

『就実論叢』第42号 抜刷

就実大学・就実短期大学 2013年2月28日 発行

短大生の生活リズムの実態（2）

On the Actual State of Life-rhythm of Junior College Students (2)

岡 本 己 恵 子

短大生の生活リズムの実態（2）

On the Actual State of Life-rhythm of Junior College Students（2）

岡 本 己 恵 子

1. はじめに

近年、学生の食生活の不摂生や生活時間の乱れなどに気づかされる事が多く、授業の中で一日の生活時間の様子や食事の様子を描かせて健康的な生活を考える機会としている。付図に示したように、夕食を食べない、夜遅くまで起きている、バランスの悪い食事、など様々な問題点を感じられる。

前回、本学短大生（女性）の生活リズムについてアンケート調査を行った¹⁾結果、生活リズム評価のうち、一日のリズムの規則性については標準点より低かった。食事時刻や排便時刻では不規則と感じている者が多く、今の生活に概ね満足している者は76%と多かったが、疲れがとれないことがある、気分が憂鬱になることがある、と答えた者は「よくある」、「時々ある」を併せると80%以上であった。また、夜寝る時間が遅くて昼間によく眠いことがある者は70%近くであった。

生活習慣病や糖尿病になりやすさの度合いの調査では、学生のおよそ半数が、朝食を食べないことがある、1人で食事をすることがある、食べ過ぎていると回答した。また、夕食が遅くドカーンと食べる者31.1%、おやつは必ず食べる者43.3%で、甘いものが好きと答えた者は66.7%と多かった。毎週必ずスポーツをする習慣がない者は80%近くであり、運動不足と感じている者は70%以上であった。

本研究では前回と同様のアンケート調査を行い、前回の学生の生活リズムの調査結果と比較し、本学学生の生活リズムのパターンを明らかにして、健康的な生活のあり方を考える資料とすることを目的とした。

2. 調査方法

対象：本学短期大学・生活科学科2年生72名、有効回収票67名（全員女性）

時期：2011年10-11月

方法：「生活論（食）」の授業時間内に調査用紙を配布し、記入後その場で回収した。

内容：（1）秋田市実施のアンケート「簡易生活リズム質問票」を改変した生活リズムチェックリスト²⁾に基づいた学生の生活リズムの調査（2）平均睡眠時間（3）厚生労働省作成の「生活習慣病になりやすさ度³⁾」、「糖尿病にかかりやすさ度⁴⁾」に基づいた生活習慣についての調査。

分析：Excelを用いてクロス集計、解析を行った。

3. 結果および考察

調査対象者の居住形態は、自宅通学生60名、アパート等1人住まい7名であった。以降、今回の調査対象学生を2010年度生、前回の対象学生を2009年度生として記述する。

(1) 生活リズム

使用したチェックリストは前回報告と同様、A～Eの5つの視点から評価するものであり、学生には自己評価でチェックさせた後、注意書きの計算方法に基づいてそれぞれ得点計算してグラフ化し、標準と比較させた。回収後、誤りがないかどうか得点を再確認した。就寝時刻の得点については一部変更し、夜10時1分～11時までを4点、11時1分～午前0時までを3点、0時1分～1時までを1点とし、1時1分以降は0点とした（前回の結果もこの評価点で計算し直した）。

C-1とD-1については具体的な時刻を問う質問であるが、前回同様、項目間の関連を調べるために得られた回答を4段階に分類して作図した。各項目の得点の平均値は、A:5.7、B:4.3、C:3.7、D:3.3、E:3.8となり、これを2009年度生の得点とともにグラフ化すると図1のようである。2009年度生とほぼ同様の傾向がみられ、いずれも標準点のパターンに近似しているが、A（人と接する機会の有無）は標準より得点が高く、E（1日のリズムの規則性）では標準より得点が低かった。

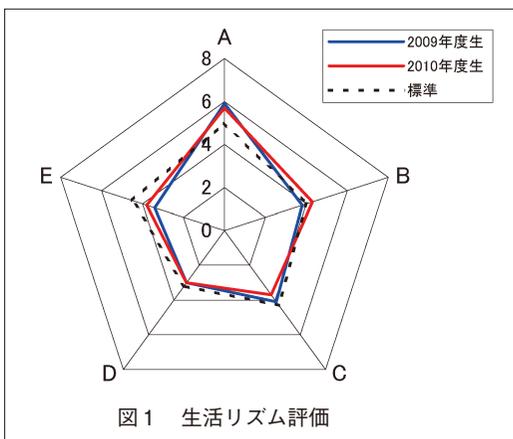


図1 生活リズム評価

A～Eの各項目における質問事項とそれに対する回答の度数分布を表1に示した。

A（人に接する機会について評価する群）では、2010年度生は2009年度生とほぼ同様の傾向であった。ボランティアや趣味の活動については「全く行っていない」「ほとんど行っていない」を併せた割合は62.7%と高く、前回同様、活動を行なっている者は低い割合であった。

