



## 「CLUB CEO」 放送情報

### 【154回放送】 株式会社イワタ 岩田有史 代表取締役社長

経営者とZ世代をつなぐ未来創造番組「CLUB CEO」（interfm 毎週日曜日朝7:00放送 パーソナリティ：弊社代表五十嵐彰）に株式会社イワタから岩田有史 代表取締役社長にご出演いただきました。番組の概要は下記のとおりとなります。



※1枚目 前列左から岩田社長、五十嵐。後列左から、Z世代ゲストシードリームさん、SMBCCF皆川さん、Z世代ゲスト塩川さん。  
2枚目 左から岩田社長、五十嵐。

放送日 : 2025年3月9日(日) 7:00~7:55  
放送局 : interfm (FM897)  
出演者 : 岩田有史 (いわた ありちか) さん  
(株式会社イワタ 代表取締役社長)

略歴>

1959年生まれ

京都 東山中学校・高校(男子校)

1982年 京都産業大学(外国語、英語学科)卒業後、1年間イギリスに留学

1983年 株式会社イワタに入社

1988年 入社後は、独学で睡眠の研究を始める

2002年 毎日新聞・コラム「眠れてますか？」スタート(～2016年隔週・343回連載)

2003年 株式会社イワタ(3代目)代表取締役就任 現在に至る

・著作および執筆、寄稿

「なぜ一流の人はみな「眠り」にこだわるのか？」(すばる舎)

「眠れてますか？朝までぐっすりガバッと起きる43の秘訣」(幻冬舎)

「眠れてますか？」(新聞コラム、毎日新聞社)

「基礎講座 睡眠改善学」(ゆまに書房)

「疲れない身体を手に入れる快眠のコツ」(日本文芸社)

「睡眠文化論」(淡交社) 他

Z世代 : シードリームさん(私立第一学院高等学校 普通科 3年生)  
活動>幸せ、孤独、笑顔というキーワードに興味を持ち追求するための活動。将来は、ドラえもんのような精神的自立をサポートするロボットの開発。人生目標は、“誰もが心から笑い合える世界を創る”。

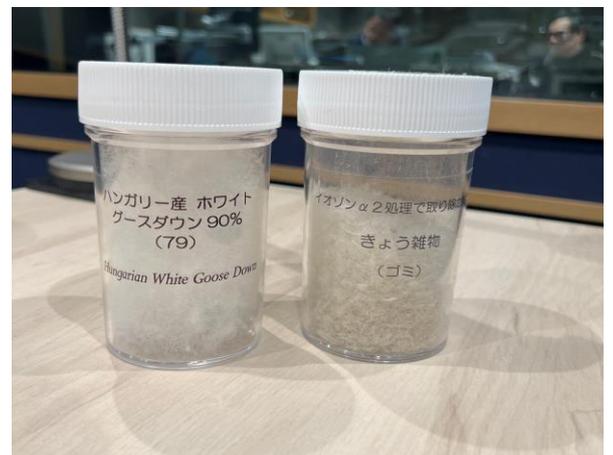
Z世代 : 塩川 遥香さん(大東文化大学 経営学部 経営学科 3年生)  
活動>高校時代に生徒会長として校則改革を実現。『ニュースZERO』出演を機に校則のアップデートを発信し続け、現在は「学校をもっと自由に」をテーマとした校則NPOに参画。今年マルタ留学を経験し、8カ国に弾丸旅。和文化を世界に発信する起業家を目指して経営学部で学んでいる。

放送内容 : 京都発・イワタのこだわり——綿を超えた寝具素材を求めて  
京都発祥のイワタは、1963年に羽毛布団専門メーカーとしてスタートし、現在では、自然素材を活かした寝具製品を幅広く提供。綿を超える素材を求め続ける中で、寒暖差の激しい地域に生息するラクダの毛(キャメル)と出会った。この優れた天然素材を活かすため、キャメル専用の工場を建設し、敷布団専用の材料として活用。キャメルの毛は、冬は暖かく保温性に優れ、夏は速乾性が高く快適に過ごせる特性を持っている。この機能を活かした敷パットは、寝心地の良さと耐久性を兼ね備え、10年、15年と長く愛用することができる。また、定期的な下手直しを行うことで、より長く快適に使用することが可能。



