

短期大学生の生活行動・習慣と健康意識、健康状態、 性格特性の関連について

Relations of Lifestyle, Health Consciousness, Health Condition,
and Character Trait of Junior College Students

澤田 由美, 澤田 孝二

Yumi SAWADA, Koji SAWADA

キーワード：学生，生活，健康，性格

概要

短期大学生169名を対象として実施した生活行動・習慣の調査結果に基づいて、学生を規則群、中間群、不規則群に分け、3群で健康意識、健康状態、ストレス度、生活の満足度、性格特性などに違いがないかどうかを統計的に分析した結果、1) 規則群は中間群および不規則群に比べて心身の状態が良い傾向にあること。2) 規則群は不規則群に比べて健康に関する関心が高い傾向にあること。3) 不規則群は規則群に比べてストレスを多く抱える傾向にあること。4) 規則群は中間群および不規則群に比べて生きがい度が高い傾向にあること。5) 不規則群は規則群に比べて自覚症状の愁訴を多く抱える傾向にあること。6) 不規則群は規則群に比べて精神疲労の愁訴を多く抱える傾向にあること。7) YG性格検査の結果、情緒安定傾向にある者の比率は規則群で最も高く、逆に情緒不安定傾向にある者の比率は不規則群で最も高い傾向にあること。8) 規則群は不規則群に比べて感情のコントロールと集中力のスコアが良い傾向にあることなどが明らかになり、規則的な生活を送ることが心身の疲労やストレスを軽減し、心身の健康を保ちながら、生きがいの多い生活を送るためにきわめて重要であると考えられた。

1. はじめに

近年の生活環境や生活様式の変容に伴い、夜型生活、短い睡眠時間、運動不足、朝食抜きなど人が健康に生きていくために必要な日常生活習慣が崩れ、その積み重ねによって発症する生活習慣病を抱える国民も多い。

不健康な生活習慣は一旦身につけてしまうとその改善には時間がかかり、また本人の相当の努力が必要であるため、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけ、それを生涯にわたって継続していくことが重要と考えられる。

筆者は健康的な生活習慣を身につけている人とそうでない人では、健康生活に対する意識や性格特性などに違いがあり、また日々の生活の積み重ねにより心身の健康状態、心身のストレス、生活の満足度などにも違いが生じているのではないかと考え、短期大学生を対象として日常の生活行動・習慣の様子を調査し、規則的な生活を送っている学生とそうでない学生で、健康意識や健康状態、性格特性などに違いがないかを統計的に分析したので、その概要を報告する。

2. 方法

2011年10～11月に短期大学学生169名を対象として、日本体育協会原案¹⁾作成の健康生活テスト²⁾、九州大学健康科学センター作成の精神的健康パターン診断テスト³⁾、筆者が作成したスポーツ適性テスト⁴⁾、YG性格検査⁵⁾、産業疲労研究会原案⁶⁾作成の自覚症状診断テスト⁷⁾、関谷透氏作成の精神疲労度診断テスト⁸⁾を実施し、健康生活テストの回答結果から得られた生活行動・習慣のスコアに基づいて、規則群（規則的な生活をしている者）52名、中間群（規則的でも不規則でもない者）63名、不規則群（不規則な生活をしている者）54名に分け、3群で健康意識、健康状態、ストレス度、生活の満足度、性格特性などに違いがないかどうかを調べた。統計的に分析するために、各調査項目の回答結果をスコアに置き換えて各群のスコアの平均値を算出し、テューキーによる平均値の多重比較⁹⁾を用いて、3群の平均値の統計的な有意差の有無を調べた。

3. 結果と考察

(1) 生活行動・習慣の状態

調査対象全体の健康生活テストの「生活行動・習慣の状態」の判定結果をみると、「A：望ましい状態」と判定された者が9名（5%）、「B：大体良い状態」が43名（25%）、「C：良くも悪くもない」が63名（37%）、「D：あまり良くない」が44名（26%）、「E：極めて悪い状態」が10名（6%）であり、判定がAまたはBであった者を規則群（52名）、Cであった者を中間群（63名）、DまたはEであった者を不規則群（54名）とした。（表1を参照）

(2) 心身の状態

調査対象全体の健康生活テストの「心身の状態」の判定結果をみると、「A：望ましい状態」と判定された者が4名（2%）、「B：大体良い状態」が42名（25%）、「C：良くも悪くもない」が62名（37%）、「D：あまり良くない」が50名（30%）、「E：極めて悪い状態」が11名（7%）であり、AまたはBと判定された望ましい傾向にある者は3割に満たず、DまたはEと判定された良くない傾向にある者が4割近くにのぼるこ

とがわかった。「心身の状態」のスコアは、心身の健康に関連する7つの項目の回答結果に基づいて算出され、スコアが高いほど心身の問題が多いと判定されるようになっている。調査対象全体のスコアの平均は 17.6 ± 3.15 であった。（表2および表10を参照）

