

日本睡眠学会

2005.06.30 ~ 07.01

栃木県総合文化センター

小学生における就床時刻と生活習慣及び精神的健康

林 光緒 広島大学総合科学部
吉松伸悟 広島大学総合科学部
松浦倫子 ロフテー睡眠文化研究所

【目的】近年、日本では夜型化が進行し、就床時刻の遅れや睡眠時間の短縮化とともに、児童においても夜型化が進行していることが指摘されている。本研究は、小学校高学年の児童において、就床時刻の遅れと就床時刻の乱れが日中活動性や精神的健康に及ぼす影響を検討した。

【方法】広島県下の公立小学校4~6年生424名(男子202名、女子221名、性別不明1名; 4年生132名、5年生143名、6年生149名)を対象に、1週間にわたり、毎日、生活日誌を記入してもらった。また、これに先立ち、イライラ感や慢性疲労など精神的健康調査(石原, 2000)に回答してもらった。これらの調査は、2004年7月~10月にかけて実施した。個人毎に1週間の就床時刻の平均と標準偏差を求めた。就床時刻の遅れを検討するために、平均就床時刻が早い児童から遅い児童まで4群に分けた。さらに、就床時刻の乱れを検討するために、就床時刻の標準偏差が大きい児童25%、小さい児童25%をそれぞれ不規則群、規則群とした。

【結果と考察】最も遅く就床している群では、塾・家庭教師や家庭学習の時間が長く、夕食や入浴の時刻も遅れていたが、テレビ視聴時間や遊び、スポーツの時間は、他の群と差はなかった。このように学習時間が長い児童においては、テレビや遊び、スポーツなどの余暇時間の過ごし方を見直し、十分な睡眠を確保するよう指導していくことが必要であると考えられる。また、不規則群では、夜間覚醒、起床時気分が悪く、イライラや慢性疲労など、精神的健康度も低かった。このように就床時刻の乱れが睡眠内容や精神的健康の悪化を招いていると考えられ、就床時刻を一定に保つよう指導していくことも必要であると考えられる。