

～漆黒の暗闇の中で体験する、極上の睡眠～  
ダイアログ・イン・ザ・ダーク「内なる美、ととのう暗闇。」の新プログラム  
「午睡」を2022年4月9日(土)より開催。

2022年3月10日

一般社団法人ダイアログ・ジャパン・ソサエティ

一般社団法人ダイアログ・ジャパン・ソサエティ（東京都港区・代表理事 志村季世恵）は、ダイアログ・イン・ザ・ダーク「内なる美、ととのう暗闇。」の新プログラム「午睡(ごすい)」を昭和西川株式会社様のご協賛により、東京・三井ガーデンホテル神宮外苑の杜プレミア内の会場にて、2022年4月9日～6月30日に開催します。また、同プログラムのチケットを2022年3月10日から販売いたします。



「午睡」は、ダイアログ・イン・ザ・ダーク「内なる美、ととのう暗闇。」シリーズの一環として「暗闇の中で体験する極上の睡眠」をテーマにした新しいプログラムです。

新型コロナウイルスの感染拡大により、暮らす環境や働く環境が激変し、健康に興味を抱く人が増えています。眠りに関する悩みを抱える人も多いのではないのでしょうか。そこで、かねてから当法人のソーシャルプログラムのファンの皆さまからいただいていた「暗闇の中で眠ってみたい」というご要望にお応えし、1日のパフォーマンスを向上させる効果があるといわれる「昼寝」を最適な環境でご体験いただけるコンテンツをご用意しました。

医師・医学博士の志村哲祥氏に企画を監修いただき、webサイトの「昼寝の最適診断」で一人ひとりの生活リズムに応じた時間帯のユニットを選んでご参加いただけます。また皆様を極上の睡眠へと誘うために、昭和西川株式会社様よりムアツプラスの寝具をご提供いただくとともに、睡眠環境を睡眠研究家の西川ユカコ氏に監修いただきました。

靴を脱いで裸足になり、躰(にじ)り口を潜ると、そこは日常とは異なる世界。視覚以外の感覚を広げ、木や水に触れ、やがて檜の床の上に。能舞台にも似た静寂な空間で心や体をほぐしながら、ゆっくりと身体を鎮めて極上の睡眠を体験いただけます。このひと時が、あなたの心と身体をととのえ、自分を取り戻す大切な時間になれば幸いです。

### 【内なる美、ととのう暗闇。「午睡」】開催概要

漆黒の暗闇のなかで身体を鎮めて、極上の眠りを探求するプログラムです。

開催日時：2022年4月9日(土)～6月30日(木) ※月曜メンテナンス日

開催時間：各回90分 ①12時30分～14時 ②15時～16時30分

開催場所：三井ガーデンホテル神宮外苑の杜プレミア 2階  
(東京都新宿区霞ヶ丘町 11番 3号)

アクセス：都営大江戸線「国立競技場」駅から徒歩1分、  
JR中央・総武線「千駄ヶ谷」駅から徒歩5分、  
同「信濃町」駅から徒歩6分

体験費：大人8,800円(税込)(各回定員8名) ※18歳未満はご体験いただけません。

チケット販売・予約はこちら <https://did.dialogue.or.jp/totonou/>

※開催がない日程・お時間もございます。詳細は予約ページにてご確認ください。

■午睡企画監修：志村哲祥 医師・医学博士

東京医科大学精神医学分野睡眠健康研究ユニットリーダー、  
神経研究所客員研究員、国立精神・神経医療研究センター客員研究員

■睡眠環境監修：西川ユカコ 睡眠研究家

著書 2020『最強の睡眠』(SB クリエイティブ)

■協賛：昭和西川株式会社



URL：<https://muatsuplus.com/>

### 【ダイアログ・イン・ザ・ダーク「内なる美、ととのう暗闇。」とは】

ダイアログ・イン・ザ・ダークは視覚障害者の案内により、完全に光を遮断した“純度100%の暗闇”の中で、視覚以外の様々な感覚やコミュニケーションを楽しむソーシャルエンターテイメントです。2019年秋にホテル内にオープンした新施設「内なる美、ととのう暗闇。」では、自然や日本文化を感じることでできる神宮外苑ならではのさまざまなシーンを体験いただき、自分自身と対話をしながら、心とからだをととのえる、ダイアログ・イン・ザ・ダーク初となる大人のための体験施設です。

HP : <https://did.dialogue.or.jp/totonou/>

### 【ダイアログ・イン・ザ・ダーク (DIALOGUE IN THE DARK) 】とは】

純度100%の真っ暗闇の中で、見ること以外の感覚を使い、驚きに満ちた発見をしていくエンターテイメント。体験を案内するのは、普段から目をつかわない視覚障害者のアテンダーです。視覚以外の感覚を広げ、新しい感性を使い、チームとなった方々と様々なシーンを体験します。1988年、ドイツの哲学博士アンドレアス・ハイネッケの発案によって生まれ、これまで世界50か国以上、800万人を超える人が体験。日本では1999年に初開催し、これまで23万人以上が体験しています。現在、東京・竹芝にあるダイアログ・ミュージアム「対話の森」にて開催中。

HP : <https://did.dialogue.or.jp>

法人・団体向けワークショップ HP : <https://biz.dialogue.or.jp/>

一般社団法人ダイアログ・ジャパン・ソサエティ

東京都港区海岸一丁目10-45 アトレ竹芝シアター棟1階

<https://djs.dialogue.or.jp/>

一般社団法人 ダイアログ・ジャパン・ソサエティ  
*Dialogue Japan Society*

本件に関するお問い合わせ先  
広報:山崎 [press@dialogue-japan.org](mailto:press@dialogue-japan.org)