

## 中学生の心の健康と睡眠の関係について

田中, 孝知

<https://doi.org/10.15017/9050>

---

出版情報 : 生活体験学習研究. 4, pp.89-98, 2004-01-30. 日本生活体験学習学会  
バージョン :  
権利関係 :

## 中学生の心の健康と睡眠の関係について

田中孝知

### A Study on the Relationship between Junior High School Students' Sleep and Mental Health

Tanaka Takatomo

**要旨** 中学生の心の健康は非常に悪い状況にある。福岡県(2002)がおこなった調査によると、「とても疲れたと思うことがある」に「よくある」「ときどきある」と答えた中学生は85.4%、「何もしたくないと思うことがある」に「よくある」「ときどきある」と答えた中学生は76.8%、「夜よく眠れないことがある」に「よくある」「ときどきある」と答えた中学生は46.8%であったと報告している。このような中学生の心の健康に影響を与えている原因の1つとして、生活のあり方が考えられる。先行研究でも、関連性を示しているが、具体的な1週間の生活時間との関係が示されていなかった。そこで本研究では、中学2年生283名を対象に、抑うつという指標での心の健康と一週間の生活のあり方を軸との関係を明らかにするために、実態調査をおこなった。その結果、抑うつ感情と睡眠時間との間に関連性がみられた。そこで、生活の中でも重要な位置にある睡眠に焦点をあて、起床時間・就寝時間・睡眠時間を中心に論及していく。

#### 問題と目的

現在、中学生の心の健康はあまり好ましくない状態にある。福岡県(2002)がおこなった調査によると、「とても疲れたと思うことがあるか」という質問に「よくある」「ときどきある」と答えた中学生は85.4%、「何もしたくないと思うことがある」については76.8%、「夜よく眠れないことがある」については46.8%であった。また、西條(2002)によると、中学生の疲れを訴える子の日中比較をおこない、日本の中学生の方が中国の中学生よりも2割ほど疲れを訴えることが多く、このような疲れを訴える子の増加が、世界的なものではなく日本の子どもの特徴として指摘している。

総務庁(1999)がおこなった調査では、「腹が立つとつい手を出してしまう」に「当てはまる」「まあ当てはまる」と答えた中学生は26.0%、「小さなことでイライ

ラすることが多い」については38.0%、「ものごとに集中できない」については51.0%、「自分に自信がある」については56.9%、「自分がだめな人間であると思うことがよくある」については30.7%であった。

このような実態をみると、現代の中学生は抑うつ的な傾向にあるのではないかと推測される。実際、田村(2002)は、「うつ病が大人の病気であるとは言えなくなってきている」と指摘している。こうした背景には何があるのだろうか。田村は、「現代の子ども達は軽症のうつ病ないしは軽い抑うつ状態と診断されるケースが増加している」とし、「過酷な受験戦争、校則や偏差値でしばりつけられたストレスの多い学校生活、幼少期の入院や身体疾患、基礎学力の未習得、体力や運動機能の低下、核家族化と親子関係の変化、両親の不和や離婚の増加など様々な要因が考えられる」と述べ

ている。

文部科学省は、精神衛生と余暇活動に関して、2000年秋に小・中・高校生を対象とした、(1)自己効力感・(2)不安傾向・(3)行動・(4)身体的訴え、の4因子からなる「心の健康度」と、(1)食事習慣・(2)家族の役割・(3)運動習慣・(4)休息・睡眠習慣、の4因子からなる「生活習慣」の関係を明らかにするために調査をおこなっている。この結果、自己効力感が高く不安傾向が低いなど「心の健康度」が高い子どもは、体をよく動かしたり、家族と会話する割合が高く、逆に「いらいらしている」子どもは、家族との会話がなかったり、夕食を1人で食べた割合が高かったことなどが示されており、「心の健康度」と「生活習慣」の間に関係のあることが報告されている。なお、小学生よりも中・高校生のほうが、両者の関係はより明確であった。

また高倉ら(2000)は、中学生の抑うつ症状が、生活ストレッサーの中で、部活動参加、通塾の2項目に関連性がみられたと報告している。松浦(2000)も、中学生の生活習慣の良し悪しは、抑うつ感情の良し悪しと関連していることを報告している。これらの研究は、中学生の抑うつ傾向が睡眠などの生活と関連していることを示している。しかし、どちらの研究も、生活習慣についての質問項目が少ない。その上、1週間の生活のあり方を選択式の1回の調査で実施しており、生活の詳細がはっきりとしていないという問題がある。

