

5. 睡眠習慣について

Q19 普段（平日）は何時ごろ起床することが多いですか【択一】

「7時～8時」と回答した学生は45.7%であり、9時までに起床する学生の割合、すなわち「7時以前」と「7～8時」と「8～9時」の合計値は86.0%であった。また男女ともに「7～8時」に起床する学生が最も多く、女子学生の方が全般的に起床時刻の早い傾向がみられた。

「午前8時以前」と回答した学生の割合は年々増加し、2001年度では53.6%であったのが2015年度では66.0%となっている。一方で「8～10時」と回答した学生の割合は年々減少傾向を示した。学生の起床時間は年々早い時間になっている傾向であった。

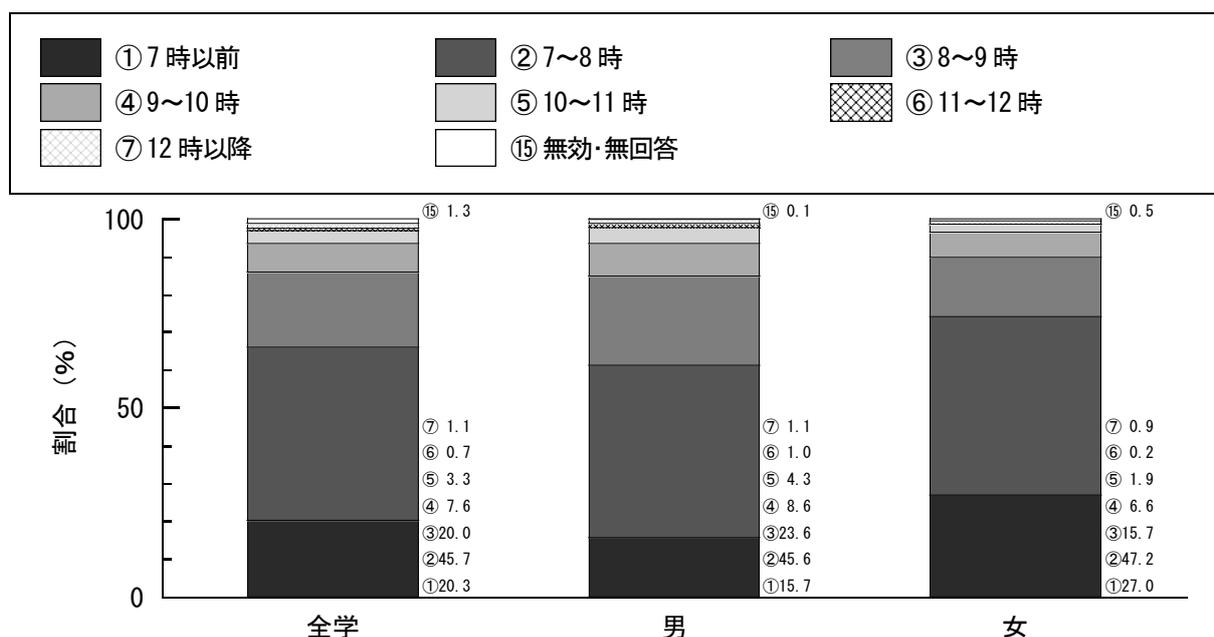


図5-1-a Q19の集計結果 (全学・男・女別)

