

# 睡眠に関する生活習慣調査

— 学生と社会人の比較 —

権藤 恭之・宮田 洋

## I はじめに

当研究室ではヒトの睡眠研究を開始して以来、睡眠実験の被験者選出のため、学生に対して睡眠を中心とした生活習慣の調査を質問紙によって行ってきた。現在、使用している質問紙は、東京都神経科学総合研究所式生活習慣調査 (Tokyo Metropolitan Institute for Neurosciences Life Habits Inventory : TMIN LHI) である。LHI は2部構成で、第1部52項目、第2部19項目の質問から構成されている。項目数がこのように多いためデータの入力・処理に莫大な時間がかかり、これまでの研究では被験者選出のために必要な項目のみ集計、分析を行ってきた。しかし、1989年に生活習慣調査の回答用紙にマークシートを採用した結果、データの収集が容易になった。現在、こうして「睡眠と健康」について各世代の生活睡眠習慣の基礎資料を収集し、分析を行っている。今回は、1991年度に行った社会人に対する調査の結果がまとまったので、学生に対する調査の結果と比較し、その結果を報告する。調査項目が多いため、この論文ではすべての結果を報告することができないので、睡眠習慣と睡眠の内容に関する項目だけを分析考察し、次の機会に他項目の考察と総合論議を行いたい。また、今回は付録として LHI 第1部の項目の約半数26項目の集計結果を掲載する。

## II 方 法

### 1. 調査用紙

本研究では、対象者の生活睡眠習慣を調査する目的で、上に述べた東京都神経科学研究所式生活習慣調査(LHI, 付録参照)を用いた。LHIは、第1部で睡眠を中心とした生活習慣を調査し、第2部では朝型・夜型<sup>(1)</sup>の分類を行う。本研究では質問紙を小冊子にし、回答はマークシート回答用紙に記入するように求めた。

### 2. 調査対象者および調査方法

調査対象者として学生群と社会人群を設けた。学生群は、1991年6月～7月の間、A大学文学部、法学部、経済学部、理学部およびB女子大学で一般教養の心理学講義を利用し、調査を行った。有効回答者数は1023名(男性354名, 女性611名, 不明58名:年齢範囲18歳～26歳, 平均年齢18.9歳)であった。

社会人群は、1991年7月～9月の間、A学院職員およびC企業研究所職員に対し質問紙、回答用紙を職場で配布し、自宅で記入後、職場で回収した。有効回答者数は559名(男性307名, 女性199名, 不明53名:年齢範囲20～69歳, 平均年齢35.7歳)であった。

## III 結果および考察

### 1. 睡眠習慣について

この項では睡眠習慣および睡眠内容について両群を比較検討する<sup>(2)</sup>。

#### a) 就寝起床時刻

Fig. 1 に就寝時刻および起床時刻(質問1, 質問4)の分布を示す。就寝時刻は午前0時, 起床時刻では午前7時に両群ともにピークがみられる。しかし、学生群ではピークより遅い時間, 社会人群では、ピークより早い時間に就

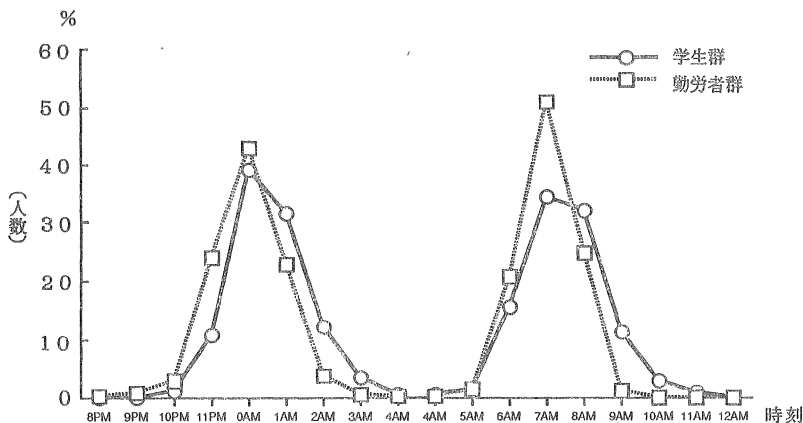


Fig. 1. 就寝・起床時刻の分布

寝起床する者が多い。

日による就寝時刻の変動（質問2）を見ると、 $\pm 30$ 分以上変わると答えた者が学生群89.3%，社会人群73.2%とともによく、両群とも日によって就寝時刻に変動が見られる。一方、日による起床時刻の変動（質問5）では、 $\pm 30$ 分以上と答えた者が学生群50.1%，社会人群14.0%となっている。社会人は起床時刻が変動する者が少ない。