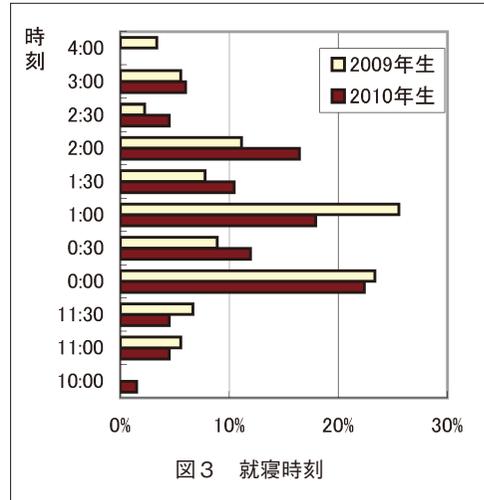
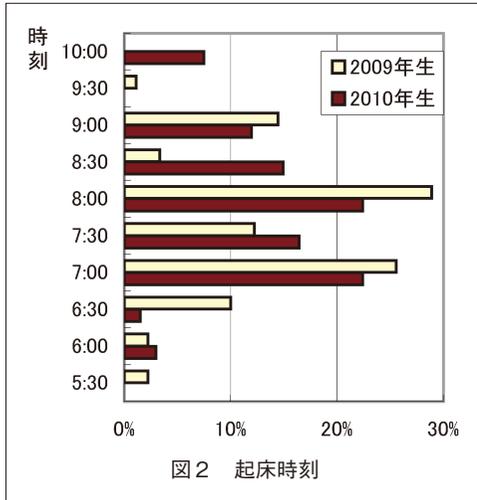
B（体の調子を評価する群）では、夜の眠りやトイレについてはあまり問題ないようであったが、疲れがとれないことがあるかどうかでは「よくある」、「時々ある」を併せると85.1%と高い割合であり、疲れやすい学生が多いことが伺えた。また、気分が憂鬱になることがある学生も、「よくある」、「時々ある」を併せると79.1%と高い割合であった。

C（よく眠れるかどうかを評価する群）では、夜、睡眠の途中で目覚める者は少なく、目覚めることのない者が65.7%で、2009年度生とほぼ同じ割合であった。起床時刻は7時台が最も多かったが、これを30分刻みで示すと図2のようである。起床時刻の平均値は7時59分で、2009年度生の7時36分と比べると遅くなっており、7時30分までに43.3%が起床してい

