

令和 2 年 6 月 15 日現在

機関番号：32518

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2014～2019

課題番号：26380851

研究課題名（和文）就職に伴う生活リズムの急激な変化は、大学卒新社会人の職場適応を阻害するか？

研究課題名（英文）Effects of acute sleep phase advance at the university graduation on students' new job adaptation

研究代表者

浅岡 章一（Asaoka, Shoichi）

江戸川大学・社会学部・准教授

研究者番号：80386656

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,600,000円

研究成果の概要（和文）：新卒者の職場への不適応は、企業のみならず学生のキャリアにとっても大きな影響を与える問題の一つである。本研究では、就職に伴う睡眠習慣の変化やキャリアレジリエンスが大卒新社会人の精神的健康に与える影響について縦断的調査により検討した。

解析の結果、大学在学時と比較して就職後には平日の就床時刻は50分、起床時刻は100分以上の前進を示し、平日の睡眠時間は顕著に減少する事が明らかとなった。就職後の適応と各変数との関連を検討したところ、環境への柔軟な適応能力、および肯定的な未来志向性という二つのキャリアレジリエンスとともに平日の睡眠時間の確保が大卒新社会人の精神的健康の維持に重要であると考えられた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

大卒新社会人の職場適応の問題については、これまでも様々な研究がなされてきたが、就職に伴う急激な睡眠習慣の変化という時間生物学的視点から、この適応問題を検討した点に本研究の独自性がある。本研究の結果は、キャリア上の危機に対処する上で必要とされる心理的特性（キャリアレジリエンス）の高さと同様に、睡眠習慣の確立が新社会人の職場適応にとって重要であることを示している。新社会人が平日の睡眠時間を十分に確保できるよう、勤務スケジュールも含めた労働環境の整備と適切な睡眠をとることの重要性周知の必要性をデータから示唆した点に本研究の意義があると言える。

研究成果の概要（英文）： Since university students have delayed sleep patterns, they are required to advance it for work after their graduation. This study longitudinally explored the effects of sleep phase advance on their new job adaptation. Participants were asked to complete an online questionnaire thrice: in their last year as university students, their first, and second year as job workers. The questionnaire included sleep-wake pattern, psychological distress, and career resilience. Data analyses showed that new workers' bedtime and get-up time advanced by about 50 and 100 minutes, respectively, than of those before their graduation. The advance resulted in a remarkable reduction in total sleep time. The regression analysis showed that the higher scores of "ability to cope with challenges, problem-solving, and adaptation" and "future orientation" in career resilience scale as well as shorter total sleep time predicted more severe depressive symptoms in new workers.

研究分野：睡眠心理学，時間生物学，精神生理学

キーワード：職場適応 睡眠習慣 キャリア形成

様式 C-19, F-19-1, Z-19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

各国の大学生の睡眠習慣を比較した研究結果は、日本の大学生の睡眠時間が世界で最も短く、不健康感の訴えも多いことを明らかにしている (Steptoe et al., 2006)。そして、大学生における短い睡眠時間や夜型化した生活習慣が日中の眠気を増大させるだけでなく、精神的健康を悪化させ (e.g., Asaoka et al., 2004)、成績 (GPA) の低下をも引き起こすことは、我々も含めた数多くの研究者によって指摘されてきた (e.g., Trockel et al., 2000)。

中・高校や大学への入学といった、環境移行時には睡眠リズムなどの生活習慣も変化しやすく、その変化が急激である場合には新生活への適応に問題が生じやすい (e.g., Carskadon et al., 1998)。睡眠パターンを年代別に比較すると、大学生の睡眠習慣は最も後退 (夜更かし・朝寝坊) しており、さらに学年が進むごとに、その傾向は顕著になる (Fukuda & Ishihara, 2001)。社会人の睡眠パターンが大学生と比較して前進 (早寝・早起き) している事から考えると、就職を機に大学卒業生は急激な生活リズムの変化を経験すると予想される。

しかし、これまでに就職に伴う生活リズムの変化と就職後の適応との関連を詳細に検討した研究が見つけられなかった。そこで、本研究課題の開始に先立ち、我々は大卒新社会人を対象としてインターネットを用いた予備的な横断調査を行った。その結果、一年前 (大学在籍最終年度) と現在 (就職一年目) の就床時刻に差のある若者ほど調査時点 (就職後) の抑うつ傾向が高くなっていた (Asaoka et al., 2014)。

