

大学生と睡眠問題に関する文献研究と保育学生へのセルフケア教育の課題

木村 美佳 *

**Literature research on college students and their sleep problems,
and childcare students' issues in self-care education.**

MIKA Kimura

近年、日本国民は主要先進国と比較しても、睡眠時間が短いことが多くの睡眠研究によって指摘され、睡眠障害は罹病のリスクを高め生命予後を悪化させることが明らかとなっている。大学生に睡眠教育が必要であることは、多くの研究からも積み重ねられており、学生への睡眠教育を実施することが課題となっている。大学生のこれからの人生がウェルビーイングなものであるように、健康な生活を実現するための教育を必要とするならば、学部や学修内容を越えてその健康教育の仕組みづくりをしていくことは国としての課題である可能性もある。10年以上に及ぶ研究によって、生活習慣を整えることや睡眠の充実は私たちの健康にとって重要なものであり、特に日本人の睡眠時間はさらに減少傾向にあるため、大学生への睡眠教育を実現させる工夫が必要である。

Key words: 睡眠、大学生、生活習慣、セルフケア、睡眠教育

I. 研究の目的：大学生の生活習慣や睡眠問題に関する研究の動向を明らかにし、今度の大学生に対する睡眠教育遂行上、学生が主体的に自らの健康を意識し、セルフケアの意識づけができるよう指導方法、援助方法を探る。

研究方法：対象は2005年から2019年までの大学生と生活習慣、睡眠問題に関する論文とした。抽出にはCiNii国立情報学研究所論部情報ナビゲーター、Google Scholarを使用した。研究内容については、内容の類似性に基づきカテゴリ化した。

結果：内容は、「睡眠と生活習慣」「睡眠の質問題」「睡眠と精神的影響」「睡眠と学業成績の関連」「睡眠と疾患」の5つに分類ができた。本研究を通して、今後の研究課題として、以下の問題が明らかになった。睡眠の状況を改善し、健康で豊かな生活習慣を確立するには、個々の学生への個別指導が必要であること。社会に出る前に大学生への睡眠教育が必要であることである。これらの研究内容から、個々の生活習慣改善や睡眠の質の向

上を行うには、保健室や学生相談室等の多職種連携と各教員間も学生の情報の共有を行うことが必要である。

保育者養成課程の必修授業である「子どもの保健」を通して、子どもへの健康指導を考える上で自分の健康や生活習慣の改善を考える機会を学生に与えることも教育の一環であると考えられる。学生自身が自身の健康問題に気づき主体的に生活習慣や睡眠の質改善に取り組める「セルフケア」ができるよう指導が実現される授業の内容を模索することを課題ともする。

II. 睡眠教育の必要性

現在、日本国民は世界の主要国と比較しても、睡眠時間が短いことが多くの睡眠研究によって指摘され、睡眠障害は罹病のリスクを高め生命予後悪化させることが明らかとなっている。大学生に睡眠教育が必要であることは、先行研究からも言われており、睡眠教育そのものが研究の課題となっている。大学生が社会に出る前の教育として必要とするならば、学部や学修内容を越えて睡眠

* 四條畷学園短期大学 保育学科

教育の仕組みづくりをしていくことは国としての課題である可能性もある。

睡眠教育の基本となるものが厚生労働省から、「睡眠の12の指標」という形で2014年に発出されている。中には医学的なエビデンスの解説も必要であり、この12の指標を読んでもすぐに実行することが難しい。12の指標には1条ごとに約1ページの解説も書かれているのだが、学生にはこの解説をさらに個人の合わせた説明が必要となるだろう。

10年以上に及ぶ研究によって、睡眠は私たちの健康にとって重要なものであることがわかってきている。特に日本人の睡眠時間は先進諸外国と比較してもかなり短く、さらに減少傾向にあり、義務教育から睡眠教育が必要であると言われている。¹⁾

睡眠障害、睡眠不足は様々な疾病のリスクファクターであることが指摘され、認知症の発症・重症化の予防において睡眠検査は有用である。²⁾ また、学生時代に不眠だった群はなかった群と比較して、うつ病の発症率が約2倍であったことが報告されている。³⁾ 駒田(1997)は、若者の不眠は将来の健康に大いに影響があり、生活そのものに影響し、仕事や家庭においても影響があると示唆している⁴⁾。