表1 生活リズムチェックリストの調査結果

項目番号	質問項目	選択肢の度数分布 (%) *			
A：人と接する機会があるかどうか					
A1	休日に外出することがありますか？	1. ほとんど外出しない 7.5 (3.3)	2. たまに外出 52.2 (46.7)	3. 必ず外出 40.3 (50.0)	
A2	家族以外の人と話をする機会がありますか？	1. ほとんどない 3.0 (2.2)	2. たまにある 13.4 (10.0)	3. よくある 83.6 (87.8)	
A3	自分の職業以外に、ボランティアや趣味の活動を行っていますか？	1. 全く行っていない 32.8 (35.6)	2. ほとんど行っていない 29.9 (33.3)	3. 行っている 37.3 (31.1)	
A4	平日と休日では1日の過ごし方が違いますか？	1. 全く同じ過ごし方 3.0 (3.3)	2. ほとんど同じ 38.8 (33.3)	3. 違う過ごし方 58.2 (63.3)	
B：体の調子が良いかどうか					
B1	夜はぐっすり眠れますか？	1. よく眠れない 7.5 (12.2)	2. 普通に眠れる 70.1 (72.2)	3. ぐっすり眠れる 22.4 (15.6)	
B2	排尿のために1日何回トイレに行きますか？	1. 7回以上 4.5 (6.7)	2. 5～6回 55.2 (58.9)	3. 4回以下 40.3 (34.4)	
B3	最近、疲れがとれないことがありますか？	1. よくある 35.8 (43.3)	2. 時々ある 49.3 (48.9)	3. ない 14.9 (7.8)	
B4	最近、気分が憂鬱になることがありますか？	1. よくある 25.4 (33.3)	2. 時々ある 53.7 (47.8)	3. ない 20.9 (18.9)	
C：よく眠れるかどうか					
C1	起床時刻は平均で何時頃ですか？	1. 5～6時台 4.5 (16.7)	2. 7時台 38.8 (37.8)	3. 8時台 37.3 (28.9)	4. 9時以降 19.4 (16.7)
C2	夜、睡眠の途中で目覚めてしまうことがありますか？	1. 毎日ある 7.5 (8.9)	2. 1週間に2-3度ある 26.9 (25.6)	3. ない 65.7 (65.6)	
C3	あなたに元気がないとわかったら、励ましてくれる人がいますか？	1. 全くいない 3.0 (2.2)	2. 少しはいる 68.7 (56.7)	3. たくさんいる 28.4 (41.1)	
D：光を浴びているか、生活満足度はどうか					
D1	就寝時刻は平均で何時頃ですか？	1. 11-10時台 10.5 (12.3)	2. 0時台 34.3 (30.0)	3. 1時台 28.3 (34.4)	4. 2時以降 26.9 (23.3)
D2	今の生活に満足していますか？	1. 満足している 14.9 (17.8)	2. どちらかといえば満足 64.2 (58.9)	3. 満足していない 20.9 (23.3)	
D3	戸外で太陽の光を浴びて活動するのが好きですか？	1. 家の中にいる方が好き 26.8 (34.4)	2. どちらかといえば好き 49.3 (50.0)	3. とても好き 23.9 (15.6)	
E：1日のリズムが規則的かどうか					
E1	昼間にうとうとと睡眠をとることがありますか？	1. 1日に2回以上ある 16.4 (20.0)	2. 1日に1回くらいある 61.2 (62.2)	3. ない 22.4 (17.8)	
E2	食事（朝食、昼食、夕食）は毎日決まった時刻にとりますか？	1. 不規則である 28.4 (41.1)	2. だいたい決まった時刻 68.7 (53.3)	3. 毎日決まった時刻 3.0 (5.6)	
E3	排便する時刻は毎日規則的ですか？	1. 不規則である 65.7 (55.6)	2. だいたい規則的 28.4 (41.1)	3. 規則的 6.0 (3.3)	
E4	毎日の時間の過ぎるのを早く感じますか？	1. 遅く感じる 3.0 (5.6)	2. 早くも遅くもない 37.3 (56.7)	3. 早く感じる 59.7 (37.8)	

*2010年度生（2009年度生）



るものの、8時30分以降に起床する者が34.3%であり、2009年度生の18.8%に比べて多くなっていた。10時に起床する者も7.5%いた。

総務省の調査⁵⁾によると、20～24歳の平均起床時刻は平日で7時42分であり、山口ら⁶⁾の調査では女子大学生の夜型傾向群では7時14分、石川ら⁷⁾の調査では大学1年生の女子で7時に2年生で8時に起床のピークがみられる。

D（光を浴びているか、生活満足度はどうかを評価する群）では、就寝時刻をみると全体の平均値は0時57分であった。就寝時刻を30分刻みで示すと図3のようであり、2009年度生のパターンとほぼ同じであった。0時までには就寝する者は32.9%、1時頃までに就寝する者は62.7%であった。2時までには73.1%が就寝しているが、午前4時頃に就寝する者はいなかった。総務省の調査⁵⁾によると、20～24歳の平均就寝時刻は平日で0時19分になっている。

就寝時刻と起床時刻の関係を相関図で示すと図4のようであり、相関係数は $\gamma = 0.5276$ と高度に有意であった（1%水準）。すなわち、就寝時刻の遅い者ほど起床時刻も遅くなる傾向がみられた。

今の生活に満足しているかどうかでは「満足」、「どちらかといえば満足」を併せると79.1%であり、概ね満足している学生が多かった。戸外での活動では「とても好き」、「どちらかといえば好き」を併せると73.2%で戸外での活動を好む者の方が多く、「とても好き」と答えた者も23.9%と2009年度生より多かった。

