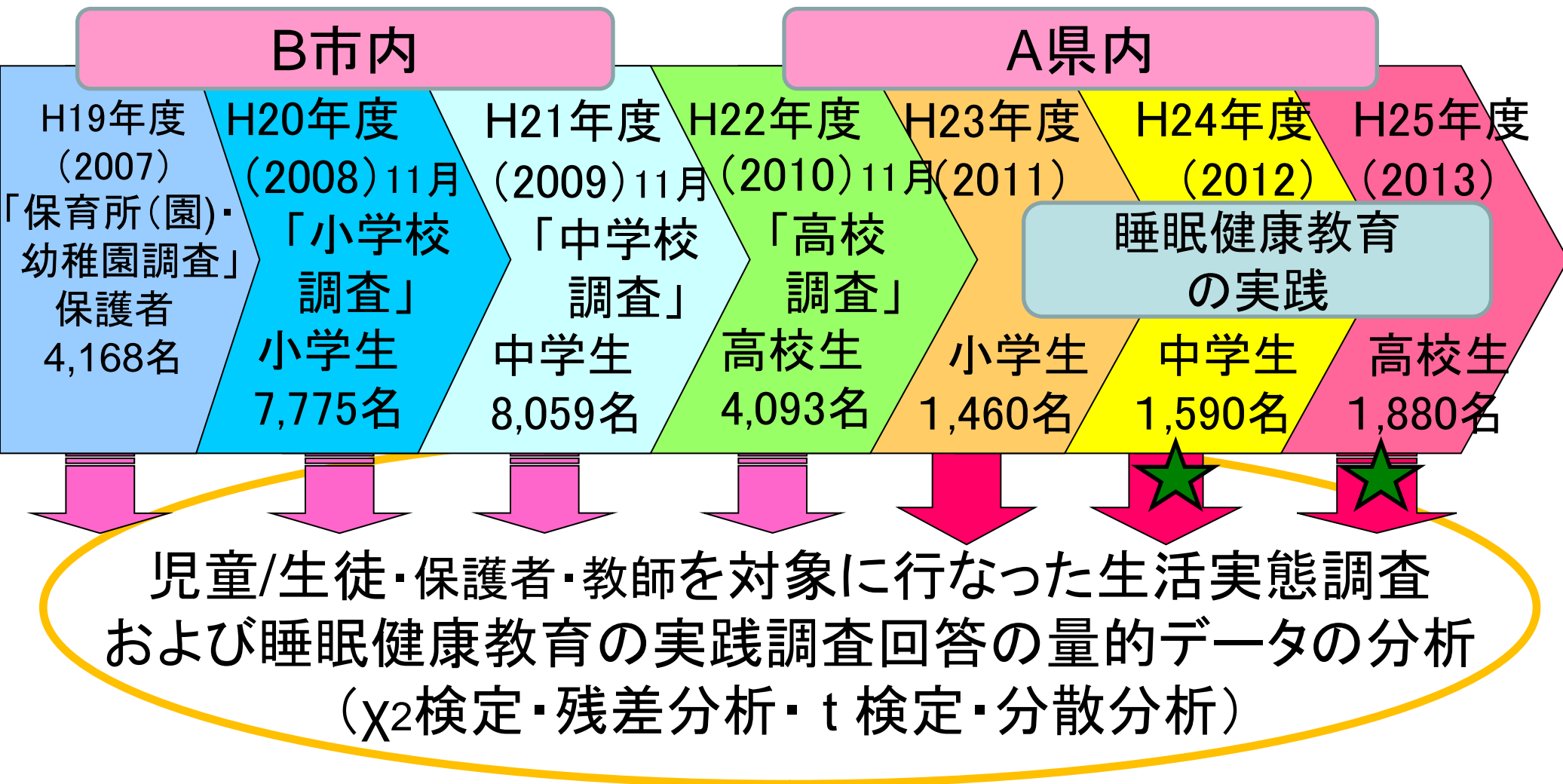


●調査概要(2007～13年度) 1)調査時期・調査対象



平成19年度～平成21年度科学研究費補助金(挑戦的萌芽研究 19653102, 研究代表者:白石大介)
平成22～25年度科学研究費補助金(基盤研究(C) 22530890・25350952, 研究代表者:小谷正登)

● 調査概要 2)睡眠教育のPre-Post調査・研究モデル2011～13度調査

日常生活場面(学校・家庭) 睡眠指導直前(Pre・9月上旬～11月下旬)

睡眠指導場面(学校・家庭)

