

文教大学情報学部 社会調査ゼミナール研究報告

文教大学生の睡眠に関する調査

2006年2月

情報学部 広報学科 3年

柳 亜紀

文教大学生の睡眠に関する調査
柳 亜紀

目次

第1章 研究の概要	・・・ 1
1.1 研究の背景と目的	・・・ 1
1.2 研究の方法	・・・ 1
(1) 進捗経緯	
(2) 調査の概要	
1.3 成果の概要	・・・ 2
第2章 研究の成果	・・・ 3
2.1 回答者の概要	・・・ 3
2.2 現代の大学生の睡眠の現状	・・・ 3
(1) 適性睡眠時間と現状	
(2) 睡眠時間と睡眠不足を感じる頻度	
(3) 睡眠までの時間と満足度	
(4) 睡眠時間の改善の有無	
(5) 睡眠時間と日常の過ごし方	
2.3 アルバイトと睡眠時間	・・・ 12
(1) アルバイトと睡眠時間	
(2) アルバイトの就労時間	
(3) アルバイトの影響	
2.4 通学と睡眠時間	・・・ 14
(1) 通学での交通手段	
(2) 通学時間と睡眠時間	
(3) 仮眠と睡眠	
2.5 自宅学習と睡眠時間	・・・ 17
第3章 まとめと今後の課題	・・・ 19
参考文献	・・・ 20
単純集計結果	・・・ 21

第1章 研究の概要

a3p11155 柳亜紀

1.1 研究の背景と目的

人は、人生の三分の一は布団の中で過ごすといわれている。睡眠は、体だけでなく人の脳や精神にも大きく影響を及ぼしている。睡眠不足が続くと脳の機能が低下し、物事に集中できなかつたりイライラしたりと、大きな支障を及ぼす。厚生労働省が全国の3～99歳の6466名を対象に行った睡眠に関する調査によると、睡眠時に関する問題で困った経験を持つ人は女性約39%、男性約32%、全体で約36%、また現在睡眠に関する問題を抱えて困っている人は女性約20%、男性約19%、全体で約20%と、現代の5人に1人が睡眠に関する悩みを抱えていることがわかっている(眠りの総合サイト・快眠推進倶楽部より)。

そもそもなぜ睡眠に関しての調査をしようとしたのか。それは、実際に私自身が軽度の不眠状態に陥ったことから始まる。将来への不安や日々のストレス、多忙の毎日に追われた結果、生活リズムが崩れ、「眠れない」日々が何ヶ月も続いた。眠れないことで体調を崩し、精神的にも参ってしまった経験が、この調査のきっかけになった。眠れないという状況に直面して初めて、身をもって睡眠の大切さを知ったのだ。

ストレス社会といわれている近年、日本人の睡眠時間は減少の傾向にある。パソコンの普及や24時間営業の店など睡眠を妨げる要因はたくさんある。睡眠の妨げが溢れる中、睡眠は個人にとってどのくらいライフサイクルの中で重要視されているだろうか。睡眠は身体の休息だけでなく、脳が休息する大切な時間である。大切な睡眠という時間を実際どの程度文教大学生がとっているだろうか。この調査は、睡眠時間の長さ、睡眠時間への満足度、心理的・肉体的ストレスによって、睡眠がどのように変化をするかということ、多岐にわたり研究するために調査した。

1.2 研究の方法

(1)進捗経緯

- ・ ~7月：最終研究テーマ決定
- ・ 9月：調査票最終案完成
- ・ 10月：文教大学内にて調査票配布、回収
- ・ 11月：回収した調査票の集計
- ・ 12月：研究報告書提出

(2)調査の概要

- ・ 調査の意図
 - ・ インターネットの普及により、睡眠時間を削ってでも利用する傾向が見られるか。

- ・ 睡眠時間と現在の健康状態が密接に関係しているのか。
- ・ 睡眠不足の結果、どのようなストレスを感じるか。
- ・ 調査対象者
 - ・ 文教大学生(記号論：約20人、広報論 A、B：約100人)で、授業時間に協力を得て配布し、回収した。
- ・ 調査方法
 - ・ 授業内にて手渡しによるアンケート調査
- ・ 主な質問項目
 - ・ 平日・休日の睡眠時間、現在の睡眠時間に満足度。
 - ・ 睡眠の妨げになる要因。
 - ・ 睡眠時間とアルバイト、通学時間、学習時間の関係。
- ・ 依頼数と回収数
 - ・ 依頼数：120枚
 - ・ 回収数：116枚
 - ・ 無効票：2票
 - ・ 有効票：114票

1.3 成果の概要

多くの学生が睡眠を生活の中で重要視しているにもかかわらず、現在の自己の睡眠になんらかの不满がある人が多いことがわかった。それは、寝付き時間の長さであったり、睡眠時間そのものの長さであったり様々ではあるが、快適な睡眠がとれていないといえるだろう。

睡眠不足を感じている人は、自己の適性睡眠時間を満たしている、満たしていないにかかわらずとても多く、慢性的な睡眠不足の傾向がみられた。その睡眠不足の要因も人によって様々ではあるが、主に夜間のインターネットやメール利用、趣味への没頭などがあげられるということがこの調査でわかった。

また、アルバイトをしている人は少なからず睡眠にアルバイトが影響を及ぼしているということを感じている。それは就労時間帯には関係なく夕方～夜の間、つまり学校がおわってから数時間働いているだけの人でも、その仕事が睡眠に影響を及ぼしていると答えていた。睡眠時間に関しては、アルバイトをしていないグループとの差はあまり見られなかったが、量より質的な部分で足りていないと感じているといえる。

通学時間、距離と睡眠との関係は、やはり通学時間が長い人ほど睡眠時間が短い傾向にあった。それを仮眠という形で交通機関で補うことが効果的であるということもこの調査でわかってきた。

第2章 研究の成果

2.1 回答者の概要

文教大学湘南校舎にて、睡眠に関する調査を行った。回答者の結果を示す。

なお、回答標本は無作為抽出で作成してはいないために、母集団から見て標本に偏りを生じる可能性がある。そこで回答者の分布を、表 2-1-1 と表 2-1-2 で確認しておく。表 2-1-1 の学年別の分布では、3 年生が約 51% と半数を占め、次いで 2 年生が約 25%、1 年生が 14%、4 年生が約 10% だった。また、表 2-1-2 の性別の分布では、男子が約 48%、女子が約 51% とほぼ半々であった。

表 2-1-1 回答者と母集団の比較

	1 年	2 年	3 年	4 年	無回答	計
回答者	14.0 (16)	24.6 (28)	50.9 (58)	9.6 (11)	0.9 (1)	100.0
湘南キャンパス 学生	24.4 (747)	26.1 (799)	23.7 (727)	25.8 (790)	0.0 (0)	100.0 (3063)

(注)母集団は湘南キャンパス学生(2005.10 末時点)である。

表 2-1-2 回答者と母集団の比較

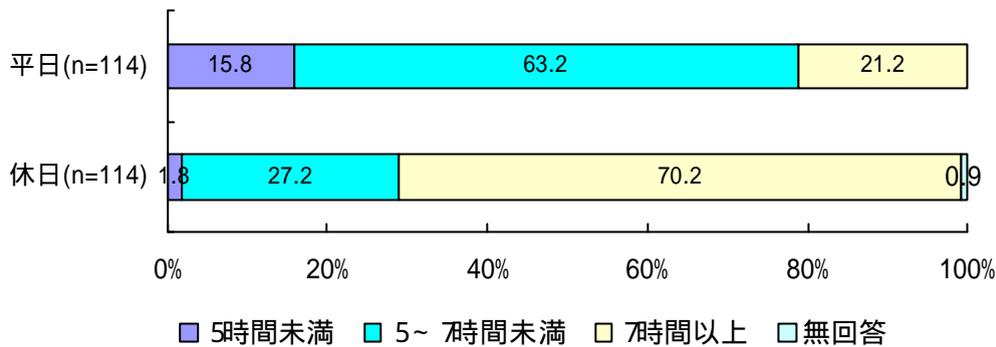
	男子	女子	無回答	計
回答者	48.2 (55)	50.9 (58)	0.9 (1)	100.0 (114)
湘南キャンパス 学生	56.5 (1730)	43.5 (1333)	0.0 (0)	100.0 (3036)

