

Title	本学学生の健康意識
Author(s)	速水, 修; 前田, 郁子; 小林, 禎三
Citation	北海道教育大学紀要. 第二部. C, 家庭・養護・体育編, 32(1): 53-62
Issue Date	1981-09
URL	<a href="http://s-ir.sap.hokkyodai.ac.jp/dspace/handle/123456789/6611">http://s-ir.sap.hokkyodai.ac.jp/dspace/handle/123456789/6611</a>
Rights	

## 本学学生の健康意識

速水 修・前田郁子\*・小林禎三\*\*

北海道教育大学旭川分校保健学研究室

※ 足寄町立西小学校

※※北海道教育大学旭川分校体育学教室

### A Study on our College Students' Consciousness about Health

Osamu HAYAMI, Ikuko MAEDA, and Teizo KOBAYASHI

School Health Laboratory, Asahikawa College, Hokkaido University of Education,

Asahikawa 070

#### Abstract

Not only the experts in school health but all teachers must understand and recognize school health programs in order to execute their purposes smoothly. There are, however, very few curricular studies in school health for students who will become teachers in the University of Education.

The purpose of this study was to investigate the actual conditions of students' health consciousness, and then to obtain the basic requirements for health instruction. For these purposes, a questionnaire survey in health consciousness was given to 773 subjects, all students in our college.

The results of this survey lead to the conclusions as follows.

Our college students' consciousness of health needs is not satisfactory. The authors indicate that the students have many problems with their own healthful living. The college students' health consciousness should be improved in order to make it possible that teachers other than experts take their part in ensuring school health. Therefore, it seems to be necessary that curricular studies in school health should be established in the University of Education.

#### I はじめに

近年の社会は、急速な経済成長によって、国民の生活水準が向上し、人々の日常生活に便利さをもたらしたが、その反面、自然破壊や交通事故、公害等の人間の生存と健康に関する新たな多くの

問題が生じている。

このような状況を背景として、学校教育の中でも心臓疾患、喘息、脊柱側弯症、肥満、情緒障害等の子どもの健康に関する諸問題が注目されており、学校保健活動の一層の充実が叫ばれている。

心身ともに健康な人間の育成は、教育の最も基本的な目的である。したがって、児童・生徒の健康の保持増進につとめることは、教育の必要条件としてではなく、教育そのものといえるのである。

学校保健の円滑な推進は、保健教科担当教師、養護教諭、学校医等、学校保健に直接関係する人々の努力はもとより、日常児童・生徒に接し、健康・安全指導を行わなければならない一般教師の健康に対する深い理解と認識が求められるのである。

しかし、現在一般教師の教職科目として、保健に関する科目は含まれておらず、多くの教員養成系大学では、一般学生を対象とした保健に関するカリキュラムも極めて少ないのが実状である<sup>13)</sup>。

大学生の健康意識を調査した研究には、黒田による「大学生の健康意識調査」<sup>4)</sup>や、詫間らの「大学生を対象とした健康・安全に関する一般的な意識調査」<sup>9)</sup>、木村らの「大学生の健康意識と疾病意識」<sup>3)</sup>、照屋らの「生涯体育の視点からみた健康意識と健康実践に関する研究」<sup>10)</sup>等、多くの報告が見られるが、教員養成系大学の学生を対象とした研究は少ない。

そこで本研究は、本学学生を対象とし、健康に関する意識調査を行ない、その実態を明らかにするとともに、教員養成系大学としての健康教育の在り方の基礎的資料を得ることを目的とした。

## II 調査対象と方法

### 1 調査対象

北海道教育大学教育学部旭川分校の学生 773 名（全学生の 60.6%）を対象とした。対象者の内訳は表 1 のとおりである。

### 2 調査方法および時期

健康に対する知識・態度・関心の総合されたものを健康意識としてとらえ、無記名質問紙法により集合調査法で行なった。調査は、昭和 54 年 11 月～12 月に実施した。

表-1 対象者の内訳

人

順位 学生別	1年	2年	3年	4年	計
男子	125	90	85	78	378
女子	59	36	49	44	188
養護	47	59	54	47	207
計	231	185	188	169	773

