

# 大学生活における余暇、部活動、精神的健康の関係性について

高知工科大学 経済・マネジメント学群

1190490 高見聡

## 1. はじめに

人の一生の中で青年期後期と位置付けられている大学生の時期は身体的健康面では問題の少ない時期と言われている。一方、精神的健康面では心に不安を抱える学生の増加が指摘されており、この問題は生活習慣の変化、勉学、対人関係、など様々な要因が影響を与えていると考えられている。

私自身、大学生活の中で大きな怪我や病気にかかることはなかったが、精神的健康面ではネガティブな状況に陥る状況があった。これは私の周りの学生にも当てはめられるものである。そこで、大学生活における生活習慣と精神的健康状態を調査し、双方にとってポジティブな関係性を考察していく。なお、生活習慣には運動、余暇、睡眠、食事、アルバイト等の多くの因子が存在している。そのため本論では運動と余暇の部分に焦点を当てて調査、考察を行うこととする。

## 2. 先行研究

第1章で述べたように精神的健康には様々な要因が関係している。その要因の1つとして食習慣が挙げられるなか、加島ら（2014）は食生活と生活習慣・健康状態の調査を行っている。調査方法としてはアンケート調査を用いている。

### 図1 食習慣高群・中群・低群におけるネガティブ感情得点

加島ら（2014）の表に基づき筆者が作成。

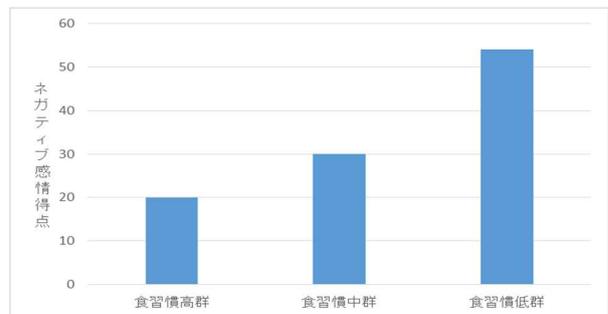


図1の食習慣高群・中群・低群はそれぞれ食習慣に関して良い・少し問題がある・問題が多いと自覚のあるグループで分けられている。食習慣が良いと答えた食習慣高群はネガティブ感情得点が低く、精神的健康状態が良好であるといえる。一方で食習慣低群に属する人たちはネガティブ感情得点が高く、精神的健康状態が良好ではない結果となっている。

### 図2 睡眠習慣高群・中群・低群におけるネガティブ感情得点

加島ら（2014）の表に基づき筆者が作成。

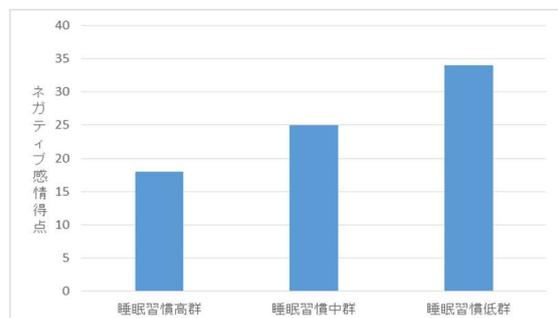


図2の睡眠習慣高群・中群・低群に関しても図1と同様に良い・少し問題がある・問題が多いとグループ分けされている。睡眠習慣においても良好な高群から低群に向かうに連れてネガティブ感情得点が高くなる結果となっている。つまり睡眠習慣が良好ならば精神的健康状態も良好であるということが示唆されている。

### 図3 運動習慣高群・低群における精神健康得点

澤本（2018）のグラフに基づき筆者が作成。

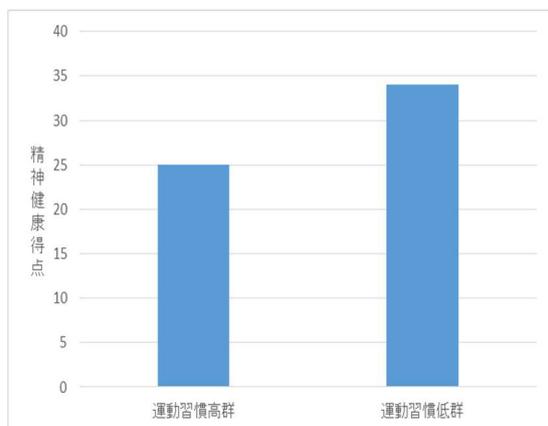


図3の運動習慣は運動している時間が多い人を高群へ、運動時間の少ない人を低群へとグループ分けを行っている。このグラフは運動時間の多い運動習慣高群が運動時間の少ない低群に比べて精神健康得点が低い結果となっている。このことから長すぎる運動は精神的健康にネガティブな影響を与えることが示唆されている。

