

中部地区郊外型私立大学学生の生活様式調査

A lifestyle survey of suburban university students in the Chubu area

三上章允*、小川大智**、木島正弘**、水野冴香**、渡邊将之**
 関藤浩和**、中村知香**、美濃和将基**

Akichika MIKAMI, Daichi OGAWA, Masahiro KIJIMA,
 Sayaka MIZUNO, Masayuki WATANABE, Hirokazu SEKITOU,
 Chika NAKAMURA, Masaki MINOWA

抄録：中部地区郊外型大学の学生の通学形態の実態や食生活、学習習慣、睡眠習慣、運動習慣などの学生生活にどのような特徴があるのか、アンケート調査により検討した。今回の調査により、調査した大学の学生の自宅通学の比率、通学時間等の特徴はおおむね全国平均に近いことが分かった。また、非自宅通学（下宿・アパート・寮）の学生は、朝食を抜いたり、市販品に依存したりする傾向が強く、健康管理に課題のあることが明らかになった。さらに、運動部に所属しない学生は体育の授業を除き、ほとんど運動しない学生の多いことも明らかになった。今後こうした調査を継続することにより、学生生活の実態を継続的に正確に把握し、学生支援の施策立案の基礎データとして活用することが望まれる。

キーワード：大学生、生活時間、食習慣、学習習慣、運動習慣

はじめに

大学に入ると自宅から離れ一人暮らしをする学生も多い、一人暮らしの学生は、自分自身の責任で自身の生活を管理する必要がある。また、東京など大都会にある大学や郊外にある大学では、通学に長時間を要するケースもある。大学に入学後こうした新しい環境に適応できず、健康管理や学習行動に課題のある学生もいる。

独立行政法人日本学生支援機構（JASSO）が日本全国の大学生を対象として2010年に実施した学生生活調査によると、私立大学は、公立大学や国立大学に比べ自宅通学者が多く、私立大学における自宅通学学生の比率は、2000年度55.7%、2004年度56.4%、2008年度59.7%、2012年度63.0%と上昇傾向にある。これは学生を抱える家庭の経済状態の悪化を反映している可能性がある。同じ調査によると通学時間の全国平均値は自宅通学学生が69.4分、下宿・アパート住まいの学生が16.9分と自宅通学学生が長い傾向にある。つまり、私立大学では自宅通学者の増加に伴って通学時間も延長していることが予想される。通学時間の平均値は東京圏では56.7分、京阪神圏では53.1分、その他では34.6分と都市圏の大学に通学する学生の方が若干長い傾向にあるが、大都市圏外（その他の地区）でも自宅通学者の通学時間は59.6分、下宿・アパート住まいの学生は12.8分と自宅通学者で非

自宅通学者の4.7倍近くに達している。

一方、内閣府が2009年に実施した大学生の食に関する実態・意識調査によると、自宅通学生の31.5%、非自宅通学生の51.4%が、週2日以上朝食を抜いている。

こうした全国の平均的状況と比較して、中部地区郊外型大学の学生の通学形態の実態や食生活、学習習慣、睡眠習慣、運動習慣などの学生生活にどのような特徴があるのか、アンケート調査により検討した。

方法

(1) 調査対象：中部地区郊外型大学であるG大学

表1 調査対象学生の学部・学年・性別

学部・学年	男子	女子	計
人間福祉学部1年生	52	40	92
人間福祉学部2年生	51	33	84
リハビリテーション学部1年生	51	16	67
リハビリテーション学部2年生	34	18	53
リハビリテーション学部4年生	29	12	41
専攻科学生	2	19	21
計	219	138	357

* リハビリテーション学部理学療法学科、大学院人間福祉学研究科

** 人間福祉学部

生357名(内訳:人間福祉学部1年生92名、同2年生84名、リハビリテーション学部1年生67名、同2年生52名、同4年生41名、専攻科学生21名)であった。男女別の人数は表1に示す。

(2) 調査期間:2011年7月~9月

(3) 調査項目:通学形態、通学時間、居住条件、食習慣、睡眠、運動習慣、嗜好品等、(アンケート本文については、末尾の資料参照)