2. 研究の目的

上述の予備調査の結果は、就職時に大きく睡眠・生活習慣を変化させなくて済むよう、大学在籍時から適切な生活リズムを保つ必要があることを示唆している。しかし、この予備調査は縦断的な調査ではないために大学在籍時の睡眠・生活習慣が回顧に基づく回答であることや、睡眠変数のみに着目しており、新入社員の適応感に影響しうる心理学的変数の影響をまったく考慮できていないことなど問題点も多い。そこで本研究では、就職後の適応に影響を与える要因として、睡眠習慣と共に、キャリア形成を脅かすリスクに対処しキャリア形成を促す働きをする心理的特性である「キャリアレジリエンス」(児玉, 2015) に着目して縦断的調査を実施し、就職に伴う睡眠習慣の変化や大卒新社会人のキャリアレジリエンスが、彼らの就職後における精神的健康に与える影響について検討する事とした。

3. 研究の方法

まず、本研究では大学4年生に対して Web 上の質問紙への回答を依頼した。その後、初回調査の回答者を対象として、1年後 (就職1年目) および2年後 (就職2年目) に再度、調査への協力を依頼した。回答者数は初回調査では182名、2回目調査では101名、3回目の調査では84名であった。

質問紙の内容は、年齢、性別、職業等の回答者の属性に関わる質問の他、現在の就床・起床時刻などの睡眠習慣、不眠傾向、キャリアレジリエンス、抑うつ、および健康関連 Quality of Life (QOL) 等に関わる質問であった。なお、キャリアレジリエンスの測定には、児玉 (2015) によるキャリアレジリエンス測定尺度を、抑うつの測定には島他 (1985) の日本語版 the Center for Epidemiologic Studies Depression scale (CES-D スケール) を用いた。そして、健康関連 QOL の測定には、福原・鈴嶋 (2004) の Short Form-8 (SF-8) 日本語版を用いた。

4. 研究成果

(1) 就職に伴う睡眠習慣の変化

2回目の調査時点で社会人として働いていた88名を対象として、就職前後での睡眠習慣を比較したところ、大学在学時と比較して就職後には平日の就床時刻は50分程度前進するのに対し、起床時刻は100分以上の顕著な前進を示した (図1左、中)。また、平日における睡眠時間は顕著に減少する一方で、休日の睡眠時間は就職後に50分程度延長しており (図1右)、新社会人における平日の睡眠不足が深刻であることが示唆された。

就職前の睡眠変数と就職後の変数との間で相関係数を算出すると、休日の起床時刻および就床時刻に関しては、就職の前後で有意の正の相関が認められた一方で、平日ではそのような有意な相関は認められなかった。

