

あくびの不思議

I テーマ設定の理由

あくびについて考えてみると、宿題や定期テストの勉強などの自分が嫌いな事をして
いるときは、頻繁にあくびが出るのに対し、テレビを見ているときや、本を読んでいる
ときなど自分が好きな事をしているときはあくびが出ない。この違いは「なぜだろう」
と不思議に思った事がテーマ設定の理由である。また、あくびは、しゃっくりと同じく、
メカニズムが完全に解明されていないという事も、この研究をしようと思ったきっかけ
になった。

II 研究方法

(1) アンケート調査

■概要

〈対象〉 大阪教育大学附属天王寺中学生 42名

・内訳	男女	学年			
}	男子	7名	}	中1	14名
	女子	34名		中2	14名
	無回答	1名		中3	13名
		無回答		1名	

〈調査内容〉

- ① 自分が話しているときにあくびをされるとどう感じるか
- ② 人の話を聞いている途中にあくびをしてしまうと自分はどう感じるか
- ③ 項目別あくびが出る頻度
- ④ 授業で一番あくびが出やすいのは何時間目か
- ⑤ このアンケート記入中にあくびが出たか

(2) 文献調査

- ① あくびの原因
- ② あくびの効果
- ③ あくびの伝染 など

Ⅲ 研究内容

(1) あくびへの意識

■あくびをするとき → 9 割弱の人が、
「悪いと思いでできるだけ我慢している」

■あくびをされるとき → 3 割弱の人は「特に何とも思わない」
一方、「話に興味がないのか」、「体調が悪いのか」など
何かを感じている人は約半数いる。

○あくびを「する時」と「される時」で意識に差がみられる。

人の話を聞いている途中にあくびをしてしまうと、悪いと思いでできるだけ我慢する人がほとんどだが、自分が話しているときにあくびをされるとどう感じるかは、様々である。

↓集計表：「人の話を聞いている途中にあくびをしてしまうとどう感じるか」
「自分が話しているときにあくびをされるとどう感じるか」

人の話を聞いている途中にあくびをしてしまうとどう感じるか 自分が話しているときにあくびをされるとどう感じるか	悪いと思いでできるだけ我慢する	悪いと思うが我慢しない	特に何とも思わない	合計 (人)
話に集中されていないと感じ不快に思う	9	0	0	9
話に興味がないのかと思いつち込む	11	1	0	12
体調が悪いのかと思いつち心配する	5	1	0	6
特に何とも思わない	12	1	3	16
合計 (人)	37	3	3	43

(複数回答 1 名)

(2) 各項目でのあくびの頻度

■あくびが出る頻度が高い項目

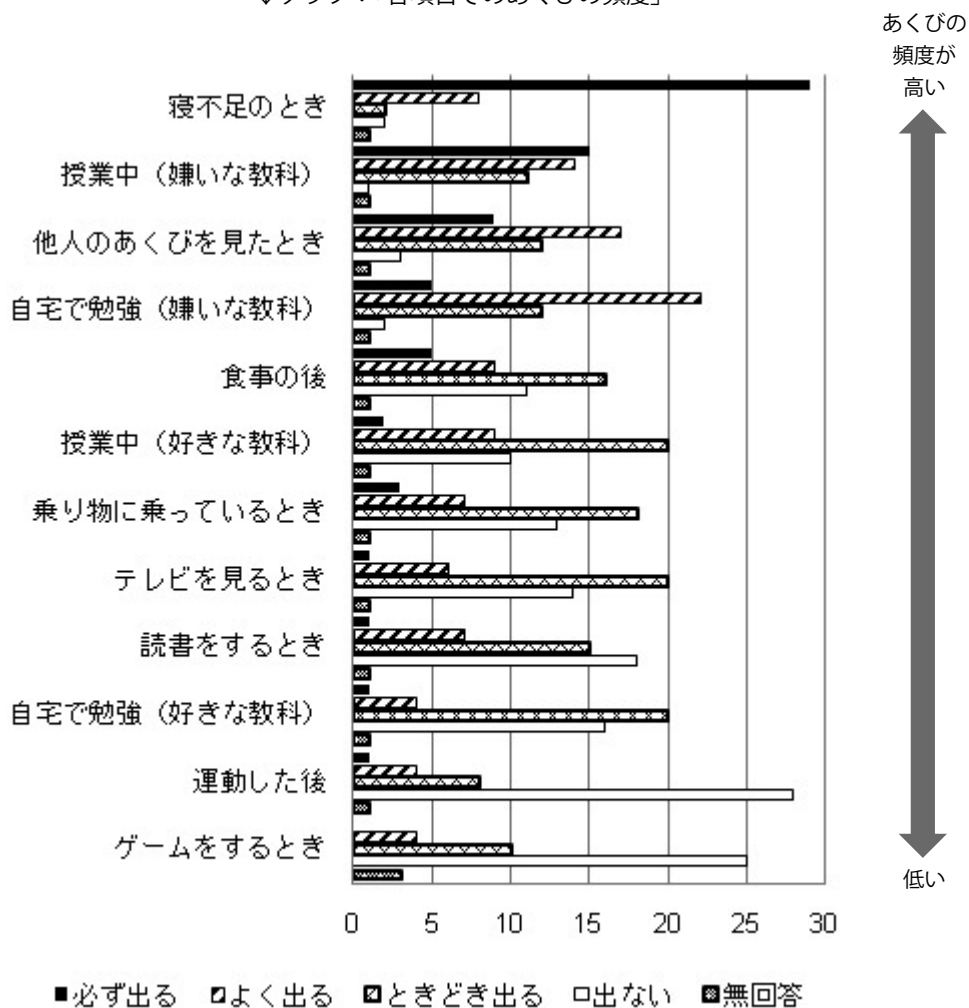
- 1位 寝不足のとき (3.56点)
- 2位 授業中(嫌いな教科) (3.05点)
- 3位 他人のあくびを見たとき (2.78点)

