

本学学生の健康および生活に関する質問紙調査

原田 純子
井手 真理

Survey on the Health and the Lifestyle Habit Of OJC Students

Junko Harada
Mari Ide

抄 録

筆者らが受け持つ身体活動の授業において、学生達はしばしば心身の疲労や睡眠不足を口にする。そこで今回は、『運動習慣』、『食習慣』、『ストレスとその対策』という3つの観点より、心身の健康状態を捉えるための質問紙を作成した。本稿は、この質問紙による調査の報告である。

調査の結果、授業における「課題」の多さや通学時間の長さ、人間関係にかかわるストレスが、心身の疲労を引き起こしていることが推察された。しかし、それらのストレスを解消するための「運動」や「趣味」に費やす時間的余裕は少ない。学生は日常において、「課題」に負担を感じながらも、それを最優先すべきものであると認識しているが、その一方で、アルバイトに勤しむ姿も読み取れた。このように、アルバイトと、課題に必要な時間とのやりくりで板ばさみになっている状況が想像できる。

キーワード：健康、運動、ストレス、食生活 (2007年9月28日受理)

Abstract

As we meet with the students in our Physical Activities classes, we often hear them talk about mental and physical tiredness; and lack of sleep. With a view to finding the cause of their complaints, we created a questionnaire to investigate the state of their mental and physical health from the viewpoints of “exercise habit”, “eating habit” and “how they cope with stress”.

Our survey showed that the stress from the large amount of school assignments, “long commutes” and “human relationships” were the major causes of mental and physical tiredness. It also showed that they had little time to discard such stress by doing “exercise” and “hobbies”. It was found that the students considered “school assignments” a burden, yet at the same time the priority task. Meanwhile, they were also devoted to their part-time jobs. It could be resumed that they were having trouble giving enough time and devotion to both part-time jobs and assignments.

Key words : health, exercise, stress, eating habit (Received September 28, 2007)

1. 研究の目的

2000年に厚生労働省により始められた国民健康づくり運動「21世紀における国民健康づくり運動（通称、「健康日本21」）」では、①食生活・栄養、②身体活動・運動、③休養・心の健康づくり、④たばこ、⑤アルコール、⑥歯の健康、⑦糖尿病、⑧循環器病、⑨がんという9分野について、2010年をめどとする具体的な数値目標を設定し、その達成のために様々な施策をおこなっている。また、世界保健機関（WHO）は1999年、「健康」について、「健康とは身体的・精神的・霊的・社会的に完全に良好な動的状態であり、たんに病気あるいは虚弱でないことではない（Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.）」という定義を提案し、ただ単に「病気」を持っていないことや「虚弱」でない状態を「健康」と呼ぶのではないことを強調している。

さてここで、本学の学生の健康状態について考えてみたい。「身体活動」の授業で提出されるショートレポートや学生の会話からは、「課題が多い」「寝不足だ」「時間的余裕がない」等の声が聞かれる。また朝から元気のない学生も多く見られる。これらから、学生が心身ともに疲労し、負担を感じていることは想像に難くない。

筆者らが考える理想的な「健康」は、WHOの定義とも重なる「動的な健康状態」である。すなわち、「心身の健やかさ」に加えて、向上心を持って自分のすべき事に取り組み、日々充実感を覚えるような姿である。前述の「健康日本21」が掲げる9分野のうち、筆者らが大学の授業で取り組むことのできる分野はまさに②の身体活動・運動そのものであり、身体を動かすこと、または身体を動かして、その状態を変化させることで、心の状態やものごとに対する考え方を変えることも可能であることを強調したい。

ところで本学では、身体活動は2年生までの必修ではあるものの、その期間は半期ずつ、もしくは2年生で集中授業を選択すれば、授業として運動に取り組む期間は2泊3日であり、いずれにしても、これらの期間以外に決められて身体を動かす機会は全くない。つまり自ら取り組むことがなければ、定期的な運動の機会は全く保障されていないことになる。

学生たちが、本学の学習カリキュラムと学習環境を十分に活かし、充実した大学生活を送るには、やはり心身の健康に働きかける機会と、学生自身のものごとに対する前向きな姿勢があつてこそであろう。

それでは実際に、学生たちは日々の生活の中で何を優先し、どのように時間を使っているだろうか。食事や健康に対して積極的な取り組みをしているだろうか。健康を維持するための運動は十分であろうか。

以上の問題意識から、本研究では、学生たちの心身の健康状態と日常生活の実態を質問紙調査により把握・分析し、今後の身体活動の指導に有意義な資料を得ることを目的とした。

