

修士論文（要旨）
2025 年 1 月

大学生における睡眠，抑うつとレジリエンスの関連の検討

指導 山口 一 教授

国際学術研究科
国際学術専攻
心理学実践研究学位プログラム 臨床心理分野
223J2007
嶋田 梨乃

Master's Thesis (Abstract)
January 2025

Relations between sleep, depression, and resilience in university students

Rino Shimada
223J2007
Master of Arts Program in Clinical Psychology
Master's Program in International Studies
International Graduate School of Advanced Studies
J. F. Oberlin University
Thesis Supervisor: Hajime Yamaguchi

目次

第1章 問題と目的	1
第2章 方法	3
2.1 調査対象者と調査期間	3
2.2 調査手続き	3
2.3 倫理的配慮	3
2.4 質問項目	3
2.5 分析方法	5
2.6 予想される結果	5
第3章 結果	6
3.1 データの処理および概要	6
3.2 内的妥当性の確認 (RS-S)	7
3.3 正規性の検定 (AIS-J, CES-D)	7
3.4 各尺度の記述統計量	8
3.5 睡眠と抑うつに関連の検討	9
3.6 睡眠関連指標同士の関連	9
3.6.1 クロノタイプ	9
3.6.2 SJL	9
3.6.3 睡眠負債	10
3.6.4 平日の睡眠習慣の不規則性	11
3.7 睡眠と抑うつに関連について	11
3.7.1 睡眠と抑うつに関連の概観	11
3.7.2 SJL と抑うつに関連	11
3.7.3 睡眠時間と抑うつに関連	12
3.7.4 抑うつに対する睡眠関連指標、不眠感の影響の比較	14
3.8 睡眠と抑うつおよびレジリエンスに関連の検討	14
3.9 抑うつに対する睡眠とレジリエンスの影響の検討	15
3.10 睡眠とレジリエンス、抑うつの関係のモデル図の検討	16
第4章 考察	17
4.1 大学生の睡眠習慣、睡眠不足の現状について	17
4.2 睡眠関連指標の相関について	18
4.3 抑うつに対する睡眠関連指標の影響	20
4.4 睡眠と抑うつ、レジリエンスの相関	21

4.5 抑うつに対する 睡眠とレジリエンスの影響の検討	21
4.6 共分散構造分析による因果モデルの検討.....	22
4.7 総合考察.....	23
第 5 章 課題と限界	24

謝辞

引用文献

付録

1. 調査協力をお願い（教員向け）
2. ミュンヘンクロノタイプ質問紙（Kitamura et al,2014）
3. 都神研式生活習慣調査（宮下，1994），理想的な睡眠時間を尋ねる項目
4. アテネ不眠尺度日本語版（Okajima et al.,2013）
5. 大学生用レジリエンス尺度（齋藤・岡安，2011）
6. うつ病自己評価尺度（島・鹿野・北村・浅井，1985）
7. 調査協力をお願い（学生向け）

第1章 問題と目的

睡眠はいずれの年代においても心身の健康増進・維持に不可欠な休養活動である。睡眠の問題がうつ病の再燃・再発リスクを高めることや（厚生労働省，2023），睡眠の問題自体が精神障害の発症リスクを高めることが知られている（Li et al.,2016）。2019年に厚生労働省が実施した国民健康・栄養調査では，約5人に1人が睡眠に何らかの問題を抱えている現状が報告されており，大学生においても同様に問題となっている。

睡眠は単に睡眠時間だけで良好か不良か判断できるものではなく，睡眠の質や規則性も考慮する必要があるが（松本ら，2014），睡眠リズムに関して，近年「社会的ジェットラグ（Social jetlag：以下 SJL）」が注目されている。SJL とは，社会的なリズムと個人の概日リズムの不一致によって心身の不調を呈する状態を表す概念（Wittmann et al, 2006）で，平日の睡眠中央時刻と休日の中央睡眠時刻の差が指標となる。平日の睡眠時間とは独立して日中の眠気に関連しており（Komada et al, 2016），抑うつと正の相関を示したという海外の報告もある（Levandovski et al., 2011）。大学生は，授業時間が曜日によって異なるため，睡眠リズムの後進や睡眠時間の短縮など睡眠が不規則になりやすく，慢性的な睡眠不足や SJL が生じるリスクが高いといえる。また，大学生の不規則な睡眠習慣が生じる背景には生得的なクロノタイプ（個人の睡眠・覚醒の時間的指向性）も大きく関連している。

