

## 二度寝を防止する方法

保健班:上田 心 土居 宇宙

### 要約

本研究の目的は二度寝をしない方法を明らかにすることである。実験によって、アラームアプリや他者との電話といった方法は目覚めを良くし、二度寝を防止することが分かった。従って本研究では、二度寝防止にはアラームアプリの使用や他者との電話が有効だと結論付けられた。

### Abstract

The purpose of this study is revealing that how to avoid sleeping twice. The experiment shows that methods such as alarm apps and phone calls with others can help you wake up and prevent you from falling asleep twice. Therefore, this study concludes that using an alarm app and calling others are effective in preventing double sleep.

### 1. 序論

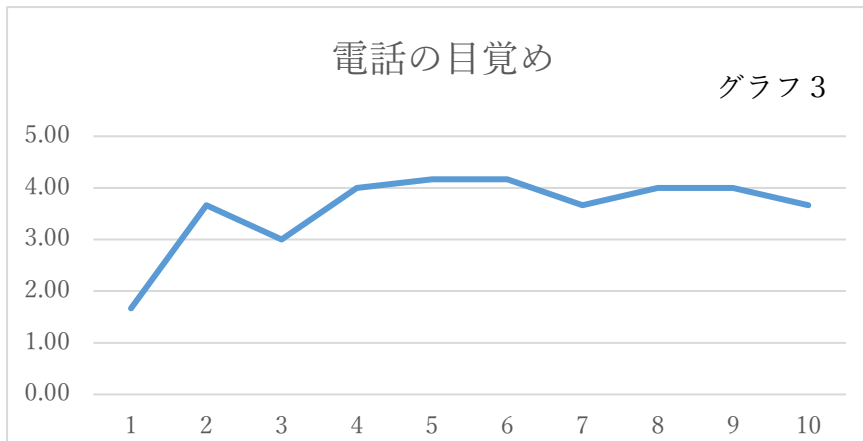
二度寝は睡眠効率が低下し、生活リズムが乱れるといった体に悪影響を与える。そのため、本研究では早起きをして二度寝をしない方法を研究し、忙しい高校生の時間を有効に使うことを目的として行った。一般的な二度寝防止法では、三日坊主になったり起きるのがつらいと感じたり、習慣化するまで続かないという課題がある。先行研究では、就寝時刻、起床時刻、睡眠時間が朝の目覚め度や朝食摂取頻度に及ぼす影響に着目していた。本研究では、目覚めの良さと二度寝の関係に着目した。目覚めを良くし二度寝を防止する方法として、協力者が必要であると仮定し、スマホのアラームアプリや他者との電話といった方法で研究を行った。

### 2. 研究手法

10 日間にわたって高津高校の二年生で通学時間が 40 分以内で、早起きをしてよく二度寝をしてしまう人 19 人を対象に実験を行った。

- ① 13 人 (以下Aと 6 人(以下B)の二つのグループに分けた。電話の被験者は集まらなかったため、このような分け方にした。
- ② Aには「起こしてMe」(delight room co. ltd)というアプリを入れてもらい、アプリ内のアラーム機能を使って実験をした。
- ③ Bには、2 人 1 組に分け、片方の人がもう片方の人に電話をかけ、3 分以上話してもらった。

時間は6時に設定して、目覚め(電話)後の目覚めの良さを5(すこぶる良い)、4(良い)、3(普通)、2(悪い)、1(すこぶる悪い)の5段階評価で記録した。また、二度寝の有無についても1(有り)、0(無)の二段階評価で記録した。