生活に関して、NHK放送文化研究所(1995)がおこなった『中学生の生活時間の変化』では、曜日別の生活時間が調査されている。この結果をみると、自由行動の時間が1990年には平日で3時間14分、土曜日で4時間33分、日曜日で6時間26分であったが、1995年には平日で3時間23分、土曜日で6時間21分、日曜日で6時間49分に増えていることがわかる。しかし、内容をみても、レジャー活動の時間が大幅に増加したのは土曜日だけで、逆にテレビ視聴の時間が、レジャー活動の増加より大きくなっている。自由時間が増えても、活動的な行動の時間は減少しているのである。

ところで、青少年教育活動報告研究会(1997)がおこなった『休業土曜日が増えた場合に希望する活動内容』という調査では、小学5年生で一番多かったものは「友達との屋外遊び」であり、38.7%であった。それに対し、中学2年生では、「ゆっくり眠っていたい」

の42.2%が最も多かった。NHK放送文化研究所(1995)がおこなった『中学生の生活時間の変化』では、睡眠時間の平均が1995年には平日で7時間48分、土曜日で8時間18分、日曜日で9時間10分であり、これは、NHK放送文化研究所が1970年におこなった調査と比較し、20分も少なくなっている。

このように最近の睡眠時間の減少は、「夜型の生活」の増加を意味する。三池(1997)によると、現代の子どもたちは、テレビやテレビゲーム、塾等のために、夜型の生活となり、睡眠時間が短くなり、体内時計が狂いはじめ、そのため心身に不定愁訴を起こすことになるという。このような生体リズム障害に陥った子どもたちを、彼は「フクロウ症候群」と命名している。この「フクロウ症候群」の共通した生活背景は、①単調で繰り返しが多く「ゆらぎ」(遊び)のない生活が持続している、②ハードワークで休みのない生活が持続している、③不安・責任を感じる生活が持続している、④夜型生活あるいは不規則な生活が持続し、慢性的な睡眠不足状態である、の4条件であり、現代人なら誰にでも当てはまるといえ、生体リズム障害は、誰にでも起こりうるのとべている。つまり、生活を正さなければ、心身の不定愁訴が起こると言うことになる。

睡眠時間減少の原因は遅い就寝時刻のためであるが、文部科学省スポーツ・青少年局の起床時刻・就寝時刻に関する報告(2002)では、調査対象1,441人のうち中学生の就寝時刻は、21時台では5.1%(74人)、22時台では22.7%(327人)、23時台では40.9%(589人)、24時台では17.2%(248人)、1時台では7.9%(114人)、2時台では3.1%(44人)、3時台では1.4%(20人)であった。中学生の約3割は深夜0時以降に就寝していることになる。このような状態であるため、日本学校保健会の調査(2002)では、中学生の男子53.5%、女子67.1%が睡眠不足を感じていると答えている。就寝時刻が遅くなっても、学校開始の時間は変わっていないため、起床時刻も昔と変わらず、睡眠時間が減少するということになる。睡眠不足を感じている主な理由(複数回答)は、「なんとなく夜ふかししてしまう」が62.1%、「宿題や勉強で寝る時間が遅くなる」が35.1%、「なかなか眠れない」が31.7%、「深夜テレビやビデオを見ている」が28.4%であった。中学生になって勉強が忙しくなったからではなくて、生活そのもの

に原因があるように思われる。このような理由であると、中学生になったから睡眠不足に陥ったわけではなく、乳幼児期からの慢性的な睡眠不足があることも示唆される。これを裏付けるように、ベネッセ教育研究所の報告（2000）では、幼児の平日の就寝時刻が午後10時を超えている割合が4割を超えており、同研究所の1995年の調査と比較して遅くなっていると報告している。

神山（2003）は、近年の遅寝によって、①睡眠不足になる、②心身の成長を妨げる、③慢性的な時差ボケ状態を招く、④イライラ、感情コントロールが困難になる、⑤食習慣の不健全化、⑥メラトニンの分泌が減少する、という影響があると指摘している。また横山（2002）は慢性的な睡眠不足が、学習意欲にも大きく影響を与え、いくら良い学習環境を整えても限界が生じていると指摘している。このように中学生の睡眠不足が、身体や学習意欲や心の健康等のいろいろな事象に大きな影響を与えるものである。しかしながら、近年中学生が陥っていると示唆される抑うつ的な心の健康と、詳細を調査した睡眠時間との関連性が検討されていない。

以上により本研究では、抑うつ傾向指標とする心の健康と睡眠の関係について検討することを目的とする。

## 方法

### 1. 調査対象

福岡県内の公立2中学校の2年生283名であった。そのうち、調査期間中に欠席や早退したり、調査用紙に未記入があった者は除外した。有効回答者数は139名（男子67名、女子72名）であり、有効回答率は49.1%であった。

