

〈目的〉 日常の生活行動をみると、1つのパターンが周期的に繰り返されるものがある。この生活行動のサイクルとしては、起床から就寝までを繰り返すdaily cycle、平日と休日の生活行動が大きく異なることからweekly cycleがあると言えるが、これらについては既にその実態が明らかにされている。そこで、さらに大きなcycleとして、monthly、seasonal、annualなどが考えられるが、今回、特に季節的な変動という観点から生活行動の周期性をとらえ、時間の面から生活行動をみた場合、季節的な周期性が存在するかを探ることを目的とする。また、従来の生活時間調査は平日あるいは休日の1日を選んで実施されることが多いが、より適当な1日を選択するための一助として、季節的な変動という面から検討する。

〈方法〉 1日の生活行動のうち最も普遍的であるといえる起床・就寝・帰宅・食事をとりあげ、これらの行動について長期的な時間調査を行なった。女子短大生10名を対象とし、1984年5月中旬、9月初旬、11月初旬、1985年2月初旬に、連続10日間ずつ実施した。記入の方法は自記式とし、行動の開始時刻を分単位でそのつど記録した。

〈結果〉 全体的にみて起床時刻は安定しており季節的な変動も少ないが、就寝時刻は個人差が大きく季節的な変動についても様々である。10日間の変化係数(標準偏差/平均)よって、安定型、徐々に変化する型、不安定型という三類型に分類できる。変化係数にも季節による差異が認められ、特に9月は全員が最大値を示している。その他、季節的な変動について興味ある事実が認められた。