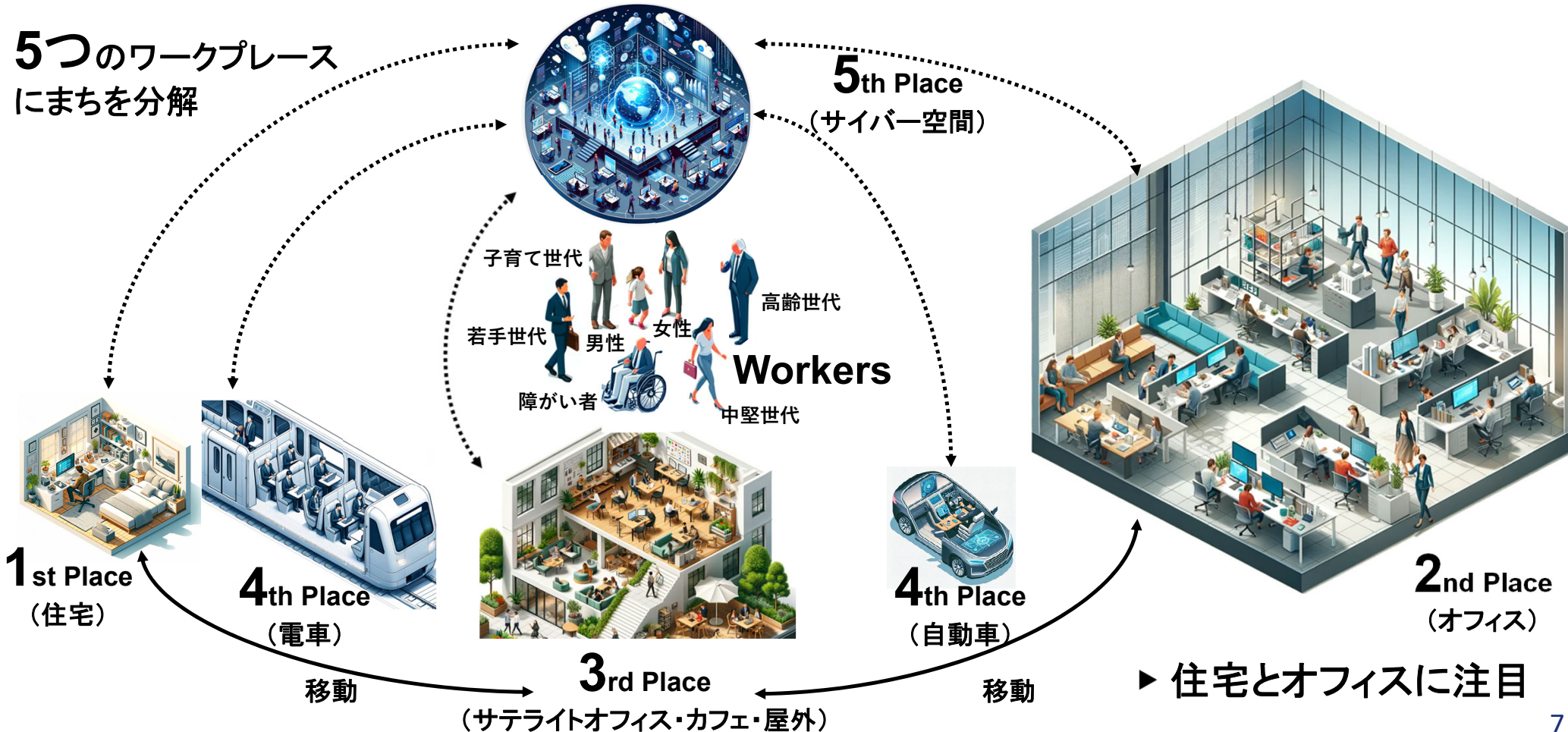
5. 次回ミーティング (2026年2月頃・後日日程調整)

