

# 2023 年度 江戸川大学睡眠研究所年次報告

2024 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
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）

### I-3 組織（2023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）

研究所併任教員: 福田一彦（人間心理学科特任教授）、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: 奥山慎也（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), 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)

## 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 (2023 年度)

2023 年度	第 1 回運営委員会	(2023 年 4 月 7 日)
”	第 2 回運営委員会	(2023 年 5 月 12 日)
”	第 3 回運営委員会	(2023 年 6 月 2 日)
”	第 4 回運営委員会	(2023 年 7 月 7 日)
”	第 5 回運営委員会	(2023 年 8 月 4 日)
”	第 6 回運営委員会	(2023 年 9 月 8 日)
”	第 7 回運営委員会	(2023 年 10 月 6 日)
”	第 8 回運営委員会	(2023 年 11 月 10 日)
”	第 9 回運営委員会	(2023 年 12 月 8 日)
”	第 10 回運営委員会	(2024 年 1 月 12 日)
”	第 11 回運営委員会	(2024 年 2 月 9 日)
”	第 12 回運営委員会	(2024 年 3 月 1 日)

## III. 研究活動

### III-1 概要

2023 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, 2023 年度は, 書籍 3 本, 学術論文 7 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, 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

2023 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。2023 年度には、2022 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、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 年度に開催された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。2023 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研究員の担当する専門ゼミナールなどで、当サイトが利用を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 研究成果一覧

#### 著書

福田 一彦・岡部 聡美・野添 健太 (2023). 第 2 章 睡眠科学の基礎 3. 睡眠時の心理現象 日本睡眠環境学会 (監修) 日本睡眠環境学会睡眠教育委員会 (編) 睡眠環境学入門 (pp. 24-33) 全日本病院出版会

山本 隆一郎 (2023). 第 2 章 睡眠科学の基礎 6. 生体リズム 日本睡眠環境学会 (監

修) 日本睡眠環境学会睡眠教育委員会 (編) 睡眠環境学入門 (pp. 52-58) 全日本病院出版会

山本 隆一郎 (2023). 3 章 医療者が知っておくべき睡眠のトピックス 8. 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) と睡眠 岡 靖哲 (編) *jmedmook85* あなたも名医! いま知っておきたい 現代の睡眠障害 (pp. 153-159) 日本医事新報社

## 学術論文

Furukawa, Y., Sakata, M., Yamamoto, R., Nakajima, S., Kikuchi, S., Inoue, M., Ito, M., Noma, H., Takashina-Nishimura, H., Funada, S., Ostinelli, E. G., Furukawa, T. A., Efthimiou, O., & Perlis, M. (2024). Components and delivery formats of cognitive-behavioral therapy for chronic insomnia in adults with or without comorbidities: a systematic review and component network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, Published online January 17, 2024.

<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.5060>

阿部 雄大・西村 律子 (印刷中). 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)

福田 一彦 (2023). 睡眠中の心理現象と脳波像 *睡眠と環境*, *17*(2), 1-8.  
[https://doi.org/10.60259/jsleepenvi.17.2\\_1](https://doi.org/10.60259/jsleepenvi.17.2_1)

Fukuda, K. (2023). Media use and sleep. *Sleep and Biological Rhythms*, *21*, 391-392  
<https://doi.org/10.1007/s41105-023-00480-2>

原 真太郎・山本 隆一郎 (2023). 小児期の行動性不眠症に対する認知行動療法 *睡眠医療*, *17*(2), 191-196.

