

女子大学生における健康観と生活習慣に関する一考察

A study of view of health and lifestyle in woman's university students.

今 村 貴 幸

IMAMURA Takayuki

Key word : 女子大学生、健康観、生活習慣、体型、痩身願望

I 緒言

現在の日本社会では、様々なものが機械化・自動化され、人はそれほど身体を動かさなくても生活できるようになった¹⁾。1996年に旧厚生省の公衆衛生審議会が、それまで「成人病」とされていた概念に代わり、生活習慣に注目した「生活習慣病」の定義を示した。その定義は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」とされ、様々な生活習慣が疾患の発症やその進行に関与する事が示された。つまり、一方では生活習慣の改善が疾患の予防や改善に有効であると考えられることもできる。

大学生の生活習慣に関するいくつかの研究報告によれば、学年が進むごとに生活習慣、運動習慣、食習慣や睡眠習慣が乱れる傾向にあると報告されている^{2), 3)}。森谷らは、大学1年生を対象とした生活規律性や食習慣などの点において、入学後から半年間で生活習慣が悪化したと報告している⁴⁾。また武良らは、高校生と大学生の生活習慣を比較検討したところ、高校生と比較し大学生の方が、また、1年生より2年生の方がより望ましくない生活習慣を持つ傾向にあるとしている⁵⁾。さらに、伊達らによると、女子学生を対象とした調査において、学年が進むにつれて食事の規律性で望ましくない傾向になると報告している⁶⁾。

大学生は、それまでの高校生活と異なり両親や学校からの干渉や規制が減少し、比較的自由に行動できるようになる。また、活動範囲も大きく広がり、学業以外ではアルバイトの実施や友人と飲酒の機会も増え、喫煙行動などもみられる。徳永らは、大学生の健康度及び生活習慣は他の年代と比較すると著しく劣るとしている⁷⁾。つまり、他の年代と比較して自由に活動できる状況にある一方で、自己管理ができない学生は様々な生活習慣の乱れから不健康な習慣が身についてしまう可能性があると考えられる。

そこで、本研究は、幼稚園教諭あるいは保育士を目指している女子学生を対象とし、健康観及び生活習慣を調査し現状を把握することを目的とすることとした。

Ⅱ 方法

1. 対象及び方法

T大学保育学部の学生、1年生～4年生（1年生76名、2年生94名、3年生73名及び4年生85名）の女子学生328名を対象とし、調査期間は2015年12月～2016年7月までとした。健康観と生活習慣に関する調査として、無記名式による自記式調査票を、集合法にて配布し実施した。調査にあたっては、個人を特定せず、本研究にのみ結果が利用されることを口頭にて説明し、同意を得て実施した。

2. 調査内容

質問内容は、健康観、生活習慣に関する事項で、質問紙は、性、学年、身長、体重、家族との同居状況や通学時間といった個人属性および、健康観や生活習慣に関する質問項目で構成されている。

健康観については、現在の健康状態における主観的評価に関する質問、及び、渡邊の14項目からなる健康に関するコントロール所在（Health Locus of Control ;HLC）を用いて調査した⁸⁾。生活習慣についての調査項目は、朝食の摂取、食習慣、飲酒状況、喫煙状況、睡眠状況、運動実施状況及び体力に関するものであった。また、自分の理想とする身長及び体重についての質問も併せて行い、計47の質問項目によって構成された。

3. 統計解析

健康観、生活習慣における質問項目に関して単純集計を行い、各学年により関連性があると思われる項目については学年ごとに集計を行い比較した。また、実際の身長および体重と理想としている身長および体重の比較検討も行った。

各質問項目に対する回答の割合に対する差の検定には χ^2 検定を、独立した2群間の平均値の比較にはt検定を用いた。また、身長、体重および体格指数（BMI）については、平均値±標準偏差で示した。

統計処理にはSPSS II for Windows(Ver.11.0.1J)及びjs-STAR (Ver.2.9.9J)を用いて行った。なお、統計学的有意水準はいずれの場合も5%未満とした。

本研究は、平成27年度常葉大学研究倫理審査委員会の承認を得て行われた（富27－2）。

Ⅲ 結果

質問紙の配布は、学年ごとに集合法にて行った。1年生～4年生（1年生76名、2年生94名、3年生73名及び4年生85名）の合計328名に対して、当日に欠席者がいたため、回収枚数317枚、回収率は96.6%であった。また、明らかな回答ミス及び未記入があった場合は除外したため、有効枚数308枚、有効回答率は97.2%であった（表1.）。なお、男子学生にも同様の調査を行ったが、人数が非常に少なかったため、男女の比較が非常に困難であった事、及び、性の違いによる影響を考慮し、女子大学生の調査結果のみを用いて検討した。

表1. 各学年人数

| 学年 | 人数(人) | 回収枚数(枚) | 回収率(%) | 有効回答数(数) | 有効回答率(%) |
|-----|-------|---------|--------|----------|----------|
| 1年生 | 76 | 74 | 97.4 | 71 | 95.9 |
| 2年生 | 94 | 92 | 97.9 | 85 | 92.4 |
| 3年生 | 73 | 70 | 95.9 | 71 | 100 |
| 4年生 | 85 | 81 | 95.3 | 81 | 100 |
| 合計 | 328 | 317 | 96.6 | 308 | 97.2 |

1. 対象者の属性

対象者の基本属性として、「通学時間」「居住形態」「大学の授業に対する満足度」及び「大学生活に対する満足度」を質問した。

その結果、通学時間に関しては、「30分未満」が79名、「30～60分未満」が59名、「60～90分未満」が88名、「90～120分未満」が62名及び「120分以上」と回答した学生が20名であった（表2.）。

居住形態では、「自宅」が286名と最も多く、次いで「独り暮らし」16名、「その他」3名及び「下宿」1名の順であった（表3.）。

表2. 各学年における通学時間

| 学年 | 30分未満 | 30～60分未満 | 60～90分未満 | 90～120分未満 | 120分以上 |
|-----|-------|----------|----------|-----------|--------|
| 1年生 | 11 | 19 | 26 | 12 | 3 |
| 2年生 | 24 | 9 | 23 | 19 | 10 |
| 3年生 | 16 | 18 | 22 | 13 | 2 |
| 4年生 | 28 | 13 | 17 | 18 | 5 |
| 合計 | 79 | 59 | 88 | 62 | 20 |

表3. 各学年における居住形態

| 学年 | 自宅 | 独り暮らし | 寮 | 下宿 | その他 |
|-----|-----|-------|---|----|-----|
| 1年生 | 66 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| 2年生 | 75 | 6 | 0 | 1 | 2 |
| 3年生 | 68 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 4年生 | 77 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | 286 | 16 | 0 | 1 | 3 |

大学の授業に対する満足度については、「やや満足している」が177名で最も多く、次いで、「あまり満足していない」が77名、「満足している」が44名及び「満足していない」が11名であった（表4-1）。学年別に比較してみると、1年生で、「満足している」、「やや満足している」とする回答が23名、44名であり、2年生～4年生の回答と比較し、有意（ $p<0.01$ ）に高い値であった。また、4年生で「あまり満足していない」とする回答が34名で、他の学年と比較し有意（ $p<0.01$ ）に高い値であった。更に、3年生で「満足していない」とする回答が4名であったが、他の学年と比較し有意（ $p<0.01$ ）に高い値であった（表4-2）。

大学生活に対する満足度については、「やや満足している」が153名で最も多く、次いで、「満足している」が88名、「あまり満足していない」が54名及び「満足していない」が13名であった（表4-1）。学年別の比較では、1年生で「満足している」とする回答が33名であり、他の学年と比較し有意（ $p<0.01$ ）に高い値であった。また、3年生では、「やや満足している」とした回答が43名であり、他の学年と比較して有意（ $p<0.01$ ）に高い値であった。更に、4年生で「あまり満足していない」、「満足していない」とする回答が24名、5名であり、他の学年と比較し有意（ $p<0.01$ ）に高い値であった（表4-3）。

