

# 「大学生における睡眠習慣が大学生活に与える影響」 －縦断調査を用いた検討－

## 大学生における睡眠の乱れが大学生活に与える悪影響の例

学業不振  
留年・退学



精神健康  
の悪化



認知機能  
の低下



対人関係上  
の問題増



大学生活に与える睡眠習慣の影響について、より詳細で多面的な検討が求められている!!

そこで我々は・・・

睡眠習慣が大学生活に与える影響を多面的・包括的に検討するための基礎的データ蓄積を目指し、2020年度から学内の研究助成を受けて継続的なデータ収集を開始。

### 調査概要

年に2回(前期と後期に各1回)Web調査で以下のものを測定。

#### 質問紙(Webアンケート)

精神健康度, 睡眠不足度, 睡眠障害の可能性, クロノタイプ(朝型-夜型度),  
日常生活における眠気, 調査に参加した時間帯

#### Webブラウザ上でのオンライン認知課題

ストループ課題(選択的注意機能を測定)



ストループ課題は画面上に出てくる文字の意味を無視してフォント色を判断する課題で、その成績は前頭葉機能を反映していると考えられます。

### 解析結果(一部紹介)

選択的注意機能に与える睡眠の影響を見てみると。。。

夜に調査に  
回答している



普段から  
睡眠不足



選択的注意機能が低い



色々なものが気になる～  
集中できない～

普段からの十分な睡眠時間確保が頭をしっかりと働かせるために必要

## 眠りが心身におよぼす影響

大学生の睡眠習慣を縦断的に調査した結果から視えたこと

学内研究助成

「大学生における睡眠習慣が大学生活に与える影響」  
－縦断調査を用いた検討－



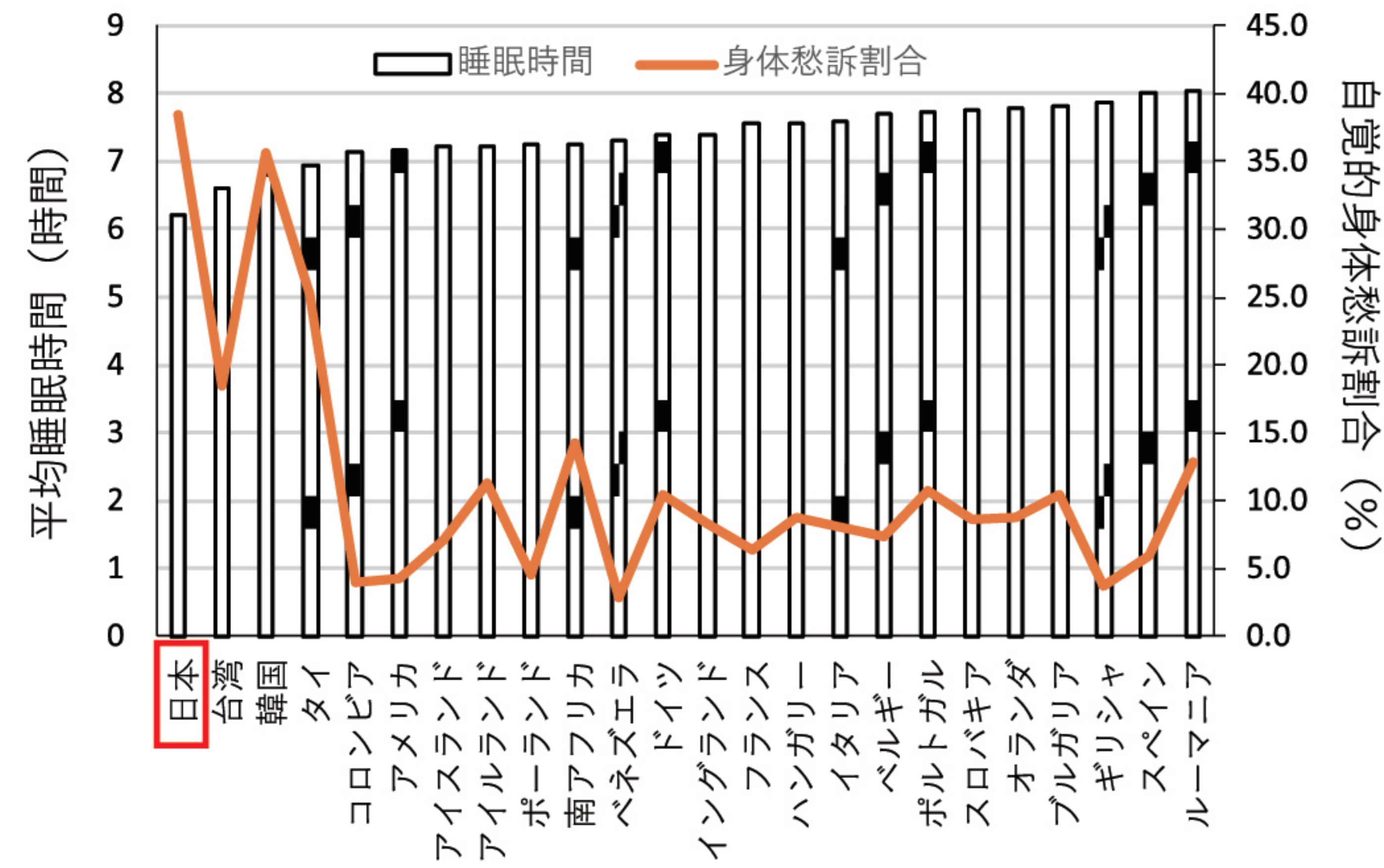
眠りの不思議を解き明かし、  
眠りを通して社会に貢献する

江戸川大学睡眠研究所



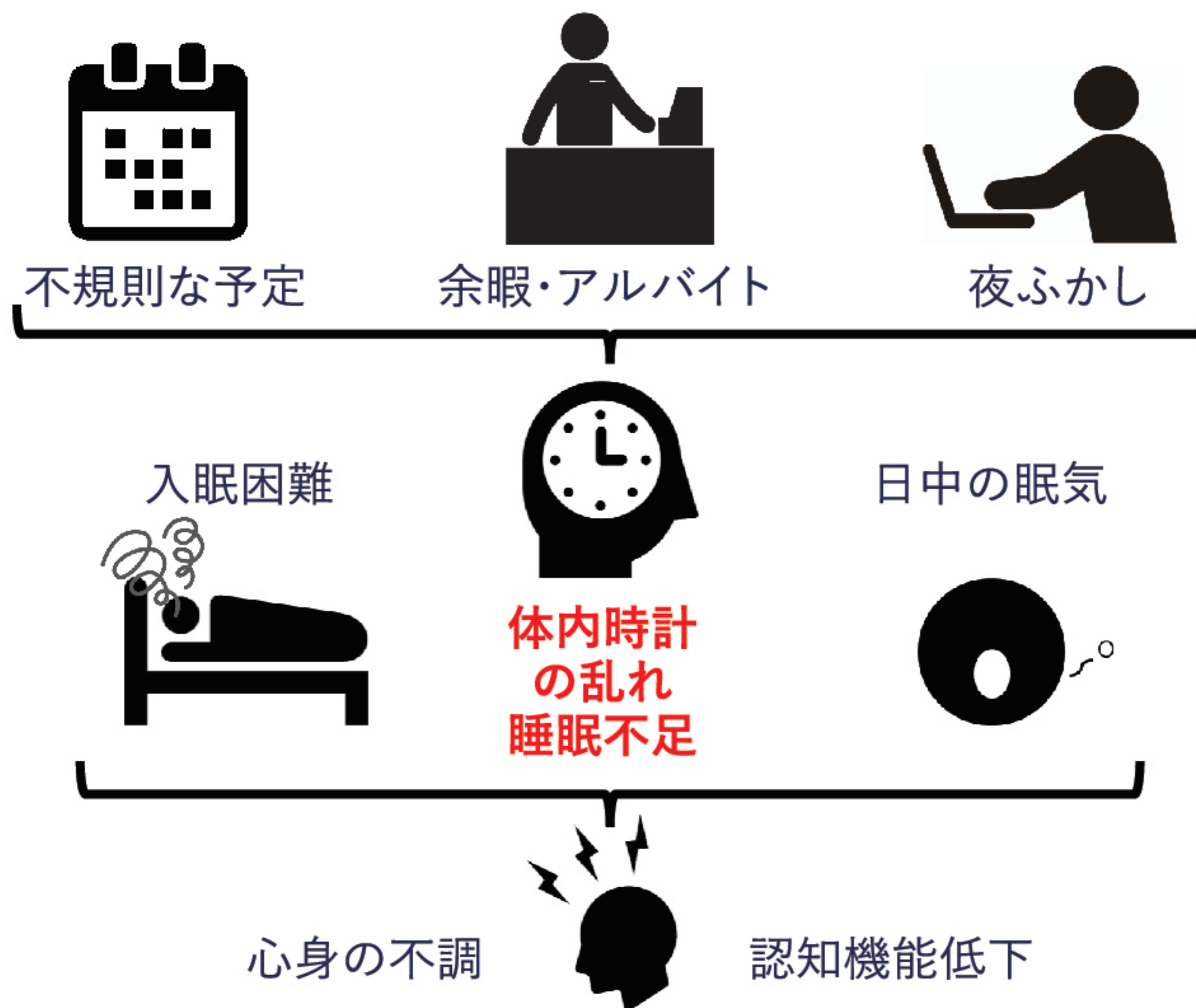
# 日本の大学生は睡眠不足!