休日前日の就寝時刻（質問3）は、変動すると回答した者が学生群61.1%，社会人群69.0%と社会人群中で変動する者が多かった。休日の起床時刻（質問6）は1時間以上遅くなると答えた者が、学生群82.4%，社会人群79.9%と両群とも多くなっている。

これらの結果から、就寝起床時刻に関して以下のように考察できる。社会人は定時に出勤するために、起床時刻がだいたい午前7時頃に設定され、それともない就寝時刻が決定されている。しかし、就寝時刻は日常の就寝時刻より遅くなる日がある。しかも、仕事があるために起床時刻を遅くすることは出来ない。そのため起床時刻は一定である。学生の場合は、朝早く起床する必要が少ないために就寝時刻が遅くなる。そして、定時に家を出る必要も少ないため

に起床時刻も変動が大きい。休日前日の就寝時刻では、社会人群中で変動が大きい。

つまり、社会人は夜更かしをしても仕事のために起床する時刻は変わらない。一方、学生は夜更かしをした時には、朝遅くまで寝ていると考えられる。休日前には社会人も少し夜更かしをするが、起床時刻は日常の習慣と余り変わらない。しかし学生は休日前の就寝時刻が日常と余り変わらないが、休日は朝遅くまで寝ている。

b) 睡眠時間

Fig. 2 に日常睡眠時間（質問7）、休日睡眠時間（質問9）および理想睡眠

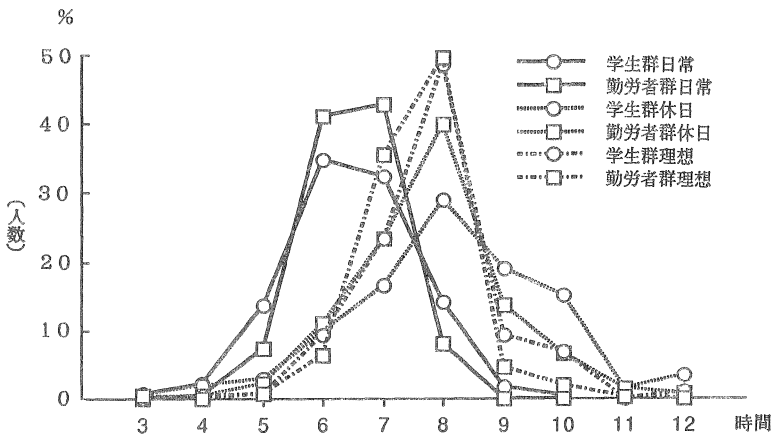


Fig. 2. 睡眠時間の分布

Table 1. 日常睡眠時間, 休日睡眠時間, 理想睡眠時間の比較

		学生群	勤労者群	p
日常	睡眠時間	6.72	6.73	n. s.
休日	睡眠時間	8.25	7.94	***
理想	睡眠時間	7.92	7.73	***
(日常-休日)	睡眠時間	1.53	1.22	***
(日常-理想)	睡眠時間	1.19	1.01	**
(休日-理想)	睡眠時間	-0.33	-0.21	n. s.

t 検定の結果 \*\*\* p<.001 \*\* p<.01

時間（質問11：あなたにとって理想的な睡眠時間はどのくらいですか。）の分布を示す。Table 1 にそれぞれの平均睡眠時間を示す。

日常睡眠時間は、両群とも6時間から7時間の睡眠である者が大半を占めているが、学生群は、社会人群に比較して睡眠時間のばらつきが大きい。日常睡眠時間の平均は両群とも6.72時間の違いはなかった。

休日睡眠時間では両群とも約1時間長くなり、7時間から8時間眠る者が多くなっている。休日睡眠時間の平均は学生群で8.26時間、社会人群で7.94時間となり、学生群が0.32時間長かった。両群間で対応のないt検定を行ったところ有意差が認められた ( $t=4.3$ ,  $df=1580$ ,  $p<.001$ )。

理想睡眠時間を見ると両群とも、休日の睡眠時間に近づき7時間から8時間と回答する者が多い。理想睡眠時間の平均は学生群で7.92時間、社会人群で7.73時間となり学生群の方が長かった。両群間で対応のないt検定を行ったところ有意差が認められた ( $t=3.89$ ,  $df=1580$ ,  $p<.001$ )。

睡眠時間の充足度に関する質問（質問10：睡眠時間は足りていますか。）で、睡眠時間がかかなり不足している、不足していると回答した者は、学生群で92.8%、社会人群で99.1%と両群で非常に高かった。