表4-1. 大学の授業及び大学生活の満足度

| | 満足している | やや満足している | あまり満足していない | 満足していない | χ^2 |
|-----------|--------|----------|------------|---------|----------|
| 授業の満足度 | 43 | 177 * | 77 | 11 | $p<0.01$ |
| 大学生生活の満足度 | 88 | 153 * | 54 | 13 | $p<0.01$ |

* $p<0.05$

表4-2. 各学年における大学の授業満足度

| 学年 | 満足している | やや満足している | あまり満足していない | 満足していない | χ^2 |
|-----|--------|----------|------------|---------|----------|
| 1年生 | 23 ** | 44 ** | 4 ** | 0 ** | $p<0.01$ |
| 2年生 | 12 * | 51 | 18 * | 4 | |
| 3年生 | 5 * | 41 ** | 21 | 4 ** | |
| 4年生 | 3 | 41 | 34 | 3 | |
| 合計 | 43 | 177 | 77 | 11 | |

** $p<0.01$ * $p<0.05$

表4-3. 各学年における大学生生活の満足度

| 学年 | 満足している | やや満足している | あまり満足していない | 満足していない | χ^2 |
|-----|--------|----------|------------|---------|----------|
| 1年生 | 33 ** | 34 | 3 ** | 1 | $p<0.01$ |
| 2年生 | 27 | 42 | 12 | 4 | |
| 3年生 | 10 ** | 43 * | 15 | 3 | |
| 4年生 | 18 | 34 | 24 ** | 5 | |
| 合計 | 88 | 153 | 54 | 13 | |

** $p<0.01$ * $p<0.05$

2. 主観的健康観に関する項目

主観的な健康観に関する質問項目である「現在の健康状態について」の回答に対し、各学年の比較を行った。（表5-1）。

その結果、1年生で「とても健康である」とする回答が有意（ $p<0.01$ ）に多く、4年生に関しては有

意 ($p<0.01$) に低い値であった。また、「まあ健康である」については、3年生及び4年生がどちらも有意 ($p<0.05$) に高い値であった。一方で、1年生は有意 ($p<0.01$) に低い値であった。「あまり健康ではない」については、1年生が他の学年と比較し有意 ($p<0.05$) に低い値であった。「まったく健康ではない」とする回答については学年間で有意差は認められなかった (表5-2)。

表5-1. 現在の健康状態

| | とても健康である | まあ健康である | あまり健康ではない | 健康ではない | χ^2 |
|-------|----------|---------|-----------|--------|----------|
| 全体の人数 | 120* | 172 * | 13 | 3 | $p<0.01$ |

* $p<0.05$

表5-2. 各学年における現在の健康状態

| 学年 | とても健康である | まあ健康である | あまり健康ではない | 健康ではない | χ^2 |
|-----|----------|---------|-----------|--------|----------|
| 1年生 | 47** | 24** | 0* | 0 | $p<0.01$ |
| 2年生 | 34 | 44 | 6 | 1 | |
| 3年生 | 21 | 49* | 1 | 0 | |
| 4年生 | 18** | 55* | 6 | 2 | |
| 合計 | 120 | 172 | 13 | 3 | |

** $p<0.01$ * $p<0.05$

3. 生活習慣に関する項目

(1) 食事に関して

「朝食を食べていますか」という質問項目に対する回答について、各学年の比較を行った (表6-1)。

その結果、1年生で「ほぼ毎日食べている」とする回答が有意 ($p<0.01$) に高く、逆に4年生で有意 ($p<0.01$) に低い値であった。また、「時々食べている」とする回答に対しては、4年生が有意 ($p<0.01$) に高く、1年生で有意 ($p<0.01$) に低い値であった。「ほとんど食べない」とする回答に学年間で有意差は認められなかった (表6-2)。

また、「時々食べる」あるいは「ほとんど食べない」と回答した学生に対して、その理由を複数回答で尋ねた項目では、各学年ともに「時間がないから」という回答が最も多いという結果であった。

次に、「食事について気を付けていること」について複数回答で尋ねた項目では、「夜遅い時間に食事をしない」「カロリーを考える」「栄養バランスを考える」「野菜を多くとるようにする」及び「特に気にしていない」の項目において、各学年で回答が多かった。

(2) 飲酒に関して

「アルコール類を飲むことはありますか」という質問項目に対して、「飲まない」とする回答が最も多く186名で有意 ($p<0.05$) に高い値であった。次いで「月に1～2日程度飲む」が91名で「週に1～2日程度飲む」、「週に3～4日程度飲む」及び「毎日飲む」に対して有意 ($p<0.05$) 高い値であった。また、「週に1～2日程度飲む」が24名、「週に3～4日程度飲む」が4名及び、「毎日飲む」が2名という結果であった (表7.)。

また、飲酒をするという学生に対して、平均的な飲酒量について質問したところ、「日本酒で1合未満」とする回答が51名で「日本酒で1～2合未満」とする項目を除く他の項目に対して有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「日本酒で1～2合未満」に対する回答は43名であり、「日本酒で2～3合未満」と「日本酒で3合以上」の項目に対して有意 ($p<0.05$) に高い値であった。次いで、「日本酒で3合以上」とする回答は14名、「日本酒で2～3合未満」とする回答は8名であった (図1.)。

表6-1. 朝食摂取の有無

| | ほぼ毎日食べている | 時々食べている | ほとんど食べない | χ^2 |
|-------|-----------|---------|----------|----------|
| 全体の人数 | 209 * | 68 * | 31 | $p<0.01$ |

* $p<0.05$

表6-2. 各学年における朝食摂取の有無

| 学年 | ほぼ毎日食べている | 時々食べている | ほとんど食べない | χ^2 |
|-----|-----------|---------|----------|-------------|
| 1年生 | 63 ** | 3 ** | 5 | $p<0.01$ |
| 2年生 | 59 | 18 | 8 | |
| 3年生 | 48 | 17 | 6 | |
| 4年生 | 39 ** | 30 ** | 12 | |
| 合計 | 209 | 68 | 31 | ** $p<0.01$ |

表7. アルコール類の摂取

| | 飲まない | 1~2日/月 | 1~2日/週 | 3~4日/週 | 毎日 | χ^2 |
|-------|-------|--------|--------|--------|----|----------|
| 全体の人数 | 186 * | 91 * | 24 | 4 | 2 | $p<0.01$ |

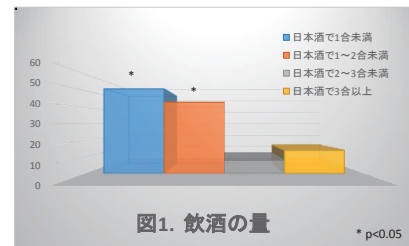
* $p<0.05$ 

図1. 飲酒の量

* $p<0.05$

(3) 喫煙に関して

「煙草を吸いますか」とする質問項目に対して、「吸う」とする回答が9名、「吸わない」とする回答が299名で「吸う」とする回答に対し、有意 ($p<0.01$) に高い値であった (表 8.)。次いで、喫煙者に対し「分煙をするか」という質問項目に対しては、全員が分煙をすると回答した (図 2.)。また、「今後禁煙する予定はあるか」とする項目に対して、「禁煙する予定である」の回答が2名、「関心はあるが、禁煙する予定はない」の回答が6名及び、「禁煙しない」の回答が1名であった (図 3.)。また、「家族や身近な友人に煙草を吸う人はいますか」とする質問項目に対して、「家族にいる」及び「いない」との回答が124名で「身近な友人にいます」と「どちらにもいます」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。次いで、「身近な友人にいます」とする回答が44名、「どちらにもいます」とする回答が16名であった (図 4.)。

表8. 喫煙の有無

| | 吸う | 吸わない | χ^2 |
|-------|----|--------|----------|
| 全体の人数 | 9 | 299 ** | $p<0.01$ |

