

睡眠一覚醒に関する基礎的研究*

— 質問紙調査法による特性の記述 —

谷 口 俊 治

Basic Study of the Sleeping – Waking

Shunji TANIGUCHI

睡眠と覚醒は生体の行動を規定する最も基礎的な側面の一つである。これ迄にも多様な側面からこの睡眠一覚醒の様相を記述し、その発生機序を解明しようとする試みが行なわれてきた。とりわけ、生体電気現象の一つである自発脳波による睡眠深度やオーソ睡眠とパラ睡眠の判別などはその代表的成果の一つである。また、近年の生体リズムの行動記述と生理機序に関する研究には目覚ましい進展がみられる。

このような睡眠一覚醒に関する問題はますます分化し、研究の対象となる事象が生体現象のうち極めて部分的な限局された側面に絞られてきている。しかし、人間を理解するにあたっては、常に生体を全体的に把握しようとする視点が不可欠であり、その視点の中で細分化された問題についての知見を位置付けることが重要である。それなくしては、いかに豊富な生体の部分的な下位系に関する知識を積み重ねても、現実生活中に生活している人間の理解は困難なままである。従って本研究では、上記のような視点から、ありのままの日常生活における睡眠一覚醒に関する基礎的情報を収集してその実態の一端を明らかにしようとするのが目的である。

現実の人間に関わる現象は、生理的、意識的及び行動的次元にわたっている。睡眠一覚醒の生態を記述するにあたっては、基本的にはこの三つの次元における記述が必要である。本研究ではこれらのうち、特に意識的、行動的次元に関する事象を測定対象とした調査票を作成し、それから得られた資料に基づいて睡眠一覚醒の実態を明らかにする。

またすでに指摘されているように、人間の睡眠一覚醒の規定因として最も重みを持つ要因は社会的活動のありかたによるものである。従って、調査対象の社会的集団を複数設定し、社会的活動の差異がどのように睡眠一覚醒を規定しているかについての分析も行なう。

方 法

調査項目 Table 1 に本研究で分析対象とした調査項目を示す（実際の調査票の構成は

* 本研究は名古屋大学文学部心理学教室において行なわれた。資料の収集にあたっては同テーマで卒業研究を行なった為水こずえ氏に負っている。また、本研究の一部は東海心理学会第33回大会（1984年）及び第34回大会（1985年）で口頭発表された。本研究について貴重な御意見をいただいた名古屋大学文学部辻敬一郎教授と順正短期大学三宅俊治助教授に深く感謝致します。

補遺を参照のこと)。項目は大きく、①日常の睡眠と覚醒の諸特性、②異常睡眠－覚醒時の諸特性に分類される。調査対象の特性にあわせて調査票の一部の項目の構成を変更した(補遺に変更部分を示す)。

Table 1 睡眠－覚醒に関する調査票の項目

1. 年齢	12. 寝つきの工夫	23. 最長睡眠時の体調
2. 性別	13. 寝起きの良し悪し	24. 最長睡眠時の感情
3. 居住形態	14. 寝起きの工夫	25. 能率時間帯
4. 日常睡眠時間	15. 睡眠の規則性	26. 睡眠中途覚醒頻度
5. 日常睡眠時間の変動幅	16. 不規則睡眠の型	27. 睡眠不足感頻度
6. 最適睡眠時間	17. 最長覚醒時間	28. 夢の頻度
7. 不足睡眠時間	18. 最長覚醒時の運動	29. 仮眠のとり方
8. 過剰睡眠時間	19. 最長覚醒時の体調	30. 睡眠の重要性
9. 就床時刻	20. 最長覚醒時の感情	31. 睡眠への配慮
10. 起床時刻	21. 最長睡眠時間	32. 飲酒習慣
11. 寝つきの良し悪し	22. 最長睡眠時の運動	33. 喫煙習慣

注 本研究で分析した項目のみを挙げた。

調査対象と実施法 調査対象はいずれも名古屋市内の看護専門学校(看護学、これを調査対象群の名称とする、以下同様)、短期大学(短大)、四年制大学(四大)、四年制大学内の特定の運動系のクラブ(特部)の各学生及び一般市民(一般)の5群計457名である。各群のサンプル数と基本的特性をTable 2に示す。これらの5群は表に示したようにその社会的活動の様相がそれぞれ特徴的である。

Table 2 調査対象群とその特性

群名称	総数	性別(N)		年齢(才)		居住形態(%)		社会的活動の特徴
		男	女	平均	範囲	同居	独居	
看護学	88	2	85	19.0	18-23	86.4	13.6	勤労学生、午後授業
短大	129	15	114	18.9	17-22	79.0	21.0	短期大学生
特部	40	39	1	20.1	18-22	65.0	35.0	四大内の特定運動部
四大	138	107	31	18.8	18-23	68.8	31.1	四年制大学生
一般	62	36	26	42.4	18-74	77.1	22.9	一般市民、有職者
全体	457	199	257	22.2	17-74	75.9	24.1	

注 いずれも名古屋市近郊在住者である。

調査時期は、昭和59年2月～7月で、一般市民を除く大部分は集団実施法で行ない、回収率はほぼ100%であった。一般市民については、市民講座の受講者に配布し、郵送によって回収した(回収率40%)。また一部のデータは団地住民への個別依頼によっても得られた。