保育者養成教育の必修科目である「子どもの保健」の教科書には、冒頭に子どもの健康の概念の理解のためWHOの健康の定義が基本事項として記載されている。

人々が自らの健康をコントロールする力を身につけ、生活の質を豊かにするためのヘルスプロモーションという考え方は、1986年にWHOのオタワ憲章において提唱されたものである。ヘルスプロモーションの考え方は、子どもの保健を学ぶ上で基礎となる考え方である。自らの健康をコントロールする力を身につけていくには、幼少期からの健康教育が重要であるともある。不確定な社会と言われているVUCA世界を生きるためにも、自己コントロールは必須であり、その時の状況に合わせて自己改善することができるようになるためにも、ヘルスプロモーションの考え方を身につけることやヘルスリテラシーやセルフコントロールのスキルは欠かせないものである。

国立教育研究所のOECD国際幼児教育・保育従事者調査2018報告がある。第3章には「保育者のウェルビーイング」と題して、感情的、認知的、社

会的ウェルビーイングがあげられている。仕事に対する満足度は感情的ウェルビーイングを捉える重要な指標であるとし、日本は参加国の平均と比較すると、この満足度は低い水準にあると指摘されている。感情的ウェルビーイングは、保育者のストレスや不安等のメンタルヘルスに関する問題を捉えている。大学生の健康管理は長期的にみると、将来的な保育者のウェルビーイングにつながり、またその考え方が「子どもの健康」につながるとすれば、日常生活における健康の自己管理は将来の国民の健康につながる可能性が考えられるのではないだろうか。

日常生活において良好な睡眠をとることは、精神状態が安定し、生活環境が整うことがわかっていることから、高校や大学においても個々の生活に密着した、個別の睡眠指導が欠かせない。しかし個々とは言っても家庭環境はそれぞれ違いがあり、近年は複雑になり、それぞれの環境は把握が難しいこともある。

2019年以降の新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに、人々のライフスタイルは我々の想像をはるかに超えた形で変革をもたらした。人々は外出制限を強いられ、家にいること「ステイホーム」という名目で、通学、通勤に制限がかかった状態になった。また対面の授業やオンラインの授業を組み合わせるなど、家に滞在する時間が増えた。2021年の現時点でその状況は徐々に改善しつつあるが、一度外出制限をかけられた人々のライフスタイルの変革と生活習慣とのつながりは、少なからず影響が残っているであろう。

近年、人々のライフスタイルは多様化しており、特に大学生の生活は自由度が高く、夜間の過ごし方は、スマートフォン等、PC端末、オンラインゲームなどの参入により、直接、人と会わなくても交流ができるようになってきた。また健康志向の高まりにより身体活動の重要性が認識される一方で、便利な社会が構築されてきたことで、極端に身体的不活動な学童、青年期を過ごす子どもも多くみられるようになってきた。睡眠の質や時間などは大きく乱れ、近年は生活そのものの過ごし方に極端な個人差が見られるようになってきたのも事実である。これらの社会的状況を踏まえ、睡眠教育の在り方について考察する。

Ⅲ. 研究の方法

1. 対象文献の抽出

本研究では2005年から2019年の大学生と睡眠、または睡眠に関する文献をまとめた。対象文献にはCiNii国立情報学研究所論部情報ナビゲーター、Google Scholarを使用し「大学生と睡眠」「大学生と生活習慣」「睡眠問題」をキーワードとした。現代における睡眠の問題や大学生における睡眠の関連論文28の文献から研究内容について、類似性に基づきカテゴリ化した。

2. 分析方法

分析フォームは、KHコーダーの階層分析を使用し5つのカテゴリを抽出した。

IV. 睡眠文献の結果

1. 対象文献の推移 (図1)

論文数は、2009年から2011年が9件、2012年から2014年が10件、2015年から2017年が6件、2018年と2019年で2件であった。今回の調査では論文数も少なく、検索エンジンも限られていることから、研究の結果に限界があることも言える。

2. 研究対象の文献

対象は大学生が24件 (85.7%)、患者2件 (7.1%)、文献調査2件 (7.1%)。古谷らは、学生自身の日常生活が不規則であると、子どもの睡眠や生活習慣に関心がないと指摘しており、保育学生にとって重要な問題となる。将来保育の現場に就き子どもを守る立場となるべき保育者が、子どもの生活習慣に関心がない状態は改善する必要がある。

