

2018年8月29日
目覚め方改革プロジェクト

体内リズムが乱れている人の多くが「目覚め」に問題を抱えていることに注目！
スッキリとした目覚めでイキイキとした毎日を

睡眠や体内リズム研究の専門家による『目覚め方改革プロジェクト』設立 WEB サイト も 8 月 29 日(水)オープン

睡眠の重要性に対する認知を高め、健康で活動的な毎日を過ごせる環境を作ってほしいという想いから、このたび、久留米大学 医学部神経精神医学講座 内村 直尚 教授を中心に、睡眠や体内リズム研究の専門家が集まり、『目覚め方改革プロジェクト』を立ち上げることになりました。

世界的にも睡眠時間が短いとされる日本において、社会全体が昼夜を問わず動き続ける中で、真っ先に削られるのは睡眠時間であることから、多くの人が睡眠不足のほか、その質やリズムに不安を抱えています。

【久留米大学 医学部神経精神医学講座 内村 直尚 教授 のコメント】

良く眠れるかどうかは誰にとっても重要です。自らの健康を維持するためだけでなく、働く世代にとっては、生産性と安全性を確保する上でも適切な睡眠は欠かせません。寝不足を返上しようと、休日に“寝だめ”すると、かえって「体内リズム」にズレが生じてしまいます。『現代人の睡眠と目覚めに関する意識調査』^{※1}では約4割の人が休日に寝だめをしており、「体内リズム」が乱れている人の約6割がすっきり目覚められていないという結果がみられました^{※2}。睡眠は翌日の活力をもたらす大切な役割を担っています。体内リズムを整え、心地よく目覚めるという新しい睡眠の概念がこのプロジェクトによって、多くの方に認知されることを願っています。

当プロジェクトでは、睡眠においてこれまであまり注目されてこなかった「目覚め方」という新しい視点から「体内リズム」の大切さに着目。睡眠のリズム・質・量の観点から、健康的でイキイキとした毎日を過ごすための情報発信のプラットフォームとして WEB サイト「目覚め方改革プロジェクト」をオープンします。WEB サイトでは、自身の睡眠習慣を“位相(リズム)”“質”“量”の3点から把握するチェックシートやスッキリ目覚めるためのメソッド、社会的時差ボケといわれているソーシャル・ジェットラグ^{※3}についてなど、目覚め方および体内リズムを整えることの重要性の啓発を目的とした情報を随時発信してまいります。

※1 「現代人の睡眠と目覚めに関する意識調査」2018年実施、大塚製薬調べ

※2 別紙「参考資料」参照

※3 仕事など社会的制約がある平日の睡眠と、生物時計と一致した制約のない休日の睡眠との差によって引き起こされる、平日と休日の就寝・起床リズムのズレ



「目覚め方改革プロジェクト」
WEB サイト 画面イメージ
(スマートフォンでもご覧いただけます)

【概要】

名称： 目覚め方改革プロジェクト

設立： 2018年8月29日(水)

目的： 目覚め方および体内リズムを整えることの重要性を啓発する

プロジェクトメンバー： 内村 直尚(久留米大学 医学部 神経精神医学講座教授)
駒田 陽子(明治薬科大学 リベラルアーツ 准教授)
岡島 義 (東京家政大学 人文学部 心理カウンセリング学科 准教授)

協力： 株式会社アミノアップ化学／大塚製薬株式会社／特定非営利活動法人健康経営研究会／
株式会社バスクリン ※五十音順

活動内容： ・情報発信のプラットフォームとして、WEB サイト「目覚め方改革プロジェクト」を開設および運営
・睡眠や体内リズム研究の専門家から「目覚めと体内リズムの重要性」に関する情報を発信
〔プレスリリース、コラム(WEB サイト内月1回更新予定)、セミナー開催など〕

【プロジェクトメンバー 略歴】

プロジェクトリーダー



内村 直尚 (うちむら なおひさ) / 久留米大学 医学部 神経精神医学講座教授

久留米大学医学部卒業。久留米大学大学院医学研究科修了(医学博士)後、Oregon Health Science University 留学。久留米大学医学部神経精神医学講座 講師、准教授を経て、2007年4月より久留米大学医学部神経精神医学講座 教授。2011年4月～2013年3月久留米大学病院 副院長。2012年4月より久留米大学高次脳疾患研究所所長兼務、2013年4月より久留米大学医学部長を務め、2016年10月より同大副学長兼務。