第1回調査(睡眠習慣・自尊感情
学習意欲・ストレス・抑うつ)

測定基準

睡眠健康教育(睡眠指導)の実施
生活臨床(睡眠シート・2週間)の実施

生活臨床の実施後(Post I)
(9月下旬～12月初旬)
第2回調査

2011年度(9月～1月)
A県内の公立小学校4校
3～6年生約1,400名
★2012年度(9月～2月)
A県内の公立中学校4校
1～3年生約1,600名

★2013年度(7月～12月)
A県内の公立高校3校
1～3年生約1,900名

生活臨床の実施後(2ヶ月後・Post II)
(11月中旬～2012年2月中旬)
第3回調査

日常生活場面(学校・家庭)

●調査概要 3)2013年度の実践・調査内容(高等学校編)

●フェイスシート 学年・性別(Table 19)

●「睡眠の質」(主観的睡眠障害度)の評価(10項目)

- ・「毎日の睡眠を評価する質問票」(SQIDS)
- ・就寝時刻が遅くなった(23時より遅い)理由

●「心身の状態」に関する92項目(評定尺度法)

- ・自尊感情: Rosenberg(1965)の自尊感情尺度(10項目)
- ・学習意欲: 自主的学習態度・達成志向(各5項目計10項目)
 (「学芸大式学習意欲検査(簡易版)」(小・中学生用))
- ・ストレス反応度: 身体的反応、抑うつ・不安感情、不機嫌・怒り感情
 無気力(各5項目計20項目,小学生用ストレス反応尺度(SRS-C))
- ・抑うつ度: 18項目(うつ状態自己評価尺度,DSRSC日本版)
- ・学校環境適応度(ASSESS): 34項目(栗原ら,2010)

- #### ●時期
- ①9月上旬～11月下旬
 - ③11月中旬～2013年2月中旬
- (3回実施) ②9月下旬～12月初旬(生徒対象の睡眠教育実施後)

【生活習慣チェックリスト】

()年()組()番()

みなさんの生活リズムを次の表でチェックし、何をどのように改善すればよりよい生活ができるのかを考えましょう。

次のことで、すでにできていることには○、頑張ればできそうなことには△、できそうもないものには×を、○でかこみましょう！

	生活の目標	チェックしよう		
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。	○	△	×
2	朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる。	○	△	×
3	朝食を規則正しく毎日とる。	○	△	×
4	日中はできるだけ人と接し、コミュニケーションを楽しむ。	○	△	×
5	趣味や部活動などを楽しみ、活動的に過ごす。	○	△	×
6	学校から帰った後、うたた寝（仮眠）をしない。	○	△	×
7	夕食後以降、お茶やコーヒーなどカフェインの摂取をさける。	○	△	×
8	就寝の2時間前までに食事を終わらせる。	○	△	×
9	夜9時以降、コンビニなどの明るいところへ外出しない。	○	△	×
10	寝る前に夜食（お菓子やご飯）をとらない。	○	△	×
11	ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。	○	△	×
12	寝るときは携帯電話・スマートフォンを枕元から離す。	○	△	×
13	ベッドやふとんでテレビを見たり、読書をしない。	○	△	×
14	寝るときは部屋着から寝間着（パジャマなど）に着替える。	○	△	×
15	寝室が快適な空間になるよう工夫する。	○	△	×
16	寝る前は、脳と体がリラックスできるような心がける。 （ゲームやパソコン、メールなど脳が興奮することをさける）	○	△	×
17	就寝時刻が不規則にならないようにする。	○	△	×
18	夜の11時までにふとんやベッドに入る。	○	△	×
19	ベッドやふとんの中で悩み事をしない。	○	△	×
20	眠くなったらベッドやふとんに入る。	○	△	×
21	休みの日も起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする。	○	△	×

※ チェックした「頑張ればできそうなこと（△）」の中から、改善しようと思う目標の番号を3つ選び下書きしましょう。

1 番目の目標 _____ 2 番目の目標 _____ 3 番目の目標 _____

睡眠日誌(2週間記入用) ()年()組()番名前()

(資料3)

(○できた、△まあまあできた、×できなかった)

(100点満点で記入)