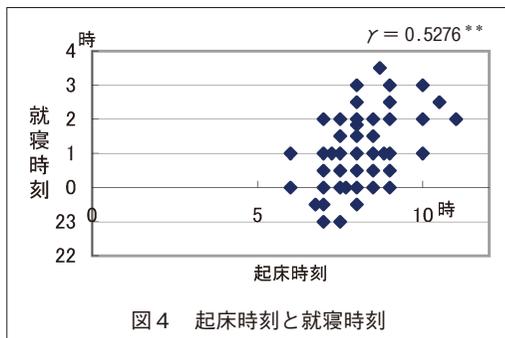


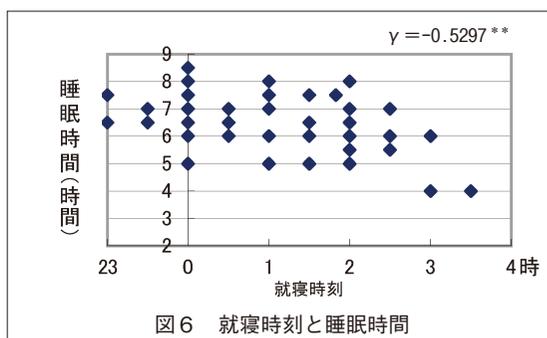
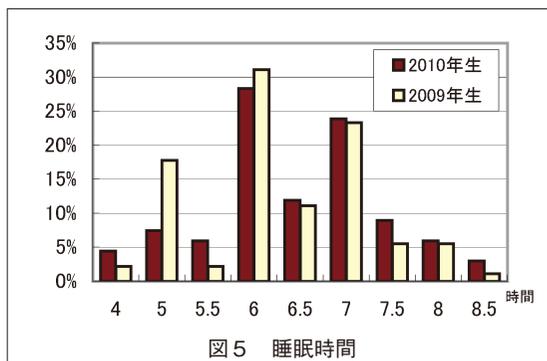
図4 起床時刻と就寝時刻

E（1日のリズムが規則的かどうかを評価する群）については、昼間にうとうと睡眠をとる者は1日に1回以上が77.6%であり、2009年度生同様に多かった。食事（朝食、昼食、夕食）

の時刻が毎日決まっていない者の割合は28.4%で2009年度生に比べて低かった。排便が不規則と答えた者は65.7%と多く、2009年度生より高い値であった。

(2) 睡眠時間

生活リズムチェックの調査時に各自の平均的な睡眠時間を記入してもらった。結果を図5に示す。6時間および7時間の睡眠が最も多いが、全体の平均値は6時間26分±59分であった。2009年度生の睡眠時間の分布とほぼ同じパターンになっているが、2009年度生では5時間の睡眠が17.8%と比較的多い。内閣府の調査⁸⁾では、大学生のうち女性の睡眠時間は6時間が最も多く、次いで7時間が多くなっている。厚生労働省のH.22年国民健康・栄養調査⁹⁾でも、20～29歳女性の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満が最も多くなっている。睡眠時間と就寝時間の関係を表すと図6のようであり、相



関係数 $\gamma = -0.5297$ と高い負の相関関係が認められ（1%水準で有意）、就寝時間が極端に遅い者では、当然ながら睡眠時間が短くなる傾向が見られた。