結果の分析 収集した資料はすべてSPSS**によって記述統計的分析を行なった。欠損値を含むものも分析に加えたので、分析対象の変数によってサンプル数が異なる。

結 果

日常の睡眠と覚醒の諸特性 Fig. 1 に睡眠の時間的特性を示す。最適睡眠時間と日常睡眠時間は看学が最も短く(最適睡眠時間は7.10時間, 各群との間の t 検定で $p < .02$ 以上の有意差, 日常睡眠時間は6.41時間, 各群との間の t 検定で $p < .05$ 以上の有意差)、特部が最も長い(最適睡眠時間は7.89時間, 四大を除く各群との間の t 検定で $p < .05$ 以上の有意差, 日常睡眠時間は7.70時間, 各群との間の t 検定で $p < .001$ 以上の有意差)。一方、睡眠時間の変動幅は特部が最も長く (3.29時間, 各群との間の t 検定で $p < .05$ 以上の有意差)、一般が最も短い (1.54時間, 各群との間の t 検定で $p < .001$ 以上の有意差)。全体に日常睡眠時間は最適睡眠時間よりも短い ($t = 11.4$, $df = 911$, $p < .001$)。

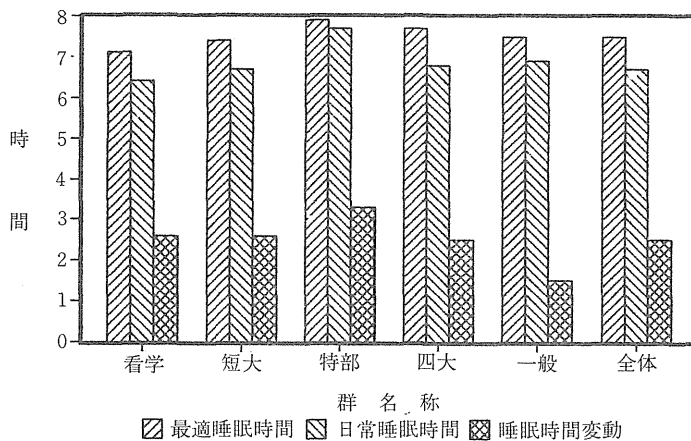


Fig. 1. 群別に1日の最適睡眠時間と日常の睡眠時間及び日常睡眠時間の変動幅を平均値で示す。

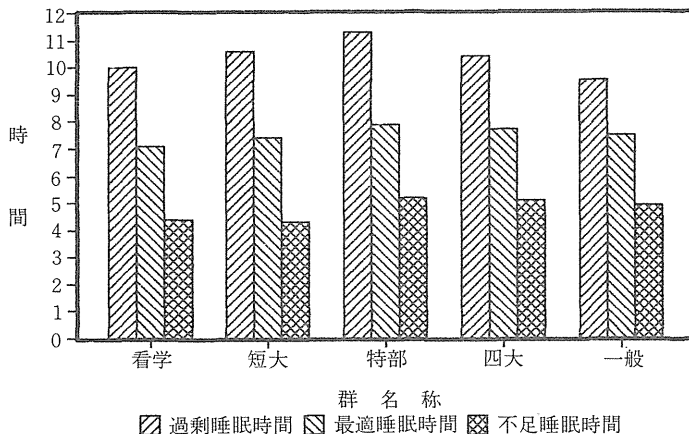
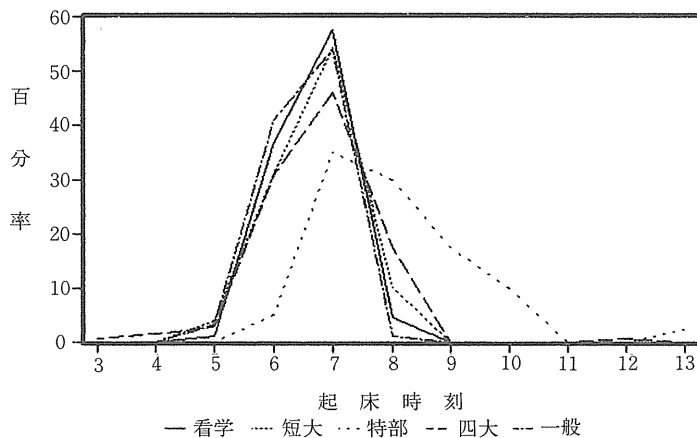


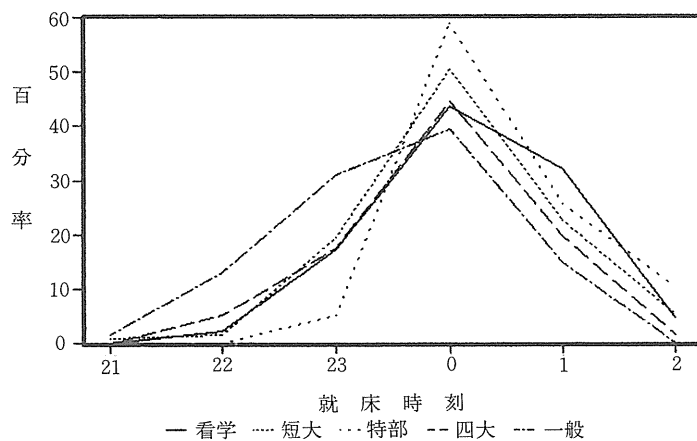
Fig. 2. 群別に1日の過剰睡眠時間, 最適睡眠時間及び不足睡眠時間の平均値を示す。

** 名古屋大学大型計算機センターで、Statistical Package for the Social Sciencesを利用した。

Fig. 2 に、「これ以上寝ると寝過ぎだと思われる」過剰睡眠時間と「これ以下の睡眠時間にすると睡眠不足だと感じられる」不足睡眠時間を示し、対比のために最適睡眠時間を示した。特部が過剰、不足いずれの時間についても最も長い（過剰睡眠時間が11.30時間，短大を除く各群との間の t 検定で $P < .005$ 以上の有意差，不足睡眠時間は5.23時間，四大と一般を除く各群との間の t 検定で $P < .001$ 以上の有意差）のに対して一般の過剰睡眠時間が最も短く（9.47時間，看学を除く各群との間の t 検定で $P < .001$ 以上の有意差）。また不足睡眠時間は短大と看学が短い（それぞれ4.32，4.38時間，両者共各群との間の t 検定で $P < .005$ 以上の有意差）。