(4) データ処理:統計処理は、t検定、および、2X2クロス χ^2 検定を用いた。

結果

調査対象の全学生(357名)の中で、自宅通学者は204名(57.1%)、寮・アパートなどの非自宅通学者は153名(42.9%)であった。図1に示すように統計的検討はしていないが、リハビリテーション学部、人間福祉学部ともに非自宅通学者は、上級学年ほど多くなる傾向があった。

全調査対象学生の通学時間の平均は、自宅通学者が 65.5 ± 29.4 分(平均 \pm 標準偏差)、非自宅通学者が 24.2 ± 21.8 分と、自宅通学者の方が統計的に有意に長かった(t検定、 $p < 0.01$)。

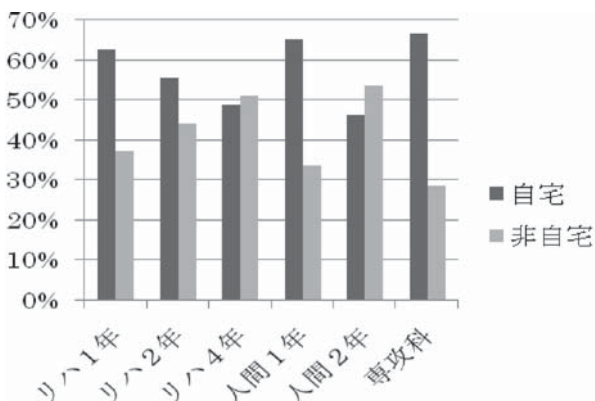


図1 学部・学年別、通学形態の比較

リハ:リハビリテーション学部、人間:人間福祉学部

(1) 食生活の特徴

食生活では、まず、朝食を抜く学生がどれくらいいるのかを調べた。週1回以上朝食を抜く学生は、全学生のなかで124名(34.7%)であった。

週1回以上、朝食を抜く学生の比率を、自宅通学者と非自宅通学者で比較すると、自宅通学者で53名(26.0%)、非自宅通学者で71名(46.7%)が週1回以上朝食を抜いていた。非自宅通学者で朝食をとらない比率は自宅通学者に比べ統計的に有意に高かった(2X2クロス χ^2 検定、 $p < 0.01$)。

図2は、学部・学年、通学形態別に朝食を抜く学生の比率を見たものである。非自宅通学者では、上級学年で朝食を抜く学生が増える傾向が見られた。

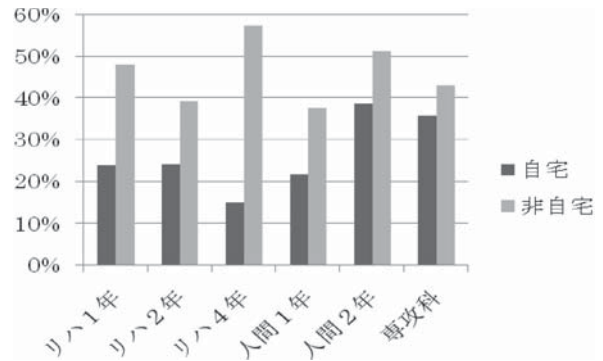


図2 学部・学年別、朝食習慣の比較
(縦軸は週1回以上朝食を抜く学生の比率)

朝食の内容を見ると、図3のように非自宅通学者で市販品を購入して食べている傾向が強くと、通学形態による違いは統計的に有意であった(χ^2 検定、 $p < 0.01$)。

朝食の場所は自宅通学者の24名(11.8%)、非自宅通学者の33名(21.6%)が大学で食べると回答した。昼食の場所については、自宅通学者の111名(54.4%)が大学食堂、90名(44.1%)が教室、非自宅通学者の89名(58.6%)が大学食堂、52名(34.2%)が教室であった。