(注)母集団は湘南キャンパス学生(2005.10 末時点)である。

2.2 平日と休日の睡眠時間

まず、平日・休日の睡眠時間を、5 時間未満、5 ~ 7 時間未満、7 時間以上の 3 グループに分けて、平日と休日では睡眠時間にどのくらい差が出るかを比較した。その結果を図 2-2-1 に示す。

図 2- 2- 1 平日と休日の睡眠時間



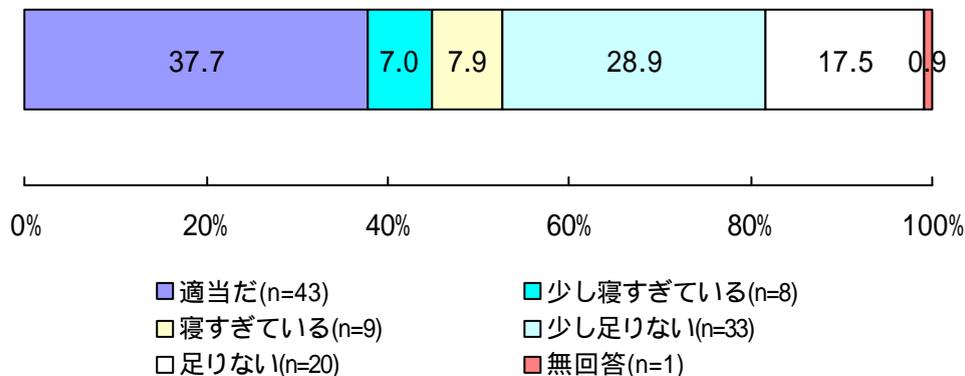
平日の睡眠時間は、5～7時間未満の人が約63%と圧倒的に多い。また、5時間未満という人が約16%なのに対し、休日では5時間未満の睡眠時間に該当する人はわずか約2%であった。休日は約70%の人が7時間以上の睡眠をとっており、休日は多くの睡眠をとる人がほとんどであった。また、平日と休日の平均睡眠時間を計算してみると、平日は6時間、休日は7.6時間の睡眠をとっていることがわかった。平日と休日では、約1時間半もの睡眠の差が見られる。

2.2 現代の大学生の睡眠の現状

(1) 適性睡眠時間と現状

文教大学生平日の睡眠時間は平均して約6時間であった。ここで、個人の現在の睡眠時間がどのくらい適当であるかを見ておく必要がある。結果を図2-3-1に示す。

図 2- 3- 1 平日の睡眠時間は適当か



睡眠時間が適当であると答えた人は約38%で、少し寝すぎている、寝すぎている人たちを合わせて「充足グループ」として見た場合、約53%の人が睡眠時間は適当だと答えていることになる。また、睡眠時間が少し足りないと感じている人たちも約29%もいて、少し足りない、足りない人たちを合わせて「不足グループ」として見た場合、約46%の人が睡眠時間が適当ではないと答えている。こうしてみると、睡眠時間は適当ではあるが、約46%もの人(53人)が睡眠時間が足りていないと自覚しているのだから、不足気味の傾向もみられる。これらの結果をふまえて、睡眠時間が適当であるかという設問を「充足グループ」と「不足グループ」に分けて分析していくことにする。

次に、現在の睡眠時間は適当であるかという設問と、自分にとっての適性睡眠時間はどのくらいかという設問を集計した。自分にとっての適性睡眠時間はどのくらいかという設問を7時間未満、7時間以上という2グループに分けた。その結果を図2-3-2に示す。

仮説として、睡眠時間が適当であると答えたグループは、適性睡眠時間が7時間以上というしっかり十分な睡眠がとれるほどの睡眠を得ていると考えた。よって、適性睡眠時間は7時間以上であるという仮説をたてた。

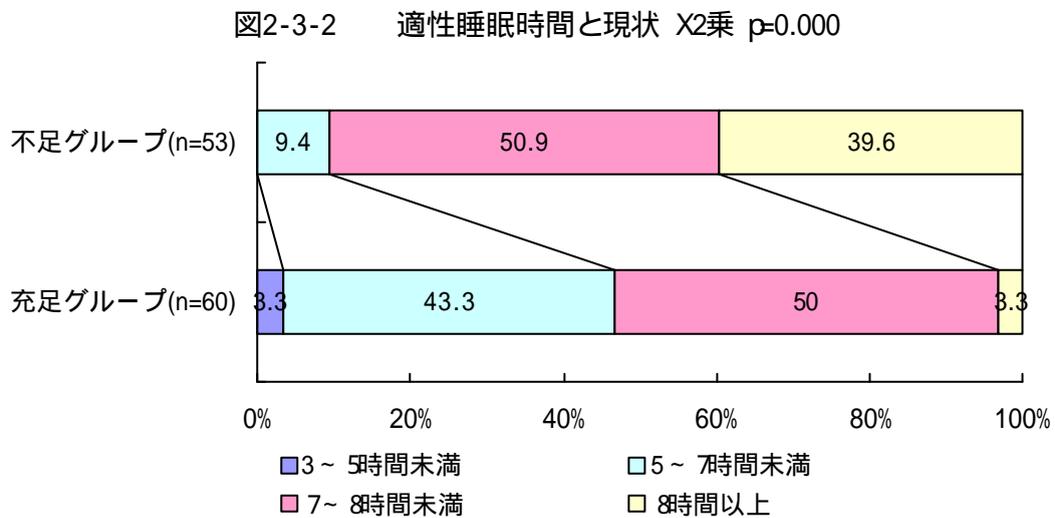


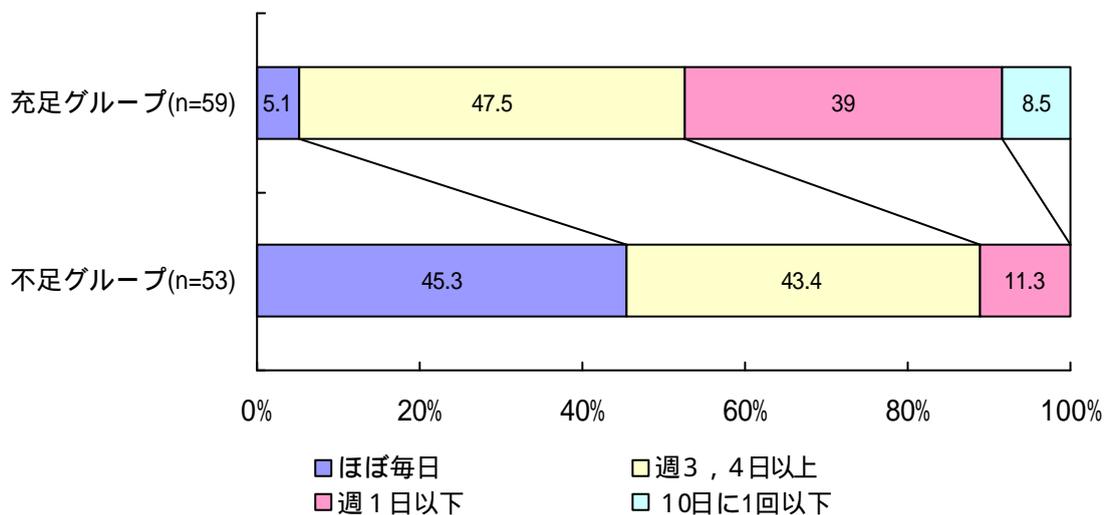
図2-3-2からいえることは、睡眠時間が不足しているグループは7~8時間未満の睡眠が適性睡眠時間であると考えている人が約51%、8時間以上の睡眠が約40%ととても多く、睡眠時間が足りているグループでも7~8時間未満の睡眠が適性睡眠時間であると考えている人が約53%と多かった。睡眠時間が足りているグループでも、7~8時間未満の睡眠が適性睡眠時間であると考えている人も50%と多いことがわかった。

また、充足グループの適性睡眠時間の平均は6.8時間、不足グループの適性睡眠時間の平均は7.9時間であった。こうしてみると、睡眠時間が足りている人たちと足りていない人たちでは、適性睡眠時間の差が約1時間あることがわかった。また、睡眠時間が足りている人たちでは、約43%の人が5～7時間の睡眠時間がちょうどよいと考えていることがわかる。

