

行動観察の心理学実験指導 ——睡眠記録とハーディネス尺度を用いて——

北原靖子*

A Training Program for the Observational Strategies in Psychology Using a Sleep Log and a Hardiness Scale

Yasuko KITAHARA

要 旨

心理学を専攻する大学生を対象として、3時間×2回（2週間）から成る行動観察法の体験学習プログラムを作成した。本プログラムでは、自分自身を観察対象として睡眠日記をつけることによって行動観察法の基礎を学ぶと共に、認知行動尺度も併用してコンパクトにセルフ・マネジメントへの意欲を培うことを目指した。また10人程度の小集団でも安定した結果を導き、一定の学習効果が期待できるよう配慮した。

7グループ66名の女子大学生の睡眠データからは、女子大生の睡眠時間は足りているが日によって波があり、寝つき・寝起きなどの質にも課題があることが示された。また良い睡眠をとるための生活習慣はまだ十分整っていないが、ストレスに耐えられる姿勢（ハーディネス）をバランスよく備えていない者も多いので、生活習慣の改善に取り組んでいく上ではそれをふまえた支援が有効であろうことが示唆された。さらに全グループを統合したデータからの分析では、睡眠ストレス耐性の強さ（ハーディネス）の一部が、ふだんの睡眠と関わっていることも示唆された。

暮らしに関わる身近なテーマを用い、またポジティブ心理学の観点から自分を捉える機会を設けることは、学生の自然な関心や学習意欲を育てるのに有効な様子であった。今後は、心理尺度を行動観察自体や考察上により活かしてゆく工夫が求められる。

キーワード：心理学実験演習，行動観察法，睡眠，ハーディネス，大学生

*教授 発達心理学

目的

行動観察は、クライアントへの負担が少なく素の状況を把握できる調査法として、心理学では発達や社会領域で多く利用されている。本稿では、心理学初学者がコンパクトに観察法を体験実習するプログラムについて紹介したい。

以前にも筆者は、大学生を対象とした心理学実験演習向けに「相手の話ぶりを観察し嘘か本当か見抜く」行動観察プログラムを作り、その構成と実施状況について紹介した(北原, 2007)。探偵ゲーム仕立ての当プログラムは、学生たちの興味を引き出し、行動観察指標を自主的に考えさせる上で効果的だった。しかし、行動観察指標を定めるのは初学者には難しく、また嘘発見自体が専門家でも難しいので、圧倒多数は観察が役立つ手ごたえを得ることなく終わった。ICレコーダ操作やゲーム相手への協力依頼も必要であり、これらもしばしば観察法に伴うので体験して損はないことだが、はじめての段階では負担となりがちであった。そこでこのたびは、初学者が無理なく行動観察法を体験できるように、了解しやすい指標で、特別な機器や行動分析ツールを用いることなく、自身を観察対象とした取り組みやすいプログラムを作ろうと試みた。また学生が興味関心をもって学習に参加できるよう、嘘発見では「面白いテーマ」を工夫したが、今回は「役に立つテーマ」となるよう意識した。その結果、自分の暮らしと健康に役立つとして、このたびは「睡眠」について取り上げることにした。

睡眠の実情把握には、脳波や心電図を用いた生理学的専門的な観察と共に、一般人が手軽に取り組める観察方法についても開発が進められている。たとえば田中・松下・古谷(2007)は、高齢者を対象として睡眠日記と生活習慣チェックを組み合わせ生活改善に取り組む健康教育プログラムを構築し、地域で実践した成果について報告している。同種のプログラムは小学生向けにも試行されており、セルフモニタリングを挟んだ授業2回によって、夜型生活改善に効果を挙げたとされている(田村・田中, 2013)。こうした健康教育実践研究の中では、指標が量(睡眠の長さ)・質(寝つきや寝起きなど)がわかりやすく指定されているので、観察にとりかかりやすい。今日の大学生でも、睡眠時間が不足だったり、心身の不調と不眠を報告したりする者が多いと報告されており(中村, 2004)、健康教育の観点からも本テーマを取り上げる意義はあると考えられる。また、年齢に伴って健康コントロールの所在を「自身」と認識する割合は上がり、大学生の時点ではセルフ・マネジメントに取り組む機は熟している(矢島・田中, 2006)。彼らにとって、自分の健康についてふりかえる機会はきっと役立つことだろう。今回の実験演習ではさらに、心理尺度も実施して行動観察と組み合わせ、心理学を学ぶ学生にとってもっとも関心のある「こころ」と行動との関連性について考察できるよう工夫