日常の睡眠時間と理想睡眠時間との差を求めたところ、学生群は平均1.19時間、社会人群は1.00時間短かった。対応のないt検定を行ったところ、学生群が有意に長かった ( $t=2.93$ ,  $df=1579$ ,  $p<.01$ )。

日常睡眠時間と休日睡眠時間との差は学生群平均-1.53時間、社会人群平均-1.22時間であった。対応のないt検定を行ったところ、学生群が有意に長かった ( $t=3.74$ ,  $df=1579$ ,  $p<.01$ )。

理想睡眠時間と休日睡眠時間との差を求めたところ、学生群は0.33時間、社会人群では0.21時間それぞれ長かった。対応のないt検定を行ったところ、有意差は認められなかった。

日常の睡眠時間と睡眠の充足度（質問10）間で相関係数<sup>(a)</sup>を求めた結果、両群とも違いはなく、比較的強い相関 ( $r=.40$ ,  $p<.001$ ,  $n=1582$ ) が認められた。

これらの結果から、睡眠時間について以下のように考察できる。日常睡眠時間は、両群とも理想睡眠時間より短かく睡眠不足を感じている。学生は社会人に比べ理想睡眠時間が長く、また理想睡眠時間と日常睡眠時間との差が大きい。休日には、睡眠の不足感を補うために両者とも睡眠時間が長くなるが、学生は社会人よりも日常の睡眠不足感が強いために、休日睡眠時間を長くして補っている。社会人は、日常の睡眠時間が理想睡眠時間に近いために、休日に学生ほど睡眠をとる必要がない。また、日常長時間眠っている者ほど睡眠の充足度は高い。

### c) 睡眠内容（入眠および中途覚醒）

Table 2 に平均入眠潜時（質問13：寝床に入ってから寝つくまでおよそどのくらいですか。）および中途覚醒回数を示す。入眠潜時は、学生群平均22.7分、社会人群平均19.7分であった。対応のない t 検定の結果、有意差が認められた ( $t=3.55$ ,  $df=1579$ ,  $p<.001$ )。

Table 2. 入眠潜時および中途覚醒回数の比較

	学生群	勤労者群	p
入眠潜時（分）	22.66	19.69	***
中途覚醒回数（回）	0.41	0.78	***

t 検定の結果 \*\*\*  $P<.0001$

また、寝つきの良さを比較したところ寝つきが非常によい、よいと答える者が社会人群82.9%、学生群76.9%で社会人に寝つきがよいと評価する者が多かった。

中途覚醒の回数では、一晚あたり学生群は平均0.41回、社会人群では平均0.78回であった。対応のない t 検定の結果、学生が有意に少なかった ( $t=-9.57$ ,  $df=1577$ ,  $p<.0001$ )。

眠りの深さにおいて熟睡できる、比較的熟睡できると答えた者が、学生群で89.0%、社会人群で84.7%で両群間に差は認められなかった。

これらの結果から、社会人は学生に比較して入眠は早い、中途覚醒回数が多く、熟眠感は、学生に比べ劣っていると考えられる。

社会人で入眠潜時が短くなる理由として、社会人は1) 朝起床する時間が早いことから、学生群より覚醒時間が長いこと、2) 仕事による疲労が高いこと、3) 飲酒量が多いこと<sup>4)</sup>、が考えられる。

#### d) 睡眠に対する評価（起床時の気分）

Fig. 3 に起床時の気分（質問19）を示す。起床時の気分が非常によい、比較的良いと回答した者は、学生群で37.1%、社会人群で51.1%であった。

起床時の気分を決定する要因として、前出の項目との相関係数を算出した。その結果、眠りの深さとの間に学生群では相関は認められなかったが ( $r = .09$ ,  $p < .001$ ,  $n = 1023$ ), 社会人群ではゆるやかな正の相関が認められた。 ( $r = .26$ ,  $p < .001$ ,  $n = 559$ )。また、寝つきの良さとの間に学生群 ( $r = .21$ ,  $p < .001$ ,  $n = 1022$ ), 社会人群 ( $r = .26$ ,  $p = .001$ ,  $n = 559$ ) それぞれゆるやかな正の相関がみられた。

