

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 －高校生との比較を通して－

中山 文子
藤岡由美子

A Study on Mental Health and Life Styles Focusing on Eating Habits of
University Students : A Comparison with Highschool Students

NAKAYAMA Ayako and FUJIOKA Yumiko

要 旨

本研究では、大学生と高校生の食事を主とした生活習慣と精神的健康について検討した。大学生(同居)・大学生(一人暮らし)・高校生の3群比較をした結果、一人暮らしの学生は生活習慣・食事内容が低得点だったが、精神的健康度は一番高かった。関係を検定すると、特に一人暮らしの学生に生活習慣・食事内容と精神的健康度の相関関係が多く認められた。

キーワード

生活習慣 食事 精神的健康

目 次

- I. はじめに

- II. 方法
 - 1. 予備調査1
 - 2. 予備調査2
 - 3. 本調査

- III. 結果と考察

- IV. まとめと今後の課題

謝辞

引用・参考文献

I. はじめに

近年、心に不安を抱える若者の増加が指摘され、多数の大学で学生相談が活発に行われている(苦米地, 2006)。国立大学学生を対象とした調査、『学生の健康白書2005』によると、「何となく不安になることが多い」と答えた学生が45%、「何事にもおっくうである」が32%、「いつも疲れている」が28%、「人間関係で傷つくのがすごく怖い」が52%あり、学生の心の健康が心配されている(学生の健康白書作成に関する特別委員会編集, 2008)。

青年期の発達課題は親離れと自立であり、特に大学に入学すると今まで慣れ親しんだ生活から離れ新しい環境に適応することが課題となる(鶴田ら, 2001)。入学後も勉学, 対人関係, 就職等の不安や乗り越えるべき課題が多く, 適応的で健やかな生活を送るためには健康の自己管理が重要となる。しかし個人レベルでは心の安全管理が困難であるケースが多く, 現在, 様々な大学において心の側面に対する学生支援は欠かせなくなっている。そして, それと共に支援方法を探る手段の一つとして, 学生の生活習慣や精神的健康に関する研究も必要不可欠となってきた。

村松ら(2002)は, 大学生の生活特性と心理状況の関連性についてPOMSテストを用いて検討を行った結果, 睡眠時間が6時間未満であると緊張, 抑うつ, 疲労, 混乱が高く, 睡眠時間が6時間以上であると活気が高いことを明らかにした。また運動回数については0回であると不安, 抑うつ, 疲労, 混乱が高く, 活気が低いことを明らかにした。安部ら(2005)は短大生を対象に健康状態調査を行った結果, 睡眠時間が長いほど有意にストレス度が低いことを報告した。他にも学生の夜型化傾向がストレスに影響を及ぼす(上村ら, 2000)や, 学生の起床時間の不規則性が精神的健康度を低くする(上岡ら, 1998)など, 睡眠や運動といった生活習慣と精神的健康度の関連が指摘されている。

生活習慣の変化の中でも, 大学生になると特に食事環境の変化は大きく, 親元から離れて一人暮らしになる学生も多いため, 食事(栄養)の自己管理が大切となる。2005年に食育基本法が施行されたように, 現在食事は人間生活を健やかに送るための中心的要素として注目されている。今までに, 心理栄養学分野から食事(栄養)と精神的健康の関連について以下のような報告がされている。鳴澤(1986)は学生相談室に訪れる無気力学生の特徴に食生活の乱れがあることを指摘し, 賀曾利(2008)は栄養バランスが学生の学習の集中力・持続力に影響することを明らかにした。他にも, 食行動と健康状況については朝食の欠食が疲労感を高め, 集中度を低下させる(樋口ら, 2007)や, 心の健康に関与する栄養的要因としては血糖, ビタミン, 栄養ミネラルの重要性がある(2007, 大沢)などが報告されている。

食事と精神的健康に関しては他の視点からの分析もあり, それは, 食事の内容だけでなく, 食事の持つ機能や食卓の雰囲気注目したものである。原(2007)は現代人の孤食化を心配する立場から, 共食はコミュニケーションの場となり社会性が育つと論じ, 川崎(2001)は子どもにとって食卓が安らぎの場である場合には自殺念慮や登校忌避感が低くなることを報告した。

これらの先行研究から生活習慣と心の健康には関係があること, 特に食事は精神的健康に影響を与える可能性があることが示された。また, 食事には生命維持のための栄養摂取という目的だけでなく, コミュニケーションの場として重要な機能を持つことが示された。

しかし現在、大学生に対し栄養面と共に食事の状況を調査検討した研究はまだ数少なく、富永ら(2001)は、中高生と大学生の食生活と精神的健康度の関連について報告を行ったが、食事の実際の状況や意識と共に、大学生の居住形態(家族と同居である・一人暮らしである)に注目して比較検討した研究はまだない。

本研究では、今後、心理・栄養面から学生へ支援アプローチをしていくために、高校生と大学生対象にアンケート調査を行い、大学入学後に起こる生活習慣の変化を明らかにし、主に食事を中心とした生活習慣と、精神的健康との関係を比較検討することを目的とする。大学生は環境変化による違いを知るために、同居学生と一人暮らし学生に分類して分析を行い、居住形態ごとの特徴をみる。また、本研究は新しく、栄養面は個々の栄養素ではなく食品因子を作成して因子グループごとの特徴を明らかにし、精神的健康度は、UPI4段階尺度を用いて因子を作成し、因子ごとに検討を行う。

II. 方法

1. 予備調査 1

目的：本調査で食品のグループ比較をするために食品因子を作成すること

対象と方法：M短期大学学生・一般人、合計290名を被験者とし、無記名でアンケート調査を行った。

調査内容：以下の栄養素別食品と、学生の利用頻度が高いと思われる菓子簡便食類とを合わせた24食品について、摂取頻度を4段階で評定してもらった。

食品24食品

(1) ご飯類(2)パン類(3)麺類(4)いも類(5)油脂類(6)肉類(7)魚類(8)小魚類(9)卵類(10)豆類(11)牛乳・乳製品(12)緑黄色野菜(13)淡色野菜(14)漬物(15)果物(16)種実類(17)海藻類(18)砂糖類(19)スナック類(20)炭酸ジュース類(21)惣菜・弁当(22)ファーストフード(23)インスタント食品(24)酒類