3. 睡眠の質の問題

睡眠は時間よりも質に関する研究

山本ら (2009) は、大学生の睡眠状態は非常に悪く、睡眠問題において睡眠時間や中途覚醒の有無よりも、入眠困難が全体的な質に寄与していることを明らかにし、入眠困難の早期発見が必要であることを指摘している。効果的な自己対策マニュアルなど、早期援助が望まれるとある。

三宅ら (2015) は、多くの学生が、睡眠時間の不足や日中の眠気、睡眠の質への不満を感じていたとする。睡眠に関する知識や情報の提供、早期支援、治療導入のあり方を検討することが課題としている。

松田ら (2012) は、睡眠の質を改善する上で、メンタルヘルスに重点をおいた方策が重要としている。

夜は眠るという人間の本来の姿を考えて、大学生に睡眠の教育を抜本的に行い、将来の自身の健

康を考えたセルフケアができるまでの教育方法は、野田 (2015) が「大学生に対する睡眠教育と睡眠衛生指導の重要性」から読み取れる。簡単で費用のかからない睡眠日誌の記録から、成績不振や出席不良の学生に改善効果が期待できるとある。主体的な健康管理は指導されるだけでなく、自身の記述から理解や発展があることを実体験することを視野にいれなくてはならない。

田中ら (2010) も睡眠時間的な側面よりも睡眠の質を重視している。早寝早起きや十分な睡眠時間の確保といった時間を中心とした行動修正だけでなく、行動修正を得た上での睡眠の質の改善にまで踏み込む必要性を指摘している。自分自身のwell-beingを大学時代に考えるきっかけとし、自分の生活習慣を見直し、自身を労わることができるようになることが最終的なゴールとすることを示唆している。

4. 睡眠と学業成績の関連

黒川 (2013) は、睡眠が乱れている学生は、不登校傾向が高く、大学生の睡眠を改善することは、大学生生活を円滑に送るだけでなく、その後の生活を健全なものにする上で重要な役割を担うものであり、認知行動的なプログラムが必要とされている。そして就床時刻の後退は、睡眠に対して悪影響を与えるばかりでなく、日中の様々な状態にも悪影響を与え、学業瀕石にも悪影響のあることの可能性を福田ら (2015) は指摘している。しかし長根 (2015) は、日中の眠気は必ずしも意欲の低下や生活リズムが乱れている現象の現れではなく、注意や叱責での教育手段ではなく、学生の生体リズムを理解した上でのきめ細やかな指導が必要とある。

5. 睡眠と精神面との関わり

睡眠健康やストレス、コーピング使用頻度の性差においては、総合ストレス得点が女性のほうが優位に高いことを小崎ら (2019) は指摘している。加納ら (2014) は、睡眠の質は精神的健康度に影響があるとし、睡眠の質を高めるためには、生活上のストレスや不眠へのこだわりに対する方策を検討することが必要であり、そうすることで精神的健康も高まる可能性が示唆されたとある。

6. 睡眠と生活習慣の関連

多くの大学生は、高校を卒業するまでは経験しなかった不規則なリズムで生活していることが客観的に明らかになっていると杉田 (2011) は言っ

ている。生活環境や質を改善するスキルを、教員が指導・援助ができることが必要であると言っている。大学生と睡眠の研究の中で最も多いのが生活習慣との関連を示した研究である。特に学生の居住形態、家族と居住なのか一人暮らしなのかによって、睡眠の時間や就床時間に変化があることが明らかとなっている。一人暮らしのほうが不規則な生活習慣になること指摘している。松本ら（2013）は、学生は自分自身の生活習慣の乱れを自覚していても、改善に至らず、正しい生活習慣が身につけられず、自己健康管理の意識も低かったとある。養護教諭養成過程で健康に関する授業科目を勉強しても、自身の健康とは結びつかないことを指摘し、健康に関する授業の展開に工夫が必要だと言っている。また大学生は睡眠習慣の規則性を欠如するものが多い、良い睡眠習慣の継続を意識させることが肝要であると伊熊は言っている。学生に健康教育と保健指導を実施することを課題としている。

三木ら（2016）は、大学生の睡眠習慣と食事習慣、精神的健康との関連性があると指摘している。食事提供・食育の充実など食生活改善に向けた具体的介入・支援の計画的・継続的实施が、精神的健康と生活適応促進の一助となると言っている。