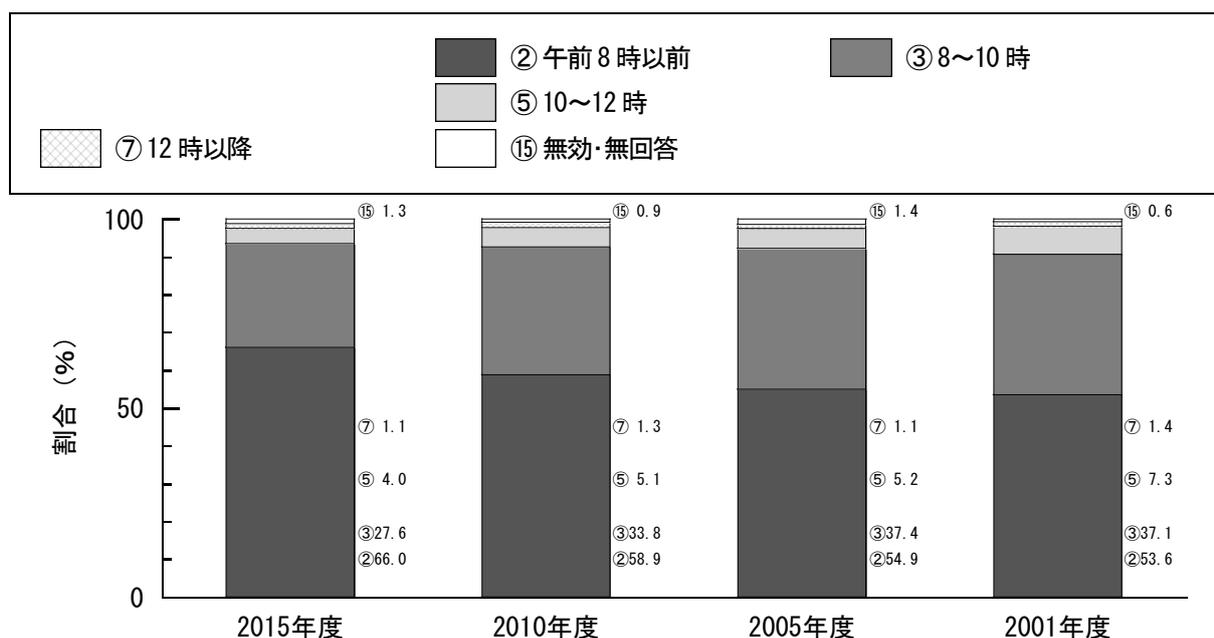


図5-1-b Q19の集計結果 (全学に関する調査年度別)

Q20 休日は何時ごろ起床することが多いですか [択一]

「8～9時」と「9～10時」と回答した学生がほぼ20%以上で多く、次いで「7～8時」の17.4%、そして「10～11時」の13.3%となっている。男女別でもこの時間帯が最も多い傾向であった。「7～8時」に関しては男子学生15.1%に対して女子学生20.4%と、女子学生のほうが高い傾向にある。

「9時以前」に関して、2010年度は42.1%であるのに対して、2015年度では49.6%であり、この時間帯に起床する学生の割合が増加している。一方で「9時以降」の学生の割合は、2010年度56.9%に対して、2015年度49.2%であるから、減少傾向を示している。休日における学生の起床時間は早い時刻になっている傾向であった。

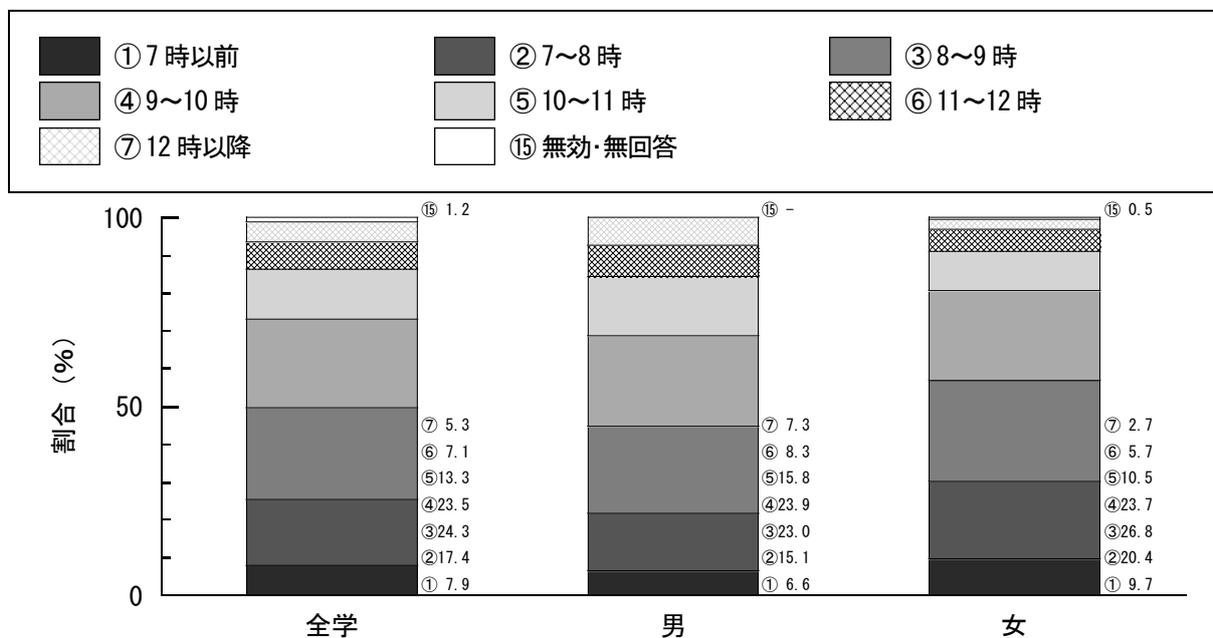


図5-2-a Q20の集計結果(全学・男・女別)

