

大学生活における生活習慣と精神的健康の関係性

～高知工科大学学生を対象としたアンケート調査～

1170430 澤本あずみ

高知工科大学マネジメント学部

1. はじめに

ライフサイクル上、青年期後期に位置づけられる大学生の時期(学生期)は、身体健康面では比較的問題の少ない時期である反面、精神健康面では、うつ、引きこもり、摂食障害、自殺などさまざまな問題が起こりやすい時期と言われている。また、学生生活や単身生活のために、生活習慣が乱れ、不適切な生活習慣を送っている人も多いと言われている。

私自身、高校生から大学生になり、生活習慣が大きく変わり、精神健康面でもストレスを感じる時期が多々あった。そこで、どの生活習慣が精神的健康に最も関係しているのかを明らかにすることができれば、今後社会人となったときに、生かすことができるのではないかと考えた。本論では、生活習慣と精神的健康の関係性を調査し、その上で大学生の精神的健康は主にどのような生活習慣が関係しているのか考察していく。なお、大学生の生活習慣には、食習慣、睡眠習慣、運動習慣、勉学、課外活動、アルバイトなど多くの要因が存在するが、本論では、食習慣、睡眠習慣、運動習慣について焦点をあてていく。また、特に運動習慣において運動をどのくらいの時間行い、それにより、ストレスが発生していないのか詳しく考察していく。

2. 先行研究

2. 1. 大学生の生活習慣の実態

大学生の生活習慣について、わが国では多くの研究が行われてきた。その中で、調査規模の大小によらず、これまでの先行研究では、大学生の生活習慣が望ましくないものであることを示したものが多くある。

① 学生期の生活習慣

図1 栄養摂取に関する年代区分別および男女回答数(%)

と関連性。渡邊ら(2000)の表に基づき筆者が作成。

主な項目	選択肢	性別	小学校 低学年 時	小学校 高学年 時	中学生 時	高校生 時	大学生 時
・タンパク質をよく食べたか	はい	男子	487(87.7)	492(88.6)	517(93.2)	513(92.4)	442(79.6)
		女子	818(89.1)	838(91.3)	852(92.8)	848(92.4)	723(78.8)
・炭水化物をよく食べたか	はい	男子	482(86.8)	483(87.0)	492(88.6)	494(89.0)	440(79.3)
		女子	849(92.5)	851(92.7)	863(93.9)	846(94.2)	797(86.9)
・脂質をよく食べたか	はい	男子	390(70.4)	397(71.7)	420(75.8)	425(76.7)	373(67.3)
		女子	646(70.3)	662(72.0)	668(72.7)	633(68.9)	527(57.3)
・ビタミン類をよく食べたか	はい	男子	395(71.3)	404(72.9)	426(76.9)	450(81.2)	351(63.4)
		女子	704(76.6)	723(78.7)	781(85.0)	798(86.8)	693(75.4)
・無機質をよく食べたか	はい	男子	423(76.6)	434(78.6)	456(82.6)	429(77.9)	330(59.9)
		女子	675(73.7)	686(74.9)	674(73.6)	620(67.7)	551(60.2)

図1では16の大学・短大の男女大学生1477名に対して小学生時から大学生時までの生活習慣および栄養摂取状況について調査し、ビタミン類の摂取は大学生が最も少ないという結果になっている。

② 大学生男女別の生活習慣

同じ大学生でも男女で生活習慣に違いのあることも知られている。原ら(2003)では、運動習慣は女子より男子が良好、生活規律性や起床・睡眠時間の早さに関しては、女子の方が望ましい習慣を持っている、食習慣については男子より女子の方が野菜を摂取するなど気を配っているという結論を出している。

