

本学学生 of 健康生活意識について(その1)

宮下, 典子 / TAMURA, Yoshio / Miyashita, Noriko / Tanaka, Nozomu / Fukuoka, Takazumi / 田村, 義男 / 福岡, 孝純 / 田中, 望

(出版者 / Publisher)

法政大学体育研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

The research of physical education and sports, Hosei University / 法政大学体育研究センター紀要

(巻 / Volume)

17

(開始ページ / Start Page)

1

(終了ページ / End Page)

17

(発行年 / Year)

1999-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00004942>

本学学生の健康生活意識について

—その1—

福岡 孝純 (法政大学)

Takazumi Fukuoka

田中 望 (日本スポーツ文化研究所)

Nozomu Tanaka

宮下 典子 (日本クア協会)

Noriko Miyasita

田村 義男 (法政大学)

Yoshio Tamura

1. 本研究の目指すもの

本大学の学生においても健康を意識して日常生活を送ることの重要性は自明である。しかしながら、最近健康の概念も単に心身の健康といていた時代とは異なりつつある。激変する社会環境の中で、健康がその社会生活環境と密接に関連を有するようになってきたからである。

それとともに、バイオ・サイコ・ソーシャルヘルスという概念が当然となってきた。単に客観的、機能分析的なクライテリア（評価基準）だけではなく、本人の健康に対する意識や思い入れ、すなわち主観的健康というものが極めて重要となってきたのである。

端的な例を挙げれば、メディカルチェックで何の問題点もなく健康であるといわれている場合でも、自分自身では病気であると堅く信じてしまっていることがある。このようなケースは社会状況が複雑になるにつれ、サイコヘルスの問題としてしばしば観察されている。

大学において健康の科学が一般教育科目として導入されてから何年かになるが、参考のためにそのカリキュラムを見ると、既存の保健体育の考え方の延長である。すでに、バイオ・サイコ・ソーシャル的な配慮はあるものの、主観的・客観的・社会的視点については完全に欠落しているといえる。

これらの欠如に全てが帰因しているわけではないが、全般的なシステムについても学生側と教授側との意識の断絶あるいは乖離がみられる。当局側の一方通行的な状況が推進され、必ずしも学生側がどのような心理社会的状況にあり、また現在何を希求しているかについてはその本質的汲み取りは行われず、あくまでも表面的な観察あるいは推定に止まっているといえよう。健康施策についても現状は必ずしも最適の指導体制が行われているとはいえない状況である。

一方で、右肩上がりの経済成長は国家レベルでも企業レベルでも期待できず、高齢化問題や少子化問題が急浮上してきた。これらによって、大学の経営自体も今までとは全く異なった状況となりつつある。どちらかという、大学の営存の与条件からカリキュラムがトップダウンで策定されるようになってきている。

しかし本当にそれで良いのであろうか。すでに学級崩壊が初等教育レベルにまでおよび、生徒の意識や動機を無視した一律的な知識教育が機能しなくなりつつある。このような時に、高等教育課程である大学における教育のあり方について、人間の営存の本質に迫った考察と工夫があつてしかるべきである。

本研究シリーズでは、これらについての本質的考察のアプローチの一環として、学生生活の基本的与件である健康について、本学学生在生活意識や問題意識について取り上げる。これは、論述具申、アンケート、ヒアリング、理論的解析を通じて、次世代におけるあるべき大学教育ビジョンの一助と解明せんとするものである。

現在の学生生活における課題には、日常の通学、授業への出欠席、サークル・部活動、一人暮らし、就職、資格取得、恋愛、友情、留学、その他様々な局面がある。今回、これらについて教育側からの判定ではなく、できるだけ学生側からのメッセージを受け取り、その研究分析結果により学生の意識の実体を把握せんとするものである。

今年度は、論述具申を「今私が最もしたいこと、したくないこと」というテーマのもとに行つた。それとともに、健康生活意識についてのアンケートを実施し、これらの回答より得られた情報を解析することを試みた。また、この論述具申の他にも、「私の考える心の健康について」、「私のサマーバケーションについて」の論述具申も補助的に行つてヒアリングの量及び質を補うようにした。

