

原 著

## 大学新入生の生活習慣に関する研究 —入学後3ヶ月における実態調査からの検討—

藤塚千秋\*<sup>1</sup> 藤原有子\*<sup>1</sup> 石田博也\*<sup>1</sup> 米谷正造\*<sup>2</sup> 木村一彦\*<sup>2</sup>

### 要 約

本研究では、大学新入生を対象として入学後3ヶ月間における生活習慣について実態調査を行い、この時期の健康教育について検討を行った。

調査は2001年4月から7月上旬にかけて行った。その結果、新入生は入学後体調が不安定であり「ねむけとだるさ」を多く訴えていた。居住形態別にみると、下宿生は入学当初と比較して睡眠時間が減少し、就寝時刻や起床時刻も遅くなる傾向であった。また、このような生活習慣の乱れは自宅生よりも下宿生、特に男子下宿生において顕著であった。運動部・サークル入部者は男子のほうが有意に多く、入部していない女子のうち80%以上の者は全く運動を行っていないかった。

以上の結果を踏まえると、入学前には家庭や高等学校で大学生活についての注意や指導を行うことと、入学後は大学側からのきめ細かい生活指導が望まれる。その際には、関連授業においても今回のような調査を行い、学生に情報を還元し気付かせることが必要であり、このことは学生の行動変容につながる方法の一つになると考える。

### はじめに

生活習慣病の増加に伴い、それにかかわる生活習慣の改善が重要視される中で、特に健康的な生活行動を早期から習慣化するために健康教育の重要性が強調されている。学校では学習指導要領の下、健康教育の一環として小学校の保健領域、中学校の保健分野、高等学校の教科保健においても生活習慣と健康のかかわりについての授業が実施されている<sup>1-3)</sup>。しかし、生活習慣の乱れが最も指摘されるのは、これらの学習ができていないはずの20代である。大学生を含む青年期は総体的にみて極めて優れた健康状態にあり、青年期の健康な年代において生活習慣に心を配ることは容易ではないと池田ら<sup>4)</sup>は述べている。しかし、青年期の生活習慣と健康状態には密接な関係があり、不健康な生活行動から心身の不調や疲労感、不定愁訴等を訴える学生が増加しているという報告がなされている<sup>5-7)</sup>。また、青年期における生活行動、生活習慣は次のライフステージである成人期の生活行動、生活習慣、ひいてはその健康に影響するといわれており<sup>8)</sup>、大学生のこの時期における健康教育についても考えられなければならない。

数年間に渡る大学生活の中でも「新入生」といわれる入学直後の3-4ヶ月間は、家庭や学校の保護の下で育った生活とは異なり居住形態や教育環境が大きく変化する「転換期」にあたることから、心身ともにかかる負担は特に大きいと予想される。また、入学当初の緊張した状態からやがて生活に慣れ適応していくこの時期に、生活管理の面から保健指導や生活指導をしていくことは今後、健康的な生活を送っていくために効果的かつ重要であると考えられる。そのためにも、新入生の健康状態や生活行動の実態を把握しておかなければならない。しかし、大学生の生活習慣と健康についての報告は数多くなされているが、新入生という観点から研究が行われているものは少ない。

そこで、本研究ではまず大学新入生の生活習慣について実態を把握するために、入学後3ヶ月にわたって調査を行った。そして、その結果をもとにこの時期の健康教育について検討することを目的とした。

### 研究 方法

1. 調査対象：K大学2001年入学生のうち、前日が平日の午前中に開講されている健康体育演習（理

\*1 川崎医療福祉大学大学院 医療技術学研究科 健康体育学専攻 \*2 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科  
(連絡先) 藤塚千秋 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学

論)の授業受講者458名(医療福祉学科,臨床心理学科,保健看護学科,感覚矯正学科,健康体育学科,臨床栄養学科,リハビリテーション学科)

2. 調査期間: 2001年の4月入学直後から7月上旬まで休講を除いて毎授業,約3ヶ月に渡って実施した.

3. 調査方法および内容: 調査対象者に研究目的を説明し,その後授業担当者が授業開始時に質問紙を配布し,15分程度を使って記入させた.質問紙の内容は調査前1週間の健康状態,食事,睡眠,運動などの基本的な生活習慣,それにかかわる生活行動,日本産業衛生学会産業疲労研究会により作成された「自覚疲労しらべ」であった.

なお,資料として用いた対象は5回以上の欠席者を分析から除外し,最終的には440名となった.

4. 分析方法: 男女および学生特有の居住形態別(男子自宅生,男子下宿生,女子自宅生,女子下宿生)に分け,主に次の2つについて分析および検討を行った.

① 4群の入学後3ヶ月間の健康状態および生活習慣の推移について

② 同時期における居住形態(男子自宅生と男子下宿生,女子自宅生と女子下宿生)による差の検討について

なお,受講クラスによって調査が行われた日が異なるため,表1に示すように2週間を一まとめとし,入学後3ヶ月を6つの時期に分けた.

