

所属	心理学研究科 臨床心理学専攻 修士課程	修了年度	平成 29 年度
氏名	竹前 翔太郎	指導教員 (主査)	高橋 稔

論文題目	大学生のクロノタイプと社会的ジェットラグに影響する 心理・行動的要因の検討
------	--

本文概要

【問題と目的】近年、思春期・青年期を対象とした精神科外来では、睡眠・覚醒リズムの位相が社会的スケジュールと比べて大幅に遅れ、その状態が慢性的に続き、心身の不調を訴えて受診する人々が増えている（古家他 2017）。この極端な夜型化といえる状態は、睡眠障害国際分類第 3 版（ICSD-3）において睡眠覚醒相後退障害（DSWPD）と定義され、治療の対象になっている。原因として、人口照明による光曝露の過多や *hPer3* 多型といった時計遺伝子（clock gene）の関与が示唆されている。その一方で、人間の生体リズムは生物学的要因だけではなく、本人の意志や行動などの心理的要因の影響も受けることから、心理・社会的観点や発達特性を考慮することの重要性が指摘されている（北島・土屋・江崎，2014，村上他，2017）。この問題を一般化して考えるとき、クロノタイプ（chronotype）と呼ばれる概念が有用である。クロノタイプとは、一般的に「朝型」「夜型」と呼ばれているものに相当し、生活の時間的指向性における個人差と定義できる。このクロノタイプとパーソナリティーの関連をみた複数の先行研究では、両者の単純相関だけを述べたものが多かった。また海外で行われたものがほとんどであり、日本人をサンプルとしたエビデンスの蓄積に乏しかった。そこで本研究では、先行研究から関連が予測されるパーソナリティー特性が、具体的にどのような行動を経てクロノタイプに影響しているのか、大学生を対象にして、包括的に検討することを目的とする。

【研究方法】都内の私立大学の学生 449 名に質問紙調査を実施。欠損値を除いた有効回答は 330 名（有効回答率 73%）となった。平均年齢 20.20 歳（ $SD = 2.98$ ）で、男女比は男性 97 名（29%）、女性 233 名（71%）であった。質問紙の構成は、①基本情報（学年・年齢・性別など）②刺激物摂取頻度、ディスプレイ利用時間、1 日における最初と最後の食事を摂る時刻 ③ミュンヘンクロノタイプ質問紙 - 日本語版（MCTQ）（Kitamura et al., 2003,）④BIS/BAS 尺度 - 日本語版（高橋他，2008）20 項目 4 件法、⑤成人用エフォートフル・コントロール尺度 - 日本語版（山形他，2005）35 項目 4 件法。

【結果と考察】①相関分析や ANOVA の結果、クロノタイプと BIS/BAS の間には有意な関係性が示されなかったが、クロノタイプとエフォートフル・コントロール（以下 EC）の間には有意な関係性が示された。ここから気質の「反応性」よりも、それを調節するために遅れて発達する「自己制御能力」の方が、クロノタイプに影響力をもっていると考えられる。②EC の得点は「朝型」から「中間型」、「夜型」になるにつれて低くなっていった。その一方、「スマートフォンの利用時間」や「アルコール・ニコチンの摂取頻度」は「朝型」から「中間型」、「夜型」になるにつれて増えていった。さらに「食事を摂る時刻」も遅れていき、各行動変数と EC の高低は逆相関関係にあった。以上を総合して考えると、「自己制御能力」の低さがリズムを遅らせる行動を生じやすくさせ、個人を夜型化させていると考えられる。EC は青年期以降も経験や学習を通して発達するとされていることから（Rothbart and Posner, 2007）、睡眠-覚醒リズムの問題に対し、睡眠衛生教育や CBT といった行動パターン（生活習慣）を変容させる介入の意義が示されたとえる。また本研究で得られた知見は、メラトニン受容体アゴニストの投薬や高照度光療法に反応しない DSWPD 患者の治療法開発に繋げることができる可能性がある。

【主要な参考文献】Wittman M, Dinich J, Merrow M & Roenneberg T (2006). Social jetlag : misalignment of biological and social time. *Chronobiol Int.* **23** (1-2) : 497-509.