

## 女子学生の生活習慣改善に向けての一考察

徳珍 温子\*・小坂 やす子

太成学院大学看護学部

生活習慣改善を目指した実践可能なプログラムを開発するための基盤づくりを目的に、近畿地方の女子学生を対象に平成 17 年・18 年・19 年と 3 回の調査を実施した。第 1 回目調査では、自己の健康生活習慣を自己モニタリングし、セルフエスティーム・セルフエフィカシーの変化を調査した。その結果、生活習慣の自己評価を継続的に取り組むことにより、間食をしないについては生活習慣の改善される傾向がみられたが、セルフエスティームについては変化が観察されなかった。セルフエフィカシーについては運動習慣に有意差がみられ、適正体重についても有意傾向が観察されたが、行動変容の一助となっていることと結び付けて考えるには、不十分であった。第 2 回目調査と第 3 回目調査では、先の健康生活習慣の自己モニタリングとセルフエスティーム及びセルフエフィカシーに、あいさつを意図的に組み込んだ「あいさつワーク」を取り入れた。その結果、生活習慣を確認する作業だけにとどまらず、生活習慣の改善をめざすという目的を助長するという可能性が示唆された。しかし、セルフエスティームの向上及びセルフエスティームの向上の促進となるセルフエフィカシーについては、変化が観察されなかった。

キーワード：女子学生・健康生活習慣・あいさつ・セルフエスティーム・セルフエフィカシー

---

---

### 1. はじめに

悪性新生物 (30.4%)・心疾患 (15.8%)・脳血管疾患 (11.5%) といった、我が国の三大死因と生活習慣の関連はよく知られており、健康日本 21 において、健康生活習慣の実践への取り組みは大きな課題とされているところである [1]。また、健康生活習慣の実践が身体的な健康のみならず、心理的健康にも関連していることも知られているところである [2]。しかし、

一人ひとりが自己の選択に基づき主体的に健康生活習慣を実践できるという健康教育は、「健康日本 21」や国民の健康づくりをさらに積極的に推進する法整備として健康増進法という法律が制定されているが、学校という教育環境にあっても十分とはいえない [3]。健康的な生活習慣の獲得が疾病の予防と密接な関係があることは広く知られている。健康教育を担う者は、教育の対象者が、健康についての知識をただ「知っている」だけでなく、理解し、納得し、その知識を使って適切な行動が取れることを目指すことができるように導くことが大切である。知識の獲得から態度変容、行動変容に導くことである。

そこで、健康生活習慣が実践という目標が達成可能となるような、しかも、学校教育現場ですぐに活用できるプログラム開発ができればと考えた。

本研究は、生活習慣改善を目指した実践可能なプログラムを開発するための基盤づくりを目的に、近畿地方の女子学生を対象に平成 17 年・18 年・19 年と 3 回の調査を実施した。

---

Atsuko Tokuchin and Yasuko Kosaka :  
An Investigation into Ways to Improve Life  
Habits of Female Students.  
Human and Environment Vol.3 (2010)

\*太成学院大学看護学部  
〒587-8555 大阪府堺市三原町平尾 1060-1  
E-mail: toku@mpd.biglobe.ne.jp

受付：2010 年 6 月 1 日、受理：2010 年 6 月 20 日  
© 2010 大阪信愛女学院短期大学

## 2. 研究方法

### 2.1. 調査対象者

近畿地方にある、A短期大学に在籍している女子学生を対象に平成17年・18年・19年と3回の調査を実施した。第1回目は、135人を対象に調査を行い、有効回答は111人であった。第2回目は、118人を対象に調査を行い、有効回答は106人であった。第3回目は、126人を対象に調査を行った。有効回答は105人であった。

### 2.2. 調査項目

半期にわたって週1回開講している授業時間を使い、講義終了時に健康生活習慣自己評価(セルフモニタリング)を行った。健康生活習慣は、プレスローの7つの健康生活習慣とし、習慣あり、習慣なしの2件法で回答を求めた。

また、第1回目と最終回である第14回目に質問紙

により、セルフエスティーム(自己の能力や価値について評価的な感情や感覚である自尊感情)及びセルフエフィカシー(行動を起こす意思や行動を完結しようと努力する意思、逆境における忍耐といった自己効力感)を測定した。セルフエスティームは、Rosenbergの作成した自尊感情尺度を、山本・松井・山成が邦訳した5件法による10項目(得点可能範囲10点から50点)を用いた[4]。また、セルフエスティームとセルフエフィカシーとの関連はよく知られているところであり、セルフエフィカシーについては、Shererらが作成した自己効力感尺度を成田らが邦訳したものの5件法による23項目(得点可能範囲23点から115点)を用いた[5]。

