

キャリア発達過程と睡眠問題

企画・話題提供： 五十嵐 敦 (福島大学)
話題提供： 福田 一彦# (江戸川大学)
話題提供： 浅岡 章一# (東京医科大学)

[企画主旨]

睡眠は人間にとっての基本的な生活習慣であり重要な生活行動の一つである。それゆえ適応状態の指標としても重要である。役割の連鎖としてのキャリア発達において、あらたな生活への対処行動が適応的かどうかを探る上で、この睡眠の問題を無視することはできない。そこで、まず睡眠の諸側面や今日問題となっていることについて、人々の睡眠について福田氏から全体的な話題を提供願う。そのうえで、特に青年期の移行の問題と睡眠について浅岡氏に話題提供を行う。大学生の不適応や就職後の早期離職問題などについて睡眠行動の面から問題を取り上げ、基本的な生活行動の構築について参会の方々とともに考えてみたい。なお、企画者からもこれまでの職場調査に基づき、職業生活における睡眠の特徴を各年代の比較などから紹介する予定である。

福田一彦: 睡眠の問題が日中の活動に与えるインパクトについて

睡眠は発達に伴いそのパターンを変えていく。乳児期には24時間の睡眠覚醒リズムが明確ではなく短時間の睡眠と覚醒を繰り返す。乳児期の終わりには夜間睡眠はほぼ完成するが、昼間睡眠(昼寝)がまだ残っている。幼児期に昼寝は消失し、就学時には日中の清明な覚醒を維持できるようになる。思春期になると夜の睡眠相が後退し、約半数が夕方以降に仮眠をとる分断睡眠のパターンとなる。このように睡眠は発達とともにその姿を変えていくが、睡眠のパターンの乱れ方と、その強烈なインパクトに関しては発達段階を超えて非常に普遍的である。日中には高い覚醒を維持し、夜間には持続的な睡眠を維持するという事が基本であるが、「寝だめ」という生物学的には意味のない対処方法が効果的だという誤解に基づいて自らの健康を害している人が非常に多い。最近問題となっているうつ病の重要な危険因子としても睡眠の障害は注目されている。当日は、睡眠に対する誤解を解き、正しい睡眠の姿を理解していただくことを目標としたい。

浅岡章一: 青年期・初期成人期における睡眠問題

学生の就床時刻の後退は、小学生、中学生から高校生へと年齢を重ねるにつれて徐々に進行し、大学生においてピークを迎える。高校生まではほぼ一定であった起床時刻が大学生になると後退するため、年齢にともなう睡眠時間の減少は高校生までと比較して明らかには認められなくなるが、そのかわりに大学生では生活の夜型化や不規則化が多く認められる。この傾向は大学生の中でも学年が進むほど顕著である。したがって、彼らが就職する際には、その後退した睡眠パターンを社会人としての生活で求められる形へと修正しなくてはならない。ここでは、まず大学入学と就職という二つの環境移行に焦点を当てて、青年期・初期成人期における睡眠パターンの特徴を概説する。そして、乱れた睡眠習慣が精神・身体健康上の問題や学業成績を含めた適応上の問題に与える影響とともに、大学生の睡眠パターンを規定する要因についても取り上げ、彼らの睡眠習慣の悪化を食い止める必要性和その具体的な方法について考察したい。