

2005年12月16日

人間科学研究科委員長 殿

浅岡 章一氏 博士学位申請論文審査報告書

浅岡 章一氏の学位申請論文を下記の審査委員会は、人間科学研究科の委嘱をうけ審査をしてきましたが、2005年12月16日に審査を終了しましたので、ここにその結果をご報告します。

記

1. 申請者氏名 浅岡 章一

2. 論文題名 大学生の睡眠 - 覚醒パターン： その規定因とそれが精神的健康に与える影響

3. 本論文の主旨

本論文は、大学生における睡眠 - 覚醒パターンが、入学からの時間的経過によってどのように変化するのか、また、その睡眠 - 覚醒パターンがどのような要因によって影響されるのかを明らかにし、さらに睡眠 - 覚醒パターンが大学生の精神的健康にどのように影響するのかを明らかにしたものである。大学生の睡眠相は入学後の時間経過とともに後退していくが、その睡眠相の後退にどのような変数が影響しているのかについては、具体的なデータを根拠とした議論が殆ど見当たらなかった。本論文は、これらを質問紙による調査とフィールドにおける実験的介入という手法を用いて、科学的に解明することを目的として行われた。

4. 本論文の概要

本研究では、大学生の睡眠 - 覚醒パターンに及ぼす要因を明らかにし、さらに睡眠 - 覚醒パターンが精神的傾向に及ぼす影響を明らかにするため、質問紙調査と実験的介入からなる一連の研究を行った。第1章では、研究の背景すなわち本研究に関わる過去の知見や最新の知見を概観した。第2章では、研究Iとして大学生の睡眠 - 覚醒パターンの入学後の時間経過にともなう変化と、睡眠 - 覚醒パターンと精神的健康の関連を質問紙調査で明らかにした。第3章では、研究IIとして大学生の就床時

刻後退と関連する日中の活動を質問紙調査で明らかにした。さらに第 4 章では、研究 として、就床時刻後退の主要な原因とされることが多い TV 視聴を取り上げ、TV 視聴時間をコントロールするために、実験的介入手続きを用いて、TV 視聴という変数が睡眠 - 覚醒パターンに及ぼす重要な影響を検討した。また、大学生と比較する目的で高齢者も対象とした。第 5 章では以上の第 1 章から第 4 章までの結果をもとに総合討論を行った。以下に本論文の概要を記載する。

睡眠は、恒常性維持のプロセスに制御されているが、同時に、生体リズムの制御下にもある現象である。また睡眠と覚醒のリズムは生体時計の制御下で生じる現象であるが、生体側の意思によっても統御が可能な現象であり、さまざまな環境要因の影響を受けている。さらに、睡眠覚醒リズムの乱れは、様々な心身症状の悪化と関連することが知られている。思春期に始まる睡眠相の後退は、大学入学後も継続し、大学生の心身症状の悪化と関連していると考えられる。

本研究では、まず、質問紙調査を用いて大学入学後の時間経過に伴う睡眠 - 覚醒パターンが、どのように変化するのかを明らかにし、睡眠 - 覚醒パターンが精神的健康とどのような関連を持っているのかを明らかにするとともに、社会・教育心理学の分野で精神的健康と関連して議論される入学時の居住環境の変化についても検討した。その結果、大学入学直後では、精神的健康に及ぼす睡眠 - 覚醒パターンの影響は少なく、むしろ、居住形態（自宅通学か一人住まいか）の影響が大きかった。ところが、学年が進行すると居住形態の差よりも睡眠 - 覚醒パターンの影響が大きくなり、睡眠相が後退しているほど精神的健康が悪化していた。つまり、精神的健康に影響する要因は入学後の時間経過に伴って変化し、入学直後では居住形態が、二年次以降では、睡眠 - 覚醒パターンが重要な要因となることが明らかとなった（第 2 章）。次に、大学生の睡眠相の後退に影響する要因を質問紙調査で検討した。その結果、平日の就床時刻の後退に最も強い影響を及ぼしていたのは、「深夜帯の会話」であった。逆に就床時刻の前進と関係していたのは、「翌日午前中の授業」であった。また、週末の就床時刻の後退には、「深夜帯の会話」と「TV 視聴」がほぼ同程度の関連を示した。以上から就床時刻の後退に最も強い影響を及ぼすと考えられたものは「深夜帯の会話」と「TV 視聴」であり、就床時刻の前進には、翌日午前中の授業のみが関連していた（第 3 章）。しかしながら、質問紙調査では、因果関係を確定することが不可能なので、そのためには、なんらかの実験的検討が必要とされた。第 4 章では、様々な先行研究で取り上げられ、本研究でも就床時刻の後退に関与すると考えられた TV 視聴を取り上げ、大学生と高齢者を対象として介入実験を行った。その結果、TV の視聴制限を行うと、高齢者の場合、殆ど何の影響もないが、大学生の場合は、就床時刻が前進するとともに日中の活動量が低下した。このことから、先行研究で論じられているように TV 視聴は就床時刻を後退させる一つの要因であることが確認されたが、同時に、日中の活動水準を増加させるなどの有益な効果もあることが明らかとなった。つまり、一般的に否定的に評価されがちな TV 視聴も、視聴時刻を工夫すれば睡眠 - 覚醒パターンに肯定的な影響を及ぼしうることが明らかとなった。

## 5. 本論文の評価

本論文において評価できる点を以下にあげる。本研究は、大学生の精神的健康を論じる際に社会心理学や教育心理学の分野で議論されてきた大学入学に伴う環境変化の変数と、それとは別に時間生物学的研究の中で議論されてきた睡眠関連変数を同時に計測して、その重要性について比較した恐らく初めての研究である。しかも、これらの変数が精神的健康に及ぼす影響は、大学入学後の時間経過に伴って変化するという新たな知見を示し、大学生の適応指導に全く斬新的な視点を提供している。これらの知見や視点は直ちに実践的活動に還元することが可能である。また、これまで、大学生や思春期の子どもの睡眠・覚醒パターンに影響する変数として、TV視聴をはじめ様々な社会的な変数が取り上げられてきたが、これらのほとんどは質問紙調査が中心になっている。従って、因果関係を議論することが不可能であった。しかし、本研究ではTV視聴を制限するという実験的介入の手続きにより、TV視聴という変数が他の変数に及ぼす影響の有無を議論することが出来た。以上のように、本論文の研究成果は、社会に十分還元し得るものと高く評価できる。よって、本審査委員会は価値ある博士（人間科学）学位論文と認めた。

2005年12月16日

浅岡 章一 氏 博士学位申請論文審査委員会

主任審査員 早稲田大学教授 医学博士（東邦大学） 山崎 勝男 印

審査委員 早稲田大学教授 医学博士（東京医科歯科大学） 内田 直 印

審査委員 早稲田大学教授 工学・医学博士（大阪大学） 彼末 一之 印

審査委員 福島大学教授 医学博士（東邦大学） 福田 一彦 印