

# インナー大会プレゼン部門 2018 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。

大学名 (フリガナ)	学部名 (フリガナ)	所属ゼミナール名 (フリガナ)
フリガナ) メジロダイガク	フリガナ) ケイエイガクブ	フリガナ) コシカワゼミ
目白大学	経営学部	越川ゼミ

※大会申込書時に記入したチーム名から変更することはできません。

※パワーポイント内に動画を使用している場合は「有・無」を記入し、「有」の場合は使用するスライド番号も記載してください。

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 内動画 (有・無)	動画使用 スライドページ
フリガナ) ファジーネーサン	フリガナ) タカハシチサト	4	無	
ファジーネーサン	高橋千里			

※当日使用する PC、マイク、レーザーポインター機能付きワイヤレスプレゼンターは会場に準備しております。

これらは個別にご用意いただいても大学施設・設備の関係上ご利用いただけませんのであらかじめご了承ください。

発表時に使用する成果物 (例: 商品化した●●、店舗で配布したパンフレット、調査時に使用したアンケート)

※成果物の配布は、『禁止』とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

## 研究テーマ (発表タイトル)

すれぷと君～睡眠を作ろう～

※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)

我々の目的は、本テーマをもとに AI 機能を搭載したスマートフォンアプリを提供し、それぞれの人のライフスタイルに合わせた睡眠のアドバイスすることである。現在日本人の平均睡眠時間は年々減少している。さらに我々は大学の男女 245 人を対象に睡眠に関するアンケート調査を行った結果では、全体の 80%が睡眠不足だと感じると答えている。このことから日本人は睡眠不足であるといえる。

睡眠不足の原因として一つ挙げられるのは、IT 技術の進歩である。IT 技術が進歩したことにより、現代社会において、仕事や趣味に関して時間や場所に縛られることなくできることが増えたといえる。こういったことから人々のライフスタイルが多様化してきている。ライフスタイルの多様化が人々の睡眠の障害になっているのではないか。よって我々は異なるライフスタイルに合わせた睡眠のサ

ポートが必要であると考えた。

## 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）

研究概要から睡眠やスマートフォン(アプリ)・AI 技術の 3 つの現状を調査した。

### ①「睡眠とスマートフォン・IT 技術の現状」

現在、日本人の平均睡眠時間は年々減少していると総務省統計局の調査結果がある。さらに、我々は大学生男女 245 人を対象に睡眠に関する調査を行った結果、全体の約 80%が睡眠不足と答えている。つまり日本人は睡眠不足が増えているということがわかる。

近年、世界ではスマートフォンが多く普及されている。総務省のデータによると、現在 20 代の人の約 94%はスマートフォンを所有している。全体では約 57%の人が所有している。スマートフォンの普及に伴い睡眠への影響が懸念される。スマートフォンの使用が原因で睡眠に悩む人も増えている。例えば、夜 SNS が気になって寝られないということや、スマートフォンの画面の光で眠くならないなどの原因が挙げられる。また、我々のアンケート調査でも寝る前にスマートフォンを開いているという回答が多かったことからこのことが言える。

また、IT 技術の急速な成長からも睡眠への影響が懸念される。IT 技術が発展したことにより時間や場所に縛られることなく、仕事や趣味などのできるが増えた。このことから人々のライフスタイルが多様化し、寝る時間が足りていないことや、睡眠の質が悪くなるといった影響がある。

睡眠は誰しもの必要で大事なことである。人は良質な睡眠がとれないと、学校の講義中や勤務中などに眠気に襲われるなど思考能力が低下する。その結果、作業効率が下がり経済損失額の増大につながっているのである。

→このスマートフォンの普及と IT 技術の進歩の二つが睡眠に影響を与えていることから、日本人の多様化しているライフスタイルにそれぞれ合ったアドバイスが必要とされている。

### ②「AI 技術の現状」

現在、AI 技術が急速に成長している。現在実用されている特化型人工知能と呼ばれるものは、全認知能力を必要としない程度の問題解決や推論を行うことができる。その中でも機械学習という手法が近年注目されている。どのようなデータをどのような方法で学習させるかを人が設定する必要があるため多少の手間はかかるが、人間の学習能力を模倣し、それをコンピュータで実現しようとすることで機械が自ら学び、賢くなっていく。