夕食の時刻については、自宅通学者で19時25分、非自宅通学者で19時50分であった。

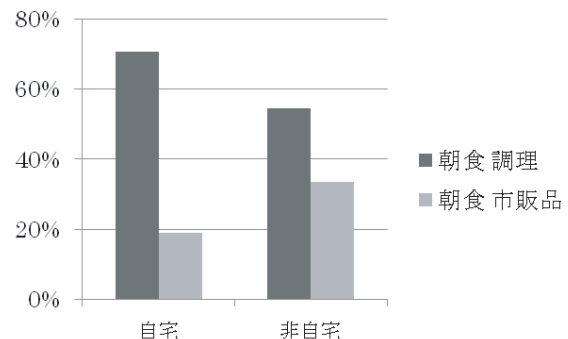


図3 朝食内容の自宅通学者・非自宅通学者比較

(2) 学習時間の比較

学校の講義・実習以外の自主学習時間の学部・学年毎のデータを図4に示す。自宅通学者と非自宅通学者の比較で若干の違いはみられたが、統計的有意差はなかった。そこで、自宅通学者と非自宅通学者を合計した数値で比較すると、卒業論文の仕上げ、国家試験の準備を控えたリハビリテーション学部の4年生で 274.9 ± 197.6 分と最も長く、同学部1年生(64.6 ± 40.2 分)、2年生(98.3 ± 55.5 分)よりも学習時間は有意に長かった(t検定、 $p < 0.01$)。1年生と2年生の間にも有意差(t検定、 $p < 0.05$)が認められた。一方、人間福祉学部1年生(67.0 ± 50.9 分)と2年生(67.0 ± 45.1 分)の間には、

統計的有意差は認められなかった。また、図5に示すように、200分以上勉強している学生の殆どは通学時間40分以内であった。

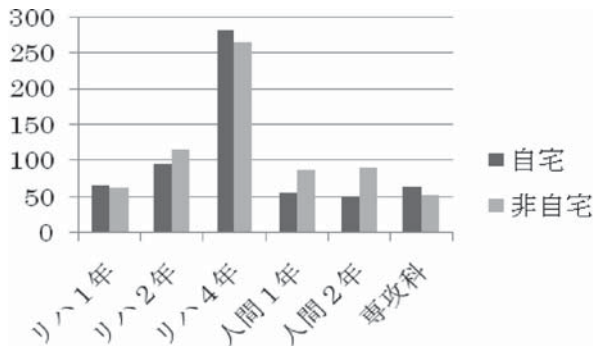


図4 学部・学年別、学習時間の比較
縦軸は授業以外の1日の平均学習時間、単位分

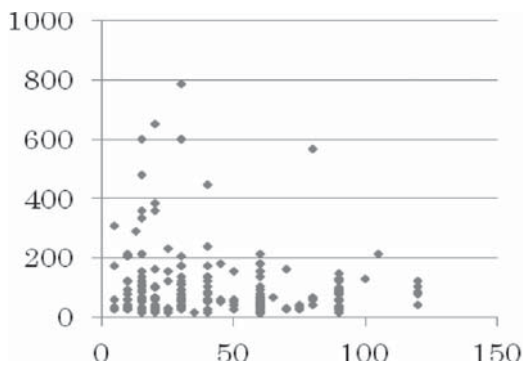


図5 通学時間（横軸、単位分）と1日平均の勉強時間（縦軸、単位分）との関係

(4) 運動時間

今回調査対象とした学生のうち、190名（53.2%）が運動部に所属していなかった。それらの学生のうち、授業科目の体育以外に1週間全く運動しない学生が137名（72.1%）いた。