日付 (曜日)	昨日 寝た時刻	今朝 起きた時刻	全部で何時間 寝ましたか	ベッド・ふとんに入っていた時間														目標1	目標2	目標3	寝付き の 満足度	寝起きの 気分	睡眠の 満足度	やる気	朝の 食欲	昨日の夕方から今日の朝の生活を 振り返ってひとこと			
				夕方		夜				夜中				朝													昼		
				4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5										6	7	8
例 9/1 (月)	夜11時	朝7時	7時間30分															○	×	△	80点	60点	70点	65点	75点	まだたくさん寝たい			
① (/)																													
② (/)																													
③ (/)																													
④ (/)																													
⑤ (/)																													
⑥ (/)																													
⑦ (/)																													
⑧ (/)																													
⑨ (/)																													
⑩ (/)																													
⑪ (/)																													
⑫ (/)																													
⑬ (/)																													
⑭ (/)																													

【記入例】
 眠っていた時間(眠っていた時間をめりつぶす、星も夜もぬること)
 ベッド・ふとんに入っていた時間(矢印)

【目標】

1 _____

2 _____

3 _____

【感想】

●結果 1)2013度(高等学校)調査(1要因)分散分析の結果

①調査回数による心身の状態の変化

- ・睡眠障害度 $F(1,1658)=21.56, p<.001$ (Figure 1)
多重比較(Bonferroni) 第1回>第2回,第1回>第3回 (5%水準)
- ・自尊心 $F(1,1696)=67.97, p<.001$ (Figure 2)
多重比較(Bonferroni) 第1回<第2回<第3回 (5%水準)
- ・学習意欲 $F(1,1665)=15.69, p<.001$ (Figure 3)
多重比較(Bonferroni) 第1回<第3回,第2回<第3回 (5%水準)
- ・ストレス反応度 $F(2,3148)=11.16, p<.001$ (Figure 4)
多重比較(Bonferroni) 第1回>第2回,第1回>第3回 (5%水準)
- ・抑うつ度 $F(2,3262)=72.78, p<.001$ (Figure 5)
多重比較(Bonferroni) 第1回>第3回,第2回>第3回 (5%水準)
- ・学校環境適応感 $F(1,1316)=9.59, p<.01$ (Figure 6)
多重比較(Bonferroni) 第1回<第3回 (5%水準)

