

<論 文>

[学生の精神衛生研究班]

## 大学生の生活と意識に関する調査研究

——生活管理能力や生活の規則性と健康意識，自己意識，時間的展望との関連——

都 筑 学 早 川 宏 子  
村 井 剛 早 川 みどり  
岡 田 有 司

### 要 約

本研究では，本学学生484名を対象に，生活管理能力，生活の規則性，主観的健康観，身体疲労，自己意識，時間的展望の関連に関する因果モデルを想定し，共分散構造分析によって，そのモデルの妥当性を検討した。得られた結果からは，想定された因果モデルの妥当性がほぼ検証された。大学生の生活活動の実態や時間の使い方についての満足度についても分析し，性差などの特徴を検討した。これらの結果にもとづいて，大学生の日常生活のあり方が彼らの主観的健康観，身体疲労，自己意識，時間的展望に与える影響について考察した。

### 1. 問題と目的

都筑ら（2009）は，本学学生933名を対象に実施した調査結果にもとづき，運動やスポーツ活動が大学生の健康意識や健康状態，食生活や生活全般に及ぼす影響を検討し，子どもの頃からの運動経験が長いほど，健康管理に気を使い，自分が健康であるという感覚を持ち，体力に自信を持つという傾向があることを明らかにした<sup>1)</sup>。それに加えて，日常生活の中での睡眠・食事・運動・休養という4つの活動の重要度配分のタイプには，睡眠・食事重視群，活動バランス重視群，睡眠重視群，睡眠・休養重視群の4つがあることを見出した。睡眠・食事重視群や活動バランス重視群は，健康管理や運動に日頃十分に気をつけていて，食生活のバランスやリズムに対しても配慮していることが示された。他方で，睡眠・休養重視群は，運動を重要で

---

本研究は，保健体育研究所倫理委員会（2009年6月9日開催）の承認を得て実施されたものである。

あると考える程度が4タイプの中で最も低く、運動が苦手で避けたいと思う学生が一定程度含まれていると考えられた。これらのことは、日常生活における活動や生活管理と健康意識・健康増進との結びつきを示すものであるといえよう。これに関連した先行研究には以下のようなものがある。

徳永・橋本（2002）は、中学生、高校生、大学生、社会人における健康度や生活習慣を分析し、大学生では、積極的健康行動、運動意図・環境、食生活状況（食事の規則性、食品のバランス）、睡眠状況（睡眠の規則性、睡眠障害）が他の年代と比較して著しく悪く、健康度・生活習慣ともに最も望ましくない年代であるという結果を得た<sup>2)</sup>。

辻・小松・成山（1992）は、2つの大学の大学生を対象に調査し、日常的な健康生活習慣を測定する6項目（運動実施、朝食摂取、偏食状況、栄養素の摂取状況、喫煙の有無、起床・就寝時刻の時刻配置）の得点にもとづいて健康生活習慣のよい方群とよくない方群の2群に分類して、身体症状や精神心理的症状の自覚症状有訴率の差を検討した。その結果、食生活の規則性が、自覚症状有訴率の差を判別するものとして大きく関与していることを見出した<sup>3)</sup>。

村松ら（2002）は、大学生において男女ともに、食習慣（食事の規則性、偏食の状況、間食習慣の状況、栄養バランスの状況）の好ましい群のセルフエスティームが高いことを明らかにした<sup>4)</sup>。

樋口・松浦（2003）は、大学生において、自己肯定感と生活習慣（起床形態、夕食摂取形態など）との関連があることを見出し、好ましい生活習慣を守っている者ほど、自己肯定感が強い傾向にあることを明らかにした<sup>5)</sup>。

國友ら（1999）は、大学生の生活習慣と健康状態について調査した結果にもとづき、食事の規則性、睡眠時間、欠食などの要因が健康状態を規定する要因として相対的に大きな影響力を及ぼしていることを示した<sup>6)</sup>。

徳永・岩崎・山崎（2004）は、大学生を対象にして、健康度・運動・食事・休養について調査し、修学状況に関して、単位取得数の少ない者ほど男女共通の傾向として、食事の規則性や嗜好品の摂取で望ましくない傾向があることを見出した<sup>7)</sup>。

以上のような結果を総合すると、食事や生活習慣における規則性と健康意識や自己意識との間には強い関係性があるといえる。ただし、食事や生活における規則性がどのようにして生じてくるのかに関しては、先行研究では明らかにされていない。都筑（1999）は、時間的展望の基礎的な認知能力として、時間管理や計画性が重要な役割を果たしていることを示している<sup>8)</sup>。時間管理や計画性は、自分自身の生活を管理する能力である。このような時間管理や計画性として発揮される生活管理能力が、実際の日常生活を規則的に実行していく際に現実的な力となると考えられるだろう。

本研究においては、生活管理能力が土台となって規則的な生活が営まれ、その結果として、主観的な健康感が生み出されたり、身体的な疲労症状が減っていき、それが肯定的な自己意識や時間的展望を高めていくという因果関係を想定する。そのような因果関係モデルの妥当性について、調査データにもとづいて検証することを目的とする。その前段階において、大学生の生活活動の実態を明らかにするとともに、時間の使い方についての満足度という点から大学生の生活意識の特質を明らかにする。

（都筑 学）

## 2. 方 法

### (1) 調査対象

調査対象者は、中央大学の多摩キャンパスに在籍する学生484名（平均年齢20歳，標準偏差1歳2ヶ月）である。対象者の属性は表1～5に示した通りである。住まい，通学方法の項目において欠損値が生じているため，結果の分析に関しては該当人数分を省いておこなった。

