

睡眠は起床時の気分に影響するのか：
パイロットスタディ（研究の成果発表（ジュニア（
大学1～3年生），既発表））

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2021-08-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 村田, 大河, 金, 鎮赫 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10297/00028301

睡眠は起床時の気分に影響するのか—パイロットスタディ

村田大河（静岡大学情報学部行動情報学科），
金鎮赫（静岡大学大学院情報学領域）

睡眠は精神疾患など多くの疾患との関連があることが知られている。睡眠と気分状態の関連を解明することで睡眠や精神的健康、それらを起因とする諸疾患の予防に役立つことが期待される。本研究では、1) その日の気分が夜の睡眠に与える影響、2) 前日の睡眠が朝の気分に与える影響について検証した。大学生・大学院生7人（女性4人、平均年齢20.9歳）を対象とし、腕時計型加速度計を2週間（調査参加者全体で105日間）装着してもらい、睡眠時間及び質を計測した。また、スマートフォンアプリを用い、就寝時にその日の気分、起床時に朝の気分を記録した。マルチレベルモデリングの結果、各調査参加者の平均より睡眠の質が悪い日の朝は、否定的気分が有意に高かった。また、睡眠時間が短い日の朝は肯定的気分が低かった。睡眠の質と睡眠時間が起床時の気分に影響を及ぼしていることから、良質で十分な睡眠を取ることが気分上好影響を与えることが示唆された。