駒田 陽子 (こまだ ようこ) / 明治薬科大学 リベラルアーツ 准教授

早稲田大学 文学部 心理学専修 卒業。早稲田大学大学院 人間科学研究科 博士課程修了・人間科学博士。日本学術振興会特別研究員、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所特別研究員、東京医科大学 睡眠学講座 准教授 などを経て、2017年より現職。



岡島 義 (おかじま いさ) / 東京家政大学 人文学部 心理カウンセリング学科 准教授

日本大学文理学部心理学科卒業。北海道医療大学大学院心理科学研究科博士課程修了(博士〔臨床心理学〕)。公益財団法人神経研究所附属睡眠学センター研究員、東京医科大学睡眠学講座兼任助教、医療法人社団絹和会睡眠総合ケアクリニック代々木 主任心理士、早稲田大学人間科学学術院助教などを経て、2018年より現職。

【目覚め方改革プロジェクト WEB サイト】

WEB サイト QR コード

開設日： 2018 年 8 月 29 日(水)

URL: <http://mezame-project.jp/>



- コンテンツ:
- ・体内リズムの乱れを正す 目覚め方改革
 - ・睡眠が体と心を作る 睡眠は最高のセルフメンテナンス
 - ・体内リズムの重要性(体内リズムとは/ソーシャル・ジェットラグとは)
 - ・現代日本人の睡眠の実態
 - ・朝スッキリ目覚め術
(睡眠習慣を把握する 3DSS チェックシート/スッキリ目覚めのメソッド)
 - ・意外と知らない体内リズムのこと 目覚めスッキリコラム ※月 1 回更新予定
 - ・プロジェクトについて

<コンテンツ例>

■睡眠習慣を把握する 3DSS(3次元型睡眠尺度)チェックシート

個人の睡眠習慣を“位相(リズム)”“質”“量”の 3 点から把握することができるチェックシートを掲載。
15 項目の質問に回答すると、3DSS チェックシートによる結果が表示されます。

監修: 松本 悠貴(国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所)

睡眠習慣を把握する
3DSS(3次元型睡眠尺度)
チェックシート
* 3 Dimensional Scale

個人の睡眠習慣を“位相(リズム)”“質”“量”の3点から把握することができるチェックシートです。自分の睡眠習慣の傾向をチェックしてみましょう。

監修: 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 松本 悠貴 先生

「3DSS(3次元型睡眠尺度)チェックシート」では睡眠の「質」「量」に加え、「位相(リズム)」も評価にチェックすることができます。24時間型社会となった現代では、睡眠の不規則・変化が問題となっています。下記のチェックシートでは、「位相(リズム)」もチェックできるため、24時間型社会の睡眠の把握に役立てていただけます。自分の睡眠がどのような状態にあるのか、3DSSチェックシートであなたの睡眠習慣をチェックしてみましょう。

あなたの朝の目覚め度を
チェックしてみましょう。

下記の質問に対して、最近1ヶ月間について最も当てはまるものを選択して下さい。複数の場合を考えず、平均的な回答について選んでください。当てはまる箇所をクリックして下さい。

	とても当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1. 平日の睡眠時刻が規則不整である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 本日はもっと寝たいが、思うように寝たかたてない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 平日・休日に問わず、起床時刻はほとんど変わらない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 平日・休日に問わず、起床時刻はほとんど変わらぬ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 朝寝は毎日必ずとした真意を思っている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 寝る回数が入ってから30分は上層で寝たい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 夜中に3回以上目が覚める	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 起床するまでの時間よりも睡眠よりも早く目覚めて、その寝つきが悪い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 深く眠れた感じがしない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 寝たいのにとすきを覚える	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 目覚めの過程に際、起床の疲労感が残っている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 寝床だけでなく、午前中や夕方にも疲労を感じる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 起床の疲労感が残る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 「朝寝」と「夜寝」という、自分は「朝寝」である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 平日の起床時刻は、 (1) 午前6時以前 (2) 午前6時30分頃 (3) 午前7時頃 (4) 午前7時30分頃	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



睡眠をチェックする

3DSSチェックシートによる睡眠型診断結果

位相(リズム)

