

(西暦) 2021 年度 博士前期課程学位論文要旨

学位論文題名 (注: 学位論文題名が英語の場合は和訳をつけること)

大学生における長期休暇中の睡眠の質と生活様式の関係性の検討

学位の種類: 修士 (作業療法学)

東京都立大学大学院

人間健康科学研究科 博士前期課程 人間健康科学専攻 作業療法科学域

学修番号 20896701

氏 名: 井上 俊輔

(指導教員名: 石橋 裕 准教授)

注: 1 ページあたり 1,000 字程度 (英語の場合 300 ワード程度) で、本様式 1~2 ページ (A4 版) 程度とする。

本研究の目的は、長期休暇中の大学生を対象に、睡眠不良群の活動内容、活動時間、活動に対する価値や興味などの認識程度を、睡眠良好群と比較し、生活様式にどのような違いがあるかを明らかにすることであった。

研究デザインは、睡眠に関する質問紙と生活様式に関する質問紙を用いたインターネット調査による横断的調査研究であった。アンケートサイトの URL を添付した研究対象者募集ポスターを、Social Networking Service 上に掲載・拡散し、研究対象者に回答を求めた。研究対象者は、過去 1 ヶ月間が長期休暇中かつ、関東地方在住であり、年齢が 20 歳から 29 歳である 4 年制大学の大学生とした。なお、調査は、多くの大学生が長期休暇中である 2021 年 8 月 23 日から 9 月 30 日の期間で行った。調査項目は、ピッツバーグ睡眠質問票日本語版 (以下、PSQI-J) と、作業質問紙であった。分析対象者は、PSQI-J の点数をもとに睡眠不良群と睡眠良好群に分類し、活動内容を 2 群間で比較した。活動の合計時間、認識程度については差の検定を行い、次に睡眠不良群・睡眠良好群を従属変数、有意水準を 5% 未満として、有意差があった項目を独立変数とする多重ロジスティック回帰分析を行った。

アンケート回答者は 136 名であった。そのうち、包含基準に当てはまらない者などを除外した 89 名 (65.4%) を分析対象者とした。分析対象者を PSQI-J 総合得点で 2 群に分けた結果、睡眠不良群 50 名 (56.2%)、睡眠良好群 39 名 (42.8%) となった。睡眠不良群は睡眠良好群と比較し「1 日全体の活動」、「仕事に該当する活動」、「休息に該当する活動」の時間が有意に長く、「休息に該当する活動」の「有能感」、「興味」の得点が有意に低いことが明らかとなった。多重ロジスティック回帰分析の結果、睡眠不良群と睡眠良好群の生活様式の違いは「休息に該当する活動の有能感」であった。

睡眠不良群は睡眠良好群と比較して「休息に該当する活動」に対して否定的な認識を持っていることが明らかになった。また、休息に該当した活動は、実際に行っていた活動内容でなく、行っていた活動に対する認識程度が関係していることが示された。今回の結果は、活動時間や意味に焦点を当てることが、睡眠に問題を抱えやすい大学生を理解する 1 つの見方であることを示唆するものであったと考えられる。