

# インナー大会プレゼン部門 2016 専用企画シート

※電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。

大学・学部・所属ゼミナール名（フリガナ）		
フリガナ) ソウカダイガク	フリガナ) ケイザイガクブ	フリガナ) マスイゼミナール
創価大学	経済学部	増井ゼミナール

※チーム名は参加申込書に記入した名称を記入してください。

チーム名（フリガナ）	代表者名（フリガナ）	チーム人数 （代表者含む）	PPT 動画 （有・無）
フリガナ) スマホエイト	フリガナ) マエダジュンコ	7名	無
スマホ∞	前田順子		

研究テーマ（発表タイトル）
脱、ナイトスマホリック!!!～気づけ!ブルーライトの脅威～

※必ず<企画シート作成上の注意>を確認してから、ご記入をお願いいたします。

## 1. 研究概要（目的・狙いなど）

我々の企画は、大学生に対してスマートフォンの夜間使用によるブルーライトの悪影響を認知させ、対策を促進することを目的とする。2015年、日本における全世帯のスマートフォン普及率は72%に上り、特に20代では95.4%とスマートフォンは人々の生活に欠かせないものとなっている。しかし、その利便性に対して多くの負の側面が存在することも事実である。今回はスマートフォンが抱える負の側面の一つであるブルーライトの悪影響に着目し、大学生を対象として研究を行った。理由は以下の4点である。

- ① あらゆる電子機器の中でスマートフォンが一番多くのブルーライトを放出すること
- ② ブルーライトの悪影響に関して、小・中学生や社会人に対しては自治体や研究機関による対策や研究が行われているが、大学生に対しては行われていないこと
- ③ Harvard Medical School が 2012 年に実施した研究で、夜間に浴びるブルーライトが睡眠障害や癌などの病気を引き起こすリスクを高めることが判明したこと
- ④ 大学生の過半数以上が睡眠障害を感じており、感じている人の大多数が就寝の直前までスマートフォンを使用していること

現在、人々のブルーライトへの関心は低いですが、近年の研究によってブルーライトが人々の生活に悪影響を与えていることが明らかになってきている。我々はこの現状に対してタバコを想起する。かつては健康によいとされていたタバコが、実は健康を害するものであった例と同様に、利便性が高いスマートフォンもブルーライトの悪影響に目を向けずに使用し続けられれば、気づいた時には手遅れとなる重大な病気に陥る可能性が高い。我々は、夜間に浴びるブルーライトによって引き起こされる病気から大学生を守るべく今回の企画を立案した。

## 2. 研究テーマの現状分析（歴史的背景、マーケット環境など）

ブルーライト研究会が 2012 年に実施した研究によって、夜間に浴びるブルーライトが人々の体内時計を乱す要因となっていることが発見された。体内時計の乱れは、人々が夜間にブルーライトを浴びることによって、脳内で睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が抑制され、覚醒作用が働くために引き起こされる。この体内時計の乱れは、睡眠障害や癌などの病気を引き起こす原因とされており、癌とブルーライトの直接的なつながりについては研究結果が出されていないものの、癌発生のリスク上昇と夜間に浴びるブルーライトの間接的なつながりを説明できる研究結果が明らかになっている。

### <独自調査によるマーケット分析>

インターネット上で独自に行った、大学生へのブルーライトに関する意識調査（回答数：216）では、以下の調

査結果が得られた。

- ① 約 65%の学生が睡眠障害を抱えており、スマートフォンの夜間使用と関係性があること
- ② 約 67%の学生が睡眠障害の原因として体内時計の乱れが考えられることを認識していなかったこと
- ③ 夜間に浴びるブルーライトを対策するまでに障壁が存在すること

調査結果①に関して、全体 216 名の約 83.3%の学生が就寝の直前までスマートフォンを利用していると回答し、全体の約 65%の学生が睡眠障害の症状に当てはまると回答した。この結果から大学生の睡眠障害の原因の1つとして、夜間のスマートフォン使用が挙げられると考察した。

