

「生活上の移動時間における認知的活動が精神的健康に及ぼす影響の検討」

研究についてのご説明

1. 研究の背景と目的

生活上の移動時間の長さは精神的健康の度を低下させることが示唆されています。また、一般に認知的負荷が低い状況においては、「マインドワンダリング (Mind Wandering: 以下, MW とする)」などの認知的活動が頻繁に生じやすいことが示されており、ネガティブな MW は抑うつ症状を高めることが報告されています。

したがって、移動時間が長く、それに伴ってネガティブな MW の頻度が増えると、精神的健康に悪影響を及ぼす可能性がありますと考えられます。しかしながら、これらの影響性について実証的に検討された研究は見受けられません。

そこで本研究では、移動時間の長さが認知的活動を媒介して精神的健康に及ぼす影響について検討することを目的とします。

2. 研究がもたらすベネフィット

本研究によって、本研究に参加して下さるみなさまが直接的な利益を受けることはありませんが、本研究の結果は、移動時間における認知的活動が精神的な健康を引き起こす心理的メカニズムを精緻化し、通学時間におけるストレス管理や心理的支援のための基礎的知見を提供できることが考えられます。

3. 方法

実験では、みなさまの普段の気持ちなどに関するアンケートへの回答、移動時間における実験課題に取り組んでいただきます。

1 日目には、移動中に通常通り過ごしていただき、往路の出発・到着時点と復路の出発・到着時点の 4 時点でアンケートに回答していただきます。

2 日目には、電車やバス等の乗車時に行う余暇活動等（スマートフォンの使用や音楽鑑賞、読書等）を行わずに過ごしていただき、1 日目と同様の 4 時点でアンケートに回答していただきます。

4. 研究参加への不同意について

この研究への参加は任意です。みなさまの自由な意思が尊重されます。研究に参加しないことによって、不利益な対応を受けることはありません。

一度参加に同意した場合でも、研究終了日から 2 週間までの間に限り、不利益を受けることなく同意を撤回することができます。その場合、提供していただいたデータや検体等は破棄され、それ以降はそれらの情報が研究のために用いられることもありません。

5. 研究期間

研究機関における倫理審査委員会承認後から開始して 2027 年 3 月 31 日まで

6. 研究費

本研究にかかる費用は、早稲田大学大学院人間科学研究科実験実習費あるいは、研究従事者である澤田華六の私費から支出されます。

7. 研究結果の公表と帰属

本研究の成果については、専門の学会や学術雑誌などに発表する可能性があります。また、研究実施代表者が所属する研究室ウェブページ(<https://simac.w.waseda.jp>)上で、研究結果の公表を行います。しかし、発表を行う際には参加者の方のプライバシーに慎重に配慮しますので、個人を特定できる情報が公表されることはありません。また、この研究の成果により特許権等の知的財産権が生じる可能性があります、その権利は、この研究の責任機関である早稲田大学に属し、参加者の方には属しません。

8. 個人情報の保護について

みなさまの個人情報や提供されたデータが記された資料は、この研究を遂行し、その後検証するために必要な範囲においてのみ利用いたします。この研究のために研究従事者以外の者または機関にデータを提供する必要が生じた場合、または現時点では特定されない将来の研究のために用いる場合は、あらためて倫理審査委員会での審査を受け適切に対応します。本研究では、みなさまの個人情報や提供されたデータが記された資料は、研究終了日から2週間後までは必要な場合に研究者のみが個人を特定できるようにした上で、鍵をかけて厳重に保管します。その後は、それらを完全に個人を特定できないようにした上で保管します。また、みなさまのデータをコンピュータに入力する場合は、情報漏れのない対策を十分に施したコンピュータを使用して、外部記憶媒体に記録させ、その外部記憶媒体は鍵をかけて厳重に保管し、紛失、盗難などのないよう管理します。なお、研究が適正に実施されることを確保するため、研究責任者が指定する監査等に従事する者および本学倫理審査委員会が研究の進捗状況等を確認することがあり、提供されたデータを閲覧することがあります。その場合でも、みなさまの個人情報の取り扱いには十分配慮し、外部に漏れないよう厳重に管理を行います。

9. 本研究に伴う利益相反の状況

この研究に関して、研究者等の研究に係る企業等との関わりや、研究結果や対象者の保護に影響を及ぼす可能性のある全ての経済的利益関係等の利益相反の状況はありません。

10. 本研究に伴う参加者の方への謝金および支払い方法等

この研究に参加していただくことに対する対価として謝金を進呈します。具体的には、実験課題を最後まで遂行していただいた方に対して、1000 円分の QUO カードを進呈します。

11. 連絡先

研究機関：早稲田大学

研究担当者：澤田 華六（さわだ かるく早稲田大学 人間科学部健康福祉科学科 4 年）

〒359-1192 所沢市三ヶ島 2-579-15 Tel：080-7238-0525