

本学学生の生活実態調査 I

— 健康の観点から —

Fact-finding Research into Our Junior College Students on Daily Life I

田中美季 坪田雄二 松原勝敏
山口修司 湯川秀樹

《諸 言》

1960年代の急速な高度経済成長によって、国民の生活水準が向上し、人々の日常生活に便利さをもたらしたが、その反面、自然破壊や交通事故、公害等の人間の生存と健康に関する新たな多くの問題が生じてきた。以来、家庭で健康器具を使ったり、スポーツジムやスポーツセンターに通ったり、健康食品をとったり、健康読本を読んだり健康法、健康づくりが花盛りになった。しかし、このような“健康ブーム”も今や、あたりまえのこととして私たちの日常生活のなかに定着してきている。当然のことではあるが、「健康」が私たちの重大な関心の対象であることはいうまでもない。また、今日、健康や医学などの情報もテレビ、新聞、雑誌などを通じて非常に豊富である。その結果、私たちは健康に関して、知りすぎるほど知っているような気がするくらいである。

それでは、この「健康」とは一体なんだろうか。「健康」という概念は多種多様な定義に応じて、多様な、互いに矛盾さえする諸関係を含んでいる。たとえば以下のようないくつかの定義をあげることができる。¹⁾

- (1) 病気の対立概念として定義された健康（「古典的」健康概念）：この場合には、健康と病気の境界が流動的であるという問題が生じてしまう。
- (2) 身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態という理想として定義された健康（世界保健機関＝WHOの定義）：この場合には、「健康な」人間は現実にはまったく、あるいはほとんど存在しないという問題が生じてしまう。
- (3) 実生活における心身の達成として定義された健康：この場合には、達成そのものも、達成の比較の仕方も多様であるという問題が生じてしまう。
- (4) 器官系の機能の良否を測定する変数として定義された健康。（健康トレーニング）
- (5) たとえば、保険法や社会的法律という意味で、社会的に決められた基準に従って定義された

健康と病気：この場合には、特定の人にレッテルをはったり、その人たちを差別しかねないという問題が生じてしまう。

(6) たとえば、統計学的方法で確かめられた「正常な状態」として定義された健康：この場合には、正常状態からの逸脱はそれが無害であっても病気とみなされてしまうし、反対にマイナスの作用を及ぼす流行病（たとえば、運動不足病）は健康とみなされてしまうという問題が生じてしまう。

また、現在のアメリカでは、健康を“Wellness（良好な状態）”ととらえる考え方が大勢を占めている。“Wellness”は、個人の責任や管理のもとで、最適な健康を求めるライフスタイルとみなされている。したがって、健康は、できる限り良好な状態を実現するために生涯にわたって行われるアプローチであると考えられている。このように、「健康」の概念は、各国においても多種多様であり、したがって、個人によってもとらえ方が異なると考えられるので、個人の「健康観」「健康意識」なるものを調査することは、かなり困難であると予想される。しかしその反面、私たち教育者には、「健康教育」という義務づけられたものがあり、学校教育を通して課せられる心身の過大な負担を阻止し、健康意識に訴えかけて、健康な生活の送り方とそのために必要な知識や能力を提供しなければならない。

そこで、今回の学生生活実態調査において、「健康」という観点から学生の実態を知ることは、学生の健康状態を把握するための一つの方法と考えた。そして、その実態を明らかにするとともに、これからの健康教育のあり方の基礎的資料を得ることを目的とした。

《方 法》

被調査者：本学学生784名の男女を対象として調査を行った。ただし、男子学生は4名と少ないため、分析の対象から除いた。また、調査表全体の1/3以上が無回答であった調査対象者が1名おり、その調査表を無効としたため、分析対象となったものは、779名の女子学生であった。また、対象者の学科・学年・住居形態の内訳は表1、表2である。

調査期間：平成6年1月19日から平成6年1月28日の間に行った。

調査手続：質問紙法を用いた無記名の集団実施。

調査項目：NHKが1980年に実施した「健康」についての世論調査を本学の状況に合わせて、若干修正し、用いた。(表3)

表1 対象者の内訳(学科・学年)