睡眠に対する評価では、以下のことが考察される。社会人は、学生より起床

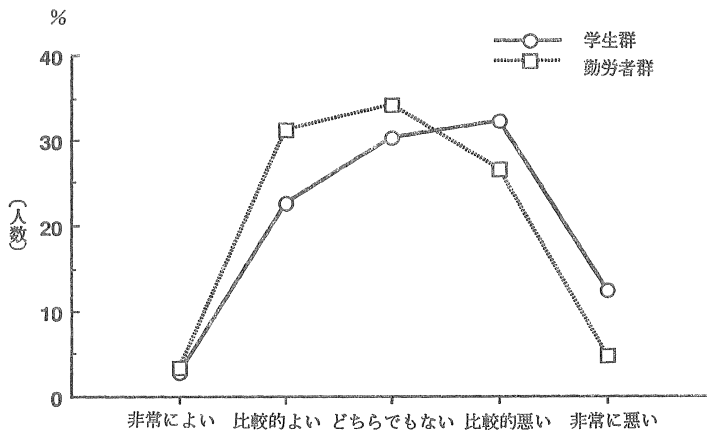


Fig. 3. 起床時の気分

時の気分が良いと答える者が多い。社会人で起床時の気分が良いと答える者は、眠りの深さや、寝つきの良さと同関係が認められ、起床時の気分と睡眠の質が関連すると考えられる。しかし、学生群では起床時の気分とそれらの間に相関関係は認められなかった。このことから、社会人は起床時の気分は前夜の睡眠内容の影響を受けるが、学生は起床時の気分、他の要因が関与していると考えられる。

#### d) 朝型・夜型調査

第2部の朝型・夜型調査の結果を、Table 3 に示す。完全な朝型、緩やかな朝型を示す者が学生群49.3%、社会人群90.1%となり、社会人群に朝型の生活習慣の者が多くなっている。これは、入眠起床時刻の項でも述べたとおり、社

Table 3. 朝型・夜型の分布

	学生群		勤労者群	
	人数	%	人数	%
完全な朝型	4	0.39	13	2.33
緩やかな朝型	106	10.36	106	25.40
どちらでもない	774	75.66	357	63.86
緩やかな夜型	111	10.85	17	3.04
完全な夜型	2	0.20	0	0.00
朝型夜型得点	50.18		54.39	

得点は群間に有意差あり ( $t=-10.81, df=1524, p<.001$ )

会人は朝定時に出勤するため、朝早くに起床する習慣が形成され、それにともない朝型を示すものが多くなっていると考えられる。朝型・夜型得点と起床時の気分の関係を検討したところ、ゆるやかな負の相関が認められた。( $r=-.38, p<.001, n=1582$ )。そこで、朝型者265人と夜型者130人間で起床時の気分を得点化し<sup>6)</sup>比較した結果、朝型者平均2.39点、夜型者平均4.08点となった。対応のないt検定の結果、有意差が認められた ( $t=18.76, df=393, p<.0001$ )。これらの結果から、朝型生活であることと、起床時の気分の良さに関連していると推測され、社会人に起床時の気分が良い者が多いことと関連があると考えられる。



以上、睡眠習慣について、入眠起床時刻、睡眠時間、睡眠内容、睡眠に対する評価、朝型・夜型得点の5方向から、学生と社会人の睡眠生活習慣を分析した。

就寝起床時刻では、分布のピークは同じだが、学生群は社会人群より約1時間後方にシフトしており、分布の広がりが大きかった。同様に朝型・夜型分類では社会人群に朝型が多くなっていた。

日常睡眠時間は両群に差はなく、ともに不足を訴えており、理想とする睡眠時間より短かったが、理想睡眠時間と日常睡眠時間の差は、学生の方が長かった。これは、学生の理想睡眠時間が社会人より長かったためである。また、そのため休日の睡眠時間は、学生が社会人より長く睡眠を取ることが明らかになった。

平均入眠潜時では、社会人が学生よりも短かく、寝付きの善し悪しの判断でも社会人が勝っていた。社会人が、学生より入眠潜時が短くなる要因として、1) 覚醒時間が長いこと、2) 仕事で疲労が大ききこと、3) 飲酒量が多いこと、が考えられるが、2番目の要因については今回の調査結果からは確認することは出来ない。調査項目の中にはスポーツについての項目(質問49)はあるが、日常の活動量、仕事の疲労の程度について尋ねる項目を追加するべきである。熟眠感、中途覚醒回数で、学生は社会人と比較して良いと覚える者が多く、睡眠内容では優れていると考えられる。

学生群、社会人群ともに、朝型得点が高い者が起床時の気分がよいと答えていることから、朝型の生活習慣は起床時に目覚めの良さをもたらすと考えられる。これは、ヒトの概日リズム(Circadian rhythms)を考えた場合、朝型の者は、起床時にその位相が上昇方向にあるのに対し、夜型の者は上昇には至っていないために、起床時の覚醒水準が低いからだと考えられる。