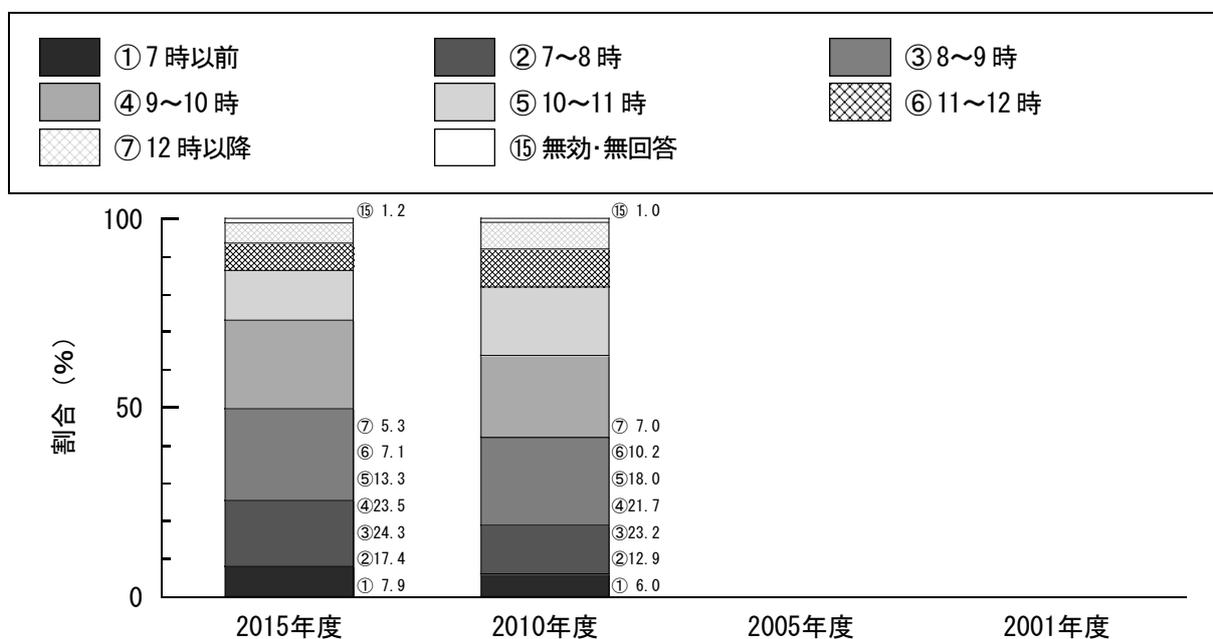


図5-2-b Q20の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q21 普段何時ごろ就寝することが多いですか [択一]

「0～1時」と回答した学生は全体の35.5%と最も多く、次いで「1～2時」が26.1%であった。男女別では、「0～2時」に関して男子学生62.8%、女子学生62.3%とほとんど差異はない。しかし「0時以前」に関しては、男子学生16.4%に対して女子学生22.3%と女子学生の方が高く、反対に「2時以降」に関しては、男子学生20.7%に対して女子学生14.9%と男子学生の方が高かった。

年度別の集計にて2001年度から5年毎を比較すると、「23時～1時」に関しては2001年度47.0%から2005年度38.6%とこの期間では減少傾向であったが、2010年度43.8%、2015年度51.6%とその後は年々増加していた。学生の就寝時間は年々早くなっている傾向であった。

