

# 保育者養成校の女子大学生と一般女子大学生の 健康度・生活習慣の比較

Comparison of health and life habits of female college students of childcare training schools and general female university students.

川野 裕姫子

Yukiko Kawano

## 抄録

本研究は、保育者養成校女子大学生（129名）と一般女子大学生（99名）の健康度・生活習慣を比較・検討することを目的とした。解析の結果、保育者養成校女子大学生は一般女子大学生より精神的健康度と睡眠の規則性は高く、運動意識は低かった。また、保育者養成校女子大学生は、精神的健康度と身体的健康度の関係性が高く、運動意識と他の因子間との関係は、精神的健康度、休息、および睡眠の規則性間で一般女子大学生と異なった。保育者養成校女子大学生の睡眠の規則性は高く、運動尺度と運動意識は低く、休養尺度と他の因子間との関係は、食事尺度との関係が高かった。

結論として、保育者養成校女子大学生は一般女子大学生に比べ、精神的健康度と睡眠の規則性に優れるが、運動意識は劣ることが明らかとなった。両女子大学生が大学において学習する教育内容の違いが、彼女らの健康度・生活習慣の一部に影響する可能性が示唆される。

**キーワード：**保育者養成女子大学生、一般女子大学生、健康度・生活習慣

## 1. はじめに

近年、急激な社会環境の変化に伴い、人々の運動習慣、食習慣、および睡眠習慣が不規則となり、健康的な日常生活を過ごすことが困難となっている。生活習慣の乱れにより生活習慣病を有する人も年々増加しており（管ら、2005）、正しい生活習慣の獲得のために、早期からの健康教育が重要であろう（山中・高田、2017）。特に、大学生の健康や生活習慣は、他の年代と比較すると男女ともに積極的健康度、運動意識・環境、食生活状況、および睡眠状況が著しく劣ると報告されている（Tokunaga、2004）。これらの原因は、大学生の不規則な生活習慣が原因と考えられる（青山ら、2022）。また、伊達ら（2011）によると、一般学生は自身の生活習慣の乱れに自覚がなく、不健康であるという認識も低いことが報告されている。

一方、山中・高田（2017）の保育専攻学生における生活習慣および自身の健康意識調査の結果では、睡眠時間は平成23年の社会生活基本調査結果総務省（2012）の国民平均時間より短く、9割以上の学生が7時間以下であることを明らかにした。彼女らの睡眠時間の妨げ要因は、夜遅くまでのアルバイトやスマホ使用時間が長いことを原因として挙げている。また、体育授業以外で運動する学生は少なく、多くの学生は学業とアルバイトのために運動時間を確保できない

いことを指摘している。塩路（2014）は、現代の保育専攻学生は授業がタイトである上に、夜間のアルバイトや情報通信機器の使用により睡眠時間が減少し、生活リズムの乱れに繋がっていると述べている。川上ら（2017）は、保育専攻学生は運動する機会も少なく、彼女らの体力は同年代の全国平均より低い傾向にあると報告している。大石（2021）は、保育者養成および小学校教員養成課程に在籍する短期大学生は、今川（2019）が対象とした一般大学生と比べて夜型学生が多く、夜型学生は朝型学生より食習慣や睡眠習慣の改善が必要であることや生活が不規則であり、心身の不調を訴える学生が多いことを報告している（本多、1994）。特に、徳田（2014）は、精神的健康は生活習慣と密接に関連していることを指摘しており、澤田ら（2013）は、短期大学生は夜型生活などの不規則な生活が、精神的疲労に影響を及ぼすことを報告している。正保ら（2014）は、「健康度・生活習慣診断検査」（徳永、2004）を利用し保育養成校女子大学生123名を対象に、「健康度・生活習慣診断検査」手引き（徳永、2004）記載の一般女子大学生288名の結果と比較した。調査結果から保育養成校女子大学生は、一般女子大学生よりも「精神的健康度」、「運動意識」、および「休息」の3因子得点は有意に低かった。また、総合得点判定は2～3のレベルを示し健康度・生活習慣パターンは、他の世代と比べ「要注意型」が多い傾向にあったと報告している。

しかし、保育者養成校女子大学生は、将来子どもに積極的に寄り添い、健全な発育を支援する役割があり、学生時代にコミュニケーション能力や体力を高めておかなければならない。そのためには、自己の健康管理に留意し運動習慣を身に付け、子どもと共に活動できる基礎体力が必要である（菊池、2017）。正保ら（2014）は、保育養成校女子大学生は将来、保育士や幼稚園教諭として勤務することを目指しており、その際には自らの健康だけでなく、子どもの健康に直接関わる立場として、学生時代から規則正しい生活習慣を獲得しておくことが必要であると述べている。さらに、保育養成校女子大学生は学生時代にコミュニケーション能力や基礎体力を高め、自己の健康管理に留意し、運動習慣を身に付けた生活を心掛ける必要がある。その為にも、規則正しい生活習慣を獲得することが望まれている（菊池、2017）。

以上のように、保育専攻女子学生の健康度・生活習慣に関する研究は数多く見られる。しかし、それらの研究はいずれもコントロール群（他専攻の学生など）と比較して検討している訳ではなく、マニュアルや他の資料と比較しているに過ぎない。