Figure1 睡眠3群(高・中・低群)における睡眠障害度の変化

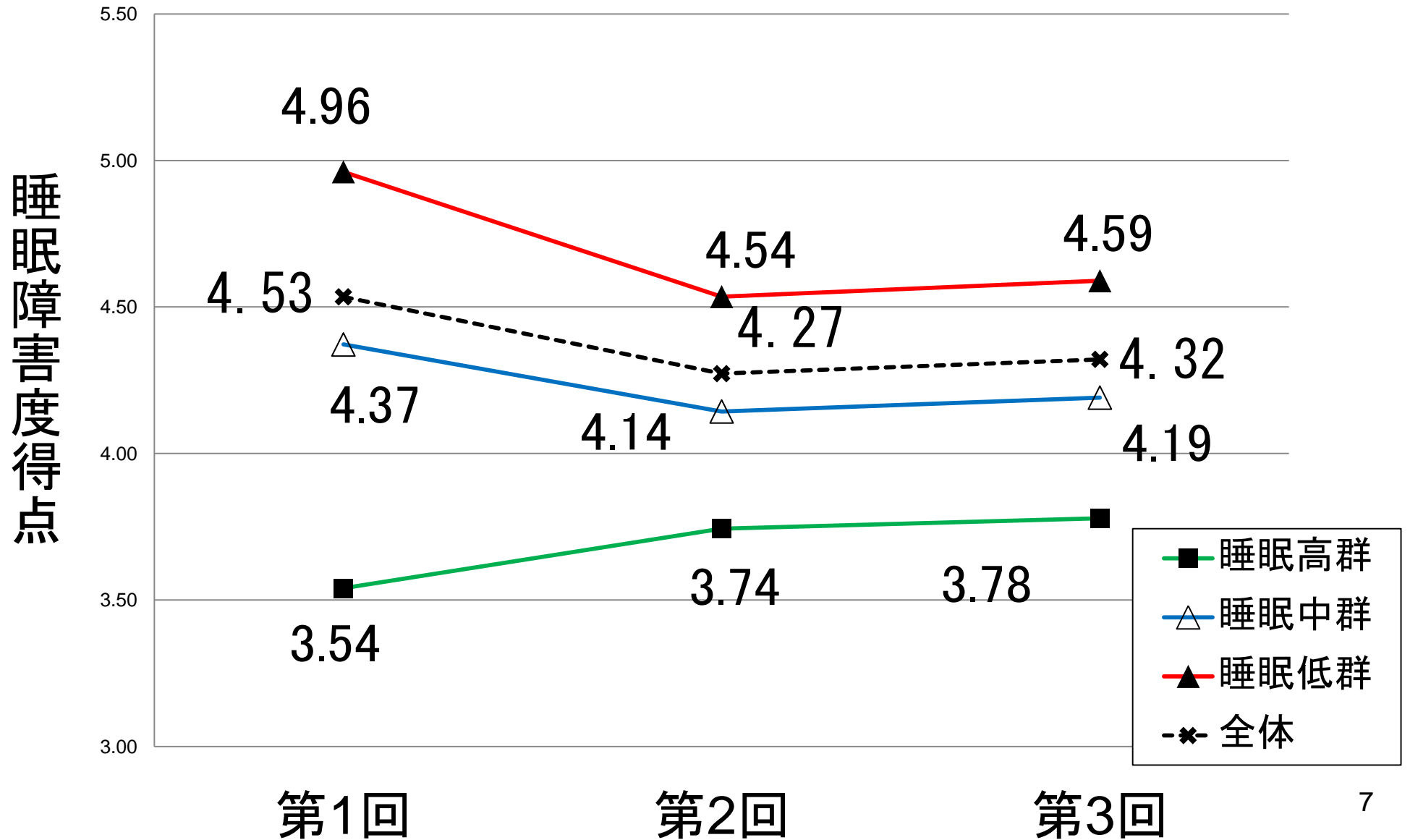


Figure2 睡眠3群(高・中・低群)における自尊感情の変化

