

研究班番号【 04 】  
目覚めの良いアラーム音とは

保健班:馬場井 颯、松田 京志郎、本田 光

### Abstract

The purpose of this study is revealing that the type of alarm sound and the continued use of alarms have an affect on how well people wake up. The experiment shows that sounds that affect the psychology and the continued use of alarms on a daily basis help people wake up. This study concludes that it is effective to continue to use psychologically influencing sounds as alarm sounds to wake up.

### 要約

本研究では、アラームの音の種類やアラームを使用し続けることが目覚めの良さに影響を及ぼすかを明らかにすることである。実験によって、心理に影響を与える音、日常的にアラームを使い続けることが目覚めを良くするということが分かった。従って本研究では、目覚めよく起きるために心理に影響を与える音をアラーム音として使用し続けることが効果的であると結論づけた。

### 1. はじめに

寝起きの気分が悪いとその日のパフォーマンスに悪影響を与える。そこで、本研究は目覚めを良くすることでその日のパフォーマンスを向上させることを目的として行った。持続的に簡単に取り組みやすい方法としてアラーム音に着目した。先行研究では、日常的に聞き慣れた音や心理に影響を与えやすい音が起床を促しやすいことが明らかになっていた。本研究ではアラームの音の種類が目覚めの良さに影響を及ぼすのか調べた。また、アラームを使用し続けることが目覚めの良さに影響するかを検証した。

### 2. 研究手法

目覚ましの音として、iPhoneの時計アプリに入っているアラーム音「マリンバ」、「鳥のさえずり」、「レーダー」の3種類と、「自分の声の録音」の合計4種類を使用した。音量設定は5に統一した。目覚めの良さ、就寝時刻、起床時刻、スマホの位置を記録する用紙を作成した。目覚めの良さは0～5の6段階で評価し、0(起きれなかった)の場合は平均に含めないこととしてこの4種類それぞれの平均をグラフにした。被験者数は、「マリンバ」6名、「鳥のさえずり」6名、「レーダー」5名、「自分の声の録音」5名の合計22名である。

#### 《実験》

- ①目覚ましの音として、上記のアラーム音のうち1種類を選んで使用してもらった。
- ②被験者には1つの音を継続して10日間使用してもらった。
- ③目覚めの良さ、就寝時刻、起床時刻、スマホの位置を用紙に記入してもらった。

