

2021 年度 江戸川大学睡眠研究所年次報告

2022 年 10 月 1 日

I. 研究所の概要

I-1 目的

本研究所の規定には、研究所の目的として、睡眠に関する科学的知見の集積およびその普及が掲げられており、そのために具体的に遂行されるべき事項として、睡眠に関する研究、睡眠研究に関する外部機関との連携および共同研究、研究成果の発表等が挙げられている。

(付録 1 睡眠研究所規程)

I-2 沿革

本研究所は 2012 年 4 月に「眠りの不思議を解き明かし、眠りをとおして社会に貢献する」という基本方針を掲げ、初代所長である高澤則美（現 江戸川大学名誉教授）を中心として発足した。その当時、「睡眠研究所」を設置している人文系大学は国内に存在しておらず、本研究所は人文系大学としては、国内初の睡眠研究所と考えられる。その後、以下の年表等に示すように、研究所独自の活動を積み重ねている。

年表

2012 年 4 月	江戸川大学睡眠研究所発足 所長: 高澤則美 研究員: 福田一彦, 松田英子 客員教授: 白川修一郎, 堀忠雄, 杉田義郎, 廣瀬一浩 客員研究員: 木暮貴政, 松浦倫子, 浅岡章一 主要設備: シールドルーム (C 棟 2F), 汎用多チャンネルデジタル生体計測用アンプ (Polymate V ミユキ技研)
2012 年 8 月	ひらめき☆ときめきサイエンス開催 (以降, 5 年連続) 客員研究員に望月芳子が加わる
2012 年 11 月	デジタル 64 チャンネル脳波計 (Brain Products 社製 BrainAmp) 導入
2013 年 4 月	浅岡章一が研究員となる
2013 年 8 月	ひらめき☆ときめきサイエンス開催
2013 年 9 月	第 1 回 すいみんの日 市民公開講座 開催 (以降, 2019 年まで毎年継続)
2014 年 8 月	ひらめき☆ときめきサイエンス開催
2014 年 9 月	第 2 回 すいみんの日 市民公開講座 開催
2015 年 3 月	松田英子が研究員より外れる (転出による)

- 2015年4月 福田一彦が第2代所長に就任
高澤則美が研究員となる
- 2015年8月 ひらめき☆ときめきサイエンス開催
- 2015年9月 第3回 すいみんの日 市民公開講座 開催
- 2016年4月 山本隆一郎が研究員となる
- 2016年8月 ひらめき☆ときめきサイエンス開催
- 2016年9月 第4回 すいみんの日 市民公開講座 開催
- 2017年2月 汎用多チャンネルデジタル生体計測用アンプ(ミュキ技研製 Polymate V)
を追加導入
- 2017年3月 高澤則美が客員教授となる
- 2017年5月 第35回日本生理心理学会大会開催
- 2017年9月 第5回 すいみんの日 市民公開講座 開催
- 2017年10月 研究所の定例会議(運営委員会)が始まる
- 2017年11月 シンポジウム「眠育～次世代の健康・健やかな発達のための睡眠教育のあり方を考える～」を開催
- 2017年12月 西村律子が研究員となる
- 2018年4月 野添健太が睡眠研究所助教および研究員となる
- 2018年9月 第6回 すいみんの日 市民公開講座 開催
- 2018年10月 高校生のための心理学講座 開催
- 2019年1月 B棟5Fに実験室を移設(シールドルーム2部屋, 防音室4部屋となる)
- 2019年9月 第7回 すいみんの日 市民公開講座 開催
- 2019年10月 第1回 睡眠研究所学術フォーラム開催(はじめてのR講習会 演者: 愛知淑徳大学 平島太郎先生)
- 2020年1月 第2回 睡眠研究所学術フォーラム開催(江戸川大学睡眠研究所-パラマウントベッド社共同研究成果報告 演者: 野添健太)
- 2020年2月 第3回 睡眠研究所学術フォーラム開催(PsychoPy Builder & PavloviaによるWebブラウザを用いた心理学実験 演者: 愛媛大学 十河宏行先生)
- 2020年4月 外出自粛中により睡眠を確保するための5つのヒント を公開
睡眠研究所規程を改訂
- 2020年9月 原 真太郎が客員研究員となる
- 2020年10月 『毎日しっかり眠って成績を伸ばす 合格睡眠』を学研プラス社から出版
- 2021年3月 第4回 睡眠研究所学術フォーラム開催(Web開催)(初心者が教える初めての系統的レビュー・メタ分析 演者: 山本隆一郎)
第5回 睡眠研究所学術フォーラム開催(Web開催)(Web実験実施のためのPavloviaの運用と活用 演者: 浅岡章一)