	1 年	2 年	全 体
児童教育学科	127	130	257
音 楽 科	8	18	26
秘 書 科	236	260	496
全 体	371	408	779

表2 対象者の内訳(住居形態)

	下 宿	自 宅	全 体
児童教育学科	47	210	257
音 楽 科	12	14	26
秘 書 科	90	404	494
全 体	149	628	777

表3 調査で使用された質問項目

I. まず最初に、健康に関しておたずねします。

1. あなたは、自分の健康に気をつけていますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. どちらともいえない
2. あなたは、日頃の生活で食べ過ぎるようなことがありますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. どちらともいえない
3. あなたは、日頃の生活で夜ふかしするようなことがありますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. どちらともいえない
4. あなたは、医者のおつづけを忠実に守りますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. どちらともいえない
5. あなたの平均睡眠時間はどのくらいですか。次の中から選んでください。
 1. 5時間未満
 2. 5時間～6時間未満
 3. 6時間～7時間未満
 4. 7時間～8時間未満
 5. 8時間以上
6. あなたは、昨年テレビで、NHK特集「驚異の小宇宙～人体～」という番組を見ましたか。
 1. 見た
 2. 見ようと思っていたが、見るができなかった
 3. 番組があることを知っていたが、見なかった
 4. 番組があることを知らなかった
7. あなたは、「かぜをひいたかな」と思ったとき、ふだんどうしていますか。
 1. すぐ医者に行く
 2. すぐ薬を飲む
 3. 卵酒など自分に合ったものを飲む
 4. 無理をしないでようすをみる
 5. 特に何もしない
 6. その他 ()
8. あなたは、毎朝食事をしていますか。
 1. 毎朝必ずしている
 2. 時々している
 3. ほとんどしていない
 4. 全くしていない
 5. その他 ()

あなたの朝食の内容は次のうちどれですか。

- | | |
|--------------------------|------------|
| 1. 日本食のみ | 2. パン食のみ |
| 3. 日によって日本食のときとパン食のときがある | 4. 牛乳のみ |
| 5. コーヒー・紅茶のみ | 6. 清涼飲料水のみ |
| 7. その他 () | |

9. あなたは、ふだん食事について何か気をつけていることがありますか。

1. ある
2. ない

それは何ですか。具体的に書いてください。

()

質問10へ

10. あなたは、ふだん健康のために何かしていますか。

1. している
2. していない

具体的に何をしていますか。いくつでもあげてください。

1. 散歩をする
2. 自転車にのる
3. 体操をする
4. 乾布まさつ・冷水まさつをする
5. なわとびをする
6. ジョギングをする
7. 健康器具を使って運動をする
8. スポーツの練習をする
9. その他 ()

あなたが、していないのはなぜですか。次の中から主なものを一つあげてください。

1. 健康に自身があるから
2. 効き目が期待できないから
3. 忙しいから
4. めんどうだから
5. 仲間がないから
6. その他 ()
7. わからない

《結果および考察》

1. 健康注意について

健康注意の状況について、図1-1に学年別の結果を、図1-2に学科別の結果を示した。学生の半数近くが「健康に気をつけている」と答えているのに対し、半数近くの学生が「どちらでもない」と答えている。健康に対して意識的に注意している学生と、健康に対してあまり関心がない学生とに大きく2つに分かれる。また、学科別では、音楽科の学生が他教科の学生と比べて、健康への注意が比較的低いようである。

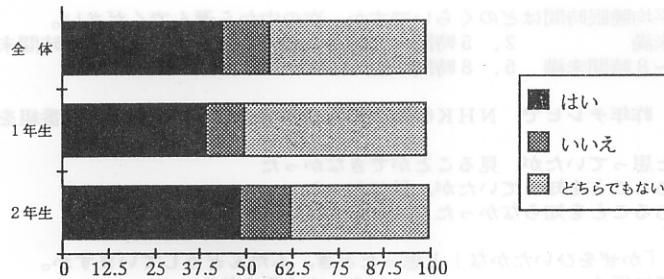


図1-1 健康注意の状況(学年別)