スコアの平均を3群で比較すると、規則群が 15.6 ± 2.80 、中間群が 17.9 ± 2.69 、不規則群が 19.0 ± 3.05 であり、規則群は中間群および不規則群に比べて統計的にも有意にスコアが低かった。このように、規則的な生活をしている者はそうでない者に比べて心身の状態が良い傾向にあり、規則正しい生活が健康面にも良い影響を与えているものと思われた。（表10および表11を参照）

佐々木¹⁰⁾は、大学生240名を対象として、主観的健康感と生活習慣との関連を調査し、自分が健康だと思っていない者は健康だと思っている者に比べて不規則な生活習慣をもつ傾向にあることを報告しているが、規則的な生活をしている者はそうでない者に比べて心身の状態が良い傾向にあるという今回の筆者らの調査結果と一致した。

(3) 健康への関心

調査対象全体の健康スポーツ診断テストの「健康への関心」の回答結果をみると、「A：健康への関心が高い」が123名（73%）、「B：高いとも低いとも言えない」が33名（20%）、「C：健康への関心はあまりない」が13名（8%）であり、健康への関心が高いと思われる者がおよそ7割を占めることがわかった。スコアの平均は 1.65 ± 0.60 であった。（表3および表10を参照）

健康スポーツ診断テストの「健康への関心」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 1.85 ± 0.50 、中間群が 1.65 ± 0.60 、不規則群が 1.46 ± 0.69 であり、規則群は不規則群に比べて統計的にも有意にスコアが高かった。このように、規則的な生活をしている者は不規則な生活をしている者に比べて健康に関する関心が高く、健康に対する意識の高低が生活行動・習慣の良否にも影響を及ぼしているものと思われた。（表10および表11を参照）

門田ら¹¹⁾は、岡山県内の女子大学生793名を対象として健康意識とライフスタイルとの関連を調査し、健康意識が低い者に健康的でない生活習慣

の者が多いことを報告しているが、健康に対する意識の高低が生活行動・習慣の良否にも影響を及ぼしているという筆者らの今回の調査結果と一致した。

(4) ストレス度

調査対象全体の精神的健康パターン診断テストの「ストレス度」の判定結果をみると、「A：ストレスは極めて少ない」が41名（24%）、「B：少ないほう」が91名（54%）、「C：多くも少なくもない」が26名（15%）、「D：多いほう」が6名（4%）、「E：ストレスが極めて多い」が5名（3%）であり、8割近くはストレスが少ない傾向にあったが、1割弱はストレスを多く抱えていることがわかった。スコアの平均は 49.9 ± 12.27 であった。（表4および表10を参照）

精神的健康パターン診断テストの「ストレス度」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 43.8 ± 8.68 、中間群が 51.9 ± 17.54 、不規則群が 53.5 ± 12.87 であり、不規則群は規則群に比べて統計的にも有意にスコアが高かった。このように、不規則な生活をしている者ほどストレスを多く抱える傾向にあり、不規則な生活がストレスを増大させる要因の一つになっているのではないかと思われた。ストレス度はさらに心理的ストレス、社会的ストレス、身体的ストレスに分けて調べることができるようになっているが、不規則群では心理的ストレスと身体的ストレスの2つで規則群に比べて統計的にスコアが高く、心身両面で強いストレスを抱え、ストレス解消がうまくできていないものと思われた。（表10および表11を参照）

佐久間ら¹²⁾は、都市部の高校生708名を対象として、健康行動とストレス反応の関連を調査し、朝食の摂取率が高い者ほどストレス反応の表出が少ないなど健康的な生活行動ができるか否かがストレス反応に影響を及ぼすことを指摘しているが、規則的な生活をしている者ほどストレス度が低いという今回の筆者らの調査結果と一致した。

(5) 生きがい度

調査対象全体の精神的健康パターン診断テストの「生きがい度」の判定結果をみると、「A：生きがい度が極めて高い」が24名（14%）、「B：高いほう」が63名（37%）、「C：高くも低くもな

い」が59名（35%）、「D：低いほう」が19名（11%）、「E：生きがい度が極めて低い」が4名（2%）であり、およそ半数は生きがい度が高い傾向にあったが、逆に生きがい度が低いと思われる者が1割以上いることがわかった。スコアの平均は 23.9 ± 6.30 であった。（表5および表10を参照）

精神的健康パターン診断テストの「生きがい度」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 27.4 ± 6.46 、中間群が 22.8 ± 5.56 、不規則群が 21.8 ± 5.59 であり、規則群は中間群および不規則群に比べて統計的にも有意にスコアが高かった。このように、規則的な生活をしている者ではそうでない者に比べて生きがい度が高い傾向にあることから、規則正しい生活により心の健康が保たれ、日常生活を生きがいのある充実したものに行っているものと思われた。（表10および表11を参照）

(6) 自覚症状

調査対象全体の自覚症状診断テストの「自覚症状」の判定結果をみると、「A：愁訴がないか少ない（愁訴数0～6）」が77名（46%）、「B：やや多い（愁訴数7～17）」が90名（53%）、「C：愁訴が多い（愁訴数18～30）」が2名（1%）であり、半数以上が自覚症状の愁訴のある程度抱えていることがわかった。愁訴数の平均は 7.09 ± 3.99 であった。（表6および表10を参照）

