

小・中学校教員における睡眠と感情の関連

-曜日ごとの睡眠状態の比較を交えて-

○大野美穂・田中秀樹

(広島国際大学大学院健康科学研究科)

問題と目的

厚生労働省の令和元年度「国民健康・栄養調査」によると、必要な睡眠時間をとれていない人は7割以上となっている。慢性的に睡眠不足が蓄積している状態である睡眠負債や、社会スケジュールによってもたらされる時差ぼけである社会的ジェットラグは、心身の健康や日常生活に影響する(駒田,2023)。公務員を対象とした追跡調査では、感情バランスが良くなると睡眠の質も良くなることが報告されている(佐伯,2008)。教員の長時間労働が常態化されていることが問題視され(愛媛新聞,2023)、長時間労働が積み重なることで、十分な睡眠が確保できず、心身に影響を与えることが危惧される。睡眠をとるべきタイミングに必要な時間取れないような状況が継続することは、様々な健康リスクへと発展していく(久保,2014)。そこで本研究では、小学校、中学校教員における睡眠と感情の関連について検討すること、睡眠日誌を用いて、曜日ごとの睡眠状態や寝起きの気分、食欲を検討することを目的とした。

方法

調査対象者、実施時期

研究1 A 小中学校教員, PTA 保護者 50名, 7月

研究2 B 小中学校教員 48名, 11月

調査手続き: 養護教員を通じて、調査票を配布してもらい集団一斉調査で行った。質問紙調査を実施の際に、目的や注意事項を説明し、同意の得られた対象者のみに実施した。研究1は睡眠調査票、アテネ不眠尺度、研究2では睡眠日誌を用いた。

分析方法: t検定、分散分析等をHADで行った。研究は本学の倫理審査委員会の承認を得て実施

結果

【研究1】表1には社会的ジェットラグ(SL)、睡眠負債、不眠重症度、感情についての相関を示した。社会的ジェットラグ(SJ)と睡眠負債、イライラに有意な正の相関が認められた。また、不眠重症度とイライラ、悲しさに有意な正の相関が認められた(表1)。媒介分析の結果、イライラ、悲しさに不眠重症度が媒介していた(図1)。

表1 社会的ジェットラグ, 睡眠負債, 不眠重症度

	① SJ	② 睡眠負債	③ 不眠重症度
① SJ	-		
② 睡眠負債	.462 **	-	
③ 不眠重症度	-.142	-.035	-
④ イライラ	.301 *	-.025	.429 **
⑤ 悲しさ	-.205	-.160	.589 **

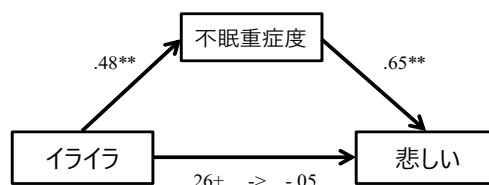


図1 イライラ, 悲しさと不眠重症度

【研究2】曜日ごとに睡眠満足度、朝の食欲について相関分析を行った結果、すべての曜日で入眠潜時と寝つき満足度の間には有意な負の相関がみられた。また、休日では睡眠時間と寝つき満足度、寝起きの気分、熟眠度に有意な正の相関がみられた(表2)。

表2 日曜日(休日)の睡眠時間,睡眠満足度

	① 就床時間	② 起床時間	③ 寝つき	④ 睡眠時間
① 五日目(日) 就床	-			
② 五日目(日) 起床	.498 **	-		
③ 五日目(日) 寝つき	.177	-.034	-	
④ 五日目(日) 睡眠時間	-.163	.580 **	-.188	-
⑤ 五日目(日) 寝つき満足度	-.311 *	.082	-.437 **	.445 **
⑥ 五日目(日) 熟眠満足度	.124	.307 *	-.007	.400 **
⑦ 五日目(日) 寝起き気分	.089	.225	-.055	.338 *
⑧ 五日目(日) 朝の食欲	.096	-.099	.128	-.022

1 要因分散分析を行った結果、日曜が月曜に比べ、熟眠度、寝起き気分が有意に高かった。

考察

研究1では日々のイライラと不眠の持続により、抑うつが強まることが示唆された。研究2では、平日は就床時刻が遅いほど睡眠時間が短いことがわかった。一方、教員は休日の朝は平日に比べて寝起きの気分が良好で、熟眠度も休日の夜で良好であることから、仕事からの解放が朝の気分や夜の熟眠に関与していることが示唆された。以上、教員の心の健康には、休日のリフレッシュ、平日の睡眠時間を増やす工夫が重要であることが示唆された。