同様の調査は、他大学においても行なわれている。例えば、女子大生のライフスタイルの実態とストレスおよび生活の満足感を質問紙によって明らかにした調査（大浦他、

2005) や、大学生の健康と運動に関する意識を質問紙によって調査した報告(間瀬他、2005)、さらに大学生の生活習慣とストレスを心理学的なアプローチにより検討した調査(高橋、2005) などである。とくに大浦ら(2005) は、青年期の場合、彼らの「健康観」を捉えるならば、若さゆえに意識化されがたい「健康」そのものより、思考、生活態度という視点からライフスタイルの実態を捉える必要があるとして、生活習慣やストレスについての調査を行なっている。本学の場合も同様に、日常的に課せられる「課題(宿題やレポート)」が多く、学生の疲労の様子を見てみると、ライフスタイルやストレスの状態から、運動習慣とその必要性をみていくことが相応しいと考える。

本学においてこのような調査は、これまで行なわれた事がなく、今回が初めての試みである。この調査の結果が「身体活動」のみならず、今後の学生指導全般に寄与しうるものと期待したい。

2. 調査方法

質問紙による調査(無記名)を行い、統計的な処理・分析を行った。

2.1 調査日および調査対象

調査は、2007年7月31日の定期試験終了後、一斉におこない、質問紙を配布、その場で記入の上、回収した。調査対象は本学1年生290名(大学143名、短期大学生147名)であった。調査対象の平均年齢は18.39(SD0.59)歳であった。

2.2 調査内容

今回は、女子大生のライフスタイル調査(大浦ら,2005)と、大学生の健康および運動に関する意識調査(間瀬ら,2005)を参考に、前述のような本学学生の心身の状態を鑑みて、筆者らが独自に質問紙を作成し、調査を行なった。

質問紙の項目設定にあたっては、学生の属性に関する項目①～④、日常生活の実態を把握するための基礎項目⑤～⑯および、健康への意識を調査する尺度項目として、「健康日本21」に示される3分野、すなわち①食生活・栄養、②身体活動・運動、③休養・心の健康づくりにあわせ、次に示す3つのカテゴリーを設定し、さらに先行研究を検討の上、作成した。すなわち、『食生活』(6項目)、『運動』(9)、『ストレスと対策』(10)の3分野・25の質問項目である。回答はそれぞれ5段階で求めた。具体的な質問内容は次に示す通りである。

- 属性の項目 ①所属(大学/短期大学)、②年齢、③体重、④身長
- 基礎項目 ⑤喫煙習慣、⑥朝食、⑦間食、⑧睡眠時間、⑨通学時間、⑩平均学習時間/日、⑪大学でのクラブ活動、⑫高校でのクラブ活動、⑬授業以外の定期的な運動、⑭アルバイト、⑮住まい、⑯日常生活において優先するもの、⑰強いストレスを感じる時(自由記述)
- 心身の健康に関する項目と回答の尺度
「食生活」「運動」「ストレスと対策」の3分野25項目(後述)について、「5:非常にそうである」～「1:まったくそうでない」の5段階で評定

2.3. 分析方法

被験者の属性に関する項目②～④、および日常生活の実態に関する基礎項目の⑧～⑩では平均値(M)、標準偏差(SD)を算出した。記述式の⑰はKJ法的な方法で整理した。その他は、基礎統計量を算出したのち、クロス集計を追加して考察の材料とした。

健康に関する25項目については、平均値(M)、標準偏差(SD)を算出し、百分率を示した。処理には、統計ソフトSPSS Base System 14.0および、EXCEL2003を使用した。

3. 結果と考察

3.1 属性の項目と基礎項目について

3.1.1 属性(所属・年齢・体重・身長)

表1 回答者の属性など

()内は有効回答数

	大 学		短期大学		全 体	
回答者人数	143名		147名		290名	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
Q3. 体重(kg)	50.93 (94)	6.26	50.47 (115)	6.07	50.67 (209)	6.07
Q4. 身長(cm)	159.58 (135)	5.57	158.67 (140)	5.33	159.01 (275)	5.47
Q8. 睡眠時間(時間)	5.30 (135)	1.77	5.61 (132)	1.72	5.46 (267)	1.75
Q9. 通学時間(分)	62.28 (142)	24.99	62.39 (144)	33.16	62.33 (286)	29.39
Q10. 平均学習時間(時間)	1.96 (130)	1.26	1.92 (135)	1.42	1.94 (265)	1.35

