

新入学生における自覚的健康感とライフスタイルに関する検討

竹内夕紀子*, 山下 匡将*, 宮本 雅央*, 小関 久恵*, 亀山 育海*, 嘉村 藍*, 志水 幸*, 志渡 晃一*

*：大学院看護福祉学研究科 臨床福祉学専攻

要 旨

本研究は、「どのような人が自覚的健康感が高いのか」、自覚的健康感の高い人の典型例を抽出することを目的として、自覚的健康感とライフスタイル要因全般との関連を多角的、総合的に検討した。結果は以下の通りに約言される。

- 1) 健康生活習慣に関する分野では、健康群において、「栄養のバランス」、「自覚的ストレス」、「睡眠時間」の実践率が高い傾向がみられた。
- 2) エゴグラム（自我構造）に関する分野では、健康群において、「気分転換が上手」、「物事を明るく考える」など、FC領域の得点が高い傾向にあった。
- 3) 対人関係の基本的構えに関する分野では、健康群において、「人に恵まれている」、「自分の周りにいる人が好きである」などの割合が高かった。
- 4) ソーシャルサポートに関する分野では、男性の健康群において「日ごろからあなたの実力を評価し、認めてくれる人がいる」、女性の健康群において「良いところも悪いところもすべて含めて、あなたの存在を認めてくれる人がいる」などの割合が高い傾向が認められた。

以上の結果から、自覚的健康感とは、すべてのライフスタイル要因と多面的に関連していることが読み取れる。したがって、「健康生活習慣を実施し、物事をあかるく考え、自他肯定的で、他人との良好な関係を得ている人」が自覚的健康感の高い人の典型であることが示唆された。

キーワード

自覚的健康感、ライフスタイル、健康生活習慣、エゴグラム、自我構造、対人関係の基本的構え、ソーシャルサポート

I 緒 言

新入学生の多くは、入学を契機にそれ以前とは異なる環境に身を置くことになる。そのような新しい環境下では、新たな能力や知識等の獲得、開発が期待できると同時に、新生活に対する現実との相違、飲酒や喫煙、睡眠時間等の基本的生活習慣の乱れから、心身の健康を害してしまう危険性にも曝される。学生生活を有意義なものとするには、心身の健康の保持は不可欠な要素である。

健康を維持増進させる要因として、ライフスタイルが着目され、種々の研究が積み重ねられている。森本らは、Breslowらの研究を継承し、健康維持のためには健全な生活習慣を実践することが重要であることを強調している¹⁾。また、福岡は、大学生における友人サポートは自己充實的な達成動機を介して、学業および生活全般についての意欲低下を防止することを指摘

し²⁾、嶋や和田は、ソーシャルサポートが抑うつや孤独感、あるいはストレスなどの心理的苦痛ないし不適応症状に陥るのを防ぐ保護的な効果を持つことを報告している^{3) 4) 5)}。

これまでの本学新入学生を対象としたライフスタイルと健康に関する研究^{8) 9) 10) 11)}においても、森本らの推奨する健康生活習慣の実践が自覚的健康感を高めるための有効な規定要因の一つであることを確認している。しかし、生活習慣以外の要因については詳細に検討しておらず、自覚的健康感に影響を与えるライフスタイル要因全般にわたる知見は集積されていない状況である。

そこで、本研究では、「どのような人が自覚的健康感が高いのか」について明らかにすることを目的として、1) 健康生活習慣の実践度、2) エゴグラム（自我構造）、3) 対人関係の基本的構え、4) ソーシャルサポートなどのライフスタイル要因全般を視野に入れて、自覚的健康感との関連を多角的、総合的に検討した。

<連絡先>

〒061-0293 石狩郡当別町金沢 1757

北海道医療大学大学院看護福祉学研究科

II 研究方法

本研究は、自記式質問紙票を用いたアンケート調査法を採用し、以下の要領で実施した。

1. 調査対象および期間

調査対象者は、本学の2004年度新入学生(薬学部, 歯学部, 看護福祉学部, 心理学部)のうち, 2004年11月1日現在在籍者560名とした。2004年11月10日, 11月11日, 11月19日, 11月29日の講義時に質問紙票を配布し, 講義に出席した学生に対して回答を求めた。回答は無記名とし, 講義内あるいは講義終了後に回収した。

2. 調査内容

調査内容に対しては2004年10月の1ヶ月間に焦点を当てて回答するよう要請し, 質問項目として, 1) 性別や年齢などの基本属性に関する7項目, 2) 飲酒, 喫煙, 食事などの生活習慣に関する17項目^{1) 12)}, 3) 自覚的健康感, 大学生活への満足度などの健康や生活に関する3項目, 4) 抑うつ感, 意欲低下, 疲労などの心身の自覚症状に関する31項目¹³⁾, 5) エゴグラムに関する50項目¹⁴⁾, 6) 対人関係の基本的構えに関する5項目, 7) ソーシャルサポートに関する7項目^{15) 16)}の計120項目を設定した。