- 2021年6月 堀忠雄が客員教授より外れる（ご逝去による）
- 2021年8月 第6回 睡眠研究所学術フォーラム開催（Web開催）（睡眠研究所研究成果・研究計画発表会 演者：福田一彦・浅岡章一・西村律子・山本隆一郎・野添健太）
- 2022年3月 第7回 睡眠研究所学術フォーラム開催（Web開催）（基礎知識0から始めるRを用いた統計解析 演者：山本隆一郎）

I-3 組織（2021年度）

研究所所長：福田一彦（人間心理学科教授）

研究所次長：浅岡章一（人間心理学科准教授）

研究所併任教員：西村律子（人間心理学科准教授），山本隆一郎（人間心理学科准教授）

研究員：野添健太（睡眠研究所助教）

客員教授：廣瀬一浩（慶愛病院院長），堀忠雄（広島大学名誉教授）※，白川修一郎（睡眠評価研究機構代表），杉田義郎（大阪大学名誉教授），高澤則美（江戸川大学名誉教授）

客員研究員：原真太郎（京都橘大学健康科学部心理学科助教），木暮貴政（パラマウントベッド睡眠研究所所長），松浦倫子（北海道大学大学院学術研究員），望月芳子（江戸川大学人間心理学科非常勤講師）

※2021年6月まで

II. 運営委員会

II-1 概要

睡眠研究所の規定に則り，本研究所の運営方針及び事業計画は運営委員会において議論のうえ決定されている。原則として運営委員会の委員長は所長が務め，委員は研究所次長，研究所併任教員，研究員となり，毎月開催されている。ただし，本年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から，全ての運営委員会は Web 上の会議システム（Google Meet）を用いて行われた。

II-2 開催記録（2021 年度）

2021 年度 第 1 回運営委員会	(2021 年 4 月 2 日)
” 第 2 回 ”	(2021 年 5 月 7 日)
” 第 3 回 ”	(2021 年 6 月 4 日)
” 第 4 回 ”	(2021 年 7 月 2 日)
” 第 5 回 ”	(2021 年 8 月 6 日)
” 第 6 回 ”	(2021 年 9 月 3 日)
” 第 7 回 ”	(2021 年 10 月 1 日)
” 第 8 回 ”	(2021 年 11 月 12 日)
” 第 9 回 ”	(2021 年 12 月 3 日)
” 第 10 回 ”	(2022 年 1 月 7 日)
” 第 11 回 ”	(2022 年 2 月 10 日)
” 第 12 回 ”	(2022 年 3 月 4 日)

III. 研究活動

III-1 概要

2021年度には、研究所の構成員それぞれが行う研究と並行して、2020年度に研究所として学内研究助成を受けて立ち上げた組織的研究プロジェクトに継続的に取り組んだ。また、主たる研究業績として、2021年度は、学術論文3本、学会発表10件、競争的研究資金獲得7件（継続含む）となった。

III-2 学内研究助成研究プロジェクト

2021年度には、2020年度より継続して研究課題「大学生における睡眠習慣が大学生活に与える影響—縦断調査を用いた検討—」に学内研究助成の補助を受け睡眠研究所として継続的に取り組んだ。これは、本学大学生における睡眠習慣の変化を縦断的に調査し、大学生活に与える睡眠の影響を詳細に検討するとともに、学業に直接的に関わる変数のみならず、様々な認知機能や質問紙調査により測定される変数との関連を検討し、睡眠習慣の乱れが引き起こす問題を包括的に検討して行くための睡眠習慣データベースを構築していく事を目指したものであった。この取り組みは、本研究所の研究創出のみならず、本学学生の適切な睡眠習慣の確立や維持を通じて、学生の心身健康の維持や、退学・留年率の低減にも貢献するものと考えられる。2021年度には、前期および後期に各1回の調査を本学学生に対して実施した。そして、その成果を2022年度の第40回日本生理心理学会大会・日本感情心理学会第30回大会合同大会にて発表することとした。また、これを含む本学学生を対象とした睡眠習慣の状況把握およびその改善に関する各種取組に関して、日本睡眠学会第47回定期学術集会で報告することとした。