男女比は約1：0.8であり，比較的均衡な人数比率だった。全学（理工学部を含む）の男女比は2：1であり，それと比べると女子の割合が高かった。

学年や学部においては，男女の人数に偏りが見られた。学年に関しては，回答者のほとんど

表1 性別

	人数	%
男	267	55.2
女	217	44.8
合計	484	100.0

表2 学年

	人数	%
1年	264	54.5
2年	154	31.8
3年	46	9.5
4年	15	3.1
5年	5	1.0
合計	484	100.0

表3 学部

	人数	%
法	220	45.5
経 済	97	20.0
商	80	16.5
文	80	16.5
総合政策	7	1.4
合計	484	100.0

表4 住まい

	人数	%
自 宅	266	55.0
自宅外	216	44.6
不 明	2	0.4
合計	484	100.0

表5 主な通学手段

	人数	%
バイク・自動車	48	9.9
自転車	50	10.3
バス・電車	334	69.0
徒 歩	47	9.7
不 明	5	1.0
合 計	484	100.0

が1・2年生であった。学部は法学部が半数近くを占めた。

住まいの内訳は、自宅と自宅外の比率が約1：0.8であり、現状をおおよそ反映した構成になっていた。それにともない、通学手段もバス・電車の公共交通機関を利用する者が多くを占めていた。

## (2) 調査内容

質問紙の構成は、以下の通りである。

### ① フェースシート

性別、学年、年齢、学部、住まい、通学時間、主な通学手段。

### ② 日常生活の活動実態

Benesse教育研究開発センター（2009a）の調査を参考にして、12の活動（サークル、同好会、部活動、授業、ゼミ、資格のための勉強、アルバイト、インターンシップ、ボランティア、就職活動、友人との交際、趣味の活動）を選択し、それらの活動に対して費やしている時間とエネルギーについて、「1. 全然力を入れていない」から「5. 非常に力を入れている」までの5件法で尋ねた。そうした活動をしていない場合のために、「0. やっていない」という選択肢を用意した<sup>9)</sup>。

さらに、上記の12の活動の中で最も優先しているものを3つ選んでもらい、1位～3位をつけてもらった。

### ③ 時間の使い方の満足度

Benesse教育研究開発センター（2009b）で用いられた日頃の時間の使い方に関する満足度を聞く質問項目。時間の使い方を100点満点で評定し、0点から100点までの10点刻みの11段階の中から選択する<sup>10)</sup>。

### ④ 目標意識尺度

都筑（1999）が作成した35項目6下位尺度（将来への希望、将来目標の有無、将来目標の渴望、空虚感、時間管理、計画性）からなる項目に対して、「1. 全くそう思わない」から「5. とてもそう思う」までの5件法で回答を求めた。

### ⑤ 生活の規則性

都筑ら（2009）、國友ら（1999）、徳永・橋本（2002）、徳永・岩崎・山崎（2004）、樋口・松浦（2003）、村松ら（2002）、辻・小松・成山（1992）、で用いられた、日常生活における規則的な習慣に関係する質問を参考にして作成した12項目。「朝食を毎日食べている」などの質問に対して、「1. 全然当てはまらない」から「5. 非常に当てはまる」までの5件法で回

答を求めた。

⑥ 最近の身体状態

都筑ら（2009）で用いた身体状態について尋ねる、「頭が重くなる（痛くなる）」などの8つの質問項目。この1, 2ヶ月の間の自分の身体状態について「1. 全然ない」から「5. よくある」までの5件法で回答を求めた。

⑦ 不定愁訴

都筑（2009）で用いた不定愁訴の強さを測定する9項目のうち、「学校へ行きたくない」を除いた8項目に対して、「1. 全然ない」から「5. よくある」までの5件法で回答を求めた<sup>11)</sup>。

⑧ 主観的健康感

熊谷ら（2008）の主観的健康度を測定する視覚アナログ尺度を参考にして、自分自身の身体的・精神的・社会的・総合的な健康の感じ方について、「1. 全く健康でない」から「5. 非常に健康である」までの5件法で回答を求めた<sup>12)</sup>。

⑨ 自尊心

Rosenbergの自尊心尺度の邦訳版（都筑ら，2006）を用いて、「1. 全然当てはまらない」から「5. 非常に当てはまる」までの5件法で回答を求めた<sup>13)</sup>。