3. 集計方法

回収した質問紙票を基に, 表計算ソフト(Microsoft Excel)を用いてデータセットを作成した。

自覚的健康感については, “すこぶる健康”, “健康なほう”と回答した群を「健康群」, “普通”, “あまり

健康ではない”, “健康ではない”と回答した群を「非健康群」と分類した。健康生活習慣については, 個々の生活習慣の実践状況により「実践群」と「非実践群」の2群に分類した。

4. 解析方法

単変量解析として, 自覚的健康感とライフスタイル要因の各項目について分割表を作成し, 関連の有意性を検討した。多変量解析では, 自覚的健康感を目的変数とし, 単変量解析で有意差がみとめられた変数を説明変数として設定し, その独立性を検討した。

単変量解析では χ^2 検定およびFisherの直接確率検定を用いた。また, 多変量解析ではロジスティックモデルを採用し, 変数選択にはステップワイズ法を用いた。

検定については, 統計解析ソフト(SPSS 12.0 J for Windows)を用いて解析を行った。

III 結果

在籍者560名のうち, 調査当日出席者383名(出席率68.4%)に質問紙票を配布し, 本研究の趣旨に同意が得られた学生が記入した質問紙票を回収した。回収数は370名(回収率96.6%)であり, 性別無記入等, 回答に不備のあった5名を除外した365名(有効回答率98.6%, 在籍者数の65.2%)を以下の研究対象とした。

1. 自覚的健康感の関連要因

1) 健康生活習慣と自覚的健康感の関連

表1に健康生活習慣との関連を示した。

		N(%)				
		男性 N=134		女性 N=231		χ^2 検定
		非実施群	実施群	非実施群	実施群	
運動	非健康群	10(14.9)	57(85.1)	45(42.1)	62(57.9)	
	健康群	8(11.9)	59(88.1)	40(32.3)	84(67.7)	
飲酒	非健康群	5(7.5)	62(92.5)	3(2.8)	104(97.2)	
	健康群	3(4.5)	64(95.5)	3(2.4)	121(97.6)	
喫煙	非健康群	30(44.8)	37(55.2)	10(9.3)	97(90.7)	
	健康群	20(29.9)	47(70.1)	13(10.5)	111(89.5)	
睡眠時間	非健康群	20(29.9)	47(70.1)	31(29.2)	75(70.8)	* : §
	健康群	18(26.9)	49(73.1)	18(14.6)	105(85.4)	
栄養のバランス	非健康群	24(35.8)	43(64.2)	15(14.0)	92(86.0)	* : §
	健康群	12(17.9)	55(82.1)	12(9.7)	112(90.3)	
朝食	非健康群	26(38.8)	41(61.2)	32(29.9)	75(70.1)	
	健康群	27(40.3)	40(59.7)	25(20.2)	99(79.8)	
拘束時間	非健康群	14(20.9)	53(79.1)	31(29.0)	76(71.0)	
	健康群	14(20.9)	53(79.1)	42(33.9)	82(66.1)	
ストレス	非健康群	27(40.3)	40(59.7)	26(24.3)	81(75.7)	* : §
	健康群	10(14.9)	57(85.1)	17(13.8)	106(86.2)	

* : $p < .05$

§ : 多変量解析 (ロジスティックモデル); $p < .05$

男性において、単変量解析で有意 (p<.05) な関連を示した項目は「栄養のバランス」、「自覚的ストレス」の2項目であり、多変量解析においても「栄養のバランス」、「自覚的ストレス」の2項目が独立性の高い変数として検出された。

女性において、単変量解析で有意 (p<.05) な関連を示した項目は「睡眠時間」、「自覚的ストレス」

の2項目であり、多変量解析では「睡眠時間」が独立性の高い変数として検出された。

2) エゴグラムと自覚的健康感の関連

表2にエゴグラム (5領域50項目) との関連を示した。

表2-1 男女別・自覚的健康感とエゴグラムCP領域との関連

N(%)

