

朝型・夜型の生活リズムと大学生の対人関係

今川 真治
(2019年10月3日受理)

University Students' Morningness-Eveningness and Their Interpersonal Relationships

Shinji Imakawa

Abstract: It was considered desirable for human beings to get up naturally at sunrise and fall asleep when the sun goes down. In recent years, however, life rhythms have shifted to nocturnality due to the increase in the number of 24-hour stores and the constant Internet use. Compared to working adults, junior high school students, and high school students who have a relatively regulated life, university students tend to lead irregular and rhythm-free lives. This study investigated the actual situations of university students' daily life related to their living hours and examined whether the morning-night life rhythm was related to their interpersonal relationships. A questionnaire survey was conducted with 184 university students to distinguish whether they were morning or evening people. The Japanese version of Home and Östberg's morningness-eveningness questionnaire was used to determine each student's life rhythm. In addition, the respondents were asked about their time-related daily behaviors, such as wake-up times and bedtime, use of an alarm, frequency of late arrival to classes, physical condition and appetite for 30 minutes after getting up, and their sense of time. The university students' life rhythms were categorized as 21.7 % morning people, 57.1 % day people, and 21.2 % night people. While 80% of the morning students were satisfied with their current life rhythm, 58% of the night students were not satisfied with their life rhythm. The results of the friendship scale showed that there was no relationship between life rhythm and friendship in boys. In girls, however, some differences were recognized, e.g., morning girls tended to confess their hearts and cherish their relationships with intimate friends, while night girls tended to refuse to be deeply involved with their friends.

Key words: Life rhythm, University students, Morningness-eveningness questionnaire, Time-related daily behaviors, Interpersonal relationships

キーワード：大学生の生活リズム，朝型-夜型質問紙，生活行動，対人関係

1. はじめに

時刻の手のかりのない環境で生活させると、睡眠覚醒リズムを含むヒトの生体リズムは、体温やホルモン、睡眠などの位相が日々遅れ、約25時間周期のリズムを示すようになる(橋本・本間・本間, 2007)。他方、地球の自転周期である24時間のサイクルで生活する私たちは、もっぱら朝の太陽光を浴びることによって両者のズレをリセットし、体内のリズムを24時間周期に同調させている。つまりヒトは、光によって生体リズ

ムの位相を24時間周期と一致させているため、光がないはずの夜間に明るい光を浴びすぎると生体リズムの位相が後退し、それが日常の生活リズムの乱れに繋がるといふ。杉田(2011)は、コンビニエンスストアの店内の明るさは生体リズム位相の後退を起こすのに十分すぎる明るさであるため、店内に長くいると眠気のリズムを後退させ、いつまでも眠くなりづらいことを指摘している。

ヒトは本来、日の出とともに起床し、日が沈むと眠りにつくという生活を送ることが望ましいとされ

るが、近年、24時間営業店舗の増加や高度情報化の影響、スマートフォン等の機器の長時間使用など、現代社会の多様化に伴って生活リズムの夜型化が進行している。一般的に、朝型生活者は心身ともに健康であり、夜型は不健康であると考えられている。例えば、夜型生活者は朝型生活の者に比べて、疲労感と不健康感を持ち、その原因が不規則な生活にあると感じている者が多く（松井・古見ら、1989）、慢性的な睡眠不足と、翌日に疲労を持ち越す傾向が顕著に強い（佐々木・高橋・伊藤・森・黒崎、1989）。また、夜型生活者は心理的なストレス反応を多く報告する（岸田・佐久間・竹田、1999）など、朝型生活よりも不健康であることを指摘する先行研究は多く見られる。一方で、これらの考えに否定的な結果を示す先行研究もある。本多・鈴木・城田・金子・高橋（1994）は、夜型群は朝型群よりも生活が不規則であり、心身に関する愁訴が多いものの、それ以外の身体症状、精神症状などの精神的心理的尺度群には、朝型群との間に有意な関連を示すものはなかったとしている。

徳永・橋本（2002）は、中学生、高校生、大学生、社会人における健康度や生活習慣を分析し、大学生は、積極的健康行動、運動意欲・環境、食生活状況（食事の規則性、食品のバランス）、睡眠状況（睡眠の規則性、睡眠障害）が他の年代と比較して著しく悪く、健康度・生活習慣ともに最も望ましくない年代であることを報告している。また坂本（2009）は、大学生はそれまでの規則正しい生活から離れ、自ら決めた時間割やサークル、アルバイトなどの領域で自由度の大きい生活スタイルが可能になる世代であり、最先端の機器や流行にも敏感で、そうしたスタイルを追って生活リズムを崩し、睡眠の不規則化や夜型化が進行しやすい状況に置かれていることを述べている。

大学生は、これから社会に出る準備段階として重要な時期であるため、生活や健康に関して自己管理することが求められるにもかかわらず、自身の生活を管理できていない者が少なくない。中村（2004）は、大学生は現代社会で生活する人々の中で、生活時間に最も規制がなく、不規則でリズムのない生活を送りがちであり、比較的規制のある生活を送る社会人、中学生、高校生に比べ、特に睡眠の環境、睡眠の質、睡眠時間に関して意識を払う者が少ないことを述べている。

青年期は、心理的離乳の時期でもあり、自身にとって頼りになる存在や自らを打ち明ける対象は親から友人へと移行する。そのため、青年期には他の年代よりも友人との関わりを強く求め、その中で親密な友人関係を築いていく。しかし近年、青年の友人関係が表面的であることや、その希薄さが指摘されている。その