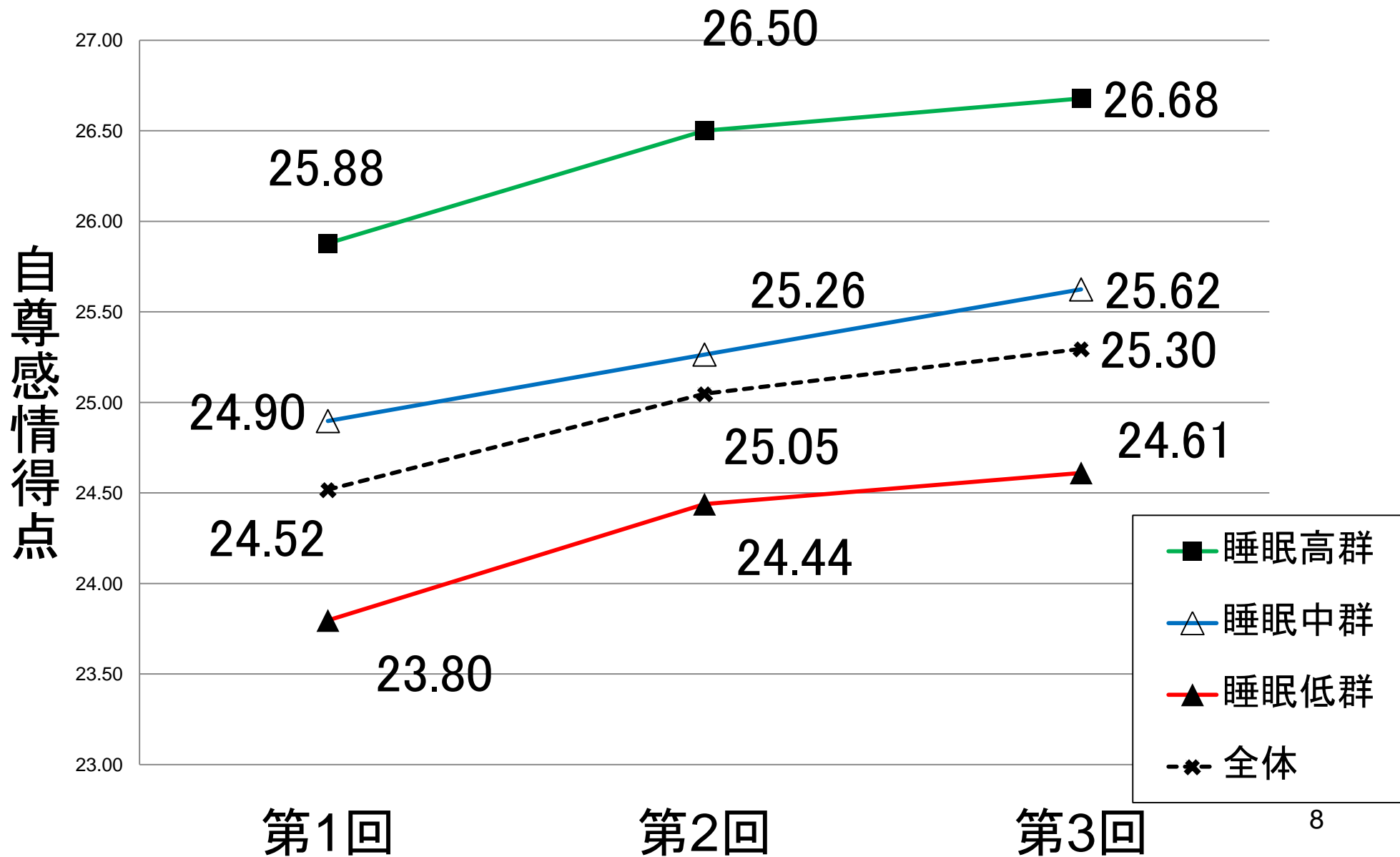


Figure 3 睡眠3群(高・中・低群)における学習意欲の変化

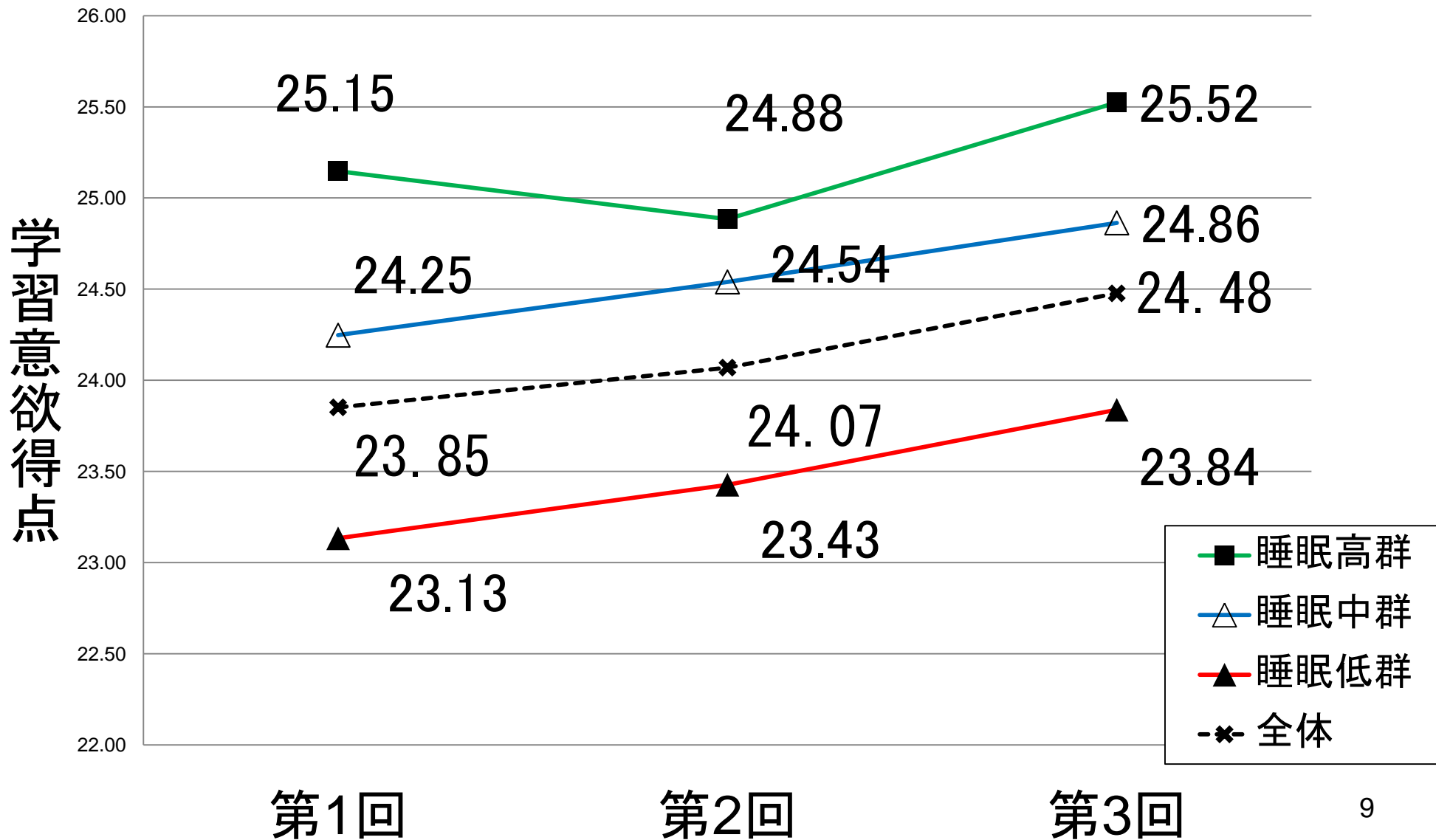


