

短大生における健康行動と精神的健康

—学生精神的健康調査（UPI）の実施結果—

A Research on the Health Behavior and Mental Health of Junior College Students

: Results of University Personality Inventory (UPI)

田 中 一 徳
Kazunori TANAKA

Key words : UPI, 学生精神的健康調査, 自覚的健康状態, 健康行動, 運動行動

I. 緒言

学生にとって、日々の学生生活を充実させるためには、心身ともに健康な状態であることが大切であることはいうまでもない。学生は、大学における授業の受講や研究活動は勿論のこと、学友との部活動やサークル活動などの交流を積極的行うためにも心身の健康維持・増進は必要不可欠である（橋本，2000；黒田ら，2004；小林・宗像，2002）。しかしながら、学生の現状は、健康維持につながる運動能力の低下や抑うつ傾向の高さが指摘されており、身体的、精神的な不調感により学生生活を健康的におくれない者や学業不振となる者もいる（喜田・高木，2001；松元ら，2011；田中，2011；上田，2002）。

女子学生など青年期後期を対象とした調査では、運動やスポーツの習慣化は、体力の維持増進だけでなく、身体機能や精神的健康等にも良い影響を与えていることが支持されている（Onderak & Morgan, 2007；安永ら，2009；Wallance & Ballard, 2002）。また、岡崎ら（2009）が指摘しているように身体活動や運動への行動は、生活習慣との関連があることから、日々の健康状態や食事や休養など健康行動と運動行動の実態を検証することも重要となる。

一方、学生の抑うつに関する研究は、新設大学の学生を対象としたもの（中井ら，2007）、新キャンパスにおける適応（春日・吉中，2010）、10年間にわたる縦断研究（喜田・高木，2001）、食生活と精神的安定度の関係（富永ら，1999）など多岐にわたり報告されている（濱田ら，1991；松元ら，2011；三浦・青木，2009；西山・笹野，2004；沢崎・松原，1988）。抑うつなどの精神的健康度を測定する質問紙の尺度としては、UPI（学生精神的健康調査：University Personality Inventory）を用いたもの（金城・渡久地，2011；渡久

地・金城, 2013) やGHQ (General Health Questionnaire) を用いたもの (河村, 2004), CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression scale) を用いたもの (森山ら, 2009), 東邦大式抑うつ尺度 (SRQ-D: Self-Rating Questionnaire for Depression) を用いたものがある (松元ら, 2011)。なかでも, UPIを活用した調査は, 入学時の精神的健康の実態 (沢崎ら, 1988) やUPI得点と留年や退学状況との関連について有効である点を指摘している報告もある (中村ら, 2000; 中井ら, 2007)。さらにUPIの特徴としては, 全国大学保健管理協会が作成し, 大学の保健管理センター等で一般的に採用されており, 大学間の対比が容易にできるように開発されていることがあげられる。

以上を踏まえ, 本学においても学生の健康行動や運動行動および精神的健康度の実態を把握し, 健康カウンセリングや生活習慣について学生支援・指導をすることで, 学生がより充実した学生生活や学業継続ができると考えた。そこで本研究では, 國學院大學北海道短期大学部学生の健康行動と精神的健康の実態を検討することを目的とした。

II. 方法

1. 調査対象者

本研究においては, 國學院大學北海道短期大学部で開講されている「健康科学」, 「スポーツ演習」を受講した221名の男女学生 (男: 133名, 女: 88名, 平均年齢 19.8 ± 2.1 歳, BMI 21.2 ± 3.2) を対象に健康行動と精神的健康に関する質問紙調査を実施し回答を求めた。調査対象者は, 短大部の「国文学科 (69名; 男36名, 女33名)」「総合教養学科 (86名; 男66名, 女20名)」「幼児・児童教育学科 (66名; 男31名, 35名) (幼児教育コースおよび児童教育コース含む)」の1年生および2年生が対象であり, 調査時における國學院大學北海道短期大学部の在学生の56.9%を占めている。

2. 調査項目

基本的属性に関しては所属学科「国文学科, 総合教養学科, 幼児・児童教育学科 (幼児教育コースと児童教育コース含む)」, 年齢, 性別, 学年, 入学種別「現役, 浪人・社会人」 (沢崎・松原, 1988), 住居形態「一人暮らし, 実家暮らし」, 身長と体重の値を用いて体格指数を算出するBMI (Body Mass Index), 部活およびサークル活動の所属の有無を調査した。

健康状態, 健康行動の把握については, 岡崎ら (2009) が大学生の身体活動や健康状態の把握に活用した自覚的健康度「1. 非常に良い, 2. まあまあ良い, 3. あまり良くない, 4. 悪い」, 健康状態の関心「1. ある, 2. ややある, 3. ややない, 4. ない」, 学生生

活のストレス「1. ある, 2. ややある, 3. ややない, 4. ない」や睡眠による休養「1. とれている, 2. ややとれている, 3. ややとれていない, 4. とれていない」, 朝食「1. 毎日たべている, 2. ほぼ毎日たべる, 3. あまり食べていない, 4. 食べていない」, 栄養バランス「1. 良い, 2. やや良い, 3. やや悪い, 4. 悪い」, スポーツや運動好き嫌い（本研究ではスポーツ・運動関心度とした）「1. 好き, 2. やや好き, 3. やや嫌い, 4. 嫌い」を一部改編して活用した。運動行動の測定には, Oka, Takenaka & Miyazaki (2000) によって信頼性および妥当性が検証されており青木 (2009) が大学生を対象に活用し検証実績がある「前熟考期」「熟考期」「準備期」「実行期」「維持期」の5段階の運動行動変容段階の尺度「1. 現在運動していない。また今後もするつもりない, 2. 現在運動していない。しかし近い将来に始めようとは思っている, 3. 現在運動をしている。ただし定期的には行っていない, 4. 現在定期的に運動している。ただしまだはじめて6ヶ月以内である, 5. 現在定期的に運動をしている。また6ヶ月以上継続している」を用いた (Marcus & Forsyth, 2003)。

精神的健康の把握については, 前述した大学の保健管理センター等で一般的に採用されており, 大学間の対比が容易にできるように開発されたUPI (学生精神的健康調査: University Personality Inventory) を本研究においては用いた。UPIは, 学生がもっている悩みを網羅しているという長所があり, UPIを検証することで学生の精神的健康状態を把握できることが採択の基準とした (西山・笹野, 2004)。UPIの質問項目は, 全60項目であり内56項目が学生の悩み, 心配事, 不安, 迷い, 葛藤などの自覚症状に関する項目となり, 残る4項目「5. いつも体の調子がよい」「20. いつも活動的である」「35. 気分が明るい」「50. よく他人に好かれる」は, 虚偽尺度 (lie scale) でありUPIの合計得点から省いた。各項目に該当する場合は「○」印をつけ1点とし, 該当しない場合は「×」印をつけ0点とする。したがって, 56点を最高点として, UPIの合計得点が高いほど精神的健康の状態は悪いことを示すこととなる。