AI は企業が作業で使用しているだけでなく、インターネットの検索エンジンやスマートフォンの音声応答アプリケーションである米 Apple の「Siri」、Google の音声検索や音声入力機能、各社の掃除ロボットなど我々の生活に身近なものまで多方面で活用され始めている。

AI 技術が成長し、睡眠に関する課題をテクノロジーで解決するスリープテックや人口知能で変化し改善されるマッドレスパッドの MOORING などのヘルスケア商品が開発されている。それほどまでに AI 技術は進化し、睡眠の問題を解決できるほどになっている。

### ③「スマートフォンアプリのマーケット市場」

現在、睡眠に対してリラックス効果がある BGM が流れるという機能や、睡眠の状態を記録しより良い時間で起こしてくれる機能があるスマートフォンアプリが数多く存在する。現在配信されている睡眠アプリのメリットは、スマートフォンの加速度センサーにより利用している人のベストなタイミングに合わせてアラームを鳴らすことができ、自分の睡眠の状態を詳しく知ることができる。その反対にデメリットは、メリットである自分の睡眠を詳しく解析されても、実際には見ても改善の方法が分からないという問題がある。他には、寝る前のサポートがないという点である。

AI 技術を活用したスマートフォンアプリでは、機械学習によりプレイヤーの行動を分析して相手をしてくれるゲームアプリや、制限はあるものの人口知能と会話できるアプリが存在する。しかしどちらもあまりスマートフォンアプリとして生活に浸透できていない。

## 3. 研究テーマの課題

現状分析をもとに本テーマで挙げられる課題は大きく分けて二つある。

### ① 「ライフスタイルの多様化による睡眠への悩みの増加」

現状分析の①で述べたように、近年 IT 技術の成長によりライフスタイルが多様化している。それにより睡眠時間を十分にとれな

いという悩みや睡眠の質が悪いなどという悩みをもつ人が増加している。人によって悩みも様々であるため、その異なる悩みを解決することが課題である。

## ② 「スマートフォンアプリをどのようにして実現へと近づけるかということ」

スマートフォンアプリを作成するには二つの方法がある。一つはプログラミングから自作で作成する。もう一つは開発会社に依頼して作成してもらう。この二つはどちらも膨大なコストがかかることや専門的な知識が必要であることから難しい。さらに、認知してもらうためのプロモーションも必要である。現在、たくさんのスマートフォンアプリが製品化されているがその多くは使われていない。利用者の多い人気のアプリのほとんどは大企業並みのコストをかけてプロモーションを行っている。実現するための方法とプロモーションについて工夫する必要がある。

## 4. 課題解決策（新たなビジネスモデル・理論など）

### ① AI を搭載したスマートフォンアプリを提案

スマートフォンアプリを提案することで手軽に睡眠の悩みを解決するためのアドバイスをすることができる。現状分析の①で述べたように、現在スマートフォンが多く普及されていることからスマートフォンアプリが最も大勢の人に見てもらえると考えた。また、AI を搭載することで、多様化するライフスタイルに合わせた睡眠を提供することができる。現状分析の③で述べたように、機械学習を使ったアプリは多く存在しているため実現の可能性は高いと考えた。

### ② アプリのアイデアを企業に応募

自作でも開発会社へ依頼でもコストがかかりすぎてしまい実現可能性が低い。アイデアを募集する企業はたくさん存在する。そこに応募することで、企画次第ではコストがかからずにアプリを作成してもらうことができる。また、現在アプリアイデアを応募するコンテストも多く存在しているため、機会があればアプリアイデアのコンテストに応募する方法もある。コンテストに応募することで評価してもらえることから今後の課題にもつなげることができる。

課題のプロモーションについては、インフルエンサーによるモニター協力や口コミをすることで、多くの人に認知してもらうことができる。

## 5. 研究・活動内容（アンケート調査、商品開発など）

大学でのアンケート調査

アプリの提案

## 6. 結果や今後の取り組み

今回の研究を通じて、時代の環境変化により睡眠の悩みをかかえる人が年々増加していることが分かった。それに伴い、起こる健康的や社会的影響を解決するために多様化しているライフスタイルに合わせた睡眠を提供することがこの時代に求められている。

我々が提案するアプリは異なるライフスタイルに合った睡眠のサポートをする。よって、睡眠時間を増やす、もしくは睡眠の質を上げ、日本人の平均睡眠時間を上げると睡眠の悩みを改善することができる。→経済効果アップにつながる。