以上のように、大学生の時期は、男女差は多少あるものの、生活習慣が悪化する時期であり、これまでの多くの研究でそれは証明されている。

2. 2. 生活習慣と精神健康の関連性

第1章で述べたように、わが国ではこれまで様々な生活習慣研究が行われてきた。そしてその多くの研究が生活習慣の実態を調べるにとどまらず、何かの指標によって精神健康についても調べ、生活習慣と精神健康の関連を明らかにしようとしたものが多い。例えば、高橋(2009)は、大学生の食事、運動、睡眠習慣と、それにより起こるストレスの情動反応と対処行動について調べている。調査方法はアンケート調査を用いて行い、食事、運動、睡眠に関する生活習慣の得点については、「はい」に1点、「いいえ」に0点を与えてそれぞれ得点化した。

図2 食習慣の高群・低群におけるストレス反応としての陰性感情合計得点。高橋(2009)の表に基づき筆者が作成。

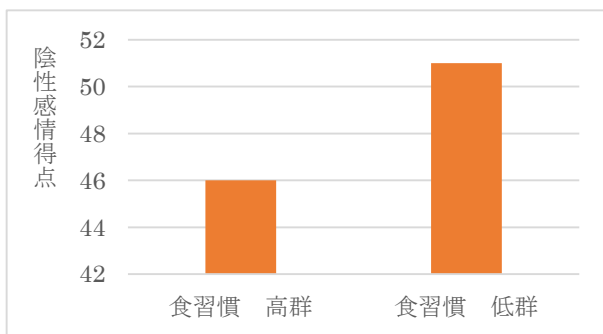


図2の食習慣については、三食きちんと食べ、野菜や果物を食べるなど望ましい食習慣をもつ高得点群は、低得点群に比べて抑うつ・不安得点が有意に低い傾向にあり、ストレス反応としての陰性感情合計得点が有意に低い結果となっている。

図3 運動習慣の高群・低群におけるリラックスの対処行動。高橋(2009)の表に基づき筆者が作成。

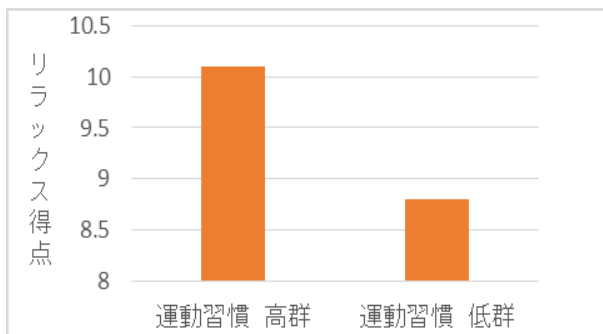


図3の運動習慣については、日頃から運動をしているなど

運動習慣がある高得点群は、低得点群に比べてリラックスの対処行動得点が有意に高い結果となっている。

図4 睡眠習慣の高群・低群における感情抑圧の対処行動得点。高橋(2009)の表に基づき筆者が作成。

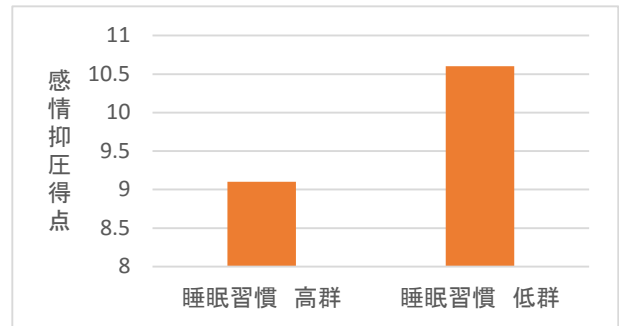


図4の睡眠習慣においても図3と同様に、睡眠によって十分休養がとれているなどの望ましい睡眠習慣をもつ高得点群は、低得点群に比べて、感情抑圧の対処行動得点が有意に低い結果となっている。

これらの結果から、高橋(2009)は三食摂取し、栄養バランスのとれた食事をする学生は、そうでない学生よりも、抑うつ・不安、無気力の点で精神健康度が高かったという結論を出している。