表1 調査時期

2001年4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2001年5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2001年6月

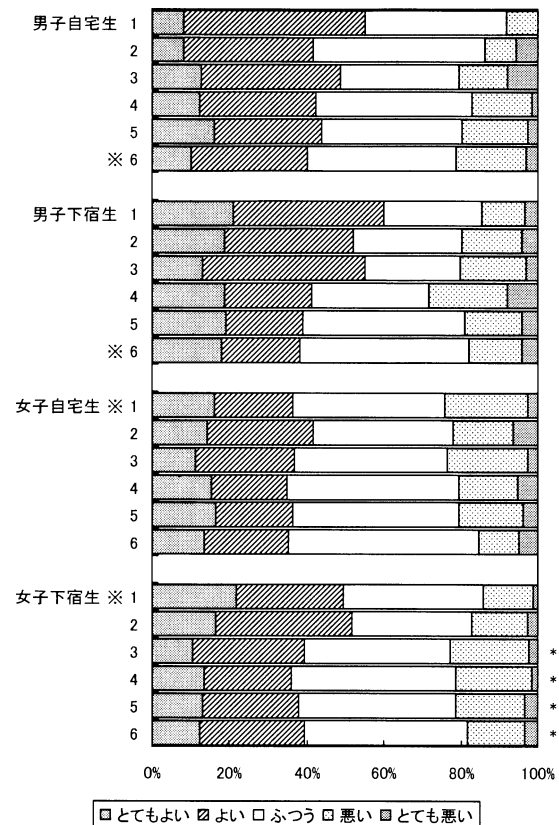
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

調査の分析にはSPSS 10.1J for Windows を用いて単純集計およびクロス集計を行い,検定は $\chi^2$  検定と,多重比較の場合には Bonferroni の検定を行った.

結 果

1. 入学後の体調の推移

ここ最近(1週間)の体調について「1.とても良い」から「5.とても悪い」までの5段階で評価したものが図1である.



\*\*p<0.01 (1回目との比較)  
 ※p<0.01 居住形態別の比較  
 (男子自宅生vs男子下宿生, 女子自宅生vs女子下宿生)

図1 体調の推移

男子自宅生,男子下宿生,女子自宅生の推移に大きな変化はみられなかったが,1-6回を通じて体調が「悪い」「とても悪い」とした者は10-20%ほど存在した.女子の下宿生は,入学当初の1回目は体調が「悪い」「とても悪い」者は14.5%であったが,3回目22.8%,4回目21.4%,5回目21.5%,6回目18.5%となっており,1回目と比較して体調不良者が有意に多い結果となった.また,1-6回における居住形態別の比較では,男子自宅生の6回目において男子下宿生よりも,女子自宅生は1回目において女子下宿生よりも体調不良者が有意に多かった.

2. 自覚疲労症状の推移

次に、自覚疲労症状についてI群「ねむけとだるさ」、II群「注意集中の困難」、III群「局在した身体違和感」の平均個数と合計平均個数の推移を図2に示す。各群とも推移に有意な差はみられなかった。平均個数は1-10回を通じて4群ともI群の「ねむけとだるさ」が最も多かった。

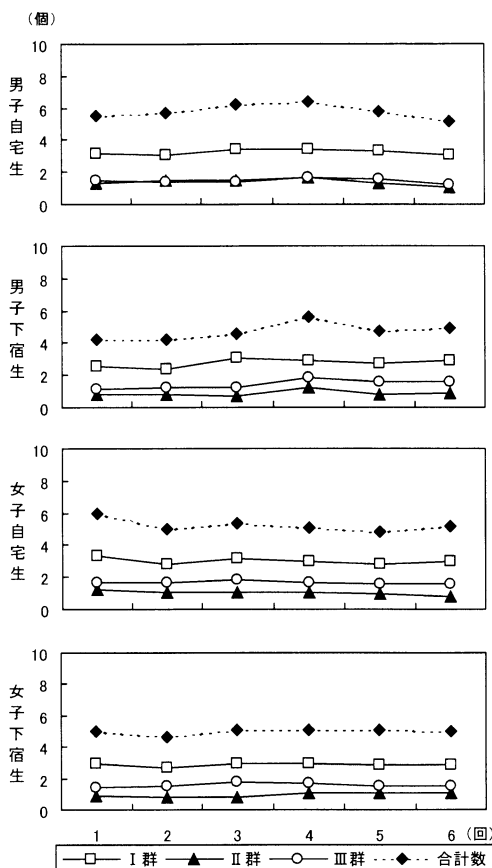


図2 自覚疲労症状の推移

3. 睡眠

3-1. 睡眠時間の推移

睡眠時間の推移について、図3-1に示す。男子自宅生の推移に有意な差はみられなかった。男子下宿生は睡眠時間が「5時間未満」の者が1回目5.7%であったが4回目26.7%、5回目28.6%、6回目32.9%と有意に増加しており、入学直後の時期と比較して睡眠時間が少ない者が増える結果となった。女子自宅生は男子自宅生と同様、推移に変化はなかった。女子下宿生は「5時間未満」の者は1回目の6.7%と比較して5回目17.0%、6回目15.9%と有意に増加した。1-6回における居住形態別の比較では、男子下宿生は男子自宅生よりも5回目において睡眠時間が少ない者が多く、女子では睡眠時間が「5時間未