(注)

男子：小学校教員養成課程、中学校教員養成課程および幼稚園教員養成課程の男子。

女子：小学校教員養成課程、中学校教員養成課程および幼稚園教員養成課程の女子。

養護：養護教諭養成課程。

## III 結果と考察

### 1 健康状態のとらえ方

健康状態をどのような観点からとらえているかについて、自由記述式で回答を求め、身体的、精神的、社会的のどの側面から評価しているかを検討し、それぞれ次の 4 つに分類し考察を加えた。結果は図 1-1 のとおりである。

- ・一側面（身体的、精神的、社会的のいずれか）
- ・二側面（身体的・精神的、身体的・社会的、精神的・社会的）
- ・三側面（身体的・精神的・社会的）

・その他（上記に分類不可能なもの）

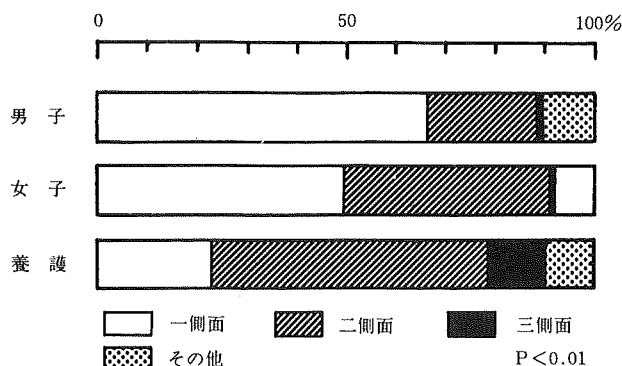


図1-1：健康状態のとらえ方

男子・女子とも、健康を一側面にとらえているものが最も多く、それぞれ66.1%、49.2%であったが、養護教諭養成課程（以下、養護と略す）の学生では、二側面にとらえているものが55.6%と最も高率を示した。

健康状態を身体的・精神的・社会的の三側面からとらえている学生は、男子0.6%、女子0.6%、養護11.2%と、いずれも低率であった。

男子・女子・養護の学生別と健康状態のとらえ方には、有意な関連がみられ、養護、女子、男子の順で多面的にとらえていた。また養護の学年別との間にも関連がみられ、学年の進行に伴って、より多面的な健康把握の傾向が認められた(図1-2)。このことは、養護教諭養成課程の健康に関する専門科目のカリキュラムが学年により充実していることから当然のことと思われる。

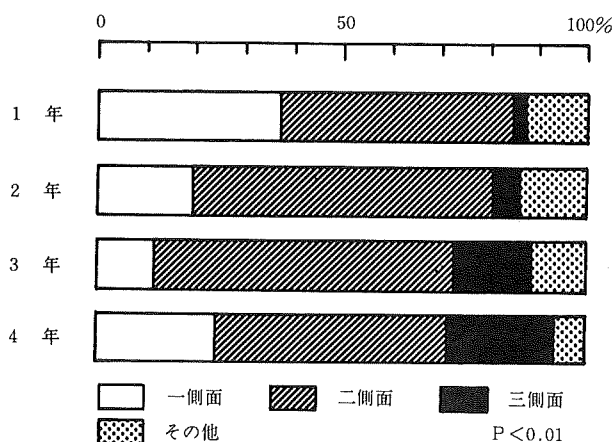


図1-2：健康状態のとらえ方（養護の学年別）

次に、一側面にとらえているものの内容を見ると、身体的な面で評価しているものが最も多く、男子86.7%、女子77.6%、養護74.4%であり、社会的な面で評価しているものは全く見られなかった。さらに具体的な内容を検討すると、非常に多岐にわたっているが、項目別に多い順に示すと表2のようになる。

健康状態のとらえ方は、一般に身体面のみからのものが多く、極めて経験的・断片的であることは、木村ら3)、照屋ら10)の報告においても同様の結果を得ている。このことは、健康に対する基本的な価値観に共通する重要な問題と考えられる。つまり健康を一面的にとらえるか、より多面的にとらえるかによって、健康に関する諸問題解決の価値判断が違ってくるからである。

