

所属 心理学部	職名 准教授	氏名 成澤 元	学位 博士（心理学）	兼担している研究科 心理医療科学研究科	
研究分野 心理学およびその関連分野、細胞レベルから個体レベルの生物学およびその関連分野、個体レベルから集団レベルの生物学と人類学およびその関連分野		研究分野のキーワード 実験心理学関連、応用人類学関連、認知科学関連			
学歴					
2007年08月	Central Washington University Psychology B.A.				
2011年03月	法政大学大学院人文科学研究科心理学専攻博士前期課程修了				
2015年03月	法政大学大学院人文科学研究科心理学専攻博士後期課程修了				
職歴					
2013年10月	東京医科大学睡眠学寄附講座 兼任助手				
2015年05月	公益財団法人神経研究所 客員研究員				
2016年02月	東京医科大学睡眠学寄附講座 助教				
2016年04月	法政大学文学部心理学科 非常勤講師				
2016年04月	法政大学大学院人文科学研究科心理学専攻 非常勤講師				
2017年04月	東京医科大学医学部看護学科 非常勤講師				
2017年07月	聖徳大学心理福祉学部心理学科 非常勤講師				
2018年04月	専修大学・人間科学部・心理学科 非常勤講師				
2020年04月	愛知淑徳大学・心理学部・心理学科 講師				
2022年04月	更生看護専門学校 非常勤講師				
2023年04月	愛知淑徳大学・心理学部・心理学科 准教授				
2023年04月	愛知淑徳大学大学院・心理医療科学研究科・心理医療科学専攻				
研究活動					
著書(CD・DVD等を含む)・論文等の名称	単著・共著の別	発行または発表年月	発行所、発表雑誌(及び巻・号数)等の名称	編者・著者名(共著の場合のみ記入)	該当箇所・該当頁数
著書(CD・DVD等を含む)					
睡眠学の百科事典	分担執筆	2024年06月	丸善出版	日本睡眠学会（編）	306頁～307頁
不眠および睡眠関連問題に対する介入マニュアル——診断横断的睡眠リズム療法（Trans-C）の実践——	分担執筆	2024年10月	金剛出版	堀越勝・羽澄恵（監訳）	49頁～74頁
学術論文					
Effects of transdiagnostic group treatment for sleep disturbances in adult attention-deficit/hyperactivity disorders and autistic spectrum disorder: a pilot study	共著	2021年10月	Sleep and Biological Rhythms	Ishii, M., Ito, W., Karube, Y., Ogawa, Y., Tagawa, A., Maeda, S., Sato, H., Takahashi, T., Inomata, N., Narisawa, H., Takayasu, Y., Watanabe, K. & Okajima, I.	1頁～8頁
ラベンダーの香りのリラックス効果の生理心理学的検討	共著	2022年03月	愛知淑徳大学論集心理学部篇 12	比留間久美・安正鎬・成澤元・高橋敏治	17頁～30頁
Sleep diary analysis with a dynamic structural equation model for describing sleep habits of Japanese university students	共著	2022年06月	Report of researches, Nippon Institute of Technology 52 1	Narisawa, H., Yamaguchi, T., Nakagawa, K.	共同研究につき本人担当部分抽出不可能
Effects of sleep habits and social jet lag on study time planning	共著	2022年12月	Report of researches, Nippon Institute of Technology 52 2	Narisawa, H., Yamaguchi, T., Nakagawa, K.	共同研究につき本人担当部分抽出不可能