回答方法

1週間の摂取量を答えてもらった。それぞれに例と写真と付け、回答しやすくした。

「ほとんど食べない」「ときどき食べる」「よく食べる」「ほぼ毎日食べる」の4段階評定。

因子分析結果

24項目の得点を合計し、固有値1以上を基準とした因子分析(主因子法、Varimax回転)を行った結果、解釈可能性を吟味し、6因子を抽出した。因子負荷量が.40未満の項目もあったが必要な内容と判断し、含めることとした。酒類のみ、.015と負荷量が小さすぎたため除いた。6因子の累積寄与率は62.5%であった。KMOによる妥当性は0.812なのでこの因子分析は妥当性があると考えられた(表1)。

第1因子は、魚類、小魚類、海藻類、いも類、豆類等であり、「日本型伝統食」と命名した。第2因子は、緑黄色野菜、淡色野菜、漬物であり、「菜食」と命名した。第3因子は、砂糖類、スナック類、麺類であり、「麺・嗜好品」と命名した。第4因子は、インスタント食品、惣菜・市販弁当、ファーストフードであり、「簡便食」と命名した。第5因子は、油脂類、肉類、ご飯類であり「エネルギー重視食」と命名した。第6因子はパン類、卵類、牛乳・乳製品であり「欧米食」と命名した。各因子の内的整合性は第1因子から順に $\alpha = 0.89$, $\alpha = 0.62$, α

=0.82, $\alpha=0.73$, $\alpha=0.78$, $\alpha=0.72$ であった。

表1 食品因子分析結果

	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5	因子 6
日本型伝統食 $\alpha = .89$						
小魚（骨ごと食べる）	.638	.002	.026	-.124	.097	-.025
魚類	.559	.178	.170	.089	.238	-.024
いも類	.500	.222	.130	.111	.260	.040
豆類	.473	.140	-.025	.143	.021	.245
種実類	.447	.144	.061	.147	.123	.165
海藻	.410	.271	-.032	.189	.186	.029
果物	.377	.279	.023	.169	-.187	.178
菜食 $\alpha = .62$						
緑黄色野菜	.163	.821	-.080	.078	.046	.127
淡色野菜	.211	.717	.014	-.074	.197	.108
漬物	.278	.398	.065	.035	.025	-.003
麺・嗜好品 $\alpha = .82$						
砂糖類	-.028	.043	.671	-.009	-.045	.339
スナック類	.027	-.121	.633	.099	.109	-.033
炭酸ジュース類	.136	.005	.491	.216	-.037	-.091
麺類	.058	.089	.401	.255	-.033	.010
簡便食 $\alpha = .73$						
インスタント食品	.096	.044	.280	.727	.195	.072
惣菜・市販弁当	.127	-.007	.159	.644	.118	.272
ファーストフード	.057	.028	.280	.414	.140	-.069
エネルギー重視食 $\alpha = .78$						
油脂類	.056	.022	.063	.183	.604	.153
肉類	.170	.160	.113	.095	.578	.184
ご飯類	.179	.041	-.099	.015	.376	.075
欧米食 $\alpha = .72$						
パン	-.007	.010	.063	.049	.152	.523
牛乳	.207	.222	-.099	.035	.128	.435
卵類	.203	.108	.048	.197	.303	.408
因子寄与率	32.019	7.678	6.615	6.511	5.107	4.570

2. 予備調査 2

目的：UPI精神健康度尺度から因子を抽出・作成し、本調査のために項目を選別すること
 対象と方法：M短期大学学生158名を被験者とし、無記名でアンケート調査を行った。

調査内容：UPI (University Personality Inventory)質問紙4件法を用いた。この質問紙は1968年に京都大学で使用されたのを機に学生に対する精神健康度の指標として用いられている。4件法は新たに高橋ら(2004)が作成したもので、今までの2件法と比べ、研究に適している。「悲観的になる」「おこりっぽい」など60項目で構成されている。質問全60項目について4段階で評定してもらった。

回答方法

「まったくそうではない」「時々そうである」「しばしばそうである」「いつもそうである」の4段階評定。

因子分析結果

固有値1以上を基準とした因子分析(主因子法, Varimax回転)を行った結果, 5因子を抽出することとした。複数の因子に負荷が高い項目と因子負荷量が.40以下の項目を除き, さらに内容で判断し, 最終的に各因子4項目の合計20項目とした。5因子の累積寄与率は50.2%であった。KMOによる妥当性は0.905であり, この因子分析は妥当性があると考えられた(表2)。

表2 UPI因子分析結果

	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5
対人過敏 $\alpha = .85$					
他人の視線が気になる	.826	.072	.105	.155	.106
周囲の人が気になって困る	.815	.167	.249	.179	.051
気をまわしすぎる	.628	.276	.116	.078	.208
気持ちが傷つけられやすい	.569	.204	.192	.167	.291
怒り不満 $\alpha = .83$					
いらいらしやすい	.063	.765	.114	.252	.077
おこりっぽい	.143	.743	.067	-.058	.108
不平や不満が多い	.200	.685	.073	.315	.176
気分が波がありすぎる	.245	.552	.175	.335	.121
身体不調 $\alpha = .87$					
めまいやたちくらみがする	-.047	.142	.717	.054	.016
体がほてったり冷えたりする	.115	.237	.665	.077	.009
体がだるい	.247	.040	.606	.032	.256
不眠がちである	.158	-.065	.513	.147	.094
判断力低下 $\alpha = .76$					
人に頼りすぎる	.167	.091	.081	.783	-.119
決断力が無い	.050	.182	.098	.693	.193
根気が続かない	.231	.062	.242	.577	.303
考えがまとまらない	.108	.385	.247	.534	.174
拒否絶望 $\alpha = .78$					
死にたくなる	.034	.167	.136	.095	.755
人に会いたくない	.264	.087	.085	.085	.704
他人が信じられない	.234	.369	.192	.137	.462
やる気がでてこない	.129	.095	.223	.103	.434
因子寄与率	24.547	9.920	5.460	5.410	4.863

