

研究報告

# 大学生における夏期休暇後の精神的健康度に影響する 夏期休暇中の睡眠習慣

佐々木浩子

北翔大学教育文化学部教育学科

## 抄 録

本研究の目的は、大学生における夏期休暇後の精神的健康度と夏期休暇中の睡眠習慣との関連を明らかにすることである。そのため、夏期休暇後に夏期休暇中及び夏期休暇後の睡眠習慣と夏期休暇後の精神的健康度について、A大学の大学生を対象として質問紙調査を行った。本研究の解析対象者数は98名で、回収率は100%、有効回答率は97.0%、対象者の平均年齢は19.2 (±0.98, SD) 歳であった。精神的健康度の測定には日本版 GHQ28を用いた。

その結果、夏期休暇後には、夏期休暇中に比較して、男女ともに就床時刻が早くなるが、睡眠時間が短くなることが明らかとなった。夏期休暇後の精神的健康度及び精神的健康度の得点による群分けの割合については、男女差は認められなかった。

精神的健康度と睡眠習慣との関係については、夏期休暇中と夏期休暇後との睡眠時間の差を元に2時間未満と2時間以上とに分けて比較検討を行った。その結果、睡眠時間の差が少ない者では、多い者に比較して精神的健康度の良好な者の割合が多い傾向が認められた。しかし、精神的健康度の不良な者の割合は、逆に睡眠時間の差が少ない者で多い傾向となっており、精神的健康度の得点で3群に分けて睡眠習慣を検討した結果でも、有意な差は認められなかった。

それらの結果から、夏期休暇後の精神的健康度と夏期休暇中の睡眠習慣との関係については、明らかにはならなかった。しかしながら、夏期休暇後の大学生の睡眠時間が夏期休暇中に比較して有意に短くなっており、むしろ短い睡眠時間による大学生の身体的及び精神的な健康への影響が懸念された。

キーワード：大学生，夏期休暇，精神的健康度

## I. はじめに

大学生では、高校までの生活と比べると、始業時間が日によって変わることによる生活時間の変速性や一人暮らしなどによって自由な活動時間が増えるなど、それまでとは異なる生活時間となることが考えられる。そのため、生活時間の規則性の乱れが懸念される。

川崎ら<sup>1)</sup>によれば、大学新生の入学時と夏期休暇後の調査とで生活習慣を比較した結果、男子及び女子のいずれにおいても入学時に比較して夏期休暇後に生活習慣の乱れが大きくなるとされている。また、原らの4月の調査結果では、男子において新生に比較して2年生以上の学生での生活習慣の不良な状況が報告されている<sup>2)</sup>が、10月の調査結果では学年による差が少なくなってい

ること<sup>3)</sup>を報告している。

筆者の研究においても、大学新生の不安が入学時点よりも夏期休暇前には軽減し、精神的健康度も良好になることを認めているものの、2年生では逆に不安の増加傾向が認められ、新生に比較して状態の有意な悪化が認められた<sup>4)</sup>。

一方で、生活習慣と精神的健康度に関しては、朝食摂取状況や睡眠時間などの生活習慣の乱れと精神的健康度とが関連すること<sup>5)</sup>や、乳類・菓子類の摂取が多い食生活の者で、不安と不眠の訴えが高いこと<sup>6)</sup>が報告されている。また、看護学生を対象とした研究で、睡眠の量が不足している者や睡眠の質が低下している者において、精神的健康度が低いことも報告されている<sup>7)</sup>。さらに、大学生を対象とした生活習慣に関する調査研究から、夏期休暇以降に朝食を毎日食べる者が減る一方で、ほとん

ど食べない者が増え、食事が不規則であると回答する者も増えるなど、食生活が不規則になっていることが報告されている<sup>8)</sup>。

これらより、大学生において夏期休暇以降で生活習慣及び精神的な変化があることが推測された。大学生を対象とした結果ではないが、小中高生の1976年から2015年の自殺のデータを分析した結果で、中高生では9月1日の自殺者数が最も多いことが報告されている<sup>9)</sup>。不登校傾向と生活習慣との関連については、「朝、眠くてなかなか起きられない」場合に、そうでない場合に比較して、不登校傾向であるリスクが2倍程度高くなっていることが報告されており、適切な睡眠時間を確保すること、休日に「寝だめ」をしないことなど、基本的な生活習慣の重要性が指摘されている<sup>10)</sup>。中高生だけではなく、大学生においても生活習慣の不規則な状況が長期の休み明けの精神的健康度に関連しているのではないかということが考えられた。