表1をみると、「Q4. 身長」を記入していたのは275名(94.8%)であったのに対し、「Q3. 体重」を記入していたのは209名(72.1%)と、他の質問項目と比べても非常に少ないことがわかる。本調査は無記名であったにもかかわらず、体重欄を記入しない学生が多い事実は何を意味しているであろうか。“身長を記入しながら、体重は記入しない”ということの裏に隠れている被験者の心理は、痩せることを希求する女性心理を反映しているとも考えられ、様々なダイエット情報が溢れる現代社会の中で、このような体重への意識に対

して正しい知識を持つ必要性を感じる。

3.1.2 日常生活に関する基礎項目 (1) 喫煙・朝食・間食・睡眠時間

表2 喫煙習慣

選択肢	回答数	%
全く吸わない	274	94.5%
たみに吸う	3	1.0%
よく吸う	9	3.1%
無回答	4	1.4%
合計	290	100.0%

表4 間食の摂取

選択肢	回答数	%
よくする	145	50.0%
時々する	139	47.9%
全くしない	4	1.4%
無回答	2	0.7%
合計	290	100.0%

表3 朝食の摂取

選択肢	回答数	%
全く食べない	16	5.5%
時々食べる	67	23.1%
毎朝食べる	203	70.0%
無回答	4	1.4%
合計	290	100.0%

表5 昨夜の睡眠時間

区分	回答数	%
0～2H 未満	3	1.0%
2～4H 未満	32	11.0%
4～6H 未満	106	36.6%
6～8H 未満	115	39.7%
8H 以上	24	8.3%
無回答・無効	10	3.4%
合計	290	100.0%

表2は喫煙習慣を示したものである。被験者の年齢（平均 18.39 歳）が法律上喫煙を禁じられた未成年であるという事実を考慮に入れると、喫煙率 4.1%（12 名）は“少ない”とは言い切れないと筆者らは考える。平成 16 年度「未成年者の喫煙および飲酒行動に関する全国調査」によると、18 歳女子（高校 3 年生）の毎日喫煙者の割合は 4.3%であり、平成 8 年（同 7.1%）、平成 12 年（同 8.2%）の調査と比較^{注1}すると、徐々に減少傾向にある。20 代女性の喫煙率も同様に減少傾向にあり（H.15 年 - 19.2%、H.16 年 - 18.0%）、世界的にも禁煙を推進する運動が展開されている^{注2}。本学においても健康維持という観点と「産む性」としての選択肢を持つ女性という観点からも、禁煙教育をさらに推進してゆくべきであろう。

次に、表3は朝食の摂取状況である。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」で、平成 16 年 11 月に満 1 歳以上の国民を対象に行われた朝食欠食率の調査では、15～19 歳の朝食欠食率（「何も食べなかった」「菓子、果物などのみ」などを「欠食」と定義）は 12.4%で、このうち女子は 10.2%が「朝食を食べない」と回答した。一方、本学では、回答者の 70%は「朝食を毎日食べる」と答えており、「全く食べない」は 6%と少数にとどまっている。朝食の欠食は学習意欲や学力、集中力の低下につながるという事実もあり、今後、適切な食習慣の指導にも目を向けていくべきであろう。

表4は、間食率を示したものである。ほとんどすべての回答者（97.9%）が「間食をしている」とみられる。間食の内容は、スナック菓子、アイスクリーム、チョコレート、パン、

などが多かった。

表5は、調査前日の「睡眠時間」を示したものである。これをみると、「4時間未満」と答えた学生は12%（35名）であり、「6時間未満」を加えると、全体の約半数（141名／50%）となる。調査当日に定期試験があったことを考慮に入れると、普段よりも睡眠時間が少なめであろうことが考えられる。睡眠時間について日常的な傾向をつかむには、本調査だけでは不十分である。今後継続的な調査により、全体の傾向を捉える必要があろう。