第1因子は「他人の視線が気になる」「気をまわしすぎる」などであり、「対人過敏」と命名した。第2因子は「いらいらしやすい」「不平や不満が多い」などであり、「不満・怒り」と命名した。第3因子は「めまいやたちくらみがする」「体がだるい」などであり、「身体不調」と命名し

た。第4因子は「人に頼りすぎる」「決断力が無い」などであり、「判断力低下」と命名した。第5因子は「死にたくなる」「人に会いたくない」などであり、「拒否絶望」と命名した。尚、各因子の内的整合性は第1因子から順に $\alpha = 0.85$, $\alpha = 0.83$, $\alpha = 0.87$, $\alpha = 0.76$, $\alpha = 0.78$ であった。

3. 本調査

対象と方法

大学生：N県内の大学、短大の学生。私立M大学1, 2年156名, 私立M大学短期大学1, 2年182名, 国立S大学2年29名, 他大学8名, 合計375名。主に授業後、調査の説明をして協力できる人のみ回答してもらった。

高校生：N県内高校1, 2, 3年生。県立F高校2年173名, 私立M高校2年442名, 私立FS高校1年156名, 3年135名, 他高校18名, 合計924名。高校に訪問し、調査の説明とお願いをして協力できる人のみ回答してもらった。

調査期間：2008年11月～2009年7月

有効回答数は高校生が98%(905名), 大学生が84%(315名)であった。

質問紙

精神健康度尺度：UPI (University Personality Inventory) 20項目(予備調査で作成したもの)。心身の状態を質問し、4件法で回答してもらった。POMS短縮版(Profile of mood States)30項目。過去1週間の気分を測定するもので、「不安・緊張」「怒り・敵意」「疲労」「活気」「混乱」「抑うつ・落ち込み」の6因子で構成されている。手順通りの5件法で回答してもらった。

食事栄養尺度：予備調査で因子を決定したもので23項目。4件法。

生活習慣質問紙：生活習慣の睡眠と運動と食事についての質問11項目。睡眠時間と運動時間は最近1週間の平均時間を記入してもらった。その他は「就寝時間が規則正しいか」「食事の時間は規則正しいか」「今以上に運動が必要だと思っているか」「やりたいことができず生活が充実しているか」などについて4件法で程度を回答してもらった。

食事状況質問紙：1週間の食事状況と食事に対する意識についての質問10項目。「食事を楽しんだか」「手料理をしたか」「会話の量はどのくらいあったか」「人と食事をしたか」「栄養のバランスを気にしているか」などについて4件法で程度を回答してもらった。

Ⅲ. 結果と考察

1. 高校生・大学生(同居)・大学生(一人暮らし)の生活習慣の比較

生活習慣の起床時間、就寝時間、睡眠時間、運動時間について、高校生、大学生(同居)、大学生(一人暮らし)の最近1週間の平均時間を算出した結果を表3に示す。

高校生の起床時間は大学生(同居)の起床時間比べて約1時間早く就寝時間は33分早かった。大学生の就寝時間だけみると、一人暮らし群は同居群よりも20分遅かった。睡眠時間は高校生の方が大学生よりも約20分短かった。1週間の合計運動時間は高校生が3時間14分と、大学生よりも1時間以上多かった。週1時間以上運動している割合は、高校生が91%、大学生が65%であり、1時間未満の学生に対し、運動の必要性を感じている人・ほとんど感じていない人で χ^2 検定を行ったところ、1%水準で有意に必要だと感じている人が多

かった。割合で示すと、高校生は必要性を感じている人が66%、大学生は71%であった。

「睡眠時間の規則性」、「寝起きの良さ」、「熟睡感」、「食事の規則性」、「欠食の頻度」、「運動必要性の実感」、「生活充実感(やりたいことができている)」について、高校生、大学生(同居)、大学生(一人暮らし)の得点比較をするために一元配置の分散分析を行った(表4)。その後の多重比較にはTukeyのHSD検定を行った。その結果、睡眠時間の規則正しさは、高校生が大学生両群よりも得点が高かった。「食事時間の規則性」は、高校生が一番高く、次に同居学生、一人暮らし学生の順であった。「欠食の頻度」は高校生が大学生両群よりも少なかった。「寝起きの良さ」、「熟睡感」は有意差が無かった。「運動の必要性の実感」は対象者平均がほぼ3と高く、有意差がなかった。「生活充実感」は、高校生が大学生両群よりも得点が高かった。

結果から、大学生になると生活が不規則になることは過去の報告にもあるが、実際に生活のリズムが崩れやすくなり、食生活も乱れ、運動時間も少なくなることが認められた。しかし、睡眠に関してはリズムが崩れても「熟睡感」、「寝起きの良さ」に有意差がなかったため、大学生の睡眠の質に問題があるとはいえなかった。大学生は運動を週平均1時間半以上行っていた。健康体力づくり事業財団の健康日本21は、運動習慣者を週2日以上、1回30分以上、1年以上継続している者と定義しているが、65%の学生が時間ではこの基準を満たしていた。詳しい運動実態は把握できなかったが、さらなる運動の必要性についてはほとんどの人が感じており、運動時間が1時間未満の人は特にその割合が高かった。生活充実感に関しては高校生の方が高かったことから、大学生は生活を充実させていくために、主体的に物事に取り組んでいく必要があると思われる。

表3 睡眠時間・運動時間の平均：高校生・大学生(同居)・大学生(一人暮らし)