自覚症状診断テストの「自覚症状」の愁訴数の平均を3群で比較すると、規則群が 5.65 ± 3.55 、中間群が 7.14 ± 4.04 、不規則群が 8.41 ± 4.36 であり、不規則群は規則群に比べて統計的にも有意にスコアが高かった。このように、不規則な生活を送る者ほど自覚症状の愁訴を多く抱える傾向にあることがわかったが、不規則な生活が健康状態にも影響を及ぼし、自覚症状を増やす要因になっていることが考えられた。（表10および表11を参照）

平松ら¹³⁾は、高校生913名を対象として生活習慣と自覚症状の関連を調査し、睡眠習慣、朝食摂取、排便習慣など生活習慣が健康的な者はそうでない者に比べて、自覚症状の愁訴が少ない傾向にあることを報告しているが、規則的な生活を送っている者ほど自覚症状の愁訴が少ないという今回

の筆者らの調査結果と一致した。

また加藤ら¹⁴⁾は、兵庫県内の中学生146名を対象として生活習慣と心身の自覚症状の関連を調査し、運動、睡眠、食事などの生活習慣が心身の自覚症状の愁訴と深く関連していることを報告しているが、生活習慣の規則不規則が自覚症状の愁訴数に影響しているという筆者らの今回の調査結果と一致した。

(7) 精神疲労

調査対象全体の精神疲労診断テストの「精神疲労」の判定結果をみると、「A：問題なし（愁訴数0～10）」が149名（88%）、「B：精神疲労予備状態（愁訴数11～15）」が19名（11%）、「C：精神疲労状態（愁訴数16～20）」が1名（1%）であり、およそ9割は精神疲労の問題はなかったが、10人に1人が精神疲労の心配を抱えていることがわかった。愁訴数の平均は 5.48 ± 3.45 であった。（表7および表10を参照）

精神疲労診断テストの「精神疲労」の愁訴数の平均を3群で比較すると、規則群が 3.75 ± 2.88 、中間群が 5.54 ± 3.38 、不規則群が 7.09 ± 4.08 であり、不規則群は規則群に比べて統計的にも有意にスコアが高かった。このように、不規則な生活を送る者ほど精神疲労の愁訴を多く抱える傾向にあることがわかったが、不規則な生活が心の状態にも影響を及ぼし、精神的な疲労を増やす要因になっていることが伺えた。（表10および表11を参照）

服部¹⁵⁾は、岡山県内の公立高校生935名を対象として蓄積的疲労感とライフスタイル要因との関連を調査し、睡眠習慣、電子機器の使用頻度、運動習慣、排便習慣を中心にライフスタイルに問題が多いほど蓄積的疲労の愁訴が多い傾向にあることを報告しているが、不規則な生活を送っている者ほど自覚症状や精神疲労の愁訴が多い傾向にあるという筆者らの今回の調査結果と一致した。

(8) 性格特性

調査対象全体のYG性格検査の性格類型の判定結果をみると、A型（平均型）が51名（30%）、B型（情緒不安定・積極型）が31名（18%）、C型（情緒安定・消極型）が44名（26%）、D型（情緒安定・積極型）が31名（18%）、E型（情緒不安定・消極型）が12名（7%）であった。また、

C型とD型を合わせた情緒安定傾向にある者の比率は44%であり、B型とE型を合わせた情緒不安定傾向の者の比率の25%に比べて高い傾向にあった。同様に、B型とD型を合わせた積極傾向の者の比率は36%であり、C型とE型を合わせた消極傾向の者の比率の33%と大きな差はみられなかった。（表8を参照）

筆者らが1988年に短期大学学生121名を対象として実施した調査結果¹⁶⁾では、A型（平均型）が23名（19%）、B型（情緒不安定・積極型）が42名（35%）、C型（情緒安定・消極型）が9名（7%）、D型（情緒安定・積極型）が32名（26%）、E型（情緒不安定・消極型）が15名（12%）であった。また、C型とD型を合わせた情緒安定傾向にある者の比率は33%、B型とE型を合わせた情緒不安定傾向の者の比率の47%であった。同様に、B型とD型を合わせた積極傾向の者の比率は61%、C型とE型を合わせた消極傾向の者の比率は19%であった。1988年と今回の調査結果を比較すると、B型、D型、E型の比率が低下し、A型とC型の比率が高くなる傾向がみられた。また情緒不安定傾向の者の比率が低下し、情緒安定傾向の者の比率が高くなる傾向がみられた。さらに積極傾向の者の比率が低下し、消極傾向の者の比率が高くなる傾向がみられた。

YG性格検査の性格類型を3群で比較すると、A型（平均型）は中間群で最も比率が高く、B型（情緒不安定・積極型）とE型（情緒不安定・消極型）は不規則群で最も比率が高く、C型（情緒安定・消極型）とD型（情緒安定・積極型）は規則群で最も比率が高かった。また、C型とD型を合わせた情緒安定傾向にある者の比率は、規則群が58%、中間群が41%、不規則群が35%であり、規則群で最もその比率が高く、逆にB型とE型を合わせた情緒不安定傾向にある者の比率は、規則群が13%、中間群が25%、不規則群が37%であり、不規則群でその比率が最も高かった。このように、規則的な生活をしている者ほど情緒が安定傾向にあり、逆に生活が不規則に者ほど情緒が不安定な者が多い傾向にあったが、情緒の安定・不安定が日々の生活の規則・不規則にも影響を及ぼしていることが伺われた。（表8を参照）