本研究は、健康度・生活習慣診断検査（徳永、2004）を利用し、保育者養成校女子大学生と一般女子大学生を対象に、彼女らの健康度および生活習慣を比較・検討することを目的とした。

## 2. 方法

### (1) 調査対象者

調査対象者は、K短期大学（保育者養成校）女子大学生（以下、保育学生）1回生（2年制55名）および2回生（長期制76名）合計131名（年齢 $19.3 \pm 3.7$ 歳）と近畿圏に在

籍する8大学の1回生および2回生の一般女子大学生（以下、一般学生）合計105名（年齢19.0±0.7歳）であった。

対象者には、予め本研究の趣旨を詳細に説明し書面にて同意を得た。

調査用紙の配付と回収は、授業の最終日に配布しその日に回収した。回収率は100%であったが、調査用紙の記入不備者（保育学生2名と一般学生6名）を除外した。よって、本研究の対象学生は、保育学生129名と一般学生99名とした。

対象者には、健康度・生活習慣診断検査（徳永、2004）を実施した。

なお、K短期大学保育者養成校は、2年制と長期履修制（3年制）課程が設置されており、長期履修制在籍の学生は、2年制のカリキュラムを3年間で履修することとなっている。

## (2) 健康度・生活習慣診断検査 (Diagnostic Inventory of Health and Life Habit:DIHAL.2)

本検査は、個人や集団全体の健康度や生活習慣の実態や変容を明らかにする目的で作成された。診断検査は、以下の4尺度に分類され、全体で47項目の質問内容から構成されている。

1. 健康度（12項目）、2. 運動（8項目）、3. 食事（13項目）、および4. 休養（14項目）。なお、健康度尺度は、身体的（4項目）、精神的（4項目）、および社会的（4項目）健康度の下位因子からなる。他の尺度の下位因子に関しては、表1を参照。

被験者は、各質問に対し「あてはまらない」、「あまりあてはまらない」、「どちらともいえない」、「かなりあてはまる」、および「よくあてはまる」の5段階のいずれかに回答した。各因子を代表する質問項目の得点とを各因子の得点とした。得点が高い程、因子に対する評価が高いと判断される。表1は、DIHAL.2手引きによる健康度・生活習慣の尺度別・下位因子別（「かなり低い」、「やや低い」、「もう少し」、「やや優れている」、および「非常に優れている」の5段階）得点範囲を示している。

表1. 健康度・生活習慣診断検査の尺度別・下位因子別合計得点範囲表

尺度	下位因子（質問項目数）	判定				
		1(かなり低い)	2(やや低い)	3(もう少し)	4(やや優れている)	5(非常に優れている)
健康度	①身体的健康度 (4)	4-10	11-13	14-16	17-18	19-20
	②精神的健康度 (4)	4-9	10-12	13-15	16-18	19-20
	③社会的健康度 (4)	4-8	9-11	12-14	15-17	18-20
	合計 (12)	12-32	33-38	39-44	45-50	51-60
運動	④運動行動・条件 (5)	5-9	10-14	15-19	20-23	24-25
	⑤運動意識 (3)	3-7	8-10	11-12	13-14	15
	合計 (8)	8-18	19-24	25-31	32-37	38-40

食 事	⑥食事のバランス (7)	7-15	16-20	21-26	27-31	32-35
	⑦食事の規則性 (4)	4-7	8-11	12-15	16-18	19-20
	⑧嗜好品 (2)	2	3-4	5-6	7-8	9-10
	合計 (13)	13-32	33-41	42-50	51-58	59-65
休 養	⑨休息 (3)	3-4	5-8	9-11	12-13	14-15
	⑩睡眠の規則性 (3)	3	4-5	6-9	10-12	13-15
	⑪睡眠の充足度 (4)	4-6	7-9	10-12	13-15	16-20
	⑫ストレス回避 (4)	4-9	10-12	13-15	16-18	19-20
	合計 (14)	14-29	30-37	38-46	47-52	53-70
生活習慣合計(35)		35-89	90-107	108-124	125-142	143-175

### (3) 調査期間

保育学生の調査は、2019年10月から11月の期間に実施し、一般学生は、2019年6月から2020年2月の期間に実施した。

なお、本研究は、所属短期大学の研究委員会の審査において承認を得て実施した。

### 3. 統計解析

健康度・生活習慣診断検査4尺度12下位因子における保育学生と一般学生の平均値の差は、対応のないt検定より検討した。また、保育学生と一般学生の健康度・生活習慣診断検査4尺度12下位因子間の関係は、ピアソンの積率相関係数より検討した。本研究における統計的仮説検定の有意水準は5%とした。

### 4. 結果

表2は、保育学生と一般学生における検査を構成する4尺度下位12因子の基礎統計値を示している。「健康度尺度」の「精神的健康度」、生活習慣に関する「運動尺度」の「運動意識」および「休養」尺度の「睡眠の規則性」に有意差が認められ、「精神的健康度」および「睡眠の規則性」は保育学生の方が高く、「運動意識」は一般学生の方が高かった。なお、効果量(d) (Cohen J, 1988) は0.43～0.50で中程度であった。

