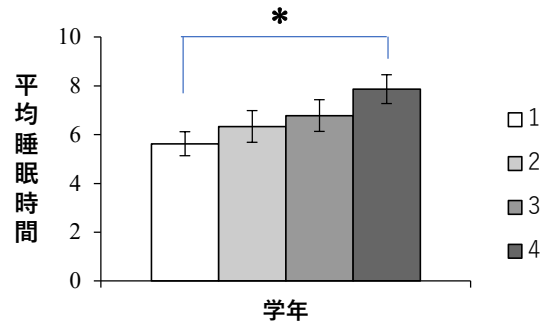
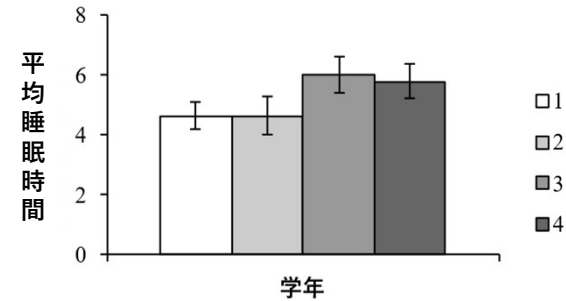


図1. 睡眠時間の学年比較

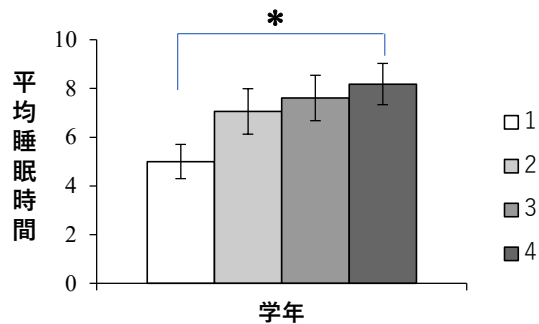
試験間近の休日



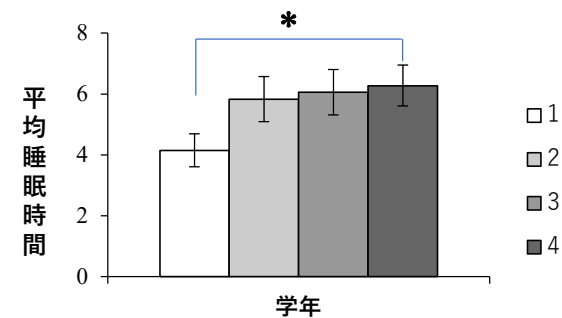
試験間近の週日



試験のない休日

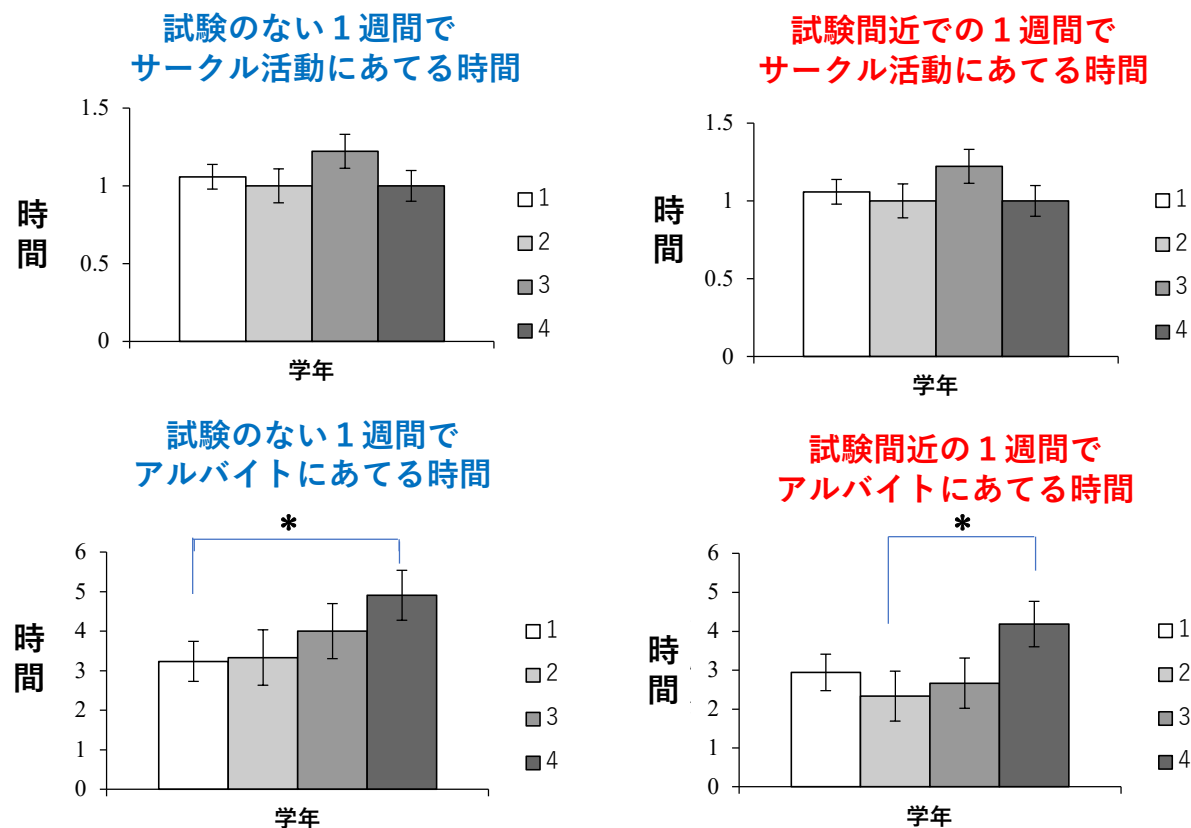


試験のない週日



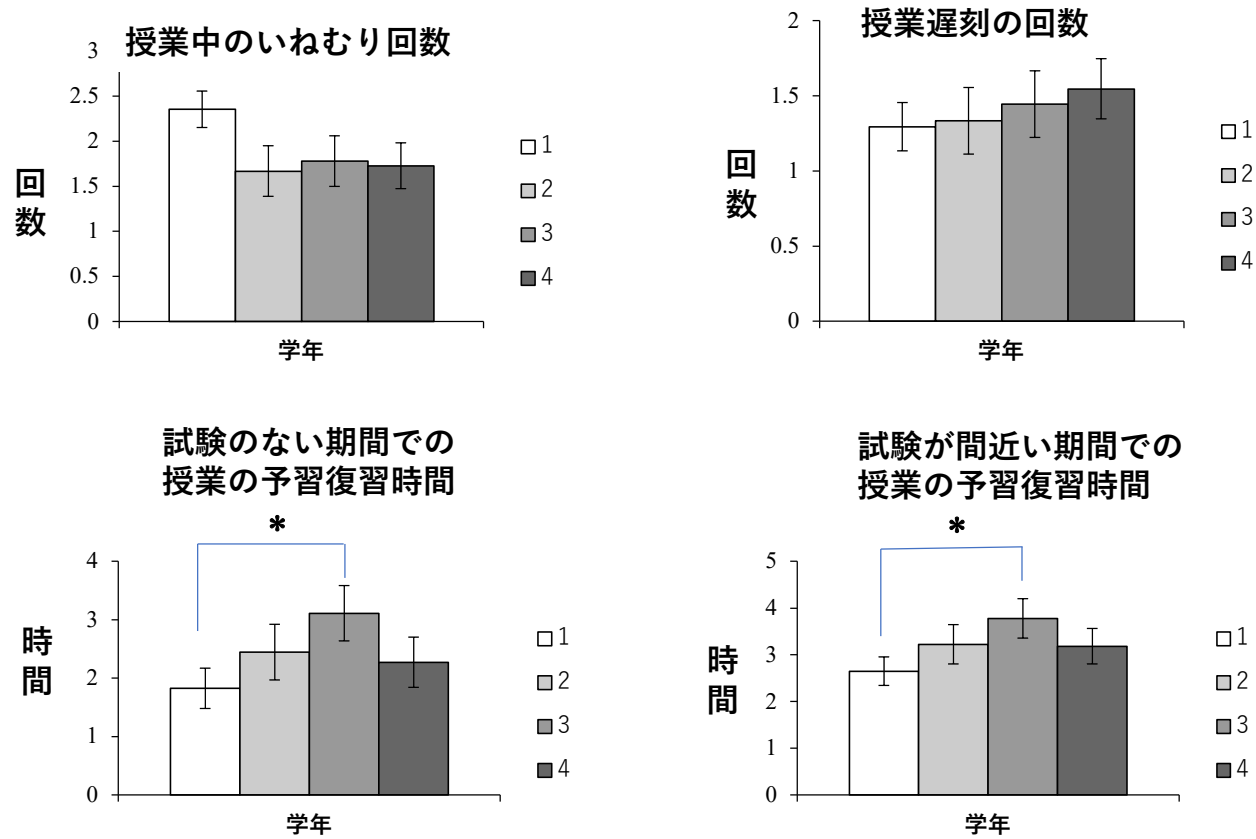
各学年の睡眠時間を比較をすると、1～2年生より3～4年生の方が1～2時間ほど睡眠時間を多めにとる生活をしている。一般に、20代前後の学生の睡眠時間は8時間ほどが望ましいといわれおりますので、本校の学生はどの学年も少なめである。しかし、4～6時間しかとっていない1年生は、少なくとも4年生のようにもう2～3時間睡眠時間を増やすことが望ましいと考えられる。グラフでアスタリクス（*）と青線をつないだ2つの学年の間には、はっきりとした睡眠時間の違いがあることを示している。

図2.サークル・アルバイト時間の学年比較