質

量

グラフは、
外側にいくほど良好
内側にいくほど不良です

3DSSチェックシートの各点数 (不具合=15点満点)

あなたは〇〇型です

位相(リズム)	0点	質	0点	量	0点
0点:0-2点 1点:3-6点 2点:7-9点以上	0点:0-4点 1点:5-10点 2点:11点以上	0点:0-2点 1点:3-6点 2点:7-9点以上			

※回答いただくと、点数や睡眠型の結果が表示されます

<睡眠型の分類>

3次元評価に基づく睡眠型の分類には、下記の 8 パターンがあります。

「良好型」「不規則型」「質低下型」「短眠型」「不規則・質低下型」「不規則・短眠型」「質低下・短眠型」「不良型」

【参考資料】

■「現代人の睡眠と目覚めに関する意識調査」 概要

調査目的： 現代人の睡眠と目覚めに関する意識を浮き彫りにすること

調査対象： 30代～60代男女 2,400名(男性 800名、女性 1,600名)

調査期間： 2018年3月24日～3月26日

調査主体： 大塚製薬株式会社

調査手法： インターネット調査

調査結果： 小数点第2位以下を四捨五入

■調査サマリー

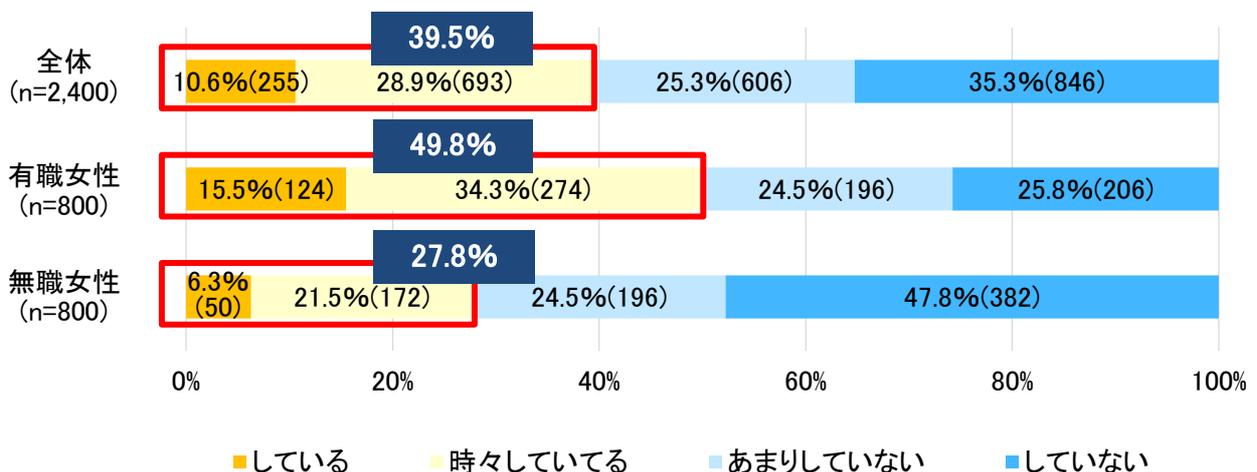
- ◇平日の睡眠不足を補うため、全体の約4割が休日に寝だめをしている(Q1)
- ◇88.0%が「ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ぼけ)」を聞いたこともないと回答(Q2)
- ◇体内リズムが乱れている人は計40.7%が日々の生活に満足していないと回答(Q3)
- ◇約9割が朝スッキリ目覚めるために工夫をしていない(Q4)
- ◇体内リズムが乱れている人の約6割がすっきり目覚められていない(Q5)
- ◇朝すっきり目覚めた日に感じることは、「身体の調子が良い」41.3%、「気持ちが安定する」33.4%、「仕事や家事がはかどる」25.3%(Q6)
- ◇パフォーマンスが低い人の約7割がすっきり目覚められていない(Q7)

■調査結果

【休日の寝だめの状況】

平日の睡眠不足を補うため、全体の約4割が休日に寝だめをしていると回答。また、無職女性は27.8%、有職女性49.8%が寝だめをしており、無職女性よりも有職女性の方が寝だめをする傾向がみられた。