また、判定では「精神的健康度」と「睡眠の規則性」に差はなく「3」のもう少しで、「運動意識」は、保育学生が「2」のやや低いで、一般学生は「3」のもう少しであった。さらに、「嗜好品」の判定では両学生ともに、「5」の非常に優れているであった。

表2. 保育学生と一般学生における健康度・生活習慣診断検査の4尺度の下位12因子の基礎統計値

	保育女子学生(N=129)				一般女子学生(N=99)				t	p	Cohen's d
	平均値(判定)	標準偏差	最大値	最小値	平均値(判定)	標準偏差	最大値	最小値			
①身体的健康度	14.7 (3)	2.3	20.0	9.0	14.6 (3)	2.6	21.0	8.0	0.169	0.866	0.02
②精神的健康度	14.6 (3)	3.4	20.0	4.0	13.1 (3)	2.8	20.0	4.0	3.710	0.000*	0.50
③社会的健康度	13.2 (3)	2.9	20.0	5.0	13.3 (3)	3.3	20.0	6.0	0.236	0.814	0.03
④運動行動・条件	14.6 (2)	4.8	25.0	5.0	15.4 (3)	5.3	28.0	6.0	1.193	0.234	0.16
⑤運動意識	10.3 (2)	2.5	18.0	5.0	11.4 (3)	2.4	19.0	6.0	3.241	0.001*	0.43
⑥食事のバランス	22.6 (3)	5.3	35.0	11.0	21.8 (3)	5.3	35.0	11.0	1.133	0.259	0.15
⑦食事の規則性	12.2 (3)	3.4	20.0	4.0	11.9 (2)	3.2	20.0	4.0	0.691	0.490	0.09
⑧嗜好品	9.2 (5)	1.8	10.0	2.0	9.0 (5)	2.3	13.0	1.0	0.724	0.470	0.10
⑨休息	9.9 (3)	3.0	15.0	3.0	9.2 (3)	3.0	15.0	3.0	1.745	0.082	0.23
⑩睡眠の規則性	8.4 (3)	2.7	15.0	3.0	7.2 (3)	2.6	15.0	3.0	3.359	0.001*	0.45
⑪睡眠の充足度	10.3 (3)	3.4	19.0	4.0	10.4 (3)	2.7	20.0	5.0	0.273	0.785	0.04
⑫ストレス回避	14.4 (3)	2.6	20.0	7.0	14.0 (3)	2.4	20.0	6.0	1.211	0.227	0.16

\*:  $p < 0.05$

表3は、保育学生と一般学生別検査における12因子間の相関係数を示している。

保育学生と一般学生の「健康度尺度」3因子間の関係は、いずれも中程度から低い有意な関係が認められた。次に、「健康度尺度」と「生活習慣尺度」間の関係を見ると、保育学生の「身体的健康度」は、「運動尺度」の2因子と「睡眠尺度」の4因子の合計6因子間に中程度から低い有意な関係を示したが、「食事尺度」の3因子間に関係はなかった。一般学生は、「食事尺度」の1因子間(嗜好品)のみ関係を示さなかったが、他の8因子間と低い有意な関係を示した。一方、保育学生の「精神的健康度」は、「嗜好品」と「睡眠の規則性」の2因子間のみ関係なく、他の7因子間では中程度から低い有意な関係を示した反面、一般学生は、「運動尺度」の2因子、「食事尺度」の3因子、および「休養尺度」の2因子の合計7因子間に関係はなく、「睡眠の充

「健康度」と「ストレス回避」の2因子間のみ、中程度から低い関係を示した。また、保育学生の「社会的健康度」は、「食事の規則性」と「休息」の2因子間のみ関係なく、「運動尺度」の2因子、「食事尺度」の2因子、および「休養尺度」の3因子の合計7因子間は中程度から低い有意な関係を示した。一般学生は、「食事の規則性」、「嗜好品」、「休息」、および「睡眠の規則性」の4因子間に関係はなく、「運動尺度」の2因子、「食事尺度」の1因子（食事のバランス）、および「休養尺度」の2因子の合計5因子間に中程度から低い有意な関係を示した。

次に、「生活習慣尺度」の運動、食事、および休養間の関係を見ると、保育学生と一般学生において、「運動尺度」の2因子と「食事尺度」の3因子間、および「休養尺度」の4因子間は、「運動行動・条件」と「食事のバランス」間、「運動意識」と「休息」間、および「睡眠の規則性」間で関係性が異なった。また、「食事尺度」の3因子と「休養尺度」の4因子間では、「食事のバランス」因子と「休息」因子間のみ異なる関係を示したが、その他の因子間は、両学生間で同様な関係を示した。