### 2. 調査期間

2002年6月上旬と7月上旬の月曜日から金曜日までの計5日間について実施した。

### 3. 手続き

調査は、各クラス毎にクラス担任が集団で実施した。調査者は事前に各学校の調査責任教諭に調査方法を説明し、実施にあたっては特別の行事がない週であることをお願いした。

## 4. 質問紙

### (1) 生活時間アンケート

このアンケートは、独自に作成した「生活時間アンケート」（資料参照）を用いた。余暇活動に関して、寺田（2002）の質問紙を参考に調査項目は次の9項目からなっていた。①外で遊んだ時間、②屋内で遊んだ時間（テレビ視聴時間・テレビゲームの時間・その他屋内でした遊びの時間の3項目）、③学習塾以外での家庭での学習の時間、④学習塾での学習時間、⑤学習塾以外の習い事の時間、⑥部活動の時間、⑦何もしないで過ごした時間、⑧食事の時間、⑨睡眠時間の9項目について、おこなった時間を30分単位で塗りつぶす形で5日間にわたって回答させた。

### (2) 小児期うつ病尺度

心の健康を測定するために、村田ら（1996）の小児期うつ病尺度（Depression Self-Rating for Children）を用いた。質問紙の構成は、「楽しみの減退」に関する項目が6項目、「悲哀感」に関する項目が6項目、「無気力」に関する項目が3項目、「活動性減退と身体症状」に関する項目が3項目となっている。得点の算出は「いつもそうだ」が2点、「ときどきそうだ」が1点、「そんなことはない」が0点であり、逆転項目の8項目は、得点配列が逆になっている。最高点が36点であり、抑うつ傾向と非抑うつ傾向とのcutoff scoreは16点である。

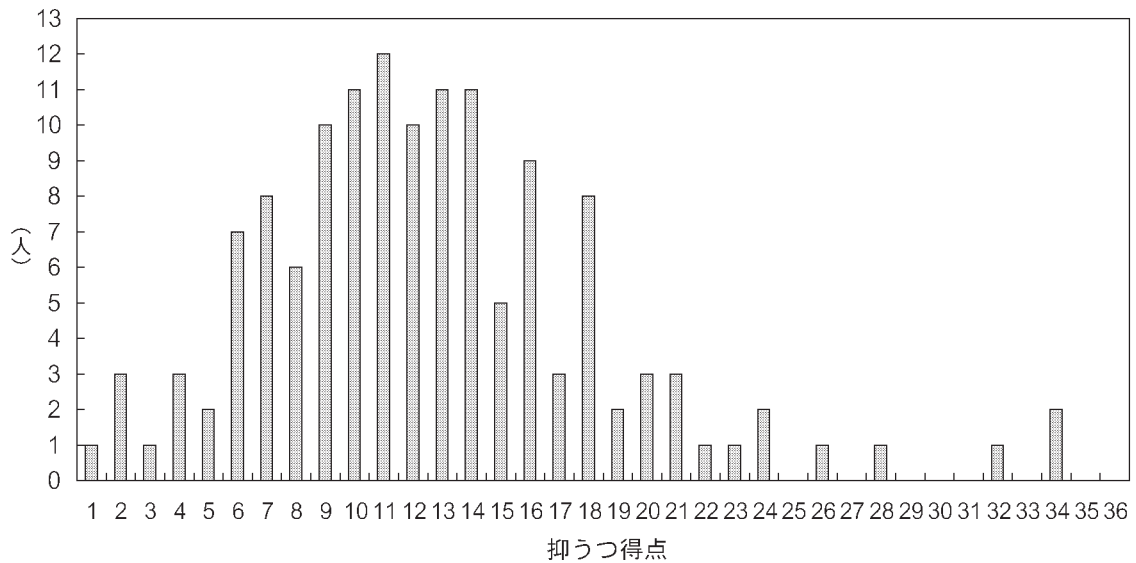
## 結果と考察

### 1. 心の健康の実態

小児期うつ病尺度は18の項目によって構成されていた。抑うつ得点は、18項目の各得点を単純合計し算出した。図Iはこの結果を示したものである。抑うつ傾向のcutoff scoreは先行研究に従い、16点とした。

これによると、全体の26.6%が抑うつ傾向にあった。全体の得点の幅は0点から34点、平均得点は12.5で標準偏差は6.0であった。性別でみると、男子は平均得点12.1、標準偏差5.3、女子は平均得点13.0、標準偏差6.6であった。t検定を行ったが、有意差はみられなかった（ $t=-.898$ ,  $df=137$ ）。

