

大阪経済法科大学学生における 健康の意識・実態に関する調査・研究

中 澄 孝 司 ・ 木 谷 織 信

はじめに

我々の生活基盤となる「健康」のとらえ方は歴史とともに変遷しているが、WHO（世界保健機構）の提唱している定義（単に病気ではない、虚弱でないというだけでなく、心身ともに良好な状態にあること、さらには、社会的にも良好な状態にあること）が現在でも受け継がれている。また、身体を生理学的にみた場合、¹⁾ クロード・ベルナードは「外部環境の変動に対する内部環境の恒常性」が健康であると述べている。「健康」の定義はさまざまな解釈がなされ理想的な健康像を浮かびあがらすことは不可能に近い。いわば健康とは疾病有無とは関係なく、人間としての社会活動（社会・生活環境）に対応できる状態であると考えたい。また、社会環境が及ぼす影響力は人間にとって脅威であり、それによって左右されることは十分に理解できるところである。

今日の現代社会を眺めると生活様式の多様化に伴い、急速にあらゆる環境の変化・変貌をなし遂げている。それにより、生活のリズムの不規則化を起したり、社会の複雑化に伴うストレスが増大、運動不足による心身の弱体化を招いたり、その上食生活にも変化が生じ、栄養のバランス、過食による肥満、新たな健康に関する問題が生じてきている。このような現代社会環境の中で、我々の生活基盤となる「健康」について、どのような意識をもって健康の保持増進に対応していくべきかが大きな課題である。

ある調査²⁾によると、50歳以上の年齢では生活していく中で「健康」に対して半数以上の人々が、不安を抱き生活している。しかも、年代が上がるにした

がって健康に対する「不安」度が増大する傾向を持っているとも報告されている。

今後、「健康」に関する様々な不安や課題、問題点に直面し対応することが必要であろう。現代に生きるものとして、ただ単に生きて生活を営み積み重ねるだけでなく、より積極的に今後の社会を生き抜くためにも健康的で自主的な生活の管理や生活習慣の確立に努めるべきである。

大学生の生活は、現代社会の中で青年層という特定の部分社会に共通して持たれている意識と行動を有し、独自の生活スタイルを持っている。大阪経済法科大学生においても、外部から眺めるだけではなく一步踏み込み、生活における「健康」への意識や生活習慣の概要を明らかにし、今後、彼らのより充実した豊かな生活を送れる資料として活用しようとするものである。

大阪経済法科大学に入学し、約1年を迎える時期で学生生活にも慣れて、学校内外においても充実している日々でもある1月12日～1月13日を調査期間にした。1年次生452名の年齢別では、18歳が68名（15.1%）、19歳が234名（51.7%）、20歳が115名（25.5%）と18歳、19歳、20歳に集中している。満19歳に達している学生が全体の約65%以上でほぼ現役で入学していると推測される。また、約25%以上に当たる学生は浪人学生と推測される。中心年齢は、1年次生であるが18歳から20歳までの3階層にあたり、研究にあたっては十分に考慮した上で報告したい。

研究方法

- 1）調査対象：大阪経済法科大学、法学部（法律学科1年次生）、経済学部（経済学科1年次生）計452名である。1年次生（法律学科 255名、経済学科 197名）であり、1年次生全体の35%である。
- 2）調査期間：平成7年1月12日～1月13日までを調査期間とした。
- 3）調査方法：私案の質問用紙を用いた。調査質問用紙の回収を高めるために、

1 年次生の体育実技 1 の授業が最終日にあたり教室での講義中に、配布し、出席している学生に直接記入してもらった。

- 4) 調査内容：質問用紙の内容は、下図のとおりである。学生生活に関する項目を取り上げた（①嗜好品について「喫煙・飲酒」 ②運動の実施状況について ③食事について ④生活のリズム・習慣について ⑤健康状態、健康管理について）からなるアンケート用紙を配布し回答を求めた。

大学生における健康の意識・実態に関する調査、研究

（調査用紙）

- | | |
|---|---|
| <p>(1) 自分の健康が気になりますか。</p> <p>1) 非常に気になる</p> <p>2) たまに気になる</p> <p>3) まったく気にならない</p> <p>(2) 健康に関する記事を読みますか。</p> <p>1) 注意して読む</p> <p>2) たまに読む</p> <p>3) まったく読まない</p> <p>(3) あなたの健康状態について。</p> <p>1) とても良い</p> <p>2) 良い方である</p> <p>3) 普通</p> <p>4) 悪い</p> <p>4) 「悪い」と答えた人、なぜですか。</p> <p>1) アルバイトで疲れている</p> <p>2) 身体的（クラブ・サークル活動）な疲労感</p> <p>3) 精神的なストレスを受けている</p> <p>4) 病気にかかっている</p> <p>5) その他</p> <p>(4) あなたは独自の健康法を持っていますか。</p> <p>1) はい。</p> <p>2) いいえ。</p> <p>1) 「はい」と答えた人、その理由を書い
てください。</p> <p>()</p> | <p>(5) あなたは、自分の健康管理について何
か心掛けていますか。</p> <p>1) 栄養・食事に注意している</p> <p>2) 睡眠・休養を良くとる</p> <p>3) スポーツ・体操等の運動をする</p> <p>4) 規則正しい生活をする</p> <p>5) 定期的に健康診断をする</p> <p>6) お酒やタバコを控えめにしている</p> <p>7) 特に何もしない</p> <p>(6) 酒、ビール、ウィスキーを飲みますか。</p> <p>1) 毎日飲む 2) 時々飲む</p> <p>3) たまに飲む 4) まったく飲まない</p> <p>1) 2) 3) と答えた人、どのぐらい飲みま
すか。</p> <p>お酒の種類 ()</p> <p>飲 酒 量 ()</p> <p>(7) あなたはタバコを吸いますか。</p> <p>1) はい。 2) いいえ。</p> <p>「はい」と答えた人、1 日は何本程度</p> <p>1) 10本以内 2) 11本～20本</p> <p>3) 21本～30本 4) 30本以上</p> <p>「はい」と答えた人、現在の健康状態は</p> <p>1) とても良い 2) 良い方である</p> <p>3) 普通 4) 悪い</p> <p>(8) あなたは、身体を動かすのが好きですか。</p> <p>1) 大変好き 2) 少し好き</p> <p>3) 普通 4) あまり好きではない</p> <p>5) 好きではない</p> |
|---|---|