A



B

Fig. 3. 群別に(A)起床時刻と(B)就床時刻の度数分布を1時間単位に百分率で示す。

Fig. 3 に起床時刻と就床時刻の分布を示す。起床時刻のモードはいずれも7時台であるが、特部の分布範囲に広がりがあり、遅い時間帯に移動している点が他群と異なる。一方、就床時刻のモードはいずれも0時台であるが、早い時間帯で特部が少なく一般が多い。

Fig. 4 に寝つきと寝起きの良さを示した。全体的には寝つきの方が寝起きよりも良い ($\chi^2=80.7$, $df=1$, $p<.001$)。寝つきでは、看学と一般が良い者が大部分 (それぞれ87.2, 88.7%) であるのに対し、特部では最も少なく60.0%である ($\chi^2=16.2$, $df=4$, $p<.005$)。寝起きでは他群に比べて一般が多く66.1%が良いと答えている (各群との間の χ^2 検定で $p<.05$ 以上の有意差)。寝つき、寝起きがそれぞれ悪いと答えた人のうち、寝つきの工夫をしている人は全群の30.9%、寝起きの工夫をしている人は25.7%であった。

Fig. 5 に睡眠中に目覚める頻度を示す。「毎日」、「頻繁」及び「時々」を併せた頻度では一般が最も多く特部と四大が少ない ($\chi^2=13.7$, $df=4$, $p<.01$)。「毎日ある」の比率では、一般に加えて看学も他群に比べて多い ($\chi^2=11.8$, $df=4$, $p<.02$)。

Fig. 6 に睡眠不足感の頻度と仮眠をとる者の比率を示す。一般が他群に比べて睡眠不足感が少ない (25.8%, $\chi^2=30.9$, $df=4$,

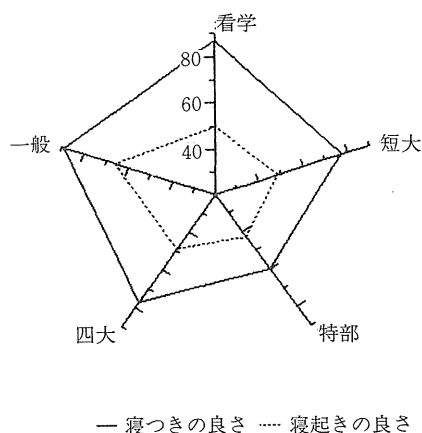


Fig. 4. 群別に寝つきと寝起きの良し悪しを百分率で示す。

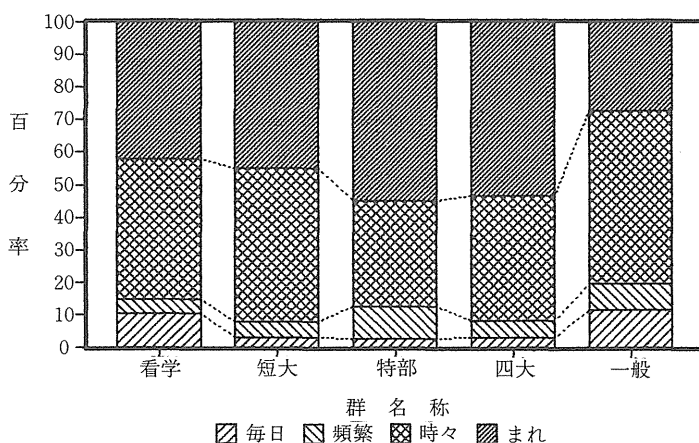
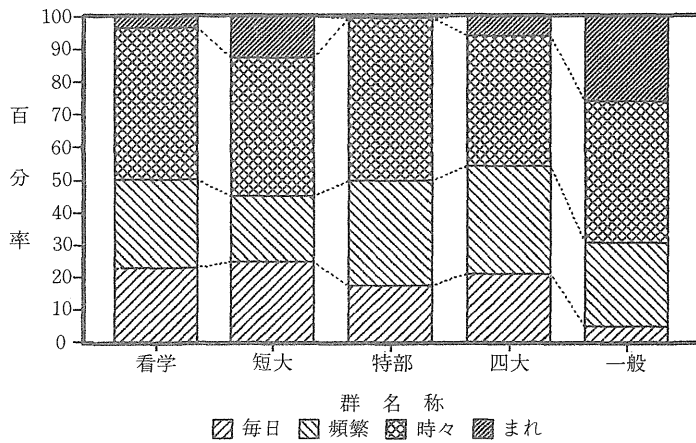


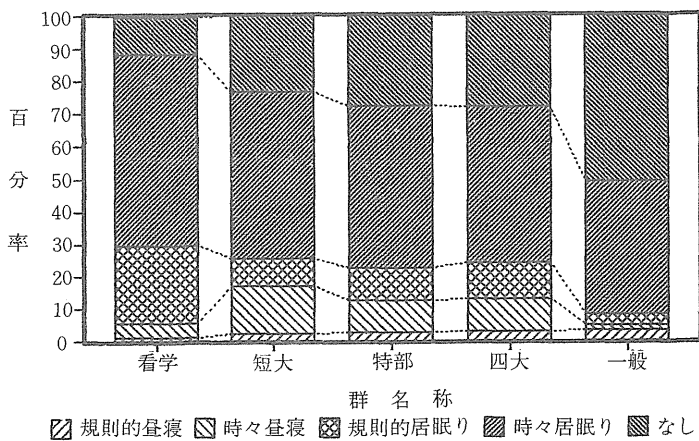
Fig. 5. 群別に睡眠中に目覚める頻度を百分率で示す。

$P < .001$)。また、何らかの形で仮眠をとる者の比率については、一般が他群よりも少ない (49.2%) のに対して看学は他の学生群 (短大, 特部, 四大) よりも多い (88.5%, $\chi^2 = 29.4$, $df = 4$, $P < .001$)。