原因の一つとして、葛西・松本（2010）は、円滑な友人関係を維持しようとした結果、自分が我慢しても他人と同じであることを重視し、他人と同じであることで安心感を覚える青年が多いことを挙げている。うまく形成され、維持された友人関係は青年にとって重要な支えとなる一方で、関係が形成されなかったり、悪化した場合には対人関係は大きなストレスの原因になると考えられる。松井（1990）は、青年期における親密な友人関係には、情緒の安定や社会的スキルの学習機能、モデル機能の三つの機能があると述べており、青年期において、より良い対人関係を築くことは重要な発達課題の一つであると言える。

生活リズムにおける朝型と夜型の違いは、日常生活習慣や活動性に影響を与え、友人関係をはじめとする対人関係にも違いをもたらすと考えられる。特に生活時間の同期性や、個々人の時間に対する感性は、他者と同じ時間を共有できるかや、交流の内容や場所等にも影響を与える可能性がある。しかし、朝型・夜型の生活リズムと対人関係の関連を明らかにした研究は見られない。

本研究では、大学生の生活時間に関わる日常生活の実態を調査し、学生の生活リズムを分類するとともに、朝型夜型の生活リズムが対人関係にどのような影響を与えうるかについて考察することを目的とする。

2. 方法

2-1 調査対象と調査時期

広島大学に在籍する1年生から4年生までの日本人大学生を対象とし、2018年7月30日から2018年10月15日の間に質問紙の配布と回収を行った。

2-2 調査項目

(1) 回答者の属性

性別、学年、居住形態、家から大学までの所要時間、アルバイトの実態等に関する質問項目を設けた。

(2) 朝型-夜型質問紙

回答者の日常生活リズムと朝型-夜型度を明らかにするために、Horne & Östberg（1976）による英語版朝型-夜型質問紙を、石原・宮下・犬上・福田・山崎・宮田（1986）が翻訳した日本語版朝型-夜型質問紙を用いた。

本質問紙では、回答を得点化し、総得点が86-70点の者を「明らかな朝型」、69-59点の者を「やや朝型」、58-42点の者を「中間型」、41-31点の者を「やや夜型」、30-16点の者を「明らかな夜型」と分類する。ただし本研究では、得られたデータの分布に基づき、86-56点の者を「朝型」、55-42点の者を「中間型」、41-16点

の者を「夜型」とし、データを朝型・中間型・夜型の三つのタイプに分類した。

(3) 友人関係尺度

岡田 (1995) の友人関係尺度を用い、回答者の友人関係の特徴を調査した。この尺度は、『気遣い』尺度(6項目),『ふれあい回避』尺度(6項目),『群れ』尺度(5項目)の三つの下位尺度から成るが、これに独自の2項目を追加し、全19項目とした。

(4) 大学生の時間に関わる生活行動と時間感覚

回答者の時間に関わる生活行動と時間感覚について、過去半年間の遅刻・欠席の経験、就寝前に翌日の起床時間を確認するか、夜に突然誘われた際に翌日の予定を考えて断ることがあるか、自身の生活リズムに満足しているかなど、日常的な行動や時間感覚に関して回答を求めた。

3. 結果および考察

広島大学に在席する1年生から4年生までの日本人大学生285人に質問紙を配布し、215部を回収した(回収率75.4%)。そのうち、有効な回答が得られたのは211部(有効回答率74.0%)であった。

3-1. 朝型-夜型質問紙による生活リズム分析

本研究ではその目的から、親元を離れて自由度の高い生活を送っていると考えられる下宿生を対象とすることとし、自宅生26名とその他の居住形態1名を調査対象から除外し、184名を分析対象とすることにした。

(1) 学生の朝型夜型の実態

朝型-夜型質問紙の質問項目から、自身の体調が最高だと思われる生活リズムを考えた時の起床時刻と就寝時刻、疲れを感じて眠くなる時刻、1日のうちで最も体調が良い時刻の4項目について、学年別に平均時刻を算出し表1に示す。

表1 生活時間に関わる事象の平均時刻

	1年生 (n=31)	2年生 (n=37)	3年生 (n=49)	4年生 (n=52)
起床時刻(時:分)	7:18	8:00	7:50	7:50
就寝時刻(時:分)	23:39	24:05	24:06	24:10
疲れを感じ眠くなる時刻(時:分)	23:56	24:08	24:02	24:49
体調が最高になる時刻(時:分)	13:12	13:48	13:42	12:54

起床時刻について、2年生、3年生、4年生は8時前後に起床すると回答しているのに対し、1年生の平均起床時刻は7時18分であり、他の学年の学生よりも30分以上早いことがわかった。また就寝時刻に関して

も、1年生は2~4年生よりも30分程度早かった。疲れを感じて眠くなる時刻は、1~3年生が0時頃であるのに対し、4年生のみ深夜1時前であった。また、体調が最高になる時刻は1年生と4年生が13時頃で、2年生と3年生はそれより30分~1時間遅いという回答であった。