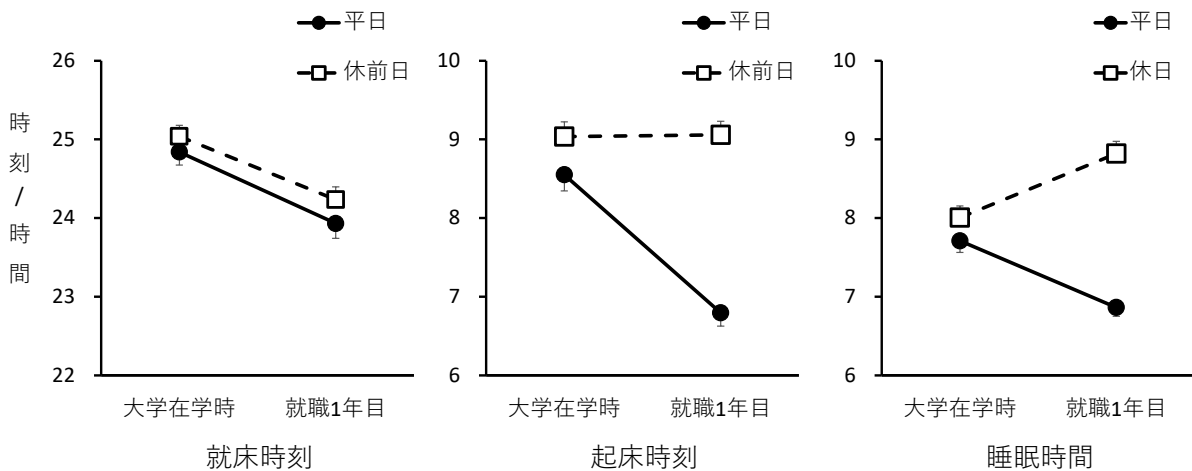


図1 就職前後の睡眠習慣の変化（エラーバーは標準誤差）。

(2) 就職に伴う精神的健康の変化

同様に2回目の調査時点で社会人として働いていた88名を対象として、就職前後での抑うつ傾向および健康関連QOLを比較した。その結果、身体健康関連のQOLには顕著な差はないものの、精神健康関連のQOLは就職後に低下していた。さらに抑うつ傾向も就職後に上昇しており（図2）、就職に伴う精神的健康の悪化が示唆された。

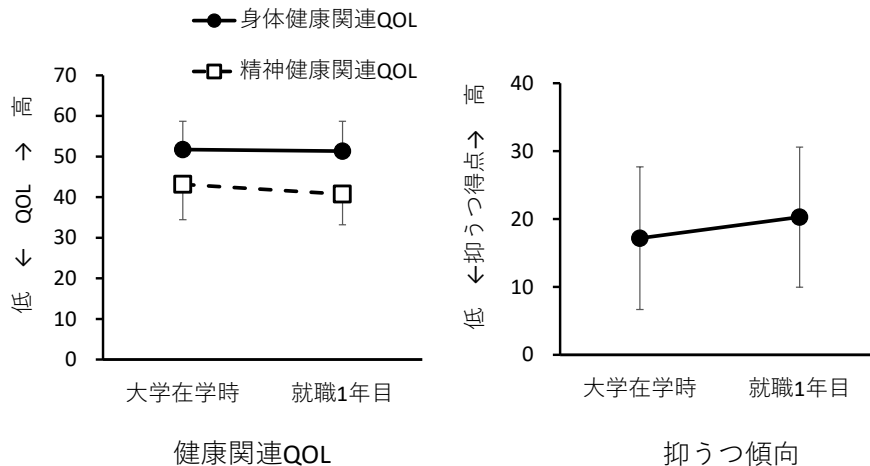


図2 就職前後の健康関連QOLおよび抑うつの変化（エラーバーは標準偏差）。

(3) 就職に伴うキャリアレジリエンスの変化

キャリアレジリエンス尺度の6つの因子（チャレンジ・問題解決・適応力因子；ソーシャルスキル因子；新奇性・興味関心の多様性因子；未来志向因子；理解力・主張力因子；援助志向因子）の各得点の変化を就職前後で比較した。その結果、チャレンジ・問題解決・適応力因子，ソーシャルスキル因子，新奇性・興味関心の多様性因子，未来志向因子の各得点が就職後で有意に低下していた。この結果からは、実際に働き始める事により、環境の変化や直面する問題にチャレンジし適応していける見込みや、自らのソーシャルスキルに対する自信、多様な事柄への興味関心、そして将来の見通しの明るさを、就職1年目の新入社員は低く評価するようになると考えられる。

(4) 就職1年目の労働者の抑うつに影響する要因

就職後の抑うつの得点と各変数との関連を重回帰分析にて検討したところ、キャリアレジリエンス測定尺度のチャレンジ・問題解決・適応力因子と未来志向因子の得点とともに、平日の睡眠時間が抑うつ得点を有意に予測していた。この事から、環境への柔軟な適応能力、および肯定的な未来志向性という二つのキャリアレジリエンスを就職後も維持できるかどうかとともに平日の睡眠時間の確保が大卒新社会人の精神的健康の維持に重要であると考えられた。

(5) 展望

大卒新社会人の早期離職の問題を考える上でも、本研究は有用な知見をもたらしたと考えられる。しかし、長期的なキャリア形成に対して、大学時代に形成された睡眠習慣やキャリアレジリエンスがどのように影響しうるかについては、より長期の縦断的研究が必要になると思われる。