表3. 保育学生と一般学生別検査における12因子間の相関係数

	①身体的健康度	②精神的健康度	③社会的健康度	④運動行動・条件	⑤運動意識	⑥食事のバランス	⑦食事の規則性	⑧嗜好品	⑨休息	⑩睡眠の規則性	⑪睡眠の充足度	⑫ストレス回避
①身体的健康度		<b>0.277*</b>	<b>0.376*</b>	<b>0.352*</b>	<b>0.261*</b>	<b>0.395*</b>	<b>0.321*</b>	0.095	<b>0.327*</b>	<b>0.335*</b>	<b>0.376*</b>	<b>0.380*</b>
②精神的健康度	<b>0.472*</b>		<b>0.357*</b>	0.158	0.144	0.037	0.148	0.039	0.120	0.138	<b>0.360*</b>	<b>0.273*</b>
③社会的健康度	<b>0.246*</b>	<b>0.366*</b>		<b>0.668*</b>	<b>0.501*</b>	<b>0.494*</b>	0.115	0.029	0.128	0.164	<b>0.356*</b>	<b>0.480*</b>
④運動行動・条件	<b>0.254*</b>	<b>0.259*</b>	<b>0.434*</b>		<b>0.684*</b>	<b>0.409*</b>	-0.010	0.191	0.178	0.154	<b>0.272*</b>	<b>0.367*</b>
⑤運動意識	<b>0.362*</b>	<b>0.258*</b>	<b>0.432*</b>	<b>0.689*</b>		<b>0.338*</b>	-0.016	0.041	<b>0.228*</b>	0.113	<b>0.358*</b>	<b>0.359*</b>
⑥食事バランス	0.101	<b>0.184*</b>	<b>0.350*</b>	0.158	<b>0.175*</b>		<b>0.328*</b>	0.073	<b>0.219*</b>	<b>0.256*</b>	<b>0.290*</b>	<b>0.318*</b>
⑦食事規則性	0.134	<b>0.186*</b>	0.098	0.072	0.044	<b>0.382*</b>		0.082	<b>0.206*</b>	<b>0.429*</b>	<b>0.294*</b>	0.036
⑧嗜好品	-0.028	-0.003	<b>0.250*</b>	0.024	0.076	-0.010	0.050		0.061	0.105	0.080	-0.169
⑨休息	<b>0.430*</b>	<b>0.293*</b>	0.166	0.106	0.118	0.002	<b>0.237*</b>	0.001		<b>0.355*</b>	<b>0.278*</b>	<b>0.369*</b>
⑩睡眠の規則性	<b>0.271*</b>	0.098	<b>0.240*</b>	0.172	<b>0.229*</b>	<b>0.189*</b>	<b>0.482*</b>	0.124	<b>0.381*</b>		<b>0.362*</b>	<b>0.220*</b>
⑪睡眠の充足度	<b>0.446*</b>	<b>0.377*</b>	<b>0.406*</b>	<b>0.273*</b>	<b>0.244*</b>	<b>0.311*</b>	<b>0.294*</b>	0.059	<b>0.356*</b>	<b>0.395*</b>		<b>0.215*</b>
⑫ストレス回避	<b>0.496*</b>	<b>0.419*</b>	<b>0.402*</b>	<b>0.264*</b>	<b>0.330*</b>	<b>0.225*</b>	0.097	0.047	<b>0.318*</b>	<b>0.232*</b>	<b>0.475*</b>	

上が一般女子大学生 (N=99, r=0.198)、下が保育養成校女子大学生 (N=129, r=0.173)、\*:p<0.05

## 5. 考察

保育の役割は、「乳児期の健やかな子どもの育ち」（三日月、2021）を支援するために、保育

所保育指針（2018）では「豊かな人間性の育成」をまた、幼稚園教育要領（2018）では「生きる力の基礎を育む」ことを目標としている。どちらも保育者としての共通目標は、子どもの育成と教育を支援することであり、子どもたちの健康な発達と成長をサポートする役割を果たさなければならない。すなわち、保育学生は、この基本的な目標に従い、様々な保育に関する教育を受け、最終的に保育者（幼稚園教諭および保育士）としての資格を有することを目的としている。従って、保育専攻以外の他専攻の学生が受けている教育とは明らかに異なる。

よって、本研究では、健康度・生活習慣診断検査を利用して、K短期大学（保育者養成校）の女子大学生（保育学生）と一般女子大学生（一般学生）の健康度および生活習慣（運動、食事、および休養）を比較・検討した。そして、保育学生と一般学生が受けている教育専攻の違いが、彼女らの健康度・生活習慣のどのような点に違いがあるのかを明らかにすることによって、今後の保育教育に役立つための基礎資料を得ることを最終的な目標とした。そこで、より詳細に検討するため、健康度、生活習慣（運動、食事、および休養）4尺度の下位12因子の結果のみを取り上げ、保育学生と一般学生の因子間の差や関係について考察する。

#### **(1) 健康度尺度について**

健康度尺度は、「身体的健康度」、「精神的健康度」、および「社会的健康度」の3下位因子で構成されている。保育学生と一般学生の健康度尺度は、「精神的健康度」に有意差が認められ、一般学生より保育学生が高かった。

精神的健康度は、集団とグループにうまく適応していない、対人関係で気まずい思いをしている、いつもイライラしている、および勉強あるいは仕事がかたがたに困っている（徳永、2004）である。この精神的健康度は、これらの症状の得点を逆に計算するため、実質的な回答は、1.「あてはまらない」が、5.「良くあてはまる」となる。従って、得点は高い方が上述の症状が少ないことを意味する。

