

大学生の睡眠傾向について

－ 新入生への睡眠調査を通して －

坂本 玲子

キーワード：大学生、新入生、睡眠、精神保健

はじめに

大学生の睡眠時間と生活リズムは時代の変化を受けて短く、また崩れやすくなっている。この傾向は新入生でもみられ、大学入学後の不安定と抑うつ傾向といった精神保健的問題と関連しているといわれている。そこで本大学の1年生を対象に睡眠時間と気分について予備的調査をした。今後精査していき、新入生の精神身体的問題との関連を調査し、健康教育等に役立てていきたい。

1. 大学生の睡眠状況の問題点

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る。また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。

1-1. 大学生はなぜ不規則な睡眠傾向になるのか

人は時間の手がかりがない状況（隔離された窓の無い部屋など）では、25時間周期の睡眠覚醒リズムをもっている。すなわち生体内時計は25時間のリズムをもっているため、社会（24時間のリズム）で生きる私たちは朝の光や食事、人との付き合いなどで24時間の周期に「同調」するようにしている。逆にいえばこれらの因子を無視すれば、私たちは外界のリズムよりも遅れていく傾向になる。

小学校・中学校・高校生までは朝早くから授業があり、規則正しさが強制されている。しかし、子どもたちをとりまく社会や大人の生活時間は昔に比べて、ますます夜型に傾いてきた。子どもたちと大人の世界の間には、明らかに解離が大きくなっている。こうした現代社会の実情に、大学生は突然さらされる。今までになかった「選択性」と「広がった範囲」の中で初めて、変化しつつある現代社会の生活リズム・速度の実際に、急激に置かれるというのが彼らの現状であろう。

大学生という自由度の高い生活では「早朝の太陽」や「朝食」、「社会との定期的な接触」、「規則正しい生活」といった同調因子が欠けやすく、夜遅くまで起きて明るい店やネオンなどの強い光を浴び、刺激を受け、騒音に満ちた夜型の現代社会の影響を直に受けることになる。

夕方から深夜に及ぶアルバイトを週に定期的に入れていた場合もあり、外での労働によって規則的睡眠がとれていない学生が増えている。社会状況や不況の影響もあり、生活費を稼がなくてはならない学生も少なくない。

レポートや試験のためなどで徹夜の頻度が多いこと、朝食をとらないこと、夜食をとること、昼寝の習慣があることは生活習慣の不規則型と分類される¹⁾が、このような乱れも大学時代に生じやすい。夜間の睡眠時間の少なさを居眠りや昼寝で補っている、補うことができるのも大学生の特徴であろう。こうした不規則化が、大学生の睡眠の量と質・リズムの悪化を招いている。

1-2. 大学生に多い睡眠上の特徴と問題

NHKの睡眠調査²⁾では1980年に7時間52分であった日本人の平均睡眠時間は、1995年には7時間32分に短縮している。その中では20才代前後の若者の睡眠時間は7時間20分程度であった。山梨県におけるほぼ同時代の調査³⁾では、全体の平均睡眠時間は7時間強であった。そして20才代前後の睡眠時間は7時間少々であった。両調査において男女差は無かった。

しかし、時代が進むにつれて大学生の平均睡眠時間は短くなってきているようで、近年は平均が7時間を切り、5時間ほどの学生も増えている⁴⁾⁵⁾。西岡らの調査⁶⁾でも女子大生(平均年齢20.3才)の平均睡眠時間は5.9時間(床内時間6.4時間)であった。2007年の文部科学省の調査結果⁷⁾では、小学校2年生で睡眠時間は9.05時間、高校2年生で6.79時間であったことから、延長線として考えると大学生の睡眠時間が6時間ほどであっても不思議ではないかもしれない。

睡眠の長さ自体が障害とはいえないが、睡眠の長さは生命予後に関係しているという報告もある。

一方、睡眠時間には個人差がある。9時間以上を長時間型、6時間未満を短時間型という見方⁸⁾があるが、社会人では6時間未満の人が5%なのに対し、大学生では25%という調査報告がある¹⁾。一般に、その母集団の平均睡眠時間±1.5SD(標準偏差)を越えるものを各々、長時間睡眠者・短時間睡眠者という考え方や、±3~3.5SDによってスクリーニングすべきという考え方がある。

