

「情報公開文書」

研究課題名：大学生における SNS 利用量および就寝前利用タイミングと睡眠の質・
睡眠時間の関連

倫理審査担当：国際医療福祉大学 東京赤坂倫理審査委員会

承認日：西暦 2026 年 5 月 26 日 承認番号：26-TA-038

研究期間：承認日以降 ～ 西暦 2027 年 3 月 31 日

1. 研究の対象

国際医療福祉大学赤坂キャンパスに通う 18 歳以上の大学生を対象とします。

2. 研究目的・方法

近年、大学生におけるスマートフォンおよび SNS 利用は日常生活に深く浸透しており、その利用時間や利用タイミングが睡眠習慣に影響を及ぼす可能性が先行研究により指摘されています。しかし、利用の「量」と「就寝前という時間帯」の影響を区別して検討した研究は限られています。本研究では大学生を対象に、①1 日の SNS 利用量と②就寝前 1 時間以内の利用が、睡眠の質および睡眠時間に与える影響を明らかにすることを目的とします。

本研究では、大学生を対象にアンケート調査を実施し、Web によるアンケート調査を行います。

3. 研究に用いる試料・情報の種類

本研究は無記名により Web アンケートシステムを用いて情報を収集します。氏名やメールアドレスなどの個人を特定できる情報は収集しません。研究への参加に同意が得られた大学生を対象として、情報収集します。なお匿名で実施するため、回答送信後は回答内容を特定できず、撤回することができませんので、あらかじめご了承ください。

4. お問い合わせ先

本研究に関するご質問等がありましたら下記の連絡先までお問い合わせ下さい。
ご希望があれば、他の研究対象者の個人情報及び知的財産の保護に支障がない範囲内で、研究計画書及び関連資料を閲覧することが出来ますのでお申出下さい。

本研究に関するお問い合わせ（本研究への協力に同意されない場合も含む）連絡先：

住所：東京都港区赤坂 4 - 1 - 26

電話：03-5574-3900（内線 10970）（昼間のみ）

担当者の所属：国際医療福祉大学 赤坂心理・医療福祉マネジメント学部
医療マネジメント学科

氏名：藪下千恵美 （研究責任者）

戸口田香子 （研究実施代表者）