

## 就職に伴う生活リズムの急激な変化は、 大学卒新社会人の職場適応を阻害するか？

（平成26年度学術研究助成基金助成金 基盤研究（C）に採択）



社会学部人間心理学科  
浅岡 章一 講師

大学生の睡眠習慣の特徴は、「夜更かし・朝寝坊」である。この大学生に特徴的な「夜更かし・朝寝坊」は、彼らの日中の眠気の増大、精神的健康の悪化（e.g. Asaoka et al., 2004）、そして学業成績の悪化（e.g. Trockel et al., 2000; 福田・浅岡, 2012）と関連している。我々、睡眠研究者達は、科学的研究によって得られた客観的データを示しながら、睡眠の重要性を学生に對しても日々訴えている（つもりである）。しかしながら「3時間しか寝ていません」、「一時限目の講義に遅刻しないように徹夜しました」といった発言を大学生から聞くことも少なくない。その度に私は、学生に睡眠が重要である事を理解してもらおうと試みるのだが、当の本人は「自分は大丈夫です！」と（他人が見たら大丈夫な状態ではないのに）自信満々に答えたりする。睡眠研究者にとっては、なんとも悲しい瞬間である。

睡眠パターンを年代別に比較すると、大学生の睡眠習慣は最も後退（夜更かし・朝寝坊）しており、さらに学年が進むごとに、その傾向は顕著になる（e.g. Fukuda & Ishihara, 2001）。社会人の睡眠パターンが大学生と比較して前進している（早寝・早起きである）事から考えると、就職を機に大学卒業生は急激な生活リズムの変化を経験すると予想される。中学・高校や大学への入学といった、環境移行時には睡眠習慣も変化しやすく、その変化が急激である場合には、新生活への適応に問題が生じやすいと指摘されている（e.g. Carskadon et al., 1998; 谷島, 1996）。しかし、大学を卒業し就職する際の睡眠習慣の変化が、就職後の適応に与える影響については、これまで検討されていなかった。

そこで我々は予備的な調査を行い、その結果から、大学在学時は「夜更かし」であったが、就職後は「早寝」である」と回答した新卒社会人では、就職後の抑うつ傾向が強いことを報告した（この結果は、国際誌 Sleep Medicine に掲載されている）。しかし、この予備調査は縦断的な（追跡による）調査ではないために大学在籍時の睡眠習慣が回顧での回答であることや、睡眠変数のみに着目しており、新入社員の数に影響しうる心理学的変数の影響をまったく考慮できていないことなど問題点も多い。そこで、今後は科学研究費補助金の援助を受けて、大規模な縦断的調査を行い、大学在籍時の乱れた睡眠習慣が就職後の社会人生活への適応に与える影響について、心理学的変数の影響とともに詳細な検討を行う予定である。

この研究から得られた知見が、卒業生におけるスムーズな職場適応の手助けになると共に、大学生の睡眠習慣改善のきっかけにもなってもらいたいと思っている。

科学研究費補助金（学術研究助成基金助成金）が交付された研究を紹介します。