

## 睡眠と学業の関係

### The correlation between sleep and study

富田 八郎†

Hachiro TOMITA

**Abstract** Senior students with poor academic records were recently asked to be in the three-party meeting with their parents and college professors. When asked about the lifestyle, those students who accepted the interview responded that they usually sit up late after midnight to fail to get up for breakfast, consequently skipping classes due to their significant delay of leaving home. The students themselves think that such lifestyle is undesirable, saying, “I don’t know what to do about it,” or “I want to get out of this ‘Hikikomori (stay-at-home)’ situation.” They say their bedtime and wake-up time are getting later year by year. Apart from breakfast time, as it differs family to family, questionnaire was carried out on the bedtime and wake-up time among sophomore students, collecting answers from 92 respondents. The survey was attempted to figure out the correlation between academic record and lifestyle. Among respondents, the large proportion of about 60 percent of students responded that they go to bed after midnight, which proves that the sleeping hours of such students are shorter than the “weekdays’ average sleeping hours of college and graduate students, that is, 7 hours and 38 minutes,” according to the result of the 2001 basic survey of social life, released by the Statistics Bureau, Ministry of Internal Affairs and Communications.

#### 1. はじめに

社会生活を営む上で睡眠不足を意識すると、眠気を催したり授業中や会議中に寝込んだり、元気が失せたり、生アクビを連発したりする。1日の生活で、睡眠と覚醒が含まれる。睡眠時間は、覚醒時と異なり脳の活動停止をしている時間と言う意見もある。適切な睡眠時間は、一体どれだけ必要かという疑問にも定説がない。しかし総務省統計局の『平成13年社会生活基本調査』によれば、平均7時間56分となっている。近年子ども達の心の葛藤や問題を映し出した現象・事件が頻発している。不登校や中退者が増加し、学校や家庭における暴力、いじめ、窃盗等の問題も増えている一方でそうした事柄も低年齢化が懸念されている。この問題は、小・中・高等学校の問題でなく大学生にも顕著に現れている。

単位取得に問題のある学生と保護者を招き三者懇談会の呼びかけに応じて来校した学生には、規則正しい生活リズムを実行するように指導してきた。三者懇談会やアンケ

ート調査の補足ヒヤリングから特に問題と思われる点は、就寝時刻、起床時刻(結果的に差し引き睡眠時間) 学業以外の副業(部活動・サークル活動・バイト・塾・稽古事に要する時刻(時間帯)・時間等)

インターネットの利用時間数・利用時間帯、である。夜半の24時(午前0時)を越えて起きている学生は約60%以上と思われる。今回のアンケートは、30分刻みで調査したため、この午前0時を越えて、バイト・テレビ・パソコンに熱中する学生は、携帯電話・ゲーム・恋人探し・恋愛結婚・占い・コミュニティ・音楽・ムービー・写真等便利な機能拡大と共に大学生や小・中・高の生徒たちを蝕んでいる。

また、勉学に集中できない学生には、これら生活リズムや就寝時刻・起床時刻・睡眠時間を規則正しく営むように自覚させれば、徐々に学業に専念する意識が芽生えてくると感じた。また一時間目の遅刻・欠席も交通事情よりも睡眠・覚醒に原因があり、午後の3時限目の授業中に居眠りする学生の原因も同様と思われる。

かつて我々の若い頃は、テレビ、パソコン等はなく、学

† 愛知工業大学 経営情報科学部(豊田市)

校から帰宅すれば、近所のガキ大将達と暗くなるまで遊び呆けた。しかし現在の生徒・学生達には、パソコンや携帯電話等を利用して自室に閉じこもり画面を前にゲームやメールに夢中の生活の繰り返しで、家庭教育の崩壊が諸悪の原因である。学業成績の国際比較で、日本の成績が低落傾向にあり、大学全入時代と共に更に日本の学業が悪化することが大変懸念される

読解力は 2000 年 8 位から 2003 年 14 位に転落

問題解決能力は、4 位をキープ

科学的リテラシーは、2 位をキープ

数学的リテラシーは、1 位から 6 位に転落

## 2. 総務省統計局の平成 13 年社会生活基本調査結果

平成 18 年調査結果は、まだ公表されていない。平成 13 年の同調査結果では、大学生及び大学院生の平日における生活パターンは、次のとおりとなっている。

**睡眠時間 7 時間 38 分**、食事時間 1 時間 34 分、洗面等身の回り 1 時間 12 分、合計 10 時間 24 分が 1 次行動時間となっている。通学時間 1 時間 01 分、仕事・バイト 1 時間 33 分、**学業時間 2 時間 59 分**、2 次活動時間は、7 時間 25 分