都築ら（2010）は、生活習慣教育を行うと、生活管理能力に基礎づけられた日常的な規則正しい生活が営まれ、主観的な健康観が増し、身体的な疲労症状が減ることがわかったとある。しかしながら、大学生の睡眠時間が短いのは、睡眠時間が確保できないのではなく、「眠らない」生活スタイルに起因すると考えられるとある。これは大学生に限らず、日本国民全体が抱える問題であり、日本人特有の眠らない傾向が十分な休息を必要としている学生にも蔓延していると小田（2011）は指摘している。

7. 睡眠不足がもたらす影響

野田（2017）は、睡眠と認知症の関連を示している。睡眠不足、睡眠断片化、睡眠の質の低下、睡眠覚醒リズムの変調は、認知機能・脳機能の低下をもたらす。睡眠障害の早期発見は認知症の予防にもつながるとある。短時間睡眠と死亡の因果関係は十分に解明されていないが、短時間睡眠による糖代謝および交感神経系や免疫系への影響が示唆されている。不眠の状況は多くの疾患と関連

しており、入眠困難とうつ病は関連があると土井（2012）をまとめている。このように睡眠の質が低下することや、生活習慣が乱れ、就床時間が後退するなどが発生する大学生の特徴からも、睡眠を含む生活習慣の見直しをすることは、学生の将来の健康を保障するものであり、在学中に睡眠教育を取り入れることが、保育者となる学生と保育の場の子どもたちのウェルビーイングにつながるものと考えざるを得ない。

V. 考察

1. 睡眠教育の導入

これまで多くの大学生と睡眠の関連性が指摘され、彼らに睡眠教育を実施する必要性が指摘されてきた。これらの研究結果からは個々の学生に対応し、丁寧な指導が必要だとある。学生は様々な問題を抱えており、精神的、身体的、社会的に問題を抱えていることがわかっている。睡眠教育を導入するにあたり、高等教育課程において、どのように、こういった睡眠教育を取り入れていくかが課題である。睡眠教育には基本として睡眠そのものの知識の学修が必要であり、生物学的な観点からの理解も取り入れなくてはならない。短期大学1年次前期には睡眠の基礎教育を取り入れ、学生自身の睡眠の実態調査と早期支援の可能性を視野にいたれた教育計画がされなくてはならない。入学と同時に生活習慣と睡眠の教育を受け、自身の健康に対して関心を持つきっかけとする。入学時の睡眠・生活習慣教育から継続して、2年次では、授業を通じた生活習慣と睡眠の教育を子どもへの教育を通して、自身の健康管理を意識付けられるようにする。

人間の体内時計の働きはサーカディアン・リズム（＝概日リズム）で、睡眠・覚醒の約24時間、正確には25時間を基本とし、食欲や眠気などを調整するシステムが動いている。このリズムが乱れると、体温や気分が変わるだけでなく、眠気を感じる時間や、ホルモン分泌に影響があることがわかっている。概日リズムは、睡眠と覚醒のリズムを外の世界のリズムと合わせている。概日リズムは脳の視床下部にある視交叉上核で、化学物質を産生し、松果体経由でメラトニン（睡眠ホルモン）を分泌することで、夜の睡眠を間接的に誘発する作用を持っている。松果体はメラトニンを分泌し、就寝時刻の2、3時間前から分泌を開始し、また朝、網膜神経細胞は太陽の光を感知し、

目に入ってから14時間から16時間後にメラトニンが分泌される。5) この概日リズムを乱すライフスタイルについては様々な研究がなされ、今回の研究対象の文献の中にもその問題があげられている。また、ブルーライトの影響も睡眠の問題に大きく関与している。ブルーライトが網膜にあたると、視床下部に伝わりメラトニンの産生が後退する。このことからスマホやパソコンの使用が与える身体への影響は睡眠時間の後退を促す。成長ホルモンは身長のためのホルモンではなく、内臓機能を整える役割も果たしている。このように睡眠は夜眠るだけの問題ではなく、朝起きるタイミングからその影響は始まっており、起床時間の後退も睡眠そのものの質に影響するという科学的根拠も教えていく必要がある。また大学生の睡眠時間が短いのは、故意に眠らない生活スタイルに起因することからも、身体への影響、疾患との関連性を示唆し、将来の疾患の予防につながることを教育しなくてはならない。近年、身体症状やホルモンバランスの問題としては、月経困難症（PMS等の疾患）の学生が増えており、松本ら（1990）が行った8歳から64歳までの女性2万7106人を対象とした調査研究によると「20代以降の成熟期の女性で月経前に身体的な症状が現れるのは85%以上、その症状が苦痛なもの50%、中には子宮内膜症などの治療が必要な人も含まれている。学生の中にはこのような症状が苦痛で授業が受けられない、眠い、登校できないという状態が存在し、月経困難症の治療を促すことも必要である。学生の30%は症状が激しく、身体症状が日常生活や学業に影響をきたすのであれば、大学での学修、学業成績にも影響することが示唆できる。治療が必要な状況の判断をするためには、月経の状況を把握することも教育の一つと考えてよいだろう。