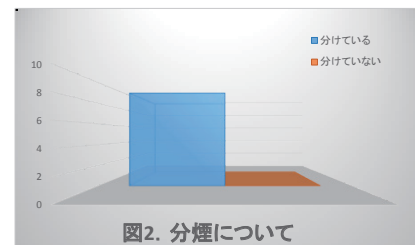
** $p<0.01$ 

図2. 分煙について

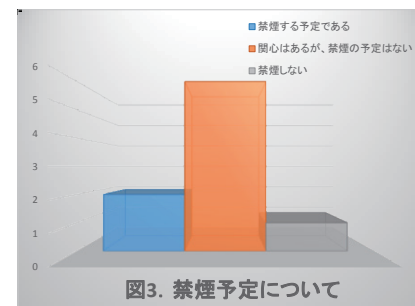


図3. 禁煙予定について

(4) 睡眠に関して

「睡眠は十分にとれていると思うか」とする質問項目に対して、「まあとれている」とする回答が186名で最も多く、「十分とれている」、「あまりとれていない」及び「とれていない」とする回答に対し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。次いで、「あまりとれていない」とする回答が64名、「十分とれている」とする回答が51名であり、「とれていない」とする回答7名に対して、有意 ($p<0.05$) に高い値であった (表 9.)。また、「現在

の睡眠時間で疲れはとれていると思うか」とする質問項目に対して、「まあとれている」とする回答が161名で最も多く、「十分とれている」、「あまりとれていない」及び「とれていない」とする回答に対して、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。次いで、「あまりとれていない」とする回答が108名で、「十分とれている」及び「とれていない」とする回答に対して、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。「十分とれている」及び「とれていない」とする回答はそれぞれ19名及び20名であった (図 5.)。そして、「平

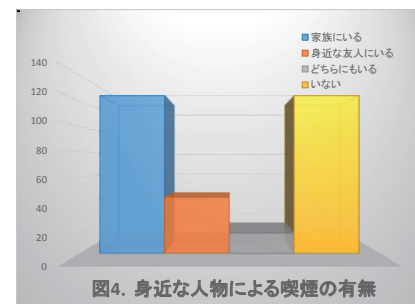


図4. 身近な人物による喫煙の有無

日の就寝時間と起床時間は決まっていますか」とする質問項目に対して、「決まっていない」とする回答が139名で最も多く、「決まっている」、「就寝は決まっている」及び「起床は決まっている」に対して、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。次いで、「起床は決まっている」とする回答が99名「決まっている」と「就寝は決まっている」とする回答に対して、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。「決まっている」と「就寝は決まっている」とする回答は、それぞれ47名及び22名であった(図6.)。更に、「1日の平均睡眠時間」に対しては、「5～6時間未満」とする回答が130名で最も多く、「5時間未満」、「7～8時間未満」及び「8時間以上」とする回答に対し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。次いで「6～7時間未満」とする回答が99名で、「5時間未満」、「7～8時間未満」及び「8時間以上」とする回答に対し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。「5時間未満」と「7～8時間未満」とする回答は、それぞれ41名と33名で、「8時間以上」とする回答5名に対し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった(図7.)。

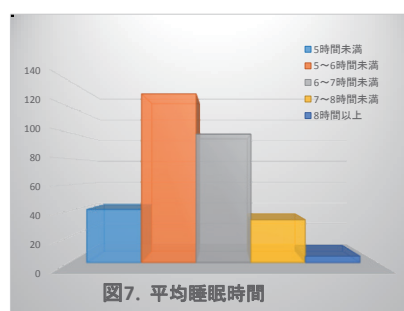
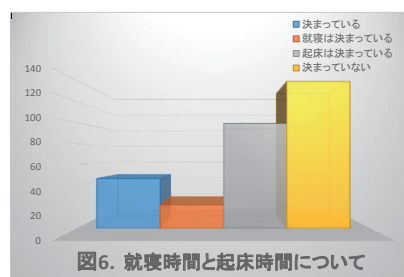
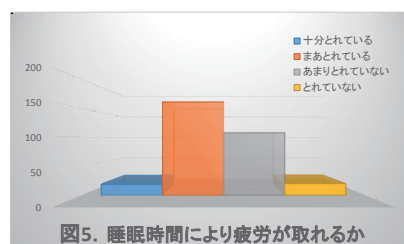
(5) 運動、体力及び健康行動に関して

「大学に入ってから1日30分以上の運動をしていますか(ただし体育の授業は含めない)」とする質問項目に対して、「ほとんどしていない」とする回答が最も多く147名であり、「週に2回以上」、「週に1回程度」、「月に2～3回」及び「月に1回」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。次いで、「週に1回程度」とする回答が73名で、「月に2～3回」と「月に1回」に対して、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。更に、「週に2～3回以上」とする回答は53名で、「月に2～3回」と「月に1回」に対して、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。「月に2～3回」と「月に1回」とする回答は、それぞれ26名と10名であった(表10.)。また、「ほとんどしていない」との回答に対して、その理由を複数回答にて尋ねた。その結果、1年生では、「疲れている」とする回答が16名で最も多く、2年生及び3年生では、「バイトがある」とする回答が、それぞれ23名及び20名で最も多く、4年生では、「きっかけがない」とする回答が30名と最も多い結果であった。次いで、1年生、2年生及び3年生ともに「きっかけがない」とする回答が多く、それぞれ14名、19名及び19名であった。4年生は、「アルバイトがある」とする回答が22名であった(図8.)。

「自分は運動不足だと思うか」とする質問項目に対する回答は、「思う」が200名と最も多く、「やや思う」、「あまり思わない」及び「思わない」に対して、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。次いで、「やや思う」は75名で、「あまり思わない」及び「思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

表9. 睡眠は十分とれていると思うか

| | 十分とれている | まあとれている | あまりとれていない | とれていない | χ^2 |
|-------|---------|---------|-----------|--------|------------|
| 全体の人数 | 51* | 186* | 64* | 7 | $p<0.01$ |
| | | | | | * $p<0.05$ |



「あまり思わない」と「思わない」に対する回答は、それぞれ 28 名と 5 名であった（表 11.）。

「他者と比較し体力があると思うか」とする質問項目に対する回答は、「あまり思わない」とする回答が 126 名で最も多く、「思う」、「やや思う」及び「思わない」に対して、有意（ $p<0.05$ ）に高い値であった。次いで、「思わない」とする回答が 82 名で、「思う」に対して、有意（ $p<0.05$ ）に高い値であった。更に、「やや思う」が 79 名で「思う」と比較し、有意（ $p<0.05$ ）に高い値であった。「思う」は最も少なく 20 名であった（表 12.）。

「健康のために何か気を付けていることはあるか」という質問項目に対し、「ない」とする回答が 205 名と「ある」と回答した 103 名よりも有意（ $p<0.01$ ）に高い値であった（表 13.）。また、「ある」とした回答に対し、「どのようなことに 1 番気をつけているか」という質問をした。その結果、「食べ過ぎないようにしている」とする回答が 28 名で最も多く、「その他」とする回答に比較し、有意（ $p<0.05$ ）高い値であった。次いで、「栄養バランスを考えている」とする回答が 24 名で、同様に「その他」とする回答に比較し、有意（ $p<0.05$ ）に高い値であった。また、「こまめに身体を動かすようにする」とする回答が 18 名で、「その他」と比較し有意（ $p<0.05$ ）に高い値であった。「睡眠時間をとるようにしている」とする回答が 15 名で、「その他」と比較し有意（ $p<0.05$ ）に高い値であった（表 14.）。

表 10. 大学入学後における1日30分以上の運動

| | 2回/週以上 | 1回/週 | 2~3回/月 | 1回/月 | ほとんどしていない | χ^2 |
|-------|--------|------|--------|------|-----------|----------|
| 全体の人数 | 53 * | 73 * | 26 | 10 | 147* | $p<0.01$ |