(9) 体育の授業以外で運動を行っていますか。

- 1) はい。 2) いいえ。
「はい」と答えた人、1日どの程度の時間ですか。

- 1) 15分程度
2) 16分～30分程度
3) 31分～60分程度
4) 60分以上

(10) どのような運動・活動をしていますか。

- 1) 大学のクラブ・体育系のサークル活動
種 目 ()
2) 地域のスポーツクラブで活動している
種 目 ()
3) 有料フィットネスクラブで活動している
4) ジョギングしている
5) 体育館・グラウンドの利用（昼休み）
種 目 ()
6) その他 ()

(11) 学校以外の余暇時間はどのように過ごしていますか。

- 1) テレビをみる 2) 読書をする
3) 運動をする 4) グロ寝をする
5) その他 ()

(12) 生活のリズムについて。

- 1) 規則正しい
2) 時々リズムが乱れる
3) いつも乱れる

(13) 休養について。

- 1) 毎週2日は休める
2) 週1日は休める
3) ほとんど休めない

(14) 疲労感について。

- 1) 疲れてもすぐに回復する
2) 疲れが残る
3) いつも疲れている

(15) 気分転換について。

- 1) 陽気で気分転換できる
2) なかなか転換出来ない
3) いつも気になっている

(16) 睡眠について。

- 1) 十分に眠っている
2) あまりよく眠れない
3) 不眠がち

(17) あなたの平均睡眠時間は。

- 1) 4～5時間程度
2) 5～6時間程度
3) 6～7時間程度
4) 7～8時間程度
5) 8～9時間程度

(18) 食事は規則的ですか。

- 1) 規則的です 2) 時々不規則になる
3) いつも不規則

(19) 朝食を抜くことがありますか。

- 1) ある 2) 時々ある
3) ない

「ある」と答えた人、

- 1) 朝起きるのが遅い
2) 用意してくれる人がいない
3) 朝食を作るのが面倒
4) 減量をしようとしている
5) その他 ()

(20) 食品の種類と変化について。

- 1) 食品数多く、内容に変化
2) 時々気をつける
3) あまり気にしない

(21) あなたの年齢は。

- 1) 18歳 2) 19歳
3) 20歳 4) 21歳

() 学部 () 学科
() 学年

長時間ご協力有難うございました。

表 1 あなたはタバコを吸っていますか

学部 項目	法 学	経 済	計
は い	114名	91名	205名 (45.5%)
いいえ	140名	106名	246名 (54.5%)
計	254名	197名	451名 (100.0)

無回答 1 名

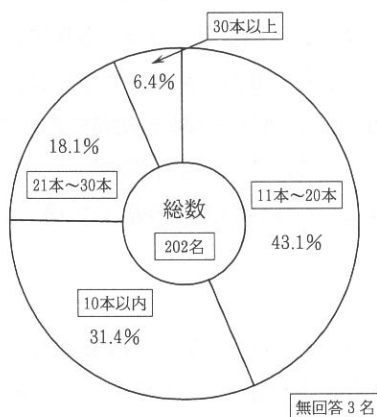


図 1 「はい」と答えた人、1日に何本程度ですか

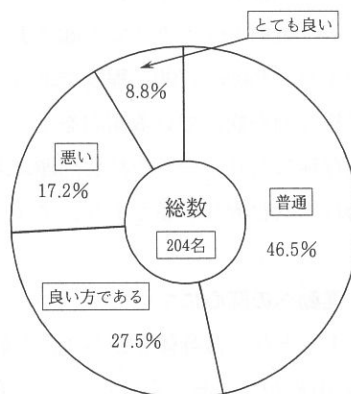


図 2 現在の健康状態は

5) 結果と考察

①嗜好品（喫煙・飲酒）について

(1) あなたはタバコを吸っていますかについて質問した結果、表 1 に示すように「いいえ」と回答した学生は過半数の54.5% (246名) であった。一方、喫煙をしている学生は45.5%に達し、図 1 で示すように 7 割の学生達が日に 1 ～20本まで吸っていることが判明できた。吸っている実年数は、判明できないものの低年齢化現象の兆しがあると予想される。未成年ではタバコを吸っては

いけないことを知りながら……。図2でのあなたの現在の健康状態の問いかけに、「普通」・「良い方である」・「とても良い」と全体8割以上の学生が回答した。しかし、現実には「悪い」と身体の不調を訴えている17.2%の学生達は、日に20本以上（24.5%）喫煙しての原因で影響を受けているのかは判断できないが、喫煙が長期間に亘って続くと身体に悪影響を及ぼすことは確かである。現代社会で喫煙運度はおおいに盛り上がっているにもかかわらず、学生社会における喫煙に対する彼らの意識や行為は逆行しているように推測される。