生活習慣と精神健康の関連を検討したこれまでの研究は、上記のように、おおまかには、望ましい生活習慣が精神健康の良好さに関連するという結論となっている。

3. 目的

大学生の生活習慣と精神健康の関係について、これまでの研究では、「生活習慣が良ければ精神健康状態も良い」という結果が大多数を占めている。しかし、私の周辺には生活習慣が良好でも、精神健康状態が良好でない人が多数いる。そこで本研究では、高知工科大学生を対象とし、先行研究と同様の調査を行い、結果を通して大学生の精神的健康にはどのような生活習慣が適しているのか考察していく。

4. 方法

本研究ではアンケート調査を実施した。質問項目には、生活習慣の項目と精神健康の項目を設け、それぞれの関係性を調べた。生活習慣の項目は、運動習慣、食習慣、睡眠習慣に関わる内容となっている。

質問項目

- ・日頃から健康のために運動をするように心がけている(運動習慣)

- ・栄養バランスを考えて食事をしている(食習慣)
- ・早寝早起きをしている(睡眠習慣)
- ・自分の将来にはいいことがあると思う(精神健康度)
- ・無気力になることがある(精神健康度) 等

回答は「はい」「どちらかというとはい」「どちらでもない」「どちらかというといえ」「いいえ」の5段階評価とした。望ましい生活習慣であるほど高得点になるよう1～5点まで配点し、生活習慣の項目は、運動習慣、食習慣は4項目、睡眠習慣は3項目のうち、2項目以上が高得点(5点又は4点)の回答となっている人を高群、それ以外の人を低群とした。精神健康得点は、精神健康度の質問4項目の得点を合計して算出している。

5. 結果

5.1. 運動習慣と精神健康の関係性

運動習慣と精神健康の関係性は以下の図5、図6のような結果となった。

図5 運動習慣と精神健康の関係性(男子)

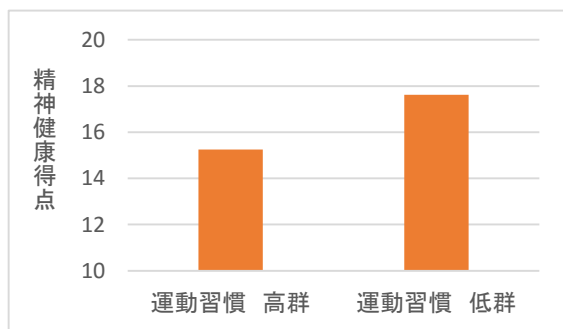
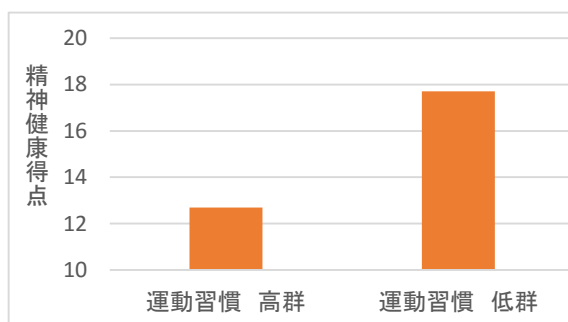


図6 運動習慣と精神健康の関係性(女子)



運動習慣と精神健康の関係性は、男女共に運動習慣が良好な人ほど精神健康は良好でないという結果となった。また、運動習慣の質問項目には1週間あたりどのようなスポーツをどのくらいしているのかを記入してもらう欄を設けている。この回答に、部活動に入り、週5日以上1日あたり4時間以上運動をしている運動習慣高群の人達は、そうでない人達より

も精神健康度の低さが目立った。

5.2. 食習慣と精神健康の関係性

食習慣と精神健康の関係性は以下の図7、8のような結果となった。

図7 食習慣と精神健康の関係性(男子)