スポーツ適性テストの性格特性に関する10の項目(積極性、協調性、感情のコントロール、粘り強さ、集中力、競争心、自主性、責任感、判断力、計画実行力)のうち、調査対象全体の「積極性」の回答結果をみると、「積極的なほうである:スコア3」が39%、「どちらとも言えない:スコア2」が39%、「おとなしいほうである:スコア1」が23%であり、積極的な傾向の者がおよそ4割、おとなしい傾向の者が4人に1人みられることがわかった。スコアの平均は 1.17 ± 0.77 であった。

(表9および表10を参照)

「積極性」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 1.27 ± 0.77 、中間群が 1.13 ± 0.75 、不規則群が 1.11 ± 0.79 であり、規則群の平均が最も高く、不規則群が最も低かったが、検定の結果、3群の間に統計的な有意差は認められなかった。(表10および表11を参照)

調査対象全体の「協調性」の回答結果をみると、「協調的なほうである:スコア3」が69%、「どちらとも言えない:スコア2」が27%、「協調的なほうではない:スコア1」が5%であり、協調性が高いと思われる者の比率が高いことがわかった。スコアの平均は 1.64 ± 0.57 であった。

(表9および表10を参照)

「協調性」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 1.77 ± 0.51 、中間群が 1.67 ± 0.54 、不規則群が 1.48 ± 0.64 であり、規則群の平均が最も高く、不規則群が最も低かったが、検定の結果、3群の間に統計的な有意差は認められなかった。(表10および表11を参照)

調査対象全体の「感情のコントロール」の回答結果をみると、「コントロールできるほうである:スコア3」が69%、「どちらとも言えない:スコア2」が22%、「コントロールできるほうではない:スコア1」が9%であり、感情をコントロールできると思われる者の比率が高かったが、うまく感情がコントロールできないと思われる者がおよそ1割みられた。スコアの平均は 1.60 ± 0.61 であった。(表9および表10を参照)

「感情のコントロール」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 1.83 ± 0.43 、中間群が 1.60 ± 0.64 、不規則群が 1.39 ± 0.76 であり、検定の結果、規則群と不規則群の平均の間には統計的

な有意差が認められた。このように、規則的な生活をしている者はそうでない者に比べて感情のコントロールがうまくできる傾向にあり、これが感情に左右されない安定した生活につながっていることが考えられた。(表10および表11を参照)

調査対象全体の「ねばり強さ」の回答結果をみると、「ねばり強いほうである:スコア3」が63%、「どちらとも言えない:スコア2」が27%、「ねばり強いほうではない:スコア1」が10%であり、およそ6割はねばり強い傾向にあると思われたが、忍耐力が弱いと思われる者が1割みられた。スコアの平均は 1.53 ± 0.67 であった。(表9および表10を参照)

「ねばり強さ」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 1.65 ± 0.62 、中間群が 1.49 ± 0.67 、不規則群が 1.46 ± 0.72 であり、規則群の平均が最も高く、不規則群が最も低かったが、検定の結果、3群の間に統計的な有意差は認められなかった。(表10および表11を参照)

調査対象全体の「集中力」の回答結果をみると、「集中力があるほうである:スコア3」が50%、「どちらとも言えない:スコア2」が37%、「あるほうではない:スコア1」が14%であり、集中力が高いと思われる者が半数を占めたが、7人に1人は集中力が低い傾向にあると思われた。スコアの平均は 1.36 ± 0.73 であった。(表9および表10を参照)

「集中力」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 1.62 ± 0.53 、中間群が 1.32 ± 0.71 、不規則群が 1.17 ± 0.80 であり、検定の結果、規則群と不規則群の平均の間には統計的な有意差が認められた。このように、規則的な生活をしている者はそうでない者に比べて集中力が高い傾向にあったが、注意散漫にならず集中力をもって行動できることが自己の生活をきちんとコントロールし、規則的で安定した生活を送ることにつながっていることが考えられた。(表10および表11を参照)

調査対象全体の「闘争心」の回答結果をみると、「闘争心があるほうである:スコア3」が52%、「どちらとも言えない:スコア2」が29%、「闘争心があるほうではない:スコア1」が20%であり、およそ半数は闘争心が旺盛な傾向にあり、5人に1人はあまり闘争心は高くはないと思わ

れた。スコアの平均は 1.32 ± 0.77 であった。(表9および表10を参照)

「闘争心」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 1.56 ± 0.70 、中間群が 1.17 ± 0.83 、不規則群が 1.26 ± 0.76 であり、規則群の平均が最も高かったが、検定の結果、3群の間に統計的な有意差は認められなかった。(表10および表11を参照)

