

# 本学大学生における朝型－夜型傾向の分布調査

## The Research about the Morningness-Eveningness Questionnaire of Students in International Pacific University

体育学部体育学科

保科 圭汰

HOSHINA, Keita

Department of Physical Education

Faculty of Physical Education

**要旨：**大学生において生活習慣の乱れは健康状態のみならず、体力の低下や学業成績の悪化など様々な変化を引き起こすことが考えられる。そこで本調査は、本学大学生の朝型－夜型傾向を調査し把握することにより今後の生活習慣の改善に向けた基礎資料を得ることを目的とした。調査は、朝型－夜型質問用紙の日本語版を用いて実施した。調査の結果は、全対象者の73.2%が「中間型」と判定された。今後はさらに多くの対象者の調査を行い、性別や部活動別さらには身体的特徴、学業成績、体力、アルバイトの有無や食生活など生活状況といった様々な要因との関連性を比較検討する必要がある。

**キーワード：**朝型－夜型傾向、生活習慣、睡眠、食生活

### I. 緒言

近年、日本人の生活習慣が乱れてきていることにより生活習慣病の増大が引き起こされている。特に高校まで実家で生活していた大学生は、大学に入学したと同時に一人暮らしとなり生活様式が変化することで生活習慣が乱れることが推察される。平成28年国民生活基礎調査によると日本人の平均睡眠時間は「6～7時間未満」が32.3%と最も多くなっている<sup>5)</sup>。年代別の結果では、12～19歳の平均睡眠時間は「6～7時間未満」が34.0%、「5～6時間未満」が20.4%、20～29歳の平均睡眠時間は「6～7時間未満」が34.9%、「5～6時間未満」が30.0%となっている。12～19歳および20～29歳における「6～7時間未満」の割合はほぼ変わらないのに対して、「5～6時間未満」の割合は20～29歳において増大している。これは年齢を重ねるにつれ生活習慣が乱れることにより睡眠時間の短縮が起きている結果であるといえる。また、平成27年国民健康・栄養調査では睡眠の妨げとなっている要因が「仕事」、「健康状態」、「家事」であることが報告されている<sup>4)</sup>。さらに、「日中に眠気を感じた者」の割合は20～29歳の男性で38.7%、女性で53.9%と多くの若年者の睡眠の質は良好ではあるとはいえない状況である。

生活習慣の乱れは睡眠状況のみならず、食生活にも影響を与えるだろう。平成27年国民健康・栄養調査において20～29歳の朝食欠食率は男性で24.0%、女性で25.3%となっている<sup>4)</sup>。特に女性においては他の世代と比較して著しく高い欠食率となっている。また、内閣府による大学生の食に関する実態・意識調査によると朝食を欠食する理由として「もっと寝ていたいから」が60.5%と報告されており<sup>7)</sup>、朝食の欠食は睡眠時間との関連があるといえる。その他の朝食を欠食する理由においても「身支度などの準備で忙しいから」が39.1%、「朝食の時間があったくないから」が27.3%と生活時間と関係する理由が高い割合となっている。

これらの報告より、生活習慣と睡眠や食習慣は大きく関連することが考えられる。そこで本調査は、本学大学生の朝型－夜型傾向を調査し把握することにより今後の生活習慣の改善に向けた基礎資料を得ることを目的とした。

### II. 方法

#### 1. 対象者

2017年度前期に開講された「スポーツと食事」、「食育論」、「公衆衛生学」を履修した学生486名のうち回答が得られた347名を対象とした。調査の内容および

目的は口頭で説明し、調査用紙の提出は自由であることを伝えた。

## 2. 質問方法および朝型－夜型判定基準

調査は、Horne & Östbergによる朝型－夜型質問用紙<sup>2)</sup>の日本語版<sup>3)</sup>を用いて回答させた。判定基準は、スコアが16－30を「明らかな夜型」、31－41を「適度の夜型」、42－58を「中間型」、59－69を「適度の朝型」、70－86を「明らかな朝型」とされている。質問用紙の内容は、様々な場面における起床時間や就寝時間、身体的状態などを問うものである。調査時間は、授業時間内の15分程度を用い質問用紙の19問を回答させ、スコアを計算させた後、その場で回収した。

## 3. データ分析

データはすべて平均±標準偏差および各結果内における割合を%で示した。スコアは学生自身が計算し、質問用紙の回収後に計算間違いがないか確認した。学年別および所属別による比較については、対象者数の違いが大きかったため統計解析は行わなかった。

# Ⅲ. 結果

## 1. 全対象者

平均スコアは51.5±7.7であった。朝型－夜型指向性は「明らかな夜型」2名(0.6%)、「適度の夜型」30名(8.6%)、「中間型」254名(73.2%)、「適度の朝型」57名(16.4%)、「明らかな朝型」4名(1.2%)であった。