朝型-夜型質問紙の回答から学年別の朝型・中間型・夜型を分類し、各生活リズム型の学生の割合を図1に示す。

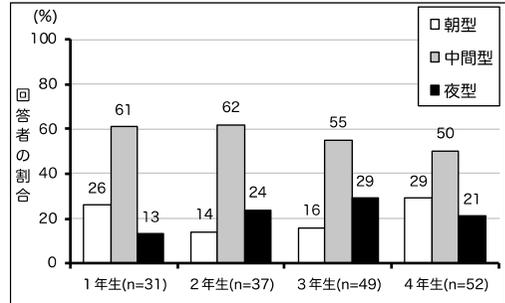


図1 学年別の朝型・中間型・夜型の割合

図から、いずれの学年にも各リズム型の学生が存在するが、朝型と夜型に着目すると、1年生と4年生は夜型の学生よりも朝型の学生の割合が高く、2年生と3年生は朝型の学生よりも夜型の学生の割合が高かった。1年生で朝型の学生の割合が高かったのは、1年生が受講しなければならない教養科目が1時限(8:45)から始まることが多いからであると考えられるが、高校生までの生活時間が習慣として残っている可能性も考えられるだろう。2年生と3年生では、1年生の頃に比べて自身で自由に選択する授業が増えるため、意図して1時限の授業を避けることも可能となる。また、大学生生活に慣れ、多くの学生がアルバイトを始めるなど、生活のパターンに変化が現れる。飲酒が可能な年齢になり、夜遅くまで友人と遊ぶなど、朝の時間に縛られずに行動する者も増えることが考えられる。また、4年生で朝型の学生の割合が高い理由のひとつとして、就職活動や卒業研究のためのゼミなどの活動が本格化することによって、日常生活時間の再規格化が起こることも考えられるだろう。

(2) 朝型夜型別にみた大学生の生活行動

自身の体調が最高だと思われる生活リズムを考えた時の起床時刻と就寝時刻、疲れを感じて眠くなる時刻、1日のうちで最も体調が良い時刻について、朝型と夜型の学生それぞれの回答の平均時刻を表2に示す。

表2 朝型・夜型と生活に関わる事象の平均時刻

	朝型(n=39)	夜型(n=40)
起床時刻(時:分)	7:08	8:35
就寝時刻(時:分)	23:32	24:41
疲れを感じ眠くなる時刻(時:分)	22:43	25:17
体調が最高になる時刻(時:分)	10:44	15:48

朝型の学生の起床時刻の回答平均は午前7時8分、夜型の学生は8時35分であり、両者には1時間27分の差があった。また、就寝の平均時刻は、朝型の学生が23時32分、夜型の学生が24時41分で、1時間9分の差があった。自分の好みや体調に合わせて思い通りに1日のスケジュールを組むことができる場合、朝型の学生は早朝に起床して午前から活動することを志向するため、夜は早めに就寝すると回答するのだろう。他方、夜型の学生は夜遅くまで活動することを希望するため、起床時刻が遅くなる傾向があるのだと考えられる。

上記のデータから両者の平均睡眠時間を比較すると、朝型の学生は7時間36分、夜型の学生は7時間56分であり、夜型の方が20分長かった。総務省による2016年の社会生活基本調査(総務省統計局, 2017)によると、15~19歳男女の平均睡眠時間は7時間40分であり、20~24歳男女では7時間58分であった。このことから、広島大学の学生の睡眠時間は、朝型夜型ともに平均的なものであると言えるであろう。

夜、疲れを感じて眠くなると予想する時刻は、朝型の学生では平均22時43分、夜型の学生では平均25時17分であり、両者には2時間34分の差があった。この結果から、朝型の学生はその日のうちに眠くなることを自覚するのに対し、夜型の学生は25時を過ぎないと眠気を自覚できないのではないかと考えられる。

1日のうちで、体調が最高となると予想された時刻は、朝型の学生では平均10時44分、夜型の学生では平均15時48分であり、両者には5時間4分の差があった。この結果は、朝型の学生は起床後3時間36分で活動的な状態になれる一方で、夜型の学生は起床から7時間13分経たないと体調が最高にならないことを意味する。上述のように、睡眠時間の差は20分程度しかないが、両者の起床時刻と就寝時刻には1時間以上の差があり、結果として、朝型の学生は午前中から活動的であるのに対し、夜型の学生は夕方近くまで調子が出ないと自覚していることが明らかとなった。

「朝、ある特定の時刻に起きなければならない時、どの程度目覚まし時計に頼るか」を尋ねた結果を図2に示す。

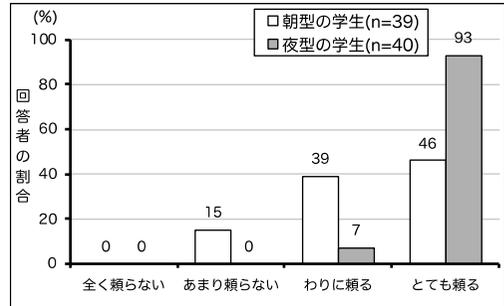


図2 起床時に目覚まし時計に頼る程度

夜型の学生は全員が目覚まし時計に頼っており、93%が「とても頼る」と回答した。他方、朝型の学生でも85%の学生が目覚まし時計に頼ると回答したものの、「とても頼る」と回答した学生の割合は46%に留まった。日常的に、朝型の学生は起床することに困難を感じる事が少なく、特定の起床時刻を定められたとしても、それに対する対応力があることを自覚しているものと思われる。他方夜型の学生は、起床行動に関して日常的に困難を感じているか、あるいは起床において失敗した経験をより多く持っており、それが、より強く目覚まし時計に頼る傾向に繋がったものと考えられる。