満」の者は1回目は自宅生のほうが多かったが4回目6回目では逆に下宿生のほうが有意に多かった。

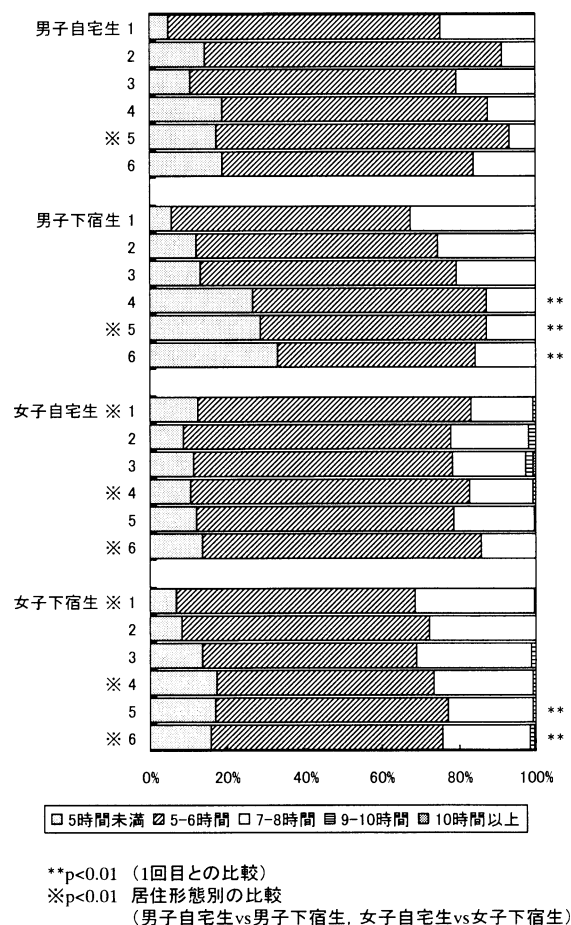
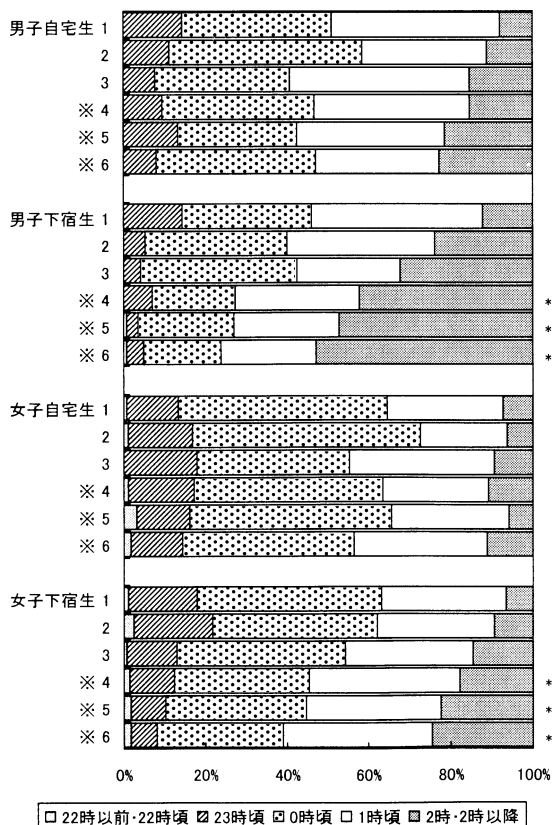


図3-1 睡眠時間の推移

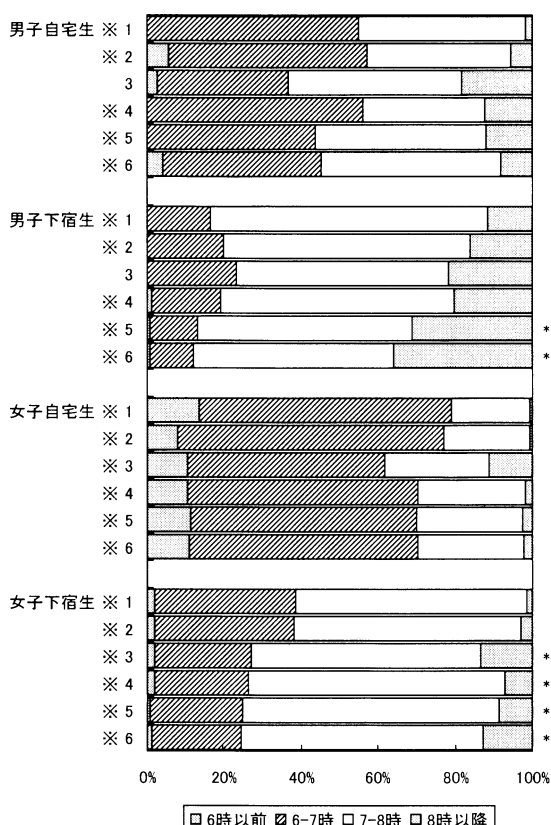
3-2. 就寝時刻の推移

就寝時刻の推移について、図3-2に示す。男子自宅生の推移に変化はみられなかったが就寝時刻が「2時・2時以降」の者は5回目21.3%、6回目23.0%と高値を示した。男子下宿生は1回目の段階で就寝時刻が「2時・2時以降」の者は12.2%であったが、その後4回目42.2%、5回目47.1%、と1回目と比較して大幅に増加した。6回目52.7%と半数の者が就寝時刻が2時を超えていた。女子自宅生は男子自宅生と同様、推移に変化はみられなかった。女子下宿生は1回目の就寝時刻が「2時・2時以降」の者は6.0%であったが、4回目18.0%、5回目22.5%、6回目24.7%と、1回目と比較して有意に増加した。また、1-6回における居住形態別の比較では、4-6回目において男子下宿生、女子下宿生ともそれぞれ男子自宅生、女子自宅生と比較して就寝時間が遅い者が有意に多かった。



\*\*p<0.01 (1回目との比較)  
 ※p<0.01 居住形態別の比較  
 (男子自宅生vs男子下宿生, 女子自宅生vs女子下宿生)

図3-2 就寝時刻の推移



\*\*p<0.01 (1回目との比較)  
 ※p<0.01 居住形態別の比較  
 (男子自宅生vs男子下宿生, 女子自宅生vs女子下宿生)

図3-3 起床時刻の推移

### 3-3. 起床時刻の推移

起床時刻の推移について、図3-3に示す。男子自宅生の推移に変化はみられなかった。男子下宿生は1回目の起床時刻が「8時以降」と遅い者は11.5%であったが、5回目31.2%、6回目36.1%と1回目と比較して有意に増加した。女子自宅生は男子自宅生と同様、推移に変化はなかった。女子下宿生は男子ほど「8時以降」の者は多くはなかったが、1回目は1.6%であったのに対し3回目13.5%、4回目7.1%、5回目8.6%、6回目12.6%と増加していた。1-6回目における住居環境別の比較では、3回目を除いた全ての時期で男子下宿生は自宅生と比較して起床時間が遅い者が多く、女子下宿生においては1-6回全ての時期において女子自宅生よりも起床時間が遅い者が多かった。