得点上位35人（抑うつ傾向群）と得点下位35人（非抑うつ傾向群）を抽出し、心の健康と起床時刻、就寝時刻、睡眠時間に関連がないかについて検討をした。



図I 抑うつ得点の分布

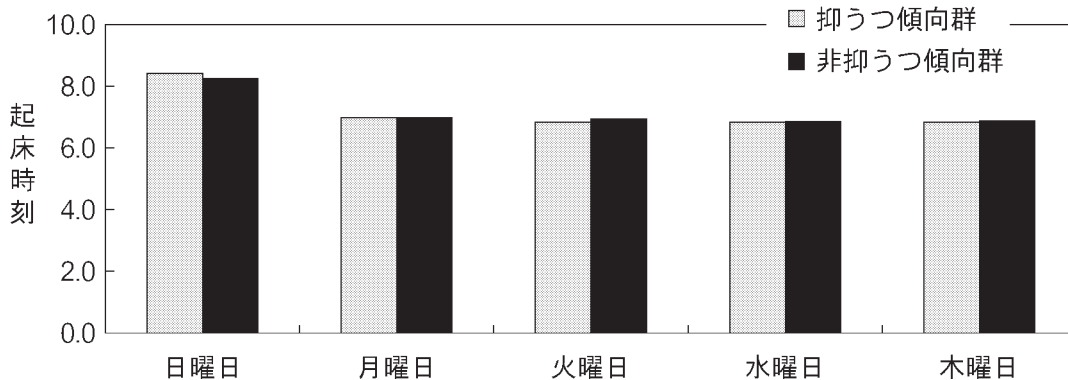
2. 心の健康と起床時刻、就寝時刻、睡眠時間の関係

調査した生活時間の項目は、全部で9つあったが、今回の報告では、生活の中で最も重要な位置を占める起床時刻、就寝時刻、睡眠時間に焦点をあてて説明することにします。

① 起床時刻

起床時刻において、抑うつ傾向群と非抑うつ傾向群の1週間の平均時刻でt検定おこなった。しかしながら、抑うつ傾向群と非抑うつ傾向群には有意差はみられなかった ( $t = -.376, df = 68$ )。平均については抑うつ傾向群が6.8、非抑うつ傾向群が6.9であった。図II-1に起床時刻の曜日別平均時刻である。

図II-2は精神衛生得点別の1週間の平日平均起床時刻の分布である。起床時刻に関しては、中学校の登校時間が決まっているために、抑うつ傾向群・非抑うつ傾向群ともに差はあまり見られなかった。



