

スリープカンタービレ ～寝ることで人生を楽しく～

チーム名 : conductors
エントリー番号 : 60

要旨

大学生は高校生の時に比べて自分の時間が増え、スマートフォンを長時間触ってしまう、いわゆるスマホ依存症になりかけている人が多いのではないのでしょうか。

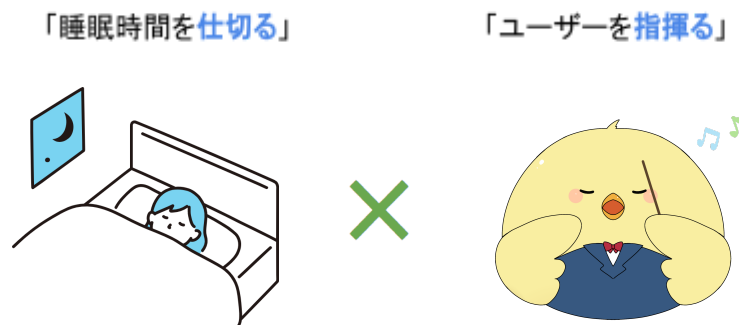
SNSを見すぎて時計を見たらもう1時過ぎてる！！

昨日夜更かししたせいで、1限に間に合わない...

など、スマートフォンの触りすぎで日常生活に支障をきたしてしまうことも多々。

依存をなくそうと、強制的にスマホに触れられないようにしてもそれはそれで、不便！

今回そこで、スマホが身近にありすぎる条件から「睡眠時間を仕切る」と体調を管理するという意味での「ユーザーを指揮る」ことを支援するスマホアプリ、「スリープカンタービレ」を提案します。

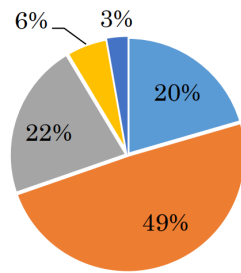


背景:「大学生の現状」

平成30年の1019名に対する学生委員会による調査から、**5~6時間睡眠を取っている学生が最も多い**ことが分かりました。また、睡眠時間が5時間の学生は2割でした。加えて、死亡率が最も低い睡眠時間は7時間という調査結果があります。(1)これらの調査結果から、睡眠時間が不足気味な学生は多いと推測しました。

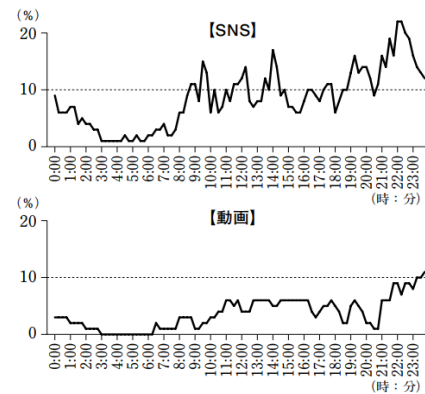
そして、nhkの調査から、**16歳から29歳の女性の中で21時以降にスマートフォンを操作する人の割合が多い**ことが分かりました。夜間におけるスマートフォンの操作は睡眠や目に悪影響を及ぼす可能性があるため、私たちは夜間のスマートフォン操作時間を減少させることで、人々の健康に好影響を与えられると考えました。

- 5時間未満
- 5～6時間未満
- 6～7時間未満
- 7～8時間未満
- 8時間以上



【図 1-19 睡眠時間】

図8 女16～29歳 時刻別のスマートフォン利用
(15分ごとの行為者率 日曜)



出典:平成30年度 学生生活実態調査報告書
<http://www.univ.aio.ac.jp/file/life/inspection.pdf>
 (1)最適な睡眠時間って何時間? | 睡眠リズムラボ | 大塚製薬
[最適な睡眠時間って何時間? | 睡眠リズムラボ | 大塚製薬 \(otsuka.co.jp\)](http://www.otsuka.co.jp)

出典:若年層のスマートフォンによるメディア利用行動と利用意識
https://www.nhk.or.jp/bunken/research/yoron/pdf/20200101_6.pdf

目的:「より充実した生活を送るために」

スマホを触ってしまう原因

→スマートフォンのアプリ(主にSNS)が充実していることや、コロナウイルスの影響で行えることが限られていることが要因で、スマホ依存者は増加傾向にあります。

それを防ぐために

→私たちは、夜間のスマートフォン操作時間を減少させることによって、睡眠の質向上や睡眠時間を増加させることが出来ると考えました。

そして、一人でなく複数人のチーム制度の導入によってスマートフォン操作時間の減少に取り組むことで、モチベーションの向上に繋がると推測しました。

システム内容:「アプリの説明」

私たちが考案した「スリープカンタービレ」は、

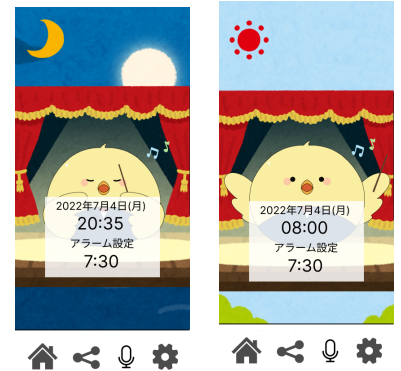
- 友人間で睡眠時間(+寝る時間・起きる時間)・ご褒美を設定
- 睡眠時間をシェア

