Kobe University Repository : Kernel

PDF issue: 2024-04-30

大学生における睡眠健康とストレスコーピングの関連

小崎，墨斗
吉田，圭吾

(Citation)
神戸大学発達・臨床心理学研究,18:21-28

(Issue Date)
2019-03-31

(Resource Type)
departmental bulletin paper

(Version)
Version of Record

(JaLCDOI)
https://doi.org/10.24546/81011698

(URL)
https://hdl.handle.net/20.500.14094/81011698

大学生における睡眠健康とストレスコーピングの関連

Relationship between sleep health and stress coping in university students

小崎 塁斗*　　吉田 圭吾**

Ruito KOSAKI*　Keigo YOSHIDA**

要約：本研究の目的は，大学生の睡眠健康改善に有効なコーピングを明らかにすること，またストレスの程度によるストレスコーピングの有効性への影響を調査することである。そこで、青年期の大学生 780 名を調査対象としてインターネットアンケート作成サイトを用いた質問紙調査を行った。その結果、「肯定的再解釈と成長」，「道具的サポート」，「積極的コーピング」，「競合する他の活動の抑制」の 4 つのコーピングが睡眠健康を改善するために有効であることが示唆された。このことから，具体的に問題を解決に導くものや，ストレスに対する認知を変化させる対処行動を用いることが睡眠健康改善に効果的であることが示唆された。また，「ユーモア」，「計画」コーピング使用頻度の差が睡眠健康に与える影響はストレス高群においては確認されなかったが，ストレス低群においては「ユーモア」，「計画」コーピング使用度が睡眠健康に影響を与えることが確認された。これらのことはストレスコーピングが対象者のストレスの程度によって効果が変わるということを示唆していると考えられる。この結果より、対象者のストレスの程度によるストレスコーピングの有効性の違いについても更なる研究の必要性が示唆された。

キーワード：睡眠、ストレスコーピング、大学生、健康、インターネットアンケート

１．問題と目的

近年，不眠という言葉は多くの人々にとって聞き慣れたものとなっている。堀(2008)は睡眠とは「人間や動物の内部的な必要から発生する，意識の一時的低下現象」と定義し，不眠とは「睡眠の不足または質の低い睡眠」であるとしている。厚生労働省の平成 26 年「国民健康・栄養調査」によると，日本人の 20%程度が「睡眠で休養が十分にとれていない」と感じているという。この数は以前に行われた同様の調査と比べて増加しており，日本人の睡眠の質が以前よりも低下していることを示唆している。また，OECD の加盟国の中で, 日本は国民の睡眠時間の平均が 463 分と，二番目に短いとされている。これらのことから日本における不眠の危険性は高いと考えられる。日本には伝統的に睡眠時間の確保を軽視し長時間労働を美徳とする文化があるといわれることもあるが，睡眠不足は眠気による作業効率の低下を招き，居眠り運転などによる事故にもつながることから睡眠健康の改善は急務であると言える。また，学生時代に不眠のあったものではなかったものに比べてうつ病の発症率が二倍に及ぶ（Chang,P.P. et al.,1997）ともあり，大学生における睡眠健康の改善が必要であると考えられる。そこで本研究では大学生における睡眠健康を改善するための方法の探索を目的とし研究を行う。

不眠の原因としては，生活習慣や睡眠環境など多くの原因が挙げられるが，一つに心理的ストレスが挙げられる。不眠と心理的ストレスとの関係は複数の調査により多く報告されており，非交代制勤務者を対象とした調査では，30～45%の研究協力者が不眠の症状を報告しており，睡眠の質の低さと最も強い関連がみられた要因は心理的ストレスであったとされた（Doi，2005）。また，ASD（急性ストレス障害）や PTSD（心的外傷後ストレス障害）の症状の一つとしても不眠が挙げられることからも心理的ストレスが睡眠健康に影響を与えることは示唆されている。よって本研究では心理的ストレスに着目して睡眠健康改善の方法を探索する。

睡眠に関しての研究と睡眠に関しての心理学的研究については，堀（2008）によると，現在の「睡眠学」と呼ばれるものは，睡眠に関連するあらゆる研究分野を取り込んだ広域複合科学であり，「睡眠科学」，「睡眠医歯薬学」，「睡眠社会学」の 3 つの領域から構成されているとされる。「睡眠科学」は睡眠の機能や機序の解明を目指す基礎科学の領域で，神経生理学や薬理学，分子生物学に加えて，心理学が主な専門領域とされている。この領域での心理学的研究は，睡眠中の認知や記憶，夢見の仕組み，日中に習得した記憶が固定される仕組みの解明などが行われている。「睡眠医歯薬学」は，睡眠障害の病理と臨床に取り組む領域で，精神医学

＊　神戸大学大学院人間発達環境学研究科博士前期課程

＊＊　神戸大学大学院人間発達環境学研究科教授

や内科学，薬学等が中心となっているが，心理学的立場にも心理療法や行動療法の実践などによる参加が求められている分野でもある。「睡眠社会学」は社会生活との関わりから睡眠に関する問題に取り組む領域であり，夜型社会がもたらす睡眠に関する問題や，睡眠に適した環境についての調査を行っている。公衆衛生学や精神医学等に加えて心理学も大きな役割を担っており，睡眠障害の実態や睡眠環境に関する調査等が行われている。以上のように心理学が睡眠学に関して貢献すべき事柄は多岐にわたる。本研究では「睡眠社会学」の領域に含まれるであろう，睡眠改善法に関する研究を行う。

