

2018 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)： 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)
	研究期間： 2018 年度 ～ 2020 年度 (※研究修了年度を記載)
年 間 の 研 究 実 施 概 要	※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、それに伴う認知機能や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。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、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る。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 (㈱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と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。

結果として、全国の4年制（通信、夜間を除く）大学に通う20代の3, 4年生の男女300名からの回答が得られた。このうち、心身疾患治療中の者、回答不備のあった者を除いた287名（3年生：94名、4年生：193名）を最終的に解析対象者とした。睡眠の状態については、平日の平均睡眠時間は7.1時間、休日の平均睡眠時間は8.0時間で、平日の不足分を休日に補おうとする傾向がみられた。このようないわゆる休日の‘寝だめ’行為によって、睡眠覚醒リズムの乱れを引き起こしている可能性も考えられる。睡眠状態と精神的健康状態、特にうつ状態との関連については、AISとPHQ-9の得点の相関係数（ $r = 0.49, p < .01$ ）から中程度の関連性が示された（Figure 1）。AISは6点以上で不眠症の疑いがあるとされ、本研究では37.6%が6点以上であった。またPHQ-9は10点以上で中等度以上のうつ状態が疑われるが、28.6%がこれに当てはまる結果であった。さらに、AISとPHQ-9がともに悪化している者は23.3%であった。これらの結果から、日本の大学生の睡眠状態と精神的健康の悪化は無視できない状況にあるといえる。一方で、適応状態を反映するSWBSとAISの関連は弱い相関（ $r = -0.18, p < .01$ ）で、睡眠の良し悪しと適応感には明確で強固な関係性はみられず、あるいは多くの学生が不適応には至っていない現状であることがうかがえた。睡眠状態や精神健康度が比較的悪い者、あるいは精神的健康には問題ないが睡眠に問題がある者の中で、卒業に伴い社会的に制約されたリズムで生活することになる変化によって、これらの指標がどのように影響を受けるのか、来年度以降の縦断的な調査によって関係性を明らかにしていく予定である。

インターネット調査会社を利用した調査を実施することには、本研究の目的を達成するために不可欠な、ふたつの大きなメリットがある。まず、本研究では数百人規模で同一対象者を複数年追跡することによる縦断的な変化の検討を想定しているため、選定条件に合うそれだけの人数を同時期に確保し、データを収集する必要がある。これに対応できるのは、多様な回答モニターを抱える調査会社の持つ大きな強みである。もうひとつは、日本全国の大学に通う学生から回答が得られたため、特定の大学に通う学生の特徴ではなく、日本の大学生の結果として解釈を一般化することができるという点である。これらはいずれも個人の力だけでは実現が困難であるため、本プロジェクトの助成金をインターネット調査会社の利用に充てられたことは非常に大きい。来年度以降もこのようなデータの特徴を活かして、日本の大学生あるいは新社会人に対する支援の一環として、睡眠の重要性の啓蒙につながる知見としていきたい。

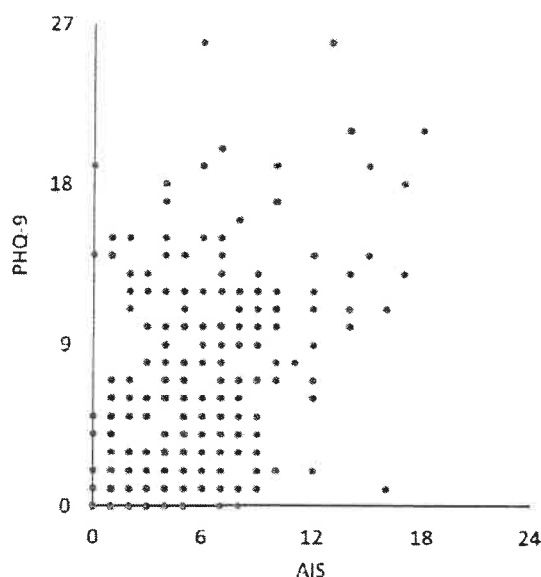


Figure 1. 不眠尺度(AIS)とうつ尺度(PHQ-9)得点の散布図
両尺度とも得点が高いほど重症であることを表す

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
なし		
その他（アピールすることがあればご記入ください。） 2019年度の日本時間生物学会にて発表予定。		