		男性 N=134				女性 N=231			
		当てはまる	どちらともいえない	当てはまらない	χ ² 検定	当てはまる	どちらともいえない	当てはまらない	χ ² 検定
間違っただけで、間違いだという	非健康群	16(23.9)	36(53.7)	15(22.4)	*	34(31.8)	60(56.1)	13(12.1)	
	健康群	31(46.3)	25(37.3)	11(16.4)		42(33.9)	70(56.5)	12(9.7)	
待ち合わせの時間はしっかりと守る	非健康群	37(55.2)	18(26.9)	12(17.9)		64(59.8)	31(29.0)	12(11.2)	
	健康群	46(68.7)	13(19.4)	8(11.9)		72(58.1)	43(34.7)	9(7.3)	
規則やルールは守る	非健康群	36(53.7)	22(32.8)	9(13.4)		56(52.3)	45(42.1)	6(5.6)	
	健康群	40(59.7)	24(35.8)	3(4.5)		76(61.3)	45(36.3)	3(3.4)	
人や自分をとがめる	非健康群	17(25.4)	39(58.2)	11(16.4)		25(23.4)	60(56.1)	22(20.6)	
	健康群	21(31.3)	36(53.7)	10(14.9)		23(18.5)	75(60.5)	26(21.0)	
「～すべきだ」「～ねばならない」と思う	非健康群	27(40.3)	27(40.3)	13(19.4)		38(35.5)	44(41.1)	25(23.4)	
	健康群	21(31.3)	29(43.3)	17(25.4)		49(39.5)	45(36.3)	30(24.2)	
決めたことは最後まで守る	非健康群	21(31.8)	32(48.5)	13(19.7)		39(36.4)	56(52.3)	12(11.2)	
	健康群	24(35.8)	36(53.8)	7(10.4)		52(41.9)	64(51.6)	8(6.5)	
借りたお金を期限までに必ず返す	非健康群	48(71.6)	16(23.9)	3(4.5)		90(84.1)	14(13.1)	3(2.8)	
	健康群	51(76.1)	16(23.9)	0(0)		102(82.3)	18(14.5)	4(3.2)	
約束は必ず守る	非健康群	40(59.7)	23(34.3)	4(6.0)		61(57.0)	45(42.1)	1(0.9)	
	健康群	45(67.2)	22(32.8)	0(0)		80(64.5)	39(31.5)	5(4.0)	
小さな不正でもはつきりさせる	非健康群	12(17.9)	39(58.2)	16(23.9)		16(15.0)	77(72.0)	14(13.1)	
	健康群	20(29.9)	33(49.3)	14(20.9)		26(21.0)	81(65.3)	17(13.7)	
無責任な人を見ると許せない	非健康群	28(41.8)	29(43.3)	10(14.9)		55(51.9)	42(39.6)	9(8.5)	
	健康群	31(46.3)	29(43.3)	7(10.4)		73(58.9)	40(32.3)	11(8.9)	

* : p<.05

§ : 多変量解析 (ロジスティックモデル) ; p<.05

表2-2 男女別・自覚的健康感とエゴグラムNP領域との関連

N(%)

		男性 N=134				女性 N=231			
		当てはまる	どちらともいえない	当てはまらない	χ ² 検定	当てはまる	どちらともいえない	当てはまらない	χ ² 検定
人に対しての思いやりが強い	非健康群	21(31.3)	39(58.2)	7(10.4)		36(33.6)	65(60.7)	6(5.6)	
	健康群	30(44.8)	32(47.8)	5(7.5)		38(30.6)	79(63.7)	7(5.6)	
人をほめることが上手	非健康群	15(22.4)	34(50.7)	18(26.9)		24(22.4)	60(56.1)	23(21.5)	
	健康群	15(22.4)	38(56.7)	14(20.9)		21(16.9)	78(62.9)	25(20.2)	
人の話をよく聞いてあげる	非健康群	29(43.3)	33(49.3)	5(7.5)		50(46.7)	55(51.4)	2(1.9)	
	健康群	37(55.2)	22(32.8)	8(11.9)		69(55.6)	48(38.7)	7(5.6)	
人の気持ちをよく考える	非健康群	31(46.3)	32(47.8)	4(6.0)		60(56.1)	42(39.3)	5(4.7)	
	健康群	36(53.7)	26(38.8)	5(7.5)		70(56.5)	49(39.5)	5(4.0)	
贈り物をするのが好きなほう	非健康群	20(29.9)	27(40.3)	20(29.9)		54(50.5)	38(35.5)	15(14.0)	
	健康群	27(40.3)	31(46.3)	9(13.4)		56(45.2)	46(37.1)	22(17.7)	
人の失敗には寛大	非健康群	25(37.3)	34(50.7)	8(11.9)		33(30.8)	67(62.6)	7(6.5)	
	健康群	23(34.3)	33(49.3)	11(16.4)		50(21.6)	62(50.0)	12(9.7)	
世話好きである	非健康群	13(19.4)	37(55.2)	17(25.4)	* : §	38(35.5)	46(43.0)	23(21.5)	
	健康群	33(50.0)	28(42.4)	5(7.6)		40(32.3)	57(46.0)	27(21.8)	
自分から温かく挨拶をする	非健康群	17(25.4)	29(43.3)	21(31.3)		35(32.7)	60(56.1)	12(11.2)	
	健康群	23(34.8)	28(42.4)	15(22.7)		42(33.9)	70(56.5)	12(9.7)	
困っている人を見ると放っておけない	非健康群	18(26.9)	39(58.2)	10(14.9)		38(35.5)	63(58.9)	6(5.6)	
	健康群	23(34.8)	36(54.5)	7(10.6)		49(39.5)	64(51.6)	11(8.9)	
子どもや目下の人を可愛がる	非健康群	26(38.8)	26(38.8)	15(22.4)		57(53.3)	38(35.5)	12(11.2)	
	健康群	34(51.5)	26(39.4)	6(9.1)		58(46.8)	52(41.9)	14(11.3)	

