

Title	睡眠日誌と環境制御を用いた睡眠支援システムモデルの提案
Sub Title	Suggestion of the sleep support system model using a sleep diary and a environmental control
Author	安永, 有紀子(Yasunaga, Yukiko) 砂原, 秀樹(Sunahara, Hideki)
Publisher	慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科
Publication year	2013
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2013年度メディアデザイン学 第333号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	<a href="https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40001001-00002013-0333">https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40001001-00002013-0333</a>

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

修士論文 2013年度（平成25年度）

睡眠日誌と環境制御を用いた  
睡眠支援システムモデルの提案

慶應義塾大学大学院  
メディアデザイン研究科

安永 有紀子

本論文は慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科に  
修士(メディアデザイン学) 授与の要件として提出した修士論文である。

安永 有紀子

審査委員：

砂原 秀樹 教授 (主査)

南澤 孝太 准教授 (副査)

大川 恵子 教授 (副査)

修士論文 2013年度（平成25年度）

## 睡眠日誌と環境制御を用いた 睡眠支援システムモデルの提案

カテゴリー：サイエンス / エンジニアリング

### 論文要旨

近年、ライフスタイルの多様化や勤労形態の変化により、不規則な生活による寝ているのにも関わらず眠気がとれないという現代型不眠症の人が増えている。睡眠への関心は高まっており、睡眠状態を記録するサービスや睡眠改善方法は多く存在している。しかし、睡眠状態を記録するサービスは、記録するのみの機能であることがほとんどであり、個人に合った改善方法提案には結びついていない。また、現在有効とされている睡眠改善方法も生活リズムを大きく変えなくてはならないものが多く、継続して実践することが困難である。そのため、うまく改善を行うことができず、睡眠に不満をもつ人が増えている。

そこで本研究では、記録された情報をもとに、個人に合った睡眠改善の方法に繋げていくという睡眠支援システムモデルの提案を行う。記録を行うことによって、個人の生活リズムを知ることができ、問題を把握することが可能になる。さらに、その情報をもとに個人に合った睡眠改善の方法を導きだすことができると考える。その結果、改善を意識するきっかけを作り、個人に合った改善方法を知ることができると共に、睡眠環境を変化させることで大幅に生活リズムを変えることなく、睡眠満足度を向上させることができるのではないかと考える。

記録を行うにあたり、本研究では医学的にも生活リズムを知るために重要な記録ツールとされている睡眠日誌を用いる。また、改善方法として、生体リズムを作る元となるものであり、睡眠状態に大きな影響を与えるとされている光を用いる。これらを用いて、睡眠日誌の効果、睡眠環境に関する調査、照明と睡眠の関係を検討する実験を行った。調査および実験から得られた知見をまとめ、満足度の向上をはかるための提案手法に必要な項目を考察する。

キーワード：

睡眠, ライフログ, 環境制御, 生体リズム, 照明

慶應義塾大学大学院 メディアデザイン研究科

安永 有紀子

Abstract of Master's Thesis of Academic Year 2013

Suggestion of the Sleep Support System Model

Using a Sleep Diary and an Environmental Control

Category: Science / Engineering

### Summary

According to diversification of the lifestyle and changing the work form, people whom having insomnia of modern model has been increasing. People who are interested in sleeping well increased, therefore, there are a lot of services to record a sleep status and provide improvement methods. However, the services to record a sleep state to provide improvement methods are not tied to each person. In addition, it is difficult to continue the validated improvement method because people have to make a major change of their life rhythm. Therefore, person who have dissatisfaction of sleeping have been increasing.

In this study, the author suggested an environment connecting with the improvement method that fitted to individuals by recorded information. The author collected personal life rhythm by recording and made personal improvement suggestions based on the collected information. As a result, the author was able to improve sleep satisfaction without largely changing life rhythm. And the author was able to know that improvement method, which suited their life rhythms.

Hence, using a sleep diary is one of methods to collect life rhythm in the medical field. Moreover, using lighting is one of methods of improvement to making a sleeping rhythm. Therefore, the author examined relations between the effect of the sleep diary, an investigation about the sleep environment, relationship of the lighting, and sleep. The author collected the knowledge obtained from the investigation and the experiments. From these observations and experiments, the author concluded what types of were necessary for suggestion to improve sleep satisfaction.

Keywords:

Sleeping, Life Log, Control Environment, Life Style, Lighting

Graduate School of Media Design, Keio University

Yukiko Yasunaga