3. 調査方法

調査の実施時期は, 入学当初ではなく学生生活を十分に過ごした授業後期にあたる2011年2月1日から2月7日とした。本学短大生が受講している「健康科学」および「スポーツ演習」の講義終了時に, 質問紙調査を実施し回答を求めた。また, 調査にあたっては調査目的を説明し, 同意を得ている学生を対象とした。なお, UPIは, 本来は個別のカウンセリングに繋がる調査であるため記名式で実施されるが, 本研究においては個人を特定することではなく, 本学学生の健康状態や健康行動, 運動行動との関連を総合的に検討することから, 西

山・笹野（2004）の報告と同様に無記名で実施した。

4. 分析方法

本研究における調査の集計および統計処理には、統計解析ソフト・エクセル統計2010（社会情報サービス）を用いて行った。各項目の単純集計を施し、自覚的健康状態、健康状態の関心、睡眠状況、学生生活のストレス、朝食摂取状況、栄養バランス、スポーツ・運動関心度、健康行動、運動行動変容段階、入学種別、住居形態、サークル・部活所属状況を独立変数とし、UPI得点を従属変数とし男女別にそれぞれ分散分析を行った。また統計的有意水準は、すべて5%未満とした。

III. 結果と考察

1. 基本的属性

学生全体のUPI得点および男子学生と女子学生のUPI得点の平均値を算出しTable.1に示した。男子学生のUPI得点は、 11.67 ± 9.92 、女子学生のUPI得点は 15.89 ± 11.15 であり、男女の平均値を比較するためt検定を行った結果、女子学生のUPI得点有意に高かった($t(219)=2.94, p<.01$)。これにより調査時の精神的健康状態は、男子学生より女子学生が良くないことを示す結果となった。こうした結果は、過去のUPI研究によっても女子学生の得点が高いと報告されており、一致する（沢崎・松原，1988；西山・笹野，2004）。

UPIの回答率については、質問項目である60項目毎にTable.2に示した。回答率で50%以上を上回る項目は、女子学生の回答率が高い順に「18. 首筋や肩がこる（61.4%）」「12. やる気が出てこない（59.2%）」「22. 気疲れする（55.7%）」「27. 記憶力が低下している（55.7%）」「2. 吐気・胸やけ・腹痛がある（54.5%）」「15. 気分が波がありすぎる（53.4%）」となった。一方、男子学生では50%以上の回答率の項目は無く、回答率が高い順に「12. やる気が出てこない（48.9%）」「22. 気疲れする（38.3%）」「36. なんとなく不安である（38.3%）」「15. 気分が波がありすぎる（37.6%）」「9. 将来のことを心配しすぎる（36.8%）」「29. 決断力がない（36.1%）」とつづく結果となった。過去の報告では、虚偽尺

Table.1 男女別UPI得点

	n	平均	標準偏差	F値 (df)	t値 (df)
男子学生	133	11.67	9.92	1.26	2.94**
女子学生	88	15.89	11.15	(132, 87)	(219)
全体	221	13.35	10.61		

** $p<.01$

Table.2 UPI回答率（男133名，女88名，合計221名）

No	UPI	男	女	全体	No	UPI	男	女	全体
1	食欲がない	21.1%	26.1%	23.1%	31	赤面して困る	15.8%	18.2%	16.7%
2	吐気・胸やけ・腹痛がある	26.3%	54.5%	37.6%	32	どもったり，声がふるえる	15.8%	13.6%	14.9%
3	わけもなく便秘や下痢をしやすい	15.0%	35.2%	23.1%	33	体がほてったり，冷えたりする	14.3%	25.0%	18.6%
4	動悸や脈が気になる	9.0%	13.6%	10.9%	34	排尿や性器のことが気になる	9.0%	6.8%	8.1%
5	いつも体の調子がよい	15.0%	19.3%	16.7%	35	気分が明るい	21.1%	15.9%	19.0%
6	不平や不満が多い	27.1%	26.1%	26.7%	36	なんとなく不安である	38.3%	43.2%	40.3%
7	親が期待しすぎる	5.3%	12.5%	8.1%	37	独りでいると落ち着かない	6.8%	12.5%	9.0%
8	自分の過去や家庭は不幸である	12.0%	13.6%	12.7%	38	ものごとの自信を持てない	33.1%	42.0%	36.7%
9	将来のことを心配しすぎる	36.8%	42.0%	38.9%	39	何事もためらいがちである	20.3%	26.1%	22.6%
10	人に会いたくない	14.3%	28.4%	19.9%	40	他人に悪くとられやすい	11.3%	12.5%	11.8%
11	自分が自分でない感じがする	16.5%	29.5%	21.7%	41	他人が信じられない	16.5%	21.6%	18.6%
12	やる気が出てこない	48.9%	59.1%	52.9%	42	気をまわしすぎる	24.1%	27.3%	25.3%
13	悲観的になる	27.1%	37.5%	31.2%	43	つきあいが嫌いである	11.3%	21.6%	15.4%
14	考えがまとまらない	32.3%	38.6%	34.8%	44	ひけ目を感じる	16.5%	25.0%	19.9%
15	気分に波がありすぎる	37.6%	53.4%	43.9%	45	とりこし苦労をする	20.3%	18.2%	19.5%
16	不眠がちである	26.3%	27.3%	26.7%	46	体がだるい	29.3%	45.5%	35.7%
17	頭痛がする	14.3%	37.5%	23.5%	47	気にすると冷汗がでやすい	16.5%	12.5%	14.9%
18	首筋や肩がこる	28.6%	61.4%	41.6%	48	めまいや立ちくらみがする	18.8%	38.6%	26.7%
19	胸が痛んだり，しめつけられる	14.3%	15.9%	14.9%	49	気を失ったりひきつけたりする	0.8%	3.4%	1.8%
20	いつも活動的である	12.8%	9.1%	11.3%	50	よく他人に好かれる	8.3%	17.0%	11.8%
21	気が小さすぎる	24.8%	19.3%	22.6%	51	こだわりすぎる	25.6%	26.1%	25.8%
22	気疲れする	38.3%	55.7%	45.2%	52	くり返し，確かめないと 苦しい	17.3%	25.0%	20.4%
23	いらいらししやすい	29.3%	43.2%	34.8%	53	汚れが気になって困る	9.0%	9.1%	9.0%
24	おこりっぽい	20.3%	28.4%	23.5%	54	つまらぬ考えがとれない	27.8%	33.0%	29.9%
25	死にたくなる	15.8%	26.1%	19.9%	55	自分の変な匂いが気になる	10.5%	5.7%	8.6%
26	何度ともいきいきと感じられない	10.5%	12.5%	11.3%	56	他人に陰口をいわれる	5.3%	8.0%	6.3%
27	記憶力が低下している	30.8%	55.7%	40.7%	57	周囲の人が気になって困る	20.3%	27.3%	23.1%
28	根気が続かない	33.8%	35.2%	34.4%	58	他人の視線が気になる	26.3%	40.9%	32.1%
29	決断力がない	36.1%	39.8%	37.6%	59	他人に相手にされない	5.3%	5.7%	5.4%
30	人に頼りすぎる	26.3%	38.6%	31.2%	60	気持ちいが傷つけられやすい	21.8%	27.3%	24.0%