大学生には、徹夜で遊んだり仕事やレポートを書いたりしている学生は少なくない。徹夜が苦にならない人とそうでない人では、概日リズム、睡眠・覚醒に個人差があるといわれている。朝型と夜型で分けると、交代制勤務での適応は後者のほうが良いといわれている。朝型では心身の活動のピークが日中の早い時間に来るが、夜型では遅い時間帯になる。夜型の人には朝方の人よりも起きる時間は1、2時間遅いといわれている。体温の面でも朝方の人には目覚めた後すぐに上昇するが、夜型では1.5時間ほど遅れてくる。

健康範囲でも個人のリズムはこのように違い、朝型、夜型はそれぞれ4人に1人くらいで、残りはその中間型といわれている。

学生の生活では夜型化が進みやすいが、そうすると就寝時刻が遅くなる。最近の大学生では、平均的就寝時刻は1時12分、起床時間は7時39分であったという報告⁶⁾がある。また大学に入ったばかりの1年生においても、半年の後に、就寝時刻で0時前の学生は減少し、1時から2時、あるいは2時以降の学生が増えているという⁹⁾。

1-3. 大学生に多い睡眠障害

睡眠に影響する要素として、「起床時刻の規則性」、「日中の光照度暴露」、「夕方以降の居眠り」、「就寝前のリラックス」があるといわれている。

徹夜やアルバイト、夜更かしなどで就寝時刻が6時間以上ずれる場合は障害がおりやすく、食事の不規則さも加わり、日中の眠気や集中力の低下、精神的身体的な不調も生じやすい。

また、就寝時刻が+3SD以上ずれる学生はリズム障害を起こしている可能性があり、睡眠相後退症候群(Delayed Sleep Phase Syndrome: DSP)を疑う必要も出てくる。

主訴として「朝起きられない」、「眠るのも朝に近くなっていく」、「昼間の眠気が強い」、「夜更かしが止められない」などといったものの中には生体内時計の障害である「非24時間睡眠覚醒リズム障害」や「睡眠相後退症候群」などといった障害が存在している場合がある。

診断のためには「睡眠日誌」に何時に寝て何時に起きたかを2週間以上記録することが必要になる。異常の可能性がある場合は睡眠外来を受診し、睡眠ポリグラフ(脳波検査)、深部体温測定、血中メラトニン測定などの検査となる。

上記2つの障害では、学生自身には抑うつや神経衰弱などの強い不安を認めないため、周囲は「さぼってる」「だらしない」などという目で見られがちとなる。しかし本人にとっては「どうにも起きられない」のであり、二次的な罪悪感や自責感に見舞われることもありうるので注意が必要であろう。

2. 新入生を中心とした睡眠状況について

2-1. 睡眠調査について

本学に2008年度入学した1年生のうち78名(男子14名、女子64名)と、参照のための3年生29名(男子10名、女子19名)において、睡眠に関する調査を行った。時期は前期後半(7月中旬)の1週間(平日5日間、休日2日間)であった。

睡眠調査の内容は、1)気分に関する調査(表1参照)、2)睡眠覚醒リズム表(表2)の2つ

表1 気分に関する調査の質問項目

1. 今日の気分は憂うつである
2. 仕事の能率は悪い
3. 人付き合いは少ない
4. 体重は増加している
5. 食欲はある
6. 食事量が多い
7. 甘いものを食べたい
8. 日中の眠気はある
9. 疲労感が多い
10. 不安や苛々が多い
11. 気分や活力の不調が夕方が多い

であった。前者では表1の質問項目について、夕方にその日のことを6段階で評価してもらった。後者については就寝時刻、入眠時刻、起床時刻を中心に、中途覚醒回数や食事回数、アルバイト時間も記録してもらった。

2-2. 調査結果について

① 気分に関する調査：図1にあるように、平日においては「憂うつ気分」が若干あり、「日中

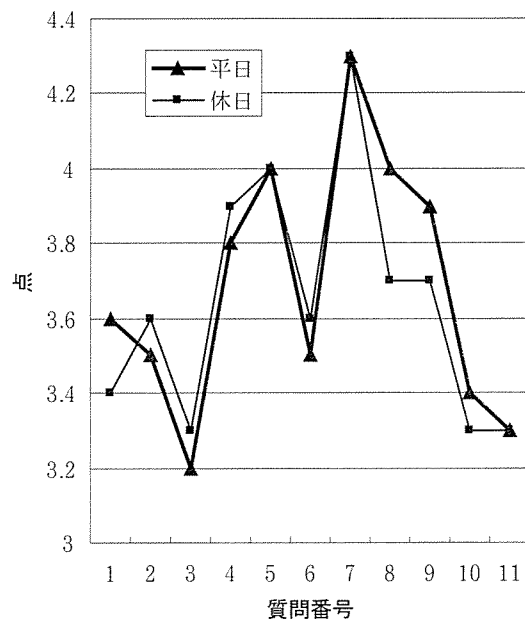


図1 気分に関する調査 (N=78)