「普段、目が覚めてから容易に起きることができるかどうか」を尋ねた結果を図3に示す。

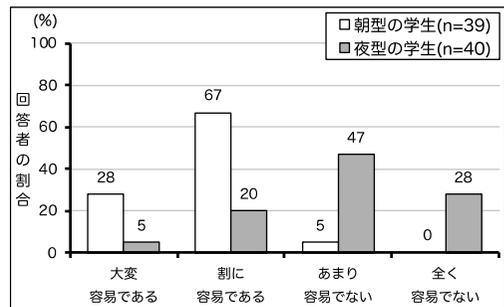


図3 目が覚めたあと容易に起きられるか

朝型の学生の95%が容易(大変+割に)に起きることができると回答した一方で、夜型の学生で容易に起きることができると回答した学生は25%にとどまった。平井・神川(1999)は、夜型生活者は、夜型の生活リズムを日常的に送ることで生体リズムにずれが起これり、起床後も疲労感が取れておらず、寝起きがすっきりしない、さらには日常的にだるさを感じることを指摘した。このことから、夜型の学生は、朝型の学生より睡眠時間は若干長いものの、睡眠の質が良くないなどの理由で疲労感が取れず、目が覚めてからもなか

なにか起きることができないのではないかと考えられる。
「普段の起床後30分間の目覚め具合の程度」を尋ねた結果を図4に示す。

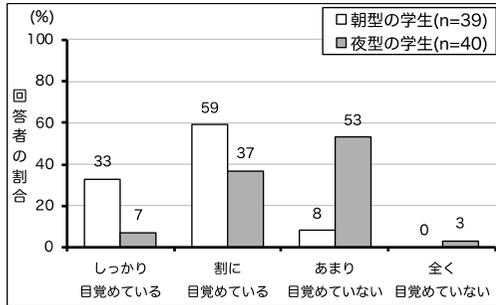


図4 起床後30分間の目覚め具合

朝型の学生では、92%が目覚めていると回答しており、33%の学生は「しっかり目覚めている」と回答した。一方、夜型の学生のうち53%は「あまり目覚めていない」と回答しており、目覚めていると自覚していた学生は44%にとどまった。この結果から、夜型の学生よりも朝型の学生の方が、起床後すぐから活動的であることがうかがえる。

「起床後30分間のけだるさの程度」を尋ねた結果を図5に示す。

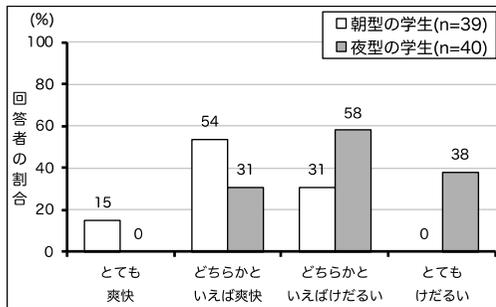


図5 起床後30分間のけだるさの程度

夜型の学生の96%が、「とてもけだるい」または「どちらかといえばけだるい」と回答した。さらに、「とても爽快」と回答した者はいなかった。他方、朝型の学生で「とてもけだるい」と回答した者はおらず、69%が「爽快」と回答した。この結果から、夜型の学生は、朝型の学生よりも睡眠の質が悪いことが予想され、それが寝起きの悪さにつながり、目覚めてからも倦怠感を感じることが多いのであろうと考えられる。

「普段の、起床後30分間の食欲の程度」を尋ねた結果を図6に示す。

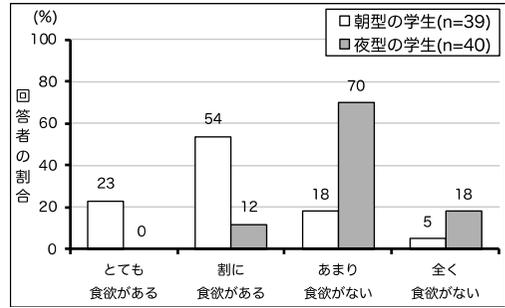


図6 起床後30分間の食欲の程度

図から、夜型の学生よりも朝型の学生の方が、食欲があると回答した学生の割合が高く、食欲があると回答した夜型の学生は12%のみであった。前述の寝起きの悪さ、すなわち身体的な目覚めの悪さは、目覚めたあとの食欲等のホメオスタシスの充足欲求にも悪影響を与えていると考えられる。Nakade, Takeuchi, Kurotani & Harada (2009) は、朝食摂取は睡眠覚醒リズムと関連が深く、体内リズムの同調因子として重要であることを報告し、伊藤・中井・杉浦 (1998) は、入床時刻が遅く起床時刻も遅い夜型生活者に朝食欠食率が有意に高いことを報告している。朝型の学生は、生体リズムの調整が良好であるため、朝から食欲があるのに対し、夜型は、就寝時刻が遅いことで起床時刻が遅くなることを含め、朝食を摂らない生活パターンになりがちで、結果的に生活リズム全体の乱れにつながっていることが考えられる。

「次の日に全く予定がない場合、寝る時刻をいつもと比べてどうするか」を尋ねた結果と、「寝るのがいつもより遅くなったが、翌朝は特定の時刻に起きる必要がない場合、起床時刻をどうするか」を尋ねた結果を、それぞれ図7と図8に示す。