## 2 健康状態の自己評価

健康状態を5段階評定尺度法により自己評価を求めた結果、自分の健康状態を「普通」以上としたものは、男子65.2%、女子67.0%、養護79.7%であった(図2)。詫間らの大学生を対象とした調査9)では、同様の5段階評定尺度で「普通」以上の

ものは83.7%を占めており、本調査のいずれの学生よりも高率であった。しかし、健康状態の自己評価は、健康の価値基準をどこにおくかによって異なり、その基準は個人によって一定ではない。したがって、この結果が本学学生の客観的健康状態を直接判定することにはならない。

また木村ら3)は、「身体面のみで健康状態を評価しているものが多い集団においては、不健康と思うものが少なく、身体的・精神的・社会的3つの側面から健康状態を評価する学生の多い集団は、不健康と思うものが多い。」と報告しているが、本調査の結果からはそのような関連は認められなかった。

男子、女子、養護の学生別と健康状態の自己評価との間に有意な関連がみられた。

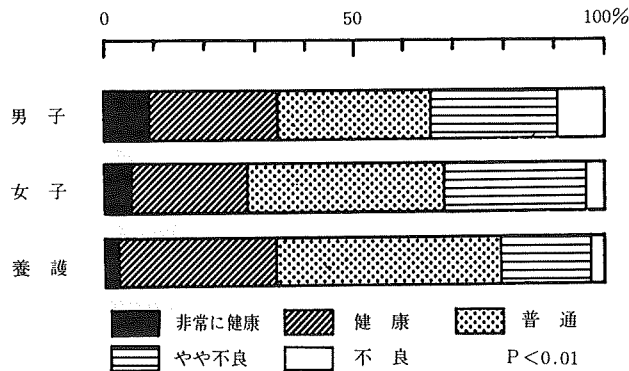


図2：健康状態の自己評価

## 3 健康管理について

### 1) 規則正しい生活

「規則正しい生活をしていますか」の質問に対し、その回答を「規則的である」、「ときどき不規則」、「不規則」の3段階評定法で求めた。その結果は図3のとおりである。

自分の生活を「不規則」としたものは、男子43.1%、女子21.5%、養護17.4%と男子に多くみら

本学学生の健康意識

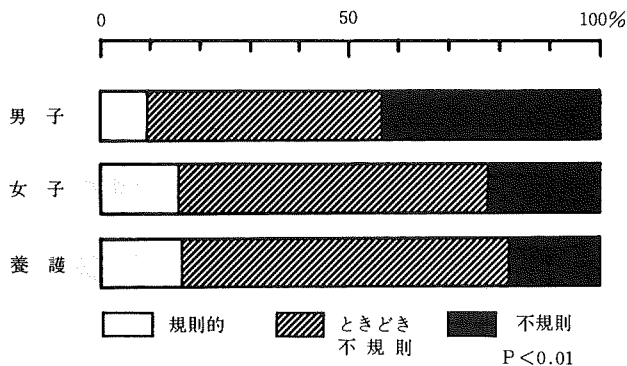


図3：規則正しい生活

れ、学生別によって差が認められた。

2) 就寝時刻

日常生活における平均的就寝時刻の分布を図4に示した。図にみられるごとく、男子・女子・養護の学生とも、その半数以上は午前0時過ぎに就寝しており、とくに男子の18.4%は午前2時過ぎに就寝していると回答した。

このような実態は、岡田ら7)によっても報告されているが、極端な深夜型の生活になると、昼間の生活に破綻が生じ、疲労の原因ともなる。したがって大学での学習意欲の減退を招くことも考えられる。