(3) 生活習慣の問題

表2に、厚生労働省作成の「生活習慣病なりやすさ度」チェック項目11項目、表3に「糖

表2 生活習慣病なりやすさ度チェックの調査結果

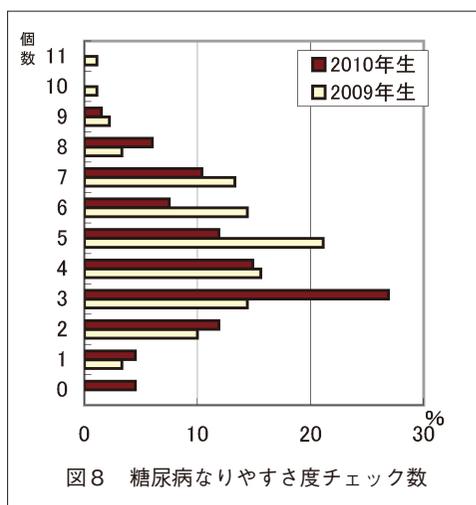
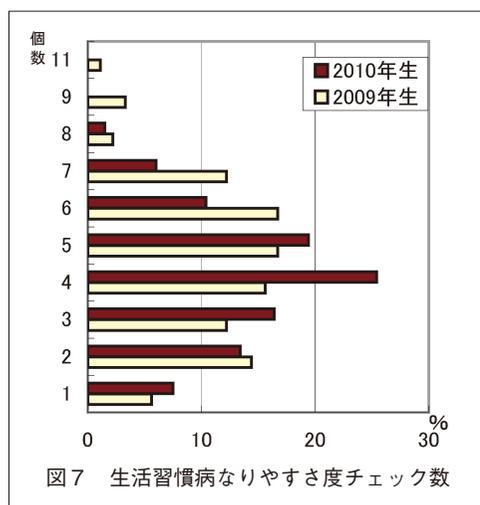
質問項目	選択肢の度数分布 (%)							
	2009年度生				2010年度生			
	はい		いいえ		はい		いいえ	
人	%	人	%	人	%	人	%	
・朝食を食べないことがある	46	51.1	44	48.9	28	41.8	39	58.2
・野菜は嫌いであり食べない	16	17.8	74	82.2	8	11.9	59	88.1
・食事の時間がいつも不規則だ	53	58.9	37	41.1	34	50.7	33	49.3
・1人で食事をするのがよくある	44	48.9	46	51.1	30	44.8	37	55.2
・スナック菓子を1人で1日1袋以上食べる	5	5.6	85	94.4	3	4.5	64	95.5
・1日2回以上お菓子などのおやつを食べる	21	23.3	69	76.7	13	19.4	54	80.6
・のどが渴いたら、甘い清涼飲料水をよく飲む	33	36.7	57	63.3	17	25.4	50	74.6
・外で遊ぶことはあまりない	43	47.8	47	52.2	35	52.2	32	47.8
・毎週必ずスポーツをする習慣はない	71	78.9	19	21.1	46	68.7	21	31.3
・からだを動かすことが嫌い	22	24.4	68	75.6	11	16.4	56	83.6
・夜、寝る時間が遅くて、昼間に眠いことがよくある	62	68.9	28	31.1	46	68.7	21	31.3

表3 糖尿病にかかりやすさ度チェックの調査結果

質問事項	選択肢の度数分布 (%)							
	2009年度生				2010年度生			
	はい		いいえ		はい		いいえ	
	人	%	人	%	人	%	人	%
・太っている**	46	51.1	44	48.9	20	29.9	47	70.1
・食べ過ぎている*	47	52.2	43	47.8	26	38.8	41	62.2
・おやつを必ず食べる	39	43.3	51	56.7	23	34.3	44	65.7
・脂っこいものが好き	34	37.8	56	62.2	19	28.4	48	71.6
・甘いものが好き	60	66.7	30	33.3	46	68.7	21	31.3
・夕食が遅くドカーンと食べる**	28	31.1	62	68.9	10	14.9	57	85.1
・家族や親戚に糖尿病の人がいる	24	26.7	66	73.3	20	29.9	47	70.1
・野菜や海藻類をあまり食べない	17	18.7	73	81.3	13	19.4	54	80.6
・朝食は食べない*	22	24.4	68	75.6	9	13.4	58	86.6
・運動不足である	65	72.2	25	27.8	46	68.7	21	31.3
・ゆっくり休めない	21	23.3	69	76.7	17	25.4	50	74.6
・ストレスがたまっている	35	38.9	55	61.1	21	31.3	46	68.7

**1%水準、*5%水準で有意差

「糖尿病にかかりやすさ度」12項目について調べた結果を示した。生活習慣病になりやすさでは、チェック数の平均値は2009年度生が4.6個、2010年度生が4.0個で2009年度生の方がチェックした数が多かった。また、糖尿病にかかりやすさにおけるチェック数の平均値は、2009年度生が平均4.8個、2010年度生が平均4.1個で、こちらも2009年度生の方にチェック数が多く、2009年度生の方に幾分食生活の乱れが感じられた。チェック個数の分布については図7、図8に示したとおりである。



朝食を食べないことがある者の割合は41.8%と高く、そのうち、いつも食べない習慣の者は13.4%で、2009年度生(24.4%)よりやや低い割合であった。H.22年の国民健康・栄養調査⁹⁾では女性の欠食率を年代別にみた場合、20~29歳の女性で最も朝食欠食率が高くなっており、前年度よりさらに増加して28.6%になっている。岩手農政事務所の調査¹⁰⁾によると、朝

食を食べない時の理由で最も多いのは「朝遅くまで寝ていたいから」で、他に「食欲がないから」、「朝食を準備するのがめんどうだから」、などがあがっている。石川ら⁷⁾の報告では「朝忙しいので時間がない」が圧倒的に多く理由の7－8割を占めている。本学の学生では、朝食欠食の理由として、時間がない、食欲がない、食べない習慣になっている、などがあつた。また、食事の時間がいつも不規則と答えた者は50.7%で、2009年度生と同じく高い割合であり、食生活の不規則さが伺える。

