



# 筑紫女学園大学リポジット

コロナ禍における子どもの睡眠とQOL（Quality of life）の関係

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 筑紫女学園大学 人間文化研究所 公開日: 2024-10-25 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 大西, 良 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://chikushi-u.repo.nii.ac.jp/records/2000026">https://chikushi-u.repo.nii.ac.jp/records/2000026</a>

# コロナ禍における子どもの睡眠と QOL (Quality of life) の関係

大 西 良

## The Relationship Between the Sleeping Habits and Quality of Life of Children During the COVID-19 Pandemic

Ryo ONISHI

筑紫女学園大学  
人間文化研究所年報  
第34号  
2023年

ANNUAL REPORT  
of  
THE HUMANITIES RESEARCH INSTITUTE  
Chikushi Jogakuen University  
No. 34  
2023

# コロナ禍における子どもの睡眠と QOL (Quality of life) の関係

大 西 良

## The Relationship Between the Sleeping Habits and Quality of Life of Children During the COVID-19 Pandemic

Ryo ONISHI

### 1. はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行は、たびたび大きな波となって我々を襲ってきた。

デルタ株からオミクロン株へと置き換わった2022（令和4）年1月から2022（令和4）年3月までの「第6波」、さらに2022（令和4）年7月から2022（令和4）年9月までの「第7波」ではかつてないほどの勢いで陽性患者数が増加し、我々の生活に大きな影響を与えた。とりわけ、「第6波」以降は10代以下の子どもたちの間で感染が急拡大したこともあり、多くの学校で臨時休校や学級閉鎖が相次いだ。その結果、生活習慣や睡眠リズムの乱れなど、子どもたちの生活にも大きな問題が生じた。

小・中学校の保護者を対象に実施した調査<sup>1)</sup>では、突然の臨時休校によって約6割の家庭で子どもの睡眠リズムが乱れたと報告している。また国立成育医療研究センターの調査<sup>2)</sup>では、就寝する時刻が新型コロナウイルス流行によって1時間以上遅くなったり、また不規則になったりしている子どもが小学校低学年（1から3年生まで）で17%、高学年（4から6年生まで）で35%に上っていることを明らかにしている。さらに中高生の休校中の睡眠時間を調べた調査<sup>3)</sup>では、学校に行かない期間（休校中）は、子どもたちは遅起きになり、その分睡眠時間が増える傾向にあることを明らかにしている。加えてコロナ禍の影響による睡眠不調などによって、うつ症状を呈する子どもの数が増加している<sup>4)</sup>との指摘もある。

このようなことから、子どもの生活リズム、特に睡眠の状態を明らかにすることは、子どものQOL (Quality of life) の向上に有効な手立てを与えるものだと考える。またスクールソーシャルワーカーなどの児童福祉分野をフィールドとする福祉専門職にとって、子どもの睡眠に関する

データや知見は、具体的な支援を考える際に重要な示唆を与えるものとする。

そこで本研究では、子どもの睡眠状況と QOL (Quality of life) に関する実態調査を行い、両者の関係を明らかにすることを目的とした。

## 2. 方法

### 1) 調査対象

福岡県 A 市にある公立小・中学校に通う児童生徒約 3,000 人 (小学生 2,025 人、中学生 1,004 人) を対象に実態調査を行った。

なお、小学生については、小学 1 年から 6 年までの 2,025 人に調査票を配布し、2,015 人から回答を得た (回収率は 99.5%)。また中学生では、中学 1 年から 3 年までの 1,004 人に調査票を配布し、984 人より回答を得た (回収率 98.0%)。

### 2) 調査時期

調査は 2022 (令和 4) 年 6 月に実施した。

### 3) 調査内容

調査内容は、以下の 2 つであった。

1 つ目は、睡眠日誌<sup>註1)</sup>を用いて 1 週間分の就寝時刻と起床時刻を記入してもらい、睡眠時間を測定した (図 1 参照)。

もう 1 つは、子どもの QOL 尺度 (日本語版 KINDL<sup>R</sup>)<sup>註2)</sup>を用いて、QOL (Quality of life) を測定した。この尺度は 24 の質問項目から成り、5 段階評定 (「ぜんぜんない」～「いつもある」) で回答を求め、総合評価として『QOL 総得点』を求めることができる。