Figure4 睡眠3群(高・中・低群)におけるストレス反応度の変化

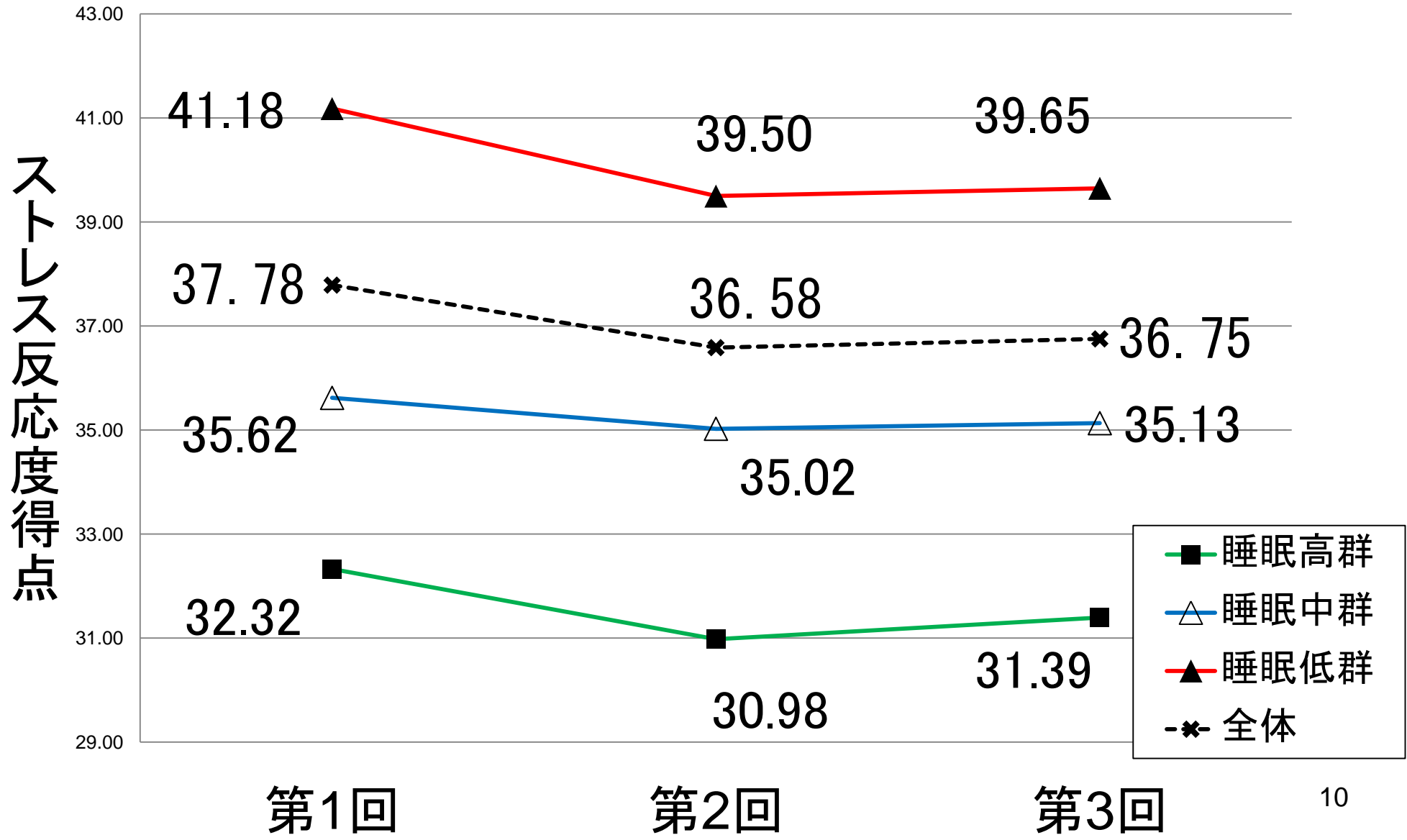