### 4. 食事回数の推移

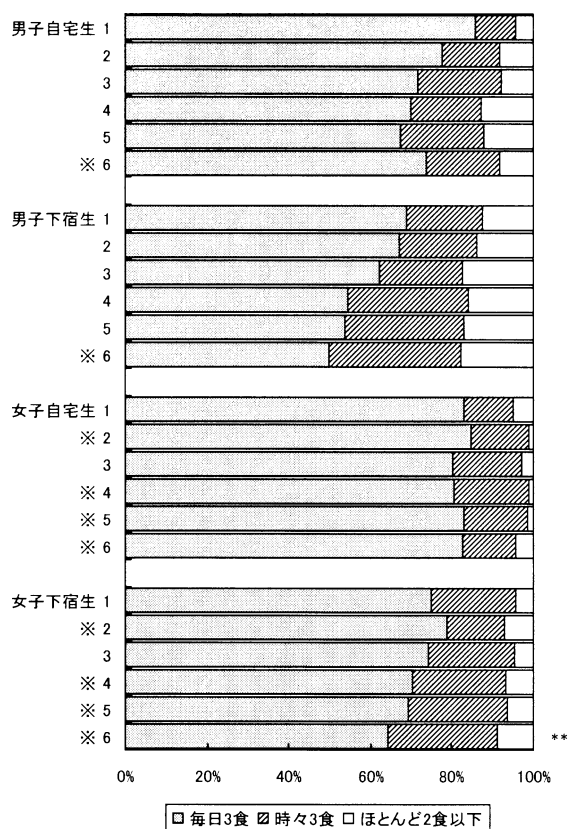
食事回数の推移について図4に示す。男子自宅生、男子下宿生、女子自宅生の推移に有意な差はみられなかった。女子下宿生は1回目の欠食率は「時々3食」「ほとんど2食以下」合わせて25.1%であった

のに対し、6回目35.5%と有意に増加していた。居住形態別の比較では、6回目において男子下宿生の欠食率は50.0%と非常に高値を示し、男子自宅生の26.0%よりも有意に高かった。また、女子下宿生は女子自宅生と比較して2回目と4-6回目において女子自宅生より欠食をする者が有意に多かった。

### 5. 運動

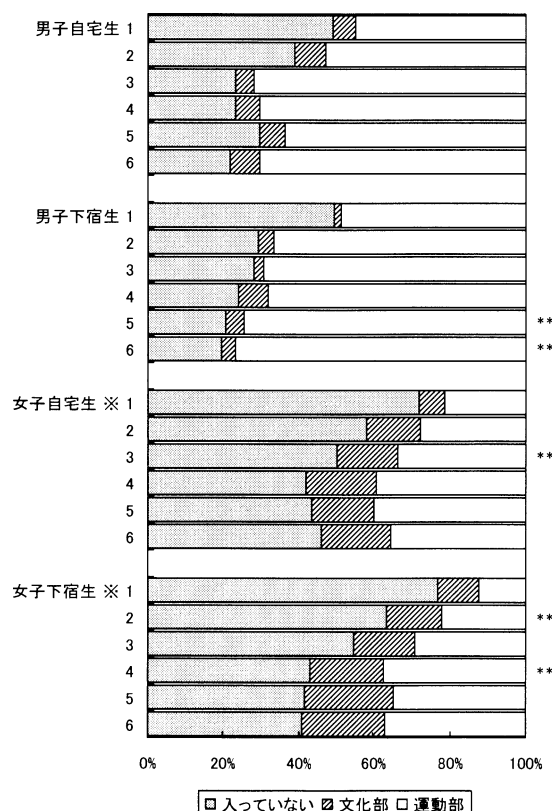
#### 5-1. 部活動の入部状況について

部活動の入部状況について、図5-1に示す。男子自宅生の推移に有意な差はみられなかった。男子下宿生の運動部およびサークル(以下「運動部」とする)入部者は1回目の段階で43.2%であったが、5回目74.5%、6回目80.7%と1回目に対して有意に増加し約8割の者が運動部に入部していた。女子自宅生の運動部入部者は1回目21.5%であったが3回目33.7%と1回目と比較して有意に多かった。女子下宿生の運動部入部者は1回目12.6%と少なかったが、2回目22.1%、4回目37.5%と1回目より運動部入部者は有意に増加していた。1-6回における



\*\*p<0.01 (1回目との比較)  
 ※p<0.01 居住形態別の比較  
 (男子自宅生vs男子下宿生, 女子自宅生vs女子下宿生)

図4 食事回数の推移



\*\*p<0.01 (1回目との比較)  
 ※p<0.01 居住形態別の比較  
 (男子自宅生vs男子下宿生, 女子自宅生vs女子下宿生)

図5-1 部活動の入部状況

居住形態別では有意な差はみられなかった。

5-2. 日常の運動頻度

大学の体育実技を除いた1日30分以上の運動頻度の推移について 図5-2 に示す。なお、運動部入部者は対象から外した。男子自宅生、男子下宿生の推移に有意な差はみられなかった。女子自宅生、女子下宿生においても推移に有意な差はみられず、1-6回を通じて運動を「しなかった」者は約8割存在していた。

6. アルバイト

アルバイトの状況について、図6に示す。男女自宅生の推移に有意な差はみられず、どの週も40-50%の者が週1回以上のアルバイトを行っていた。一方、男子下宿生でアルバイトを週に1日以上行った者は1回目7.3%と低かったが、4回目21.6%、5回目28.4%、6回目32.6%と1回目に対して有意に多かった。女子下宿生のアルバイト経験者は男子下宿生と同様に1回目3.8%と少なかったが3回目11.2%、4回目19.2%と1回目より有意に多くなっていた。居住形態別の比較では、男子

