

豪雨災害後の睡眠教育が、中学生の睡眠知識、睡眠促進行動、生活リズムに与える効果

○児玉奈美枝¹・田中秀樹²

(¹広島国際大学大学院心理科学研究科実践臨床心理学専攻・²広島国際大学心理学部)

【目的】

生活習慣の確立に大切な時期である思春期において、夜型化（就床時刻の後退）が学年の進行にともなって高まること、特に中学2年生で睡眠習慣の不規則化が顕著に増加することが報告されている（荒川・田中・白川・嘉手苺・平良, 2001）。また災害が起こると、ストレスや不安が生じその結果、睡眠習慣や生活リズムが乱れると考えられる。

睡眠教育は、睡眠に関する正しい知識を伝え、睡眠への意識の向上を高めることを通し、人々の健康増進に貢献する教育である。睡眠教育の効果としては、睡眠知識や睡眠促進行動のみならず、就床時刻や睡眠時間といった睡眠習慣も有意に改善させることなどが明らかとなっている（田村・田中・笠井・井上, 2016）。

以上のことから本研究では、豪雨災害後の睡眠教育が、中学生の睡眠知識、睡眠促進行動、生活リズムに与える効果について検討した。

【方法】

広島県内の公立中学校の2年生の生徒82名（教育群：41名、待機群：41名）を対象に研究を行った。

まず両群とも調査票（睡眠習慣・睡眠促進行動チェックリスト）に回答してもらい、教育群には睡眠教育パッケージを用いて知識教育および、A君へのアドバイスを考えるという内容のアクティブ・ラーニングを取り入れた睡眠教育を行った。その後生活習慣のチェック及び目標行動の選択を行い、2週間の睡眠日誌を用いたセルフモニタリングを行うよう教示を行った。

表1. 生活習慣チェックリスト

生活習慣チェック	
できていることには○、できてないけれど、がんばれそうなことには△、できそうにないことには×をつけましょう	
1. () 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる	
2. () 朝起きたら、太陽の光をしっかり浴びる	
3. () 朝食を規則正しく毎日とる	
4. () 帰宅後は居眠り(仮眠)をしない	
5. () 夕食後に降、カフェイン(お茶・コーヒー)はさける	
6. () 夕食後に夜食をとらない	
7. () めるめのお風呂にゆっくりつかる	
8. () 午前0時までに寝床に入る	
9. () 寝る時は、脳と体をリラックス	
10. () 休日の起床時刻を平日と2時間以上ずらさない	
△の中から、目標を1つ選択()	

そして2週間後に再び、調査票および睡眠○×クイズに回答してもらった。

本研究は広島国際大学医療倫理委員会の了承を得て実施した。

【結果】

授業前後で知識が有意に増加した($p < .001$)。項目は「人間の体のリズムは24時間ではない？」($p < .001$)、「寝ているときは体温が上がっている？」($p < .001$)などであった。また2週間後においても知識は維持されていた。睡眠促進行動は特に「毎朝、ほぼ決まった時間に起きる」($p < .001$)、「朝食を規則正しく毎日とる」($p < .001$)、「休日でも起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする」($p < .01$)、「帰宅後は居眠り(仮眠)をしない」($p < .01$)、「夕食後に夜食をとらない」($p < .01$)、「寝る前は、脳と体がリラックスできるような心がける」($p < .05$)、で有意な増加がみられた。睡眠習慣については、教育群で平日の起床時刻が早まった($p < .05$)。また休日と平日の差については、就床時刻の差および入眠潜時の差において短縮した傾向がみられた($p < .10$)。

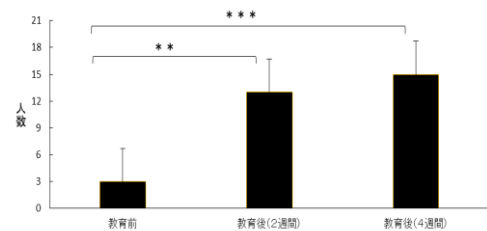


図1. 休日も起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする

【考察】

知識の増加に伴い、行動が増加したことで生体リズムが整い、睡眠習慣の改善につながったと考えられる。豪雨災害後においても、睡眠教育は中学生の知識および睡眠促進行動の増加、睡眠習慣の改善に効果がある可能性が示唆された。

【引用文献】

田村典久・田中秀樹・笠井妙子・井上雄一．(2016)．行動療法研究, 42 (1), 39-50.
荒川雅志・田中秀樹・白川修一郎ら (2001), 学校保健研究, 43, 388-398.