

【取材調整可能・有識者(大学教員)のご紹介】

**【睡眠負債15兆円時代】建築のプロが警鐘！
その不眠、家の“光・音・熱”環境が原因かも？
今日からできる「ぐっすり眠れる家」の科学的メソッドとは**

摂南大学 理工学部 住環境デザイン学科 樋口 祥明（ひぐち まさあき）教授

摂南大学（学長：久保 康之）では、9学部17学科にわたる専門分野を持つ教員への取材を受け付けています。今回は、**摂南大学 理工学部 住環境デザイン学科 樋口 祥明教授**をご紹介します。

現代日本において、国民の睡眠不足は深刻な状況です。**成人の約5人に1人が睡眠に問題を抱え（厚生労働省調査※1）、その経済損失は年間約15兆円にも上るとの試算もあります。**※2 働き方改革やテレワークの普及によりライフスタイルが変化する中、「睡眠の質」への関心は高まる一方です。しかし、寝具やサプリメントといった個別対策だけでは解決しにくい「住環境に起因する睡眠トラブル」は見逃されがちです。今こそ、生活の基盤である「住まい」から睡眠を見直す必要があります。

今回ご紹介する樋口教授は、建築環境学の視点から、人々の睡眠の質とウェルビーイングを向上させるための光・音・熱環境の最適化や、省エネルギーで持続可能な空間デザインに関する研究を行っています。生物が持つ約24時間周期の生体リズム「サーカディアンリズム」の研究など最新知見に基づく、睡眠に最適な光、音、熱、換気、日中の過ごし方についてや、今日から実践できる「ぐっすり眠れる家」づくりの秘訣についてお伝えします。また、日中の多くを過ごす「オフィス環境」についても、「睡眠の質向上」および「生産性向上」の観点からわかりやすく解説します。ご取材希望の方は下記広報事務局までご連絡ください。

※1厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査報告」<https://www.mhlw.go.jp/content/001435384.pdf>

※2Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W. M., & Christian, V. S. (2016, November 30). Why sleep matters – the economic costs of insufficient sleep: A cross-country comparative analysis. RANDより引用。 https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html

◆プロフィール

所属 : 理工学部 住環境デザイン学科
職位 : 教授
学位・資格 : 博士（工学）（大阪大学）
研究分野 : 社会基盤（土木・建築・防災）／建築環境、建築設備



樋口 祥明教授

◆お話しできること

・【24時間睡眠戦略】就寝前だけじゃない！ 日中の過ごし方で睡眠の質が変わる理由

快適な睡眠を得るには、単に寝室だけの問題ではなく、**日中の過ごし方から睡眠に至るまでの「光」「体温」「温熱（温度・湿度・気流）」「音」といった複数の環境要素を総合的にコントロールすることが重要です。**日中は太陽光をしっかりと浴びることで、夜間のメラトニン分泌を促し、体内時計（サーカディアンリズム）を整えることが基本となります。オフィス環境においても時間帯や気分に合わせて業務環境を変更できるようにするなどオフィス構造の多様化の必要性について言及し、**深部体温のコントロールにおける日中の過ごし方の重要性**について解説します。

・【省エネ×快眠】エネルギー価格高騰に負けない！

多様な環境選択で実現する理想的な睡眠環境づくり

従来の画一的なオフィス環境ではなく、**光を感じるエリア、外の空気を感じるエリア、落ち着いたエリアなど、多様な空間環境を用意することで、個人が自分のタイミングで環境を選択できるようになります。**この「自己選択」により**昼間の覚醒度が高まり、夜のリラックス度も向上することが実験で確認されています。**竹中工務店との共同研究では、エアコンの直接気流を避けるキャノピー設計や、夕方以降に暖色系に変化するサーカディアン照明などを実施。この「自己選択」により**昼間の覚醒度が高まり、夜のリラックス度も向上し、省エネルギーと睡眠の質向上を両立させるSDGsにも貢献する環境づくり**について解説します。

