

生活習慣が“睡眠の質 成績”の関連に与える影響について
Effect of Lifestyle toward the Relationship between College students'
“Sleep Quality and Academic Performance.”

1K06A505

指導教員 主査 中村好男先生

辻貴大

副査 岡浩一朗先生

【目的】

近年では、社会の 24 時間化、不規則な生活、ストレスなどを原因とし、睡眠にかかわる問題が生じている。現在、成人の 4～5 人、高齢者の 3 人に 1 人は睡眠に関する何らかの問題を抱えていると言われており、睡眠に対する意識が高まってきている。しかし、現実では、我々の睡眠時間が年々短縮されているだけではなく、睡眠習慣が不規則な人も多くいる、というデータも出ている。睡眠の不足や悪化がひどくなると、集中力の低下や作業効率の低下など、日常生活に悪影響を与えてしまう。特に大学生は生活が自由になる分、睡眠習慣が一番不規則に崩れる時期と考えられ、講義時の集中力など日常生活に多大な影響を与えると考えられる。そこで、本研究では、大学生の睡眠の質と学業成績の間の関連を調べ、そこに有意な関連が見られた場合、その関連性においてどのような生活習慣が強い影響を与えていくのかを調査することを目的とする。

【方法】

調査方法は質問紙調査を選択し、対象は早稲田大学スポーツ科学部学生 45 名を対象として実施した。質問紙内容は 人工統計学的データ (学年・性別)、生活習慣 (居住形態、通学回数・時間、朝食の頻度、アルバイト夜勤の有無、運動・スポーツクラブへの所属、運動頻度、喫煙・飲酒習慣、ストレスの有無、テレビ・ビデオ・テレビゲーム・パソコンの使用時間)、睡

眠の質、成績を設定した。睡眠の質を測る指標としては、ピッツバーグ睡眠質問票日本語版 (Pittsburgh Sleep Quality Index Japanese Version) を使用し、学生の成績に関する質問では、GPA (Grade Point Average) を判断基準として使用した。GPA を回答してもらう際には、こちらで GPA の範囲を 7 等分し、その選択肢の範囲の中から選択してもらう方法を用いた。

分析には統計ソフト SPSS 15.0 を使用し、睡眠の質 成績の関連の検証には、2 変量間の相関分析を行った。尚、質問紙回答において欠損が見られた場合には、その対象者の回答を分析対象から除外した。

【結果と考察】

睡眠の質においては、平均値 (5.13)・最大値 (12)・最小値 (0) という結果が出た。PSQI の総合得点の得点範囲が 0～21 点であることを考えると、ほぼ全員の睡眠の質が良く、一番数値が高い学生においても、最大点数の約半分であるという結果が出た。成績については、約半数の生徒が、成績の約上位 1/3 に属すると思われる 3.5 を超えているという結果が見られた。この 2 変数において相関分析を行ったところ、有意な関連性は見ることができなかった。従って、生活習慣が与える影響について分析を行うことができなかった。その原因として、回答者数が不十分であった (欠損が多かった)、睡眠の質を測る指標がふさわしくなかった、という点などが挙げられると考えられる。睡眠の質においては、

主観的な質問票ではなく、MSLT といった測定方法を使用し、客観的なデータを出すことでより正確な結果が見られると思われる。客観的なデータによって有意な関連性が見られた場合、調節変数として数ある生活習慣の中から分析を行えば、睡眠の質と成績の関連に影響を与えられる生活習慣が見つかると考えられる。