(5) 睡眠時間

睡眠時間は、図6のように学部・学年間であまり差がなく、6時間前後であった。リハビリテーション学部4

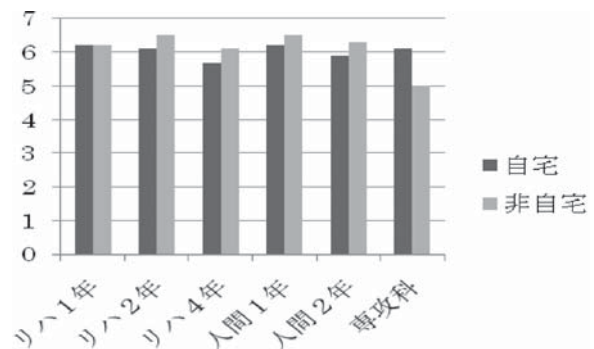


図6 学部・学年別、睡眠時間
縦軸は、1日の平均睡眠時間、単位時間

年生へのアンケート実施は9月であったが、睡眠時間を削って勉強している傾向はみられなかった。

(6) 飲酒・喫煙

飲酒（図7）については、自宅通学学生が27.0%、非自宅通学学生が36.2%と、非自宅通学学生で統計的に有意に多かった（ χ^2 検定、 $p < 0.05$ ）。喫煙についても、自宅学生で10.8%、非自宅通学学生で14.5%と、非自宅通学学生に多い傾向にあったが、統計的有意差はなかった。

学部・学年別にみると、飲酒は上級学年で上昇するが、20歳以下の学年でも飲酒学生はいた。喫煙（図8）はリハビリテーション学部4年生と人間福祉学部2年生で多かった。喫煙の男女比は、男子学生が16.9%、女子学生が6.9%であった。

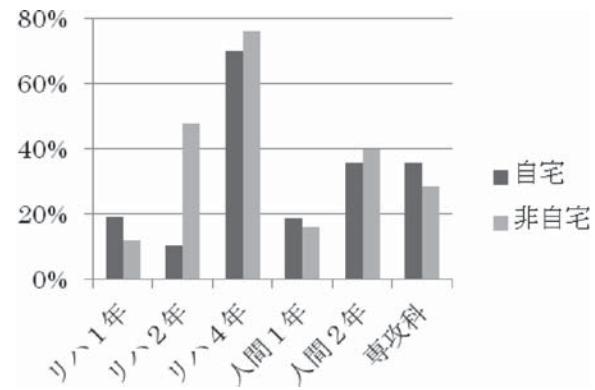


図7 学部・学年別、飲酒率の比率

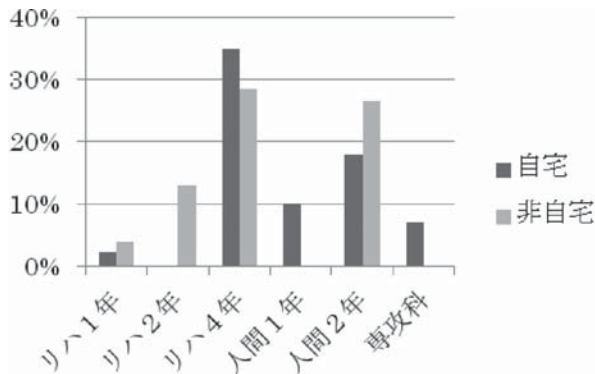


図8 学部・学年別、喫煙率の比率

考 察

今回の調査でG大学の学生の自宅通学の比率、通学時間等の特徴はおおむね本論文の冒頭で紹介した全国平均に近いことが分かった。また、非自宅通学（下宿・アパート・寮）の学生は、朝食を抜いたり、市販品に依存したりする傾向が強く、健康管理に課題のあることが明らかになった。

図9は、独立行政法人日本学生支援機構（JASSO）

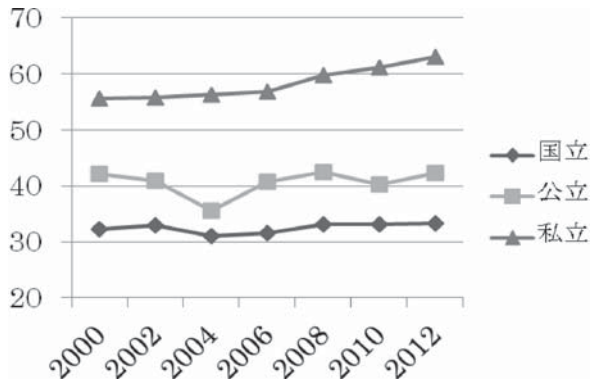


図9 大学種別による自宅通学者比率の年次推移
縦軸は% (日本学生支援機構調査に基づく)