Fig. 7 は被調査者自身が自らの睡眠の規則性をどのように認知しているかを示す。一般が最も規則的であると認知しているものが多く、特部と短大で規則的と認知している者が少ない (それぞれ 58.1, 35.0, 35.7%, $\chi^2 = 11.8$, $df = 4$, $P < .02$)。不規則であると答えたもののタイプを Fig. 8 に示す。特部だけが「まったく決まっていない」(不定の) 比率が多く (63.0%)、その他の群は曜日あるいは休日によって異なる比率が多い (66.9%, $\chi^2 = 41.0$, $df = 4$, $P < .001$)。Fig. 9 に睡眠の重要性と睡眠への配慮についての結果を示す。



A



B

Fig. 6. 群別に(A)睡眠不足感の頻度と(B)仮眠のとり方を百分率で示す。

睡眠－覚醒に関する基礎的研究

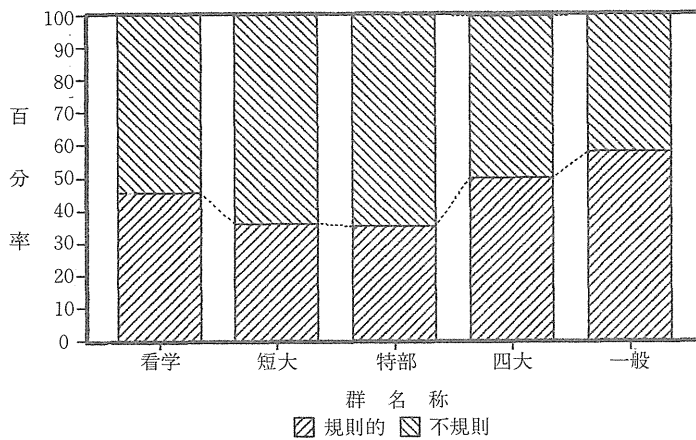


Fig. 7. 群別に被調査者が自分の睡眠習慣の規則性をどのように考えているかを百分率で示す。

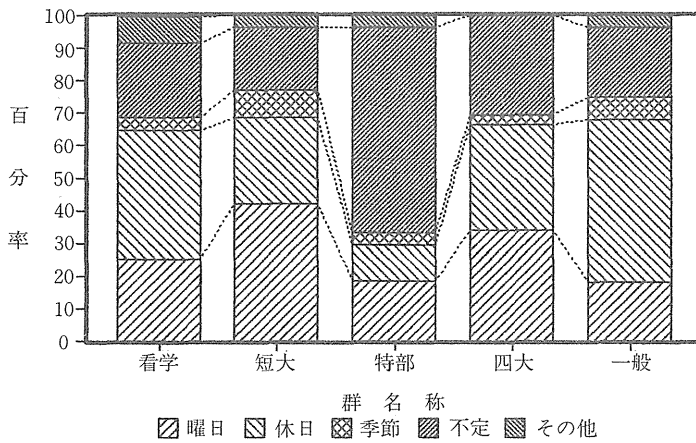


Fig. 8. 群別に睡眠習慣が不規則であると答えた者について不規則のタイプを百分率で示す。

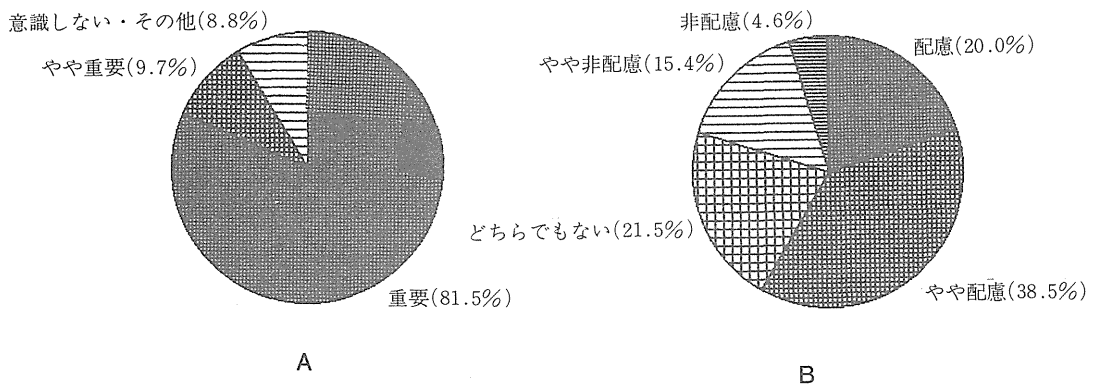


Fig. 9. 全体の(A)睡眠の重要性の認知の程度と(B)実際に睡眠についてどの程度配慮しているかを百分率で示す。

81.5%の人が睡眠を重要と考えていながら、実際の配慮については20.0%にとどまっている ($\chi^2=34.4$, $df=1$, $P<.001$)。夢を見る頻度は群間差がなく、33.4%の人が毎日あるいは頻繁に見ると答えている。

Fig.10に1日のうちで能率の上がる時間帯を示す。一般が他群と大きく異なり、モードが8-12時にある。看学は8-12時と16-20時の二相性を示す。その他の学生群は16-20

