

# 『社会を救う睡眠マン』

2年次1組27号 氏名 本田 麻恵

## 1. テーマ設定の理由

「高ストレス型社会」と言われている現代で、その対策や改善のために私にも何かできることがあるのではないかと考えた。そこで、生活には欠かせない「睡眠」に着目し、質の改善を提案していくことで、社会の役に立てないかと思ったから。

## 2. 探究活動の概要(abstraction)

まずストレス要因と日本人の睡眠の状況について調査した。そして、睡眠の質を上げる12の方法を調べ、それらすべてを複数の被験者で実践をし、ストレスを測るスマホのアプリを用いて、被験者たちの数値がどのように変わっていくかについて調べた。さらに大学の先行研究について調査し、ストレス感受性の性差について知った。

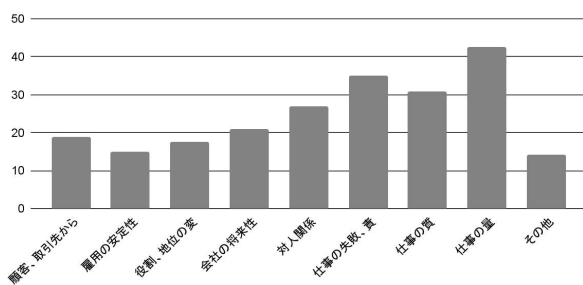
## 3. 調査内容

### ア) 日本の労働者の現状

厚生労働省「労働安全衛生調査」令和2年度

仕事や職業生活に関することでストレスになっていると感じる事柄があると回答した労働者は54.2%、次にストレスの内容をまとめたものをみてみると仕事の量が42.5%、最も多く次に仕事の失敗・責任等が35%、そして仕事の質が30.9%と続いている。

ストレスの内容



### イ) 睡眠の質を上げる方法について調査

複数のWebサイトを参考にし、睡眠の質を上げるための12の方法をリストアップした。

- 1) 太陽の光を浴びる
- 2) 寝る前のスマホ・カフェインを控える
- 3) 夏野菜を食べる
- 4) 冷水で手や顔を洗う
- 5) 入眠・起床時間を固定
- 6) アラームは2段階で設定
- 7) 眠る前にストレッチ
- 8) 目元を温める
- 9) 糖質を控える
- 10) 朝食をしっかり、夕食にたんぱく質
- 11) 寝付きを良くする音楽を聴く
- 12) 就寝3h前夕食、2h前入浴

ウ) 睡眠の質を上げ、ストレス発散できるか実験  
年代・性別の異なる6名の被験者にイ)の12の方法を1週間、実際にやってもらい、スマホのアプリ「ANBAI」を利用し、実施前後のストレス度を測った。

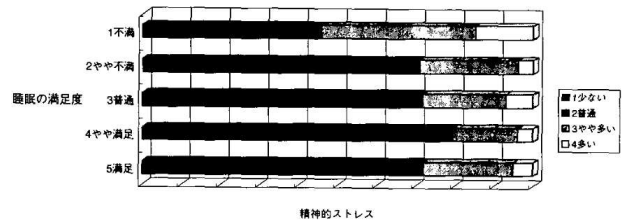
	ストレス指数	心拍数
Aさん	-35	-15
Bさん	-11	-7
Cさん	-29	-9
Dさん	-6	+2
Eさん	-13	-6
Fさん	-24	-4

実験結果から、睡眠環境や生活の仕方でも睡眠の質を上げることで、ストレスが下がることが実証された。

### 工) 精神的ストレスと睡眠の満足度に関する先行研究について

現在、青山学院大学 経営学部 マーケティング学科 教授の宮崎純一先生が2000年12月に出された論文「大学生の睡眠とストレスについて」の中で、430名の大学生を対象とした調査において、睡眠の満足度と精神的ストレスの正の相関が示されている。また、論文の中では男子より女子の方がストレスを感じやすいということも記述されていた。

Fig.4 睡眠の満足度と精神的ストレス



## 4. 探究活動を通しての気づきと学び

実証実験を通して睡眠の取り方次第でストレスの値を下げるができるということがわかった。労働者で睡眠時間がうまく取れない方でも生活の中で少しずつ意識して行動を気をつければ、ストレスを減らし「高ストレス型社会」を変えることができる考えた。

## 5. 今後取り組みたいこと (次の課題)

ストレス解消方法のなかでどれが一番効果があるのかについて調査したい。また、同じ環境でも年齢や性別などによってどのように変わるのかについても調査してみたい。

## 7. 参考文献・Webサイト

- ・厚生労働省 [メンタル不調休職者 \(R2\)](#)
- ・厚生労働省 [労働時間 \(R3\)](#)
- ・睡眠の質を上げる10か条
- ・睡眠不足を解消する5つのコツ
- ・良い睡眠ってどんなもの?
- ・論文「大学生の睡眠とストレスについて」