15:45~16:00

テーマ案：自然に良い眠り繋がる働き方とワークスペースづくり

多様な働き方が可能になった現在、我々がいきいきとサステナブルに働き続けるためには？

5つのワークスペース
にまちを分解



グループディスカッション

テーマ：自然に良い眠りと疲労軽減に繋がるワークプレイス作り

進め方

都心にあり、従業員の多くが睡眠時間が短く慢性的な疲労を抱える
ワークプレイスの環境づくりに取り組みます

課題1

①良い眠れる日が増え、疲労回復しやすい理想の働き方を考えましょう。
「10年後」に達成することをイメージし、ワークプレイスを絞らない。

- 実現可能性は追求せず、自由な発想であなたの考える理想を描く
- 似た理想像を集めてまとまりを作り、簡単な名前「テーマ」を付ける
- 出たテーマのうち、関心が高く取り組みたいテーマをグループで2つ選ぶ

課題 2

②①で考えた理想の働き方を支える環境づくりを考えましょう

- 各自で環境づくりを考えるワークプレイスを2つ決める。

現地参加：5つのワークプレイスから2つ選択

zoom参加：オフィスのみ1つ選択

- 付箋紙には、どのワークプレイスの環境づくりかわかるように記載する
- 自由な発想で、具体的にどんどん書いてください。

5つのワークプレイス

(1)住宅(2)オフィス(3)サテライトオフィス, カフェ, 屋外(4)自動車, 電車(5)サイバー空間

デザイン思考でのルール

- 相手の意見を否定しない。（共感が大切！）
- 思いのままに**どんどん**書く。（たくさん出た方が良く、かぶってよい）
- 書き出した後に、共通・類似したコメントごとにまとまりを作る。
- まとまりに名前（テーマ名）をつける。別な色の付箋紙で記載

注意：書き出す時間、議論する時間の配分を考えましょう。

ディスカッションのグループ分け（敬称略）

Gr. 1		Gr. 2		Gr. 3		Gr. 4 (Zoom)	
片山 研	西松建設	中野 弥	大成建設	桑山絹子	竹中工務店	瀬瀬一真	西松建設
海宝裕樹	長谷工コーポ レーション	柳原一太	長谷工コーポ レーション	岸毅明	長谷工コーポ レーション	宇井貴士	スズキ
森 祐輔	野村不動産	佐藤響	富士通	鈴木達雄	野村不動産	平野万紀子※1	森ビル
酒井郁	明電舎					野口優子※2	共立メンテナ ンス
						高橋泰斗※3	東急建設
月野木ルミ	東京科学大	桑原和代	東京科学大	森田久美子	東京科学大	海塩渉	東京科学大
						河邊優	東京科学大

※1：15:15～参加 ※2：車移動中 ※3：発言不可

第1回アジェンダ (2025/12/11)

目安時間

1. 自己紹介 (所属・名前・普段の業務内容・テーマの選択理由 等)

14:00~14:15

2. グループディスカッション (約5名/1Grで議論 → 最後に発表)

議論: 14:35~15:30

「自然に良い眠り繋がる働き方とワークスペースづくり」とは？

発表: 15:30~15:45

～グループディスカッションの合間にコーヒブレイク～

3. 3年間の計画 (案)

4. 意見交換・その他

5. 次回ミーティング (2026年2月頃・後日日程調整)

15:45~16:00

第1回アジェンダ (2025/12/11)

目安時間

1. 自己紹介 (所属・名前・普段の業務内容・テーマの選択理由 等)

14:00~14:15

2. グループディスカッション (約5名/1Grで議論 → 最後に発表)

議論: 14:35~15:30

「自然に良い眠り繋がる働き方とワークスペースづくり」とは？

発表: 15:30~15:45

～グループディスカッションの合間にコーヒースタンド～

3. 3年間の計画 (案)

4. 意見交換・その他

5. 次回ミーティング (2026年2月頃・後日日程調整)

15:45~16:00