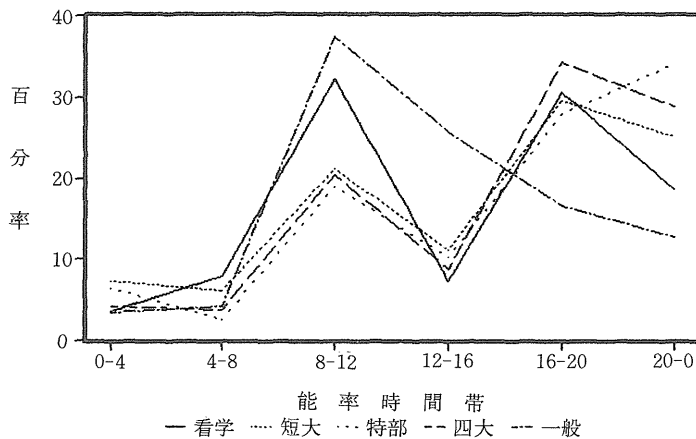


Fig. 10. 1日のうちで能率の上がる時間帯を0-4, 4-8, 8-12, 12-16, 16-20, 20-0時の6つに分け、それぞれの選択度数を群別に百分率で示す。調査票では「最も能率の上がる時間帯」と「2番目に能率の上がる時間帯」の2項目に別れているが、結果はそれらを加算してある。

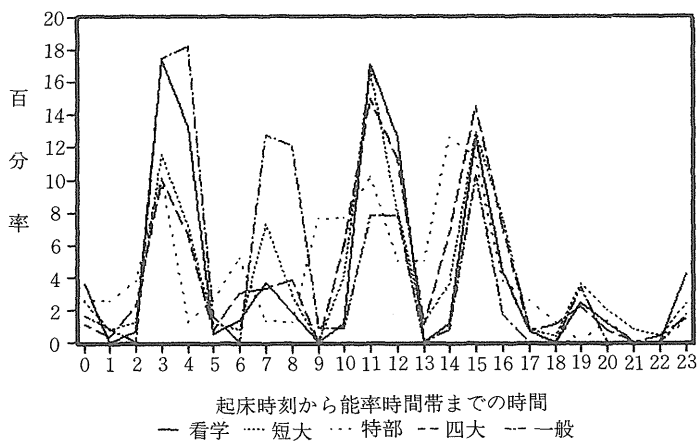


Fig. 11. 各人の起床時刻から能率の上がる時間帯の中央値までの時間を算出し、その分布を百分率で示す。

時と20-0時が多い。Fig.11に各人の起床時刻から能率時間帯迄の分布を示す。大きなピークが4つあるのは、計算上の手続きに基づくものであるが、3, 7, 11時間の各ピークは、基本的にFig.10の能率時間帯と類似した群別パターンを示す。しかし15時間のピークにおいては、Fig.10の20-0時に見られた各群の差異が見られず、これが各群に共通な起床時刻からの能率時間であることを示す。

Fig.12に就床、起床時刻及び能率時間帯のデータを基に推測して描いた各群の代表的睡眠－覚醒パターンを示す。各群の睡眠－覚醒パターンの特徴がよく示されており、とりわけ一般と他の学生群との差異や、学生群の中でも特部や看護学の特異性が明らかである。

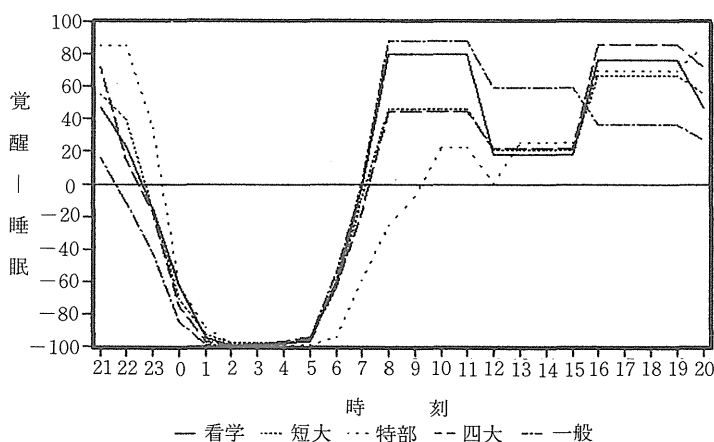


Fig.12. 就床、起床時刻及び覚醒時の能率時間帯のデータに基づいて推測した各群の代表的睡眠－覚醒パターンである。各時間帯において負の数値は睡眠中の者の百分率を意味し、正の数値は能率の上がる時間帯から推測した覚醒の程度を意味する。睡眠中と能率時間帯の重複部分は加算した結果である。正の値は10倍して睡眠の尺度と対応するようにした。

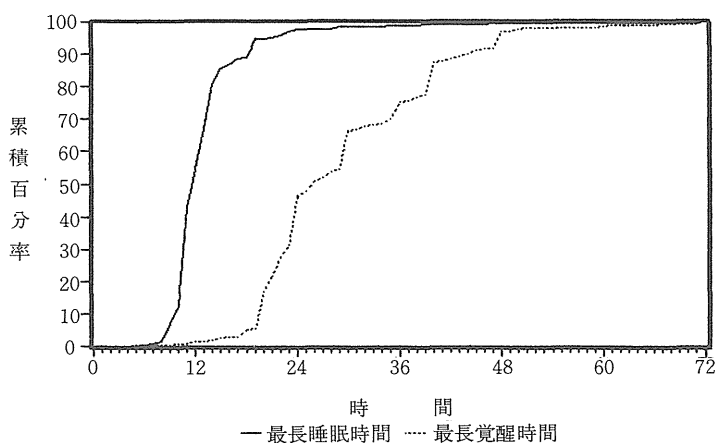
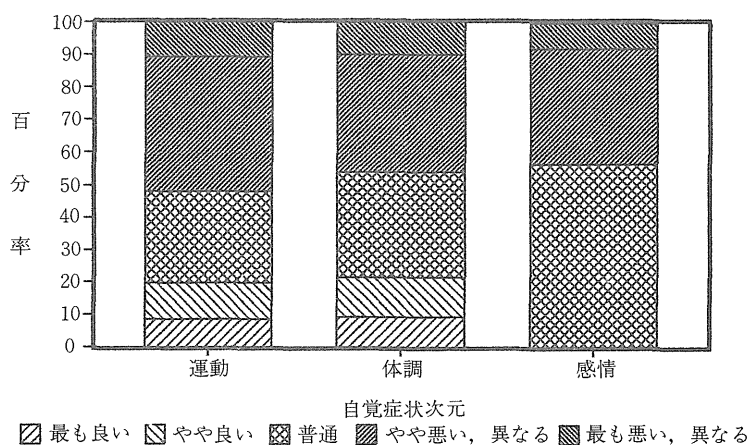