表2 睡眠覚醒リズム表

睡眠覚醒リズム表

氏名 _____

あなたの睡眠について、ありのままに記入してください。

【記入法】
 眠っていた うとうと(居眠り)していた 途中で短時間目覚めた
 寝床にいた 食事 飲酒

【記入例】

1日() 1日中だるかった

年(平成 年) 月

	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24時
日()													
日()													
日()													
日()													
日()													
日()													

の眠気」が存在、「疲労感」が少々あるという結果であった。

- ② 睡眠覚醒リズムに関する調査：自宅生 32 名と、アパートに一人で暮らす学生 46 名について別々に平均値と最大値・最小値について集計した。さらに平日と休日にそれぞれを分けて集計した(表 3・4)。3 年生においても自宅生 13 名、アパート学生 16 名について同様に集計した(表 5・6)。

〈1 年生〉

就寝時刻では 1 年自宅生で平均深夜 1 時くらい、これは休日でもあまり変わりは無かった。一方、アパート学生の場合は平日で深夜 1 時過ぎ、休日ではさらに 40 分以上延長していた。

起床時刻は平日の自宅 1 年生は 7 時 10 分ほどで、休日では 40 分余りの延長だったが、アパート学生では起床が 7 時 40 分過ぎで、休日では 1 時間の延長であった。

睡眠時間は平日の自宅 1 年生で約 6 時間半、休日で 40 分ほど長くなっていた。アパート学生では平日は自宅生と同じで、休日では 20 分ほどの延長であった。

そのほか、アルバイト時間は平均では少ない(平日で 1 時間弱、休日で 1, 2 時間)が、自宅生・アパート学生共に平日で最大 6~7 時間、休日では最大で 10~11 時間の学生がいた。また平日・休日、自宅生・アパート生とも、食事を 1 日に一度もとっていない学生がいた。

〈3 年〉

就寝時刻では 3 年自宅生で平均深夜 1 時くらい、休日では 20 分ほど延長していた。一方、アパート学生の場合は平日で深夜 2 時過ぎ、休日では 20 分ほど延長していた。

起床時刻は平日自宅学生では 8 時前くらいで、休日には 1 時間ほど延長していた。平日アパート学生は 9 時前で、休日にはやはり 1 時間ほど延長していた。

睡眠時間は、平日の自宅学生は 7 時間弱、休日では 30 分強、長かった。アパート学生の平日の睡眠時間はやはり 7 時間弱、休日でも同様に 30 分強長かった。

アルバイト時間は平日で 2 時間弱、休日で 4 時間あまりであった。また平日で 8 時間、休日で 14 時間働いている学生もいた。

2-3. 調査結果をめぐって

就寝時刻では、1 年生の自宅生が 1 時くらいで平日と休日での差がなかったのに対し、一人で暮らしているアパート学生では就寝時刻は 1 時ほどで自宅生と変わらないが、休日で 40 分ほどの延長を見せ始めている。3 年では自宅生が平日 1 時くらいなのに対し、アパート学生は 2 時と、1 時間も遅くなっていた。

同様に起床時刻も 1 年生ではアパート暮らしのほうが遅く、休日延長も長かった。また、3 年では起床時刻は 1 時間ほど遅くなっていた。

このように学年が進むにつれて、就寝時刻も起床時刻も遅くなり夜型化が進んでいる。「日中の眠気」は平日に特に多く、平日の「居眠り」は 50 分ほどであった。

一方、睡眠時間は 6 時間半から 7 時間弱で最近の大学生の睡眠時間の報告とほぼ同じ結果であった。

就寝時刻が遅れていく原因にはさまざまな事柄が考えられるが、パソコンの使用状況も大きな一因といわれている。パソコンの一般家庭での保有率は 68%⁹⁾、職場での普及率は 100%とされている¹⁰⁾。高山らの、大学 3 年生 793 人を対象とした調査¹¹⁾では、パソコンの使用時間が長い学生ほど就寝時刻が遅く、睡眠時間が短かった。また不適切なライフスタイル、食生活の質の低下もパソコン長時間使用と関係が深かった。ちなみに高山らの報告ではパソコンの 1 日の平均使用時間は 130.2±102.6 分、使用するものは 99.2%、毎日使用するものは 72.9%であったという。本大学での学生のパソコン使用時間は調査していないが、学年が上がるにつれてパソコンの習熟度や必要度は増しているのは確かだろう。

