

さらば寝坊！



～心地よい音と不快な音から考えるアラームに適した音～

班員 大崎優奈 飯干彩美理 椎葉結菜 末広真尋 小城環太
指導者 本吉智哉 先生 小山貴弘 先生

○研究の動機

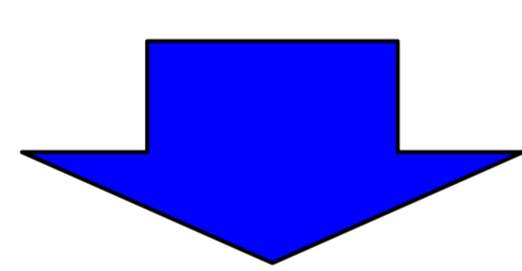
朝アラームをかけても起きることができず、寝坊したり、バタバタしたりすることが多い。起きることができないのは、睡眠時間や睡眠の質も関係していると考えられるが、アラーム音が一番調べやすいと考えた。

○研究の目的

どのような音が起きやすいのかを研究し、朝起きられないということを無くす。

○先行研究

「アラーム音の音色の違いが起床に与える影響」よりアラーム音の音色の違いは起床に影響を与えることが確認できた。実験結果から聞き慣れている音、心理にあまり影響を与えない音は起床時に聞こえにくく、**日常的に聞き慣れていない音、心理に影響を与えやすい音**は起床を促しやすいことが分かった。



心理に影響を与えやすい音の要素とは？

○研究方法

- ①「起こしてme」のアラーム音をMS科生に
 - ・心地よい
 - ・どちらかといえば心地よい
 - ・どちらでもない
 - ・どちらかといえば不快
 - ・不快
 の5段階で評価してもらい点数をつける。
- ②点数が高いものと低いものを順に3つ選び、音声解析ソフトを使って音の波形の特徴を調べる。
- ③班員で6つのアラームを使って起床し、アラームを止めるまでにかかった時間を計測。(就寝時間とアラームの設定時間を固定し、予定がない日に実施)
- ④起床のしやすさと、音の快・不快、音の波形の特徴の関係を調べる。



○必要な道具

- アプリ
- ・起こしてme
 - ・WavePad



○仮説

不快な音は周波数が高く、波形が不規則で、すぐに目覚めることができるのではないかと。

○研究計画

4～5月 	「起こしてme」の アラーム音の評価
6～7月 	音の分析
夏休み 	起床実験
9～10月 	起床のしやすさ、音の快・不快、波形の特徴の関連性の考察
11～12月 	ポスター作成

○参考文献

「アラーム音の音色の違いが起床に与える影響」磯中佑樹
https://www.ias.sci.waseda.ac.jp/GraduationThesis/2012/summary/1W090033_s.pdf