### イワタの羽毛布団の特徴

イオンとオゾンを用いて羽毛の不純物を徹底的に除去し、何度も洗い上げてゴミを取り除いた羽毛を使用。その結果、軽量でありながら暖かい、最高品質の羽毛布団を生み出している。



左：イワタの技術で不純物を取り除いた羽毛。  
右：羽毛に含まれていた不純物

### 「オーセンティック&サステナブル」なものづくり

羽毛布団の技術開発から始まり、キャメル、馬、ヤクなどの天然素材の特性を最大限に活用し、安全で快適な寝具づくりを続けている。

日本の四季は変化が激しく、それぞれの季節に応じた寝床内環境が求められる。

イワタは、この日本の風土に適した寝具を開発し、一年を通じて健康的な眠りを提供。さらに、自然素材の使用、長寿命設計、メンテナンス性の向上、リサイクルやアップサイクリングの推進、国産木材・竹材の活用など、環境負荷を抑えた持続可能なものづくりに取り組んでいる。

### 裁断くずを活かしたタオルづくり

寝具を製造する過程で発生する裁断くずを無駄にせず、再利用した今治タオルも展開。ほぐして綿状にし、新しい綿花を加えて糸を紡ぎ直し、品質の高いタオルを生み出している。



### 未来創造会議テーマ『Z世代と眠り』（Z世代→経営者）

シードリームさん：日々の眠りで倦怠感を感じやすいです。改善するために、適切な睡眠時間や環境を整える方法についてお聞きしたいです。

岩田さん：短時間でお伝えするのは難しいのですが、いくつかポイントがあります。まず、体内時計を乱さないために、起床時間や睡眠時間を一定にすることが重要です。次に、午前中に光を浴びること。曇りの日でも、窓際で30分～1時間ほど光を浴びるだけで十分です。体内時計は24時間よりも少し長いいため、光を浴びることで24時間にリセットされます。光を浴びないと体内時計が後ろにずれ、起床時間も遅くなりがちです。そして、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。体に食べ物が入ることで、消化が始まり、目覚めを促します。

シードリームさん：岩田さんのお話を聞いて、まさに真逆の生活をしていたことに気づきました。今後は改善していこうと思います。

岩田さん：もう一つ大事なのは、夕方以降に長時間の仮眠をとらないことです。睡眠には2つの仕組みがあります。一つは、起床してからの時間が長くなるほど、眠りやすくなるというもの。もう一つは、体内時計によって睡眠がコントロールされる仕組みです。

塩川さん：毎朝、眠い目をこすりながら起きています。すっきり目覚めるにはどうすればよいのでしょうか？

岩田さん：さまざまな原因が考えられますが、先ほど「布団に入ったらすぐ眠れる」とおっしゃっていましたが、それは良いことのように思えますが、実は日頃の睡眠時間が不足している可能性があります。睡眠不足になると、体が強制的に眠りに入る状態になり、結果として寝覚めが悪くなることがあります。

未来創造会議テーマ『サステナビリティ、循環経済をどのようにとらえていますか』  
(経営者→Z世代)

岩田さん：近年、サステナビリティやサーキュラーエコノミー（循環経済）といった考え方が注目されています。ものを循環させていこうという動きについて、若い世代の皆さんはどのように考えていますか？

塩川さん：高校の授業で学んだことがあり、生活の中で意識はしているものの、つい便利さを優先してしまうこともあります。ただ、私は着物が好きで、ほとんどがもらいものかリユース商品です。着物は100年着られるうえ、仕立て直して何代にもわたって受け継げるため、リユースの良さを実感しています。

五十嵐さん：岩田社長が学生の頃は、高度経済成長からバブル期にかけての時代でしたよね。当時は使い捨てが当たり前だったのでは？

岩田さん：その通りです。当時は「資源を掘り出し、ものを作り、最後は捨てる」という時代でした。今になって、次の世代に負担をかけてしまったことを申し訳なく思っています。若い世代の皆さんは、「おじさんたちはなんてことをしてくれたんだ」と感じていませんか？

シードリームさん：私は秋葉原の学校に通っており、ボランティアで街のゴミ拾いをよくしています。ゴミが埋め立て地へ送られることは知っていますが、それだけでは根本的な解決にならないと感じています。そこで、ゴミをアップサイクルするワークショップを開催しました。例えば、産業廃棄物のドライフラワーをクリスマスリースに変えて飾る活動を地域の方々と行いました。世代を問わず楽しんでいただき、人のつながりや笑顔が生まれることが、持続的な活動の鍵だと感じています。