	高校生 N=905	大学生 (同居) N=222	大学生 (一人暮らし) N=93
起床時間	6時27分	7時20分	7時41分
就寝時間	23時57分	0時30分	0時50分
睡眠時間	6時間30分	6時間50分	6時間51分
運動時間	3時間14分	1時間41分	2時間10分

表4 生活習慣の評定平均値：高校生・大学生(同居)・大学生(一人暮らし)

	高校生		大学生(同居)		大学生(一人暮らし)		F値	多重比較
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
就寝時間の規則性	2.34	.82	2.01	.88	2.00	.81	16.42 **	高校 > 同居・一人
寝起きの良さ	1.96	.93	2.06	.92	2.13	1.02	1.78	
熟睡感	2.68	.89	2.61	.82	2.76	.93	.89	
食事時間の規則性	2.65	.86	2.31	.89	1.96	.91	29.27 **	高校 > 同居 > 一人
欠食の頻度	1.44	.65	1.96	.76	1.90	.87	22.93 **	高校 < 同居・一人
運動必要性の実感	2.93	.87	3.02	.90	3.11	.86	2.18	
生活充実感	2.73	1.01	2.25	.90	2.45	.97	5.44 **	高校 > 同居・一人

高校生905名、大学(同居)222名、大学生(一人暮らし)93名 ** $p < .01$, * $p < .05$

2. 高校生・大学生（同居）・大学生（一人暮らし）の食事の内容・食事の状況についての比較 食事の内容について

食事内容を従属変数とし高校生，大学生（同居），大学生（一人暮らし）の3群で一元配置の分散分析を行い，Tukey のHSD検定で多重比較をした（表5）。その結果，「日本伝統食」，「菜食」，「簡便食」，「欧米食」，「エネルギー重視食」に有意差が認められた。「日本伝統食」，「菜食」，「欧米食」は，高校生が一番多く摂取しており，次に同居学生，一人暮らし学生の順であった。「簡便食」は，同居学生・一人暮らし学生に比べ高校生の摂取量が少なかった。「エネルギー重視食」は，高校生・同居学生が一人暮らし学生に比べて摂取量が多かった。

この結果から，特に一人暮らし学生の食事内容の悪さが明らかとなった。高校生と比べ，大学生の食事バランスが悪くなることは冨永ら（2001）も報告しているが，この調査により，同じ大学生であっても家族と同居か一人暮らしかといった居住形態の違いが大きく食事内容に反映することが分かった。一人暮らしになると，好ましいとされる食品群の摂取量が大きく減り，コンビニエンスストアで購入できる類の食品が増える。このことから，特に一人暮らしになった場合，栄養バランスへの意識的な心がけと入学前後に栄養教育等の対策が必要となると考えられる。

表5 食品因子別の栄養摂取量の平均値：高校生・大学生（同居）・大学生（一人暮らし）

	高校生		大学生（同居）		大学生（一人暮らし）		F 値	多重比較
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
日本伝統食	15.76	3.13	14.65	3.09	11.33	2.81	71.93 **	高校 > 同居 > 一人
菜食	8.30	1.97	7.82	2.24	6.42	1.97	31.08 **	高校 > 同居 > 一人
麺嗜好品	10.69	2.49	10.92	2.43	10.68	2.40	.67	
簡便食	5.67	1.84	6.08	1.92	5.96	2.32	4.08 *	高校 < 同居・一人
欧米食	8.26	1.83	7.75	1.76	6.56	1.95	31.84 **	高校 > 同居 > 一人
エネルギー重視食	9.17	2.20	9.16	1.75	8.00	1.94	10.27 **	高校・同居 > 一人

高校生905名，大学（同居）222名，大学生（一人暮らし）93名 ** $p < .01$ ，* $p < .05$

食事の状況と食事への意識について

最近1週間の食事の状況と，食事への意識について高校生，大学生（同居），大学生（一人暮らし）比較をするために一元配置の分散分析を行った。多重比較はTukey のHSD検定を行った（表6）。食事状況項目では，「他の人と食事をした」，「食事を楽しんだ」，「食事の会話の量」，「食事中イライラした」，「手料理をした」，「食事が気分転換になった」に有意な差が認められた。「人と食事をした」と「人との食事を楽しんだ」は一人暮らし学生が他よりも低く，手料理は一人暮らし学生の得点が他と比較して高かった。「会話の量」は，同居学生が他と比べて多く，「食事中イライラした」は高校生が大学生両群に比べて高く，「食事が気分転換になった」は大学生両群が高校よりも高かった。

また，食事への意識項目「食事バランスを意識している」，「食事を楽しみにしている」，「人との食事を楽しみと思う」の中では，「食事を楽しみにしている」は同居学生が他に比べて高く，「人との食事を楽しみと思う」は大学生両群が高校生に比べて高かった。「栄養バランスを気にしている」は，有意差がなかった。

この結果から、一人暮らしの学生は一人での食事が多く、その食事を楽しんでいないのでは、と考えられる。しかし、人との食事を楽しみにしているのは特に一人暮らしの学生であり、一人の食事があるからこそ、人との食事を楽しみに感じられるのではないかと推測できる。高校生にとって、食事中イライラしたりすることが大学生よりも多く、食事が気分転換になりにくいのは、青年期の発達段階において家族と一緒に食卓で腹が立つことも頻繁にあるのではないかとと思われる。大学生が高校生よりも人との食事を楽しみにして気分転換になっているという結果から、家から離れ自立していく過程で食事の役割が、栄養を摂取すること以上の意味を持つようになるのだと考えられる。しかし、栄養バランスへの意識が一人暮らしの学生に高くなかったことから、何かしらの意識の改善を図る必要があるのではないかとと思われる。

表6 食事の状況と食事への意識の平均値：高校生・大学生(同居)・大学生(一人暮らし)