矢藤（2022）は、保育学生は、保育実習を通じて、現場の子どもや保育者とコミュニケーションを取り、共有しながら保育活動を円滑に進める必要があり、コミュニケーション能力や協調性が身につくことを報告している。また、澤田と久住（2019）は、心身の健康はコミュニケーション能力と関係があり、コミュニケーション能力の高い学生は、充実感をもって日常生活を送っており、対人関係も良好で、精神的にも安定していると報告している。一方、文部科学省（高等教育局医学教育課、2009）の現代の学生の実態報告によると、近年、インターネットや電子メールなどの情報手段が日常化し、質の高い情報にアクセスしやすくなったこともあり、相互のコミュニケーションを深めることも容易になっている。また、学生が大学で直接、教員や他の学生とふれあう必要性が薄れてきていると指摘している。さらに、荒川ら（2021）は、現代の多くの一般学生はコミュニケーションに不安を抱いていると指摘している。

上述の研究報告でも指摘しているように、一般学生より保育学生が、精神的健康度が高いのは、保育学生が大学にて習得している教育内容は、精神的健康度を高める教育の実際や体験を

多く実践していることを反映しているからであろう。また、保育学生と一般学生の健康度尺度 3 因子間の関係は、いずれも中程度から低い有意な関係が認められた。しかし、保育学生の「身体的健康度」と「精神的健康度」の関係は、中程度の有意な関係 ( $r=0.472$ ) であるのに対し、一般学生は、低い有意な関係 ( $r=0.277$ ) であった。いずれも有意な関係ではあるが、一般学生より保育学生の精神的健康度は、身体的健康度と関係が深いのかもしれない。すなわち、心身の健康と言われるように、こころとからだは一体であるという認識が、保育学生は高いことが推察される。

以上のことから、保育学生は一般学生に比べ、人と関わる機会が多く、コミュニケーション能力も養われ、充実した学生生活が送れていると推測される。一方、文部科学省（高等教育局医学教育課、2009）の学生の状況報告によると、学生の最大の関心事は卒業後の進路であり、最近の厳しい経済状況の中で自己の進路に不安を抱いている学生が多い。保育学生は、将来の目標（保育士）が明確であり、それに向けて意欲的に学業に取り組み、就職も学生時代にほぼ内定している（正保ら、2014）。

よって、保育学生は就職に対する精神的不安は、一般学生よりも少ないと考えられる。

## （2）運動尺度について

運動尺度は、「運動の行動・条件」と「運動意識」の 2 下位因子で構成されている。保育学生と一般学生の運動尺度は、「運動行動・条件」に差は認められなかったが、「運動意識」は、保育学生の方が有意に低かった。また、保育学生と一般学生の「運動意識」と他の因子との関係では、「精神的健康度」、「休息」、および「睡眠の規則性」間で異なった。保育学生は、「精神的健康度」と「睡眠の規則性」で有意な低い関係を示したが、一般学生は、「休息」との関係において有意な低い関係を示した。他の因子との関係では、概ね同じ関係を示した。

運動意識は、運動を続けると生活習慣病の予防など良いことが多いと思う、運動やスポーツをすると楽しい気持ちになる、友人や家族などから運動やスポーツをすることを期待されている（徳永、2004）である。

精神的健康度の高い保育学生は、特に「睡眠の規則性」との関係があることから、運動を意識した生活をするよりも規則正しい睡眠を獲得することの方が大切に思っているのかもしれない。逆に、運動意識の高い一般学生は、日々の生活においてゆったりとした休息時間を取ることができたり、1 週間に 1 回は休日が取れることや一日の中で一人で静かに過ごす時間的な余裕がある（徳永、2004）ことなどが挙げられている。

中村ら（2017）は、大学生の余暇生活の実態と意識調査から、多くの女子学生は、余暇時間に行う活動や行動は生きているという実感を感じさせたり、精神的な充実感を与えてくれると回答し、学生は余暇活動から楽しみを得ていると述べている。また、ベネッセ教育総合研究所（2014）における大学生のサークルや部活動の参加調査結果では、約 25% の学生が運動系のサークルや部活動に参加していることを報告している。



よって、ゆとりのある生活ができていてる大学生は比較的運動する時間が確保できるため、運動しようとする意識が保ちやすいのかもしれない。

正保ら（2014）は、徳永（2004）の研究における一般学生と比較し、「運動意識」は、一般学生より保育学生が低値であり、本研究の結果は正保ら（2014）の結果と一致した。正保ら（2014）は、保育学生は運動の効果を認知していないことや運動をすることの楽しさを感じていない学生が多いことを報告している。

山中・高田（2017）は、保育学生は体育授業以外で運動する学生は少なく、多くの学生は学業とアルバイトのために運動時間を確保できない。また、川上ら（2017）は、保育学生は運動する機会が少なく、彼女らの体力は同年代全国平均より低い傾向にあると報告している。青山ら（2022）は、運動習慣のある学生ほど運動する環境（場所や仲間）に恵まれ、身体活動量も増加すること、また、水月ら（2018）は、学生が身体活動や運動の自主的かつ継続的实践ができるようにするためには、学内環境の整備、運動設備・用具の充実、および学生支援などに取り組むことが必要であると述べている。

特に、保育学生は保育者を目指し、子どもたちと共に身体活動を行い、子どもたちに体を動かす喜びや楽しさを感じさせる必要がある（菊池、2017）。そのために、保育学生は一般学生が受講する一般教養の生涯スポーツに加えて、専門教育科目である幼児体育、身体表現などの実技科目やその他の演習授業も受講している。従って、運動する頻度は一般学生より高いと考えられる。

