

相愛女子短大生の「くらしの中における 健康度とからだの動き」に関する意識 調査結果からみた一考察

A Consciousness Survey on Soai Women's Junior College Students
—with Special Reference to Health and Fitness State in their Life—

中 川 敬
権 藤 良 子

I はじめに

本調査では、相愛女子短期大学学生の「くらしの中における健康度および体力」に関する現状をおおまかではあるが、それらを把握するとともに、これらにより、自己の健康観の意識性をたかめて、学生の健康保全と学生生活の活性化のために、少しでも役立つことを狙いとして行ったものである。

簡単な調査法であるが、この調査結果にもとづいて、健康相談、健康診断、あるいは、精神的ストレスの要因の究明、また、体力づくり等の必要性について判断する手がかり、並びに教育的示唆を提供することを目的として実施したものである。

なお、比較参考資料として、同一生活環境にある相愛大学学生（女子学生）並びに大学、短大の教職員についても調査を行って見たので、今回の調査結果のまとめと、その考察を報告することにした。

II 調査方法

1. 調査対象

「短大学生」「大学学生」（女子）・〈以下、学生と略称〉	計 765名
「大学・短大 教職員」（男子）・〈以下、教職男と略称〉	計 13名
「 同 上 」(女子)・〈以下、教職女と略称〉	計 14名

なお、年齢については、「学生」18～19歳、「教職男」39歳以下3名、40～59歳、7名、60歳以上3名、「教職女」39歳以下、7名、40～59歳5名、60歳以上2名であった。

2. 調査月間 平成元年5月～6月の間

3. 調査方法および内容

相愛女子短大生の「くらしの中における健康度とからだの動き」に関する意識調査結果からみた一考察

調査方法は脇田正道氏（日本教育医学会理事）創案による質問紙調査方法を採用した。設問の内容は、僅か7項目であるが、7項目の内、質問項目番号（①②③④）については、主として「体調面」、項目番号（④⑤）については、主として「精神健康面」、項目番号（⑥⑦）については、主として、「体力面」を、おおまかではあるが判定、評価できる方法として工夫されている意識調査的質問法である。

< 調査資料 1 >

項目番号	質 問	解 答									
①	…朝の目ざめがよいですか、不眠感、寝不足感、疲労感がなく気持ちよく目ざめますか、▲目ざめがよい <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 。ときもある <input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/> 。よくない <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 。	<table border="1"> <tr> <td>は</td> <td>?</td> <td>い</td> </tr> <tr> <td>い</td> <td></td> <td>え</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	は	?	い	い		え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
は	?	い									
い		え									
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
②	…食欲があって食事が待ちどおしいですか、▲待ちどおしい <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 。ときもある <input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/> 。待ちどおしくない <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 。	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
③	…一日一回の定期便がありますか、▲あります <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 。一日一回ではないが大体定期的にある <input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/> 。でたとき勝負 <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 。	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
④	…心身ともに活動的ですか、なんの抵抗もなく、気軽に、気持ちよく遊びや仕事ができますか、▲できます <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 。ときもある <input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/> 。できない <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 。	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
⑤	…いつでも明るく笑顔で挨拶や、対話ができていますか、▲できている <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 。ときもある <input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/> 。できていない <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 。	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
⑥	…からだが柔らかい方ですか、▲立体で体前屈をした場合に手のひらが全部床につく場合 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 。指先がつく場合 <input type="checkbox"/> ? <input type="checkbox"/> 。指先がつかない場合 <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 。	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
⑦	…日常生活の中で、少し走ったり、階段を昇ったりした程度で、動悸や、息切れを感じるときがありますか、▲感じない <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 。感じるときもある <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 。	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									

相愛女子短大生の「くらしの中における健康度とからだの動き」に関する意識調査結果からみた一考察

質問の内容については、下記に示すとおりであるが、調査対象者に対する記述注意事項としては、質問は順番によく読んで、あなたの最近の状態や、感じたものを軽い気持ちで該当欄に○印をつけなさい。と説明した。