という機能を搭載した、**人々の睡眠時間の増加に貢献するソフトウェア**です。

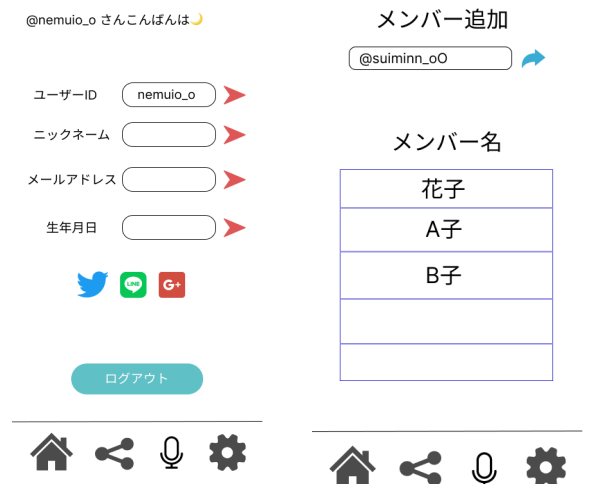
また、このソフトウェアにはボイスメッセージ機能や音楽機能を搭載し、睡眠時間の増加に取り組むやすい環境を整えます。具体的には、obnizを使用し就寝前に音楽が流れる機能や、電気消灯後に「おやすみなさい」というメッセージを受信する機能を搭載します。

システム内容:「アプリ使用方法の流れ」

トップ画面では日時、アラーム時間を表示し、設定画面やシェア画面、ボイスメッセージ画面へ移動できるボタンもそれぞれ表示します。



- ①まずはアカウント設定を行います。
- ②一緒に頑張る友達とチームメンバー登録をします。



- ③チームで睡眠時間目標設定 & 各自で寝る時間、起きる時間の設定。

④ご褒美設定。

友人間でのご褒美設定という機能では、メンバー登録をしてチーム作成後、皆で目標を定め、そのチーム内で目標を一番達成できた人に、ご褒美が与えられるというものです。



⑤自分の好きなクラシック音楽のBGM設定

⑥ボイスメッセージを設定します。

ボイスメッセージの機能は朝設定した正しい時間に起きることができれば、友達からボイスメッセージが届くという機能です。

送信する側は寝る前に録音し設定しておく、翌日友達に送信されます。

また、自分で設定すれば推しからボイスメッセージが朝届くという機能も搭載しています。

部屋の電気を消灯すると先ほど設定したBGMが就寝前に流れます。

また、obnizを使用し寝る時間になったらLINEにメッセージが来る仕組みも搭載予定です。

朝時間通りに起きると(朝画面)、ボイスメッセージを聞くことができます。

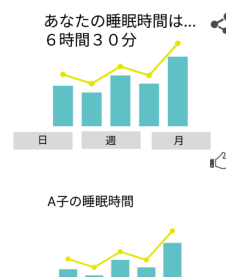
(ボイスメッセージ画面ではボイスメッセージの追加・再生・停止が可能であり、就寝時にリラックスしたいときや、起床時になかなか起き上がれないときに使用することで、ユーザーの睡眠導入や気持ちの良い起床を促進します。)



その後、睡眠時間をチームでシェアできるので、誰が頑張っているかチェックすることができます。(シェア画面では、設定した目標やご褒美、共に睡眠時間の増加に取り組む人や自身の睡眠時間を確認することが可能です。)

目標：7時間以上寝る

ご褒美：ランチおごり



システム内容:「アプリの機能の特徴」

「スリープカンタービレ」の特徴は主に3点あります。

①「複数人で睡眠時間の増加に取り組むことが可能な点」です。

1人では続きにくく諦めてしまう人が多いと推測したことから、複数人で睡眠時間の増加に取り組める機能を搭載し、睡眠時間の問題に取り組みやすい環境を整えました。

②「ボイスメッセージ機能を搭載している点」です。

普段生活を送る上で、寝るという行為は当たり前で、“褒めてもらう”という習慣はありません。

その上時間通りに寝るとなると、余計に難しくなります。このことから、ボイスメッセージ機能には、寝る行為に対しても褒めてもらい、モチベーションを向上させる目的があります。

③「音楽が自動で流れる点」です。

この機能は、就寝前に音楽を流すことでリラックスさせ、「寝る前だ」と気分を仕切ります。音楽によって気分に影響を与えることを「気分誘導効果」(あるいは気分誘導作用)と言い、この作用を利用した機能です。

まとめ

今回私たちが提案するのは、睡眠時間を確保することで健康的な毎日を送れるよう、睡眠に特化したソフトウェアを考えました。アプリ画面内のコンセプトも「睡眠を指揮る」ことから、指揮者や音楽をイメージしたデザインで仕上げる予定です。

就寝前についスマートフォンを見てしまい、翌日に支障をきたしてしまう、やめたいのにやめれない...そんな方に是非使って欲しいです。そして、複数人のチーム制度の導入によって、一人でなく家族や友達と取り組み、楽しく体調管理することでモチベーションの向上に繋がればと考えます。