

令和 4 年 5 月 27 日現在

機関番号：15401

研究種目：若手研究

研究期間：2018～2021

課題番号：18K13112

研究課題名(和文)市町と連携した子どもの睡眠健康推進のためのポピュレーション戦略の構築と効果検証

研究課題名(英文)Effects of a populace strategy to promote students' sleep health in collaboration with municipalities

研究代表者

田村 典久(Tamura, Norihisa)

広島大学・人間社会科学研究科(教)・准教授

研究者番号：00739435

交付決定額(研究期間全体):(直接経費) 3,200,000円

研究成果の概要(和文):本研究の目的は、中学・高校生における睡眠問題を把握し、簡便に実施可能な睡眠教育パッケージを構築して、その効果を検証することであった。1)中学生を対象としてsocial jetlag(SJL)が生活支障度に及ぼす影響を調べた結果、SJLが1時間以上持続している群では1年後にQOLが低下し、抑うつ気分が増強した。2)睡眠負債が100分以上の生徒は日中眠気、イライラの割合が多かった。3)高校生を対象として睡眠教育パッケージを実施した結果、睡眠負債が改善した。この成果を基に睡眠負債が改善した時の目標行動の事後確率を求めた結果、「毎朝ほぼ決まった時間に起きる」等が有効であることが明らかとなった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、(1)Social jetlagが身体的QOLの低下、抑うつ気分の増強と縦断的に関連していることを明らかにした点、(2)高校生の睡眠負債、就床時刻の後退および睡眠不足の軽減に重要な12項目の睡眠促進行動メニューを明らかにし、簡便な調査票を作成した点、(3)睡眠教育パッケージの有効性を示し、睡眠問題の改善に有効な睡眠促進行動を明らかにした点で重要な研究といえる。これによって、各校で効果の期待できる睡眠教育パッケージを簡便に実施できるだけでなく、保健室での個別支援からクラス・学校単位での睡眠教育支援の際に、生徒の睡眠問題に合わせた適正な目標行動の提案ができる。

研究成果の概要(英文):The aim of the present study was to assess adolescents' sleep problems, to develop a sleep education package that can be easily conducted, and to examine its effectiveness. 1) The persistence of social jetlag ≥1 h was associated with poor physical QOL and depressed mood at one year follow-up. 2) The prevalence of daytime sleepiness and irritability was observed more frequently in students with more than 100 min sleep debt than in those without sleep debt. 3) A sleep education package with practicing three sleep-promoting behaviors as a goal was conducted for 5 weeks. They showed significant improvements in sleep debt with a small effect size. Subsequently, a post hoc Bayesian analysis of data from an above trial was conducted to estimate probability of treatment benefit with sleep-promoting behaviors. Bayesian statistics with the above findings revealed that the sleep-promoting behaviors with a posterior probability of approximately 70% were getting up at a fixed time every day.

研究分野：睡眠行動医学

キーワード：睡眠教育パッケージ

1. 研究開始当初の背景

日本の子どもの睡眠時間は、先進国の中でも最短レベルであり、米国と比べると小学生で 41 分、中学生で 44 分、高校生では 48 分も短いことが知られている。また、9 歳から 18 歳にかけての減少が著しいことも特徴であり、わずか 9 年間で睡眠時間が 2 時間 40 分以上も減少することが確認されている。夜間の睡眠時間の短縮は、健常発達の子どもであっても不注意や多動性の問題を引き起こし、衝動的な行動や学習上の問題(学習効率の低下)を顕在化させることも知られている。また、毎日の睡眠時間が短い生徒では、日中眠気やイライラが強く、学業成績が著しく低下していることも報告されている。

申請者らは、これまで児童生徒や教職員を対象として各地域で数百~1 万人規模の睡眠疫学調査や睡眠改善研究に取り組んできた。この取組を通じて、いずれの年齢層でも睡眠の問題は従来想定されていた以上に高頻度に見られ、心身発達や行動上の問題、学力と密接に関連することが明らかになったが、学校と連携し睡眠教育パッケージを実施することで、これら睡眠の問題を軽減できることを実証してきた。このうち、中学生を対象としてクラスター無作為化比較試験を実施した研究では、睡眠授業を通じて、睡眠知識教育と良質な睡眠を促す行動の実践を教育することにより、教育群では就床時刻や睡眠時間が改善し、日中眠気や睡眠不足が軽減することを明らかにした。同パッケージの内容は、平成 27 年度に公布された文部科学省の「睡眠を中心とした中高生の生活習慣サポート事業」の中高校生等向け普及啓発資料および指導者用資料に採用されており、適正な睡眠情報を提供するためのツールに活用されている。

