

女子短大生の睡眠行動の実態

八尋俊子・加來卯子

A Study of Actual Sleep Patterns of Women Junior College Students

Toshiko YAHIRO and Shigeko KAKU

Abstract

This paper is a report of a survey taken of how second year home economics students use their time, and in this report we focused on sleep patterns. It was considered that the amount of time set aside for sleep very much impacted the quality of students' lives.

The results showed that:

- (1) As for these junior college students' sleep patterns, there was little difference in their weekday sleep patterns and those on their weekends. Fifty percent of the students reported going to bed at 1:00 a.m. three days during the week, usually on Monday or Friday, Saturday, and Sunday. Arising time on the weekends is different from that on weekdays. It was found that fifty percent of the students got up at 7:30 on the weekdays, and at 8:45 on the weekends. Those students living alone go to bed later and get up later than students living with their families or in a dormitory. It is difficult to say to what degree these students can successfully live independently.
- (2) The average hours of sleep for these junior college students was seven hours and six minutes for weekdays and for weekends it was eight hours and three minutes on Saturdays and seven hours and 57 minutes on Sundays. These results show that sleep patterns are different for students, with students getting more sleep on the weekends than they do during the week.
- (3) Students' sleep patterns and rhythm of life are related. It is suggested that an irregular sleep pattern has an adverse affect on life rhythms. Thus students sleep patterns continue to deteriorate over their school lives. Students go to sleep later and naturally get up later.

Key words: sleep	睡眠
sleeping time	就寝時刻
arising time	起床時刻
hours of sleep	睡眠時間

1. 緒言

人々が長い歴史を通して継承してきた文化としての「生活」が今日大きく揺らぎつつあるのは周知のことで、そのひずみが随所に見られるようになってい

る。この生活について考えるため、日本家政学会では、平成10年に「生活の質特別委員会」を発足させ、「生活の質を問う」を共通テーマとして平成12年にかけて3つのシンポジウムを開催し、その内容が報告されている¹⁾。同委員会では生活の質について、生存

することの意味、人生の質、暮らしの質などを問い、持続可能な社会を生きる新たなライフスタイルの構想を目指すとしている。

本来、自立した生活者を目指して歩むことが望まれる大学生のライフスタイルについても、大量生産—大量消費—大量廃棄の社会経済システムに組み込まれて、一見豊かに見える生活を享受しているようであるが、必ずしも質的に豊かな生活を営んでいるとは考え難い。生活の質あるいは生活の実態は生活時間の使われ方の数値を手がかりに明らかにするこ

とができる²⁾。本研究は、女子短大生のライフスタイルの実態を把握することを目的として生活時間調査を行い、生活時間の内容から暮らしの質を推察して、学生の生活に対する理解を深めることを意図したものである。本報では、生活必需行動の中で最も時間量の多い睡眠についてその特徴を検討し、学生の生活リズムとの関連についても考察を行った。

2. 調査方法

2-1 調査対象者

本学家政科2年生の210名で、有効回収票は203票、回収率は96.7%であった。調査対象者の基本属性を表1に示す。

表1 基本属性

		度数 (人)	比率 (%)
居住形態 (N=203)	自 宅	139	68.5
	一人暮らし	45	22.2
	寮	17	8.4
	そ の 他	2	1.0
家族数 (N=139)	2人	5	3.6
	3人	28	20.1
	4人	60	43.2
	5人	35	25.2
	6人	8	5.8
	7人	2	1.4
	8人	1	0.7

2-2 調査期間

前期または後期にライフマネージメントを受講する学生に、各々2000年6・7月期、または11・12月期から任意の金・土・日曜または土・日・月曜の連続する3日間を選んで、記入を依頼した。

2-3 調査方法

1日24時間を15分きざみに記した調査票を講義時に配布し、期日をおいて同様に講義時に回収した。生活行動の記入は、NHK国民生活時間調査の行動分類表³⁾に沿った記入とした。すなわち、調査対象日の午前0時から午後12時までの時刻別(15分きざみ)の生活行動と在宅状況について調査対象者が自由に記入した。同時に複数の行動をした場合には、生活必需行動>社会生活行動>自由時間行動>その