調査2および調査3については、上記の調査項目を実施する際に、第1回目の授業日を除く毎回の講義開始時に、5分程度のあいさつを中心としたワークを行った。

表1 健康生活習慣

朝食をほぼ毎日とる
間食をしない
6～7時間の睡眠をとる
週に2回以上運動をする
適正体重を保つ(BMI=19～24)
タバコをすわない
適正飲酒(20歳未満は飲酒しない、20歳以上であれば飲酒しない日が週に2日以上ある)

表2 あいさつワーク

週	内容
1	オリエンテーション
2	親しい友人5人に握手して「おはよう(こんにちは)」と言う
3	親しい友人5人に握手して「おはよう(こんにちは)」と言う
4	親しい友人5人に握手して「おはよう(こんにちは)」と言う
5	親しく接した事が少ない人5人に握手をして「おはよう(こんにちは)」と言う
6	親しく接した事が少ない人5人に握手をして「おはよう(こんにちは)」と言う
7	親しく接した事が少ない人5人に握手をして「おはよう(こんにちは)」と言う
8	同じ誕生日の人を探してグループになり皆であいさつ「おはよう(こんにちは)を交わす
9	同じ星座生まれの人を探してグループになり皆であいさつ「おはよう(こんにちは)を交わす
10	同じ区・市・県の人を探してグループになり皆であいさつ「おはよう(こんにちは)を交わす
11	言葉を使わずに背中に同じシールを貼られた人を探してグループになり皆であいさつ「おはよう(こんにちは)を交わす
12	言葉を使わずに背中に同じシールを貼られた人を探してグループになり皆であいさつ「おはよう(こんにちは)を交わす
13	言葉を使わずに背中に同じシールを貼られた人を探してグループになり皆であいさつ「おはよう(こんにちは)を交わす
14	言葉を使わずに背中に同じシールを貼られた人を探してグループになり皆であいさつ「おはよう(こんにちは)を交わす

クラスの人数は 20 名から 35 名程度であった。

### 2.3. 調査期間及び解析方法

調査期間は調査 1 を平成 17 年 4 月から 7 月まで、調査 2 を平成 18 年 4 月から 7 月まで、調査 3 を平成 19 年 4 月から 7 月までの 16 週間とした。

ただし、全ての調査期間において、幼稚園等の他施設実習のために短期大学に登校しない 6 月の 2 週間は除いた。

データの集計および解析にあたっては、SPSS11.5J For Windows を使用した。

### 2.4. あいさつを中心としたワーク(以下あいさつワーク)の実施

教員の指示のもと「おはよう」「こんにちは」と学生が複数の他の学生と相互に声をかけあう、1 回につき 5 分程度の「あいさつワーク」を実施した。ワークの内容については、身近な友人と「おはよう(こんにちは)」言語的コミュニケーションと、握手という非言語的コミュニケーションを交わすことから開始し、回数を重ねるごとに身近でないクラスメイトへと広げよう、また、非言語的コミュニケーションを用いるよう、参加者に指示を与えた。

### 2.5. 倫理的配慮

調査対象者の所属する学校の長に調査の趣旨を説明し、承諾を得た。

研究者が口頭にて研究の主旨説明を調査対象者に行い、調査結果は統計的に処理され、プライバシーが厳守されることや、本研究の目的以外に調査を使用することがないこと、また、研究への協力や記入は自由意志であり成績評価等に影響はなく、個人の不利益になることはない旨を説明した。回答は同意した場合にのみ記入するよう、質問紙の配布、回収を行った。

## 3. 結果

### 3.1. 調査 1

#### (1) 健康生活習慣数の変化

健康生活習慣の実践数の平均は、自己評価前  $4.2 \pm 1.2$  (標準偏差) で、自己評価後  $4.3 \pm 1.3$  で、自己評価を行うことによる実践数の変化に有意差はみられなかった ( $t = -0.701$ ,  $df = 220$ ,  $n.s.$ )。また、健康生活習慣の実践数において、減少した者 26 人、実践数変化なし 49 人、増加した者 36 人であった。

自己評価前後の健康生活習慣実践数に有意な変化はみられなかった ( $\chi^2 = 7.360$ ,  $df = 7$ ,  $n.s.$ )。自己評価の健康生活習慣へ与える影響について分析した結果、朝食をほぼ毎日とる ( $\chi^2 = 0.413$ ,  $df = 1$ ,  $n.s.$ ) 6 ~ 7 時間の睡眠をとる ( $\chi^2 = 0.454$ ,  $df = 1$ ,  $n.s.$ ) 週に 2 回以上運動をする ( $\chi^2 = 0.382$ ,  $df = 1$ ,  $n.s.$ ) 適正体重を保つ ( $\chi^2 = 0.075$ ,  $df = 1$ ,  $n.s.$ )、