* $p<0.05$

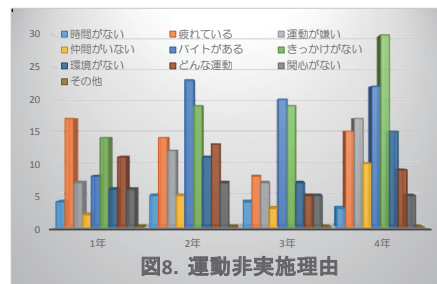


図8. 運動非実施理由

表 11. 運動不足だとと思うか

| | 思う | やや思う | あまり思わない | 思わない | χ^2 |
|-------|------|------|---------|------|----------|
| 全体の人数 | 200* | 75 * | 28 | 5 | $p<0.01$ |

* $p<0.05$

表 13. 健康のために気を付けている事

| | ある | ない | χ^2 |
|-------|-----|--------|----------|
| 全体の人数 | 103 | 205 ** | $p<0.01$ |

** $p<0.01$

表 12. 体力があると思うか

| | 思う | やや思う | あまり思わない | 思わない | χ^2 |
|-------|----|------|---------|------|----------|
| 全体の人数 | 20 | 79* | 126 * | 82 * | $p<0.01$ |

* $p<0.05$

表 14. どのようなことに気を付けているか

| | 定期的な運動 | こまめに身体を動かす | 食事を食べ過ぎない | 栄養バランスを考える | 間食をしない | 睡眠時間をとる | その他 | χ^2 |
|-------|--------|------------|-----------|------------|--------|---------|-----|----------|
| 全体の人数 | 13 | 18 * | 28 * | 24 * | 9 | 15 | 2 | $p<0.01$ |

あると回答した人のみ $n=109$ * $p<0.05$

(6) 自分の体型に関して

「自分の体型についてどう思っているか」という質問項目に対し、「すこし太っている」とする回答が 136 名で最も多く、「太っている」、「丁度良い」、「少し痩せている」及び「痩せている」とする回答と比較し、有意（ $p<0.05$ ）に高い値であった。次いで、「太っている」とする回答が 90 名で、「少し痩せ

ている」及び「痩せている」とする回答と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「丁度良い」とする回答が68名で、「少し痩せている」及び「痩せている」とする回答に対し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。「少し痩せている」及び「痩せている」とする回答は、それぞれ8名及び5名であった (表15.)。

次に、「今の体型よりも痩せたいと思っているか」という質問項目に対して、「思っている」とする回答が256名で最も多く、「どちらでもない」及び「思っていない」とする回答と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。「どちらでもない」及び「思っていない」とする回答は、それぞれ29名及び23名であった (図9.)。更に、「思っている」とする回答に対し、「その理由」について複数回答により尋ねた。その結果、全学年で「洋服が似合う」とする回答であり、それぞれ、1年生43名、2年生55名、3年生47名及び4年生61名であった。次いで、同様に全学年で「健康のため」とする回答であり、1年生31名、2年生45名、3年生31名及び38名であった (図10.)。

また、「現在の身長から考えた場合の理想とする体重について」とする質問項目に対して、「理想とする体重がある」とする回答が233名で、「今のままで満足」とした回答73名と比較し、有意 ($p<0.01$) に高い値であった。また、理想とする体重の平均値は、 $47.0 \pm 4.0\text{kg}$ であった (図11.)。更に、「自分の理想とする身長とその体重について」とする質問項目に対して、理想とする身長及び体重の平均値 $159.6 \pm 4.0\text{cm}$ 、 $47.2 \pm 3.8\text{kg}$ であった。それらをもとに、体格指数である BMI を算出すると、 $18.9 \pm 1.4\text{kg/m}^2$ 及び $18.5 \pm 1.3\text{kg/m}^2$ であった。これに対して、自己申告による身長、体重及び BMI の平均値はそれぞれ、 $157.3 \pm 5.2\text{cm}$ 、 $51.4 \pm 5.8\text{kg}$ 及び 20.8 ± 2.3 であり、理想身長、理想体重、理想身長とり理想体重から算出した BMI 及び理想体重と自己申告の身長から算出した BMI を比較すると、身長、体重及び BMI すべてにおいて、有意 ($p<0.01$) に身長は高く、体重及び BMI は小さい値であった (表16.)。

表15. 自分の体型について

| | 太っている | 少し太っている | 丁度良い | 少し痩せている | 痩せている | χ^2 |
|-------|-------|---------|------|---------|-------|------------|
| 全体の人数 | 90* | 136* | 68* | 8 | 5 | * $p<0.01$ |

* $p<0.05$

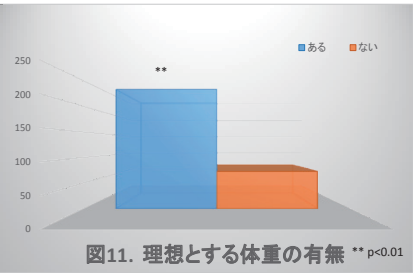
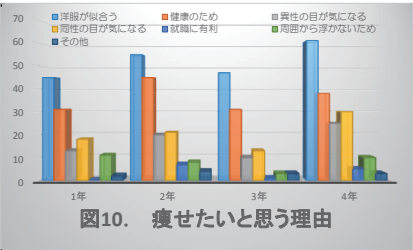
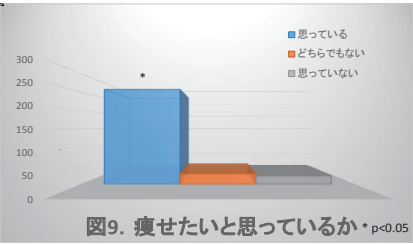


表16.理想の体型

| | 身長 | 体重 | BMI |
|--------|-------------|------------|------------|
| 実際の数値 | 157.3±5.2 | 51.4±5.7 | 20.8±2.3 |
| 理想 - 1 | 159.6±4.0** | 47.2±3.8** | 18.5±1.3** |
| 理想 - 2 | 157.6±5.3 | 47.0±4.0** | 18.9±1.4** |

理想 - 1：理想の身長及び体重 ** $p<0.01$ 平均値±標準偏差
理想 - 2：理想の体重

(7) 健康に関するコントロール所在に関して（表 17.）

「病気になった場合、その原因は自分がとった行動にあると思うか」とする質問項目に対して、「ややそう思う」とする回答が 169 名と最も多く、「そう思う」、「ややそう思わない」及び「そう思わない」とする回答に対して、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「そう思う」とする回答は 85 名であり、「ややそう思わない」および「思わない」とする回答に対し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

「病気になる時は、努力しても避けられないと思うか」とする質問項目に対して、「ややそう思わない」とする回答が 119 名と最も多く、「そう思う」、

「そう思わない」の回答と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「ややそう思う」とする回答が 108 名で、「そう思う」、「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

「適切な行動を取っていれば健康に暮らせるか」とする質問項目に対して、「ややそう思う」とする回答が 139 名で最も多く、「そう思う」、「ややそう思わない」及び「そう思わない」に対して、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「そう思う」する回答が 100 名で、「ややそう思わない」、「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

「今運動したり、食事を節制することが将来の健康に役立つと思うか」とする質問項目に対して、「そう思う」とする回答が 168 名で最も多く、「ややそう思わない」、「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「ややそう思う」とする回答は 115 名で、「ややそう思わない」、「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

「健康でいることと、健康のために努力することはあまり関係がないと思うか」とする質問項目に対して、「そう思わない」とする回答が 159 名で最も多く、「そう思う」、「ややそう思う」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「ややそう思わない」とする回答は 107 名で、「そう思う」、「ややそう思う」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

「突然病気になるといいますか」とする質問項目に対して、「ややそう思う」とする回答が 130 名と最も多く、「そう思う」、「ややそう思わない」及び「そう思わない」とする回答と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「そう思う」とする回答が 95 名で、「ややそう思わない」及び「そう思わない」とする回答と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