III-3 研究成果一覧

著書

なし

学術論文

- 浅岡章一・山本隆一郎・西村律子・野添健太・福田一彦 (2022). PsychoPy と Pavlovia を活用したブラウザベース認知課題の実践—教室や実験室に限定されないオンライン上でのデータ取得の可能性—。江戸川大学紀要, 32, 145-152.
- Fukuda, K., Shono, K., & Miyazaki, T. (2022). Disappearance process of diurnal naps of infants until 3 years after birth. 江戸川大学紀要, 32, 141-144.
- Oishi, K., Aoki, T., Harada, T., Tanaka, T., Tanaka, S., Tanaka, H., Fukuda, K., Kamikawa, Y., Tsuji, N., Komura, K., Kokudo, S., Morita, N., Suzuki, K., Watanabe, M., Kasanami, R., Hara, T., Miyazaki, R., Abe, T., Yamatsu, K., Kume, D., Asai, H.,

Yamamoto, N., Tsuji, T., & Ishii, K. (2021). Association of neighborhood food environment and physical activity environment with obesity: A large-scale cross-sectional study of fifth- to ninth-grade children in Japan. *INQUIRY*, 58, 1-9.

学会発表

- 野添健太・浅岡章一・木暮貴政・椎野俊秀・佐々木大輔・小林美咲・福田一彦 自己の記憶についての認識および体性/前庭刺激が夢等の主観的体験に及ぼす影響 日本生理心理学会第39回大会, 東京 (Web 開催), 2021/5/22-31
- 福田一彦・関竜也 Coronavirus Dreams とはなんだったのか? 第39回日本生理心理学会大会, 東京 (Web 開催), 2021/5/22-23
- 浅岡章一・佐藤侑也 大学生における朝型-夜型に対する顕在的・潜在的態度と睡眠習慣および生体リズムとの関連 第39回日本生理心理学会大会, 東京 (Web 開催), 2021/5/22-23
- 山本隆一郎 「座長」COVID-19の流行に伴う睡眠習慣の変化と with/post コロナ時代の睡眠教育 日本睡眠学会第46回定期学術集会, 福岡 (ハイブリッド開催), 2021/9/23-24
- 福田一彦 「話題提供: 幼児期から思春期前の睡眠に関して求められる社会の変容」睡眠と社会変容~国民の睡眠を確保するために社会は何をすべきか~ 日本睡眠学会第46回定期学術集会, 福岡 (ハイブリッド開催), 2021/9/23-24
- 福田一彦 「話題提供: COVID-19 パンデミック下での悪夢の実態」 COVID-19 パンデミックをめぐる睡眠問題について 日本睡眠学会第46回定期学術集会, 福岡 (ハイブリッド開催), 2021/9/23-24
- 福田一彦 「座長」情動と睡眠 日本睡眠学会第46回定期学術集会, 福岡 (ハイブリッド開催), 2021/9/23-24
- 福田一彦・関竜也 Corona Pandemic Dreams とは何だったのか: COVID-19の流行と在宅学習が大学生の睡眠パターンと夢に与えた影響 日本睡眠学会第46回定期学術集会, 福岡 (ハイブリッド開催), 2021/9/23-24
- 山本隆一郎・成松宏太・野添健太 不眠に特有な注意バイアスを評価する認知課題の特徴: 近年の報告のレビュー 日本睡眠学会第46回定期学術集会, 福岡 (ハイブリッド開催), 2021/9/23-24
- 山本隆一郎「話題提供: 心理学関連領域における利益相反管理に関する現状と展望」日本健康心理学会における利益相反と職業倫理: 学会会員間の考え方の共有と研究活動の促進を目指して 日本健康心理学会第34回大会, 東京 (web 開催), 2021/11/15-21

