2024 年度 江戸川大学睡眠研究所年次報告

2025 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（ミユキ技研製 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	『外出自粛中によい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）
2022 年 4 月	野添健太が研究所併任教員となる
2022 年 9 月	奥山慎也が睡眠研究所助教および研究員となる
2022 年 9 月	第 8 回 睡眠研究所学術フォーラム開催（視線計測器講習会　—視線計測器を用いた研究方法とその手続き—　演者: 石橋美香子先生）
2022 年 11 月	第 9 回 睡眠研究所学術フォーラム開催（テロメアと認知機能の関連　—抗酸化物質がテロメアと認知機能の関連に与える効果—　演者: 奥山慎也）
2022 年 12 月	『心理学と睡眠　睡眠研究へのいざない』を金子書房から出版
2023 年 3 月	第 10 回 睡眠研究所学術フォーラム開催（学内 Web サイト（エドクラテス）を通じた研究用ソフトウェア利用方法の情報共有について　演者: 浅岡章一・山本隆一郎）
2023 年 4 月	浅岡章一が第 3 代所長に就任 福田一彦が研究所併任教員となる 佐藤俊彦が研究所併任教員となる
2023 年 9 月	第 11 回 睡眠研究所学術フォーラム開催（研究成果・計画発表会　演者: 福田一彦・浅岡章一・西村律子・佐藤俊彦・山本隆一郎・野添健太・奥山慎也・石橋美香子）
2023 年 9 月	第 12 回 睡眠研究所学術フォーラム開催（夜間睡眠脳波観察会）
2023 年 11 月	江戸川大学学園祭に睡眠研究所ブースを出展
2023 年 11 月	江戸川大学睡眠研究所中期目標および評価基準（2024 年度・2025 年度）の決定
2024 年 2 月	睡眠研究所規程を改訂
2024 年 3 月	第 13 回 睡眠研究所学術フォーラム開催（ストレス応答機構の理解・活用による未病の予防医学研究と弘前 COI-NEXT 拠点の活動について　演者: 弘前大学大学院　伊東健先生）
2024 年 4 月	福田一彦が睡眠研究所顧問に就任
2024 年 4 月	奥山慎也が客員研究員となる
2024 年 4 月	村澤千恵子が睡眠研究所事務補佐員となる
2024 年 4 月	第 14 回 睡眠研究所学術フォーラム開催（系統的レビューの実際　演者: 山本隆一郎）
2024 年 9 月	嵩原広宙が睡眠研究所助教および研究員となる

2024 年 9 月　第 15 回 睡眠研究所学術フォーラム開催（研究成果・計画発表会　演者: 浅岡章一・佐藤俊彦・嵩原広宙・西村律子・野添健太・福田一彦・山本隆一郎）

2024 年 11 月　江戸川大学学園祭に睡眠研究所ブースを出展

2024 年 11 月　第 1 回 睡眠研究所研究交流会（とりあえず使ってみよう，Fitbit！）

2025 年 2 月　第 16 回 睡眠研究所学術フォーラム開催(脳波が脳波になるまで　—Hans Berger による脳波の発見—　演者: 国立研究開発法人情報通信研究機構（NICT）特別研究員　宮内哲先生）

2025 年 3 月　第 17 回 睡眠研究所学術フォーラム開催（睡眠覚醒リズムの発達及び問題点について　—自らの研究を振り返る—　演者: 福田一彦）

2025 年 3 月　佐藤俊彦が研究員より外れる

I- 3　組織（2024 年度）

研究所所長: 浅岡章一（人間心理学科教授）

研究所次長: 西村律子（人間心理学科准教授）

研究所顧問: 福田一彦（人間心理学科特任教授）

研究所併任教員: 野添健太（人間心理学科講師），佐藤俊彦（人間心理学科教授），山本隆一郎（人間心理学科教授）

研究員: 嵩原広宙（睡眠研究所助教）※

客員教授: 廣瀬一浩（慶愛病院院長），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），奥山慎也，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）

研究所事務補佐員: 村澤千恵子

※2024 年 9 月より

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。本年度の全ての運営委員会は Web 上の会議システム（Teams）を用いて行われた。

II-２　開催記録（2024 年度）

2024 年度	第 1 回運営委員会	（2024 年 4 月 12 日）
〃	第 2 回運営委員会	（2024 年 5 月 10 日）
〃	第 3 回運営委員会	（2024 年 6 月 7 日）
〃	第 4 回運営委員会	（2024 年 7 月 5 日）
〃	第 5 回運営委員会	（2024 年 8 月 2 日）
〃	第 6 回運営委員会	（2024 年 9 月 13 日）
〃	第 7 回運営委員会	（2024 年 10 月 4 日）
〃	第 8 回運営委員会	（2024 年 11 月 1 日）
〃	第 9 回運営委員会	（2024 年 12 月 6 日）
〃	第 10 回運営委員会	（2025 年 1 月 10 日）
〃	第 11 回運営委員会	（2025 年 2 月 14 日）
〃	第 12 回運営委員会	（2025 年 3 月 14 日）

