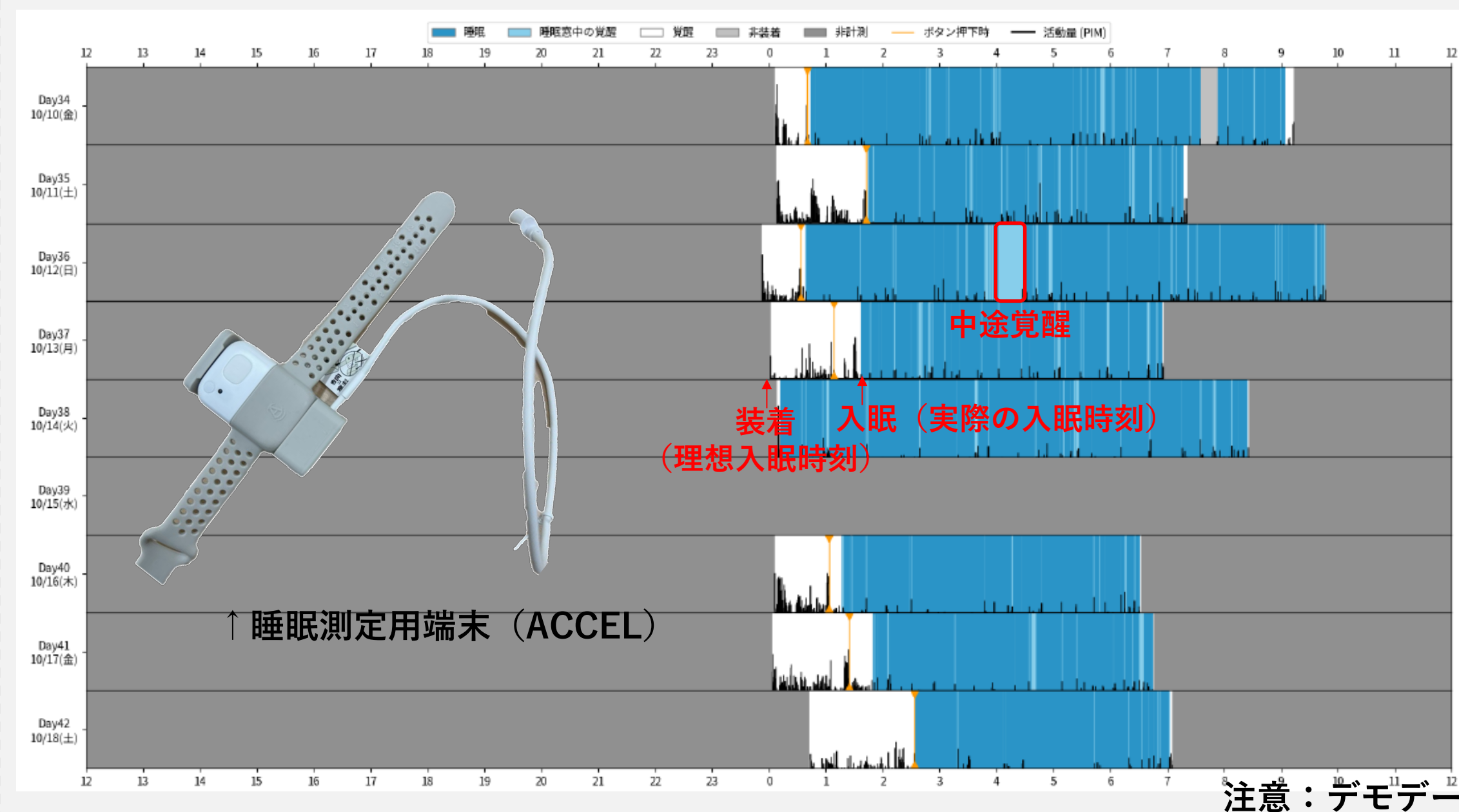


大学生における就寝時刻の先延ばしの 実態把握と心理的要因の探索

○股村美里¹ 大西祐司¹ 工藤慈士¹MISATO MATAMURA¹⁾ YUJI OHNISHI¹⁾, YOSHITO KUDO¹⁾¹⁾ びわこ成蹊スポーツ大学近年、大学生における「**就寝時刻の先延ばし（Bedtime Procrastination）**」が注目されている。本研究では、大学生の就寝時刻の先延ばしについて、**ウェアラブルデバイスによる客観的睡眠データ**と半構造化インタビューを組み合わせ、その心理的背景を探索的に検討することを目的とした。

METHODS | 対象・方法（図式フロー）

■対象者：大学1年から4年生 10名（男性5名・女性5名）
■手順①：ウェアラブルデバイス（ACCEL Poraris（ACCELStars社製））を1週間装着
→その際理想とする就寝時刻に装着→測定開始→入眠するとデバイスが判定
（その間活動があればデータは活動中と判定）
測定項目：理想とする就寝時刻／実際の入眠時刻／起床時刻／睡眠時間／夜間中途覚醒



