

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1)																																
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																																		
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。その結果の一部を日本心理学会第 88 大会にて発表した。 ※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 演題：大学生における睡眠問題とその対処行動 調査時期：2024 年 11 月 対象者：日本在住の大学 1～4 年生の男女 1000 名 分析項目：性別、年齢 <table><tr><td rowspan="8">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」）</td><td rowspan="8">睡眠対処行動（自由記述）</td><td colspan="3">Table1 男女別の睡眠問題の度数</td></tr><tr><td colspan="2">男性</td><td>女性</td></tr><tr><td>入眠困難</td><td>132 (76)</td><td>174 (73)</td></tr><tr><td>中途覚醒</td><td>43 (18)</td><td>66 (26)</td></tr><tr><td>早朝覚醒</td><td>40 (14)</td><td>34 (6)</td></tr><tr><td>浅い睡眠</td><td>110 (37)</td><td>154 (41)</td></tr><tr><td>起床困難</td><td>123 (67)</td><td>185 (96)</td></tr><tr><td>日中眠気</td><td>89 (40)</td><td>151 (64)</td></tr><tr><td colspan="2">結果：対象者 1000 名のうち、全体の 57.8%にあたる 578 名（男性 260 名・女性 318 名）が何らかの睡眠問題があると回答していた。男性は「入眠困難」、次いで「起床困難」、女性は「起床困難」、次いで「入眠困難」が最も多かった。（Table 1）</td><td>その他</td><td>9 (8)</td><td>16 (12)</td></tr></table> *（ ）は最も悩ませた睡眠問題の度数。 睡眠問題に対する対処行動は、633 の対処行動の回答があり、それらをカテゴリ化したところ、28 カテゴリとなった。何も対処をしなかったという「なし」が最も多く、次に「早く寝る」が多かった。睡眠問題ごとにカテゴリを比較したところ全ての睡眠問題に対して「なし」が最も多かった。 考察：自身の睡眠になんらかの問題があると回答している大学生は多いが、それを改善するための対処行動が行えていない人が多いことが明らかとなった。睡眠問題を自覚していながら、睡眠問題の維持につながっている可能性が考えられた。				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」）	睡眠対処行動（自由記述）	Table1 男女別の睡眠問題の度数			男性		女性	入眠困難	132 (76)	174 (73)	中途覚醒	43 (18)	66 (26)	早朝覚醒	40 (14)	34 (6)	浅い睡眠	110 (37)	154 (41)	起床困難	123 (67)	185 (96)	日中眠気	89 (40)	151 (64)	結果：対象者 1000 名のうち、全体の 57.8%にあたる 578 名（男性 260 名・女性 318 名）が何らかの睡眠問題があると回答していた。男性は「入眠困難」、次いで「起床困難」、女性は「起床困難」、次いで「入眠困難」が最も多かった。（Table 1）		その他	9 (8)	16 (12)
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」）	睡眠対処行動（自由記述）	Table1 男女別の睡眠問題の度数																																
		男性				女性																												
		入眠困難	132 (76)			174 (73)																												
		中途覚醒	43 (18)			66 (26)																												
		早朝覚醒	40 (14)			34 (6)																												
		浅い睡眠	110 (37)			154 (41)																												
		起床困難	123 (67)			185 (96)																												
		日中眠気	89 (40)	151 (64)																														
結果：対象者 1000 名のうち、全体の 57.8%にあたる 578 名（男性 260 名・女性 318 名）が何らかの睡眠問題があると回答していた。男性は「入眠困難」、次いで「起床困難」、女性は「起床困難」、次いで「入眠困難」が最も多かった。（Table 1）		その他	9 (8)	16 (12)																														
今後の展開																																		
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。																																		