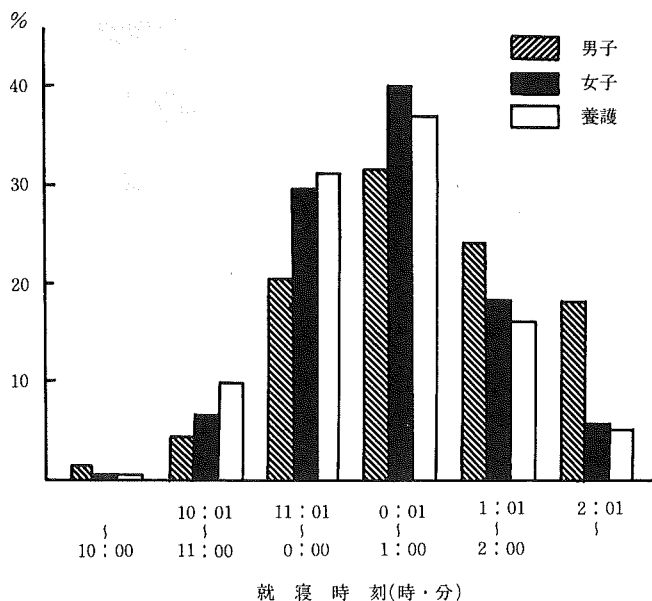


図4：就寝時刻の分布

3) 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況は、図5-1のごとく、「ほとんどとらない」と回答したものは、男子34.9%、女

子14.9%，養護10.1%であり，とくに男子の摂取状況の低さが注目される。また男子・女子・養護の学生別と朝食摂取状況の間には有意な関連が認められた。

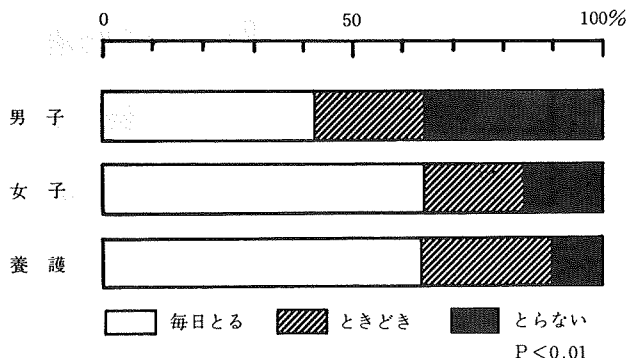


図5-1：朝食の摂取状況

さらに朝食の摂取状況を住居形態別に検討してみると(図5-2)，両者の間に有意の関連がみられ，「ほとんどとらない」としたものは，自宅18.8%，下宿20.7%，寮・借間36.5%であり，外食あるいは自炊をしなければならないものの摂取状況が低率であった。

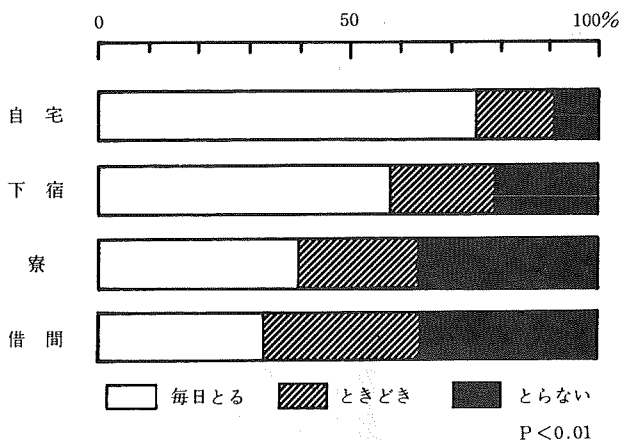


図5-2：朝食の摂取状況(住居の形態別)

門田6)の報告でも，朝食の欠食型は下宿のものが最も多く，次いで寮，自宅の順であったとしている。また福本ら1)の報告では，自炊者に朝食をとらないものが多いと指摘しており，いずれも本調査の結果と同様であった。

#### 4 精神的健康について

##### 1) 精神的自覚症状

「たびたび次のような状態になることがありますか」という質問に対し，表3に示した9つの症状項目を設け，当てはまる訴えをすべて選択させた。

半数を越える訴え項目は，男子では「気分がむらがある」(53.5%)，女子では「ゆううつ」(50.8%)，「疲れやすい」(55.9%)，養護では「何もやりたくない」(55.8%)であり，逆に「ない」と回答したものは，僅かに男子1.1%，養護0.5%であった。また一人当りの平均訴え項目数は，男子

