

# ゲームが睡眠に与える影響について

北摂三田高校 人間科学類型 青木大河

## 序論

### ①研究テーマを取り巻く現状

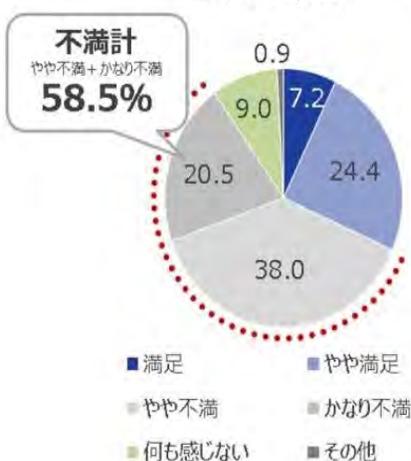
現在寝る前にゲームを睡眠の質が落ちるということがいわれている実際自分も最近日中や授業中眠たいと思うことが結構あるので寝る前のゲームは睡眠に悪い影響を与えるということは事実だと思います。実際外部の調査では約八割の人が睡眠に満足できていないと答えています。

### ②リサーチクエスションの内容

遊ぶゲームによって睡眠の質は変わるのかということ进行调查します。理由は今はいろんなゲームがあり、内容も全然違うのでもしかしたら睡眠に与える影響も変わってくるのではないかと考えたからです。

【図7】自身の睡眠の質

全体 (n=1,000)



【図8】睡眠の質の改善意向

睡眠の質に「不満あり」と回答 (n=585)



## 仮説の根拠／研究手法・結果考察

### ①自分の立てた仮説とその根拠

動きの激しいゲームは睡眠により多くの悪い影響を与え動きの少ないゲームは影響が少ないと思います。理由は動きの多い方が体感興奮しやすいのでより多くのドーパミンが出ると思ったからです。

### ②研究手法

動きの多いゲーム、少ないゲーム、脳トレ系のゲームをそれぞれ寝る前に遊びその日の目覚めの質を調べます。また何もせず寝る場合も調べます。寝る時間は夜の12時から7時間です。今回は5人の人に研究をしてもらいました。

図の○は目覚めが良い、×は目覚めが悪い、△はどちらともいえないを意味しています。

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	自分
動きの多いゲーム	△	×	×	△	×	×
動きの少ないゲーム	○	△	×	△	△	×
脳トレ系のゲーム	○	△	×	○	○	△
何もしない	○	○	△	○	○	○

## 結論・展望

### ①結論

個人差はあるものの仮説の通り動きの少ないゲームは動きの多いゲームよりも睡眠に与える悪い影響が少ないという結果になりました。また研究の中で気づいたことでゲームをしている時にドキドキしたり緊張しながらしているときは目覚めが悪くなったと感じたのでリラックスしながらゲームを遊んでるときは目覚めがよくなるのではないかと考えました。

### ②展望

結果が表しているようによい睡眠をとるにはゲームをやらずに眠るのが一番良い方法ですが、ゲームはやりたいと思うことは必ずあると思います。そのようなときは今回の研究を踏まえて動きの多いゲームばかりをするのではなく、たまにはリラックスしてゲームをする時間をとって睡眠の質をできるだけ下げないようにすることができないのではないかと考えます。

## 先行研究と仮説

### ①先行研究

先行研究と過去の取り組みからゲームが睡眠に悪いのはブルーライトとドーパミンのせいだと言われている。ブルーライトは強い光を出して脳を昼間だと錯覚させて眠りを妨げ、ドーパミンはゲーム中に分泌されて脳を興奮させることで眠りを妨げるからです。

### ②研究に取り組む意義

この研究をすることで睡眠により悪いゲームと睡眠によりいいゲームを発見することで遊ぶゲームによってやめる時間を変えたり眠る時間を早めたりすることができると思います

### ③仮説

動きが激しいゲームは睡眠により悪い影響を与えて動きの少ないゲームは影響が少ないと思います

### [参考文献]

<https://piyoemon.com/>  
<https://www.shortshortshort.jp/>  
<https://newsphere.jp/>  
<https://home.estart.jp/>