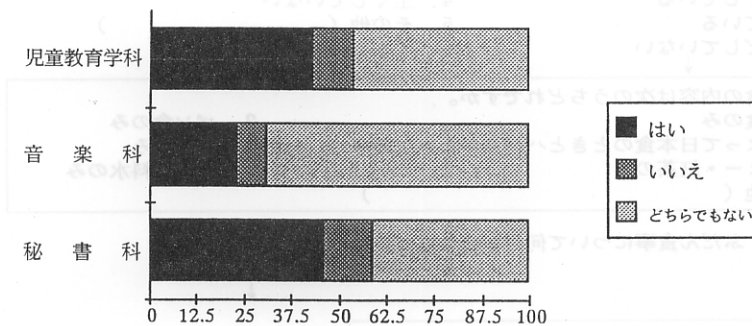


図1-2 健康注意の状況(学科別)

2. 不摂生について

図2-1に不摂生(食べ過ぎ)の状況を、図2-2に不摂生(夜更かし)の状況を示している。食べ過ぎを経験している学生が、全体で71.4%、夜更かしを経験している学生が、全体で79.6%いる。ほとんどの学生が、食べ過ぎや夜更かしなどの不摂生を日常の生活の中で経験しているようだ。若い世代であるから、勉学にレジャーに夜更かしをするのは仕方ないことなのかも知れないが、2年生においては、83.5%とかなり多くの学生が夜更かしを経験している。また、肥満やダイエットに興味がある年代にしては、食べ過ぎを経験している学生が多すぎる傾向にあるのではないか。

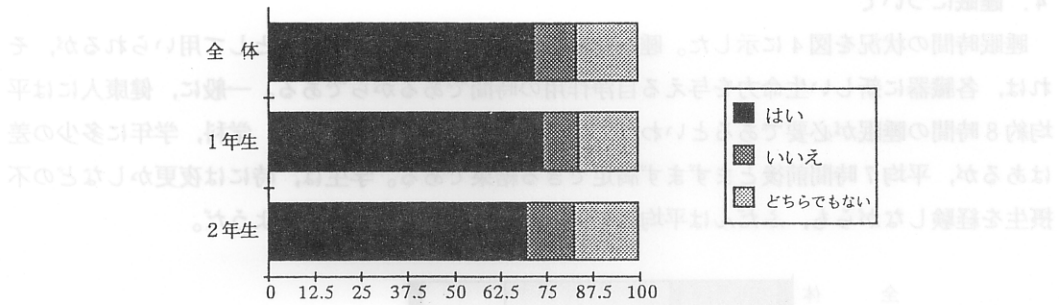


図 2-1 不摂生(食べ過ぎ)の状況

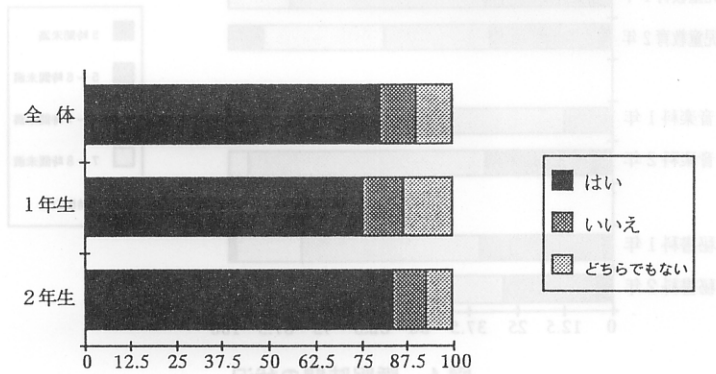


図 2-2 不摂生(夜更かし)の状況

3. 医者について

「あなたは、医者のおいづけを忠実に守りますか。」という質問に対して、全体で48.3%の学生が「はい」と答えている(図3)。このことは、学生にとって、医者のおいづけが健康の問題に関する専門家の知識・判断としてかなり重みをもっていることを示している。しかし、41.2%の学生が、「どちらでもない」と答えており、健康であるが故に健康問題に直面する機会が少ないようである。