（2）酒・ビール・ウィスキーを飲みますかについて調査した結果は、図2で示すように、たまに（44%）、時々（34.6%）と飲まない（17.6%）、毎日（3.8%）の順であった。酒の種類では圧倒的にビールが多く、「酒」・「ウィスキー」・「焼酎」・「カクテル」順であった。また、飲酒量は、さほど多量ではないが1日に350cc～700cc程度である。しかし、毎日飲むと回答した学生は、多種多様な酒を飲んでいる傾向を示した。近年、若年層や主婦が短期間でアルコール依存症になり、一つの社会問題にもなっている。また、学生間ではコンパや会合など飲む機会が多くあり、アルコールとの付き合い方を指導していきたい。

②運動への関心について

（1）あなたは身体を動かすのが好きですかについて表2の結果である。451名中約70%にあたる315名が「大変好き」・「少し好き」と回答した。一般的に「遊び」的要素の運動から勝敗を争う「競技スポーツ」まで、どのような程度の「活動」かは判明しにくい、が運動に参加する意識や意欲を有していると推測される。また、1割に満たない（33名）の「余り好きではない」・「好きではない」と回答した学生達も少数いた。少数派であるが、身体を「運動」が嫌いな理由はさておき、このような意見をもつ学生の存在が実態として浮かびあがった。しかし、運動は広義に解釈すれば「歩く・走る……etc」など、身体を動かすすべての「活動」を「身体運動」と位置づけられる。この観点でからすれば身近な日常生活の中に存在し、生活行動の中に求められている活動をもっと大切な身体運動と考えてほしいものである。

（2）実際に運動を行っていますかについて図3で示すように前項の「運動」

表2 あなたは身体を動かすのが好きですか

学部 項目	法 学	経 済	計
(1) 大変好き	109名	82名	191名 (42.4%)
(2) 少し好き	69名	55名	124名 (27.5%)
(3) 普 通	55名	48名	103名 (22.8%)
(4) あまり 好きではない	14名	9名	23名 (5.1%)
(5) 好きでない	8名	2名	10名 (2.2%)
計	255名	196名	451名 (100.0)

無回答1名

について「好きです」と前向きな意識や意欲を有した学生は315名（70％）を占めているが、実際に運動・活動している「はい」と回答した212名（47.0％）の学生がスポーツ・運動に関わりあっている現状である。意識・意欲を持っているにも関わらず現実に運動をしている学生と「意識」・「行動」の格差が生じる結果となった。このようなズレを生じた結果、「意識」と「行動」の格差をどのように埋めることができるかは今後のテーマであるといえよう。現代生活の中では、身体運動の意義についてその肯定意識も高まってきており、スポーツも盛んになってきている。運動に対する「意識」・「意欲」を持ち合わせている学生達は引き続き生涯スポーツへの足掛かりにともなうように、また、「いいえ」と回答した239名（53.0％）の学生達については、大半の学生が現在運動との関わりを持っていないものと推測されるが、運動とのつきあい方をもっと「遊び」感覚でとらえてみるのもいいではなかろうか、健康の維持・増進の観点にたって運動を軽い気持ちで行って欲しいものである。

（3）どのような運動・活動をしていますかについて図4で示しているよう

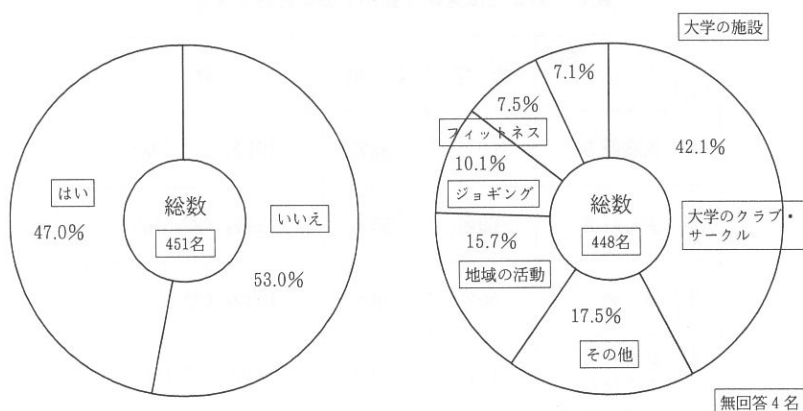


図3 体育の授業以外で運動を行っていますか 図4 どのような運動・活動をしていますか

に、全体452名中で113名が大学の施設を利用したクラブ・サークル活動であった、(サッカー) (野球) (バレー) (テニス) などの種目に所属している。また、学外の仲間・友人たちと構成する自宅周辺での地域のスポーツクラブで活動に所属している学生が42名おり種目は、(サッカー) (野球) などである。155名の学内や学外で「運動・活動」行っている種目から判断すると個人の活動というよりも団体スポーツに参加している傾向であると推測される。「運動・活動」を継続的に行っている学生群は、過去に運動クラブ所属者や学校外のサークル活動などでの経験者の可能性が高く、しかも「団体」に属し部活で経験していた学生達である可能性が高いと推測される。つぎに、「その他」47名、「ジョギング」27名、「有料フィットネス」20名、「体育館の利用」19名の順であった。これらの項目から推測されることは、「その他」や「体育館の利用」の理由ではウェイトトレーニングと回答した学生が多くみられた。残りの項目においても個人的に体力の向上をテーマに置き「運動」との関わりあいを追求していると推測される。全体の項目から運動・活動は「団体的」と「個人的」のグループに大別できる。一般学生は、今後尚一層個人的に本学体育館を有効利用するのも運動を継続していくアイデアかも知れない。

