

学術研究振興資金 研究活動報告

私学事業団では、広く一般から受け入れた寄付金から学術研究振興基金を設けて、その運用益を「学術研究振興資金」として私立大学等の優れた学術研究に交付しています。本号では、平成28年度に交付された研究の中から江戸川大学の研究「大学生のドロップアウト防止のための介入方法の確立」研究代表者 社会学部 福田 一彦（ふくだ かずひこ）教授をご紹介します。

● 研究の背景

睡眠とは、疲労などによって受動的に生じている現象ではなく、脳の一部分が脳のほかの部分で覚醒や睡眠という状態に変化させる能動的なプロセスによって生じています。また、睡眠と覚醒を含めて、我々のさまざまな身体機能を、約24時間の周期で変動を繰り返して、この周期的な変化は脳の中の生物時計によって制御されています。

睡眠覚醒リズムは、発達によって変化します。新生児期には約24時間のリズム（サーカディアンリズム）は顕著には認められず、乳児期を通して明確化します。幼児期に昼寝が減少し就学前には消失します。児童期には睡眠覚醒リズムに顕著な変化は認められませんが、思春期の開始とともに夜型化や睡眠時間の短縮が進みます。この影響で日中の眠気が増大し、大学生において一生で最も乱れた睡眠パターンとなります。さらに、日本の大学生の睡眠時間は世界一短いとされています。睡眠習慣の乱れは、抑うつや不安などの精神健康に悪影響を与え、学業成績にも影響することが指摘されています。

多くの大学において、入学生の基礎学力の低下と退学者数の増加が問題になっており、基礎学力の低下や心理的要因による修学困難に対応するた

め、学習支援や相談センターなどが設置されています。しかし、実際にドロップアウトしていく大学生を見てい

ると、多くが生活リズムの乱れを起因として、午前中の授業への出席率の低下、学力の低下、そして、心理状態の悪化（睡眠の乱れがうつ病の危険因子であることが明らかにされている）などが生じ、結果として大学を辞めざるを得なくなる事例が非常に多い印象がありました。

また、最近（平成27年）の文部科学省の調査によれば、「生活リズムの乱れ」が不登校のきっかけの第2位となっています。

● 研究の目的

本研究は、大学生のドロップアウトに関わるさまざまな要因の関与について、客観的な指標を用いて、それぞれの要因が果たしている役割の重要性を科学的に評価し、最終的には、ドロップアウトの減少のための、効果的なシステムの提言を行うことを目的としています。

● 研究内容

この研究は、大学生の生活リズムと学業成績や精神健康との関係を探るといふ学術的な興味に基づく部分と、大学生の修学状況を改善したいという実践的な興味に基づく部分の両者を出発点としています。こうした研究を行う

際に問題となるのは、学生の成績情報などの個人情報扱いの難しさや、出席状態の把握の困難さであろうと思われます。幸いにして、このプロジェクトは、学内の委員会活動の一環として認知され、学生の成績情報の閲覧や利用について、学内の倫理委員会の承認が得られたほか、本学では、学生の出欠状況を電子的に管理できるシステムが導入されていることなどもあり、これらの困難を乗り越えることができました。

我々の研究結果が他大学でも活かされることを望みますが、これらの点を克服する必要があります。研究では、GPA、取得単位数、授業への出席率、入学時の学力テスト、精神健康度、大学への愛着、不適応感、入学目的や友人関係の尺度、そして睡眠学的な変数として睡眠習慣や睡眠の質や日中の眠気を質問紙によって取得しました。ROC (Receiver Operating Characteristic) 解析を用いて、ドロップアウトリスクの高さを予測する変数として、1年次の睡眠効率が最も精度が高い（感度76%、特異度70%）ことを見出しました。つまり、入学時の学力よりも、生活習慣に関する変数が重要であったということになります。また、留年や退学を目的変数として多変量解析（多重ロジスティック解

析）を行った結果、有意な変数として、GHQ（精神的健康度）、週末睡眠時間（6時間未満）、徹夜（月1回以上）、就床時刻変化（2時間以上）が見出されました。

以上の結果を基に、睡眠生活習慣の問題を抱える学生を対象として介入的指導を行い、現在も継続中です。介入によって明確な成果が認められ、睡眠生活習慣の改善が認められ、卒業まで到達した学生もいます（図）。今後、一般の教員がこのような指導をできるような、マニュアルの整備を行う予定です。

最後になりましたが、私学事業団のご支援に深い感謝の意を表すとともに、今後多くの素晴らしい研究がご支援を受け開花することを願っております。

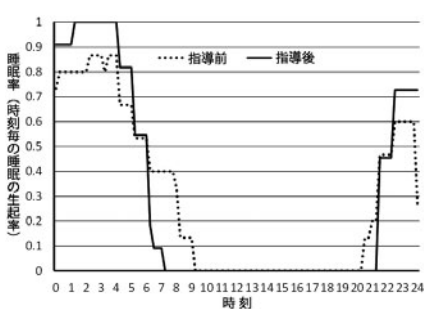


図 指導的介入前後の睡眠覚醒パターン