そこで本研究では、大学生における夏期休暇後の精神的健康度と夏期休暇中の睡眠習慣との関連を明らかにすることを目的とした。

## II. 方 法

対象は、A大学における大学生101名で、記入漏れ及び科目履修生を除外して、98名を解析の対象とした。回収率は100%、有効回答率は97.0%であった。対象者の平均年齢は、19.2 (±0.98, SD) 歳であった。

調査項目は、夏期休暇中と休暇後の睡眠習慣及び精神的健康度であった。その他にアルバイトの有無及びアルバイト時間も調査した。睡眠習慣としては、夏期休暇中及び休暇明けの平均的な起床時刻、就床時刻、睡眠時間、入眠時間を記入させた。精神的健康度の測定には、日本版GHQ28を用いた。GHQ28はGoldbergによって開発された60項目からなるGHQ精神健康調査票を、検査の簡素化を目指して4因子(身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害、うつ傾向)の代表項目(各7項目)を用いた28項目から構成されており、中川らによって日本版GHQ28として有効性が検討されている<sup>11)</sup>。28の質問項目には、それぞれ4件法で回答し、左2つの回答には0点を、右2つの回答には1点を割り当て、得点が低いほど精神的健康度が良好とされる。本研究では、28項目の総得点を算出した。また、総得点をもとに、3群に分類して、精神的健康度による睡眠習慣の差についても検討した。3群の分類におけるカットオフポイントは日本版GHQ精神健康調査票の手引き(増補版)<sup>11)</sup>を参考にした。一般には、健常者の86%が5点以下になることから、5点と6点の間で区分しているが、大学生の集団では得点

が高い傾向があるため、12点以上を高得点とすることが推奨されている。本研究においては、12点以上を得点の高い群(高群)とし、5点以下を得点の低い群(低群)とし、その間を中間の群(中間群)とした。

統計学的検討には、平均値の差には一元配置の分散分析を、比率の差の検定には $\chi^2$ 検定を用いた。

## III. 結 果

夏期休暇中と夏期休暇後の睡眠習慣の男女比較の結果をTable 1に示した。

夏期休暇中の睡眠習慣では、平均就床時刻がおおよそ午前1時前後で、男女間で有意な差が認められた。平均睡眠時間はおおよそ7時間半程度で、男女で30分ほどの差があるものの、有意な差ではなかった。その他の項目についても男女間で有意な差は認められなかった。

表の下部には、夏期休暇中と夏期休暇後とで有意な差が認められた項目を示した。男子では就床時刻、起床時刻及び睡眠時間で、女子では起床時刻及び睡眠時間でそれぞれ有意な差が認められた。男女ともに有意な差が認められた起床時刻が、夏期休暇後には8時前と、早くなっていた。睡眠時間については、夏期休暇中には7時間以上の睡眠時間が、夏期休暇後には6時間前後の睡眠時間となっており、男子では2時間、女子では1時間短くなっていた。

Fig. 1には精神的健康度、GHQ28の総得点の男女別の分布状況を示した。全体での平均は9.7 (±6.27, SD) 点で、男子9.6 (±6.43, SD) 点、女子9.8 (±6.21, SD) 点で、男女間で有意な差は認められなかった。

Fig. 2にはGHQ28の総得点によってグループ分けを行った3群の割合の男女比較の結果を示した。3群の割

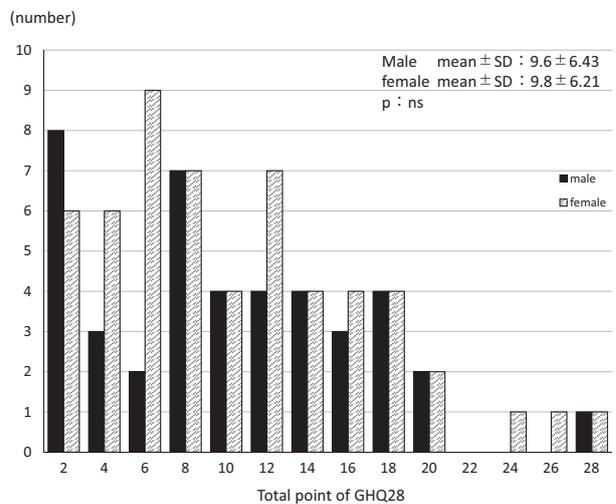


Fig.1 Distribution of GHQ28 (male: black, female: slanting line)