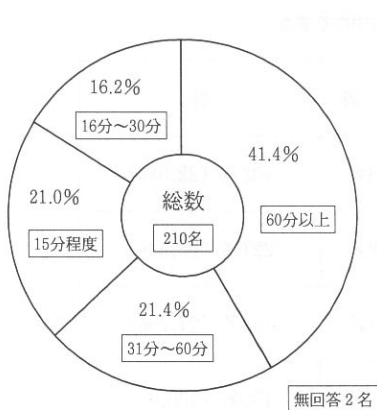


図5 「はい」と答えた人 1日にどの程度の時間ですか

（４）１日に「運動」・「活動」している時間はどの程度ですかでは、図5で示しているように「60分以上」* と回答した41.4%の学生達は、3)での「大学のクラブ・体育系のサークル」と回答した155名のグループである可能性が高い。つづいて、「31分～60分」21.4%、「15分程度」21.0%、「16分～30分」16.2%の結果となっている。

58.6%の学生は「体育館の利用」・「その他」・「ジョギング」など個人的に運動や活動をおこなっているとおもわれるものの、また幅広く「遊び要素」から「体力の向上」まで多様性を含んでの「15分～60分程度」の運動や活動ではなかろうか。

※（「60分以上」記載した項目には上限をたずねておらずどの程度の時間を費やしているのか判断しにくい、一般的に大学施設を利用した時間帯は推定ではあるものの1時間30分～2時間までであると思う。学内・学外の「クラブ・サークル・地域スポーツ」の規模や練習のプログラムによっては運動時間の差異もあらわれてくるであろう。）

③食事について

食事を摂ることは、人間が持っているもっとも基本的な本能のひとつであり、生命を維持するために欠かすことのできない営みであるとも言える。明治時代から一日三食の食事形態が生まれ今日まで継続されている。生活様式の改善や食糧事情の好転もとれない食文化は大いに変貌している。いろいろの食品が調理された食事にも反映している現状であり食生活においても多様化し飽食の時代ともいわれている。一方、若い人々の間では一日二食で日常生活を送っていると取り沙汰されている風潮である。学生間ではどのような食生活をおくり、

表 3 食事は規則的ですか

項目 \ 学部	法 学	経 済	計
(1) 規則的	54名	48名	102名 (22.6%)
(2) 時々 不規則になる	129名	98名	227名 (50.2%)
(3) いつも 不規則	72名	51名	123名 (27.2%)
計	255名	197名	452名 (100.0)

どのような習慣を有しながら生活を送っているのかを調査した。

（１）食事は規則的ですかについて質問した結果では、表３で示すように「時々不規則」50.2%、「不規則」27.2%、「規則的」22.5%と回答している。一般的な食事の形態は、朝・昼・晩のサイクルに伴って３度食事を家庭内や学校生活とおしてこどもから大人まで習慣化されていることは確かである。食事の形態は、三食をどのように配分するかは家庭、男女別、年齢別、職種（活動状態）などの生活環境により変わっていくことは考慮すべきところである。しかし７割以上の学生が、「時々」・「不規則」な食事の状態で食事時間帯の「ずれ」やどの食事帯を「抜く」のかは判断しがたい結果である。だが、大多数（７割以上）の学生達も１日２食の生活がおこらないような食事時間の設定や食事の「ずれ」・「抜く」などがないような朝・昼・晩のサイクルを整えることも望ましいことである。

（２）「朝食」を抜くことがありますかの問いかけに、図６で「ある」51.7%、「ない」26.9%、「時々」21.4%の順であり、「ある・時々」と回答した学生群は７割以上存在する結果となった。つぎに、７割以上の学生群では、図７で示すように朝食を「抜く」と回答した理由として①「朝起きるのが遅い」56.9%②「朝食を作るのが面倒」17.9%③「用意してくれる人がいない」14.8%④「その他」8.8%……など挙げている結果となった。また、朝を抜く「そ

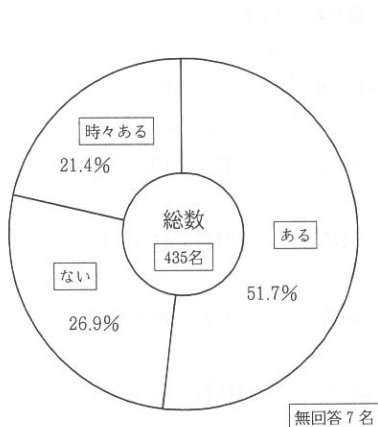


図6 朝食を抜くことがありますか

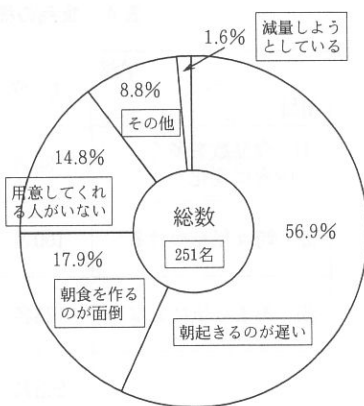


図7 「ある」と答えた理由

の他」の理由として「習慣がない」「食べれない」「食べる気がしない」の意見が多く挙げられている。このように7割の学生群は、朝食の「抜く」生活環境をおくっていると推測でき、この学生群は「朝食」抜きの1日2食の生活習慣となっているようである。日常生活³⁾において朝食を怠ると生体に影響を与え、活動や運動についても非常に危険とされる報告もある。朝食で「エネルギー」となる食物の摂取に心がけ、今後朝食を「抜く」生活習慣を改善してもらいたい。

