

# ASMR の睡眠効果について

21911168 櫻木 悠一郎

## 1. 目的

- ・自分の就寝時によく使用する ASMR が、世間でどのくらいの認知度があるのかを調査する。
- ・ASMR に睡眠効果あるのかを明確にする。

## 2. 内容(仮説)

- ・ASMR はほとんどの人が聞いたことある。
- ・ASMR には睡眠効果がある。
- ・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。
- ・人工的な音より自然の音の方が視聴率が高い。
- ・人工的な音はシャンプーの音が一番人気である。
- ・人工的な音で一番不人気なのは咀嚼音である。
- ・咀嚼音を聞くと満腹感が得られる。
- ・自然的な音は川のせせらぎの音が一番人気である。
- ・自然的な音で一番不人気なのは豪雨である。

## 3. 方法

- ・Google の Forms 機能を使用し、30 人にアンケート調査を行った。

・睡眠効果は「Sleep Meister」というアプリを使用し、計測する。

#### 4. 結果

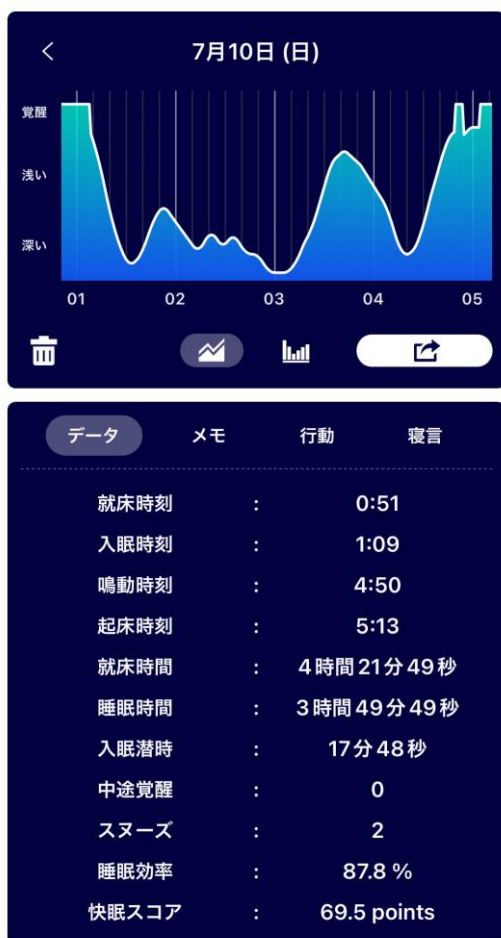
～みんなが好きな ASMR ランキング TOP 3～

1位 タッピング音(6票)

2位 咀嚼音、波の音(5票)

3位 スライム(4票)

～睡眠効果実験～



ASMR の動画が終わるのが 3 時頃だったので、ASMR には睡眠効率を上昇させる効果があると思われる。

このデータの信憑性を高めるためにも、1 週間分の睡眠効率を計測する必要がある。

## 5. 考察

- ・自分が調査した限りでは、ASMR は 9 割以上の方々が知っていた。
- ・暇な時に聴く人が多い。(8 人)
- ・8 割以上の方々はイヤホンで聴く。
- ・ASMR を知らなかった人に視聴させてみた場合、100%の人が心地良いと感じた。