* : p<.05

§ : 多変量解析 (ロジスティックモデル) ; p<.05

表2-3 男女別・自覚的健康感とエゴグラムA領域との関連

		男性 N=134				女性 N=231				N(%)
		当てはまる		どちらともいえない		当てはまらない		どちらともいえない		
		当てはまる	どちらともいえない	当てはまらない	どちらともいえない	当てはまる	どちらともいえない	当てはまらない	当てはまらない	
何でも、何が中心問題か考え直す	非健康群	22(32.8)	33(49.3)	12(17.9)		23(21.7)	61(46.9)	22(20.8)		
	健康群	25(37.9)	31(47.0)	10(15.2)		33(26.8)	69(56.1)	21(17.1)		
物事を分析して、事実に基づいて考える	非健康群	25(37.3)	33(49.3)	9(13.4)		39(36.4)	51(47.7)	17(15.9)		
	健康群	32(49.2)	29(44.6)	4(6.2)		31(25.2)	65(52.8)	27(22.0)		
「なぜ」そうなのか理由を検討する	非健康群	32(47.8)	24(35.8)	11(16.4)		38(35.5)	53(49.5)	16(15.0)		
	健康群	37(56.1)	25(37.9)	4(6.1)		57(46.7)	48(39.3)	17(13.9)		
情緒的というより理論的	非健康群	21(31.3)	32(47.8)	14(20.9)		19(17.8)	58(54.2)	30(28.0)		
	健康群	26(39.4)	26(39.4)	14(21.2)		23(18.7)	64(52.0)	36(29.3)		
新聞の社会面などをよく読む	非健康群	18(26.9)	17(25.4)	32(47.8)		17(15.9)	33(30.8)	57(53.3)		*
	健康群	14(21.2)	25(37.9)	27(40.9)		28(22.8)	20(16.3)	75(61.0)		
結末を予想して、準備をする	非健康群	24(35.8)	28(41.8)	15(22.4)		36(33.6)	53(49.5)	18(16.8)		
	健康群	27(40.9)	28(42.4)	11(16.7)		41(33.3)	55(44.7)	27(22.0)		
物事を冷静に判断する	非健康群	24(35.8)	33(49.3)	10(14.9)		31(29.0)	60(56.1)	16(15.0)		
	健康群	27(40.9)	31(47.0)	8(12.1)		44(36.4)	54(44.6)	23(19.0)		
わからない時はわかるまで追求する	非健康群	13(19.4)	35(52.2)	19(28.4)		25(23.4)	66(61.7)	16(15.0)		*
	健康群	21(31.8)	34(51.5)	11(16.7)		47(38.5)	61(50.0)	14(11.5)		
生活の予定を記録する	非健康群	8(11.9)	23(34.3)	36(53.7)		40(37.4)	33(30.8)	34(31.8)		
	健康群	12(18.2)	12(18.2)	42(63.6)		44(36.1)	28(23.0)	50(41.0)		
他の人ならどうするかと客観的に考える	非健康群	25(37.3)	33(49.3)	9(13.4)		47(43.9)	40(37.4)	20(18.7)		
	健康群	30(45.5)	25(37.9)	11(16.7)		51(41.8)	48(39.3)	23(18.9)		

* : p<.05

§ : 多変量解析 (ロジスティックモデル) ; p<.05

表2-4 男女別・自覚的健康感とエゴグラムFC領域との関連

		男性 N=134				女性 N=231				N(%)
		当てはまる		どちらともいえない		当てはまらない		どちらともいえない		
		当てはまる	どちらともいえない	当てはまらない	どちらともいえない	当てはまる	どちらともいえない	当てはまらない	当てはまらない	
してみたい事がいっぱいある	非健康群	43(64.2)	17(25.4)	7(10.4)		74(69.2)	30(28.0)	3(2.8)		
	健康群	52(78.8)	10(15.2)	4(6.1)		92(40.2)	24(19.7)	6(4.9)		
気分転換が上手	非健康群	9(13.4)	26(38.8)	32(47.8)		20(18.7)	56(52.3)	31(29.0)		*
	健康群	20(30.3)	29(43.9)	17(25.8)		42(34.4)	61(50.0)	19(15.6)		
よく笑う	非健康群	27(40.3)	26(38.8)	14(20.9)		52(48.6)	51(47.7)	4(3.7)		* : §
	健康群	32(48.5)	26(39.4)	8(12.1)		90(73.8)	30(24.6)	2(1.6)		
好奇心が強いほう	非健康群	32(47.8)	24(35.8)	11(16.4)		58(54.2)	39(36.4)	10(9.3)		
	健康群	42(63.6)	21(31.8)	3(4.5)		84(68.9)	32(26.2)	6(4.9)		
物事を明るく考える	非健康群	17(25.4)	24(35.8)	26(38.8)		32(29.9)	53(49.5)	22(20.6)		*
	健康群	31(47.0)	25(37.9)	10(15.2)		60(49.2)	44(36.1)	18(14.8)		
茶目っ気がある	非健康群	15(22.4)	26(38.8)	26(38.8)		27(25.2)	54(50.5)	26(24.3)		*
	健康群	20(30.3)	31(47.0)	15(22.7)		36(29.8)	72(59.5)	13(10.7)		
新しい事が好き	非健康群	32(47.8)	24(35.8)	11(16.4)		51(47.7)	45(42.1)	11(10.3)		
	健康群	38(58.5)	23(35.4)	4(6.2)		62(50.8)	49(40.2)	11(9.0)		
夢や楽しい事を空想するのが好き	非健康群	31(46.3)	26(38.8)	10(14.9)		68(63.6)	30(28.0)	9(8.4)		
	健康群	39(60.0)	22(33.8)	4(6.2)		79(64.8)	30(24.6)	12(9.8)		
趣味が豊か	非健康群	18(26.9)	29(43.3)	20(29.9)		30(28.0)	55(51.4)	22(20.6)		
	健康群	35(53.0)	23(34.8)	8(12.1)		45(36.9)	58(47.5)	19(15.6)		
「わあ、すごい、へえ」などの感嘆詞をよく使う	非健康群	23(34.3)	30(44.8)	14(20.9)		63(58.9)	37(34.6)	7(6.5)		
	健康群	25(37.9)	27(40.9)	14(21.2)		81(66.4)	30(24.6)	11(9.0)		