3.1.3 日常生活に関する基礎項目（2） 通学時間・平均学習時間

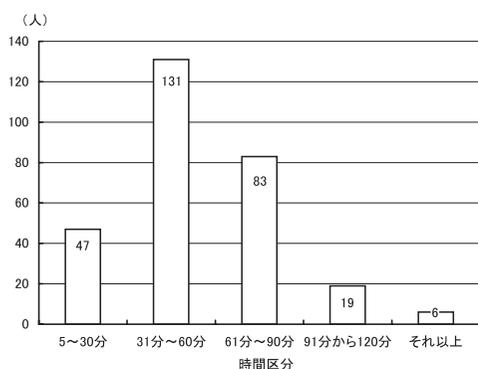


図1 通学時間

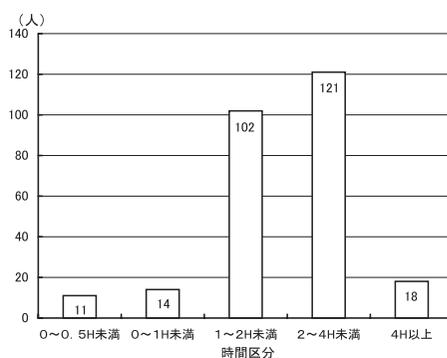


図2 一日の平均学習時間

図1には通学時間を示した（有効回答数286名）。通学時間が「31～60分」と答えた者が131名（45.8%）と最も多く、次いで「61～90分」が83名（29.0%）であった。特に、調査対象とした1年生の場合は、1時間目からの授業も多く、通学時間の長さや満員電車はストレスの一因ともなっていた（後述）。

図2には一日の平均学習時間を示した（有効回答数266名）。「2～4時間未満」と答えた者が121名（45.5%）であり、「1～2時間未満」は102名（38.3%）であった。

3.1.4 日常生活に関する基礎項目（3）～高校および大学でのクラブ活動、定期的運動

表6 高校時のクラブ活動

	回答数	%
参加していない	99	34.1%
参加していた (運動系)	116	40.0%
参加していた (文科系)	72	24.8%
無回答	3	1.0%
合計	290	100.0%

表7 本学でのクラブ活動

選択肢	回答数	%
参加していない	232	80.0%
参加している (運動系)	29	10.0%
参加している (文科系)	18	6.2%
参加している (不明)	10	3.4%
無回答	1	0.3%
合計	290	100.0%

表6、7は高校および大学でのクラブ活動についての回答である。これをみると、高校時

代にクラブ活動をしていた学生は64.8%（189名／有効回答数288名）であった（内、運動系は116名／40.0%）。一方、本学でクラブをしていると答えた学生は19.6%（57名／有効回答数289名）であり、高校ではクラブ活動をしていた学生も、本学ではあまり積極的にクラブ活動をしていないことが分かる。また、本学で運動系のクラブに属していると答えたのはわずか29名（10.0%）であった。

表8は定期的運動の実施の有無を問うた結果である。「していない」が約8割を占めており、多くの学生には運動習慣がないことを示している。先にも述べたように、本学では授業としての身体活動は2年生までであり、その後の運動の機会は、個人に任されている。授業の中では、運動と健康のかかわりを述べ運動の必要性を説いているが、十分な実践には至っていないことが分かる。また、調査を行なった時点では、約半数の学生は、まだ身体活動の授業を受講しておらず、運動の必要性を十分に認識していないことも考えられる。今後さらに、より積極的に定期的な運動実践の必要性を説くと共に、学内で運動ができる機会を提供することも考慮していく必要がある。

表8 定期的な運動

選択肢	回答数	%
していない	228	78.6%
している	52	17.9%
無回答	10	3.4%
合計	290	100.0%

3.1.5 日常生活に関する基礎項目（4）～アルバイトおよび住まい

表9 アルバイト実施の有無

選択肢	回答数	%
している	196	67.6%
していない	94	32.4%
合計	290	100.0%

表10 アルバイト実施の頻度

回数／週	回答数	%
1回	15	7.6%
2回	56	28.4%
3回	68	34.5%
4回	30	15.2%
5回	7	3.6%
6回	2	1.0%
7回	1	0.5%
無効・無回答	18	9.1%
合計	197	100.0%

表9は、アルバイト実施の有無を示したものである（有効回答数290名）。アルバイトを「している」と答えた学生は196名（67.6%）、「していない」が94名（32.4%）であり、約7割近くの学生が「アルバイトをしている」ことが分かった。その頻度（表10）は、一週間に3回が最も多く（68名／34.5%）、続いて2回／週（54／28.4）、4回／週（30／15.2）であった。