これらの結果から総合して、学生と社会人の生活習慣の違いについて総合的な考察を行うと、学生の睡眠習慣の不規則さと、社会人の規則正しさが大きな特徴として浮かび上がる。この規則正しさを形づくっている要因は、社会人の一定した起床時間であるといえる。社会人の生活習慣は朝定時に起床しなけれ

ばならないということが睡眠生活習慣を形作る中核的な生活要因となっていると考えられる。人の生物時計 (Biological clocks) は、約25時間だと言われている。したがって、24時間の世界で生活するために、1日1回その時計を朝の起床時にリセットしている。社会人は定時に出勤するため、ほぼ毎日一定の時刻にその時計をリセットすることが出来ているが、学生は、そのリセットの時間にばらつきがあり、また、遅くなりがちである。ネジ巻き時計は、その精度を保つために毎日同じ時刻にそのネジ巻くのがよいといわれている。人の場合も同様に睡眠覚醒を支配する身体機能を時計にたとえるならば、同じ時間に起床し時計をリセットすることが、その精度を保つために良いのではないかと考えられる。社会人の入眠時刻は、日々変動するが、起床時刻が朝早い一定時間に設定されているため、規則正しい生活を維持しているのである。その規則正しさが朝型の生活習慣を形成し、起床時の気分の良さを決定する重要な要因となっていると考えられる。

## 2. 夢金縛りについて

ここでは、質問項目21番から26番までの夢見、金縛りの項について考察する。

### a) 夢見

夢見の頻度を学生群と社会人群で比較すると、夢を見ると答えた者は、学生

Table 4. 夢の内容の比較

項目	学生群 (%)	勤労者群 (%)	P
楽しい	37.8	24.5	***
悲しい	9.2	4.8	**
恐い	15.2	10.0	**
不安な	14.4	21.7	***
のん気な	7.9	8.9	n. s.
活発な	7.3	4.3	*
腹立たしい	1.6	4.1	**
憂うつな	4.0	6.1	n. s.
さびしい	2.4	1.6	n. s.
つまらない	3.3	7.5	***
びっくりする	6.3	7.0	n. s.
奇妙な	36.7	34.5	n. s.
その他	11.8	21.8	***

カイ2乗検定の結果 \*\*\* P<.0001 \*\* P<.001 \* P<.02

群 82.1%，社会人群中で 72.8% となっており，学生に夢を見る者が多かった。Table 4 に夢の内容について示す。夢の内容を比較してみると，楽しい夢，悲しい夢，怖い夢，活発な夢，さびしい夢，奇妙な夢を見ると回答した者が学生群で多く，不安な夢，はらだたしい夢，憂鬱な夢を見ると回答した者が社会人群中で多かった。しかし，悪夢を見ると答えた者は，学生群 31.5%，社会人群中 23.6% と学生群で多かった。

これらの結果から，学生は，“楽しい”といったような情動的には 1 次的な夢を，社会人は，経験による学習性の不安の 2 次的な夢をより多くみると考えられる。これらの夢は，両群の日常生活に起因していると考えられる。学生は学生生活を楽しみ，社会人は職場，家庭でストレスにさいなまれる。このような日常生活が夢に反映されているのではないだろうか。質問項目に日常生活の心理的なストレスなどを調べる項目が必要ではないだろうか。

#### b) 金縛り

金縛りになった経験がある者は，学生群 43.3%，社会人群中 48.3% であったが，月に数度以上，金縛りになる者は学生群 3.0%，社会人群中 0.18% であった。Table 5 に金縛りの内容について示す。金縛りの内容は，両群でほとんど違いはないが，“聞こえるはずのない人の声が聞こえる”と答えている者は学生が多かった。

Table 5. 金縛りの内容の比較

項目	学生群 (%)	勤労者群 (%)	P
身体が動かない	90	90	n. s.
声のでない	63	54	n. s.
聞こえるはずのない人の声が聞こえる	20	11	***
恐怖感・不安感	46	41	n. s.
人、物あるはずのないものが見える	11	10	n. s.
人、物の気配がする	20	20	n. s.
何かに触られたような気がする	13	11	n. s.
何かが上に乗っているような感じ	28	27	n. s.
その他	11	4	**

カイ2乗検定の結果 \*\*\* P<.0001 \*\* P<.001

以上の結果を要約すると、夢を見ると答えた者は両群とも多く、70%以上の者が見ている。夢の内容については、学生が楽しい、悲しい、恐いと言った単純な夢を見るのに対して、社会人群は不安、腹立たしいなど複雑な夢を見ることが明らかになった。社会人は、日常の不安やストレスなどが影響しているために、このような夢を見るのではないかと考えられる。金縛りに関しては頻度、内容に関して差はなかったが、金縛りに頻繁に遭う者は学生が多かった。