度の「5. いつも体の調子がよい」「20. いつも活動的である」「35. 気分が明るい」「50. よく他人に好かれる」が上位に入っている大学もあることから、必ずしも一般化できる結果ではなく大学や学科による差があると推察される（濱田ら, 1991）。

また、Table.2に示した通り、概して女子学生の方が男子学生より高い回答率ではあるが、男子学生の回答率の高い項目としては、「6. 不平不満が多い（男27.1%：女26.1%）」「20. いつも活動的である（男12.8%：女9.1%）」「21. 気が小さすぎる（男24.8%：女19.3%）」「32. どもったり、声がふるえる（男15.8%：女13.6%）」「34. 排尿や性器のことが気になる（男9.0%：女6.8%）」「35. 気分が明るい（男21.1%：女15.9%）」「45. とりこし苦労をする（男20.3%：女18.2%）」「47. 気にすると冷汗がでやすい（男16.5%：女12.5%）」「55. 自分の変な匂いが気になる（男10.5%：女5.7%）」であった。この内、「20. いつも活動的である」と「35. 気分が明るい」の虚偽尺度が入っていることから、男子学生の活動的な特徴も伺える。

Fig.1は、男女別における学年のUPI得点を示したものである。独立変数を性別、学年とし従属変数をUPI得点として分散分析を行った結果、学年による差は認められなかったが、性別において有意な差が認められた（ $F(1,217)=8.32, p<.01$ ）。これにより、本学におけるUPI得点は、学年の違いではなく性別差にあることが推測された。

Fig.2は、学科別における男女のUPI得点を示したものである。独立変数を所属学科、性別とし従属変数をUPI得点として分散分析を行った結果、所属学科（ $F(2,215)=5.77, p<.01$ ）と性別（ $F(1,215)=4.39, p<.05$ ）において有意な差が認められた。学科別では男子学生に主効果が認められ（ $F(2,215)=3.65, p<.05$ ）、Scheffe法による多重比較した結果、国文学科男子が総合教養学科男子より有意に高かった（ $p<.05$ ）。

以上のように本学の学生全体の属性に関わる要因をもとにUPI得点を検討してきたが、学

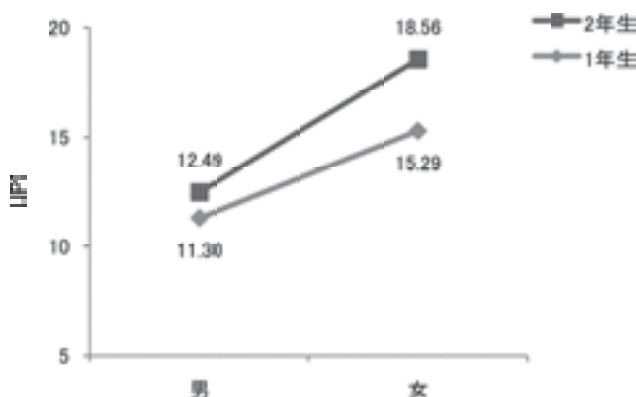


Fig.1 男女別における学年のUPI得点

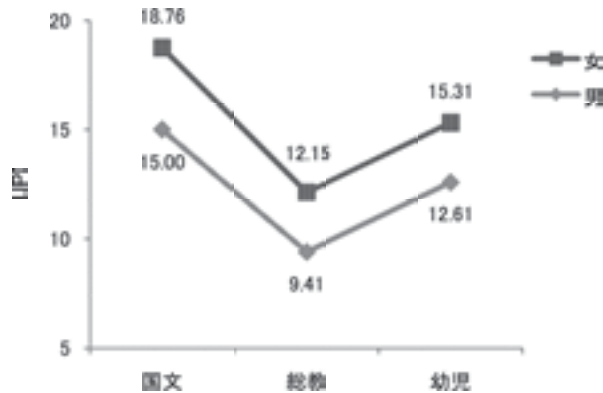


Fig.2 学科別の男女のUPI得点

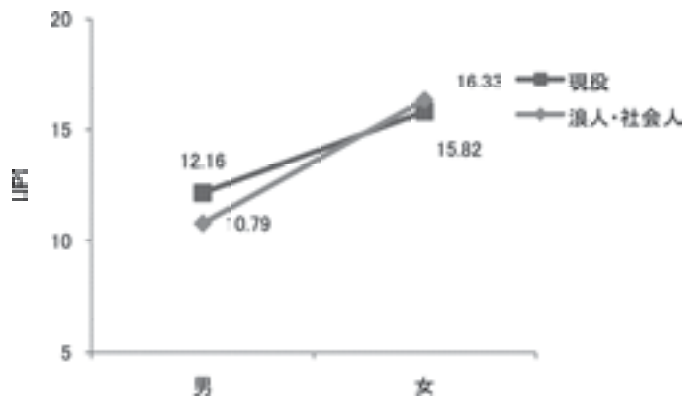


Fig.3 男女別における入学種別のUPI得点

年の差は明確ではなかったものの所属学科においては、女子学生が高い得点を得ていることが示唆された。

Fig.3は、男女別における現役入学生と浪人生（社会人入学含む）の入学種別のUPI得点を示したものである。独立変数を性別、入学種別とし従属変数をUPI得点として分散分析を行った結果、性別において有意な差があった（ $F(1,217)=5.98, p<.05$ ）。Scheffe法による多重比較した結果、現役入学生の女子学生が男子学生より有意に高かった（ $p<.01$ ）。沢崎・松原（1988）によるUPI得点は、現役生12.78、浪人生13.26と浪人生の方が高く、浪人生の方が精神的健康度低いと示されていたが、本研究においては、男子学生では現役生が高く、女子学生においては若干浪人生が高い値を示したが、入学種別による有意差は認められず異なる結果となった。

Fig.4は、男女別の住居形態によるUPI得点を示したものである。住居形態は、家族同居および一人暮らしとなっている。独立変数を性別、住居形態とし従属変数をUPI得点として