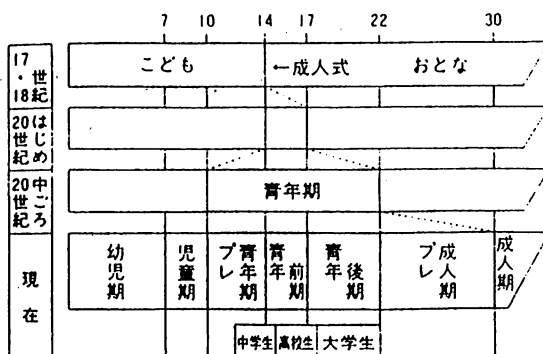
2. 学生のおかれている基本的状況（青年期と社会）

2. 1. 青年期の特徴

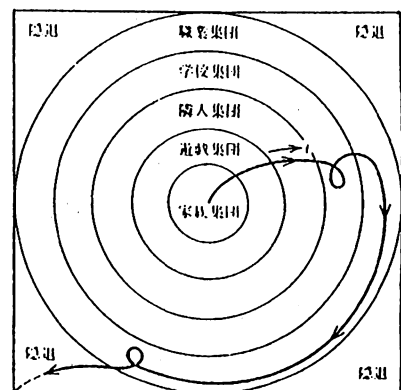
データの分析にあたり与件として踏まえておかねばならないのは、現代の青年が直面する一般的状況である。社会心理的にみた場合、学生は青年後期に該当する。

青年期 (adolescence) は、ラテン語の成長・発育するという意味からきている。また、思春期 (puberty) は同じくラテン語の生殖能力が成熟することを意味している。この時期は、生理的・身

A 青年期の区分



(西平直喜編「揺れる青春」による)



社会集団

体的な変化とそれにともなう精神的な変化が特徴として挙げられる。

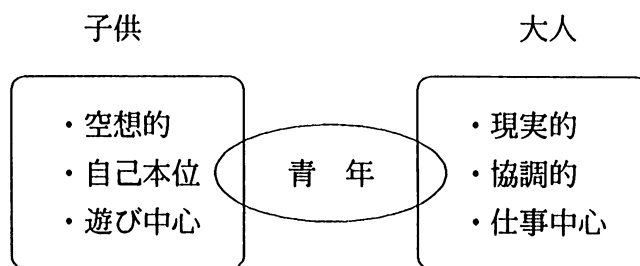
青年期というのは近代産業社会になりでてきた概念であり、これが情報社会に入るとさらに延長し、技術知識および人格の形成期として長期化してきている。

青年期の特徴としては以下のものがある。

(1) 他者と自己とを区別する自覚的な個人意識のあらわれ

これは、自己意識の発見として知られるものである。それとともに、理想と現実とのギャップによるイラツキを感じることもある。これは、子どもでも大人でもない不安定な存在としての自分を自覚することでもある。

このことを周辺人 (marginalman) とレビン (Levin, 1890-1947) は述べている。これは対立する集団に同時に属しているために、行動様式が不安定な状態にある人を示し、子供でも大人でもない状況を示す。



この状況をルソーは「エミール」の中で第二の誕生 (生を受けることに続き、生きることの発見) とした。このプロセスの中で「理由なき反抗」や「エデンの東」のような理想と現実のギャップによるイラツキである「第二反抗期」が発生する。

また、境界人の不安定さによる疾病として境界性失調シンドローム (ボーダレス・パーソナリティー・ディスオーダー) が発生してきている。

(2) 疾風怒涛 (Strum and Drang) による個体化の進行

自己の成長課程に応じながら他者との分離、すなわち個体化の過程をも進行させる。つまり、自分への問いかけ (内省的な生活) から内面への旅、模索を行い、孤独と友情の狭間で心が揺れ動き、全人格的なつながり (尊敬と共感) を有した心の友を求めらる。

