

日本心理学会

2005.09.10 ~ 09.12

慶応義塾大学

小学高学年における睡眠習慣と日中の活動・精神健康

松浦倫子 ロフテー睡眠文化研究所

林 光緒 広島大学総合科学部

【序論】小学生の約6割が睡眠不足を感じていることが指摘されており、特に小学校高学年において睡眠習慣の悪化が著しい。小学児童の行動上の問題や精神的な問題についても睡眠習慣の悪化との関連性が示唆されている。本研究は、小学校高学年の児童において、精神的健康と睡眠習慣、主観的睡眠評価、日中の眠気との関連性について検討するとともに、自由度の高い放課後の活動と睡眠習慣の関係について検討を行った。

【方法】首都圏の小学高学年331名を対象に睡眠習慣、放課後の活動、精神的健康度についての質問紙調査結果を分析した。どの学年においても、男子学生の方が精神的健康度が高かったため、男女別に精神的健康度の高低で2群に分け比較を行った。

【結果・考察】睡眠習慣については、男性では精神的健康度が高い群の方が平日の就床時刻が早く、就床時刻が休日により遅くなる傾向にあった。主観的睡眠評価は、男女ともに精神的健康度が低い群で寝つきの悪い者が多く、ぐっすり眠れる頻度が少なく、起床時気分が悪く、睡眠時間の満足度が低い者が多かった。また、女性では睡眠の規則性について、睡眠健康後の低い群の方が規則的でないと感じている者が多く、睡眠中の中途覚醒数が多かった。男性では睡眠健康度が低い群の方が目覚ましや家の人に頼っている割合が高かった。日中の眠気に関しては、男女ともに精神的健康度の低い群の方が、眠気を感じる頻度が高いものが多かった。精神的健康の悪化と主観的な睡眠評価の悪化・日中の眠気の上昇の関連性が示唆された。

放課後の活動については、平日の就床時刻が遅いほど帰宅・夕食・夜食時刻遅かった。このことから就床時刻の遅れは少なくとも帰宅時刻の遅れから始まっていることが示唆される。通塾・家庭教師と家での勉強・読書が長いと、平日の就床時刻が遅くなり、睡眠時間が短くなっていた。