他の行動の順に優先させて集計した。

3. 結果および考察

3-1 就寝時刻および起床時刻

就寝時刻の時刻別行為者率の変化を図1に示す。3曜日ともほぼ同じ傾向を示すものの、日曜には平日・土曜より1時以前に就寝する者がやや多く、反対に1時以降に就寝する者も平日・土曜より若干多い。これは、月曜を控えて早く就寝する場合と、くつろいで夜更かしをしたり学業に備えての勉学をする場合等が考えられる。3曜日とも午前0時に就寝している者は40%以下であり、1時で50%を越えるが、80%以上が就寝するのは2時以降である。日本人の生活時間調査(2000年)⁴⁾によると、国民全体の50%を越える者が就寝している標準就寝時刻は平日と日曜が23時、土曜が23時30分である。したがって、短大生の生活はかなり深夜化が進行していることが認められる。因に、平成12年度幼児健康調査報告書⁵⁾によると、1歳6ヵ月～3歳児の50%以上が就寝しているのは22時以降であり、子供の生活リズムも大人の生活リズムと同調して夜型化していることが分かる。このことは幼児期の心身の発達に対する影響が懸念され、また青年期へと引き継がれていく望ましい生活習慣の形成にとっても好ましいことではないと考えられる。

なお、短大生の生活の夜型化の要因としては、深夜テレビの視聴、アルバイトやレジャー活動による遅い帰宅、勉強開始時刻の遅れ等が推察されるが、これについては次報⁶⁾で述べる。

次に起床時刻について、起床時刻別行為者率の変化を図2に示す。就寝時刻では3曜日に顕著な差が見られなかったのに反して、起床時刻では平日と土・日曜で明確な違いが見られる。平日には50%を越える者が7時30分には起床しており、9時には85%以上が起床している。残りの者は正午にかけてゆるやかな勾配で起床している。しかし、土・日曜は50%を越える者が起床しているのは8時45分で、残りの者は10時にかけて時間とともにほぼ直線的に起床し、その後は正午にかけてゆるやかな勾配で起床している。

日本人の生活時間調査⁴⁾では、国民全体の50%が起床している標準起床時刻は、平日と土曜で6時30分、日曜では7時である。したがって、起床時刻からも短大生の生活は夜型に移行していることが分かる。また、就寝時刻と起床時刻の状況から平日の睡