自宅生は1-2回目、5回目において男子下宿生よりも、女子自宅生は1-6回の全ての時期において女子下宿生よりもアルバイト経験者が有意に多かった。

7. 生活時間

「昨日1日の過ごし方」として28項目を示し、行ったものの時間を記入させた。28項目のうち、主だった14項目について1-10回目の平均時間±標準偏差を表1に示す。4群とも最も多くの時間をかけていたのは「テレビ」であり、男子自宅生71.22±76.981分、男子下宿生91.40±87.568分、女子自宅生68.49±60.132分、女子下宿生114.68±84.716分であり、男女下宿生のテレビ視聴時間は男女自宅生よりも有意に長かった。また「炊事」「洗濯」についても同様に、男女下宿生は男女自宅生よりも長く行っていた。「部活・サークル」は男子自宅生、男子下宿生はそれぞれ女子自宅生、女子下宿生よりも時間数が長かった。

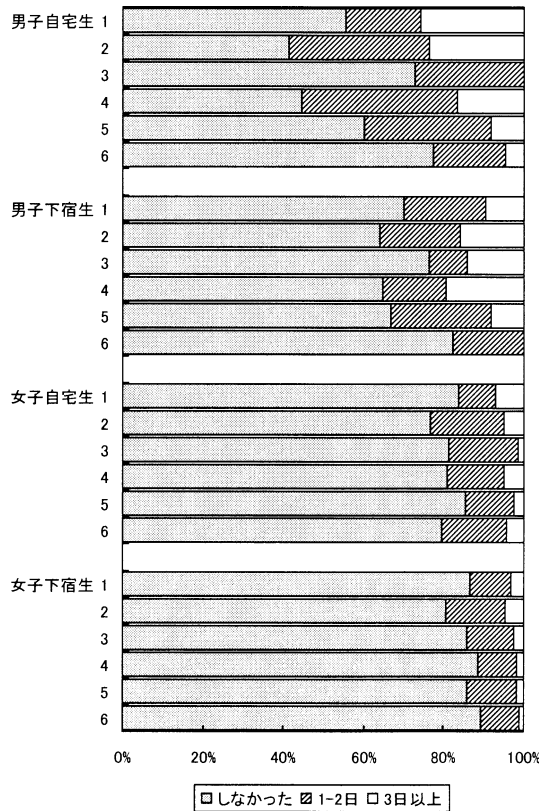


図5-2 運動頻度の推移

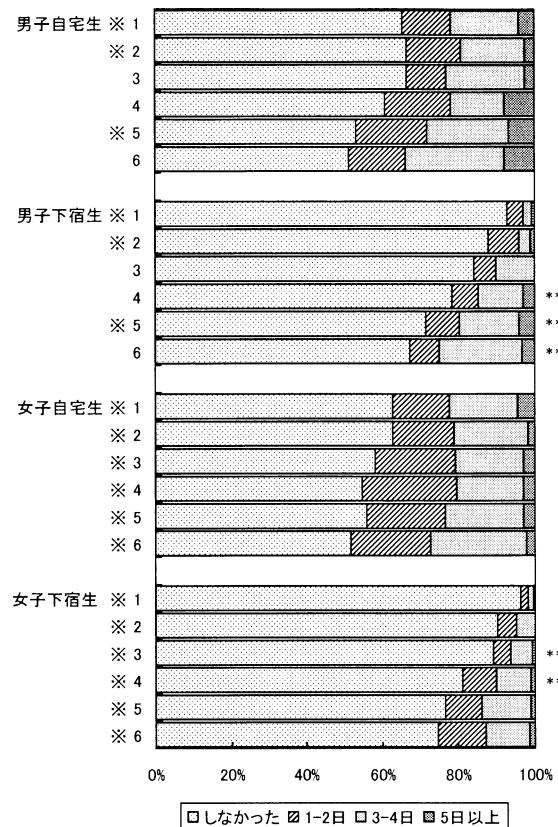


図6 アルバイト状況  
 \*\*p<0.01 (1回目との比較)  
 ※p<0.01 居住形態別の比較  
 (男子自宅生vs男子下宿生, 女子自宅生vs女子下宿生)

8. 入学前における家庭や学校での注意・指導と家事経験の有無

「入学前に家庭や学校で大学生活についての注意や指導があったか」に対する回答を図7に示す。家庭での注意や指導が「あった」者の割合は食事が61.6%と最も高く次いで睡眠25.1%, 運動11.5%であり, 学校では食事19.5%, 睡眠12.7%, 運動17.4%と低値であった。また, 家事経験の有無について男女および居住形態別に図8に示す。女子の下宿生で「していた」「春休みの間だけしていた」と回答した者は「炊事」66.9%, 「掃除」71.3%, 「洗濯」51.1%であった。これに対し男子下宿生は「炊事」38.8%, 「掃除」63.8%, 「洗濯」25.7%と女子下宿生に比較して, 入学前に炊事や洗濯を行っていた者は有意に少なかった。

9. 本調査が生活習慣に与えた影響

「調査を毎回行うことで, 生活習慣に影響を与えたと思うか」に対する質問について, 29.0%の者が「とても与えた」「時々与えた」と回答しており, その中で「どれに与えたか」という質問に対しては割合の高い順に「食事」58.9%, 「睡眠」20.9%, 「運動」18.6%であった。