1人で食事をするのがよくある者の割合は2009年度生同様、44.8%と高かつた。アパートで1人住まいの学生の場合、どうしても1人で食べるが多くなるようであるが、自宅通学生でも夜はアルバイト等で帰宅時間が遅くなり家族と時間帯が合わない、朝は起きると家族がすでに仕事や学校へ出かけた後、と1人での食事になるようである。大学生を対象にした内閣府の調査⁸⁾では、昼食においても1人で食べる人が多い大学生が全体の37%であり、女性も33.4%と意外に多い。1人で食べる理由は「自由に時間を過ごしたい」、「周囲に気を遣わなくてすむから」などが多くなっている。しかしながら、昼食や夕食を1人で食べるより大学の友人と一緒に食べた方が精神面で「健康である」と回答する割合が高くなっており、食事を誰かと一緒にする大切さを感じさせられる。

おやつを必ず食べる者の割合は34.3%、のどが渇いたら甘い清涼飲料水を飲む者の割合は25.4%であり、いずれも2009年度生よりやや低い割合であつた。内閣府の調査⁸⁾では大学生のうち女性の方が男性より間食の摂取頻度が高いことが示されており、毎日1回以上2回未満の間食をする者は37.8%、2回以上7回未満の間食をしている者は27.8%となっている。

運動面では、外で遊ぶことはあまりない者が52.2%、毎週スポーツをする習慣がない者の割合は68.7%と高く、運動不足を感じている者は68.7%と多かつた。一方で、運動習慣のある割合は31.3%で、この値は2009年度生よりやや高く、からだを動かすことが嫌いと回答した者は16.4%で2009年度生より少なく、2010年度生は2009年度生より幾分活発であると感じられた。しかしながら、本学科の学生にはもう少し体を動かして運動して欲しいと感じる。なお、国民健康・栄養調査⁹⁾によると、20－29歳の女性で運動習慣のある者（1日30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者）の割合はわずかに10.8%で、他の年齢層と比較すると最も低くなっている。

ゆっくり休めないと感じている者は25.4%、ストレスがたまっていると回答した者は31.3%であつた。

表3において、印*をつけた「太っている」、「食べ過ぎている」、「夕食が遅くドカーンと食べる」、「朝食は食べない」、の各項目については2009年度生と2010年度生の間有意差が認められた。すなわち、2010年度生では、太っている、食べ過ぎている、夕食が遅くドカーンと食べる、脂っこいものが好き、と答えた者の割合は低くなっており、食生活習慣に関しては2009年度生より幾分良好と感じられた。また「甘いものが好き」と答えた者は68.7%で2009年度生同様に多く、女子学生の嗜好性の特徴の一つと感じている。

以上の調査項目全てについてクロス集計を行なった結果、2009年度生と同様に比較的高い相関関係が認められたものは、「憂鬱になる」と「疲れがとれない」(図9)、「ストレスがたまっている」と「憂鬱になる」(図10)、「運動不足」と「スポーツの習慣」(図11)、「戸外での活動が好き」と「元気がないとき励ましてくれる友がいる」(図12)であった。なお、相関係数の右上の*は5%水準で有意、**は1%水準で有意であったことを示す。

また、2009年度生で高い相関関係が認められた項目、「1人で食事をするのがよくある」と「憂鬱になることがある」、「1人で食事をするのがよくある」と「朝食を食べないことがある」、「朝食を食べないことがある」と「夕食をドカーンと食べる」、「ストレスがたまる」と「ゆっくり休めない」の項目間には相関関係は認められなかった。