2. 生活習慣指導の必要性

小田（2011）が言うように睡眠時間が確保できるのにも関わらず学生が自分の自由な時間を確保するために眠らないのであれば、いくら睡眠教育を行っても、学生自身が自分の健康を自己の課題と捉えない限り、生活改善は難しいであろう。自分自身の問題として、将来の疾患との結びつきや脳の機能までを教育し実践させることで、生活改善を行うところまでを指導することが重要ではないだろうか。しかし大学の授業以外に生活習慣指導と睡眠時間の重要性、月経困難症の知識等を総

合的に教えていく必要はわかっているものの、その時間の確保は難しい。

大学生の問題は、睡眠教育だけではないが、生活習慣全般の指導を行えることが理想である。短大生は在学期間が2年間しかないため、この2年間で生活習慣指導を行うかが課題である。食事、運動、睡眠の生活習慣と結び付け、関連性があることを教えていくことで、自分のとっている行動の結果がどのようになるかの予測を主体的に立てられるようにしていくのが理想である。将来の健康をふまえた自己管理の指導を行うには、健康に関連する授業を活用し、さらに自身に振り返りをさせなくてはならない。一度だけの知識指導では、睡眠を振り返ることはできず、長期にわたる体調の変化や、自身の健康度の実感などを記録、振り返りさせていくことで目に見える教育ができるのではないだろうか。

保育者養成校としては、「子どもの保健」、「幼児と健康」、「乳児保育」などの授業を活用し、関連する項目において、学生自身が自己の健康と結び付けられる可能性がある。

3. 「子どもの保健」授業内容との関連

「子どもの保健」は保育者養成の運営の基準において「保育の対象の理解に関する科目」の必修授業である。保育士を目指すものはこの授業の中で、乳幼児の健康を学ぶ。

<教科目標>

1. 子どもの心身の健康増進を図る保健活動の意義を理解する。
2. 子どもの身体的な発育・発達と保健について理解する。
3. 子どもの心身の健康状態とその把握について理解する。
4. 子どもの疾病とその予防法及び他職種連携・協働の下での適切な対応について理解する。

とある。

授業の内容は子どもの健康の理解だが、子どもの健康を理解するために、自分の健康との結びつきを考察させ、自己の健康管理を課題とさせることができる。内容は現代における子どもの健康に関する問題点を想起させ、その課題を考察できる内容となっており、1の子どもの心身の健康と保健の意義では、(1) 生命の保持と情緒の安定に係る保健活動の意義と目的 (2) 健康の概念 (3) 現代社会における子どもの健康に関する現状と課

題、2の子どもの身体的発育・発達と保健では、身体発育及び運動機能の発達と保健(2)生理機能の発達と3の子どもの心身の健康状態とその把握の下位項目には、(1)健康状態の観察(2)心身の不調の早期発見や、子どもの疾病の予防及び適切な対応では(1)主な疾病の特徴(2)子どもの疾病の予防と適切な対応とある。

子どもに指導するという視点から、保育者として学修内容だけでなく自らの健康が実現できているかを把握し、子どもの健康の観察ができることが望ましい。また保護者への指導・配慮できる教育することも、子どもの健康を保つこととしては重要である。学生自身のセルフケアと保護者指導、子供への教育は並行して進行できるようにする。

自分の睡眠時間が短いと自覚させることや、もっと自分自身を労わることで、さらに力が発揮できる昼間のパフォーマンス力が上がることを伝えていくことも教員の役割となる。

5. リフレクションシートの活用

本授業では、学びと考察を記入するリフレクションシートを活用している。全15回の授業の学びを学生自身が振り返ることができるよう1回の授業で学びの記録を行い、1枚で15回分の記述をする。この裏面に睡眠日誌を作成し、記述をさせていくことで、新たな費用をかけず健康管理を行う。リフレクションシートの両面を使用し、セルフケアの指導を行うことを次年度の目標とする。