(3) 調査期日

2009年11月9日～19日

(4) 調査手続き

質問紙に回答するかどうかは自己決定できることを伝えた上で、授業時間内に質問紙を配布して調査を実施した。

（都筑 学）

### 3. 結果と考察

(1) 日常生活の活動実態

表6に示したのは、各項目における全回答者および男女別の結果である。

サークル活動に取り組む者全体の半数以上が「やや力を入れている」か「非常に力を入れている」のいずれかの項目に回答していた。

同好会に参加しているのは全体で1割程度であり、ほとんどの回答者がやっていないとの回

表6 日常生活の活動実態

		やっていない		全然入っていない		あまり入っていない		どちらでもない		やや入れている		非常に入れている	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
サークル	男	115	43.2	14	5.3	26	9.8	22	8.3	58	21.8	31	11.7
	女	90	41.5	15	6.9	26	12.0	24	11.1	50	23.0	12	5.5
	合計	205	42.4	29	6.0	52	10.8	46	9.5	108	22.4	43	8.9
同好会	男	218	84.2	9	3.5	9	3.5	4	1.5	9	3.5	10	3.9
	女	195	90.7	5	2.3	2	0.9	3	1.4	6	2.8	4	1.9
	合計	413	87.1	14	3.0	11	2.3	7	1.5	15	3.2	14	3.0
部活動	男	194	74.3	7	2.7	0	0	5	1.9	8	3.1	47	18.0
	女	176	81.5	7	3.2	1	0.5	2	0.9	5	2.3	25	11.6
	合計	370	77.6	14	2.9	1	0.2	7	1.5	13	2.7	72	15.1
授業	男	6	2.3	11	4.2	44	16.6	70	26.4	103	38.9	31	11.7
	女	3	1.4	5	2.3	26	12.0	63	29.0	92	42.4	28	12.9
	合計	9	1.9	16	3.3	70	14.5	133	27.6	195	40.5	59	12.2
ゼミ	男	122	45.9	12	4.5	23	8.6	34	12.8	47	17.7	28	10.5
	女	94	43.5	7	3.2	19	8.8	28	13.0	48	22.2	20	9.3
	合計	216	44.8	19	3.9	42	8.7	62	12.9	95	19.7	48	10.0
資格のための勉強	男	117	44.0	19	7.1	24	9.0	19	7.1	55	20.7	32	12.0
	女	85	39.2	18	8.3	25	11.5	29	13.4	39	18.0	21	9.7
	合計	202	41.8	37	7.7	49	10.1	48	9.9	94	19.5	53	11.0
アルバイト	男	110	41.5	13	4.9	17	6.4	30	11.3	60	22.6	35	13.2
	女	52	24.0	3	1.4	9	4.1	35	16.1	72	33.2	46	21.2
	合計	162	33.6	16	3.3	26	5.4	65	13.5	132	27.4	81	16.8
インターンシップ	男	225	85.6	13	4.9	11	4.2	8	3.0	5	1.9	1	0.4
	女	180	83.7	6	2.8	7	3.3	15	7.0	5	2.3	2	0.9
	合計	405	84.7	19	4.0	18	3.8	23	4.8	10	2.1	3	0.6
ボランティア	男	217	81.6	13	4.9	9	3.4	13	4.9	10	3.8	4	1.5
	女	171	78.8	9	4.1	4	1.8	14	6.5	10	4.6	9	4.1
	合計	388	80.3	22	4.6	13	2.7	27	5.6	20	4.1	13	2.7
就職活動	男	205	77.1	9	3.4	12	4.5	12	4.5	14	5.3	14	5.3
	女	174	80.6	12	5.6	6	2.8	13	6.0	4	1.9	7	3.2
	合計	379	78.6	21	4.4	18	3.7	25	5.2	18	3.7	21	4.4
友人との交際	男	9	3.4	5	1.9	19	7.2	57	21.5	98	37.0	77	29.1
	女	3	1.4	0	0	5	2.3	40	18.4	83	38.2	86	39.6
	合計	12	2.5	5	1.0	24	5.0	97	20.1	181	37.6	163	33.8
趣味の活動	男	21	8.0	5	1.9	22	8.3	69	26.1	74	28.0	73	27.7
	女	15	6.9	4	1.8	17	7.8	61	28.1	64	29.5	56	25.8
	合計	36	7.5	9	1.9	39	8.1	130	27.0	138	28.7	129	26.8

答であった。

部活動は，全体で約100名が取り組んでおり，その内約7割の者が「非常に力を入れている」と回答していることが特徴的であった。

授業に関しては，男女，全体いずれも半数以上の学生が「やや力を入れている」「非常に力を入れている」のいずれかに回答していた。

ゼミについては，全体の半数近くの学生がやっていないと回答していた。これは，調査対象者の大半が専門ゼミの設定されていない下級生であるためであろう。

資格のための勉強は，男女・合計共に半数以上の学生が取り組んでいるという結果となっていた。

アルバイトに関しては，全体で4割以上の学生が「やや力を入れている」「非常に力を入れている」のいずれかに回答していた。また，「非常に力を入れている」のみの回答率では，友人との交際，趣味の活動に次いで3番目に高く（全体：16.8%，男：13.2%，女：21.2%），授業の回答率（全体：12.2%，男：11.7%，女：12.9%）を上回っていた。

インターンシップとボランティアは，いずれも実際にかかわっている者が少ない結果であった。

就職活動に関しては，就職活動の始まる3年生以上の学生回答数が66名であるため，大多数がやっていないという回答であった。

友人との交際では，全体71%，男子学生66%，女子学生77%が「やや力を入れている」「非常に力を入れている」のいずれかに回答していた。

趣味の活動に関しては，男女，全体共に55%が「やや力を入れている」「非常に力を入れている」の回答であった。

次に，30分間隔で通学時間をカテゴリー分けし，授業と各通学所要時間別の回答結果を表した図1について説明する。顕著であったのが，2時間以上を通学時間に要する学生は，授業に非常に力を入れて取り組んでいる割合が高いことであった。

図2はアルバイトと通学時間との関連についての回答結果である。「やや力を入れている」の回答割合には多少ばらつきがあるものの，全体的には比較的類似した結果となった。

図3，図4には，友人との交際と通学時間，趣味の活動と通学時間の回答結果をそれぞれ示した。授業，アルバイト，友人との交際，趣味の活動は，今回の結果において，最も参加活動率の高い4項目であった。

表7に示したのは，学生生活上の高優先順位項目として，優先度の高い項目を上位3番目まで回答した割合である。全回答者のうちで100名以上が上位3番目までに挙げた項目は，サー