した。

さて、睡眠を心理学実験演習内で取り上げるに際し、いくつか検討しておくべきことがあった。第一の検討課題は、タイムスケジュールとの兼ね合いである。睡眠日記は本来なら2週間以上つけるものだが、筆者が担当する実験演習は3時間×2週で1プログラム完結であり、1週目でテーマと方法を説明し2週目で結果を集計分析する通例にしたがえば、行動観察期間は1週間強しかない。さまざまな調査方法を学ぶ心理学実験演習では、何らかし行動改善を試みてその効果を見るようなじっくりした構成は望めないのである。そこで今回は、個々の結果を持ち寄る集団演習の強みを活かす組み立てを工夫した。逆に、行動観察に入る前の1週目は実習時間に余裕があるので、文献を読んで紹介したり、問題提起の論じ方を学んだりなど、レポートを書く上で必要なアカデミックスキルの習得にじっくり取り組めるように工夫した。

第二に、睡眠行動と組み合わせる心理的尺度の選択が課題であった。睡眠に影響する心理因子といえば、まっさきに候補となるのは不安やイライラなどの感情状態であろう。不安の高さは睡眠悪化と関わりが深いとされている(松田・小川・塚田・児玉・山崎・小迫・宮本・森本, 2012)。実際に田村・田中(2013)は、小学生対象の健康教育において「睡眠とイライラが関係している」と伝えて、睡眠習慣改善取り組みへの動機づけを高めるようにしていた。しかし睡眠には心理因子だけでなく、生活習慣因子・社会因子(就労状況や住居環境)・医学的因子(身体・精神的病気)など複数が関わっており、限られたサンプル数と時間の行動観察で感情と睡眠との関連性がはっきり確認される保証はない。一方、神経症傾向が高い者は睡眠内容を低く評価するなど、睡眠の質についての主観的評価には性格特性が影響する(山本・田中・前田, 2000)が、その話を観察法初学者に確認させるのは酷である。今回は、固定的否定的な意味合いの高い「こころ」より、自律的肯定的な意味合いの高い「こころ」について取り上げたいと考えた。自分のポジティブな力について把握するのであれば、たとえ行動観察結果と直接的な関係が認められないときでも、健康セルフ・マネジメントの考察を行う上では確実に役立つだろう。

そこで今回は、ストレス耐性要因の研究から提唱された心理因子ハーディネス(Kobasa, 1979)を用いることにした。Maddi(2002)は、ストレスイベントを乗り越えてハーディネスは向上し得るとして、その動的な特性を強調している。このようにポジティブであり、かつ、向上できるとする心理特性を素材とするなら、自分ならどう生活改善に取り組むかを前向きに考察できると期待される。また純粋に研究上としても、ストレスが生じた状況下に関わるハーディネスが日々の健康行動や生活習慣の実情といかに関わっているか、調べてみる意義があると思われる。そこで学生の演習は演習として、得られたデータを元にハーディネスと睡眠との

関連性について検討するものとした。

第三に、基本的なデータ処理演習が確実にできる手立ても課題であった。心理学の基礎実験演習では記述統計に加えて、平均の差検定などの推測統計を用いる機会を確保したい。検定の結果有意差が認められない状況も大切な経験だが、初学者には帰無仮説を棄却して仮説を検証するまでの一連の流れを体得させたいところである。しかし行動観察法は、条件設定がしっかりできる実験法と異なってクリアな結果が得られるとはかぎらないので、データの何を用いれば少人数でも有意差が出せそうか考えておく必要があった。そこで記述統計演習としては「観察期間中の各自の平均睡眠時間と分散」「睡眠の質に課題があった者の割合」を求めるとし、検定演習の素材としては「観察期間内で観測された睡眠時間の最長と最小の平均差（対応ある t 検定）」を行うものとした。

以下、本稿の「手続き」の中では、演習のあらましについて紹介した。結果としては、演習内で学生小集団グループがまとめた結果と、演習を終えてから全データを元に筆者が行った分析の双方について挙げた。