また，ストレスとストレスコーピングについて，心理学において使われる，ストレスという用語を定義したのは Selye(1936)とされ，ストレスを「何らかの要求に対する生体の非特異反応」と定義し，ストレスを引き起こすものとしてストレッサーという語を使用した。その後，心理学の分野で Selye の理論を用いたストレス研究が盛んに行われ，坂部（1993）によれば，1950 年代にストレスについて 3 つの重要な見解が確立されたとされる。1 つは個人によってストレスに対する反応は異なるということ，2 つ目は，ストレスは状況そのものよりもストレス状況の認識により決まるということ，後 1 つはストレスの程度は一部，対応する個人の能力に依存するということである。

これらの見解を発展させ，ラザルス（1991）は認知的評価とストレスコーピングという概念を提唱した。認知的評価とは，ある個人が経験した出来事をどのように捉えるかという個人の認知的過程のことであり，それがストレス反応に強い影響を及ぼすとされている。ストレスコーピングに関しては，ラザルス（1991）はコーピングを「特定の環境からの強制と自分自身の内部からの強制の双方を，あるいはいずれか一方を，適切に処理し統制していこうとなされる，絶えず変化していく認知的努力と行動による努力」と定義している。この定義はコーピングが特性とは明確に区別されることや，自分自身の内部や外部から強制的な圧力に対して起こるものであるので心理的ストレス状態に対してのみ起こること，意識しないで行われる行動や思考作用によるものではないこと，結果として適応状態，あるいは不適応状態がもたらされようとも個人の行うことのすべてが含まれることを示している。このような定義から，コーピングはストレスに対しての影響力を持ち，不適応状態がもたらされるコーピングを使用する傾向がある者へ介入することによってコーピング行動が変わりうると考えられる。しかし，コーピングへ介入するためには，様々なコーピングのうち，どのコーピングが有効でどのコーピングがそうでないかを明らかにする必要がある。ラザルス（1991）はストレスコーピングを問題解決のための直接行動を起こしたり，解決に直接の関連のある情報を探したりする「問題焦点型コーピング」と，ストレスへの否定的な情動反応を低減するための努力である「情動焦点型コーピング」の二つに分類しているが，この分類はシンプルすぎるという批判がされることもあり，これまでに数多くのコーピング尺度が作成されている。しかし，大塚（2008）は現在あるコーピング尺度の多くはインタビューや因子分析等の経験的な手法を用いて作成されたものであるためコーピングの下部構造が異なる場合も多く，研究間の比較には不向きであるとしている。コーピングの有効性の検討には研究間の比較は重要であり，このことから，コーピングの有効性を調査する為には，大塚（2008）の日本語版 COPE のような多様なコーピングを測定可能である，理論的作成方法による尺度を用いることが必要であり，これによってコーピングの有効性を明らかにすることはコーピング研究にとって有意義なことと考えられる。よって本研究では理論的作成方法により作成された，細分化された尺度を用いてコーピングの有効性を検討する。

さらに，コーピングと睡眠健康の関連に関わる先行研究について述べると，睡眠健康悪化の原因の一つとして慢性的なストレスが考えられ，睡眠健康改善のための介入として有効なものの一つとしてコーピングに関する介入が考えられることは前述した。それに関連して，古谷他（2006）は大学生の睡眠行動やストレス反応とコーピングの特徴について明らかにし，睡眠健康改善にコーピングが有効であることを示唆している。しかし，同時に睡眠とストレスに関する研究の中でコーピングが扱われることは少ないことについても言及しており，更なる研究の必要性についても述べている。コーピングに限定せずとも，睡眠に関する研究として従来でも大学生の生活習慣に関する調査研究が行われているが，個人の行動特性と睡眠行動との関連性を検討したものは少なく（保野他，1994），個人の行動特性とストレス反応と睡眠行動の関連について，アメリカでの研究結果に比べて日本では一貫した結果を得られていない（保野他，2000）とあるように，更なる実証的な研究が必要とされる分野である。また，古谷他（2006）の研究はストレス高群におけるコーピングの睡眠に対して与える影響を調査しているが，ストレス低群には言及しておらず，他研究との比較がしづらいことが考えられる。そこで本研究は他研究と比較可能であることに重点を置きながら，コーピングと睡眠健康に関連についての調査を行う。

インターネットを利用した調査についてだが，現在情報技術は急激な進化をとげており，スマートフォン等の小型機器を用いて，時間や場所を選ばずにインターネットを利用することができるようになった。また，簡単にインターネットを利用することができるようになったことによりインターネット利用者が増大し，インターネットを利用したツールも多く存在する。そのようなツールの一つとしてインターネットアンケートの存在が挙げられる。インターネットアンケートは多くの企業が利用しているが，未だに心理学研究で用いられることは多くない。その理由として，従来の心理学研究において使用されていた質問紙法と比べて信頼性が低いという定説の存在が挙げられる。丸山（2007）によると，インターネットがごく一部の限られた利用者のものであるという指摘が多くなされているとされるが，近年ではインターネットは劇的に普及し，日常生活の必需品となっているためこの指摘は現代では当てはまらないと考えられる。また，SNS などで回答を依頼することに関してはサンプルが統制不可能となるという指摘も多く存在するが，これに関しては回答の入力を従来のような質問紙からインターネット上の質問項目に回答するという形に変更することには問題がないと考えられる。丸山（2007）はインターネットアンケートが従来の質問紙に代替可能な数少ない方法であることを指摘し，収集スピードの速さやコストパフォーマンスをはじ

めとしたその有効性を指摘している。しかし同時にインターネットアンケートの形式が非常に多様であることを指摘しており，インターネットアンケートの信頼性を確認するためにはさらなる研究を行う必要があることを述べた。心理学研究における形式のインターネットアンケートの信頼性に関しては，下村（2015）によると従来の質問紙法とインターネットアンケートにおいて回答の信頼性にほぼ差は見られず，他人に見られたくないと感じる内容の回答においてはインターネットアンケートのほうが正直に回答することが可能であるとされる。これは丸山（2007）とも一致する結果であり，回答者に匿名性が守られていることを感じさせるにはインターネットアンケートのほうが従来の質問紙法よりも優れている可能性がある。本研究では睡眠時間等のプライバシーにかかわる質問内容が含まれるため，回答者以外の人間の存在が回答に与える影響を排除するため，インターネットアンケートを用いることとした。