・【テレワーク時代の睡眠問題】在宅勤務で失われる「自然な疲労」と運動不足が招く睡眠の質低下

テレワークの普及により、**通勤時間を含めた圧倒的な運動量の減少が睡眠に悪影響を与えています。**昼間にしっかりと活動し適度な疲労を得ることで、自然な深部体温の変動リズムを作ることが重要ですが、在宅勤務ではこのリズムが崩れがちです。**時間的余裕ができた分をどう活用するかが鍵**となります。また、長時間座りっぱなしによる健康リスクの観点からも、**自発的な環境選択と適度な移動を促すオフィス設計の重要性**について解説します。

人とロボットが共に暮らす未来社会の実現に向けた実験場 「コモングラウンド・リビングラボ」での共同研究に参画

「コモングラウンド・リビングラボ」は、プラットフォーマー、サービサー、メーカー等さまざまな立場の企業やアカデミアが集う、コモングラウンド（デジタルツインプラットフォーム）環境を実現した世界初の共同実験場です。現実空間とデジタル空間との間をリアルタイムに人が行き来きできることで生まれる、新しいカタチの社会「Society5.0」を目指した技術開発がここで進められます。



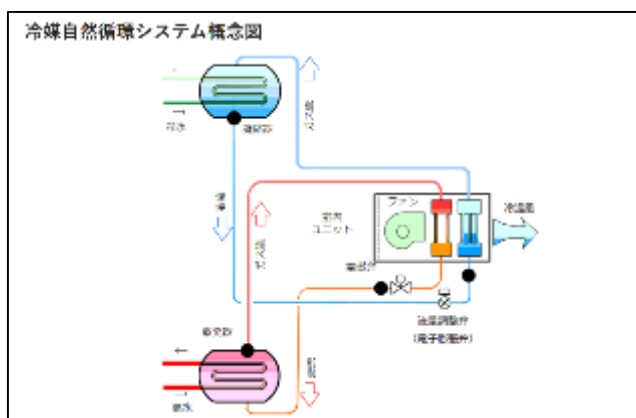
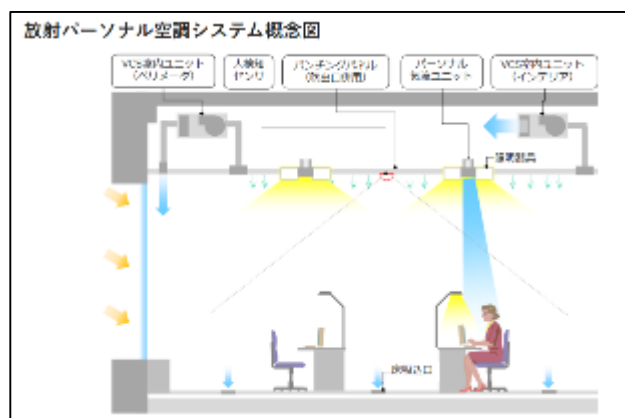
コモングラウンド・リビングラボ

新しい社会に大きな期待が寄せられている一方で、それによって生み出される新しい価値を感じ取ることが難しいため、新しい価値を見える化するための実証実験の場が求められています。アドバイザーを務める樋口教授は、人とロボットが共に暮らす未来社会の実現に向けた実験場「コモングラウンド・リビングラボ」において、企業や研究者の方々と共同研究活動に取り組んでいます。

冷媒自然循環を利用した放射パーソナル空調システムを開発し、日本建築学会賞を受賞

執務空間における知的生産性の向上や健康への社会的関心、そして持続可能な社会実現に向けた省エネルギー化は、現代のオフィス環境における最重要課題です。樋口教授（当時は株式会社竹中工務店所属）は、共同研究者と共にこれらの課題に応えるべく、革新的な「調湿・放射パーソナル空調システム」の開発を主導。

従来のオフィス空調は、画一的な環境設定により個人の温冷感や気流の好みに対応できず、従業員の不満や生産性の低下を招く一因となっていました。また、エネルギー消費量の観点からも、より効率的なシステムの開発が喫緊の課題でした。樋口教授と共同研究者らは、このジレンマを解消すべく、2005年より「人からの熱除去」という基本に立ち返り、放射・対流・物質移動（水分移動）を高度に制御する空調システムの研究開発を継続的行ってきました。その卓越性と社会への貢献が認められ、日本建築学会賞（技術）を受賞しました。