ここで、アルバイトの時間と学習時間の関係（図3）をみると、学習時間が「2～4時間未満」の学生でもアルバイト率は高く、学習とアルバイトの両方に、積極的に取り組

もうとする姿を見ることができる。しかし、その一方で、学習時間とアルバイト時間の確保と調整に、板挟みになっている状態も推察できる。

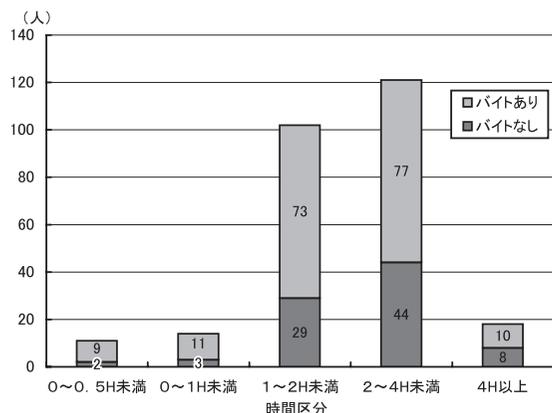


図3 一日の平均学習時間とアルバイト実施の有無

表 11 現在の住まい

選択肢	回答数	%
下宿	21	7.2%
自宅	262	90.3%
その他	1	0.3%
無回答	6	2.1%
合計	290	100.0%

次に、現在の住まいについて示した(表 11)。90%の学生は自宅から通学している。通学時間と併せて考えると、通学に1.5時間以上かかっても、自宅から通ってくる学生が1割弱(21名/7.2%)はいることになる。

3.1.6 日常生活において優先するもの

「日常生活において優先するもの」について、①授業の課題、②友達づきあい、③アルバイト、④家族との時間、⑤恋愛、⑥趣味、⑦クラブ活動、⑧その他の中から3つに優先順位を付ける形で回答を得た。

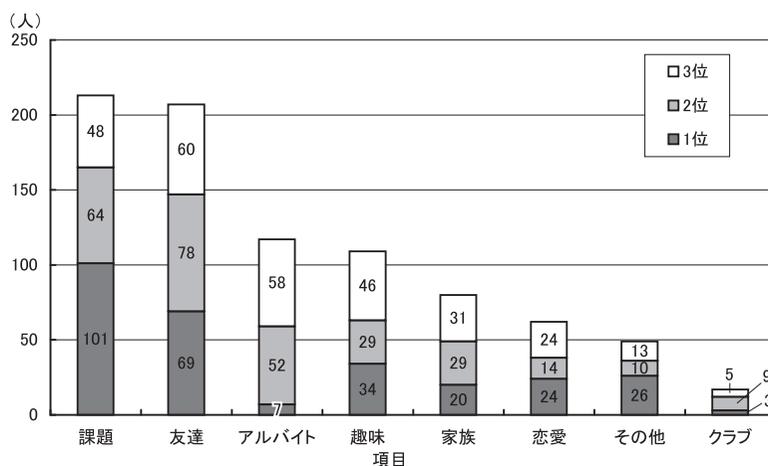


図4 日常生活において優先するもの

優先しているもの1位から3位の合計(積み上げグラフ・図4)で言及すると、最も多いのは「課題」、次いで「友達づきあい」、「アルバイト」、そして「趣味」であった。こ

ここで、回答者数の順位の中身に目を転じると、1位に「課題」を選んだ学生の人数が最も多く、いかに「課題」が学生たちの心を占めているかがよくわかる。

また、「アルバイト」を1位に選んだ回答者はわずか7名、「趣味」では34名であり、1位から3位の合計では回答者数が僅差であった「アルバイト」と「趣味」は、1位だけで比較すると「趣味」の方が優先されているとみられ、「アルバイト」の優先の度合いは低いことがわかる。

しかし、先の結果(Q14.)において、約70%の学生がアルバイトをしていること、しかも、その約55%は週3回から7回の頻度でしていることを考え合わせると、学生の頭は「課題」でいっぱいだが、実際には「アルバイト」にも多くの時間を割いている姿が推測される。これは今後、実際の「アルバイト」に費やす時間とその目的を正確に調査することで実態がさらに明確になるだろう。

また、⑧「その他」に具体的に書かれていたのは、「睡眠」、「休息」、「食事」、「一人の時間」等が多く、「課題」をこなし、「アルバイト」に勤しむ毎日、やはり「睡眠」や「休息」の足りない、時間のマネジメントが大変な毎日であろうことが推測される。

3.1.7 強いストレスを感じる時(自由記述)