本研究の目的は大学生の睡眠健康改善のために，睡眠健康に良い影響，または悪い影響を与えるコーピングを明らかにすることである。また，異なったストレス状況においてのコーピングの睡眠健康に与える影響や，古谷他（2006）が示したライフスタイルによる影響も考慮に入れつつ探索的に研究を行う。

２．方法

1．調査対象

青年期の大学生 780 名を調査対象として質問紙調査を行い，研究に不適切であると判断した回答を欠損値として除外した若年成人 729 名（女性 372 名，男性 357 名，18 歳～24 歳，平均年齢 20.3 歳，SD ＝ 1.57）を分析対象とした。

2．調査方法

インターネットアンケート作成サイト Google form によって作成した質問紙に対して回答を依頼した。Google form は大手インターネット企業が運営するインターネットアンケート作成サイトであり，企業が使用することもある。よって結果が第三者の手に渡る可能性も非常に低いと考え使用した。依頼方法は大学の授業配布後に説明と共に QR コードを配布し回答開始してもらう方法と，説明の文章と共に URL を記載したメッセージを送信するといった 2 種類の方法をとった。

3．調査内容

①フェイスシート

フェイスシートは年齢，学年，性別，下宿の有無，夜間サークル活動やアルバイトの有無で構成した。

②ストレス反応を測定する尺度：SRS-18（鈴木他，1997）

SRS-18 は全 18 項目，各 6 項目の 3 つの下位尺度から構成される尺度であり，下位尺度は「抑うつ・不安」，「不機嫌・怒り」，「無気力」の 3 つである。日常的に経験する心理的ストレス反応を測定する尺度である。採用理由としては，性別や世代ごとにストレス高群，中群，低群に群分けする数値が設定されており，群分けした際の妥当性の検証が行われているからである。教示文は「以下に挙げる項目は，あなたのここ 1 カ月間の感情や行動の状態にどれくらい当てはまりますか。最もあてはまる数字を 1 つだけ選択してください。」とした。各項目に対して，0（全く違う）～3（その通りだ）の 4 件法で回答を求めた。本研究では，3 つの下位尺度の合計点を「総合ストレス得点」と呼ぶこととする。

③コーピングを測定する尺度：日本語版 COPE(大塚，2008)

日本語版 COPE は 60 項目，15 下位尺度から構成される尺度である。理論的作成方法によるコーピング尺度であり，再分類やコーピングの合計点を出すことは出来ない。下位尺度は「抑制」，「否認」，「感情への焦点化と感情表出」，「道具的ソーシャルサポートの使用」，「積極的コーピング」，「アルコール，薬物使用」，「情緒的ソーシャルサポートの使用」，「心理的諦め」，「肯定的再解釈と成長」，「計画」，「ユーモア」，「受容」，「宗教的コーピング」，「行動的諦め」，「競合する他の活動の抑制」であるが，今回は比較的信頼性が確保できており，天井効果，床効果の見られにくいと判断した「感情への焦点化と感情表出」，「道具的ソーシャルサポートの使用」，「積極的コーピング」，「情緒的ソーシャルサポートの使用」，「肯定的再解釈と成長」，「計画」，「ユーモア」，「行動的諦め」，「競合する他の活動の抑制」9 下位尺度 36 項目を使用した。それらに対して，1（全くそうしない）～4（いつもそうする）の 4 件法で回答を求めた。教示文は，「あなたが様々な困った出来事や嫌な出来事を体験したときに，あなた自身が普段どのように感じたり，対応しているかをお答えください。大部分の人がすると思うことではなく，『あなたにとって』最もよくあてはまると思う答えを選んでください。」とした。

④睡眠の質を測定する尺度：日本語版ピッツバーグ睡眠質問票（土井他，1998）

日本語版ピッツバーグ睡眠質問票は過去 1 ヶ月間の睡眠の質について，18 項目の質問に 4 件法で回答する睡眠評価尺度であり，睡眠障害の程度を表す得点（0～21 点）を算出することが可能である。睡眠障害の程度を表す得点のカットオフ得点は 5.5 点とされ，6 点以上であれば睡眠の質が不良であるとされる。この尺度は世界中で標準化されており，日本語版も十分な妥当性と信頼性を示している。本研究ではこの尺度によって算出された睡眠の質を表す得点を「睡眠不健康得点」と呼ぶこととする。

これら 4 つから構成される，総計 77 項目からなるインターネットアンケートに回答を求めた。

4．倫理的配慮

回答を求める際には，このインターネットアンケートの回答が任意であることに関して言及し，回答を途中で終了することが可能であることも説明した。プライバシーにかかわる質問が存在するため，他者から見られる可能性を減らすためインターネットアンケートを利用し，スマートフォンでの回答を推奨した。それに加えて 1 ページ目にはフェイスシート，最終ページには日本語版 COPE で終了するようにアンケートフォームを作成し，フェイスシートにおける下宿の有無，夜間サークル活動やアルバイトの有無は任意回答項目とした。

３．結果

1．項目分析

天井効果，床効果の分析を行ったところ，SRS-18 の項目の一部に床効果が疑われるものが存在したが，鈴木他（1997）の研究と近い平均値と標準偏差であることと，同研究で大学生健常者に対