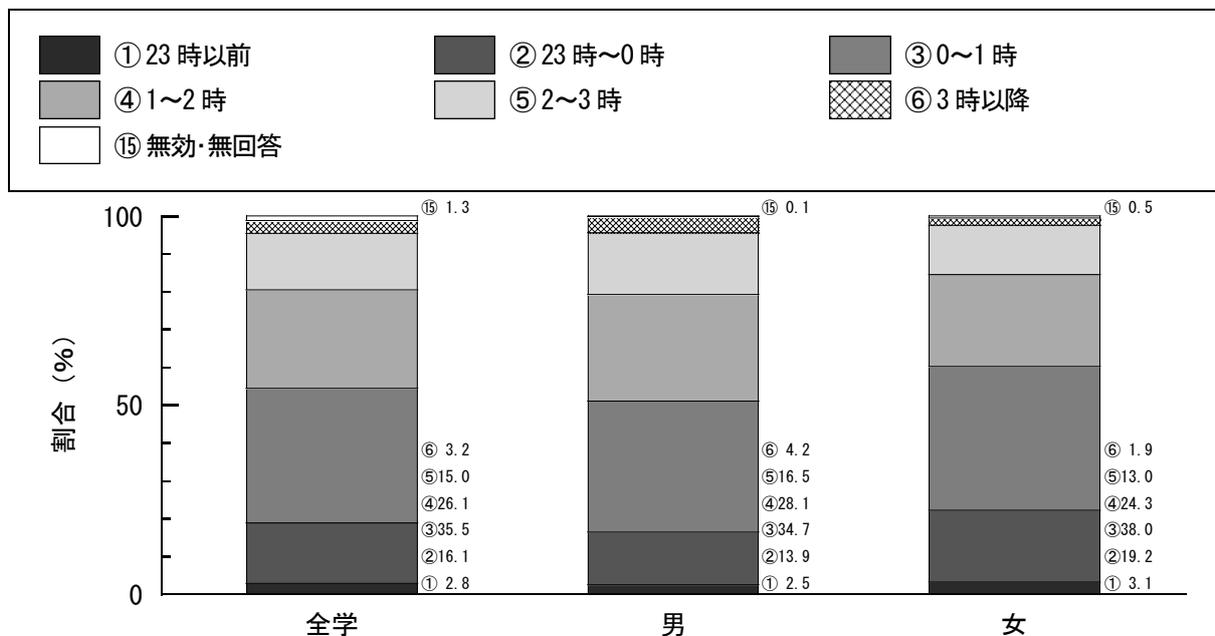


図5-3-a Q21の集計結果 (全学・男・女別)

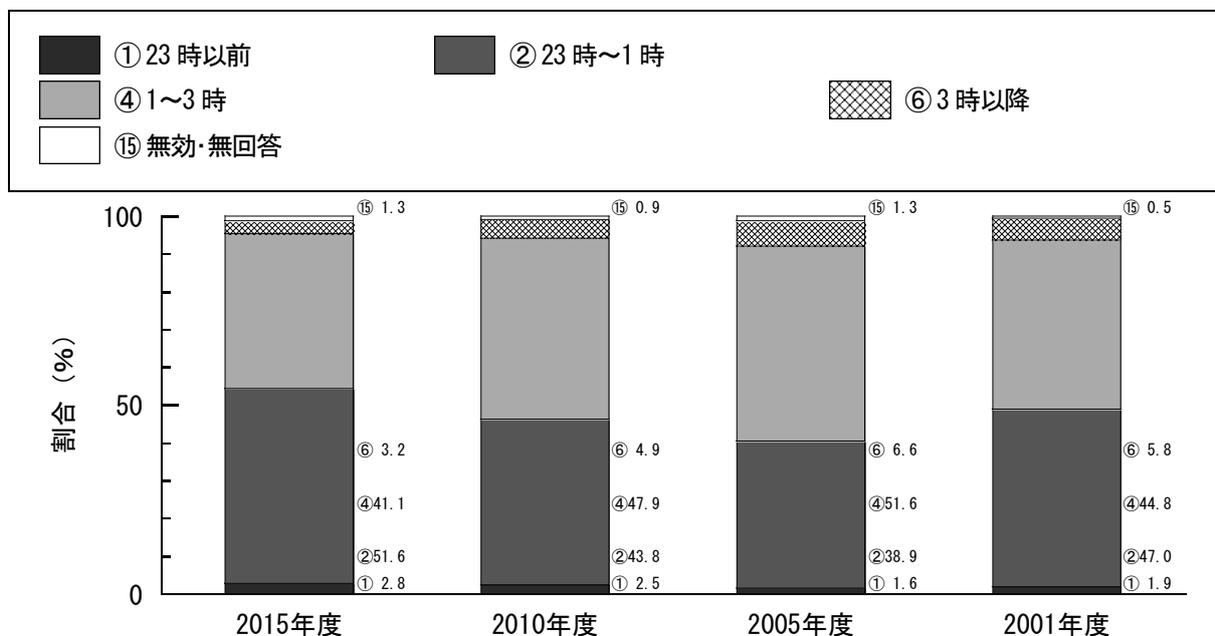


図5-3-b Q21の集計結果 (全学に関する調査年度別)

