

睡眠の質に影響を与えるストレスフル・ライフイベント 及び気分の検討

—日本人大学生と中国人大学生の比較—

○王尚（東洋大学大学院 社会学研究科）・松田英子（東洋大学社会学部）

キーワード：睡眠，気分，ライフイベント，中国人大学生，日本人大学生

目的

アジア諸国において、睡眠の質や睡眠不足を含む睡眠問題が深刻となっている。睡眠に関する問題は、様々な社会的機能に悪影響を与える。特に日本の大学生は他の年代に比べ、睡眠状況が著しく悪く、生活のリズムが最も望ましくない年代である（徳永・橋本, 2002）。多くのストレス研究では、ライフイベントが直接的あるいは間接的に睡眠に心理的健康に影響することが報告されている。大学生活は、それまでの高等学校における生活とは異なった、生活上の変化とストレスフルな出来事を多く経験する。したがって、このような経験が気分に影響を与え、睡眠に対しても悪影響を及ぼしている可能性が十分に考えられる。

経済協力開発機構（OECD）の調査（2014）よれば、日本人の睡眠時間は世界 29 カ国中 2 番目に短く（7 時間 43 分）、一方で中国人の睡眠時間は 2 番目に長い（9 時間 02 分）とされている。そのため、同じアジアでも、中国と日本で睡眠の質が異なる可能性が考えられる。

本研究の目的はストレスフル・ライフイベントの体験によるネガティブ気分の高まりが、睡眠の質に悪影響を与えるという気分の媒介モデルを明らかにし、気分やストレスがその影響に媒介しているのかを確認することを目的とする。さらに、睡眠の質に与える影響の要因が文化によって異なるかを比較するため、日本人と中国人の大学生に対し調査を行う。

利益相反開示 発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業等はない。

方法

調査協力者 410 名の中国人大学生（平均年齢は 19.94 歳, $SD = 1.48$ ）は中国語版質問紙を、201 名の日本人大学生（平均年齢は 19.26 歳, $SD = .93$ ）は日本語版質問紙で回答を求めた。

倫理的配慮 無記名式で回答を求め、個人が特定されないように回答はすべて数値化し、個人情報の保護に努めた。なお、研究実施にあたり、東洋大学大学院社会学研究科の倫理委員会の承認を得ている（承認番号：P18008）。

調査項目 質問紙は、A) 属性に関する基本情報（年齢、性別、学年）、B) ピッツバーグ睡眠質問票（PSQI）、C) 抑うつ・不安・ストレス質問紙（DASS-21）、D) 対人・達成領域別ライフイベント尺度（日本人大学生用）、E) 青少年ライフイベント尺度（ASLEC）（中国人大学生用）から構成されていた。

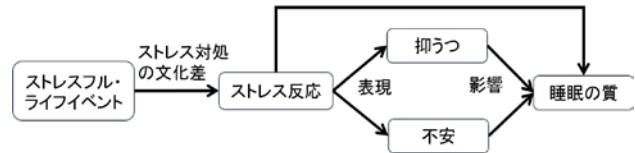
分析方法 回答状況に基づいて、中国人学生は 351 名（有効回答率 86%）、日本人は 175 名（有効回答率 87%）のデータを使用し、SPSS21.0 を用いて分析を行った。

結果

データ分析の結果の要約は次の通りである。(1) 重回帰分析の結果、ネガティブライフイベント（NLE）、不安、ストレス、青少年ライフイベント（ASLEC）が睡眠品質指標（PSQI）に対して正の関連が見られた。(2) 中国人大学生の平均睡眠時間は、日本人大学生に比べ 1 時間 30 分長くなっていた。(3) 睡眠の質因子と睡眠時間因子は日本人が中国人より悪くなっていた。(4) 睡眠困難因子と日中覚醒困難因子は中国人が日本人より悪くなっていた。(5) ストレス、不安と抑うつの得点は、日本人が中国人より高くなっていた。(6) 中国人の青少年ライフイベント尺度の得点、達成領域ネガティブライフイベント尺度は、日本人より高くなっていた。

考察

不安とストレスの高さは睡眠の悪さに影響に及ぼしていた。またストレスフル・ライフイベントは睡眠の質の悪さに影響するだけではなく、不安、ストレスに影響していた。



青少年ライフイベント尺度と達成領域ネガティブライフイベント尺度は、中国人大学生が日本人大学生より得点が高くなっている。ストレス、不安と抑うつの得点は、日本人大学生が中国人大学生より高く、日本人大学生は、よりネガティブな気分が生じていることがわかった。ストレスフル・ライフイベントを経験した際にとる対処法が日本と中国で異なる可能性がある。この違いが気分に対して影響を及ぼしていることが考えられる。Global PSQI Score の睡眠障害を示す大学生が、今回調査した中国人大学生のデータでは 40.5%で、日本人大学生のデータでは 36.6%であった。日本人と中国人の Global PSQI Score 得点において差はみられないが、睡眠の質、睡眠時間、睡眠困難と日中覚醒困難に関しては差がみられた。気分が睡眠に対して影響を及ぼす領域が中国と日本で違う可能性がある。これらの結果を踏まえると、中国人と日本人の間には睡眠問題の形成要因が異なる可能性が考えられ、これを検討することが今後の課題である。

文献

徳永幹雄・橋本公雄(2002) 健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化 健康科学, 24, 57-67.

OECD(2014) Balancing paid work, unpaid work and leisure. <<http://www.oecd.org/gender/data/balancingpaidworkunpaidworkandleisure.htm>>

(WANG SHANG & MATSUDA EIKO)