

研究課題 (テーマ)	大学生における睡眠リズムの変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>日本人の成人では約 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、大学生の実態や睡眠に関連する問題・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、令和 5 年度に全国の大学生を対象に Web 調査を行った。</p>			
<p>調査内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本情報：性別、学年 2. 睡眠指標：ピッツバーグ睡眠質問票日本語版 (PSQI-J) 3. アテネ不眠尺度 4. 睡眠パターンの変動 (消灯時間、起床時間、睡眠時間) 			
<p>今回の研究では、日本に在住している大学 1 年～4 年の男女 1000 名大学生に調査を行った。大学生の睡眠リズム (寝る時間・起きる時間・睡眠時間) が日によってどれくらい変わるかに注目したところ、大きく 2 つのグループに分かれ、約 4 人に 1 人は日によって睡眠リズムが大きく変わる「変動が大きいグループ」に属していた。この「変動が大きいグループ」の人は、そうでない人と比べて、睡眠の質が悪く、寝つきが悪い、睡眠時間が短い、日中に眠気や不調を感じやすいなど、さまざまな睡眠の問題を抱えていることがわかった。また、不眠の程度も高い傾向が見られた。さらに、睡眠リズムが大きく変わる人は、体内時計が乱れやすくなることも知られており、今回の結果からも、こうしたリズムの乱れがさまざまな睡眠問題につながっている可能性が示された。</p>			
<p>以上のことから、大学生にとっては、平日も含めて毎日の寝る時間や起きる時間をできるだけ一定に保つことが、睡眠の問題を防いだり改善したりするうえで重要であると考えられた。</p>			
<p>本結果は、日本健康心理学会第 38 回大会にて発表しています。</p>			
今後の展開			
<p>この研究では、大学生が自分で睡眠を整える力を高めるための、集団で取り組めるプログラムの開発を目指している。今後は、寝る時間や起きる時間のばらつきも含めて、大学生の睡眠の特徴や問題をより詳しく調べていき、どのような要因が睡眠の問題に関係しているのかを明らかにし、睡眠を改善するために効果的で取り組みやすい方法を検討していく。さらに、心理学的な方法 (認知行動療法) をもとに、具体的にどのように介入すればよいかを検討し、最終的には大学生の睡眠を良くするための実用的なプログラムの開発につなげていく予定である。</p>			