

思春期における生活習慣と心身の健康との関係について
 — 中学生の睡眠感や QOL に影響を及ぼす要因に関する研究を通して —

所属校：八王子市立松木中学校
 氏名：山城綾子
 派遣先：東京学芸大学大学院

キーワード：中学生・睡眠感・QOL・就寝前の行動

I 研究の目的

子どもたちを取り巻く環境は、さまざまな娯楽メディア、24 時間営業のコンビニ、夜間の塾通いなど、社会全体として夜型化が進み、親の世代が育った頃とは大きく変化している。2006 年の調査では、中学生の平均就寝時刻は 23 時 20 分で、1981 年の調査結果に比べて男子は 27 分、女子は 37 分遅くなっている。このように社会変化の影響を受けて、就寝時刻が遅くなった結果、睡眠時間も減少して睡眠不足を感じる子どもが増加している。さらに、就寝前の夜食摂取、起床時刻が遅くなることによる朝食の欠食など食生活の乱れから思考力や集中力が低下し、昼間の体調がすぐれないといった影響が生じ、このことが子どもたちの大きな健康問題となっている。そこで、夜型化した生活が引き起こしていると考えられる心身の健康問題を解決するためにも、睡眠についての取り組みが急務な課題であると考えられる。先行研究では昼間の QOL を高めるためには“睡眠をしっかりとりが必要である”ということが明らかにされ、学校においても睡眠に関する指導は保健教育の中で行なわれている。しかし保健学習では、疲労回復のための休養の必要性についての内容が多く、睡眠の必要性・重要性についての内容は、わずかに取り上げられているに過ぎない。また保健指導でも就寝時刻や起床時刻、睡眠時間の実態に関することや、睡眠不足の弊害など睡眠と生活リズムについての内容が主になっている。そこで本研究では、今後睡眠に関する指導を深めていくために、その根拠となる“中学生の睡眠感^{*}や QOL に影響を及ぼす要因”を明らかにすることを目的とした。

^{*} 睡眠感とは、睡眠により出力された心身状態や睡眠の良し悪しに関する主観的な評価、睡眠に対する満足度。

II 研究の方法

東京都内の公立中学校 1 校の 549 名を調査対象とし、有効回答の得られた 413 名 (75.2%) を分析対象とした。調査は無記名による自記式質問紙調査法とし、2008 年 11 月上旬に行なった。質問紙調査の内容は、「属性」「日常生活習慣」「就寝前の行動」「ストレス」「睡眠に関する意識」「睡眠感」「QOL」に関する質問項目で構成し

た。倫理的配慮として、調査対象校の校長に研究の意義・目的を伝えて調査実施の許可を得た後、対象生徒には学級担任より調査の目的等を説明してもらい実施した。

III 研究の結果

(1) 生活習慣の状況

平均就寝時刻は 23 : 36、平均起床時刻は 7 : 06、平均睡眠時間は 7 時間 20 分だった。「規則正しい生活をしている」という認識は、7 割以上の生徒が持っており、「規則正しい生活習慣をしている」という認識は、「就寝時刻」「起床時刻」「帰宅後の仮眠 (昼寝)」と負の相関が見られ、「睡眠時間」「朝食」と正の相関がみられた。さらに、「規則正しい生活習慣の認識」を従属変数に重回帰分析を行った結果、図 1 に示すとおり、「朝食を食べている」「就寝時刻が早い」「起床時刻が早い」者ほど「規則正しい生活習慣をしている」という認識を持っていることが明らかとなった ($R^2 = .26$ $p < .001$)。

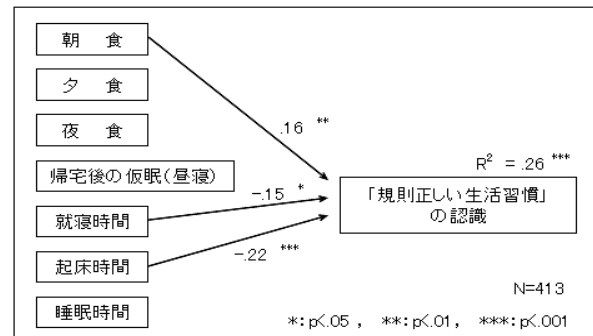


図 1 「規則正しい生活習慣」の認識に影響を及ぼす要因

(2) 構成概念の検討

構成概念である「就寝前の行動」「ストレス」「睡眠に関する意識」「睡眠感」「QOL」について、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行い、合計 13 の下位尺度を得た。このうち信頼性の得られた下位尺度の【就寝前の情報機器使用】、【就寝前の生活行動】、【友人関係の悩み】、【勉強・進路の悩み】、【睡眠に関する知識の活用度】、【起床時の状態】、【入眠・睡眠の状態】、【心身の健康状態】、【学校生活の充実感】を変数として分析に用いた。