日本の大学生は、世界で一番睡眠時間が短く、体調不良を感じていることが報告されています。



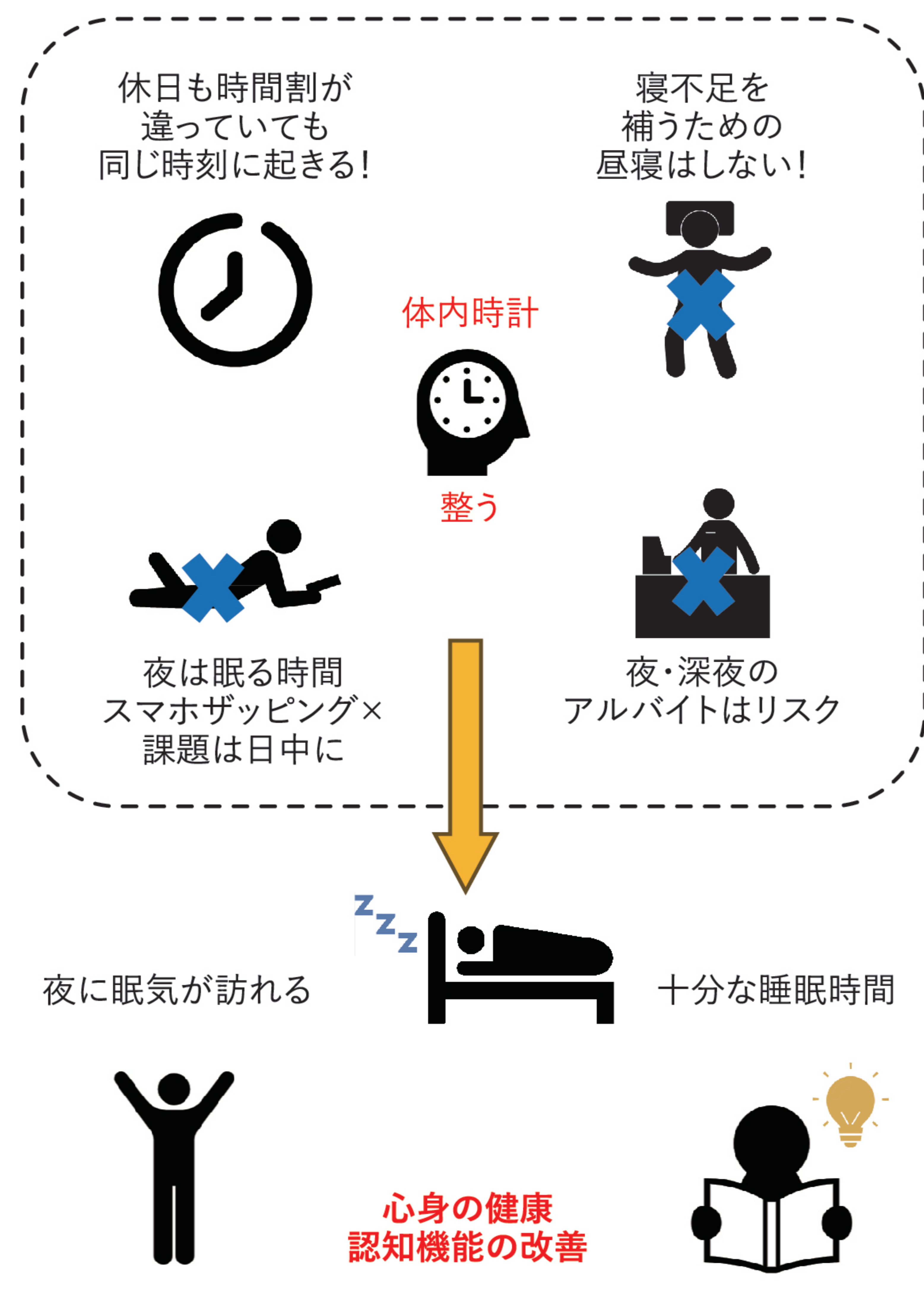
