

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2)		
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健康心理学会第37回大会にて発表した。 ※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：大学生の睡眠の実態と睡眠安全確保行動の関連 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1,000名 分析項目：性別、学年 睡眠指標：ピッツバーグ睡眠質問票日本語版(PSQI-J)18項目 睡眠安全確保行動：Sleep-related Behaviors Questionnaire 日本語短縮版15項目 睡眠時間変動：東京都神経研式生活習慣調査の尺度項目を参考に消灯時間、起床時間、睡眠時間の変動を日による変動と休前日・休日の変動6項目 結果：睡眠指標と性別において、睡眠の質、睡眠時間、睡眠困難、眠剤使用、日中覚醒困難との間に有意差があった。睡眠安全確保行動と睡眠指標との関連において、睡眠の質($r = .31, p < .001$)、入眠時間($r = .30, p < .001$)、睡眠困難($r = .38, p < .001$)、眠剤使用($r = .32, p < .001$)、日中覚醒困難($r = .34, p < .001$)との間に弱い正の相関があった。睡眠時間変動の2群と睡眠安全確保行動得点平均点との比較において、日による・休前日の消灯時間の差、日による睡眠時間の差において有意差があった。 考察：睡眠の質、睡眠時間、日中覚醒困難は女子学生の得点が高く、睡眠困難、眠剤使用は男子学生の得点が高かったことから、性別で睡眠問題の違いがあることが推察された。また、睡眠指標の睡眠の質、入眠時間、睡眠困難、眠剤使用、日中覚醒困難と睡眠安全確保行動との間に関連を認め、大学生においても睡眠前の認知的な覚醒と睡眠問題に関連があることが明らかとなった。睡眠時間の変動では、平日・休日に関わらず消灯時間が2時間以上変化する人のほうが睡眠安全確保行動を多くとっており、夜間の生活の自由度の高さが睡眠前の認知的な覚醒に影響している可能性が示唆された。			
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。			

(様式1)【ホームページ掲載用】