抑うつへ影響を持つ要因の1つにレジリエンスが挙げられる。レジリエンスについては，下位尺度の一部と睡眠障害との間に因果関係が見られた報告（斎藤，2014）があり，睡眠と抑うつの両方に関連する要素と考えられる。本研究では，大学生の睡眠習慣を包括的に検討し，抑うつに対する睡眠の規定要因を検討する。なお，睡眠リズムの要因として，まだ日本での研究が少ない SJL を取り上げる。また，レジリエンスが睡眠と抑うつに対して緩衝効果を持つと仮定して検討を行う。

仮説1 クロノタイプが夜型に近いほど SJL は増加する。

仮説2 SJL が大きい程，不眠感，睡眠負債が大きく，平日の睡眠習慣が不規則である。

仮説3 SJL が大きいほど，抑うつの程度が高い。

仮説4 睡眠に関連した指標の中では，SJL が抑うつに対して最も影響力がある

仮説5 レジリエンスが高い場合，SJL の影響を抑制，抑うつの低減に繋がる。

第2章 方法

2.1 手続き

桜美林大学研究活動倫理委員会の承認（申請番号：23058）を受けた後，A 大学の 18～25 歳の大学生を対象として，Web 上の google form 用いた質問紙調査を実施した。調査期間は 2024 年 5 月～11 月であった。

2.2 質問紙の構成

- (1) 表紙（本研究の趣旨や調査協力依頼の旨，倫理上の配慮を含んだ説明文）
- (2) 対象者に関する項目（年齢，性別，学年）
- (3) ミュンヘンクロノタイプ質問紙日本語版（Kitamura et al,2014）
- (4) 都神研式生活習慣調査（宮下，1994）より変動性に関する 3 項目
- (5) 理想的な睡眠時間：「睡眠負債」（理想的な睡眠時間-平日の睡眠時間）を算出
- (6) 大学生用レジリエンス尺度（齊藤・岡安，2011）

- (7) アテネ不眠尺度 (Okajima et al., 2013)
- (8) CSE-D (島・鹿野・北村・浅井, 1985)

第3章 結果および考察

睡眠に関連した指標同士の相関分析の結果、クロノタイプと SJL、平日の睡眠習慣の不規則性との間にはそれぞれ正の相関傾向が見られた。よって仮説 1 は支持された。SJL については睡眠負債、平日の睡眠習慣の不規則性との間には相関が見られたが、不眠感との間には相関が見られなかったため、仮説 2 は一部支持された。SJL は平日の睡眠時間との間に弱い負の相関、休日の睡眠時間との間に弱い正の相関、休日の睡眠中央時刻との間に中程度の相関が見られた。つまり、SJL が大きくなるパターンとして、睡眠時間は変わらないが休日の睡眠スケジュールが全体的に後進するパターンの他、平日の睡眠不足を休日の睡眠時間の延長によって補おうとする結果として SJL が生じるパターンが考えられる。前者ではクロノタイプの影響が特に大きいと推察される。また、これらの両方のパターンが並行して起こる場合には、余計に SJL が大きくなると考えられる。

SJL と抑うつの間には相関が見られなかったが、30 分ごとに区切った SJL を独立変数、抑うつを従属変数として分散分析を実施した結果、「2 時間以上～2 時間未満」よりも「3 時間半以上」の抑うつが有意に高かった。仮説 3 は一部支持されたといえる。基準は曖昧であるものの、SJL が一定の基準を超えると抑うつが有意に高い可能性が示唆された。