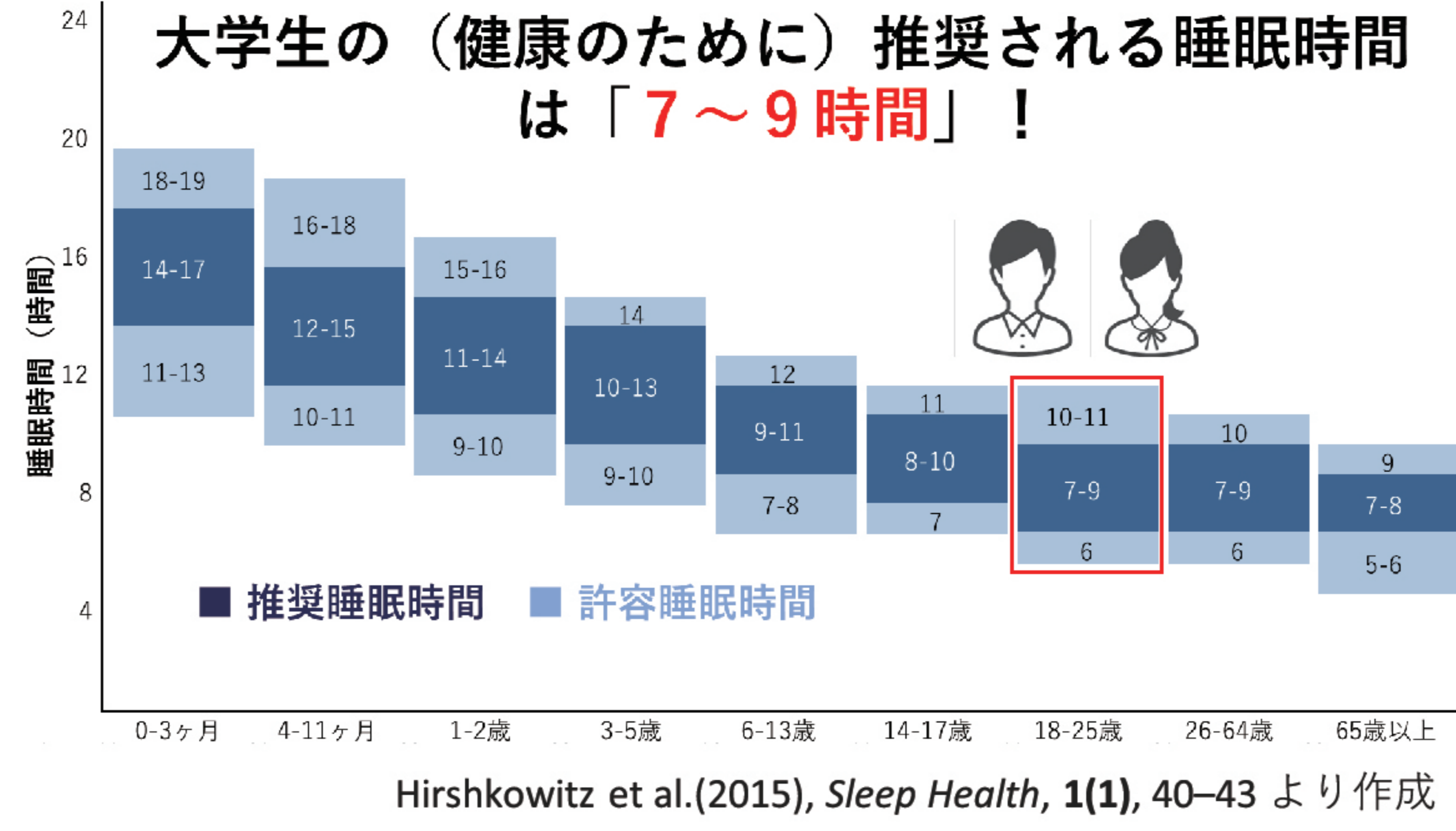
Steptoe et al. (2006). JAMA, 166(16), 1689-1692より作成

