

質の良い睡眠を促す映像の検討：最適なコンテンツは「個人差」が大きい

米軍式睡眠法に基づく自然映像と無機質な灰色映像の比較実験から得られたインサイト

80.6%

- 厚生労働省調査(2022年)によると、80.6%が睡眠に不満を抱えている。
- 放置による生活習慣病やうつ病発症へのリスクが懸念される。

目的: 就床前の特定の映像視聴が、睡眠の質を向上させるか検証する。

参加者1: 50代男性
(中途覚醒・入眠困難の悩みあり)

参加者2: 20代女性
(睡眠の悩みなし)

期間: 4週間

環境: 個室 17~28°C

計測: Fitbit常時装着



生活実態調査 (3分)



映像視聴 (15分)



そのまま即時就寝

1週間交互に「カヌー映像(自然)」と「灰色映像(無機質)」を視聴。両条件ともイヤフォンで「川のせせらぎBGM」を再生。

	実験参加者1 (50代男性)	実験参加者2 (20代女性)
① 就床から入眠までの時間	灰色	カヌー
② 心拍数	灰色	カヌー
③ 皮膚温	灰色	-
④ 主観的満足スコア	灰色	カヌー
⑤ Fitbitスコア	-	カヌー

不眠傾向のある参加者1には「灰色」、健常な参加者2には「カヌー」が有効。自然映像が万人に効くという仮説は覆り、効果は極めて属人的であることが判明。



映像バリエーションの拡充

多様化する個人の特性に合わせた映像コンテンツの模索。



BGM単体との比較検証

「映像+音声」だけでなく、音声のみ(BGM)の独立した効果を測定。



視聴時間の最適化

視聴後半に発生した「心拍数の再上昇」を防ぐための適切な時間調整。