して使用した際の信頼性と妥当性が認められていることを考慮し，問題の無いものとした。

次に各尺度，下位尺度の信頼性係数，平均値，SD を Table 1 に示した。信頼性係数の中にはやや低いものも見られるが，先行研究でも同様の値が確認されており，そのまま分析を行っていたため本研究でもこのまま分析を行うものとした。SRS-18 の尺度得点の平均値が低く感じられるが，この尺度は健常群のみでなく臨床群にも用いられるものとして作成されており，健常者を対象として実施した場合の数値としては妥当なものであった。また，日本語版ピッツバーグ睡眠質問票のカットオフ得点を 5.5 点とした場合に，睡眠の質が良好であったものは 336 名，不良であったものは 393 名という結果が得られた。

Table 1 各尺度の信頼性係数，平均値，*SD*

	信頼性係数（α）	平均値	*SD*
肯定的再解釈	0.72	10.40	2.35
感情表出	0.71	9.56	2.39
道具的サポートの使用	0.82	10.05	2.78
積極的コーピング	0.74	10.43	2.27
ユーモア	0.84	7.67	2.81
行動的諦め	0.68	8.07	1.99
情緒的サポートの使用	0.85	10.01	2.90
他の活動の抑制	0.60	9.31	2.03
計画	0.75	10.75	2.44
不安・抑うつ	0.87	5.43	4.28
怒り・不機嫌	0.86	3.77	3.67
無気力	0.81	5.96	4.02
ストレス総合	0.93	15.16	10.58
睡眠不健康得点		6.04	2.56

2．尺度間の関連

各尺度，下位尺度間の相関係数を Table2 に示した。睡眠不健康得点と総合ストレスの間に弱い相関（r = .36，p < .001）が見られた。また，総合ストレスと感情表出の間に弱い相関（r = .32，p < .001），総合ストレスと行動的諦めに弱い相関（r = .26，p < .001）が見られた。その他，日本語版 COPE の下位尺度同士で複数の相関が見られた。

3．群分け

本研究では総合ストレス得点によってストレス高群とストレス低群に群分けを行う。SRS-18 では年齢，性別ごとに総合ストレス得点の点数によって，低群，標準群，やや高群，高群の 4 つに分類することが可能であり，本研究では低群をストレス低群，やや高群，高群を合わせてストレス高群とする。実際に分類した得点は，男性は 0 点～8 点がストレス低群，21 点～54 点がストレス高群，女性は 0～10 点がストレス低群，22～54 点がストレス高群とした。人数はストレス高群が 183 人，ストレス低群が 245 人であった。

また，古谷他（2006）の研究に従い，日本語版 COPE の各下位尺度において，それぞれの合計点数の上位 25%を各コーピング使用高群，各コーピング使用低群とする。

4．ストレスの高低とストレスコーピングの使用頻度による睡眠健康の差

ストレスの高低と，ストレスコーピングの使用頻度による睡眠健康の差を調べるために，ストレスの高群・低群と各コーピングの高群・低群を独立変数，睡眠不健康得点を従属変数とした 2×2 の分散分析を各コーピングでそれぞれ行った。その結果を Table3 に示す。

分散分析の結果，ストレスの高低による主効果がいずれの場合も有意であった。ストレスコーピングの使用頻度の高低の主効果が有意であったコーピングは，「肯定的再解釈と成長」（F = 13.33，

Table 2　各尺度，下位尺度間の相関係数

	睡眠不健康得点	総合ストレス	肯定的再解釈	感情表出	道具的サポート	積極的	ユーモア	行動的諦め	情緒的サポート	他の活動の抑制	計画
睡眠不健康得点	1										
総合ストレス	0.36 ***	1									
肯定的再解釈	-0.16 ***	-0.10 **	1								
感情表出	0.08 *	0.32 ***	0.26 ***	1							
道具的サポートの使用	-0.11 **	0.05	0.42 ***	0.42 ***	1						
積極的コーピング	-0.16 ***	-0.16 ***	0.58 ***	0.18 ***	0.45 ***	1					
ユーモア	-0.03	0.03	0.25 ***	0.18 ***	0.12 **	0.06	1				
行動的諦め	0.06	0.26 ***	-0.08 *	0.21 ***	0.01	-0.24 ***	0.35 ***	1			
情緒的サポートの使用	-0.07	0.15 ***	0.37 ***	0.50 ***	0.79 ***	0.34 ***	0.07	0.04	1		
他の活動の抑制	-0.08 *	-0.01	0.42 ***	0.24 ***	0.36 ***	0.54 ***	0.13 **	0.06	0.30 ***	1	
計画	-0.12 **	-0.10 **	0.54 ***	0.21 ***	0.40 ***	0.71 ***	0.04	-0.18 ***	0.33 ***	0.50 ***	1

* $p < .05$　　** $p < .01$　　*** $p < .001$

p < .001)，「道具的ソーシャルサポートの使用」(F = 8.61，p < .01)，「積極的コーピング」(F = 10.31，p < .001)，「競合する他の活動の抑制」(F = 5.15，p = .05)，「計画」(F = 4.49，p < .05) の 5 つのコーピングであった。交互作用がみられたものは「ユーモア」(F = 4.55，p < .05)，「計画」(F = 8.71，p < .01) の 2 つであった。交互作用が有意であったことから，単純主効果の検定を行った。「計画」については，コーピング使用低群におけるストレスの高低による単純主効果 (F = 12.82，p < .001)，コーピング使用高群におけるストレスの高低による単純主効果 (F = 46.38，p < .001)，ストレス低群におけるコーピング使用頻度の高低による単純主効果 (F = 15.04，p < .001) が有意であった。「ユーモア」については，コーピング使用低群におけるストレスの高低による単純主効果 (F = 15.09，p < .001)，コーピング使用高群におけるストレスの高低による単純主効果 (F = 42.99，p < .001)，ストレス低群におけるコーピング使用頻度の高低による単純主効果 (F = 5.35，p < .05) が有意であった。(Figure2) 以上の結果から，ストレスは睡眠に影響を与え，「肯定的再解釈と成長」，「道具的ソーシャルサポートの使用」，「積極的コーピング」，「競合する他の活動の抑制」，の 4 つのコーピングが睡眠に影響を及ぼすことが示唆された。「ユーモア」，「計画」の 2 つのコーピングに関してはストレス高群では睡眠に対しての有効性が確認できないが，ストレス低群においては睡眠に影響を及ぼすことが示された。