■あくびが出る頻度が低い項目

- 1位 ゲームをするとき (1.46点)
- 2位 運動した後 (1.46点)
- 3位 自宅で勉強(好きな教科) (1.76点)

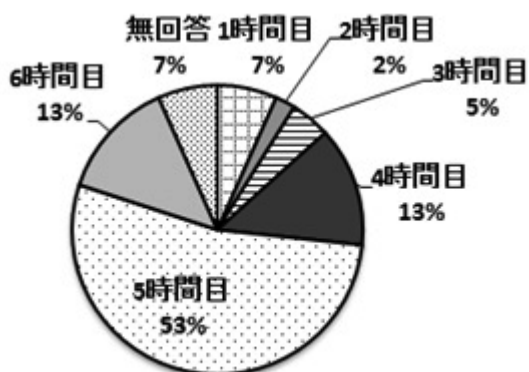
必ず出る	4点
よく出る	3点
ときどき出る	2点
出ない	1点
として各項目ごとに 平均値を算出 少数第3位を四捨五入	

↓グラフ:「各項目でのあくびの頻度」



- (3) 授業で一番あくびが出やすいのは何時間目か
 約半数の人が5時間目に1番あくびが出ると答えている。
 2時間目に出る人が最も少ない。

↓円グラフ：「授業中で一番あくびが出やすいのは何時間目か」



○特に5時間目が嫌いな教科の場合、あくびが出る頻度は高くなる。

↓集計表：「授業中（嫌いな教科）の時にあくびが出るか」
 「授業中で一番あくびが出やすいのは何時間目か」

授業中 (嫌いな教科) あくびが 出る時間	授業中（嫌いな教科）の時にあくびが出るか					合 計 (人)
	出ない	ときどき 出る	よく出る	必ず出る	無回答	
1 時間目	0	0	2	0	1	3
2 時間目	0	1	0	0	0	1
3 時間目	0	1	0	1	0	2
4 時間目	0	2	2	2	0	6
5 時間目	1	4	10	9	0	24
6 時間目	0	2	2	2	0	6
無 回 答	0	1	0	2	0	3
合 計	1	11	16	16	1	45

(複数回答あり)

(4) あくびの伝染

○他人のあくびを見たときにあくびが出る人は、「ときどき出る」～「必ず出る」を合計すると、38人（約9割）であり、ほとんどの人が伝染してあくびをすることがあるといえる。

↓集計表：「他の人のあくびを見たときにあくびが出るか」

	人数（人）	割合（％）
出ない	3	7.1%
ときどき出る	12	28.6%
よく出る	17	40.5%
必ず出る	9	21.4%
無回答	1	2.4%
合計	42	100.0%

○このアンケート用紙記入中にあくびが出た人が約14％いる。所要時間2～3分程度の簡単なアンケートにも関わらず、あくびの事を考えただけでもあくびは出ることがある。

↓集計表：「このアンケートの記入中にあくびが出たか」

	人数（人）	割合（％）
出た	6	14.3%
出ない	33	78.6%
無回答	3	7.1%
合計	42	100.0%

IV 研究のまとめ

●あくびへの意識（する・される）

自分がする時とされる時で差がみられる。自分が「する時」は、悪いと思い我慢する人が圧倒的に多いが、自分が話しているときにあくびを「される時」にどう感じるかは、様々である。

●あくびが出る頻度

最もあくびが出るのは「寝不足のとき」、次いで「授業中（嫌いな教科）」、「他人のあくびを見たとき」である。

逆に、最もあくびが出ないのは、「運動した後」、「ゲームをするとき」「自宅で勉強（好きな教科）」の順となった。「テレビを見るとき」や「読書をするとき」よりも、「自宅で勉強（好きな教科）」の方があくびが出ないという結果に驚いた。

●授業で一番あくびが出やすいのは何時間目か

約半数の人が、あくびが1番出やすいのは5時間目と答えている。5時間目は、食後かつ1日の後半であり疲れを感じ、あくびが出やすいのかもしれない。逆に、2時間目にあくびが出る人は最も少ない。2時間目が、最も集中できる時間だといえる。

●あくびの伝染

他人のあくびを見たときは、42人中38人（約9割）とほとんどの人が伝染してあくびをしている。このアンケート用紙記入中にあくびが出た人もいる。他の人のあくびを「見る」だけでなく、あくびの事を「考える」だけでもあくびは伝染している。

V 感想

この研究で、あくびについて深く知ることができた。

眠たいとき、退屈なとき、疲れたとき、他人のあくびを見た時などにあくびが出るといわれているが、今回のアンケートでも同様の結果を得ることができて良かった。

あくびの伝染については、他の人のあくびを見た時だけでなく、あくびについて考えただけでもあくびは出るともいわれている。実際に、私も、この自由研究を進めるにあたり、あくびが沢山出て、あくびは考えただけでも伝染するということを実感する事ができた。この研究は、あくびとの戦いであった。

VI 参考文献

- ・日本呼吸学会 エプワース眠気尺度表
- ・ <https://ja.wikipedia.org/wiki/>