図6 アルバイト状況

考 察

食事, 睡眠, 運動などの生活習慣が健康に影響を及ぼすことが明らかになって久しい。先駆的な研究としては Breslow<sup>9)</sup> らや星, 森本ら<sup>10)</sup> による調査研究があり, 好ましい生活習慣を守っている数が多いほど高い健康度を保つとされている。以降, さまざまな場で生活習慣の改善が求められている。生活習慣が健康に及ぼす影響については, 大学生を対象としたものでも多くの報告がなされている。徳永ら<sup>7)</sup> は運動条件, 食生活状況, 休養状況, 睡眠状況はいずれも健康度評価と有意に関連しており, それは中・高校生よりも大学生に顕著にみられたと報告している。また, 生活が不規則な学生は不定愁訴が多く不健康であるという門田<sup>11)</sup> の研究からも, 大学生においても好ましい生活習慣を守ることが重要と考えられる。しかし, 一般的に健康状態が高いとされている大学生にとって, 改善意識は依然高いとはいえない状況にある。そこで本研究では, これまでの比較的拘束された生活から解放され大学生活へと移行する新入生に着目し, 入学後の健康状態や生活習慣がどのように変化していくのかを把握すると

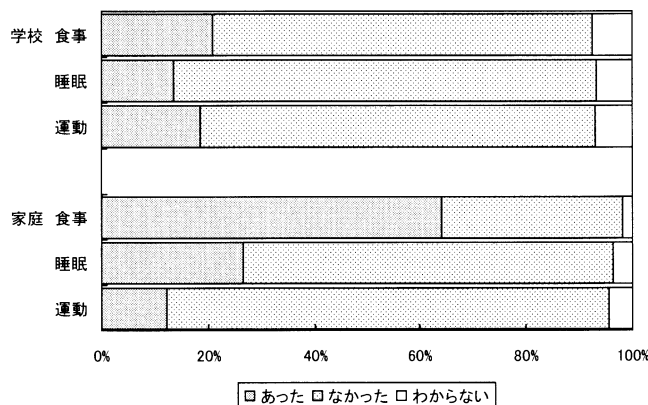


図7 家庭・学校での指導の有無

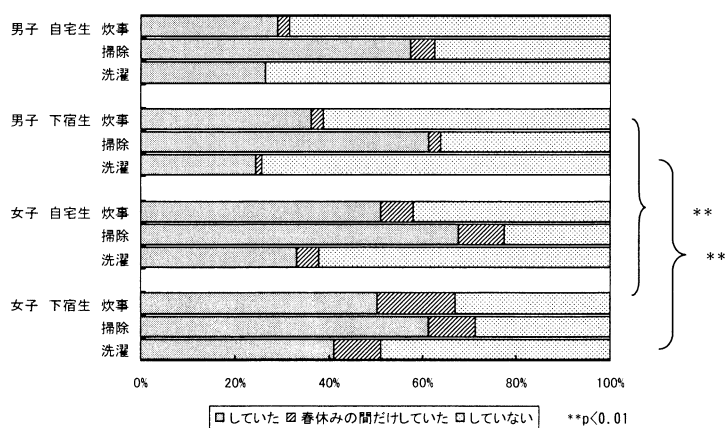


図8 家事経験の有無

ともに、この時期における健康教育について検討していく。

1. 新生の健康状態について

新生は入学後数ヶ月の間、親の管理下から離れた暮らしや大学生活に適応しようとして無理をしたり、精神的に不安定な状態になったりする者も多いと思われる。本調査の結果では、入学後体調が「悪い」とても悪い」と訴えた者はどの時期も10-20%ほど存在しており、体調の不安定さを伺わせる結果となった。女子下宿生は調査は3回目になって体調不良者が有意に多くなっていた。この時期は5月の大型連休が明けた週である。それまでの緊張した生活と、休暇中の遊びなどにより蓄積された疲労が残っていることや、特に下宿生は実家に帰省し、休暇後再び元の生活に戻るために身体的にも精神的もかかる負担が大きくなることからこのような結果をもたらしたと推測される。

また、自覚疲労症状調査では訴え率の高い項目は「全身がだるい」「あくびが出る」「眠い」「目が疲れる」「横になりたい」など、いわゆる「ねむけとだる

さ」といわれるものであった。これは、調査を行った時間帯が授業の1限目もしくは1限目に体育実技を行った後であったため、これらを訴える者が多かったとも考えられる。門田<sup>12)</sup>は女子短大生を対象とした調査で同様の傾向を示していることから、大学生の疲労の特徴として「ねむけとだるさ」を訴える者が多いことが示唆された。

2. 新生の生活習慣について

新生の生活習慣および生活時間構造について検討していく。

まず睡眠についてであるが、女子自宅生は下宿生よりも1回目において睡眠時間が少ない者が多かったが、その後は下宿生の方が睡眠時間が短くなる傾向を示した。また、男女下宿生の就寝時刻は入学当初と比較して、5月の後半の時期にあたる4回目から遅くなり、男子下宿生は就寝時刻が2時を超える者は最も多いときで52.7%、女子下宿生も24.7%と高値であった。それに伴い起床時刻も8時を過ぎる者が男子下宿生36.1%、女子下宿生12.6%と遅くなる傾向であった。

これは表2で示したように居住形態による生活時間構造の違いに起因していることが考えられる。下宿生は自宅生と比較してテレビ視聴時間が長い、炊事や洗濯など自宅生にはあまりない項目に拘束されることが多い、入学後しばらくしてアルバイトを始める者が増加することなどが就寝時刻の遅延を生んでいると推測される。生活パターンが夜型になると体温の日内変動が朝型と異なり、夜型は体温上昇が遅いために朝活動的に行動することができず、学業にも支障をきたす危険性がある。また、夜更かしのような不規則な生活習慣は自律神経の乱れを引き起こすといわれている<sup>13)</sup>。週に1日程度の夜更かしであれば元の生活習慣に戻ることは困難ではなく、それほど大きな障害はない。しかし、本調査結果のように週の平均就寝時刻が2時を過ぎる者が増加するのは問題であり、このような実態は改善させなければならないといえる。