(3) 食品の種類・変化について調査した結果、表4「あまり気にしない」46.2%、「時々気をつける」41.1%「食品数を多く」12.7%食べる順であった。厚生省⁴⁾の昭和61年の国民栄養調査成績によると、日本人の平均摂取食品数は、一日約二十二食品であった。また現在では「健康づくりのための食生活指針」によると一日30食品を目標が望ましいとされている。本学の調査では、4割以上の学生群は「あまり気にしない」で一回の食事で満腹感を満たすような「量」を望んでいると推測される。人には当然好き嫌いがあり朝、昼、晩などの食事にどうしても好きな食品に偏ってしまう傾向にある。「食生活」にゆとりをもって一日三十食品を摂らなければいけないのではなく「あっさり」と「こってり」、

表 4 食品の種類と変化について

項目 \ 学部	法 学	経 済	計
(1) 食品数を多く 内容に変化	30名	27名	57名 (12.7%)
(2) 時々気をつける	100名	84名	184名 (41.1%)
(3) あまり気にしない	123名	84名	207名 (46.2%)
計	253名	195名	448名 (100.0)

無回答 4 名

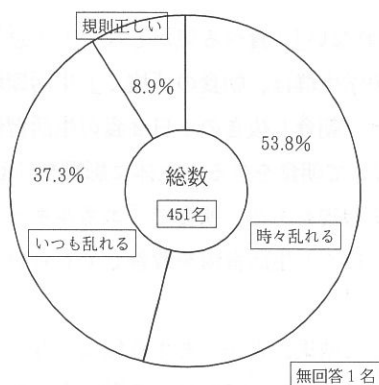


図 8 生活のリズムについて

“和食・洋食・中華”などの方法で二日六食ぐらいの間にバランスよく摂れば十分であると考えて、食生活で過敏にならぬよう楽しい雰囲気です事を摂つのもひとつの手段ではなからうか。

④生活習慣について

明るくなるとおきて働き、夜になると眠りにつく周期を体は備えて長年に渡って習慣化してきたと考えられる。一般人の現代生活

においては昼夜のリズムにさからって夜型化した生活をおくっているように思われる。一方、学生が、どのような睡眠時間や休養・余暇時間など、生活習慣についての状況調査をおこなった。

(1) 生活のリズムについて調査した結果、図 8 で示すように、「時々乱れる」53.8%、「いつも乱れる」37.3%と「規則正しい」8.9%の順であった。一

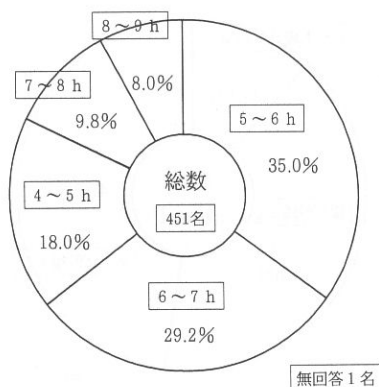


図9 あなたの睡眠時間について

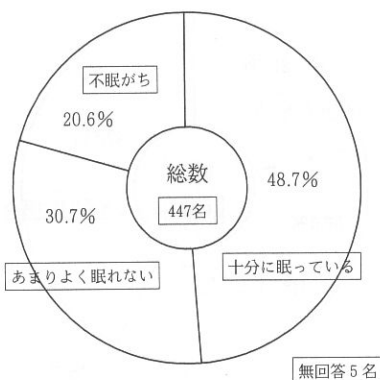


図10 睡眠について

般社会についても生活構造の変化に伴って生活体系の変化が生じ世代間によって、生活体系の中にみられる行動パターンが違って当然であるかもしれない。本学の調査結果から「いつも・時々」の回答した9割の学生たちは、予想もつかない特有の行動パターンをもちあわせているのは当然の結果かも知れない。この学生群の行動パターンは、一般社会と同様に不規則なリズムのない生活体系である学生群であるといってよい。しかしながら、できるだけ規則正しくなるような生活のリズムを身に付けて貰いたいものである。

(2) 平均睡眠時間について調査した結果は、図9で示すように「5～6時間」35.0%、「7～8時間」29.2%であり、「4～5時間」18.0%、「8～9時間」17.8%の順で回答している。一般成人での平均睡眠時間は、一晩に7～8時間の睡眠を取っている人々が多くみられ、加齢⁵⁾にともない睡眠時間が平均的に減少していく説も報告されている。本学の学生達の半数近く(47.0%)は、「7～9時間」と一般成人の報告から比較すれば、平均的な睡眠時間を取っている傾向であるといってよい。また、「NHK国民生活時間調査」⁶⁾によると国民全体の平均睡眠時間が減少し就寝時間も深夜に傾いている報告もなされている。残りの半数以上(53.0%)の学生達は「4～6時間」と一般の成人より

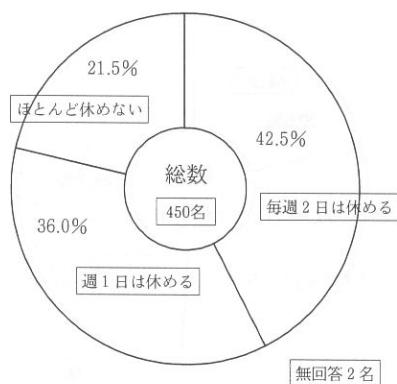


図11 休養について

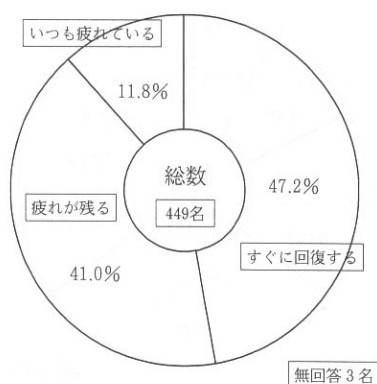


図12 疲労感について

睡眠時間の「量」的に少ないことがうかがえる。半数以上の学生達の結果から、「夜ふかし」によって睡眠時間が減少する傾向を示していると推測できよう。あくまでも推測にすぎないが、一般成人の睡眠時間（7～8時間）を基準とすれば、学生達の「睡眠時間」は「平均的」と「減少」の傾向とに大別することができる。