調査対象全体の「自主性」の回答結果をみると、「自主性があるほうである：スコア3」が40%、「どちらとも言えない：スコア2」が43%、「あるほうではない：スコア1」が18%であり、自主性が高い傾向にあると思われる者が4割、自主性はあまり持たないと思われる者が5人に1人みられた。スコアの平均は 1.22 ± 0.73 であった。

(表9および表10を参照)

「自主性」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 1.23 ± 0.78 、中間群が 1.22 ± 0.68 、不規則群が 1.20 ± 0.74 であり、規則群の平均が最も高く、不規則群が最も低かったが、検定の結果、3群の間に統計的な有意差は認められなかった。(表10および表11を参照)

調査対象全体の「責任感」の回答結果をみると、「強いほうである：スコア3」が63%、「どちらとも言えない：スコア2」が27%、「強いほうではない：スコア1」が11%であり、責任感が強い傾向にあると思われる者がおよそ6割、責任感があまりないと思われる者がおよそ1割みられた。スコアの平均は 1.52 ± 0.68 であった。(表9および表10を参照)

「責任感」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 1.63 ± 0.63 、中間群が 1.56 ± 0.64 、不規則群が 1.37 ± 0.76 であり、規則群の平均が最も高く、不規則群が最も低かったが、検定の結果、3群の間に統計的な有意差は認められなかった。(表10および表11を参照)

調査対象全体の「判断力」の回答結果をみると、「判断力があるほうである：スコア3」が29%、「どちらとも言えない：スコア2」が43%、「あるほうではない：スコア1」が28%であり、判断力が高いと思われる者と低いと思われる者がそれぞれおよそ3割みられることがわかった。スコアの平均は 1.01 ± 0.76 であった。(表9および

表10を参照)

「判断力」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 1.04 ± 0.79 、中間群が 1.00 ± 0.76 、不規則群が 1.00 ± 0.73 であり、規則群の平均が最も高かったが、検定の結果、3群の間に統計的な有意差は認められなかった。(表10および表11を参照)

調査対象全体の「計画実行力」の回答結果をみると、「あるほうである：スコア3」が37%、「どちらとも言えない：スコア2」が40%、「あるほうではない：スコア1」が23%であり、計画したことの実行力が高いと思われる者は4割弱にとどまり、実行力が低いと思われる者が4人に1人みられることがわかった。スコアの平均は 1.16 ± 0.75 であった。(表9および表10を参照)

「計画実行力」のスコアの平均を3群で比較すると、規則群が 1.33 ± 0.76 、中間群が 1.17 ± 0.73 、不規則群が 0.98 ± 0.76 であり、規則群の平均が最も高く、不規則群が最も低かったが、検定の結果、3群の間に統計的な有意差は認められなかった。(表10および表11を参照)

4. まとめ

短期大学生169名を対象として実施した生活行動・習慣の調査結果に基づいて、学生を規則群(規則的な生活をしている者)52名、中間群(規則的でも不規則でもない者)63名、不規則群(不規則な生活をしている者)54名に分け、3群で健康意識、健康状態、ストレス度、生活の満足度、性格特性などに違いがないかどうかを統計的に分析した結果、1)規則群は中間群および不規則群に比べて心身の状態が良い傾向にあり、規則正しい生活が健康面にも良い影響を与えているものと思われた。2)規則群は不規則群に比べて健康に関する関心が高い傾向にあり、健康に対する意識の高低が生活行動・習慣の良否にも影響を及ぼしているものと思われた。3)不規則群は規則群に比べてストレスを多く抱える傾向にあり、不規則な生活がストレスを増大させる要因の一つになっているのではないかと思われた。4)規則群は中間群および不規則群に比べて生きがい度が高い傾向にあり、規則正しい生活により心の健康が保たれ、日常生活を生きがいのある充実したものにし

ているものと思われた。5) 不規則群は規則群に比べて自覚症状の愁訴を多く抱える傾向にあり、不規則な生活が健康状態にも影響を及ぼし、自覚症状を増やす要因になっていることが考えられた。6) 不規則群は規則群に比べて精神疲労の愁訴を多く抱える傾向にあり、不規則な生活が心の状態にも影響を及ぼし、精神的な疲労を増やす要因になっていることが伺えた。7) YG性格検査の結果、情緒安定傾向にある者の比率は規則群で最も高く、逆に情緒不安定傾向にある者の比率は不規則群で最も高かったが、情緒の安定・不安定が日々の生活の規則・不規則にも影響を及ぼしていることが伺われた。8) スポーツ適性テストの性格特性に関する項目のうち、感情のコントロールと集中力の2項目で、規則群と不規則群のスコアに統計的な有意差が認められ、うまく感情をコントロールしながら集中力をもって行動できることが、規則的で安定した生活につながっているものと思われた。