Table 1 Comparison of lifestyle between male and female, and during and after vacation

	male (n=42)		female (n=56)		<i>p-value</i> (male vs female)
	mean	SD	mean	SD	
during vacation					
bedtime (24hours, o'clock)	25 : 41	(1 : 56)	24 : 38	(2 : 06)	< .05
time of getting up (24hours, o'clock)	9 : 43	(2 : 49)	8 : 53	(3 : 03)	ns
falling into sleep (min)	35.1	(30.06)	26.6	(30.45)	ns
sleeping hours (hours)	7 : 46	(2 : 00)	7 : 12	(1 : 51)	ns
part time job (yes, %)	28.6		35.7		ns
hours of part time job (hours)	9 : 08	(4 : 33)	10 : 14	(5 : 11)	ns
after vacation					
bedtime (24hours, o'clock)	24 : 48	(1 : 53)	24 : 19	(1 : 18)	ns
time of getting up (24hours, o'clock)	7 : 39	(2 : 19)	7 : 11	(0 : 49)	ns
falling into sleep (min)	33.5	(26.60)	21.1	(18.70)	< .05
sleeping hours (hours)	5 : 50	(1 : 25)	6 : 22	(1 : 14)	< .1
part time job (yes, %)	71.4		58.9		ns
hours of part time job (hours)	6 : 52	(2 : 56)	7 : 25	(3 : 58)	ns
<i>p-value</i> (during vs after vacation)					
bedtime (24hours, o'clock)	< .05		ns		
time of getting up (24hours, o'clock)	< .05		< .05		
falling into sleep (min)	ns		ns		
sleeping hours (hours)	< .05		< .05		
part time job (yes, %)	< .05		< .05		
hours of part time job (hours)	< .05		< .05		

合に男女間で有意な差は認められなかった。

GHQ28の総得点及び3群の割合に男女差が認められなかったことから、男女を合計し、睡眠習慣の規則性と精神的健康度について検討を行った。

夏期休暇中及び夏期休暇後における、3群間の睡眠習慣の比較結果をTable 2に示した。夏期休暇中のアルバイト時間において、3群間で有意な差が認められ、中及び高群に比較して低群でアルバイト時間が長い傾向が認められた。しかし、その他の項目では有意な差は認められなかった。

Fig. 3には、夏期休暇中の睡眠時間と夏期休暇後の睡眠時間の差から、2時間未満の群 (< 2) と2時間以上

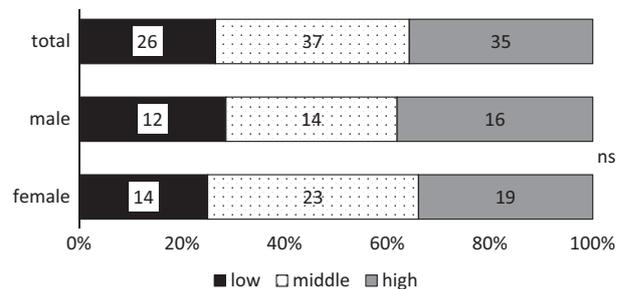


Fig.2 Comparison of 3 groups (low, middle and high) of GHQ28 between male and female (numerical value shows ber is the number of people.)

Table 2 Comparison of lifestyle between 3groups (low, middle and high) of GHQ28 point

	low (<6)		middle (6-11)		high (>11)		<i>p-value</i>
	mean	SD	mean	SD	mean	SD	
during vacation							
bedtime (24hours, o'clock)	24 : 58	(1 : 56)	25 : 06	(2 : 04)	25 : 13	(2 : 08)	ns
time of getting up (24hours, o'clock)	8 : 45	(1 : 44)	9 : 33	(3 : 09)	9 : 17	(3 : 27)	ns
falling into sleep (min)	23.3	(19.41)	28.3	(24.29)	37.1	(40.49)	ns
sleeping hours (hours)	7 : 15	(1 : 38)	7 : 24	(2 : 13)	7 : 39	(1 : 49)	ns
part time job (yes, %)	15.4		29.7		48.6		ns
hours of part time job (hours)	14.5	(5.8)	8.0	(3.8)	9.9	(4.9)	< .1
after vacation							
bedtime (24hours, o'clock)	24 : 13	(1 : 80)	24 : 38	(1 : 02)	24 : 39	(1 : 55)	ns
time of getting up (24hours, o'clock)	7 : 12	(0 : 57)	7 : 15	(0 : 57)	7 : 39	(2 : 26)	ns
falling into sleep (min)	26.1	(27.30)	26.1	(20.27)	26.4	(23.34)	ns
sleeping hours (hours)	6 : 23	(1 : 13)	5 : 56	(1 : 21)	6 : 11	(1 : 23)	ns
part time job (yes, %)	65.4		59.5		68.6		ns
hours of part time job (hours)	7.6	(3.0)	6.3	(3.0)	7.6	(4.1)	ns