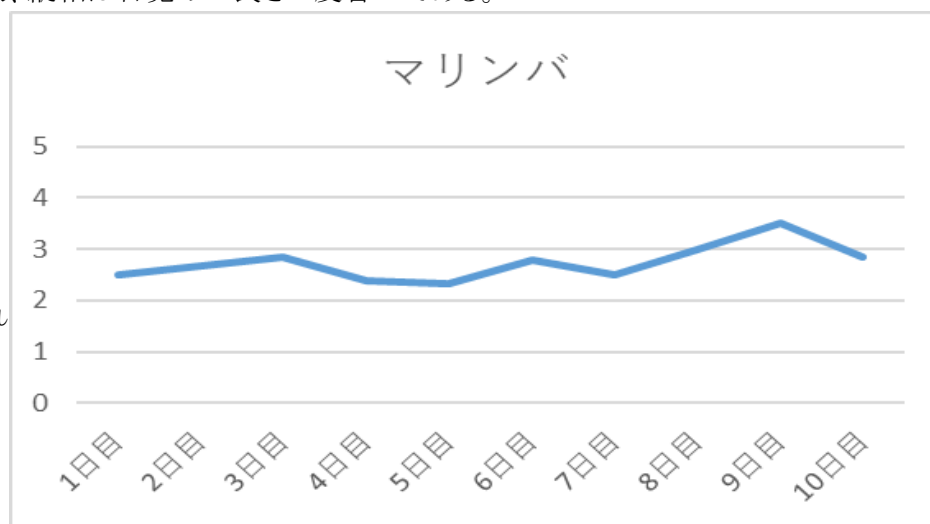
### 3. 結果

すべてのグラフで、横軸は経過日数、縦軸は目覚めの良さの度合いである。

#### ※目覚めの度合い(縦軸)

- 0起きれなかった
- 1悪い
- 2少し悪い
- 3普通
- 4少し良い
- 5良い

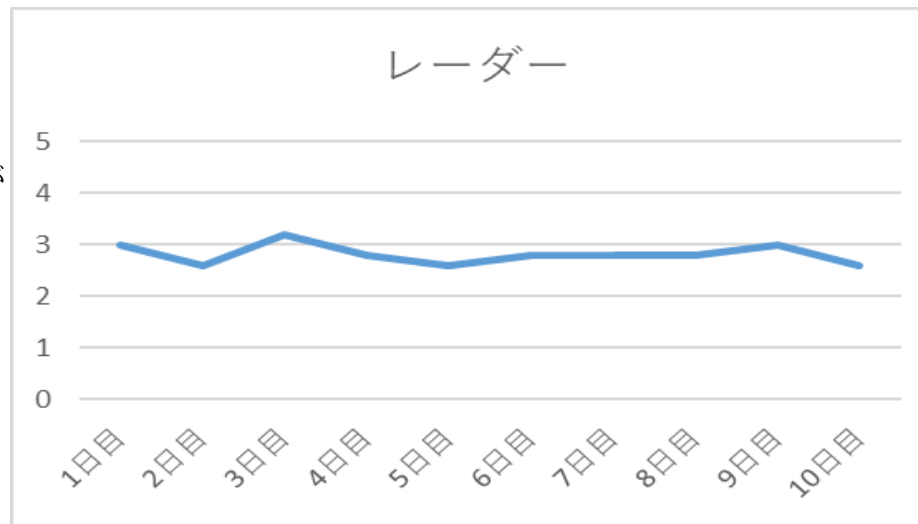
マリンバでは目覚めが少し悪いという状態が10日間を通して平均的にみられた。



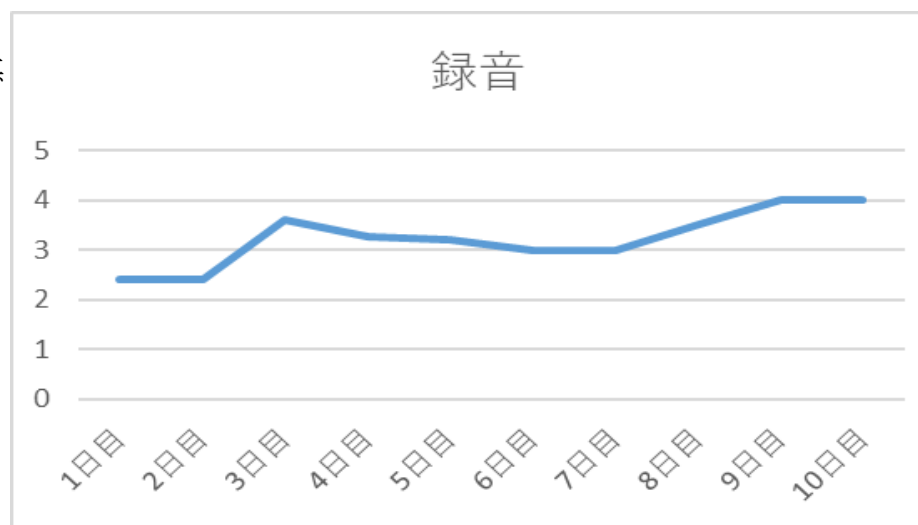
鳥のさえずりではこのアラームを使い続けるごとに目覚めが良くなっていることがみられた。



レーダーでは10日間を通して目覚めが普通とすることが平均的にみられた。



録音では最初の2日間は目覚めが少し悪かったものの3日目以降に目覚めが普段よりも良くなった。



#### 4. 考察

結果から、録音という普段聞く音、つまり自分の声が心理に影響を与えて、目覚めを良くすると思われる。そして、アラームを使用し続けることで、鳥のさえずりという自然音において目覚めの良さが良くなると考えられる。また、日常的にアラームを使い続けることが目覚めの良さに繋がることも考えられる。

## 5. 結論

目覚めに良いアラーム音は心理に影響を与える音(録音した声)である。また、アラーム を使い続けることが目覚めの良さにつながることも分かった。しかし、自然音が目覚めに良いアラーム音かどうかは特定できていない。自然音には $\alpha$ 波が含まれている。これが目覚めに 良いかどうかを調べていきたい。

## 6. 参考文献ならびに参考Webページ

磯中 佑樹 『アラーム音の音色の違いが起床に与える影響』(2012)

上田 心、土居 宇宙 『二度寝を防止する方法』(2022)