

研究機関名：東北大学

1.受付番号	2025-009
2.研究課題名	セルフヘルプ形式による睡眠改善プログラムの効果検証
3.研究期間	令和 8 年 月（倫理委員会承認後）～ 令和 9 年 3 月 31 日
4.研究の概要	意義・目的（研究の背景・目的や倫理的項目についての的確に記すこと。） 就寝時刻の先延ばし（Bedtime Procrastination）は、意図していたよりも遅く寝床に入ることを指し、睡眠不足につながる要因として注目されている。しかしながら、就寝時刻の先延ばしに対しては介入方法が確立されていない。先延ばしはセルフコントロールの困難さが大きく関連しているため、対面面接といった負担の多いものではなくセルフヘルプによる負担の少ないものが推奨されている。さらに、リマインドによって継続的に取り組みやすい毎日のワークといった高頻度のプログラムが提案されている。そこで、本研究では LINE Bot を用いたセルフヘルプによる低強度・高頻度プログラムの睡眠改善の効果を検証する。 本研究計画は、介入を伴う計画であることから、川内南地区「人を対象とする医学系研究」倫理審査委員会への申請が適当と判断した。 対象者（研究に必要な対象者人数、年齢構成、性別、および対象者を選ぶ方針・基準も記すこと） セルフヘルプ形式による睡眠改善プログラムの有効性を自己報告式尺度に基づいて検証する。18 歳以上の大学生・大学院生を対象とする。対象者は、性別で層化したうえで、実験群 50 名、対照群 1（睡眠教育・睡眠日誌）25 名、対照群 2（睡眠教育）25 名の 3 群に無作為（乱数表）に割り付ける 2:1:1 の不均等割り付けを採用する。不均等割り付けの理由は第一に、介入による参加者の利益を考慮し、有効性が期待されるプログラムへの参加機会を最大化するためである。第二に、研究資金および実施リソースの制約から、介入群のデータ収集を優先しつつ、2 つの対照群を設けることで比較の妥当性を担保するためである。なお、事前の検定力分析により、この比率においても主目的である交互作用の検出に十分な検定力（$1-\alpha=0.25$, $\beta>.80$）が確保されていることを確認した。 【包含基準】 (a) 「自分が本当に必要としている理想の睡眠時間」に比べて、「実際の平日の睡眠時間」が 1 時間以上短いこと (b) 夜更かしをしてしまうことを後悔することがあり、改善したいと考えていること ※ここでの夜更かしとは、<u>余暇活動といった自分の意志で決められる理由によって</u>「もっと早く寝たいと思っているのに、就寝が遅くなってしまうこと」を指す。アルバイトや他者との約束といった自分の意志で変更することが難しい理由で就寝する時刻が遅くなってしまうことは含まない。

	(c)仙台市近郊に在住の18歳以上の大学生および大学院生であること (本学の学生を含む) (d)日本語を母語とすること (e)0時以降の夜間勤務をしていないこと (f)精神疾患、睡眠障害の診断を受けた経験がないこと、および、精神的な問題、睡眠の問題のために通院等の治療を行った経験がないこと (g)研究参加時に複数日にわたる別の研究に参加していないこと (h)研究実施時に教育学部・教育学研究科 臨床心理学コースに所属していないこと (i)スマートフォンを所持し、モバイルメッセージアプリケーション「LINE」を使用していること（プログラム実施のため） (j)2025年度に実施された予備調査に参加していないこと 問い合わせ・苦情等の窓口（講座・研究室の連絡先を記入し、研究者の個人名は記入しないこと） 教育心理学講座・臨床心理学分野 Tel：795-6146
--	--

（紙面が不足するときには、罫線の縦幅を任意に増やし、次頁送りにしてください。）