

# 鋼のメンタルを手に入れよう ～睡眠と自己肯定感の相関～

家庭科班:岡村美海、米澤実奈子、古本美緒、山崎睦生、大原和奏、山川日菜子

## 要約

高校生において、「睡眠の質」と「自己肯定感」には相関関係があるのかと考え、この2つに関する調査を行った。調査によって相関関係はあると示されたが、先行研究の大学生に対するものと比べて弱い相関であった。したがって、大学生と比べて高校生は生徒たちの生活パターンの差異が大きいと、相関関係が小さくなったと結論づけた。

## 1. はじめに

私達がまとめたメンタルが強い人の特徴は自分の意見が言える、自己理解が深い、人を頼ることができるということである。これらの特徴からメンタルが強い人は自己肯定感が高い人であり、自己肯定感が上がれば強いメンタルを手に入れられるのではないかと考えた。ここでの自己肯定感とは、「自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情のこと。自己否定の感情と対をなす感情とされる。」を指す。(実用日本語表現辞典, 2012)では、自己肯定感はどうすれば上がるのだろうか。私たちは、興味深い研究を発見した。文教大学の成田奈緒子、渡辺ひろのらによる「大学生の自己肯定意識に影響する睡眠習慣の重要性」という研究から、睡眠の質及び朝型・夜型の調査結果と自己肯定感には密接な関連があることがわかった。この研究の調査対象は大学生であった。アルバイトや部活動など高校生と大学生の生活リズムには違いがあるので、高校生を対象にすると結果に変化はあるのではないかと疑問を持った。そこで、私たちは高津高校の75期生を対象として「睡眠」「自己肯定感」に関するアンケートを実施した。就寝～起床までの時間帯によって自己肯定感の高さに違いがあると考えた。

## 2. 研究方法

はじめに、高津高校の2年生320人に睡眠時間と自己肯定感に関する試行アンケート(右図)を行ったが、2つの間に相関関係が見られなかったため、質問内容を変え、高津高校の2年生50人に睡眠の質と自己肯定感に関するアンケートを行った。

### 《実験》

①ローゼンバーグ自尊感情尺度とアテネ不眠尺度(AIS)を用いて、自己肯定感と睡眠の質に関する計18問の質問項目を作成した。ローゼンバーグ自尊感情尺度とは各質問に対して4段階で評価をし、その合計点数が高いほど自己肯定感が高いというもので、アテネ不眠尺度とは4段階で評価をし、合計点数が低いほど睡眠の質がいいというものである。

②Googleformでアンケートを行った。

③Googleスプレッドシートを用いて集計を行い、相関係数を導き出した。

## 3. 結果

### 《実験》

アンケートの集計結果より、自己肯定感と睡眠の質との間の相関係数は0.374であって、弱い相関があった。これより自己肯定感と睡眠の質には関連があることが示された。

## 4. 考察

成田(2015)の先行研究で大学生における自己肯定感と睡眠の質に関連があるのが示されていたのと同じように、高校生においても関連があることがわかった。この相関係数は、生徒たちの生活パターンの違いなどにより

LC11 家庭科班 アンケート  
資料: 米澤、古本、山崎、大原、山川

※その方角より左向きに記入する。 ※お名前や学年は記入しなくても構いません。 ※お名前や学年は記入しなくても構いません。 ※お名前や学年は記入しなくても構いません。

1. 睡眠の質が良くない	
2. 睡眠の質が良くない	
3. 睡眠の質が良くない	
4. 睡眠の質が良くない	
5. 睡眠の質が良くない	
6. 睡眠の質が良くない	
7. 睡眠の質が良くない	
8. 睡眠の質が良くない	
9. 睡眠の質が良くない	
10. 睡眠の質が良くない	
11. 睡眠の質が良くない	
12. 睡眠の質が良くない	
13. 睡眠の質が良くない	
14. 睡眠の質が良くない	
15. 睡眠の質が良くない	
16. 睡眠の質が良くない	
17. 睡眠の質が良くない	
18. 睡眠の質が良くない	

東京経済大学経済学部経済学系 東京経済大学  
社会科学研究センター 東京経済大学  
社会科学研究センター 東京経済大学

●睡眠に関する質問  
1. あなたは睡眠が足りると思いますか? ( ) 判じ  
2. あなたは睡眠が足りると思いますか? ( ) 判じ  
3. 睡眠時間は大体何時間ですか? ( ) 判じ

小さくなったと考えた。

## 5. 結論

私達はメンタルを強くするためにはどうすればよいかという問いに関して、自己肯定感に着目し、睡眠との関係について研究を行った。当初の仮説では、就寝～起床までの時間帯によって自己肯定感の高さが変わるのではないかと考えていたが、本研究では相関が見られなかったため、アンケートの内容を変えて実施したところ、自己肯定感と睡眠の質には相関があることが分かった。しかし、この2つの因果関係は示せなかったため、今後の課題であると言える。また高校生は部活やアルバイトなどにより一人ひとりの生活パターンが大きく異なるため、生活パターンが似ている人たちをグループ化し、相関関係を調査する必要がある。

## 6. 参考文献ならびに参考Webページ

[http://www.practical-japanese.com/2012/12/blog-post\\_1724.html](http://www.practical-japanese.com/2012/12/blog-post_1724.html) (実用日本語表現辞典)

<https://domani.shogakukan.co.jp/515992> (「メンタルが強い」人になるには?)

[https://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.lg.jp/09seika/reports/files/bulletin/h22/materials/h22\\_mat01a\\_02.pdf](https://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.lg.jp/09seika/reports/files/bulletin/h22/materials/h22_mat01a_02.pdf) (子供の自尊感情の傾向を把握する方法と指導のポイント)

[https://bunkyo.repo.nii.ac.jp/?action=repository\\_action\\_common\\_download&item\\_id=6712&item\\_no=1&attribute\\_id=37&file\\_no=1](https://bunkyo.repo.nii.ac.jp/?action=repository_action_common_download&item_id=6712&item_no=1&attribute_id=37&file_no=1) (大学生の自己肯定意識に影響する睡眠習慣の重要性)

<http://asakura-dental.com/img/snore/pdf/pdf01.pdf> (アテネ不眠尺度)

[https://simi.or.jp/outcome\\_indicators/education1-17](https://simi.or.jp/outcome_indicators/education1-17) (ローゼンバーグ自尊感情尺度)