



最高の睡眠が元気な子をつくる！
ぐっすりゲンキ プロジェクト
企画ご提案書

Ver.1

主婦の友社
育児教育事業部
Baby mo 編集部
コンテンツ営業部 メディア営業部

お問い合わせ：
コンテンツ営業U 西小路・広部
[Tel:03-5280-7567](tel:03-5280-7567)
Mail:business@shufutomo.com



主婦の友社

メディア営業U 北嶋・木村
Tel:03-5280-7510



はじめに

これまでBaby-mo編集部は、子どもの睡眠を確保するために様々な企画でアプローチをしてきました。

産後うつや感染症対策による家時間のストレス等も増加する今、ママの睡眠の質だけでなく、親子の睡眠の質へのアプローチが、改めて必要なのではないかと考えました。

心地よい親子睡眠～ヒーリングSLEEP～を体感できる機会をリアルな体験ベースで提供し、親子で過ごす日々が上向ききっかけを作っていきたい、そういう思いから本企画を立ち上げました。

2022年11月
Baby-mo編集部

眠れなくてつらい…ママたちのリアルな声

※Baby-mo編集部調べ

夜中に子どもが何度も起きて眠れない…
トントンや抱っこをすると逆に泣いてしまいます。



20代1児のママ



30代1児のママ

抱っこじゃないと寝かしつけできず、昼も夜も寝返りして目が覚め、ハイハイのような体勢をして起きてしまう。再度の寝かしつけも抱っこか授乳をしないと寝ないので、大変です。

産後からずっと腱鞘炎が良ならず、嬉しいことなのに我が子が重くなることに心配を覚えてしまいます。



30代2児のママ

眠ることに対して不安を感じるママの声が多数届いています。

なぜ子どもにとって睡眠が大切なのか？

夜眠ることにより、子どもにとって下記の4つの良いことが発生します。

①脳と体の休息

人間は昼行性の動物です。夜の休息が十分でないと、体の疲れがとれず、昼間の脳の働きも鈍ってしまいます。睡眠不足では体がダルく、やる気も起きないのは大人も子どももいっしょです。

②記憶の整理・定着に

夜の睡眠中に、脳は日中に体験したこと、学んだことを整理します。また、必要なことを記憶として定着させていきます。毎日、新しい発見が続く乳幼児期は、その体験を整理するためにも十分な睡眠が必要です。

③身体的な成長に欠かせないホルモンを分泌

体内時計が整ってくる4ヶ月ごろから、夜の睡眠中に「成長ホルモン」が分泌されるようになります。この分泌により、骨を伸ばし、筋肉を増やすなどの効果が見込めます。分泌のピークとなるのは、午後10時から午前2時。この時間帯にしっかり眠らないと、成長ホルモンの分泌が減り、成長が阻害される可能性もあります。

④メラトニンの分泌

眠けを起こすホルモン「メラトニン」も睡眠中に分泌されます。メラトニンには、活性酸素から体を守り、将来の老化やガンを抑制するほか、性的成熟を抑える働きもあります。

出典：「はじめてママ&パパのしつけと育脳」(主婦の友社刊)

西川株式会社 「[はじめよう 眠育プロジェクト](#)」

伸芽's クラブ 「[子どもの睡眠は脳に大きな影響が。勉強ができる子はよく寝ている?](#)」

Baby-moが提案したいこと

良い睡眠は、身体・教育・将来のあらゆる“**ゲンキ**”を促します。
そんな睡眠の質を上げることで、より良い成長が待っていることを啓発します



身体の“ゲンキ”

夜の睡眠中に成長ホルモンを分泌し、子供の発育を促します。



教育の“ゲンキ”

夜の睡眠中に日中に体験したこと、学んだことを整理し、必要なことを記憶として定着させていきます。



将来の“ゲンキ”

眠けを起こすホルモンが将来の老化やガンを抑制します。

パートナーの企業様と一緒にママたちへ 良い睡眠が促す“ゲンキ” を訴求します！

イベント概要

睡眠について参加者が体験したり講師等のお話を聞くために快適に過ごせるホテルにて、世界睡眠デー(3/18)に近い平日1泊2日を予定しています

- ・実施日時:2023年3月
- ・募集人数:約40組予定(約140名)
- ・実施内容:著名人の講演など各種プログラム

<会場候補例>



リゾナーレハケ岳



ホテルエピナール那須



アングの森

etc...

