

# 中学生の睡眠と自尊感情, 主観的幸福感の関連についての検討

— 学年と性差の比較を交えて —

○原万由子・山岡香織・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

文部科学省(2015)の調査では、「自分の事が好きだ」という生徒が小中高と学校段階が上がるにつれて減っている。睡眠時間も学校段階の上昇に伴い短くなり、中学生の約2割の睡眠時間が8時間未満、25%の生徒が十分な睡眠がとれてないことも報告されている。自尊感情と主観的幸福感の関連も指摘されている(笹川, 2015)。また、睡眠不足が集中力, 記憶力の低下, 抑うつ, 精神的健康, イライラ等の感情コントロールにも関連することが指摘されている。睡眠時間(量)は大切であるが, 実際に必要な睡眠時間を確保するのは容易ではない。そこで, 本研究では睡眠の質に着目し, 1) 熟眠と自尊感情, 主観的幸福感, ネガティブ感情の関連を検討, 2) 熟眠に重要な睡眠促進行動について提案することを目的とした。

## 方法

A 中学校の1~3年生の210名を対象に2023年10月中旬に調査を実施した。睡眠調査票(田中, 2022)をクラス担任を通じて配布した。研究は本学の倫理審査委員会の承認を得て実施した。熟眠度, 幸せ得点等については4点満点で得点化した。分析には, 相関分析, 媒介分析等を用いた。

## 結果

熟眠と幸福感, 自尊感情に有意な正の相関が認められた。一方, 熟眠とイライラ, 悲しいなどのネガティブ感情に有意な負の相関が認められた。

表1. 熟眠と眠気, 寝不足, 感情, 疲れの相関

変数	平均値	標準偏差	相関分析									
			1	2	3	4	5	6	7	8		
1. 熟眠	3.005	0.890	1.000									
2. 眠気	1.840	1.157	-.243	1.000								
3. 寝不足	2.217	1.075	-.358	.500	1.000							
4. イライラ	1.439	1.058	-.249	.290	.258	1.000						
5. 悲しい	0.934	0.926	-.195	.300	.271	.533	1.000					
6. 幸せ	3.071	0.939	.346	-.090	-.137	-.237	-.300	1.000				
7. 自尊	2.575	1.105	.180	-.009	-.054	-.164	-.185	.554	1.000			
8. 疲れ	2.406	1.000	-.210	.290	.266	.364	.275	-.096	-.054	1.000		

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

熟眠と自尊感情, 幸福感の関連について媒介分析を行った結果(図1), 熟眠が直接, 自尊感情に関連するわけではなく, 幸福感が自尊感情と関連していることがわかった。一方, 睡眠不足とイライラには熟眠が関与していることがわかった。

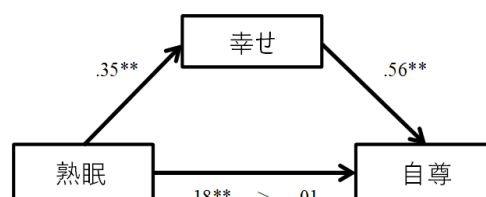


図1 熟眠と自尊感情, 主観的幸福感の関連

熟眠度の学年と性差について検討したところ, 1年生が2年生に比べて熟眠度が有意に高く, 1年生では男子が女子に比べ熟眠度に高かった。また, 1年男子が女子に比べ幸せ得点も有意に高かった。

熟眠に重要な睡眠促進行動について検討した結果, イライラと「就寝時刻が不規則にならないようにする」, 「寝床の中で悩み事をしない」と熟眠が関連していることが明らかになった。また, 悲しさと「趣味や部活動などを楽しみ, 活動的に過ごす」と熟眠が関連していることがわかった。

## 考察

本研究の結果から, 熟眠できているほど, 主観的幸福感などのポジティブな感情が高まっていることが示唆された。また, 睡眠時間不足時に熟眠度, 睡眠の質を上げることでイライラが軽減する可能性が示唆された。自尊感情と主観的幸福感が関連することが指摘されている(笹川, 2015)が, 本研究での媒介分析の結果, 熟眠と自尊感情は直接関連せず, 熟眠が幸福感を高め, 幸福感が自尊感情を高めることが示唆された。さらに, 熟眠に重要な睡眠促進行動について検討した結果, イライラしている時は「就床時刻が不規則にならないようにする」, 「寝床の中で悩み事をしない」等が重要であることが示唆された。