が全国大学昼間部の大学生を対象として2年毎に行っている学生生活調査の結果で2000年から2012年までのデータに基づいて著者が作成した図である。2012年の同調査結果(有効回答数、40,924名)では、全国大学昼間部における自宅通学の比率は56.8%、全国私立大学での自宅通学学生の比率は63.0%であった。本調査の自宅通学学生比率は57.1%であり、私立大学での平均値よりやや低い値であったが、国立大学の33.3%、公立大学の42.3%に比べると圧倒的に高い値であった。全国調査の自宅通学者比率の年次変化を見ると2000年から2012年までの12年間に国立大学、公立大学ではほぼ横這い状態であるが、私立大学では55.7%から63.0%へと徐々に上昇してきている。学生の保護者の平均収入を、前述のJASSOの調査に基づき2006年と2012年で比較すると、国立大学が792万円から780万円、公立大学が740万円から736万円、私立大学では865万円から823万円へと減少しており、私立大学での落ち込みが大きい。私立大学の自宅通学者の増加は、私立大学通学学生の保護者の経済条件の悪化を反映している可能性も考えられる。

今回の調査では、自宅通学者の通学時間の平均は55.4分、非自宅通学者の通学時間の平均は24.8分であり、自宅通学者は非自宅通学者の2倍以上の時間をかけて通学していた。この傾向は前述の全国調査でも同様である。東京圏、阪神圏を除く地域の国立、公立、私立大学における自宅通学者の平均通学時間は59.6分、非自宅通学者の平均通学時間は12.8分であった。自宅通学者については全国並み、非自宅通学者についてはやや長い傾向にあった。後者については本学が市街地になく、近隣に下宿やアパートが少ないことを反映している可能性がある。

学習時間については学部・学年によるばらつきがあったが、リハビリテーション学部4年生、人間福祉学部2年生を除くとおおむね60分から100分程度であり、学生支援機構による全国調査の平均値1日105.7分よりやや低い値となった。また、勉強時間と通学時間の関係を見ると、200分以上勉強している学生は通学時間40分以内の学生であった。この結果だけから判断すると適正な通

学時間は40分くらいまでかもしれない。さらに、先に述べた私立大学における自宅通学者の増加は、通学時間の増加を意味し結果的に学習時間の短縮の要因の一つにつながる可能性がある。

今回の調査では、自宅通学者で53名(26.0%)、非自宅通学者で71名(46.7%)が週に1度は朝食を抜いており、非自宅通学者で朝食をとらない比率が統計的に有意に高かった。内閣府が2009年に実施した大学生1,223名の食に関する実態・意識調査によると、自宅通学生の31.5%、非自宅通学生の51.4%が、週2日以上朝食を抜いていた。この比率に比較すると本学学生は全国平均に比べ朝食を抜く学生の比率がやや低かったが、調査方法が異なるため直接比較できない。一方、2011年に厚生労働省が実施した「国民健康・栄養調査」によると、20歳代(20-29歳、調査対象629名)では週に2日以上朝食を抜く比率は38.3%であり、朝食を抜く傾向は学生に限った現象ではないようである。

朝食摂取についてはいくつかの大学から調査結果が報告されている。藤丸ら(2009)は、中部大学の1年生、2094名を対象にした調査を4月に実施し、朝食を毎日食べていなかった学生は、男子学生で39.7%、女子学生で30.8%と報告している。原田ら(2007)は、大阪女学院大学の1年生、290名を7月に調査し、30%の学生が朝食を毎日食べなかったと報告している。千葉大の1年生526名を対象とした7月の調査では、朝食非摂取は男子学生の29.3%、女子学生の12.8%と報告している(相澤ら、2007)。彼らの報告では、生活リズムや体調なども同時に調査し、摂取していない群の方が健康不良の傾向にはあるが、生活リズムの方が重要な要因となっているとしている。彼らは朝食摂取こそが健康に直結するとは断言できないとしている。

