

2019 年度若手研究者共同研究プロジェクト実施報告書

法政大学総長 殿

以下のとおり研究実施報告書を提出します。

基 本 情 報	研究課題名：就職による社会的時間の変化に伴う睡眠と心身状態についての追跡調査
	研究代表者 氏名： 成澤 元
	(在籍者) 研究科・専攻・学年： (修了者) 所属・職種：文学部心理学科・兼任講師
	指導教員(所属・職・氏名)： (※在籍者のみ記入)
	共同研究者(所属・職・氏名)： 文学部心理学科・教授・高橋 敏治 (※指導教員と同人の場合は記入不要)
	その他 研究分担者：安 正鎬(人文科学研究科心理学専攻博士後期課程在籍)
年 間 の 研 究 実 施 概 要	研究期間： 2018 年度 ～ 2019 年度 (※研究修了年度を記載)
	※研究計画の進捗状況を中心に今年度の研究実施状況を記載してください。 国民全体が睡眠不足や夜型化の問題を抱える日本において、特に大学生の睡眠は生活リズムの問題も重なって顕著に悪く、それに伴う健康関連の生活の質 (Quality of Life: QOL) の低下が強く懸念されている。また、新社会人の不適応状態が問題視されていることを考え合わせると、学生から社会人への切り替わりに際しての睡眠状態とその後の心身状態の関連を詳細に把握することは、学生時代からの規則的な睡眠覚醒リズム維持の重要性の啓蒙や、学生と新社会人支援の立場からも非常に意義深い。本研究では複数年にわたる追跡調査によって、日本の大学生の学生生活での睡眠状態の良し悪しが、卒業後の心身状態および適応状態を含めた QOL 評価とどのように関連するかを初めて明らかにするものである。本報告書では、2018 年度から 2019 年度に行った研究の進捗について記載する。 単一の大学からだけではデータに偏りが出る可能性があるため、その偏りを避けるため本研究では全国の大学 3, 4 年生を対象とした複数年のインターネット調査を実施する必要があった。そのため、当初の計画通り多様な回答モニターを抱える WEB 調査会社を利用した。複数の調査会社候補の中から、実績や同一回答者への追跡調査の可否、質問項目数や回答モニター数の条件に対する価格から 1 社 (株)ネオマーケティング) を選定した。調査会社とのやりとりで項目数と項目表現の調整を行い、予算の範囲内で回答モニター数は 300 を確保することができた。予定していた各尺度、アテネ不眠尺度 (Soldatos et al., 2000, Athens Insomnia Scale: 以下 AIS)、うつ状態の程度を測るこころとからだの質問票 (Muramatsu et al., 2007, Patient Health Questionnaire: 以下 PHQ-9)、主観的幸福感尺度 (伊藤他, 2003, Subjective Well-Being Scale: 以下 SWBS) を中心に、普段の睡眠覚醒リズムを確認するため平日休日それぞれの就寝・起床時刻、心身疾患現病歴および既往歴、婚姻状態、社会的立場 (学生か社会人か、就活状況など)、社会的時間 (勤務時刻など) についての項目を含めた。

2018 年度、インターネット調査会社が保有する日本全国の 4 年制（通信制、夜間を除く）大学に通う 3, 4 年生のうち 20 代の回答モニター 300 名を抽出し、2019 年度は同一回答者 + 新規回答者で計 300 名のデータを収集した。2018 年度と同一回答者 93 名のうち、大学を卒業し日勤者となった 31 名を分析対象とした。さらに、2018 年度の睡眠状態の良し悪し（AIS カットオフ 6.0 以上で睡眠不良が疑われる）で群分けしたところ、AIS<6.0 @2018 = 16 名（以下、AIS<6.0）、AIS≥6.0@2018 = 15 名（以下、AIS≥6.0）となった。各尺度の群間比較の結果を図 1、2、3 に示す。抑うつの高さを表す PHQ-9 は 2019 年度でも AIS≥6.0 群で高く、適応感を表す SWBS は統計的な有意差はみられなかった。睡眠状態の不良具合を表す AIS では、AIS<6.0 群で 2019 年度に悪化していることが示された（ $F(1, 29)=6.65, p<.05$ ）。

