

# 小学生におけるメディアの使用が睡眠習慣と主観的睡眠感に与える影響

○松中久美子 (関西福祉科学大学健康福祉学部)

キーワード: 睡眠習慣, 主観的睡眠感, メディア, 小学生

## 目的

携帯電話・スマートフォンとの接触時間が長い子どもほど就寝時刻が遅い(文部科学省, 2015)といった睡眠習慣の悪化や主観的睡眠感が低いことを示す研究があるが, いずれも小学校高学年, またはそれ以上の児童・生徒が対象となっていた。そこで, 本研究では, 小学校1年生から5年生までを対象としてメディアの使用が睡眠習慣と主観的睡眠感に与える影響について調べることを目的とした。

## 方法

調査対象者: A小学校に在籍する1~5年生, 計301名に質問紙を配布し, 全ての項目に回答した291名(男子154名, 女子137名)を分析対象者とした(有効回答率96.68%)。

調査内容: 学年, 性別の他, 主観的睡眠感と睡眠習慣, メディアの使用時間を含む放課後の過ごし方について質問した。

**主観的睡眠感** 入眠感, 就床時刻の規則性, 中途覚醒, 目覚めの気分, 睡眠時間確保の自覚, 授業中の眠気の計6項目を用い, 5件法(いつもちがう~いつもそう)で回答させ, 全体の平均値を主観的睡眠得点とした。

**睡眠習慣** 金曜日, 土曜日, 日曜日それぞれの起床時刻と就床時刻を回答させた。

**放課後の過ごし方** 宿題・勉強, 習い事, 昼寝, 6種類のメディアの使用の有無及び時間, 家庭のルールの有無及び遵守について5件法により回答させた。

手続き: 2017年3月, 朝の会の時間に各学級担任が研究の目的と回答方法を説明し, 無記名で回答させた。調査の実施については事前に学校長の了解を得ており, 質問紙には自由参加であることやプライバシー保護の約束を記し, 回答をもって調査協力への同意とみなした。

## 結果

家庭でのメディアの使用について, 全体の74.2%はルールを決められており, そのうち85.2%が遵守していると回答していた。メディア使用に関する6項目の合計得点の平均値を基準とし, 全対象者をメディア使用時間短群と長群に分け, 以下の分析を行った。表1に, 主観的睡眠感各項目の平均得点(SD)とt検定の結果を示す。就床時刻の規則性, 目覚めの気分, 睡眠時間確保の自覚, 授業中の眠気について, メディア使用時間短群の方が有意に良いことが示された。各曜日の起床時刻, 就床時刻, 睡眠時間の平均値を同2群間で比較した(表2)。起床時刻と就床時刻について2群間でt検定を行った結果, すべての曜日においてメディア使用長群の方が就床

時刻が有意に遅かった。曜日とメディア使用長短群を独立変数, 睡眠時間を従属変数とする分散分析を行った結果, 曜日(F(2, 288)=34.25, p<.01)とメディアの使用時間

(F(1, 289)=5.18, p<.05)の主効果がみとめられたが, 交互作用(F(2, 288)=0.12, n.s.)はみとめられなかった。曜日についてBonferroniの多重比較を行った結果, 金曜日より日曜日(p<.01), 土曜日より日曜日(p<.01)の方がそれぞれ有意に睡眠時間が短かった。

表1 メディア使用時間長短別主観的睡眠感得点平均値(SD)とt検定の結果

主観的睡眠感	メディア使用時間		t値
	短群(n=160)	長群(n=131)	
入眠感	3.42(1.38)	3.06(1.44)	2.2
就床時刻の規則性	3.29(1.38)	2.74(1.42)	3.3**
中途覚醒	3.69(1.38)	3.62(1.46)	0.4
目覚めの気分	3.37(1.39)	2.98(1.55)	2.3*
睡眠時間確保の自覚	3.97(1.27)	3.50(1.44)	2.9**
授業中の眠気	4.01(1.30)	3.63(1.53)	2.3**

\*p<.05, \*\*p<.01

表2 メディア使用時間の長短群別睡眠習慣変数の平均値(SD)と分析の結果

睡眠習慣変数	メディア使用時間		t値/F値	
	短群(n=160)	長群(n=131)		
起床・就床時刻				
金曜日	起床時刻	6.8(0.64)	6.8(0.64)	-0.63
	就床時刻	21.9(1.03)	22.4(1.32)	-3.37*
土曜日	起床時刻	7.7(1.39)	8.0(1.63)	-1.38
	就床時刻	22.0(1.39)	22.5(1.37)	-4.09**
日曜日	起床時刻	7.7(1.58)	8.0(1.72)	-1.47
	就床時刻	21.7(0.99)	22.1(1.30)	-3.33*
睡眠時間				
金曜日	9.8(1.44)	9.6(1.94)	曜日: 34.25**	
土曜日	9.8(1.49)	9.5(1.96)	メディア使用: 5.18*	
日曜日	9.1(1.07)	8.7(1.44)		

\*p<.05, \*\*p<.01

## 考察

小学生における長時間のメディアの使用が睡眠習慣と主観的睡眠感に影響する可能性が示された。メディアの使用が睡眠や学校生活に与える影響について学ぶ機会を設け, 児童の心身の健康を維持・増進していく必要がある。

【引用文献】文部科学省(2015) 睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果

([http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/1357460.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1357460.htm))

[付記] 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などはありません。本報告は発表者の指導のもと, 森本知喜が行った卒業研究の一部である。記して感謝の意を表します。(MATSUNAKA Kumiko)