生活時間の管理については、早稲田大学、慶応大学、法政大学、東京理科大学の学生200名を調査し、22時以降にアルバイトをしていると起床時間が40分程度遅くなり、朝食を抜く可能性が高まるとする報告している(上野、2011)。武庫川女子大の全学年239名を対象に、4月と9月に実施した調査によれば、上級学年ほど食生活の規則性が乱れ、質も低下し、上級生で健康状態が悪化している(伊達ら、2011)。また、川崎医療福祉大学の1年生440名を4月から7月にかけて食事回数、睡眠時間などを継続してモニターした報告(藤塚ら、2001)によれば、4月から7月にかけて食事回数、睡眠時間ともに減少する。下宿学生の方が減少幅が大きい。規則的な生活習慣の重要性については都筑ら(2009)が、中央大学の1-2年生、484名を11月に調査した結果に基づき、規則的な生活習慣は健康度を高め、結果として疲労度を減らし、将来にポジティブな希望を与えると指摘している。本学の学生の場合も朝食を抜く傾向は生活のリズムの乱れとしての側面から検討が必要と思われる。将来はこの点を重視して、アルバイトなどの調査項目を増やす必要

があると思われる。

昼食については、全体の58.4%が大学食堂、41.5%が教室利用であった。教室利用の多くは弁当であり、食堂利用の一部も弁当であることを考えると、弁当または昼食を持参する学生の比率が半数以上いた可能性がある。しかし、今回は昼食の内容については聴取しなかったのて詳細は不明である。

運動については、運動部に入っていない学生の7割がほとんど運動を行っておらず、非運動部学生の生活指導の面で、運動習慣の指導を考慮するなどの改善が必要と思われる。

睡眠時間は、どの学部・学年とも6時間前後であり、通学形態や学部間で殆ど差がなかった。しかし、これはあくまでも平均値での比較なので、個別例の検証も必要である。アルバイト、就寝時刻、起床時刻、食事習慣など生活リズムとの関連で今後詳細な調査・検討が望まれる。

前述の厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、20歳代の飲酒率は男性15.7%、女性8.3%、20歳代の喫煙率は男性39.2%、女性12.8%であった。今回の調査では飲酒率、喫煙率とも厚生労働省の調査より高かったが、厚生労働省の調査では飲酒習慣、喫煙習慣を聞いていたのに対し、本調査では飲酒は月1回以上、たばこは「吸いますか？」と質問したために回答が違った可能性がある。

今回の調査結果は、非自宅通学者で健康管理が重要な課題であることを示唆する。また、自宅通学者の中にも朝食を抜く学生や、朝食を市販品で済ませる学生が相当数いることも注意を要する。さらに、運動部に属していない学生の多くが体育の授業を除きほとんど運動していないことも健康管理の点で注意を要する。学生生活改善を目指す大学の取り組みとしては、食堂での朝食の提供、大学に比較的短時間で通学可能な地域での寮、下宿、シェアハウスなどの整備、昼休みや放課後に非運動部の学生が運動できる環境の整備などが考えられる。今回の調査では対象学生の学部・学年が限られていたが、今後こうした調査を全学部・全学年で継続し、学生の学習・生活指導に生かすことが望まれる。