## 2. 学年別(図1)

### (1) 1年生

調査対象とした1年生は54名であった。平均スコアは52.9±8.3であった。朝型－夜型指向性では「明らかな夜型」が0名(0.0%)、「適度の夜型」6名(11.1%)、「中間型」36名(66.7%)、「適度の朝型」11名(20.4%)、「明らかな朝型」1名(1.9%)であった。

### (2) 2年生

調査対象とした2年生は191名であった。平均スコアは50.9±7.2であった。朝型－夜型指向性では「明らかな夜型」2名(1.0%)、「適度の夜型」15名(7.9%)、「中間型」146名(76.4%)、「適度の朝型」27名(14.1%)、「明らかな朝型」1名(0.5%)であっ

た。

### (3) 3年生

調査対象とした3年生は83名であった。平均スコアは52.5±8.2であった。朝型－夜型指向性では「明らかな夜型」0名(0.0%)、「適度の夜型」6名(7.2%)、「中間型」58名(69.9%)、「適度の朝型」17名(20.5%)、「明らかな朝型」2名(2.4%)であった。

### (4) 4年生

調査対象とした4年生は19名であった。平均スコアは48.9±8.2であった。朝型－夜型指向性では「明らかな夜型」0名(0.0%)、「適度の夜型」3名(15.8%)、「中間型」14名(73.7%)、「適度の朝型」2名(10.5%)、「明らかな朝型」0名(0.0%)であった。

## 3. 所属別(図2)

### (1) 体育学部体育学科

調査対象とした体育学部体育学科所属学生は249名であった。平均スコアは51.3±7.6であった。朝型－夜型指向性では「明らかな夜型」が2名(0.8%)、「適度の夜型」21名(8.4%)、「中間型」186名(74.7%)、「適度の朝型」38名(15.3%)、「明らかな朝型」2名(0.8%)であった。

### (2) 次世代教育学部こども発達学科

調査対象とした次世代教育学部こども発達学科所属学生は6名であった。平均スコアは49.7±8.2であった。朝型－夜型指向性では「明らかな夜型」が0名(0.0%)、「適度の夜型」1名(16.7%)、「中間型」4名(66.7%)、「適度の朝型」1名(16.7%)、「明らかな朝型」0名(0.0%)であった。

### (3) 次世代教育学部教育経営学科

調査対象とした次世代教育学部教育経営学科所属学生は92名であった。平均スコアは52.1±8.0であった。朝型－夜型指向性では「明らかな夜型」が0名(0.0%)、「適度の夜型」8名(8.7%)、「中間型」64名(69.6%)、「適度の朝型」18名(19.6%)、「明らかな朝型」2名(2.2%)であった。

#### IV. 考察およびまとめ

本調査において、本学大学生の朝型-夜型傾向は中間型が73.2%であることが示された。本多らは医療系大学の学生を対象に朝型-夜型傾向を調査し中間型が70.6%であること<sup>1)</sup>、本窪田らは中間型が76.4%であることを報告している<sup>6)</sup>。本学大学生においても先行研究と同様に中間型が3分の2以上存在していることが明らかとなり他の大学生や若年者と大きな違いは認められなかった。しかしながら、学年別の中間型の割合をみると1年生が66.7%であり適度の朝型が20.1%とやや朝型傾向が多いことが示された。また、3年生においても中間型が69.9%、適度の朝型が20.5%とやや朝型傾向が多いことが示された。1年生は高校生までの生活習慣が引き続き継続されていること、3年生は卒業後の進路に向けた準備が始まることが要因となり、朝型傾向が多く存在することが考えられる。しかしながら、中間型の中にも朝型寄りの者と夜型寄りの

者が存在する事が考えられるため、今後はより詳細な検討が必要となる。

本調査は、朝型-夜型傾向以外の調査は実施しなかったものの、多くの研究において朝型-夜型傾向と自律神経活動との関連性が検討されている。本窪田らは、夜型傾向群が朝型傾向群より交感神経活動が有意であり心拍数が高いことや強い眠気を有することを明らかとした<sup>6)</sup>。自律神経活動は交感神経が優位の場合は活動的、副交感神経が有意の場合は非活動的な状態である。したがって、夜型傾向となることでより活動的な状態が長時間持続されることが考えられる。就眠時刻が遅い者は活動的な状態が続くため、睡眠時間の確保が困難となり生活リズムの乱れが引き起こされることが推察される。また、山口らも同様に夜型傾向群が朝型傾向群と比べて安静時心拍数が高値を示すことを報告している<sup>9)</sup>。これらの報告から夜型傾向により日中の心拍数が高いことは疲労感を増大させる可能性がある。本調査の対象者において「明らかな夜型」お