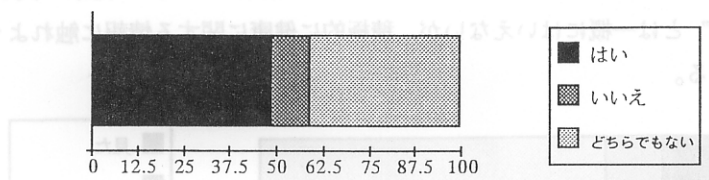


図 3 医者のおいづけに対する状況

4. 睡眠について

睡眠時間の状況を図4に示した。睡眠時間がよく健康のバロメーターとして用いられるが、それは、各臓器に新しい生命力を与える自浄作用の時間であるからである。一般に、健康人には平均約8時間の睡眠が必要であるといわれている。本学学生の睡眠時間は、学科、学年に多少の差はあるが、平均7時間前後とまずまず満足できる結果である。学生は、時には夜更かしなどの不摂生を経験しながらも、ふだんは平均してよく睡眠時間を確保しているようだ。

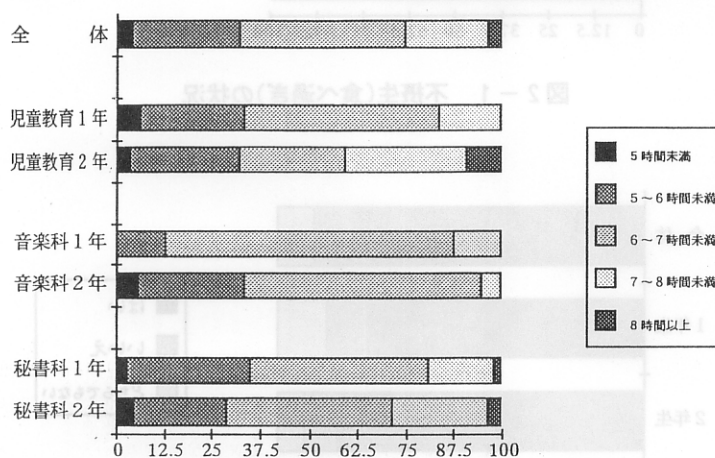


図4 睡眠時間の状況

5. 健康に関する情報について

健康に関する情報について、今回はNHKのテレビ番組を例にあげた。この「驚異の小宇宙～人体～」という番組をとりあげた理由は、コンピュータ・グラフィックを駆使した美しい画像で、番組のビデオ化や本の出版により話題性の高い番組であったこと。また、高等学校における「保健」の教材としてとりあげられることも多く、学生にとって、比較的身近な番組であると考えたからである。しかし、「見た」と答えた学生は、全体で9.1%しかおらず、「見ようと思っていたが、見るができなかった」と答えた学生と合わせても11.8%である。また、80.0%の学生が、「番組があることも知らなかった」と答えている。この結果だけで、「健康に関する情報に無関心な学生が多い」とは一概にはいえないが、積極的に健康に関する情報に触れようとする学生は少ないようである。

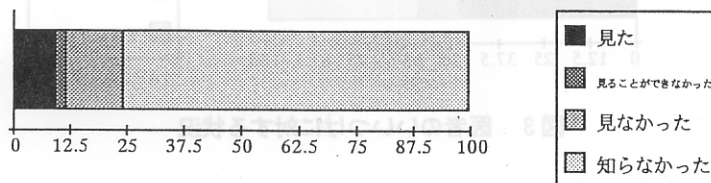


図5 健康に関する情報行動の状況

6. 病気の備えについて

日頃から健康づくりをして、病気にならないに越したことはない。しかし、不幸にして病気になってしまったとき、学生はそれにどう対処しているのか。病気といってもさまざまであるが、今回は、最も一般的なケースとして「かぜをひいたかな」と思ったとき、普段どうしているかを尋ね、結果を図6で示した。回答の中で最も多かったのは「無理をしない」である。次に「薬を飲む」「特に何もしない」と続く。このような対処の仕方は、学生自身が健康に自身をもっているかどうかに影響されると考えられる。

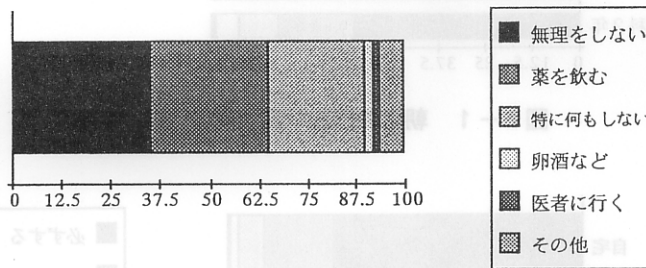


図6 病気の備えの状況(かぜをひいたとき)