さらに、被調査者の心理的配慮として無記名の回答方式を採用した。

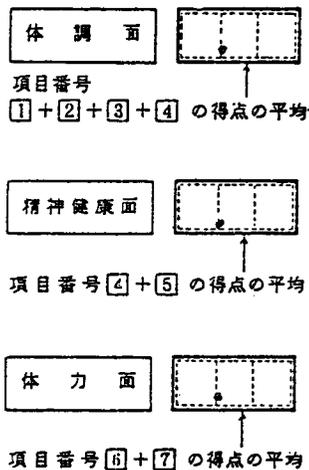
4. 質問項目、内容、並びに質問の解答方法
5. 要素別評価方法

〈調査資料1〉の解答を〈同資料2〉に転記、さらに、〈資料3〉〈資料4〉より「体調面」「精神健康面」「体力面」の自己採点后、プロフィールづくりさせ、自己評価自己批判させる一助とした。

〈調査資料2〉

解答	はい	?	いいえ	備考
判定点	3	2	1	○印に対する得点
○印数	×	×	×	
得点計				○印数に得点数をかけたもの
得点計				合計点

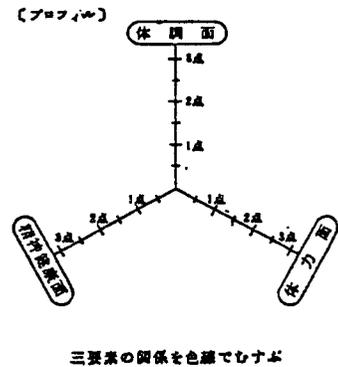
〈調査資料3〉



〈調査資料4〉

要素別 評価基準		
体	よい	2.5点以上
調	ふつう	2.25点~1.75点
面	よくない	1.5点以下
精	よい	2.5点以上
神	ふつう	2.0点
健	よくない	1.5点以下
康	よい	2.5点以上
面	ふつう	2.0点
力	よくない	1.5点以下

〈調査資料5〉



6. 総合評価方法

〈調査資料2〉の得点合計を〈資料6〉に照合させ「よい」「ややよい」「ふつう」「ややよくない」「よくない」の評価法で、自己評価、自己批判のための一助とした。

相愛女子短大生の「くらしの中における健康度とからだの動き」に関する意識調査結果からみた一考察

< 調査資料 6 >

「総合評価資料」

19点以上 よ い	・健康体といえましょう。 自信をもちましょう。
17点～18点 ややよい	・まず健康体といえましょう。 だけど油断は禁物ですよ。
13点～16点 ふ つ う	・普通です。 日頃から健康には留意しましょう。
10点～12点 ややよくない	・少し気になりますね。 健康増進のために努力しましょう。
9点以上 よくない	・大へん気になりますね。 健康増進のために積極的に努力しましょう。

< 表 1 > 質問項目別調査資料

項目番号	調査対象者	はい 人数 (%)	? 人数 (%)	いいえ 人数 (%)
①	学 生	141 (18.4)	348 (45.4)	276 (36.0)
	教 職 男	10 (76.9)	3 (23.0)	0
	教 職 女	2 (14.2)	6 (42.8)	6 (42.8)
②	学 生	476 (62.2)	274 (35.8)	15 (1.9)
	教 職 男	9 (69.2)	4 (30.7)	0
	教 職 女	7 (50.0)	5 (35.7)	2 (14.2)
③	学 生	223 (29.1)	295 (38.5)	247 (32.2)
	教 職 男	13 (100)	0	0
	教 職 女	9 (64.2)	3 (21.4)	2 (14.2)
④	学 生	290 (37.9)	419 (54.7)	56 (7.3)
	教 職 男	8 (61.5)	5 (38.4)	0
	教 職 女	4 (28.5)	9 (64.2)	1 (7.1)
⑤	学 生	384 (50.1)	368 (48.1)	13 (1.6)
	教 職 男	10 (76.9)	3 (23.0)	0
	教 職 女	3 (21.4)	11 (78.5)	0
⑥	学 生	234 (30.5)	371 (48.4)	160 (20.9)
	教 職 男	2 (15.3)	6 (46.1)	5 (38.4)
	教 職 女	5 (35.7)	7 (50.0)	2 (14.2)
⑦	学 生	226 (29.5)		539 (70.4)
	教 職 男	9 (69.2)		4 (30.7)
	教 職 女	3 (21.4)		11 (78.5)