III.　研究活動

III-１　概要

2024 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，2024 年度は，書籍 8 本，学術論文 11 本，学会発表 18 件，競争的研究資金獲得 10 件（継続含む）となり，書籍および学術論文については，前年度を上回る業績数となった。

III-２　学内研究助成研究プロジェクト

2024 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する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，本研究所の研究成果創出のみならず，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。2024 年度には，2023 年度と同様に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。さらに，2023 年度には，2022 年度までの調査結果を基に,「大学生における睡眠習慣が大学生活に与える影響」というパンフレットを作成し，2023 年度以降，本学学園祭における睡眠研究所ブースにて，本学学生や教職員，市民などに幅広

く配布した。また，同パンフレットは，睡眠研究所 Web ページ上でも公開している。

III- 3　ソフトウェア利用方法情報共有のための学内 Web サイトの運営

近年，オープンソース言語での開発が進むフリーのソフトウェアが研究でも数多く用いられるようになってきた。その代表的なものとして，認知実験課題を作成するための PsychoPy や統計解析用の R studio などがある。これらのソフトウェアは，教育・研究において非常に有用ではあるものの，利用開始のハードルが高いのも事実である。そこで，2022 年度には，教員および学生によるそれらのソフトウェアの導入および利用を促進するための取組として，教育改革推進経費（2022 年度教育改革推進経費「ソフトウェア利用方法情報共有のための学内 Web サイトの作成」 代表者: 福田一彦）の補助を受け，これらのソフトウェア利用方法についての情報を共有し蓄積する Web サイトを学内のエドクラテス内に立ち上げた。2024 年度には，人間心理学科の 1 年次必修科目である基礎ゼミナールにて，当サイトを学生に告知し，PsychoPy や R の利用に関する情報提供を行っている。また，その他の睡眠研究所併任教員の担当する専門ゼミナールなどで，当サイトを利用しながら卒業研究が進められており，登録者数を伸ばしている。このことは，当サイトが本学の情報化教育に利活用されていることを示している。

III- 4　睡眠研究所研究交流会

2024 年度から，研究に活用できると考えられるツールや知識を参加者間で双方向に学び，ツールや知識を共有する環境を整え，参加者の研究に関わる興味関心を気軽に話し合い，新たな研究テーマの探索や，学内の研究者との研究面での連携を探る，というコンセプトのもと，睡眠研究所研究交流会を発足した。2024 年度には，第 1 回研究交流会「とりあえず使ってみよう，Fitbit！」が開催され，スマートウォッチである Fitbit を睡眠研究所併任教員および研究員が実際に 1 週間使用し，その使用感や，データの利用方法などを話し合うことで，今後の睡眠研究への活用可能性について検討した。

III- 5　研究成果一覧

著書

福田 一彦 (2025). 第 7 章 金縛りと文化――現象は生理学的に規定され、その解釈は文化により彩られる――, Column 睡眠の研究を俯瞰すると　豊田 由貴夫・睡眠文化研究会 (編) 睡眠文化論 (pp. 195-215), (pp. 335-336)　淡交社

福田 一彦 (2024). そもそも「良い眠り」とは何か――努力によらない睡眠改善のヒント――　大修館書店

山本 隆一郎・坂田 昌嗣・中島 俊・田中 春仁 (編著) (2024). 対人援助職に知ってほしい睡眠の基礎知識――支援が変わる眠りのミカタ――　岩崎学術出版社

浅岡 章一 (2024). 第II部：睡眠社会学　1 章：年齢・性と睡眠 大学生　日本睡眠学会

(編) 睡眠学の百科事典 (pp. 162-163)　丸善出版

山本 隆一郎・原 真太郎 (2024). 第II部：睡眠社会学 5 章：睡眠衛生・認知行動療法 睡眠衛生と睡眠管理, 大学生に対する睡眠衛生教育　日本睡眠学会 (編) 睡眠学の百科事典 (pp. 252-253), (pp. 258-259)　丸善出版

浅岡 章一 (2024). 第II部：睡眠社会学 6 章：睡眠時間と眠気 覚醒水準とパフォーマンス, 【コラム】眠気の主観評価と客観評価の乖離　日本睡眠学会 (編) 睡眠学の百科事典 (pp. 282-283), (p. 284)　丸善出版

福田 一彦 (2024). 第II部：睡眠社会学 7 章：睡眠中の心理的体験・認知活動 金縛り　日本睡眠学会 (編) 睡眠学の百科事典 (pp. 292-293)　丸善出版

福田 一彦 (2024). 第IV部：研究技法と測定法 2 章：ヒトの睡眠の評価・測定法 睡眠習慣調査等　日本睡眠学会 (編) 睡眠学の百科事典 (pp. 562-563)　丸善出版

学術論文

福田 一彦・関 竜也 (2025). Coronavirus Dreams とはなんだったのか？――外出自粛が大学生の睡眠パターンと夢見に与えた影響――　江戸川大学紀要, *35*, 241-250.