次に食事について検討する。自宅生については家庭の中にいるにもかかわらず欠食率が20-30%であった。それに対し下宿生は入学直後の時点ですでに欠食率が男女とも30%を超えており、最も高いときで男子50.0%、女子35.5%と高値を示していた。自宅生は入学前と環境が変わらないのに20-30%の者が欠食をしているということは、高校時代からそのような食習慣であったと推測される。このことは国民栄養調査<sup>14)</sup>による高校生の欠食率と一致する。一方、下宿生は慣れない自炊を毎日しなければならないという状況や、起床時間の遅延で朝食を摂る暇がないなどの理由により欠食を招いていると推測される。欠食は1日のエネルギー摂取量不足による体力の低下や血糖低下による眠気や倦怠感をもたらすなど、身体的にも精神的にも影響が大きい。また、香川ら<sup>15)</sup>は寮内学生を対象とした調査で、朝食欠食者は摂取者と比

較して学業成績が低く、授業の欠席時数も朝食摂取者の約4倍であったことを報告している。さらに、居住形態別にみた詳しい栄養摂取状況についてはいくつかの研究がある。池田ら<sup>16)</sup>や城田ら<sup>17)</sup>は女子学生を対象とした調査で、自宅生の食生活は和食中心の伝統的なものであったのに対し、下宿生は「欧米型」「スナック型」「簡便型」であったと報告している。また、石樽<sup>18)</sup>らは男女下宿生は自宅生と比較して、多くの食品群で摂取頻度が低かったことを明らかにしている。このように欠食率や先行研究からみて、特に下宿生の食生活についても問題点が指摘され、見直しが望まれる結果となった。

次に運動について検討する。男子は入学直後の段階で約半数の者が運動部・サークルに入部しており、6回目には70%を超えていた。女子の運動部・サークル入部者も初めは10-20%程度であったがその後増加し、最終的には約40%近くになっていた。これらの者は部活動・サークルで週2ないし3回の運動を定期的に行っており、好ましい運動習慣を保っているといえよう。一方、運動部・サークルに入部していない者の運動頻度についてみると、男子においては週にばらつきはあるが30-40%の者は何らかの運動を行っていた。ここで注目すべきなのは、女子は運動頻度が非常に少なく、運動を行った者が最も多かった週でも女子自宅生は23.5%、女子下宿生は19.5%と低値であったことである。運動を「しなかった」と回答した約80%の者は、体育実技を除いて全く運動を行っていないことになる。中嶋ら<sup>19)</sup>は新入生を対象とした調査で、大学入学時の体力高位者は入学後の体力低下が大きく、体力低位者は逆に上昇していたことを報告し、体力高位者にとって大学の週1回程度の体育授業では体力の維持増進には十分に働きかけていないことを指摘している。今回の調査対

表2 平均生活時間(28項目のうち時間の長かった14項目)

	テレビ **	電話・メール	友人と遊ぶ(外)	友人と談話	勉強	部活・サークル ※	アルバイト
男子自宅生	71.22±76.981	26.44±39.618	26.19±64.837	46.58±80.553	16.56±44.496	40.47±89.029	26.99±76.065
男子下宿生	91.40±87.568	25.04±34.375	30.05±80.559	45.01±83.496	26.54±72.659	31.60±71.542	29.10±97.247
女子自宅生	68.49±60.132	32.63±41.091	21.04±60.519	55.04±78.886	21.40±47.304	18.97±55.786	29.91±81.288
女子下宿生	114.68±84.716	36.15±42.970	15.37±55.079	61.02±87.232	28.12±58.061	19.12±58.903	12.85±58.493
	風呂・シャワー	炊事 **	洗濯 **	掃除	食事	買い物	身支度
男子自宅生	20.16±14.811	5.17±15.422	1.12±5.662	1.33±5.860	47.96±38.320	3.95±22.325	11.46±18.118
男子下宿生	19.84±16.834	21.66±35.864	9.51±17.247	3.43±11.032	48.12±43.317	6.28±17.196	10.11±16.311
女子自宅生	28.62±22.943	6.18±20.982	1.63±8.754	1.42±7.662	67.12±57.217	6.16±22.418	24.98±27.070
女子下宿生	27.03±19.929	31.99±30.331	10.09±16.055	5.47±12.843	59.69±48.613	10.95±25.356	21.27±22.315

\*\*p<0.01 男子自宅生vs男子下宿生, 女子下宿生  
女子自宅生vs男子下宿生, 女子下宿生

※p<0.01 男子自宅生vs女子自宅生, 女子下宿生  
男子下宿生vs女子自宅生, 女子下宿生



象者の体力については把握できていないが、本学においても体育実技の授業は週1回(90分)しか組み込まれていないことを踏まえると、体力高位者にとって、運動部・サークルに入部していない者の体力が低下する可能性はあると考えられる。さらに2年次以降、体育実技履修者が減少することを考えると、低位者の体力も低下することが推測できる。適度な運動は、体力の維持増進だけでなく疲労感により快い睡眠や食欲増進をもたらすといえる。また、ストレス解消や友人とのコミュニケーションづくりのよい機会ともなる。しかし、運動部・サークルへの入部により、就寝時刻が遅くなったり夜食や間食を摂りすぎたりする者が多いことも事実である。これについては、K大学でも行われているリーダーシップ研修会などで取り上げるなど配慮されるべき点であるが、新入生には初期の段階で運動部・サークル活動に参加することや、からだを動かすことを積極的に啓発する必要があると考える。