「自分の努力によって健康を維持できると思うか」とする質問項目に対して、「ややそう思う」とする回答が 163 名と最も多く、「そう思う」、「ややそう思わない」及び「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「そう思う」とする回答は 113 名で、「ややそう思わない」及び「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

表 17. 健康に関するコントロール所在

| コントロール所在 | | そう思う | ややそう思う | ややそう思わない | そう思わない | χ^2 |
|----------|--------------------------------|------|--------|----------|--------|----------|
| 内 | 病気になった場合、その原因は自分がとった行動にあると思うか？ | 85* | 169* | 36 | 17 | |
| 外 | 病気になる時は、努力しても避けられないと思うか？ | 36 | 108* | 119* | 49 | |
| 外 | 病気になった時、それは自分のおかれた環境のせいだと思うか？ | 9 | 118* | 100* | 79 | |
| 内 | 適切な行動をとっていれば健康に暮らせると思うか？ | 100* | 139* | 52 | 18 | |
| 内 | 今運動をしたり食事を制限することは将来の健康に役立つか？ | 168* | 115* | 20 | 5 | |
| 外 | 健康でいることと、健康のために努力することは関係ない？ | 10 | 32 | 107* | 159* | |
| 外 | 突然病気になるといいますか？ | 95* | 130* | 54 | 29 | $p<0.01$ |
| 内 | 自分の努力によって健康を維持できると思うか？ | 113* | 163* | 26 | 6 | |
| 内 | あなたの健康は、あなたの行動によって左右されると思うか？ | 135* | 156* | 13 | 4 | |
| 外 | 病気になるのは仕方のないことだと思うか？ | 58 | 145* | 76 | 29 | |
| 外 | 努力しても病気の原因を取り除くことは出来ないと思うか？ | 23 | 118* | 121* | 48 | |
| 内 | 健康のためにとる行動は実際に効果があると思うか？ | 55 | 203* | 41 | 8 | |
| 外 | 運が悪いから病気になるといいますか？ | 14* | 99 | 99 | 95 | |
| 内 | 一生健康で暮らせると思うか？ | 19 | 88 | 132* | 69 | |

「あなたの健康は、あなたの行動によって左右されると思いますか」とする質問項目に対して、「ややそう思う」とする回答が156名で最も多く、「ややそう思わない」及び「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「そう思う」とする回答は135名で、「ややそう思わない」及び「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

「病気になるのは仕方ないことだと思うか」とする質問項目に対し、「ややそう思う」とする回答が145名で最も多く、「そう思う」、「ややそう思わない」及び「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「ややそう思わない」とする回答は76名で、「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

「どんなに努力しても、病気の原因を取り除くことはできないと思いますか」とする質問項目に対して、「ややそう思わない」とする回答が121名で最も多く、「そう思う」及び「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「ややそう思う」とする回答は118名で、「そう思う」及び「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

「健康のためにとる行動は実際に効果があると思いますか」という質問項目に対して、「ややそう思う」とする回答が203名で最も多く、「そう思う」、「ややそう思わない」及び「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「そう思う」とする回答は55名で、「ややそう思わない」及び「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

「運が悪いから病気になると思うか」とする質問項目に対し、「ややそう思う」と「ややそう思わない」とする回答が99名と最も多く、「そう思う」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「そう思わない」とする回答は95名で、「そう思う」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

「一生健康で暮らせると思うか」とする質問項目に対し、「ややそう思わない」とする回答が132名と最も多く、「そう思う」、「ややそう思う」及び「そう思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「ややそう思う」とする回答は88名で、「そう思う」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。

IV 考察

本研究は、幼稚園教諭あるいは保育士を目指している女子学生を対象とし、健康観、生活習慣及び体型について調査し現状を把握することを目的とすることとした。

1. 対象者の属性

本研究の対象者の特徴として、約93.5%の学生は家族と同居していた。つまり、ほとんどの学生は自宅から通学しているということであった。また、通学時間については、60～90分未満とする学生の割合が約28.6%で最も多かった。次いで、25.6%の学生は30分未満であった。これらのことから、ほとんどの学生が自宅から大学へ通学し、またその通学距離は、中・長距離圏が多く、一方で近距離圏の学生も多く存在することが伺えた。

また、大学の授業に関する満足度については、「やや満足している」とする回答が177名(57.5%)と最も多く、「満足している」とする回答43名(14.3%)と合わせると71.8%の学生が授業に満足していることが伺える。しかし、学年ごとの比較では、1年生で満足度は高い値である一方、学年が進むに

つれて満足度が低下する傾向が伺えた。大学生生活に対する満足度については、「やや満足している」とする回答が 153 名 (49.7%) と最も多く、「満足している」とする回答 88 名 (28.6%) と合わせると 78.2% であり、ほとんどの学生が大学生生活に満足していることが伺える。学年ごとの比較では、1 年生で満足度が高い値である一方、学年が進むにつれ満足度が低下する傾向が伺えた。見館らは大学 1、2 年生を対象とし、大学生の学習意欲、大学生生活の満足度を規定する要因について調査した結果、「教員とのコミュニケーション」が「学習意欲」及び「大学生生活の満足度」に影響すると報告している⁹⁾。本研究において、教員と学生とのコミュニケーションについての調査は行っていないが、調査対象学生の授業に対する満足度及び大学生生活における満足度の結果から、調査対象学生と教員との良好なコミュニケーションが維持されていると推察される。しかし、一方では学年が進むにつれ「大学の授業に対する満足度」及び「大学生生活に対する満足度」が低下する傾向にあるため、今後上級生に対する対応が必要になってくる可能性が考えられる。

2. 主観的健康観に関する項目

学生に対する現在の健康状態についての質問の回答では、「まあ健康である」とする回答が 172 名 (55.8%) で最も多く ($p<0.05$)、次いで、「健康である」とする回答が 120 名 (39.0%) であった。両回答を合わせると 292 名 (94.8%) であり、ほとんどの学生が自己申告により健康であると考えていることが伺えた。学年ごとに比較をすると、1 年生の「健康である」とする回答が 47 名 (66.2%) と最も多く ($p<0.01$)、逆に 4 年生が 18 名 (22.2%) と最も小さい値であった ($p<0.01$)。「まあ健康である」とする回答は 3 年生及び 4 年生で多く、それぞれ 49 名 (69.0%) 及び 55 名 (67.9%) であった ($p<0.05$)。赤井らは、女子大生を対象とした身体活動量と生活習慣および健康度の関連性について調査した。その結果、調査対象学生の 80% が「健康と感じている」と回答している¹⁰⁾。また、松本らは、若年女性における主観的健康感と健康行動セルフ・エフィカシーとの関連性について調査した¹¹⁾。その結果、「とても健康である」14%、「まあまあ健康である」48.6% であったと報告しており、両回答を合わせると 62.6% であった。本調査での結果は約 94.8% であり、先行研究と比較する良好な状態にあると考えられる。主観的健康評価は医学的検査に基づいた客観的健康評価とは必ずしも一致しないが、客観的指標では判断できない全体的な健康状態をとらえることができるとされている¹²⁾。そのため、本調査対象の学生については、おおむね良好な健康状態であったと推察される。

3. 生活習慣に関する項目

(1) 食事に関して

朝食摂取の有無に関する質問の回答は、「ほぼ毎日食べている」とする回答が 209 名 (67.9%) で他の回答と比較し最も多かった ($p<0.05$)。学年ごとに比較すると、1 年生で「ほぼ毎日食べる」とする回答が 63 名 (88.7%) で最も高い値であったが ($p<0.01$)、逆に 4 年生では 39 名 (48.1%) で最も小さい値であった ($p<0.05$)。中井らは、首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的な生活行動との関連を調査した。その結果、調査対象者の朝食摂取者は全体の 79% であったとし、また、朝食欠食者は一人暮らしの者が有意に多かったとし¹³⁾、また、大関らも同様に、「朝食をほとんど食べない」とする学生は自宅通学者に比較し、一人暮らしの学生が有意に多いことを報告している¹⁴⁾。本調査対象者の朝食摂取状況は比較的良好であり、このことは自宅通学者が多いことが影響していると考えられる。しか