なお、『QOL 総得点』は 100 点満点で算出ことができ、この得点が低いと「QOL は悪い」と評価でき、得点が高いと「QOL は良い」と評価できる。

### 4) 集計および分析方法

就寝時刻および起床時刻ならびに睡眠時間については、それぞれの統計量 (平均値) を算出した。また睡眠時間と子どもの QOL との関係については、平均睡眠時間をもとに 2 群化し、それを軸に一元配置分散分析を行った。

### 5) 倫理的配慮

調査対象者に対しては、各学校の教諭を通じて調査の趣旨、目的を口頭で説明し、調査協力への同意の得られた児童生徒から回答を得た。調査票に添付して配布した調査依頼文で、研究目的、調査方法、結果の使用法、個人情報保護、調査用紙の管理方法について明記した。なお、本



表1 小学生の平日の平均就寝時刻、平均起床時刻、平均睡眠時間(全体と学年別)

	就寝時刻	起床時刻	睡眠時間
1年生	21:17	6:47	9時間27分
2年生	21:21	6:40	9時間17分
3年生	21:28	6:39	9時間10分
4年生	21:41	6:41	9時間04分
5年生	21:57	6:47	8時間53分
6年生	22:08	6:49	8時間43分
全体	21:39	6:45	9時間5分

1年生と  
6年生との  
差は44分

## (2) 中学生の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間

つぎに表2は、中学生の平日の平均就寝時刻、平均起床時刻、平均睡眠時間である。中学生全体の平均就寝時刻は23:23であり、平均起床時刻は6:42であった。また全体の平均睡眠時間は7時間18分であった。

これを学年別にみると、中学1年生の平均就寝時刻は22:59であるのに対し、中学3年生の就寝時刻は23:51であった。学年が上がるにつれて平均就寝時刻が遅くなる傾向にあった。また平均睡眠時間も中学1年生で7時間38分であるが、中学3年生になると6時間54分と44分短くなっていることが分かった。

表2 中学生の平日の平均就寝時刻、平均起床時刻、平均睡眠時間(全体と学年別)

	就寝時刻	起床時刻	睡眠時間
1年生	22:59	6:38	7時間38分
2年生	23:19	6:42	7時間23分
3年生	23:51	6:45	6時間54分
全体	23:23	6:42	7時間18分

1年生と  
3年生との  
差は44分

以上のことから、小・中学生ともに、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなり夜型の生活となる傾向にあることが分かった。加えて、夜型の生活になるに伴って睡眠時間も短くなることが分かった。特に中学3年生については、平均睡眠時間が7時間を切っており、受験勉強の時間確保などが影響しているものと考えられた。

## 2) 睡眠時間と子どものQOLの関係

### (1) 小学生の睡眠時間とQOL

図2は、小学生の睡眠時間を2群(「9時間以上」と「9時間未満」)に分け、各々の子どものQOLの平均値を示したものである。睡眠時間が「9時間以上」であった子どものQOLの平均値は73.6点であったのに対し、「9時間未満」の子どものQOLの平均値は70.1点であった。

