

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）メイジダイガク	フリガナ）ショウガクブ	フリガナ）カザマゼミナール
明治大学	商学部	風間ゼミナール

※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）ジービーハン	フリガナ）カワクラシュウスケ	6人	無
G B班	川倉秀介		

研究テーマ（発表タイトル）
大学生生活を昼寝で豊かに！

※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）

このテーマに選定した理由は、夜睡眠をとっているにもかかわらず、日中の授業や勉強中に眠気がおこることで、集中できないという経験が班員にあったからだ。ゼミ活動に支障がでることが多く、日中の眠気を解消することでこの問題を断ち切ることができる考えた。加えて、日中の活動に集中できることは、学生生活の充実にもつながると思い、このテーマに選定した。

実際にアンケート調査を行ったところ、大学生の 7 割が週の半分以上眠気を感じており、また 6 時間以上睡眠をとっているにもかかわらず、約 9 割の大学生が日中眠気を感じる事が判明した。大学生にとって、日中の眠気が引き起こす弊害は、学習定着率・授業への集中力の低下などが挙げられる。

これは大学生本人だけでなく、大学としても解決する必要がある課題であると考えます。

私たちは、大学生が日中の眠気を解消することで、充実な学生生活を送ることを推進する。

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）

上で述べたように、多くの大学生が夜に十分な睡眠をとっているのにもかかわらず、日中眠くなってしまっている。日中眠くなるのは、東京医科歯科大学快眠センターの先生によると、人間の体内リズムの仕組み上、仕方のないことだと言える。

睡眠は基本的に質×量で表すことができる。質に関しては、質を下げないように対策することしか方法がなく、マイナス要因を排除するのみである。例としては、就寝前にブルーライトを浴びない、カフェインを摂取しすぎないなどが挙げられる。量に関しては、今回のターゲットを、「寝ているのに、日中眠い」状態の大学生と定義した。

そこから、日中おこる眠気は、夜の睡眠ではなく、日中解決するほうが有効であると考え、わたしたちは昼寝に着目した。

昼寝の有効性は、多くの研究者によって証明されている。昼寝を摂取することで、集中力や生産性、学習効果が高まるという実験結果や、昼寝 20 分が夜の睡眠の 2 時間に匹敵するという研究結果がある。加えて、Google や NIKE をはじめとした企業が昼寝制度を設けており、一流企業も昼寝の効果を認めていることが分かる。

アンケートを用いた大学生の昼寝に関する意識調査を行った。9 割の学生が授業中眠くて寝てしまうと答え、また約 7 割の学

生が、授業中寝てしまい後悔したと回答している。ここから、大学生の学生生活の充実のためには、授業以外で仮眠をとる場所と時間が必要だということが判明した。時間に関しては、8割近くの学生が空き時間があると答えており、問題がないとした。仮眠をとる場所の現状として、半数の学生が寝心地の悪さや、貴重品の管理に不満を持っていることが判明した。

3. 研究テーマの課題

現状分析から、現在大学生が日中の活動を充実させるためには、昼寝を摂取することは有効である。しかし、日中、大学にいる間、有効な昼寝を摂取するための適切な場所がないことが判明した。

よって、解決すべきことは、日中の大学生が快適かつ安全に仮眠をとる場所がないという課題である。

4. 課題解決策（新たなビジネスモデル・理論など）

大学周辺に安く快適、安全に使える仮眠スペース「Sleep Space」を運営する。

大学生は大学名とメールアドレスを登録し、使用料 100 円を払い、30 分仮眠スペースが利用できる。

協賛企業は、仮眠スペースに広告を設置することができ、その広告費としてお金を Sleep Space に提供していただく。

5. 研究・活動内容（アンケート調査、商品開発など）

アンケートを用いて、大学生を対象に、睡眠時間や普段の生活習慣、昼寝に対する意識などを調査した。

東京医科歯科大学快眠センター、株式会社 TWO、明治大学農学部中村孝博教授、ブルーライト研究会の方々より、インタビューを通じて睡眠に関する知識などをご教授いただいた。

現在、(株)ニューロスペース、(株)エンリッジョン、(株)TWO、(株)Active Sleep、(株)ヒューゴ、ソムノクエスト(株)、スリープウェル(株)に協賛をつのっている段階である。

(敬称略)

6. 結果や今後の取り組み

さらに協賛企業を募り、徐々に規模を拡大していく。

7. 参考文献

・The Washington Post “Why you should be proud to sleep on the job” 2014/3/5

<https://www.washingtonpost.com/news/innovations/wp/2014/03/05/why-you-should-be-proud-to-sleep-on-the-job/> 最終閲覧日 2016 年 9 月 27 日

・財経新聞 「仕事中の昼寝は生産性を上げる」2012/5/15

<http://www.zaikai.co.jp/article/20120515/103261.html> 最終閲覧日 2016 年 9 月 27 日

・睡眠障害による国内の経済損失は 3.5 兆円 「スリープマネジメント」に取り組む企業

http://biz-journal.jp/2015/05/post_10050.html 最終閲覧日 2016 年 09 月 27 日

・ねむログ <http://nemulog.jp/> 最終閲覧日 2016 年 09 月 27 日

・Shelley D Hershner and Ronald D Chervin “Causes and consequences of sleepiness among college students” (2014)

・厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」 (2014)

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

最終閲覧日 2016 年 09 月 27 日

・株式会社ナノコネクトホームページ 「Android 搭載ロボットがリラックス空間を演出、お昼寝制度「木漏れ日タイム」を全社員に向けて導入開始」 <http://www.nanoconnect.co.jp/information/2014/06/siesta/> 最終閲覧日 2016 年 9 月 27 日

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。