これらの先行研究から大学生活における精神的健康状態は少なくとも食事、睡眠、運動に影響されることがわかった。また、他の調査結果からも食事や睡眠などの生活に欠かせない基本的な習慣は、望ましいものであれば精神的健康にポジティブな影響を与えることが結論として出ている。

### 3. 目的

これまでの研究で生活習慣が良好ならば精神的にも安定しているという結果が多くを占めている。そのなかで運動は特殊な習慣に位置づけられると私は考える。その根拠として運動は量、時間、質など様々な要因があり、場合によっては強制的に行わされる可能性もあるからである。そこで本研究では高知工科大学を含む多数の大学を対象とし、先行研究をふまえながら調査を行い大学生にとって望ましい運動のあり方を考察していく。また、澤

本（2018）の先行研究では大学生の余暇に関する調査が課題として挙げられている。そのため本研究では余暇と精神的健康の関係性についても調査、考察していく。

### 4. 調査方法

本研究ではアンケート調査を実施した。アンケートにはGoogleフォームを使用し SNS からアンケートを拡散した。また、アンケートのQRコードを作成しデータ収集を迅速に行えるようにした。アンケート内容としては①運動に関する項目、②余暇に関する項目、③精神的健康に関する項目の3種類に分類した。

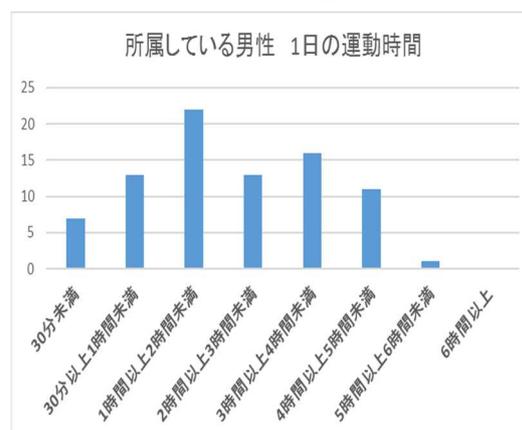
#### 質問項目

- ・体育会系の部活（サークル）に所属しているか
- ・部活（サークル）を楽しめているか、量、質、時間
- ・1日、1週間の運動時間・余暇の時間
- ・精神的健康に関するもの（5つ）
- ・学年、性別等

### 5. 結果

本アンケートには高知工科大学を含む多数の大学の学生が回答している。回答人数は201人である。そのうち運動部に所属している人133名、無所属の人が66名である。また、所属している男性83名、女性50名、所属していない男性39名、女性27名となっている。

#### 図4 1日当たりの運動量



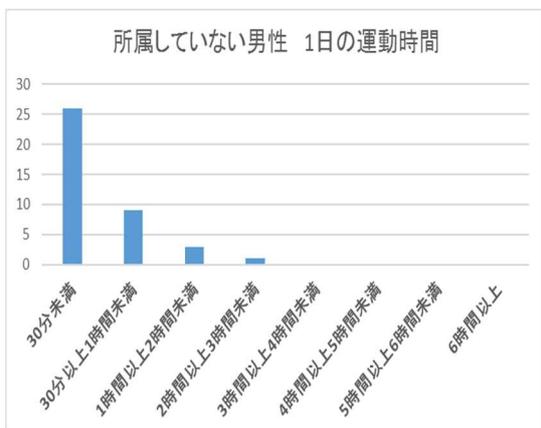


図4は運動部に所属している男性、所属していない男性の1日当たりの運動時間である。結果として運動部に所属しているほうが運動時間は多くなっている。運動部に所属している女性、所属していない女性にも図4と類似した結果が出た。