F=30.5、p<0.01

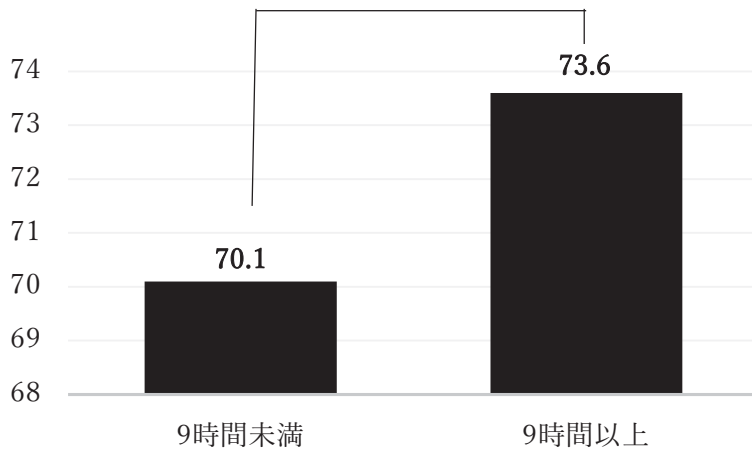


図2 小学生の睡眠時間とQOLとの関係（一元配置分散分析の結果）

この2群間の平均値の差の関係を調べたところ、統計的にも有意差が認められ、明らかな差異がみられた（F=30.5、有意確率p<0.01）。

すなわち、小学生においては、睡眠時間が「9時間未満」に比べて「9時間以上」と長いほど、QOL（生活の質）が高いことが分かった。

## (2) 中学生の睡眠時間とQOLとの関係

図3は、中学生の睡眠時間を2群（「7時間以上」と「7時間未満」）に分け、それぞれの子ど

F=75.7、p<0.01

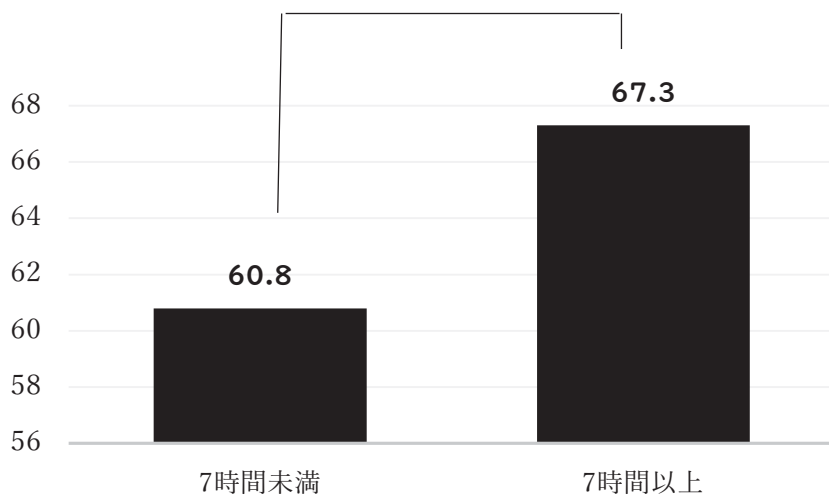


図3 中学生の睡眠時間とQOLとの関係（一元配置分散分析の結果）

もの QOL の平均値を示したものである。睡眠時間が「7 時間以上」であった子どもの QOL の平均値は 67.3 点であったのに対し、「7 時間未満」の子どもの QOL の平均値は 60.8 点であった。

この 2 群間の平均値の差の関係を調べたところ、統計的にも有意差が認められ、明らかな差異が見られた (F=75.7、有意確率  $p<0.01$ )。

すなわち、中学生において睡眠時間が「7 時間未満」に比べて「7 時間以上」と長いほど、QOL (生活の質) が高いことが分かった。

このように、睡眠時間が平均よりも長いほど QOL が高い傾向にあり、睡眠時間の確保が子どもの生活に大きな影響を与えていることが明らかとなった。

## 4. 考察

本調査から、小・中学生ともに、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなり夜型の生活となる傾向にあることが分かった。加えて、夜型の生活に伴って睡眠時間も短くなっていることが分かった。

慢性的な睡眠不足は、「睡眠負債」<sup>注3)</sup>を生じさせる要因になる。厚生労働省「令和元年度国民健康・栄養調査報告書」<sup>5)</sup>によると、20歳以上の国民の約7割(69.1%)は、日中の眠気や中途覚醒など睡眠に何らかの不調を感じており、その背景に睡眠負債があることを指摘している。睡眠負債は、心身に様々な悪影響を及ぼす可能性があり、QOL (生活の質) にも大きく関係することが推測される。

