

佐々木司先生が NHK の取材を受けました。

NHK 生活情報ブログ ( <http://www.nhk.or.jp/seikatsu-blog/155807.html> ) より抜粋

**2013 年 05 月 18 日 (土)**

## 『中高校生 睡眠時間減ると心の不安強い』

中学生と高校生の睡眠時間は学年が上がるにつれて短くなり、それにもなって心の不安も強くなっているという調査結果を大学の研究チームがまとめました。



この調査は東京大学大学院の研究チームが、都内にある中高一貫校の生徒、およそ800人を対象に行いました。



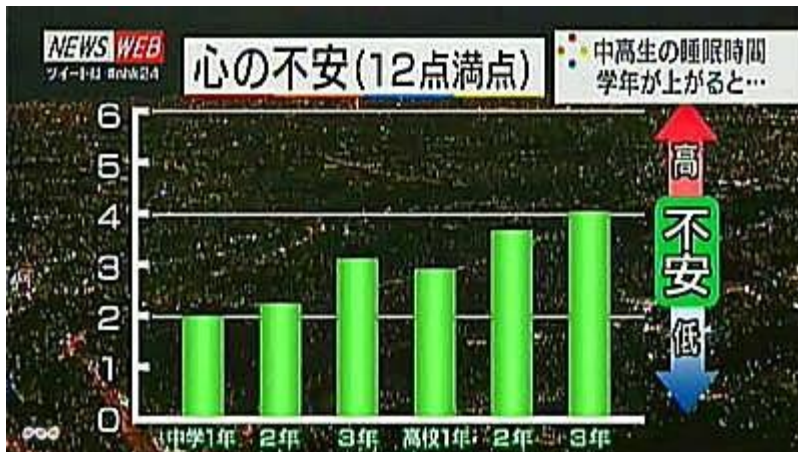
それによりますと、平均の睡眠時間は中学1年生が7時間34分でしたが、学年が上がるにしたがって短くなり、高校1年生では6時間46分、高校3年生では6時間7分でした。



これは、学年が上がるごとに就寝時間も遅くなるのが影響していて、中学1年生では平均で午後10時33分だったのが、高校3年生では2時間ほど遅い午前零時23分になっていました。



また、「ストレスを感じるか」や「自分のやっていることにやりがいを感じるか」など12の質問項目で 心の状態を調べ、心の不安を12点満点で点数化したところ、平均で中学1年生が2点、高校1年生では2点91、高校3年生では4点03と学年が上がるにつれて心の不安が高まっていることがわかりました。



こうした結果を統計的な手法で分析したところ、睡眠時間が少なくなることが心の状態を悪化させていることがわかったということです。研究チームの佐々木司教授は「睡眠時間の減り幅が大きいほど心の状態も悪くなるなど、夜更かしが心にも悪影響を与えていることがわかってきた。こうした傾向を子どもたちに知ってもらうとともに、自分の生活をコントロールできるように教育のカリキュラムなどで調査結果を反映させていくことが大事だ」と話しています。



【なぜ睡眠時間が短くなるのか？】

NHKでは都内の高校で、2年生と3年生の男女12人にアンケートをしました。高校生たちの平均の睡眠時間は5時間から6時間ほどで、中学時代より2時間ほど減ったという回答が多く見られました。そして、睡眠時間が減った理由には▼「学習時間が増えたこと」や、▼

「スマートフォンや携帯電話を使う時間が増えたこと」をあげる生徒が目立ちました。2年生の女子生徒は、「寝る時間は午前2時くらいです。宿題が終わらず午前4時くらいになってしまうこともあります。スマートフォンでツイッターなどをしていると飽きないので時間を取られることがあります」と話していました。また2年生の男子生徒は、「スマートフォンで動画などをよく見ている。遅いときは、午前1時くらいまで見てしまい翌日、頭が痛くなるなど体調を崩すことも多いです」と話していました。

佐々木教授に話をうかがうと、中高生だけでなく大人も睡眠時間の減少によって、心に悪影響を及ぼすおそれがあるということです。では、どれくらいの睡眠が適当なんでしょうか？これは個人差があって、「●時間あればよい」ということはできないそうです。「Aさんは5時間の睡眠で大丈夫だから、私も」ということで、真似をして睡眠を削ると、心に悪影響が出るおそれがあるというわけです。大事なのは、自分にとってどれくらいの睡眠が適切かを見極めることなんだそうです。みなさん、睡眠不足になっていませんか？