方法

対象

心理学を専攻し心理学実験演習を受講している女子大学生で、年齢は概ね 20 才前後であった。1 回の演習には 10 名前後の小集団で、総計 7 グループ 66 名が参加した。

材料

以下の材料を用意した。

生活習慣チェックリスト

田中（2006）が健康教育で用いている、「毎朝、ほぼ決まった時間に起きる」など、良い睡眠の確保に有益とされる生活習慣 22 項目が掲載されたチェックリストを用いた。各項目にはチェック欄があって、各々「○：現在できている」かチェックできると共に、○がつかなかった項目についても、後に「△：頑張ればできそう」または「×：できそうもない」のか、記入できるようになっていた。

ハーディネス尺度

田中・桜井（2006）が提案した、コミットメント・コントロール・チャレンジの下位尺度項目数を 6 に揃えた大学生用ハーディネス尺度を用いた。コミットメントは「自分の生活は充実

していて活気に満ちています」など自分が状況と関わっているとする姿勢、コントロールは「努力すれば、たいていのことは自分の力で出来ると思います」など自分が状況を統制できるとする姿勢、チャレンジは「いままで経験したことのない仕事（係）でも喜んでやります」など変化を成長機会とみる姿勢であり、いずれも自分への当てはまりを「1：ない」から「4：ある」までの4件で回答した。逆転項目は評定結果を反転させる処理を経て集計すると、各下位尺度得点は6～24の間となり、得点が高いほどその傾向が高いことを意味した。記入後自己採点できるよう、集計手順を示したプリントも用意した。

睡眠記録用紙

午前0時から午後12時まで24時間を1日として、「うとうと」から「ぐっすり」寝ていた状態を時間帯上に8日分記録できるA3版1枚の記録用紙を用意した。各日帯欄の右には、睡眠に相当した帯時間の合計を「当日の睡眠時間（分）」として記入する欄を設けた。また「寝つき」「寝起き」「睡眠の満足度」「日中のすっきり度」各々について、「よかった：○」「いまひとつだった：△」「わるかった：×」から1つを選択する欄も設けた（図1）。

発展学習用の独自行動観察表

A4版1枚の中に、「健康の観点からふりかえてみたい自分の日頃の行動」として、思いつく候補を書き出すメモ欄と、最終的に選んだターゲット行動について、「その内容」「その観察方法」「それを選んだ理由」「数値指標の定義」について説明する欄を用意した。また8日間分のターゲット行動について数値とメモで記録し、睡眠記録用紙にあった睡眠時間・睡眠の質と併せて確認できるようにした。

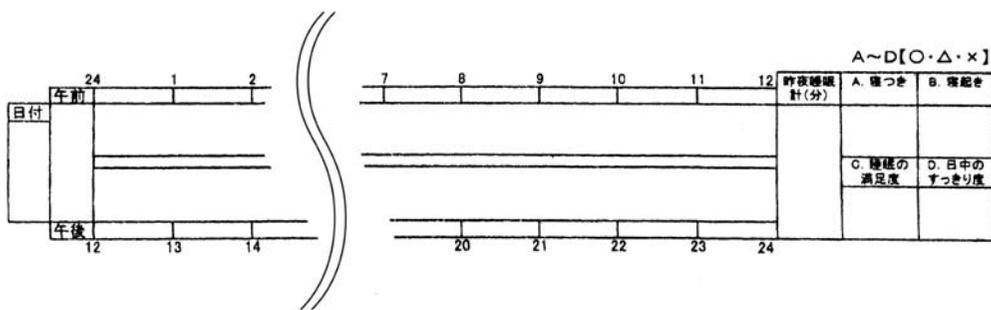


図1 睡眠記録用紙

小集団の演習手続き

演習1回（1週目）

はじめに講義形式で、行動観察法の一般的な説明を行った。行動観察法の特徴、代表的な手続き（時間見本法と事象見本法）、社会心理学や発達心理学領域での研究例、実施上の留意事項（研究倫理の遵守、観察結果の信頼性妥当性を確認する方法）などについて一通り述べた。