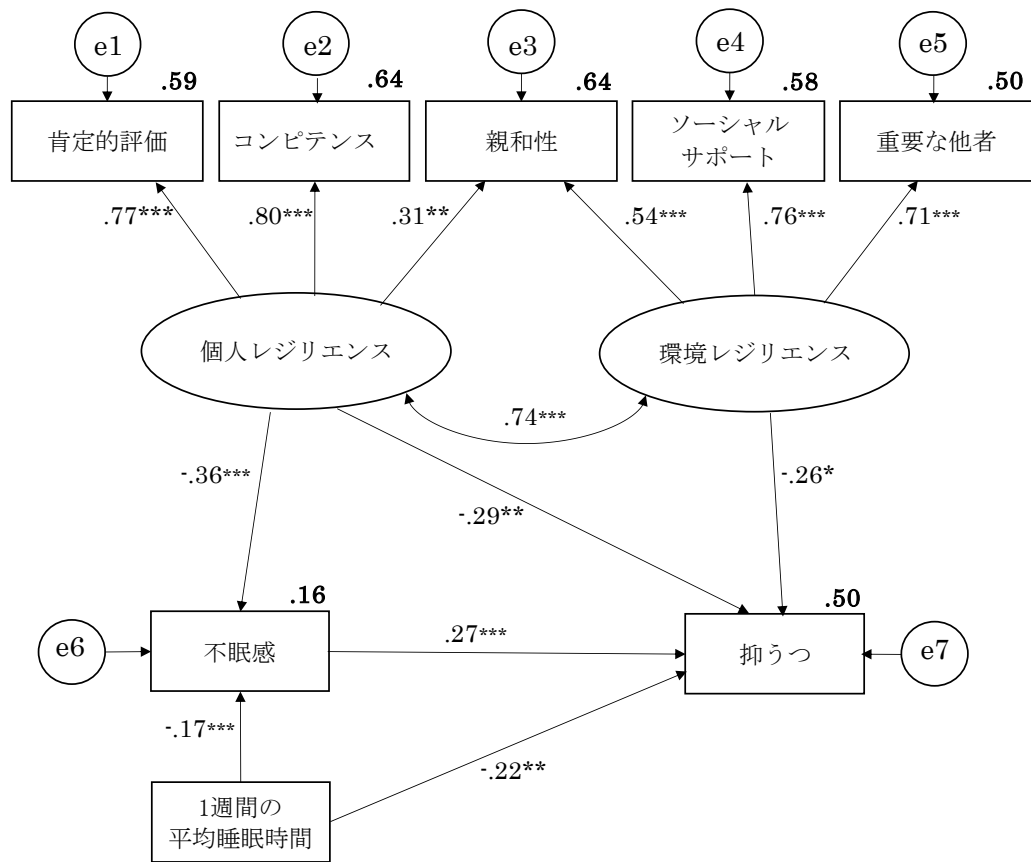
各睡眠関連指標、不眠感が抑うつに与える影響を検討するために重回帰分析を行った結果、抑うつに対して不眠感の影響力が大きく、次点で平日の睡眠時間の影響力が大きい結果となった。本研究では、「睡眠の質や量がとれていても睡眠リズムが崩れていると抑うつにつながる」と想定していたが、抑うつに対して不眠や睡眠時間の影響力が高い結果となった。仮説 4 は支持されなかった。本研究の結果からは、抑うつを低減・予防する為には、睡眠時間を確保するとともに、不眠感が生じない質の良い睡眠をとることが第一だと示された。

睡眠に関連した指標、レジリエンス、抑うつ間の相関分析の結果、大学生用レジリエンス尺度の 5 つの下位尺度のうち、3 因子（「肯定的評価」、「コンピテンス」、「親和性」）と不眠感との間に弱い正の相関が見られた。SJL と抑うつとの間に相関が見られなかったため、レジリエンスと抑うつに双方に相関が見られた不眠感を、睡眠に関わる独立変数としてモデルに採用し、共分散構造分析を行った。重回帰分析において抑うつへの影響力が見られた 1 週間の平均睡眠時間も独立変数として投入し、有意でないパスを削除したところ、十分な適合度があるモデルが得られた (Figure 1)。「個人レジリエンス」から不眠感に対して有意な負のパス、抑うつに対して有意な負のパスが示されたため、不眠感と抑うつに対して「個人レジリエンス」が緩衝効果を持つことが明らかとなった。仮説 5 は支持されなかったが、SJL に変わるモデルを得る結果となった。またこのモデルでは、1 週間の平均睡眠時間は不眠感に対して有意な負のパス、抑うつに対して有意な負のパスが示された。すなわち、1 週間の平均睡眠時間は、不眠感を高めることで抑うつにつながるという間接的影響だけでなく、不眠感を伴わずとも抑うつに対して直接的影響があると示された。

