

(資料・HP告知)

大学生の睡眠の質とストレス反応性の関連に関する研究

研究責任者 名古屋大学医学部保健学科看護学専攻 教授 平井真理

研究分担者 名古屋大学医学部保健学科看護学専攻 4年 木部絃子

1. 研究概要

睡眠状態は精神状態に大きな影響を与えることが知られている。すなわち良好な睡眠を適切に得られていない人は精神状態にも悪影響があると考えられている。睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響する。また、こころの病気の一症状としてあらわれることが多いことにも注意が必要である。

近年の傾向である大学生の夜型化による睡眠不足は大学生の精神状態を悪化させるひとつの原因になっていると考えられる。したがって、本研究では精神状態の中でも大学生で特異的に高い水準にあると考えられるストレスに焦点を当てることで、睡眠の質とストレス反応性の関連性を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

対象者：名古屋大学医学部保健学科の1年生と3年生400名。

調査方法：対象者に無記名自記式アンケートを実施する。関係教員の許可を得た後に、授業後にアンケートを配布・説明し、10分程のアンケートの記入を行ってもらい鍵つきの回収箱に提出してもらおう。アンケートは研究内容と目的を明記した説明書を付け、同意し記入してもらえた場合のみ提出してもらおうこととする。回収したアンケートは保健学科南館K210号室の鍵付きロッカーに保管し、研究終了後シュレッダーにて破棄する。

調査内容：アンケートは、基本属性（学年、性別、住居形態）及び睡眠、ストレスの3つで構成される。睡眠についてはWHOが中心となって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法であるアテネ不眠尺度を使用する。ストレス反応性は「心理社会的ストレス度とストレス耐性低下度を評価する調査票」のうち「心理社会的ストレス度」（39項目）を使用する。

3. 本研究に関する問い合わせ先

研究責任者 名古屋大学医学部保健学科看護学専攻

教授 平井 真理

〒461-8673 名古屋市東区大幸南1-1-20

TEL/FAX 052-719-1504

研究担当者 名古屋大学医学部保健学科看護学専攻

4年 木部 絃子