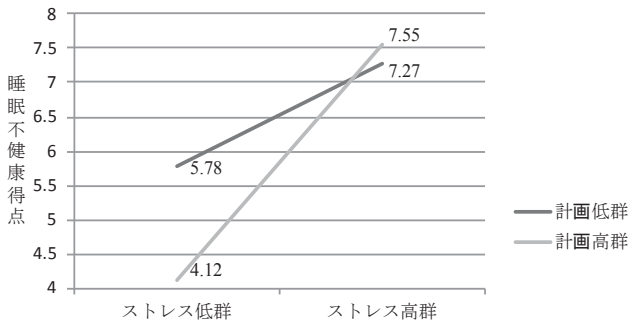

Figure 1　睡眠不健康得点に対するストレスの高低と計画コーピング使用頻度の交互作用

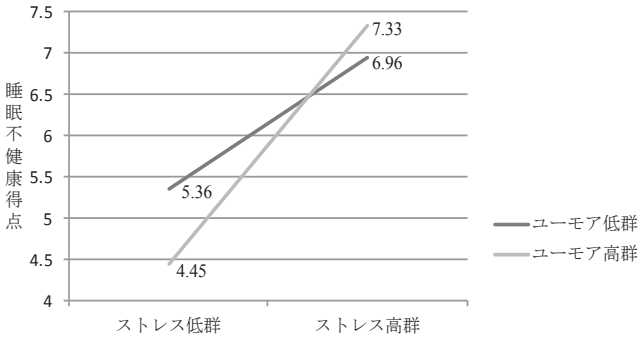

Figure 2　睡眠不健康得点に対するストレスの高低とユーモアコーピング使用頻度の交互作用

Table 3　ストレスの高低と，ストレスコーピングの使用頻度による睡眠不健康得点の差

		肯定的再解釈			感情表出			道具的サポート			積極的			ユーモア		
各コーピング使用頻度			睡眠不健康得点													
			M	*SD*		*M*	*SD*		*M*	*SD*		*M*	*SD*		*M*	*SD*
ストレス低群		低群（N=42）	5.79	2.37	低群（N=104）	5.06	2.38	低群（N=66）	5.52	2.19	低群（N=63）	5.57	2.28	低群（N=66）	5.36	2.00
		高群（N=85）	4.25	2.09	高群（N=60）	4.71	1.76	高群（N=85）	4.51	1.89	高群（N=103）	4.29	1.93	高群（N=53）	4.45	1.85
ストレス高群		低群（N=49）	7.53	2.39	低群（N=24）	7.29	2.80	低群（N=53）	7.53	2.38	低群（N=77）	7.21	2.02	低群（N=46）	6.96	2.37
		高群（N=49）	6.78	2.37	高群（N=87）	7.28	2.67	高群（N=60）	6.88	2.66	高群（N=45）	6.80	2.51	高群（N=43）	7.33	2.39
検定結果																
主効果	F	ストレス群	46.28 ***		ストレス群	50.63 ***		ストレス群	60.66 ***		ストレス群	62.13 ***		ストレス群	55.38 ***	
	df		1(221)			1(271)			1(260)			1(284)			1(204)	
	F	肯定的再解釈	13.33 ***		感情表出	ns.		道具的サポート	8.61 **		積極的	10.31 ***		ユーモア	ns.	
	df		1(221)						1(260)			1(284)				
	F	交互作用	ns.		交互作用	ns.		交互作用	ns.		交互作用	ns.		交互作用	4.55 *	
	df														1(204)	

		行動的諦め			情緒的サポート			他の活動の抑制			計画		
各コーピング使用頻度			睡眠不健康得点										
			M	*SD*		*M*	*SD*		*M*	*SD*		*M*	*SD*
ストレス低群		低群（N=69）	5.22	1.82	低群（N=90）	5.17	2.39	低群（N=79）	5.15	2.07	低群（N=58）	5.78	2.40
		高群（N=68）	4.79	2.50	高群（N=37）	4.59	1.88	高群（N=77）	4.22	1.83	高群（N=60）	4.12	1.73
ストレス高群		低群（N=21）	7.14	2.95	低群（N=55）	7.29	2.12	低群（N=68）	7.18	2.21	低群（N=66）	7.27	2.40
		高群（N=100）	7.33	2.42	高群（N=46）	6.65	2.72	高群（N=46）	6.89	2.63	高群（N=33）	7.55	2.92
検定結果													
主効果	F	ストレス群	41.61 ***		ストレス群	41.43 ***		ストレス群	77.07 ***		ストレス群	56.65 ***	
	df		1(254)			1(224)			1(266)			1(213)	
	F	行動的諦め	ns.		情緒的サポート	ns.		他の活動の抑制	5.15 *		計画	4.49 *	
	df								1(266)			1(213)	
	F	交互作用	ns.		交互作用	ns.		交互作用	ns.		交互作用	8.71 **	
	df											1(213)	