Sleep characteristics over the course of a semester among Japanese university students	共著	2023年06月	Report of researches, Nippon Institute of Technology 53 1	Narisawa, H., Yamaguchi, T., Nakagawa, K.	共同研究につき本人担当部分抽出不可能
短時間仮眠は単語のイメージ性に関わらず記憶高進の生起を高めるのか	共著	2024年03月	愛知淑徳大学論集心理学部篇 14	杉澤賢実・安正鎬・成澤元・高橋敏治	共同研究につき本人担当部分抽出不可能

？					
健常者および特発性過眠症, ナルコレプシー患者の主観的・客観的眠気指標の比較	共著	2024年07月	生理心理学と精神生理学 24 2	成澤元・伊東若子・石井小百合・木村眞也・佐々木かおり・本多真	147頁～157頁
COVID-19パンデミックによる遠隔授業導入後の大学生の生活リズム	共著	2025年12月	児童青年精神医学とその近接領域 66 5	成澤元・山口剛	共同研究につき本人担当部分抽出不可能
学会発表					
成人ADHD・ASDの睡眠問題に対する診断横断的グループ介入の効果：パイロットスタディ	共同発表	2021年09月	日本睡眠学会第46回定期学術集会(福岡)		
大学生の睡眠習慣と抑うつについての横断調査	共同発表	2021年09月	日本睡眠学会第46回定期学術集会(福岡)		
スクリーンタイム日誌を用いた大学生の夜間光暴露と睡眠の関連	共同発表	2022年06月	日本睡眠学会第47回定期学術集会(京都)		
児童・思春期の子どもの睡眠健康をはくむ睡眠教育プログラムの構築と効果検証	共同発表	2022年07月	日本睡眠学会第47回定期学術集会(京都)		
A survey of social jet lag in university students：Redefine weekday holidays based on actual activity.	共同発表	2022年12月	第29回日本時間生物学会学術大会(栃木)		
起床時の覚醒度に関する尺度作成の試み	共同発表	2023年09月	日本睡眠学会第45回定期学術集会・第30回日本時間生物学会学術大会 合同大会(パシフィコ横浜)		
月経症状の重症化に起因する睡眠習慣の包括的検討―睡眠の個人内変動に着目―	共同発表	2023年09月	日本睡眠学会第45回定期学術集会・第30回日本時間生物学会学術大会 合同大会(パシフィコ横浜)		
健常者および特発性過眠症、ナルコレプシー患者の主観的・客観的眠気指標の比較	共同発表	2024年07月	日本睡眠学会第48回定期学術集会(パシフィコ横浜)		
午前中の高照度光の照射が日中の眠気と注意機能へ及ぼす影響	共同発表	2024年09月	日本心理学会第88回大会(熊本城ホール)		
起床時覚醒度に関する新規尺度の仮眠での活用とパフォーマンスとの関連	共同発表	2025年06月	日本睡眠学会第49回定期学術集会(広島大学)		
作品・制作等					
その他業績					
まると大図鑑「睡眠」監修	単独	2023年05月	中日新聞 中日子どもウィークリー No.617		p.6-7
睡眠と労働安全「睡眠不足は作業ミスや事故につながる リズムを保った睡眠確保が大切」	単独	2023年05月	情報産業労働組合連合会（情報労連リポート）No.463		p.21-22
学会等における主な活動					
受賞					
2015年07月	日本睡眠学会第40回定期学術集会 ベストプレゼンテーション賞				
2015年11月	第22回日本時間生物学会学術集会 優秀ポスター賞				
所属学会					
2010年04月～現在	日本睡眠学会			2013年08月～現在 評議員	
2010年08月～現在	日本時間生物学会				
2013年04月～2020年03月	日本教育心理学会会員				
2014年04月～現在	日本心理学会				

2014年04月 ～ 現在	日本生理心理学会	
2014年08月 ～ 2016年08月	日本生気象学会	
2016年06月 ～ 2017年12月	日本臨床精神神経薬理学会	
2017年04月 ～ 現在	日本認知科学会	
2018年06月 ～ 現在	日本バイオフィードバック学会	
2020年06月 ～ 現在	日本児童青年精神医学会	
社会活動		
2014年08月 ～ 現在	The Tohoku Journal of Experimental MedicineおよびSleep and Biological Rhythms研究論文の査読を4本担当した。	