図5 1週間の中で運動している日数

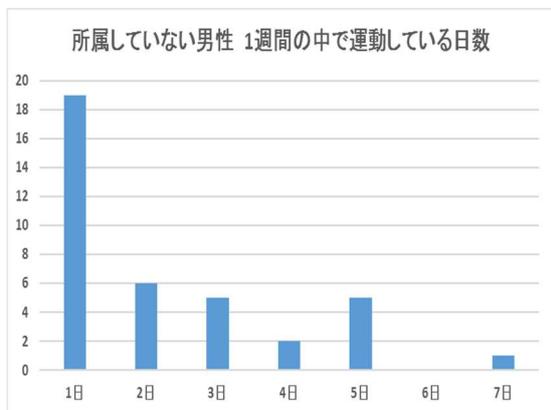
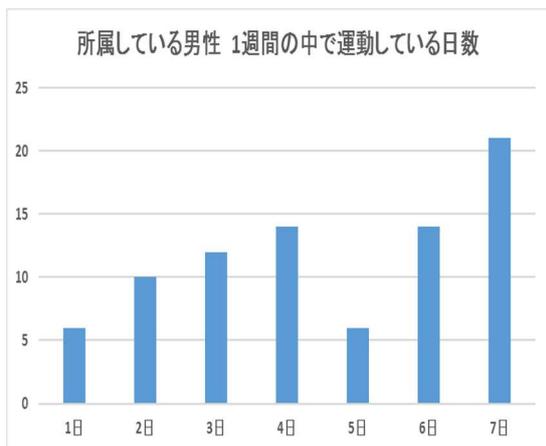


図5は1週間の中で運動している日数を示した

ものである。このグラフでも運動部に所属している人たちのほうが、所属していない人達に比べて運動している結果になっている。こちらも図4と同様、女性にも類似した結果が得られた。

図6 1日当たりの自由時間（余暇）

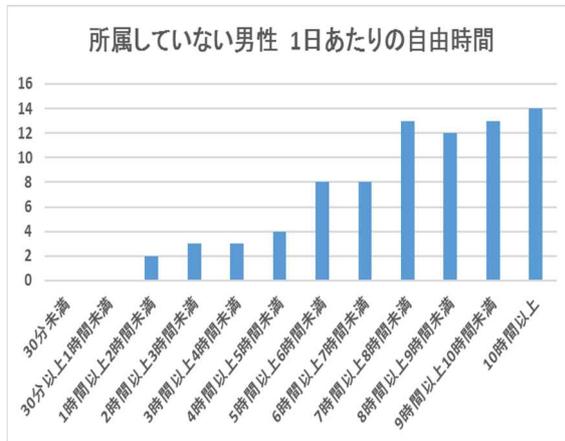
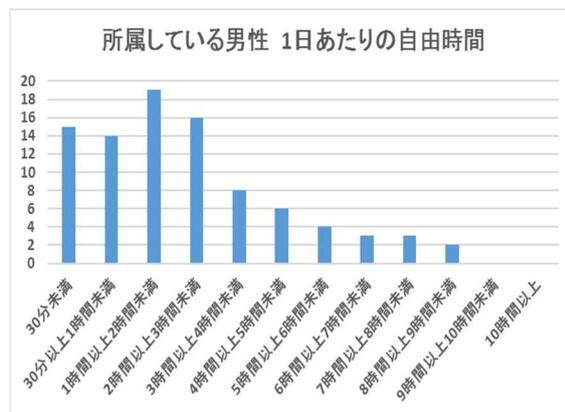


図6は運動部に所属している男性、所属していない男性の1日あたりの自由時間（余暇）である。運動部に所属している男性は2時間以上3時間未満を境として自由時間のある人が減少していることが分かる。一方で所属していない男性は4時間以上5時間未満あたりから自由時間を持つ人が増加していることが結果として表れている。こちらも図4、図5同様、女性にも類似した結果が得られた。