次いで、今回は時間見本と事象見本の両面を併せ持つ観察法を体験すると告げ、詳しい説明は後で行うとして、まず生活習慣チェックリストとハーディネス質問紙を配付した。生活習慣チェックリストについては、自分の現在をふりかえって「○：できていること」の合計数を求めさせた。続いてハーディネス質問紙に進み、各項目が自分にどの程度当てはまるか記入するよう求めた。最後に生活習慣チェックリストに戻り、○のチェックがなかった項目を見直して「△：これから頑張ればできる」のか「×：自分にはできそうにない」のか考え、△とした項目数合計を求めるよう指示した。以上の作業を終えてから行動観察のテーマが「睡眠」であると告げ、今回の演習では睡眠日誌をつけて、女子大学生と健康について考察してもらうと伝えた。その上で、先に行った生活習慣チェックリストが「良い睡眠」と関わっていたこと、またハーディネス尺度がストレス耐性を測定するものであったことを解説して採点法の説明もし、自己採点させた。

続けて、今回の主材料である睡眠記録用紙を配布した。実物を見てもらいながら、1日あたりの睡眠状態記録法・睡眠合計時間の算出法・睡眠の質「寝つき」「寝起き」「睡眠の満足度」「日中のすっきり度」の評定法について説明した。また演習の前日を「行動観察1日目」として取り上げ、睡眠をはじめ自分の行動についてできるだけ細かく記録用紙に記入してもらい、記録のつけ方を具体的に確認した。その上で、これから1週間、午前中に必ず前日の睡眠状況をふりかえって記録をつけ、うとうと～ぐっすりの時間帯を色づけして明示するよう指示した。

ひとつおりの手続きを理解できたところで、睡眠は身近なテーマで自分たちにとっても考えやすいから、これを材料として実験レポートの「問題と目的」の書き方もしっかり習得してゆくとし、その学習のために30分ほど時間を設けた。構想を練る上では「起（キーワードの提示）・承（既存研究の紹介）・転（まだ解決していない問題についての論議）・結（今回研究の趣旨紹介）」の流れで考えるとよいと伝え、小学生や高齢者を対象とした睡眠健康教育実践の文献を配付するので、配付文献では「睡眠についてまだ明らかになっていないこと（転）」として何があるかイメージして、「このたび自分たちを対象に睡眠の行動観察を行う意義（結）」を考えるよう指示した。文献を読んで構想を練る時間を与え、その後一人ひとりの「転」のアイデア

アを発表してもらい、肯定的に講評した上で、「女子大学生における睡眠の実情や課題がまだわかっていないので、それについて把握し、健康セルフ・マネジメントのあり方について考える」というまとめへ導くものとした。

続いて行動観察の発展学習として、健康の観点から改めて実情を確認してみたい自分の行動を1つターゲットに定め、睡眠と合わせて記録をつけてみるよう指示した。生活習慣チェックリスト上で「×：良い睡眠を取る上では望ましいが、自分ではできていない、また今後もできそうもない」とした項目を参考にしてターゲットを選ぶなら、自分の睡眠についての課題が具体的に把握できてよいだろうと述べた。しかし、直接睡眠とは関係なくても、「大学生の健康と関わりがあると思われる行動」「睡眠記録用紙の帯上に記入でき、時間や回数など数値で集計できる行動」であれば、自分なりの問題意識を優先してよいと伝えた。その上で発展学習用のプリントを配付し、こちらも30分程度使って、自分独自の行動観察への準備を整えてもらった。独自のターゲット行動については、まずは睡眠記録用紙上に睡眠と共に（ただし睡眠とは別の色で）記録をつけ、後で発展学習用プリント内にある表内にまとめるものとした。

演習2回(2週)目

まず8日間の記録2種（睡眠記録、独自行動観察記録）を取り出し、各自で記入もれがないか確認した。また睡眠量の代表値として、自分の睡眠時間の平均と標準偏差を求めた。次いで自分の睡眠の質4種の評定記録を通覧して、「どの種類も×のない日が、観察期間の半分を超えた5日以上ある」「どの種類においても、○のつく日が4日以上ある」という2種の基準を共に満たしているか確認し、クリアできていれば睡眠の質に「課題なし」、できていなければ「課題あり」とした。