表 1. 学校の種類別生活態度（学校のある日生活時間）（単位：時間・分）

	小学生	中学生	高校生	大学・大学院生
<b>1 次活動</b>	<b>11:22</b>	<b>10:32</b>	<b>9:50</b>	<b>10:24</b>
睡眠	8:44	8:00	7:22	7:38
身の回りの用事	1:03	1:04	1:05	1:12
食事	1:34	1:28	1:22	1:34
<b>2 次活動</b>	<b>4:43</b>	<b>5:33</b>	<b>5:30</b>	<b>6:11</b>
通学	0:40	0:44	1:13	1:01
仕事	0:00	0:01	0:26	1:33
学業	3:41	4:30	4:33	2:59
家事関連時間	0:20	0:17	0:18	0:38
<b>3 次活動</b>	<b>6:51</b>	<b>7:04</b>	<b>6:55</b>	<b>7:25</b>
通学以外の移動	0:30	0:25	0:22	0:42
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2:13	2:08	1:55	1:55
休養・くつろぎ	1:34	1:37	1:38	1:34
学業以外の学習・研究	0:37	1:05	0:59	0:38
趣味・娯楽	0:59	0:40	0:50	1:12
スポーツ	0:37	0:48	0:27	0:17
ボランティア活動・社会奉仕活動	0:04	0:02	0:01	0:04
交際・付き合い	0:21	0:15	0:26	0:53
受診・療養	0:02	0:08	0:04	0:03
その他	0:13	0:13	0:13	0:17

### (1) 睡眠時間と学業時間

睡眠時間の 1 番長いのは、小学生の 8 時間 44 分、次いで中学生 8 時間丁度、大学生の 7 時間 38 分、最も短いのが高校生の 7 時間 22 分である。高校生は、大学受験のため睡眠時間が最も短いと思われる。平成 18 年調査は、恐らく大学生の睡眠時間が最も短いと予測される。その原因は夜更かしである。

一方学業時間は、小学生が 3 時間 41 分、中学生 4 時間 30 分、高校生が 5 時間 21 分、大学生が 2 時間 59 分と最も低い。中学 3 年生や高校 3 年生の学業時間は、5 時間 51 分と受験を控えた生徒の受験勉強が顕著に現れている。推薦入学生の増大は、推薦入学が確定すると、安堵するのか高校教師が勉強しなくなると嘆いていることから、大学入試の容易化は、更に勉学しない方向へ拍車が掛るものと危惧される。

### (2) 趣味娯楽

生徒・学生の 3 次活動時間を表 1 で見ると小学生 6 時間 51 分、中学生が 7 時間 04 分、高校生が 6 時間 55 分、大学生が 7 時間 25 分と一番長くなっている。

3 次活動時間のうち「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」は、2 時間前後であり差がない。学業以外の学習・研究の時間は、中学生が 1 時間 05 分と最も長い。趣味娯楽や交際付き合いは、大学生が一番長くなっている。

睡眠と学業の関係

3. 愛知工業大学の アンケート調査結果

2 年生 92 名を対象にアンケート調査した結果は次のとおりであった。

(1) 実際の睡眠時間と理想睡眠時間の比較 (N=92)

表 2. 実際の睡眠時間と理想睡眠時間との比較表 単位:人数(構成比)

平日における睡眠時間	自分が理想と思う睡眠時間						合計
	2 時間未満	2~4 時間未満	4~6 時間未満	6~8 時間未満	8~9 時間未満	9 時間以上	
2 時間未満							
2~4 時間未満			1(1.1)	1(1.1)			2(2.2)
4~6 時間未満			3(3.3)	33(35.8)	12(13.0)	2(2.2)	50(50.3)
6~8 時間未満				21	16	1	38(41.3)
8~9 時間未満						1	1(1.1)
9 時間以上					1		1(1.1)
合計			4(4.3)	55(59.8)	29(31.5)	4(4.3)	92(100)

平日における睡眠時間は、  
4~6 時間未満の者が 50 人 (54.3%)  
次いで  
6~8 時間が 38 人 (41.3%)  
8 時間以上睡眠をとる学生は僅か 2 人で全体の 2.2%で  
97.8%の人が 8 時間未満となっている。