	高校生		大学生(同居)		大学生(一人暮らし)		F値	多重比較
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
1 週間の食事状況								
他の人と食事をした	3.37	.26	3.26	.78	2.48	.82	12.82 **	高校・同居 > 一人
食事を楽しんだ	2.89	.86	3.00	.83	2.70	.84	3.34 *	高校・同居 > 一人
食事中の会話の量	2.99	.79	3.20	.78	2.82	.87	7.38 **	同居 > 高校・一人
食事中イライラした	1.43	.67	1.30	.56	1.31	.60	3.96 *	高校 > 同居・一人
手料理をした	1.58	.27	1.55	.11	2.63	.06	56.67 **	高校・同居 < 一人
食事が気分転換になった	2.27	.93	2.56	.88	2.68	1.01	12.91 **	高校 < 同居・一人
食事への意識								
バランスを気にしている	2.03	.82	2.06	.82	2.04	.86	.11	
食事を楽しみにしている	2.71	.95	2.95	.85	2.77	.96	4.78 *	同居 > 高校・一人
人との食事を楽しいと思う	3.19	.83	3.40	.71	3.58	.69	11.80 **	高校 < 同居・一人

高校生905名, 大学(同居)222名, 大学生(一人暮らし)93名 ** $p < .01$, * $p < .05$

3. 高校生・大学生(同居)・大学生(一人暮らし)の精神的健康度の比較

POMS, UPIの各因子の高校生, 大学生(同居), 大学生(一人暮らし)の平均の差の検定を一元配置の分散分析で行い, Tukey のHSD検定にて多重比較をした(表7)。その結果, POMSの「緊張不安」, 「怒り敵意」, 「疲労」, UPIの「不満怒り」, 「判断力低下」の一人暮らし学生の得点が他と比べて有意に低かった。他の因子には有意差がなかったが, 一人暮らし学生はほとんどの因子で得点が一番低かった。この結果から, 家族と同居するより一人暮らしは精神的には安定し, 自己決定する機会が増えることから判断力が高くなることが推測できる。

表7 高校生・大学生(同居)・大学生(一人暮らし)の精神健康度

	高校生		大学生(同居)		大学生(一人暮らし)		F値	多重比較
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
POMS								
緊張不安	12.71	4.16	13.01	4.28	11.64	4.46	3.12 *	高校・同居 > 一人
怒り敵意	10.72	4.31	10.80	4.59	9.15	4.46	4.42 *	高校・同居 > 一人
疲労	14.55	5.07	14.53	4.87	13.75	5.43	3.36 *	高校・同居 > 一人
混乱	12.56	3.77	12.99	3.93	12.19	3.88	2.37	
活気	12.41	4.17	12.83	4.20	12.40	4.29	.77	
抑うつ落ち込み	14.95	3.74	15.16	4.06	14.44	3.43	.95	
UPI								
対人過敏	8.15	2.50	8.52	2.59	8.18	2.54	1.59	
不満怒り	8.72	2.60	8.89	2.59	8.18	2.57	3.01 *	高校・同居 > 一人
身体不調	9.10	2.57	8.93	2.46	9.18	4.38	.35	
判断力低下	9.09	2.50	9.61	2.62	8.84	2.00	3.89 *	同居 > 高校・一人
拒否絶望	8.45	2.11	8.46	1.74	8.12	1.76	.87	

高校生905名, 大学(同居)222名, 大学生(一人暮らし)93名 ** $p < .01$, * $p < .05$ "

4.高校生・大学生(同居)・大学生(一人暮らし)の生活習慣と精神的健康度の関係：生活習慣について

「睡眠時間」,「睡眠の規則性」,「熟睡感」,「運動時間」,「食事の規則性」,「欠食の回数」について高校生, 大学生(同居), 大学生(一人暮らし)別にPOMS各因子, UPI各因子との相関を求めた(表8)。その際, POMSの「怒り敵意」とUPIの「不満怒り」の相関関係が特に高かったため($r = .674$ $p < .01$), POMSの「怒り敵意」のみ分析の対象とすることとした。また, POMSの「混乱」,「抑うつ落ち込み」とUPIの「判断力低下」の相関関係も特に高かったため($r = .548$ $p < .01$, $r = .634$ $p < .01$), UPIの「判断力低下」のみ, 分析の対象とすることとした。

結果, 睡眠に関しては「熟睡感」と精神的健康度に相関関係が多く認められた。「熟睡感」と「緊張不安」,「疲労」,「身体不調」は全ての群に $-.212 \sim -.411$ の負の相関関係が示され, 一人暮らし学生は他の精神健康度因子とも関係がみられた。また「睡眠時間」と「睡眠の規則性」は, 一人暮らし学生にPOMS, UPI各因子との負の相関関係が多く認められた。運動時間に関しては, 高校生と同居学生は精神的健康度との関係がなく, 一人暮らし学生は, 運動時間と「緊張不安」に正の相関関係があった($r = .254$ $p < .01$)。食事も一人暮らし学生に特に関係が示され,「食事の規則性」と「疲労」,「身体不調」に負の相関関係があった($r = -.287$ $p < .01$, $r = -.342$ $p < .01$)。「欠食の回数」は,「疲労」と「身体不調」に正の相関関係があり($r = .255$ $p < .01$, $r = .216$ $p < .01$), 活気と負の相関関係があった($r = -.251$ $p < .01$)。同居学生は,「欠食の回数」と,「拒否絶望」に正の相関関係があった($r = .206$ $p < .01$)。高校生は食事項目と精神的健康度に相関関係が見られなかった。また, やりたいことができず生活の充実感を持っていることと, POMS, UPI各因子とは負の相関関係があり, それは特に一人暮らし学生に傾向が多く現れた。

表8 生活習慣と精神的健康度との相関：高校生・大学生(同居)・大学生(一人暮らし)