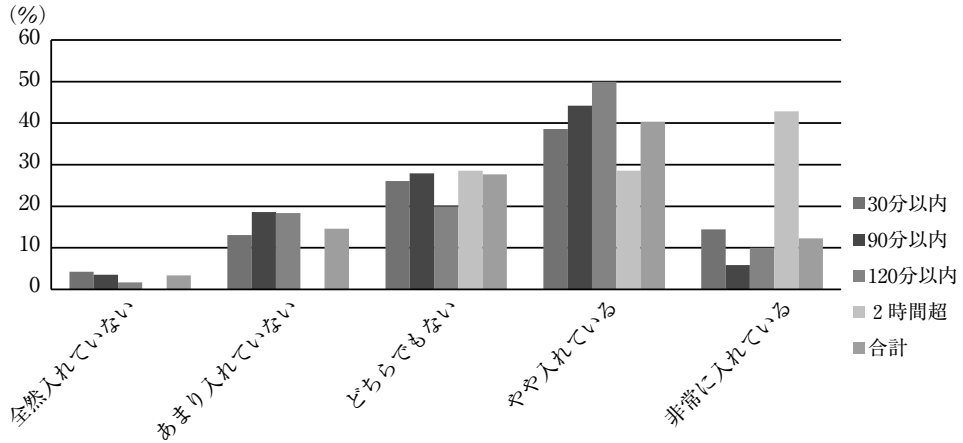


図1 通学時間と授業への取り組み方との関連

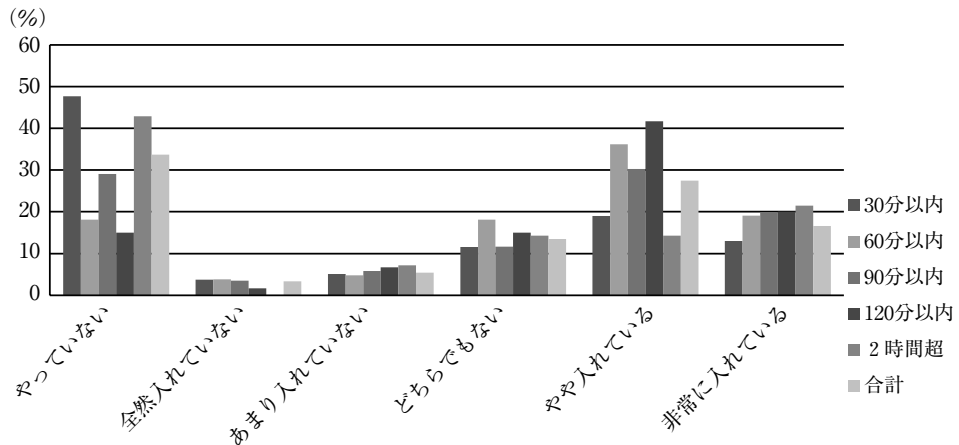


図2 通学時間とアルバイトとの関連

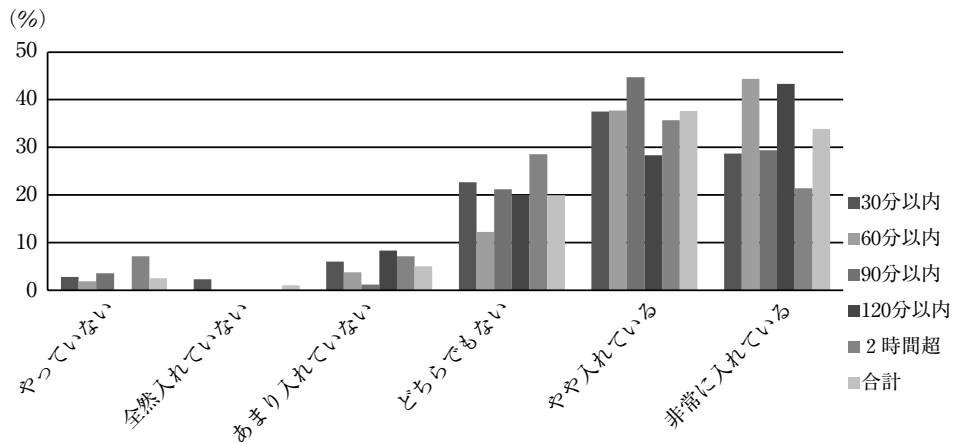


図3 通学時間と友人との交際との関連



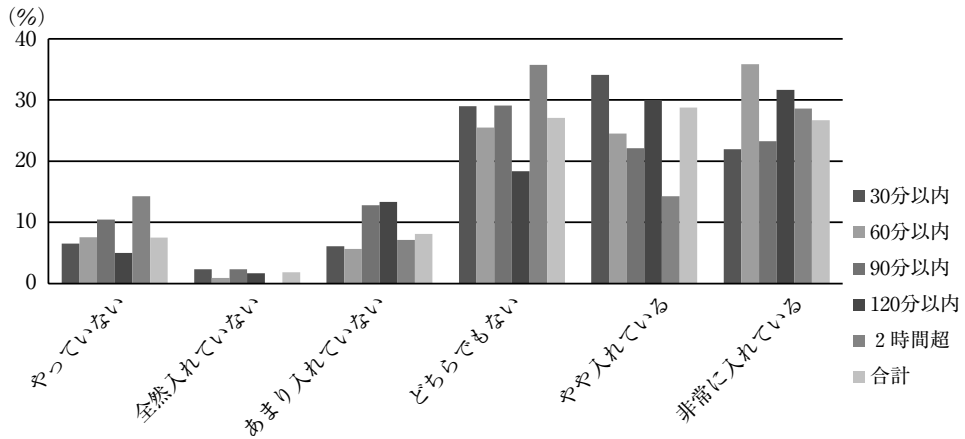


図4 通学時間と趣味の活動との関連

表7 優先順位の高い活動と各項目別全体数に占める割合

(%)