吉井 瑛美・會退 友美・赤松 利恵・長谷川 智子・福田 一彦 (2023). 健康教育教材「けんこうニコニコカード」の開発——親子における利用可能性の検討—— *日本健康教育学会*, *31*, 151-162. <https://doi.org/10.11260/kenkokyoiku.31.151>

Nishimura, R., Menrai, K., Kajihara, M., & Asaoka, S. (2023). Is decision-making influenced by interactions between extended wakefulness and weak emotional stressors? An experimental study. *Industrial Health*, *61*(2), 92-101. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2021-0260>

## 学会発表

### ポスター発表

山本 隆一郎・浅岡 章一・西村 律子・野添 健太 (2023). 睡眠関連刺激に対する注意バイアスと不眠症状との関連: 日本語版ドット・プローブ課題を用いたウェブベース横断研究 日本健康心理学会第 36 回大会, 神奈川, 12 月 2 日~3 日

佐藤 俊彦 (2023). William James's theory of emotion as a pioneer work of affective neuroscience: What changed in James's theory of emotion from *The Principles of Psychology* (1890) to *Psychology: Briefer Course* (1892) 52nd Annual Meeting of Society

- for Neuroscience (Neuroscience 2023), アメリカ合衆国 ワシントン DC, 11月11日～15日
- 佐藤 俊彦・山國 徹 (2023). Effects of reward delays on sign-tracking and goal-tracking behaviors in mice: Is side preference of two levers related with total performance? 日本動物心理学会第83回大会, 東京, 10月8日～9日
- 西村 律子・浅岡 章一・野添 健太・山本 隆一郎 (2023). 睡眠の乱れが認知機能に与える影響は年齢層で異なるか? ——Web 上での 2back 課題と睡眠習慣アンケートを組み合わせたインターネット調査による検討—— 日本心理学会第87回大会, 兵庫, 9月15日～17日
- 佐藤 俊彦・遠藤 忠・佐藤 修哉・小林 万洋・亀倉 大地・寺沢 英理子・安保 英勇 (2023). コロナ禍における一般住民および大学生の心理的ストレス反応の特徴 (4) : 2023年3月における東京圏と地方都市圏居住者のストレス反応の比較 日本心理学会第87回大会, 兵庫, 9月15日～17日
- 福田 一彦・長谷川 智子・吉井 瑛美・會退 友美・赤松 利恵 (2023). 幼児における睡眠教育の効果: 特に週末の生活習慣について 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, 神奈川, 9月15日～17日
- 福田 一彦・相澤 遥・廣瀬 一浩・松浦 倫子・岡部 聡美・白川 修一郎 (2023). 夢内容と性格の関連——特に性による差について—— 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, 神奈川, 9月15日～17日
- 野添 健太・奥山 慎也・浅岡 章一・木暮 貴政・椎野 俊秀・福田 一彦 (2023). 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調査研究 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, 神奈川, 9月15日～17日
- 奥山 慎也・野添 健太・浅岡 章一・木暮 貴政・椎野 俊秀・福田 一彦 (2023). 介護施設に入居している高齢者の夢への関心や長い仮眠は心身に悪影響を及ぼす 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, 神奈川, 9月15日～17日
- 佐藤 俊彦・川井 愛子 (2023). 大学生の生活リズムにおける評価方法と関連因子 (1) : 先延ばし尺度との関連について 東北心理学会第76回大会/新潟心理学会第60回大会合同大会, 新潟, 7月8日～9日
- 西村 律子・浅岡 章一・阿部 雄大・平島 太郎 (2023). オンライン上での他者の存在が脅威場面における認知機能維持に与える影響——情動ストループ課題を用いた検討—— 日本感情心理学会第31回大会, 愛媛, 5月26日～28日
- 福田 一彦・早川 こそず (2023). 就寝時の音楽聴取が睡眠に及ぼす影響 第41回日本生理心理学会大会, 東京, 5月20日～21日
- 浅岡 章一・鳴海 茉紘・西村 律子・野添 健太 (2023). 睡眠習慣および課題実施タイミ

ングが言語音を妨害刺激とした際の記憶成績に与える影響 第41回日本生理心理学会大会, 東京, 5月20日~21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)

山本 隆一郎 (2024). 【教育講演・演者】『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』 日本学校メンタルヘルス学会第27回大会, 東京, 3月16日~17日