15 才から 25 才という世代では入眠困難を主訴とする不眠症の有病率が急速に増加する¹²⁾が、これはカフェインやアルコール、ニコチンの摂取や不規則な生活習慣といった入眠を妨げる生活習

表3 自宅生の平日と休日の状況（1年生） N=32

平日	平均値 (SD)	最大値	最小値	休日	平均値 (SD)	最大値	最小値
就寝時刻	24.8 (1.8)	31.0	21.0	就寝時刻	24.9 (1.7)	29.5	22.0
起床時刻	7.2 (1.5)	12.0	5.0	起床時刻	8.0 (1.7)	12.0	5.0
睡眠時間	6.4 (1.7)	10.5	1.0	睡眠時間	7.1 (1.9)	11.0	0.5
居眠り時間	0.9 (1.1)	6.5	0.0	居眠り時間	0.6 (1.1)	5.0	0.0
食事回数	2.6 (0.7)	4.0	0.0	食事回数	2.3 (0.9)	4.0	0.0
アルバイト時間	0.6 (1.5)	6.0	0.0	アルバイト時間	2.2 (3.0)	11.0	0.0

表4 アパート学生の平日と休日の状況（1年生） N=46

平日	平均値 (SD)	最大値	最小値	休日	平均値 (SD)	最大値	最小値
就寝時刻	25.3 (1.8)	34.0	21.0	就寝時刻	26.0 (2.2)	31.5	17.0
起床時刻	7.8 (1.9)	12.0	5.0	起床時刻	8.8 (2.1)	14.0	0.0
睡眠時間	6.5 (1.8)	11.0	3.0	睡眠時間	6.8 (2.2)	11.0	2.0
居眠り時間	0.8 (1.1)	4.5	0.0	居眠り時間	0.8 (1.6)	8.0	0.0
食事回数	2.5 (0.7)	4.0	0.0	食事回数	2.2 (0.8)	3.0	0.0
アルバイト時間	0.5 (1.4)	7.0	0.0	アルバイト時間	1.1 (2.3)	10.5	0.0

表5 自宅生の平日と休日の状況（3年生） N=13

平日	平均値 (SD)	最大値	最小値	休日	平均値 (SD)	最大値	最小値
就寝時刻	25.1 (1.5)	29.0	22.0	就寝時刻	25.6 (1.8)	30.0	23.0
起床時刻	7.9 (1.3)	11.5	5.0	起床時刻	9.1 (2.0)	12.5	6.5
睡眠時間	6.8 (1.6)	12.5	2.5	睡眠時間	7.4 (1.4)	10.0	3.0
居眠り時間	1.0 (1.5)	7.5	0.0	居眠り時間	0.9 (1.6)	4.0	0.0
食事回数	2.7 (0.7)	4.0	1.0	食事回数	2.4 (0.9)	3.0	0.0
アルバイト時間	1.6 (2.5)	8.0	0.0	アルバイト時間	4.4 (3.7)	10.0	0.0

表6 アパート学生の平日と休日の状況（3年生） N=16

平日	平均値 (SD)	最大値	最小値	休日	平均値 (SD)	最大値	最小値
就寝時刻	26.1 (1.8)	30.0	23.0	入眠時刻	26.5 (1.9)	30.0	23.0
起床時刻	8.8 (1.3)	12.0	6.5	起床時刻	9.9 (1.7)	13.0	7.0
睡眠時間	6.7 (1.9)	10.5	2.5	睡眠時間	7.3 (1.8)	11.0	3.0
居眠り時間	0.7 (1.2)	5.0	0.0	居眠り時間	0.7 (1.3)	6.0	0.0
食事回数	2.5 (0.7)	4.0	1.0	食事回数	2.3 (0.6)	4.0	1.0
アルバイト時間	1.8 (2.5)	7.0	0.0	アルバイト時間	4.4 (3.9)	14.0	0.0

慣が青年期から成人期初期に獲得されやすいからとされる¹³⁾。学年が進むにつれてこうした不規則習慣に染まる頻度は増していくため、特に一人暮らしのアパート学生ではその影響を受けやすい。