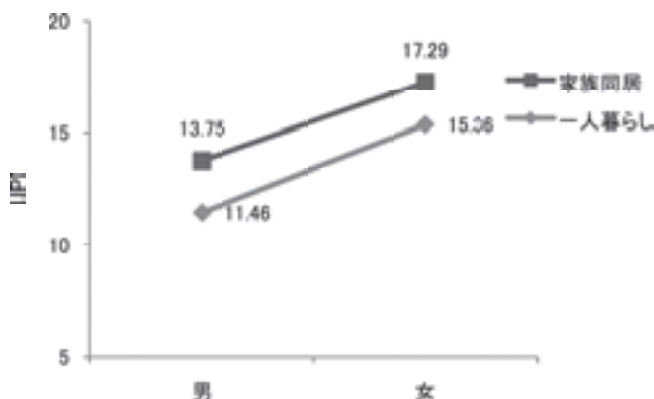


Fig.4 男女別の住居形態によるUPI得点

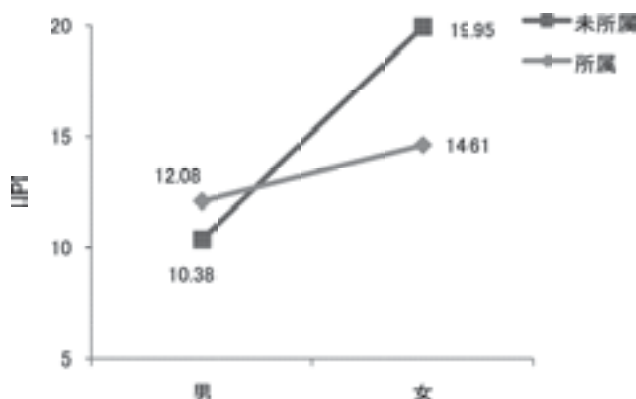


Fig.5 男女別の部活・サークル所属状況とUPI得点

分散分析を行った結果、一人暮らしに比較して家族同居の男女それぞれ高いUPI得点となったものの統計的には有意ではなかった。しかしながら、一人暮らしの男女の間には有意な差が認められた ($p < .05$)。これより、男子学生に対して女子学生の一人暮らしの方が精神的健康度が低いことが考えられる。

Fig.5は、男女別の部活・サークル所属状況によるUPI得点を示したものである。独立変数を性別、部活・サークル所属状況とし従属変数をUPI得点として分散分析を行った結果、性別と部活・サークル所属状況との交互作用が有意であった ($F(1,217)=4.46, p < .05$)。そこで変数ごとに単純主効果を分析した結果、部活・サークル未所属の性別において有意であった ($p < .01$)。またScheffe法による多重比較の結果は、未所属の女子学生が男子学生より有意に高かった ($p < .01$)。したがって男子学生は部活・サークル所属の有無によるUPI得点の影響は少ないが、女子学生は部活・サークル所属の有無は影響が大きいことが推測される。

2. 健康状態と健康行動

Fig.6は男女別の自覚的健康状態によるUPI得点を示したものである。独立変数を性別、自覚的健康状態とし従属変数をUPI得点として分散分析を行った結果、性別 ($F(1,213)=10.72, p<.01$)、自覚的健康状態 ($F(3,213)=7.78, p<.01$) において有意な差が認められた。またScheffe法による多重比較によると「3. あまり良くない>2. まあまあ良い ($p<.05$)」と「3. あまり良くない>1. 非常に良い ($p<.01$)」において有意な差が明らかになった。したがって、女子学生においては自覚的健康度が悪い人ほどUPI得点が高く精神的健康度が低いことが推定される。この結果は、冨永ら (2001) や三浦・青木 (2009) のUPI得点と現在の健康状態の負の相関 ($p<.05$) についての報告を指示するものと考えられる。

Fig.7は男女別の健康状態の関心のUPI得点を示したものである。独立変数を性別、健康状態の関心とし従属変数をUPI得点として分散分析を行った結果、性別 ($F(1,213)=4.41, p<.05$) に有意な差があり、性別と健康状態の関心についても交互作用が有意であった ($F(3,213)=2.71, p<.05$)。そこで変数ごとに単純主効果を分析した結果、「3. ややない」の性別において有意であった ($p<.01$)。またScheffe法による多重比較の結果についても同様に「3. ややない」の女子学生が男子学生より有意に高かった ($p<.01$)。また女子学生の「4. ない」と回答したUPI得点が6.33で男子学生より低い値となっているがサンプル数少ないため影響が少なかったと考えられる。したがって、男子学生は健康状態の関心によるUPI得点への影響は少ないが、女子学生は、影響が大きい。また女子学生においては、健康状態の関心がある者に対して、ややないと回答した者はUPI得点が高く、精神的健康状態が低いことが推測される。