7. 朝食の摂取について

朝食の摂取状況も、一般的に健康状態のパロメーターとなりやすい。本学学生の朝食の摂取状況を学科・学年別に示したものが図7-1である。「必ずする」と答えた学生が、全体で62.4%である。学科によって多少こととなるが、児童教育学科の1年生においては、72.23%の学生が朝食を毎朝必ずとってきている。これは、学生全体の88.4%が、自宅通学者であるということも影響していると考えられる。次に図7-2で、住居形態別の朝食の摂取状況を示した。自宅通学者のうち70%近い学生が「必ずする」と答えている。下宿生の摂取状況は、生活条件を考えると納得できるが、朝食を「ほとんどしない」「全くしない」と答えた学生の数が気になるところだ。

朝食の内容を図7-3で示したが、学生の半数以上が「日によって違う」と答えている。予想に反して朝食の内容はしっかりしているようだ。

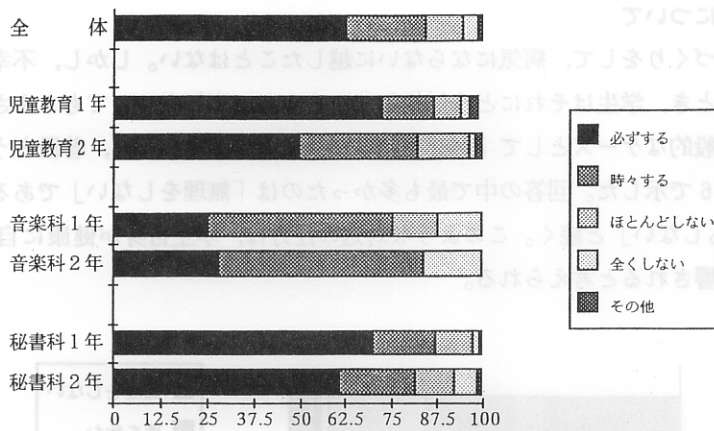


図7-1 朝食の摂取状況(学科・学年別)

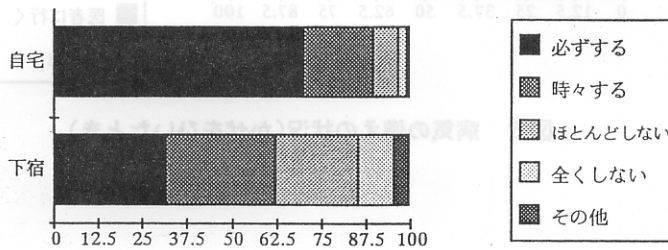


図7-2 朝食の摂取状況(住居形態別)

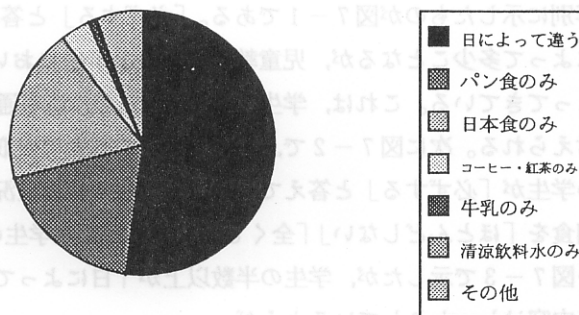


図7-3 朝食の内容

8. 食事への配慮について

図8-1で示したように「ふだん食事について何か気をつけていることがあるか」の質問に対して、全体で6割の学生が「ない」と答えている。図8-2で食事への配慮と健康注意との関係を示したが、「健康に気をつけている」と答えた学生のうち53.8%の学生が「食事について何か

気をつけている」と答えている。これに対して、「健康に気をつけていない」と答えた学生で、「食事について何か気をつけている」と答えた学生は、22.11%しかいない。やはり健康に注意している学生は、食生活全般にわたって気を配っているようである。