III-4 競争的資金の獲得状況

科学研究費補助金（継続を含む）

科学研究費補助金基盤研究（C）2021年度-2024年度

研究課題番号 21K03074

研究課題名『認知課題による慢性不眠障害に特有な注意バイアス評価法の開発』

研究代表者：山本 隆一郎

研究分担者：浅岡 章一・西村律子・野添健太

科学研究費補助金基盤研究（B）2020年度-2022年度

研究課題番号 20H01659

研究課題名『睡眠教育プログラムの教育現場における実証研究』

研究代表者：岡 靖哲

研究分担者：林 光緒・田中 秀樹・笹澤 吉明・樋口 重和・古谷 真樹・山本 隆一郎・田村 典久・綾部 直子・高田 律美

科学研究費補助金基盤研究（C）2019年度-2021年度

研究課題番号 19K03195

研究課題名『あなたがいるから頑張れるー社会関係が脅威場面での高次脳機能に及ぼす好影響の解明ー』

研究代表者：西村 律子

研究分担者：平島 太郎・浅岡 章一

基盤研究（C）2018年度-2021年度

課題番号 18K02492

研究課題名『幼児の生活習慣改善と不登校：昼寝，照明，入浴時刻からの検討』

研究代表者：福田 一彦

基盤研究（B）2017年度-2021年度

課題番号 17H01952

研究課題名『幼児の生活リズム・食・親子関係を基盤とした総合的な健康教育プログラムの開発』

研究代表者：長谷川 智子

研究分担者：福田 一彦

学内研究助成

江戸川大学学内共同研究 2021 年度

研究課題名『睡眠習慣の乱れが与える認知機能への影響は年齢によって異なるか?』

研究代表者：浅岡 章一

共同研究者：西村 律子・山本 隆一郎

江戸川大学学内協同研究 2021 年度

研究課題名『大学生における睡眠習慣が大学生活に与える影響—縦断調査を用いた検討—』

研究代表者：福田 一彦

共同研究者：山本 隆一郎・西村 律子・浅岡 章一・野添 健太・原 真太郎

III-5 その他

なし

IV. 外部研究機関との連携, および共同研究

IV-1 概要

各研究所構成員はそれぞれが行う研究において独自に他研究機関の研究者との共同研究を行っている(競争的資金獲得状況を参照)。それに加えて, 研究所が組織的に取り組むものとしてはパラマウントベッド社との共同研究がある。

2018年2月に本学はパラマウントベッド社との間の約2年間にわたる共同研究に関して契約書を締結し研究費を受託した。この研究プロジェクトは, 電動ベッドの背上げ機能を利用した睡眠中の姿勢変化が意識状態にどのような影響があるかについて精査することを目的として行われた。この成果は, 2020年4月には国際誌に査読付き論文として掲載された。2019年度からは夜間睡眠実験を実施し, 夢体験の記憶に体性感覚刺激がどのような影響を及ぼすかを検討している。また2021年度には, 高齢者介護施設入居者を対象とした調査および一般成人を対象としたWeb調査をスタートさせ, 夢内容や夢への態度に対する加齢の影響についての検討を行っている。なお, この契約は2020年2月1日に更新され, 2022年3月まで継続となっている。

IV-2 関連研究業績

学会発表(再掲)

- 野添健太・浅岡章一・木暮貴政・椎野俊秀・佐々木大輔・小林美咲・福田一彦 自己の記憶についての認識および体性/前庭刺激が夢等の主観的体験に及ぼす影響 日本生理心理学会第39回大会, 東京(Web開催), 2021/5/22-31

V. 研究成果の社会還元等

V-1 概要

2021年度は研究成果の社会還元の一環として、講演7件、取材対応および解説記事等執筆15件が研究所の構成員により行われた。睡眠研究所構成員を含む学内研究者の研究技術・技能の研鑽を目的とした睡眠研究所学術フォーラムを2回実施するなど、研究成果の社会還元に積極的に取り組んだ。

V-2 江戸川大学睡眠研究所学術フォーラム

本研究所は研究の技術・技能の研鑽のため、2019年度から学内外の研究者を講師として研究セミナー（学術フォーラム）を年に複数回実施してきた。今年度も2020年度に引き続きCOVID-19の流行を受けてオンラインでの開催となったが、第6回のフォーラムでは、研究所構成員が各自の最近の研究成果および今後の研究計画を発表し、ディスカッションを行った（2021年8月19日開催：睡眠研究所研究成果・計画発表会）。また第7回フォーラムでは、山本併任教員が講師となり統計解析ソフトRの具体的な使用方法に関するセミナーを行った（2022年3月10日開催：基礎知識0から始めるRを用いた統計解析）。これらのセミナーは人間心理学科の教員や学科学生を含む睡眠研究所外メンバーも参加する形で行われ、睡眠研究所のみならず本学の研究レベル向上に寄与している。