(3) 睡眠感に影響を及ぼす要因

「起床時の状態」「入眠・睡眠の状態」を従属変数に、「学年」「性別」「規則正しい生活習慣の認識」と構成概念の下位尺度（8 変数）を独立変数として重回帰分析を行った。その結果「学年」、「規則正しい生活習慣の認識」、「睡眠に関する知識の活用度」が「起床時の状態」に影響を及ぼしていた ($R^2=.26$, $p<.001$)。さらに「規則正しい生活習慣の認識」、「睡眠に関する知識の活用度」が「入眠・睡眠の状態」に影響を及ぼしている ($R^2=.05$, $p<.001$) ことが明らかとなった。

(4) QOL に影響を及ぼす要因

「日常の生活習慣」や構成概念の下位尺度と睡眠感（睡眠の質）や QOL（心身の健康状態、学校生活の充実感）との関連を明らかにするためにパス解析を行った。その結果 図 2 に示す通り、心身の健康状態には「学年」、「就寝前の情報機器使用」、「勉強・進路の悩み」が直接的に影響を及ぼし、「学年」、「規則正しい生活習慣の認識」、「睡眠に関する知識の活用度」が「起床時の状態」を介して間接的に影響を及ぼしていた ($R^2=.33$, $p<.001$)。学校生活の充実感には「勉強・進路の悩み」、「睡眠に関する知識の活用度」が直接的に影響を及ぼし、「起床時の状態」を介して「学年」、「規則正しい生活習慣の認識」、「睡眠に関する知識の活用度」が間接的に影響を及ぼし、さらに「心身の健康状態」を介して「学年」「就寝前の情報機器使用」、「勉強・進路の悩み」、「起床時の状態」も間接的に影響を及ぼしている ($R^2=.19$, $p<.001$) ことが明らかとなった。

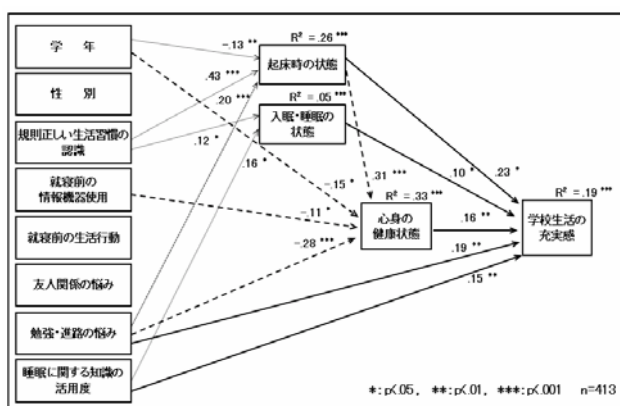


図2 心身の健康状態、学校生活の充実感に影響を及ぼす要因

IV 考察

(1) 睡眠感と生活習慣との関係

先行研究の結果から、年々中学生の生活は夜型化していることが指摘されているが、本研究の結果からもその傾向はさらに進み、就寝時刻が遅延していることが示された。また睡眠時間が短い者ほど、昼間の眠気

や睡眠不足を補うために、仮眠（昼寝）をとる傾向があり、その結果としてまた就寝時刻が遅くなり、睡眠時間の短縮を招いていた。こうした悪循環が睡眠メカニズムの乱れにつながり、睡眠の質の低下にも影響を及ぼしている可能性が示唆された。

(2) 睡眠感や QOL に影響を及ぼす要因について

睡眠感や QOL を高めるためには、規則正しい生活習慣の確立とともに、睡眠の量のみならず、質の良い睡眠をとるために必要なことを学んだり、就寝前の行動について考えたりして、睡眠に関する意識を高め、日々の生活の中で知識を活用することの重要性が示された。本研究の結果の中で特に、睡眠に関する意識については、「睡眠に関する知識を寝るときに活かしている」者は 2 割弱、「健康な生活を送るために、睡眠に関することを学び、実行してみようと思う」者は 4 割弱であった。このことから、睡眠に関する正しい知識を学び、活用していくことができるよう、睡眠に関する意識を高めさせる指導の必要性が示唆された。

(3) 睡眠に関する指導について

日本学校保健会の調査では、中学 1 年生の約 8 割が保健学習を“大切だ”、“健康な生活を送るために重要だ”と思っている一方で、学習したことを自分の生活の中で活かしている者は 4 割に満たなかった。このように、保健学習の価値観と日常生活における実践状況の間には違いがみられる。本研究の結果でも、約 9 割が“睡眠の必要性”は感じているものの“勉強のためならば睡眠を犠牲にしても仕方ない”と思う者が約半数おり、知識と実際の行動とは結びついていない現状が伺える。このことから、睡眠の重要性や睡眠の役割など科学的な内容から、睡眠行動における実践力や思考力・判断力の育成を行うとともに、より身近な生活に即した内容から、睡眠の大切さを理解して“自らの生活を見直し、行動の仕方を考える”ことを目的に、低学年から継続的に指導を行う必要性が示唆された。

(4) 研究の限界と今後の課題

本研究の研究では、調査対象校が 1 校であったため校風や地域の特性などが結果に影響を及ぼしていた可能性も考えられる。そこで、今後はさらに地域を拡大して調査対象を増やし、より多くのデータをもとに中学生の現状を明らかにして分析を行っていくことが課題である。さらにその結果をもとにして、中学生の実態に即した睡眠に関する指導のプログラムを作成し、睡眠に関する指導を充実させていくことも課題である。