	性別		学部				総政
	男	女	法	経済	商	文	
サークル	33	29	30	38	29	33	14
授業	51	61	55	57	41	69	43
資格のための勉強	25	17	23	26	30	4	14
アルバイト	34	51	42	41	35	44	86
友人との交際	55	69	59	66	60	68	14
趣味の活動	33	27	30	32	23	35	29
人数	267	217	220	97	80	80	7

	住まい		通学時間5群				
	自宅	自宅外	30分以内	60分以内	90分以内	120分以内	2時間超
サークル	36	26	29	41	28	30	36
授業	53	57	56	49	58	53	79
資格のための勉強	21	23	21	21	22	20	29
アルバイト	52	30	31	50	51	53	43
友人との交際	64	57	56	71	62	63	64
趣味の活動	27	33	31	32	28	30	29
人数	266	216	216	106	86	60	14

クル、授業、資格勉強、アルバイト、友人との交際、趣味の活動の以上6項目であった。

サークル活動が、各項目に該当する学生のそれぞれ約30%前後に優先活動として意識されていることがわかった。

授業に関しては、通学2時間以上を要する学生は79%が3位までに挙げているが、他項目においては概ね各項目、41～69%と半数の学生が授業を優先順位が高い活動として考えていることがわかった。

資格のための勉強については、4～30%と授業ほどの優先活動ではないことが窺える。

アルバイトについては、表6において、授業よりも高い回答率であることを述べたが、30%～86%と幅広い範囲の結果となった。女子の51%、自宅外の学生30%に対し、自宅の学生52%が特徴的であった。

友人との交際に関しては、総合政策学部生の14%はサンプル数が7名と少ないこともあるが、他項目が全て50%以上であることと比較しても、極端に低い結果であった。

趣味の活動に関しては、各項目とも23～35%の範囲内にあり、比較的安定した結果となった。

以上、生活実態に関する結果を述べてきた。これより、学生が優先的に実施する活動を高い順から述べると、友人との交際、授業、アルバイト、サークル、趣味の活動、資格のための勉強の順番となる。

友人との交際、授業が他よりも優先されることについては、社会的な生活、学生生活を送る上で当然と、容易に理解できるが、サークルや趣味の活動よりもアルバイトが優先されている現状は、社会情勢も加味して考えねばならないように思える。4,070名の大学生を対象に調査した、Benesse教育研究開発センター(2009a)の報告でも、大学生のアルバイトの実施状況は63.7%で、サークルや部活動の参加状況の49%より高く、費やす時間は2倍以上、費やす日数も多い結果となっている。景気が悪いと言われる今日の日本において、大学生の学生生活へもその影響が及んでいると考えられ、好きなことを実施する以前の問題として、金銭的な準備が必要であり、その負担を学生自らが担わなければ、活動自体ができなくなっているとも思われる。

このようなことから、勉強と遊びの活動に加え、アルバイトに多くの時間を割く分、睡眠時間を削ることにつながり、生活リズムが乱れ、昔に比べて近年急増しつつある体調不良や学生の本分である授業に支障をきたすなどの現象が引き起こされているとも考えられる。

(村井 剛)

## (2) 日頃の時間の使い方

表8に示したのは、日頃の時間の使い方についての得点分布である。この分布にもとづきながら、30点以下を「低満足群」、40～70点を「中満足群」、80点以上と答えた層を「高満足群」と分類した。以下これらの3群とそれぞれの項目との関連について分析する。

表8 時間の使い方の得点分布

	人 数	%
0点	9	1.9
10点	15	3.1
20点	28	5.8
30点	43	8.9
40点	63	13.0
50点	82	16.9
60点	88	18.2
70点	98	20.2
80点	39	8.1
90点	11	2.3
100点	8	1.7
合 計	484	100.0

## ① 時間の使い方満足度と男女との関係

時間の使い方で、「高満足」群の男性は15.4%で、女性は7.8%だった。しかし男性の21.0%が時間の使い方で「不満足」群であり、女性では18.0%が「不満足」群だった。残り男性の63.7%、女性の74.2%は、中程度満足（まあまあの使い方であるという捉え方）をしていた。

表9 性別と時間の使い方の関連

	低満足群 (30点以下)	中満足群 (40～70点)	高満足群 (80点以上)
男	56 21.00%	170 63.70%	41 15.40%
女	39 18.00%	161 74.20%	17 7.80%
合 計	95 19.60%	331 68.40%	58 12.00%

## ② 時間の使い方満足度と学部との関係

法学部の学生の70.0%が時間の使い方に対して「中満足群」であり、残りが「高満足群」

と「低満足群」に同じような割合で分かれた（「高満足群」14.5%、「低満足群」15.5%）。経済学部の学生は59.8%が「中満足群」で、32.0%が「低満足群」、8.2%が「高満足群」、商学部では「中満足群」が66.3%で、「低満足群」は20.0%、「高満足群」は13.8%だった。文学部の学生の78.8%は「中満足群」で、13.8%が「低満足群」、7.5%が「高満足群」だった。総合政策学部の学生は「中満足群」42.9%に対して、「低満足群」も42.9%で、「高満足群」は14.3%であった。時間の使い方に非常に満足をしているのは法学部の学生（14.5%）と総合政策学部の学生（14.3%）、商学部の学生（13.8%）であり、時間の使い方に満足をしていないのは、総合政策学部の学生（42.9%）と経済学部の学生（32.0%）で特に顕著に現れていた。