山本 隆一郎 (2023). 【ワークショップ・司会, 座長】研究推進委員会テクニカルワークショップ「PsychoPy・Pavloviaを活用したウェブベースのデータ収集・健康心理学研究への展開」『PsychoPyとPavlovia: Web上での認知課題活用例紹介』 日本健康心理学会第36回大会, 神奈川, 12月2日~3日

浅岡 章一 (2023). 【ワークショップ・話題提供】研究推進委員会テクニカルワークショップ「PsychoPy・Pavloviaを活用したウェブベースのデータ収集・健康心理学研究への展開」『PsychoPyとPavlovia: Web上での認知課題活用例紹介』 日本健康心理学会第36回大会, 神奈川, 12月2日~3日

山本 隆一郎 (2023). 【シンポジウム・司会】大会準備委員会企画シンポジウム『地域・社会に対する予防・介入と健康——健康に関わる専門職の挑戦——』 日本健康心理学会第36回大会, 神奈川, 12月2日~3日

山本 隆一郎 (2023). 【シンポジウム・話題提供】どのような bedtime routine が子どもの睡眠健康に資するのか? 『実効性の高い睡眠教育の展開』 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, 神奈川, 9月15日~17日

### III-5 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 2023 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？——記憶 (ワーキングメモリ) への影響の検討——』

研究代表者：西村 律子

共同研究者：浅岡 章一・山本 隆一郎・野添 健太

江戸川大学学内研究助成 2023 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——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 2023 年度

研究課題名『内受容感覚と睡眠に関する包括的 Web 調査研究』

研究代表者：浅岡 章一

共同研究者：山本 隆一郎・西村 律子・野添 健太

江戸川大学学内研究助成 2023 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・奥山 慎也・原 真太郎

#### 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）

野添 健太・奥山 慎也・浅岡 章一・木暮 貴政・椎野 俊秀・福田 一彦 (2023). 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調査研究 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, 神奈川県, 9月15日～17日

奥山 慎也・野添 健太・浅岡 章一・木暮 貴政・椎野 俊秀・福田 一彦 (2023). 介護施設に入居している高齢者の夢への関心や長い仮眠は心身に悪影響を及ぼす 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, 神奈川県, 9月15日～17日

## V. 研究成果の社会還元等

### V-1 概要

2023 年度は研究成果の社会還元の一環として、講演 19 件、取材対応および解説記事等執筆 5 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 3 回実施するなど、研究成果の社会還元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。2023 年度は 3 回の学術フォーラムを開催した。第 11 回学術フォーラムでは、睡眠研究所研究員中心に、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（2023 年 9 月 5 日開催：研究成果・計画発表会）。第 12 回学術フォーラムでは、本学学生を対象として、睡眠脳波観測会を実施した。これは、実際に夜間の睡眠脳波を測定・観測することで、睡眠脳波の計測方法から、睡眠脳波について教員と共に学ぶという機会である。Covid19 のパンデミックを経て、4 年ぶりの開催であった（2023 年 9 月 5 日～6 日開催：睡眠脳波観測会）。第 13 回学術フォーラムでは、弘前大学より、伊東健先生をお招きし、ストレス応答機構について、また、現在先生が行っておられる未病の予防医学研究について御講演いただいた（2024 年 3 月 6 日開催：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）。

