

舟入探究日誌 第15号 (11月16日)

皆さんこんにちは～！探究委員会2年生のSです。

季節も冬になり、朝起きるのがつらい今日この頃。

私はもともと寝つきが悪く、睡眠不足で、日中にうとうとしがちですが、皆さんはよく眠れているでしょうか？

able time の探究活動で、私たちの班では睡眠と音楽の関係性について調べています。数年前に ASMR や作業音などが流行って以来、それらを聞きながら寝たり作業をする人を度々見かけますよね。なぜ ASMR を聞くと眠くなるのかというと、自律神経に作用し、睡眠のためのホルモンの分泌を促してくれるからなんです。そこで私たちは、『音楽にもその作用があるのではないか？どんな音楽が一番睡眠を促してくれるのか？』ということテーマに探究活動をしています。

試しに舟入の2年生全体に「普段音楽を聞きながら寝ているか」というアンケートをとったところ、約4割が「当てはまる」「やや当てはまる」と答えました。この結果からも、音楽にも睡眠を促す作用がありそうですね。

また音楽には J-POP やロック、ジャズなど様々なジャンルがあり、メタルなんかは睡眠には向いてなさそうに感じますが実際はどうなのでしょう？私の班では、実際に色々なジャンルの音楽を聞きながら寝てみて、寝つきと寝起きの良さについて試してみる予定です！

探究活動で問いを出すのが難しい方は、今回の睡眠不足のような、普段の生活で起こった小さな問題を題材にすると良いかもしれません。皆さんも身近な問題の解決策を考えてみてはいかがでしょうか？

それではまた次回の探究日誌で！た～んQ！！