自分が理想と思う睡眠時間は、4~6 時間未満は僅か 4 人  
(4.3%)  
6~8 時間未満は 55 人 (59.8%)  
8~9 時間未満は 29 人 (31.5%)  
8 時間未満は 59 人 (64.1%)  
睡眠不足をする者が多い結果となった。

(2) 寝不足の影響

表 3 平均睡眠時間と理想睡眠時間との差の評価 単位:人

区分	人数	人数	平均睡眠時間	理想睡眠時間	授業中寝る	頭スッキリしない	勉強に身はいらず	イライラする	疲れやすい	病気になる	その他
睡眠時間多く不足		2	4~6	9 以上	1				1		
"	5	1	4~6	6~8	1	1			1		
"		2	4~6	8~9	2	1	1	1	1		
睡眠時間少し不足	59	1	2~4	4~6			学校サボ ル			1	
"		1	2~4	6~8		1					
"		2	4~6	4~6	2	1					
"		30	4~6	6~8	18	8	2	2	15		ニキビ増加
"		9	4~6	8~9	5	1		2	6		
"		11	6~8	8~9	6	4	2		7		
"		3	6~8	6~8	1		1	1			ｽﾎﾟｰﾂ系部活の疲れが次の日に残る
"		1	6~8	9 以上					1		
睡眠時間適当	27	1	4~6	4~6							
"		1	4~6	6~8							
"		1	4~6	8~s9							
"		18	6~8	6~8		1					
"		5	6~8	8~9							
"		1	8~9	8~9							
睡眠時間少し多い	1	1	8~9	6~8							
合計	92	92			34	21	8	5	34	1	3

睡眠時間が短くなっているのに睡眠時間が多く不足している者 5 人(4.3%)、少し不足している者 59 人(64.1%)と約 3 分の 2 の者が睡眠不足と訴えている。適当と解答した者 27 人(29.3%)、睡眠時間少し多いとする者は 1 人〔1.1%〕であった。睡眠不足から授業中に寝る者疲れやすいと訴える者は、全体の 34 人〔37.0%〕、頭がスッキリしない者 21 人(22.8%)勉強が身はいらぬ者 8 人〔8.7%〕、イライラする者 5 人〔5.4%〕病気になりそうと訴える者 1 人〔1.1%〕である。

スポーツ系の学生は、練習の関係から合宿寮生活か大学近辺に住まいがあり、練習時刻は、決められている。夜間早朝の自主トレが概ね実施してされており練習により睡眠不足と学業成績の不良は直接関連がないように見受けられる。しかしスポーツ系学生の中でも差異が認められる、出身高校のスポーツ学生に対する指導方針の相違や深夜までテレビ観賞・談笑で遅くなると述べており自由放任でなくある程度管理教育の実施も検討余地がありそうである。特に付和雷同する傾向があるので、寮生の指導も検討余地がありそうである。同じ部活生でも真面目に出席する者と時々サボる者が存在するので内部統制可能である。

(1) 表スポーツ系学生の学業成績 表 4

	A 部	B 部	C 部
アンケートに回答した者	9 人	9 人	3 人
学業平均順位	592/9=65.8 番	473/9=52.6 番	79/3=26.3 番
平均睡眠時間	6 時間	6 時間 25 分	6 時間 10 分

#### 4. まとめ

当校の学生で留年学生や、ゼミ生を総合すると就寝時刻・起床時刻・結果的に睡眠時間、起床時の気持ち気分がその日の行動を前向きに出来るか否か影響している。シチズンの意識調査結果では、起床 7 時、朝食 7 時 30 分出勤 8 時、帰宅 19 時、就寝 24 時がビジネスパーソンの最適時間割としている。もちろん各家庭の事情によって異なるので一概に言えない。留年生の親に対しては、親がして見せて言って聞かせて努力過程や結果を褒めてあげるように指導してきた。本人には、家庭内の役割分担の必要性を訴えてあわせて、就寝時間・起床時間・睡眠時間・帰宅時間・就寝時間を規則正しく実行するように勧めた。その結果 2 名の保護者から生活態度が改まったと報告を受けた

#### 5. 参考文献

頭を良くする短眠法 医学博士松原英多著 三笠書房  
『自分以外はバカの時代』速水敏彦著 講談社現代新書  
総務省統計局「平成 13 年社会生活基本調査結果  
シチズン意識調査  
長岡大学生の睡眠時間水島亨著  
NHK2000 年(平成 12 年)「国民生活時間調査」  
(受理 平成 19 年 3 月 19 日)