

研究課題（テーマ）		大学生の入眠時の対処行動および睡眠に関する安全確保行動の様相	
研究者	所属学科等	職	氏名
代表者	看護学部看護学科	講師	杉山由香里
	工学部教養教育センター	准教授	竹澤みどり
研究結果の概要			
＜背景・目的＞ 日本人の成人においては約 8～20%，青年期では約 11～23%が入眠障害，中途覚醒，早朝覚醒などのなんらかの睡眠問題があると報告されている。特に，大学生は他の世代と比較し，就寝時間が遅くなりやすく，睡眠・覚醒リズムが乱れ，夜間睡眠が後退しやすいなどの問題も指摘されている。近年，睡眠障害の改善を図る心理療法として認知行動療法が注目されており，入眠の対処行動や安全確保行動の問題あると言われている。そこで，大学生が睡眠に関連する問題や悩み事に対してどのような対処行動をとり，その対処行動と睡眠とがどのように関連しているのかを明らかにすることを目的とし，全国の大学生を対象に Web 調査を行った。 ※睡眠に関する安全確保行動：眠れないことへの恐怖や眠れないことで生じる悪影響を回避しようとする行動 ＜研究方法＞ 研究デザイン：Web での無記名自記式質問紙による横断調査研究 調査時期：2024 年 11 月 対象者：日本に在住している大学 1～4 年生の男女 1000 名 調査内容：・フェイスシート（年齢，性別，学部，学年，住居形態，主観的忙しさ） ・ピッツバーグ睡眠質問票日本語版（18 項目） ・日本語版アテネ不眠尺度（Athens Insomnia Scale-J）（8 項目） ・邦訳版睡眠に関する安全確保行動（短縮版）（15 項目） ・東京都神経研式生活習慣調査（睡眠時間の変動に関する 6 項目） ・睡眠に関する悩みや困りごと，対処行動（自由記述） ＜結果＞ Web 調査会社に登録をしている大学生 1000 名より回答を得た。このうち，全体の 57.8%にあたる 578 名が何らかの睡眠問題があると回答していた。それらの睡眠問題に対する対処行動は「（対処行動は）なし」と回答しているものが最も多かった。 ＜考察＞ 今回の調査より，睡眠問題を自覚している大学生は多いが，それに対して対処できていないために睡眠問題の維持につながっている可能性が考えられた。 詳細については，今後，国内の関連学会で報告する予定である。			
今後の展開			
今後は，大学生を対象とした睡眠改善プログラムの開発に向け，大学生の睡眠問題ごとの睡眠に関する対処行動の実態に関する調査を継続し，認知行動療法を基にした睡眠問題に関する具体的な介入ポイントを明確にするための調査を実施していく予定である。			