Ⅲ 調 査 結 果

1. 項目番号別調査結果

質問項目番号①～⑦の項目毎に、また、調査対象者別に、「はい」「?」「いいえ」ならば、それらの回答者数、出現率を集計したのが〈表1〉である。

教職男、教職女の回答者数は学生回答者数に比較して少数であるので、年齢別集計はとりやめ、学生と比較して、どの程度の違いがあるか？を知るための概況把握資料にした。

2. 要素別評価資料集計結果

要素別評価については、「体調面」は質問項目番号①+②+③+④の得点平均「精神健康面」は質問項目番号④+⑤の得点平均「体力面」は質問項目番号⑥+⑦の得点平均を要素別評価基準に照合して回答者自身で評価する方法を採用したが、記述間違いがないかを検討して、調査対象別、「よい」「ふつう」「よくない」別に集計したのが〈表2〉である。

〈表2〉 要素別評価調査資料

調査項目	調査対象	よ い 人数 (%)	ふ つ う 人数 (%)	よ く な い 人数 (%)
体 調 面	学 生	263 (34.3)	431 (56.3)	71 (9.2)
	教 職 男	11 (84.6)	2 (15.3)	0
	教 職 女	7 (50.0)	6 (42.8)	1 (7.1)
精神健康面	学 生	436 (56.9)	280 (36.6)	49 (6.4)
	教 職 男	9 (69.2)	4 (30.7)	0
	教 職 女	6 (42.8)	7 (50.0)	1 (7.1)
体 力 面	学 生	172 (22.4)	203 (26.5)	390 (50.9)
	教 職 男	6 (46.1)	3 (23.0)	4 (30.7)
	教 職 女	3 (21.4)	3 (21.4)	8 (57.1)

〈表3〉 総合評価調査資料

調査対象		よ い	ややよい	ふ つ う	ややよくない	よくない	計
学 生	人数	45	147	452	115	6	765人
	%	5.9	19.2	59.1	15.0	0.8	100%
教職男	人数	7	3	3	0	0	13人
	%	53.8	23.1	23.1	0	0	100%
教職女	人数	1	2	9	2	0	14人
	%	7.1	14.3	64.3	14.3	0	100%

相愛女子短大生の「くらしの中における健康度とからだの動き」に関する意識調査結果からみた一考察

3. 総合評価資料集計結果

質問項目別得点の合計点を総合評価資料に照合して、対象者別に「よい」「ややよい」「ふつう」「ややよくない」「よくない」の5段階に区分して集計したのが〈表3〉である。

IV 結果の考察

1. 質問項目別健康調査結果について

(1) 「学生」を中心とした観察

〈図1〉に示すとおり「学生」の観察点では7項目のうち、50%以上の『良い状態』の出現率がみられるのは、項目②の「食事が待ち遠しい」62.2%と項目⑤の「明るい笑顔で挨拶など」50.1%で他の項目については低い出現率を示している。ただし、留意したい点は項目⑦の動悸、息切れを感じないが29.5%という低値を示したことである。

意識調査にとどまらず具体的調査法である負荷心電図調査や持久性体力診断テストなどの実施の必要性を痛感した。

(2) 「教職女」を中心とした観察

調査対象の「学生」は女子学生に限ったので、本調査に関しての比較上の参考になる対象者は学内の同一環境で生活を送っている「教職女」と考えられるので、「教職男」に先だって、その特徴の観察をこころみることにした。