表10 学部と時間の使い方の関連

	低満足群 (30点以下)	中満足群 (40～70点)	高満足群 (80点以上)
法	34 15.50%	154 70.00%	32 14.50%
経済	31 32.00%	58 59.80%	8 8.20%
商	16 20.00%	53 66.30%	11 13.80%
文	11 13.80%	63 78.80%	6 7.50%
総政	3 42.90%	3 42.90%	1 14.30%
合計	95 19.60%	331 68.40%	58 12.00%

### ③ 時間の使い方満足度と住まいとの関係

自宅通いの学生も自宅外からの通学形態を取る学生も、「中満足群」が大半で、「自宅から通う」70.7%、「自宅外」65.7%であった。こうした中で「高満足群」である学生については、「自宅から」が9.8%であったのに対して、「自宅外から」は14.8%と若干高い値を示していた。

表11 住まいと時間の使い方の関連

	低満足群 (30点以下)	中満足群 (40～70点)	高満足群 (80点以上)
自宅	52 19.50%	188 70.70%	26 9.80%
自宅外	42 19.40%	142 65.70%	32 14.80%
合計	94 19.50%	330 68.50%	58 12.00%

## ④ 時間の使い方満足度と通学時間との関係

通学に要する時間を5群に分けて、時間の使い方の満足度とクロス集計したものが表12である。時間の使い方で「高満足」を感じる者は、30分以内14.3%と一番高く、2時間以上の通学時間層では、28.6%が「不満足」を感じている。通学に時間がかかる度合いの大きさと、自分の時間の使い方の満足度とに大いに関連があるようである。

表12 通学時間5群と時間の使い方の関連

	低満足群 (30点以下)	中満足群 (40～70点)	高満足群 (80点以上)
30分以内	43 19.80%	143 65.90%	31 14.30%
60分以内	21 19.80%	76 71.70%	9 8.50%
90分以内	19 22.10%	56 65.10%	11 12.80%
120分以内	8 13.30%	46 76.70%	6 10.00%
2時間超	4 28.60%	9 64.30%	1 7.10%
合計	95 19.70%	330 68.30%	58 12.00%

## ⑤ 時間の使い方満足度と通学方法との関係

時間の使い方非常に満足している層の内訳をみると、「バイク・自動車」を使用している者が18.8%、「自転車」14.0%、「バス・電車」10.5%、「徒歩」10.6%と続く。逆に時間

の使い方に満足をしていないという層は、「自転車」使用の学生が26.0%と高く、「徒歩」25.5%、「バス・電車」18.4%、「バイク・自動車」16.7%という順で続く。自転車通学と徒歩通学の学生が、時間の使い方です満足をしていない層が多くなっている。前述の通学にかかる時間の量とも大いに関係しているであろう。

表13 通学方法と時間の使い方との関連

	低満足群 (30点以下)	中満足群 (40～70点)	高満足群 (80点以上)
バイク・自動車	8 16.70%	31 64.60%	9 18.80%
自転車	13 26.00%	30 60.00%	7 14.00%
バス・電車	62 18.60%	237 71.00%	35 10.50%
徒 歩	12 25.50%	30 63.80%	5 10.60%
合 計	95 19.80%	328 68.50%	56 11.70%

(早川宏子・早川みどり)

### (3) 尺度の構成

#### ① 時間的展望

目標意識尺度に関しては、都筑（1999）において信頼性と妥当性の検討がおこなわれているので、下位尺度の合成得点を求めた。6つの下位尺度の平均値と標準偏差は、表14に示した通りである。

表14 目標意識尺度の下位尺度の得点

	項目数	平均値	標準偏差
将来への希望	10	2.96	0.79
将来目標の有無	5	3.41	0.96
計画性	5	2.93	0.83
時間管理	5	2.82	0.87
将来目標の渴望	5	4.14	0.68
空虚感	5	2.93	0.91

## ② 生活の規則性

主成分分析をおこなったところ3つの主成分が抽出されたが，表15に示されたように，1項目（気分転換をするのが上手な方だ）を除いて第1主成分に因子負荷量が高かったので一因子構造であると考えた．合成得点の算出に当たっては，12項目全てを使用することとした．合成得点の平均値は2.90，標準偏差は0.72であった．各項目の平均値と標準偏差は，表15の通りである．

表15 生活の規則性に関する主成分分析の結果

	第1主成分	平均	SD
朝食を毎日食べている	.453	3.88	1.39
約束の時間を守る方だ	.427	4.01	1.12
健康のために適度の運動をしている	.462	3.37	1.32
生活リズムを整えるように気をつけている	.793	3.12	1.29
早寝早起きの方である	.823	2.59	1.35
生活のめりはりをつけて過ごしている	.776	2.71	1.20
朝なかなか起きられないことがある	-.396	3.62	1.29
規則正しい生活をしている	.824	2.75	1.25
気分転換をするのが上手な方だ	.212	3.21	1.19
ダラダラと時間を過ごすことが多い	-.459	3.72	1.10
夜遅くまで起きていることがある	-.589	3.98	1.14
食事の時間が不規則になりがちだ	-.579	3.56	1.27