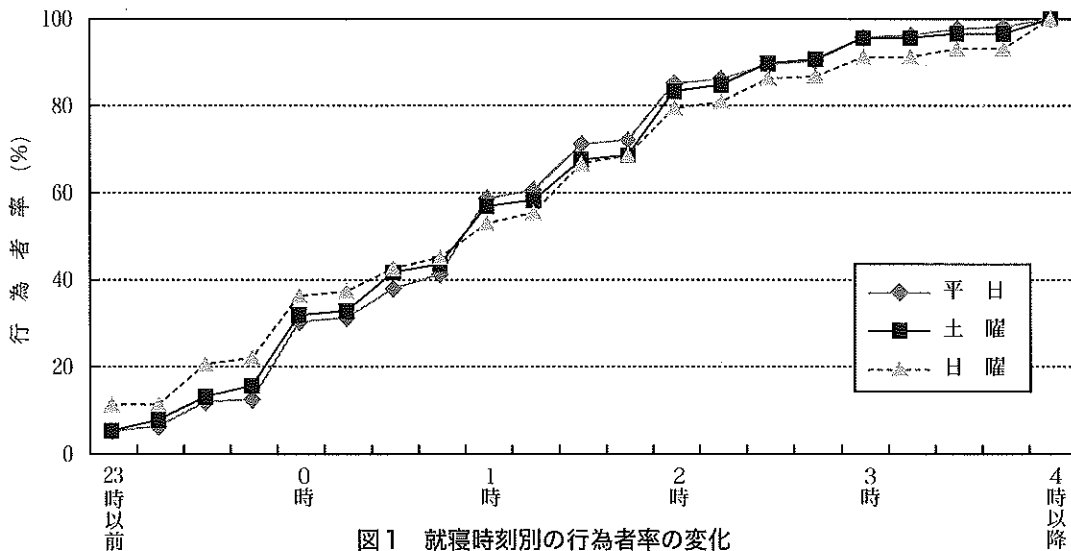


図1 就寝時刻別の行為者率の変化

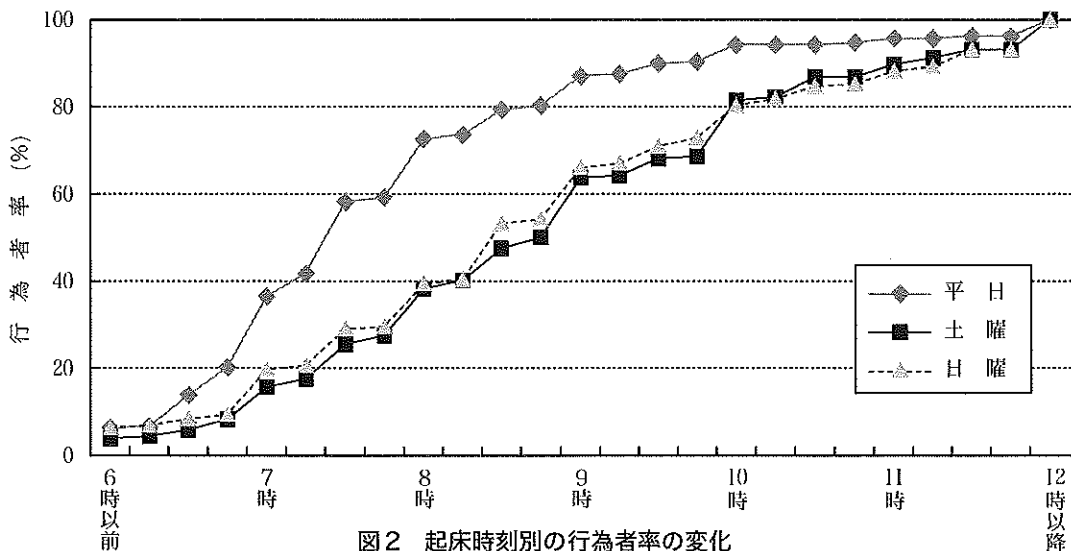


図2 起床時刻別の行為者率の変化

眠不足は土・日曜で補っている様子がうかがえる。夜型生活と徹夜や睡眠不足等による生活リズムの乱れは、朝食抜きにつながる傾向が指摘されている⁷⁾。朝食抜きは短大生にも度々見られるが、長時間食事を摂取しないと、脳の活性化に必要なエネルギーを不足させるといわれる⁸⁾。したがって、短大生の受講中の消極的態度の一因が生活リズムの乱れにあることが推察される。

就寝時刻と起床時刻の関係については、表2に示す。就寝時刻を0時まで、0時以降～2時まで、2時以降の3グループに分類して起床時刻を見たところ、平日では0時までと0～2時までの行為者に起床時刻の差は見られないが、2時以降では約1時間遅くなっている。一方、土・日曜では就寝時刻が遅くなるにつれて起床時刻も遅くなり、睡眠のリズムが平日と

表2 就寝時刻別平均起床時刻

	就寝時刻	行為者率 (%)	平均起床時刻 (時間 分)
平日	～0時	31.0	7:44
	0～2時	53.7	7:42
	2時～	15.3	8:40
土曜	～0時	32.0	8:09
	0～2時	51.2	8:46
	2時～	16.7	10:37
日曜	～0時	36.6	7:54
	0～2時	42.6	8:53
	2時～	20.8	10:12

表3 居住形態別就寝・起床時刻

		就寝時刻 (時間 分)	起床時刻 (時間 分)
自 宅	平 日	1:05	7:46
	土 曜	1:01	8:59
	日 曜	1:12	8:45
一人暮らし	平 日	1:27	8:20
	土 曜	1:20	9:12
	日 曜	1:37	9:30
寮	平 日	1:13	7:21
	土 曜	1:02	7:26
	日 曜	0:29	7:00

土・日曜で異なることが認められる。

次に、自宅通学生、一人暮らし、寮生の居住形態別の就寝・起床時刻を表3に示す。就寝・起床ともに一人暮らしが最も遅い。学生たちが一人暮らしを始める理由として通学の所要時間の他、自立した生活を営みたいということを挙げる者が多い。しかし、現実の生活は、なかなか当初の思い通りにはいかないことを本結果は示している。寮生は曜日に関わらず7時30分までに起床し、特に日曜は最も早寝・早起きである。寮生活では、朝食を決められた時間内に摂ることが定められており、また日曜は礼拝出席の義務があるので、生活リズムがある程度規則的にコントロールされているといえる。学生の生活面を考える時、若干自由が束縛されるとしても、寮の存在意義の大きいことが認められる。

3-2 睡眠の時間量

昼寝を含まない連続した睡眠時間量の分布を図3に示す。平日と土・日曜で睡眠時間に顕著な差が認め

られ、平日は比較的短眠型、土・日曜は長眠型の様相であるが、このような不規則型睡眠の兆候は不規則な生活習慣と関連することが指摘されており⁷⁾、睡眠のリズムと生活行動のリズムは互いに影響し合って切り離せないことがうなずける。健康日本21による100万人の健康調査の結果、睡眠時間が7~8時間の人は6時間未満や10時間以上の人よりも健康状態が良いことが報告されている⁹⁾。図3から、短大生は土・日曜に寝過ぎの傾向が見られるが、連続して覚醒している時間が長いほど深い眠りが多量に出現し、その必要量は寝入りばなの3時間ほどの間に優先的に出現することが分かっている。深い眠りの出現以降は長い時間眠っても質の悪い浅い眠りのため、起床時の気分はすぐれず、却って疲労感を覚えることになる¹⁰⁾。このような長眠型の弊害は、日頃の学生の寝過ごしによる遅刻や欠席、「きつい！」などの言動の一因を示唆していると考えられる。