その後、名前の代わりにランダムに割り当てた整理番号を用いて、各自のデータを一覧表に集計整理した。集計表内の1人分データは、生活習慣チェックリスト回答（○と△の合計数）、ハーディネス回答（コミットメント、コントロール、チャレンジ）、睡眠状況（8日間の平均睡眠時間と標準偏差、期間中睡眠時間の最大値と最小値、睡眠の質に関する課題有無）であった。全員が記入を終えて集計表が完成した後、その複写を各自に配布して共通データとした。

続いて共通データを元に、グループメンバーについて以下の統計処理を行った。

- ・生活習慣○数の平均と標準偏差の算出
- ・ハーディネスの各下位尺度が中立得点の15を超えていた者の出現割合
- ・一人当たり一日の平均睡眠時間、および、睡眠時間の最小値と最大値
- ・睡眠時間の最大-最小平均差に関して対応あるt検定の実施
- ・睡眠の質に関して、グループの課題有無者の内訳算出

初学者は検定に不慣れなことをふまえて、講義形式で仮説検証の手続きについて事前確認した上で、統計量の算出をはじめ手続きに支障がないか、各自の様子を見守った。

全ての統計処理を終えた後、レポートで行うべき考察についての指示を与えた。まずは女子大学生の睡眠に問題はないかについて、「平均睡眠時間」「睡眠時間の最大-最小格差」「睡眠の質に関して課題を有する者の割合」などの行動観察結果をふまえて考察するよう伝えた。次いで、睡眠生活習慣上に問題はないかについて、「生活習慣チェックリストで○がついた項目数の平均」を元に考察するとした。さらに今後の睡眠のセルフ・マネージメントを向上させる手立てについて、「生活習慣チェックリストで△がついた項目数の平均」や「ハーディネスの高い者の割合」を元に考察するよう求めた。最後に、発展学習で行った自分の独自の行動観察結果を事例として紹介しながら、大学生の健康をめぐるには、さらにどのような課題がありそうか論じるよう伝えた。

結果

演習内で各グループが出した結果について

一人当たり8日間の平均睡眠時間は、10名程度前後のグループ全体としてはいずれも7時間から8時間で、短い者でも5時間以上はあった。ただし観察期間中の睡眠時間の最短と最大の差は全てのグループにおいて有意であり、少ないグループでも4時間以上、多かったグループでは7時間近くに及んだ。さらに「寝つき」「寝起き」「睡眠の満足度」「日中のすっきり度」を元に評定される睡眠の質上で「課題あり」とされた者は、どのグループでも過半数を超えた。したがって、これらの結果をふまえると、女子大生たちは平均的な睡眠量は足りているが毎日安定した睡眠摂取はしておらず、質としても不十分な者が多いので、改善の余地があるといえた。

次いで、よい睡眠に寄与する生活習慣22項目中、「○：できている」の獲得数平均は1グループ1人当たり6から9の間（標準偏差は3から5の間）で、最も少なかった者では1から3の間に留まった。一方、「△：今後がんばればできそう」とチェックした項目数平均は1グループ1人当たり4から8の間であった。以上をふまえると、現状の生活ぶりは不十分だが、生活改善に向けた候補を考えることは可能だといえた。

ハーディネスについて、コミットメントとコントロールの1人当たりの得点平均は、全てのグループで中立点の15点を上回っていたが、チャレンジについては約半数のグループでそこまで達しなかった。その結果、3領域いずれかが15点未満で「ストレス耐性に何かしら課題

がある」とされた者は、どのグループにも4割以上は現れた。したがって、生活改善に取り組む上では、ストレスに弱い者がいることも考慮すべきであろうと考えられた。

「健康に関する生活の自己点検」としては、「布団の中にいるが寝付けずにいる時間」「途中で起きてしまう回数」のように、睡眠のテーマを維持してより詳しく観察した者もいたが、それは日頃から睡眠に問題があると自覚している数名に留まった。大多数は発展学習として、メディア接触、アルバイト、食事回数、読書、身支度、ペットとの関わりなど、自分にとって興味のある行動時間の記録に取り組んだ。観察期間が短いのでデータ数は不十分だが、1日の総時間数を変数として、睡眠と独自行動とに関連があるか統計的検討を試みた者も複数現われた。

