

**秋の睡眠の日(9 月 3 日)を前に
「ネスカフェ 睡眠カフェ」と、トヨタ開発の戦略的仮眠ツール「TOTONE」が初コラボ
コーヒーを飲んでから短い仮眠(昼寝)を行う「コーヒーナップ」を共同で提案
～原宿の店舗で、2025 年 8 月 19 日(火)から期間限定で「TOTONE」専用コースを提供～**

ネスレ日本株式会社(本社:兵庫県神戸市、代表取締役 社長 兼 CEO:深谷 龍彦、以下「ネスレ日本」)は、良質な睡眠のために必要な情報を総合的に学び・体験できる情報拠点「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」(東京都渋谷区)において、トヨタ自動車株式会社(代表取締役社長:佐藤 恒治、以下「トヨタ」)が開発した戦略的仮眠ツール「TOTONE」を 2025 年 8 月 19 日(火)から期間限定で設置し、コーヒーを飲んでから短い仮眠(昼寝)を行う「コーヒーナップ」を共同で提案するイベント「ネスカフェ 睡眠カフェ×TOTONE でコーヒーナップ」を開催します。



「ネスカフェ 睡眠カフェ×TOTONE でコーヒーナップ」のイメージビジュアル



2 階のカフェスペースに設置する「ネスカフェ」特別仕様の「TOTONE」

ネスレ日本は、社会的に大きな問題となっている日本人の睡眠不足に注目し、カフェインを含む通常のコーヒーとカフェインレスコーヒーの飲み分けを通じて、良質な睡眠習慣について学べる場として「ネスカフェ 睡眠カフェ」を展開してきました。2017 年以降、期間限定イベントを 3 回開催し、2019 年からの品川区・大井町での常設店運営を経て、2021 年 3 月より、「ネスカフェ 原宿」3 階に「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」を常設店としてオープンしました。

睡眠不足は、日中に眠気を引き起こし、注意力や作業効率を低下させる要因となり、知らず知らずのうちに生産性を損なうことにつながります。こうした課題に対してネスレ日本は、カフェインを含むコーヒーを飲んだ後に 15～20 分程度の短い仮眠(昼寝)を取る「コーヒーナップ」を提案しています。「コーヒーナップ」を行うと、ちょうど起きた頃にカフェインでシャキッと、午後のパフォーマンス向上が期待できます。

このたび、短い仮眠(昼寝)および「コーヒーナップ」の認知を高めるために、トヨタが開発した戦略的仮眠ツール「TOTONE」とコラボレーションしたイベント「ネスカフェ 睡眠カフェ×TOTONE でコーヒーナップ」を行います。「TOTONE」は、トヨタが自動車ですべて培ってきた快適空間を設計する技術や居眠り運転を防止する技術等を応用し、様々な仮眠をサポートする機能を搭載しています。通常は法人向けに提供されているため、当イベントは一般の皆様にとって「TOTONE」を体験できる貴重な機会となります。

<開催概要>

コース名: ネスカフェ 睡眠カフェ×TOTONE でコーヒーナップ
体験時間: 30 分
場所: 東京都渋谷区神宮前 1 丁目 22-8 ネスカフェ 原宿
営業時間: 11:00 から 20:00(最終受付、フード・ドリンクラストオーダー19:00) ※8月19日(火)のみ 16:00 オープン
席数と設置期間: 2 階のカフェスペース内・1 席 2025 年 8 月 19 日(火)から 9 月 23 日(火)
3 階の「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」内・2 席 2025 年 8 月 19 日(火)から 12 月 18 日(木)
利用料金: カフェインを含む「ネスカフェ」のコーヒー 1 杯+席の利用で 825 円(税込)
ホットの場合はコーヒーマーカー「ネスカフェ ゴールドブレンド バリスタ」で淹れた「ネスカフェ ゴールドブレンド」を、アイスの場合は「ネスカフェ ゴールドブレンド ボトルコーヒー 無糖」を提供します。



体験の流れ： ①「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」の専用サイト(<https://suimin-cafe.jp/>)で予約をする。
②来店し、スタッフの案内のもと、体験席に向かう。
③スタッフが、カフェインを含む「ネスカフェ」のコーヒー1杯を提供する。
④体験席でリラックスタイムを過ごす(30 分間)。
⑤体験時間終了次第、退出する。

予約方法： 2025 年 7 月 31 日(木)より「ネスカフェ 睡眠カフェ in 原宿」の専用サイト(<https://suimin-cafe.jp/>)で予約を受け付けます。「睡眠カフェのご予約はこちら」から、
『【期間限定】TOTONE コーヒーナップ体験席』を選ぶと、予約が可能です。
※予約なしで来店された場合は、事前予約のお客様を優先の上、座席の空きをみてご案内します。

特別メニュー： 「ネスカフェ 睡眠カフェ×TOTONE でコーヒーナップ」企画の実施を記念して、
必須アミノ酸の一種である「トリプトファン」を約 78mg(1 人分当たり：ネスレ日本調べ)
含む「きなこのブランマンジェとコーヒーゼリー」を、期間限定で提供します。
当メニューは、「TOTONE コーヒーナップ体験席」を利用した方だけが
注文可能です。



提供期間： 2025 年 8 月 19 日(火)から 12 月 18 日(木)まで
メニュー名： きなこのブランマンジェとコーヒーゼリー
価格(税込)： 650 円

■「TOTONE」について

「TOTONE」は社会的に課題となっている日本人の睡眠不足と睡眠不足がもたらす弊害に着目し、開発したトヨタの新規事業の一つです。自動車ですべて培ってきた快適空間を設計する技術や居眠り運転を防止する技術等を応用し開発した戦略的仮眠ツールで、空間やシート自体の心地よさに加えて、エアクッション、シートヒーター、光や音を組み合わせて快適な入眠・睡眠・目覚めをサポートする機能を多数搭載しております。戦略的に TOTONE を活用することで頑張っている方々の働き方改革を支援します。

「TOTONE」ウェブサイト： <https://www.toyota.co.jp/totone/>

以上

参考資料

■「コーヒーナップ」とは

「コーヒーナップ」とは、カフェインを含む「コーヒー」と短時間の仮眠を意味する「ナップ」を掛け合わせた言葉です。私たちの脳は働きを回復するために睡眠を必要としており、日中に眠気を感じることもあります。仮眠(昼寝)はこの眠気をやわらげるのに有効であり、15～20 分程度の短い仮眠が最適とされています。カフェインを含むコーヒーを飲んでから短い仮眠を取ることで、ちょうど目覚めた頃にカフェインでシャキッと、すっきりとした状態で午後の活動をサポートできるとされています。

コーヒーナップを実践する時は以下の 5 つのステップで行います。

1. 昼寝をはじめる前にカフェイン入りのコーヒーを飲む。
2. ほどよく眠れるように楽な姿勢を取る。リクライニングチェアやマッサージチェアなど、頭を預けられるヘッドレストのついた椅子に座るとゆったりできる。
3. 昼寝前にあらかじめ設定した時間に目覚めることを意識づけ、自然に起きられるように心の準備をする。
4. 照明を消して静かな環境を整え、深い呼吸をしながら眠りにつく。
5. 設定した時間に起きる。心地よい音楽などで目覚め、昼寝後は光を浴びたり、カラダを動かすのもおすすめ。

