

「現代の大学生の睡眠」

21911131 木村達希

21911218 高橋大樹

21911246 鶴屋龍之介

私たちは「現代の大学生の睡眠に関して」の調査をしました

大学生 50 人に Google フォームを使用してアンケートを実施し、5 個の質問項目を設けて調査しました。そのうち「何時に寝ているか」と「平均の睡眠時間」の質問は、理想と現実の 2 つに分けてアンケートを取りました。

まず初めに「睡眠に不満を感じている人」のアンケートでは 37 人(76%)の人が不満を感じていると答え、13 人(24%)の人達は睡眠に満足していると答えています。

次に先程の問題で「睡眠に不満を感じている」と回答した人達に睡眠の悩みを聞いたところ、TOP3 の回答で「睡眠時間が足りていない」が 44%、「日中に眠気を感じる」が 21%、「朝起きるのが辛い」が 17%という結果になりました。

また睡眠不足による日常生活での影響を調べた結果、肉体的な不調 例えば疲労感や倦怠感、免疫力の低下が、精神的な不調には認知力、判断力の低下が起こると調査によって判明しました。

次に「平均の睡眠時間」のアンケートでは、約 7 割の人が平日 5~7 時間寝ていると調査出来ました。また休日は 7~8 時間寝ている人たちが 1 番多く、平日よりも休日の方が睡眠時間は長いという結果が読み取れました。

次に「何時間寝るのがベストか」という質問では 7~9 時間寝るのがベストだと考える人が約 8 割いて、実際の睡眠時間よりも多く寝るのがベストだと考える人がほとんどでした。

次に「何時に寝ているか・また何時に寝るのがベストか」という質問では、理想は 11~1 時に寝るべきだと考えていますが、実際は 24 時を超えている人が約 9 割の結果となっています。理由としては SNS のやりすぎが一番の原因となっています。

寝すぎで体がだるくなるというという現象があることから「何時間以上寝ると体がだるくなるか」という質問をしたところ、7 時間以上から体がだるくなる人がいると読み取れました。特に 10~12 時間寝ると体がだるくなるということがグラフから読み取れました。

最後に「寝すぎた原因は何か」という質問では睡眠不足と疲れが溜まっていたという回答が約 9 割でした。他にも暇だったから、ストレスが溜まっていたことによる ふて寝 などの回答もありました。

また、寝すぎると心疾患等の心臓への負担があることや、体重が増えるなどの悪影響を及ぼす可能性があることも調査によって判明しました。

より良い睡眠を取るための方法は、適度な運動や規則正しい食事、ストレッチや入浴後 1 時間後に寝るのを心がけることが重要です。

睡眠時間をしっかり確保すること、しかし寝すぎないことを意識し、自分のベストな睡眠時間を見つけることが大切だと調査によって判明しました

おわり