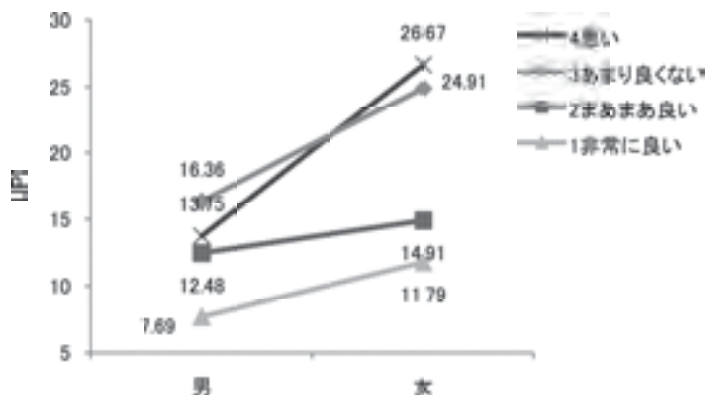


Fig.6 男女別による自覚的健康状態のUPI得点

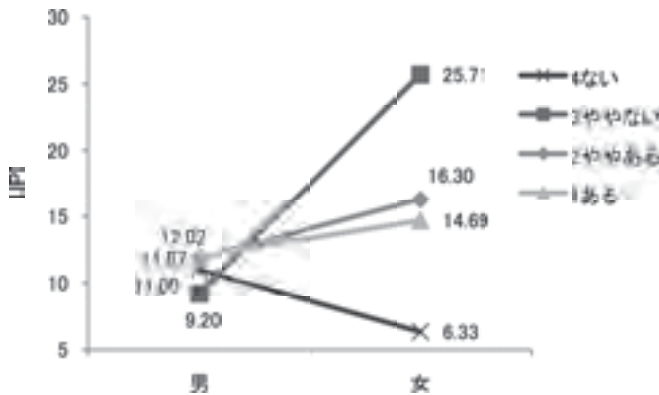


Fig.7 男女別による健康状態の関心のUPI得点

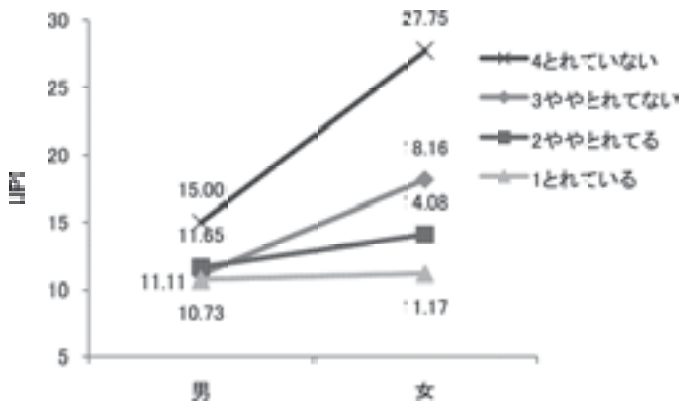


Fig.8 男女別による睡眠による休養のUPI得点

Fig.8は男女別の睡眠による休養のUPI得点を示したものである。独立変数を性別，睡眠による休養とし従属変数をUPI得点として分散分析を行った結果，性別 ($F(1,213)=12.91, p<.01$)，睡眠による休養 ($F(3,213)=5.58, p<.01$) において有意な差が認められた。またScheffe法による多重比較によると「男<女 ($p<.01$)」と睡眠による休養の「1. ある<4. ない ($p<.05$)」において有意な差が明らかになった。また睡眠の休養の状態別に分散分析を行った結果，「3. ややとれていない ($F(1,213)=7.32, p<.01$)」と「4. とれていない ($F(1,213)=8.46, p<.01$)」において女子学生が男子学生より有意に高いことが明らかになった。さらに女性学生においては，睡眠による休養の状態に有意な差があり ($F(3,213)=5.78, p<.01$)，Scheffe法による多重比較では「1. とれている<4. とれていない ($p<.01$)」と「2. ややとれている<4. とれていない ($p<.01$)」に有意な差が認められた。したがって，睡眠による休養がとれていない女子学生ほどUPI得点が高く精神的健康度が低いことが推定され，富永ら (1999) の「女性の場合は睡眠も精神的安定度に関与される要因

の一つ」とされる報告を指示する結果となった。

Fig.9は男女別の学生生活のストレスのUPI得点を示したものである。独立変数を性別、学生生活のストレスとし従属変数をUPI得点として分散分析を行った結果、性別 ($F(1,213)=5.55, p<.05$)、学生生活のストレス ($F(3,213)=16.62, p<.01$) において有意な差が認められた。またScheffe法による多重比較によると「男<女 ($p<.01$)」と学生生活のストレスの「1. ある>2. ややある ($p<.01$)」「1. ある>3. ややない ($p<.01$)」「1. ある>4. ない ($p<.01$)」において有意な差が明らかになった。また学生生活のストレスの状態別に分散分析を行った結果、「1. ある ($F(1,213)=6.80, p<.01$)」において男女に有意な差が認められた。さらに男子学生 ($F(3,213)=8.78, p<.01$) と女子学生 ($F(3,213)=9.17, p<.01$) のそれぞれの学生生活ストレスの状況によっても有意な差があり、Scheffe法による多重比較では、男子学生の「1. ある>3. ややない ($p<.01$)」「1. ある>4. ない ($p<.01$)」、女子学生の「1. ある>2. ややある ($p<.01$)」「1. ある>3. ややない ($p<.01$)」「1. ある>4. ない ($p<.01$)」において有意な差が認められた。これらは、現在のストレス状況とUPI得点に正の相関があることから、推測できる結果となった(富永ら, 1999; 三浦・青木, 2009)。したがって男子学生より女子学生の方が学生生活ストレスの影響を受けやすく、また学生生活のストレスを明確に「ある」と意識する学生の方がUPI得点が高いことが明らかとなった。

Fig.10は男女別の朝食の摂取状況のUPI得点を示したものである。独立変数を性別、朝食の摂取状況とし従属変数をUPI得点として分散分析を行った結果、性別 ($F(1,213)=12.00, p<.01$) において有意な差が認められた。また朝食の摂取状況別に分散分析を行った結果、「2. ほぼ毎日食べる ($F(1,213)=9.32, p<.01$)」「4. 食べていない ($F(1,213)=5.02, p<.05$)」において男女に有意な差が認められた。これにより男子学生より女子学生の方が、