3.9, 女子 3.7, 養護 3.6 であった。

健康と不健康は連続概念であり、両端に健康と病気(死)が位置し、中間の大部分を半健康と考えると11), 本学学生の多くは、たびたび精神障害とはいえなくとも、精神的半健康状態に陥っているということが考えられる。

2) 精神的ストレス解消法

精神的なストレスに対し、何らかの解消法があるかの質問では、男子、女子、養護の学生別によってその回答に差がみられた(図6)。

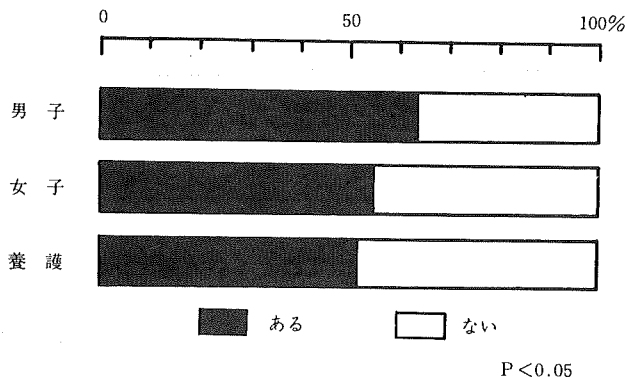


図6: 精神的ストレスの解消法

すなわち、男子(64.2%)、女子(54.9%)、養護(52.2%)の順で「ある」と回答したものが多かった。しかし、逆に「ない」としたものが、男子35.8%、女子45.1%、養護47.8%を占めており、4-1)で示した結果と合わせて考察すると、本学学生の多くは、たびたび精神的半健康状態に陥っているが、その解消法をとくに持ってないものが2~3人に1人はいるということになり注目に値する。

解消法の具体的内容については表4のとおりであり、男子・女子・養護ともに解消法の第1位としてスポーツがあげられていた。

5 健康実践

「健康のために実践していることがありますか」の質問に対し、「ない」と回答したものが、男子72.8%、女子84.5%、養護77.3%といずれも高率であった(図7)。

「ある」と回答したものの具体的な内容は表5に示したとおり、その半数以上がスポーツであった。照屋ら10)の報告でも、実践していない学生は、男子66.8%、女子74.3%であった。としており、実践の具体的な内容も同様の結果であった。

表-3 精神的自覚症状 % (重答)

項目	学生別		
	男子	女子	養護
いらいらする	45.7	47.5	42.7
不安	44.0	40.0	33.2
不満	34.1	28.2	24.6
ゆううつ	43.8	50.8	47.2
気分むら	53.5	42.9	45.7
無関心	24.9	22.0	23.1
何もやりたくない	47.6	47.5	55.8
疲れやすい	47.4	55.9	43.2
集中力がない	44.3	37.3	39.2
なし	1.1	0	0.5

表-4 精神的ストレス解消法の内容 % (重答)

順位 学生別	1	2	3	4	5
	男子	スポーツ 38.7	趣味 28.2	飲酒 17.2	遊び 12.2
女子	スポーツ 28.0	趣味 22.0	相談 17.0	遊び 13.0	飲酒 7.0
養護	スポーツ・相談 25.9	趣味 24.1	睡眠 17.6	食べる 9.3	



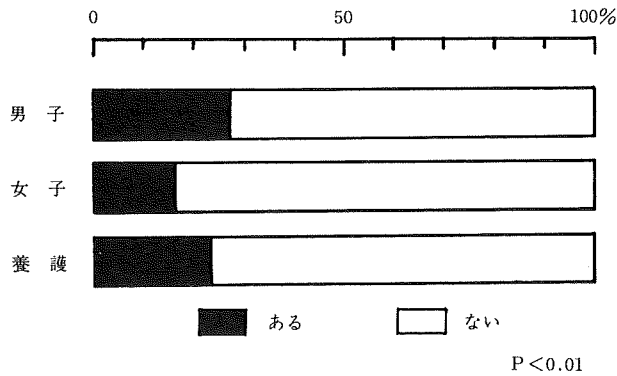


図7：健康実践の方法

表-5 健康実践の内容 % (重答)