図7 1週間の中で自由時間(3時間以上)がある日数

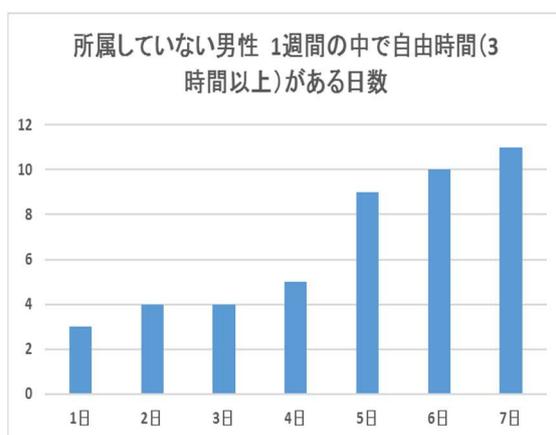
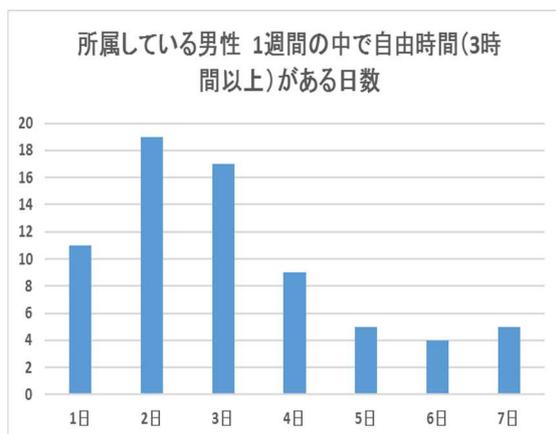


図7は運動部に所属している男性、所属していない男性の1週間の中で自由時間(3時間以上)がある日数を示したグラフである。このグラフからも運動部に所属している男性のほうが自由時間のある日数も少ないことが分かる。こちらも女性の集計データでは類似した結果が得られたためグラフは省いている。

図4～図7の結果から男女共に運動部に所属している人たちのほうが運動量が多いことがデータとして得られ、一方で自由時間(余暇)は所属していない人たちのほうが多いという結果が得られた。このことから運動部に所属している人たちの大半は運動の時間によって自由時間(余暇)が圧迫されていると考えられる。

図8 精神的健康得点



図8は運動部に所属している男女の運動時間と精神的健康得点のグラフである。運動時間低群(30分～1時間未満)、中群(1時間以上～3時間未満)、高群(3時間以上)の順でグループを作りそれぞれの精神的健康得点を示している。結果として男性は運動習慣が高い順に精神的健康得点も高い点数になっている。女性は運動習慣中群のグループが最も高い精神的健康得点となっていることがわかる。また、男女ともに運動習慣低群に位置する人た

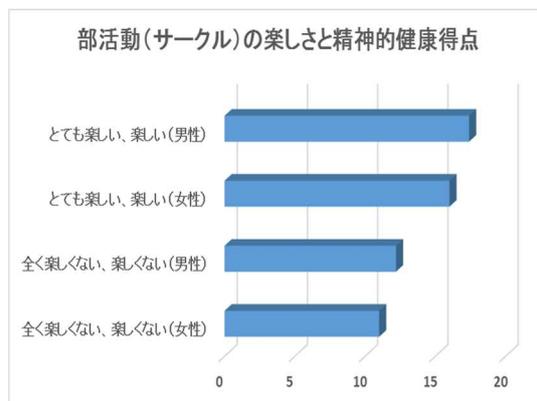
ちが最も精神的健康得点が低い結果となっている。3つ目のグラフは運動部に所属していない男女の運動時間と精神的健康得点を表したものである。所属していない人たちは運動時間が30分～1時間未満であるものが大半を占めておりその他の時間のデータがとれなかった。このグラフでは男性の精神的健康得点が1.65点ほど高くなっている。精神的健康得点は運動部(サークル)に所属している女性の運動習慣低群を除けば運動部に所属している人たちの方が高くなっていることも結果として得られた。

## 6. 考察

これまでの先行研究、本研究から生活習慣が精神的健康に影響を与えることは確実である。その生活習慣の中でも食事や睡眠といった基本的なものは望ましいものであれば精神的にもポジティブな状況を作り出す要因になっていることが本研究からも示唆された。しかし、先行研究の中で運動習慣が良好ならば精神的健康得点も高くなるというデータがある一方で、澤本(2018)の文献や本研究の女性の運動時間と精神的健康得点グラフ(図8)からは必ずしもそうでないことが結果として得られている。これについて私はいくつかの要因があると考えます。

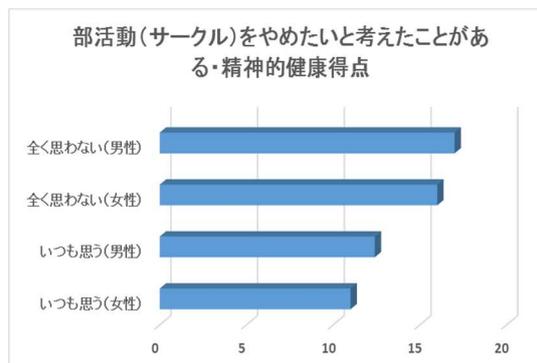
まず、運動に関しては自発的に運動する人と非自発的に運動する人の2種類に分類することができるというものである。運動部に所属している男女を対象として自発性と関係のある質問項目で部活動を楽しめているかどうかのアンケート結果を抽出してみた。