Asaoka, S., Yamamoto, R., Nozoe, K., & Nishimura, R. (2025). Relationship between sleep variables and interoceptive awareness in daytime workers. *PLOS One*, *20*(3): e0319076. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319076

山本 隆一郎 (2025). 教育講演 5　これだけは知っておいてほしい子どもの睡眠と睡眠問題　学校メンタルヘルス, *27*(2), 141-145.

Yoshii, E., Akamatsu, R., Hasegawa, T., Fukuda, K., & Ainuki, T. (2025). Association between mothers' provision of vegetables and homemade meal strategies under time constraints in Japan. *Nutrition and Health*, 1-9. Published online January 19, 2025. https://doi.org/10.1177/02601060241308967

Asaoka, S., Nishimura, R., Nozoe, K., & Yamamoto, R. (2025). Do the effects of sleep problems on cognitive function differ according to age in daytime workers? *Sleep and Biological Rhythms*, *23*(1), 13-20. https://doi.org/10.1007/s41105-024-00546-9

Furukawa, Y., Nagaoka, D., Sato, S., Toyomoto, R., Takashina, H. N., Kobayashi, K., Sakata, M., Nakajima, S., Ito, M., Yamamoto, R., Hara, S., Sakakibara, E., Perlis, M., & Kasai, K. (2024). Cognitive behavioral therapy for insomnia to treat major depressive disorder with comorbid insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *367*, 359-366. https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.017

Jiang, R., Ohkubo, T., Sato, T., & Sakai, N. (2024). Stress-Easing Effect of Diacyl Glyceryl Ethers on Anxiety-Related Behavior in Mice. *Foods, 13*(23), 3765. https://doi.org/10.3390/foods13233765

阿部 雄大・西村 律子 (2024). ガム咀嚼の選択的注意への影響――メタ分析を用いた検

討――　心理学研究, *95*(4), 213-221. https://doi.org/10.4992/jjpsy.95.22042

Yamamoto, R., & Hara, S. (2024). The relationships between bedtime routines and preschooler's sleep health and well-being: A cross-sectional survey in Japan. *Sleep and Biological Rhythms*, *22*(4), 471-479. https://doi.org/10.1007/s41105-024-00530-3

山本 隆一郎・野添 健太・西村 律子・浅岡 章一 (2024). 睡眠関連刺激に対する注意バイアスを評価する認知課題のための日本語単語リストの作成　睡眠と環境, *18*(1), 53-61. https://doi.org/10.60259/jsleepenvi.18.1_53

野添 健太・山本 隆一郎 (2024). 睡眠が育む創造性と連想記憶　感性工学, *22*(2), 81-85. https://doi.org/10.5057/kansei.22.2_81

学会発表

ポスター発表

Sato, T., ＆ Ambo, H. (2024). A delay-discounting task in Spontaneously Hypertensive Rat: A preliminary study of an impulsive choice procedure　日本動物心理学会第 84 回大会, 愛知, 10 月 25～27 日

Sato, T., & Ambo, H. (2024). A progressive delay-discounting task in Spontaneously Hypertensive Rats (SHRs): A preliminary study of impulsive choice in SHR/Izm　The 53rd Annual meeting of Society for Neuroscience (Neuroscience 2024), Chicago, IL, USA, 10 月 5 ～ 9 日

Sato, T. (2024). William James's theory of emotion as a pioneer work of affective neuroscience: Sollier's cases and correction of James's emotion theory in 1894　The 53rd Annual meeting of Society for Neuroscience (Neuroscience 2024), Chicago, IL, USA, 10 月 5 ～ 9 日

西村 律子・浅岡 章一 (2024). 睡眠習慣と不思議現象に対する態度　日本心理学会第 88 回大会, 熊本, 9 月 6 日～8 日

佐藤 俊彦・安保 英勇 (2024). 新型コロナウイルスへの恐怖に関連した心身の反応に関する特徴 (4) ：どのようなコーピングが新型コロナウイルスへの恐怖に関与していたか？　日本心理学会第 88 回大会, 熊本, 9 月 6 日～8 日

安保 英勇・佐藤 俊彦 (2024). 新型コロナウイルスへの恐怖に関連した心身の反応に関する特徴 (3) ：どのようなコーピングが Covid-19 パンデミック期のメンタルヘルスに関与していたか？　日本心理学会第 88 回大会, 熊本, 9 月 6 日～8 日

福田 一彦・早川 こすず (2024). 就寝時の音楽聴取が睡眠に及ぼす影響 (3) ――就寝時の音楽は睡眠に有効か――　第 33 回日本睡眠環境学会学術大会, 沖縄, 9 月 6 日～7 日

佐藤 俊彦 (2024). 大学生のインターネット依存傾向と生活習慣 (1) ：インターネット依存度テスト (IAT) と睡眠関連尺度との関連性　東北心理学会第 77 回大会, 宮城, ８月 27～28 日