本研究では、レジリエンスを高めることで抑うつの改善に繋がるだけでなく、不眠感を直接的に改善できる可能性や、不眠感から生じる抑うつを間接的に改善できる可能性が示唆された。睡眠が抑うつのリスク要因となる際の予防的介入において、レジリエンスが重要な要素になることが示されたといえる。

Figure 1

睡眠と抑うつに対するレジリエンスの影響のパス図



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

注) 太字は説明率を示す。

$\chi^2 = 19.389$, $df = 15$, $p = .197$,
GFI = .980, AGFI = .953, CFI = .993,
RMSEA = .035, AIC = 61.389

引用文献

- Chang,P.P., Ford,D.E., Mead,L.A., Cooper-Patrick,L., Klag,M.J.(1997). Insomnia in young men and subsequent depression: The Johns Hopkins Precursors Study. *American Journal of Epidemiology*,146 (2),105-114.
- 服部 祐兒・石田 敦子・村松 常司・廣 美里・廣 紀江 (2014). 高校生のレジリエンスと生活習慣の関連 東海学園大学研究紀要,19,91-101.
- Ford,D.E., Kamerow,D.B.(1989). Epidemiologic study of sleep disturbances and psychiatric disorders. An opportunity for prevention?. *JAMA*,262,1479-1989.
- 福井 義一・福井 貴子 (2009). 大学生の生活リズム (朝型一夜型) とその認知的評価がストレス反応に及ぼす影響 広島大学大学院教育学研究科紀要,68, 261-270.
- 福田 一彦・浅岡 章 (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,22,43-49
- 古谷 真樹・田中 秀樹・上里 一郎 (2006). 大学生におけるストレス反応および睡眠習慣の規則性と睡眠健康との関連—睡眠健康改善に有用なストレス・コーピングの検討— 学校保健研究,47(6),543-555.
- 石毛 みどり・武藤 隆 (2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャルサポートとの関連—受験期の学業場面に着目して— 教育心理学研究,53, 456-457.
- 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,16(1),11-23.
- 影山 淳・巽 あさみ・藤野 善久・渡井 いずみ (2022). 日本人製造業労働者における社会的ジェットラグとプレゼンティーズムの関連 産業衛生学雑誌, 64(1),12-21.
- Kaneita,Y. Ohida T, Uchiyama M, Takemura S, Kawahara K,Yokoyama E,et al.(2006). The relationship between depression and sleep disturbances: a Japanese nationwide general population survey. *The Journal of clinical psychiatry*,67,196-203.
- 勝 健誠 (2022). 大学生における自己効力感と心身の健康との関連性 大阪経済法科大学論集, 117, 29-46.
- Kitamura,S.Hida,A.,Aritake,S.,Higuchi,S.Enomoto,M.,Kato,M.,Vetter,C.,Roenneberg,T, Mishima,K (2014). Validity of the Japanese version of the Munich ChronoType Questionnaire. *Chronobiol Int*, 7, 845-50.
- Komada,Y., Breugelmans,R., Drake,C.L. , Nakajima,S., Tamura,N., Tanaka,H. , Inoue.S., Inoue,Y.(2016). Social jetlag affects subjective daytime sleepiness in school-aged children and adolescents: A study using the Japanese version of the Pediatric Daytime Sleepiness Scale (PDSS-J). *Chronobiol Int* ;33(10),1311-1319.
- 駒田 陽子 (2018). 睡眠負債とソーシャルジェットラグが心理社会的問題に及ぼす影響 ストレス科学, 33(19),72-79.
- 駒田 陽子 (2024). 労働者の睡眠負債と社会的ジェットラグ 産業医学ジャーナル,47(3),59-64.
- 駒田 陽子・宮崎 総一郎 (2022). 睡眠負債と社会的ジェットラグが心身の影響に及ぼす影響とその対策 中部大学生命健康科学研究紀要,18, 24-30.
- 厚生労働省(2014). 一般成人における睡眠時間の不足とうつ病の関連について 健康日本 21 (第2次) に即した睡眠指針への改訂に資するための疫学研究. 厚生労働科学研究成果データベース. Retrieved January 9, 2025 from <https://mhlw->