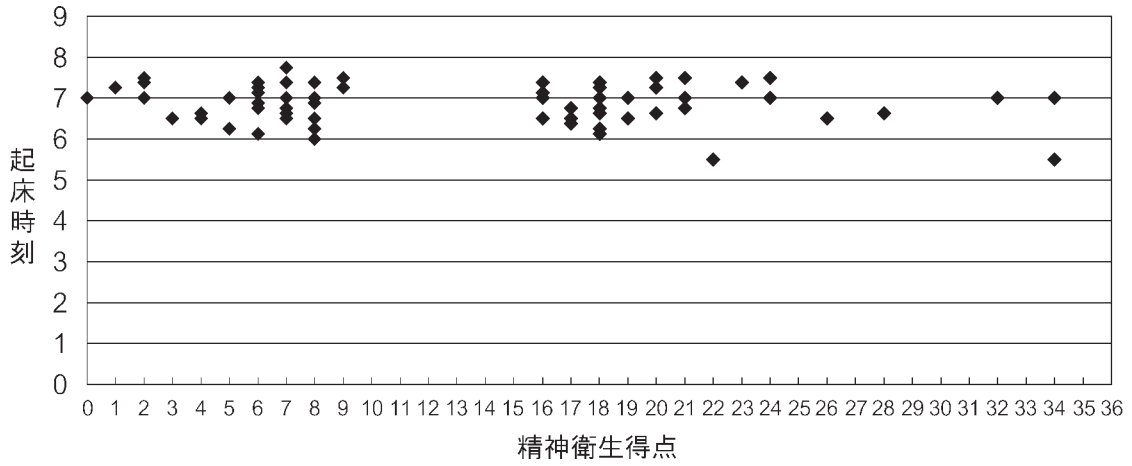
図II-1 起床時刻の曜日別平均

図II-3は精神衛生得点別日曜日の起床時刻の分布である。抑うつ傾向群・非抑うつ傾向群ともに午前中遅くまで寝ている生徒が多く、両群に差はない。

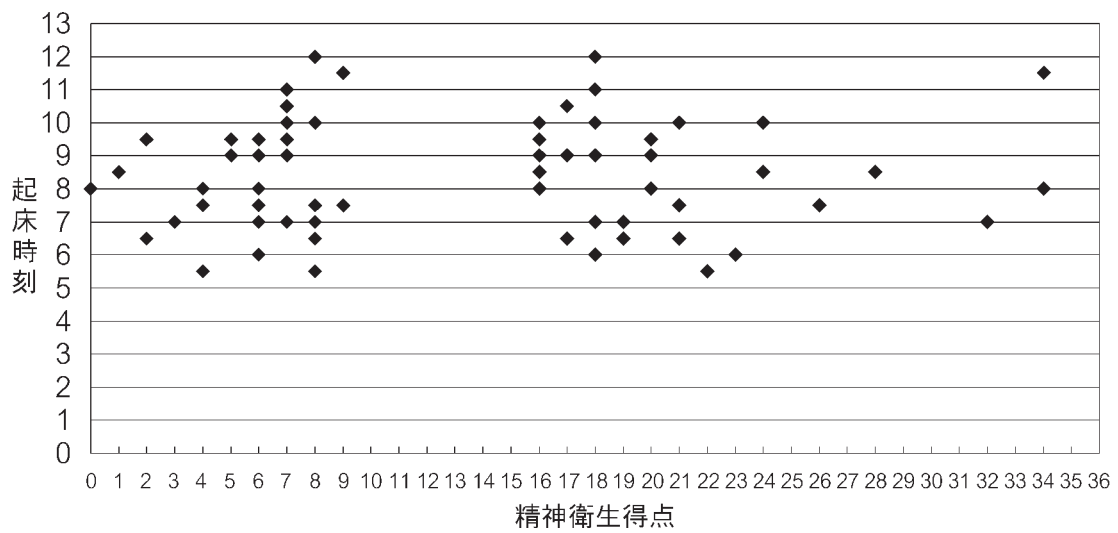
② 就寝時刻

就寝時刻は、日曜日、月曜日、火曜日、水曜日の4日間を使用した。アンケートでは日曜日から木曜日の各0時から24時までの生活を調査した。金曜日の調査は土曜日が休校日であるため、実施できなかった。

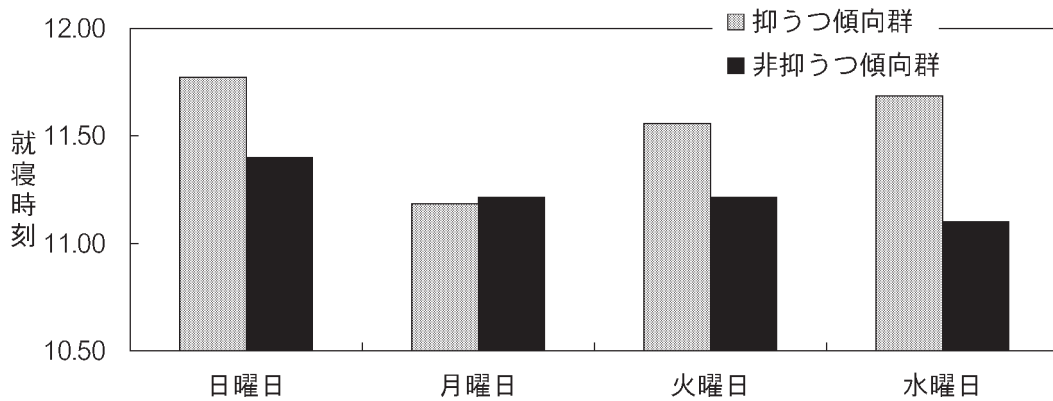
就寝時刻において、抑うつ傾向群と非抑うつ傾向群の1週間の平均時刻でt検定おこなった。しかしながら、抑うつ傾向群と非抑うつ傾向群には有意差はみられなかった ( $t = 1.413, df = 68$ )。平均については抑うつ傾向群が11.5、非抑うつ傾向群が11.2であった。なお図III-1に就寝時刻の曜日別平均時刻を示しておく。有意差はみられなかったが、月曜日以外は非抑うつ傾向群のほうが、約30分も就寝時刻が早い。



