

研究課題 (テーマ)	大学生における就寝時間の先延ばし行動と睡眠問題との関連		
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
研究結果の概要			
<p><背景・目的></p> <p>日本人成人の約8~20%、青年期では約11~23%が、入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒など何らかの睡眠問題を有すると報告されている。近年、就寝時間の先延ばし (Bedtime Procrastination : BP) 行動が注目されており、BP は睡眠時間の短縮に加え、睡眠の質の低下や学習の妨げを通じて学業成績の悪化を招くことが指摘されている。実際、日本では10代・20代が他年代に比べてBP傾向が高いことが示されている。さらに、多くの大学生に睡眠の質の問題や就寝時刻の遅延による睡眠相の後退が指摘されており、大学生においても様々な睡眠問題にBPが関与していると考えられる。そこで本研究では、ストレスなどの関連要因も考慮し、大学生の就寝時間先延ばし行動と各種睡眠問題との関連を検討することを目的として、全国の大学生を対象にWEB調査を実施した。</p> <p>※睡眠時間の先延ばし：外的な理由がないにもかかわらず、意図した時間よりも遅く就寝してしまうこと</p> <p><研究方法></p> <p>研究デザイン：WEBでの無記名自記式質問紙による横断的調査研究</p> <p>調査時期：2025年11月</p> <p>対象者：日本に在住している大学1~4年の男女995名</p> <p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピッツバーグ睡眠質問票日本語版 (PSQI) (18項目) ・日本語版 Bedtime Procrastination Scale (BP) (9項目) ・各曜日の睡眠状況 (各曜日の就寝予定時刻や実際の就寝時間, 睡眠時間など) ・知覚されたストレス尺度日本語版 (10項目) ・日本語版 朝方-夜型質問紙 (MEQ) (短縮版) (5項目) ・日本語版 ミュンヘン・クロノタイプ質問票 (MCTQ) (14項目) <p><結果・考察></p> <p>本研究の結果、睡眠時間の先延ばし行動を行いやすい者ほど、睡眠の質が低く、入眠に時間を要し、睡眠時間が短く、中途覚醒が多いほか、日中の眠気も強いことが明らかとなった。また、ストレスの影響を考慮すると、睡眠時間の先延ばし行動と睡眠問題との関連はやや弱まる傾向がみられた。これらの結果から、大学生においても睡眠時間の先延ばし行動は多様な睡眠問題と関連することが示唆されるとともに、ストレスがその背景要因として関与し、睡眠時間の先延ばしを促進することで、結果的に睡眠問題の発生につながっている可能性が考えられた。</p> <p>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。</p>			
今後の展開			
<p>今後の展開として、大学生を対象とした睡眠改善プログラムの開発に向け、学生の睡眠問題に関連する要因について調査・検討を継続していく。また、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。</p>			