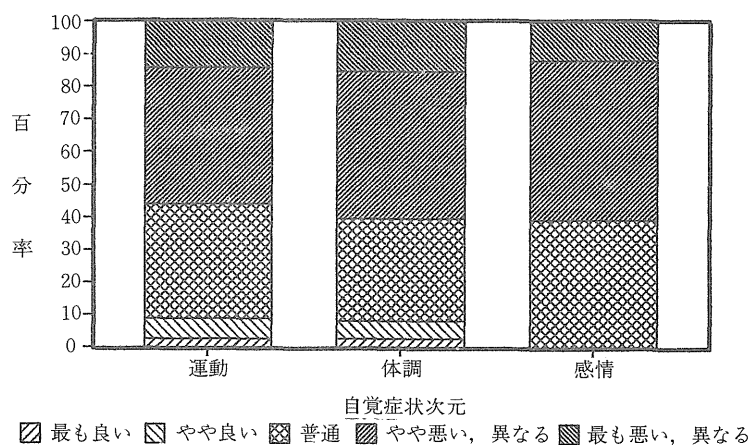
Fig.13. 全被験者についてこれまで体験した最も長い睡眠時間と最も長く起きていた時間を累積百分率で示す。

異常睡眠一覚醒時の諸特性 ここで異常睡眠一覚醒とは、被調査者がこれ迄に体験した最も長い睡眠時間及び最も長い覚醒時間を指す。Fig.13に全体のそれぞれの時間について累積百分率を示す。モードは最長睡眠時間が12時間、最長覚醒時間が24時間である。最長睡眠時間は大部分が18時間迄であり、一方最長覚醒時間は50時間迄はおよそなだらかに増えている。いずれの時間についてもそれより多い例も少数ではあるが見られる。

Fig.14に最長睡眠時及び最長覚醒時における運動、体調、感情の3側面の自覚症状について全体の結果を示す。最長睡眠時の運動、体調についてはそれぞれ52.3、46.1%が普段よりも不調であるが、普段より良い場合も19.4、21.6%ある。これに対して最長覚醒時の



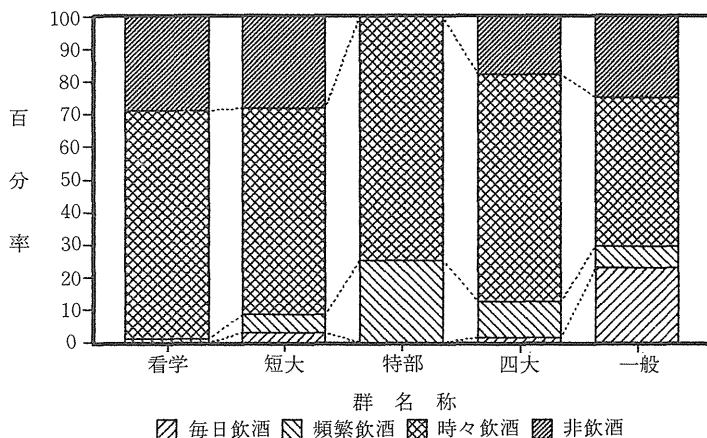
A



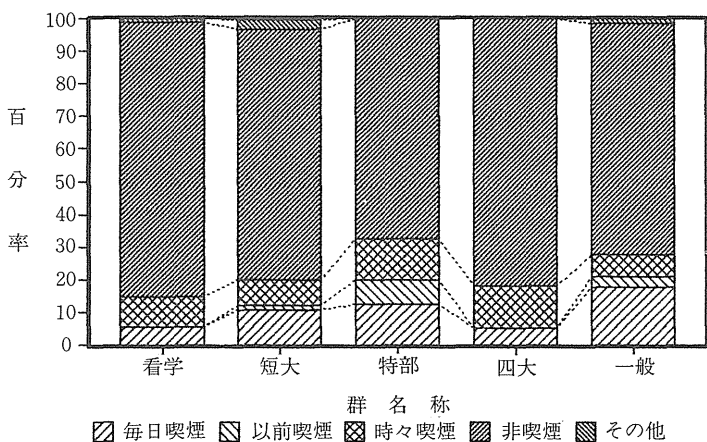
B

Fig. 14. 全体の(A)最長睡眠時と(B)最長覚醒時の自覚症状を運動、体調及び感情の3つの側面について百分率で示す。

睡眠-覚醒に関する基礎的研究



A



B

Fig. 15. 群別に(A)飲酒と(B)喫煙の習慣の程度を百分率で示す。

運動、体調についてはそれぞれ56.2、60.5%が普段よりも不調であり、普段より良い場合は8.77、8.13%である。体調は最長睡眠時よりも最長覚醒時の方が不調の程度が大きい ($\chi^2=18.7$, $df=1$, $P<.001$)。感情については、最長覚醒時に普段と違った感じを体験している者が約60.8%であるのに対して最長睡眠時には43.4%であり、最長覚醒時の方が普段と異なる ($\chi^2=27.3$, $df=1$, $P<.001$) ことを示す。

付随データ Fig.15に飲酒と喫煙習慣の結果を示す。いずれについても一般と特部が特異である (飲酒, $\chi^2=48.1$, $df=8$, $P<.001$, 喫煙, $\chi^2=10.5$, $df=4$, $P<.05$)。