Q22 1日の平均睡眠時間はどのくらいですか [択一]

「5～6時間」と回答した学生は全体の38.1%と最も多く、次いで「6～7時間」が31.4%であった。男女ともに「5～6時間」が男子37.3%、女子40.7%と最も多かった。「6～7時間」に関しては、男子学生34.4%に対して女子学生28.7%と男子学生の方が高い傾向にある。よって女子学生の方が睡眠時間は短い傾向にあるようだ。

「6時間未満」に関して、2005年度では26.8%であったのに対し、2010年度および2015年度では45.0%と増加している。一方で「6～7時間未満」に関しては、2005年度49.9%であったのに対して、2010年度32.0%、2015年度31.4%と減少している。学生の平均睡眠時間は徐々に短くなっている。

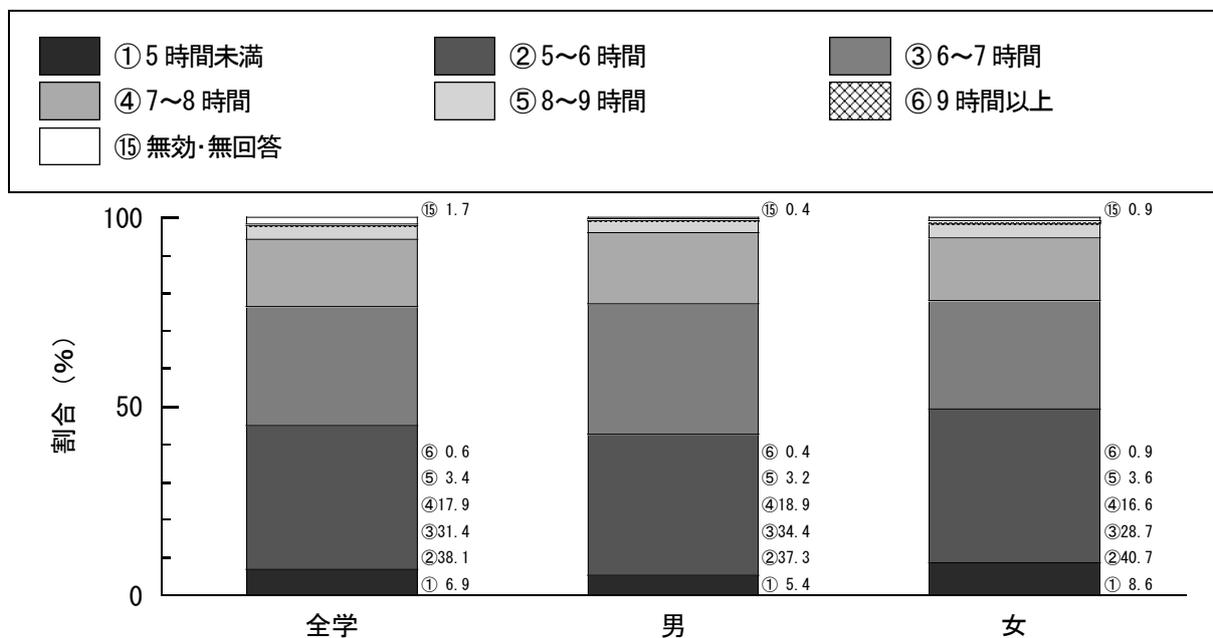


図5-4-a Q22の集計結果(全学・男・女別)