「教職女」の調査项目的観察で注目する点は出現率50%以上の出現項目で、「学生」とほとんど同様の出現状態を示したことである。

違う点は「定期便」の値が高い値を示しただけである。ただし、心配な留意点は項目⑦の「動悸、息切れなどを感じない」が「学生」以上の低値を示したことである。

この点については「学生」と同様、あるいは学生以上に、健康づくり対策の必要性を痛感した。

(3) 「教職男」を中心とした観察

本調査における「教職男」についての注目点は、「学生」「教職女」に比較して、調査項目7項目のうち6項目にわたり50%以上の「良い」結果を認めたことである。

「悪い」結果については、調査対象者に年輩者が比較的多数存在のためと考えられるが項目⑥「からだの柔軟性」に15.3%という低い出現率をしめしたことは、多少、気になる点である。

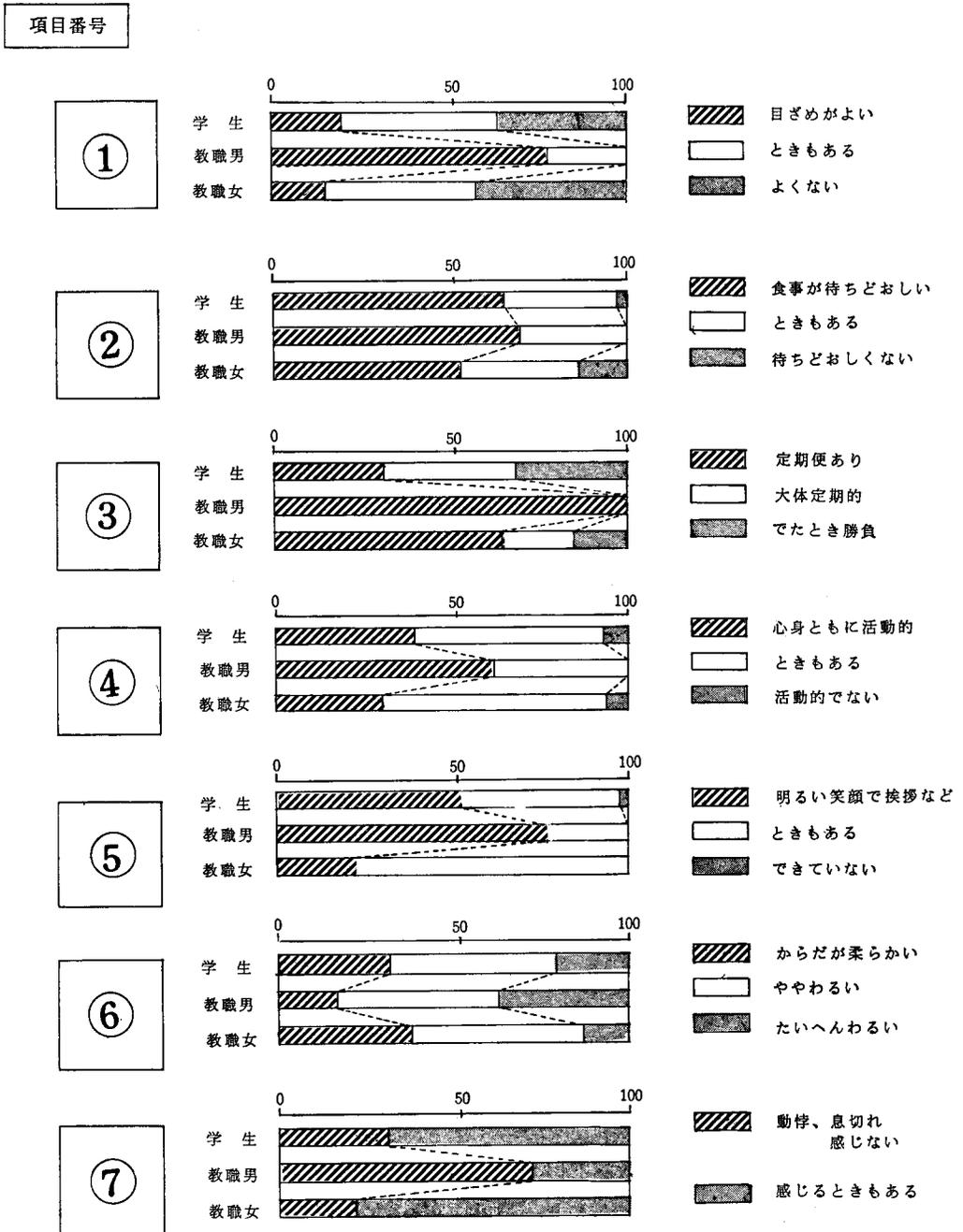
できれば、適当な「健康づくり活動」に留意して腰部愁訴などに悩まされない対策の必要性を提言する次第である。