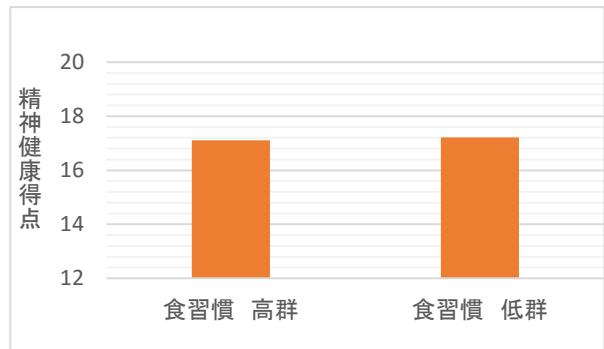
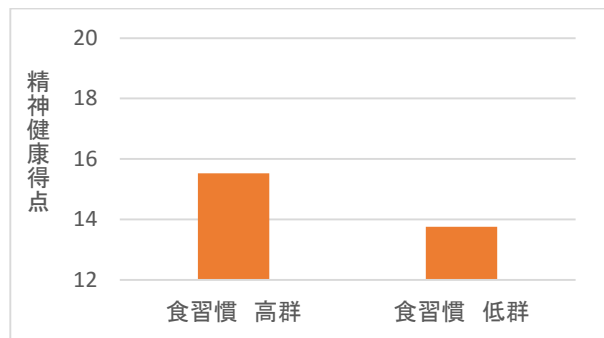


図8 食習慣と精神健康の関係性(女子)



食習慣と精神健康の関係性は、男子では顕著な差は見られなかった。女子は食習慣が良好な人ほど、精神健康も良好であるという結果となった。

5.3. 睡眠習慣と精神健康の関係性

睡眠習慣と精神健康の関係性は以下の図9、10のような結果となった。

図9 睡眠習慣と精神健康の関係性(男子)

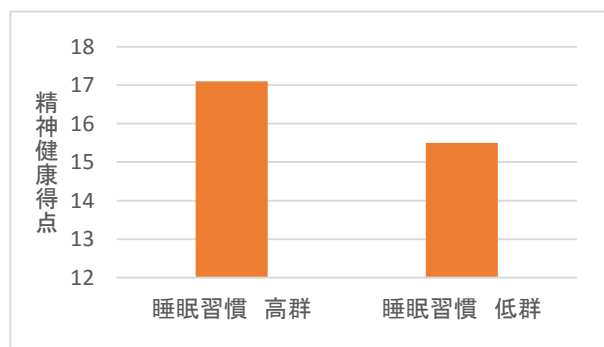
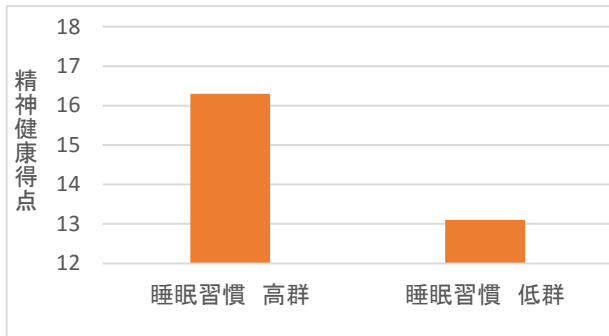


図10 睡眠習慣と精神健康の関係性(女子)



睡眠習慣と精神健康の関係性は、男女共に睡眠習慣が良好な人ほど精神健康も良好であるという結果となった。

6. 考察

大学生の精神的健康には、生活習慣が関わっていることは確実である。また、本研究では食習慣、睡眠習慣においては、先行研究と同様に、生活習慣が良好なほど精神健康状態も良いという結果となった。しかし、運動習慣においては、先行研究と異なる結果となっている。これについて私は2つの要因があると考えます。

1つ目は、運動習慣が良好な状態を自発的につくっていないことが要因であると考えます。

運動習慣が良好だが、精神健康状態が良好でなかった人の約半数が、部活動により運動をしており、その運動量もかなり多いものだった。

図11 運動習慣における運動部と運動部以外的人数

	運動部	運動部以外
運動習慣高群	23 (13.5)	7 (16.4)
運動習慣低群	0	26

上記の図11は、運動習慣高群・低群それぞれに運動部と運動部以外がそれぞれ何人いたのかを表した図である。ここでの運動部は、大学が定めた体育会系の部活に所属している人のことである。また、運動部以外は運動部に所属せず、自発的に運動をしている人と、運動を日頃行っていない人のことである。図の運動習慣高群で運動部23人の精神健康得点の平均得点は、13.5点であり、運動習慣高群で運動部以外7人の精神健康得点は16.4点であった。運動習慣は高群だが、精神健康状態が良好でなかった人は、運動部に所属していた人が多数いたことが分かる。運動部に所属している運動習慣高群の人達は、部活動による運動で、運動習慣の良好な状態となっ