### 3. 今後の課題と方策

本研究により、新入生の入学直後の健康状態は心身ともに不安定であり、睡眠や食習慣については入学後、自宅生よりも下宿生、特に男子において悪化する傾向にあることが明らかとなった。これらの結果を踏まえると今後の課題と方策について次の2つが考えられる。

1つ目は家庭や高等学校で大学生活についての指導

を行うことである。入学前の大学生活における食事や睡眠、運動についての注意や指導の有無について図7でも示しているように、食事については61.6%と高かったがその他の項目は低く、学校ではいずれの項目についても20%程度またはそれ以下であった。高等学校では保健の授業で生活習慣と健康との関係や重要性について取り扱い、卒業時には大学生活における注意や指導を行うべきである。また、家事経験について、女子下宿生と比較して男子下宿生における炊事および洗濯の家事経験者は有意に少なかった。生活習慣の乱れは特に男子下宿生に顕著にみられることを考えると、家庭では春休み期間中または日頃から女子だけでなく男子学生にも家事をしっかりと経験させることが望まれる。

2つ目は大学入学後の指導についてである。K大学では新入生入学後、オリエンテーションが実施され大学生活全般についての講話が行われているが、さらにきめ細かい生活指導が必要である。また、今回の調査に対し29.0%の者が自分自身の生活に影響があったと回答している。このことから健康体育演習などの関連授業においても今回のような調査を行い、情報を還元することで学生自身に認識させることも行動を変容させる方法の一つである。特に体調や生活習慣の崩れがみられる5月の連休以降には注意が必要であると考えられる。

## 文 献

- 1) 文部省：小学校指導書 体育編。初版，東洋館出版社，東京，71-77，1989。
- 2) 文部省：中学校指導書 保健体育編。初版，大日本図書株式会社，東京，66-82，1989。
- 3) 文部省：高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編。初版，東山書房，東京，47-57，1989。
- 4) 池田順子，森忠三：女子学生の食生活とライフスタイルに対する介入研究。小児保健研究，56(5)，644-654，1997。
- 5) 鈴木雅子，三谷璋子：学生における食生活と健康状態との関連性。栄養学雑誌，37(2)，69-74，1979。
- 6) 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，39，325-332，1997。
- 7) 徳永幹雄，橋本公雄：青少年の生活習慣が健康度評価に及ぼす影響。健康科学，24，39-46，2002。
- 8) 北山敏和，勝野真吾：ライフスタイル教育の発展と保健体育改革への期待(Ⅰ)ライフスタイル教育：学校保健体育への新たな視点。学校保健研究，33，393-397，1991。
- 9) Nedra B. Belloc, Lester Breslow: Relationship of Physical Health Status and Health Practices. *Preventive Medicine*, 1, 409-421, 1972。
- 10) 星旦二，森本兼義：健康習慣と身体的健康度。森本兼義編，ライフスタイルと健康，初版，医学書院，東京，66-72，1991。
- 11) 門田新一郎：学生の健康管理に関する研究—学生生活の満足度と疲労感について—。学校保健研究，22，140-144，1980。
- 12) 門田新一郎：学生の健康管理に関する研究—CMI健康調査の選択数と生活行動との関連性について—。日本公衆衛生雑誌，30(8)，368-378，1983。
- 13) 戎利光，戎弘志：ライフスタイルと健康の科学。初版，不昧堂出版，東京，171-180，2001。
- 14) 国民栄養の現状。健康・栄養情報研究会編，初版，第一出版，東京，93，93-101，2000。

- 15) 香川靖雄, 西村薫子, 佐東準子, 他: 朝食欠食と寮内学生の栄養摂取量, 血清脂質, 学業成績. 栄養学雑誌, **38**(6), 283-294, 1980.
- 16) 池田順子, 浅野弘明, 永田久紀: 女子学生の食生活の実態(第1報)—栄養摂取状況に関する居住形態と意識調査からの検討—. 栄養学雑誌, **41**(2), 103-116, 1983.
- 17) 城田知子, 伊藤和枝, 今井克己, 他: 女子大生の健康生活習慣に関する研究 I 栄養摂取と食物消費構造. 中村学園研究紀要, **23**, 161-167, 1991.
- 18) 石樽清司, 池田順子, 永田久紀: 大学生の食物摂取頻度—自宅, 自宅外通学者の比較—. 学校保健研究, **29**, 443-448, 1987.
- 19) 中嶋英昭, 永井信雄: 女子学生の体力分析—運動経験, ローレル指数, 体育実技授業による体力変化について—. 体育学研究, **23**(3), 229-239, 1978.

(平成14年11月8日受理)

### Three Month Survey of Life Habits in College Freshmen

Chiaki FUJITSUKA, Yuko FUJIWARA, Hiroya ISHIDA, Syozo YONETANI and Kazuhiko KIMURA

(Accepted Nov. 8, 2002)

Key words : COLLEGE FRESHMEN, LIFE HABITS, HEALTH EDUCATION

#### Abstract

The purpose of this study was to investigate college freshmen's life habits for three months. The questionnaire was carried out from April to July in 2001. The results showed that many college freshmen did not feel well, and complained of " languor and drowsiness . " The students were compared according to their homelife. Those who live alone significantly cut down on sleep and number of meals. They also spent late nights out and stayed awake for long hours. Male students living alone especially lead a life of complete disorder. Female students belonged to fewer clubs than males, and many of them did not exercise regularly.

These results show a need for students to be taught about life habits as part of their freshmen orientation at university. At the same time, this questionnaire should be made available for students in class concerned with this problem, and it is one way that college freshmen can learn behavior modification as it relates to their everyday life.

Correspondence to : Chiaki FUJITSUKA    Master's Program in Health and Sports Science, Graduate School of Medical Professions, Kawasaki University of Medical Welfare Kurashiki, 701-0193, Japan  
(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.12, No.2, 2002 321-330)