## ③ 身体状態

主成分分析の結果，表16に示したような1つの主成分しか抽出されなかったので一因子構造であると考えた．8項目の合成得点の平均値は2.15，標準偏差は0.87であった．各項目の平均値と標準偏差は，表16の通りである．

表16 最近の身体状態の主成分分析の結果

	第1主成分	平均	SD
頭が重くなる（痛くなる）	.768	2.48	1.41
めまいがすることがある	.774	2.20	1.30
食欲がない	.545	1.80	1.06
便秘をする	.547	2.01	1.26
動悸や胸が苦しくなる	.691	1.82	1.16
お腹が痛くなる	.686	2.60	1.43
胸やけがする	.680	1.73	1.05
立ちくらみがする	.736	2.60	1.43

## ④ 不定愁訴

主成分分析の結果、表17に示したような1つの主成分しか抽出されなかったので一因子構造であると考えた。8項目の合成得点の平均値は2.64、標準偏差は0.89であった。各項目の平均値と標準偏差は、表17の通りである。

表17 不定愁訴の主成分分析の結果

	第1主成分	平均	SD
肩がこる	.472	3.07	1.59
運動していないときでも疲れやすい	.718	2.95	1.44
夜、なかなか眠れないことがある	.623	2.81	1.53
なんとなくさびしい	.723	3.06	1.39
すぐに不安になる	.800	2.91	1.39
イライラしている	.754	2.76	1.32
ご飯を食べたくない	.486	1.63	0.96
何をしても楽しくない	.648	1.93	1.10

## ⑤ 主観的健康感

主成分分析の結果、表18に示したような1つの主成分しか抽出されなかったので一因子構造であると考えた。4項目の合成得点の平均値は3.67、標準偏差は0.80であった。各項目の平均値と標準偏差は、表18の通りである。

表18 主観的健康感の主成分分析の結果

	第1主成分	平均	SD
身体的な健康度（睡眠や食欲など）	.660	3.81	0.98
精神的な健康度（充実感など）	.861	3.42	1.11
社会的な健康度（対人関係など）	.831	3.72	0.98
総合的な健康度（全般的な健康）	.922	3.76	0.87

## ⑥ 自尊心

主成分分析の結果、2つの主成分が抽出されたが、表19に示されたように、全ての項目において第1主成分に因子負荷量が高かったので一因子構造であると考えた。合成得点の算出に当たっては、10項目全てを使用した。合成得点の平均値は3.27、標準偏差は0.40であった。各項目の平均値と標準偏差は、表19の通りである。



表19 自尊心の主成分分析の結果

	第1主成分	平均	SD
私は、全体的に自分自身に満足している	.701	2.97	1.15
ときどき、自分は良くないと考えることがある	-.441	3.63	1.00
私は他の人と同じくらいに物事をなすことができる	.633	3.38	0.99
自分には、自慢できるものがあまりないと感じている	-.636	3.25	1.13
ときどき、自分は役に立たない人間だと思ふことがある	-.701	3.16	1.19
私は、自分に対して肯定的な態度を持っている	.701	3.16	1.05
自分に対してもっと自信が持てたらと思う	-.476	3.84	1.07
自分には、良いところがたくさんあると感じている	.730	2.94	0.99
自分はいつでも失敗ばかりしていると思ってしまう	-.683	3.03	1.11
自分は、少なくとも他の人々と同じくらいに価値のある人間であると思う	.720	3.37	1.03

(都筑 学)

#### (4) 共分散構造分析による検討

本研究では、規則正しい生活習慣や生活スタイルには時間管理や計画性が関係しており、生活の規則性・時間管理は身体的健康を介して自尊心・将来への希望に影響を与えるという因果関係を想定した。この因果モデルにもとづき共分散構造分析を行った。有意確率5%以上のパスを削除してモデルを修正した結果、最終的に図5の結果が得られた。

モデルの適合度は  $\chi^2(29) = 60.21(n.s.)$ ,  $CFI = 1.00$ ,  $RMSEA = .08$  であり,  $RMSEA$  はやや高かったが許容範囲内の値が得られた。そのため、想定された因果モデルは妥当であることが示された。

図5より、時間管理 ( $\beta = .22$ ) と計画性 ( $\beta = .32$ ) は生活の規則性・生活管理に正の影響を与えていた。また、生活の規則性・生活管理は身体状態 ( $\beta = -.14$ ) と不定愁訴 ( $\beta = -.27$ ) には負の影響を与えており、主観的健康 ( $\beta = .41$ ) には正の影響を与えていた。そして、不定愁訴は自尊心 ( $\beta = .22$ ) に正の影響を与えている一方、将来への希望 ( $\beta = -.20$ ) には負の影響を与えていた。主観的健康は、自尊心 ( $\beta = .24$ )、将来への希望 ( $\beta = .35$ ) とともに正の影響を与えていた。身体状態から自尊心、将来への希望に対しては有意なパスは引かれなかった。

以上の結果から、時間を管理でき計画性のある学生ほど規則正しい生活を送っており、規則正しい生活が不定愁訴の低減や主観的な健康度の向上につながると考えられる。そして、不定愁訴が少なく健康だと感じられている学生ほど将来への希望を持ちやすいといえる。しかし、