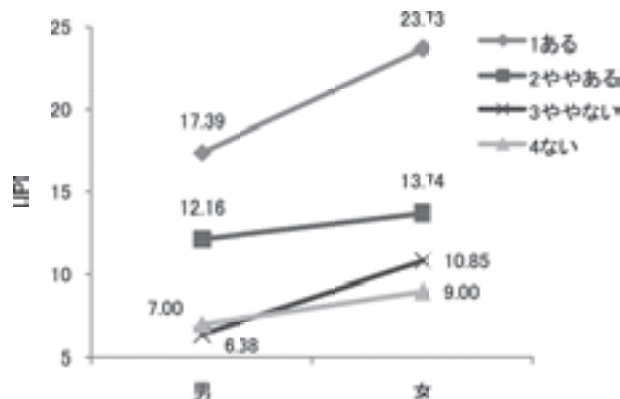


Fig.9 男女別の学生生活ストレスのUPI得点

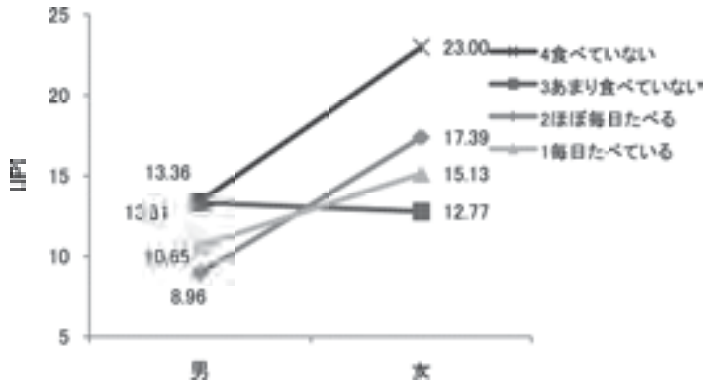


Fig.10 男女別の朝食の摂取状況とUPI得点

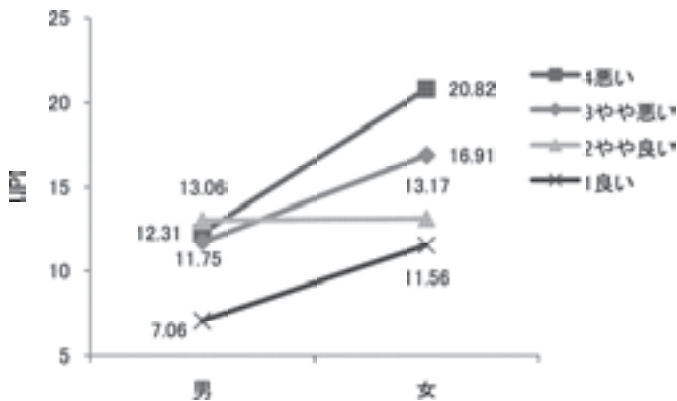


Fig.11 男女別の栄養バランスとUPI得点

朝食の摂取状況が精神的健康度に影響することが推測される。

Fig.11は男女別の栄養バランスのUPI得点を示したものである。独立変数を性別，栄養バランスとし従属変数をUPI得点として分散分析を行った結果，性別 ($F(1,213)=8.38, p<.01$)，栄養バランス ($F(3,213)=2.72, p<.05$) において有意な差が認められた。また栄養バランス別に分散分析を行った結果，「3. やや悪い ($F(1,213)=4.91, p<.05$)」「4. 悪い ($F(1,213)=7.82, p<.01$)」において男女に有意な差が認められた。女子学生は，栄養バランスの悪さがUPI得点を高め，大きく影響する結果となった。富永ら (1999) は，大学生の食生活とUPIとの関連性から，女子学生においては野菜の摂取頻度とのUPIとの相関性が高いことを指摘している。本研究においては，食品群別による詳細な検討はしていないが，栄養や食の安全性を考慮する女子学生の影響があらわれた結果と位置づけられよう。

3. スポーツ・運動関心度と運動行動

Fig.12は男女別のスポーツ・運動関心度のUPI得点を示したものである。独立変数を性

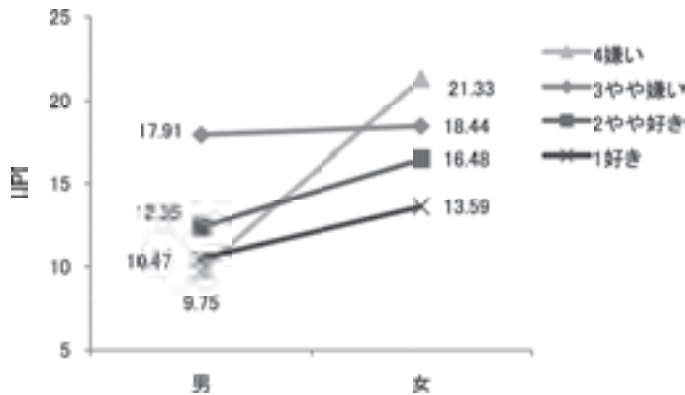


Fig.12 男女別のスポーツ・運動関心度とUPI得点

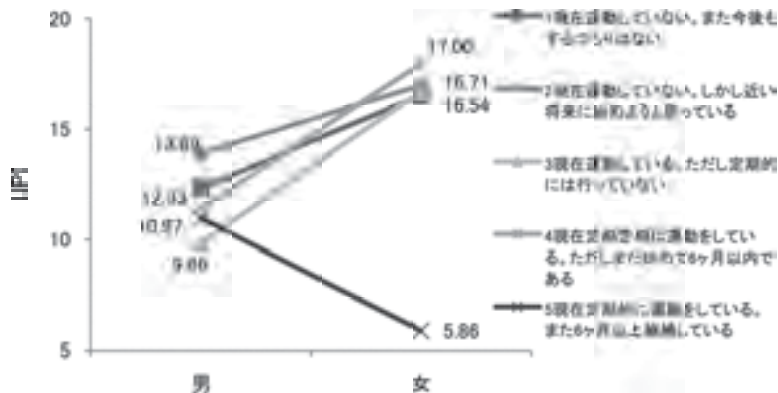


Fig.13 男女別の運動行動変容段階とUPI得点

別、スポーツ・運動関心度とし従属変数をUPI得点として分散分析を行った結果、性別 ($F(1,213)=5.25, p<.05$)、スポーツ・運動関心度 ($F(3,213)=2.73, p<.05$) において有意な差が認められた。またScheffe法による多重比較によるとスポーツ・運動関心度の「1. 好き<3. やや嫌い ($p<.05$)」において有意な差が明らかになった。これによりスポーツや運動に対する関心度が低い学生はUPI得点が高くなり、精神的健康度は低いことが示唆された。

Fig.13は男女別の運動行動変容段階のUPI得点を示したものである。独立変数を性別、運動行動変容段階とし従属変数をUPI得点として分散分析を行った結果、性別 ($F(1,211)=1.43, p=.23$)、運動行動変容 ($F(4,211)=2.01, p=.09$)、性別と運動行動変容の交互作用 ($F(4,211)=1.45, p=.22$) それぞれの項目において有意な差は認められなかった。しかしながら男子学生よりも女子学生の方が全ての運動行動変容段階においてUPI得点は高く、女子学生においては「5. 現在定期的に運動をしている。また6ヶ月以上継続している」と回答

した値が5.86と他の項目より低いいため運動行動がUPIになんらかの影響を与えている可能性が考えられる。岡崎ら（2009）の報告によると女子学生の方が男子学生に比べて身体活動や運動により、ストレスを解消する者が多いと指摘している。また学生の運動能力の低下を抑制する方策としては、健康カウンセリングにより運動への自己効力感を高め、運動に対する精神的な負担を軽減させ習慣化させることが報告されている（安永ら，2009）。本研究においては、明確な言及はできないが過去の研究結果を踏まえると、女子学生は、運動行動変容の段階をへて運動習慣を継続することによりUPI得点の低下に影響を及ぼすのではないかと考えられる。

IV. 総括

本研究の目的は、國學院大學北海道短期大学部学生の健康行動と精神的健康の実態を検討することであった。短期大学部生の221名の男女学生（男：133名，女：88名，平均年齢19.8±2.1歳，全学生の56.9%）を対象に2011年2月1日から2月7日にわたり健康行動や運動行動に関する質問項目および学生精神的健康調査（UPI）を実施した。その結果，以下の知見をえることができた。

1. 本学において，精神的健康度は，学年，学科の違いより男女の性差にある。
2. 女子学生は，部活・サークル所属の有無による精神的健康度への影響が大きい。
3. 女子学生は，自覚的健康度が悪い人ほど精神的健康度が低い。
4. 女子学生は，健康状態の関心による精神的健康度への影響が大きい。
5. 女子学生は，睡眠による休養がとれていないほど精神的健康度が低い。
6. 女子学生の方が学生生活ストレスの影響を受けやすく，また学生生活のストレスを明確に「ある」と意識する学生は精神的健康度が低い。
7. 女子学生は，朝食摂取の有無，栄養バランスの悪さが精神的健康度に影響を及ぼす。
8. スポーツや運動に対する関心度が低い学生は，精神的健康度が低い。