しかし、睡眠教育パッケージは一部の学校や地域で単発的に実施されている程度で、普及に至っていない。今後、学校で効率よく簡便に実施でき、かつ普及を図っていくためには、各年齢層に特徴的な睡眠の問題を把握すること、その上でその睡眠問題の改善に重要な知識や睡眠促進行動(良質な睡眠を確保するために重要な行動)を含む睡眠教育パッケージや簡便な調査票を作成することが必要である。

2. 研究の目的

本研究では、中学校~高等学校の生徒を対象として、それぞれの年齢層に特徴的な睡眠問題を把握し、睡眠知識の普及と睡眠促進行動の改善を通じて各年齢に適正な睡眠健康を高めるため、簡便に実施可能な睡眠教育パッケージを構築し、その効果を検証することを目的とした。

3. 研究の方法

(1) 中学生を対象とした縦断調査

調査対象

大阪市内の公立中学校 5 校に在籍する 1 年生から 3 年生の生徒 752 名を対象とした。

データの収集

調査票は、50 項目からなる自記式質問票を使用した。ベースライン調査は 2019 年 4~5 月に、1 年後フォローアップ調査は 2020 年 2 月(全国一斉臨時休校前に完了済)にかけて実施した。調査項目は、基本属性(身長、体重、年齢、変声期・初潮年齢等)、人口統計学的変数(同居家族の人数、塾・習い事の有無)、生活習慣(スマホ利用時間、クラブ・部活動、朝食摂取等)、睡眠習慣(the Munich ChronoType Questionnaire: MCTQ を使用)、PedsQL 子ども QOL 日本語版、DSRS-C 児童用抑うつ性尺度、子どもの日中眠気尺度(PDSS 日本語版)、睡眠促進行動とした。

統計解析

本研究では、公立中学校に在籍する中学 1 年生の生徒を対象として、social jetlag(以下、SJL)の長期経過とその予測因子を探索すること、そして SJL と心身健康の縦断的関連を検討することを目的とした。SJL は、平日と休日の就床時刻、入眠潜時、起床時刻を用いて算出した。平日の睡眠中央時刻(the midpoint of sleep on weekdays: MSW)と休日の睡眠中央時刻(the midpoint of sleep on freedays: MSF)は、睡眠開始時刻(就寝時刻に睡眠潜時を加えた値)と起床時刻を用いて算出した。Roenneberg ら(Wittmann et al. *Chronobiol Int.*, 2006)が提案した計算式に従い、社会的時差ぼけは、平日と休日の睡眠の中心の差(MSF-MSW)の絶対値として算出した。そのうえで、ベースライン時の SJL に基づいて生徒を 2 群に分類した; SJL が 1 時間未満の者(SJL<1hr)、SJL が 1 時間以上の者(SJL≥1hr)。そして、フォローアップ時の PedsQL、DSRS-C、PDSS を従属変数、SJL の発生率と持続率を固定効果、基本属性、人口統計学的変数、生活習慣等を交絡変数、各生徒の所属校を交絡効果とする一般化線形混合モデルによるロジスティック回帰分析を実施した。

(2) 高校生を対象とした横断調査

調査対象

広島県内の公立高等学校 5 校に在籍する 1 年生から 3 年生の生徒を対象とした。

データの収集

調査票は、30 項目からなる自記式質問票を使用した。本研究では、2012 年～2016 年まで、隔年 10～11 月の期間に睡眠教育に関する取組の一環として実施された調査データを利用した。具体的には、2012 年度に 3 校（A 校、B 校、C 校）、2014 年度に 2 校（D 校、E 校）、2016 年度に 1 校（E 校）から得たデータを統合し、延べ 2,408 名を対象とした。本調査は、各校から睡眠教育の依頼を受けた際に実施されたため、偶発的に隔年実施となった。本研究では、各校の養護教諭の協力のもと、調査に同意の得られた生徒のデータを使用した。