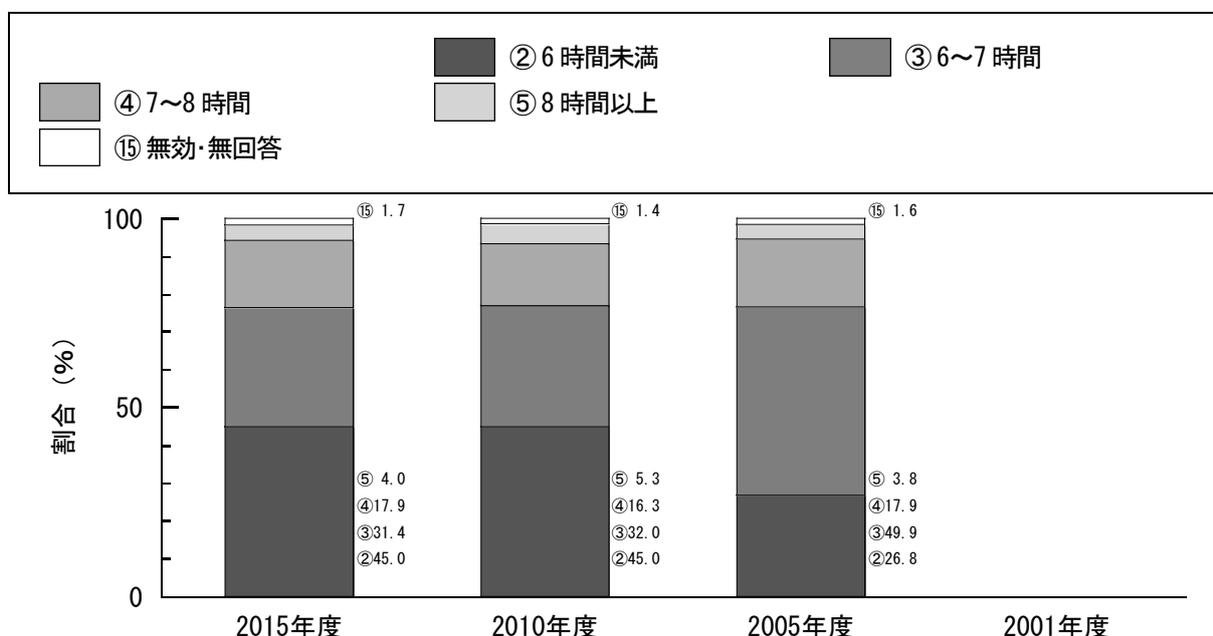


図5-4-b Q22の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q23 大学入学後、睡眠習慣に変化がありましたか [択一]

「今までとあまり変わらない」と回答した学生は全体の 38.2%と最も多く、次いで「睡眠時間が短くなった」が 35.5%であった。「睡眠時間が長くなった」は 25.0%であり、「睡眠時間が短くなった」の値より低い傾向にある。男女別では「今までとあまり変わらない」に関しては男子学生 40.1%、女子学生 37.2%であり、「睡眠時間が短くなった」に関しては男子学生 36.0%、女子学生 35.5%と、ともに男女における差異はほとんどみられない。

年度別の集計では、2010 年度と比較して、いずれの項目も値に大きな差異はみられない。よって大学入学後の睡眠習慣の変化に関して、年度による変化はほとんどないと考えられる。