※竹中工務店HPプレスリリースより引用（2017年12月13日）：<https://www.takenaka.co.jp/news/2017/12/04/index.html>

本件に関わる内容を幅広くお話し可能です。ご取材希望の方は下記広報事務局までご連絡ください。
※できる限り調整をさせていただきますが、取材のタイミングによってはお受けできない可能性もある旨ご了承ください。

【報道関係者様のお問い合わせ先】

摂南大学広報事務局（アンティル内） 担当：伊与田、林、佐藤、水原
TEL：06-6225-7781 E-MAIL：setsunan_pr@vectorinc.co.jp

【取材調整可能・有識者(大学教員)のご紹介】 恋愛は「面倒」？「代理体験」で満足？ コスパ・タイパ重視の今ドキ大学生の恋愛事情を分析

「大学生」を中心にマッチングアプリの使用が一般的になった理由とは？

摂南大学 経営学部 経営学科 牧野 幸志(マキノ コウシ) 准教授

摂南大学（大阪府寝屋川市、学長：久保康之）では、9学部17学科にわたる専門分野を持つ教員への取材を受け付けております。今回は、**摂南大学 経営学部 経営学科の牧野 幸志准教授**を紹介します。

新型コロナウイルスの影響は、大学生のキャンパスライフに深刻な変化をもたらしました。2020年以前と同じような対面式のキャンパスライフが再開して4年がたった今も、コロナ禍前のサークル文化や大学生活のロールモデル無き現在の大学生は、活発なコミュニケーションの機会を取り戻しきれずにいます。また、コロナ禍での学生生活を経験した彼らは、SNSや動画コンテンツに常に触れている時間が長く、選択肢の増加によって、**判断の多くを「コスパ（コストパフォーマンス）」「タイパ（タイムパフォーマンス）」の2軸にゆだねる傾向があると考えられます**。

そういった影響もあってか、Z世代のマッチングアプリに関する意識調査（otalab調べ、2025/01/15）*によると、アンケート回答者723人のうち「マッチングアプリを利用したことのある」と回答した人は58%であり、対面での出会いの制限がなくなった現在でもマッチングアプリの利用者は依然増加傾向にあることがわかります。

過去から現在まで最も近い距離で大学生と接し、大学生の恋愛心理について研究し続けている牧野先生だからこそわかる「大学生の恋愛に対する考え方の変化」について心理学的観点から詳しく解説します。

ご取材希望の方は下記広報事務局までご連絡ください。

* otalab「Z世代の2人に1人以上が『マッチングアプリを利用したことがある』と回答。実際に交際し発展した人の割合は・・・」https://otalab.net/press_z_matchingapp/

◆プロフィール

所属 : 経営学部 経営学科
職位 : 准教授
学位・資格 : 博士（心理学）
研究分野 : 心理学、社会心理学



牧野 幸志准教授

◆お話しできること

・Z世代の新常識：「コスパ」「タイパ」重視の今ドキ恋愛行動

⇒サークルなど出会いの場がコロナ禍で機能不全に陥る中、「コスパ」「タイパ」重視の考え方からマッチングアプリが主な出会いの手段となっています。また、「別れ」の意思決定にさえ、コスパの概念が用いられています。「この人と別れた後、すぐに次の相手が見つかるか？」を無意識に考え、代理対象がいる場合、別れを決断しやすい一方、いなければ「一人になるコスト」を考え、関係を継続する傾向があります。Z世代の今ドキの恋愛行動について解説します。

・傷つきたくない！「代理体験」で青春を満足してしまう若者たち

⇒掃除や片付けの動画を見て「自分の部屋も綺麗になった気分」になったり、他人のダイエット成功ビデオを見て「自分も頑張れそう」と満足したりする。これらと同様の心理メカニズムが恋愛にも波及しています。もちろん、リアルな恋愛への興味を失っているわけではなく、恋愛話を聞けば、「自分も体験してみたい」という気持ちは芽生えます。しかし、「トラブル」や「傷つく」リスクを考えてしまい、「代理体験」で満足してしまう傾向があります。