* : p<.05

§ : 多変量解析 (ロジスティックモデル) ; p<.05

表2-5 男女別・自覚的健康感とエゴグラムAC領域との関連

N (%)

		男性 N=134				女性 N=231			
		当てはまる	どちらともいえない	当てはまらない	χ^2 検定	当てはまる	どちらともいえない	当てはまらない	χ^2 検定
人の気持ちが気になつて、合わせてしまう	非健康群	37(55.2)	25(37.3)	5(7.5)		56(52.3)	39(36.4)	12(11.2)	
	健康群	35(53.0)	27(40.9)	4(6.1)		57(46.7)	52(42.6)	13(10.7)	
人前に入るより、後ろに引っ込んでしまう	非健康群	31(46.3)	29(43.3)	7(10.4)		51(47.7)	48(44.9)	8(7.5)	
	健康群	21(31.8)	30(45.5)	15(22.7)		45(36.9)	58(47.5)	19(15.6)	
後悔する事が多い	非健康群	45(67.2)	19(28.4)	3(4.5)		53(49.5)	44(41.1)	10(9.3)	
	健康群	31(47.7)	28(43.1)	6(9.2)		50(41.0)	55(45.1)	17(13.9)	
相手の顔色が気になる	非健康群	46(68.7)	18(26.9)	3(4.5)		61(57.0)	38(35.5)	8(7.5)	
	健康群	36(54.5)	23(34.8)	7(10.6)		69(56.6)	44(36.1)	9(7.4)	
不愉快な事があっても口にさせない	非健康群	30(45.5)	29(43.9)	7(10.6)		44(41.1)	49(45.8)	14(13.1)	
	健康群	21(31.8)	31(47.0)	14(21.2)		49(40.2)	51(41.8)	22(18.0)	
人によく思われようと振る舞う	非健康群	28(41.8)	28(41.8)	11(16.4)		44(41.1)	51(47.7)	12(11.2)	
	健康群	28(42.4)	30(45.5)	8(12.1)		52(42.6)	54(44.3)	16(13.1)	
協調性がある	非健康群	21(15.8)	35(52.2)	11(16.4)		42(39.3)	52(48.6)	13(12.1)	
	健康群	24(18.0)	36(54.5)	6(9.1)		51(41.8)	58(47.5)	13(10.7)	
遠慮がち	非健康群	39(29.3)	25(37.3)	3(4.5)		54(50.5)	43(40.2)	10(9.3)	
	健康群	28(42.4)	28(42.4)	10(15.2)		47(38.5)	59(48.4)	16(13.1)	
周囲の人の意見に左右される	非健康群	28(41.8)	32(47.8)	7(10.4)		39(36.4)	47(43.9)	21(19.6)	
	健康群	21(31.8)	33(50.0)	12(18.2)		46(37.7)	55(45.1)	21(17.2)	
自分が悪くもないのに、すぐ謝る	非健康群	18(26.9)	32(47.8)	17(25.4)		36(33.6)	45(42.1)	26(24.3)	
	健康群	13(19.7)	36(54.5)	17(25.8)		40(32.8)	49(40.2)	33(27.0)	

* : $p < .05$ § : 多変量解析 (ロジスティックモデル) ; $p < .05$

男性において、単変量解析で有意 ($p < .05$) な関連を示した項目は「間違っただことに対して、間違っただという」、「世話好きである」、「気分転換が上手」など、CP領域で1項目、NP領域で1項目、FC領域で4項目の計6項目であり、多変量解析では「世話好きである」、「物事を明るく考える」のNP領域で1項目、FC領域で1項目の計2項目が独立性の高い変数として検出された。

女性において、単変量解析で有意 ($p < .05$) な関連を示した項目は「新聞の社会面などをよく読む」、「わからない時はわかるまで追求する」、「よく笑う」など、A領域で2項目、FC領域で4項目の計6項目であり、多変量解析では「よく笑う」のFC領域で1項目が独立性の高い変数として検出された。

3) 対人関係の基本的構え、ソーシャルサポートと自覚的健康感の関連

表3に対人関係の基本的構え、ソーシャルサポートとの関連を示した。

対人関係の基本的構えについて、男性において単変量解析で有意 ($p < .05$) な関連を示した項目は「人に恵まれている」などの3項目であり、多変量解析では「自分の周りにいる人が好きである」が独立性の高い変数として検出された。女性において単変量解析で有意 ($p < .05$) な関連を示した項目は「運が良いほうだと思う」などの4項目であり、多変量解析では「人に恵まれている」が独立性の高い変数として検出された。