〈注〉

- 1) 日本体育協会スポーツ科学委員会：体力テストガイドブック，ぎょうせい，25-38，(1982)
- 2) 沢田孝二：健康と運動の科学，健康教育研究会，19-22，(2001)
- 3) 橋本公雄，徳永幹雄，多々納秀雄，金崎良三：精神的健康パターン診断検査，TOYO PHYSICAL，1-8，(1996)
- 4) 沢田孝二：健康・心理診断テスト，健康教育研究会，17-20，(2001)
- 5) 辻岡美延：YG性格検査実施手引，日本心理テスト研究所，1-7，(1988)
- 6) 三浦豊彦：労働の衛生学，大修館書店，43，(1976)
- 7) 沢田孝二：健康と運動の科学，健康教育研究会，23，(2001)
- 8) 関谷 透：精神疲労度チェック表，読売新聞6月9日朝刊，(1998)
- 9) 永田 靖，吉田道弘：統計的多重比較法の基礎，サイエンティスト社，147，(1997)
- 10) 佐々木淳子：大学生の主観的健康感と関連する生活習慣及び精神的健康度，第58回日本学校保健学会講演集，478，(2011)

- 11) 門田新一郎，中永征太郎：女子学生の健康意識及び排便回数とライフスタイルとの関連について，学校保健研究44巻，3-13，(2002)
- 12) 佐久間浩美，高橋浩之：都市部の高校生における健康行動及び危険行動の要因—自己管理スキル，ストレス反応及び学校生活満足度との関連—，学校保健研究第52巻，284-294，(2010)
- 13) 平松恵子，水谷節子，平松清志：高校生の生活習慣と自覚症状及び抑うつ傾向との関連，学校保健研究第53巻，150-157，(2011)
- 14) 加藤和代，菅谷有里子，國土将平：中学生の生活習慣と心身自覚状況との相互作用，第57回日本学校保健学会講演集，400，(2010)
- 15) 服部伸一：高校生の蓄積疲労感とライフスタイル要因との関連について，学校保健研究第53巻，164-172，(2011)
- 16) 沢田孝二：保育学生の職業志向と性格傾向に関する研究，保母養成研究年報第9号，27-35，(1991)

〈参考文献〉

- ・大島正光：疲労の研究，同文書院，99-101，(1976)
- ・九州大学健康科学センター：精神的健康パターン診断検査手引，TOYO PHYSICAL，1-。(1994)
- ・澤田孝二，澤田由美：短期大学生の心身の健康と生活行動・習慣の関わり分析(第1報)，山梨学院短期大学研究紀要第28巻，90-97，(2008)
- ・澤田由美，澤田孝二：短期大学生の心身の健康と生活行動・習慣の関わり分析(第2報)，山梨学院短期大学研究紀要第28巻，98-108，(2008)
- ・服部伸一，平松恵子：高校生の生活満足度とライフスタイル及び健康状況との関連について，学校保健研究第53巻，456-469，(2011)
- ・山本和代，永井純子：大学生の日常生活におけるストレスの実態，第58回日本学校保健学会講演集，462，(2011)
- ・坂本理香：高校生の心身の状況と生活習慣の関連性，第58回日本学校保健学会講演集，383，(2011)
- ・伊藤菜緒，高橋俊哉，面澤和子，伊藤武樹：大学生のライフスタイルについての因果的様態の検討，学校保健研究46巻，264-282，(2004)

- ・善福正夫, 川田智恵子: 学生における健康習慣と主観的健康状態の関連性に関する研究, 学校保健研究39巻, 325-332. (1997)
- ・松田芳子, 安武 律, 柴田邦子, 城田知子, 西川浩昭: 大学生の疲労感の実態と関連要因について—生活習慣および食生活からの検討—, 学校保健研究39巻, 243-259. (1997)
- ・上岡洋晴, 佐藤陽治, 斎藤滋雄, 武藤芳照: 大学生の精神的健康度とライフスタイルとの関連, 学校保健研究40巻, 425-438. (1998)
- ・高倉 実, 新屋信雄, 平良一彦: 大学生の Quality of Life と精神的健康について—生活満足度尺度の試作—, 学校保健研究37巻, 414-422. (1995)
- ・上野奈初美, 白石龍生: 短大生の健康度・生活習慣に関する研究—2年間の推移—, 第56回日本学校保健学会講演集, 245. (2009)
- ・辻みどり, 小川沙織, 富田勤, 佐々木胤則: 都市部の高校生における精神的健康度に関する研究—ライフスタイル, 疲労度及び生活の質的満足度との関連—, 第53回日本学校保健学会講演集, 184. (2006)
- ・竹下登紀子, 白木まさ子: 女子大学生の健康状態および生活習慣, 第55回日本学校保健学会講演集, 386. (2008)
- ・佐々木浩子: 大学新生生の生活習慣と精神的健康の変化, 第55回日本学校保健学会講演集, 346. (2008)
- ・沢田孝二: 大学生の心身の健康と生活行動・習慣の関わり分析, 第53回日本学校保健学会講演集, 206-207. (2006)
- ・沢田孝二: 体力測定と健康チェック, 健康教育研究会, 21-24. (1999)
- ・平松恵子, 三浦真梨江, 野々上敬子, 門田新一郎: 高校生における自覚症状の訴え数と肥満度に関連するライフスタイル要因の検討, 学校保健研究第49巻, 373-384. (2006)
- ・浄住護雄: 学生の大学入学の経緯, 学生生活意識と蓄積的疲労徴候の関連についての研究, 学校保健研究第48巻, 229-244. (2006)
- ・門田新一郎, 中永征太郎: 女子学生の健康意識及び排便回数とライフスタイルとの関連について, 学校保健研究44巻, 3-13. (2002)
- ・鈴木綾子, 下里彩香, 鷹野晶子, 野井真吾: 大学生における生活習慣と起立性調節障害ならびに疲労との関連, 第54回日本学校保健学会講演集, 350. (2007)
- ・平松恵子, 水谷節子, 平松清志: 高校生の生活習慣と自覚症状及び抑うつ傾向との関連, 第56回日本学校保健学会講演集, 246. (2009)
- ・加藤和代, 菅谷有里子, 國土将平: 中学生の生活習慣と心身自覚状況との相互作用, 第57回日本学校保健学会講演集, 400. (2010)
- ・17) 中永寛士, 平松恵子, 新沼正子, 浅川富美雪: 高校生の抑うつ傾向と生活習慣との関わり, 第57回日本学校保健学会講演集, 333. (2010)