タバコをすわない ( $\chi^2 = 0.000$ ,  $df = 1$ ,  $n.s.$ ) 適正飲酒 ( $\chi^2 = 0.685$ ,  $df = 1$ ,  $n.s.$ ) で、6 項目について健康生活習慣に相関は確認されなかったが、間食をしないについては、生活習慣が改善される傾向がみられた ( $\chi^2 = 3.175$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0.1$ )

#### (2) セルフエスティームの変化

自己評価後の健康生活習慣の実践状況とセルフエスティームを各項目別に比較では、朝食をほぼ毎日取る ( $t = 0.672$ ,  $df = 109$ ,  $n.s.$ ) 間食をしない ( $t = -1.530$ ,  $df = 109$ ,  $n.s.$ ) 6 ~ 7 時間の睡眠をとる ( $t = 0.116$ ,  $df = 109$ ,  $n.s.$ ) 週に 2 回以上運動をする ( $t = -0.847$ ,  $df = 109$ ,  $n.s.$ ) 適正体重を保つ ( $t = -0.965$ ,  $df = 109$ ,  $n.s.$ ) タバコをすわない ( $t = -0.321$ ,  $df = 109$ ,  $n.s.$ ) 適正飲酒 ( $t = -0.646$ ,  $df = 109$ ,  $n.s.$ ) で、全ての項目で、有意差は観察されなかった。

#### (3) セルフエフィカシーの変化

自己評価後の健康生活習慣の実践状況とセルフエフィカシーを各項目別に比較してみると、朝食 ( $t = -0.945$ ,  $df = 109$ ,  $n.s.$ ) 間食 ( $t = -1.541$ ,  $df = 109$ ,  $n.s.$ ) 睡眠 ( $t = -0.936$ ,  $df = 109$ ,  $n.s.$ ) タバコ ( $t = -0.852$ ,  $df = 109$ ,  $n.s.$ ) 飲酒 ( $t = -1.100$ ,  $df = 109$ ,  $n.s.$ ) の 5 項目について有意差はなかったが、運動習慣のある群がセルフエフィカシーの得点が高いことが観察された ( $t = -2.112$ ,  $df = 109$ ,  $p < 0.05$ )。また、適正体重保っている群がセルフエフィカシーの得点が高い傾向が観察された ( $t = -1.705$ ,  $df = 109$ ,  $p < 0.1$ )。

### 3.2. 調査 2

#### (1) 健康生活習慣実践数の変化

「あいさつワーク」の初回(実施前)と最終回(実施後)の健康生活習慣実践数を比較した。「あいさつワーク」前では健康生活習慣実践数は  $4.5 \pm 1.1$  であったが、「あいさつワーク」終了後では  $5.0 \pm 1.3$  で、あいさつワーク実施により健康生活習慣実践数に有意な増加を示した ( $t = -3.452$ ,  $df = 210$ ,  $p < 0.05$ )。

また、それぞれの健康生活習慣と「あいさつプログラム」については、朝食をほぼ毎日とる ( $\chi^2 = 2.363$ ,  $df = 1$ ,  $n.s.$ ) 6 ~ 7 時間の睡眠をとる ( $\chi^2 = 1.5908$ ,  $df = 1$ ,  $n.s.$ ) 適正体重を保つ ( $\chi^2 = .119$ ,  $df = 1$ ,  $n.s.$ )、タバコをすわない ( $\chi^2 = .338$ ,  $df = 1$ ,  $n.s.$ ) 適正飲酒 ( $\chi^2 = .338$ ,  $df = 1$ ,  $n.s.$ ) 6 項目については健康生活習慣の改善は観察されなかったが、間食をしない ( $\chi^2 = 15.908$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0.001$ ) 週に 2 回以上運動をする ( $\chi^2 = 3.582$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0.05$ ) については、生活習慣が改善されることが観察された。

#### (2) セルフエスティームの変化

「あいさつワーク」の初回(実施前)と最終回(実施後)のセルフエスティーム得点を比較した。「あいさつワーク」前では  $30.6 \pm 5.4$  であったが、「あいさつワーク」終了後では  $31.8 \pm 5.9$  で、「あいさつワー