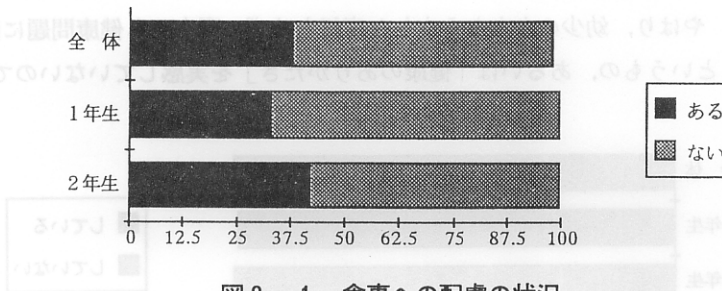


図8-1 食事への配慮の状況

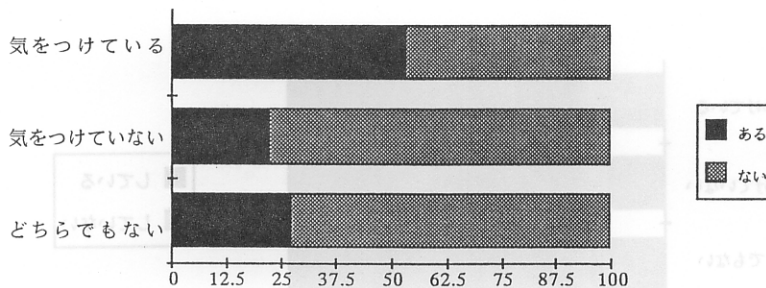


図8-2 食事への配慮の状況
(健康注意との関係)

9. 健康づくりについて

本学学生は健康のためにどんな活動をしているのだろうか。「ふだん健康のために何かしているか」の質問に、全体で「している」と答えた学生は3割弱であった。健康注意との関係をもみても(図9-2),健康に気をつけている学生でも、実際に健康づくりを実践しているのは4割にも満たない。1980年のNHKの世論調査でこの項目の結果は、6割以上の国民が健康のために何かしていると答えている。²⁾“健康ブーム”が日常生活に定着してきたといわれる時代に本学学生は逆行しているようである。

健康のためにやっていることで多かったのは、「自転車にのる」で、次いで「散歩をする」「体操をする」「スポーツの練習」である。この結果をみると、多くの学生が行っている健康づくりは、いずれも、日常生活の中で実行しやすいもので、手近なものである。「自転車」は通学や買物かねてのることができるし、「散歩」もとりたてて道具などの準備が要るものではない。「体操」もそれほどたいへんな運動量があるわけでもないから、だれでもたいしたスペースを必要と

せず、実行できるものである。

また、健康づくりをしない理由を図9-4に示した。およそ半数の学生が「めんどうだから」と答えている。次に約1/4の学生が「忙しいから」と答えている。「忙しいから」という答えは、何となく健康づくりの必要性を認めている上での答えだが、「めんどうだから健康づくりをしない」というのは、やはり、幼少のときから大した病気もせず、現在でも健康問題に直面していないため、「健康」というもの、あるいは「健康のありがたさ」を実感していないのではないか。

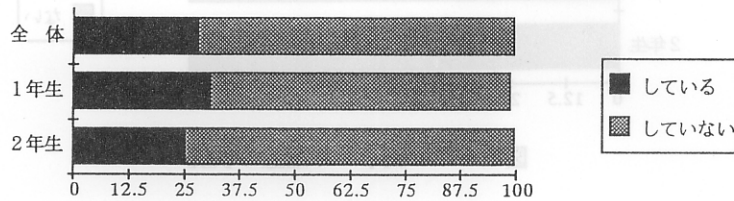


図9-1 健康づくりの状況

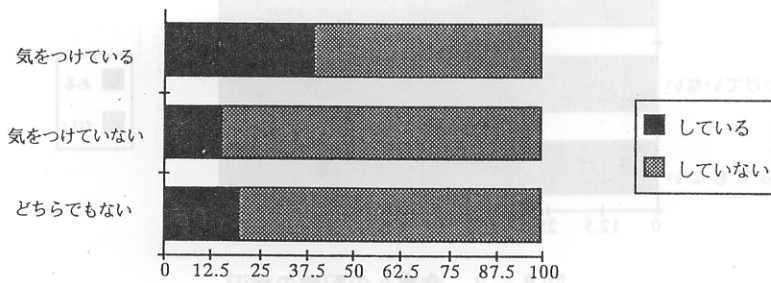


図9-2 健康づくりの状況 (健康注意との関係)

