

2022 年度

東洋大学審査学位論文の要旨

中国人大学生および在日中国人留学生の睡眠改善に関する
健康心理学的研究

社会学研究科

社会心理学専攻

博士後期課程

学籍番号：4550190001

王尚

要旨

本論文は実証的な調査結果に基づき、中国人大学生、日本人大学生、在日中国人留学生の睡眠問題について、気分、ストレスフル・ライフイベント、人格特性、夢との関連について検討し、さらに在日中国人留学生の睡眠問題の改善について介入実験にて検討することを目的とした。よって、本論文では、質問紙調査(研究 1, 研究 2, 研究 5), と半構造化面接調査(研究 3, 研究 4)と介入実験(研究 6)を行った。

研究 1 では、質問紙調査を用い、中国の大学に通う中国人大学生において、人格特性、抑うつ、不安と睡眠の質との関連を検討した。中国人大学生の睡眠問題の形成要因について、外向性が低い、神経症傾向が高い、精神病傾向が高いパーソナリティが抑うつや不安の高さに影響を及ぼし、さらに神経症傾向の高さは、睡眠の質にも悪影響を及ぼしていることが明らかとなった。外向性などの人格特性は長期的に形成される安定的な特質であり、短期間での変容は難しいため、短期間である程度の改善を見込むことのできる抑うつや不安などのネガティブな気分に対しアプローチすることで、睡眠の質も改善される可能性があると考えられる。

これをもとに、研究 2 では、質問紙調査を行い、中国人大学生、日本人大学生と在日中国人留学生の睡眠状態、ネガティブな気分及びライフイベントの現状を明らかにし、ストレスフル・ライフイベントの体験によるネガティブな気分の高まりが、睡眠の質に悪影響を与えるというモデルを検討した。その結果、ストレスフル・ライフイベントの体験によるネガティブ気分の高まりが、睡眠の質に悪影響を与えるという間接的影響力は、中国人の方が強いことが示された。これは、中国人と日本人のストレスフル・ライフイベントに対する考え方と対処方法が異なるという民族差による影響可能性が高いと考えられる。したがって、在日中国人留学生の睡眠を改善するためには、中国人大学生の改善策を参考としたうえで検討する必要がある。

そこで、研究 3 では、半構造化面接調査を用いて、在日中国人留学生の睡眠状況と睡眠リズム問題について詳細に調査した。結果として、人間関係は睡眠に最も影響する要因であり、語学能力、日常生活の中で形成される日本に対するイメージ、留学の動機づけと留学後の進路に対する考えなども、人間関係また異文化適応に影響を及ぼし、睡眠に影響を与える可能性が示唆された。これらの結果の背景として、

様々な異文化問題に直面した際にネガティブな気分が形成されることで、睡眠に悪影響がもたらされることが考えられる。つまり、睡眠問題は解決すべき心身の健康問題であると同時に、異文化適応の有用な手がかりと考えることができるのである。

次に、研究 4 では、中国の睡眠医療従事者に対する半構造化面接により、中国睡眠医療と心理カウンセリングの現状を把握し、中国人の睡眠の問題の状況と睡眠問題の改善策を検討した。その結果、中国人大学生に対し睡眠健康教育が不足していることが示唆され、適切な睡眠健康教育の実施が、中国人大学生の睡眠問題の早期発見、早期対応を可能にし、予防的な効果をもたらす可能性が示された。また、面接調査の結果から、マインドフルネスストレス低減法は、大学生のネガティブな気分を効果的に緩和することが明らかになった。そこで、考察として、マインドフルネスストレス低減療法による在日中国人留学生の睡眠の質の向上を提案した。

研究 5 では、新型コロナウイルスの世界的大流行によってストレスレベルが上昇している中を背景に、質問紙調査による湖北省とその周辺の中国人大学生と社会人を対象として、夢の連続性仮説に基づき、生活環境の変化によってストレスと悪夢の関連をテキストマイニングによって検証した。夢の内容を分析することで、最もリスクの高い特定の人たちを特定できる可能性がある。夢内容の分析を通じて心理的問題を識別し、相手が経験した問題を特定し、その後悪夢への介入によって睡眠改善する可能性を秘めている。

そして、研究 6 では、研究 4 で提案されたマインドフルネスストレス低減療法の睡眠改善効果について、在日中国人留学生を対象に介入実験を行い、睡眠の質、睡眠リズム、ネガティブな気分の改善効果を主観的心理指標と客観的生理指標で確認し、介入終了後 1 カ月後の改善効果の持続性を検討した。結果として、インターネットを活用したマインドフルネスストレス低減療法の睡眠改善効果は、睡眠時間の増加によるものではなく、睡眠の質の向上による効果である可能性が示唆された。また、マインドフルネスストレス低減療法の介入後に悪夢が改善されたという結果も示された。これは、夢の改善による睡眠の質の向上が可能であることを示すものでもあった。これらの結果により、臨床レベルの睡眠障害を持たない人や十分な睡眠時間がなかなか取れない生活を送っている人も、普段と変わらない生活を送りながら、睡眠の質を向上させることができるという可能性が示された。したがって、

オンライン上のマインドフルネスストレス低減療法の活用は、睡眠時間が少なくなりがちな日本在住の中国人留学生の適応を補助する方法のひとつとなると考えられる。本研究を通じて、マインドフルネスストレス低減療法による在日中国人留学生の睡眠の改善効果を検証し、その効果の持続性について考察したことは、ネガティブな気分と睡眠の関係の理解と、従来の睡眠改善に関する研究成果に対する有益な知見の蓄積につながるといえるであろう。

本研究は、日本人と中国人の睡眠の質の予測モデルを比較し、睡眠に影響を与える要因を検討することで、日本に滞在する在日中国人留学生の睡眠の改善を目指すものである。そして、生活環境や民族の違いを考慮した睡眠改善法の研究は、睡眠改善法に新たな視点をもたらすであろう。アジア諸国の中にも異なる文化様式が存在するため、睡眠改善手法の開発には、アジア諸国それぞれの文化を考慮する必要がある。本研究は、学術的な意義に加え、日本人と中国人のストレスや感情への対処方法の違いを把握することで、現在日本に留学中の学生や将来日本への留学を希望する学生の健康管理に役立つ情報を提供するという社会的意義も有している。