Sato, T., & Ambo, H. (2024). Fear responses in relation to the COVID-19 in Japan: Gender and regional differences　The 45th International Conference of the Stress, Trauma, Anxiety, and Resilience Society (STAR2024), Charlotte, NC, USA,　7 月 24～26 日

奥山 慎也・野添 健太・浅岡 章一・木暮 貴政・福田 一彦 (2024). 江戸川大学版「夢の態度尺度」の作成と諸尺度との関係性についてのオンライン調査　日本睡眠学会第 48 回定期学術集会, 神奈川, 7 月 18 日～19 日

福田 一彦・関 竜也・佐藤 拓郎 (2024). Corona Pandemic Dreams とは何だったのか：収束後に再度考える　日本睡眠学会第 48 回定期学術集会, 神奈川, 7月18日～19日

廣瀬 一浩・松浦 倫子・福田 一彦・渡辺 直美・白川 修一郎 (2024). 妊娠・産褥期における睡眠の特徴と夢体験とうつ症状の変化について (第 1 報：横断的検討)　日本睡眠学会第 48 回定期学術集会, 神奈川, 7月18日～19日

佐藤 俊彦・川井 愛子 (2024). 大学生の生活リズムに関連した心理行動的要因 (1) ：時間管理能力との関連　日本睡眠学会第 48 回定期学術集会, 神奈川, 7月18日～19日

佐藤 俊彦 (2024). 新型コロナウイルスへの恐怖に関連した心身の反応に関する特徴 (2)：新型コロナウイルス恐怖尺度と他のストレス尺度との相互関係　日本感情心理学会第 32 回大会, 大阪, 5 月 31 日～ 6 月 2 日

福田 一彦・早川 こすず (2024). 就寝時の音楽聴取が睡眠に及ぼす影響 (2)　第 42 回日本生理心理学会大会, 神奈川, 5 月 25 日～26 日

シンポジウム／ワークショップ／その他（学術大会での活動）

西村 律子・浅岡 章一 (2025). 【研究例会演題・話題提供】『心理学と睡眠――睡眠を心理学研究に取り入れる――』　東海心理学会令和 6 年度第 4 回研究例会, 愛知, 2 月 26 日

福田 一彦 (2025). 【シンポジウム・シンポジスト】『乳幼児期の睡眠の発達と環境――看護・心理・医学の視点から――「乳幼児の睡眠・覚醒リズムの発達とその問題について」』　第 34 回日本乳幼児医学心理学会, 東京, 2 月 22 日

福田 一彦 (2024). 【特別企画 Pediatric Sleep Health・演者】『子供の Sleep Health: 睡眠覚醒リズムの発達から分かること』　日本睡眠学会第 48 回定期学術集会, 神奈川, 7月18日～19日

III- 6　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 (B)　2023 年度-2026 年度

研究課題番号　23H00952

研究課題名『睡眠改善の促進妨害要因の解析と集団特性に応じた新たな睡眠教育プログラムの構築』

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)　2023 年度-2025 年度
研究課題番号　23K02834
研究課題名『集団成員の睡眠不足が集団パフォーマンスに与える影響』
研究代表者：浅岡 章一
研究分担者：西村 律子・平島 太郎

科学研究費補助金基盤研究 (C)　2022 年度-2026 年度
研究課題番号　22K02389
研究課題名『保育所と家庭の効果的な連携プログラムの開発：生活リズム・食・親子関係を媒介として』
研究代表者：長谷川 智子
研究分担者：福田 一彦・赤松 利恵

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 (C)　2019 年度-2024 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――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――』
研究代表者：西村 律子
研究分担者：平島 太郎・浅岡 章一

科学研究費補助金基盤研究 (C)　2018 年度-2024 年度
研究課題番号　18K03182
研究課題名『衝動性関連行動と神経基盤：報酬遅延場面における行動計測と PET 測定による検討』
研究代表者：佐藤 俊彦

学内研究助成

江戸川大学学内研究助成　2024 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：浅岡 章一・西村 律子・山本 隆一郎・野添 健太・佐藤 俊彦・奥山 慎也・原 真太郎

江戸川大学学内研究助成　2024 年度

研究課題名『睡眠の乱れによる認知機能の変動が幽霊遭遇体験に及ぼす影響II――オンライン実験を用いた検討――』

研究代表者：西村 律子

共同研究者：浅岡 章一

江戸川大学学内研究助成　2024 年度

研究課題名『江戸川大学女子バスケットボールチームのブランディングに向けた人間科学的アプローチ――選手の心理的スキル・睡眠習慣・認知機能に着目して――』

研究代表者：守屋 志保

共同研究者：島本 好平・竹村 りょうこ・西村 律子・浅岡 章一

江戸川大学学内研究助成　2024 年度

研究課題名『心拍変動 (HRV) バイオフィードバックおよび自律訓練法における安静時の精神生理学的変化』

研究代表者：佐藤 俊彦

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。2022 年度には本研究プロジェクトの成果の一部を書籍の中で紹介した。さらに，高齢者介護施設における調査のデータ解析を進め，夢への態度と精神的健康等との関連を検討するとともに，Web 調査のデータを基に夢への態度に関する独自尺度の作成を試み，それらの成果を 2023 年度に開催された日本睡眠学会第 45 回定期学術集会・第 30 回日本時間生物学会学術大会合同大会さらに，2024 年 7 月に日本睡眠学会第 48 回定期学術集会にて発表した。なお，この契約はこれまでに，2020 年 2 月および 2022 年 2 月に 2 回更新されている。さらに，2024 年 1 月には，契約を再更新し，2026 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）