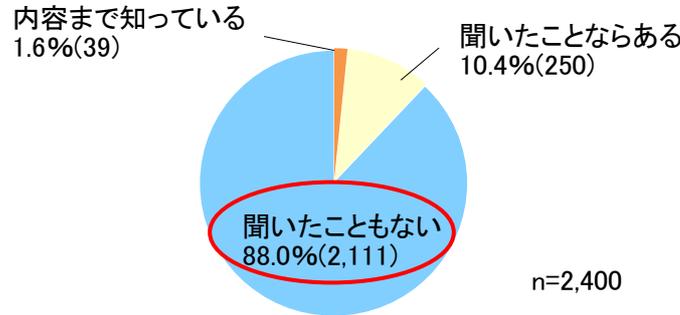
Q1. あなたは、平日の睡眠不足を補うため、休日に寝だめをしていますか？(SA)



【ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ぼけ)の認知】

88.0%が「ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ぼけ)」を聞いたこともないと回答。

Q2. 「ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ぼけ)」をご存知ですか？(SA)

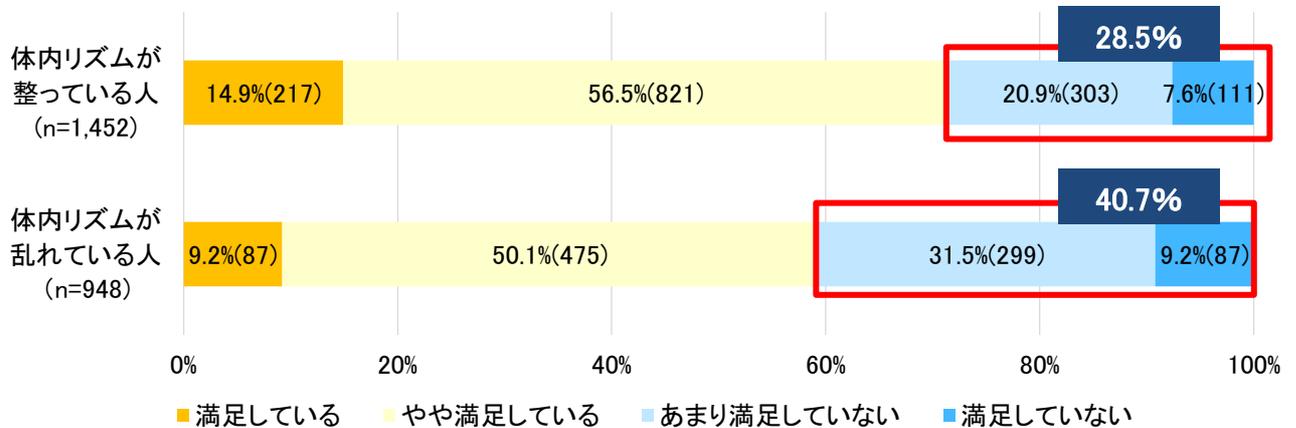


【総合的な生活満足度】

総合的に、日々の生活に「あまり満足していない」「満足していない」と回答した人は、体内リズムが整っている人(※5)では計 28.5%、体内リズムが乱れている人(※6)では計 40.7%で、体内リズムが乱れている人の方が満足していないとの回答が多かった。

※5 Q1 「あなたは、平日の睡眠不足を補うため、休日に寝だめをしていますか？」に「していない」「あまりしていない」と回答した人
※6 Q1 「あなたは、平日の睡眠不足を補うため、休日に寝だめをしていますか？」に「している」「時々している」と回答した人

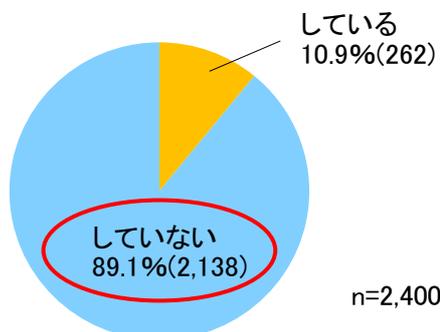
Q3. 総合的に、日々の生活に満足していますか？(SA)