考 察

本研究では、質問紙調査法を通じて睡眠と覚醒に関わる基本的特性を明らかにし、それらについて社会的活動の異なる複数の群について比較を行なった。その結果、睡眠と覚醒に関する諸特性が各群で特徴的であることが示された。それは、就床、起床時刻及び覚醒時の能率時間帯を基に構成される睡眠－覚醒パターンで総体的に捉えることができる。これは、各群の社会的活動の特徴により決まるものと考えられる。中でも特部は他の群と比較して、就床、起床時刻及び能率時間帯が相対的に遅い時間帯にシフトするという特異なパターンを示していた。これは、時間に拘束されることの少ない学生であることの他にこのクラブの構成員の生活がとりわけ逸脱したものであることによると推測される。また、看学も学生ではありながら、学業の他に病院勤務があるという社会的拘束の多いことによって、睡眠時間、仮眠及び能率時間帯などで他の学生群や一般群とも異なっていた。一方、一般群は学生群と対照的であったが、それは職業人が多く含まれているために学生ほど自由がきかず社会的制約の強い生活を送っていることによるものと考えられる。それが一般の規則性の高い睡眠－覚醒パターンを作り出しているのである。また、一般群は学生群と比較して平均年齢が高いが、この要因も睡眠－覚醒パターンの規定に関与しているものと考えられる。これらの睡眠－覚醒に関する特性の群間差を生じている生活様式の一つは、心理的ストレスに対する適応的方略としても理解し得る飲酒と喫煙習慣の差異からも推測することができる。

言うまでもないが、睡眠は生物学的に固体維持の最も重要な側面である。しかし、社会生活においてこの生体の機能は大きな制限を受けていることも事実である。この相克は、睡眠を多くの人が重要と考えていながら実生活での配慮が困難であることから察せられる。しかし、それでも生体は人間の意識とはかけ離れたところで適応的方略を工夫していると思われる。それが、特定の社会的活動を持つことによって特徴ある睡眠－覚醒パターンが生成する過程であると考えられる。

一般に、行動の観察は基本的には客観性を重視しなければならない。質問紙調査法は多くの利点を持つが、研究対象となる現象の測定結果には認知過程が介在しているという特徴があり、その認知特性によるバイアスに留意しなければならない。次の問題は、本研究の結果を基礎にして睡眠－覚醒の実態をより客観的に記述分析することである。

参考文献

- 酒井一博 1983：夜勤者の睡眠と夏の睡眠環境 労働の科学, 38 (7), 15－22.
 谷口俊治・辻敬一郎・三宅俊治 1984：睡眠－覚醒に関する研究(2) 東海心理学会第33回大会発表抄録, 3.
 為水こずえ・三宅俊治・谷口俊治 1985：睡眠－覚醒に関する研究(3) 東海心理学会第34回大会発表抄録, 6.
 辻敬一郎・三宅俊治・谷口俊治 1984：睡眠－覚醒に関する研究(1) 東海心理学会第33回大会発表抄録, 3.
 鳥居鎮夫(編) 1984：睡眠の科学 朝倉書店
 日本放送協会放送世論調査所 1981：昭和55年度国民生活時間調査全国編 日本放送出版協会
 野沢 浩 1984：社会的リズムと生活時間 労働の科学, 39 (1), 20－24.
 ハルトマン A. L. 鳥居鎮夫(訳) 1976：眠りの科学 紀伊国屋書店

睡眠一覚醒に関する基礎的研究

補 遺

この調査票は学生用である。一般用は*の部分が異なる。

睡眠に関する調査

この調査は、皆さんの日常生活における睡眠の実態を調べるために計画されたものです。あなたの日頃の生活を振り返り、ありのままご回答ください。お答えはすべて全体として統計的に処理し、決して個々のお答えを公表することはありません。以下の質問のうち、番号（1、2、3…）のところは、該当する選択肢の番号を○で囲み、（ ）の内には該当する事項を記入してください。

- 1 あなた自身についておたずねします。
年齢 （ ） 歳
性別 1. 男 2. 女
*所属クラブ・サークル （ ）
*住居 1. 自宅
2. 下宿・アパート
3. 親戚・知人宅
4. 学寮
- 2 あなたは平均して一日に何時間ぐらい睡眠時間をとりますか。 （ ） 時間ぐらい
- 3 あなたの睡眠時間は日によってどのくらい長短の差がありますか。 （ ） 時間ぐらい
- 4 あなたにとって適切な睡眠時間は何時間ぐらいですか。 （ ） 時間ぐらい
- 5 あなたにとって睡眠不足と感じられる睡眠時間は何時間ぐらいですか。 （ ） 時間ぐらい
- 6 あなたにとって寝すぎだと感じられる睡眠時間は何時間ぐらいですか。 （ ） 時間ぐらい
- 7 睡眠不足のとき、どんな感じがしますか。 （ ）
- 8 寝すぎたとき、どんな感じがしますか。 （ ）
- 9 あなたはだいたい何時頃寝て何時頃起きますか。 （ ） 時頃寝て （ ） 時頃起きる
- 10 あなたは寝つきが良い方ですか、それとも悪い方ですか。
1. 良いほう
2. 悪いほう
【10-a 悪いほうと答えた人におたずねします。】
寝つきが悪すぎて困るとき、眠るために何か工夫をしていますか。
1. している その内容 （ ）
2. していない
- 11 あなたは寝起きが良い方ですか、それとも悪い方ですか。
1. 良いほう
2. 悪いほう
【11-a 悪いほうと答えた人におたずねします。】
寝起きが悪すぎて困るとき、起きるために何か工夫をしていますか。
1. している その内容 （ ）
2. していない
- 12 あなたはいつもほぼおなじ時刻に寝て、同じ時刻に起きますか。
1. はい
2. いいえ
【12-a いいえと答えた人におたずねします。】
1. 曜日によって違う
2. 休日だけ違う
3. 季節によって違う
4. まったく決まっていない
5. その他 （ ）
- 13 いつ頃から上記のような習慣ができましたか
1. 中学生頃
2. 高校生頃
3. 大学に入ってから
4. その他 （ ）
- 14 あなたは今までに最長何時間ぐらい連続して起きていたことがありますか。 （ ） 時間ぐらい
- 15 それだけ眠らずにいたのはどうしてですか。さしつかえなければその理由を書いてください。 （ ）
- 16 その時の自分の状態について以下の項目であてはまるものをえらんでください。
【16-a からだの動きについて 日常動作・スポーツなど】
1. 快調
2. どちらかといえば快調
3. ふだんとあまり変わらない
4. どちらかといえば不調
5. 不調
【16-b 体調について】
1. 快調
2. どちらかといえば快調
3. ふだんとあまり変わらない
4. どちらかといえば不調
5. 不調
【16-c 感情について】
1. 非常にふだんと違った感じ
2. どちらかといえばふだんと違った感じ
3. ふだんとあまり変わらない
- 17 あなたは今までに最長何時間ぐらい眠り続けたことがあ