本研究対象であるK短期大学は、体育館以外で運動するスペースがなく、運動クラブも存在しない。ゆえに、保育学生は一般学生より授業頻度は高いが、授業以外で運動する環境に恵まれていないために、運動に対する意識や欲求は、必然的に一般学生が楽しんで実施するスポーツとは異なる感覚を持っているものと推察される。

しかし、保育学生は、将来保育者として運動の必要性を十分に理解し、日頃から運動習慣を身につける意識を待たなければならないだろう。保育学生と一般学生の運動尺度に関するこれらの差や関係の違いについては、今後、保育専攻学生のカリキュラム等を検討していく必要があるだろう。

### **(3) 食事尺度について**

食事尺度は、「食事のバランス」、「食事の規則性」、および「嗜好品」の3下位因子から構成されている。食事尺度は、いずれの因子も保育学生と一般学生間に差が認められなかった。しかし、「食事のバランス」、「食事の規則性」、および「嗜好品」と他の因子の関係では、保育学生と一般学生の間で異なった。特に注目すべき点として、保育学生の「精神的健康度」と「食事のバランス」、および「食事の規則性」の因子間には、低い有意な関係が認められるが、一般学生にその関係は認められない。また、一般学生では、「食事のバランス」と「運動行動・条件」は、中程度の有意な関係が認められるが、保育学生ではその関係が認められない。保育

学生と一般学生における因子間の関係性の違いは、食事をバランスよく、かつ規則的に食することは、精神的な安定が保たれることと関係しているものと推察される。一方、一般学生は、食事をバランスよく保つことは、運動行動の条件を整えることであると意識しているのかもしれない。このような関係性の違いは、まさに保育学生と一般学生が受ける教育が異なっていることを反映していると示唆されよう。もう一つ特筆すべき点として、嗜好品に関して、一般学生は、他のすべての因子間と関係がなく、また、保育学生も社会的健康度のみ低い有意な関係が認められるに過ぎない。すなわち、保育学生と一般学生は、健康的な生活習慣形成において嗜好品（アルコールやタバコ等）を摂取していないことになる。ただし、この嗜好品は、保育学生および一般学生の年齢が20歳未満であったため、「あてはまらない」に回答者が多かったことが推察されるが、保育学生および一般学生は、嗜好品の過剰摂取について、健康を害することになるということも強く認識しているものと推察される。

正保ら（2014）は、徳永（2004）の研究における一般学生と比較し、「食事のバランス」、「食事の規則性」、および「嗜好品」の3因子得点は保育学生が一般学生より有意に高値であったと報告している。食事の3下位因子も、本研究の結果は正保ら（2014）の報告と異なった。

山中・高田（2017）は、保育学生の食習慣について調査し、55%の学生が「朝食を必ず食べる」、1%の学生は「ほとんど食べない」、ほぼ9割の学生が「夕食を必ず食べる」、8割の学生が「間食する」と回答したと報告している。菊池（2017）は、保育学生の朝食習慣を調査し、7割の学生が「毎日朝食を摂っている」、1割も満たない学生が「朝食を摂らない」の回答であったことから、保育者養成校のカリキュラムにおいて、栄養や子どもの食育について学習していることが関係していると推測している。

山中・高田（2017）および菊池（2017）の報告は、2017年に実施した調査結果であるが、正保ら（2014）の研究報告は2014年のものであり、比較対象者とした一般学生の結果は、徳永（2004）の2004年の研究論文のものである。本研究とは15年近くの違いがあり、学生自身の健康への関心度が高まり、食生活の重要性が認識されたこと（群馬県健康福祉部保健予備課、2020）などから食に対する意識の時代差も結果の違いに大きく関係していると推察される。國友ら（1999）は、短期大学生において、健康状態に最も大きな影響を及ぼす生活習慣要因は、「食事の規則性」で、食べものの好き嫌い、昼夜の欠食、および間食なども影響を及ぼす要因であると報告している。

食事尺度の関係性の差については、保育学生が学習している教科には、発育発達段階にある保育園児や幼稚園児の食育の大切さに関する教育が含まれている。一方、一般学生が学習している健康教育は、学生自身の栄養摂取バランスや運動の大切さに関する教育がその主たる目標として定められている。このような教育カリキュラム目標の違いが、保育学生と一般学生の食事尺度における因子間の関係性の違いを反映しているのかもしれない。

#### (4) 休養尺度について

休養尺度は、「休息」、「睡眠の規則性」、「睡眠の充足度」、および「ストレス回避」の4下位因子で構成されている。保育学生と一般学生の休養尺度は、「睡眠の規則性」のみ有意差が認められ、一般学生より保育学生が高かった。

休養尺度に関する因子間の関係では、「睡眠の規則性」と「食事の規則性」の因子間の関係が、保育学生と一般学生共に中程度の有意な関係を示しており、「食事のバランス」との因子間の関係も低い有意な関係が示された。先の食事尺度の結果では、保育学生の方が高値であるが、因子間に差はなく、因子間の関係性は異なっていた。しかし、食事や睡眠といった因子は、両学生にとって深い関係性があることを認識し、両因子のバランスや規則性は、健康保持の基本的な要素であるということは十分に理解しているものと推察される。