(2)睡眠時間と睡眠不足を感じる頻度

現在の睡眠時間は適当であるかという設問と、睡眠不足を感じる頻度を集計した。その結果を図2-3-3に示す。ここでの睡眠不足を感じる頻度とは、週3,4回以上、週1日以下の2グループに分けたものである。

図2-3-3 睡眠時間の適当さと睡眠不足を感じる頻度 X2乗 $p=0.000$

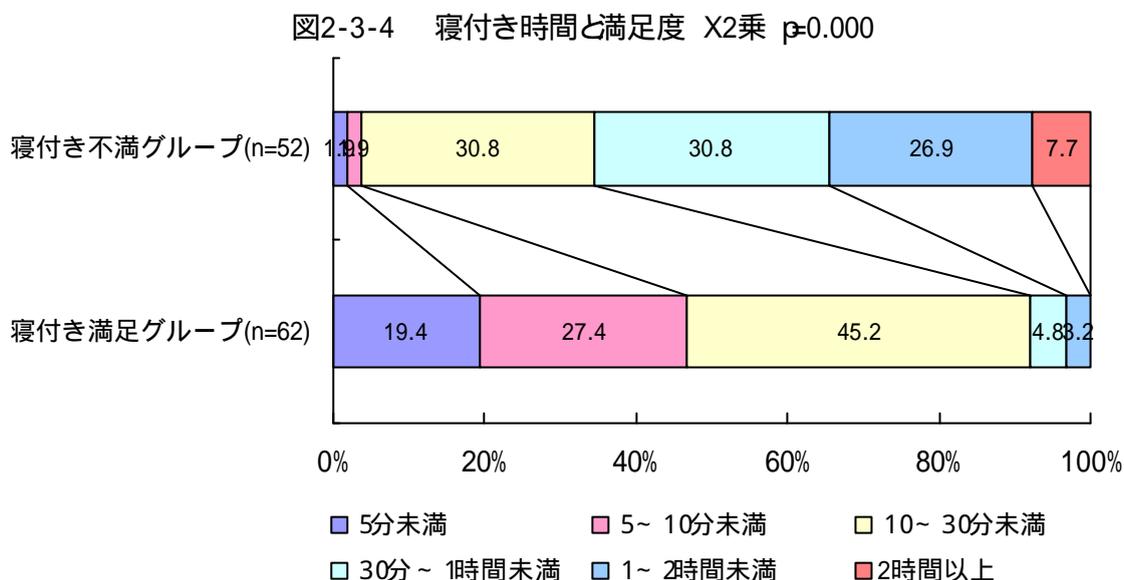


結果を見てみると、睡眠時間が足りているグループは、約48%の人が週3,4日以上睡眠不足を感じていて、週1日以下睡眠不足を感じている人が39%いた。睡眠が足りていないグループでは、ほぼ毎日睡眠不足を感じている人が約45%、週3,4回以上睡眠不足を感じている人が約43%と、睡眠不足を感じている割合がとても大きい。また、睡眠時間が足りているグループも約53%の人が週3,4回以上睡眠不足を感じていることになり、睡眠時間は足りていても睡眠不足を感じる頻度が高いことがわかる。従って、睡眠不足は慢性的であるといえる。

(3)睡眠までの時間と満足度

まず、平日の寝付き時間(布団に入ってから就寝までの時間)に満足しているかという設問

で、満足していると答えた人が約 54%、不満だと答えた人が約 46%いた。そこで、寝付き時間満足グループと寝付き時間不満グループをグループ別に、平日の睡眠までの時間と、睡眠に入るまでの時間に満足しているかという設問を集計した。結果を図 2-3-4 に示す。

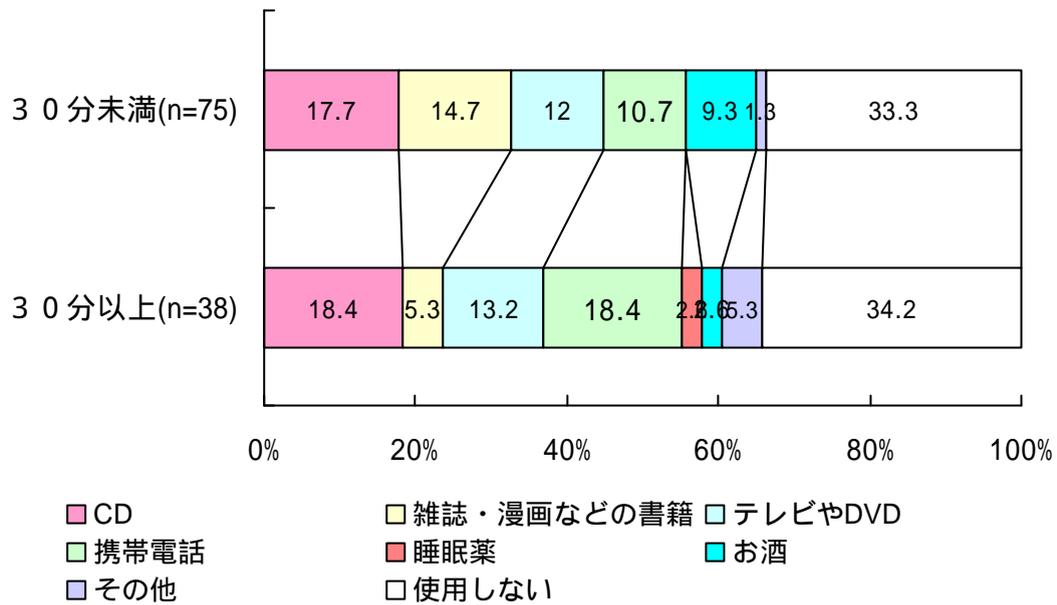


【補足】グラフの中の寝付き満足グループで、睡眠までの時間5分未満1.9%、5~10分未満1.9%、2時間以上0%、寝付き不満グループで、睡眠までの時間2時間以上3.2%

結果を見てわかるように、平日の寝付き時間に不満をもっているグループは、寝付き時間が30分未満の人が約35%であり、30分~1時間の人が約31%、1~2時間未満の人が約27%、2時間以上の人約8%いる。睡眠時間が1時間以上かかる人だけでも約35%いるのだ。また、寝付き不満グループの寝付き時間の平均は20.8分であった。平日の寝付き時間に満足しているグループは寝付き時間が8%しかおらず、約45%の人が10~30分の間、約27%の人が5~10分、約19%の人が5分間に就寝すると答えている。また、寝付き満足グループの寝付き時間の平均は13.8分であった。平均寝付き時間を比べてみても、差が出た。

ここで、睡眠までの時間がもしかしたら布団の中で就寝までに使う眠り小物に何か関係があるのではないかという疑問が浮かぶ。次の集計結果は、眠り小物と寝付き時間を比べて集計したものである。ここで、寝付き時間を30分未満グループと30分以上グループに分けて集計してみた。