項目	スポーツ	栄養	睡眠	その他
男子	59.8	15.7	11.8	18.6
女子	58.6	27.6	0	13.8
養護	63.8	27.7	19.1	14.9

関ら8)は、健康法を実践していない群は、実践している群に比較し、疲労の自覚症状の全般的訴え率が高かったと報告している。

健康は、より良く生きるために自らがかちとるものであり、そのためには健康を積極的に維持・増進させる生活習慣を身につけることが大切である。基本的な健康に対する価値意識の問題がこの結果からも指摘される。

### 6 健康に関する情報源

健康に関する主な情報源では、男子で、マスコミ 35.8%，女子，家族 33.9%，養護においては、大学での教育 33.5%としたものがそれぞれ最も多かった。養護ではその専門性から、大学での教育を第1位とするのは当然であり、その他の学生が大学での教育を下位に位置づけたことは、本学のカリキュラム構成上やむを得ないことと考える。

しかしながら、健康に関する情報がマスコミ・家族・友人によって、その70%が提供されているということは、必ずしも客観的であるとはいえず、一方的受動的であることも少なくないと思われる。

表-6 健康に関する情報源 % (重答)

項目	男子	女子	養護
家族	12.2	33.9	9.2
友人	22.5	19.4	8.2
マスコミ	35.8	20.0	26.7
書物	20.1	21.1	31.1
小・中高	6.8	8.3	2.9
大学	3.5	2.2	33.5
その他	4.6	0.6	2.4

p < 0.01

### 7 健康に関する知識

中学の保健体育の教科書より、保健の常識と考えられる基本的な問題を4問、最近の新聞・テレ

じから最も大きく取り扱われた保健上の話題から1問、計5問の問題を分野が重ならないように選択し、○×式で解答させた。その結果、全問正解者は、表7のごとく男子21.7%、女子22.4%、養護43.6%であり、正解率は、養護が最も高く、次いで女子、男子の順であった。

表-7 健康に関する知識問題の正解率 %

正解数 学生別	0	1	2	3	4	5
男子	0.3	5.7	8.5	25.1	38.7	21.7
女子	0	3.2	7.6	23.4	42.4	22.4
養護	0	0.5	0.5	11.8	43.6	43.6

p < 0.01

#### IV 要約

教員養成系大学である本学の学生773名(全学生の60.6%)を対象とし、無記名質問紙法により、健康に関する意識調査を実施した。

その結果次のような所見を得た。

1) 健康状態のとらえ方では、男・女とも一側面にとらえているものが最も多く、養護では二側面にとらえているものが多かった。

2) 身体的・精神的・社会的な三側面から健康状態をとらえているものは、男子0.6%、女子0.6%、養護11.2%といずれの学生においても低率であった。

3) 男子、女子、養護の学生別と健康状態のとらえ方との間に有意の関連が見られ(P < 0.01)、男子よりも女子、女子よりも養護の学生に、より多面的なとらえ方が認められた。

4) 健康状態の自己評価では、「普通」以上としたものは、男子65.2%、女子67.0%、養護79.7%であり、健康状態のとらえ方との間に関連は認められなかった。

5) 自分の生活は不規則であると自己評価したものは、女子(21.5%)、養護(17.4%)に比較し、男子(43.1%)に多く見られた。

6) 平均的就寝時刻は、男子・女子・養護とも半数以上が午前0時過ぎであり、男子の18.4%は午前2時過ぎであった。

7) 朝食の摂取状況は、女子・養護に比較し、男子が低く「ほとんどとらない」が34.9%であった。

8) 住居形態と朝食摂取状況との間に有意の関連が認められ(P < 0.01)、とくに寮(36.5%)・借間(36.5%)に朝食をとらないものが多く見られた。

9) 精神的自覚症状で、約半数のものが訴えている項目は、男子の場合「気分がむらがある」、女子の場合「ゆううつ」、「疲れやすい」、養護では「何もやりたくない」であった。