以上、睡眠生活習慣について、結果をまとめ考察を行ったが、次回は昼寝の習慣や食事の時間、タバコ、アルコールの摂取について報告したい。

#### 註

- (1) (Horne, 1976) らによって開発された質問紙、19の項目からなる。朝型(朝に調子がよいタイプ)、夜型(昼過ぎから調子が良くなるタイプ)に分類する。得点は完全な朝型(70-86点)、緩やかな朝型(59-69点)、どちらでもない(24-58点)、緩やかな夜型(31-41点)、完全な夜型(16-30点)となっている。
- (2) 学生群は女性が多く、社会人群は男性が多いため、学生群と社会人群の比較をする場合には、性差の影響を考慮する必要があるが、今回の分析では、性差は扱っていない。しかし付録は性別に結果を掲載している。
- (3) 本論文で用いた相関係数はすべて Kendall の順位相関係数である。
- (4) 本論文では扱っていないが質問項目の中に飲酒の習慣を聞く項目(質問42)では、社会人群に習慣的に飲酒する者が多かった。
- (5) 非常によい1点、良い2点、どちらでもない3点、悪い4点、非常に悪い5点とした。

#### 参考文献

- Coleman, R.M. (1986) *Wide awake at 3:00 A.M. by choice or by chance?* W.H. Freeman and Company.
- Horne, J.A. Ostberg, O. (1976) A Self-Assessment Questionnaire to Determine Morningness-Eveningness in human Circadian Rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 4, 97-110.

——権藤恭之 大学院博士課程後期課程——

——宮田 洋 文学部教授——

## 付 録

## 1. ふだん寢床に(ベッド・ふとん)に入ってから眠ろうとする(消灯する)時刻はいつごろですか。

		8PM	9PM	10PM	11PM	0AM	1AM	2AM	3AM	4AM
学生	男性	0	0	5	40	105	105	49	21	7
	女性	1	1	7	55	243	177	60	11	0
	合計	1	1	12	95	348	282	109	32	7
勤労者	男性	0	4	12	64	119	69	12	3	2
	女性	1	1	2	53	84	40	6	0	0
	合計	1	5	14	117	203	109	18	3	2

## 2. 日によって消灯時刻は、どのくらい変わりますか。

		±10分	±30分	±1時間	±1時間半	±2時間-
学生	男性	1	31	94	49	174
	女性	4	69	242	92	201
	合計	5	100	336	141	375
勤労者	男性	6	85	117	28	71
	女性	3	46	89	21	40
	合計	9	131	206	49	111

## 3. 休日の消灯時間は平日とくらべてどうですか。

		1時間以上早い	30分早い	だいたい同じ	30分遅い	1時間以上遅い
学生	男性	16	4	110	17	205
	女性	30	8	264	45	262
	合計	46	12	374	62	467
勤労者	男性	4	0	112	112	39
	女性	1	2	38	38	34
	合計	5	2	150	150	73

## 4. ふだんの平均的な起床時刻はいつごろですか。

		4AM	5AM	6AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM	12AM
学生	男性	3	3	56	115	99	33	22	8	1
	女性	3	11	91	209	203	74	5	0	0
	合計	6	14	147	324	302	107	27	8	1
勤労者	男性	2	4	55	137	88	6	0	0	0
	女性	0	3	47	111	33	0	0	0	0
	合計	2	7	102	248	121	6	0	0	0

## 5. 日によって起床時刻は、どのくらい変わりますか。

		±10分	±30分	±1時間	±1時間半	±2時間-
学生	男性	70	67	24	66	83
	女性	126	159	83	117	65
	合計	196	226	107	183	148
勤労者	男性	135	29	8	6	15
	女性	88	17	6	2	9
	合計	223	46	14	8	24

6. 休日の起床時間は平日とくらべてどうですか。  
1時間以上早い 30分早い だいたい同じ 30分遅い 1時間以上遅い

学生	男性	12	1	53	10	276
	女性	10	4	61	14	520
	合計	22	5	114	24	796
勤労者	男性	7	3	39	30	227
	女性	2	0	6	8	183
	合計	9	3	45	38	410

7. ふだんの睡眠時間は、どのくらいですか。

		3時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	10時間
学生	男性	4	10	53	123	105	47	9	2
	女性	3	13	77	210	206	89	7	2
	合計	7	23	130	333	311	136	16	4
勤労者	男性	1	2	20	110	148	25	1	0
	女性	0	1	17	97	68	16	0	0
	合計	1	3	37	207	216	41	1	0