また駒田らの調査¹⁴⁾よれば、入眠困難を訴える大学生では「神経質で劣等感が強い」「ストレスにうまく対処できず他者に責任や原因を転嫁する傾向」が示され、また就寝前の交感神経系の活動が高かった。こうした個別性については今回調査の対象には無かった。しかし、睡眠の問題を抱えた学生にこうした問題が隠されているとすれば、今後の支援のあり方を考えていく必要がある。

西岡ら⁶⁾によれば睡眠の総合得点が自己効力感(やればできる、自分は価値がある)や身体的訴えの項目と有意に相関していたことから、睡眠の質が心の健康の幅広い部分に大きく影響していると述べている。

また海老原¹⁵⁾によると、「基本的欲求に基づく日常生活 16 項目の現実と理想」で、理想と現実の不一致度が最も高かったのが、「睡眠を中心としたリズム」の項目であったという。睡眠での「身体の軽さ」が健康感を意識させるとも指摘されている。

安宅らの報告¹⁶⁾では、大学生(4年生 1,677 人)の平均睡眠時間で最も多いのは5~7時間の学生で全体の 48.5%であった。また、睡眠時間は「仕事の心理的負担度」「仕事のコントロール度」「研究室の対人関係」「身体的負担度、環境によるストレス」といったストレスと相関していた。

このように大学生にとって睡眠は、自己効力感や健康感、ストレスへの対処力と関係が大きく、睡眠への支援や教育、そして必要時の治療が大学での精神保健に大きく関与してくると考える必要がある。

3. 睡眠教育と健康教育

平野¹⁷⁾は大学低学年の学生の日常的なストレスと大学前後の出来事との相関を調べたが、「アパート一人暮らし」を始めた学生にとっては「自炊・掃除・洗濯」「部屋に出没する害虫」「自分の

部屋への不満(狭い・古い・汚い・日当たり)」「退屈」といったごく一般的な事項がストレス源としてあげられている。親元から離れて一人暮らしを始めた大学生には上記のような些細な出来事が、不安定・抑うつ傾向の引き金になりがちであり、こうした事項への具体的・細やかな支援もまた重要になってくるはずである。本学では「一人暮らし応援セミナー」といった企画がおこなわれているが、仲間作りも兼ねて、新入生には必要な支援となっている。

本学の学生の結果にもあったが、朝と夜の区別があいまいになり、朝方になってようやく寝付くようになっている学生の場合は、いきなり夜早くに寝るといっても無理がある。前述したように、人間の生物体内時計はもともと 25 時間周期なので、遅くしていく方が合わせやすい。したがって、入眠時間を少しずつ前進させていく。すなわちより遅く寝る、より遅く起きるのだが、この方が楽にできる。1日に1、2時間ずつ遅くしていき、ちょうどいい時間になったところで固定させる。もっともこれには春休み、夏休みなど、昼間に就寝してもだいじょうぶな期間でないといけない。

あるいは生体内時計を合わせるべく、朝の光を浴びてもらう。毎朝、定時にはカーテンをあげ、朝日を浴びてもらうことで体内時計はこれに同調させられる。なぜなら体内時計は間脳視床下部の視交叉上核にあり、この位置は視神経に関連が深く、光情報の影響を受けやすいためである。朝の光の中で食事をとってもいいし、できれば30分ほど散歩してもらえるとさらにいい。2,500ルクスほどの光を浴びられるような蛍光灯のセットも最近では購入できる。

逆にいえば遅い時間に光を浴びればリズムは後退することになるため、深夜に強い光のある場所で過ごすことは睡眠リズムを壊すことになる。また眠る前の過度の運動、食事も疲労や消化、排泄によって睡眠が妨げられる。就寝前の飲酒も睡眠の質を悪くする。カフェインも覚醒作用があるため控えてほうがいい。学生には厳しいことかもしれないが、睡眠リズムを整えるためには夜間の外出や習慣を控えるようなアドバイスも必要であ

ろう。

そして、よい睡眠リズムを確保するためには、きまった就寝時刻よりも朝のきまった起床時刻が大切だといわれている。夜が遅くても、定時になったら起きるといことが良い睡眠リズムには欠かせない。

結果にも出ていたように、一人暮らしのアパート学生の食事習慣は偏りがちになる。植物ではビタミン B 12 が光のリズムへの作用を増強するため、かつおや、レバーなどビタミン B 12 を多く含有した食事を心がけることもよい睡眠には有用である。

また睡眠への満足感や評価は、認知の仕方や性格傾向でも異なってくる。うつや神経症では、家族からは「よく眠っていた」という話が聞かれるが、本人が語る熟眠感は少ない。睡眠タイプの夜型の人には、内向的な性格が多いが、睡眠への欲求は強く、満足感が得られにくい。後者のようなタイプでは睡眠を深刻に評価しすぎる傾向があるため、認知自体を変えていく必要もある。リラクセス法として自律神経訓練法、認知療法などを用いての改善も必要になる。