VI. 結論

1. 睡眠研究の分析

「睡眠と生活習慣」「睡眠の質」「睡眠と精神的影響」「睡眠と学業成績」「睡眠と疾患」の5つカテゴリが生成できた。(図1)

2. セルフケア実現の指導の目標

学生の主体性や自身の健康を振り返ることができる能力、学修からの実践力がつくように指導し、授業の展開を行うことが目標となった。また学生には個人差があり、家族背景もそれぞれ複雑な事情を抱えていることも考えられるため、学生相談委員やICP(臨床心理研究所=心理相談室)との連携も踏まえて、また必要に応じて教員全体で指導が行えるようにすることも必要かと思われる。保育・教育実習前のガイダンスでよく眠るように説明しても、普段の生活の睡眠バランスが乱れていれば、急に改善することは難しい。実習期

間の睡眠時間が短くなることは実習記録を書くことから必然であろう。自分自身の健康管理は、授業期間、実習期間、長期休暇とは関係なく、その意識付けと管理ができるよう、普段からの健康管理実践ができる指導が必要となるであろう。

3. 睡眠と5つの項目の関連

睡眠は生活習慣、質、精神面、学業成績、疾患とのつながりがあることが分かった。睡眠がとれていないと、成績不振や精神面の悪化、疾患の発症につながるということが示唆されたことから、早期の睡眠教育は重要である。睡眠に問題がある学生への教育を行うには、学生全体への知識教育に加えて、家族背景や現在の生活の状況や、精神的安定感など幅広く情報の収集をする必要があることがわかる。

近年、心理・社会的不適応状態の学生の割合が増加傾向にあると指摘され⁶⁾、大学生にうつ病の発症率が高いことも報告されている⁷⁾。さらにCOVID19の影響で不安が増加していることも明らかとなっている⁸⁾。現時点で継続されている社会的な感染症対策に対して何らかの不安要素がある学生に、精神的な援助や支援の在り方を検討していくことが必要となるだろう。この支援によって、学業成績への影響や疾患の予防につながるのであれば、一人一人の学生への丁寧な指導が重要であることは明らかである。学生が自分の健康に関心を持ち、管理を意識付け、問題が起きた時に解決できる力が持てるよう睡眠教育を導入とした健康教育を実現することが目標となる。