2. 要素別評価調査結果について

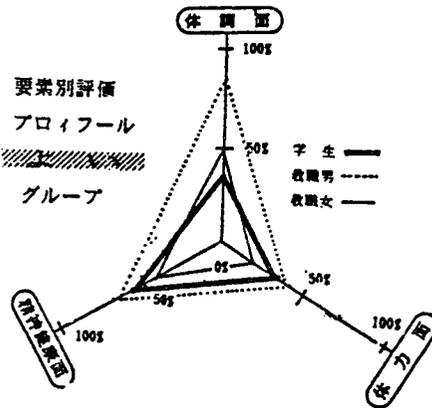
(1) 体調面について

相愛女子短大生の「くらしの中における健康度とからだの動き」に関する意識調査結果からみた一考察

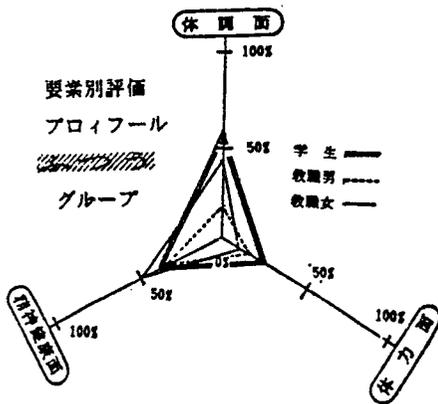
〈図1〉 質問項目別調査結果



〈図2〉



〈図3〉



〈図4〉

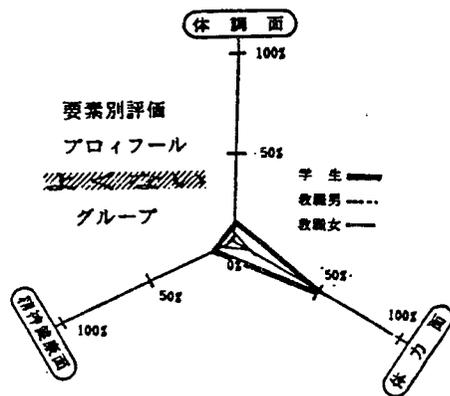


図2. に示すとおり「良い」の高率を示したのは「教職男」続いて「教職女」「学生」の順であった。とくに「学生」については出現率34%という低値はなぜ？ の因子究明の必要性を痛感した。

(2) 精神健康面について

「良い」の出現率順位は「教職男」「学生」「教職女」の順であった。「教職女」に低い値が認められたことについては、これもまた、なぜ？ の疑問を感じた。

(3) 体力面について

「良い」の出現率順位は「教職男」「学生」「教職女」の順であった。なお、「教職男」「学生」「教職女」とも50%以下の低値で、「学生」「教職女」については20%台の非常に低い値であったことは改善策の必要性を痛感した。