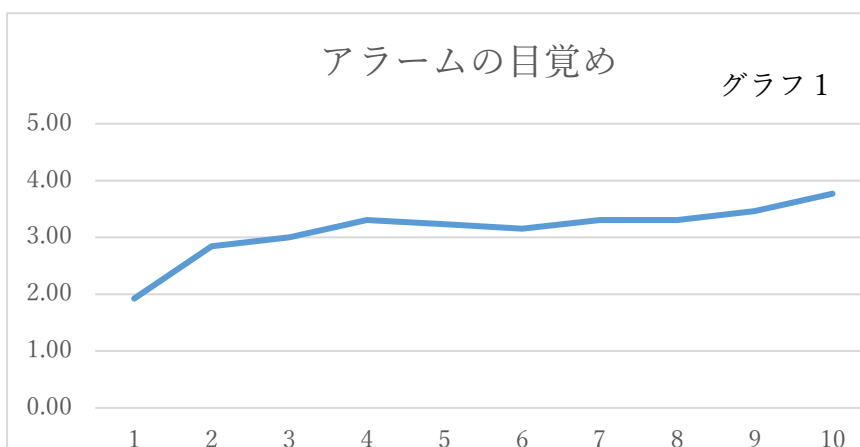
### 3. 研究結果・分析

〈グラフ1、グラフ3〉

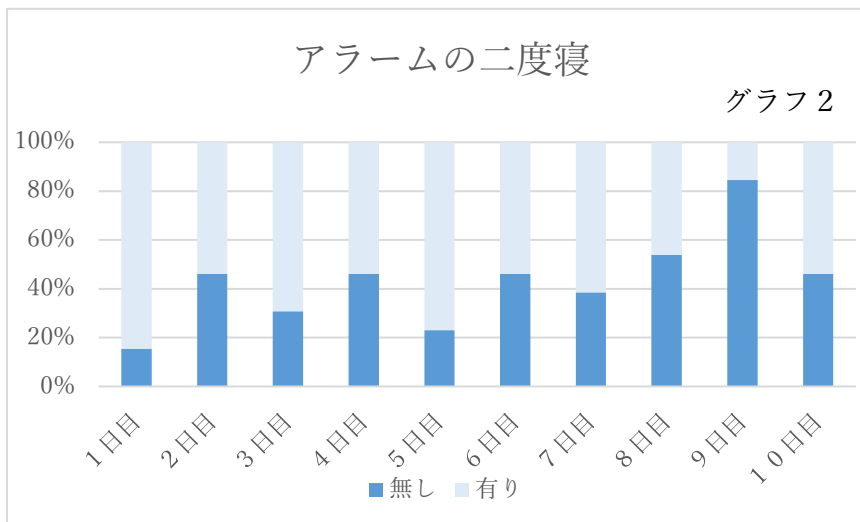
5段階で集めたデータの一日ごとの平均をとりグラフにしたものである。

〈グラフ2、グラフ4〉

2段階で集めたデータの一日ごとの平均をとり全体に対する二度寝をしていない人の割合を示したものである。

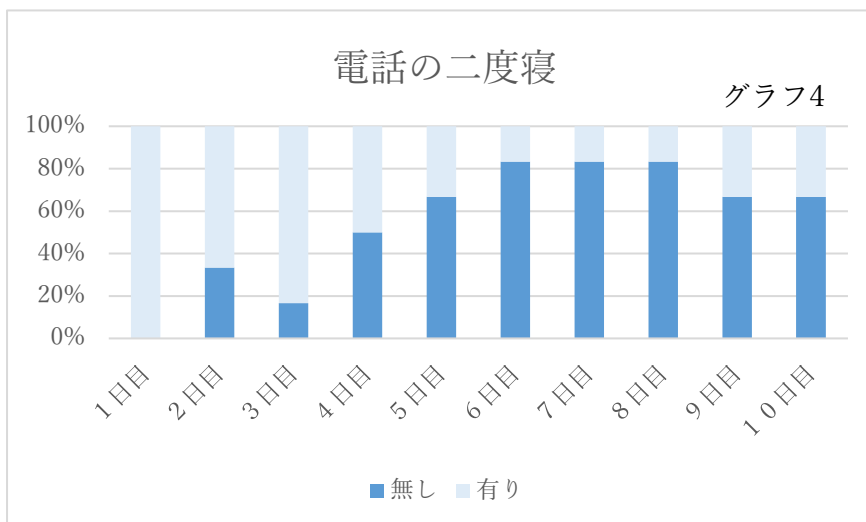


目覚めの良さは日を重ねるにつれて上昇していき最終日には数値が最大値になった。また初日と比べると数値が2倍近く上がった。



全体的に数値が不安定ではあるが、8日目と9日目に数値が大きく上がった。

初日は数値が非常に低い徐徐に安定して高い数値を維持している。



初日は数値が非常に低い  
徐々に安定して高い数値を維持している。

#### 4. 考察

グラフ1は10日目まで継続的に成果が出ているが、グラフ2を見ると、8日目と9日目に大きく上がっている。これは休日に当たるので平日よりも時間に余裕があり早く寝たことが考えられる。また、グラフ1に比べてグラフ2の変化が大きいの、朝早く起きたとしても朝に何かをする目的がなくて二度寝をしてしまったと考えられる。グラフ3に関しては、全体的に高い値を示しているが、グラフ4では5日目まで徐々に上がりその後高い値を示している。これは、朝に電話をすることに慣れていったと考えられる。また、Aと比べてBの目覚め度が良いことや二度寝が少ないのは、友達と話すことが楽しいと感じ話すことで脳の機能が活発になったからだと考えられる。

#### 5. 結論

多くの人が朝起きるのがつらいと感じている中で、早く起きて朝の時間を有効に使うために、電話とアラームアプリを使って今回の実験を行った。そして、目覚めの良さと二度寝の割合ともに良い成果が得られた。しかし、今回の研究では就寝時間を固定していないので、寝る時間によっても得られたデータが変わると予想される。また、実験後に電話やアラームアプリを使うのをやめてから、目覚めの良さや二度寝の有無が実験前に戻る可能性があるので習慣化できたかどうかは分からない。今後は、朝の目覚め度と夜の就寝時間や体の状態との関係や、習慣化できるのかどうかについても調べたい。

#### 6. 参考文献

- [朝のゴールデンタイムを利用しないなんてもったいない！ 子供朝学のコツ <https://kodomo-manabi-labo.net/morning-golden-time> 2020]
- [就寝時刻、起床時刻、睡眠時間が朝の目覚め度、朝食摂取頻度に及ぼす影響 <https://core.ac.uk/download/pdf/268148993.pdf> 2020]
- [挫折率42%！「なぜ早起きできないか？」傾向と対策 7]

<https://president.jp/articles/-/17929> 2020]

[早起のコツ | 生活習慣の改善で、もうバイトや学校に遅刻しない！

<https://townwork.net/magazine/skill/45746/> 2020]

[中山 順次] [中山 順次]