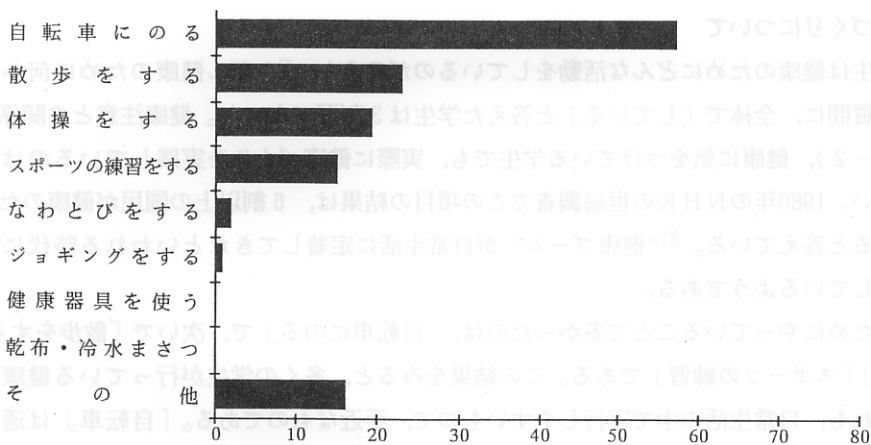


図9-3 健康づくりの内容

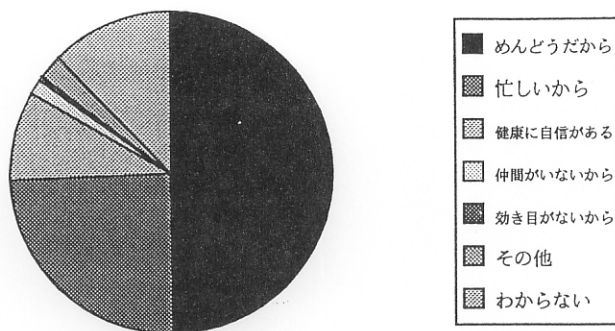


図9-4 健康づくりをしない理由

以上のように、本学学生の学生生活を健康という観点からみてきたが、ある程度、自分の健康を気にしながらも、「自分の健康のために、意識的に何かをする」ということは、なかなかできないようである。たとえば、四十腕、五十肩といわれるように、40歳から50歳にかけては、健康のうえで越えなければならないハードルがあるらしいことがうかがえる。したがってこの年代の人々の健康に対する関心というものは相当なものである。このような、年齢による変化を知ることによって、人はあらためて自分の置かれている状況を確認し、将来への見通しをもつようになる。したがって、19歳・20歳の若者に“「健康」についてもっと関心をもて”というのは少々酷なことかも知れないが、生涯学習・生涯体育の観点からも、もう少し自分のからだに対して働きかけてほしいものだ。

《引用文献・参考文献》

- 1) エリッヒ・バイヤー 1993 スポーツ科学辞典 大修館 p140-142.
- 2) NHK放送世論調査調査書編 1981 日本人の健康観 日本放送出版協会.
- 3) 速水修 前田郁子 1981 本学学生の健康意識 北海道教育大学紀要第32巻 第1号 P53-62.
- 4) 内山源 柴田一男 三井淳歳 1993 健康・ウェルネスと生活 家政教育社.
- 5) 大森正英 篠田昭八郎 水野俊明 1990 新健康の科学 中央法規.
- 6) 朝井均 梅田美津子 山下恵美 1988 文教大の学生生活における健康調査Ⅰ 一日常生活の実態について一 大阪教育大学紀要 第三部門第37巻第2号 P243-261.

高松短期大学研究紀要

第 24 号

平成6年1月31日 印刷
平成6年1月31日 発行

編集発行 高松短期大学
〒761-01 高松市春日町960番地
TEL(0878)41-3255
FAX(0878)41-3064

印刷 高東印刷株式会社
高松市東山崎町596番地