

睡眠に関する研究

— 大学生の睡眠不足と生活習慣の関係 —

氏名 佐々木偉琉

本稿では、大学生の睡眠不足が生活習慣に及ぼす影響を明らかにし、どの生活習慣が睡眠不足を招いているのかを見ていく。睡眠は日常生活において不可欠な要素であり、自身の健康管理やライフスタイルの向上に役立つ知識を得たいという興味がまずある。また筆者も睡眠不足に悩むことがあり、睡眠不足と生活習慣をどのように改善できるかを探るためである。

現代の若年層は、睡眠不足を恒常的に感じているのが多数派とはいえないが、ひとたび睡眠不足になれば、日常生活に影響を及ぼすほどであると感じる人が多数派であることも分かった。課題・バイト・部活・サークル・SNS といった特定の要因に帰することはできないものの、睡眠不足が日常生活において看過できる問題ではないともいえるということが分かった。