ク」実施によるセルフエスティーム得点に有意差はみられなかった ( $t = -1.491, df = 210, n.s.$ )

(3)セルフエフィカシーの変化

「あいさつワーク」の初回(実施前)と最終回(実施後)のセルフエフィカシー得点を比較した。「あいさつワーク」前では  $71.5 \pm 10.1$  であったが、「あいさつワーク」終了後では  $72.8 \pm 11.9$  で、「あいさつワーク」実践によるセルフエフィカシー得点に有意差はみられなかった ( $t = -.803, df = 210, n.s.$ )

3.3. 調査3

(1)健康生活習慣実践数の変化

「あいさつワーク」の初回(実施前)と最終回(実施後)の、健康生活習慣実践数を比較した。「あいさつワーク」前では健康生活習慣実践数は  $4.5 \pm 1.1$  で

あったが、「あいさつワーク」終了後では  $5.0 \pm 1.2$  で、あいさつワーク実施により健康生活習慣実践数が有意な増加を示した( $t = -2.889, df = 208, p < 0.005$ )

また、それぞれの健康生活習慣と「あいさつワーク」については、朝食をほぼ毎日とる ( $\chi^2 = 0.536, df = 1, n.s.$ ) 週に2回以上運動をする ( $\chi^2 = .323, df = 1, n.s.$ ) 適正体重を保つ ( $\chi^2 = .899, df = 1, n.s.$ ) タバコをすわない ( $\chi^2 = 1.019, df = 1, n.s.$ ) 適正飲酒 ( $\chi^2 = .000, df = 1, n.s.$ ) 6項目については健康生活習慣の改善は観察されなかったが、間食をしない ( $\chi^2 = 12.705, df = 1, p < 0.001$ ) 6~7時間の睡眠をとる ( $\chi^2 = 4.363, df = 1, p < 0.05$ ) については、生活習慣が改善されることが観察された。

表3 調査1の健康生活習慣の変化

		朝食をほぼ毎日とる	間食をしない *	6~7時間の睡眠をとる	週に2回以上運動をする	適正体重を保つ	タバコをすわない	適正飲酒
自己評価前	習慣あり	84	14	63	26	64	107	109
	習慣なし	27	97	48	85	47	4	2
自己評価後	習慣あり	88	24	58	30	66	107	107
	習慣なし	23	87	53	81	45	4	4

\*  $p < 0.1$

表4 調査2の健康生活習慣の変化

		朝食をほぼ毎日とる	間食をしない ***	6~7時間の睡眠をとる	週に2回以上運動をする **	適正体重を保つ	タバコをすわない	適正飲酒
プログラム前	習慣あり	80	20	57	26	84	105	102
	習慣なし	26	86	49	79	22	1	4
プログラム後	習慣あり	89	47	65	39	86	104	103
	習慣なし	17	59	41	67	20	2	3

\*\*\*  $p < 0.001$

\*\*  $p < 0.05$

表5 調査3の健康生活習慣の変化

		朝食をほぼ毎日とる	間食をしない ***	6~7時間の睡眠をとる **	週に2回以上運動をする	適正体重を保つ	タバコをすわない	適正飲酒
プログラム前	習慣あり	85	91	53	38	30	104	103
	習慣なし	20	14	52	67	75	1	2
プログラム後	習慣あり	89	69	67	42	81	102	103
	習慣なし	16	36	38	63	24	3	3

\*\*\*  $p < 0.001$

\*\*  $p < 0.05$

## (2)セルフエスティームの変化

「あいさつワーク」の初回（実施前）と最終回（実施後）の、セルフエスティーム得点を比較した。「あいさつワーク」前では  $30.5 \pm 6.0$  であったが、「あいさつワーク」終了後では  $31.4 \pm 6.3$  で、「あいさつワーク」実施によるセルフエスティーム得点に有意差はみられなかった ( $t = -1.063$ ,  $df = 208$ ,  $n.s.$ )。

## (3)セルフエフィカシーの変化

「あいさつワーク」の初回（実施前）と最終回（実施後）のセルフエフィカシー得点を比較した。「あいさつワーク」前では  $69.2 \pm 13.0$  であったが、「あいさつワーク」終了後では  $69.6 \pm 12.2$  で、「あいさつワーク」実践によるセルフエフィカシー得点に有意差はみられなかった ( $t = -.262$ ,  $df = 208$ ,  $n.s.$ )。