今後の取り組みは機会があればコンテストに応募してみることである。企業に見てもらえるということは、実現の可能性に大きく近づくことができる。

## 7. 参考文献

経済協力開発機構（OECD）「Balancing paid work, unpaid work and leisure」

<http://www.oecd.org/gender/data/balancingpaidworkunpaidworkandleisure.htm> （参照 2018-8-31）

厚生労働省「平均睡眠時間の推移（15歳以上）」

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/backdata/1-2-3-21.html> （参照 2018-8-31）

総務省 通信利用動向調査「わが国の情報通信機器の保有状況の推移(世帯)」「スマートフォン個人保有率の推移」

<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h29/html/nc111110.html> （参照 2018-8-31）

App Annie 調査ブログ「世界アプリ市場定期調査 2017 年第 3 四半期：世界のアプリダウンロード数と消費支出が記録的水準に」Danielle Levitas（ダニエル・レヴィタス）「市場予測：モバイルアプリ市場規模、2020 年に 2000 億ドル突破」

<https://www.appannie.com/jp/insights/app-annie-news/app-annie-releases-inaugural-mobile-app-forecast/>（参照 2018-8-31）

武田薬品工業株式会社 HP

[http://www.tainaidokei.jp/mechanism/3\\_3.html](http://www.tainaidokei.jp/mechanism/3_3.html) (参照 2018-8-31)

WAC BUNGO 成井浩二「快眠力」(2014)

かんき出版「3時間熟睡法」

猪俣武範(2018) 『最強の休息法』 ディスカヴァー・トゥエンティワン

Glico「良い睡眠ってどんなもの？質を高めるために今すぐできること」

<http://cp.glico.jp/powerpro/citric-acid/entry91/> (参照 2018-8-31)

総務省「人工知能(AI)の現状と未来

<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h28/pdf/n4200000.pdf> (参照 2018-8-30)

iPhone アプリ 開発.com

<http://www.iphone-a.com/idea.html> (参照 2018-9-19)

NATIONAL GEOGRAPHIC「第91回 実現間近!AIによる睡眠誘導に抱く一抹の危惧」

<https://natgeo.nikkeibp.co.jp/atcl/web/15/403964/041800085/> (2018-8-3)

AI研究所(2018)「AI(人工知能)とは？誰でも簡単にわかるディープラーニングの仕組み」

<https://ai-kenkyujo.com/2018/01/23/ai/> (2018-8-3)

産業技術総合研究所「よい睡眠は食事で作れる!」

[https://www.aist.go.jp/aist\\_j/aistinfo/bluebacks/no1/index.html](https://www.aist.go.jp/aist_j/aistinfo/bluebacks/no1/index.html) (参照 2018-9-20)

NIKKEI STYLE(2016)「ぐっすり睡眠の鍵は実は朝食にあった」

<https://style.nikkei.com/article/DGXMZO08709550U6A021C1000000> (参照 2018-8-3)

世界睡眠会議「快眠生活の源トリプトファンの効果的ないただき方！」

<https://suiminkaigi.jp/tips/tips-foods> (参照 2018-9-20)

#### <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、予選会・本選の前に、実行委員会から審査員(ビジネスパーソン・大学教員)の方々に事前にお渡しいたします。

※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。また、インナー大会終了後、プレゼン部門にご協力いただいている日経ビジネス様(株式会社日経BPマーケティング)に大会結果ページを作成いただいております。大会結果ページにはチーム名やご提出いただいた本企画シートが掲載されます。

※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、4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、4ページ目までをお渡しします。

※大会参加申込み時点から、チーム編成の変更(チームの人数・交代など)は、「不可」とさせていただきます。ただし、チームメンバーの留学等やむを得ない事情でチーム編成に変更が生じる場合は、実行委員会(プレゼン局)にご連絡ください。実行委員会側で協議のうえ、ご返答いたします。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、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、版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・株式会社日経BPマーケティング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。

※パワーポイント内で動画を使用する場合は、必ず「有」とご記入ください。「有」の場合は使用するスライド番号も明記してください。動画を使用する際の注意事項は参加要項に記載しております。

※成果物を使用する場合は、必ず企画シートにご記入ください。企画シートにご記入が無い場合、発表当日のご使用を「不可」とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

---

**↑ ここまでを4ページ以内におさめて、ご提出ください**