レポートでは、自分の諸結果をふまえて、「もしセルフ・マネジメントに取り組むなら、自分の場合はどのように考えたらしっかり続くか」についても考えてもらった。ハーディネスの中で高かったところを「強み(支え)」として、「自分は大丈夫(コミットメントが高い場合)」「自分にはできる(コントロールが高い場合)」「それも経験だ(チャレンジが高い場合)」などと自分に言い聞かせるのはどうかとする意見が多かった。

全グループ合算後の分析結果について

演習内ではグループ単位で結果のまとめを行ったが、後に統合した66名分の全体データを元に、筆者が統計ソフトSPSSVer.19を用いて再整理を行った。

まずは、グループ単位で計算していた睡眠に関する各種量的変数の代表値を求めた(表1)。対応データセット数が十分になったところで、最大と最小の睡眠時間の平均差($t(65) = 16.275, p < .001$)が有意であったのに加えて、新たに、レポート提出前日は日曜より睡眠時間

表1 睡眠に関わる量的変数の記述統計結果(N=66)

材料	指標(単位)	平均	(標準偏差)
睡眠記録	1日あたりの睡眠時間(分)	455.1	(129.88)
	8日中で最も寝ていた日の睡眠時間(分)	635.8	(125.16)
	8日中で最も寝なかった日の睡眠時間(分)	305.8	(92.13)
	観察1日目(レポート提出前)の睡眠時間(分)	427.5	(135.36)
	観察5日目(日曜)の睡眠時間(分)	487.3	(112.04)
生活習慣	現在獲得している項目数(個)	7.7	(3.71)
	これから頑張ればできるとする項目数(個)	6.2	(2.79)

(注1) 1日あたり睡眠時間の標準偏差は、一人の8日分をケースとして編集した66×8=528データから算出

表2 各種睡眠量の平均（標準偏差）に対する睡眠質高低の比較

	睡眠の質高群 (課題なし)	睡眠の質低群 (課題あり)	t
該当者数(人)	15	51	
1日あたりの睡眠時間(分)	456.1 (106.60)	454.8 (136.08)	.115
最大と最小の格差(分)	263.3 (169.87)	349.6 (159.58)	-1.814 [†]
良い習慣獲得数の平均	9.7 (3.47)	7.1 (3.59)	2.655*

(注1) 1日あたり睡眠時間の(標準偏差)は、一人の8日分をケースに編集した
120(高)・408(低)データから算出

(注2) 数値は平均(標準偏差)を示す

(注3) [†]p<.1, *p<.05

表3 ハーディネス得点、下位尺度間相関、および低得点者の出現割合(N=66)

	平均 (標準偏差)	(1)	(2)	(3)	低得点者数(%)
全体	48.8 (8.54)	.86**	.81**	.76**	42 (63.6%)
コミットメント(1)	17.1 (4.10)		.55**	.46**	22 (33.3%)
コントロール(2)	16.8 (3.29)			.44**	22 (33.3%)
チャレンジ(3)	14.9 (3.11)				36 (54.5%)

(注1) 低得点とは、各領域(全体ではいずれかの領域)で得点がニュートラルポイントに満たないことを示す

(注2) **p<.01

が減るといったスケジュールの影響も見出された($t(65) = -2.964, p < .01$) (この結果は10名程度の1グループでは必ずしも確認されなかった)。寝つき・寝起き・睡眠の充実度・日中のすっきり度の自己評定を元に「睡眠の質に課題あり」とされたのは、全66名中51名(77.3%)であった。睡眠の質が低い(課題あり)群では高い(課題なし)群と比べ、平均睡眠時間自体に差はなかったが、一番寝たときと寝なかったときの格差が大きい傾向があり、また、良い習慣の獲得数が有意に低いことも確認された(表2)。

ハーディネスについては、まず尺度単独での結果確認を行った。ハーディネス得点を従属変数として反復測定分散分析を行ったところ、下位尺度の効果は有意であり($F(2,130) = 13.853, p < .001$)、コミットメント、コントロール>チャレンジであった。また3領域いずれかの得点が中立点の15に達せず「ストレス耐性がなんか低い」とされた者は、全66名中42名(63.6%)と過半数を占めた(表3)。