表1 文献リスト

| | |
|----|---|
| 1 | 松田春華他（2012）女子大学生における睡眠の質に影響する要因の検討日本看護研究学会雑誌Vol.35 No.4 2012, 47-55 |
| 2 | 黒川泰貴（2013）大学生の睡眠状況が不登校傾向に及ぼす影響 東京成徳大学臨床心理学研究 13号, 2013, 3-16 |
| 3 | 島本英樹（2014）身体活動と睡眠に関する文献的研究：大学生への健康教育に向けて 大阪大学高等教育研究, 2P. 75-P82 |
| 4 | 松本禎明他（2013）睡眠を指標とした大学生の生活実態と教育的支援の必要性に関する研究 九州女子大学紀要 第50巻2号151-167 |
| 5 | 小崎墨斗他（2019）大学生における睡眠健康とストレスコーピングの関連 神戸大学発達・臨床心理学研究,18:21-28 |
| 6 | 伊熊克己（2018）大学生の睡眠と健康に関する研究：睡眠障害の現状に着目して 北海学園大学経営論集 第16巻第1号,11-23 |
| 7 | 山本隆一郎他（2009）大学生の睡眠問題調査 心身医 Jpn J Psychosom Vol.49 No.7 2009 817-825 |
| 8 | 井上久美子他（2019）女子大学生における使用場面数を指標としたスマートフォンの使用状況と健康状態や生活行動に対する自己管理能力との関係 日健教雑誌 第27巻 第2号 2019年 164-172 |
| 9 | 佐々木浩子他（2013）大学生における睡眠の質と関連する生活習慣と精神的健康 北翔大学北方圏学術情報センター年報 第5巻 9-16 |
| 10 | 長根光男（2015）睡眠パターンと学業成績や心身状態は関連するか 千葉大学教育学部研究紀要 第63巻 375-379 |
| 11 | 森山雅子（2011）女子学生の学業成績に抑うつと睡眠・覚醒パターンが与える影響 精神医学・53(3): 257-262, 2011 |
| 12 | 三宅典恵他（2015）大学生を対象とした睡眠調査について 総合保健科学 広島大学保健管理センター研究論文集 Vol.31,2015,7-12 |
| 13 | 田中芳幸他（2010）睡眠習慣と食習慣による主観的ウェルビーイング向上の可能性の検討 東京福祉大学・大学院紀要 第1巻 第1号19-27 |
| 14 | 都築学他（2010）大学生の生活と意識に関する調査研究 中央大学保健体育研究所紀要 第28号 1-19 |
| 15 | 三木澄代他（2016）大学生の睡眠・食事習慣と精神的健康の関連性について―事例の検討を通して― 環太平洋大学紀要 第10号 41-46 |
| 16 | 加納友香他（2014）大学生の生活上のストレス、神経症傾向、不眠へのこだわりが睡眠の質に及ぼす影響およびそれらの精神的な健康への影響度 日本看護研究学会雑誌Vol.37 No.4 |
| 17 | 福田一彦他（2012）大学生における睡眠覚醒リズムの問題点について 江戸川大学紀要 第22号 43-49 |
| 18 | 野田明子（2015）大学生に対する睡眠教育と睡眠衛生指導の重要性 臨床検査学教育 Vol.7, No.2 137-142 |
| 19 | 杉田義郎（2011）大学生の生活リズムと睡眠問題 大学と学生 特集メンタルヘルス 2011.1 17-23 |
| 20 | 野田明子（2017）睡眠検査 医学検査 Vol.66 No.J-STAGE-2 認知症予防のための検査特集 2017 |
| 21 | 許斐氏元他（2014）ピッツバーグ睡眠質問票日本版を用いたためまい患者における睡眠障害の検討 Equilibrium Res Vol.73(6)502-511,2014 |
| 22 | 栗山健一（2011）睡眠と記憶、認知機能 日本生物学的精神医学会誌 22巻3号 睡眠研究の動向 151-157 |
| 23 | 西迫成一郎（2010）心理的要因が睡眠状況に及ぼす影響 相愛大学人間発達学研究 2010.3. 49-56 |
| 24 | 土井由利子（2012）日本における睡眠障害の頻度と健康影響 保健医療科学 2012 Vol.61 No.1 3-10 |
| 25 | 古谷真樹他（2010）大学生における睡眠時間の規則性と幼児の睡眠・生活習慣への認識との関連 小児保健研究第69巻 第4号517-524 |
| 26 | 内田英二他（2014）大学生における居住形態の違いが睡眠習慣および食習慣に及ぼす影響 大正大学研究紀要 第100輯 331-340 |
| 27 | 高柳茂美（2017）大学生のメンタルヘルスの実態とその関連要因に関する疫学研究 厚生指針 第64巻第2号 20172月14-22 |
| 28 | 小田史郎（2011）大学生アスリートの睡眠と生活習慣に関する研究 北翔大学障がいスポーツ学部研究紀要 第2号 11-18 |

おわりに

健康づくりのための睡眠指針2014

～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざましのメリハリを。
3. 良い睡眠は生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない適度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。

睡眠障害対処の12の指針

1. 睡眠時間はひとそれぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2. 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法
3. 眠たくなってから床につく。就寝時間にこだわりすぎない
4. 同じ時刻に毎日起床
5. 光の利用でよい睡眠
6. 規則正しい3度の食事と、規則的な運動
7. 昼寝をするなら15時前の20～30分
8. 眠りが浅いときには、むしろ積極的に遅寝・早起きに
9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
10. 充分眠っても日中の眠気が強い時は専門家に
11. 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

