

要旨

睡眠不足を治すのに、寝る前の行動が関係しているということが書いてあり、寝る前にスマホを見るのと見ないとで睡眠の質は変化するのか気になって睡眠について調べることにした。スマホを見ないほうが睡眠の質が上がるのではないかと、などの仮説を立て、寝るまでにかかった時間やスマホを見たときの睡眠状況を調べる実験をした。これからの勉強で忙しくなる時期に睡眠不足になってくる人が増えてくると思うので、これからも睡眠について調べていきたい。

研究背景

研究の動機は、睡眠不足を治すのに、寝る前の行動が関係するということが書いてあったからです。以前、「寝る前の読書は本当に睡眠の質を上げるのか？」という実験を行ったところ、読書をすることでリラックスした状態になり、自律神経の副交感神経が働いて自然な眠りに導かれ、睡眠の質が高くなるというのがわかりました。しかし、本を読むときの姿勢も影響するようです。仰向けやうつ伏せに寝転んで読んだり、俯いて前かがみになる姿勢で読んだら逆効果だとありました。身近な読書で睡眠の質が上がるのならば、自分たちの一番身近にあるスマホはどのような結果になるのだろうかと思い、スマホで実験をすることにしました。

研究手法

- インターネット調査
- アンケート調査
- 実験

仮説

スマホを見ないほうが睡眠の質が上がるのではないかと結果

スマホは睡眠の質を下げるためその分、睡眠時間が長くなってしまふ

- ①寝る前にスマホを見て、次の日はスマホを見ずに、次の日はスマホを見るという流れで4日行う
 - ②眠るまでにかかった時間や起きたときの気分を調べる。
 - ③アンケートをとりその結果をまとめる。グラフにする
- ①+②実験の実施

	1日目	2日目	3日目	4日目
寝る前のスマホ	○	×	○	×
起きたときの気分	△	○	○	○
寝るまでの時間	時間かかった	すぐ寝られた	時間かかった	すぐ寝られた

今後の展望

今回の探究活動で睡眠不足を治すのに、寝る前の行動が関係しているということで、スマホで実験をしました。改めて自分たちがどれだけ睡眠不足になっているのか、スマホが私達に与える影響がどれだけ大きいかこの実験でわかりました。アンケート結果を見て”寝る前にスマホを見ていない人”が3人と少なく、”寝る前にスマホを見ていない人”との比較が難しかったので、次からは質問の仕方を変えてみようかなと思いました。実験の仕方も今回は自分の感覚とスマートウォッチで実験を行い、他にもまだ寝ているときの睡眠状況を調べる方法があると思ったので他にもたくさん研究方法を探してみます。また、参考文献からも性別によってスマホの使用時間や睡眠の質などは異なってくることから、今後行うときには性別ごとに調べていく必要もあると思います。

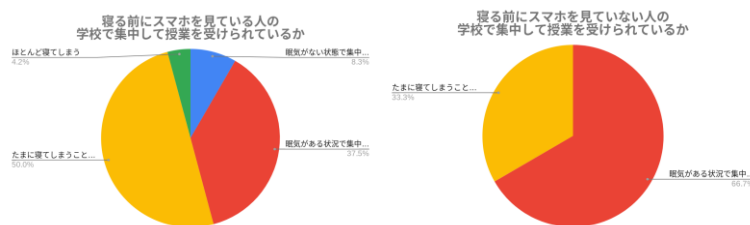
引用文献・参考文献 <https://nell.life/wenell/3671/#:~:text=%E5%B0%B1%E5%AF%9D%E5%89%8D%E3%81%AB%E8%AA%AD%E6%9B%B8%E3%82%92,%E5%85%A5%E7%9C%A0%E3%81%97%E3%82%84%E3%81%99%E3%81%8F%E3%81%AA%E3%82%8A%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82> <https://holla-front.com/reading-time-zone/> <https://studyhacker.net/reading-before-sleeping>

①+②の実験の表のように、1日目はスマホを見て寝た。寝るまでの時間は、スマートウォッチで調べた。結果、眠りにつくまでに時間が掛かっていた。起きたときの気分は、まあまあだった、2日目は寝る前にスマホを見なかった。すぐに眠れたのと、気分良く起きることができた。3日目は、スマホを見て寝た。眠りにつくまではやはり時間がかかった。だが、起きたときの気分は悪くなかった。おそらくこの3日間で慣れてきたのだと思う。4日目は、2日目と同じ結果になった。この結果から、寝る前にスマホを見るのと見ないとでは、眠るまでの時間が変わることが分かった。また、眠るまで時間がかかるということは、その分睡眠時間が短くなるということなので、スマホを見ると睡眠の質が下がる可能性が高いということが分かった。

③そこで確かめるためにアンケートを実施した。(1年4組28人)

アンケート結果 (下図)

寝る前にスマホを見ていない人 25人
寝る前にスマホを見ていない人 3人



倒して良い人よりも多いことからスマホは睡眠の質を下げると言えそう。そのために授業中にたまたま寝てしまう事が多いのだという事も分かった。また、睡眠時間は”寝る前にスマホを見ていない人の平日の睡眠時間”で答えた人の方が長い時間の睡眠が取れていることからスマホは疲れをためてしまうことも分かった。