(3) コンプレックス (劣等感)

自己の成長の原動力として重要で、自己成長の原動力となる。例えば、「みにくいアヒルの子」、「シンデレラ」のストーリー性のようなものである。

2. 2. 青年期の課題

(1) 人間の発育段階に応じた課題の提示

この課題は、親からの精神的独立、自我同一性の確立、異性との適応、倫理観の確立などである。総じて、アイデンティティの確立といえる。

アイデンティティの確立には二つの側面を調和させることが必要だといわれる。一つは「自分が自分として生きている」という実存的な側面である。他方は「社会の何かと絆を保っている」という社会的な側面である。つまりこれらは、人間の個性化と社会化との調和を求める行動として理解することができる。

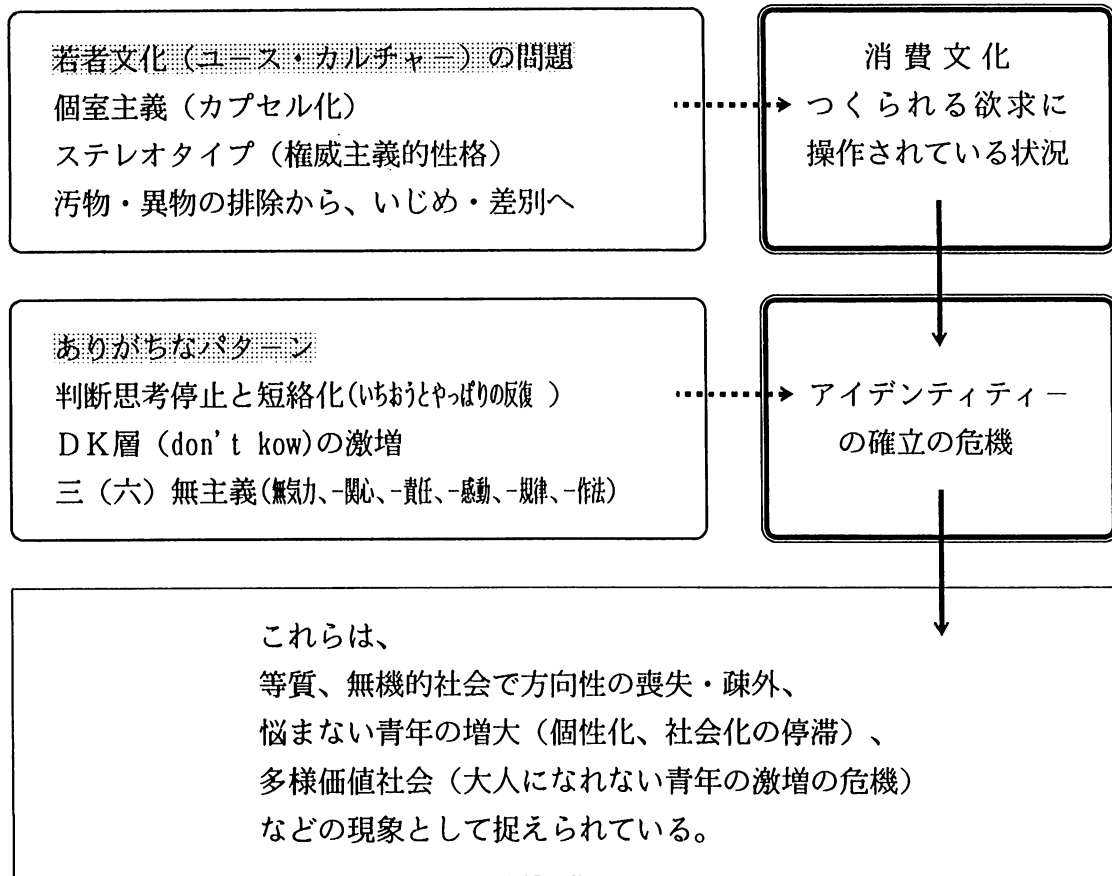
(2) モラトリアム（猶予期間）

アメリカの心理学者エリクソン（E.H.Erikson 1902～94）により提唱されるもので、自己の確立が困難な状況においては経済的・社会的責任や義務の免除期間が存在する。この時期をまた、社会的遊戯の時代と呼び試行錯誤（Trial and error）による自己形成の期間と捉えられる。