調査結果③に関して、現在のブルーライト対策ではブルーライトカットレンズやフィルターなどのプロテクト製品とスマートフォンアプリ制作会社によるプロテクトアプリが主流となっている。しかし、プロテクト製品を購入していない学生は全体の約 62%、プロテクトアプリをダウンロードしていない学生は約 76%と数多くの学生が対策していない現状が明らかになった。また、学生が対策をしていない理由として「存在を知らなかった」、「数が多すぎて何がいいのかわからない」や「効果がわからない」等の回答が見受けられた。

### 3. 研究テーマの課題

「大学生のブルーライトの悪影響に関する認知や対策が遅れていること」

<課題の原因>

- ① 大学生に対して、ブルーライトの悪影響に関する情報を発信する行動主体が存在していないことによって、大学生がそれらの情報を得る機会が限られていること
- ② 現在、インターネット上にはブルーライトの悪影響に関する情報が分散されているため、大学生がブルーライトに関する情報を持っていたとしても、深い理解にはつながらず、対策行動まで至っていないこと

### 4. 課題解決策（新たなビジネスモデル・理論など）

我々は、上記の課題に対し、大学生を対象としてブルーライトに関する情報を集約したホームページを作成し、AISAS 理論を参考に考案した独自のフローを用いて施策を展開した。

「認知」＝SNS を媒体にキャッチコピーや動画でホームページへと誘導する。

「興味」＝ホームページ内の悪影響・危険度チェック・対策方法ページからブルーライトへの理解を促進する。

「行動」＝ホームページ内の対策方法・アプリ紹介・プロテクト製品紹介ページから自身にあった対策を見つけ、行動を促す。

「拡散」＝学生同士の直接の会話や SNS 上における口コミによって、情報の拡散と行動を促進する。

この施策は、今回の目的である「大学生のブルーライトの悪影響に対する認知を高め、対策を促す」という点において以下の点で有効である。

- ① 大学生が団体の中心として活動するため、SNS 上で友人を経由した大規模な情報の拡散が見込めること
- ② ブルーライトに関する様々な情報がホームページ上に集約されているため、より深い理解が見込めること
- ③ ブルーライトの悪影響に関する深い理解から、企業が提供する様々な対策商品の購買行動が促進されること

### 5. 研究・活動内容（アンケート調査、商品開発など）

<インタビュー>

ブルーライト研究会 中林貴美子様 (2016/7/27)

<アンケート調査>

- ① スマートフォン依存に関する意識調査 (2016/6/12~2016/6/26) 対象：大学生 回答数：558
- ② 夜間のブルーライトに関する意識調査 (2016/7/30~2016/8/10) 対象：大学生 回答数：214
- ③ プランの事前・事後調査 (2016/09/12~2016/09/19) 対象：大学生 回答数：17

<SNS 広告>

- キャッチコピーを記載した画像
- ブルーライトの悪影響に関する大学生の実体験を基に作成した動画

<ホームページ作成>

ホームページのコンテンツ

- 悪影響認知・・・ブルーライトの悪影響に関する研究結果などの情報のまとめ
- 危険度チェック・・・ブルーライト研究会へのインタビュー結果から独自のチェック項目を作成
- 対策紹介・・・ブルーライト研究会から推奨された誰も簡単に実践できる対策方法を紹介
- アプリ紹介・・・数多く存在するプロテクトアプリから厳選し、特徴や利用者の声を紹介
- プロテクト製品紹介・・・企画に賛同頂いた企業の商品を掲載（ブルーライトプロテクトレンズ・目薬）
- 協力者募集・・・継続的に企画を進めるため、ブルーライトに関心を持つ協力者を募集

## 6. 結果や今後の取り組み

### <結果>

ホームページ閲覧者の中で対策を実践した 16 名の学生を対象に、事前・事後アンケートによる効果検証を実施した。その結果、16 名中 14 名が対策による眼精疲労や睡眠障害改善の効果を実感し、「ブルーライトによる影響を意識した事がなかったのですが、情報に触れてからブルーライトに強い関心を持つようになりました。」などの回答が得られた。