正保ら(2014)は、保育学生は一般学生よりも「休息」因子得点は有意に低値であったことから、毎日の授業や課題により休息を取りづらい生活を送っている。一方、「睡眠の規則性」因子得点は有意に高値であったことから、休憩時間は一般学生よりも少ないが、規則的な睡眠時間を確保していると報告している。本研究の結果では、保育学生と一般学生間に「休息」因子得点に有意差はないが、「睡眠の規則性」因子得点は保育学生の方が高値であり、「睡眠の規則性」因子得点については正保らの研究結果と一致した。

山中・高田(2017)は、保育学生の睡眠時間は国民平均時間より短く、9割以上の学生が7時間以下で、彼女らの睡眠時間の妨げ要因は、夜遅くまでのアルバイトやスマホ使用時間の長いことを挙げている。塩路(2014)は、現在の保育学生は授業スケジュールがタイトである上に、夜間のアルバイトや情報通信機器の使用により、睡眠時間が減少し生活リズムの乱れに繋がっていると報告している。

大石(2021)は、保育および教育系学生は一般大学生に比べて夜型学生が多く、夜型学生は朝型学生よりも食習慣や睡眠習慣の改善が必要であると報告している。本多ら(1994)によると、夜型学生は朝型学生よりも生活が不規則であり、心身の不調を訴えることが多く、特に、澤田ら(2013)は、短期大学生は夜型生活などの不規則な生活が精神的疲労に影響を及ぼすと報告している。

以上の研究報告は、保育学生は一般学生に比べ夜型学生が多く、睡眠時間も確保できず、規則正しい生活を送っているとは言えないことを示唆している。しかし、正保ら(2014)は、保育学生は毎日の授業や演習が規則的に行われる短大生活であることから、それらに影響が与えないために日々の就寝・起床時間に乱れが生じないような生活を意識的に送っていると指摘している。また、山中・高田(2017)は、保育学生はタイトな授業スケジュールであり、実践的な授業も多く、睡眠不足にならないように、日頃から生活リズムを意識することが重要であると述べている。

よって、保育学生は将来保育者を目指しており、大半の学生は朝の1限目からの授業形態で

あり、日頃から実技や演習を含む授業に影響を及ぼさないために、定期的に睡眠行動をとる必要性を意識しながら生活を送っていると推察される。

## 6. 研究の限界と今後の研究課題

本研究では、コントロール群として一般学生は近畿圏に在籍する8大学の保育専攻学生以外の学生を対象とし、保育学生はK短期大学（保育者養成校）の保育学生のみを対象にした。一般学生が8大学の学生を対象としているのであれば、保育学生においてもK短期大学以外の保育専攻学生も含めて検討する必要があるだろう。この点に関しては、他の保育教育を専攻している学生との関係を保つことができなかつたため、研究の限界として今後の課題としたい。

今後、複数の保育専攻女子大学生を対象とし、自己省察を含めた健康度・生活習慣調査に基づき、保育専攻女子大学生と一般女子大学生の健康度・生活習慣の比較検討が必要であろう。また、今回の研究では、徳永の健康度・生活習慣診断検査のみで検討したが、今後はストレスやコーピング調査なども含めて検討する必要があると考えている。

## 7. まとめ

本研究は、K短期大学（保育者養成校）の女子大学生および近畿圏に在籍する8大学の一般女子大学生を対象として、徳永が開発した健康度・生活習慣診断検査を用いて、健康度および生活習慣を比較した。

健康度尺度のうち、「精神的健康度」は一般学生より保育学生は高い。健康度因子間関係では、保育学生の「精神的健康度」と「身体的健康度」との関係性が高い。

運動尺度のうち、「運動意識」は、保育学生より一般学生が高い。保育学生と一般学生における「運動意識」と他の因子間との関係では、「精神的健康度」、「休息」、および「睡眠の規則性」間で異なる。

食事尺度は、いずれの因子も保育学生と一般学生間に差はない。保育学生と一般学生における食事尺度と他の因子間との関係では、「食事のバランス」、「食事の規則性」、および「嗜好品」間で異なる。