- grants.niph.go.jp/system/files/2013/133061/201315046A_upload/201315046A0012.pdf
厚生労働省 (2019). 令和元年国民健康・栄養調査報告 Retrieved July 10, 2024, from https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/r1-houkoku_00002.html
- 厚生労働省 (2023). 健康づくりのための睡眠ガイド 2023 Retrieved July 10, 2024, from https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/suimin/
- Levandovski,R.,Dantas,G., Fernandes,L.C., Caumo,W., Torres,I., Roenneberg,T., Hidalgo,M.P., Allebrandt,K.V.(2011). Depression scores associate with chronotype and social jetlag in a rural population, *Chronobiol Int*,28(9),771-778.
- Li,L.,Wu,C.,Gan,Y.,Qu,X.,Lu,Z.(2016). Insomnia and the risk of depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *BMC Psychiatry*,16(1),375.
- Matsumoto,Y., Toyomasu,K., Uchimura,N.(2011). Assessment of physical and mental health in male university students with varying sleep habits. *Kurume Medical Journal*,58,105-115.
- 松本 悠貴・内村 直尚・石田 哲也・豊増 功次・久篠 奈苗・森 美穂子・森松 嘉孝・星子 美智子・石竹 達也 (2014). 睡眠の位相・質・量を測る 3次元型睡眠尺度 (3 Dimensional Sleep Scale; 3DSS) ―日勤者版の信頼性・妥当性の検討― 産業衛生学雑誌,56(5), 128-140.
- 三島 和夫 (2016). 社会的ジェットラグがもたらす健康リスク 日本内科学会雑誌,105(9), 1675-1681.
- 三島 和夫 (2019). 社会的ジェットラグと睡眠 学術の動向,24(8),8_32-8_39.
- 宮下 彰夫 (1994). 3.1 睡眠調査 (生活習慣調査) 睡眠学ハンドブック, 日本睡眠学会 (編), 朝倉書店, 533-537.
- Okajima,I., Nakajima,S., Kobayashi,M., Inoue,Y.(2013). Development and validation of the Japanese version of the Athens Insomnia Scale. *Psychiatry Clin Neurosci* ,67(6),420-425.
- 村田 伸・津田 彰・稲谷 ふみ枝 (2004). 在宅障害高齢者の主観的健康感に及ぼす ADL ならびにライフスタイルの影響 行動科学,43(2),51-57.
- 大石 祥寛 (2021). クロノタイプによる健康度・生活習慣の差異に関する研究 ―保育者・教員養成課程の短期大学生を対象とした調査より―, 奈良佐保短期大学研究紀要,29, 1-10 .
- 斉藤 暁子 (2014). 青年期女子におけるレジリエンスと, ソーシャルサポート, 一般的健康, 睡眠との関連 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要,10,131-140.
- 齊藤 和貴・岡安 孝弘 (2010). 大学生用レジリエンス尺度の作成 明治大学心理社会学研究,5, 22-32.
- 齊藤 和貴・岡安 孝弘 (2011). 大学生のレジリエンスがストレス過程と自尊感情に及ぼす影響 健康心理学研究,24(2),33-41.
- 佐々木 浩子・木下 教子・高橋 光彦・志渡 晃一 (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,5,9-16.
- 菅 重博・武田 彰久・佐々木 圭吾・端詰 勝敬・坪井 康次 (2011). 生活習慣と睡眠(シンポジウム:睡眠と健康,2010 年,第 51 回日本心身医学会総会ならびに学術講演会(仙台)) 心身医学,51(9),783-789.
- 田村 典久・田中 秀樹・駒田 陽子・成澤 元・井上 雄一 (2019). 平日と休日の起床時刻の乖離

- と眠気, 心身健康, 学業成績の低下との関連 心理学研究, *90*(4), 378-388.
- 徳田 完二 (2013). 大学生の生活習慣と精神的健康に関する予備的研究—生活習慣, レジリエンス, および睡眠について— 立命人間科学研究, *27*, 91-100
- Werner, E.E. (1992). The children of Kauai: Resiliency & recovery in adolescence & adulthood. *Journal of Adolescent Health*, *13*, 262-268.
- Wittmann, M., Dinich, D., Merrow, M., Roenneberg, T. (2006). Social jetlag: misalignment of biological and social time. *Chronobiol Int*, *23*, 497-509.
- 吉村 典子 (2006). 楽観性が健康に及ぼす影響—リスクテイキング行動, 生活習慣 楽観的認知バイアス, 健康状態との関連から— 甲南女子大学研究紀要 人間科学編, *43*, 9-18.