

大学生の睡眠問題と学業関連機能・遅刻欠席の関連：就寝前スマートフォン使用とアルバイトに着目して

222D0853 古田大和
(指導教員 種市康太郎)

大学生の睡眠問題は、単なる個人の生活習慣の問題にとどまらず、学業遂行や大学生活への適応、さらには将来の社会参加にも影響を及ぼしうる重要な課題である。本研究は、大学生を対象に、不眠傾向や日中の眠気が授業中機能および授業出席関連行動とどのように関連するかを検討し、あわせて就寝前スマートフォン使用やアルバイトといった生活習慣の影響を体系的に明らかにすることを目的とした。

調査は大学生 86 名を対象に、Google フォームを用いた無記名の質問紙形式で実施した。測定指標には、アテネ不眠尺度 (AIS) による不眠傾向、学業関連機能 (集中度、うとうと頻度)、授業出席関連行動 (遅刻回数、欠席コマ数)、心理的ストレス (K6)、および生活習慣 (アルバイトの有無、就寝前スマートフォン使用時間、入眠時刻) を用いた。

分析の結果、まず睡眠関連指標と学業関連機能の間に明確な関連が認められた。相関分析の結果、授業中の集中度は、日中の眠気 (AIS8) および不眠傾向 (AIS 合計) と有意な負の相関を示した。つまり、不眠や眠気が強いほど、授業中に集中できているという主観的実感が低い傾向にある。同様に、授業中の居眠りの少なさ (うとうと頻度得点) も眠気や不眠傾向と負の相関を示しており、睡眠の質的・量的不足が授業中の居眠りの増加に直結していることが示唆された。

次に、授業出席関連行動との関連については、不眠傾向が強いほど遅刻回数が多いという有意な正の相関が確認された。これは、睡眠が乱れることで朝の覚醒水準が低下し、起床や登校が困難になるという経路を裏付けるものである。一方で、欠席コマ数については睡眠指標との明確な関連は見られなかった。欠席は、睡眠以外にも授業の重要度や学業動機づけなど複数の要因に左右されるため、単一の睡眠指標のみでは説明しきれない可能性が指摘されている。

生活習慣の影響に焦点を当てると、アルバイトの有無が日中の眠気に有意な影響を与えていることが判明した。 t 検定の結果、アルバイトをしている群は、していない群よりも有意に眠気が強かった。また、就寝前のスマートフォン使用時間と眠気の間にも有意な正の相関が認められ、使用時間が長いほど翌日の眠気が強まる傾向が示された。ただし、分散分析の結果からは、スマートフォン使用が「一定時間を超えると急激に悪化する」というよりも、使用時間の増加に応じて連続的に眠気が高まる可能性が示唆されている。

さらに、睡眠習慣 (入眠時刻) の影響を検討したところ、平日の入眠時刻が 25 時 (午前 1 時) 以降の群は、それ以前の群に比べて授業中の集中度が有意に低いことが示された。これは、夜型化や社会的制約とのずれ (社会的ジェットラグ) が、日中の機能低下を

招く一因となりうることを示唆している。

以上の結果を総合すると、大学生における不眠や眠気は授業中の機能低下や遅刻の増加と密接に関連しており、その背景にはアルバイトや就寝前スマートフォン使用、入眠時刻の遅れといった生活習慣が存在することが浮き彫りとなった。

本研究の限界として、第一に、授業内で調査依頼を行ったため、深刻な睡眠問題を抱え授業に参加できていない学生が調査対象から漏れている可能性（サンプルの偏り）が挙げられる。第二に、自己報告に基づくデータであるため、回答誤差や主観による偏りが生じやすい点がある。第三に、大学生の生活実態は「平日・休日」の区別が必ずしも明確ではなく、個々のスケジュールに依存する側面が大きい点が挙げられる。

今後の課題としては、ウェアラブル端末等の客観的な記録を用いた分析を行うことや、個々の学生の生活条件に基づいたより精緻な睡眠習慣の測定を行うことが求められる。本研究の知見は、大学生に対する睡眠教育において、就寝前の行動調整やアルバイトの勤務条件への配慮が学業機能の維持に資する可能性を示す実践的な示唆を与える内容と考えられる。