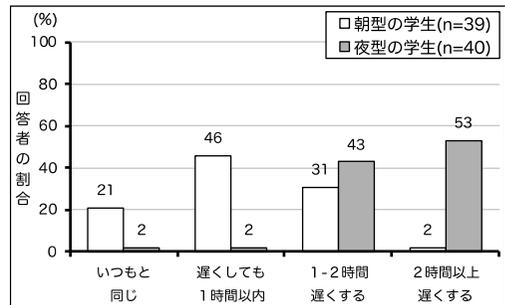


図7 予定のない日の前夜に就寝を遅らせるか

図7から、朝型の学生には、「いつもと同じ」か「遅くしても1時間以内」と回答した学生が合わせて67%いたが、夜型の学生のほとんどが1時間以上遅らせる

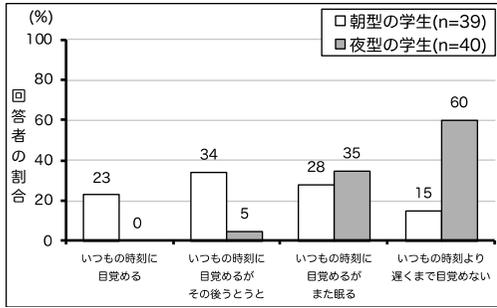


図8 就寝が遅かった翌朝の起床時刻と行動

と回答し、「2時間以上遅くする」と回答した学生が53%もいた。また図8から、就寝が遅くなっても、朝型の学生の23%はいつもの時刻に目覚めると回答したのに対し、夜型の学生でいつもの時刻に目覚めると回答した者はいなかった。逆に、「いつもの時刻より遅くまで目覚めない」と回答した学生は、朝型では15%のみであったのに対し、夜型の学生では60%と多かった。

これらの結果から、朝型の学生は決まった時間に起床することが習慣化しており、夜型に比べて起床時間が大幅にずれることが少ないと考えられる。一方、夜型の学生は、普段の睡眠不足を休日で補おうとしたり、翌日に予定がないことで夜更かしをし、起床時刻を大幅にずらすことが日常的にあるなど、翌日の予定の有無によって睡眠の時間帯の変動が大きい。睡眠不足を自覚し、その解消のために「休日に寝溜めする」という人もいるが、睡眠時間を普段より長く確保したとしても、太陽の光を浴びる時間が遅いと体内リズムが後ろ倒しになるため、体内時計のずれが修正できないことを自覚する必要があるだろう。

「精神的に疲れる上、2時間もかかるテストを受けて最高の成績を取りたい時、どの時間帯を選ぶか」を尋ねた結果を図9に示す。

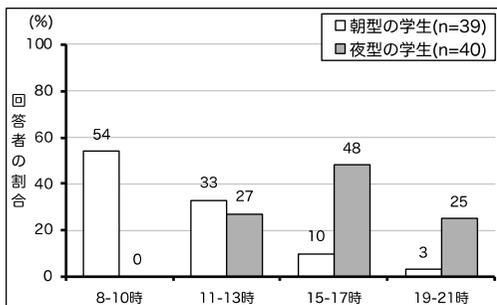


図9 テストで最高の成績を取りたいときに選択する時間帯

朝型の学生で最も多かった回答は「8～10時」(54%)であったのに対し、夜型の学生では「15～17時」(48%)であった。前掲の表2から、1日のうちで体調が最高となる時刻の平均が、朝型の学生は10時44分、夜型の学生は15時48分であることから、朝型夜型ともに、それぞれ最も体調が良いと思われる時間を選択していたことになる。さらに夜型では、「19～21時」を選択した学生が25%もあり、大学における学習には不応であるといえよう。

朝型夜型と「過去半年間の寝坊による授業の遅刻または欠席の頻度」との関係についての結果を図10に示す。

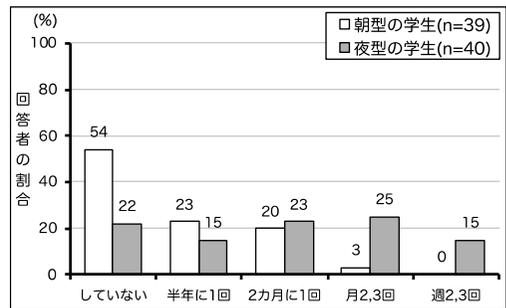


図10 朝型夜型と過去半年間の遅刻・欠席の頻度

朝型の学生で遅刻や欠席を「していない」と回答した学生は半数以上(54%)にのぼり、「週2,3回」の高頻度と回答した学生はなかった。他方、夜型の学生では、15%の学生が「週2,3回」と回答し、「していない」と回答した学生の割合は22.5%にとどまった。この結果から、夜型の学生は、朝型の学生よりも寝坊による遅刻や欠席の頻度が高いことがわかった。

前述のように、朝型の学生は朝目が覚めてから容易に起きることができ、起床後30分間の目覚め具合が良く、午前中から活動的であるため、寝坊が少ないことが考えられる。一方、夜型の学生は就寝時刻が遅いため起床時刻が遅くなり、目覚めも悪く、起床してから体調が最高となるまでに約7時間程度かかることも相まって、起床しても迅速な行動ができず、寝坊による遅刻や欠席が多いことに繋がるのではないだろうか。

朝型夜型と「自身の生活リズムに満足しているか」との関係についての結果を図11に示す。

朝型の学生の80%は現在の自分の生活リズムに満足しており、「まったく満足していない」と回答した学生は一人もいなかった。他方、夜型の学生は、現在の自分の生活リズムに満足していない学生の割合が58%であり、満足している学生は42%に留まった。自由記