ソーシャルサポートについて、男性において単変量解析で有意 ($p < .05$) な関連を示した項目は「あなたが落ち込んでいると、元気づけてくれる人がいる」などの6項目であり、多変量解析では「日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる人がいる」が独立性の高い変数として検出された。女性において単変量解析で有意 ($p < .05$) な関連を示した項目は「良いところも悪いところもすべて含めてあなたの存在を認めてくれる人がいる」など3項目で認められたが、多変量解析では独立性の高い変数は検出されなかった。

2. 自覚的健康感の関連要因(ロジスティックモデル)

表4に自覚的健康感を目的変数とし、各分野で独立性の高い ($p < .05$) 変数として検出された項目を説明変数として、多変量ロジスティックモデルを構築し分析を行った結果を示した。

男性では「自覚的ストレス」、「世話好きである」、「日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる人がいる」の3項目が独立性の高い変数として検出された。

女性では「睡眠時間」、「よく笑う」、「人に恵まれている」の3項目が独立性の高い変数として検出された。

IV 考 察

学生生活を有意義なものとするには、心身の健康は不可欠な要素である。特に、新入学生の多くは、新生活のストレスや基本的生活習慣の乱れにより心身の健康を害してしまう危険性が考えられるため、より健康

表3 男女別・自覚的健康感と対人関係の基本的構え, ソーシャルサポートの関連 N(%)

		男性 N=133				女性 N=229			
		当てはまる	どちらもない	当てはまらない	χ^2 検定	当てはまる	どちらもない	当てはまらない	χ^2 検定
対人関係の基本的構え									
運がよいほうだと思う	非健康群	14(20.9)	26(38.8)	27(40.3)		27(25.2)	52(48.6)	28(26.2)	
	健康群	17(25.8)	24(36.4)	25(37.9)		57(46.7)	43(35.2)	22(18.0)	*
人に恵まれている	非健康群	21(31.3)	37(55.2)	9(13.4)		56(52.3)	48(44.9)	3(2.8)	
	健康群	36(54.5)	25(37.9)	5(7.6)	*	99(81.1)	19(15.6)	4(3.3)	* : §
人や物に感謝することが多い	非健康群	24(35.8)	37(55.2)	6(9.0)		60(56.1)	45(42.1)	2(1.9)	
	健康群	31(47.0)	31(47.0)	4(6.1)		74(60.7)	45(36.9)	3(2.5)	
今の自分が好きである	非健康群	8(11.9)	25(37.3)	34(50.7)		16(15.0)	52(48.6)	39(36.4)	
	健康群	21(31.8)	27(40.9)	18(27.3)	*	32(26.2)	64(52.5)	26(21.3)	*
自分の周りにいる人が好きである	非健康群	24(35.8)	32(47.8)	11(16.4)		67(63.8)	37(35.2)	1(1.0)	
	健康群	37(56.9)	27(41.5)	1(1.5)	* : §	99(81.8)	20(16.5)	2(1.7)	*
ソーシャルサポート									
あなたが落ち込んでいると、元気づけてくれる人がいる	非健康群	28(41.8)	23(34.3)	16(23.9)		83(77.6)	19(17.8)	5(4.7)	
	健康群	42(64.6)	20(30.8)	3(4.6)	*	109(89.3)	13(10.7)	0(0)	*
あなたがどうしてもならない状況に陥っても、何とかしてくれる人がいる	非健康群	18(36.1)	27(40.3)	22(32.8)		70(65.4)	30(28.0)	7(6.5)	
	健康群	30(45.5)	28(42.4)	8(12.1)	*	80(65.6)	38(31.1)	4(3.3)	
1人では終わらせられない仕事があった時は、快く手伝ってくれる人がいる	非健康群	21(31.3)	30(44.8)	16(23.9)		62(57.9)	40(37.4)	5(4.7)	
	健康群	31(47.0)	29(43.9)	6(9.1)	*	87(71.9)	30(24.8)	4(3.3)	
日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる人がいる	非健康群	14(20.9)	28(41.8)	25(37.3)		55(51.4)	47(43.9)	5(4.7)	
	健康群	29(43.9)	30(45.5)	7(10.6)	* : §	74(60.7)	41(33.6)	7(5.7)	
良いところも悪いところもすべて含めて、あなたの存在を認めてくれる人がいる	非健康群	28(41.8)	23(34.3)	16(23.9)		73(68.2)	27(25.2)	7(6.5)	
	健康群	40(60.6)	20(30.3)	6(9.1)	*	102(83.6)	18(14.8)	2(1.6)	*
あなたに何か嬉しいことが起きたとき、それを我が事のように喜んでくれる人がいる	非健康群	25(37.3)	24(35.8)	18(26.9)		75(70.1)	28(26.2)	4(3.7)	
	健康群	35(53.0)	24(36.4)	7(10.6)	*	103(84.4)	18(14.8)	1(0.8)	*
お互いの考えや将来の事などを話し合うことができる人がいる	非健康群	33(49.3)	22(32.8)	12(17.9)		77(72.6)	21(19.8)	8(7.5)	
	健康群	43(65.2)	17(25.8)	6(9.1)		102(83.6)	17(13.9)	3(2.5)	