		緊張不安	怒り敵意	疲労	活気	対人過敏	身体不調	判断低下	拒否絶望
睡眠時間	高校生	-.137	-.115	-.183 *	.108	-.087	-.228 **	-.038	-.031
	大学生(同居)	.012	.029	-.043	-.078	.051	-.093	.027	.024
	大学生(一人暮らし)	-.232 *	-.243 **	-.246 **	.170	-.070	-.255 **	-.128	-.015
睡眠の規則性	高校生	-.088	-.075	-.170 *	.177 *	-.077	-.151 *	-.121	-.071
	大学生(同居)	-.074	-.056	-.125	.005	-.075	-.299 **	-.011	-.116
	大学生(一人暮らし)	-.207 *	-.308 **	-.509 **	.341 **	-.254 **	-.476 **	-.376 **	-.220 *
熟睡感	高校生	-.216 **	-.180 *	-.311 **	.189 *	-.192 *	-.411 **	-.148	-.010
	大学生(同居)	-.212 **	-.015	-.224 **	.072	-.097	-.250 **	-.062	.000
	大学生(一人暮らし)	-.302 **	-.233 *	-.311 **	.249 **	-.279 **	-.368 **	-.336 **	-.072
運動時間	高校生	.038	.002	.019	.109	-.023	.009	-.058	-.069
	大学生(同居)	.042	.013	-.020	.019	-.015	-.046	-.010	-.004
	大学生(一人暮らし)	.254 **	.048	.026	-.133	.154 *	.069	.076	.067
食事の規則性	高校生	-.144	-.154 *	-.171 *	.109	-.101	-.146	-.163 *	.010
	大学生(同居)	-.049	-.033	-.110	.099	.012	-.224 **	-.104	-.026
	大学生(一人暮らし)	-.093	-.055	-.287 **	.187 *	-.022	-.342 **	-.173	.030
欠食の回数	高校生	.098	.089	.098	-.075	.056	.158 *	.041	.052
	大学生(同居)	.136	.139	.103	.102	.024	.191 *	.051	.206 **
	大学生(一人暮らし)	.066	-.101	.255 **	-.251 **	.147	.216 *	.175 *	.026
生活の充実感	高校生	-.206 **	-.136	-.218 *	.200 *	-.167 *	-.212 **	-.196 *	-.065
	大学生(同居)	-.131	.020	-.183 *	.351 **	-.119	-.212 **	-.236 **	-.119
	大学生(一人暮らし)	-.298 **	-.250 **	-.235 *	.283 **	-.260 **	-.137	-.204 *	-.179

** $p < .01$, * $p < .05$ (r が.150以上であり, かつ有意箇所)に印した)

まず睡眠について検討すると、睡眠時間と精神的健康度が関係するのは一人暮らし学生に偏っており、睡眠時間が多いほど心の健康状態が良好である。しかし、その相関関係は高いとはいえ、同居学生と高校生にはほとんどその関係が示されなかった。安部ら(2005)の報告では睡眠時間が多いほどストレスが低いと報告されたが、この調査では1週間の平均睡眠時間を尋ねたため、調査方法の違いで結果が異なるとも考えられる。今回、精神的健康度との関係が多くみられたのは熟睡感であり、熟睡感が高いと緊張不安、疲労、身体不調が低くなる。この結果から分かることは、熟睡の実感や睡眠の質が心の健康にとって重要であるということだ。また、睡眠には心の状態が現れやすいともいえるだろう。

次に運動については、運動時間は精神的健康との関係が無く、この結果は安部ら(2005)の報告と一致した。しかし今回、種類、頻度、強度については調査しなかったため、時間のみで運動効果を評価することは困難と思われた。次に食事については、一人暮らしの学生に相関関係が比較的多くあり、食事が不規則であったり、欠食があると、疲労や身体不調を感じる程度が高くなると考えられる。

これらの結果から、生活習慣と精神的健康度が関係するのは、ほとんど一人暮らしの学生だということがわかる。食事と健康の自己管理が一人暮らし学生には特に大切であり、どちらかが乱れると、もう一方も影響を受けるために健康悪化への悪循環になる可能性が考えられる。そのため生活が不規則にならないように常に意識を高く持ち、行動していく

必要があるだろう。また、一人暮らし学生に「生活充実感(やりたいことが出来ている)」と、精神的健康との関係が多く認められたことから、積極的にやりたいことを見つけて生活を充実させていくことが心の健康の増進に繋がると思われる。

5. 高校生・大学生(同居)・大学生(一人暮らし)の生活習慣と精神的健康度の関係：

食事の内容と食事の状況について

高校生、大学生(同居)、大学生(一人暮らし)別に、食事6因子と、POMS、UPI各因子の相関関係を調べた(表9)。結果、高校生にはほぼ全ての因子間に相関関係がなかった。対して一人暮らし学生に有意な相関関係が多く見られ、特に「簡便食」と、精神不健康を意味する因子との正の相関が高かった。「拒否絶望」因子以外全てに相関関係があったが、特に数値が高かった因子を取り上げると、「疲労」($r=.431 p<.01$)、「緊張不安」($r=.395 p<.01$)、「判断力低下」($r=.355 p<.01$)であった。「不安緊張」は、「糖嗜好品」とも中程度の正の相関関係があり($r=.309 p<.01$)、この関係は大学生同居群にも認められた($r=.312 p<.01$)。

この結果から、大学生になって、特に一人暮らし生活になった場合に、食事内容と精神的健康が関係することが明らかとなった。岸田(2005)は、コンビニ中心の食事や、外食が多い学生に眠気や活力低下があることを検証しており、川崎(2001)も、市販食品に含まれる化学物質が脳の正常な働きを阻害するのではないかと報告している。この調査から環境が変わって食事の用意がなくなることの影響の大きさが分かった。親元から離れ、インスタント食やコンビニ食に頼る割合が多くなった学生にとっては、食事の乱れが精神的健康に影響し、またの場合、精神的健康度の低下が食事の乱れに反映しやすいと考えられる。

表9 食事因子と精神的健康度との相関：高校生・大学生(同居)・大学生(一人暮らし)