8. 日によって睡眠時間は、どのくらい変わりますか。

		±10分	±30分	±1時間	±1時間半	±2時間-
学生	男性	43	45	101	27	136
	女性	75	77	192	84	181
	合計	118	122	293	111	317
勤労者	男性	50	102	97	16	41
	女性	35	57	68	10	29
	合計	85	159	165	26	70

9. 休日の前夜の睡眠時間は、どれくらいですか。  
3時間 4時間 5時間 6時間 7時間 8時間 9時間 10時間 11時間 12時間

学生	男性	4	11	14	35	60	97	52	59	4	17
	女性	4	8	15	60	98	181	130	86	11	16
	合計	8	19	29	95	158	278	182	145	15	33
勤労者	男性	0	3	11	41	83	118	34	11	3	3
	女性	2	0	1	15	35	83	35	22	5	1
	合計	2	3	12	56	118	201	69	33	8	4

10. 睡眠時間は足りていますか。  
かなり不足 やや不足 足りている やや長い かなり長い

学生	男性	38	175	121	18	1
	女性	49	308	227	19	6
	合計	87	483	348	37	7
勤労者	男性	15	152	137	3	0
	女性	12	126	61	0	0
	合計	27	278	198	3	0

11. あなたにとって、理想的な睡眠時間はどのくらいですか。

		3時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	10時間	11時間	12時間
学生	男性	1	4	4	32	85	156	37	27	1	6
	女性	0	2	3	57	140	312	52	39	0	4
	合計	1	6	7	89	225	468	89	66	1	10
勤労者	男性	2	0	2	22	108	152	14	6	1	0
	女性	1	0	2	10	72	98	10	4	1	1
	合計	3	0	4	32	180	250	24	10	2	1

12. あなたにとって睡眠は.....

		非常に大切	かなり大切	どちらでも	かなりムダ	非常に大切
学生	男性	241	89	11	6	5
	女性	430	154	20	2	2
	合計	671	243	31	8	7
勤労者	男性	210	83	10	1	1
	女性	138	60	1	0	0
	合計	348	143	11	1	1

13. 寝床(ベッド・ふとん)に入ってから寝つくまで、およそどのくらいですか。

		10分	30分	40分	60分以内	60分以上
学生	男性	118	167	29	22	17
	女性	274	252	21	49	13
	合計	392	419	50	71	30
勤労者	男性	159	115	11	18	3
	女性	95	85	7	7	5
	合計	254	200	18	25	8

14. 寝つきはよいですか。

		非常によい	よい	普通	悪い	非常に悪い
学生	男性	55	105	124	56	13
	女性	145	173	214	66	11
	合計	200	278	338	122	24
勤労者	男性	78	108	83	36	2
	女性	38	69	71	16	5
	合計	116	177	154	52	7

15. 床(眠る場所)が変わっても眠れますか。

		十分眠れる	少し気になる	眠りにくい	眠れないことが多い	ほとんど眠れない
学生	男性	143	138	51	18	3
	女性	212	274	85	30	8
	合計	355	412	136	48	11
勤労者	男性	120	131	45	9	2
	女性	55	88	39	15	2
	合計	175	219	84	24	4

## 睡眠に関する生活習慣調査

16. 夜中（睡眠中）に何回くらい目覚めますか（平均して考えて下さい）。

		0回	1回	2回	3回	4回-
学生	男性	244	82	22	4	0
	女性	396	178	28	4	2
	合計	640	260	50	8	2
勤労者	男性	126	119	47	10	5
	女性	105	62	25	5	1
	合計	231	181	72	15	6

17. どんなきっかけで目覚めることが多いですか。最も多いと思うものを1つずつ選んで下さい。

a) 夜中の目覚め

1) 目覚めない 2) 尿意 3) 物音 4) 暑さ・寒さ 5) 夢を見て 6) 習慣で 7) 空腹 8) 何となく 9) その他

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
学生	男性	170	23	13	56	20	5	8	53	5
	女性	239	49	35	107	56	7	1	100	15
	合計	409	72	48	163	76	12	9	153	20
勤労者	男性	81	84	22	54	3	10	0	31	19
	女性	56	34	21	42	12	2	1	19	10
	合計	137	118	43	96	15	12	1	50	29

17. どんなきっかけで目覚めることが多いですか。最も多いと思うものを1つずつ選んで下さい。

b) 朝の目覚め

1) 目覚まし 2) 尿意 3) 物音 4) 暑さ・寒さ 5) 夢を見て  
6) 習慣で 7) 空腹 8) 何となく 9) 明るさ 10) 他人に起こされ 11) その他

