

アクティブラーニング型睡眠教育が睡眠、レジリエンス, 自尊感情抑うつに与える効果の検討

○小野聖流¹・山岡香織²・田中秀樹¹ (指導教員)

(広島国際大学健康科学部 心理学科¹ 広島国際大学 健康科学研究科 心理学専攻)

目的

大学生は生活の社会的制約が少なく自由度が高いことにより、他の年代と比較して睡眠リズムの後退化や睡眠時間の短縮といった問題が多く生じている事が指摘されている(福田ら, 2012). 不眠に対する非薬物的アプローチとして睡眠教育が行われており、林(2020)による大学生を対象とした睡眠教育では、睡眠日誌を用いたPBL(problem based learning)や睡眠に関する問題発見と解決法を学ぶ演習形式の授業を行い、寝つき、熟眠感等の改善が報告されている。

中学生に睡眠教育を行った研究(田村ら, 2016)では睡眠知識、睡眠促進行動、就寝時刻、入眠潜時、睡眠時間の改善。日中の眠気が改善することが報告されている。

溝上(2014)は、アクティブラーニング(以下、AL と表記する)を「一方向的な知識伝達型講義の、あらゆる能動的な学習」と定義した上で、従来の知識伝達型講義に、認知的プロセスの外化が伴う AL を取り入れた授業を AL 型授業と位置づけている(川妻, 2023)。

人はストレスに晒される状況に置かれると、精神的にダメージを受けるが、ダメージを回復させ、立ち直り、前に進むことができる。このような人間の持つ精神的な回復力を表すものとしてレジリエンスがある(平野, 2015)。レジリエンスを身につけることは心身の健康を保つために重要である。田中・兒玉(2010)による大学生を対象とした研究によると、レジリエンス得点が高い人は抑うつ症状が少ない傾向があり、また自尊感情が高いということが示されている。

そこで、本研究では、1) 大学生の睡眠と、レジリエンス、抑うつ、自尊感情の関連性を検討すること、2) 大学生に対するアクティブラーニング型睡眠教育が、レジリエンス、抑うつ、自尊感情に与える効果について検討することを目的とする。

方法

研究 I : 対象者 広島国際大学の大学生 140 名
場所 広島国際大学の教室及び研究室
期間 10 月~11 月

調査票 AIS : 不眠 (岡島, 2013)

CD-RISC : レジリエンス (Ito, 2010)

K6 : うつ (Furukawa et al, 2008)

自尊感情尺度 (桜井, 2000)

分析方法 相関分析、t 検定、分散分析

研究実施に際して、本学心理学科の倫理審査小委員会の承認を得て実施した。

研究 II : 実験協力の同意が得られた大学生を○名対象に、待機群と AL 群(グループ活動を中心とした睡眠教育+自己調整法)に分けて行う。

AL 群は○クイズを用いて、睡眠教育を行い、グループワークで知識を深める。



睡眠習慣の○クイズ

1) 睡眠は8時間がちょうどよい。

Q ②よい寝つきには体温が下がるのが大切?

Q ③人間の身体には時計がある?

Q ④夕方、眠たくなったら寝た方がよい?

睡眠促進行動の中から3つ目標を決めて、実験期間の2週間、自己調整法を行う。期間中はスリープモニター(活動量計)を用いて睡眠状態を客観的に把握する。待機群は2週間の間、普段通りの生活を送る。2週間の実験期間前後に、AIS, K6, BRS, 自尊感情尺度を使って評価を行う