		緊張不安	怒り敵意	疲労	活気	対人過敏	身体不調	判断低下	拒否絶望
日本伝統	高校	.071	.028	.046	.169 *	.047	.025	-.030	.032
	大学生(同居)	.151 *	.048	-.021	.236 **	.080	.071	.089	-.009
	大学生(一人暮らし)	.033	-.096	.025	.243 **	-.129	.018	-.222 *	.004
菜食	高校	.031	-.003	-.009	.179 *	-.010	.027	-.043	-.007
	大学生(同居)	.066	.025	-.019	.164 *	.010	.008	.003	-.115
	大学生(一人暮らし)	.113	-.045	-.075	.288 **	-.025	-.112	-.176	-.147
麺嗜好品	高校	.144	.151 *	.144	.113	.135	.150 *	.144	.084
	大学生(同居)	.312 **	.313 **	.198 *	.146	.138	.113	.192 *	.157 *
	大学生(一人暮らし)	.309 **	.170	.208 *	-.205 *	.123	.131	.231 *	.049
簡便食	高校	.136	.153 *	.135	-.008	.081	.131	.074	.015
	大学生(同居)	.185 *	.230 **	.156 *	-.023	.160 *	.165 *	.223 **	.082
	大学生(一人暮らし)	.395 **	.232 *	.431 **	-.211 *	.253 **	.258 **	.355 **	.173
欧米食	高校	.075	.013	.060	.138	.020	.073	-.019	-.032
	大学生(同居)	.095	-.006	.020	.061	.125	.036	.041	-.018
	大学生(一人暮らし)	.088	.091	.067	.119	-.057	.079	.069	-.006
エネルギー	高校	.082	.031	.093	.097	.020	.040	.070	-.028
重視食	大学生(同居)	.110	-.001	-.043	.009	.073	.137	.113	-.032
	大学生(一人暮らし)	.011	.081	-.070	.277 **	-.111	.007	-.123	-.205 *

** $p<.01$, * $p<.05$ (r が.150以上であり、かつ有意箇所)に印した)

次に高校生、大学生(同居)、大学生(一人暮らし)別に、1週間の食事の状況・食事への意識と、POMS、UPI各因子との関係を調べた。食事項目は評定それぞれの人数を合計し、人数がばらついた6項目と精神的健康度の相関を算出した(表10)。結果、高校生も大学生も「食事を楽しんだ」「楽しみにしている」と、「活気」に正の相関関係があった。特に一人暮らし学生は、「食事を楽しみにしている」「人との食事を楽しいと思う」と、「活気」に比較的高い正の相関関係が見られた($r=.419$ $p<.01$)。また一人暮らし学生は「会話の量」「栄養バランス」への意識の高さと、「判断力低下」に中程度の負の相関関係があった($r=-.368$ $p<.01$, $r=-.353$ $p<.01$)。全ての対象者にとって、「気分転換になっている」と、「活気」とに.291~.338の正の相関関係があった。

結果の「食事を楽しんだ」「楽しみにしている」と「活気」の高さの関係から、食事を楽しみたいと思う気持ちが強い人は食事を心のエネルギー源にしているのではないかと考えられる。摂食障害やうつ病等のように、心の状態が食事に反映される病気もある。食事を楽しいと思えることは心が健康であることの証の一つともいえよう。また、食事で気分転換ができると活気が高まり、さらに一人暮らし学生には栄養バランスを考えることで、生活への意識が高まり判断力低下を防ぐ効果が期待できる。さらに一人暮らし学生は、食事の内容だけでなく人と食事の雰囲気を楽しめることが心の安定に繋がる可能性があるため、食事を単なる栄養摂取としてではなく心の健康のための場として考え、効果的に利用するとよいと思われた。

表10 食事の状況・意識と精神的健康度との相関：高校生・大学生(同居)・大学生(一人暮らし)

		緊張不安	怒り敵意	疲労	活気	対人過敏	身体不調	判断低下	拒否絶望
食事を楽しんだ	高校生	-.059	-.125	-.155 *	.279 **	-.076	-.132	-.090	-.090
	大学生(同居)	-.072	-.056	-.140	.334 **	-.173 *	-.054	-.082	-.120
	大学生(一人暮らし)	-.117	-.040	-.137	.221 *	.005	.033	-.301 **	-.181 *
食事中の会話の量	高校生	-.004	-.027	-.082	.270 **	-.053	-.019	-.012	-.033
	大学生(同居)	-.060	-.037	-.064	.185 *	-.182 *	.047	-.065	-.150 *
	大学生(一人暮らし)	-.092	-.026	-.156	.123	-.194 *	-.024	-.368 **	-.240 *
食事が気分転換になった	高校生	-.073	-.137	-.184 *	.338 **	-.092	-.165 *	-.085	-.066
	大学生(同居)	-.068	-.029	-.085	.291 **	-.149	-.022	-.006	-.081
	大学生(一人暮らし)	-.117	.088	-.116	.311 **	-.092	.076	-.273 **	-.197 *
バランスを気にしている	高校生	.036	.007	-.077	.157 *	.070	-.039	-.091	-.024
	大学生(同居)	-.017	-.027	-.112	.170 *	-.069	-.050	-.067	-.191 *
	大学生(一人暮らし)	-.178	-.133	-.217 *	.215 *	-.050	-.028	-.353 **	-.188 *
食事を楽しみにしている	高校生	-.024	-.046	-.126	.358 **	-.065	-.105	-.027	-.092
	大学生(同居)	.005	.022	-.078	.249 **	-.036	-.002	.165 *	-.017
	大学生(一人暮らし)	-.094	-.040	-.286 **	.419 **	.012	-.171 *	-.236 *	-.139
人との食事を楽しいと思う	高校生	-.012	-.089	-.095	.377 **	-.094	-.048	-.041	-.149
	大学生(同居)	-.057	-.031	-.168 *	.155 *	-.106	.073	.029	-.182 *
	大学生(一人暮らし)	-.123	-.010	-.220 *	.332 **	-.206 *	-.081	-.234 *	-.360 **