イベント登壇タレント案(仮) ※いずれも調整中になります。

弊社の雑誌やWebメディア、書籍等で起用実績のある方を中心に、各メディアで活躍する方をお招きし、ご自身の育児の体験をもとにした睡眠のお話や専門家ならではの知見に基づいたお話をさせていただきます！



南明奈さん・濱口優さんご夫妻



てい先生



古坂大魔王さん



横澤夏子さん



近藤千尋さん



紺野あさ美さん



辻希美さん



ケロポンズさん

イベントコンテンツ案(仮)

※内容については変動の可能性がございます。

睡眠の専門家に直接質問したり、親子で一緒に動いて睡眠についてその場で楽しく学ぶだけでなく、似顔絵やSNAP等、イベントの記念になるコンテンツも企画中!

愛波文さんに聞いてみよう!寝かしつけQ&A

子どもの睡眠コンサルタント愛波さんのオンライン講座。イベント参加者のお悩みにその場で答えていただきます。

良い眠りにはこれが必要!タッチ&トライコーナー

寝具やアプリや食べ物、飲み物など、より良い眠りのためのグッズをお試しできるブース。

しっかり動けば夜ぐっすり♪のピーヤ体操

子どもたちに大人気の芸人 小島よしおさんをアサイン。子どもが喜ぶ体操を考えていただき、親子で一緒に楽しく体を動かします。

お笑いママ芸人トークショー

人気のママ芸人が数名で子育てについて語る。ニッチェ江上さん、キンタロー。さん、たんぽぽ白鳥さんなど。

親子でできるリラックスアロマヨガ講座

就寝前に実践するとよく眠れるようになるヨガを参加者みんなまでトライ。

イラストレーターさんによる似顔絵コーナー

参加者の中から抽選で人気のイラストレーターさんに似顔絵を描いていただくコーナー。

おやすみ絵本展示コーナー

絵本アドバイザーがおすすめる「おやすみ絵本」を展示するコーナー。参加者は自由に手に取って読むことができます。ゆっくり読めるようなスペースも準備。

無料親子SNAPコーナー

専用ブースでプロのカメラマンが撮影後、プリントアウトして翌日ボードに貼って掲出。そこから剥がして持ち帰っていただく仕掛けも。スタンプラリーも合わせて実施予定。

おむつと睡眠について

紙おむつによる赤ちゃんのお腹へのしめつけは乳幼児の睡眠に影響することが確認されています。良い睡眠とおむつには密接な関係があると考えられます！



しめつけ力が小さい紙おむつを
着用することにより…

- ・深い睡眠をとりやすい
- ・しっかりと眠ることができ、
起床時刻が早くなる。

イベント企画案(仮)

- ・メーカー担当者に聞く!ぐっすり眠るためのおむつの選び方講座
- ・実際に履かせてみよう!あなたの赤ちゃんにピッタリのおむつ選び(タッチ&トライ)
etc…

ミルクと睡眠について

ミルクには赤ちゃんの心を落ち着かせ、睡眠を促す成分が入っています。良い睡眠とミルクには密接な関係があると考えられます！



赤ちゃんがミルクを飲むことにより…

- ・栄養をしっかり取るだけでなく、寝付きもよくなる
- ・しっかりと眠ることができ、起床時刻が早くなる。

イベント企画案(仮)

- ・メーカー担当者に聞く!ぐっすり眠るためのミルクの作り方講座
- ・いっぱい飲んでぐっすり眠ろう!編集部のオススメミルク(タッチ&トライ)
- etc…

赤ちゃんの健康と睡眠について

睡眠により分泌される成長ホルモンは免疫力を強化し、筋肉を増やして骨を形成する効果があります!良い睡眠と赤ちゃんの健康には密接な効果があると考えられます!



赤ちゃんが眠ることにより…

- ・成長ホルモンが分泌され、体の成長を促します。
- ・将来のガンや老化を抑えることも確認されています。

イベント企画案(仮)

- ・眠ると何が良いの?睡眠の権威〇〇先生による眠りと健康の密接な関係
 - ・将来の健康はこれで叶える!赤ちゃんのぐっすり快眠グッズ体験(タッチ&トライ)
- etc…

赤ちゃんの食と睡眠について

赤ちゃんも3食きちんと食べることにより、よく眠くなりやすくなります。食事と睡眠のリズムを整えることで、生活のリズムもつけやすくなります。



赤ちゃんが規則正しく食事をするにより…

- ・眠りのリズムもつきやすくなります。
- ・リズムがつくことで質の高い睡眠をとりやすくなります。

イベント企画案(仮)

- ・いっぱい食べてぐっすり眠ろう!睡眠の権威〇〇先生による食と睡眠の関係性
- ・最新の食トレンドが満載!赤ちゃんがいっぱい食べたい(飲みたい)もの大集合(試食・試飲コーナー) etc…

3月のイベント出展



Baby-mo本誌:4C2P



Baby-mo Web:1記事



実施内容

+

+



★商品やサービスのご紹介!

★イベントの様子をご報告!