調査項目については、人口統計学的変数、睡眠習慣、生活習慣、日中の眠気、自覚的な睡眠不足感、日中の支障度としてのイライラ、睡眠促進行動に関する項目を含めた。本研究では、睡眠負債を「個人が毎日必要とする睡眠時間に対して不足分が累積した状態」と定義し、それを週末の睡眠時間から平日の睡眠時間を減じて求めた。その上で、睡眠負債の加重平均を算出し（100 分）その値を基に「睡眠負債群」と「睡眠非負債群」に分類した。

睡眠促進行動は、睡眠障害の対応とガイドラインを参考に、高校生用の生活リズムチェックの項目を採用した。このチェックリストは、良質な睡眠の取得に重要な睡眠促進行動の実践状況の確認を目的としたものであり、22 項目 3 件法で構成されている（項目は表 3、4 を参照）。各項目への回答は○（すでにできている）、△（できていないけど、がんばればできそう）、×（ほとんどできていない）とし、○には 1 点、△には 0 点を配点し 2 値化した。

統計解析

本研究では、高校生における睡眠負債の軽減に重要な睡眠促進行動メニューを検討することを目的とした。睡眠促進行動と睡眠問題の関連性については、まず単変量解析として χ^2 検定を実施し、次に多変量解析として一般化線形混合モデルを実施した。混合モデルとは変数に固定効果と変量効果の両方を指定したモデルである。本研究では、固定効果を検討する説明変数として単変量解析で有意差（ $p < 0.05$ ）および有意傾向（ $p < 0.10$ ）を示した睡眠促進行動、目的変数として睡眠負債、変量効果として各生徒の所属学校を指定し、ロジスティック回帰分析を実施した。この時、調整変数として、学年と性別を固定効果に投入した。解析時は、「睡眠非負債」を参照カテゴリとして、オッズ比（odds ratio: OR）および 95% 信頼区間（95% confidence intervals: 95% CI）を算出した。

(3) 高校生を対象とした睡眠教育パッケージの効果検証：単群前後比較試験

対象者

広島県内の公立高等学校 2 校に在籍する 1 年生の生徒 564 名を対象とした。

データの収集

睡眠教育パッケージは、10 月上旬から 12 月上旬の期間に実施された。両校とも 1 年生への睡眠教育を希望したため、本研究では各校からの依頼に基づき 1 年生を対象とした。対象者には、睡眠教育の実施前（以下、Pre 期）と 5 週間経過後（以下、Post 期）に調査票への記入を求めた。

介入手続き

研究者 1 名が講演形式で生徒に 60 分間の睡眠知識教育を行った。睡眠教育パッケージは、高校生に睡眠に関する正しい知識を身につけてもらうためのクイズ形式の知識教育材料を用いて、睡眠の重要性と睡眠改善策に関する内容について講義した。睡眠の重要性に関する知識教育部分は「睡眠と肥満は関係がある？」という質問で、睡眠改善策に関する知識教育部分は「朝起きてすぐカーテンを開けない方がよい？」「学校から帰宅後、夕方眠くなったら寝た方がよい？」など 6 つの質問で構成した。その他、寝不足が脳や身体に与える影響や、良質な睡眠の取得につながる生活習慣（以下、睡眠促進行動）についての内容も含めた。

評価項目

本研究では、American Academy of Sleep Medicine の合意勧告（Paruthi et al. *J Clin Sleep Med*, 2026）を踏まえて、主要評価項目を平日の睡眠時間とした。副次評価項目は平日の就床時刻、睡眠負債、睡眠不足、イライラおよび睡眠促進行動とした。