大学生になると、毎日の授業のスケジュールが異なり、余暇時間も増えることから、ついつい夜ふかし、朝寝坊をしがちになります。



その結果、体内時計のリズムが乱れ、「日中に元気がでない」、「いざ睡眠を改善しようと思ってもなかなかうまくいかない」といったことが生じがちになります。

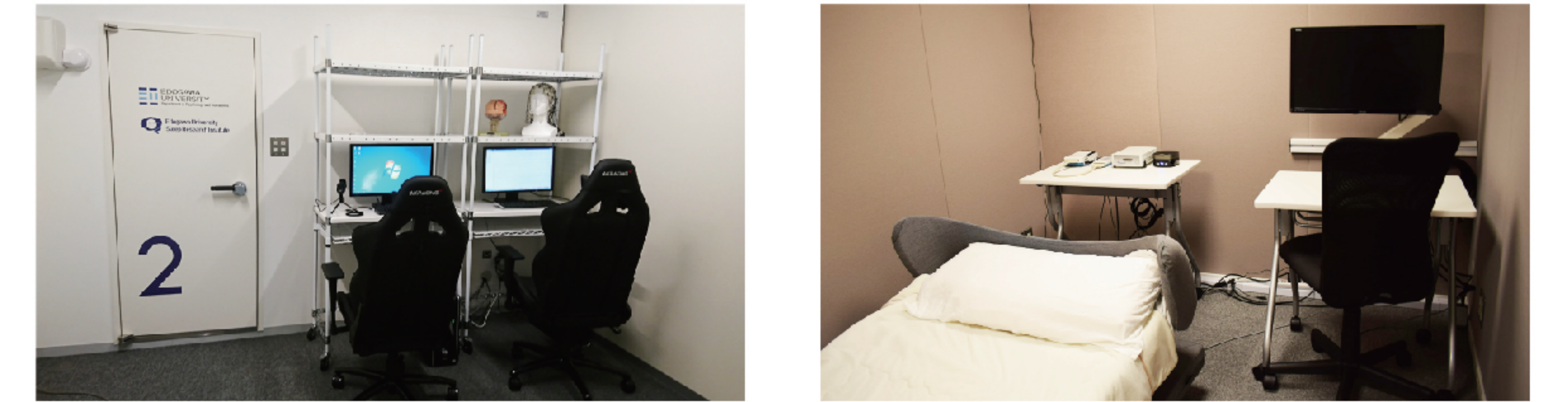
# 体内時計を整え 睡眠不足の蓄積を防ぐ!



# 江戸川大学の「睡眠研究所」は、人文系大学としては国内初の睡眠に特化した研究機関です!

## 【睡眠研究所の紹介】

- 睡眠研究所のスタッフは、江戸川大学人間心理学科の教員や学外の研究者で構成されており、それぞれが睡眠に関連する分野の専門家です。



- 睡眠研究所には、防音電磁シールドルームや睡眠実験室などの研究施設と実験機器が備わっており、睡眠実験や認知実験を行うことができます。
- 加えて、睡眠研究所は、公開講座や一般向け書籍の執筆などを通じて、研究成果を社会に還元する活動も行っています。

著書に「合格睡眠(学研プラス)」や「心理学と睡眠:睡眠研究へのいざない(金子書房)」などがあります。



このQRコードから江戸川大学 睡眠研究所のHPへアクセスして頂けます。