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 (学会発表 3)		
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			
<p>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。その結果の一部を第 35 回日本医学看護学教育学会にて発表した。</p> <p>※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</p> <p>演題：主観的な睡眠問題と睡眠に関する安全確保行動の関連</p> <p>調査時期：2024 年 11 月</p> <p>対象者：日本在住の大学 1~4 年生の男女 1,000 名</p> <p>分析項目：性別、年齢</p> <p>睡眠問題の有無と内容（「入眠困難」「中途覚醒」「早朝覚醒」「浅い眠り」「起床困難」）</p> <p>睡眠安全確保行動：Sleep-related Behaviors Questionnaire 日本語短縮版 15 項目</p> <p>結果：t 検定の結果、主観的睡眠問題ありと答えた人のほうが安全確保行動の得点が高かった ($t(919.2) = 13.32, p < .001, d = 10.15$)。さらに、睡眠問題の種類によって安全確保行動との関連が異なるのかを検討するために、6 つのそれぞれの睡眠問題の有無を説明変数、安全確保行動を目的変数とした重回帰分析を行った。その結果、入眠困難 ($\beta = .09, p < .05$)、中途覚醒 ($\beta = .09, p < .05$)、早朝覚醒 ($\beta = .15, p < .001$) の効果のみが統計的に有意であった。</p> <p>考察：不眠症状の維持につながる安全確保行動は、様々な不眠症状すべてと関連するのではなく、特に入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒と関連することが示された。安全確保行動は意識的に眠ることをコントロールしようとする行動であるため、睡眠問題の中でも覚醒してしまい眠れない症状と関連したと考えられる。しかし、このような覚醒して眠れない問題に対して、安全確保行動を行うことが、結果的には認知的な覚醒を高めるなど不眠症状を維持させることにつながる可能性が指摘されていることから、不適切な対処によって睡眠問題が維持されやすくなっている可能性が示唆された。</p>			
今後の展開			
<p>本研究テーマは、睡眠に関するセルフマネジメント力向上に有効で集団で実施可能なプログラムを開発することを目指す。今後は、未だ明らかとなっていない、睡眠と覚醒のタイミングの不規則性も含めた大学生の睡眠の変化や潜在的な問題を明らかにしたうえで、睡眠問題の予防改善に寄与し、集団での改善プログラムにおいて介入しやすい要因を検討する予定である。</p>			