統計解析

睡眠教育パッケージの効果評価には、一般化線形混合モデルを用いた分析を行った。同モデルを用いた解析では、固定効果を検討する独立変数を Pre 期からの経過時期と性別、所属校、従属変数を睡眠関連指標（就床・起床時刻、睡眠時間、入眠潜時、睡眠負債、平日の睡眠時間が 7 時間以上の者の割合、午前 0 時以降に就床する者の割合、睡眠負債が 100 分以上の者の割合）、自覚的な睡眠不足感とイライラの各割合、睡眠促進行動（合計点）変量効果を個人として指定した。一方、平日の睡眠時間が 7 時間以上の者の割合、午前 0 時以降に就床する者の割合、睡眠負債が 100 分以上の者の割合、自覚的な睡眠不足感とイライラの各割合については、一般化線形混合モデルによって学年、性別、所属校、個人差を調整して得られた係数を基に値を算出した。

次に、介入前後のデータを用いて、平日の睡眠時間と就床時刻、睡眠負債が改善した時に各生徒が設定した目標行動が改善する確率（事後確率）を、ベイズ統計を用いて算出した。このとき、睡眠時間、就床時刻、睡眠負債の改善は、介入前後の差分を基に定義した。具体的には、介入前後の差分を基に睡眠時間が 40 分以上増加した者（全体の 75% の値）、就床時刻が 30 分以上早くなった者（全体の 25% の値）、睡眠負債が 60 分以上短縮した者（全体の 25% の値）

をそれぞれ改善と定義した。この基準値の違いについては、「就床時刻と睡眠負債」,「睡眠時間」では意味的に逆転している関係にあるため、差分の符号が逆になり、睡眠時間の上位 75% が就床時刻と睡眠負債の下位 25% に相当することが関係している。また、事後確率の算出に当たり、尤度は本研究の結果を、睡眠促進行動に関する事前確率は既報の表の値 (田村他行動療法研究, 2016; Tamura & Tanaka. *Chronobiol Int*, 2016; Tanaka & Tamura. *Sleep Biol Rhythms*, 2016) を参考値とした。

4. 研究成果

(1) 中学生を対象とした縦断調査

427 名 (61.2%, F: 45.2%) からフォローアップ調査に協力が得られた。ベースライン時に SJL<1hr の生徒 (n=215) のうち、フォローアップ時に SJL≥1hr の生徒は 34.9% (発生率) であった。一方、ベースライン時に SJL≥1hr の生徒 (n=212) のうち、フォローアップ時に SJL≥1hr の生徒は 75.0% (持続率) であった。一般化線形混合モデルの結果、SJL の発生率については有意な関連がみれなかったが、持続率については身体的 QOL (OR: 1.74, 95%CI: 1.09-2.77)、抑うつ気分 (OR: 2.02, 95%CI: 1.81-2.26)、日中眠気 (OR: 3.58, 95%CI: 1.74-7.37) に有意な関連が認められた。

本研究の結果から、中学生において SJL は 1 時間程度であってもその状態が慢性的に持続すると、学校生活に関わる支障度を高める可能性があるため、思春期生徒の SJL に対する早期介入の必要性が示唆された。

(2) 高校生を対象とした横断調査

本研究の結果から、高校生に共通する睡眠問題として睡眠負債、就床時刻の後退、睡眠不足が抽出された。このうち、対象生徒全体の 45.5% が、睡眠負債の加重平均が 100 分以上に達していることがわかった。また、睡眠負債群は、睡眠非負債群に比して、睡眠不足 (70.7% vs. 54.2%)、日中の過度の眠気 (49.5% vs. 41.5%)、イライラ (29.6% vs. 24.7%)、朝食欠食 (19.5% vs. 12.5%)、日中の居眠り (71.6% vs. 60.4%) の割合も多かった。次に、睡眠負債に焦点化した睡眠促進行動メニューを作成するため、睡眠負債と睡眠促進行動の関連を一般化線形混合モデルによって検討した結果、「毎朝、ほぼ決まった時間に起きる (OR = 0.81, 95% CI: 0.66-0.99)」、「朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる (Odds Ratio = 0.76, 95%CI: 0.64-0.89)」、「夜 9 時以降、コンビニなど明るいところへ外出しない (OR = 0.70, 95% CI: 0.53-0.93)」など 12 項目の睡眠促進行動の実践が、睡眠負債、さらに就床時刻の後退、睡眠不足に関する有意に低いオッズ比と関連した。