つぎに、「睡眠」について調査した結果は、図10で示すように「十分」48.7%、「あまり眠れない」30.7%、「不眠がち」20.6%の順であった。「睡眠」については、個人によって感じかたが異なるため主観的な充実度・満足度（質）などでの項目と考えて欲しい。「十分に眠っている」48.7%と回答した学生の「睡眠」は、満足度は高いと感じているようである。この「十分に眠っている」と回答した学生達は、平均睡眠時間の項目の結果から「7～9時間」の学生群（47.0%）である可能性が高く、睡眠については「量」と「質」とも満足している学生群と思われる。反面、半数以上（51.3%）の学生達は「あまり・不眠」と回答している。回答結果から、「睡眠」については物足りないと感じている傾向の学生達であり、平均睡眠時間が「4～6時間」53.0%の学生群と推測される。

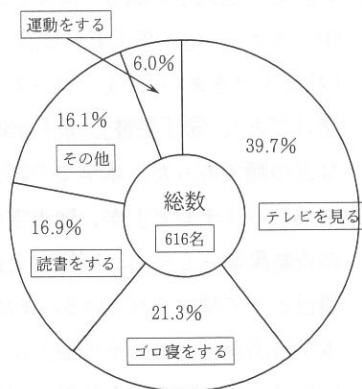


図13 余暇時間をどのように過ごしていますか

「睡眠」と「睡眠時間」については、個々の主観的な領域であるため難しいテーマのひとつであるといえる。今後の課題として、学生達の睡眠時間が減少している要因を調査してみたい。

(3) 休養については、図11で示すように全体の8割程度の学生達は毎週1・2回は必ず休みがとれる結果であった。一方、2割程度の学生達は、週にほとんど休みがとれない状態であると回答している。この2割の学生達は、休息

日となる土曜日・日曜日や平日と休日などの違いはあるものの、経済的基盤の確保のために学費や小遣を得るためのアルバイトが、「休養」を妨げられている要因のひとつにあげられる。つぎに、「疲労感」については図12で示すように「すぐに回復する」47.2%、「疲れが残る」41.0%、「いつも疲れている」11.8%の順の結果となった。半数以上（52.8%）の学生達は、「いつも・疲れている」といった疲労感を保有しているとおもわれる。しかし、3）項の「休養」に関する調査結果から週に1・2度の休養日がある学生達の存在が明らかにされたがどのように解釈すればいいのであろうか。ただ、土曜・日曜日に限らず日々の過ごし方に問題がありそうである。日頃から、「休養」のとり方や「疲労感」を保有しない程度の行動や活動に変えてもらいたい。

(4) 余暇時間をどのように、学校以外の余暇時間はどのようにすごしますかについては複数回答の方法で質問した結果は、図13で示すように「テレビ」39.7%、「ゴロ寝」21.3%、「読書」16.9%、「その他」16.1%、「運動」6.0%の順であった。この「余暇時間」の内容については、いろいろな利用方法が考えられこの本学の調査「項目」では不十分であるとおもえる。したがって、学生が余暇時間をどのように利用しているか、平均的な過ごし方の傾向を報告した

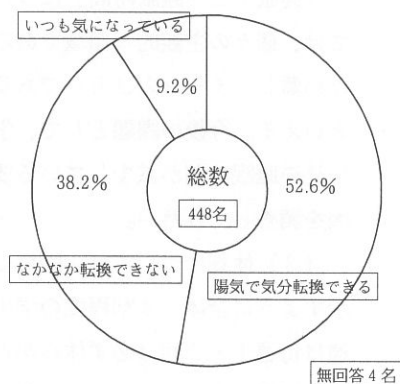


図14 気分転換について

い。ある他大学の調査⁷⁾によると、①「スポーツ」、②「テレビ」、③「社交・つきあい」、④「ゲーム・賭けごと」、⑤「読書」、⑥「行楽」などの順であった。本学での調査結果から「テレビ」が、他大学の調査結果からしても、同様な上位項目として挙げられている。また、本学の調査項目で「その他」については、他大学の調査結果と同様に「ゲーム・賭けごと・つきあい」などの類似した回答であることが

判明した。したがって、本学と他大学の調査結果は、調査項目からしても「過ごし方」について同じような余暇時間を利用している傾向といえよう。

（５）気分転換について調査した結果は、図14で示すように52.6%の学生が「気分転換できる」、しかし「転換できない」38.2%、「気になっている」9.2%と回答している。全体の回答から「気分転換できる」と「気分転換できない」とに大別できる。仮定ではあるが、半数の学生達は、「気分転換ができない」理由として「生活のリズム」が予想もつかない行動パターンの生活をおくっていることが最大の誘因であろう。また、疲れをいやすための「睡眠について」も「あまり眠れていない」とことと「休養について」は「疲労感」の保有しているなどの結果からあらわされていると推測できよう。特定はできないが「こころ」や「からだ」に慢性的な疲労を受けている学生が、存在していることは確かなようである。気分転換できない学生達は、「余暇時間の利用」を有効に個人にあった方法や手段で考えてほしいものである。