資料：調査アンケート（抜粋）

A. 学年、住居、通学などについての質問

*通学手段は複数回答可

学部（ ）、学科（ ）、学年（ ）、年齢（ ）、性別（男、女）

現在の住居は？（自宅、寮、アパート・下宿、その他（ ））

通学手段は？（電車、バス、車、自転車、徒歩、その他）

通学に要するおよその時間（片道）（ 時間 分）

B. 食習慣についての質問

1. 毎日、朝食を食べていますか？（はい、いいえ） 「はい」の場合は4へ進んでください。

2. 1の質問で「いいえ」の場合、どのくらいの頻度で朝食を抜いていますか？（週1回、週2-3回、週4-5回、ほぼ毎日）

3. 1の質問で「いいえ」の場合、朝食を食べない理由は何ですか？（ ）

参考文献

- 1 独立行政法人・日本学生支援機構（JASSO）、「学生生活調査」、2000年度版、2002年度版、2004年度版、2006年度版、2008年度版、2010年度版、2012年度版
- 2 内閣府・食育推進室、「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」、2009年度版
- 3 厚生労働省、「国民健康・栄養調査」、2011年度版
- 4 藤丸郁代、青石恵子、山口知香枝、石井英子、本学新入生における生活習慣に関する実態調査、中部大学・生命健康科学研究所紀要、6、91-96、2010
- 5 原田純子、井手真理、本学学生の健康および生活に関する質問紙調査、大阪女学院大学記要、41-53、2007
- 6 相澤祐毅、片岡幸雄、村松成司：大学生の生活実態調査から見た体調について～朝食摂取習慣に着目して～、千葉大学人文社会科学研究所研究プロジェクト報告書、205号、57-71、2011
- 7 上野 哲弘、大学生の生活習慣における調査、早稲田大学スポーツ科学部、卒業論文要旨集（2011年度）、No.69
- 8 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、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）、59、97-106、2011
- 9 藤塚千秋、藤原有子、石田博也、米谷正造、木村一彦、大学新入生の生活習慣に関する研究—入学後3ヶ月における実態調査からの検討—、川崎医療福祉学会誌 12(2)、321-330、2002
- 10 都筑学、早川宏子、村井剛、早川みどり、岡田有司、大学生の生活と意識に関する調査研究—生活管理能力や生活の規則性と健康意識、自己意識、時間的展望との関連—、中央大学保健体育研究所紀要、28、2009

委員会受理日 2041.8

4. 朝食はどこで作られたものを食べていますか？
家庭や下宿・寮などで調理されたもの、 コンビニ等の市販品
5. 朝食には何を食べますか？ () 内には1週間で何回くらいかを記入してください。
ごはん ()、パン ()、シリアル ()、その他 ()
6. 朝食は何時ごろ食べますか？
午前 () 時 () 分頃
7. 朝食はどこで食べますか？
自宅 寮・下宿 学校 その他 ()
8. 昼食はどこで食べますか？ (食堂、 教室、 学内休憩スペース、 野外、 車、 その他)
9. 夕食は何時ごろ食べますか？ 午後 () 時 () 分頃
- C. 睡眠の習慣についての質問
 1. 何時頃寝ますか？ () 時頃
 2. 何時間くらい寝ますか？ 約 () 時間
 3. 夜中に何回くらい目が覚めますか () 回くらい
 4. 寝るとき部屋の照明は消していますか？
(すべて消している、 まめ球のみ、 明かりをつけている)
 5. 朝起きてすぐに行動できますか？
(寝起きが悪い=布団の中でぼうっとしている 寝起きが良い=すぐ行動できる)
- D. ストレスについての質問 (省略)
- E. 自動車の運転免許についての質問 (省略)
- F. 音楽についての質問 (省略)
- G. 運動習慣についての質問
 1. 運動部・運動サークルに所属しますか？
(はい、 いいえ)
「はい」の場合、運動部・サークル名 ()
 2. 1日何時間くらい運動しますか？(運動部の練習を含め、曜日別に記入、記入例：1.5)
月 ()、火 ()。水 ()、木 ()、金 ()、土 ()、日 ()
 3. 運動時や運動後に快感がありますか？
 4. 1日何時間くらい勉強しますか？(曜日別に記入)
月 ()、火 ()。水 ()、木 ()、金 ()、土 ()、日 ()
 5. 運動と勉強の時間配分に自分自身で満足していますか？ (はい、 いいえ)
「いいえ」の場合、何が問題ですか？ ()
- H. 酒、タバコについての質問
 1. 月に1回以上の頻度でお酒を飲みますか？ (はい、 いいえ)
 2. 上の質問で「はい」の場合、どれくらいの頻度ですか？ () 日に1回程度
 3. タバコを吸いますか？ (はい、 いいえ)
 4. 上の質問で「はい」の場合、1日何本くらい吸いますか？ () 本