10) 精神的ストレスに対し、何らかの解消法を持っているものは、男子64.2%、女子54.9%、養護52.2%であった。またその具体的内容としてスポーツが最も多かった。

11) 健康実践では、男子72.8%、女子84.5%、養護77.3%のものが「行っていない」と回答し、いずれも高率を示した。

12) 健康に関する主な情報源として、男子ではマスコミ(35.8%)、女子では家族(33.9%)、養護

では大学の教育（33.5%）としたものが多かった。

13) 健康に関する知識問題の正解率は、養護が最も高く、次いで女子、男子の順であった。

以上のように、本学学生の健康意識の一部が明らかにされたが、総じて健康に対する価値意識のレベルは、必ずしも高いとはいえず、自らの健康管理の在り方についても多くの問題点が指摘された。

また健康に関して専門的教育を受けている養護教諭養成課程の学生において、健康の価値観・知識・関心等については、他の学生よりも高い水準にあることが認められたが、積極的健康＝positive health 2・12) の面では望ましい状態にないことが示唆された。

学校保健は、専門職である養護教諭だけではなく、学校の全職員がそれぞれの役割を相当に理解・尊重し、有機的な協力が得られない限り、その推進・向上は期待できない。とくに一般教師は、児童・生徒の保健指導・管理の直接担当者であり、常に彼等の健康状態を適切に把握し、健康の保持・増進に努めなければならない。したがって、一般教員の健康に対する価値意識のレベルが直接児童・生徒の健康を左右することがあるといっても過言ではない。

黒田は、「現在一方において、学習指導要領の数次の改訂により保健に関する学習と指導が一層強化されつつあり、他面学校保健法の制定によって保健管理のますます充実しつつあるとき、教師の必須教養として学校保健の重要性は、一段と高まっており、免許法上の不備は早急に改善されるべきものであろう。」5) と述べている。

このような観点から、本学においても一般学生の保健に関するカリキュラムの充実を検討する必要があると考える。

本論文は、前田郁子により昭和54年度卒業研究として提出されたものを加筆・修正したものである。

## 文 献

1. 福本静子・藤門政子・長谷川かず江. 1980. 医・保健衛生系学生の食生活調査（第1報）. 学校保健研究, 22: 46-50.
2. 勝沼晴雄. 1977. ポジティブ・ヘルス. 保健の科学, 19: 350.
3. 木村龍雄・増田紀美子. 1971. 大学生の健康意識と疾病意識. 学校保健研究, 13: 127-134.
4. 黒田芳夫. 1962. 学生の健康意識. 学校保健研究, 3: 37-43.
5. 黒田芳夫. 1975. 教師のための学校保健. ぎょうせい, 東京. 591頁.
6. 門田新一郎. 1980. 学生の健康管理に関する研究——女子学生の食生活と体格の関連について——. 学校保健研究, 22: 340-345.
7. 岡田三郎・土井由夫. 1971. 本学生の生活と疲労について. 日本体育学会第22回大会号, 304.
8. 関 巖・中神 勝・鈴木紋吉・勝瀬幸貞・西田弘三・竹本康史. 1979. 大学生の生活と健康の実態に関する保健体育学的研究——新入学生の健康の実態について—— 日本体育学会第30回大会号, 443.
9. 詫間晋平・松岡 弘・溝田 勉. 1968. 大学生を対象とした健康・安全に関する一般的な意識調査. 学校保健研究, 10: 515-519.
10. 照屋博行・佐久本寿代・白木静枝・田原靖昭・藤島和孝・吉川和利・久保俊兼. 1979. 生涯体育の視点からみた健康意識と健康実践に関する研究. 日本体育学会第30回大会号, 620.
11. 植村 肇. 1976. 現代人のための精神保健——精神保健学への試み——. ぎょうせい, 東京. 6-7頁.
12. 渡辺俊男. 1977. 体力とポジティブ・ヘルス. 保健の科学, 19: 351-354.
13. 山岡誠一. 1978. 教員養成系大学における保健教育の動向と課題. 学校保健研究, 20: 402-406.