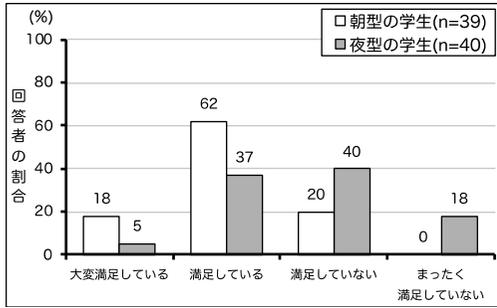


図11 朝型夜型と自身の生活リズムへの満足度

述の回答として、生活リズムに満足している朝型の学生は、「朝起きて、ご飯をしっかり食べて大学に行けている」、「自分の思い通りの時間の使い方ができている」、「寝起きが良く、日中はしっかり活動できている」、「毎日決まった時間に睡眠、食事ができている」などを挙げた。逆に朝型の学生が自分の生活リズムに満足していない理由としては、「もう少しテキパキ動いて、夜早く寝たり、余裕を持ちたい」、「実習と勉強で寝不足だから」があった。このことから、朝食をしっかり摂り、日中に活動的であったり、自分に合った時間の使い方ができている朝型の学生は、自分の生活リズムに満足しているとわかった。

一方、夜型の学生が自分の生活リズムに満足していない理由として、「朝起きられず、遅刻が多い」、「夜更かしが多く、日中に眠くなる」、「起床時刻が遅く、時間を無駄にしていることが多い」、「不規則な生活であると思うから」などを挙げ、自分の生活リズムの欠点を理解していることが明らかとなった。他方、夜型の学生で自分の生活リズムに満足しているものが挙げた理由としては、「自分の好きなように時間を使えているから」という意見が多かった。しかし、夜型の4年生で、「本当はもっと早く起きて早く寝る方がいいと思うが、日中に特に予定がないので困ってはいない」という意見もあった。

以上の結果から、朝型夜型の生活リズムにかかわらず、自分の思い通りの時間の使い方ができている学生は、自分の生活リズムに満足していると言えるであろう。しかしながら、夜型の学生の中には、朝の時間を無駄にしているため、有意義に時間を使いたいという意識がありながらも、夜更かしをしてしまい、朝起きられないという悪循環から抜け出せず、自分の生活リズムに満足していないものも少なくなかった。

3-2. 生活リズムと大学生の友人関係

友人関係尺度の下位尺度の平均得点について、生活リズム間の差を検討した(表3)。分散分析を行った

ところ、すべての下位尺度において、生活リズムの主効果は認められなかったが、いずれの下位尺度においても平均得点は朝型が最も高かった。

表3 生活リズムと友人関係尺度の平均得点(SD)

下位尺度	朝型(n=39)	中間型(n=105)	夜型(n=40)	F 値
気遣い	18.7(2.23)	17.8(2.83)	17.9(2.18)	1.80
ふれあい回避	15.5(2.04)	15.2(2.85)	15.2(2.24)	0.24
群れ	15.3(2.84)	14.9(2.87)	14.8(2.40)	0.51

次に、男女別に、朝型の下位尺度得点と夜型の下位尺度得点の差を検討した(男子:表4, 女子:表5)。

表4 男子の生活リズムと友人関係尺度得点(SD)

下位尺度	朝型(n=20)	夜型(n=22)	t 値
気遣い	18.2(2.65)	18.1(2.29)	0.08
ふれあい回避	15.7(1.69)	14.8(2.18)	1.45
群れ	15.2(2.56)	15.0(2.56)	0.18

表5 女子の生活リズムと友人関係尺度得点(SD)

下位尺度	朝型(n=19)	夜型(n=18)	t 値
気遣い	19.3(1.59)	17.7(2.06)	2.65*
ふれあい回避	15.4(2.39)	15.8(2.24)	-1.45
群れ	15.5(3.04)	14.5(2.23)	1.16

* : p<0.05

各下位尺度得点の平均値の差を検定したところ、男子では、朝型の学生と夜型の学生間に有意な差は認められなかった。一方女子では、気遣い尺度について、朝型の得点と夜型の得点間に有意な差が認められ($t=2.65, p<0.05$)、朝型の女子の方が夜型の女子よりも気遣い尺度得点が高かった。女子においては、夜型の女子よりも朝型の女子の方が、「相手に気をつかう」、相手を「傷つけないようにする」といった傾向があることが明らかとなった。

また表5から、その差は有意ではなかったものの、触れ合い回避尺度については朝型の女子よりも夜型の女子の方が平均得点が高かった。このことから、夜型女子は朝型の女子よりも、友人との深い関わりを拒否する傾向があり、躁的防衛が低く、他者からの評価に過敏である(岡田, 1995)ことが考えられる。

朝型夜型と「約束や待ち合わせ時刻の何分前に到着するようにしているか」の関係について尋ねた結果を図12に示す。

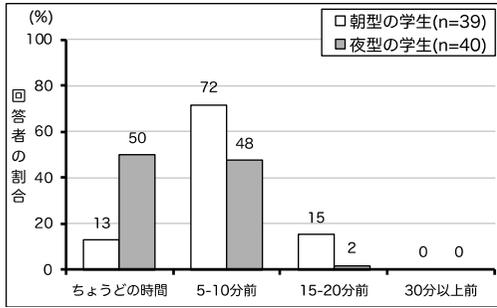


図12 待ち合わせ時刻の何分前に到着するか

朝型の学生は、72%が「5～10分前」と回答しており、「時間ちょうど」と回答した学生の割合は13%であった。一方、夜型では、50%の学生が「時間ちょうど」と回答し、「5～10分前」(48%)を上回った。この結果から、夜型の学生よりも朝型の学生の方が、友人や他者との約束や待ち合わせに早めに到着するよう行動していることがわかった。

