

大学生の睡眠環境の実態調査 Sleep Environment in College Students

1K09A067

指導教員 主査 内田直 先生

加藤 竣也

副査 倉石平 先生

【目的】

近年、人々の生活が多様化していく中で睡眠時間が不足したり、時間帯が不規則になったり、質にも問題が出たりしている。睡眠不足は、日中の注意力を散漫にし、意欲・集中の持続を困難にさせることを私たちは経験的にも知っている。だからこそ、人々はもっと睡眠に目を向けていくべきであると考えます。

睡眠環境と睡眠の関係については、様々な研究がなされている(坪田ら,2009)。しかし、対象を大学生に絞って、睡眠環境の実態を調査した研究は従来あまりなされてこなかった。そこで、早稲田大学所沢キャンパスに通う学生の睡眠の現状を調査し、睡眠に対する意識・実態を量的に把握することを目的とした。

【方法】

対象：早稲田大学所沢キャンパスの学生 95 名
(平均 20.85 ± 1.95 歳、男性 51 名、女性 44 名)。

調査日：2012 年 10 月 19 日～10 月 30 日。

自ら作成した睡眠環境についての質問 20 項目
(①実家暮らしか 1 人暮らしか、②年齢、③性別、④温度を調節しているか、⑤湿度を調節しているか、⑥部屋の電気をつけて寝ているかと明るさの程度、⑦音楽をかけて寝ているかと音楽の種類、⑧周囲の騒音や物音が気になるか、⑨布団・枕は自分に合った(自分で選んだ)ものを使っているか、⑩壁紙・カーテンの色、⑪寝巻、⑫香りを焚いているか、⑬空気清浄機を使用しているか、⑭洋室か和室か、⑮ベッドか布団か、⑯夏は風通しをよくしているか、⑰朝の光が入るようにしているか、⑱部屋の広さ、⑲普段誰かと一緒に寝ているか、⑳携帯・テレビ・パソコンを寝る直前まで見ているか、㉑その他快眠のための工夫は何かしているか、㉒睡眠時間に対する意識、㉓睡眠が不足していると思われる原因に③～⑲のような環境要因があるか、㉔寝つきの状態、㉕睡眠の状態・中途覚醒頻度、㉖目覚めてから意識がはっきりするまでにかかる時間、㉗昼間眠気を感じる頻度と時間帯、㉘理想の睡眠時間、㉙現在の睡眠の満足度)と、睡眠に対する意識についての 8 項目を記載したアンケート用紙を配布して回答してもらい、回収した。統計には SPSS Statistics19 を用いた。

【結果】

睡眠時間に対する意識として、「かなり不足している」、「少し不足している」と答えた学生が全体のおよそ 3 分の 2 を占めた。逆に「多すぎる」と回答した学生は 1 人もいなかった(図 1)。

睡眠時間に対する意識について、「かなり不足している」、「少し不足している」と回答した学生には、続けて、睡眠不足だと思われる原因として、上に挙げた環境要因が影響していると思うかについて尋ねた結果、「はい」と答えた学生は 18% だった。睡眠不足に影響を与えている環境要因については、「携帯・テレビ・パソコンを寝る直前まで見ている」ことが多く挙げられた。

睡眠時間に対する意識



図1. 睡眠時間に対する意識

【考察】

本調査は回答者数が 95 人と、アンケート調査としては対象人数が少なかった。回答別にグループ分けをして統計・分析をする際は、標本となる人数が少なく、統計処理に関して問題がなかったとはいえない。

睡眠不足とを感じる原因として、本アンケートで取り上げた睡眠環境が関係していると答えた学生は少数だった。大学生くらいでは、睡眠環境に特段の関心がない者が多いように見受けられる。疲れていれば、場所も選ばず、周囲の環境に多少の問題があつたとしても、平気で眠れてしまう。そのため、今回のように大学生の睡眠環境と睡眠不足を関連付けようと考えても、期待したような結果が出なかったと捉えるのが妥当だろう。これまでに大学生の睡眠について研究報告がほとんどないのも、興味深いデータが出ないことが原因なのではないかと推測される。