【朝すっきり目覚めるための工夫の有無】

約 9 割が朝すっきり目覚めるために工夫をしていないと回答。

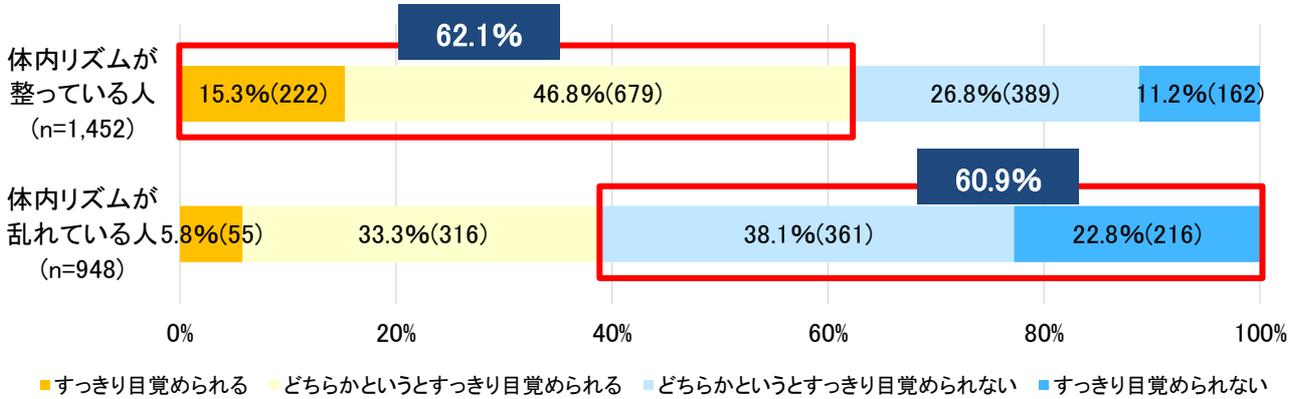
Q4. あなたは、朝すっきり目覚めるために何か工夫をしていますか？(SA)



【普段の目覚めのすっきり感:体内リズムが整っている人／乱れている人】

体内リズムが整っている人の約6割が「すっきり目覚められる」と回答した一方、体内リズムが乱れている人の約6割は「すっきり目覚められない」と回答。

Q5. あなたは普段、朝すっきり目覚められますか？(SA)

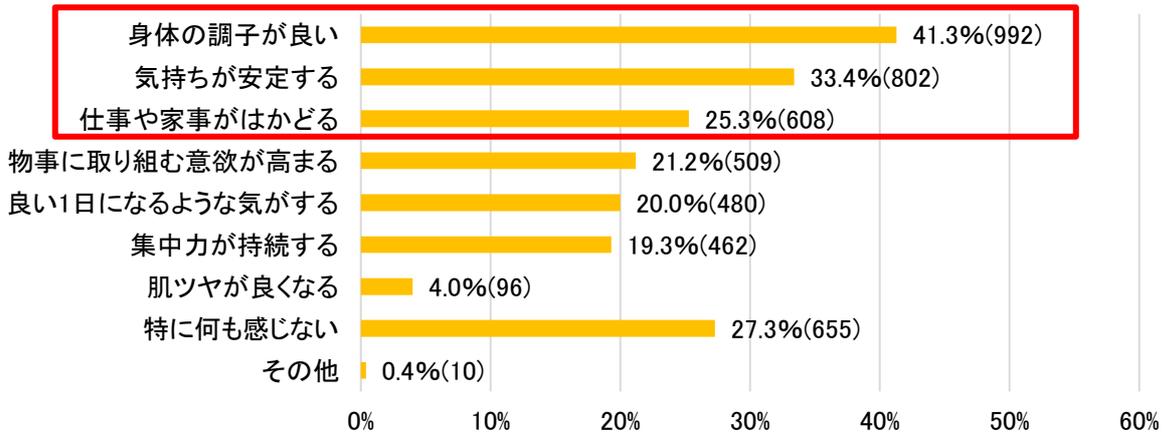


【朝すっきり目覚めた日に感じること】

朝すっきり目覚めた日に感じることとして多かったのは、「身体の調子が良い」41.3%、「気持ちが安定する」33.4%、「仕事や家事がはかどる」25.3%。

Q6. 朝すっきり目覚めた日は、どんなことを感じる人が多いですか？(MA)

n=2,400



【普段の目覚めのすっきり感:日中のパフォーマンス高い人／低い人】

パフォーマンスが低い人(自分の理想と比べ、日中のパフォーマンスの高さを50点未満と回答した人)の約7割がすっきり目覚められないと回答。

Q7. 自分の理想と比べ、日中のパフォーマンスの高さは100点満点中何点ですか？(OA)