** $p<.01$, * $p<.05$ (r が.150以上であり、かつ有意箇所)に印した)

Ⅳ まとめと今後の課題

本研究結果から、高校生と比較して大学生は生活が不規則であり、特に一人暮らし学生の生活が乱れていることが示された。しかし、一人暮らし学生は栄養状態や生活習慣が悪くとも精神的健康度は他対象者と比較して高得点であった。自宅で気を遣うことなく、一人で自由に過ごす空間や時間を持つことが、精神的健康度を高めている可能性が考えられた。

相関検定の結果からは、特に一人暮らし学生に、睡眠や食事等の生活習慣状況と精神的健康度の関係があり、生活や栄養の管理が出来ている場合には心の健康度が高いと推測できた。家族からの直接的な生活サポートが得にくくなると、生活習慣と精神的健康の結びつきが強くなるため、一人暮らし学生が心の健康を崩す悪循環に陥らないためには、生活管理能力を高めることや、栄養バランスの重要性を意識して食事摂取することが特に大切になると思われた。また他に、食事は、高校生に比べ大学生にとって楽しみや気分転換の意味を持つことが示されたため、食事の内容だけでなく食事の場を効果的に利用することは学生の心の健康増進に繋がれると考えられた。

今後の研究課題として、今回は学生の生活習慣の把握と比較、精神健康度因子との関連を比較的広く検討したため、これからは精神的健康に影響を与える要因について深く追求していきたい。また、本調査は比較データ数の差があり、また地方N県の学生のみ対象としたためにサンプルの偏りがあったので、今後は対象を広げて検証を行う必要があると考える。まずはこの研究において得られた結果を元に、学生の精神的健康への支援方法を心理学と栄養学の両立場から考え、実践していきたい。

謝辞

この研究を実施するにあたり、松商学園高等学校の大行みゆき氏には、共同研究者として協力願ひ、多数のアンケート調査を担当していただきました。斎藤憲氏には、高校教諭としての立場からアンケートについて貴重なご意見をいただきました。また、県内の高校、大学の先生方、高校生、大学生には大切なお時間をさいて調査を引き受けていただきました。この場にて心より感謝申し上げます。

また本研究は、松本大学「地域共同研究助成費」および日本私立学校振興・共済事業団「私立大学経常費補助金特別補助対象事業・地域共同研究支援」より研究補助金をいただいて実施されました。ここに記して感謝の意を表します。

【引用・参考文献】

- 阿部清子・伊藤敏乃・河野弘美・原映子(2005): 短大生におけるストレス度と生活習慣病のかかわり
今治明德短期大学研究紀要, 29, 1-11.
- 原聡介(2007): 困塊で育つ対人関係力 児童心理1, 33-48
- 平井滋野・岡本祐子(2001): 食事中の会話からみる家族内コミュニケーションと家族の健康性および心理的結合性の関連の検討 家族心理学研究, 15(2), 125-139.
- 生田哲(2005): 心の病は食事で治す PHP文庫

- 加曾利岳美(2008): 大学生の食行動が学習意欲に及ぼす影響 心理臨床学研究, 25(6), 692-702.
- 樋口智子・濱田広一郎・今津屋聡子・入江伸(2007): 朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力の及ぼす影響 日本臨床栄養学会雑誌, 29(1), 35-43.
- 学生健康白書作成に関する特別委員会編集(2008): 学生健康白書2005 国立大学保健管理施設協議会
- 上岡洋晴・佐藤陽治・齋藤滋雄・武藤芳照(1998): 大学生の精神的健康度とライフスタイルとの関係 学校保健研究, 40, 425-438.
- 上村芳枝・竹田範子・佐久間章子・寺岡千恵子・岸田典子(2000): 夜型化生活が女子学生の心理的ストレス反応及び食生活に及ぼす影響 県立広島女子大学生生活科学部紀要, 6, 11-19.
- 川崎末美(2001): 食事の質、共食頻度、および食卓の雰囲気が中学生の心の健康に及ぼす影響 日本家政学会誌, 52(10), 923-935.
- 健康日本21: 健康体力づくり事業財団<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>
- 岸田典子・佐久間章子・上村芳枝・竹田範子・寺岡千恵子・森脇弘子(2005): 女子学生の食行動パターンと生活習慣健康状況との関連 日本家政学会誌, 56(3), 187-196.
- 鶴田和美・斎藤憲司共編(2006): 学生相談シンポジウム-大学カウンセラーが語る実践と研究 倍風館
- 村松成司・近藤健吾・岸恵美・広田悠子・齋藤初恵(2002): POMSテストからみた大学生の朝の心理特性と生活習慣との関連性について 千葉大学教育学部研究紀要, 50, 503-515.
- 森脇弘子・岸田典子・上村芳枝・竹田範子・佐久間章子・寺岡千恵子・梶正之(2007): 女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事中の楽しい会話との関連 日本家政学会誌, 58(6), 327-336.
- 鳴澤實(1986): 学生・生徒相談入門 川島書店
- 野内類・高野裕治・小嶋明子・佐藤眞一(2006): 現代大学生の食行動に関する研究-自伝的記憶と1週間の食行動からの検討- 明治学院大学心理学部附属研究所紀要, 4, 3-18.
- 大沢博(2007): 子どもの食生活と心の健康 児童心理, 1, 18-26
- 高橋知音・小林正信(2004): 4段階評定による新UPIの開発-信頼性、妥当性の検討と下位尺度の構成-CAMPUS HEALTH, 41(2), 69-74.
- 苦米地憲司(2006): 学生相談から見た最近の事情 臨床心理学, 6(2), 168-172
- 田辺由紀・金子佳代子(2001): 大学生における食の満足感に影響を及ぼす因子 日本家政学会誌, 52(9), 839-848.
- 富永美穂子・清水益治・森敏昭・児玉憲一・佐藤一精(2001): 中・高生および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度の関係 日本家政学会誌, 52(6), 499-510.