おわりに

多くの人が「旅行に行きってベッドが変わったので眠れなかった」ことを体験する。多くの場合、普段と違う環境で無意識の緊張や不安が増し、普段のリズムが変わっていつものスタイル、その人独自の「睡眠儀式」に変更がきたされるためである。家元を離れて一人暮らしを始めた学生、自由な時間設定を許された自宅学生もまた、新しいスタイルの中で混乱しがちになる。

今回の調査で、本学の学生にも不規則化の傾向が見られている。

きまった時間に入浴し、きまった時間にきまった順序を経ていつもの寝具に入ることが、一連の無意識的な睡眠への導入になる。一人で寂しい学生は、興奮するような電話のやり取りをしがちだし、インターネットなどでまぶしい画面を凝視する夜をもちやすい。

こうした習慣を見直し、前向きで自己効力感を高める大学生活にしていくために、睡眠教育は重要な部分を占めているとあらためて感じた。今後さらに調査して、その方法を探っていきたい。

引用文献

1. 野田明子 (1999) : 生活習慣についての自記式評価法、臨床睡眠医学 (朝倉書店)、Page 108
2. NHK 放送文化研究所 (1996) : 日本人の生活時間・1995、日本放送出版協会、東京
3. 石束嘉和、碓氷章、白石孝一他 (1996) : 山梨県における睡眠調査・生活リズム障害の実態調査、厚生省・神経疾患研究委託費「睡眠障害の診断・治療及び疫学に関する研究」平成 7 年度研究報告書、Page 33-41
4. 鈴木みちえ、宇野木昌子、山本りりら (2008) : 大学生の健康習慣と自己管理スキルおよび生活満足度との関連、厚生の指標 (0452-6104) 55 巻 3 号 Page 23-30
5. 音也陽子 (2007) : 大学生の生活習慣の変化-入学時と半年後の比較、学校保健研究 2007 ; 49、Suppl、Page 182
6. 西岡かおり (2008) : 女子大学生の心の健康と生活習慣-自己効力感と身体的訴えを中心に、四国公衆衛生学会雑誌 (0286-2964) 53 巻 1 号 Page 111-120
7. 児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書 (2007) : http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/14/05/020514.htm
8. Hartmann E., Baekland F., Zwilling G. et al. (1971): Sleep need; how much sleep and what kind?, Am J Psychiatry 127, 1001-1008
9. 内閣府経済社会総合研究所景気統計部 (2006) : 家計消費の動向 平成 18 年版消費動向調査年報、国立印刷局
10. 社団法人日本経営協会 (1999) : 平成 11 年度 OA 白書
11. 高山昌子、辻岡三南子、小野恵子ら (2007) : 大学生のパソコン使用状況とライフスタイル、慶應保健研究 (1340-9379) 25 巻 1 号 Page 77-82
12. 粥川裕平 (1997) : 睡眠障害の疫学、精神医学レビュー 24、Page 84-88
13. 宗澤岳史、伊藤義徳、根建金男 (2007) : 大学生を対象とした入眠時認知活動尺度の作成と信頼性・妥当性の検討、行動療法研究 (0910-6529) 33 巻 2 号 Page 123-132
14. 駒田陽子、白川修一郎 (2002) : 睡眠のマネジメントに係わる入眠過程の心理的・生理的特性、国立精神・神経センター精神保健研究所年報 15 号 Page 84-85
15. 海老原樹恵 (2008) : 日常生活と健康感の視点から捉える大学生の健康-1 大学を対象とした検討、学校保

- 健研究 (0386-9598) 49 巻 6 号 Page 430-438
16. 安宅勝弘, 影山任佐 (2007): 大学における産業精神保健活動の現状と課題; キャンパス・メンタルヘルス産業医としての活動—学生、教職員を対象としたストレス状況調査の結果から、CAMPUS HEALTH (1341-4313) 44 巻 2 号 Page 9-14
17. 平野優子 (2005): 大学低学年生におけるデイリー・ハッスルと入学前後のストレスフルで重大な出来事との関連、学校保健研究 (0386-9598) 47 巻 3 号 Page 201-208

Sleep Tendency of University Students

— a survey among the first year students —

SAKAMOTO Reiko

Key words : university students, first year students, sleep, mental health