- *申し込み締め切り:2023年1月18日(水)
- *対象:Baby-mo春夏号(2023年3月15日発売)
- *WEBは2月以降の掲載を予定
- *参加者を募る記事を事前にBaby-mo Webで配信予定

協賛コンテンツ(1時間) ブース出展(1コマ)

G250万円+税

イベントオプション ※詳細は別途ご相談

- ・部屋置きサンプリング :G30万円+税
- ・オウンドメディア用の記事制作* :G50万円+税
- *イベントの内容に関する記事制作です/1記事
- ・Baby-moインスタライブ配信 :G100万円+税

コンテンツ制作オプション ※詳細は別途ご相談



- 動画制作 G100万円+税~/1本
- Web記事制作 G50万円+税~/1記事
- 書籍制作 G800万円+税~

イベントコンテンツについて

1日目	
時間	内容
13:00	
14:00	
15:00	チェックイン 開会式
16:00	著名人トークショー
17:00	協賛コンテンツ①
18:00	協賛コンテンツ②
19:00	
20:00	
21:00	

2日目	
時間	内容
7:00	
8:00	協賛コンテンツ③
9:00	協賛コンテンツ④
10:00	閉会式
11:00	
12:00	チェックアウト
13:00	
14:00	
15:00	

朝食

夕食

協賛コンテンツ

睡眠と関連するテーマについて、参加者へ1時間セミナーやワークショップ等を実施することができます。

ブース出展

睡眠と関連する商品等をご紹介できるブースを設定することができます。

※上記は当日のスケジュールイメージです。
都合により変動する可能性があります。

事例紹介

Baby-mo・Baby-mo Web編集部では、コラボ商品の開発や各種記事制作等、多くの事例がございます。

●コラボ商品開発



抱っこされ枕
(眠り製作所様)

●コンテンツ制作



会員向け記事制作
(保険会社様)

●タイアップ広告



ロンパースベア
(エンパシージャパン様)



絵本制作
(クマーバ様)



メディア概要 Baby-mo、Baby-mo Web



Baby-mo

3・6・9・12月15日発売
編集長:大隅優子
創刊:2002年10月
年部数:17,100部(日本雑誌協会算定)

0~2歳のパパママに向けた、初めての育児を経験する方でも分かりやすい情報を提供する雑誌です。



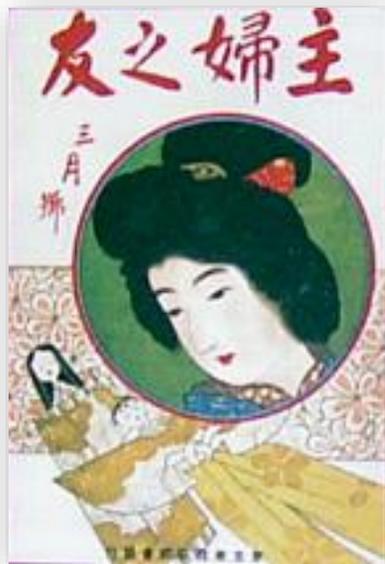
Baby-mo Web

編集長:村井未来
ローンチ:2021年8月
月間PV/UU:295万PV/62万UU

妊活~妊娠・出産~育児まで、「Baby-mo」ワンブランドで「安心」「信頼」のコンテンツを発信

主婦の友社 会社概要

主婦の友社は生活者とともに106年——。変わらぬ信念は常にお客さまとともにあることです。



グッドコンテンツによって、すべての女性の
幸福を実現する企業
関心・親切・安心・ていねい 主婦の友

創業から106年。主婦の友社の理念は、雑誌「主婦の友」創刊のときから現在まで変わっていません。愚直に「すべての女性の幸福」を追求し続けてきました。また、現在主婦の友社が女性たちにアプローチする方法は雑誌だけではなく、書籍、WEBコンテンツや商品開発と多岐にわたります。

これからも、あらゆる手段を駆使して女性にアプローチし「すべての女性の幸福」を追求し続けること。それが主婦の友社の使命です。

- Company Profile -

創業	1916年
資本金	1億円
売上高	56.7億円(2022年3月期)
従業員数	126名(2022年4月時点)
所在地	東京都品川区上大崎3-1-1目黒セントラルスクエア
社長	平野 健一

01

7誌の雑誌と年間400冊以上の書籍・ムック刊行
✓ティーンからシニア層まで、幅広い年齢層をカバー
✓実生活で役立つあらゆる実用分野を網羅

02

100年間培っている編集力&記者力をアウトプットして提供
✓読者や生活者の目線に立ったコンテンツを制作
✓時代や時流をきりとる表現力

03

億を超える保有コンテンツから様々なリソースの提供
✓信頼・安全・質の高い記事・著者・編集者
✓需要者・必要とする企業のPOINTを押さえた提案力

Thank you.



主婦の友社