表1. 生活行動・習慣の状態

区 分	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
望ましい状態	9	17.3	0	0	0	0	9	5.3
大体良い状態	43	82.7	0	0	0	0	43	25.4
良くも悪くもない	0	0	63	100	0	0	63	37.3
あまり良くない	0	0	0	0	44	81.5	44	26
極めて悪い状態	0	0	0	0	10	18.5	10	5.9
計	52	100	63	100	54	100	169	100

表2. 心身の状態

区 分	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
望ましい状態	3	5.8	0	0	1	1.9	4	2.4
大体良い状態	25	48.1	11	17.5	6	11.1	42	24.9
良くも悪くもない	15	28.8	32	50.8	15	27.8	62	36.7
あまり良くない	9	17.3	16	25.4	25	46.3	50	29.6
極めて悪い状態	0	0	4	6.3	7	13	11	6.5
計	52	100	63	100	54	100	169	100

表3. 健康への関心

区 分	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
健康への関心が高い	47	90.4	45	71.4	31	57.4	123	72.8
高いとも低いとも言えない	2	3.8	14	22.2	17	31.5	33	19.5
関心はあまりない	3	5.8	4	6.3	6	11.1	13	7.7
計	52	100	63	100	54	100	169	100

表4. ストレス度

区 分	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
ストレスは極めて少ない	19	36.5	15	23.8	8	14.8	41	24.3
少ないほう	30	57.7	32	50.8	28	51.9	91	53.8
多くも少なくもない	2	3.8	10	15.9	14	25.9	26	15.4
多いほう	1	1.9	4	6.3	1	1.9	6	3.6
ストレスが極めて多い	0	0	2	3.2	3	5.6	5	3
計	52	100	63	100	54	100	169	100

表5. 生きがい度

区 分	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
生きがい度が極めて高い	2	3.8	12	19	10	18.5	24	14.2
高いほう	15	28.8	22	34.9	26	48.1	63	37.3
高くも低くもない	21	40.4	25	39.7	13	24.1	59	34.9
低いほう	10	19.2	4	6.3	5	9.3	19	11.2
生きがい度が極めて低い	4	7.7	0	0	0	0	4	2.4
計	52	100	63	100	54	100	169	100

表6. 自覚症状の愁訴

区 分	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
愁訴がないか少ない	32	61.5	28	44.4	17	31.5	77	45.6
やや多い	20	38.5	35	55.6	35	64.8	90	53.3
愁訴が多い	0	0	0	0	2	3.7	2	1.2
計	52	100	63	100	54	100	169	100

表7. 精神疲労の愁訴

区 分	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
問題なし	50	96.2	55	87.3	44	81.5	149	88.2
精神疲労予備状態	2	3.8	8	12.7	9	16.7	19	11.2
精神疲労状態	0	0	0	0	1	1.9	1	0.6
計	52	100	63	100	54	100	169	100

表8. YG 性格検査結果に基づく性格類型

区 分	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
A 型 (平均型)	15	28.8	21	33.3	15	27.8	51	30.2
B 型 (不安定・積極型)	5	9.6	12	19	14	25.9	31	18.3
C 型 (安定・消極型)	15	28.8	17	27	12	22.2	44	26
D 型 (安定・積極型)	15	28.8	9	14.3	7	13	31	18.3
E 型 (不安定・消極型)	2	3.8	4	6.3	6	11.1	12	7.1
計	52	100	63	100	54	100	169	100

表9. スポーツ適性テスト結果に基づく性格特性

積極性	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
積極的なほうである	24	46.2	22	34.9	20	37	66	39.1
どちらとも言えない	18	34.6	27	42.9	20	37	65	38.5
おとなしいほうである	10	19.2	14	22.2	14	25.9	38	22.5
計	52	100	63	100	54	100	169	100
協調性	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
協調的なほうである	42	80.8	43	68.3	30	55.6	115	68
どちらとも言えない	8	15.4	18	28.6	20	37	46	27.2
協調的なほうではない	2	3.8	2	3.2	4	7.4	8	4.7
計	52	100	63	100	54	100	169	100
感情のコントロール	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
コントロールできるほうである	44	84.6	43	68.3	30	55.6	117	69.2
どちらとも言えない	7	13.5	15	23.8	15	27.8	37	21.9
コントロールできるほうでない	1	1.9	5	7.9	9	16.7	15	8.9
計	52	100	63	100	54	100	169	100
ねばり強さ	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
ねばり強いほうである	38	73.1	37	58.7	32	59.3	107	63.3
どちらとも言えない	10	19.2	20	31.7	15	27.8	45	26.6
ねばり強いほうではない	4	7.7	6	9.5	7	13	17	10.1
計	52	100	63	100	54	100	169	100