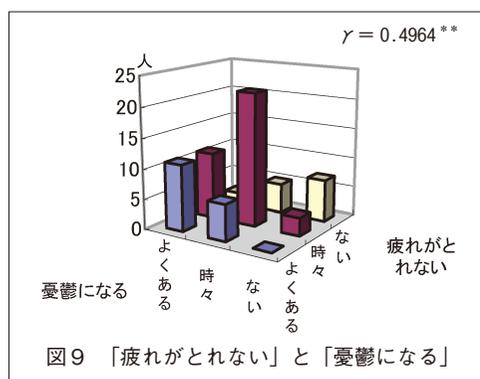


図9 「疲れがとれない」と「憂鬱になる」

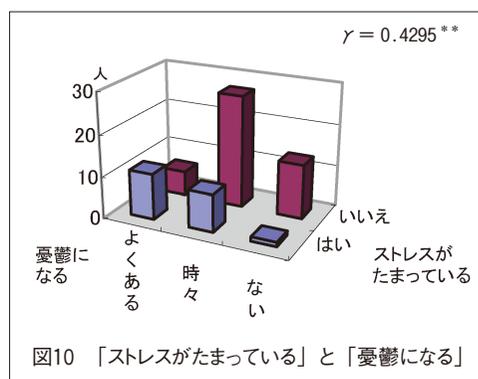


図10 「ストレスがたまっている」と「憂鬱になる」

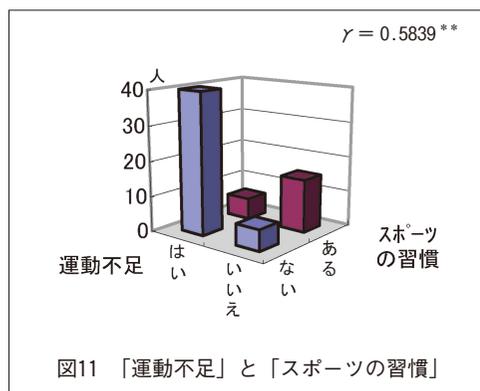


図11 「運動不足」と「スポーツの習慣」

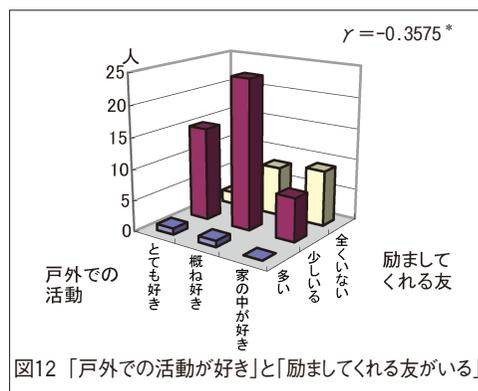


図12 「戸外での活動が好き」と「励ましてくれる友がいる」

調査対象とした本学の短大生はほとんどが自宅通学生であるが、多くの者がアルバイトをしており、家族との時間帯が合わないことから1人での食事が多くなりがちである。1人で食事をすることは精神面での「健康状態」に影響を及ぼすことが報告されている。また、食事時刻や就寝時刻が不規則になりやすい傾向にあり、そのせいか、排便が不規則になる、疲れやすい、憂鬱になることが多い、など心身の不健康さが認められる学生も多い。規則正しい食事をする、とくに、朝食をきちんと食べることは心身の健康につながる。

健康的な生活を送る必要性、食生活の重要性を理解させ、今後は学生が食生活上抱えてい

る問題や改善したい点、習得したい知識等を調べて、少しでも健全な生活リズムがつくれるように支援していきたい。

4. 要約

1) 生活リズムチェックを行なった結果、標準的なパターンに近似しており、そのうち1日のリズムの規則性がやや劣っていた。

体の調子の評価では、疲れがとれないことがある、気分が憂鬱になることがある者の割合は高く、「よくある」「時々ある」を併せるとそれぞれ85.1%、79.1%であり、2009年度生同様に高い割合であった。ボランティアや趣味の活動を行なっている者の割合は低く37.3%であった。

起床時刻と就寝時刻の平均値はそれぞれ7時59分、0時57分であった。生活満足度では、ほぼ満足している者は79.1%で2009年度生同様に高い割合であった。戸外での活動では、好む者の方が多く73.2%であった。

1日のリズムでは、昼間にうとうと睡眠をとる割合が高く77.6%、排便が不規則である者は65.7%と2009年度生同様に高い割合であった。

2) 睡眠時間は平均6時間26分であり、同世代の全国平均値とほぼ同じであった。

3) 生活習慣については、朝食を食べないことがある者は41.8%、食事時間がいつも不規則である者50.7%、1人で食事をするのがよくある者の割合は44.8%と高く、2009年度生と同じ傾向であった。甘いものが好きな者は68.7%と多く、おやつを必ず食べる者は34.3%であった。また、夜寝る時間が遅くて昼間に眠いことがよくある者は68.7%で2009年度生同様に多かった。