なお、2000年の国民1人当たりの平均睡眠時間は平日7時間23分、土曜7時間38分、日曜8時間9分であり¹¹⁾、本調査の短大生の平均は平日7時間6分、土曜8時間3分、日曜7時間57分である。日本人の平均睡眠時間に比べて短大生は、平日と日曜がやや少なく反対に土曜は多い結果であるが、この睡眠時間減少の背景にはアルバイトやレジャー活動に向けられる時間の増加などが推察される。

以上より、短大生の暮らしの質を睡眠行動から考察するとき、短大生の生活が夜型化していることや睡眠リズムが不規則型であること、そのために生活行動のリズムが不規則型に移行しやすいこと等が明らかになり、心身の健康面への影響が懸念され、暮らしの質を見直す必要が認められる。

4. 要 約

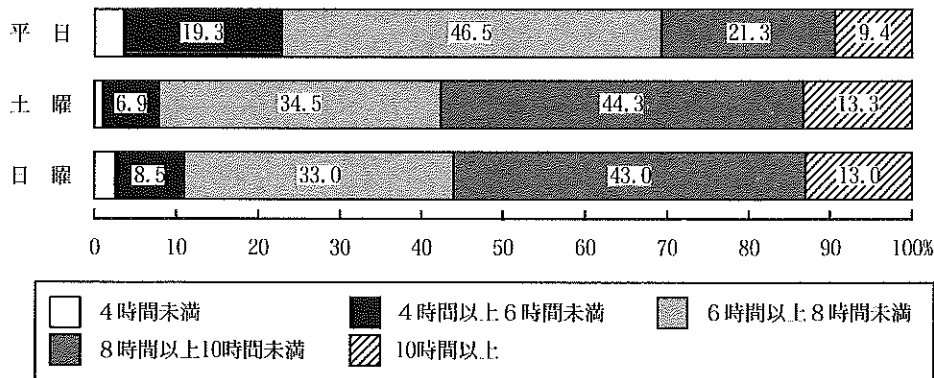


図3 睡眠時間量の分布

本学家政科2年生を対象として生活時間調査を行い、生活必需行動の中で最も時間量の多い睡眠に着目してその特徴を検討し、短大生の暮らしの質や生活リズムについて考察を行った。結果を要約すると次のようである。

- 1) 短大生の就寝時刻は平日、土・日曜でほとんど差は見られない。3曜日とも50%の者が就寝しているのは1時である。起床時刻は平日と土・日曜で顕著に異なり、50%の者が起床しているのは平日で7時30分、土・日曜は8時45分である。居住形態では、一人暮らしの場合が就寝・起床時刻とも自宅通学生、寮生より遅く、一人暮らしの生

活自立度は高いとはいえない。

- 2) 短大生の平均睡眠時間は平日7時間6分、土曜8時間3分、日曜7時間57分である。平日は比較的短眠型、土・日曜は長眠型で、平日と土・日で睡眠のリズムが異なる。
- 3) 短大生の生活リズムの夜型化が進行している。また、睡眠リズムと生活リズムは互いに関連しており、睡眠リズムの不規則性が生活リズムの不規則性に影響を及ぼすことが示唆される。

本稿の概要は、2001年度日本家政学会第53回大会において報告した。

引用文献

- 1) 「生活の質を問う」特別委員会：家政誌、53、101 - 107 223 - 231 293 - 302 (2002)
- 2) 経済企画庁国民生活局国民生活調査課編：生活時間の構造分析、大蔵省印刷局、東京、1 (1975)
- 3) NHK放送文化研究所編：図説日本人の生活時間1990年版、日本放送出版協会、東京、9 (1990)
- 4) 2000年国民生活時間調査報告書、NHK放送文化研究所、東京、38 (2001)
- 5) 平成12年度幼児健康度調査報告書、(社)日本小児保健協会、東京 (2001)
- 6) 加来卯子、八尋俊子：西南女学院短大研究紀要、49号 21 - 27 (2002)
- 7) 堀 忠雄：快適睡眠のすすめ、岩波書店、東京、76 - 77 (2000)
- 8) 同上、120 - 123 (2000)
- 9) 香川靖雄：生活習慣病を防ぐ、岩波書店、東京、79 (2000)
- 10) 井上昌次郎：ヒトはなぜ眠るのか、筑摩書房、東京、175 (1994)
- 11) 2000年国民生活時間調査報告書、NHK放送文化研究所、東京、37 (2001)