し、一方では4年生に限定すると他の学年と比較し朝食摂取状況は良好と言えない。「朝食を時々食べる」あるいは「ほとんど食べない」と回答した学生にその理由を尋ねたところ、4年生では「時間がない」37名、「食欲がない」22名及び、「朝食が用意されていないから」13名などとしている。一般的に学年が進むにつれ、履修科目の減少があり、朝早く起床する必要もなく遅い時間まで寝ていることや、起床時間の遅延から朝食と昼食が同一食となっているなどの要因が考えられ、上級生になるほど生活習慣の乱れがうかがえる結果であると推察される。

食事について気を付けていることに関し複数回答によって調査したところ、「野菜を多く摂るようにしている」との回答が134名(18.1%)で最も多く、次いで、「夜遅い時間に食事をしない」との回答が132名(17.8%)で、さらに、「カロリーを考える」との回答が85名(11.5%)であった。食事について気を使っている様子がうかがえる一方で、89名(12.0%)の学生が「特に気にしていない」と回答しており、健康を維持するうえで食事による栄養摂取状況は非常に重要である。鈴木らは、生活習慣病の予防には、教育効果の高い青年期に栄養教育を行うことが効果的であるとしている¹⁵⁾。

(2) 飲酒に関して

調査対象者に関する飲酒状況については、「飲まない」とする回答が最も多く186名(60.6%)であった。約半数以上が飲酒をしないという結果であったが、未成年である1、2年生が調査対象者に含まれていることが影響していると考えられる。しかし、約40%の学生は飲酒をし、「毎日飲む」と回答した学生が2名含まれている。上村らによると、女子大学生の飲酒による体調不良経験の割合は増加しており、飲酒に伴う迷惑行為の経験者も過半数を占めていることを報告している¹⁶⁾。更に、マナーを守り、限度を超えた飲酒を行わない意思を自発的に養っていけるような保健教育及び社会環境の整備が望まれるとしている。

(3) 喫煙に関して

調査対象者に関する喫煙状況については、「吸う」とする回答が9名(2.9%)と「吸わない」と回答した299名(97.1%)に対して、有意($p<0.01$)に小さかった。このことは飲酒同様に、未成年者である1、2年生が調査対象者に含まれていることが影響していると考えられる。松田らによると、調査対象とした女子学生の5%が喫煙者であったと報告しており¹⁷⁾、先行研究と比較しても本調査対象者の喫煙状況は少ないと考えられる。しかし、将来的な禁煙状況を尋ねた質問に対して、「関心はあるが、禁煙する予定はない」、「禁煙しない」とする回答は7名であった。喫煙が身体的健康に及ぼすことは広く知られているため、今後禁煙指導について検討する必要がある。また、石田の報告によると、喫煙者に対する禁煙指導の実施は、健康上の課題であるとともに、自尊感情を高めていくためにも必要な課題であるとしている¹⁸⁾。

(4) 睡眠に関して

調査対象者における睡眠状況に関して、「睡眠は十分にとれていると思か」とする質問項目に対し、「まあとれている」とする回答が186名(60.4%)で最も多く、「十分とれている」、「あまりとれていない」及び「とれていない」とする回答に対して、有意($p<0.05$)に高い値であった。また、「現在の睡眠時間で疲れはとれていると思うか」とする質問項目に対して、「まあとれている」とする回答が161名

(52.3%) で最も多く、他の項目と比較し有意 ($p<0.05$) に高かった。次いで、「あまりとれていない」とする回答が 108 名 (35.1%) で、「十分とれている」及び「とれていない」とする回答に対して有意 ($p<0.05$) に高い値であった。更に、平日の就寝時間と起床時間に関する質問については、「決まっていない」とする回答が 139 名 (45.3%) で最も多く、他の質問項目と比較し有意 ($p<0.05$) に高い値であった。平日の睡眠時間については、「5～6 時間未満」とする回答が 130 名 (42.2%) で最も多く、他の項目に対して有意 ($p<0.05$) に高い値であった。光岡らは、睡眠時間が疲労感と関連すると報告している。また、睡眠の効果は、睡眠時間だけではなく就寝時刻としており、24 時以降に就寝する対象者が 80% 以上いたことを報告している¹⁹⁾。本調査対象者の就寝時刻は調べていないが、「就寝時刻は決まっている」とする回答が少ないこと、就寝時間は決まっていないが、「起床時間は決まっている」とする回答が多いこと、および睡眠時間が「5～6 時間未満」とする回答が多いことなどを勘案すると、就寝時刻は遅い時間であると推察できる。24 時以降の睡眠及び睡眠時間が短いことで、疲労が回復できないまま蓄積されていく事が無いよう、睡眠に関する指導を検討する必要があると考えられる。

(5) 運動、体力及び健康行動に関して

「大学に入ってから 1 日 30 分以上の運動をしていますか（ただし体育の授業は含めない）」とする質問項目に対して、「ほとんどしていない」とする回答が最も多く 147 名 (47.6%) であり、「週に 2 回以上」、「週に 1 回程度」、「月に 2～3 回」及び、「月に 1 回」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。次いで、「週に 1 回程度」とする回答が 73 名 (23.6%) で、「月に 2～3 回」と「月に 1 回」に対して、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。また、「ほとんどしていない」との回答に対して、その理由を複数回答にて尋ねた。その結果、1 年生では、「疲れている」とする回答が 16 名で最も多く、2 年生及び 3 年生では、「バイトがある」とする回答が、それぞれ 23 名及び 20 名で最も多く、4 年生では、「きっかけがない」とする回答が 30 名と最も多い結果であった。次いで、1 年生、2 年生及び 3 年生ともに「きっかけがない」とする回答が多く、それぞれ 14 名、19 名及び 19 名であった。4 年生は、「アルバイトがある」とする回答が 22 名であった。田中の調査では対象学生の半数が「1 週間に一度も運動をしていない」としており²⁰⁾、本調査とほぼ同様であると考えられる。また、飯干らの調査によると、大学生の運動を実施しない理由として「何となく機会がない」という回答が最も多かったと報告しており²¹⁾、本調査対象者においても「きっかけがない」とする回答が多くあった。定期的な運動の実践は、身体的及び精神的に良好な効果をもたらすことは、広く知られている事実であり、学生の健康に対する維持増進のために、運動習慣が身につく環境の整備が重要であると考えられる。

「自分は運動不足だと思うか」とする質問項目に対する回答は、「思う」が 200 名 (64.9%) と最も多く、「やや思う」、「あまり思わない」及び「思わない」に対して、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。次いで、「やや思う」は 75 名 (24.4%) で、「あまり思わない」及び「思わない」と比較し、有意 ($p<0.05$) に高い値であった。「あまり思わない」と「思わない」に対する回答は、それぞれ 28 名 (9.1%) と 5 名 (1.6%) であった。

運動習慣に関する質問に対して、「ほとんどしていない」とする回答が最も多かったことから、自覚症状として「運動不足だと思う」とする回答が多かったものと考えられる。森谷は、近年の運動医・科学の研究に対して、体力の低下や生活習慣病の発症は加齢にのみ影響を受けるのではなく、Kraus and Raab が提唱した「Hypokinetic Disease：運動不足病」に示されている慢性的な運動不足によって引

き起こされる様々な生理機能の低下が大きな要因であること紹介し²²⁾、高血圧、高脂血症、心疾患、脳卒中、癌、痴呆症の予防・改善効果に対する運動の予防医学的效果を示している²³⁾。運動不足は将来的な生活習慣病の発症誘因になる可能性もあり、学生の運動実践について適切な指導が必要であると考えられる。また、「他者と比較し体力があると思うか」とする質問項目に対する回答は、「あまり思わない」とする回答が126名(41.0%)で最も多く、「思う」、「やや思う」及び「思わない」に対して、有意($p<0.05$)に高い値であった。次いで、「思わない」とする回答が82名(26.7%)で、「思う」に対して、有意($p<0.05$)に高い値であった。更に、「やや思う」が79名(25.7%)で「思う」と比較し、有意($p<0.05$)に高い値であった。「思う」は最も少なく20名(6.5%)であった。この結果に関しては、運動を「ほとんどしていない」、自覚症状として「運動不足だと思う」とする回答が多かったことに起因しているものと考えられる。