続いて、ハーディネスと睡眠の諸変数間に関わりがあるか検討したところ、下位尺度のコン

行動観察の心理学実験指導

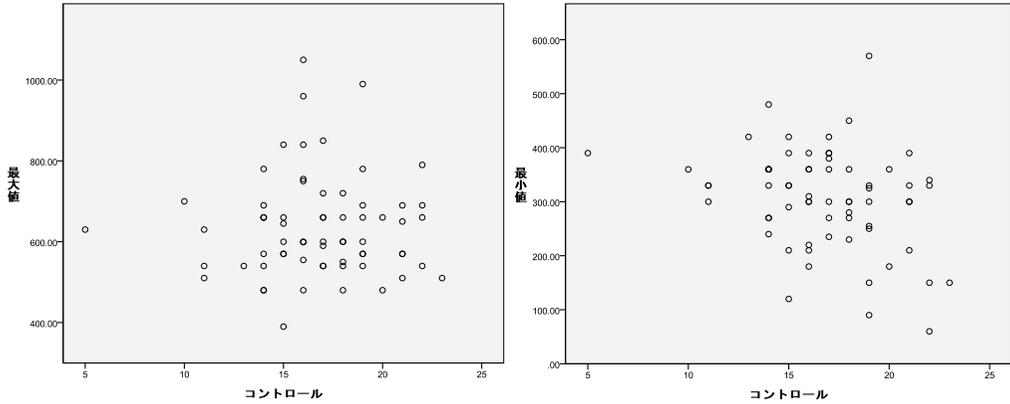


図2 コントロール得点と睡眠時間との関係
(左が睡眠最大で無相関, 右が最小で弱い負の相関)

表4 睡眠格差の平均(標準偏差)に関するハーディネス高低の比較

	ハーディネス高群	ハーディネス低群	t
該当者数(人)	42	24	
最大睡眠時間平均(分)	672.1 (143.92)	615.1 (109.58)	-1.810 [†]
最小睡眠時間平均(分)	280.4 (117.24)	320.4 (71.78)	1.515
最大と最小の格差(分)	391.7 (175.66)	294.7 (149.01)	-2.381*

(注1) 時間の数値は平均(標準偏差)を示す

(注2) [†]p<.1, *p<.05

コントロール得点と最小睡眠時間との間に弱い負の相関が認められた ($r = -.298, p < .05$) (図2)。また、ストレス耐性高群では低群と比べ、一番寝ていた時間は長めに、寝ていなかった時間は短めになりがちで、結果的にその格差は有意となり、ハーディネス高群の方が低群より睡眠時間の最大-最小格差が大であった(表4)。睡眠の質に関する内訳比率、および、生活習慣チェック上の獲得数や改善可能数については、有意な群間差は認められなかった。

最後に、独自観察指標について整理した。詳しい記録が残っていた20名のうち約1/3に当たる6名は、ケータイ(スマホ)やパソコンやテレビなどのメディア接触をテーマに取り上げ、1日の総時間数を記録していた。これら6名×8日=48データの1日当たりのメディア接触時間の平均は212.0(標準偏差104.85)分と多かったが、睡眠時間とメディア接触時間の間に有意な相関は認められなかった。本テーマに取り組んだ学生の記録メモを見ると、「テレビをつけっぱなしにし、断続的にケータイでメールのやりとりをしつつ、パソコン上でネット

サーフィンする」といったように、女子大生たちはしばしば複数種メディアに同時に接触し、さらに、「風呂に入る」「身支度をする」「食事する」なども行っていて、各種メディアはもはや生活の中に溶け込んでいる様子であった。

考察

本プログラムを試行したところでは、学生たちは比較的スムーズに行動観察演習に取り組んでいた様子であった。身近でとりつきやすいテーマであったこと、観察指標や記録法が定まっていたこと、少人数でもほぼ確実に有意差が出る観測変数を用意したことなどは、心理学実験初学者の基礎学習用として適当であったと思われる。その一方でポジティブな心理尺度を組み合わせたり独自観察テーマを追加したりして、研究として広がりも感じてもらえるよう工夫したので、全体としては使える教育プログラムになったと感じている。検定など一部の統計処理を省けば、大学1年生を対象としても十分に適用できるだろう。