(注1 * *p* < .05　** *p* < .01　*** *p* < .001

(注2 df=群間自由度（誤差自由度）

5．性別や生活形態による睡眠健康やストレス，コーピング使用頻度の差

性別や生活形態による睡眠健康やストレス，コーピング使用頻度の差を検討するために男女間，下宿の有無，夜 10 時以降のサークル活動やアルバイトの有無（以後夜間活動の有無とする。）でそれぞれ対応のない t 検定を行った。男女間で行った t 検定の結果を Table4 に示す。この結果，女性の方が「総合ストレス得点」が有意に高く，「感情への焦点化と感情表出」，「道具的ソーシャルサポートの使用」，「情緒的ソーシャルサポートの使用」のコーピング使用頻度が男性よりも有意に高かった。一方，男性の方が「ユーモア」コーピングの使用頻度が女性よりも有意に高かった。下宿の有無と夜間活動の有無で同様の検定を行ったところ，下宿している人の方が下宿していない人よりも総合ストレス得点が有意に高い（$t = 1.99$，$p < .05$）という結果と，夜間活動のある人がない人に比べて睡眠不健康得点が有意に高い（$t = 3.42$，$p < .001$）つまり睡眠の質が悪いという結果が得られたが，どちらも各コーピング使用頻度において有意な差は見られなかった。

Table4 性別ごとに見た各尺度の平均値及び標準偏差

	性別				
	男		女		
	平均値	SD	平均値	SD	t値
睡眠不健康得点	6.08	2.62	6.00	2.50	-0.46
総合ストレス得点	13.78	10.28	16.49	10.70	3.48 ***
肯定的再解釈	10.29	2.38	10.51	2.31	1.29
感情表出	9.09	2.49	10.02	2.19	5.34 ***
道具的サポート	9.51	2.78	10.56	2.68	5.19 ***
積極的	10.47	2.33	10.40	2.22	-0.45
ユーモア	7.93	2.94	7.42	2.66	-2.44 *
行動的諦め	8.01	2.08	8.12	1.90	0.69
情緒的サポート	9.32	2.88	10.67	2.75	6.48 ***
他の活動の抑制	9.28	2.08	9.33	1.98	0.34
計画	10.70	2.54	10.79	2.35	0.53

* $p < .05$　** $p < .01$　*** $p < .001$

4．考察

SRS-18 に関しては本研究でも先行研究と同様に十分な信頼性が確認されたが，日本語版 COPE の下位尺度の中には信頼性係数が十分でないものもみられた。これは大塚（2008)の研究でも同様の結果であった。加藤（2006）による，1996 年から 1999 年までの英語文献におけるコーピング尺度の使用状況の調査によると，COPE は最もよく使用されていた尺度であるとされている。つまり，COPE の作成方法である理論的作成方法には問題がなく，COPE 自体は有用な尺度であると考えられるが，日本語版 COPE 作成の際の翻訳手続きにおいて，日本人に対して実施する際に不適切な表現が含まれていた等の可能性が考えられる。しかし，日本において日本語版 COPE が使用された研究は未だ少なく，更なる研究の蓄積が必要とされると言える。今後日本語版 COPE を使用する際には信頼性係数の低い下位尺度は項目の見直しを行うことも考慮する必要があるだろう。日本語版ピッツバーグ睡眠質問票に関しては，平均値が 6.04 であり，半数以上が睡眠の質が不良であるということが示されたが，友田・泉（2015）の研究でも同様の結果がみられていることから，今回の実施に問題はなく，大学生の睡眠の質は不良である傾向が見られると考えることが出来る。古谷他（2006）は大学生の睡眠習慣が不規則であることを指摘し，睡眠習慣の規則性と睡眠健康には関連があることを示している。このことからも，今回の結果は先行研究と一致する結果と言える。

睡眠不健康得点と総合ストレスの間の相関に関しては，睡眠とストレスには関連が見られることが多くの先行研究で確認されており，先行研究通りの結果と言える。総合ストレスと感情への焦点化と感情表出コーピング，行動的諦めコーピングの間の相関に関しては，感情への焦点化と感情表出コーピング，行動的諦めコーピングの主効果が見られないことから，これらのコーピングがストレス軽減に効果が薄いことと，コーピングと言う概念の性質上ストレスを感じているものの方がコーピングを行う頻度が高まるといったことからみられる相関だと考えることが出来る。日本語版 COPE の下位尺度どうしの相関に関しては，尺度作成方法が理論的作成方法であるため，相関が見られることは問題がないと考えられる。

ストレスの高低による主効果が有意であったことに関しては先行研究の結果と一致する。各ストレスコーピングの使用頻度の高低による主効果が有意であった「肯定的再解釈と成長」，「道具的ソーシャルサポートの使用」，「積極的コーピング」，「競合する他の活動の抑制」，「計画」の 5 つのコーピングが睡眠健康を改善するために有効であることが示唆された。「肯定的再解釈と成長」に関しては，古谷他（2006）による研究で示された，「認知的再解釈」コーピングを多く用いる者の中途覚醒回数が少なく，熟眠感が得られるとの結果と一致する。大塚他（2008）によると肯定的再解釈がストレッサーのストレス反応への悪影響を緩和できるとし，実行する事によって疲労感や抑うつ感が低くなり，集中・活動レベルを高めることが出来る可能性があるとされている。つまり，「肯定的再解釈と成長」コーピングはストレスと睡眠健康の双方に良い影響を及ぼすものだと考えられる。また，大塚，他（2008）は肯定的再解釈について，積極的で問題解決型のコーピングを発動・維持するものであるとも述べており，このことから「積極的コーピング」も「肯定的再解釈と成長」と同様の効果を持つと考えることが出来る。このことは本研究で得られた「積極的コーピング」と「肯定的再解釈と成長」の相関係数が $r = .58 (p < .001)$ と中程度の相関を示していることからも確認できる。「道具的ソーシャルサポートの使用」は「情緒的ソーシャルサポートの使用」と強い正の相関（$r = .79$，$p = .001$）がみられ，これらのコーピングの使用頻度が高い者はソーシャルサポートを利用しやすい環境にあると考えられる。しかし，「道具的ソーシャルサポートの使用」と「情緒的ソーシャルサポートの使用」において，睡眠健康に与える影響が異なることが示された。石川他（1997）はソーシャルサポートネットワークが乏しいことが不眠傾向と関連していることを述べている。また，古谷他（2006）は「情緒的サポート希求」コーピングをよく用いる者は入眠潜時が短くなることを述べている。これらのことから，ソーシャルサポートは睡眠健康改善に有効であるが，「道具的ソーシャルサポートの使用」は睡眠の質を高めることに有効であり，「情緒的ソーシャルサポートの使用」は睡