朝型夜型と「夜突然誘われた時、翌日の予定を考慮して断ることがあるか」の関係について尋ねた結果を図13に示す。

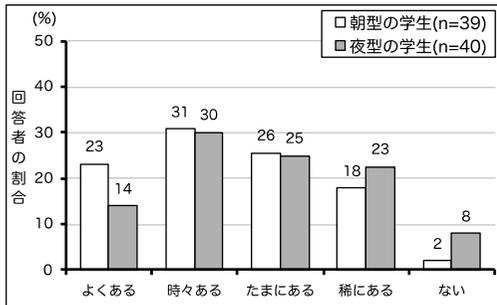


図13 夜突然の友人からの誘いを断ることがあるか

朝型の学生で「よくある」と回答した学生は23%おり、断ることが「ない」と回答した学生は2%のみであった。他方夜型の学生で、断ることが「よくある」者は14%に過ぎず、「稀にある」と「ない」を合わせた、ほとんど断ることがない学生の割合は31%に上った。

朝型夜型と「友人と時間感覚が合わず、悩むことがあるか」の関係について尋ねた結果を図14に示す。

朝型夜型ともに、「ない」と回答した学生の割合の方が高かったが、朝型の学生の28%が「ある」と回答し、夜型(17%)よりもその割合が高かった。朝型の学生で「ある」と回答したものに具体的なエピソードを書いてもらったところ、「友人の起床時刻が遅い」、「合宿の時、自分は寝たいのに周りがかうさかった」、「待ち合わせ時間に平気で遅刻する人がいる」などを挙げ

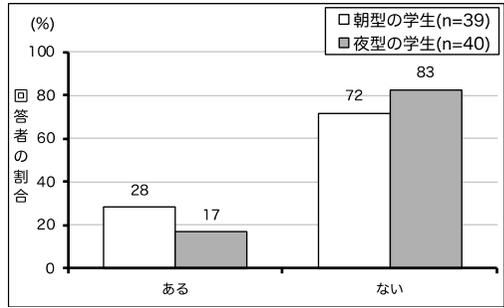


図14 友人と時間感覚が合わず悩むことがあるか

た。朝型の学生は、自分の行動時間よりも相手の行動時間が遅い時に「時間感覚が合わない」と感じ、悩むことがあることがわかった。

4. まとめ

回答者を日本語版朝型-夜型質問紙によって分類したところ、朝型は21.7%、中間型57.1%、夜型21.2%という構成割合であり、この結果は、先行研究と類似したものであった。

時間に関わる行動について、朝型と夜型別の学生の行動傾向を比較した。両者の睡眠時間は、いずれも15～24歳の日本の男女の平均睡眠時間と大差なく、睡眠時間の差は20分程度しかなかった。しかしながら、起床時刻と就寝時刻は、朝型の学生と夜型の学生の間に1時間以上の差があり、特に、体調が最も良い時刻には、5時間4分もの差があった。朝型の学生は、起床してから3時間36分後(午前11時前)には体調が最も良い状態となり、午前中から活動的であるのに対し、夜型の学生は、起床してから体調が最高となるまでに7時間以上(午後4時前)かかるため、夕方近くまで調子が出ないことがわかった。

「目が覚めてから容易に起きることができるか」や「起床後30分間の目覚め具合」、「起床後30分間のけだるさの程度」を質問したところ、朝型の学生は、「容易である」、「目覚めている」、「爽快」と回答した学生が多かった。一方、夜型の学生には、「容易でない」、「あまり目覚めていない」、「けだるい」と回答した学生が多く、両者の間には睡眠習慣に違いがあることが分かった。石原ら(1986)は大学生の睡眠に関して、自己評価による入眠潜時、起床時の気分、睡眠に対する充足感、昼寝の頻度および長さ、1カ月あたりの徹夜の回数において、朝型と夜型との間に有意な差を認めた。入眠潜時は夜型の方が長く、起床時の気分および睡眠時間に対する充足感も夜型の方が悪かったことを報告している。本調査の結果はこれらと類似してお

り、夜型の生活は睡眠の質が良くないことや、そのために疲労感が取れず、容易に起きることができないことを示唆した。

「翌日、全く予定がない場合、寝る時刻をいつもと比べてどうするか」と「寝るのがいつもより遅くなったが、翌朝は特定の時刻に起きる必要がない場合、起床時刻はどうするか」という質問において、朝型の学生は、「いつもと同じ」や「遅くしても1時間以内」と回答した学生が多く、予定の有無にかかわらず、就寝時刻や起床時刻を変更しないことが分かった。そのため、睡眠時間帯が大幅にずれることが少ない。一方、夜型の学生には、就寝時刻を「2時間以上遅くする」や、「いつもの時刻より遅くまで目覚めない」と回答した学生が多かった。このことから、夜型の学生は予定の有無によって睡眠時間帯を変更することが多く、朝型の学生よりも睡眠リズムを乱しやすいことが明らかとなった。

