

# 睡眠時間がリスク選好に与える影響

○中西宏希・赤石結衣・井川葵・古賀桃寧・山口晃太郎

(下関市立大学経済学部)

## 問題と目的

リスク選好とは、意思決定をする者が一定のリターンを獲得するのに許容できるリスクの大きさに関する嗜好のことである(川越, 2019, 2020)。リスク選好は、一時的なストレス状態あるいは睡眠剥奪状態によって影響を受ける。Starcke et al. (2008)によると、人前でのスピーチ課題の予期といったストレス状況下において、人は危険で不利な意志決定を行うようになる。また、Venkatraman et al. (2011)によれば、人為的に睡眠を1日ほど剥奪された人は、肯定的な結果の可能性が高く、否定的な結果が低いような意志決定を行うようになる。このように、一時的なストレス状態や睡眠剥奪状態はリスク選好に影響を与えるが、普段の睡眠習慣がリスク選好に与える影響に関してはあまり議論されていない。そこで、本研究では、睡眠習慣とリスク選好との関連について検討することを目的とする。岡村他(2010)によると、日常的に短時間睡眠の人は身体症状の自覚が高く、長時間睡眠の人は身体症状やうつ傾向、社会的活動障害が高い。したがって、日常的に睡眠時間が短いまたは長い人は慢性的なストレス状態にあるため、リスク愛好性が高まることが予測される。

## 方法

**参加者と手続き** 大学生63名(男性34名、女性29名)が調査に参加した。平均年齢は20.61歳( $SD=1.41$ )であった。調査は、Google フォームを利用して、ウェブ上で実施された。調査の実施に先立ち、参加は任意であり、いつでも中断可能であること、結果は集団で集計されるため、回答内容や個人情報特定されることはないことが説明された。参加者からは同意書が提出された。

**調査内容** 調査には、年齢、性別といった人口統計学的変数を測定する項目に加え、以下の尺度が含まれていた。(1) 当日の睡眠時間: 当日の睡眠時間について、岡村他(2010)をもとに、「6時間未満」「6時間以上9時間未満」「9時間以上」の3件法で回答を求めた。(2) リスク選好: 川越(2023)が作成した複数価格リスト(MPL)法を

用いた。この方法では、獲得賞金の期待値が異なる選択肢Aと選択肢Bの「くじ」が10組ほど提示される。組1から組4までは選択肢Aの期待値が徐々に高くなり、組5から組10までは選択肢Bの期待値が徐々に高くなる。参加者は組1から組10まで順番に選択肢Aまたは選択肢Bのいずれか一方を選ぶ作業を行った。ただし、選択肢Bを選んだ場合は、それ以降の組において、選択肢Bを選び続けるように指示された。評価方法は、Hayashi et al. (2022)を参考に、参加者が初めて選択肢Bを選択した組をリスク選好度とした。得点が低いほどリスク愛好性が高く、得点が高いほどリスク回避性が高いことを示す。

## 結果

当日の睡眠時間が「9時間以上」であった参加者がいなかったため、「6時間未満」「6時間以上9時間未満」の2群で独立サンプルのt検定を行った(Table 1)。その結果、当日の睡眠時間が「6時間未満」の人の方が、「6時間以上9時間未満」の人よりも、リスク選好得点が高いことが示された( $t(61)=2.72, p<.01$ )。すなわち、睡眠時間が短い人ほど、リスク回避性が高いことが確認された。

Table 1

当日の睡眠時間とリスク選好

睡眠時間	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i> (61)
6時間未満	22	7.59	2.52	2.72 **
6時間以上9時間未満	41	5.98	2.09	

\*\*  $p < .01$

## 考察

仮説と異なる結果が得られた要因としては、急性ストレスと慢性ストレスの違いが挙げられる。Motomura et al. (2013)によると、1日4時間半の睡眠不足状態が5日間続くと、ネガティブな情動刺激に対してのみ反応しやすくなる。すなわち、一時的なストレス状態・睡眠剥奪状態はリスク愛好性を高め、慢性的なストレス状態・睡眠不足状態はリスク回避性を高める可能性がある。多くの参加者において、当日の睡眠時間が日常的な睡眠時間と一致していた結果、睡眠時間が短い人ほど、慢性的なストレス状態にあり、リスク回避性が高まったと考えられる。