2021年11月26日	大口町立大口南小学校にて、児童および保護者、教職員に向けて、メディアと睡眠の関係についての講演を行った。	
2022年08月07日	公益社団法人日本心理学会 認定心理士の会主催で開催された公開シンポジウムにおいて、「心と体を守る眠りの舞台裏」というタイトルの講演を行った。	
2023年04月05日	情報通信産業の産業別労働組合である情報労連の機関誌における「労働安全」をテーマにした特集で、「睡眠と労働安全」をテーマにインタビュー取材を受けた。睡眠不足が生産性の低下や事故の増加につながりうることを中心に、適切な睡眠習慣の重要性について啓発した。	
2023年04月10日	中日新聞の小中学生向けの新聞「中日こどもウイークリー」での睡眠特集で、取材を受けた。睡眠についての全般的な知識とともに、睡眠の重要性や寝不足のリスクの理解を促す内容とした。	
2023年06月09日 ～ 現在	フロムページ 夢ナビ講義にて、全国の高校生向けのオンライン授業を公開した。 「寝る間を惜しんで命を削る？心と体と睡眠の世界」	
2025年04月17日	情報産業労働組合連合会が主催するオンラインセミナーで、「睡眠改善でQoL向上！ - 快眠のすゝめ - 」というタイトルの講演を行った。特に働き盛り世代を対象とした、睡眠衛生や実態、生産性との関連性を概説し、睡眠問題の改善に向けた個人や企業レベルでの実現可能な工夫について共有した。睡眠時間の確保を啓蒙するとともに、日中の眠気に対する短時間仮眠法について、その効果と方法、注意点を説明した。	
2025年11月21日	小牧市北里中学校にて、「心と体を守る睡眠」のタイトルで講演した。	
教育活動		
教育実践上の主な業績	年 月 日	概 要
1 教育内容・方法の工夫(授業評価等を含む)		
出席カードコメントでの質疑応答	2016年04月01日 ～ 現在	出席カードへのコメントを必須にし、そこで授業内容に関する疑問や誤解について、個人レベルの理解度に応じた対応を実現した。その後の授業でも取り入れている。
睡眠習慣の改善実践とその効果	2018年04月01日 ～ 現在	授業の中で独自の睡眠日誌を使用して半期の前後半で記録し、授業で学習した知識をもとに睡眠習慣を改善し、各自その効果を考察した。心理状態や認知機能の改善の報告もあった。それ以降、関連する授業においてはこの取り組みを実施している。
2 作成した教科書、教材、参考書		
精神生理学の実習資料	2016年04月01日 ～ 現在	「精神生理特論」の授業で使用する教材として、脳波、心電図、眼電図の基本や事象関連電位といった応用的な測定方法と解析方法についてまとめた。
ストレスの心理学	2017年04月 ～ 現在	「人間行動学」の授業で使用する教材として、心理学におけるストレス研究の歴史、重要な諸理論、発達や認知関連をはじめ、災害心理学までをまとめた。
卒業論文作成に向けた演習資料	2017年04月01日 ～ 現在	「演習」の授業で使用する教材として、卒業論文作成に向けた論文検索方法、レジュメなどの発表資料の作成、文献引用のルールについてまとめた。
心理学の概説資料	2017年04月01日 ～ 現在	「心理学」の授業で使用する教材として、心理学の概説を作成した。看護学科の必修科目のため、看護の現場でどう役立てるかについても重視し作成した。
心理学基礎実験（初級）の手引き	2017年07月01日 ～ 現在	「心理学基礎実験」スクーリング授業で使用する教材として、【パーソナルスペース】【両側性転移】【系列位置効果】の参照資料を作成した。
心理学基礎実験（中級）の手引き	2017年07月01日 ～ 現在	「心理学基礎実験」スクーリング授業で使用する教材として、【触2点閾】【ミューラー・リヤー錯視】【連想ブライミング】の参照資料を作成した。
睡眠心理学の教材	2018年04月01日 ～ 現在	「基礎心理学特殊講義10（睡眠）」の授業で使用する教材として、心理学と睡眠学の密接な関連、睡眠や体内リズムの基本的な現象とその問題についてまとめた。
生理心理学の教材	2018年04月01日 ～ 現在	「生理心理学」の授業で使用する教材として、心理学と生理学の密接な歴史的背景、重要理論、研究の最前線などについてまとめた。
生理心理学の実習教材	2018年04月01日 ～ 現在	「生理心理学実習」の授業で使用する教材として、脳波、心電図、筋電図、眼電図、NIRS測定の実習課題についてまとめた。

3 教育方法・教育実践に関する発表、講演等		
4 その他教育活動上特記すべき事項		
5 大学運営		
V 資格・免許、特許等		
資格・免許		
特許等		