奥山 慎也・野添 健太・浅岡 章一・木暮 貴政・福田 一彦 (2024). 江戸川大学版「夢の態度尺度」の作成と諸尺度との関係性についてのオンライン調査　日本睡眠学会第 48 回定期学術集会, 神奈川, 7 月 18 日～19 日

V.　研究成果の社会還元等

V-1　概要

2024 年度は研究成果の社会還元の一環として，講演 30 件，取材対応および解説記事等執筆 11 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 4 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。2024 年度は 4 回の学術フォーラムを開催した。第 14 回学術フォーラムでは，本研究所併任教員である山本隆一郎が講師となり，自身が共同研究を行った系統的レビューの研究についての概説並びに，系統的レビューの具体的な手続きについて，講演を行った（2024 年 7 月 13 日開催：系統的レビューの実際）。第 15 回学術フォーラムでは，睡眠研究所併任教員および研究員による，現在の研究テーマなどについて発表する研究成果・計画発表会が実施された（2024 年 9 月 13 日開催: 睡眠研究所研究員による研究発表会）。第 16 回学術フォーラムでは，国立研究開発法人情報通信研究機構（NICT）特別研究員の宮内哲先生をお招きし，脳波の発見者である Hans Berger

氏の研究史について，貴重な資料の数々とともに御講演いただいた（2025 年 2 月 12 日開催：脳波が脳波になるまで　-Hans Berger による脳波の発見-)。第 17 回学術フォーラムでは，本研究所顧問である福田一彦が講師となり，睡眠覚醒に関わる研究を中心とした自身の研究史について講演を行った（2025 年 3 月 14 日開催：睡眠覚醒リズムの発達及び問題点について　-自らの研究を振り返る-)。

これらの学術フォーラム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。また，2024 年度に開催された第 16 回および第 17 回の学術フォーラムについては，学外からも参加者を募る形で開催され，学外の研究者との交流の場ともなった。

V-3　流山市との連携

睡眠研究所では，本学の掲げる社会・地域連携の目標に沿って，本学の所在地である流山市との連携強化にも努めている。2024 年度には，流山市公民館事業ゆうゆう大学に本研究所併任教員が講師として参加し，流山市内 6 か所の公民館で市民の方々に授業を行い，市内での社会還元を積極的に行った。今後とも，流山市との連携強化に向けて活動を続けていく。

V-4　講演等

山本 隆一郎　日本学校心理士会甲信越ブロック研修会　講演 (日本学校心理士会新潟支部) 「児童・生徒の睡眠問題の理解と対応」 (2025 年 3 月 8 日@上越教育大学)

浅岡 章一　第 38 回睡眠改善インストラクター育成講座 (日本睡眠改善協議会) 「社会と睡眠」 (2025 年 2月20日@両国 KFC Hall & Rooms)

福田 一彦　教員対象講演「学校生活と睡眠　目からウロコの睡眠学」 (2025 年 2 月 13 日@荒川区立第五中学校)

西村 律子　中央区立佃中学校　講演「学校生活を充実させる睡眠のキホン！」 (2025 年 2 月 10 日@中央区立佃中学校)

山本 隆一郎　世田谷区立烏山小学校　講演「子どもの睡眠問題と発達障害」 (2025 年 2 月 8 日@世田谷区立千歳小学校スマイルルーム)

福田 一彦　北海道大学保育所「ともに」保育士対象講演「子どもの睡眠と生体リズムの基礎知識」 (2025 年 2 月 1 日@オンライン開催)

福田 一彦　学校保健委員会　講演「睡眠覚醒リズムの発達と問題点　どうやって対処したら良いか」 (2025 年 1 月 23 日@墨田区立中和小学校)

福田 一彦　健康フォーラム Smile Project「良い眠りとは」 (2025 年 1 月 18 日@三鷹市立第六小学校)

浅岡 章一　令和 6 年度志木第二中学校区地域学校保健委員会　講話「より良い学校生活のために家庭で見直す睡眠習慣」 (2024 年 12 月 17 日@志木市立第四小学校)

福田 一彦　練馬区保育課研修「子どものよりよい健康のために保育施設ができること

――睡眠と食を中心として――」 (2024 年 12 月 10 日@練馬区生涯学習センター)

山本 隆一郎　八潮市こころの健康講座「良い睡眠ってなんだろう～ゆっくり眠って心身ともに健康に～20241201」 (2024 年 12 月 1 日@八潮市立保健センター)