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
学生	男性	159	7	4	4	4	48	1	51	7	7	2
	女性	273	6	26	3	3	71	0	76	9	132	5
	合計	432	13	30	7	7	119	1	127	16	195	7
勤労者	男性	91	16	10	3	0	94	0	38	19	32	2
	女性	85	10	9	2	1	44	0	23	3	19	1
	合計	176	26	19	5	1	138	0	61	22	51	3

18. 朝、目覚めて、すぐ寢床から起き出しますか。

すぐ起きる 10分 20分 30分 40分- (床には入っている)

		すぐ起きる	10分	20分	30分	40分-
学生	男性	245	87	8	6	6
	女性	462	136	9	2	0
	合計	707	223	17	8	6
勤労者	男性	242	59	1	5	0
	女性	163	35	1	0	0
	合計	405	94	2	5	0



19. ふだん、朝、目覚めたとき(起床時)の気分はいかがですか。  
 非常によい 比較的よい どちらでも 比較的悪い 非常に悪い

学生	男性	8	65	91	129	60
	女性	19	151	200	181	58
	合計	27	216	291	310	118
勤労者	男性	11	111	102	73	10
	女性	6	47	71	61	14
	合計	17	158	173	134	24

20. ふだんの眠りの深さは、いかがですか。  
 熟睡 比較的熟睡 どちらでも 比較的浅い 浅い

学生	男性	105	166	48	29	5
	女性	181	286	84	51	7
	合計	286	452	132	80	12
勤労者	男性	69	155	47	29	7
	女性	51	87	32	25	4
	合計	120	242	79	54	11

21. 夢をみることはありますか。  
 全く見ない ほとんど ときどきみる よくみる 頻繁にみる

学生	男性	19	58	178	74	23
	女性	13	85	304	160	47
	合計	32	143	482	234	70
勤労者	男性	6	88	165	40	8
	女性	1	39	105	41	13
	合計	7	127	270	81	21

22. 夢の内容を覚えていますが。(質問21でみると答えた者のみ)  
 ほとんど覚えていない あまり たまに よく いつも覚えている

学生	男性	40	45	184	61	4
	女性	55	77	320	126	17
	合計	95	122	504	187	21
勤労者	男性	47	70	150	29	3
	女性	20	30	110	36	2
	合計	67	100	260	65	5

23. どんな感じをもつ夢が多いですか。2つ選んで下さい。  
 1)楽しい 2)悲しい 3)恐い 4)不安な 5)のん気な 6)活発な 7)腹立たい

		8)愛うつな	9)さびしい	10)つまらない	11)びっくりする	12)奇妙な	13)その他							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
学生	男性	112	20	53	49	24	25	7	18	9	16	25	139	32
	女性	246	64	89	90	55	43	6	20	14	15	37	219	82
	合計	358	84	142	139	79	68	13	38	23	31	62	358	114
勤労者	男性	76	12	28	67	26	12	8	17	3	27	21	99	70
	女性	52	14	21	45	19	10	10	12	5	11	15	74	44
	合計	128	26	49	112	45	22	18	29	8	38	36	173	114

24. 悪夢を見ますか。  
全く見ない ほとんど ときどきみる よくみる 頻繁にみる

学生	男性	75	154	94	9	3
	女性	85	327	166	14	5
	合計	160	481	260	23	8
勤労者	男性	55	181	62	1	0
	女性	34	116	43	4	0
	合計	89	297	105	5	0

25. 「金しぼり」の状態になった経験はありますか。  
ない 1度 2~3度 数度 年数度 月数度 週数度 毎日

学生	男性	215	36	27	42	18	10	1	2
	女性	324	60	85	98	22	13	3	0
	合計	539	96	112	140	40	23	4	2
勤労者	男性	183	29	41	43	11	0	0	0
	女性	79	25	37	49	8	1	0	0
	合計	262	54	78	92	19	1	0	0

26. 「金しぼり」になった時、どのような状態になりましたか。いくつ選んでも結構です。

- 1) 身体がうごかない 2) 声がでない 3) 聞こえるはずのない人の声音が聞こえる 4) 恐怖感・不安感  
5) 人、物あるはずのないものが見える 6) 人、物の気配がする 7) 何かに触られたような気がする  
8) 何かが上に乗っているような感じ 9) その他

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
学生	男性	124	79	28	65	18	33	12	31	24
	女性	270	193	60	130	31	57	47	91	29
	合計	394	272	88	195	49	90	59	122	53
勤労者	男性	111	59	11	49	12	21	9	25	6
	女性	116	73	18	49	13	31	19	45	4
	合計	227	132	29	98	25	52	28	70	10