図2-3-5 寝付き時間と眠り小物 X2乗 p=0.319

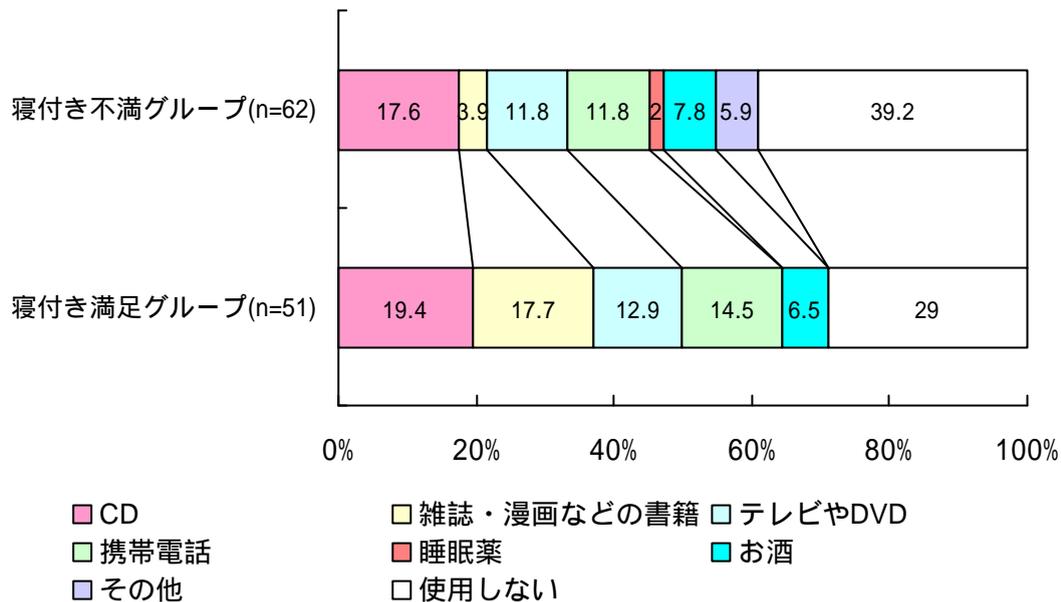


【補足】グラフ中の、寝付き時間30分未満グループで睡眠薬0%、その他1.3%、寝付き時間30分以上グループで睡眠薬2.6%、お酒2.6%

全体的にいえることは、どのグループも使用しない人が3割以上いることがわかる。寝付き時間が30分以上かかるグループでは、携帯電話の使用も約18%と多い。また、CDを使用している人も両グループで多く、それぞれ使用する眠り小物はばらばらということがわかった。よって、睡眠までの時間には、眠り小物はあまり関係なく、あくまでその時間を補ってくれるだけのものであるということがいえるだろう。

では、寝付き時間の満足度で眠り小物の使用は変わってくるのだろうか。結果を図2-3-6に示す。

図2-3-6 寝付き時間満足度と眠り小物 X2乗 p=0.153



【補足】グラフ中の、寝付き不満グループで、睡眠薬 2.0%、寝付き満足グループで睡眠薬 0%、その他 0%

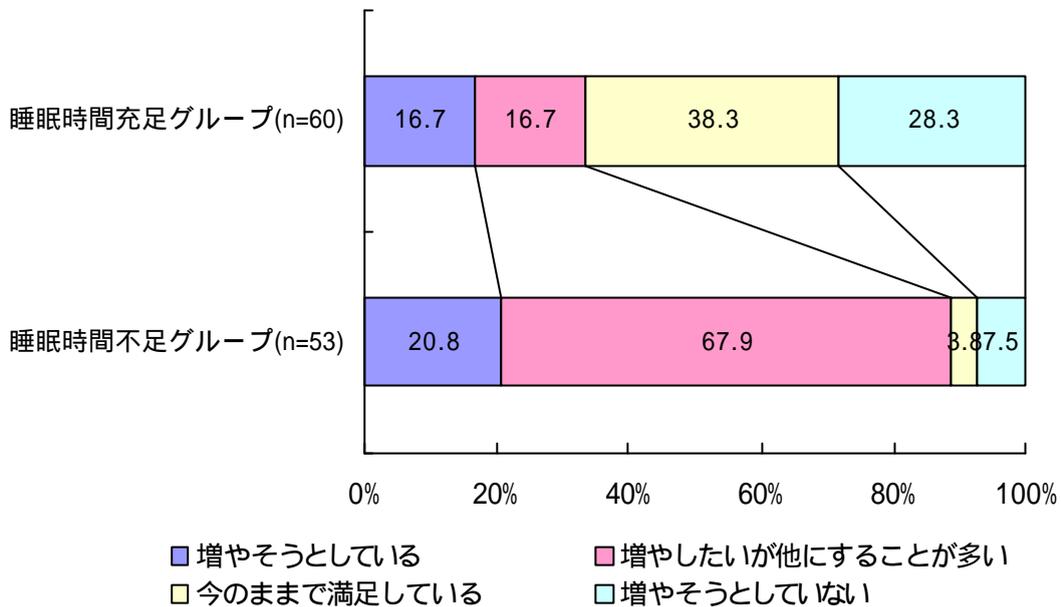
寝付き不満グループの方が、布団に入ってから時間が長いため、眠り小物の使用が多そうだが、CD や書籍、テレビにおいても寝付き不満グループのほうが若干ではあるが使用が少ないということがわかった。

これらの結果からいえることは、寝付き時間には眠り小物はあまり関係がなく、眠り小物の使用は寝付き時間の長さや満足度によって左右されるものではないということがわかった。

(4)睡眠時間の改善の有無

現在の睡眠時間は適当であるか、と睡眠時間を増やそうとしているかを比べて集計した。その結果を図 2-3-7 で示す。

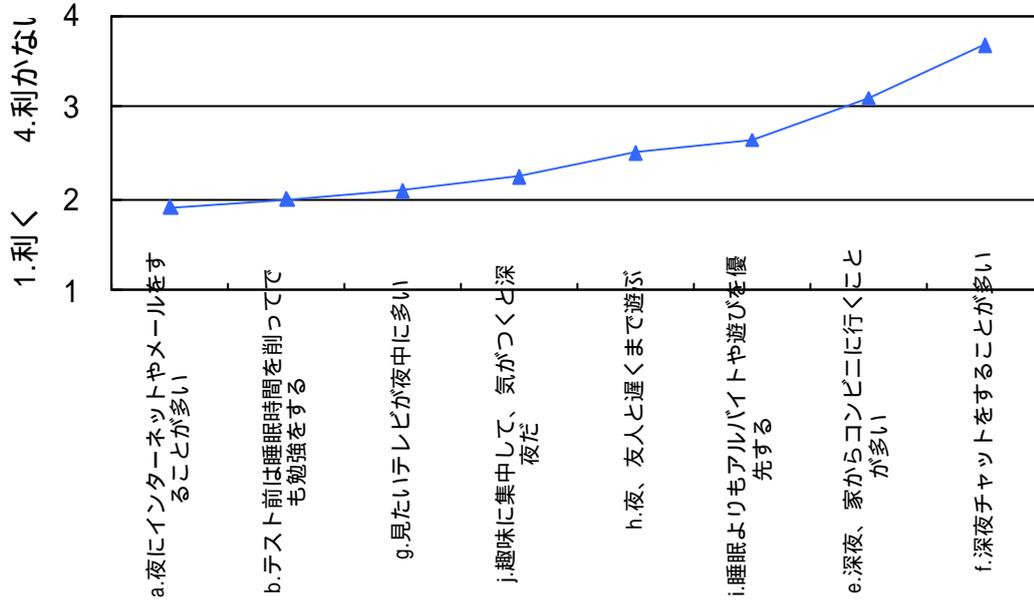
図2-3-7 睡眠時間と改善傾向の有無 X 2乗 p=0.000



睡眠時間充足グループでは、増やそうとしていない人や今のままで満足している人が半数以上を占めている。睡眠時間不足グループは、改善の意思はあるものの、実際に努力している人は約21%で、約68%の人は増やしたいが他にすることが多いので睡眠時間が増やせていないということがわかる。では、睡眠時間不足グループの、他にすることが多いとはどんなことだろうか。次の集計は、その可能性として、睡眠を妨げる要因になるであろう、a. 夜間のインターネットやメール、b. テスト前の睡眠時間を削っての勉強、e. 深夜のコンビニ通い、f. 深夜のチャット、g. 見たいテレビが夜中に多い、h. 夜、友人と遅くまで遊ぶ、i. 睡眠よりもアルバイトや遊びを優先する、j. 趣味に集中して、気がつくと深夜になっている、という8項目を抜き出したものである。

図2-3-8を見ると、一番影響がありそうなものは夜にインターネットやメールをすることで、深夜にコンビニに行ったりチャットをすることは関係ないといえる。また、テスト前は睡眠時間を削って勉強するひとも多く、テスト前などは大いに関係してくるだろう。グラフから、減少要因に大きく影響しているものは、夜間のインターネットやメール利用、テスト前の勉強、見たいテレビの深夜集中、趣味など、様々なものがあげられる。