山本 隆一郎　春日部市立春日部南中学校学校保健委員会　講演「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」 (2024 年 11 月 29 日@オンライン開催)

福田 一彦　令和 6・7 年度東京都教育委員会体育健康教育推進校・令和 6 年度小学校体育研究会研究推薦校・板橋区立常盤台小学校　研究発表会における講師及び指導講評 (2024 年 11 月 28 日@板橋区立常盤台小学校)

山本 隆一郎　令和 6 年度我孫子市睡眠セミナー「眠れない夜の過ごし方、一緒に考えてみませんか」 (2024 年 11 月 12 日@我孫子南近隣センターホール)

山本 隆一郎　朝霞市立第十小学校睡眠講座「すいみんの大切さを知って毎日を元気に過ごそう」 (2024 年 10 月 25 日@朝霞市立第十小学校)

山本 隆一郎　八潮市ママのこころの健康講座「家族でぐっすり眠ろう～パパママに知ってほしい乳幼児の睡眠～」 (2024 年 10 月 12 日@八潮市立保健センター)

山本 隆一郎　日本睡眠改善協議会クレジット研修「子どもの睡眠に関する認知行動療法」 (2024 年 9月14日@両国 KFC Hall & Rooms)

福田 一彦　中城村認可幼・保・こども園協議会主催公開講座「幼児期の昼間睡眠の発達と夜間睡眠との関係について」 (2024 年 9 月 5 日@沖縄県中城村吉の浦会館)

浅岡 章一　第 37 回睡眠改善インストラクター育成講座 (日本睡眠改善協議会) 「社会と睡眠」 (2024 年 8月22日@両国 KFC Hall & Rooms)

山本 隆一郎　中野区立中野東図書館講座「よい睡眠でこころも身体も健康に」 (2024 年 8 月 3 日@中野区立中野東図書館)

福田 一彦　令和 6 年度東京都学校保健 (養護教諭) 研修会「学校生活と睡眠　目からウロコの睡眠学」 (2024 年 7 月 26 日@武蔵野市民文化会館)

浅岡 章一　令和 6 年度 1 学期生徒指導講話「高校生のための睡眠講演会～睡眠の極意を学んで高校生活の質をアップ！～」 (2024 年 7 月 24 日@埼玉県立浦和西高等学校)

山本 隆一郎　令和 6 年度神奈川県立学校保健会川崎地区支部講演会「睡眠と心身の健康――子どもたちのよい睡眠のためにできることとは？――」 (2024 年 7 月 23 日@神奈川県立多摩高等学校)

野添 健太　流山市ゆうゆう大学　講演「健康のための睡眠」 (2024 年 7 月 11 日@流山市立初石公民館)

浅岡 章一　流山市ゆうゆう大学　講演「健康のための睡眠」 (2024 年 6 月 28 日@流山市立南流山センター)

浅岡 章一　流山市ゆうゆう大学　講演「健康のための睡眠」 (2024 年 6 月 26 日@流

山市立東部公民館)

山本 隆一郎　流山市ゆうゆう大学　講演「健康のための睡眠」 (2024 年 6 月 25 日@流山市立北部公民館)

野添 健太　流山市ゆうゆう大学　講演「健康のための睡眠」 (2024 年 6 月 13 日@流山市立おおたかの森センター)

福田 一彦　令和 6 年度板橋区立常盤台小学校　校内研究会における講師及び指導講評 (2024 年 6 月 12 日@板橋区立常盤台小学校)

山本 隆一郎　流山市ゆうゆう大学　講演「健康のための睡眠」 (2024 年 6 月 11 日@流山市立中央公民館)

V- 5　取材・解説記事等

中高生向け取材協力

浅岡 章一　佐賀県立佐賀西高等学校「総合的な探求の時間 最も効果的に眠気を覚ます方法」取材協力 (2025 年 3 月 28 日)

野添 健太　神奈川県立金沢総合高等学校「課題研究・睡眠と学習法について」取材協力 (2025 年 2 月 28 日)

浅岡 章一　正則高等学校「国語総合 探求課題・睡眠について」取材協力 (2025 年 1 月 29 日)

山本 隆一郎　福島県立福島高等学校「課題研究（睡眠と心理）について」取材協力 (2024 年 5 月 22 日)

メディア取材協力

福田 一彦　ジュンク堂池袋本店トークイベント「BEYOND the 睡眠文化論」出演 (2025 年 2 月 20 日)

浅岡 章一　毎日新聞デジタル「令和のリアル　中学受験 : 中学受験で「削らないで」眠りのプロが考える合格のための睡眠」取材協力 (2024 年 12 月 26 日) https://mainichi.jp/articles/20241220/k00/00m/100/114000c

山本 隆一郎　フジテレビ『奇跡体験！アンビリバボー』「レム睡眠行動障害」解説制作協力 (2024 年 12 月 25 日）

福田 一彦　繊維ニュース『LIVING-BIZ』2024 年 12 月号 vol. 113「古今東西 Sleep Journey 眠りを文化的視点で捉え直す「金縛りと文化 (その 1) 」」取材協力 (2024 年 12 月 18 日)