* : $p < .05$

§ : 多変量解析(ロジスティックモデル) ; $p < .05$

表4 自覚的健康感と各項目の関連 (ロジスティック回帰分析)

	項目	男性 OR(95%信頼区間)	女性 OR(95%信頼区間)
健康生活習慣	睡眠時間	—	2.3(1.1-4.6)*
	栄養バランス	n.s.	—
	自覚的ストレス	4.2(1.6-10.8)**	—
対人関係の 基本的構え	世話好きである	3.3(1.7-5.0)***	—
	よく笑う	—	2.5(1.3-3.3)**
	物事を明るく考える	n.s.	—
ソーシャルサポート	人に恵まれている	—	2.0(1.3-3.3)*
	自分の周りにいる人が好きである	n.s.	—
	日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる人がいる	2.0(3.3-5.0)*	—

*: $p < 0.05$ ** : $p < 0.01$ *** : $p < 0.001$ (ロジスティック回帰分析)

1) OR: オッズ比。各質問項目に該当しない人を1とし、該当する人の自覚的健康感(健康群)の相対頻度。

2) 各項目のロジスティック回帰分析で有意差が認められた項目の他、居住形態を調整変数として投入した。

3) n.s.: 各項目でのロジスティック回帰分析では有意であったが、総合した場合のロジスティック回帰分析では有意ではなかった項目。

4) —: 各性別において、最終的なロジスティック回帰分析には入れなかった項目。

に配慮される必要があると考えられる。殊に、「あなたの健康はどのような状態ですか」と自らの健康を自己評価する自覚的健康感については、「将来の健康状態と関連する」等、多くの研究でその重要性が提唱されている⁶⁾⁷⁾ことから、注目すべき事象であるといえるだろう。

そこで本研究では、未だ自身のライフスタイルが確立されていないと思われる大学新入学生を対象に、「どのような人が自覚的健康感が高いのか」という問題意識から、「自覚的健康感の高い人は、望ましい生活習慣を実践し、良好な対人関係を保持しているのではないか」という仮説を立て、自覚的健康感とライフスタイル要因全般との関連を多角的、総合的に検討し、自覚的健康感の高い人の典型例を抽出することを試みた。

健康生活習慣に関する分野で特徴的であったのは、健康群で「栄養のバランス」を保ち、「自覚的ストレス」が少なく、良好な「睡眠時間」を確保している割合が高い傾向にあることである。この傾向は、これまでの本学新入学生を対象としたライフスタイルと健康に関する研究⁸⁾⁹⁾¹⁰⁾¹¹⁾においても一貫してみとめられている。

エゴグラム(5領域50項目)に関する分野では、健康群において「気分転換が上手」、「物事を明るく考える」など、FC領域の得点が高い傾向が見られた。この知見は、神経症や心身症、鬱¹⁷⁾、妊娠高血圧¹⁸⁾等においてFC領域の得点(エネルギー)を高めることが治療に有効であるとする報告と考え合わせると興味深い。エゴグラムについて、治療場面だけではなく一次予防の観点からも活用可能であることが示された意義は大きいといえる。

対人関係の基本的構えに関する分野では、健康群で

「人に恵まれている」、「自分の周りにいる人が好きである」などの割合が高い傾向にあった。同様に、ソーシャルサポートに関する分野でも健康群で、男性において「日ごろからあなたの実力を評価し、認めてくれる人がいる」、女性において「良いところも悪いところもすべて含めて、あなたの存在を認めてくれる人がいる」などの割合が高い傾向が見られた。これらは、「ソーシャルサポートが心理的苦痛や不適応症状に陥るのを防ぐ」とする嶋や和田の研究³⁾⁴⁾⁵⁾の知見と合致するものといえる。

研究当初に想定した通り、自覚的健康感、生活習慣、自我構造、対人関係の基本的構え、ソーシャルサポートのすべてのライフスタイル要因と多面的に関連していた。したがって、自覚的健康感の高い人の典型は、男性で「周囲から良好な評価を得ている人」、女性で「自己幸福感が高い人」が特徴として挙げられ、総じて男女とも「健康生活習慣を実施し、物事をあかるく考え、自他肯定的で、他人との良好な関係を得ている人」と示唆される。

本研究の特徴は、自覚的健康感と身体的、社会的、精神的要因との関連について、疾病に対する治療や矯正(二次予防)ではなく、健康維持、健康増進(一次予防)に焦点を当て、多角的、総合的に検討している点にある。

今回の調査では、回収率が高く、回答内容からみて概ね良好な協力が得られたことから、調査の有効性に問題は無かったと考えられるが、本研究は横断研究であるため、みとめられた関連は直線的な因果関係を示すものではなく、あくまで相互連関を表すのみであることを留意しなければならない。また、結果の解釈にあたっては、調査当日に約3人に1人が欠席しているということから生じるバイアスも考慮する必要がある