「健康のために何か気を付けていることはあるか」という質問項目に対し、「ない」とする回答が205名(66.6%)と「ある」と回答した103名(33.4%)よりも有意($p<0.01$)に高い値であった。また、「どのようなことに1番気をつけているか」という質問項目では、「食べ過ぎないようにしている」、「その他」及び「栄養バランスを考える」とする回答が多く見られ、運動の実践よりも、比較的日常生活での改善方法として取り組みやすいと思われる食生活に気を付けていることが伺えた。しかしながら、健康の維持・増進のためには、「運動」「休養」及び「栄養」のバランスが重要である。そのため、全面的な健康行動につながる指導が必要となると考えられる。

(6) 自分の体型に関して

「自分の体型についてどう思っているか」という質問項目に対し、「すこし太っている」とする回答が136名(44.3%)で最も多く、「太っている」、「丁度良い」、「少し痩せている」及び「痩せている」とする回答と比較し、有意($p<0.05$)に高い値であった。次いで、「太っている」とする回答が90名(29.3%)で、「少し痩せている」及び「痩せている」とする回答と比較し、有意($p<0.05$)に高い値であった。また、「丁度良い」とする回答が68名(22.1%)で、「少し痩せている」及び「痩せている」とする回答に対し、有意($p<0.05$)に高い値であった。「少し痩せている」及び「痩せている」とする回答は、それぞれ8名(2.6%)及び5名(1.6%)であった。また、「今の体型よりも痩せたいと思っているか」という質問項目に対して、「思っている」とする回答が256名(83.1%)で最も多く、「どちらでもない」及び「思っていない」とする回答と比較し、有意($p<0.05$)に高い値であった。更に、理想身長、理想体重、理想身長と理想体重から算出したBMI及び理想体重と自己申告の身長から算出したBMIを比較すると、身長、体重及びBMIすべてにおいて、有意($p<0.01$)に身長は高く、体重及びBMIは小さい値であった。今井らは、女子大学生を対象とした体型誤認と“やせ志向”の実態について調査した。その結果、「太りぎみ」及び「太り過ぎ」と自己評価した者はそれぞれ95.2%及び85.4%であったとしている。また、自己の体重を肥満傾向であると評価した者は58.2%であり、普通であると評価した者の35.2%より大きかった²⁴⁾。亀崎らによると、調査対象者の89.2%が痩せたいと希望していたが、客観的体型判定を行った結果、63%の者が普通あるいは痩せすぎの体型であるにも関わらず、痩せたいと望んでいたと報告している²⁵⁾。本調査の対象者についても、ほぼ同様の結果であったと考えられる。山本は、青年期女子は母性となるための大事な準備期であり、やせ志向による無理な減量は、貧血などの不健康状態や月経不規則、無月経を生じさせたり、神経性食欲不振につながる恐れがあるとしている²⁶⁾。本

調査による食習慣及び運動習慣の結果を鑑みると、運動習慣がなく、食事習慣による調節のみであることが伺え、不健康な生活習慣につながる可能性が考えられる。そのため、健康的な生活習慣へ導くための指導が望まれる。

（7）健康に関するコントロール所在に関して

健康に関するコントロール所在を調べるため、渡邊の14項目からなる健康に関するコントロール所在（Health Locus of Control：HLC）の尺度を用いた⁸⁾。コントロール所在とは、Rotterにより提唱され、物事の結果を決める（コントロール）力がどこにあるのかとする考え方である²⁷⁾。つまり、物事の結果が、その人自身の行動（努力）によって決まると考える場合は、結果をコントロールする力が自分の中にあると判断し、「内的コントロール所在」という。一方、自分の行動（努力）とは無関係に、自分以外のもの（他人や運など）によって決まると考える場合は、結果をコントロールする力が、自分の外にあるということで、「外的コントロール所在」という^{28)、29)}。

「病気になった場合、その原因は自分がとった行動にあると思うか」、「適切な行動を取っていれば健康に暮らせるか」、「自分の努力によって健康を維持できると思うか」、「健康のためにとる行動は実際に効果があると思いますか」、「あなたの健康は、あなたの行動によって左右されると思いますか」、「今運動したり、食事を節制することが将来の健康に役立つと思うか」及び「一生健康で暮らせると思うか」の質問項目は「内的コントロール所在」に対応する質問項目であり、「そう思う」「ややそう思う」とする回答が最も多く、自分の行動が健康に及ぼすことを認識している状況が考えられる。また「一生健康で暮らせると思うか」という質問項目に対する回答は「ややそう思わない」が最も多く、自分自身の健康に関連する行動を怠れば、健康ではない状況になると認識しているものと推察された。

一方、「外的コントロール所在」に対応する質問項目は以下のとおりであり、「病気になる時は、努力しても避けられないと思うか」「どんなに努力しても、病気の原因を取り除くことはできないと思いますか」「運が悪いから病気になると思うか」とする質問項目に対して、「ややそう思わない」とする回答が最も多く、外的な要因について否定的な意見を持っていることが伺えた。また、「健康でいることと、健康のために努力することはあまり関係がないと思うか」とする質問項目に対して、「そう思わない」とする回答が最も多く、健康でいるために自発的な行動をすべきであるという意識を持っていることが伺えた。しかし、「病気になるときは、それは自分のおかれている環境のせいだとおもいますか」「突然病気になると思いますか」「病気になるのは仕方ないことだと思うか」とする質問項目に対して、「ややそう思う」とする回答が最も多く、一部外的な要因に自らの健康を委ねている点も伺えた。

全体的に、「内的コントロール所在」とする考え方が多いように感じた。「内的コントロール所在」とする考え方をする者については、自分の行動（努力）により健康状態が決まると考え、積極的に予防、治療行動に参加し、セルフケア行動へのアドヒアランスが高いと考えられている³⁰⁾。そのため、適切な健康行動指導を実施することで、より良い状態へ移行する可能性が高い集団であると考えられた。