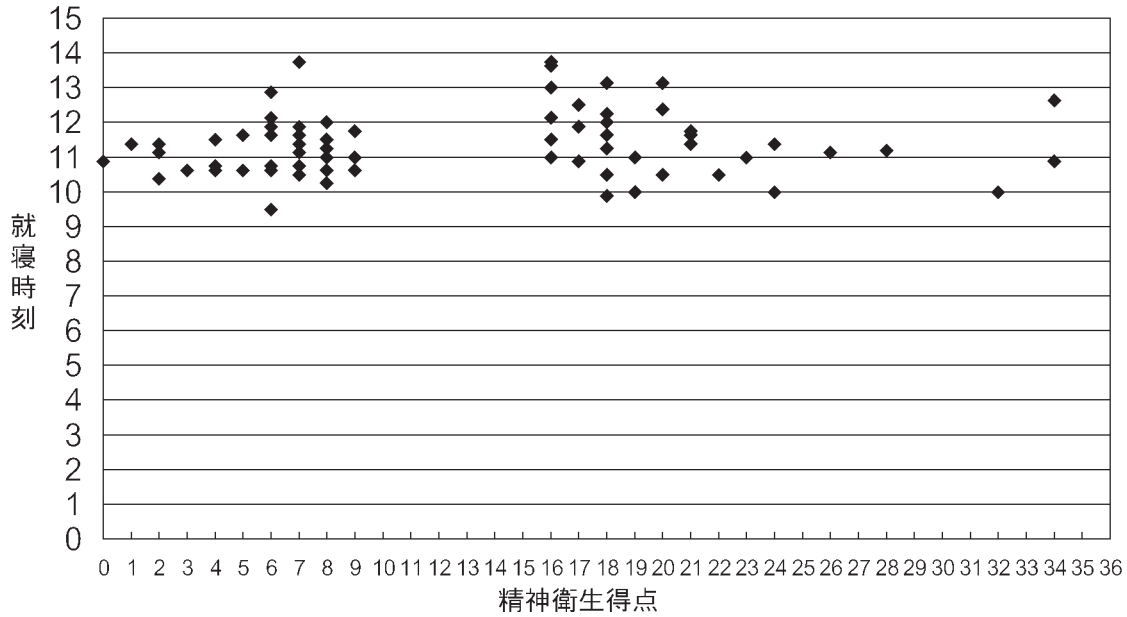
図II-2 精神衛生得点別1週間の平日平均起床時刻の分布



図II-3 精神衛生得点別日曜日の起床時刻の分布



図III-1 就寝時刻の曜日別平均



図III-2 精神衛生得点別 1 週間の平均就寝時刻の分布

図III-2は精神衛生得点別の 1 週間の平均就寝時刻の分布である。この図は深夜 0 時を12、深夜 1 時を13と表示している。この図を見ると、非抑うつ傾向群よりも抑うつ傾向群の方が深夜 0 時以降に就寝する割合が多い。全体的に、夜遅くまで起きている生徒が多いことがわかる。

③ 睡眠時間

睡眠時間は、日曜日から月曜日、月曜日から火曜日、火曜日から水曜日、水曜日から木曜日の 4 回分算出した。就寝時刻と同様に金曜日のアンケートが取れなかったために、日曜日から木曜日までの睡眠時間を使用した。

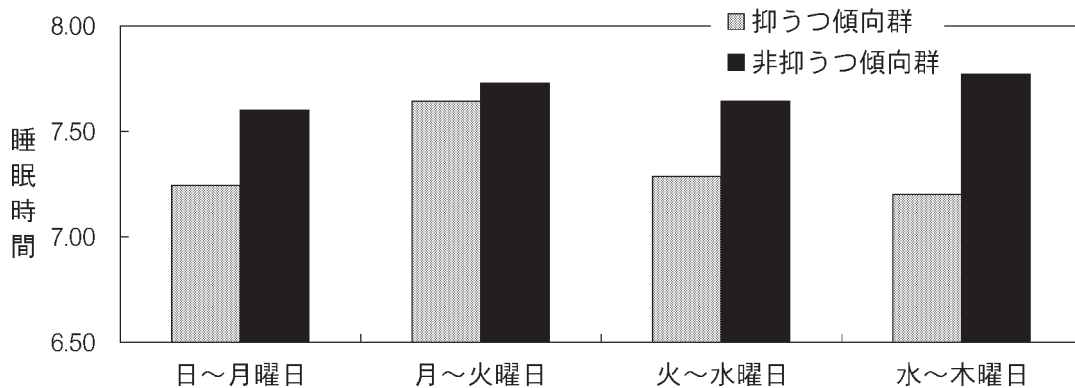
睡眠時間において、抑うつ傾向群と非抑うつ傾向群の 1 週間の平均時間で t 検定おこなった結果、抑うつ傾向群と非抑うつ傾向群には有意な傾向がみられた

( $t = -1.959, df = 68, p < .10$ )。平均については抑うつ傾向群が7.4、非抑うつ傾向群が7.8であった。なお図IV-1に睡眠時間の曜日別平均時間を示しておく。