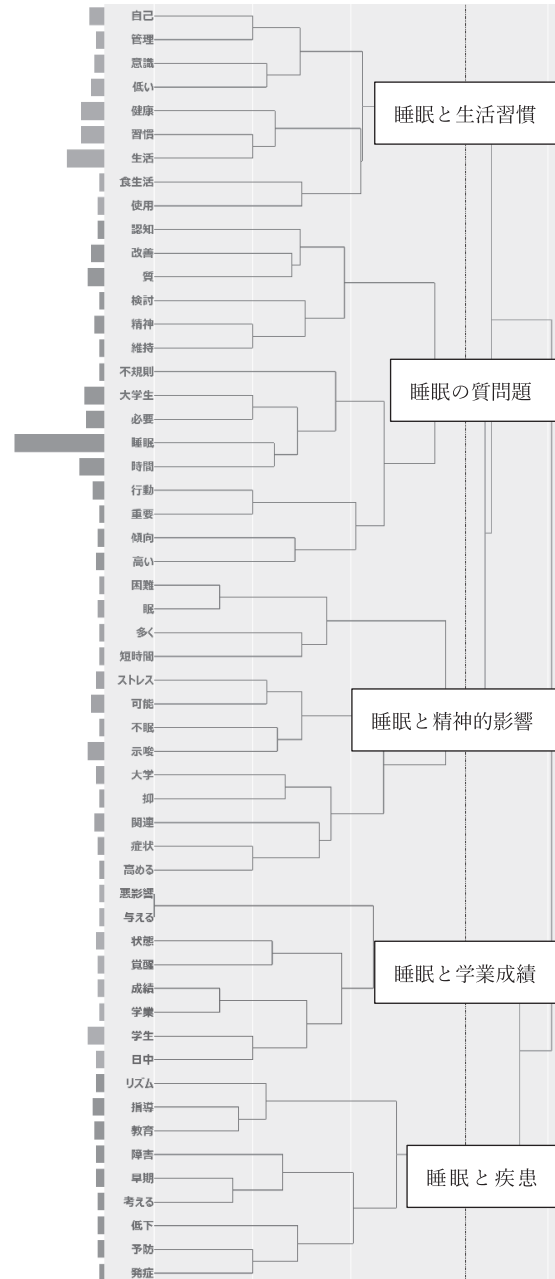


図1 睡眠と関連する問題点

参考文献

スハス・クシルサガル 食事 睡眠 運動の教科書 かんき出版

厚生労働省、健康づくりのための睡眠指針2014

<http://www.saitama-u.ac.jp/hoken/hoken/2014-07-no1.pdf>

緒方妙子、大塔美咲子 大学生の月経前症候群（PMS）と日常生活習慣及びセルフケア実態 九州看護福祉大学紀要 Vol. 13, No1, 57-65

松本悠貴、内村直尚、石田哲也、豊増功次、星子美智子、久篠奈苗、森美穂子、森松嘉孝、石竹達也 3次元

型睡眠尺度（3 Dimensional Sleep Scale:3DSS）一日勤者版一のカットオフ値について：ピッツバーグ睡眠質問票（Pittsburgh Sleep Quality Index:PSQI）による睡眠障害判定を用いた検討 産業衛生誌2015;57（4）:140-143 引用

杉田義郎 大学生の睡眠リズムと健康問題 大学と学生、独立行政法人日本学生支援機構、第89号通巻563号2011.（1）17-23 内山真 睡眠治療と対応と治療ガイドライン 株式会社じほう

土井由利子、箕輪真澄、内山真、他：ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成。精神科治療13：755-763 1998

人口減少・社会構造の変化の中で、ウェル・ビーイングの向上と生産性向上の好循環、多様な活躍に向けて 雇用政策研究会報告書 概要

及川郁子・草川功 シードブック子どもの保健 2019年度 新保育士養成課程対応 建帛社

幼児教育・保育の国際比較 OECD国際幼児教育・保育従事者調査2018報告書〔第2巻〕国立教育政策研究所編 2021

- 1) 西村清治 スタンフォード式最高の睡眠 サンマーク出版
- 2) 栗山健一（2011）睡眠と記憶、認知機能 日本生物学的精神医学会誌 第22巻3号 睡眠研究の動向 151-157
- 3) 森山雅子（2011）女子学生の学業成績に抑うつと睡眠・覚醒パターンが与える影響 精神医学53（3）：257-262,2011
- 4) 駒田陽子、井上雄一 睡眠障害の社会生活に及ぼす影響 心身医vol.47 No.9.2007 785-791
- 5) Robert Rosenberg, DO, FCCP Motomi Ueno Sleep Soundaly Every Night, Feel Fantastic Every Day, Shasta International
- 6) 上田裕美（2002）抑うつ感を訴える大学生 教育と医学20（5）,428-433.2002-05
- 7) 山崎理恵、村松公美子（2014）大学生のおける抑うつ傾向について 内的作業モデルの視点からの検討 臨床心理学研究vol.7,55-62
- 8) 藤井義久（2021）新型コロナウイルス感染拡大が大学生の及ぼす心理的影響—COVID-19感染拡大不安尺度開発に向けた予備的検討- 岩手大学教育学部付属教育実践・学校安全学研究開発センター研究紀要 第1巻（2021.3）195-204