2. 3. 現代の青年の問題（課題のまとめ）

大人になれない青年として、「ピーターパン症候群」、「青い鳥症候群」と呼ばれる状態がある。これらの問題は、「対立する集団に同時に属しているために行動様式が不安定な状態にあるひとである。児童期から大人への移行期にあつて、子どもでも大人でもない青年でもある。」といわれている。

このように現代の青年の問題についてみると、その背景には高度情報化社会における技術・知識の修業期間の長期化が捉えられている。このような中で、現代の青年はさまざまな「～としての自分」を統合できずに、自己の確立が困難な状況におかれていると説明される。



3. 研究の成果

3. 1. アンケートとその結果のまとめ

平成10年度の授業内に健康の科学受講者201名を対象にしてアンケート調査を行った。
以下はその結果である。

(1) バイオヘルスについて

自己の身体の健康について主観的に見て健康であると思うかという質問では、YES(58%)、どちらでもない(29%)、NO(13%)という回答が得られ、日常健康を保つために意識しているかという質問にはYES(38%)、どちらでもない(34%)、NO(26%)という回答が得られたが、自分の健康度を客観的に検診等によって判断することへの希求は少ない。自分の身体的健康への関心度がそれほど高くないことがわかる。身体的健康のために行う行為では「睡眠や休養」、「運動」、「食事のバランス」が挙がっており、健康づくりの大きな要素である運動・栄養・休養という概念の定着がみられる。健康阻害要因としては6割近くが「不規則な生活」、「食事のバランス」、「睡眠不足」を挙げており、自己の生活習慣が不十分であると認識していることがわかる。もっと健康になり、運動能力を増したいかという質問に対してYES(86%)という結果が得られ、根源的にもっと

健康になりたいというニーズを有し、さらには、理想として自然と親しんだり、旅行するという気分転換的なことやスポーツクラブに入るといった活動をも求めていることがわかる。

(2) サイコヘルスについて

精神の健康について、安定しているかという問いに対して、YES (39%)、どちらでもない (49%)、NO (13%) という回答が得られ、YES が思ったより少ない。精神的安定と不安定の揺らぎを抱えた青年期の心理的特徴を示した結果といえる。精神的安定の理由としては「友人」(32%)、「自宅通学」(21%)、「彼(彼女)がいるから」(18%) を挙げている。信頼している人間関係についても友人 (57%)、両親 (39%)、恋人 (13%) とほぼ一致した回答傾向が見られることから、精神生活の安定には身近な人間、特に両親との信頼関係が依然として重要な部分を占めていることがわかる。信頼関係は「会話」(76%)、「共同の行動」(51%)、「電話」(9%) 等によって築かれるとしている。これに対して精神的に安定していない理由としては「自信が持てない」(19%)「お金がない」(17%)、「暇がない」(10%) が挙げられているが、欲求する状態と現状の自分との乖離から不満足感がつのり、精神状態を不安定にしているとも考えられる。

(3) ソーシャルヘルスについて

生活空間である大学と日本社会の現状についての意識を見てみると、双方に関して肯定的な回答は少数派であった。「私たちの大学は健全な環境だと思いますか?」という質問では、どちらでもない (63%) NO (30%) とグレーゾーンが多くなっており、具体的な項目でみるとキャンパスなど大学のハード面に対して不健全だという意識が高く、カリキュラムや教職員の質に対しても不満が多い。一方友人やキャンパスライフなど個人的分野では比較的健全と認識しているという傾向が見られた。日本社会の現状については、健全とする YES (4%)、不健全とする NO (60%) という極端な回答結果が得られた。具体的項目では「政治家を始めとするリーダー」(85%) が不健全という意識が特に高く、何が一番不健康だと思うかという質問の結果でも「政治」(54%)、「モラルの喪失」(39%)、「価値観」(35%) が挙げられていることからわかるように、日本社会の方向性や空気感に不健全さを感じているとみられる。これに対し自分個人としてはどのようなスタンスをとるかという「身近な所から皆で協力し直す」が半数を占め、概念的には前向きな姿勢でいることがうかがえる。総合的に判断すると自分自身は不安定であるのに社会には完全性を求める状況が看取できる。