## 4. 考察

## 4.1. 健康生活習慣自己評価の有用性

生活習慣の自己評価を継続的に取り組むことにより、間食をしないについては生活習慣の改善される傾向がみられたが、セルフエスティームについては変化が観察されなかった。セルフエフィカシーについては運動習慣に有意差がみられ、適正体重についても有意傾向が観察されたが、行動変容の一助となっていることは否定できないが、結び付けて考えるには、調査1の結果だけでは不十分であるといえる。

## 4.2. 「あいさつワーク」の有用性

調査2及び調査3において、健康生活習慣実践数が増えるという有意差がみられた。間食をしないについては、調査2・3共に生活習慣が改善されたことが観察された。「あいさつワーク」を行わない調査1の結果において有意傾向を示したものの、健康生活習慣数の改善がみられなかったこと比較しても、あいさつという行為を意図的に組み込んだ「あいさつワーク」が生活習慣を確認する作業だけにとどまらず、生活習慣の改善をめざすという目的を助長するという可能性が示唆された。食生活状況と疲労自覚状況の有意な関連を指摘する調査も報告されており[6]、あいさつを行うことによって周囲のサポート認知の機会を得て、結果、生活習慣の改善が見られたと考えることができる。

しかし、セルフエスティームの向上及びセルフエスティームの向上の促進となるセルフエフィカシーについては、変化が観察されなかった。このことについては、生活習慣の改善という行動変容という健康教育上好ましい結果はみられたものの、先行研究でいわれているところの[7,8]、セルフエスティームが高い人ほど健康生活習慣を実践しているという状況とは異なる結果であった。これは、調査対象者が将来の目標が「幼稚園教諭になる」「保育士になる」と明確化され

ている者であったため、そのことによるバイアス考えることができる。

今回の結果では「あいさつワーク」によって生活習慣の改善がみられたが、セルフエフィカシー及びセルフエスティームに変化がみられない現在の「あいさつワーク」では、健康生活習慣の獲得に寄与するという意味での根拠としては極めて弱いといえる。児童の場合、給食の完食とブラッシングの行動獲得状況がスモールステップとなり、自己効力感の獲得へつながら報告がなされている[9]。発達段階の異なる対象者への事例であることは考慮しなければならないが、「あいさつワーク」が行動変容に結びつくスモールステップとなっていることは否定できない。

## 5. おわりに

小学校段階から保健の中でも継続的に取り上げられているとおり、健康的な生活習慣の獲得が疾病の予防と密接な関係があることは広く知られており、健康生活習慣についても、知識は習得している教育の対象者が、態度変容し、知識を使って適切な行動が取れることを目指すことができるように導くことが大切である。今後「あいさつワーク」のどこに生活習慣を改善させる要因があったのか、また、セルフエスティーム及びセルフエフィカシーに対してなぜ有効でなかったのかを検討し、「プログラム」開発へつなげる必要がある。

## 引用文献

- [1] 『国民衛生の動向・厚生指標』臨時増刊・第56巻第9号(通巻880号), 49-60 (2009)
- [2] 大平哲也, 中村知佳子, 今井弘規 他: 心理的健康の維持・増進のための望ましい生活習慣についての疫学研究. 日本公衆衛生雑誌 54(2), 226-235 (2007)
- [3] 厚生労働省 編: 平成19年度版「厚生労働白書 医療構造改革の目指すもの」. ぎょうせい, 4-27 (2007)
- [4] 山本真理子, 松井豊, 山成由紀子: 認知された自己の諸側面の構造. 教育心理研究 30(1), 64-68 (1982)
- [5] 成田健一, 下仲順子, 中里克治 他: 特性的自己効力感尺度の検討 生涯発達の可能性を探る. 教育心理学研究 43(3), 306-314 (1995)
- [6] 尾崎麻衣, 高山智子, 吉良尚平: 女子大学生の食生活状況および体型・体重調節志向と疲労自覚症状との関連. 日本公衆衛生雑誌 52(5), 387-398 (2005)
- [7] 近森けいこ: 思春期のセルフエスティームおよびストレス対処スキルと運動習慣との関係 - 6年間の縦断調査の結果より -. 名古屋学芸大学研究紀要 2,

22 - 33 (2005)

- [8] 松村常司, 鎌田美千代, 佐藤和子 他: 「生活習慣とセルフエスティームの調査研究. 愛知教育大学保健体育講座研究紀要 25, 1 - 10 (2000)
- [9] 脇本恵子, 西岡伸紀: 給食完食とブラッシング行動に関する自己効力感尺度の開発 - 給食時間における小学校高学年児童の健康行動評価 -. 日本健康教

育学雑誌 18(1), 3 - 13 (2010)

---

論文集 人と環境 Vol. 3 (2010)  
大阪信愛生命環境総合研究所編集

---