

日常生活の不都合を変える提案 ～大学生の授業中の意図しない居眠りを防止する～

私たちの 睡眠



PASさんから10代～20代の顧客が少ないということで
この年代にあったプロダクトの提案を依頼された

大学生の眠りについての悩みを解決するために、

- ①自分自身の生活を振り返り、睡眠における困りごとをピックアップ
- ②PASさんの協力のもと、五感を利用した様々な機器から、どのような
刺激が悩みに合うのかを身をもって体感
- ③睡眠班と覚醒班に分かれる
→自分自身の悩みに近いグループでプロダクト企画
夜に寝付けないという悩みを扱う睡眠班
日中に居眠りしてしまうという悩みを扱う覚醒班



▲スヌーズレン体験の様子



▲活動中の様子

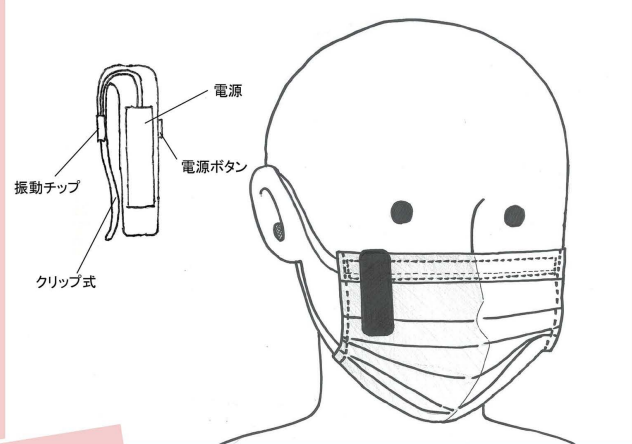
覚醒班

授業中に起きたいあなたに、試してほしい...!

眠ってはいけないシーンでの居眠りを防止

- ・振動クリップをマスクに取り付け、マスクを振動させる
- ・どんなマスクにでも取り付けられる
- ・取り外して、様々な部位に当てることも可能
居眠り防止に効果的な接触部位は... 耳の裏、鼻の先
- ・充電式だから電池の交換の必要がない
- ・制御プログラムによるリズムカルな振動

注意: 長時間の使用は人体に振動障害を与える
危険性がある為、控える必要がある
あくまでも、授業中の眠くなった際の利用が
目的である



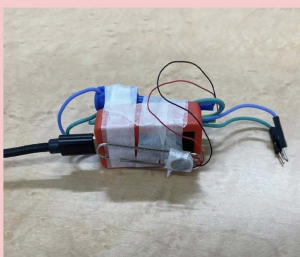
クリップが

起こしますく

覚醒班のこれまでの流れ

- ①覚醒を促すプロダクトの案出
椅子、ベルト、アームバンド、シャーペン...等
- ②様々な刺激の体験、使用する刺激を厳選
振動の他にもベルチエ素子
- ③プロトタイプ製作
振動チップとM5 stickCを使い、製作した
- ④小型化の検討、制御プログラムを組む
Arduino ID でプログラミング

▼プロトタイプ



▼ケースデザインの検討



日常生活の不都合を変える ～大学生の健やかな日常を支えるための睡眠を作る～

睡眠班は眠りにつきやすくする方法を考えた。ターゲットユーザーである私たち大学生の経験から、リラックスできる方法や眠りを妨げられている要因を見つけ出した。

- ・耳を温めると気持ちいい → 顔ふとん
- ・寒い / 暑いことが眠りを妨げる → ひやぽか枕カバー
- ・隣のいびきが気になってしまう → ねむねむハウス

睡眠班

睡眠を誘うプロダクト



顔ふとん

耳を手で覆うと暖かくて気持ちがいい。その発見から耳を覆うものを作ろうと考えた。アイピローと組み合わせ、より眠りやすい状態を作り出している。

【特徴】

目と耳を覆うふとん

- ・光を遮り、雑音も軽減する
- ・耳の部分はフィット感を出し、目の部分は独立させ圧迫感をなくしている

心地よいフィット感と暖かさ

- ・生地が肌触りと、優しい締め付けが心地よい
- ・耳を覆う綿が保温し、自分の体温でほんのり暖くなる

プロトタイプ



改善点

- ・目と耳の位置を調節できない点
- ・目への圧迫感が強すぎる
- ・綿がむき出しになっている
- ・髪が押さえられて暑い

眠りを誘う温度に着目した。夏場は首元を冷たくさせたいが、冬場は逆に暖かくして寝たい。その両方をかなえるモノを考えた。心地よい冷感と温感でリラックスできる。

【特徴】

心地よい冷たさ／暖かさ

- ・氷枕・ヒーターパットの位置を固定できる
- ・吸水性があり汗や結露を吸収する
- ・洗濯できる

どんな枕でも使える

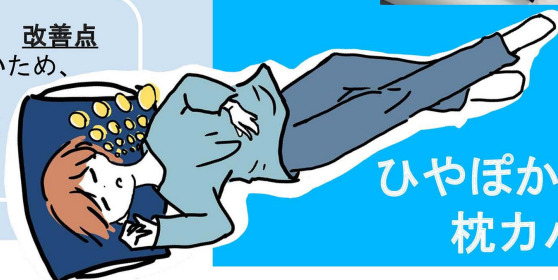
- ・伸縮性のある生地なのでどんな枕でも使える
- ・筒状なので装着しやすい



プロトタイプ

改善点

- ・枕は好みの差が激しいため、枕カバーにする
- ・寒い日のために暖かくできるようにもする



ひやぽか
枕カバー

ねむねむハウス



H:3800mm
W:650mm
D:450mm

隣のいびきが気になって寝られない。そんな経験から頭を覆う防音の空間を考えた。眠りを妨げる要素を排しつつ、自分だけの快適な空間を作り出している。

【特徴】

遮音と遮光

- ・周りに防音材をはり、環境音を軽減
- ・手前に布があり、全方位からの光を遮断

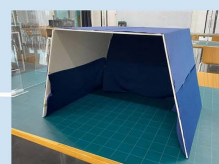
快適な狭さ

- ・寝返りをうつことができ、かつ窮屈過ぎない絶妙な空間に設計

デザイン

- ・見た目がかわいく、インテリアとしても置いておける

プロトタイプ



改善点

- ・首元から入る光が明るすぎる
- ・遮音性が低い
- ・天井が真っ白で落ち着かない