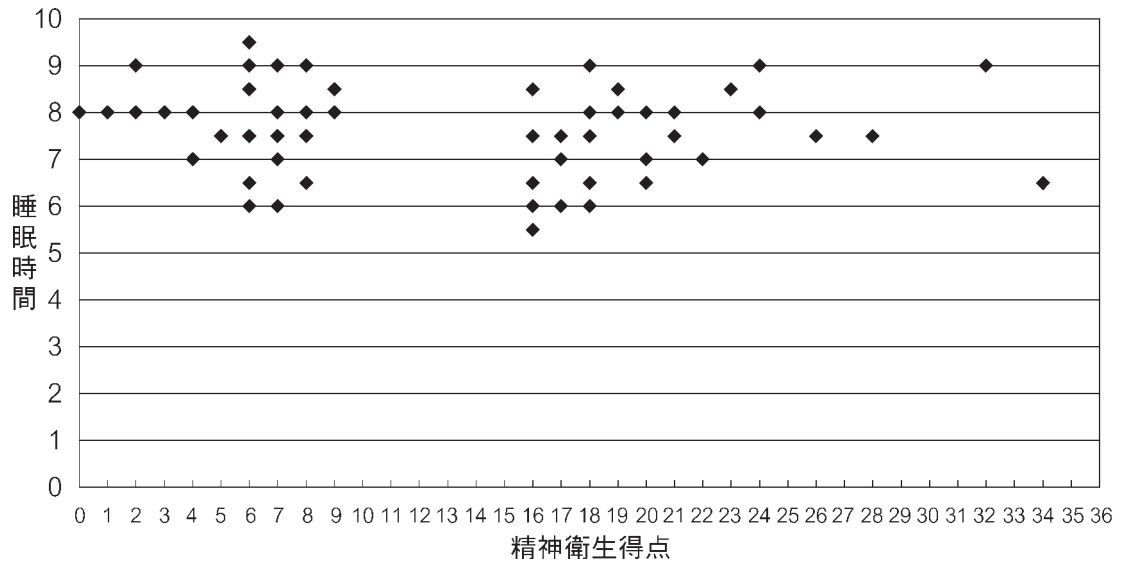
図IV-2は精神衛生得点別 1 週間の平均睡眠時間の分布である。この図をみると、抑うつ傾向群の方が非抑うつ傾向群よりも睡眠時間が少ないことがわかる。特に一般的に言われている理想とされる睡眠時間が 8 時間とするなら、その 8 時間を満たしている生徒は抑うつ傾向群の方が少ない。しかしながら抑うつ傾向群・非抑うつ傾向群ともに 8 時間を満たしている生徒は半数も満たない。現代の中学生全体の睡眠時間が、短くなっていることがわかる。

3. 考察

心の健康の結果は、村田らの先行研究時には中学生



図IV-1 睡眠時間の曜日別平均



図IV-2 精神衛生得点別1週間の平均睡眠時間の分布

の21.9%が抑うつ傾向であったのに対し、本研究では26.6%の中学生が抑うつ傾向にあった。このことから、中学生の心の健康は悪化していることが推測される。なお、抑うつ傾向の男女差については先行研究と同様にみられなかった。今回の調査は自然が残る、環境の良い2地区の中学校でおこなっている。大都市部の中学生で同じ調査をおこなうと、今回の結果より、大変な状況になっているのではないであろうか。検討が必要である。

心の健康と睡眠時間の関係では、抑うつ傾向群の中学生が非抑うつ傾向群の中学生に比べて、平均睡眠時間が30分少ないことが明らかとされた。抑うつの特徴として、「睡眠障害」が挙げられるが、このことはそれと一致するだろう。松浦(2000)の研究では、中学生の睡眠時間の長短と抑うつとの関連性は示されていたが、本研究においても、関連性が認められ、また具体的な睡眠時間を示す事ができた。しかしながら、抑うつ傾向であるから、睡眠時間が多いいのか、睡眠時間が少ないために、抑うつ傾向になったのかという因果関係は解明されていない。

起床時刻に関しては、平日は学校があるため起床時刻が決まっているので抑うつ傾向群・非抑うつ傾向群の差はみられなかった。一方、日曜日の起床時刻は全体的に昼過ぎまで寝ている生徒が多く、平日の起床時刻よりも遅く起きていることが分かった。休日に平日の睡眠不足を補おうとしていることが推測される。

就寝時刻に関しては、抑うつ傾向群の方が非抑うつ傾向群よりも約30分遅く寝ていた。そのため睡眠時間も抑うつ傾向群の方が非抑うつ傾向群よりも約30分少なかった。睡眠が不足すると、体に変調をきたし、学習意欲や遊ぶ意欲等が低下し、次第に心の健康が悪化するようになると考えられる。中学生が精神衛生のよい状態で毎日を過ごすためには、睡眠を多くとる必要があると言えるだろう。しかし、本研究では睡眠時間に関して詳細な調査を実施したが、睡眠の質に関しての調査はおこなわなかったため、今後検討が必要である。

引用・参考文献

Birleson, P. Hudson, I. Buchanan, G.D. Wolff, S. 1986 Clinical Evaluation of a Self-Rating Scale for Depressive Disorder in Childhood (Depression Self-Rating Scale). J. Child. Psychol. Psychiat. 28 p.43~60