子どもの睡眠時間と QOL との関係を見ると、小学生においては、睡眠時間が「9 時間未満」に比べて「9 時間以上」と長いほど QOL (生活の質) が高いこと、また中学生においては、睡眠時間が「7 時間未満」に比べて「7 時間以上」と長いほど QOL (生活の質) が高いことが分かった。このように、睡眠時間が平均よりも長いほど QOL が高い傾向にあり、睡眠時間の確保が子どもの生活に大きな影響を与えていることが明らかとなった。

筆者が 2021 (令和 3) 年に睡眠パターンが乱れがちな子どもたちに対してヒアリング調査<sup>6)</sup>を行ったところ、大変興味深い結果が得られた。それは、「夜更かし」などの睡眠習慣を示す子どもたちに共通していたのがスマホ (携帯電話含む) の長時間使用であった。また調査対象の子どもたちの約 9 割 (87.0%) がスマホ (携帯電話を含む) を保持していたが、この子どもたちに「スマホ (携帯電話を含む) を 1 日平均 (平日) どのくらい使用しますか」と質問したところ、『1 時間以上 2 時間未満』が全体の約 3 割で最も多かった。その一方で、『5 時間以上』と回答した者も全体の約 1 割であった。すなわち、使用時間が 2 時間未満の比較的短時間の者もいれば (私の感覚だと 2 時間未満の使用は決して短時間とは言えない)、5 時間以上の長時間使用する者もおり、使用時間については、二極化の傾向が見られた。この調査では、小・中学生ともに寝る前のメディア接触の機会が多く、特に小学生の方でスマホやタブレットを 1 日 (平日) あたり長時



間（4時間以上）使用する児童生徒の割合が高かったことから、長時間メディア接触することの低年齢化が窺えた。このことから、夜型の生活習慣の背景にメディアとの接触時間の長さが考えられた。

以上のような結果を踏まえ、教育現場における睡眠教育（みんいく）導入の重要性と、子どもの生活を支えるための具体的なQOLの向上支援として、インターネットやゲーム等の依存への支援の必要性が浮き彫りとなった。

## 注釈

注1 自記式で起床時刻と就寝時刻を記入し、寝ている時間帯を塗りつぶすことで自身の睡眠時間を視覚化することができるシート。

注2 子どものQOL尺度(日本語版 KINDL<sup>®</sup>)は、『身体的健康』、『精神的健康』、『自尊感情』、『家庭』、『友だち』、『学校生活』の6つの下位因子と、これらの総合評価として『QOL総得点』が算出できる。この6つの下位因子と『QOL総得点』は100点満点で測定され、得点が低いほど「QOLは悪い」、得点が高いほど「QOLは良い」と評価される。

注3 「睡眠負債」は、英語でSLEEP DEBTといい、スタンダード大学のウィリアム・デメントによって提唱された言葉である。「睡眠負債」は、睡眠不足が借金のように積み重なって蓄積している状態である。

## 文献

- 1) 東京大学社会科学研究所とベネッセ総合研究所が共同で行った「子どもの生活と学びに関する親子調査2020」
- 2) 国立成育医療研究センター「コロナ×子どもアンケート第3回報告書」2020年12月
- 3) 東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活と学び」共同研究プロジェクト調査報告書 木村治生・朝永昌孝『コロナ禍における学びの実態 ―中学生・高校生の調査にみる休校の影響』より
- 4) 国立成育医療研究センター「コロナ×子どもアンケート 第7回調査報告ダイジェスト版」2022年3月23日
- 5) 厚生労働省「令和元年度国民健康・栄養調査報告書」2021年12月  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku_00002.html)（閲覧日2023年4月11日）
- 6) 大西良「令和2年度睡眠と健康に関するアンケート調査報告書」春日市教育委員会2021年3月

（おにし りょう：心理・社会福祉専攻 准教授）