以上のように健康行動や運動行動などと精神的健康の関係について検討してきたが，過去の報告にもある様に多くの項目において女子学生のUPI得点に影響を受ける結果となった。本研究の結果を踏まえ継続的にUPIを用いた調査を行い，学生の状態を把握するとともに必要に応じて個別の学生相談や交流の機会を通じて学生支援に役立てることが大切であると考ええる。また，本研究は，國學院大學北海道短期大学部の学生を対象とした限定的な結果であり，また単年度の調査のためUPIの傾向を把握できる資料ではない。今後は本調査を継続し，学生の健康行動と精神的健康の更なる検討を進めてきたい。

謝辞

本研究の推進にあたり、健康意識と健康行動に関する調査にご協力いただいた國學院大學北海道短期大学の学生、関係諸氏に厚く御礼申し上げます。

参考文献

- 青木通 (2009) 大学新入生における行動変容段階と体力の関連性, 文京学院大学人間学部研究紀要, 11(1), 279-291.
- 藤澤邦彦, 渡辺志津 (2004) 大学生の健康意識と行動に関する調査研究—某私立大学文系学生の場合—, 筑波大学体育科学系紀要, 27, 81-89.
- 濱田庸子, 鹿取淳子, 荒木乳根子, 池田由子, 加藤恵, 福田智子, 佐藤いずみ (1991) 大学生精神衛生スクリーニング用チェックリスト (UPI) から見た女子大学生の特徴, 聖徳大学研究紀要短大部, 24(2), 125-133.
- 橋本剛 (2000) 大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連, 教育心理学研究, 48, 94-102.
- 林潔 (1988) 学生の抑うつ傾向の検討, カウンセリング研究, 20(2), 76-83.
- 春日由美, 吉中淳 (2010) 新キャンパス開設時における大学生の適応と精神的健康, 南九州大学研究報告, 40(B), 1-10.
- 河村壮一郎 (2004) 精神健康調査票を用いた短期大学生の精神的健康に関する要因の検討, 鳥取短期大学研究紀要, 50, 17-25.
- 金城靖子, 渡久地啓 (2011) 短期大学生の精神的健康に関する研究(1)UPIから見た短期大学生の精神的健康 児童教育学科の学生のUPIの結果, 沖縄女子短期大学紀要, 23, 27-42.
- 喜田裕子, 高木茂子 (2001) 学生相談から見た大学生のメンタルヘルスと心の教育—富山国際大学における過去10年間のUPI調査をもとに—, 富山国際大学人文社会学部紀要, 1, 155-166.
- 小林由美・宗像恒次 (2002) 大学生の心理社会的要因と精神健康に対する自然体験の影響, メンタルヘルスの社会学, 8, 39-53.
- 黒田祐二, 有年恵一, 桜井茂男 (2004) 大学生の親友関係における関係性高揚と精神的健康との関係—相互協調的—相互独立的自己観を踏まえた検討—教育心理学研究, 52, 24-32.
- Marcus, B. H. & Forsyth, R. H. (2003) Motivating People to Be Physical Active. (下光輝一, 中村好男, 岡浩一郎監訳 (2006) 行動科学を活かした身体活動運動支援 活動的なライフスタイルへの動機づけ, 大修館書店)
- 松元理恵子, 宮里新之介, 宇都弘美, 寺蘭玲子, 早田隆, 平嶋慶子, 園田美保, 谷川知士, 満田タツ江, 上大藺暁子 (2011) 抑うつ感と身体不調感から見た女子短期大学生の精神的健康の現状と課題, 鹿児島女子短期大学紀要, 46, 193-203.
- 道上静香, 宮本孝, 三神憲一 (2002) 滋賀大学経済学部新入生の運動生活に関する研究, 滋賀大学経済学部研究年報, 9, 89-99.
- 峯岸夕紀子, 坂手誠治, 志渡晃一 (2010) 本学新入学生のうつ傾向とその関連要因, 北海道医療大学看護福祉学部学会誌, 6(1), 87-91.
- 三浦理恵, 青木邦男 (2009) 大学生の精神的健康に関する要因の文献的研究, 山口県立大学学術情報, 2, 175-183.
- 森山雅子, 杉本英晴, 安永和央, 谷伊織, 五十嵐素子 (2009) 短期大学生の心理的発達に関する縦断調査(1)—抑うつの変動に関する分析—, 日本教育心理学会総会発表論文集, 51, 330.
- 宗像恒次 (1993) ストレス源の認知と対処行動—イイコ行動からの自己成長—, 精神保健研究,

39, 29-40.

中井大介, 茅野理恵, 佐野司 (2007) UPIから見た大学生のメンタルヘルスの実態, 筑波学院大学紀要, 2, 159-173.

中村恵子, 丹羽美穂子, 古沢洋子, 長瀬江利, 高橋睦, 本多恭子, 朝田修市, 後藤鉦司 (2000) 入学時UPIと4年後の留年・退学状況, CAMPUS HEALTH, 36, 87-92.

西山温美, 笹野友寿 (2004) 大学生の精神健康に関する実態調査, 川崎医療福祉学会誌, 14(1), 183-187.

小原史朗 (1999) 新入大学生の健康・体力・運動に関する意識調査, 愛知工業大学研究報告, 34(A), 105-112.

Oka, K., Takenaka, K., and Miyazaki, Y. (2000) Assessing the stages of change for exercise behavior among young adults: The relationship with self-reported physical activity and exercise behavior, Japanese Health psychology, 8, 15-21.

岡崎勘造, 鈴木久雄, 加賀勝, 大橋美勝, 山口立雄, 梶谷信之, 足立稔, 天野勝弘, 山田茂, 積山敬経, 井上裕美子, 福田隆, 伊坂忠夫, 柳等, 廣瀬勝弘, 大谷崇正, 岩橋邦彦, 井上倫明, 山崎先也, 石原一成, 佐川和則, 新宅幸憲, 林恭輔, 高橋香代 (2009) 大学生の身体活動・運動実践者割合および健康関心, 自覚的健康状態, 健康行動との関連, 体育学研究, 54, 425-436.

Ondark, K. S., Morgan, D. W. (2007) Physical activity, calcium intake and bone health in children and adolescents, Sports medicine, 37, 587-600.

尾関友佳子, 原口雅浩, 津田彰 (1991) 大学生の生活ストレス, コーピング, パーソナリティとストレス反応, 健康心理学研究, 4(2), 1-9.