・デートの割り勘は当たり前！物価高と「コスパ」思考は現代大学生のデートプランにも大きな影響？

⇒デートの「低コスト化」が進んでいます。「遊園地」や遠出の外出をするカップルは減少し、インドア・アウトドア問わず低予算で楽しめるデートが中心になっています。物価高と「コスパ」思考が現代大学生の行動変化について解説します。

本件に関わる内容を幅広くお話可能です。ご取材希望の方は下記広報事務局までご連絡ください。

※できる限り調整をさせていただきますが、取材のタイミングによってはお受けできない可能性もある旨ご了承ください。

【報道関係者様のお問い合わせ先】

摂南大学広報事務局（アンティル内） 担当：伊与田、林、佐藤
TEL：06-6225-7781 E-MAIL：setsunan_pr@vectorinc.co.jp

牧野先生の考える、恋愛における「コスパ」「タイパ」意識集

■条件検索で出会う「フィルタリング」

マッチングアプリの利用が増える要因として、「条件検索」による効率的な相手探しができるというタイパの良さがあります。趣味、ライフスタイルといった条件をあらかじめ設定し相手を絞り込むことで時間的、精神的コストの最小化を図る傾向があります。

■交際を判断する「損益分岐点的思考」

「コスパ」「タイパ」を重視する若者は「付き合うことで得られるメリット、また被るデメリット」「それまでに費やすコスト」を天秤にかけて判断します。まるで投資のように見極め、行動を起こすかどうかの判断を行います。

■「次の相手」の有無で別れを決める「乗り換えコストの計算」

関係の終わり方にも「コスパ」意識が見られます。「別れを切り出すことで生じる心理的、時間的コスト」を見極めることはもちろんですが、「今の相手と別れた後、すぐに代わりのパートナーが見つかるか（＝代理対象の有無）」を無意識に計算し、次のあてがない場合は「一人になるコスト」が高いと判断し別れを保留します。

逆に、乗り換え先が見つかっていれば、別れのハードルは一気に下がります。これは、破局に伴う精神的・時間的コストを最小限に抑えようとする心理現象といえます。

コミュニケーションの研究から結婚や浮気の心理まで導く

【牧野 幸志 准教授】

論文

- ・結婚の質に及ぼす夫婦間ユーモアの影響
- ・日本における現代青年の浮気に関する基礎研究 ―大学生の被浮気経験と浮気発覚後の行動―
- ・恋愛関係における別れに関する研究 ― 別れ後の感情と行動に及ぼす告白の立場と別れの主導権の影響 ―
- ・関係崩壊における対処方略とその効果 ― 親密な人間関係の崩壊時における対処方略の探索 ―

主なメディア出演・掲載

- ・マイナビ学生の窓口（2025年6月）
#もやもや解決ゼミ にてSNS時代における「告白の必勝法」について、解説。
- ・LASISA（2024年7月）
未練を残さない別れ方について、解説。
- ・sweet web.jp（2024年4月）
【あざとい女子あるある行動】に関する企画にて、「あざとテク」とその有効性について、解説。
- ・Perfumeの気になる子ちゃん（2009年02月）
同番組内での男女間の心理現象について、コメント・解説。
- ・毎日新聞での事件に対するコメント（2006年06月）
不登校の大学生が親を殺害した事件について、不登校生徒・学生の心理状態から解説。

研究経歴

- ・中学生におけるコミュニケーション・スキル訓練の開発とその実施
- ・広告効果に及ぼすコンテンツ情報の影響
- ・説得に及ぼすユーモアの効果

【報道関係者様のお問い合わせ先】

摂南大学広報事務局（アンティル内） 担当：伊与田、林、佐藤

TEL：06-6225-7781 E-MAIL：setsunan_pr@vectorinc.co.jp