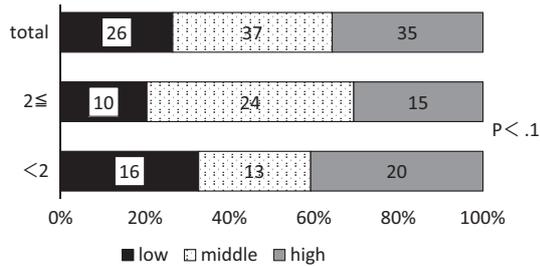


Fig.3 Comparison of 3 groups (low, middle and high) of GHQ28 between more than and under 2hours in sleep time lag (numerical value shows the number of people.)

の群 (2 ≤) とで GHQ28 の 3 群の割合を比較検討した結果を示した。2 時間未満の群では、一般に良好とされる低群の割合が多い傾向であることが認められた。しかし、高群の割合は 2 時間未満の群のほうが多い結果であった。

#### IV. 考 察

夏期休暇中と夏期休暇後の睡眠習慣の結果から、男女ともに夏期休暇後には、夏期休暇中に比較して、起床時刻が早くなり、睡眠時間が短くなっていることが明らかとなった。男子では夏期休暇後に就床時刻も早くなっていた。この結果から、夏期休暇中に後退した睡眠・覚醒のリズムが夏期休暇後に前進していることが示唆された。

精神的健康度と睡眠習慣との関係については、夏期休暇中と夏期休暇後の睡眠時間の差で検討を行った。その結果、睡眠時間の差が 2 時間未満と少ない者で精神的健康度の良好な者の割合が多い傾向が認められた。しかし、精神的健康度が不良であることを示す得点の高い者の割合は、睡眠時間の差が少ない者で多い傾向となっていたこと、精神的健康度で 3 群に分けて睡眠習慣を検討した結果でも、有意な差は認められなかったことから、精神的健康度と睡眠習慣との関係については、明らかな結果には至らなかったといえる。

夏期休暇中と夏期休暇後の大学生の生活習慣を比較すると、アルバイトをしている者の割合が有意に増加していた。また、夏期休暇中には夏期休暇後よりも起床時刻が遅く、睡眠時間も長く、睡眠・覚醒リズムは後退しているものの、睡眠時間としては男子で 7 時間 46 分、女子で 7 時間 12 分であり、20 歳前後の者にとって、長すぎる睡眠時間とは言えない。むしろ、夏期休暇後の睡眠時間では、男子で 5 時間 50 分、女子で 6 時間 22 分であり、短い睡眠時間であることが明らかとなった。これまでの大学生を対象とした研究でも、満足できる睡眠時間が 8 ~ 9 時間であるのに対して、実際には 6 時間程度の睡眠時間であること<sup>12)</sup>や、平日では 6 時間前後の睡眠時間が、

休日では 8 時間程度になるなど、平日での短い睡眠時間が示されている<sup>13)</sup>。

本研究結果から、夏期休暇中の睡眠習慣が夏期休暇後の精神的健康度に影響している結果を示すことはできなかったが、大学生における夏期休暇中の睡眠・覚醒リズムの乱れよりも、通学期間中の短い睡眠時間による大学生の身体的及び精神的な健康への影響が懸念される結果であった。

#### V. ま と め

夏期休暇後の精神的健康度と夏期休暇中の睡眠習慣との関連を明らかにするために、大学生を対象として夏期休暇中及び夏期休暇後の生活習慣と、夏期休暇後の精神的健康度についての質問紙調査を行った。

その結果、夏期休暇後には、夏期休暇中に比較して、男女ともに就床時刻が早くなるが、睡眠時間が短くなることが明らかとなった。夏期休暇後の精神的健康度及び精神的健康度の得点により群分けを行った割合については、男女差は認められなかった。

精神的健康度と睡眠習慣との関係について、夏期休暇中と夏期休暇後との睡眠時間の差で検討を行った結果、睡眠時間の差が 2 時間未満と少ない者で、差が 2 時間以上と多い者に比較して、精神的健康度の良好な者の割合が多い傾向が認められた。しかし、精神的健康度が不良であることを示す得点の高い者の割合は、睡眠時間の差が少ない者で多い傾向となっていたこと、精神的健康度で 3 群に分けて睡眠習慣を検討した結果でも、有意な差は認められなかったことから、夏期休暇後の精神的健康度と夏期休暇中の睡眠習慣との関係については、明らかにはならなかった。