### 図9 部活動(サークル)の楽しさと精神的健康得点



結果として部活動(サークル)をととても楽しい、楽しいと回答した人たちは精神的健康得点が高くなっていた。また、自発性と関連のある部活動(サークル)をやめたいと考えたことがあるかという内容でも同じように調査してみた。

### 図10 部活動(サークル)をやめたいと考えたことがある・精神的健康得点



結果として部活動(サークル)をやめたいと全く思わないと回答した人たちは精神的健康得点が高くなり、いつも思うと回答した人たちは精神的健康得点が低くなった。

図9、図10の結果から部活動(サークル)に対してポジティブな考えを持っている人たちは精神的健康状態も良好であると言える。一方で部活動(サークル)に対してネガティブな考えを持つ人たちは精神的健康状態が不良であることが結果として得られた。これらのことから、ポジティブな考えを持つ人たちは自発的に運動に取り組んでおり、ネガティブ派は非自発的な運動、自身の望ま

ない運動を行っているのではないかと考えることができる。この自発性による影響が先行研究とは異なる結果を生んだ要因の1つであると考えられる。

次に運動習慣に関して運動量によって得点をつけるというものが要因になっていると考える。本研究および澤本（2018）の文献では運動時間が多ければ運動習慣高群へと、時間が少なければ低群へと分類していた。しかし、他の先行研究においては量や時間ではなく個人において良好か不良かの判断を任せようとして研究を行っている。そのため、運動習慣に関しての調査結果では食習慣や睡眠習慣とは異なった結果になったと考えられる。

## 7. 結論

本研究を通して大学生生活において望ましい運動のあり方と精神的健康の関係性を考察してきた。その中で結果として得られたことは、まず、「運動時間による余暇の圧迫が起きても精神的健康状態には影響が出ない」ということである。次に、運動時間に関しては図8から運動部に所属している、所属していないに関係なく30分～1時間未満の運動時間の人たちが最も精神的健康得点が低い結果となっていた。このことから毎日運動を行う時間は「1時間以上3時間未満かそれ以上の運動」が最も望ましいと考えられる。しかし、そこには自発性が関係しており、本人が望まない非自発的な運動であれば精神的健康状態にとってネガティブな影響が出ることも結果として得られているため、運動を行う際は「自発的な運動」が求められる。また、本研究では図8の結果から運動部に所属している男性よりも所属していない男性のほうが精神的健康得点が低いことが結果として得られている。図6、図7から運動部に所属している人たちよりも自由時間（余暇）が多いことは明白である。このことから自由時間（余暇）が多い

状況にあっても何らかの要因によって精神的健康にネガティブな影響を与えられていることが示唆されている。そこで私は対人関係とストレス対処法に精神的健康は大きく左右されるのではないかと考えた。この2点においては個人の性格、考え方が関係してくる。そのため同じ運動部の中でも精神的健康状態に違いが生まれ、運動部に所属していない人たちにおいても精神的健康状態にばらつきが生じたのではないだろうか。この対人関係とストレス対処法に注目して運動と精神的健康の関連性を調査することが今後の課題であると私は考える。

## 8. 参考文献

- ・大学生の精神的健康に関連する要因の文献的研究 三浦・青木（2010）
- ・大学生における睡眠の質と関連する生活習慣と精神的健康 佐々木・木下・高橋・志渡（2013）
- ・大学生の生活習慣と精神的健康に関する予備研究 徳田（2013）
- ・WHO-5精神的健康状態表（1998）
- ・大学生の食事を主とした生活習慣と精神的健康に関する研究 中山・藤岡（2011）
- ・大学生の食習慣の自己評価と生活習慣・健康状態・食生活との関連 前大道・小倉・三次・加島・山崎・森脇（2014）
- ・学生の健康白書作成に関する委員会 学生の健康白書2005
- ・男女大学生の小学生時から大学生時の生活習慣、栄養摂取および歯科保健行動に関する調査研究 愛知教育大学研究記要第49号