Figure5 睡眠3群(高・中・低群)における抑うつ度の変化

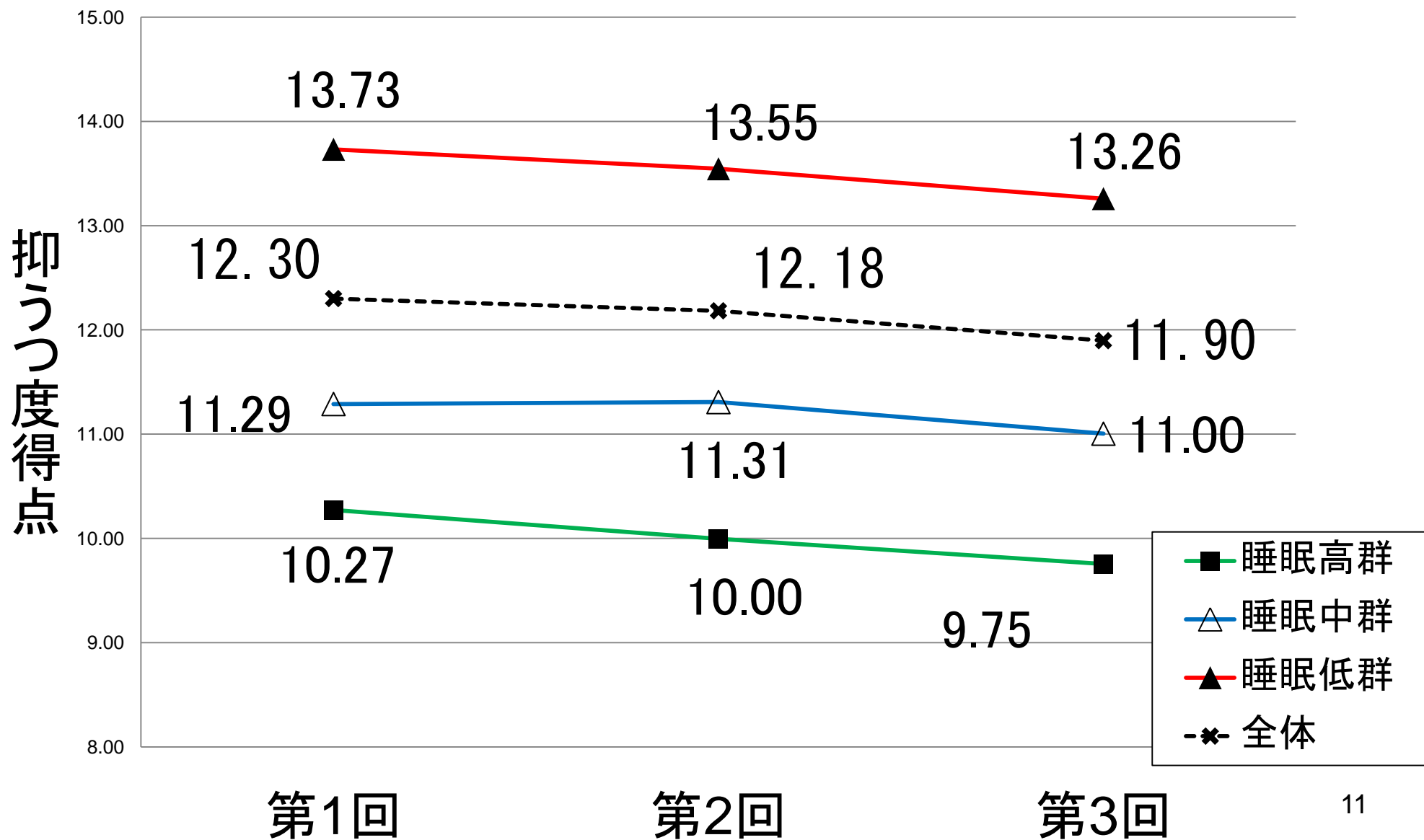
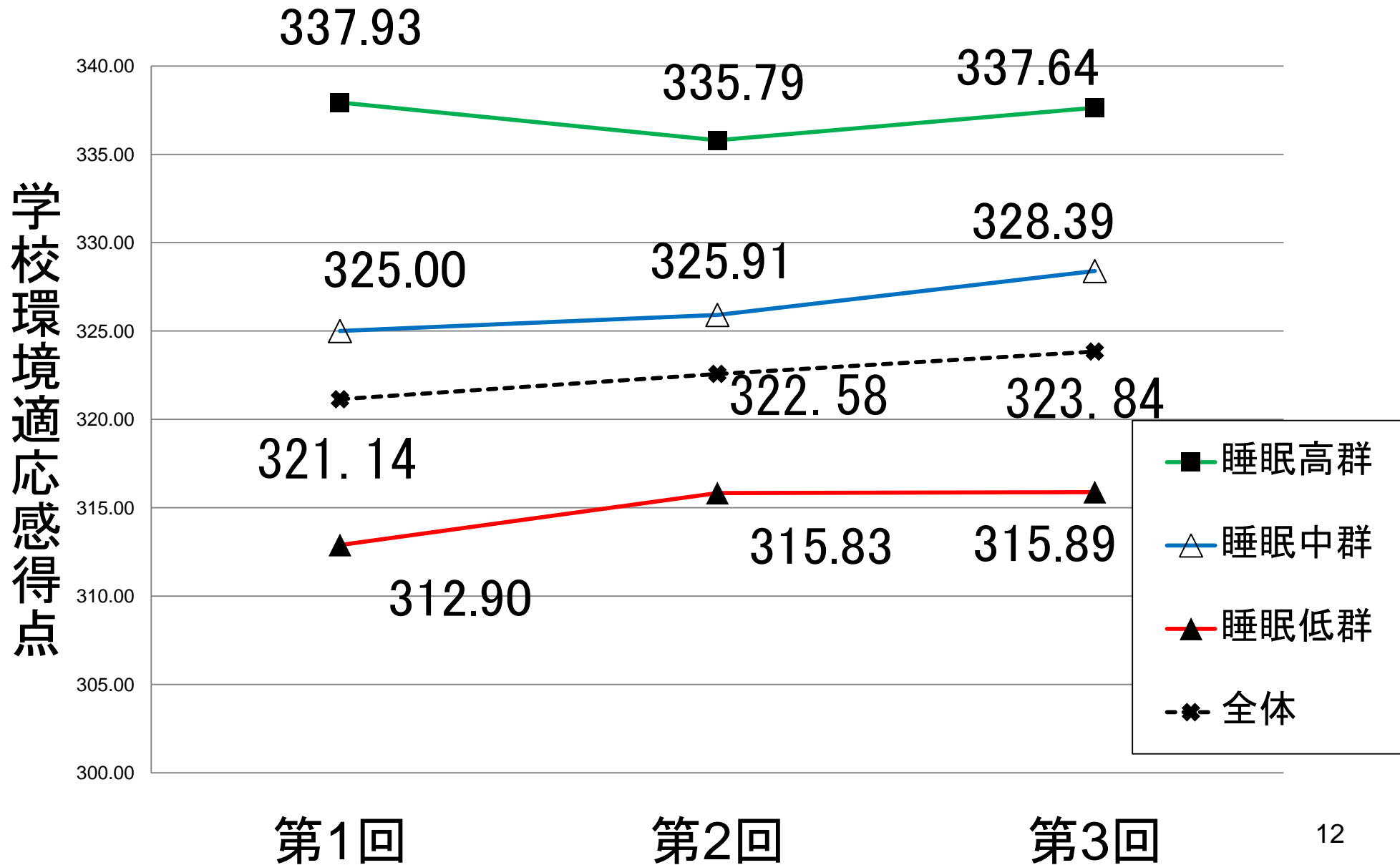