浅岡 章一　大学ジャーナル ONLINE「「徹夜で勉強」では、成績は伸びない？ 「睡眠」について様々な視点で研究し、社会に発信する江戸川大学「睡眠研究所」」取材協力 (2024 年 12 月 2 日) https://univ-journal.jp/column/2024249961/

浅岡 章一　『France24』特集 VTR「Japon : la micro-sieste, un essentiel quotidien」取材協力

(2024 年 11 月 8 日) https://www.france24.com/fr/vid%C3%A9o/20241114-japon-la-micro-sieste-un-essentiel-quotidien

山本 隆一郎　アイセイ薬局『HELiCO』「思春期こどもとモヤモヤな親：なぜ思春期は夜ふかしになる？専門家と考える「睡眠の悩み」」取材協力 (2024 年 10 月 30 日)

VI.　中期目標と今後の展望

VI- 1　概要

睡眠研究所では, 2023 年度に, 江戸川大学睡眠研究所規程第 2 条の目的の達成を目指し, 第 3 条に書かれた事業内容（(1) 睡眠に関する研究,（2）睡眠研究に関する外部機関との連携および共同研究,（3）研究成果の発表,（4）その他研究所の目的を達成するために必要な事業）に対応した中期目標を決定し，それぞれに対応した評価基準に基づいて，2024 年度末に中間評価，2025 年度末に最終評価を行うこととした。

VI- 2　目標 1「外部に開かれた睡眠研究所」に関わる今年度の進捗状況

この目標は，事業内容（1）および（2),（3）に対応した目標であり，具体的には，PD 等外部研究者受入体制の構築，学外研究者との積極的な交流・連携，学内研究者との研究面での交流・連携を目指すものである。そのために設定された評価基準は，①学外研究者を含む研究業績の数（論文・学会発表)，②睡眠研究所メンバー以外の学内研究者を含む研究業績の数（論文・学会発表)，③PD 等受入れ態勢の構築の実現状況，④社会還元活動の数（講演等）である。

2024 年度①学外研究者を含む研究業績の数（論文・学会発表）は，11 件となっており，2023 年度を上回った。②睡眠研究所メンバー以外の学内研究者を含む研究業績の数（論文・学会発表）は 2023 年度に引き続き 0 件ではあるが，2024 年度は，睡眠研究所併任教員以外の学内研究者との共同研究が 1 件開始され今後の業績が期待される。③PD 等受入れ態勢の構築の実現状況については，2023 年度より体制構築のために動いており，2024 年度に達成することはできなかったものの，2024 年度にも，睡眠研究所としてより良い体制を構築するために大学内の関係各所と協議を続けてきた。引き続き関係各所との協議を続け，2025 年度には達成を目指す。④社会還元活動の数（講演等）は 41 件であり，2023 年度を上回る件数となっており，進捗は良好である。

VI- 3　目標 2「研究レベルの一層の向上」に関わる今年度の進捗状況

この目標は，事業内容（1）と（3）に対応した目標であり，具体的には，研究ツール・知見の積極的共有，気軽に研究の話ができる雰囲気づくり・研究について話す機会の増大，アウトプットへのモチベーションが持てる環境づくり，新規プロジェクトの考案を目指すものである。そのために設定された評価基準は，①研究関連ソフトウェア情報共有サイト追加

コンテンツ数，②睡眠研究所学術フォーラム開催数，③睡眠研究所研究交流会の開催数，④出版論文数・研究費獲得状況である。

2024 年度の①研究関連ソフトウェア情報共有サイト追加コンテンツ数については，0 件であったため，2025 年度にはサイト内コンテンツ数の拡充を図り，より多くの情報発信を行う取り組みが必要となる。その一方で，2023 年度より引き続き，当該サイトは人間心理学科における科目（基礎ゼミナール B，心理学実験）で活用されており，2024 年度からは新たに心理学実験プログラミングでも利活用された。サイトの登録者数は順調に増加しており，本学の情報化教育にも寄与しているといえる。②睡眠研究所学術フォーラム開催数は 4 件であり，2023 年度の開催数を上回った。③睡眠研究所研究交流会の開催数は 1 件であったため，2025 年度には本格稼働を図る。④出版論文数は 11 件，研究費獲得件数は 10 件となり，出版論文件数は 2023 年度を上回る件数，研究費獲得件数は 2023 年度と同数となっている。

VI- 4　目標 3「計画的・効率的な研究所運営」に関わる今年度の進捗状況

この目標は，事業内容（4）に対応した目標である。2021 年の大学機関別認証評価では，睡眠研究所の存在は大学の独自基準 C として採用され，「大学においても象徴的な存在」と評されている一方で，「所属教員のエフォート管理を引き続き行いつつ，人的・物的資源環境の更なる充実を図るなど，睡眠研究が大学の特徴的な研究活動として持続可能となる，より一層の体制整備が求められる」とされており，睡眠研究所併任教員の業務負担を減らすことによる，エフォートの適正化が必要な状況がある。そのような背景を受け，計画的・効率的な研究所運営を行うために，中期的目標の策定，年間スケジュールの確定，各種手続き・情報伝達の効率化を具体的な目標とした。この目標に関わる評価基準は，①中期的目標の作成状況，②年間スケジュールの確定状況，③各種手続きフローの確定状況である。