だろう。

今後の課題として、調査を経年的に継続することによって研究の信頼性を高め、豊かな学生生活を送るための健康支援対策の一助にしたいと考えている。

V謝辞

本研究に快く回答して下さった本学新入学生の皆様、調査研究に参加協力して下さった皆様に、衷心より感謝の意を表する次第である。

文献

- 1) 星 且二, 森本兼曩監訳: 生活習慣と健康, HBJ出版局, 1989; L. F. Berkman and L. Breslow: Health and ways of living, Oxford Univ. Press, NY, 1983.
- 2) 福岡欣治: 大学生における家族および友人の知覚されたソーシャル・サポートと無気力傾向—達成動機を媒介要因とした検討—, 静岡県立大学短期大学部研究紀要 2000; 14-3.
- 3) 嶋 信宏: 大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究, 教育心理学研究 1991; 39: 440-447.
- 4) 嶋 信宏: 大学生のソーシャルサポートネットワークの日常生活ストレスに対する効果, 社会心理学研究 1992; 7: 45-53.
- 5) 和田 実: 大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響, 教育心理学研究 1992; 40: 386-393.
- 6) Kaplan GA, Camacho T: perceived health and mortality; a nine-year follow-up of the human population laboratory cohort, american journal of epidemiology 1983; 117: 292-304.
- 7) 星 且二: 主観的健康感に関する研究総覧, 公衆衛生情報 1999; 29 (8): 14-17.
- 8) 志渡晃一, 沼田知穂, 川越利恵, 他: 本学新入生におけるライフスタイルと健康に関する研究, 北海道医療大学看護福祉学部紀要 2001; No 8: 9-13.
- 9) 志渡晃一, 後藤ゆり, 佐藤園美, 他: 本学新入生におけるライフスタイルと健康感に関する研究,

北海道医療大学看護福祉学部紀要 2002; No 9: 77-81.

- 10) 志渡晃一, 村田明子, 日下小百合, 他: 本学新入生におけるライフスタイルと健康感に関する研究, 北海道医療大学看護福祉学部紀要 2003; No 10: 105-109.
- 11) 志水幸, 志渡晃一, 村田明子, 他: 本学新入生におけるライフスタイルと健康感に関する研究, 北海道医療大学看護福祉学部紀要 2004; No 11: 67-71.
- 12) 星 且二, 森本兼曩: 生活習慣と身体的健康度, 森本兼曩編: ライフスタイルと健康—健康理論と実証研究—, 医学書院, 1991年, pp 66-71.
- 13) 志渡晃一, 小橋 元, 羽田 明, 他: 通信産業従事者の労働・生活条件と疾病 (1) 自覚症状の因子構造, 日本公衆衛生雑誌 1998; 45 (10)
- 14) 桂 戴作, 杉田峰康, 白井幸子: 交流分析入門, チーム医療, 1984年, pp 99-108.
- 15) 堤 明純, 萱場一則, 石川鎮清他: Jichi Medical School ソーシャルサポートスケール (JMS-SSS) 改訂と妥当性・信頼性の検討, 日本公衆衛生雑誌 2000; 47 (10): 866-877.
- 16) 久田 満, 千田茂博, 箕口雅博: 大学生におけるソーシャル・サポート尺度作成の試み (1), 日本社会心理学会第30回大会発表論文集 1989; 143-144.
- 17) 堤 三希子, 芦原 睦, 佐田彰見, 出雲路千恵, 大澤麻子, 桂 戴作: 心療内科を受診した患者の自己評価感の検討, 心身医療 1998; 7
- 18) Kobashi G, Ohta K, Shido K: The egogram is a potent, independent risk factor for hypertension in pregnancy, Semin Thromb Hemost 2005; 31 (3): 302-306

受付: 2005年11月30日

受理: 2006年1月30日

Relationships between self-assessed health status and life styles in fresh students

Yukiko TAKEUCHI*¹, Masanobu YAMASHITA*¹, Masao MIYAMOTO*¹, Hisae KOSEKI*¹, Ikumi KAMEYAMA*¹, Ai KAMURA*¹, Koh SHIMIZU*¹, Koichi SHIDO*¹

*¹ Graduate School of Nursing & Social Services, Clinical Social Work

abstract: In this research, we investigated a relationship between self assessed health status and all factor of life styles multilaterally and comprehensively to show "what is people who have high self assessed health status like?" and their typical instances. The results indicated the following.

- 1) HPI : A tendency that rate of practice of “balance of nourishment”, “conscious stress”, and “sleep time” was high appears in a healthy group.
- 2) Self grow-up ego-gram : For example “I was good at feeling switch”, “I thought about things cheerfully” score of a FC tended to be high.
- 3) Self structure : The ration that “liked the person who was around oneself” and “blessed with people” and so on was high in a healthy group.
- 4) Social support : A ration that in a group of the man “there was the person who usually evaluated their ability and recognized their”, and in a group of the woman “there was the person who recognized their existence including their strengths and defects” and so on tend to be high.

As a result we found that self-assessed health status related with all factor of life styles multilaterally. Therefore “the person who practiced life styles thought about things optimistically, and got oneself and others affirmation, have good relation with other person” was type of a person who have high self assessed health status.

Key words : self-assessed health status (SAHS), life styles, health practice index (HPI), self grow-up ego-gram (SGE), self structure, social support