<引用文献>

- Asaoka, S., Fukuda, K., & Yamazaki, K. (2004). Effects of sleep-wake pattern and residential status on psychological distress in university students. *Sleep Biol Rhythms.*, 2, 192-198.
- Asaoka, S., Komada, Y., Aritake, S., Morita, Y., Fukuda, K., & Inoue, Y. (2014). Effect of delayed sleep phase during university life on the daytime functioning in work life after graduation. *Sleep Med*, 15, 1155-1158.
- Carskadon, M. A., Wolfson, A. R., Acebo, C., Tzischinsky, O., & Seifer, R. (1998). Adolescent sleep patterns, circadian timing, and sleepiness at a transition to early school days. *Sleep*, 21, 871-881.
- Fukuda, K., & Ishihara, K. (2001). Age-related changes of sleeping pattern during adolescence. *Psychiatry Clin Neurosci*, 55, 231-232.
- 福原 俊一・鈴嶋 よしみ (2004). SF-8 日本語版マニュアル NPO 健康医療評価研究機構, 京都
- 児玉 真樹子 (2015). キャリアレジリエンスの構成概念の検討と測定尺度の開発 心理学研究, 86, 150-159.
- 島 悟・鹿野 達・北村 俊・浅井 昌 (1985). 新しい抑うつ性の自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
- Stepptoe, A., Peacey, V., & Wardle, J. (2006). Sleep duration and health in young adults. *Arch Intern Med*, 166, 1689-1692.
- Trockel, M. T., Barnes, M. D., & Egget, D. L. (2000). Health-related variables and academic performance among first-year college students: implications for sleep and other behaviors. *J Am Coll Health*, 49, 125-131.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 1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 五十嵐 敦	4. 巻 25
2. 論文標題 新人看護師の職業移行時におけるメンタルヘルスに関する研究：職業性ストレスと離職願望の有無および関連要因	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 福島大学総合教育研究センター紀要	6. 最初と最後の頁 73-79
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 オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 浅岡章一	4. 巻 37
2. 論文標題 大学生活への適応と睡眠習慣 乱れた睡眠習慣が退学・留年リスクに与える影響	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 Modern Physician	6. 最初と最後の頁 853-855
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 Asaoka, S., Komada, Y., Aritake, S., Morita, Y., Fukuda, K., Inoue, Y.	4. 巻 15
2. 論文標題 Effect of delayed sleep phase during university life on the daytime functioning in work life after graduation.	5. 発行年 2014年
3. 雑誌名 Sleep Med	6. 最初と最後の頁 1155-1158
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1016/j.sleep.2014.05.017	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 -

〔学会発表〕 計6件（うち招待講演 1件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 浅岡章一
2. 発表標題 柔軟性の高い勤務スケジュールが企業および労働者に与える影響
3. 学会等名 第25回日本時間生物学会学術大会（シンポジウム：個人、組織、社会の時刻合わせ - 最大多数の最大幸福は善か - ）
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 浅岡章一・渡邊美樹
2. 発表標題 断眠が怒り顔優位性効果に与える影響
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 五十嵐 敦
2. 発表標題 就職2年目のストレス状況について: ワーク・エンゲイジメントやレジリエンス, 生活リズムとの関連を探索
3. 学会等名 日本産業カウンセリング学会第23回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 浅岡章一, 福田一彦, Kelly, T. M., 中村真, 室城隆之, 山本隆一郎, 宮崎孝治
2. 発表標題 大学1年時の睡眠習慣はその後の退学や留年を予測しうるか?
3. 学会等名 第24回日本時間生物学会学術大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 浅岡章一
2. 発表標題 長期的な睡眠教育の必要性と課題 (シンポジウム 睡眠からアプローチする健康づくりと認知症予防)
3. 学会等名 日本睡眠学会第41回定期学術集会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 浅岡章一
2. 発表標題 若者のキャリア形成と生活リズム - 睡眠リズムと学校・職場適応の問題 -
3. 学会等名 日本キャリア教育学会主催 第33回研究セミナー（招待講演）
4. 発表年 2015年

〔図書〕 計0件

〔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
研究分担者	五十嵐 敦 (Igarashi Atsushi) (40241731)	福島大学・教育推進機構・教授 (11601)	
研究分担者	望月 芳子 (Mochizuki Yoshiko) (60634938)	江戸川大学・社会学部・非常勤講師 (32518)	
研究分担者	福田 一彦 (Fukuda Kazuhiko) (20192726)	江戸川大学・社会学部・教授 (32518)	