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。

### V-3 講演等

- 浅岡 章一・西村 律子 EU Basketball Academy 江戸川大学バスケットボールクリニック (江戸川大学バスケットボール部) 「睡眠とスポーツ」 (2024年2月23日@江戸川大学)
- 浅岡 章一 第36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2月22日@両国 KFC Hall & Rooms)
- 山本 隆一郎 衛生管理者・衛生推進者研修会 (朝霞市養護教諭研究協議会) 「子どもたちの睡眠の課題とその対応」 (2023年12月19日@朝霞市民会館ゆめばれす)
- 福田 一彦 睡眠健康指導士上級講座「睡眠と光」 (2023年11月18日@オンライン開催)
- 山本 隆一郎 令和5年度我孫子市睡眠セミナー (我孫子市健康づくり支援課) 「知っておきたい睡眠障害～どこから受診？お伝えします～」 (2023年11月15日@我孫子南近隣センター9階ホール)
- 福田 一彦 大人が楽しむ科学教室 2023 (千葉市科学館) 「健康的な睡眠とは何か？」 (2023年11月4日)
- 福田 一彦 東京都立新宿山吹高等学校 健康講話「どのように眠ったら良いのか」 (2023年10月19日)
- 福田 一彦 睡眠改善のための科学知識普及講座 (日本睡眠改善協議会) 「REM睡眠と心理現象」 (2023年9月9日@両国 KFC Hall & Rooms)
- 福田 一彦 日本睡眠環境学会 特別講演「レム睡眠中の心理現象と脳波像」 (2023年9月8日@オンライン開催)
- 浅岡 章一 学校訪問型睡眠講座 春日部市立武里中学校講演 (公益財団法人 神経研究所睡眠健康推進機構) 「中学生における望ましい睡眠とは？」 (2023年9月7日@オンライン開催)
- 浅岡 章一 第35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」 (2023年8月24日@両国 KFC Hall & Rooms)
- 山本 隆一郎 令和5年度こころの健康づくり講演会 (桑名市保健医療課健康長寿増進係) 「子どもを伸ばす睡眠とは？—私たちにできること—」 (2023年8月19日)
- 福田 一彦 吉川つばさ保育園 講演「良い睡眠習慣で毎日イキイキ 乳幼児の睡眠」 (2023年8月5日)
- 野添 健太 2023年睡眠改善のための科学知識普及講座 (日本睡眠改善協議会) 「記憶と睡眠」 (2023年7月22日@オンライン開催)
- 福田 一彦 板橋区立常盤台小学校 講演「研究授業『健康な生活 (保健)』の指導講評」 (2023年7月12日)
- 福田 一彦 板橋区立常盤台小学校 講演「子どもたちの眠りを改善するにはどうすれ

ばよいか？」(2023年6月17日)

福田 一彦 笠間市友部公民館 講演「睡眠についての誤解を正そう 健康的な睡眠とは」(2023年5月28日)

福田 一彦 景翠会発表会「夢と精神健康との関連について」(2023年5月27日@横浜市金沢公会堂)

奥山 慎也 景翠会発表会「夢への関心や長い仮眠は心身に悪影響を及ぼす」(2023年5月27日@横浜市金沢公会堂)

#### V-4 取材・解説記事等

##### 中高生向け取材協力

福田 一彦 沖縄県立開邦高等学校「探求学習・夢について」取材協力(2023年10月3日)

浅岡 章一 創価中学校「卒業研究・睡眠について」取材協力(2023年9月8日)

山本 隆一郎 神奈川県立座間総合高等学校「総合的な探究の時間・睡眠について」取材協力(2023年5月26日)

##### メディア取材協力

福田 一彦 クレヨンハウス『クーヨン』2024年2月号「安眠は体内時計のリズムから子どもが寝ないワケは環境にあり！」(pp.30-35)取材協力(2024年1月3日)

福田 一彦 朝日中高生新聞「睡眠は大事 集中力を左右、規則正しい生活を」取材協力(2023年12月3日)

#### VI. その他

なし

#### VII. 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なう。

- (1) 睡眠に関する研究
- (2) 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
- (3) 研究成果発表
- (4) その他研究所の目的を達成するために必要な事業

## (構成員)

第4条 研究所の構成員は、次のとおりとする。

- (1) 研究所所長
- (2) 研究所次長
- (3) 研究所併任教員
- (4) 研究員
- (5) 研究所顧問
- (6) 客員教授
- (7) 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。研究所顧問は、研究所所長の求めに応じて研究所の運営に関する助言を行う。

- 2 研究所顧問は、所長の推薦に基づき学長が委嘱する。
- 3 研究所顧問の任期は2年とし、再任を妨げない。

(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。
  - (1) 委員長
  - (2) 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。

(庶務)

第11条 研究所及び委員会に関する庶務は、企画総務課が行なう。

(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。

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。