(4) 解説

これらの結果から理解されることは、学生は個々の生活上の問題については現実的に対処しており、立ちまわりはスマートである。また日常生活の中で健康にも留意している。しかし健康度を客観的に確定しようという意識はまだ発達しておらず、不摂生な生活、食事のバランス、睡眠不足等の問題が見られる。またアレルギーや情緒不安定、偏頭痛なども多く、情緒的にも安定しておらず、

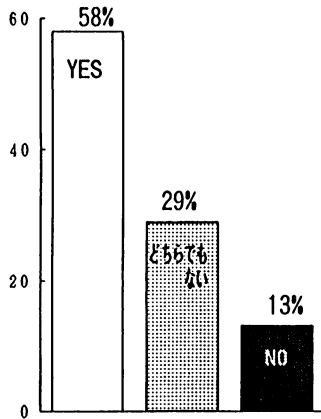
本学学生健康生活意識について

必ずしも健康とはいえない。しかし運動能力を増したり、健康になろうという意欲は強い。学生生活について見ると現状の大学の社会環境にはかなりの不満を有しており、これらはキャンパスや日常の学食や教室の現状に対するものが最も大きい。また社会に対する不信感（特に政治）が強く、あまりよい展望を有していないことが見てとれる。特に職場環境および政治に対する不信は強く、これに対して家族、親類に対しては安心感を有しており、治安にも信頼を抱いている。しかし最終的には各国と較べてみると日本はやや良好な状態であると判断しており、今の閉塞状況を身近な所から直していこうという意欲を有している。

1. バイオヘルス

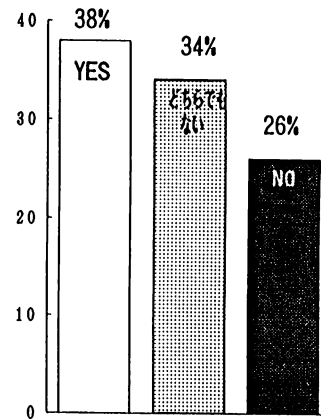
バイオ質問 1.

今、あなたは身体的に健康であると思えますか？



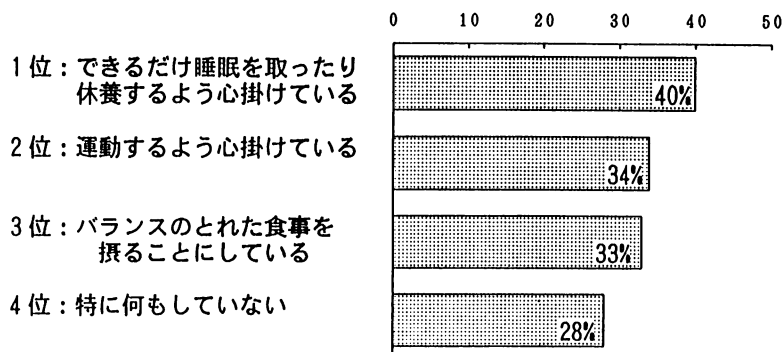
バイオ質問 2.

あなたは日常健康を保つために意識して生活していますか？



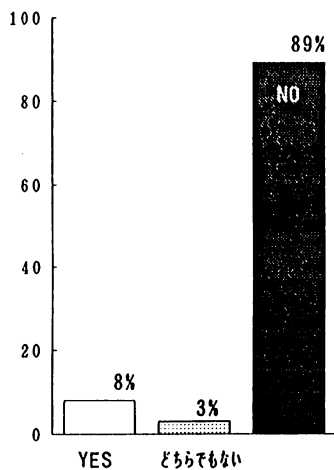
バイオ質問 3.

