

# 中高生向けの睡眠に関するアイテムの考案

Creating sleep-related items for junior and senior high school student

海野智暉

指導教員 江南仁美

サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 視覚伝達デザイン研究室

日本の平均睡眠時間を改善するため根本となる睡眠の重要性や意識改革をおこなうため、教育的なアイテムを考案する。

キーワード：睡眠教、ゲーム、中学生、高校生、教育

## 1. 研究目的

日本が世界と相対的に比べて睡眠時間が低くそもそもの生活リズムや睡眠に対する意識の低さや睡眠教育が不十分さが原因とされている。特に中高生は受験や勉強などによって忙しく睡眠を蔑ろにする傾向が多くある。こういった背景の他に意識の改善をしていくには大人よりこういった子供ではないかと私は考えるため今回の研究では中高生をターゲットとしてアイテムの考案を目標にしている。

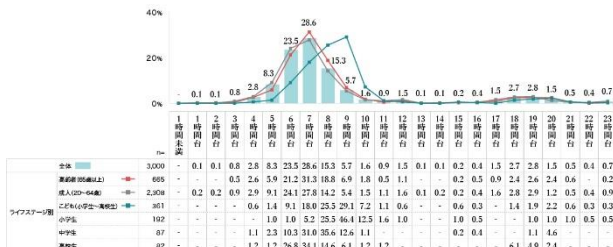


▲図3 ポケモンスリープ仕様画面

▼図1 (世界一睡眠時間が長い国はどこ? 平均睡眠時間もチェックから引用)

トップ5		ワースト5	
国名	平均睡眠時間 (分)	国名	平均睡眠時間 (分)
南アフリカ	553	日本	442
中国	542	韓国	471
エストニア	530	スウェーデン	483
インド	528	デンマーク	489
アメリカ	531	アイルランド	491

▼図2 (2024 睡眠白書から引用)



## 2. 調査内容

現状の睡眠に関するアイテムの調査を行った結果アプリなどが多くゲーム、計測器、音楽プレイヤー、管理アプリ、など幅広い。特にポケモンスリープというアプリは睡眠の記録と規則正しい睡眠を行わなければキャラクターを育成できないゲーム性を組み合わせたことによりユーザーの約7割の睡眠習慣を改善することができたと考える。これはポケモンを通し規則正しい睡眠を促しユーザーの意識改善を行っているといえる。これらはどれも何かを通して睡眠の習慣化を促すツールとしての側面が強くみられると分析した。しかしこれらのツールだけでは根本的な意識の低さにつながる教育的な部分を補うことは難しく新たに睡眠がなぜ必要か寝ないとうなるのか、寝るタイミング、適切な起床時間などの知識体験できるをツールのような手

法を用いて作成することで日本人の根本的な睡眠に対する意識を変えることができると考察する。

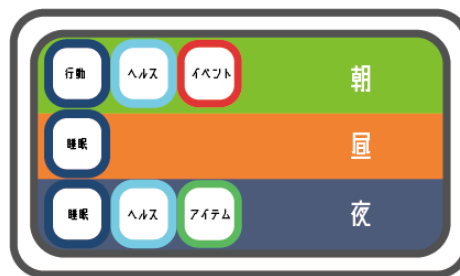
### 3. コンセプトおよびアイデア展開

コンセプトは今回作成するツールを通して睡眠に重要性をかんじ正しい睡眠を行うとどうゆう変化が起きるのかを楽しみつつ体験してほしいためゲームや遊び的な要素を取り入れ難しさを感じてる人や興味がない人も関心や親しみを持ちやすいようにしたい。加えて睡眠というごく当たり前に人が行う営みであるため一人で悩まず共有したくさんの視点や意見を出し合っしてほしいためコミュニケーションカードゲームやパーティーゲームなどの複数の人が参加しやすいシステムにした方がよいと考える。デジタルゲームなどアプリとしての実装も検討しているが教育現場やレクリエーションなどの限定的な使用のためや手を動かすことによる脳への活性化が促されると考えているためデジタル化は今回見送るべきと考えている。

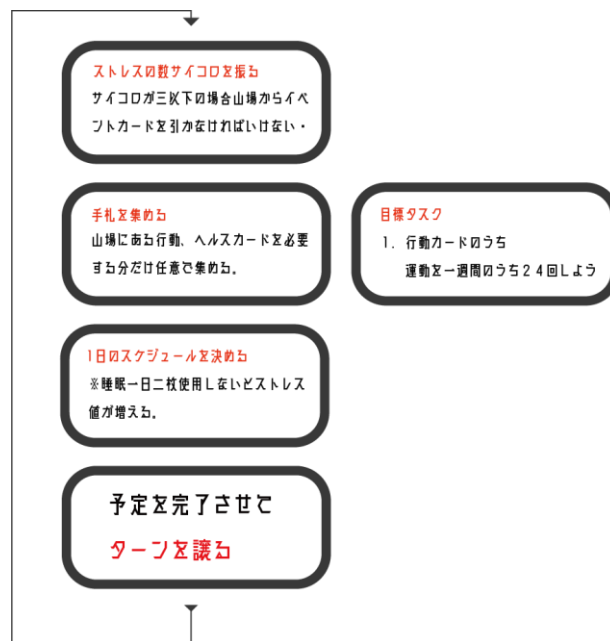
### 4. 最終提案物

最終的な提案物は複数の人とシミュレーションボードゲームを制作している。このゲームは一週間をスケジューリングしてスケジュールの評価を競うゲームである。しかしただ予定を組むのではなく、自分がランダムに与えられる体調と相談しながら予定を組む必要がある。その中でも睡眠による状況の変化が激しくなっておりプレイヤーは他の要素でいかに睡眠というものを補ったり伸ばしたりするが重要になってる。

▼図4 スケジュールボード使用例



▼図5 ルール説明



### 5. 今後の提案

最終提案物を実際に遊んでもらって睡眠の重要性を理解し、自分の睡眠習慣に試してみようと思ったか調査する。この研究により中高生、いずれ日本人の睡眠に対する意識が改善されることが期待される

### 6. 参考文献

1. 脳科学から見たリスキリング 学習効率を高めるのはデジタルよりもアナログの学び
2. 親子で学ぶ睡眠教育のための協力型育成ゲームの提案
3. 幼児期の子どもの遊びと学び
4. 2024 睡眠白書
5. ポケモンスリープ公式ホームページ
6. 世界一睡眠時間が長い国はどこ？平均睡眠時間もチェック！