Figure6 睡眠3群(高・中・低群)における学校環境適応感の変化



●結果 2) 2013度(高等学校)調査 3(調査回数)×3(睡眠の質)

②調査回数および睡眠の質別の平均値と(2要因)分散分析の結果

・睡眠障害度 調査回数*・睡眠の質の主効果***、交互作用*が有意(F.1)

・自尊感情 (Figure2) 多重比較(5%水準)

調査回数の主効果 F(1,1693)=51.28, p<.001 1回<2回<3回

睡眠の質の主効果 F(2,1693)=29.09, p<.001 高>中>低群

・学習意欲 (Figure3)

調査回数の主効果 F(1,1662)=10.46, p<.001 1回<3回, 2回<3回

睡眠の質の主効果 F(2,1662)=17.25, p<.001 高>低群, 中>低群

・ストレス反応度 (Figure4) 多重比較(5%水準)

調査回数の主効果 F(2,3142)=8.89, p<.001 1回>3回

睡眠の質の主効果 F(2,1755)=46.29, p<.001 高<中<低群

・抑うつ度 (Figure5) 多重比較(5%水準)

調査回数の主効果 F(2,3256)=7.57, p<.05 1回>3回, 2回>3回

睡眠の質の主効果 F(2,1256)=65.74, p<.001 高<中<低群

・学校環境適応感 (Figure6) 多重比較(5%水準)

調査回数・睡眠の質の主効果***、交互作用*が有意