りますか。() 時間ぐらい

18 それだけ眠り続けたのはどうしてですか。さしつかえなければその理由を書いてください。

()

19 それだけ眠った後の自分の状態について、以下の項目であてはまるものをえらんでください。

【19-a からだの動きについて 日常動作・スポーツなど】

1. 快調
2. どちらかといえば快調
3. ふだんとあまり変わらない
4. どちらかといえば不調
5. 不調

【19-b 体調について】

1. 快調
2. どちらかといえば快調
3. ふだんとあまり変わらない
4. どちらかといえば不調
5. 不調

【19-c 感情について】

1. 非常にふだんと違った感じ
2. どちらかといえばふだんと違った感じ
3. ふだんとあまり変わらない

20 一日のうちであなたがもっとも能率の上がる時間帯はどれですか。もっともあてはまるものから順に2つを選び、それぞれ○、△を記入してください。

1. () 0時～4時
2. () 4時～8時
3. () 8時～12時
4. () 12時～16時
5. () 16時～20時
6. () 20時～0時

21 あなたは眠りについてから途中で目覚めることが、どの程度頻繁にありますか。

1. たいてい毎日ある
2. かなり頻繁におきる
3. たまに目覚める日がある
4. ほとんど目覚めない

【21-a あなたは眠りについてから途中で目覚めることが、どんな場合にありますか。】

()

22 あなたが眠り足りないと感じることはどの程度頻繁にありますか。

1. ほとんど毎日ある
2. かなり頻繁にある
3. たまにある
4. ほとんどない

23 あなたはどの程度頻繁に夢をみますか。

1. ほとんど毎日みる
2. かなり頻繁にみる

3. たまにみる

4. ほとんどみない

24 あなたはどんなとき夢をみますか。

()

25 次にあげる夢の内容のうち、あなたがもっとも頻繁にみるものを3つ選んでください。

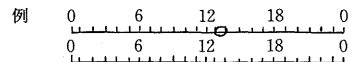
1. 試験の夢
2. 飛ぶ夢・落ちる夢
3. 旅行の夢・道を行く夢・乗り物の夢
4. 川を渡る夢・橋を渡る夢
5. 時間に間に合わない夢
6. 山に登る夢
7. 追われる夢・恐怖の夢
8. 釣の夢
9. 蛇の夢
10. 裸の夢・パジャマの夢
11. 近親者の死の夢
12. 歯が抜ける夢
13. 金を失う夢・拾う夢
14. 火事の夢・洪水の夢
15. 性的な夢
16. 暴力的な夢・破壊的な夢
17. 悪夢
18. その他()

26 日常生活における主な睡眠以外の眠りについて、あてはまるものを選んでください。

1. いつも決まって一時間以上睡眠(昼寝など)をとる
2. とときき一時間以上の睡眠(昼寝など)をとる
3. いつも決まって一時間以下の睡眠(うたた寝・いねむりなど)をとる
4. とときき一時間以下の睡眠(うたた寝・いねむりなど)をとる
5. 主な睡眠時間以外は眠らない

【26-a 1. 2. 3. 4.と答えた人におたずねします。】

一日のうちのどの時間帯にもっとも多いですか。例にならって記入してください。



27 あなたは日常生活において睡眠をどのくらい重要だと考えますか。

1. 重要
2. どちらかといえば重要
3. あまり意識しない
4. どちらかといえば重要でない
5. 重要でない

28 あなたは日常生活において実際に睡眠にどのくらい気を使っていると思いますか。

1. 気を使う
2. どちらかといえば気を使う

睡眠－覚醒に関する基礎的研究

3. どちらともいえない
 4. どちらかといえば気を使わない
 5. 気を使わない
- 29 あなたは酒を飲みますか。
1. ほとんど毎日飲む
 2. しばしば飲む
 3. たまに飲む
 4. まったく飲まない
- 30 あなたはタバコをどのくらいしますか。
1. だいたい毎日すっている
 2. 以前だいたい毎日すっていたが、今はすっていない
 3. 毎日すうのではなく、気のむいた時にすうだけである
 4. すわない
 5. その他

【30－a 1. 2. と答えた人におたずねします。】

あなたはタバコを一日に何本ぐらいしますか。(すっていましたか)

() 本

私達はこの調査をもとにして、前夜の睡眠のとり方が翌日の諸活動に及ぼす効果についての研究をしています。場合によって追調査などを行うかもしれません。御協力願えるなら下記に御記入ください。秘密は厳守いたしますので、ぜひ御協力ください。

氏名

クラス (所属)

tel.