

ドリームシェアリング

チーム名：dream

エントリー番号 113

「要旨」 見た夢を体験する

現在、学生の中では、自発的に夜更かしをする人が多くそれによって日中の授業で寝てしまうことが多々あります。そこで私は寝ることに対する意欲がわく、**脳を”寝かせて使う”ソフトウェアを提案します。**

「ドリームシェアリング」は利用者が寝ているときの脳波から、夢を映像化し、クラウド上にデータとして保管します。そのデータをボディーシェアリングの技術を使い、感覚を再現し夢を体験するソフトウェアです。これを用いることで夢を見ることを楽しみにすることができ、寝ることに積極的になります。それにより「寝不足」「睡眠障害」の改善につながるソフトを提案いたします。

・「背景」 中高生は夜更かしが多い

最近では、すべての年代で睡眠に悩んでいる人が多いですが、特に中高生では就寝時間が顕著に遅くなっているようです。それによって、睡眠不足による健康被害が起きています。そのようなことが起きる要因の一つとしてスマホなどの電子機器を本来、睡眠をとっている時間に使用していることが考えられます。

・「課題」

・就寝時間の遅延

2014年の文部科学省の調査では、**深夜0時以降に就寝している中学生が約22%、高校生が約47%**となっており、遅い時間に就寝している人が多いです。また、同調査で、午前中に体調が悪い、何でもないときにイライラする、などの生活に支障が出る症状は基本的に就寝時間が遅い人ほど多くなっていること、睡眠を十分にとれてないと思っている人が

中学生では 24%、高校生では 31%と夜遅くまで起きることによる問題があります。

.

・「目的」 寝ることに対する意欲をわかせる

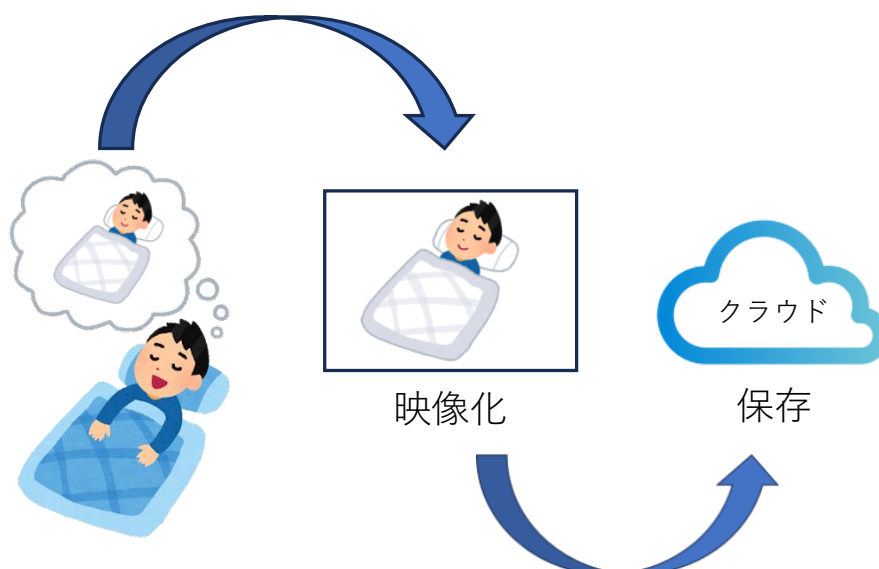
就寝時間が遅くなり、睡眠時間が短くなるこの問題は、**スマホを見ることが楽しいため睡眠を疎かにしている**と考えます。そのため、夢を体験できることに魅力を感じさせ、寝ることはたのしいと思わせることがこのアプリの目的です。