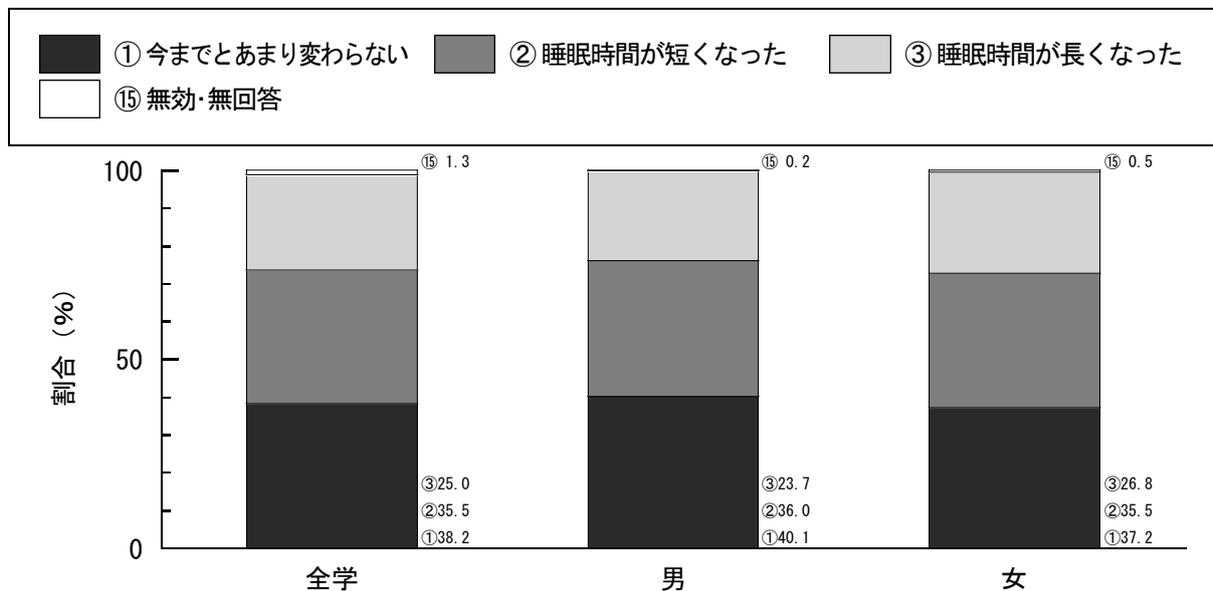


図 5-5-a Q23 の集計結果 (全学・男・女別)

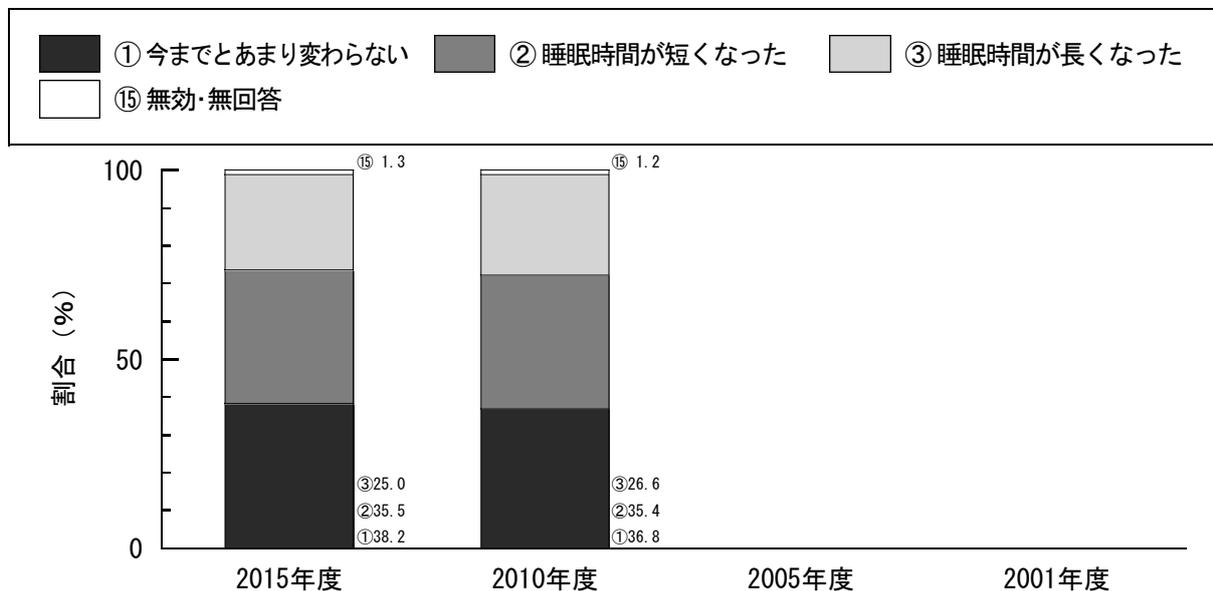


図 5-5-b Q23 の集計結果 (全学に関する調査年度別)

Q24 自分の睡眠習慣には問題があると思いますか [択一]

43.5%の学生が自分の睡眠習慣には「特に問題ないと思う」と考えている。一方で、40.6%の学生が自分の睡眠習慣に「問題があると思う」と考えている。両者において値の違いはほとんどない。男女間において大きな差異はみられない。

「特に問題ないと思う」および「問題があると思う」に関しては、年度間にほとんど差異はみられない。「どちらとも言えない」に関しては、2010年度19.3%であるのに対して2015年度は14.3%と減少している。