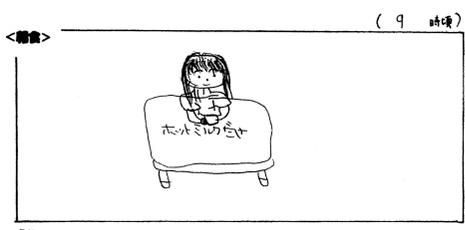
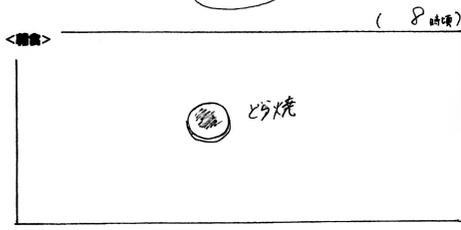
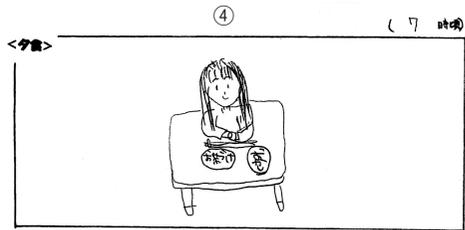
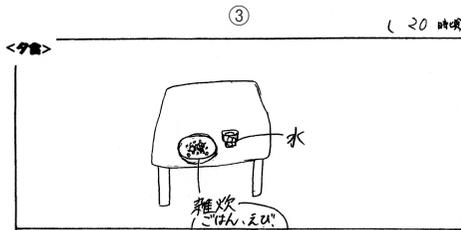
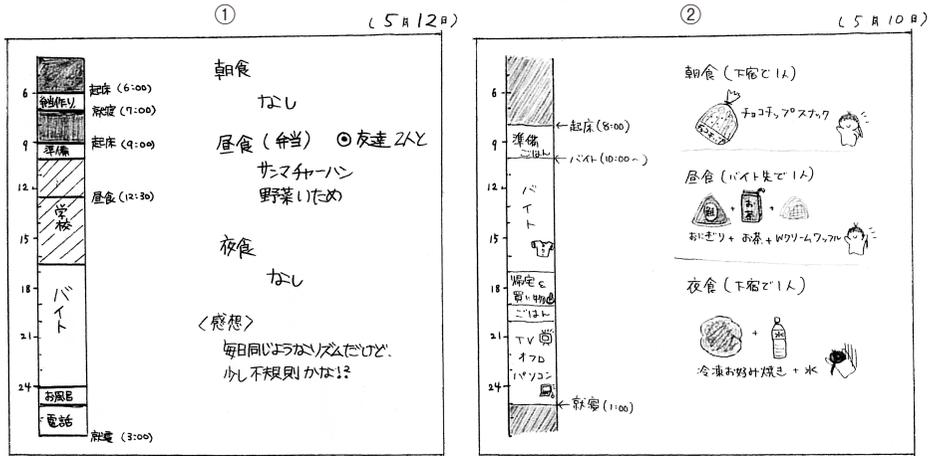
運動面では、毎週スポーツをする習慣がない者が非常に多く78.9%であり、2009年度生同様に運動不足を感じている学生が多かった。

参考資料

- 1) 岡本己恵子：短大生の生活リズムの実態、就実論叢、40、p.191-199 (2011)
- 2) 女子栄養大学出版部：『栄養と料理』、72 (4)、p.82-83 (2006)
- 3) 柳澤正義総監修：親子でスクラム生活習慣病の予防は子どものときから、健康日本21推進全国連絡協議会 (2008)
- 4) <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/tounyou/check.html>
- 5) 総務省統計局：平成23年社会生活基本調査 (2012)
- 6) 山口光枝他：女子大学生における生活リズムの朝型—夜型と朝の自律神経活動の関連、女性心身医学、vol.16 (No.2)、p.160-168 (2011)
- 7) 石川達也：大学生の生活リズム—睡眠、朝食に関するアンケート調査からの検討一、日本福祉大学子ども発達学論集、第4号、p.67-76 (2012)

- 8) 内閣府食育推進室：大学生の食に関する実態・意識調査報告書（2009年9月）
- 9) 厚生労働省、平成22年国民健康・栄養調査結果の概要（2011）
- 10) 岩手農政事務所、食料部消費流通課：朝ごはんに関する岩手県内大学生の意識調査結果について（2010）

付図



改めて考えると、食生活がくずれていると思いましたが、夕食は外食だったのであまりよくないと思いましたが、朝食は食べ物がなかったのである物を食べました。若者は外食が多いので栄養も考えた方がいいと思います。

(注) 上記①～④は4人別々の学生