眠の質を高めることはしないが，入眠潜時を短くするといった別の働きをもつ可能性が考えられる。「競合する他の活動の抑制」コーピングは，「積極的コーピング」との中程度の相関がみられ(r = .54,p = .001)，また「肯定的再解釈と成長」ともやや弱い相関が見られた(r = .42, p = .001)。つまり，「競合する他の活動の抑制」の使用頻度の高い者は他の活動を抑制する事で得られた時間を，積極的に問題解決に取り組むことに使用する可能性が比較的高いということである。また，競合する他の活動を抑制する事によって時間的な余裕が生まれ，結果として睡眠健康が高まる可能性が考えられる。

一方で「感情への焦点化と感情表出」と「行動的諦め」による睡眠健康の改善効果は見られなかった。この 2 種類のコーピングに共通する事はストレッサーを除去することに関しては効力を持たないという点であり，これは同様に主効果が見られなかった「情緒的ソーシャルサポートの使用」にも言えることである。つまり，ストレッサーの存在自体が睡眠健康に悪影響を与えており，ストレッサーを除去するために有用ではないコーピングは睡眠健康を改善するための効果は弱い可能性がある。また，「感情への焦点化と感情表出」に関しては，「感情表出」コーピングをよく用いる者は入眠潜時が短く，中途覚醒回数が減るという古谷他（2006）の結果と矛盾するものとなった。この理由として，感情への焦点化という要素の影響が考えられる。感情への焦点化という作業を頻繁に行う者は睡眠の質が悪化し，感情表出を頻繁にする者が睡眠の質が良好になるといったように，感情への焦点化と感情表出が違った働きを持つ可能性も考えられ，更なる研究が必要と考えられる。

また，「ユーモア」と「計画」コーピングにはストレスの高低との交互作用が見られた。「ユーモア」，「計画」コーピング使用頻度の差が睡眠健康に与える影響はストレス高群においては確認されなかったが，ストレス低群においては「ユーモア」，「計画」コーピング使用度が睡眠健康に影響を与えることが確認された。「ユーモア」というコーピングの特徴として，ストレッサーが脅威であるという認識を変化させる，または脅威でないように扱うといったものがあるが，このような対処法はストレッサーが実際にそれほど脅威でない場合には成り立つが，ストレッサーが大きな脅威として自分に対してストレス反応を引き起こしている場合は失敗してしまうということが考えられる。「計画」コーピングに関しては，ストレッサーがそれほど脅威でない場合は自分が立てた計画によってストレッサーが除去される期待が生まれ，その計画を遂行可能であると考えるが，ストレッサーが脅威である場合はそれを除去する計画も必然的に難度の高い計画となり，遂行可能であると考えるのが難しくなり，除去する期待も生まれず，それ自体がストレスとなり得る可能性も考えられる。また，これらのことはストレスコーピングが対象者のストレスの程度によって効果が変わるということを示唆している。従来の研究ではストレスコーピングはストレス状態においてのみ行われているものであるとされ，ストレスコーピングに関する研究もストレス高群のみを対象として行われることもあったが，ストレス社会と呼ばれる現代では多くの人が大小様々なストレスを抱えており，影響力の小さなストレッサーに直面している者や，ストレスに関して自覚の薄い者に関してもストレスコーピングを日常的に行っていると考えられる。今後は対象者の状態によるストレスコーピングの有効性の違いについても更なる研究が必要とされるであろう。

睡眠健康やストレス，コーピング使用頻度の性差について，総合ストレス得点が女性の方が有意に高いことに関しては，鈴木他（1997）の結果と一致した。「感情への焦点化と感情表出」，「道具的ソーシャルサポートの使用」，「情緒的ソーシャルサポートの使用」コーピングの使用頻度が男性よりも女性の方が有意に高かったという結果に関しては，島津（2005）は女性の方が男性よりも多くのコーピングを使用し，他者や自分への言語表出をより多く用いると述べていることと一致しており，先行研究の結果と一致するものとなった。しかし，「ユーモア」コーピングが女性よりも男性の方が有意に高かったことに関しては矛盾する。この原因として，ユーモアに関してのジェンダー的要因が考えられる。伊藤（2012）によると，男性においてユーモアが異性との関係において重要な要素となっているとされている。このような風潮から，男性にとってのユーモアに関しての重要性は女性よりも高く，ユーモアを用いるスキルが高いことが，ストレスコーピングとしてユーモアを用いる頻度に影響を与えたと考えることが出来る。下宿の有無による総合ストレス得点の違いは，下宿の場合は家族からのソーシャルサポートを得られないことが大きな理由と考えられる。夜間活動の有無による睡眠不健康得点の差に関しては，睡眠時間が不規則である者の方が規則的である者よりも熟眠感がなく，睡眠が浅いと感じていることが古谷他（2006）の研究で示されており，その結果と一致する。下宿の有無や夜間活動の有無によってコーピング使用頻度に差が見られなかったことに関しては，今回測定したコーピングは特性的なものであるため，ライフスタイルの影響を受けにくかったことが影響と考えられる。睡眠健康が芳しくない者に対して，より有用なコーピングを使用させる事によって睡眠健康を改善するためには従来使用しているコーピングを変容させる必要があり，コーピングの使用頻度に影響を与える要因については更なる研究が必要であると考えられる。