沢崎達夫, 松原達哉 (1988) 大学生の精神健康に関する研究(1)—筑波大学新入生に対するUPIの結果—, 筑波大学心理学研究, 10, 183-190.

高橋正則 (2003) 大学新入生における体格・体力と生活習慣, 日本大学文理学部人文科学研究研究所研究紀要, 65, 101-115.

田中一徳 (2011) 國學院大學北海道短期大学部学生の体力・運動能力に関する基礎的研究(1), 28, 53-72.

冨永美穂子, 清水益治, 森敏昭, 佐藤一精 (1999) 大学生の食生活を中心とする生活リズムと精神的安定度との関係, 広島大学教育学部紀要 第二部, 48, 315-323.

冨永美恵子, 清水益治, 森敏昭, 兒玉憲一, 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, 499-510.

上田裕美 (2002) 抑うつ感を訴える大学生, 教育と医学, 50, 428-433.

渡久地啓, 金城靖子 (2013) 短期大学生の精神的健康に関する研究(1)UPIから見た短期大学生の精神的健康: 総合ビジネス学科の学生のUPIの結果, 沖縄女子短期大学紀要, 24・25, 11-23.

Wallance, L. S., Ballard, J. E. (2002) Lifetime physical activity and calcium intake related to bone density in young women. Journal of women's health & Gender-Based Medicine, 11, 389-398.

安永明智, 野口京子, 永野順子 (2009) 文化女子大学生の運動行動の実態と関連要因, 文化女子大学紀要人文・社会科学研究, 17, 39-46.

資料

大学生の健康意識と健康行動に関する調査

この調査は、大学生の日常生活における健康意識や健康行動（運動、栄養、作業）についてうかがい、今後の健康教育や健康指導に役立つようまとめたものです。質問項目を厳選し、ありのままに正確に答えて下さい。なお結果についてはすべて統計的に処理しますので個人を特定できるものではありません。ご協力をお願いします。

Ⅰ. 基本的属性

年 齢	歳	性 別	1. 男性 2. 女性	学 年	1. 1年生 2. 2年生
所 属	1. 国文学科 2. 総合教養学科 3. 幼児保育コース 4. 児童教育コース				
入学種別	1. 現役 2. 浪人	住居形態	1. 一人暮らし 2. 家族同居		
身長	cm	体重	kg	部活が-か（現在）	1. 所属 2. 未所属
健康科学（講義）	1. 履修（予定あり・単位修得済） 2. 履修（予定）なし				
スポーツ実習（実技）	1. 履修（予定あり・単位修得済） 2. 履修（予定）なし				

Ⅱ. 現在の健康状態について、あてはまる項目に○印をつけて下さい。

1. 非常に良い 2. まあまあ良い 3. あまり良くない 4. 悪い

Ⅲ. 現在の自分の健康状態をよりよい方向にすることに関心がありますか。あてはまる項目に○印をつけて下さい。

1. ある 2. ややある 3. ややない 4. ない

Ⅳ. 睡眠によって休養が十分に取れていると思いますか。あてはまる項目に○印をつけて下さい。

1. とれている 2. ややとれている 3. ややとれていない 4. とれていない

Ⅴ. 現在の学生生活においてストレスがありますか。あてはまる項目に○印をつけて下さい。

1. ある 2. ややある 3. ややない 4. ない

Ⅵ. 朝食は食べていますか。あてはまる項目に○印をつけて下さい。

1. 毎日食べている 2. ほぼ毎日食べる 3. あまり食べない 4. 食べない

Ⅶ. 食事の栄養バランスはいかがですか。あてはまる項目に○印をつけて下さい。

1. 良い 2. やや良い 3. やや悪い 4. 悪い

Ⅷ. スポーツや運動は好きですか。あてはまる項目に○印をつけて下さい。

1. 好き 2. やや好き 3. やや嫌い 4. 嫌い

Ⅷ. 現在の自分の運動行動について、あてはまると思う項目を1つ選択して○印をつけて下さい

※ここでの「定期的」とは、週あたり2日以上、1日あたり合計運動時間30分以上とする

1. 現在、運動はしていない。また今後もするつもりはない。
2. 現在、運動はしていない。しかし近い将来（6ヶ月以内）に始めようとは思っている。
3. 現在、運動をしている。ただし、定期的には行っていない。
4. 現在、定期的に運動をしている。ただし、まだ始めて6ヶ月以内である。
5. 現在、定期的に運動をしている。また6ヶ月以上継続している。

Ⅹ. 最近1年くらいの間に感じたり、経験したことのある項目について○印をつけて下さい。

なお○印をひとつ1点として合計点を得点欄に記入して下さい。

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|
| 1 食欲がない | 21 気が小さすぎる | 41 他人が信じられない |
| 2 吐気・胸やけ・腹痛がある | 22 気疲れする | 42 気をまっしする |
| 3 わけもなく便秘や下痢をしやすい | 23 いらいらしやすい | 43 つきあいが悪いである |
| 4 動悸や頭が気になる | 24 おこりっぽい | 44 ひけ目を感じる |
| 5 いつも体の調子がよい | 25 死にたくなる | 45 とりこし苦労をする |
| 6 不眠や不覚が多い | 26 何處ともいまいきと感じられない | 46 体がだるい |
| 7 気が溜滞しすぎる | 27 記憶力が低下している | 47 気にすると汗汗がやすい |
| 8 自分の過去や家庭は不幸である | 28 根気が続かない | 48 めまいや立ちくらみがある |
| 9 将来のことを心配しすぎる | 29 決断力がない | 49 気を失ったりひきつけたりする |
| 10 人に会いたくない | 30 人に嫌われる | 50 よく他人に怒られる |
| 11 自分が自分でない感じがする | 31 赤面して困る | 51 こだわりすぎる |
| 12 やる気が出てこない | 32 どもったり、声がふるえる | 52 くり返し、飽かめないと苦しい |
| 13 意欲的になる | 33 体がはてったり、冷えたりする | 53 汚れが気になって困る |
| 14 考えがまとまらない | 34 排便や性器のことが気になる | 54 つまらぬ考えがとれない |
| 15 気分に変化がありすぎる | 35 気分が明るい | 55 自分の変な匂いが気になる |
| 16 不眠がちである | 36 なんとなく不安である | 56 他人に陰口をいわれる |
| 17 頭痛がする | 37 独りでいると落ち着かない | 57 周囲の人が気になって困る |
| 18 首筋や肩がこる | 38 ものごとの自信を持てない | 58 他人の視線が気になる |
| 19 胸が痛んだり、しめつけられる | 39 何事もためらいがらである | 59 他人に相手にされない |
| 20 いつも活動的である | 40 他人に悪くとられやすい | 60 気持ちが傷つけられやすい |

得点欄	合計	点

調査のご協力大変ありがとうございました。