しかしながら、夏期休暇後の大学生の睡眠時間は 6 時間前後であり、大学生の睡眠時間が夏期休暇中に比較して有意に短くなっていることによる大学生の身体的及び精神的な健康への影響が懸念された。

#### VI. 付 記

調査にご協力いただきました皆様に心より感謝する。  
なお、本研究の一部は、2018 年日本学校保健学会第 65 回学術大会にて発表した。

#### VII. 文 献

- 1) 川崎晃一, 寛藤美帆, 原巖 他: 大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第 4 報: 新入生の入学時と夏休み終了後の比較—, 健康・スポーツ科学研究,

- 第6号, pp.1-7 (2004)
- 2) 原巖, 川崎晃一, 奥村浩正 他: 大学生の健康度・生活習慣に関する研究, 健康・スポーツ科学研究, 第4号, pp.45-55 (2002)
  - 3) 原巖, 奥村浩正, 安河内春彦 他: 大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第3報—, 健康・スポーツ科学研究, 第5号, pp.57-69 (2003)
  - 4) 佐々木浩子: 大学新入生の生活習慣と精神的健康の変化, 人間福祉研究, 12巻, pp.75-86 (2009)
  - 5) 中川佳子, 小林久美, 中村直人: 大学生における生活習慣と精神的健康度の関係について, 都留文化大学研究紀要, 第85集, pp.49-57 (2017)
  - 6) 高木亜里砂, 戸田雅裕, 池川明里: 女子大学生の食事摂取パターンの類型化と関連要因の検討, 日本衛生学雑誌, 74巻, pp.1-8 (2019)
  - 7) 松川真葵, 秋山明子: 看護学生の睡眠と精神的健康との関連性, 畿央大学紀要, 第14巻, 第1号, pp.54-64 (2017)
  - 8) 坂口淳子, 川崎晃一, 原巖 他: 大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第6報: 入学時と夏休み終了後の生活行動の変化—, 健康・スポーツ科学研究, 第8号, pp.1-10 (2006)
  - 9) 自殺総合対策推進センター: 昭和48年度から平成27年度における, 通学適齢期の自殺者数に関する分析, <https://jssc.ncnp.go.jp/file/pdf/2018-0807-report.pdf> (20190720)
  - 10) 中村美詠子: 生活習慣, 自覚症状から不登校を考える, 特集夏休み明けの不登校を防ぐ, 教育と医学, 64巻, No.759, pp.748-755 (2016.09)
  - 11) David Goldberg 原著, 中川泰彬, 大坊郁夫 日本版作成: 日本版 GHQ 精神健康調査票手引 (増補版), 第1章 日本版 GHQ28, 30の作成と解説, 日本文化科学社, 東京, pp.27-30 (2013)
  - 12) 佐々木浩子: 大学新入生における精神的健康と生活習慣, 人間福祉研究, 11巻, pp.123-132 (2008)
  - 13) 片山友子, 水野 (松本) 由子, 稲田紘: 大学生の生活習慣とメンタルヘルスの関連性, 総合健診, 41(2), pp.283-293 (2014)

# Sleep behavior on the summer vacation to influence a mental health after the summer vacation in university student

Hiroko SASAKI

## Abstract

The purpose of this study was to clarify the relationship of mental health after summer vacation and sleep habit after and during summer vacation among university students. I investigated the lifestyle and sleep habits after and during summer vacation for university students.

As a result, bedtime after summer vacation became earlier than during summer vacation, and sleeping hours after summer vacation shorter than during summer vacation in both male and female. The gender difference of mental health was not significant.

To compare the relationships of mental health and sleep habits, sleeping hours were classified in two groups, those were under 2 hours (short) and more than 2 hours (long).

As a result of comparison with 2 groups by difference of sleeping hours, the ratio of the good mental health condition was higher in people having short difference of sleeping hours than those who has long difference of sleeping hours. However, the group of short difference of sleeping hours also indicated high ratio of the poor mental health condition, and there was not significant in 3 groups divided by the point of mental health scale.

From those results, the relationship of mental health after summer vacation and sleep habits during summer vacation did not become clear. The sleeping hours of the university student after summer vacation were significantly shorter than during summer vacation. It was concerned about the influence on physical and mental health for university students by lack of sleeping hours.

Key words: student, summer vacation, mental health