V まとめ

本研究は、幼稚園教諭あるいは保育士を目指している女子学生を対象とし、健康観、生活習慣及び体型について調査し現状を把握することを目的とすることとした。その結果、

1. 調査対象者の約 93.5%は家族と同居しており、自宅から通学していた。また、通学時間（片道）については、60 ～ 90 分未満である学生が 28.6%で最も多く、中・長距離からの通学状況が伺えた。
2. 大学の授業に対する満足度及び大学生活に対する満足度は、「満足している」及び「やや満足している」の両者を合わせると、それぞれ 71.8%及び 78.2%であり、どちらも高い満足度であったことが伺えた。
3. 主観的健康観に関する項目については、「まあ健康である」及び「健康である」とする回答を合わせると 94.8%であり、自己申告により健康であると考えている学生が多いことが伺えた。
4. 食事に関する質問項目では、「朝食摂取の有無」では「ほぼ毎日食べている」とする回答が 67.9%で最も多かった。
5. 飲酒に関する質問項目では、「飲まない」とする回答が最も多く 60.6%であった。この結果については、1、2 年生も調査対象であったため未成年者が多かったことが原因の一つと考えられる。
6. 喫煙に関する質問項目では、「吸う」とする回答が 2.9%で「吸わない」の 97.1%と比較し有意($P<0.01$)に小さかった。
7. 睡眠に関する質問項目では、「睡眠は十分にとれていると思うか」とする質問項目に対して、「まあとれている」とする回答が 60.4%と最も多く、また、「現在の睡眠時間で疲れが取れていると思うか」とする質問項目に対して、「まあとれている」とする回答が 53.2%で最も多かった。
8. 運動、体力及び健康行動に関する質問項目では、「大学に入ってから 1 日 30 分以上の運動をしていますか」とする質問項目に対し、「ほとんどしていない」とする回答が 47.6%で最も高かった。また、運動をしていない理由については「きっかけがない」「バイトがある」などの回答が多く見られた。更に、「自分は運動不足だと思うか」という質問項目に対しては、「思う」とする回答が 64.9%で最も多く、「他者と比較し体力があると思うか」という質問項目に対しては、「あまり思わない」とする回答が 41.0%で最も多かった。「健康のために何か気を付けていることはあるか」という質問項目にたいして、「ない」とする回答が 66.6%と最も高かった。
9. 自分の体型に関して、「自分の体型についてどう思っているか」という質問に対し、「少し太っている」とする回答が 44.3%で最も多かった。また、「今の体型よりも痩せたいと思っているか」とする質問項目に対し、「思っている」とする回答が 83.1%で最も多かった。更に、現在の身長及び体重と理想とする身長及び体重、現在の身長に対する理想とする体重および BMI を比較したところ、有意に ($p<0.01$) 身長は高く、体重は軽く、BMI は小さい値であった。
10. 健康に関するコントロール所在に関しては、全体的に「内的コントロール所在」であることが伺え、自分の健康は、自分の行動（努力）によって決まると考えている様子が伺えた。

VI 今後の課題

本研究は、幼稚園教諭あるいは保育士を目指している女子学生を対象とし、健康観、生活習慣及び体型について調査し現状を把握することを目的とした。その結果、調査対象学生の基本属性、健康観、生活習慣（食習慣、飲酒、喫煙及び運動習慣）、体型及び体型に関する自己評価についての知見を得ることができた。今後は、本調査で得た結果を基に、各調査項目についてより詳細な比較検討を行う事。また、調査対象者に対する継続的な調査から、学年の推移による変化などを明らかにしていきたい。

謝 辞

本調査を行うにあたり、アンケート調査にご協力いただいた学生及び教員の皆様に深謝いたします。

参考文献

- 1) 出村慎一、島田茂、池本幸雄（2009）：健康・スポーツ科学の基礎、株式会社杏林書院、pp.5 - 6
- 2) 松田芳子、安武律、柴田邦子、城田知子、西川浩昭（1997）：大学生の疲労感の実態と関連要因について—生活習慣及び食習慣からの検討—、学校保健研究、30、pp.243 - 259
- 3) 原巖、川崎晃一、奥村浩正、安河内春彦、野中賢治、野口副武、古田福雄、舟橋明男、村谷博美（2003）：大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第3報—、健康・スポーツ科学研究、5、pp.57 - 69
- 4) 森谷潔、新国三千代、福地保馬（1992）：大学生にみるライフスタイルと心身諸機能の連関、北海道大学教育学部紀要、57、pp.185 - 221
- 5) 武良徹文、田村進、埴森武雄、關谷武司、藤側宏喜（1998）：男子高校生と大学生における生活習慣と精神的健康の関係、発育発達研究、26、pp.43 - 52
- 6) 伊達萬里子、檜塚正一、北島見江、田嶋恭江、五藤佳奈、伊達幸博（2011）：女子学生の健康度と生活習慣に関する調査、武庫川女子大学紀要、59、pp.97 - 106
- 7) 徳永幹雄、橋本公雄（2002）：健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化、健康科学、24、pp.57 - 67
- 8) 渡邊正樹（1985）：Health Locus of Control による保健行動予測の試み、東京大学教育学部紀要、25、pp.299 - 307
- 9) 見館好隆、永井正洋、北澤武、上野淳（2008）：大学生の学習意欲、大学生活の満足度を規定する要因について、日本教育工学会論文誌、32（2）、pp.189 - 196
- 10) 赤井クリ子、山川正信（2014）：女子大生における身体活動量と生活習慣および健康度の関連、園田学園所大学論文集、48、pp.1 - 11
- 11) 松本裕史、坂井和明、野老稔、田中繁宏、相澤徹、曾田宏、小柳好生、中村真理子、四元美帆（2004）：若年女性における主観的健康感と健康行動セルフ・エフィカシーとの関連、武庫川女子大紀要、52、pp.105 - 110
- 12) 神田晃、尾島純夫（2000）：自覚的健康感の健康指標としての有効性—「健康日本 21」に向けて—、厚生労働統計協会 厚生指標、47、pp.33 - 37
- 13) 中井あゆみ、古泉佳代、小川睦美、吉崎貴大、砂見彩香、横山友里、安田純、佐々木和登、多田由紀、日田安寿美、小久保友貴、外山健二、井上久美子、川野因（2015）：首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的生活行動との関連性、日本食育学会、9（1）、pp.41 - 51
- 14) 大関知子、藤吉恭子（2011）：朝食欠食習慣を持つ大学生のための教育に関する研究、Journal of Life Science Research、9、pp.31 - 37
- 15) 鈴木純子、荒川義人、森谷潔（2003）：大学生の食事摂取状況と食生活に関する行動変容段階、北海道大学大学院教育学研究科紀要、88、pp.247 - 258
- 16) 上村義季、小嶋雅代、永谷照男、今枝奈保美、鈴木貞夫（2012）：女子大学生の飲酒行動と意識に関する調査、日本公衆衛生誌、59（1）、pp.31 - 38

- 17) 松田秀子、池上久子、加藤恵子、鶴原香代子、田中陽子、青山昌二 (2004) : 大学生の健康と生活習慣、教育研究、24、pp.9 - 25
- 18) 石田京子 (2008) : 短期大学生 (本学) の喫煙実態と自尊感情の関連、大阪健康福祉短期大学紀要、7、pp.13 - 19
- 19) 光岡攝子、小林春男、奥田昌之、芳原達也 (1998) : 女子学生の疲労感の実態と関連要因について、山口医学 47 (1・2 合併号)、pp.21 - 28
- 20) 田中けい子 (2011) : 学生のアンケート調査からみる健康に関する一考察 - 運動・スポーツをめぐる現状と課題 - 、文京学院大学外国語学部文教学院短期大学紀要、11、pp.277 - 290
- 21) 飯干明、奥保宏、南貞巳 (2003) : 大学生における運動・スポーツの実施状況と阻害要因に関する調査研究、鹿児島大学教育学部紀要教育科学編、54、pp.21 - 31
- 22) Hans Kraus, Wilhwlm Raab (1961): Hypokinetic Disease: Diseases Caused By Lack of Exercise, Illustrated.
- 23) 森谷敏夫 (2003) : 生活習慣病における運動療法、リハビリテーション医学、40、pp.430 - 435
- 24) 今井克己、増田隆、小宮秀一 (1994) : 青年期女子の体型誤認と“やせ志向”の実態、栄養学雑誌、(52) 2、pp.75 - 82
- 25) 亀崎幸子、岩井伸夫 (1998) : 女子短大生の体重調節志向と減量実施及び自覚症状との関連について、栄養学雑誌、56(6)、pp.347 - 358
- 26) 山本真紀、小田光子、岸田典子 (2006) : 女子学生の肥満度と生活習慣及び自覚症状との関連に関する一考察、県立広島大学人間文化学部紀要、1、pp.61 - 73
- 27) Rotter JB(1966) : Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs, 80(1), pp.1-28
- 28) Leffcourt HM (1982) : Social learning theory : a systematic approach to the study of perceived control. In HM Lefcourt (ed), Locus of control : current trends in theory and research. (2nd ed), Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 32, pp.32-41
- 29) Wallston KA, Wallston BS, Devellis R (1978) : Development of the multidimensional health locus of control(MHLC) scales. Health Education Monographs, 6(2), pp.160-170
- 30) 松本千明 (2005) : 健康行動理論の基礎 - 生活習慣病を中心に - 、医歯薬出版株式会社、pp.75 - 84