ていた。逆に、運動部に所属しておらず、運動習慣高群だった人のほとんどは「自発的」にジムやウォーキング、サークル活動等に取り組んでいた。この結果から、運動習慣高群の運動部に所属している人達は、運動はしているが、自分の生活習慣向上のためではなく、部活動による運動である、「非自発的」な運動によって、運動習慣が良好な状態ができており、そのため精神的健康に結びつかなかったと考察する。

2つ目は、「息抜きの時間が少ない」ことが要因であると考えます。

図12 運動習慣高群における1週間あたりの運動量

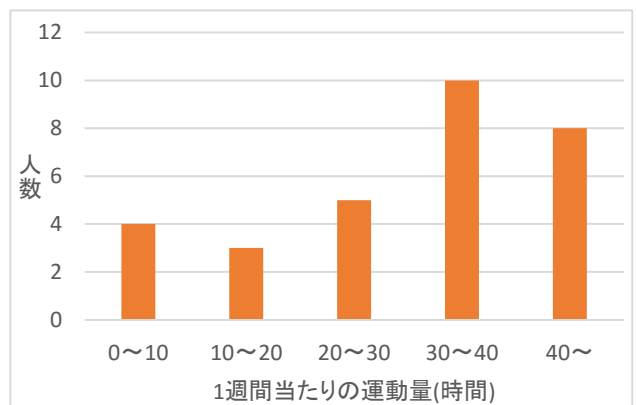


図12を見ると、運動習慣高群の中で1週間のうち、30~40時間運動をしている人が一番多かった。1週間のうち、それほどの量の運動をし、更に食事、睡眠の時間を考慮すると、「息抜きのする時間」をとることが困難であろう。運動習慣は良好だが、運動が自分の私生活のほとんどを占めてしまい、精神を休める時間をとることができないことで、運動習慣は良好だが、精神的健康状態が良好でない状態ができあがってしまったのではないだろうか。

以上の2つの要因により、運動習慣において、先行研究とは異なった結果となったと考察する。

この研究を通して、大学生の精神健康を向上させるためには、適切な食習慣、睡眠習慣、そして自発的な運動習慣を行うことを提案する。この研究で明らかになった点は、「自発的な行動」と「非自発的な行動」という2つの行動の違いが、生活習慣と精神健康状態に影響を及ぼした点である。部活動を行うことは悪いことではないが、程度を考え、自分に合う量の運動を行わないと、たとえ生活習慣が良好でも精神健康状態が悪化してしまう。このような状態とならないよう、大学生活は「自発性」を大切にすべきだと思う。

7. 課題

考察で、精神的健康に関わっている要因の2つ目に挙げた「息抜きの時間」についての調査を行い、「息抜きの時間」が運動習慣と精神的健康の関係性に関係をしているのかを明らかにする必要がある。

8. 参考文献

徳田完二(2014)展望論文「わが国の大学生の生活習慣と精神健康に関わる研究の動向と課題」『立命館人間科学研究』第29号。

徳田完二(2013)「大学生の生活習慣と精神的健康に関する予備研究」『立命館人間科学研究』第27号。

渡邊貢次・鈴木千春・渡邊真弓・鈴木一吉・森田一三・中垣晴夫(2000)「男女大学生の小学生時から大学生時(現在時)の生活習慣、栄養摂取および歯科保健行動に関する調査研究」『愛知教育大学研究紀要』第49号。

原巖・川崎晃一・鷺尾昌一・奥村浩正・安河内春彦・中野賢治・吉田福雄・野口福武・船橋明男・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』第5号。

富永美穂子・清水益治・森敏明・佐藤一精(1999)「大学生の食生活を中心とする生活リズムと精神的安定度との関係」『広島大学教育学部紀要第二部』第48号