自由記述をKJ法的な手法で整理、分類したところ、ストレスの原因は、大きく5つに分けることができた。まず、最も多かったのが『大学・課題・授業』である。表12に示すように、「課題」とその関連事項、および「授業」については、数多くの悩みを抱え、それがストレスになっていることがわかる。次に、「家族」を含む『人間関係』にまつわるストレスである。「家族に意見される」や「友人関係がうまくいかない」等、周囲の人間関係がストレスとなっている。さらに『自己について』、「生き方」や「物事が自分の思い通りにならない」等の内的な悩みと、『お金・アルバイト』等の物理的な悩みが挙げられている。そして、「課題」や「アルバイト」に忙しい毎日は、『時間のやりくり』さえもストレスの原因となっている。最後に、『その他』として「大学内」の生活環境や気候、パソコン等の個人の周辺にかかわる物事に対するストレスがみられた。

表 12 日常生活において感じる強いストレス

大学・授業・課題	138	人間関係	81	自己に対して	58
・課題が	91	・家族との関係	29	・自分自身について	27
多い、たまる、追われる、重なる、難しい	など	親、母親、父親、兄弟とうまくいかない、意見される・うざい・けんかする		「生き方」がいや・将来が不安・孤独・中途半端、意志が弱い・部屋が汚い・なまけている自分	
・課題とほかの事	17	・家族とほかの事	2	・自分の体調が	8
課題とバイト、睡眠不足、家族の邪魔、課題で趣味に時間が回らない	など	成績について言われる、親のせいでバイトしないといけない		疲れている、イライラする、頭痛、不眠	
・授業・勉強	7	・友人との関係	32	・物事が	23
授業がわからない・英語が通じない、良い成績が取れない・テストが出来なかった、先生の評価に不満	など	友人とうまくいかない、考えが伝わらない・押し付けられる、いじめられる	など	自分の思うとおりにならない、計画通り行かない	
・通学	23	・恋愛	6	バイト・お金	22
満員電車、電車が止まる、座れない、通学自体、マナーの低下		彼とけんか、女子大なので恋愛ができない		・お金がない	5
時間のやりくり	12	・他人について	12	・バイト	17
自由時間・趣味の時間がない・余裕がない・無駄にしている・常に焦っている		マナー違反・時間にルーズ、空気を読めない・非常識		バイトが続く、接客トラブル、バイト自体がいや	
				その他	18
				・気候が	4
				暑い・湿気が多い	
				・その他	14
				パソコンなど	

3.2 心身の健康に関する尺度について

表 13 には、心身の健康に関する 25 項目について、5 段階尺度による評定結果と平均値、標準偏差を示した。

まず『食生活』については、三食きちんと食べる事を心がけている学生が多く (Q3 : 5=41.7%、4=22.8%)、朝食摂取の大切さの認識も高い (Q5 : 5=64.8%、4=20.7%)。これらから、食生活の重要性に対する意識は比較的高いと言えるが、実際の食生活では、栄養バランス (Q1) と適切な食生活 (Q6) は共に、他の項目より平均値が低く (Q1=3.11、Q6=3.14)、食習慣への意識と実際の食生活とは多少のずれがみられる。

次に、運動の爽快感 (Q8 と Q9) を認識している学生は 7 割以上と多いが、日常において意識的に運動をしている学生は、基礎項目 Q13 の結果からも明らかなように、非常に少ない。運動は健康維持に欠かせないと認識する学生 (Q15 : 5=51.4%、4=22.4%)、今の生活の中でもっと運動したいと思っている学生 (Q14 : 5=47.9%、4=23.1%) は、共に全体の 7 割を超え、運動の重要性は理解しているが、その実践は充分でないという状況が読み取れる。

『ストレスと対策』では、朝もっと寝ていたいと感じる学生が 9 割を越え (Q16 : 5=73.4%、4 = 17.9%)、すっきりと目覚めていない学生も 6 割程度みられる (Q22 : 1=35.9%、2=24.8%)。日常的な睡眠不足のほかに、睡眠時間が長くて眠りが浅い等という睡眠の質にも目を向けるべきであろう。

また、高校時代より疲れやすくなったと感じている学生は全体の 7 割弱 (Q17 : 5=46.6%、4=21.7%)、肩こりを感じるようになった学生も 6 割 (Q18 : 5=45.5%、4=15.5%) いることを考えると、睡眠不足、運動不足等から、疲労感を感じている学生が多いと考えられる。

Q24. 気分転換、Q25. リフレッシュ方法の結果からも、気分転換が得意な学生は決して多いとはいえず、これらからもストレスがたまった状態を読み取ることができる。