福岡県 2002 子どもの遊び意識調査報告書

林慎一郎、大野めぐみ、原田由美子、山川頼子 1996 中学生の疲労症状とライフスタイルに関する検討 岡山大学教育学部研究集録 103 p.119~148

河合 洋、山登敬之編 2002 子どもの精神障害 日本評論社 p.39~56

国立オリンピック記念青少年総合センター 2000 青少年教育データブック2000



- 神山潤 2003 子どもの睡眠—眠りは脳と心の栄養—  
芽ばえ社
- 風祭元編著 2000 現代の抑うつ 日本評論社 p.  
1~38 p.83~96
- 松浦賢長 2000 中学生の生活習慣および抑うつ感情  
に関連する母親の生活習慣に関する研究 小児保健  
研究 第59巻第5号 p.570~576
- 三池輝久 1997 不登校児の生体リズム障害フクロウ  
症候群を克服する 講談社
- 村田豊久 1999 子どものこころの病理とその治療  
九州大学出版会
- 村田豊久、清水亜紀、森陽二郎、大島祥子 1996 学  
校における子どものうつ病—Birleson の小児期う  
つ病スケールからの検討—最新精神医学 1 巻 2 号  
p.131~138
- 岡垣町教育委員会 2002 岡垣町の子どもたちの生活と意  
識の実態
- 坂本真士 1997 自己注目と抑うつの社会心理学 東  
京大学出版会
- 関彩子、平田大輔、西條修光、円田善英 2001 中学  
生の蓄積疲労と生活実態の関連 日本体育大学紀要  
第30巻 記念特別号(第2号) p.279~286
- 社会福祉法人 恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総  
合研究所 2003 日本子ども資料年鑑2003 KTC  
中央出版
- 宍戸州美、西条修光、岩田俊、神山潤、小川雄二、渡  
辺雄二、大澤力 2002 なぜ疲れているの?子ども  
たち—元気になる食と睡眠、そして遊び— 芽ばえ  
社
- 高倉実、崎原盛造、與古田孝夫、新屋信雄 2000 中  
学生の抑うつ症状と心理社会的要因との関連 学校  
保健研究 42 p.49~58
- 田中治彦編著 2001 子ども・若者の居場所の構想  
学陽書房 p.109~153
- 寺田直美 2002 遊びと疲労感の関連 福岡教育大学  
卒業論文
- 辻井正次、堀篤実 2002 現代の子どもたちと抑うつ  
教育と医学50(5) 教育と医学の会慶応義塾大学出版  
会 p.411~417
- 横山正幸 2002 子どもの生活から学力問題を考える  
生活体験学習研究、第2号 p.41~46



資料2：小児期うつ病尺度

金曜日実施

私たちは、楽しい日ばかりでなく、ちょっとさみしい日も、楽しくない日もあります。みなさんがこの一週間、どんな気持ちだったか当てはまるものに○をつけて下さい。よい答え、悪い答えはありません。思ったとおりに答えてください。

- |                          | いつもそうだ | ときどきそうだ | そんなことはない |
|--------------------------|--------|---------|----------|
| 1. 楽しみにしていることがたくさんある。    | ( )    | ( )     | ( )      |
| 2. とてもよく眠れる。             | ( )    | ( )     | ( )      |
| 3. 泣きたいような気がする。          | ( )    | ( )     | ( )      |
| 4. 遊びに出かけるのが好きだ。         | ( )    | ( )     | ( )      |
| 5. 逃げ出したような気がする。         | ( )    | ( )     | ( )      |
| 6. おなか痛くなることがある。         | ( )    | ( )     | ( )      |
| 7. 元気がいい。                | ( )    | ( )     | ( )      |
| 8. 食事が楽しい。               | ( )    | ( )     | ( )      |
| 9. いじめられても自分で「やめて。」と言える。 | ( )    | ( )     | ( )      |
| 10. 生きていても仕方がないと思う。      | ( )    | ( )     | ( )      |
| 11. やろうと思ったことがうまくできる。    | ( )    | ( )     | ( )      |
| 12. いつもものように何をしても楽しい。    | ( )    | ( )     | ( )      |
| 13. 家族と話すのが好きだ。          | ( )    | ( )     | ( )      |
| 14. こわい夢を見る。             | ( )    | ( )     | ( )      |
| 15. 独りぼっちの気がする。          | ( )    | ( )     | ( )      |
| 16. 落ち込んでいてもすぐに元気になれる。   | ( )    | ( )     | ( )      |
| 17. とても悲しい気がする。          | ( )    | ( )     | ( )      |
| 18. とても退屈な気がする。          | ( )    | ( )     | ( )      |