

日本睡眠学会  
2003.06.12 ~ 06.13  
名古屋国際会議場

**朝の時刻規制の強さが習慣的自己覚醒のポジティブな側面に及ぼす影響**

松浦倫子 ロフテ-睡眠文化研究所  
清水雄彦 広島大学総合科学部  
林 光緒 広島大学総合科学部  
堀 忠雄 広島大学総合科学部

【はじめに】就寝前に意図した時刻に、外的な手がかりなしに自分で起きることを自己覚醒という。Moorcroft et al. (1997) の 21 歳 ~ 84 歳を対象とした調査からは、対象者の 50% が朝の時刻に習慣的に自己覚醒をしている主観的自己覚醒者であったことが示された。本研究では高等専門学校生を対象に調査を行い、習慣的な自己覚醒をしている人の特徴を検討するとともに、時間的拘束の弱い大学生との比較を行った。

【対象と方法】始業時刻の決まった高等専門学校生 802 名を対象として、質問紙を配布した (有効回答数 728 名)。質問紙は睡眠習慣調査に自己覚醒についての質問項目を加えたものを使用した。比較対象の大学生は 643 名であった (Matsuura et al., 2002)。

【結果および考察】朝の時刻規制のより強い集団、高等専門学校における習慣的自己覚醒者 (平均 23:54) は、非習慣的自己覚醒者 (平均 00:11) に比べ就床時刻が有意に早かった。起床時刻には両群間に差は認められず習慣的自己覚醒の方が睡眠時間は長かった (平均 7.0 時間 v.s. 6.1 時間)。時刻規制の弱い大学生では就床時刻 (平均 00:26 v.s. 01:02)、起床時刻 (平均 07:28 v.s. 07:51) とともに群間に差が認められており、高等専門学校生の結果とは一致しないものであった。高等専門学校生の睡眠習慣の特徴は、朝の時刻規制の強さを反映していると考えられる。高等専門学校生の習慣的自己覚醒の方が非習慣的自己覚醒者に比べて、起床時気分がよく、うたた寝の頻度が少なく日中の眠気が低かった。この結果は大学生の結果と一致していた。

朝の時刻規制により起床時刻の特徴は左右されたものの、朝の起床時気分の良さと日中の眠気の低さについては朝の時刻規制の強弱に関係なく、習慣的自己覚醒者の特徴であることが示唆された。