本研究では全体の中でコーピング使用頻度の上位，下位それぞれ 25%を高群，低群とし，その中から尺度作成の際に示されたストレスの高低で更に各 2 群ずつに分けたため，各群間の人数に偏りが出来てしまったものがあった。今後はより良い群分けを模索すべきである。

また，本研究では，個人のストレス状態による睡眠健康改善のためのコーピングの有効性の違いが示唆されたが，ストレス，睡眠健康，コーピングの 3 つは相互に影響を与えあう可能性が高く，因果関係を測定することが出来なかった。今後はコーピングがストレスを媒介して睡眠健康に与える影響と，コーピングが独立して睡眠健康に与える影響の双方が存在する事を示すことが，ストレスを軽減する事が難しい場合にも睡眠健康を改善する方法を確立するためにも重要なことであろう。

そして，今回の研究ではストレスの程度とストレスコーピングの使用頻度に着目し研究を行ったが，ストレッサーの種類については取り上げなかった。ストレスコーピングの有効性の違いはストレッサーによる影響も多くの研究で認められているため，今後はストレッサーの種類を統制，又はストレッサーの種類による比

較も検討するべきである。また，ラザルス（1991）は，同じ出来事を経験したとしても個人によってその反応が異なることを示しており，コーピングが及ぼす影響はストレッサーの認知によって変わる可能性があるとされる。更なる研究において，これらの影響を考慮に入れた上で個人のストレス状態による睡眠健康改善のためのコーピングの有効性の違いを示すことは個人の睡眠健康改善のために必要であるといえる。

５．参考・引用文献

Chang.P.P.,Ford,D.E.,Mead,L.A.et al. (1997). Insomenia in young men and subsequent depression *Am J Epidem, 146*, 105-114.

Doi,Y. (2005) An epidemic review on occupational sleep research among Japanese workers. *Industrial Health*, *43*, 3-10.

土井 由利子・箕輪 真澄・内山 真・大川 匡子 (1998). ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成　精神科治療学, *13*, 755-763.

堀 忠雄 (2008).　睡眠心理学　北大路書房

古谷 真樹・田中 秀樹・上里 一郎（2006）．大学生におけるストレス反応および睡眠習慣の規則性と睡眠健康との関連―睡眠健康改善に有用なストレス・コーピングの検討―　学校保健研究，*47*，543-555.

今留 忍（2008）．身体的・精神的健康度に対するコーピングの影響，日本未病システム学会雑誌，*14*，147-154.

石川俊男・川村則行・堀口悦子・福西勇夫（1997）．コーピング，アレキシサイミアと睡眠行動　心の健康についての国民意識に関する調査研究――心の健康の指標とその評価に関する研究――平成 8 年度報告書――　国立精神・神経センター精神保健研究所

伊藤理絵（2012）．笑いの性差に関する検討 : 大学生の意識調査から　笑い学研究，*19*，122-127.

加藤　司（2006）．英語文献におけるコーピング尺度の使用状況 -1996 年から 1999 年-　東洋大学社会学部紀要，*44*，71-87.

松崎多千代・小林　真（2004）．中学生の学校ストレッサーとストレスコーピングの有効性―友人ストレッサーと学業ストレッサーに着目して―　富山大学教育学部研究論集，*7*，19-26.

丸山一彦（2007）．インターネット調査の有効性と課題に関する研究　成城・経済研究，*174*，69-103.

大塚泰正(2008). 理論的作成方法によるコーピング尺度：COPE 広島大学心理学研究，*8*，121-128.

大塚泰正・鬼頭愛子・堀　匡（2008）．労働者の肯定的再解釈コーピングを促進する要因に関する縦断的研究　広島大学心理学研究，*8*，129-135.

Richard S. Luzarus & Susan Folkman，(1984).　リチャード・S，ラザルス・スーザンフォルクマン・本明　寛・春木　豊・織田正美（訳），（1991）．ストレスの心理学-認知的評価と対処の研究　実務教育出版 143-144.

坂部弘之（1993）．ストレス小論．公衆衛生研究，*42*，366-374.

Selye,H.（1936）．　A Syndrome produced by diverse nocuous agent. Nature, *138*, 32.

島津明人（2005）．ストレスコーピングと性差　性差と医療，*2*，31-35.

下村一真（2015）．　職場対人ストレッサーに対するコーピングとネガティブな反すうの関連　神戸大学卒業論文

鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二（1997）．新しい心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の開発と信頼性・妥当性の検討　行動医学研究，*1*，22-29.

田中秀樹・古谷真樹・田村典久（2015）．中学生・高校生を対象とした睡眠保健活動　睡眠医療，*9*，365-373.

田中秀樹・出下嘉代・古谷真樹（2010）．思春期の睡眠問題と睡眠教育　臨床精神医学，*39*，623-637.

友田貴子・泉　一茂（2015）．大学生の睡眠と精神的健康の関連について　埼玉工業大学人間社会学部紀要，*13*，23-30.

保野孝弘・宮田　洋・島田　修（1994）．大学生における TypeA・B 行動特性と睡眠生活習慣および睡眠異常行動との関連　川崎医療福祉学会誌，*4*，103-106.

保野孝弘・島田　修・木下　清（2000）．大学生におけるタイプ A・B 行動特性と睡眠行動との関連　臨床心理学研究，*18*，172-179.