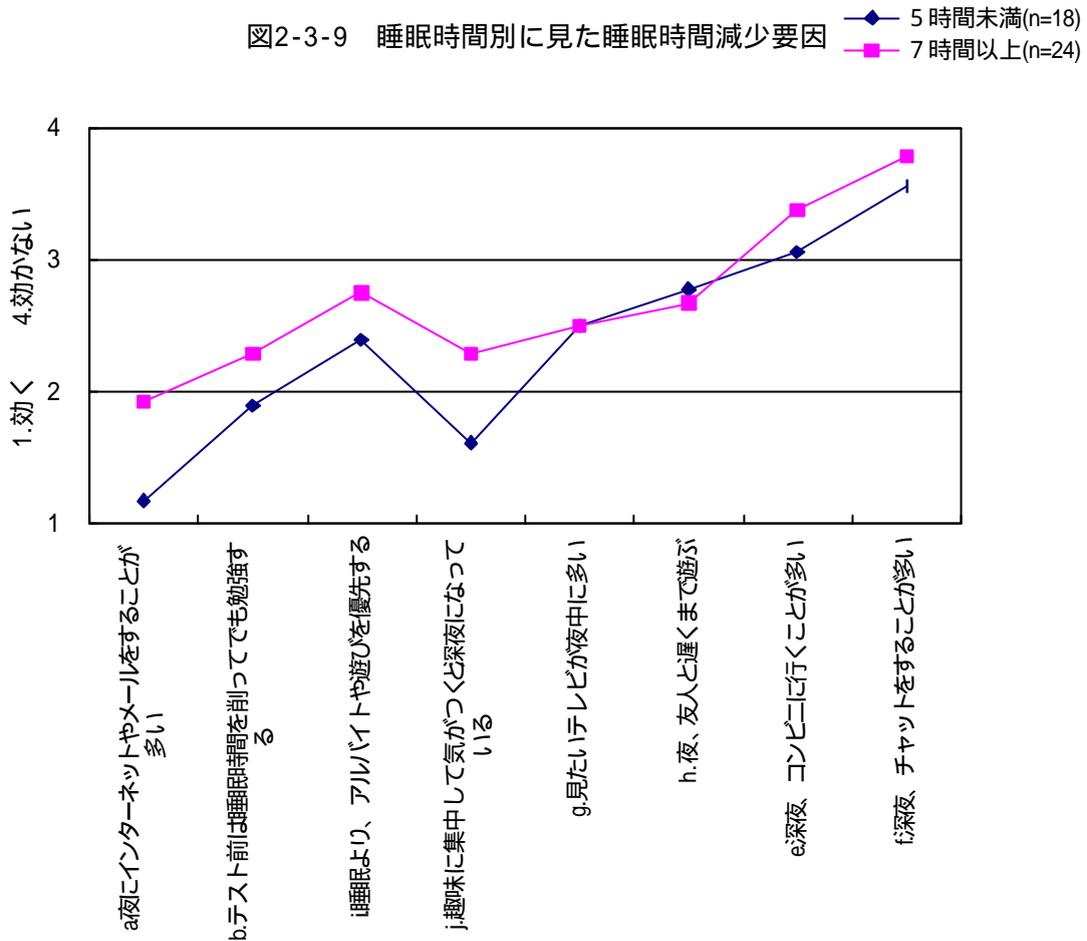
図2-3-8 睡眠時間減少要因



(5)睡眠時間と日常の過ごし方

平日の睡眠時間と睡眠についてどのようなことがあてはまるかについてそれぞれ平均値をとった。平日の睡眠時間は、より差がわかりやすいように、中間の5～7時間未満の人たちを抜いて、5時間未満、7時間以上の2グループに分けた。また、睡眠についてどのようなことがあてはまるか、という設問に関しては、睡眠時間減少要因で使用した8項目を使用する。その結果を図2-3-9に示す。

図2-3-9 睡眠時間別に見た睡眠時間減少要因



ここからわかることは、睡眠時間5時間未満グループでも5時間以上のグループでも、夜間のインターネットやメールをすることが多いという項目にあてはまる人が多く、深夜、コンビニエンスストアに行ったりチャットをするという人はあまりいなかった。全体的に夜にインターネットやメールをする傾向に両グループともあった。また、睡眠時間5時間未満グループでは、特に図2-3-9から、趣味に集中して気がつく頃深夜になっているという傾向が見られる。

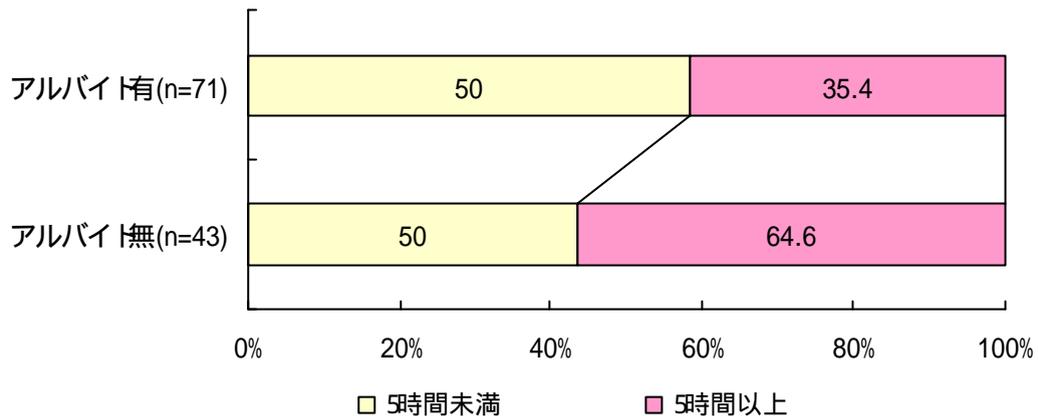
2.3 アルバイトと睡眠時間

これまで、平日の睡眠時間と、日常生活の中でどのようなことが睡眠時間の減少要因になるのかを集計してきた。その中で、睡眠時間が5時間未満のグループで少しみられたアルバイトによる睡眠への影響に注目、アルバイトと睡眠がどのように関係してくるのかを集計した。

まず、アルバイトをしている人とそうでない人の割合を見てみると、している人が約62%(n=71)、していない人が約37%(n=43)であった。

(1)アルバイトと睡眠時間

図2-4-1 アルバイトの有無と睡眠時間×2乗 p=0.182

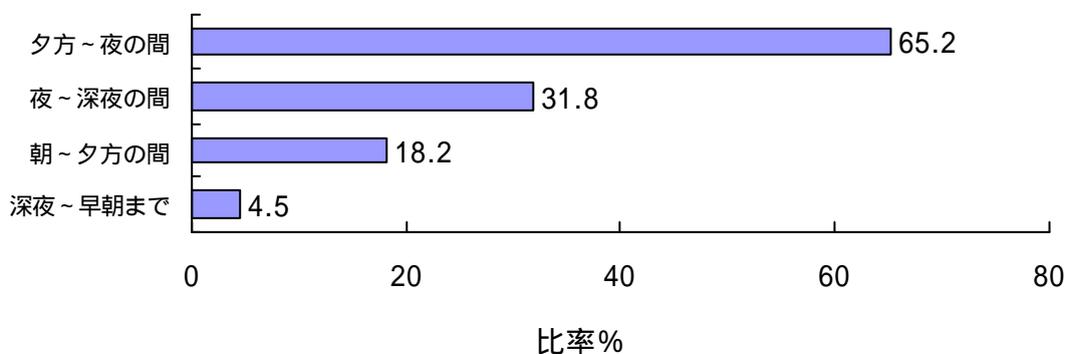


アルバイトをしている人としていない人とは、5時間未満の睡眠をとっているグループでは差はでなかった。5時間以上の睡眠時間のグループではアルバイトをしている人が約35%、アルバイトをしていない人が約65%と差が見られた。つまり、アルバイトによって睡眠時間には少し差がでるといことがわかる。

(2)アルバイトの就労時間

平日の就労時間帯の集計結果を図2-4-2に示す。

図2-4-2 平日の就労時間帯(n=71)



図を見ると、夕方～夜の間で働いている人が約65%と一番多く、深夜～早朝までの間で働いている人は約5%と最も少なかった。詳しく時間を設定しなかったので、何時までということが厳密にはわからないが、だいたい睡眠に支障のない時間帯でアルバイトをしている人が多い。ここからは、アルバイトが睡眠に影響をあまり及ぼしていないということがいえる。