表 13 心身の健康に関する尺度

		全くそうでない ←————→ 非常にそうである					平均値	標準偏差
●食生活		1	2	3	4	5		
1	栄養のバランスを十分に考えて食事をしている	6.6 (%)	19.7	37.6	29.0	7.2	3.11	1.02
2	毎日の食事で野菜が不足していると感じる	9.0	19.7	30.7	23.4	16.9	3.20	1.12
3	3食きちんと食べるように心がけている	6.2	10.7	17.9	22.8	41.7	3.84	1.25
4	汗をかいたら水分補給を心がけている	2.4	6.6	22.8	29.3	38.6	3.96	1.05
5	朝ごはんを食べることは大切なことだ	1.0	3.1	10.3	20.7	64.8	4.45	0.88
6	自分の食生活は適切なものである	5.9	20.3	39.7	22.4	11.7	3.14	1.06
●運動（ここでの「運動」は1回20分以上の健康維持を目的としたものとします）								
7	日ごろから意識的に運動をしている	26.6	28.6	27.6	10.3	6.2	2.41	1.17
8	運動すると体がすっきりする	4.5	8.3	17.6	23.1	46.6	3.99	1.18
9	運動すると気持ちが良い	4.5	7.6	16.9	22.1	48.6	4.03	1.17
10	大学の「身体活動」の授業は健康維持のために必要だ	6.6	9.7	21.0	23.1	39.3	3.79	1.24
11	運動することをおっくうに感じる	35.5	21.4	24.5	10.7	7.6	2.33	1.27
12	自分に合った運動が見つからない	29.7	16.6	28.3	14.5	10.3	2.59	1.33
13	自分の体は柔軟性がある	32.4	19.7	20.3	14.5	12.8	2.55	1.40
14	今の生活の中で、もっと運動したいと思う	4.8	6.6	17.6	23.1	47.9	4.03	1.16
15	運動は健康維持のために欠かせない	2.8	3.1	20.3	22.4	51.4	4.17	1.03
●ストレスと対策								
16	朝、「もっと寝ていたい」と思う日が多い	1.0	2.8	4.8	17.9	73.4	4.60	0.79
17	高校生時代より疲れやすくなった	6.2	10.7	14.5	21.7	46.6	3.91	1.27
18	大学に入ってから肩こりを感じる	11.4	8.6	19.0	15.5	45.5	3.75	1.40
19	悩み事が多いと思う	7.6	10.3	25.9	23.1	32.8	3.63	1.25
20	授業の課題に負担を感じることもある	1.4	4.1	10.3	27.6	56.6	4.34	0.92
21	日常生活において、時間に追われている感じがする	1.4	3.8	7.2	22.4	64.8	4.46	0.89
22	朝はすっきりと目覚めている	35.9	24.8	22.4	11.4	4.8	2.24	1.20
23	嫌なことがあると体調が悪くなることもある	11.7	17.6	24.1	19.0	26.9	3.32	1.35
24	気分転換が上手なほうだ	11.7	23.4	31.0	16.9	16.6	3.04	1.25
25	ストレスを感じたとき、自分の気持ちをリフレッシュする方法を持っている	10.7	15.2	32.8	19.3	22.1	3.27	1.26

4. 結 論

以上にみてきたように、本学1年生の学生においては、『食生活』の重要性に対する意識は比較的高いが、実際の食生活では栄養のバランスや規則正しい食事の摂取などに不安が残り、意識と実践に多少のずれがみられた。また、授業の「課題」を優先したいと思う一方で、「アルバイト」に多くの時間を割いているとも推察され、その時間のアレンジがストレスの一因になっていると考えられる。さらに、学生たちがストレスを感じる要因として、「課題・授業・大学」に関すること、「友達づきあい」、「自己に関する内的、物理的な悩み」等を捉えることができた。これらが睡眠不足と相まって、全体的に疲労感が大きくなっていると考えられる。

筆者らの立場からは、まず優先順位に従って生活における時間の使い方を見直すこと、そして健康維持とストレス解消のために軽度でも定期的な運動を日常に取り入れる工夫を提案したい。

運動には精神的なストレスを解消あるいは回避する働きがあることが、生理的レベルにおいても証明されている(増田ら,1991)。また、加賀(1983)は運動の心理的効果として、①感情・情緒の安定、②充足感と自己意識、③適切な達成動機、④欲求不満の活用、⑤欲求不満の発散・昇華、⑥対人関係の安定をあげており、運動による爽快感・リラックス感がストレスの解消につながることを示唆している。