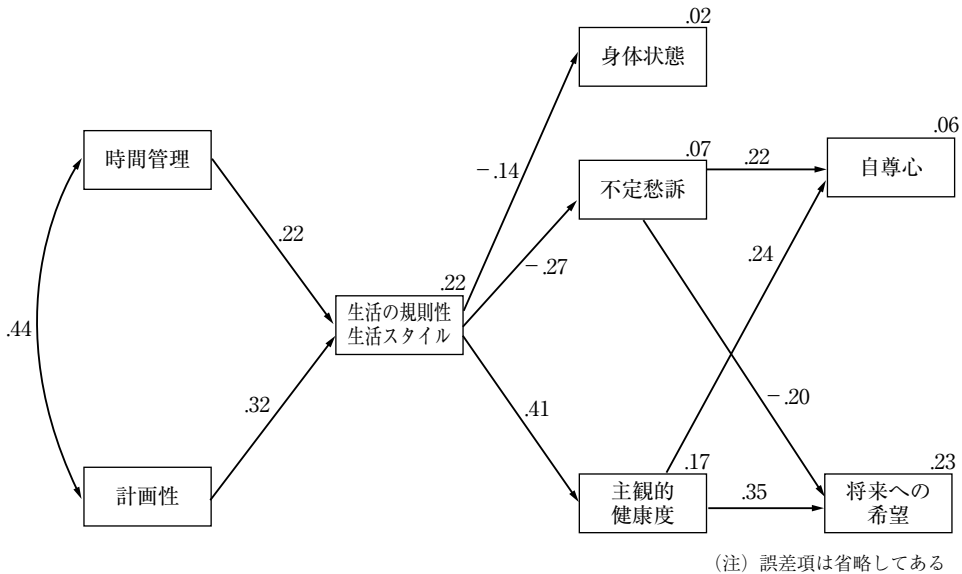


図5 生活の規則性・生活管理が身体的健康を介して自尊心・将来への希望に与える影響

自尊心については健康だと感じられていることが自尊心を高める一方で、不定愁訴の多いことも自尊心の高さにつながっていた。このことの解釈は難しいが、結果を踏まえると自分の健康状態に対する肯定的評価と否定的評価は単純に相反する関係にはないと考えられる。そして、不定愁訴をストレス反応と考えると、健康だと感じている一方で生活の中にストレスが存在することが自尊心の高さにつながっている可能性があるだろう。

(岡田有司)

#### 4. まとめと今後の課題

本研究では、大学生における生活管理能力、生活の規則性、主観的健康観、身体疲労、自己意識、時間的展望の関連に関する因果モデルを想定し、本学学生484名を対象とした質問紙調査のデータにもとづいて、そのモデルの妥当性を検討した。その結果、大学生の生活管理能力に基礎づけられた日常的な規則正しい生活が営まれ、その結果として、主観的な健康感が増大し、身体的な疲労症状が減ることが明らかになった。また、そのことによって、肯定的な自己意識や時間的展望が高められていくことも明らかになった。

都筑(1999)は大学生のアイデンティティと時間的展望との関連について実証的に検討したが、本研究で得られた知見は、自己意識や時間的展望を形成する土台には、大学生の生活管理

能力や生活の規則性やライフスタイルというものが存在することを示したという点で、これまでにない成果をあげたといえるであろう。大学生の生活実態から生み出される彼らの意識を検討した研究は少なく、今後さらに大学生の生活に即した質問項目を作成し、研究成果を精緻化していくことが求められている。

（都筑 学）

## 文 献

- 1) 都筑学・舟橋一郎・八島健司・早川宏子・村井剛・早川みどり・半澤礼之（2009）大学生の運動・スポーツ経験が身体・健康意識に及ぼす影響 中央大学保健体育研究所紀要27, 1-18.
- 2) 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, 57-67.
- 3) 辻忠・小松敏彦・成山公一（1992）ライフスタイルと健康調査票THIとの関連—簡易調査による検討— 大阪外国語大学論集8, 191-205.
- 4) 村松常司・吉田正・村松園江・廣紀江・平野嘉彦・金子修己・谷和美（2002）大学生の食生活習慣とセルフエスティームに関する研究 愛知教育大学保健管理センター紀要1, 17-25.
- 5) 樋口義之・松浦賢長（2003）大学生における自己肯定感と生活習慣との関連に関する研究 福岡県立大学看護学部紀要1, 65-70.
- 6) 國友宏渉・江上いすず・長谷川昇・鈴木真由子（1999）学生の健康に及ぼす生活習慣の影響 名古屋文理短期大学24, 75-79.
- 7) 徳永幹雄・岩崎健一・山崎先也（2004）学生の運動及び修学状況と健康度・生活習慣に関する研究 第一福祉大学紀要1, 59-73.
- 8) 都筑学（1999）大学生の時間的展望—構造モデルの心理学的検討— 中央大学出版部.
- 9) Benesse教育研究開発センター（2009a）大学生の学習・生活実態調査報告書 研究所報Vol.51.
- 10) Benesse教育研究開発センター（2009b）放課後の生活時間調査報告書—小・中・高校生を対象に— 研究所報Vol.55.
- 11) 都筑学（2009）中学校から高校への学校移行と時間的展望—縦断的調査にもとづく検討— ナカニシヤ出版.
- 12) 熊谷幸恵・森岡郁晴・吉益光一・富田容枝・宮井信行・宮下和久（2008）主観的な精神健康度と身体健康度，社会生活満足度および生きがい度との関連性—性およびライフステージによる検討— 日本衛生学雑誌63, 636-641.
- 13) 都筑学・舟橋一郎・早川宏子・八島健司・早川みどり（2006）大学生の大学生活への適応過程に関する研究（9）—4 コホートの縦断的データの分析から— 中央大学保健体育研究所紀要24, 1-19.