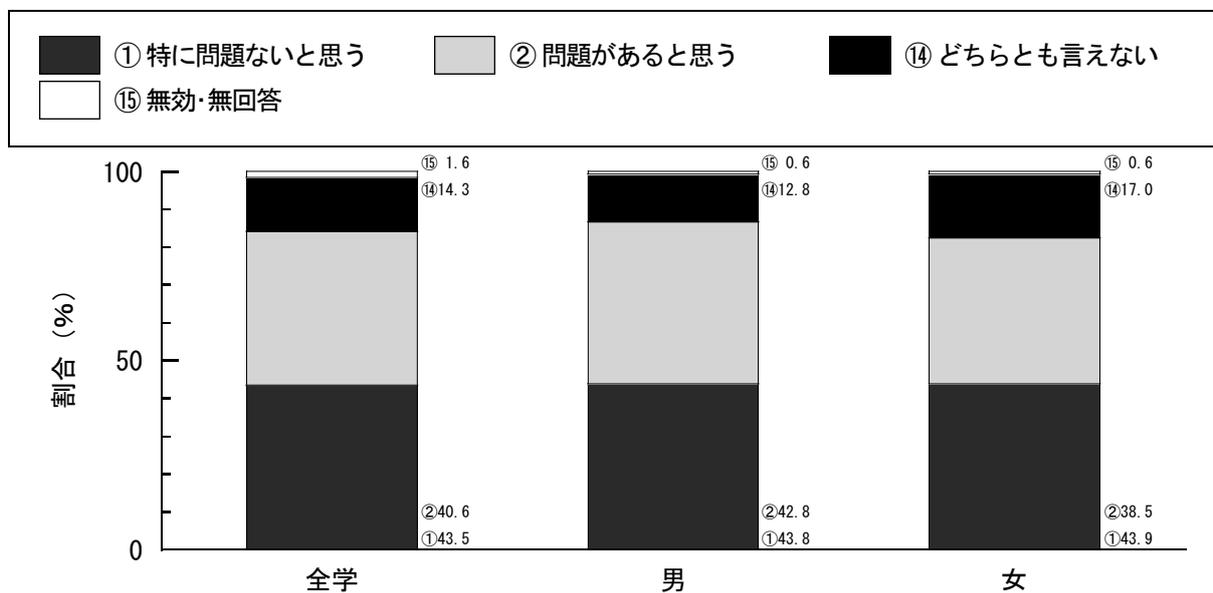


図5-6-a Q24の集計結果 (全学・男・女別)

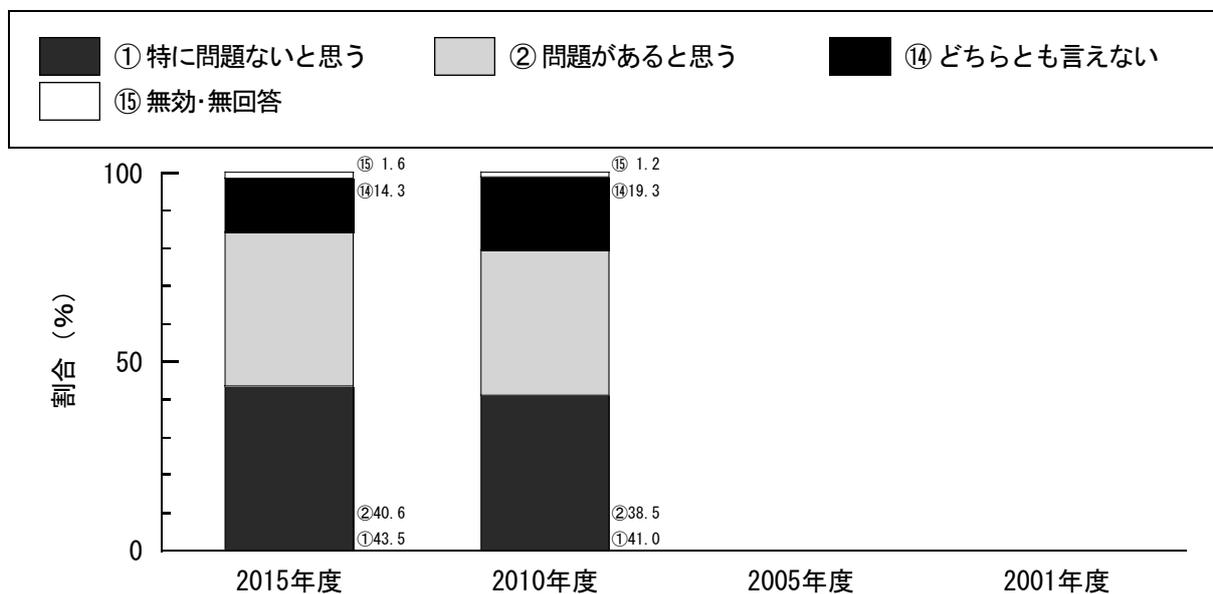


図5-6-b Q24の集計結果 (全学に関する調査年度別)