⑤健康への関心

健康を維持していくためには、日常生活の中での栄養、休養、運動といった要素をバランスよく保つことであると言われている。しかも、健康な生活をお

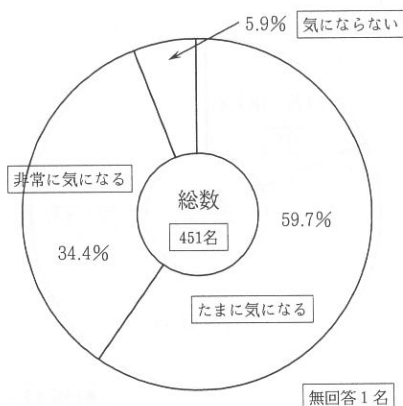


図15 自分の健康が気になりますか

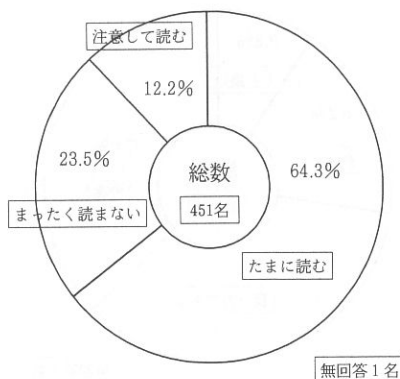


図16 健康に関する記事を読みますか

くる基本的な3要素を適切に配分をし、バランスを保ちつづけることは非常に難しく永遠のテーマとして挙げられている。さらに、多くの人々が現実の生活の中で健康維持についての関心や意義の広がりを見せている。その上にたって、日常生活に対して学生が「健康」への気配りや注意度、新聞や雑誌・書物など健康記事に対しての関心度、さらには日頃心掛けている点など「健康」との関わりあいについて調査を進めていきたい。

（1）自分の健康が気になりますかについて調査した結果は、図15で示したように「気になる」34.4%、「たまに気になる」59.7%、「まったく気にしない」5.9%と回答している。この9割以上の学生は、「現在」か「将来」なのかは別にして「健康」に対する不安や関心を抱き、「健康」にかなりの意識をもっている傾向の結果であろうと受けとめられる。それゆえに、健康の基準となる解釈はむずかしく未知数的な存在かもしれない。一方、5.9%の学生が現在「まったく気にしない」でよいと、自身の「健康」に対して不安感を抱いていないと推測できる。つぎに、図16で示すように「健康に関する記事」については「注意して読む」12.2%であり「たまに読む」64.3%、「まったく読まない」23.5%と回答している。「健康に関しての記事」からの間接的な情報に対しては、「注

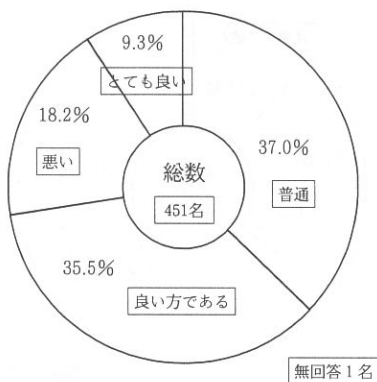


図17 あなたの健康状態について

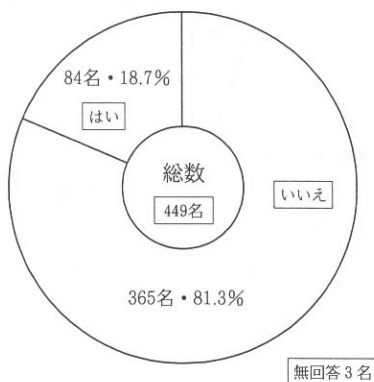


図18 独自の健康法を持っていますか

意」して読んでいる学生は12.2%と示している結果となった。学生達は自分の「健康」に対してはかなりの意識や関心をよせている学生達も、間接的な情報に対する関心度は低下する傾向であるといえよう。ただ、新聞や雑誌・書籍よりもテレビメディアからの情報を得ていることも考えられる。

（2）あなたの「現在の健康状態」については図17で示すように、「普通」37.0%、「良い方である」35.5%、「悪い」18.2%、「とても良い」9.3%などの結果であった。8割以上の学生は、自分の「現在の健康状態」については満足している健康状態であると伺える。だが、「悪い」18.2%の学生が「ストレス」・「アルバイト」・「病気」・「その他」などの理由を挙げている。仮説ではあるが、「健康状態の悪い」学生達は家族から離れての寮・下宿などの生活環境の変化にとともに生じた結果ではなかろうか。主に生活の経済的基盤となる「アルバイト」での肉体的な疲労や人間関係上でのストレスなど、生体にどの程度及ぼしているかは判明できないものの心やからだに「自覚症状」としてあらわれていると推測される。

（3）健康管理に心掛けていることはの質問に、複数回答によって「特に何もしない」27.6%、「睡眠・休養」21.4%、「スポーツ・運動」20.4%、「栄養・

表5 国民の健康・体力に関する関心

総理府 体力・スポーツに関する世論調査（昭 60）より

項 目		年度（昭和）		
		54	57	60
健康・体力に	注意をはらっている	73.0	69.2	72.8
	注意をはらっていない	26.9	30.7	27.2
健康や体力の維持増進の ために心がけていること	睡眠・休養	41.6	41.7	60.1
	栄養・食事	46.3	50.2	58.4
	規則正しい生活	19.8	22.6	33.4
	運動・スポーツ	28.1	31.0	30.0
	その他	5.5	3.4	2.0
	心がけていることはない	11.0	11.7	5.0
体力の有無	ある	75.3	75.5	76.6
	ない	23.2	22.8	21.2
	わからない	1.4	1.7	2.2
疲れをおぼえることは	ある	61.9	64.6	66.4
	ない	38.1	35.4	33.6