竹内・犬上・石原・福田(2000)は、学生から社会人への移行時における若者の睡眠覚醒パターンを分析した。その結果、環境が自由なほど就床時刻は遅延しがちで、大学生生活はそのひとつの例であり、大学生生活における不規則で夜型のパターンが習慣化することで、社会人生活に移行した際、規則的な生活に適應できず、不眠などの睡眠問題を引き起こす可能性があることを指摘している。本研究の結果からも、規則的な睡眠リズムを持った生活を送ることの必要性が示唆された。

また、朝型の学生の80%が現在の生活リズムに満足している一方、夜型の学生では、58%が現在の生活リズムに満足していなかった。それぞれの個別的理由をみると、朝型夜型の生活リズムにかかわらず、自分の思い通りの時間の使い方ができている学生は自分の生活リズムに満足しており、夜型の学生は、「朝の時間を無駄にしている」、「時間をもっと有意義に使いたい」という意識はあるものの、なかなか睡眠習慣を変えることができていないことが分かった。

友人関係尺度の下位尺度得点について、男女別に検討したところ、男子では、朝型と夜型の生活リズムと友人関係には関連がみられなかった。他方女子では、気遣い尺度について朝型の学生と夜型の学生の間有意な差が見られるなど、生活リズムの違いが友人関係の違いとなって現れる可能性が示唆された。

朝型の学生には、友人との約束や待ち合わせ時刻の5～10分前には到着するようにしている学生が多いのに対して、夜型の学生は、時間ちょうどに到着するようにしている学生が多かった。朝型の学生と夜型の学生の間には時間感覚に違いがあり、朝型の学生は、友

人との約束や待ち合わせに遅れないように、時間に余裕を持って行動していることが考えられる。朝型の学生の時間に対する感覚は、性格特性との関連も想定されるため、更なる追求が必要であろう。またそれゆえ、朝型の学生にとって、夜型の学生に特徴的と言える時間感覚のルーズさは、そのような学生と友人関係を結び、交際をしていく上で悩みの元となってしまう可能性も示唆された。

本研究は、平成30年度広島大学教育学部卒業生内藤沙綾の卒業研究の収集データを元に作成したものである。

【引用文献】

- 橋本聡子・本間さと・本間研一.(2007). 睡眠と生体リズム. 日薬理誌, 129, 400-403.
- 平井美穂・神川康子.(1999). 子どもたちの生活リズムの実態とその問題点. 富山大学教育学部研究論集, 2, 3-42.
- 本多正喜・鈴木庄亮・城田陽子・金子鈴・高橋滋.(1994). 朝型-夜型における自覚的健康度に関する研究. 民族衛生, 60, 531-537.
- Horne & Östberg. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. Int. J. Chronobiol., 4, 97-110.
- 石原金由・宮下彰夫・犬上牧・福田一彦・山崎勝男・宮田洋.(1986). 日本語版朝型-夜型質問紙による調査結果. 心理学研究, 57, 87-91.
- 伊藤千代子・中井芳・杉浦静子.(1998). 朝食欠食と睡眠状況との関連に関する研究. 三重県立看護大学紀要, 2, 95-98.
- 葛西真記子・松本麻里.(2010). 青年期の友人関係における同調行動-同調行動尺度の作成-. 鳴門教育大学研究紀要, 25, 189-203.
- 岸田典子・佐久間章子・竹田範子.(1999). 夜型化生活女子大学生の食生活・健康状態に及ぼす影響-季節別比較-. 広島女子大学生生活科学部紀要, 5, 47-58.
- 松井知子・古見耕一・角田透・松本一弥・照屋浩司・田村ひろみ・竹前健彦.(1989). 学生の健康管理に関する研究-生活習慣と朝-夜型生活リズムとの関連-. 杏林医会誌, 20, 447-454.
- 松井豊.(1990). 青年期における友人関係.(齊藤耕二・菊池章夫編著. 社会化の心理学ハンドブック, 川島書店, 283-296.)
- Nakade, Takeuchi, Kurotani & Harada. (2009). Effects

- of Meal Habits and Alcohol/Cigarette Consumption on Morningness-Eveningness Preference and Sleep Habits by Japanese Female Students Aged 18-29. *Journal of Physiological Anthropology*, **28**, 83-90.
- 中村万理子. (2004). 大学生の心身健康状態と睡眠状況の臨床的研究. *臨床心理研究*, **30**, 107-122.
- 岡田努. (1995). 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察. *教育心理学研究*, **43**, 354-363.
- 坂本玲子. (2009). 大学生の睡眠傾向について－新入生の睡眠調査を通して－. *山梨県立大学人間福祉学部紀要*, **4**, 51-58.
- 佐々木三男・高橋敏治・伊藤洋・森温理・黒崎祐子. (1989). 現代サラリーマンにおける睡眠・覚醒スケジュールと疲労感について. *臨床精神医学*, **18**, 385-395.
- 総務省統計局. (2017). *平成28年社会生活基本調査結果, 生活時間に関する結果*.
- 杉田義郎. (2011). 大学生の生活リズムと睡眠問題. *大学と学生*, **89**, 17-23.
- 竹内朋香・犬上牧・石原金由・福田一彦. (2000). 大学生における睡眠習慣尺度の構成および睡眠パタンの分類. *教育心理学研究*, **48**, 294-305.
- 徳永幹雄・橋本公雄. (2002). 健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化. *健康科学*, **24**, 57-67.