・「ターゲット」 睡眠を楽しみたい人

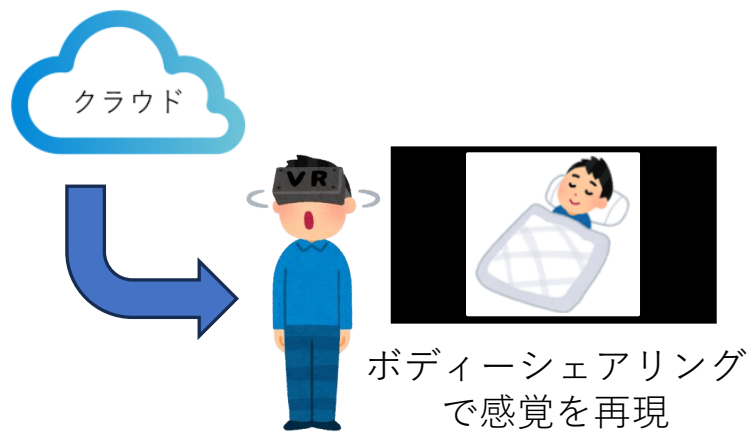
・「提案内容」

私の提案するソフトウェアは自分の見た夢、他人の見た夢をボディーシェアリングで体験するために脳波を受信するための「ヘッドデバイス」と夢を体験するため、脳に電気信号を送る「電極装置」からなります。

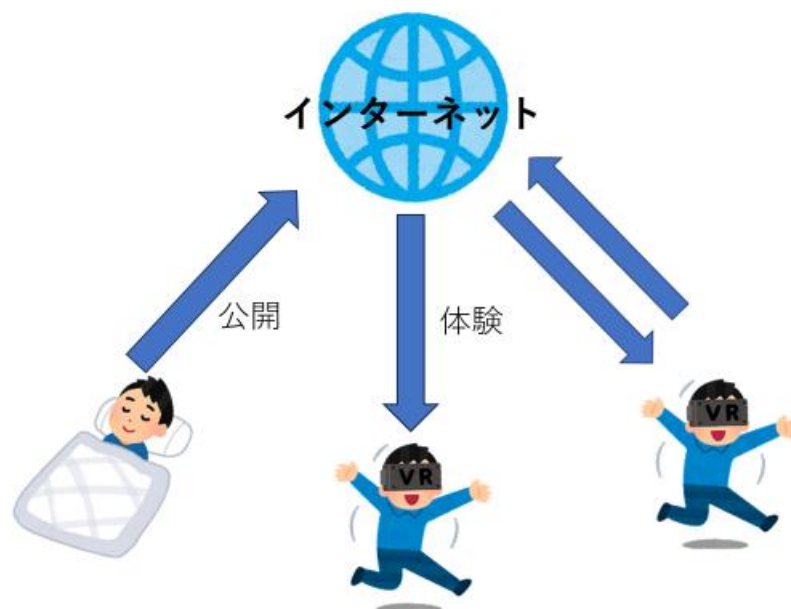
- ① 「このソフトウェア」を使用すると、寝ている間に夢を見ている時の脳波を検知して、自動で記録することによって夢をデータ化します。



- ② そして保存された情報から、自分がまた見たい、もしくは見てみたいと思った夢をボディーシェアリングの技術と脳波から考えていることを映像化する技術を用いることによって、五感を通じて体験することができます。



- ③ インターネット上に公開することで、他人が自分の見た夢を共有できるようになる。



・「今後の展望」

このソフトウェアを用いることによって、睡眠に対する意欲を沸かせるだけでなく、夢から出てきた新たなアイデアや発想が生まれると思います。エジソンやアインシュタインは寝ているときに見た夢がひらめきにつながったそうです。人の夢を具現化することにより、いろんなアイデアが生まれ、問題解決につながることも期待される。

・「参考資料」

- ・ ボディーシェアリングに関する技術

https://scienceportal.jst.go.jp/gateway/sciencewindow/20220222_w01/index.html

- ・ 睡眠に関する調査

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/___icsFiles/afieldfile/2015/04/30/1357460_02_1_1.pdf