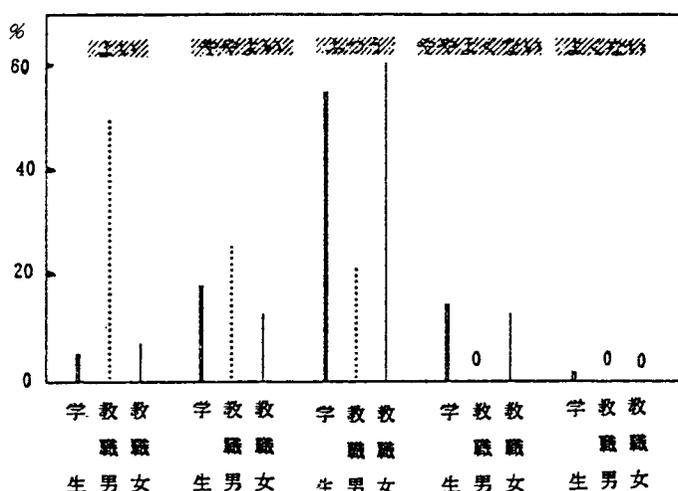
3. 総合評価結果について

総合評価については7項目解答結果合計点を「よい」「ややよい」「ふつう」「ややよくない」「よくない」の5段階に区分して良否を評価する方法であるが、結果として「よい」「ややよい」に高い出現率がみられたのは「教職男」であった。

つづいて、「ふつう」に高い値をしめしたのは「教職女」であり、「ややよくない」「よくない」には「学生」に高い値が認められた。

学生を中心とした総合評価観察では〈図5〉に示すとおり「ふつう」の集中度が高く、難の少ない領域に位置していることに安堵した。

〈図5〉



V おわりに

人間は誰もが健康で、しかも幸福に生きることを望んでいる。このような欲望は本能的、生理的、社会的なもので、人間のいろいろの欲望の中でももっとも重要なものである。

これを充足させるためには、なによりも力動的な健康と、もう一つは、健康に生きようとする意志力が必要である。しかし、ほとんど大部分の人たちは自身が健康である場合にはその重要性を介意することがないだけでなく、平常、自身の健康状態に対しても、関心すら持たないのが常であると考えられる。

体力や健康というものは生涯を通じて同じレベルを継続維持できることは難しく、発育期、成熟期、老齢期等、加齢とともに、たえず、変化するものである。

相愛女子短大生の「くらしの中における健康度とからだの動き」に関する意識調査結果からみた一考察

大切なことは、絶えず変化する健康状態と健康事実を把握するための多くの関心と努力を傾けなければならないということである。

さらに留意したいことは最近になって科学文明と産業技術が高度発達して経済および生活水準が向上するに伴い現代人の身体的活動が必然的に制限されている。

現実的に日常生活の中でおおくの部分が機械により成し遂げられるようになり、学校や職場での生活、また、家事や交通手段などにおいても、からだを多く動かさなくてもよいようになり身体活動の強度や時間がだんだん減少の傾向にあるということは否認することのできない事実である。

WHOの健康観では、健康とはの定義に疾病が無いというだけでは不十分である。あらゆる社会現象に対応できる体力の備わりが必要であると説いている。

本調査は健康と体力に無関心な者を含め、被調査者自身の健康事実や体力状態の現状を把握（自己反省、自己評価）することに、多少ながら関心を高める術策になりえたものと考えている。

できうれば、この種の調査を年に数回の頻度で行うことができれば、増健にさらに役立つのではなかろうかと申し述べ結語とする。

〈参 考 文 献〉

1. 日本教育医学会 編集：「教育医学」35巻 1989年。
2. 前田如矢：「保健科学」金芳堂 1988年。
3. 蜂矢敬彦 監修：「楽しみながら健康づくり」財団法人 大阪府社会保険協会 1989年。
4. 窪田 登：「思いついたら体力づくり」大修館 1986年。
5. 石田俊丸：「体力診断とトレーニング」道和書院 1972年。
6. 日本体育協会競技力向上委員会編：「スポーツトレーナー教本」1977年 財団法人 日本体育協会。
7. 辻 幸治編：「大阪体育学研究」日本体育学会大阪支部 1984年。