(3)アルバイトの影響

調査の中に、アルバイトがあなたの睡眠に影響していると思うかという設問がある。そこで、非常にそう思うと答えた人が20%、ややそう思うと答えた人が40%、あまりそう思わないと答えた人が約33%、全くそう思わないと答えた人が約7%いた。図2-4-1で、平日の睡眠時間とアルバイトをしているか否かの集計をしたが、そこではしている人としていない人の睡眠時間の差は5時間以上の睡眠時間で少し差が見られた。睡眠時間に支障のない時間帯で働いていても、働くということに少なからず肉体的、精神的疲労も溜まり、60%もの人がアルバイトがなんらかの形で睡眠に影響していると答えている。つまり、アルバイトをしている人の中では、もしアルバイトをしていなかったら今よりもっと睡眠時間を長く取れると考えている人が多いということだ。それらは、就労時間帯が問題なのではなく、アルバイトをしているということ自体が原因であり、結果、十分な睡眠がとれていないということになる。

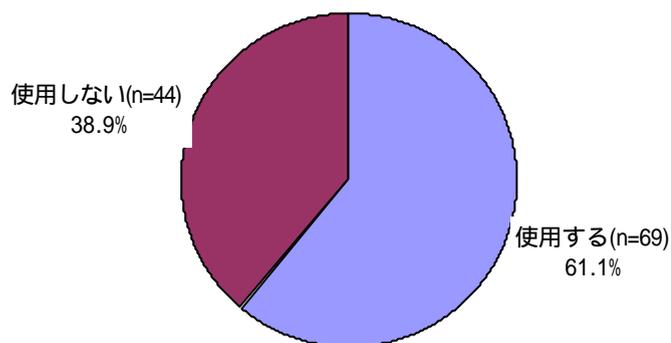
2.4 通学と睡眠時間

私たちは毎日、それぞれの住まいからこの文教大学に通っている。個人の時間割や授業開始時限にもよるが、遠方から通っている人ほど通学時間がかかるので、起床時間も早いはずである。逆に、通学時間が短い人は、ぎりぎりまで睡眠をとることが可能で、起床時間は遅くなるだろう。では、本当に通学時間や距離が睡眠時間に関係してくるであろうか。ここでは、通学と睡眠についての集計をまとめた。

(1)通学での交通手段

学校までの交通手段で、電車とバス、または両方を利用している人の割合を図2-5-1に示す。

図 2 - 5-1 通学で電車やバスを利用するか(n=113)

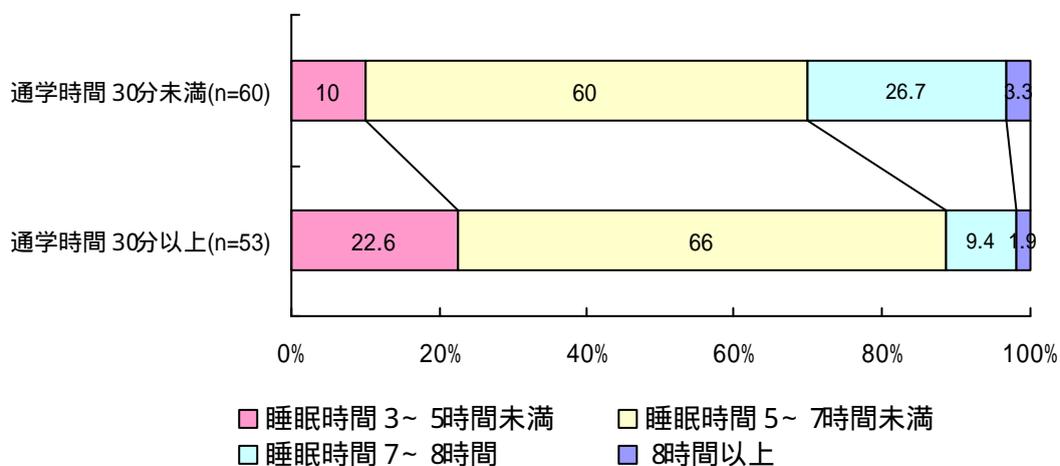


電車またはバスを利用している人は約 61% と半数以上を占めていて、使用しない人は約 39% であった。文教大学は、茅ヶ崎駅、湘南台駅からバスが出ているが、所要時間は 20 分強ほどであり、仮眠をとるには十分な時間を要する。もちろんバスだけでなく、電車を利用している人はなおさら仮眠可能な時間が増え、電車かバスを利用している人たちの仮眠可能状況は十分である。

(2) 通学時間と睡眠時間

通学距離が長い人は通学時間も長いため、朝早く起床しなければならない。そのため、平日の睡眠時間が短縮されるのではないかという仮説が成り立つ。そこで、平日の睡眠時間と現在の住まいから学校までの通学時間とを比べて集計した。その結果を図 2-5-2 に示す。

図2-5-2 睡眠時間と通学時間 X2乗 p=0.053



仮説のとおり、通学時間の長い人たちは比較的睡眠時間が短い傾向にあり、通学時間 30 分未満グループでは睡眠時間が 7 ~ 8 時間未満の人が約 27% である。また、通学時間 30 分以上グループでは約 23% の人が睡眠時間が 3 ~ 5 時間未満であった。よって、通学時間も睡眠に影響する要因のひとつであるということがわかった。

(3) 仮眠と睡眠

電車かバスを利用しているとき、仮眠をとるかということ聞いたところ、ほぼ毎日とると答えた人が約 29%、週 2, 3 回と答えた人が約 24%、週 1 回以下と答えた人が約 47% であった。一般的に、20 分 ~ 30 分でも、質のいい仮眠をとることは脳からストレスを消す効果があるといわれている。では、実際の効果はどの程度であろうか。

図2-5-3 仮眠の有無とその効果 X2乗 p=0.084

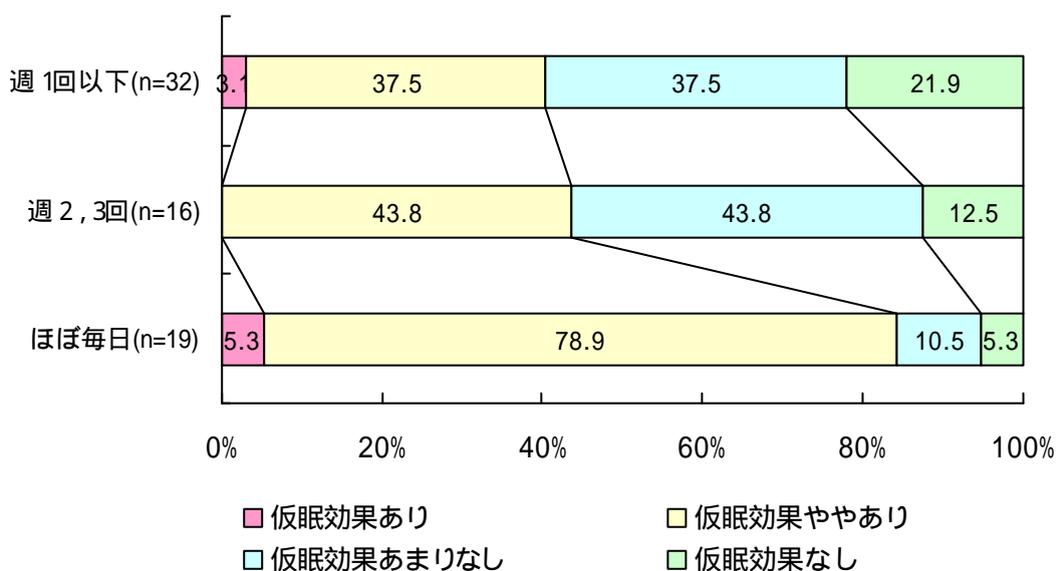


図 2-5-3 は、仮眠状況と仮眠をとった場合、頭がすっきりしたり眠気がなくなったと感じるかという設問を比べて集計したものである。実際に仮眠を毎日とっている人は 19 人、週 2, 3 回程度の方は 16 人、週 1 回以下の方は 32 人であった。仮眠をとるどのグループを見ても、仮眠の結果、頭がすっきりしたり眠気がなくなったと感じている人はとても少ない。しかし、少なからず感じている人は週 1 回以下のグループで約 38%、週 2, 3 回のグループで約 44%、ほぼ毎日のグループでは約 79% も占めている。また、週 2, 3 回以下の 2 つのグループではあまり感じていない人も約 44%、約 38% いるが、ほぼ毎日仮眠をとっているグループでは感じない、あまり感じないを含めても約 16% に留まる。