また合算データからは、ハーディネスと睡眠量が負に関係している可能性が示唆された。城(2010)は、大学生を対象に質問紙調査を行った結果、ハーディネスの一要素コントロールにおいて高群が低群より平均睡眠時間が少なかったことから、コントロール単独では過活動のリスクがあるとしている。今回の結果でもコントロールが高い者ほど最短睡眠時間が少なくなる傾向が見出され、コントロールが高い者は「無理を利かせやすい」のが伺えた。ハーディネス全体としても、高い群は低い群より寝る日と寝ない日の時間差が大きく、やはり安定していない睡眠ぶりであった。「ストレス状況に耐えるところ」「鍛えれば伸びるところ」として肯定的なイメージがあるハーディネスだが、いざというときのストレス耐性の高さは、日常場面では「不摂生も苦にならない」というかたちをとって、長い目で見れば健康上に負の影響を及ぼすのかもしれない。本来ハーディネスは、単なる固さや我慢強さではなく、「変化してよいものを変化させ、不変なものは受け入れる」実存的な姿勢を示す概念だとされる(小阪, 1992)。したがって、もしも本気で健康セルフ・マネジメントに取り組もうとするなら、きっとハーディネスの姿勢は効果を発揮するのではないかと考えていたが、現状確認を中心とした今回の結果では、そのような様子を確認できなかった。このことは、大学生が実存的姿勢で取り組んでいるものは、健康維持より学業や社会参加など別のものであることを示唆している。同時に、大学生は健康セルフ・マネジメントの重要性について、まだ認識が不十分なのを示唆するのかもしれない。健康セルフ・マネジメントとハーディネスとの関係については、さらに検証が必要といえよう。また今回の行動観察演習プログラム内で用いる心理尺度としては、他によ

り適切なものがないか検討する必要もあるだろう。

さらに、女子大学生では「重要な他者のサポート」認識と健康行動との関連が高いとも指摘されており、女子大学生固有のセルフ・マネージメントの在り方なども、今後に向けて検討すべきかもしれない（暁，2009）。

文献

- 城佳子（2009）. 大学生のハーディネスとコーピング，ライフイベント関連の検討. 文教大学人間科学部人間科学研究, 31, 37-47.
- 城佳子（2010）. ハーディネスとパーソナリティ特性，ストレッサー体験，ストレス反応，および生活習慣との関連. 文教大学人間科学部人間科学研究, 32, 9-19.
- 北原靖子（2007）. 行動観察法の心理学実験指導. 川村学園女子大学研究紀要, 18, 1, 97-108.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health : An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- 小阪守孝（1992）. ストレス抵抗資源としての実存的性格特性：ハーディネス尺度に関する文献研究. 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要, 35, 29-36.
- Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness : twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal : Practice and Research*, 54, 175-185.
- 松田春華・小川智子・塚田理奈・児玉友紀・山崎亜希子・小迫由佳・宮本啓代・森本美智子（2012）. 女子大生における睡眠の質に関する要因の検討. 日本看護研究学会雑誌, 35, 4, 47-55.
- 中村万里子（2004）. 大学生の心身健康状態と睡眠状態の臨床心理学的研究. 関西学院大学臨床心理学研究, 30, 1, 107-122.
- 暁素代（2009）. 女子大生の主観的健康統制感と生活経験・健康行動との関連性. 奈良女子大学人間文化研究科年報, 24, 149-161.
- 田村典久・田中秀樹（2013）. 睡眠教育パッケージが小学生の夜型化，イライラに与える効果—睡眠教育群と統制群の比較検討—. 日本心理学会第77回大会発表論文集, 1146.
- 田中秀樹・松下正輝・古谷真樹（2007）. 認知・行動的介入による高齢者の睡眠健康改善. 生理心理学と精神医学, 25, 1, 61-71.
- 田中秀明・桜井茂男（2006）. 大学生におけるハーディネスとストレッサーおよびストレス反応との関係. 鹿児島女子大学紀要, 41, 153-164.
- 山崎勝之・内田香奈子（2010）. 学校における予防教育科学の展開. 鳴門教育大学研究紀要, 25, 13-30.
- 矢島潤平・田中芳幸（2006）. 大学生の健康関連行動と健康教育. 別府大学大学院紀要, 9, 47-58.

謝辞

本演習プログラムの教材作成にあたっては、本学修了生の河内友美氏に貴重な御助言と御協力を頂きました。ここに深く感謝申し上げます。