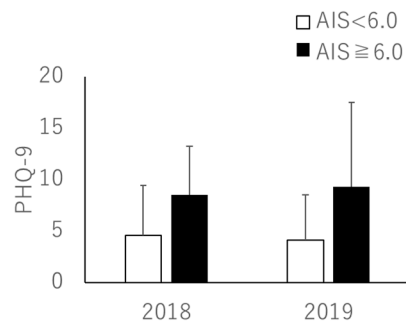


図 1. 抑うつの高さの比較

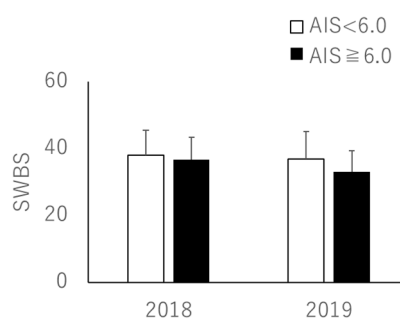


図 2. 適応感の高さの比較

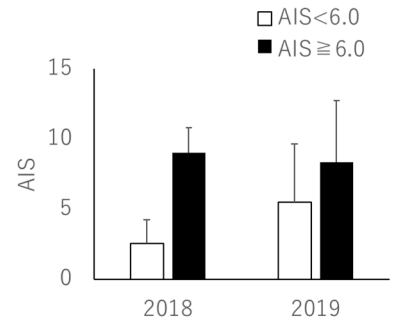


図 3. 睡眠状態の悪さの比較

図 4 に各群の各年度での平日・休日の平均睡眠時間帯を示す。2019 年になると、日勤生活に適応しようと両群とも睡眠時間帯の前進と短縮化がみられ、平日休日の中間点のずれもより顕著に認められた。両群とも社会生活の変化に合わせて睡眠相の前進が認められるが、平日の睡眠不足を補おうと休日長く寝るため、平日と休日の中間点のズレは大きくなっていることがわかる。このズレが大きいということは体内リズムが乱れている可能性がある。AIS<6.0 群で 2019 年度に AIS が悪化しているのは、体内リズムに乱れに加えて、学生時代より平日の睡眠時間自体が 1.5 時間短くなっていることが原因として考えられる。

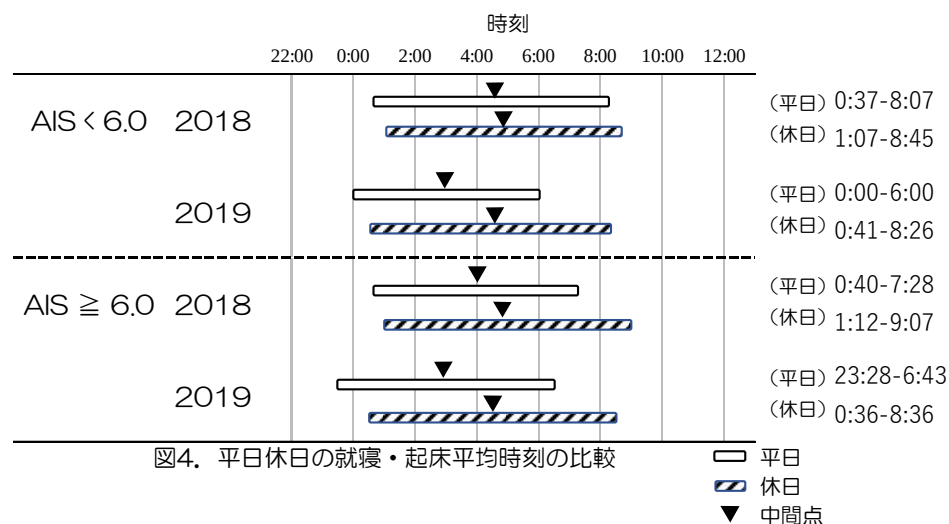


図4. 平日休日の就寝・起床平均時刻の比較

□ 平日
▨ 休日
▼ 中間点

今回の結果から、卒業して社会人へと立場が変化すると、学生時代の睡眠状態の良し悪しにかかわらず睡眠状態は悪化することが示された。学生時代に睡眠状態が悪かった者は社会に出てからも抑うつ度が高く、適応感は低くなるだろうということが予想され、一部支持される結果が得られた。しかし、学生時代に睡眠に問題がなかった者でも、平日の睡眠時間の確保に伴う問題で睡眠状態が悪化している実態が新たにわかった。睡眠状態に関係なく、学生時代から睡眠の重要性について啓蒙し、睡眠時間と規則正しい生活リズムを確保する指導が有効であるかもしれない。卒業後の回答率の低さは本研究の限界としてあるものの、学生時代から社会人へと立場が移行する際の睡眠と心身状態の変化と、その関連性の一端を明らかにすることができた。本研究成果を、在校生および新社会人の支援につながるよう活用していきたい。

研 究 業 績	成果発表（学会・論文・研究会等）		
	学会・論文・研究会等の別	タイトル	発行または発表年月
	第 26 回日本時間生物学会学術大会	Survey on sleep and mental-physical change after graduation among Japanese university students	2019 年 10 月