よって、仮眠を取ることで朝感じている眠気を拭い去ることは大いに有効であるということがわかった。たとえ少ない睡眠時間しかとれなくても、仮眠によってその足りない質の部分を補うことができるのだ。

2.5 自宅学習と睡眠時間

学生の本分は勉強である。学校での勉強のほかに自宅学習をすることが望ましい。では、自宅学習によって睡眠時間が削られるということはあるのだろうか。この集計は、テスト前ではなく、平日の自宅学習を前提としたものである。

図 2-6-1 自宅学習をするか(n=114)

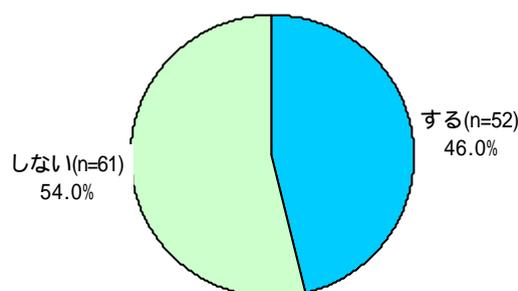


図 2-6-1 は、平日自宅学習をするかという設問の単純集計結果である。しない人の割合が 54%と若干多いが、するという人も 46%いる。では、このするグループとしないグループとでは平日の睡眠時間にどのような差がでてくるであろうか。平日の睡眠時間と自宅学習時間の影響関係について集計したものを図 2-6-2 に示す。

図2-6-2 平日の自宅学習と睡眠時間 X2乗 p=0.345

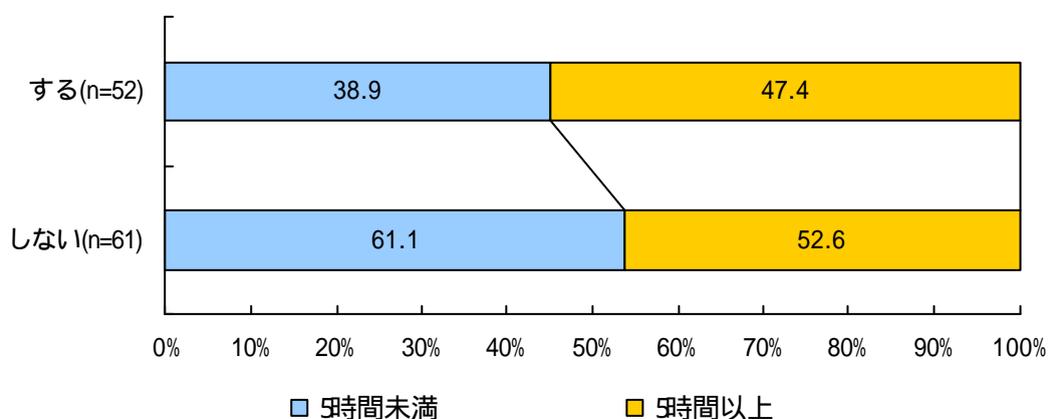


図 2-6-2 は平日の睡眠時間と自宅学習時間の影響関係を集計し分析した結果である。どちらのグループも自宅学習時間によつての平日の睡眠時間にあまり差は見られなかった。自宅学習をしないグループでも睡眠時間が5時間未満である割合が約61%と高く、睡眠時間減少の要因は、自宅学習以外にあるといえる。今までの集計結果から、夜間のインターネットやメール利用、趣味への没頭、アルバイト、通学時間などが挙げられる。

従つて、自宅学習が睡眠に影響を及ぼすということは、テスト前でない限りほとんどないということである。

第3章 まとめと今後の課題

日本人の睡眠時間が少なくなってきたという現状は、さまざまな要因を踏まえて少なからず私たちに影響を与えている。それが睡眠時間という量的なことのみに関わらず、「疲れがとれない」「だるい」などのストレスに繋がる質的な睡眠の問題が今回の調査で明らかになった。

この調査を通してわかったことは、まずはじめに、睡眠不足は、睡眠時間が足りている、いないに関わらず慢性的であるということがわかった。普段の睡眠が自己にとっての適性睡眠時間を満たしていても、週1回またはそれ以上に睡眠不足を感じている。適性睡眠時間を満たしていない人たちにいたっては、ほぼ毎日または週3, 4回以上睡眠不足を感じている傾向にあった。つまり睡眠というのは、量的な睡眠のみでは精神的部分まで補えないということがわかった。

次に、睡眠減少の要因についてもわかったことがいくつかある。インターネットの急速な普及により、昼夜を問わず手軽にインターネットやメールが可能である今、睡眠時間を増やしたい傾向はみえるものの、手軽にメールのやり取りができる携帯電話や、時間を忘れさせるほど没頭できるインターネット利用が主な睡眠減少要因であった。この要因は、睡眠時間の長さに関わらず、多くの人にあてはまる傾向であった。また、睡眠時間が5時間未満のような短い人たちには趣味への没頭も睡眠時間減少の要因としてあげることができる。24時間営業のコンビニエンスストアなどの利用などは、減少要因としてはみられなかった。

また、通学時間やアルバイトなどによって睡眠時間が削られ、十分な休息がとれないということもわかった。アルバイトに関しては睡眠時間に支障のない時間帯で働いていても、睡眠に影響が出るということは、就労時間帯の問題ではなく、アルバイトをすることで蓄積されていくストレスや肉体的疲労、精神的疲労が普段の睡眠では補いきれないということがいえる。

しかし、文教大学生は多くの方が睡眠は生活にとって重要であると認識しており、できたら睡眠時間を増やしたいと望んでいることがみえてきた。しかし、それはアルバイトやインターネット、長時間の通学時間などにより困難な状況にある。めまぐるしく発展する生活環境の中で、どうしても追いやられてしまう睡眠。しかし、多くの方が睡眠時間をもっと欲している中、少しでも自分の生活リズムを個人個人が改めて見直し、努力していくことが大切だろう。それは自分の健康と、ライフスタイルの充実に繋がってくるはずだ。

【反省】

- ・ 調査をし、集計して初めて足りない項目に気がついた。とくに、起床時間、睡眠への満足度などをもっと聞けばよかった。

- ・ 睡眠減少要因について、もっと細かく聞ける設問があればよかった。
- ・ テーマを決める段階で、もっとストレスについて深く追求できる項目をたてるべきだった。
- ・ 調査票を配布したあと、回収をもっと効率よくできればよかった。
- ・ インターネットやメール利用について、睡眠に絡めて多く設問を作れば、後のクロス集計で役立てた。

参考文献

- ・「ストレス社会の快適睡眠」 斉藤恒博(日本放送協会)
- ・「睡眠と人間」 新福尚武(三笠出版)
- ・「仕事も勉強もはかどる15分間昼寝術」 ブルーノ・コンビノ著 藤田真利子ノ訳(草思社)
- ・「快適睡眠のすすめ」 堀忠雄(岩波書店)
- ・ 学生生活調査2004
<http://www.waseda.jp/student/research/2004/04305.html>
- ・ ストレスと快眠
<http://www.city.tsuruoka.yamagata.jp/kokuho/kenko21/section08.html>
- ・ 産経新聞 ENAK(エナック)
<http://www.sankei.co.jp/enak/2005/feb/kiji/27sleep.html>
- ・ 快適睡眠研究所
<http://www.coara.or.jp/~halsan/suimin.htm>
- ・ 眠りの総合サイト・快眠推進倶楽部
<http://www.kaimin.info/>