集中力	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
集中力があるほうである	33	63.5	29	46	22	40.7	84	49.7
どちらとも言えない	18	34.6	25	39.7	19	35.2	62	36.7
集中力があるほうではない	1	1.9	9	14.3	13	24.1	23	13.6
計	52	100	63	100	54	100	169	100
闘争心	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
闘争心があるほうである	35	67.3	28	44.4	24	44.4	87	51.5
どちらとも言えない	11	21.2	18	28.6	20	37	49	29
闘争心があるほうではない	6	11.5	17	27	10	18.5	33	19.5
計	52	100	63	100	54	100	169	100
自主性	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
自主性があるほうである	23	44.2	23	36.5	21	38.9	67	39.6
どちらとも言えない	18	34.6	31	49.2	23	42.6	72	42.6
自主性があるほうではない	11	21.2	9	14.3	10	18.5	30	17.8
計	52	100	63	100	54	100	169	100
責任感	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
責任感があるほうである	37	71.2	40	63.5	29	53.7	106	62.7
どちらとも言えない	11	21.2	18	28.6	16	29.6	45	26.6
責任感があるほうではない	4	7.7	5	7.9	9	16.7	18	10.7
計	52	100	63	100	54	100	169	100
判断力	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
判断力があるほうである	17	32.7	18	28.6	14	25.9	49	29
どちらとも言えない	20	38.5	27	42.9	26	48.1	73	43.2
判断力があるほうではない	15	28.8	18	28.6	14	25.9	47	27.8
計	52	100	63	100	54	100	169	100
計画実行力	規則群		中間群		不規則群		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%
実行力があるほうである	26	50	23	36.5	15	27.8	64	37.9
どちらとも言えない	17	32.7	28	44.4	23	42.6	68	40.2
実行力があるほうではない	9	17.3	12	19	16	29.6	37	21.9
計	52	100	63	100	54	100	169	100

表10. 調査項目ごとのスコアの平均と標準偏差

区分	規則群	中間群	不規則群	全体
	平均±標準偏差	平均±標準偏差	平均±標準偏差	平均±標準偏差
心身の状態	15.6±2.80	17.9±2.69	19±3.05	17.6±3.15
健康への関心	1.85±0.50	1.65±0.60	1.46±0.69	1.65±0.60
ストレス度	43.8±8.68	51.9±17.54	53.5±12.87	49.9±12.27
生きがい度	27.4±6.46	22.8±5.56	21.8±5.59	23.9±6.30
自覚症状の愁訴	5.65±3.55	7.14±4.04	8.41±4.36	7.09±3.99
精神疲労の愁訴	3.75±2.88	5.54±3.38	7.09±4.08	5.48±3.45
積極性	1.27±0.77	1.13±0.75	1.11±0.79	1.17±0.77
協調性	1.77±0.51	1.67±0.54	1.48±0.64	1.64±0.57
感情のコントロール	1.83±0.43	1.60±0.64	1.39±0.76	1.60±0.61
ねばり強さ	1.65±0.62	1.49±0.67	1.46±0.72	1.53±0.67
集中力	1.62±0.53	1.32±0.71	1.17±0.80	1.36±0.73
闘争心	1.56±0.70	1.17±0.83	1.26±0.76	1.32±0.77
自主性	1.23±0.78	1.22±0.68	1.20±0.74	1.22±0.73
責任感	1.63±0.63	1.56±0.64	1.37±0.76	1.52±0.68
判断力	1.04±0.79	1.00±0.76	1.00±0.73	1.01±0.76
計画実行力	1.33±0.76	1.17±0.73	0.98±0.76	1.16±0.75

表11. 3群の各調査項目の平均の有意差の有無

区分	規則群－中間群	中間群－不規則群	規則群－不規則群
心身の状態	4.483**	2.056	6.316**
健康への関心	2	1.583	3.305*
ストレス度	3.041	0.549	4.706**
生きがい度	4.111*	0.959	4.762**
自覚症状の愁訴	2.081	1.62	3.552*
精神疲労の愁訴	3.024	2.227	4.834**
積極性	0.986	0.139	1.053
協調性	1.01	1.727	2.566
感情のコントロール	2.212	1.603	3.636*
ねばり強さ	1.322	0.231	1.45
集中力	2.521	1.064	3.383*
闘争心	2.69	0.604	2.098
自主性	0.074	0.15	0.203
責任感	0.588	1.45	1.912
判断力	0.276	0	0.27
計画実行力	1.151	1.367	2.365

数字はT値 **P<0.01 *P<0.05