サークル活動にあてる時間はわずかであり、試験の有無に関係なくどの学年でもほぼ同じほどであった。アルバイトに関しては4年生が1年生や2年生よりやや多めに行っていることが明らかとなった。アルバイトの時間は一日当たりでは20～30分前後であるため、おそらく、自己学習や学校生活には大きな負担になっていないと考えられる。

図3. いねむり・遅刻や予習復習の学年比較



授業中のいねむりはやや1年生が多いが、遅刻の回数は学年による差はほとんどなかった。授業の予習・復習に関しては1年生と3年生の比較で大きな差があった。ただ、全般的にみると、やはり1年生は授業のための予習復習が一番少なめであると考えられた。

まとめ

今回、学習時間や睡眠などに関する簡単なアンケート調査を作業療法学科の全学年に対して実施した。

図1から、平均睡眠時間は上級生ほど多かった。適切な睡眠時間を確保することは、学習した内容をしっかり記憶することができるため、学習を継続する上ではとても大切なことと考えられる。

図2では、サークルやアルバイトの時間はわずかであるため、多少、多い少ないという傾向があっても、それほど学習時間を確保するには問題がないと考えられた。

図3では、試験の有無にかかわらず、上級生（特に3年生）が最大30%ほど授業の予習復習が1年生より多かった。

以上のことから、1年生は3～4年生と比べると、睡眠時間が2～3時間短いのに、その時間をうまく自己学習にあてていないことが分かった。つまり、1年生の学習意欲を高める創意工夫と睡眠時間確保が必要であると推察された。