本研究の結果から、いずれも就床時刻の前進や睡眠時間の確保に寄与する 12 項目の睡眠促進行動が、高校生の睡眠負債、就床時刻の後退および睡眠不足の軽減に重要な役割を果たすことが示唆された。そこで本研究では、睡眠負債、就床時刻の後退および睡眠不足の軽減に重要な 12 項目の睡眠促進行動メニューを網羅した A4 版で 1 枚の睡眠調査票を作成した。この調査票は、睡眠と日中の状態や実践可能な目標の設定を促す生活リズムチェックリストを併用した簡便な調査票で、一部の項目は小学生や中学生にも共通して使用できる。短時間で実施できるため、保健室での個別支援からクラス・学校単位での睡眠支援まで幅広い活用方法に期待できる内容になっている。

(3) 高校生を対象とした睡眠教育パッケージの効果検証：単群前後比較試験

おおむね小さい効果であるものの、高校生における平日の睡眠時間と就床時刻、睡眠負債 (Cohen's *d*: それぞれ -0.35, -0.18, -0.25) ならびに各自が設定した目標行動が有意に改善した。また、平日の睡眠時間が 7 時間以上の者、午前 0 時以降に就床する者、睡眠負債が 100 分以上の者の割合も有意に改善した。一方で、週末の睡眠指標や、イライラについては有意な改善が認められなかった。上記の結果を基にしたベイズ統計の結果、平日の睡眠時間、就床時刻、睡眠負債に対する目標行動の改善の事後確率は、18.2% から 87.4% であった。このうち、おおむね 70% の事後確率を示した睡眠促進行動は、休日も起床時刻が平日と 2 時間以上ずれないようにする (事後確率: それぞれ 77.1%, 84.0%, 85.7%)、帰宅後は居眠り (仮眠) をしない (それぞれ 77.6%, 74.3%, 87.4%)、毎朝、ほぼ決まった時間に起きる (それぞれ 65.3%, 73.8%, 73.8%) などであることがわかった。

本研究結果より、睡眠教育パッケージは高校生の平日の睡眠時間や就床時刻、睡眠負債の改善に有効であり、生徒の睡眠問題を改善するためには、各自の生活スタイルを確認しながら適正な目標の設定を促すことが不可欠であることが示唆された。この睡眠教育パッケージが、同じ睡眠問題を抱える高校生の睡眠支援として活用されることを期待する。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計9件（うち査読付論文 6件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 田村典久・田中秀樹	4. 巻 62
2. 論文標題 睡眠教育パッケージが高校生の睡眠時間、就床時刻、睡眠負債の改善に与える効果：単群前後比較試験	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 学校保健研究	6. 最初と最後の頁 234-243
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 田村典久・田中秀樹	4. 巻 15
2. 論文標題 睡眠力の向上が「脱・睡眠負債」の鍵!! 眠りやすい夜を迎えるための週に3日の意識改革 -	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 睡眠と環境	6. 最初と最後の頁 27-37
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 田中秀樹・児玉奈美枝・河内眞実・田村典久	4. 巻 15
2. 論文標題 中学生・高校生における睡眠教育の実践 睡眠知識、アクティブ・ラーニング、アンガーマネジメント	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 睡眠と環境	6. 最初と最後の頁 61-71
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 田村 典久, 田中 秀樹, 駒田 陽子, 成澤 元, 井上 雄一	4. 巻 90
2. 論文標題 平日と休日の起床時刻の乖離と眠気、心身健康、学業成績の低下との関連	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 心理学研究	6. 最初と最後の頁 378-388
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 田村 典久, 田中 秀樹	4. 巻 15
2. 論文標題 睡眠力の向上が「脱・睡眠負債」の鍵!! - 眠りやすい夜を迎えるための週に3日の意識改革	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 睡眠と環境	6. 最初と最後の頁 27-37
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 田村 典久	4. 巻 12
2. 論文標題 不規則睡眠・覚醒リズム障害の疑われた症例に対するCBT-Iを活用した実践	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 睡眠医療	6. 最初と最後の頁 229-235
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 田村典久、田中秀樹	4. 巻 60
2. 論文標題 睡眠負債のある高校生に対する睡眠促進行動メニューの作成	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 学校保健研究	6. 最初と最後の頁 154-165
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 田中秀樹、田村典久	4. 巻 12
2. 論文標題 認知症と睡眠教育	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 睡眠医療	6. 最初と最後の頁 523-528
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 田中秀樹、渡辺綾子、田村典久、髙原広宙	4. 巻 68
2. 論文標題 不眠高齢者への睡眠改善からヘルスアップと地域連携	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 体育の科学	6. 最初と最後の頁 815-821
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計12件 (うち招待講演 4件 / うち国際学会 1件)