①中期的目標の作成状況については，2023 年度に策定し，その目標および評価基準は 2024 年度 4 月の運営会議で確認され，その内容に沿って活動を進めた。また，2024 年度の本報告書内に，進捗状況を記載することで中間評価を行った。②年間スケジュールの確定状況については，2024 年度の年間スケジュール概要は，2023 年度 2 月に運営会議で提示され所内で確定された。また，2025 年度の年間スケジュール概要も 2025 年 1 月の運営会議内で提示され所内で確定されており，年間スケジュールが前年度中に決定される流れが出来上がったといえる。③各種手続きフローの確定状況については，2024 年度までに，ビジネス向けコミュニケーションツールである Teams を活用した運営業務の効率化が図られてきた。それに伴い，下記のフローも確定された。1)運営会議議事録作成から内容の確認，確定までのフロー，2)睡眠研究所事務補佐員への事務業務依頼フロー，3)HP および年次報告書に記載する業績管理および公表のフローである。

なお，2024 年度には，上述した運営の効率化のほかにも，外部評価での指摘を改善する手立てとして，睡眠研究所併任教員の業務量負担軽減によるエフォートの適正化を目指し，

事務補佐員を雇用した。それにより，上述した各種フローを確定することで，運営業務の効率化が進み，結果として，睡眠研究所所員の業務負担の低減に結び付いた。今後も，所員のエフォートの適正化を目指し，組織体制の整備も含めた，計画的・効率的な研究所運営を続ける。

VII. その他

VIII. 付録

睡眠研究所規程

江戸川大学睡眠研究所規程

平成 24 年 2 月 21 日制定

（設置）

第 1 条　江戸川大学に、睡眠研究所（以下「研究所」という。）を置く。

（目的）

第 2 条　研究所は、睡眠に関する科学的知見の集積およびその普及を目的とする。

（事業内容）

第 3 条　研究所は、前条の目的を達成するため、次の各号に掲げる事項を行う。

一 睡眠に関する研究

二 睡眠研究に関する外部研究機関との連携および共同研究

三 研究成果発表

四 その他研究所の目的を達成するために必要な事業

（構成員）

第 4 条　研究所の構成員は、次のとおりとする。

一 研究所所長

二 研究所次長

三 研究所併任教員

四 研究員

五 研究所顧問

六 客員教授

七 客員研究員

（研究所所長）

第 5 条　研究所に研究所所長を置く。研究所所長は、研究所の業務を統括する。

２　研究所所長は、学長が委嘱する。

３　研究所所長の任期は 2 年とし、再任を妨げない。

４　研究所所長が任期の途中で欠けたとき、後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

（研究所次長）

第 6 条　研究所に研究所次長を置く。研究所次長は、研究所所長の業務を補佐する。

２　研究所次長は、所長の推薦に基づき学長が委嘱する。

３　研究所次長の任期は 2 年とし、再任を妨げない。

４　研究所次長が任期の途中で欠けたとき、後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

（研究所併任教員）

第 7 条　研究所に研究所併任教員を置く。研究所併任教員は、研究所の業務を遂行する。

２　研究所併任教員は、所長の推薦に基づき学長が委嘱する。

３　研究所併任教員の任期は 2 年とし、再任を妨げない。

（研究員）

第 8 条　研究所は、継続的な研究に従事する者が必要な場合に、研究員を置くことができる。

２　研究員は、研究所の専任教員とする。

３　研究員は、所長の推薦に基づき学長が委嘱する。

４　研究員の任期は 2 年とし、再任を妨げない。

（研究所顧問）

第 9 条　研究所に研究所顧問を置くことができるものとする。

２　研究所顧問に関する規程は、「江戸川大学研究所顧問内規」 に准じる。

（運営委員会）

第 10 条　研究所の円滑な運営を図るため、運営方針及び事業計画を審議する運営委員会（以下「委員会」という。）を置く。

２ 委員会は、次に掲げる者をもって組織する。

一 委員長

二 委員

３ 委員長は、研究所所長とする。

４ 委員は、研究所次長、研究所併任教員、研究員、および委員会が必要と認めた者とする。

（事務）

第 11 条　研究所及び委員会に関する事務は、企画総務課が行う。

（雑則）

第 12 条　委員会の議事運営に関し、必要な事項は委員会が別に定める。

（規程の改廃）

第 13 条　この規程の改廃は、睡眠研究所運営委員会の議を経て学長が行う。

附　則

この規程は、平成 24 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

この規程は、令和 2 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

この規程は、令和 6 年 1 月 1 日から施行する。

附 則

この規程は、令和 7 年 4 月 1 日から施行する