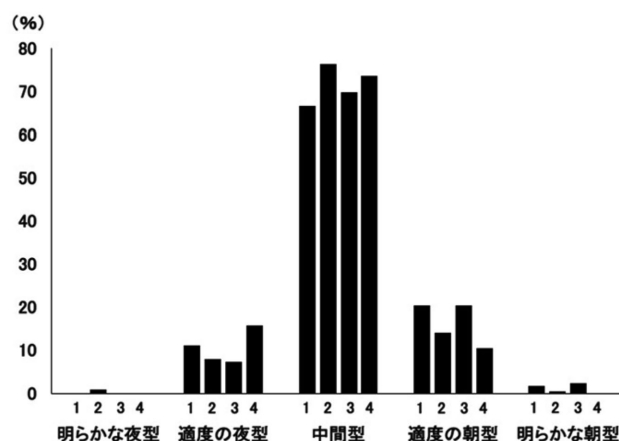


図1. 学年別における朝型-夜型の分布割合  
1 : 1年生, 2 : 2年生, 3 : 3年生, 4 : 4年生

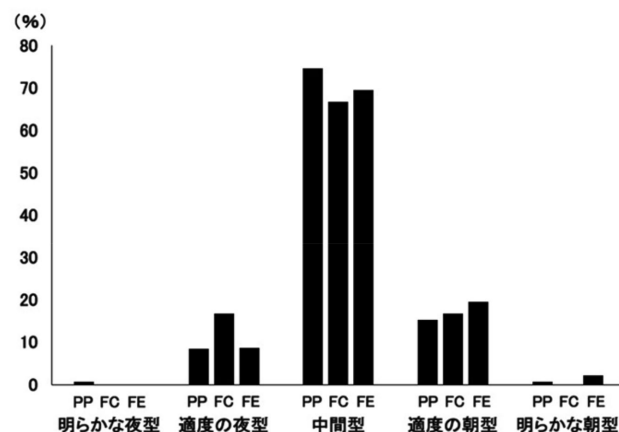


図2. 所属別における朝型-夜型の分布割合  
PP : 体育学科, FC : こども発達学科, FE : 教育経営学科

よび「適度な夜型」を合わせると9.2%と示されているが、体育会での活動や学業成績への影響を鑑みると生活習慣の改善が必要であろう。

朝型－夜型傾向と自覚的健康度の関連性における先行研究では、夜型傾向群が心身に対する訴えが多く、特に「消化器」への訴えが多いことが報告されている<sup>1)</sup>。また、朝食の欠食が午前中の実習形式の授業時において空腹の影響により「気が散る」、「いらいらする」という精神的な自覚症状が増大する傾向にあることが示されている<sup>8)</sup>。これらの報告により、生活習慣の乱れ、特に夜型傾向への移行は身体的および精神的な自覚症状を増悪させることが考えられる。心身ともに健康状態を良好な状態に維持するためには規則正しい生活リズムを実践することが必要であると考えられる。

今回の調査における対象者は学年や所属の差があったため、今後はさらに多くの対象者の調査を行うことにより比較検討すべきであると考えられる。また、性別や部活動別の比較を行っていないため今回は明らかにすることができないが、男女の生活習慣の違いや部活動の練習時間に適応した生活リズムであるか否かなどの検討も必要であると考えられる。また、中間型を示した対象者を朝型寄りであるか夜型寄りであるか群分けする必要もある。さらに、身体的特徴、学業成績、体力、アルバイトの有無や食生活などの生活状況といった様々な要因との関連を比較検討することにより食生活や睡眠に関する指導を効果的なものとし、生活習慣を改善させるための有益な資料となる可能性があるだろう。

## V. 文献

1. 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 (5), pp. 266-273.
2. Horne JA, Östberg O (1976), A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms., Int. J. Chronobiol., 4, pp. 97-110.
3. 石原金由, 宮下彰夫, 犬神牧, 福田一彦, 山崎勝男, 宮下洋 (1986), 日本語版朝型－夜型 (Morningness-Eveningness) 質問紙による調査結果, 心理学研究, 57, pp. 87-91.
4. 厚生労働省 (2017), 平成27年国民健康・栄養調査報告, 厚生労働省
5. 厚生労働省 (2017), 平成28年国民生活基礎調査の概要, 厚生労働省
6. 本窪田直子, 駒居南保, 鈴木麻希, 林育代, 森谷敏夫, 永井成美 (2016), 夜型指向性が若年女性の自律神経系活動, 胃運動および食欲感覚の日中の変動に及ぼす影響, 日本栄養・食糧学会誌, 69 (2), pp. 65-74.
7. 内閣府 (2009), 大学生の食に関する実態・意識調査報告書, 内閣府食育推進室
8. 關戸啓子, 深井喜代子 (2004), 欠食による空腹が疲労の自覚症状に及ぼす影響, 川崎医療福祉学会誌, 14 (1), pp. 71-80.
9. 山口光枝, 渡邊敏明, 高木絢加, 脇坂しおり, 坂根直樹, 森谷敏夫, 永井成美 (2011), 女子大学生における生活リズムの朝型－夜型度と朝の自律神経活動の関連, 女性心身医学, 16 (2), pp. 160-168.