1. 発表者名 田村典久
2. 発表標題 児童・思春期の睡眠と学校現場での眠育
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第46回大会 (招待講演)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 田村典久・田中秀樹
2. 発表標題 地域での睡眠健康支援—不眠と疼痛の緩和のための習慣づくり—
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第46回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 田村典久・田中秀樹・駒田陽子・井上雄一
2. 発表標題 中学生におけるSocial jetlagと眠気、心身健康、学業成績の低下との関連
3. 学会等名 第38回日本生理心理学会大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 田村 典久
2. 発表標題 メンタルヘルス不調の軽減策としての睡眠健康支援
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第45回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 田村 典久
2. 発表標題 漸進的筋弛緩法
3. 学会等名 日本睡眠学会主催「不眠症の認知行動療法」ワークショップ2019 (招待講演)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 田村 典久・田中 秀樹
2. 発表標題 睡眠力の向上が「脱・睡眠負債」の鍵!! ~眠りやすい夜を迎えるための週に3日の意識改革~
3. 学会等名 第28回日本睡眠環境学会学術大会 (招待講演)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 田村 典久・田中 秀樹
2. 発表標題 学校・家庭・地域と連携した睡眠の健康心理学的支援
3. 学会等名 日本健康心理学会第32回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 田村 典久, 田中 秀樹, 駒田 陽子, 井上 雄一
2. 発表標題 中学生に対する睡眠教育の短期・長期的効果の検証 クラスタ非ランダム化比較試験
3. 学会等名 第28回日本睡眠環境学会学術大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 田村典久、田中秀樹
2. 発表標題 Clusters of total sleep time and sleep debt in Japanese adolescents are associated with excessive daytime sleepiness, irritability, unhappy and depressive mood
3. 学会等名 The 9th Congress of Asian Sleep Research Society (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 田村典久、田中秀樹
2. 発表標題 子どもの睡眠力を高める睡眠促進行動の提案と睡眠教育パッケージの実践効果
3. 学会等名 日本睡眠学会第43回定期学術集会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 田村典久
2. 発表標題 漸進的筋弛緩法
3. 学会等名 日本睡眠学会主催「不眠症の認知行動療法」ワークショップ2018 (招待講演)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 河合敬太、田村典久
2. 発表標題 長時間のスマホ利用と眠りにくくなりやすさは大学生の入眠困難を予測する？
3. 学会等名 第25回日本行動医学会学術総会
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計5件

1. 著者名 日本睡眠学会	4. 発行年 2020年
2. 出版社 朝倉書店	5. 総ページ数 712
3. 書名 睡眠学	

1. 著者名 駒田 陽子、井上 雄一（編）白川 修一郎、水野 一枝、柴田 重信、樋口 和重、山中 勇二郎、福田 一彦、田中 秀樹、田村 典久、古谷 真樹、碓氷 章、中村 真樹、志村 哲祥、高江洲 義和、岡島 義、池田 このみ、千葉 伸太郎、對木 悟、神山 潤	4. 発行年 2019年
2. 出版社 朝倉書店	5. 総ページ数 184
3. 書名 子どもの睡眠ガイドブック	

1. 著者名 岡島 義、金井 嘉宏（編）五十嵐 友里、石川 信一、岡島 純子、田村 典久、野村 和孝、濱家 由美子、森本 浩志	4. 発行年 2020年
2. 出版社 弘文堂	5. 総ページ数 320
3. 書名 使う使える臨床心理学	

1. 著者名 日本認知・行動療法学会（編）田村 典久、田中 秀樹、他	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 828
3. 書名 認知行動療法事典	

1. 著者名 日本健康心理学会（編）田村 典久、田中 秀樹、他	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 746
3. 書名 健康心理学事典	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------