V-3 講演等

- 福田一彦 流山市高齢者安心ネット 「健康と睡眠について」講師（2021年6月28日@オンライン開催）
- 山本隆一郎 我孫子市保健センター健康づくり推進員及び我孫子市食生活改善推進員研修会「よい睡眠でこころもからだも健康に～今日から快眠へのためにできること～」講師（2021年9月28日）
- 福田一彦 練馬区石神井保健相談所講演「子どもの育ちと生活リズムー乳幼児期から学童期にかけての子どもの睡眠ー」講師（2021年10月18日@男女共同参画えーる）
- 山本隆一郎 佐賀市立小中一貫校美容校 講演「睡眠の大切さを知って、素敵な毎日を過ごそう！」（2021年12月7日@オンライン開催）
- 山本隆一郎 静岡市立南藁科小学校 講演「ぐっすりすいみん、すっきりおきるために～ 私たちにできること ～」（2021年12月10日@オンライン開催）
- 山本隆一郎 足立区生涯学習センター 講座「子どもに良い睡眠とは？意外な事実と正しい知識」（2022年1月22日@オンライン開催）
- 福田一彦 つくば市立東小学校 講演「睡眠と子どもの健康ー目からウロコの眠りの真実ー」講師（2022年2月2日@オンライン開催）

V-4 取材・解説記事等

- 福田一彦 保育専門誌「遊育 連載第1回 保育を科学する 子どもにとって睡眠とは」取材協力（2021年4月12日号掲載）
- 福田一彦 保育専門誌「遊育 連載第2回 保育を科学する 子どもにとって睡眠とは 睡眠で重要なのはリズム」取材協力（2021年4月26日号掲載）
- 福田一彦 保育専門誌「遊育 連載第3回 保育を科学する 子どもにとって睡眠とは 子どもの昼寝をどう考えるか（前編）」取材協力（2021年5月24日号掲載）
- 福田一彦 保育専門誌「遊育 連載第4回 保育を科学する 子どもにとって睡眠とは 子どもの昼寝をどう考えるか（後編）」取材協力（2021年6月14日号掲載）
- 福田一彦 保育専門誌「遊育 連載第5回 保育を科学する 子どもにとって睡眠とは 睡眠と明るさや照明の関係は？」取材協力（2021年6月28日号掲載）
- 福田一彦 千葉県立鎌ヶ谷高等学校 NHK 杯全国高校放送コンテスト千葉県大会応募作品「やる気はあるんです！！～授業中寝ないようにするには～」制作協力（2021年9月26日）
- 浅岡章一 大阪府立豊中高等学校 課題研究「睡眠習慣とスマートフォンの関係」取材協力（2021年10月12日）
- 福田一彦 群馬県立高崎女子高等学校 総合的な探究の時間「睡眠には心理面が関係しているのでは？」取材協力（2021年11月3日）
- 福田一彦 愛知県立名古屋西高等学校 総合的な探究の時間「睡眠と成績の関係性」取材協力（2021年11月4日）
- 福田一彦 滋賀県立守山高等学校 探究学習「睡眠について」取材協力（2021年11月10日）
- 山本隆一郎 Neuromind（株式会社 Hakali）「もう頑張らなくていい！穏やかな眠りに必要なのは「引き算の発想」だった」取材協力（2021年10月29日）
- 山本隆一郎 Neuromind（株式会社 Hakali）「眠れない夜には、睡眠について学ぼう。10分でわかる睡眠のメカニズム」記事監修（2021年12月3日公開）
- 山本隆一郎 Neuromind（株式会社 Hakali）「もしかして不眠症？眠れない時の〇〇はタブー。よりよい睡眠のための豆知識14選」記事監修（2021年12月7日公開）
- 福田一彦 「週刊現代（最新科学で「夢」の秘密に迫る）」取材協力（2022年1月15日発行）
- 福田一彦 NHKE テレ『沼にハマってきいてみた』「睡眠沼」出演（2022年2月22日放送）

VI. その他

なし

VII. 付録

睡眠研究所規程