文教大生の睡眠に関する調査

2005.10

情報学部 広報学科 ハッ橋ゼミナール 柳 亜紀

配布数：120票 回収数：116票 無効票：2票 有効数：114票

問1. あなたは平日、どのくらい睡眠をとっていますか。(1つに) n=114

1. ~3時間未満 0	2. 3~5時間未満 15.8	3. 5~7時間未満 63.2
4. 7~8時間未満 18.4	5. それ以上 2.6	

問2. あなたは休日、どのくらい睡眠をとっていますか。(1つに) n=114

1. ~3時間未満 0	2. 3~5時間未満 1.8	3. 5~7時間未満 27.2
4. 7~8時間未満 29.8	5. それ以上 40.4	無回答 0.9

問3. 現在の睡眠時間は適当であると思いますか。(1つに) n=114

1. 適当だ 37.7	2. 少し寝すぎている 7.0	3. 寝すぎている 7.9
4. 少し足りない 28.9	5. 足りない 17.5	無回答 0.9

問4. あなたにとっての適性睡眠時間はどのくらいですか。(1つに) n=114

1. ~3時間未満 0	2. 3~5時間未満 1.8	3. 5~7時間未満 27.2
4. 7~8時間未満 50.9	5. それ以上 20.2	

問5. 眠り小物(睡眠を促すものとして、就寝前に布団の中で使うもの)は主に何を使用していますか。(1つに) n=114

1. CD 18.4	2. 雑誌・漫画などの書籍 11.4	3. テレビやDVD 12.3
4. 携帯電話 13.2	5. 睡眠薬 0.9	6. アロマテラピー 0
7. お酒 7.0	8. その他 2.6	9. 使用しない 33.3
無回答 0.9		

問6. 平日の睡眠に入るまでの時間(布団に入ってから就寝までの時間)は、どのくらいですか。(1つに) n=114

1. 5分未満 11.4	2. 5~10分未満 15.8	3. 10~30分未満 38.6
4. 30分~1時間未満 16.7	5. 1~2時間未満 14.0	6. それ以上 3.5

問7. あなたは平日の睡眠に入るまでの時間に、満足していますか。(1つに) n=114

1. 満足している 問8へ 54.4	2. 不満だ 付問1へ 45.6
--------------------	------------------

付問1. あなたが睡眠までの時間で適性であると思う時間はどのくらいですか。(1つに) n=52

1. 5分未満 36.5	2. 5~10分未満 23.1	3. 10~30分未満 36.5
4. 30分~1時間未満 3.8	5. 1~2時間未満 0	6. それ以上 0

問8. あなたには、次のようなことがどの程度ありますか。A~Lのそれぞれについて、あてはまる番号に **を1つずつつけてください。** n=114

	1. あてはまる	2. ややあてはまる	3. あまりあてはまらない	4. あてはまらない
A:夜にインターネットやメールをすることが多い	59.6	23.7	7.9	8.8
B:テスト前は睡眠時間を削ってでも勉強をする	33.3	31.6	27.2	7.9
C:旅行先など、場所が変わるとよく眠れなくなる	14.0	33.3	31.6	21.1
D:運動をした日はよく眠れる	57.0	29.8	8.8	4.4
E:深夜、家からコンビニに行くことが多い	10.5	14.9	22.8	51.8
F:深夜、チャットをすることが多い	4.4	7.9	12.3	75.4
G:見たいテレビが夜中に多い	24.6	35.1	25.4	14.9
H:夜、友人と遅くまでよく遊ぶ	9.6	36.0	33.3	21.1
I:睡眠よりもアルバイトや遊びを優先する	10.5	39.5	31.6	18.4
J:趣味に集中して、気がつくと深夜になっている	33.3	35.1	20.2	10.5
K:現在、自分は健康だ	24.6	43.0	22.8	9.6
L:睡眠は、生活の中で重要だと考えている	78.9	18.4	2.6	0

問9. 現在、どのくらい睡眠不足を感じていますか。(1つに) n=114

1. ほぼ毎日 23.7	2. 週3,4回 45.6	3. 週1日以下 25.4
4. 10日に1回以下 4.4	無回答 0.9	

問10. 睡眠不足になると、どのようなことが起きますか。(いくつでも) n=105

1. 体調がすぐれない 37.1	2. 頭がすっきりしない 66.7	
3. 何もする気にならない 40.0	4. 授業に集中できない 44.8	
5. 食欲がない 7.6	6. 目のクマが気になる 22.9	
7. イライラする 15.2	8. 寝起きが悪い 0	9. その他 0

問11. よく眠れた、と思う日は、体の調子や気分がいいと感じますか?(1つに) n=114

1. 感じる 46.5	2. やや感じる 39.5	3. あまり感じない 13.2	4. 感じない 0.9
-------------	---------------	-----------------	-------------

問12. あなたは、睡眠時間を増やそうとしていますか。(1つに) n=114

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. 増やそうとしている 19.3 | 2. 増やしたいが、他にすることが多い 40.4 |
| 3. 今のままで満足している 21.9 | 4. 増やそうとしていない 18.4 |

問13. あなたのアルバイトについてお聞きします。現在、アルバイトをしていますか?(1つに) n=114

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. はい 付問1へ 62.3 | 2. いいえ 問14へ 37.7 |
|-----------------|------------------|

付問1. 平日一日あたりの就労時間はどのくらいですか。(1つに) n=71

- | | | |
|--------------|-----------------|-----------------|
| 1. 3時間未満 2.8 | 2. 3~5時間未満 43.7 | 3. 5~7時間未満 38.0 |
| 4. それ以上 14.1 | 無回答 1.4 | |

付問2. 平日のアルバイトの時間帯は、概して何時頃ですか。(いくつでも) n=66

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. 夕方~夜の間 65.2 | 2. 夜~深夜の間 31.8 | 3. 深夜~早朝まで 4.5 |
| 4. 朝~夕方の間 18.2 | 5. その他 0 | |

付問3. アルバイトがあなたの睡眠に影響していると思いますか。(1つに) n=70

- | | | |
|-----------------|----------------|-------------------|
| 1. 非常にそう思う 20.0 | 2. ややそう思う 40.0 | 3. あまりそう思わない 32.9 |
| 4. 全くそう思わない 7.1 | | |

問14. あなたの通学についてお聞きします。学校までの交通手段で、電車とバス、または両方を利用していますか。(1つに) n=113

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 使用している 付問1へ 61.1 | 2. 使用していない 問15へ 38.9 |
|---------------------|----------------------|

付問1. 電車かバスを利用しているとき、仮眠をとることがありますか。(1つに) n=70

- | | | | |
|--------------|---------------|---------------|---------|
| 1. ほぼ毎日 28.6 | 2. 週2、3回 24.3 | 3. 週1回以下 45.7 | 無回答 1.4 |
|--------------|---------------|---------------|---------|

付問2. 仮眠をとったときは、頭がすっきりしたり、眠気がなくなったと感じますか。

(1つに) n=68

- | | | |
|----------------|---------------|-----------------|
| 1. 非常に感じる 2.9 | 2. やや感じる 51.5 | 3. あまり感じない 30.9 |
| 4. 全く感じない 14.7 | | |

問15. あなたの自宅での学習についてお聞きします。平日の自宅での学習時間はどのくらいですか。(1つに) n=114

1. 30分未満 25.4	2. 30分~1時間未満 8.8	3. 1~2時間未満 9.6
4. 2時間以上 1.8	5. 全くしない 53.5	無回答 0.9

*ここからはあなた自身についてお聞きします。

F1. あなたの性別を教えてください。 n=114

1. 男性 48.2	2. 女性 50.9	無回答 0.9
------------	------------	---------

F2. あなたの学年を教えてください。 n=114

1. 1年生 14.0	2. 2年生 24.6	3. 3年生 50.9	4. 4年生 9.6
無回答 0.9			

F3. あなたの学科を教えてください。 n=114

1. 広報学科 47.4	2. 経営情報学科 20.2	3. 情報システム学科 31.6
4. 国際コミュニケーション学科 0	5. 国際関係学科 0	
6. 短期大学 0	無回答 0.9	

F4. あなたの現在の住まいから学校まで、通学時間(片道)はどのくらいですか。 n=114

1. 30分未満 52.6	2. 30分~1時間未満 15.8
3. 1~1時間半未満 17.5	4. 1時間半~2時間未満 10.5
5. それ以上 2.6	無回答 0.9

調査は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。