### <今後の取り組み>

- SNS を通じた定期的なコンテンツ発信（週 1 回）
- 大学生向けセミナーの開催
- ブルーライト関連企業と連携し、ホームページに掲載可能な対策製品の増加

## 7. 参考文献

- ・"知りたい！困った！解決隊！！", <<http://hybridus.info/blue-light-268.html>> 2016 年 9 月 13 日アクセス
- ・ITmedia ビジネス ONLINE(2012) <[http://bizmakoto.jp/style/articles/1206/01/news047\\_4.html](http://bizmakoto.jp/style/articles/1206/01/news047_4.html)> 2016 年 7 月 23 日アクセス
- ・武田薬品工業株式会社(2016) <<https://takeda-kenko.jp/yakuhou/feature/bluelight/vol01.html>> 2016 年 8 月 1 日アクセス
- ・BLUE LIGHT EXPOSED. (2016) Retrieved from <http://www.bluelightexposed.com/#bluelightexposed> (accessed 2016-6-3)
- ・Harvard Health Publications HARVARD MEDICAL SCHOOL (2016) Retrieved from <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side> (accessed 2016-6-3)
- ・ALL ABOUT VISION.com (2016) Retrieved from <http://www.allaboutvision.com/cvs/blue-light.htm> (accessed 2016-6-3)
- ・マイナビニュース(2012) <[http://news.mynavi.jp/c\\_career/level1/yoko/2012/10/post\\_2433.html](http://news.mynavi.jp/c_career/level1/yoko/2012/10/post_2433.html)> 2016 年 8 月 24 日アクセス
- ・前田多章（2012）「サーカディアンリズムを整えて、良質の睡眠を手に入れる！」 <[http://www.konan-u.ac.jp/special/vol\\_2.html](http://www.konan-u.ac.jp/special/vol_2.html)> 2016 年 9 月 5 日アクセス
- ・保健指導リソースガイド（2014）「良質な睡眠を得るための対策『寝室にスマートフォンを持ち込まない』」 <<http://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2014/003448.php>> 2016 年 9 月 17 日アクセス
- ・HEALTH PRESS（2015）「寝る前のメールチェックが危険なこれだけの理由！」 <<http://healthpress.jp/2015/02/post-1579.html>> 2016 年 8 月 6 日アクセス
- ・ひとりズム(2015) <[http://hito-rhythm.com/circadian\\_rhythm/column19.html](http://hito-rhythm.com/circadian_rhythm/column19.html)> 2016 年 9 月 22 日アクセス
- ・快適.Life (2016) <<http://www.human-sb.com/mechanism/human-body-mechanism.html>> 2016 年 9 月 1 日アクセス

## インナー大会プレゼン部門実行委員会への連絡事項

### <企画シート作成上の注意>

※本企画シートは審査の対象となります。

※本企画シートは、「日本語」で書かれたものとし、1 チーム・1 点提出してください。

※本企画シートの項目に沿って、ご記入をお願いいたします。各項目に文字数制限はありませんが、1~7 以外の項目を追加することは「不可」とさせていただきます。

※本企画シートは、インナー大会プレゼン部門実行委員会への連絡事項と企画シート作成上の注意を含め、3 ページ以内に収めてください。実行委員会から審査員に渡す際は、A4 サイズでプリントし、3 ページ目までをお渡します。

※大会参加申込み時点から、「参加メンバー」の変更があった場合、上記「インナー大会プレゼン部門実行委員会への連絡事項」に記入してください。なお、参加申込書提出時からのチーム名変更は「不可」とさせていただきます。

※企画内容は、未発表の（過去に他誌・HP などに発表されていない）ものに限りです。ただし、学校内での発表作品は未発表扱いとなります。

※商品写真、人物写真、音楽などを掲載・利用する場合、必ず著作権、著作権の使用許諾を得てください。日本学生経済ゼミナール関東部会・日経 BP 社・日経 BP マーケティング社は一切の責任を負いません。

※書籍や新聞等の文献から引用した場合は、出典先（使用した文献のタイトル・著者名・発行所名・発行年月など）を明記してください。統計・図表・文書等を引用した場合も同様に明記してください。また、Web サイト上の資料を利用した場合は、URL とアクセスした日付を明記してください。

※電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。