■手順②：半構造化インタビュー（およそ30分程度）
→睡眠測定 of データを確認しながら、「眠らないのか／眠れないのか」、「眠れないときの心理・行動」、「早く眠るためにしている工夫」等

■解析手順：文字起こし後、NVivo15でコード生成・カテゴリ分析

コード	名前	ファイル	リファレンス
○	【感情】ストレスを感じたとき	2	6
○	【感情】眠れなかった時	2	2
○	【行動的反応】充実感を感じたとき	3	4
○	【身体的反応】眠れないとき	2	3
○	スマホ利用	3	11
○	寝るべきではないとは思っているが	2	6
○	就寝時刻が早い理由（予測含め）	2	2
○	早く眠るためにしている工夫	3	5
○	整理している	2	2
○	理想の睡眠習慣（就寝前行動含め）	1	1
○	眠らない理由	2	3
○	眠れた時の条件	1	2
○	眠れなかった理由（内的要因）	2	13
○	眠れなかった理由（外的要因）	3	8
○	起床時刻が早い理由（予測含め）	2	8

注意：解析途中の画面

RESULTS 1 | 「眠れない」のではなく「ベッドに入っても眠らない」

■理想の就寝時刻と実際の就寝時刻の差が存在する。
被検者のうち**全員が1時間以上の空白時間**を経験していた。
（平均約2時間 最長6時間）

■何らかの要因（家事、部活動、バイト等）で「眠れない」だけではなく
「ベッドの入っても眠れない」時間を経験

【学生の語り（引用）】

“寝なきゃいけないのは分かっているのに、やめられない”

“スマホを見たいわけじゃない。無になりたいだけ”

“今日やりたいことをやり切らないと、満足して眠れない”



RESULTS 2 | 「夜更かし」の水面下にある心理（冰山モデル）

■大学生の就寝時刻の先延ばしは、

単なるスマホ依存や意志の弱さではなく、

日中のストレスや未完了感から**自己を回復させるため**の、「夜の時間確保」として生じている可能性がある。

【学生の語り（引用）】

“バイトから帰ると気持ちが昂ってて、
すぐ寝る気になれない”“課題が終わってないと、
スマホ触っても罪悪感でずっと
ダラダラしちゃう”

RESULTS 3 | 就寝先延ばしの心理的プロセス（循環モデル）



日中：我慢・課題・アルバイト、ストレス／自分の時間の不足

→ 夕方～夜：**自己制御の低下・精神的疲労**→ 深夜：**「リベンジ夜更かし」**（スマホ・動画・ゲーム等による**自己時間の取り戻し**）

→ 翌朝：睡眠不足・自己嫌悪 → 再び日中へ……

▼ 問い：

就寝時刻の先延ばし＝自己コントロールの失敗？ではなく、

日中に失われた自己コントロール感を夜間に取り戻す過程？

RESULTS 4 | 予備的にみられた心理・行動パターン

Type A **刺激希求型**

“オンラインのレースゲームのスリルが楽しくて抜け出せない。日中に予定がないから、夜に刺激を求めてしまう”

Type B **現実逃避・罪悪感型**“〇〇（アニメ）を朝8時まで見てしまった。わかっているけどできない焦りから、現実をシャットダウンしたかった”
“無音なのが嫌で、TikTokを永遠に見る。無の状態で、眠気が来るのを待っている。”

Type C

過覚醒・クールダウン困難型

“スマホは見ない。でもベッドに入ってもずっと寝付けず。脳が疲れていると体がゆがみ、覚醒しちゃって眠れない”

Type D **規律重視・朝活型**

“朝6時からのバイトと朝練があるから、夜は必ず寝る。スマホは暇つぶし程度で、寝る前はいじらない。”“一人反省会をして不安になる性格だが、「まあいいか」と口に出してリセットする術を調べた”

DISCUSSION | 「睡眠時間」から「夜の意味」へ

就寝時刻だけを修正する介入では不十分な可能性

従来：「早く寝る」「スマホをやめる」 → 本研究：「なぜ夜の時間が必要なのか」を考える
→ 日中の充実感／ストレス・未完了感／自分で使える時間／入眠前の心理的切り替え、への介入

CONCLUSION |

「魔の空白時間」をなくすのではなく、その意味を理解する。

大学生の就寝時刻の先延ばしには、スマートフォン使用等の表面的行動だけでは説明できない心理的背景が存在する可能性。客観的睡眠データと本人の語りを統合することで、日中のストレス、未完了感、自己時間の確保などを含む心理的プロセスを捉えられる可能性がある。**夜更かし＝感情のSOSである可能性**も。