－「体育の科学」Vol.36 '86.8 号 p604 浅見俊雄より抜粋－

食事」14.4%、「規則正しい・お酒やタバコ」などであった。表5で総理府⁸⁾の「体力・スポーツに関する世論調査」についての報告によると、「睡眠・休養」・「栄養・食事」・「規則正しい生活」・「スポーツ・運動」……………の順である。総理府の調査と本学の調査では、対象年齢層の違いが生じた結果であろうか。総理府の世論調査での「心がけていることはない」項目を取り上げ年次ごと「数値」が減少みられている。いいかえれば「健康」に対しての不安が増大する傾向にあるといえる。しかしながら、学生の年齢層から身体諸機能が充実した世代であることはいろいろの文献⁹⁾で明らかにされている。本学の調査で「特に何もしない」項目が1位にランクされているのはいたしかたない結果であろう。また「特に何もしない」項目を除けば、「健康」な生活を送るのに必要な3要素である「休養」・「運動」・「栄養」が、世論調査の結果と本学の結果が上位群で同様な結果となっている。つぎに、独自の健康法をもっていますかについては、図18で示すように「はい」18.7%、と回答した理由は、「健康管

理」の質問項目と同様な「栄養面」・「睡眠」・「体力の維持」などの回答が得られた。このような結果から、自分にあった「健康」を自主管理する能力を養うことこそ必要不可欠なことである。今後学生生活をより充実させるためにも7割以上「いいえ」と回答した学生達は、「健康法」の確立と、健康管理に気をくばりより生活習慣を身につけることが課題であろう。

6) まとめ

大阪経済法科大学452名を対象に、大学生における健康の意義・実態に関する調査をした結果、つぎのようなことでまとめられる。

1) 嗜好品（タバコ・飲酒）について、タバコを吸っている学生は、205名（45.5%）で日に1～30本まで喫煙している学生は95%に達した。吸っている実年数の回答がないが、低年齢化現象のあらわれている結果となった。一方、一般社会では、禁煙運動の広まっているにもかかわらず、未成年での喫煙が横行している現状が調査結果としても明らかになった。飲酒についても「まったく飲まない」学生が17.6%しか存在していない。大多数の学生は「飲める」82.4%と答えている。嗜好品については個人的な考え方の領域であることは承知のうえであるが、特にタバコに関しての実態を把握でき今後指導していかなければいけないだろう。

2) 運動への関心については、身体を動かすことが「好き」と7割の学生群が意識や意欲を有している結果となった、しかしながら実際に「運動・活動」を行っている学生群は、5割弱に減少し「意識」と「行動」とのギャップが浮かびあがる結果となった。「意識」や「意欲」を運動や活動に移し変えている学生群と運動に「意欲」が認められず拒否反応を抱いている学生群とに大別できる傾向となった。このような結果をふまえて「意識・意欲」が、どのようにズレを生じているのかを取り上げ今後の課題にしたい。

3) 食事については、7割以上の学生群が「不規則的」な食事を取っている。さらに、朝食においても7割以上の学生群が「朝食」を抜く傾向を示している、その理由のひとつとして「朝起きるのが遅い」、「食べれない」…etcなどと「朝食」を抜く1日2食の習慣化していることが明らかになった。今後、朝食

の大切さを知ってもらう意味でも栄養学の専門家に講演をお願いするのも……、私自身も機会あるごとに朝食の大事さを強調し指導していきたいと思う。

4) 生活習慣については、象徴的であったのは調査結果より「時々・いつも」9割の学生達が一定しない行動パターンを示している傾向になった。この特徴が以下の内容にすべてに影響を与えていると推察できる。睡眠時間は、1日の疲労を取り除くためにも有効な手段として日々の「睡眠時間」を一定に保ち、1日が一定したリズムの生活を確立が必要とされる。睡眠が“こころ”や“からだ”に影響を与え心身とも復元する力であり、「休養」のひとつであることを認識してほしい。

5) 健康への関心については、自分の「健康」に対しては9割以上とかなりの意識をもっている結果であった。自分の健康には意識や関心を持っているが、新聞・雑誌などの「記事」についての間接的な情報では、関心度は低下している結果となっている。また、健康管理上心掛けて留意している点は、「特に何もしない」項目が浮かび上がった。学生の年齢層からいえば「自信」めいた回答であると推察できる、しかし健康状態は満足しているものの、いつ反転する可能性が……考えて自主的な健康管理を確立してほしいものである。

以上の結果がえられた、大阪経済法科大学の対象年齢が18歳、19歳、20歳の年齢層で構成されているため、一般的に充実している年代であることを考え合わせると仕方のない結果であろう。しかしながら、健康状態が優れていても不規則な生活習慣を送り続けると「健康」をも害する事態になるであろう。自ら積極的な「健康」へのアプローチが必要であり、健康管理の面でも、日常生活において気配りや関心を持ち身体を大切にもらいたい。我々もこの結果を認識し、今後の指導の資料にし役立てたいと思う。

謝 辞

この論文作成に当たっては、勝英雄・大森敏行・森下泰行および高垣英夫助教授に厚くお礼を申し上げます。

参考文献

- 1) 保健体育学概論 保健体育科学研究会編者 技術書院 平成3年3月25日
- 2), 3), 4), 6) 運動と食べ方のサイエンス 雪印乳業株式会社健康生活研究所編者 婦人生活社 平成6年3月25日
- 5) 眠りとは何か 松本淳治 講談社 昭和61年
- 7) 学生の生活とスポーツ 江刺正吾 道和書院 昭和61年12月10日
- 8) 現代社会が体力科学に要するもの 浅見俊雄 体育の科学 1986.8 vol36
- 9) 文部省体育研「平成6年度体力運動能力調査報告書」 文部省体育局 1994