岩田さん：リサイクルやアップサイクルを「楽しみ」と捉えてくれるのは素晴らしいですね。正直、「おじさんたち責任取れよ」と言われるのではないかと不安でしたが、前向きに考えてもらえて安心しました。

五十嵐さん：羽毛布団についてお話がありましたが、最長でどれくらい使えるものなのでしょう？

岩田さん：通常、10年から15年ほどで仕立て替えを行う方が多いですが、仕立て直せばさらに10年～15年使用できます。実際には30年、40年、場合によっては50年使い続けることも可能です。ちなみに、家庭から出る粗大ごみの1位は布団なんです。使い捨てにせず、長寿命化を意識しながら大切に使うことが重要だと考えています。

### 番組を通じてZ世代の感想

シードリームさん：今回のお話を通じて、多くの学びがありました。特に、起床時間を固定すること、朝日を浴びること、朝食をしっかりとることを明日から実践し、規則正しい生活を送りたいと思います。

塩川さん：サステナビリティで最も大切なのは「長く使えるものを、本当に良いものを作ること」だと改めて感じました。

岩田さんにとって、「快適な睡眠とは？」

> 『パーフェクトな睡眠を目指さない』

- 選 曲： 1曲目) タイムマシンにおねがい(サディスティック・ミカバンド)※岩田さん  
2曲目) HERE COMES THE SUN(THE BEATLES)※岩田さん  
3曲目) 05410-(ん)(RADWIMPS)※シードリームさん  
4曲目) What a Wonderful World(Louis Armstrong)※塩川さん

### 企業情報：株式会社イワタ

設 立：1963年

代表者：岩田有史

所在地：京都市中京区堺町通姉小路下ル大阪材木町701番地2

事 業：寝具製造・販売業

資本金：9900万円

社員数：41名

～SMBCグループ協力～

『お金とくらしのトリセツ』

講 師：SMBCコンシューマーファイナンス株式会社 皆川 里歩さん

テーマ：「年金制度」

内 容：年金制度は「老後やもしものときの生活を支える」仕組みで、公的年金と私的年金に分かれる。

**公的年金**：国が運営し、すべての国民が加入する「国民年金」と、会社員や公務員が加入する「厚生年金」で構成されている。

**私的年金**：企業年金やiDeCoなど、公的年金に上乗せできる制度。

年金制度は「3階建て」に例えられ、1階が国民年金、2階が厚生年金、3階が企業年金やiDeCo。加入階層が多いほど将来の年金額も増える

老後の生活を支える年金制度の仕組みを理解し、最新情報を確認しながら将来に備えることが大切。

<収録の様子>



※ゲストCEOとZ世代ゲストとの収録の様子。

なお、この番組の放送に収まらなかった完全版はAuDee、Spotifyでお聴きいただけます。

・AuDee公式ページはこちら：<https://audee.jp/program/show/100000357>

さらに、CLUB CEO番組公式のYouTubeチャンネルでは、就活・起業を目指す学生に、このチャンネルでしか聞けない経営者の生の声を配信しています。

CLUB CEOのYouTubeチャンネルをチェックしてみてください！

・公式Youtubeチャンネル：<https://www.youtube.com/@CLUBCEO-rm9kx>

・イワタ社 岩田さん：[\[こちらからご視聴いただけます\]](#)

### ■Steenz (スティーンズ) とは？ (<https://steenz.jp/>)

多様性の時代を生きる10代がもつ「自分らしさ」にフォーカスし、その生き様を賞賛し、個性を磨き続けられる社会を実現させるためのメディア・プロジェクト。

### ■CLUB CEOとは？

「経営者とZ世代をつなぐ未来創造番組」をコンセプトに、毎週日本を彩る『真の』経営者をゲストにお迎えし、経営者の人柄や事業内容に迫るだけではなく、小学館が運営する10代向けメディアコミュニティ『Steenz (スティーンズ)』ならびに幼児から中高生・社会人まで教育サービスを総合的に展開する株式会社ウィザスと連携し、Z世代が持つ「価値観」や「社会課題」を経営者と一緒に考え学んでいく番組です。

<番組概要>

番組名 : 「CLUB CEO」  
放送局 : interfm (FM897)  
放送日 : 毎週日曜日 AM7:00-7:55  
進行 : ナビゲーター五十嵐彰  
(株式会社CMerTV代表取締役社長)