休養尺度のうち、「睡眠の規則性」は、一般学生より保育学生が高い。保育学生と一般学生における休養尺度と他の因子間との関係では、「食事尺度」との関係が高い。

## 引用文献および参考文献

1. 管佐和子, 十一元三, 櫻庭繁 (2005) 健康心理学, 丸善出版, pp. 3-5.
2. 山中愛美・高田佳孝 (2017) 保育系短期大学生への健康教育を考える—生活習慣についてのアンケートから—, 夙川学院短期大学紀要 (別刷), No. 4, pp. 63-68.
3. Tokunaga M. (2004) Relationships between student's exercise & academic status and health level & life habits. Bulletin of Universities and Institutes, No. 1, pp. 59-73
4. 青山千夏, 西昌哉, 窪谷珠江, 小泉佳右 (2022) 大学生の健康度および生活習慣と身体活動量との関係, 国際教養学研究, No. 1, pp. 6.
5. 伊達萬里子, 檜塚正一, 北島見江, 田嶋恭江, 五藤佳奈, 伊達幸博 (2011) 女子学生の健康度と生活習慣に関する調査, 武庫川女子大紀要人文・社会科学, No. 59, pp97-106.
6. 総務省 (2012) 「平成 23 年社会生活基本調査」総務省統計局ホームページ <http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/pdf/gaivou2.pdf> 2023/10/20 閲覧.
7. 塩路成香 (2014) 日本の若者における睡眠環境の実態調査, 人間—生活環境系シンポジウム報告集, No. 33, pp. 103-104.
8. 川上暁子, 増田未来, 竹内秀一 (2017) 保育者養成のための身体を動かす授業を考える保育学生の体力・運動能力調査に関する先行研究の把握, 武蔵野教育學論集, pp21-31.
9. 大石祥寛 (2021) クロノタイプによる健康度・生活習慣の差異に関する研究—保育者・教員養成課程の短期大学生を対象とした調査より—, 奈良佐世保短期大学研究紀要, No. 29, pp. 1-10.
10. 今川真治 (2019) 「朝型・夜型の生活リズムと大学生の対人関係」, 『広島大学大学院教育学研究紀要、第二部, 文化教育開発関連療育関係』, No. 68, pp. 263.
11. 本多正喜, 鈴木庄亮, 城田陽子, 金子鈴, 高橋滋 (1994) 「朝型 - 夜型における自覚的健康度に関する研究」, 『民族衛生』, VoL. 60 (5), pp. 272.
12. 徳田完二 (2014) : わが国の大学生に生活習慣と精神健康に関わる研究の動向と課題, 立命人間科学研究, No. 29, pp. 95-110.
13. 澤田由美, 澤田孝二 (2013) 短期大学生の生活行動・習慣と健康意識, 健康状態, 性格特性の関連について, 山梨学院短期大学研究紀要, VoL. 33, pp97-108.
14. 正保佳史, 松本尚, 矢野晴之介, 柳川美麿 (2014) 保育系短大生における健康度と生活習慣に関する研究, 育英短期大学研究紀要, No. 31, pp. 103-112.
15. 徳永幹雄 (2004) 健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2、中学校～社会人用) トーヨーフィジカル発行
16. 菊池理恵 (2017) 保育者養成校の学生の体力についての研究—「領域 健康」を中心として—, 名古屋柳城短期大学研究紀要, No. 39, pp. 299-311.
17. Cohen J (1988) Statistical power analysis in the behavioral sciences, 2nd ed. Academic Press.

18. 三日月大造 (2021) 子どもの健やかな育ちと学びのための提言, 全国知事会 次世代育成支援対策プロジェクトチーム, pp. 1-9.  
[https://www.nga.gr.jp/item/material/files/group/2/01\\_20211203siryou1.pdf](https://www.nga.gr.jp/item/material/files/group/2/01_20211203siryou1.pdf) 2023/10/20 閲覧.
19. 保育所保育指針解説 (2018), 厚生労働省, 株式会社フレーベル館.
20. 幼稚園教育要領解説 (2018), 文部科学省, 株式会社フレーベル館.
21. 矢藤誠慈郎 (2022) 保育士養成の現状と課題, 日本家政学会誌, VoL. 73 (5), pp. 279- 284.
22. 澤田幸子, 久住武 (2019) 大学生の対面コミュニケーション能力に影響を及ぼす要因, 心身健康科学, VoL. 15 (1), pp. 13-23.
23. 文部科学省 b (2009) 大学における学生生活の充実方策について (報告), 文部科学省高等教育局 医学教育課, pp3-4.
24. 荒川大地, 町田真彦, 橋詰倫典, 吉田貴久 (2021) コミュニケーション能力を向上させるためには, 群馬大学共同教育学部紀要, 芸術・技術・体育・生活科学 編, VoL. 56, pp. 119-124.
25. 中村年男, 曾我部敦介, 森実紀, 近藤益代 (2017), 大学生の余暇生活の実態と意識について—一人ひとりの健康および福祉の増進を目指して—, 公益財団法人日本レクリエーション協会, No42 (1), pp. 84-92.
26. ベネッセ教育総合研究所 (2014) 大学生の学習・生活習慣実態調査方向書—サークルや部活動への参加状況—, [https://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/daigaku\\_jittai/hon/daigaku\\_jittai\\_2\\_2\\_3.html](https://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/daigaku_jittai/hon/daigaku_jittai_2_2_3.html) 2023/10/20 閲覧.
27. 水月昇, 増村雅尚, 阪本達也, 石倉恵介 (2018) 大学生の健康度と生活習慣の実態:平成 27 年度新入生の前期と後期で比較した実態調査の比較、崇城大学紀要 =Bulletin of Sojo university, No43, pp. 9-18.
28. 群馬県健康福祉部保健予備課, (2020) 「令和元年度大学生の食に関する実態・意識調査結果について」群馬県ホームページ <https://www.pref.gunma.jp/page/15285.html> 2023/10/20 閲覧.
29. 國友広渉, 江上いすず, 長谷川昇, 鈴木真由子 (1999) 学生の健康に及ぼす生活習慣の影響, 名古屋文理短期大学紀要, No24, pp. 75-79.