

ASMR による睡眠効果の研究

21911168 櫻木悠一朗

1. 目的

ASMR の認知度を調査する。
ASMR に睡眠効果があるのかを実験する。

2. 仮説

ASMR はほとんどの人が聴いたことがある。

一番人気は川のせせらぎである。

眠れない時に聴くことが多い。

スピーカーよりイヤホンで聴く人が多い。

咀嚼音を聴くと満腹感が得られる。

3. 調査方法

Google の Forms 機能を使用し、約 70 人にアンケートをとる。
集計データからランキングを作成する。

4. 実験方法

「Sleep Meister」というアプリを使用し、計測する。
睡眠効率の計測結果を T 検定し、実際に睡眠効果があるのかを確認する。

5. 結果

A さんが聴く、B さんが聴かない場合
数値は「0.02」

A さんが聴かない、B さんが聴く場合
数値は「0.06」

6. 考察

ASMR を聴いた場合、聴かない時と比べ、深い睡眠になった。

若干ではあるが有意な数値となった。

つまり、ASMR には睡眠効果があると言える。