しかしながら調査対象とした学生の場合、ストレス解消としての「運動」や「趣味」に費やす時間的余裕は少なく、実際に定期的な運動をしている者もごくわずかであった。負担とを感じる課題や時間のやりくりも、運動の効果として得られるリラックスやリフレッシュにより、仕事の能率向上や、意欲的に取り組もうとする姿勢へのシフトが期待できるのではないか。たとえ忙しい日常の中でも、寝る前のわずか5分のストレッチや軽い体ほぐし、通学時のウォーキングなどを意識して取り入れる事は、ストレスを逃し、気分を転換させ、次の行動への活力を生み出す一助となろう。

WHOの健康観は「身体的・精神的な健康観」(1948)から「身体的・精神的・霊的・社会的な動的健康観」(1999)へと拡大した。ここでは『健康』というものが、心身両面の状態だけをいうのではなく、自己の考えや向上心をしっかりと持ち、周囲との良好な関係を築いた上で成り立つものと捉えられている。

WHOの提示する健康観に準ずるならば、学生の訴える様々なストレスに対しては、心の面からのサポートと同時に、身体へのアプローチによるストレス軽減の方法があること、またそのような機会を通して、自他への新しい気づきや人間関係を築くチャンスがあることを示してゆくべきだと考える。そしてそのためには、そのようなチャンスを提示しうる身体活動の授業内容のより一層の充実や、真の意味での健康づくりに向けた新しいプログラムやシステムの開発に取り組む必要がある。

注

- 1 厚生労働省助成の日本人の喫煙率に関する調査（直近では2004年）では、未成年は高校3年生までしか調査されていない。厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室およびJT（日本たばこ産業株式会社）広報室によると、高校生と成人のはざまである19歳の女子の喫煙率は公的な調査が存在しないようである。そこで、本稿では年齢的に最も近い高校3年生（18歳）のデータを比較の対象として用いた。
- 2 世界保健機関（WHO）は、世界中で毎年300万の人々が、喫煙が原因とみられるがんや心臓病で天寿を全うせずに死亡しているという事実や、喫煙は喫煙者のみならず、強制的な受動喫煙の障害作用により非喫煙者、特に子供に対して同様の危険性があるという実態を重要視し、たばこ使用を防止、減少するための国家プログラムの開発を推進するよう、加盟国に対して働きかけている。一例として「世界禁煙デー（毎年5月31日）」の企画等、世界規模の喫煙規制戦略のための提言を推進している。わが国においても、2002年に制定された「健康増進法」（第25条）では、公共の場所等での受動喫煙の防止が定められている。

引用文献

- 増田卓二・小宮秀一・千綿俊機 編（1991）『ヘルス&フィットネス』初版第6刷 京都 ナカニシヤ出版 pp.23～24, p.149
（社）日本体育学会 監修（2006）『最新スポーツ科学事典』初版第1刷 東京平凡社 pp.548～549

参考文献

- 浅野千恵（1998）『女はなぜやせようとするのか 摂食障害とジェンダー』東京 勁草書房
厚生省・財団法人健康・体力づくり事業財団（2000）『地域における健康日本21実践の手引き』
間瀬知紀、灘英世、木谷織信、安田忠典、千葉英史、宮内一三（2005）『大学生の健康と運動に関する意識調査
－選択性体育における実技履修者と非履修者の比較－』神戸親和女子大学教育専攻科紀要9号 pp.83～88
野村幸正（1993）『心と身体～心身一如の観点から～』関西大学文学論集42巻4号 pp.1～23
大浦隆陽、築木賢一、宮平 喬（2005）『女子大生の生活習慣の実態およびストレス、生活の満足感
に関する研究』福岡国際大学紀要 NO.14 pp.67～75
岡本雅子（2002）『心と体をつなぐ試みⅡ』豊橋想像大学短期大学研究紀要第19号 pp.61～74
杉原隆、佐藤正 他編（1995）『体育心理学』東京 実務教育出版 改訂版第8刷
高橋恵子（2005）『大学生の生活習慣とストレスに関する心理学的検討』北海道浅井学園大学編人間
福祉研究（8）25 pp.189～200
高橋健夫、落合優 他編（2003）『体育スポーツ理論・教科書用資料』東京 大修館書店 初版第1刷

その他

- 厚生労働省 HP <http://www.mhlw.go.jp/index.html> 平成16年、平成17年 国民健康・栄養調査結果の概要
国立教育政策研究所 HP <http://www.nier.go.jp/homepage/kyoutsuu/index.html>
平成15年度・小中学校教育課程実施状況調査
健康ネット HP たばこ健康 <http://www.health-net.or.jp/tobacco/>
統計情報、海外情報

