

第 55 回インナーゼミナール大会

研究計画書

ゼミ名	森剛志ゼミ	チーム名	スリーピース
タイトル	睡眠不足になる人の生活習慣ってどんなの？		
テーマ群	g) その他		
メンバー	則本こゆき、箕田渚月、釣陽輝、高田悠暉、廣田澄空、藤田陸暖		
研究計画内容	【研究背景】 現代社会では、生活リズムの乱れやストレスの増加により、十分な睡眠時間を確保しても「質の良い睡眠」がとれない人が増えている。先行研究では、運動やストレス、カフェイン摂取などが睡眠の質に影響を与えることが示唆されているが、その関係性は一様ではない。本研究では、これらの要因がどのように睡眠の質に関係しているかを明らかにすることを目的とする。 【研究内容】 本研究では、睡眠の質は運動やストレスとどのような相関があるかということを論文の先行研究を基盤に明らかにする。先行研究から私たちの考えた仮説を立て、重回帰分析を行う。重回帰分析では、睡眠の質の低下を Y におき、運動・昼寝・カフェイン摂取・ストレス・性別などに関する要素を X として分析を行った。そして重回帰分析の結果から、私たちの立てた仮説が正しいのか、睡眠の質の低下は運動やストレスとどのような関係があるのかについてまとめた。 【期待される効果】 本研究により、睡眠不足になりやすい人の特性を明らかにすることで、個人に応じた睡眠改善の支援や予防的介入が可能になると期待される。具体的には、生活習慣・心理的傾向・環境要因を踏まえたアプローチを設計し、睡眠不足による集中力低下や健康リスクを軽減できる。さらに、教育・職場など社会全体での睡眠意識向上や健康政策の立案にも貢献することが見込まれる。 【参考文献】 ・「The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. Journal of Family and Community Medicine, 27(1), 23-28.」 Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Abdulrahman, K. A. B. (2020). (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32030075/、 最終閲覧日 10 月 15 日) ・ Sleep and exercise: a reciprocal issue?. Sleep medicine reviews, 20, 59-72」 Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Léger, D. (2015) (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25127157/ 最終閲覧日 10 月 15 日)		