あなたは日常、健康を保つために具体的にどのようなことをしていますか？



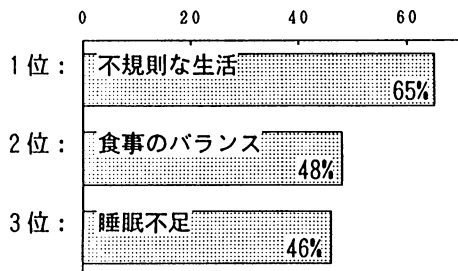
バイオ質問 4

あなたは健康度を知るために自発的に検診（メディカルチェック）をしたことがありますか？



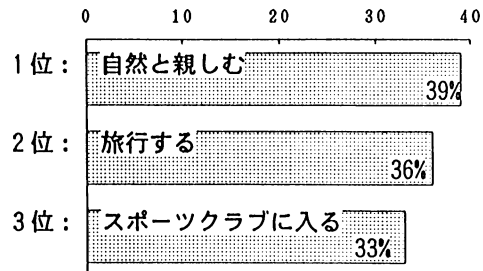
バイオ質問 5.

健康を保つために現在どのような事が障害になっていると思いますか？



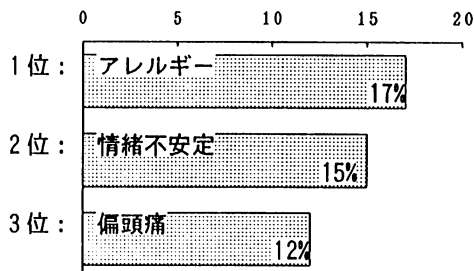
バイオ質問 6.

健康を保つために理想をいうならば今何がしたいですか？



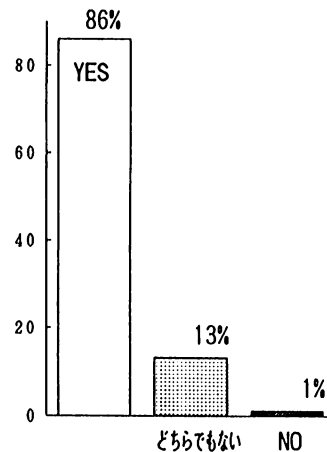
バイオ質問 7.

今、あなたの健康を損なう要因・障害があったら教えてください。



バイオ質問 8.

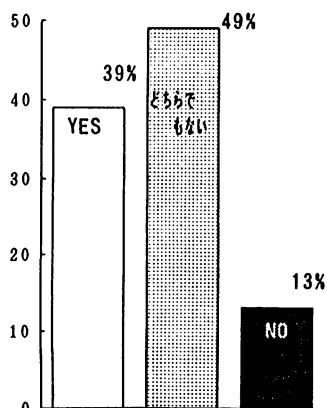
身体的にもっと健康になったり、運動能力を増したいと思いますか？



2. サイコヘルス

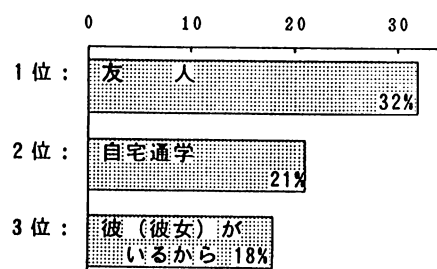
サイコ質問 1.

今、あなたは精神的に安定していますか？



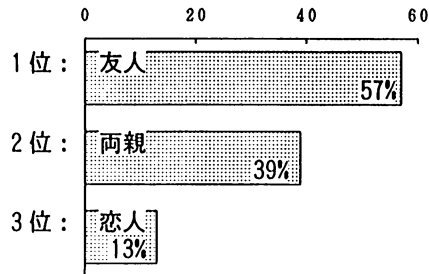
サイコ質問 2.

今、精神的に安定していると思っている人はその理由を挙げてください。



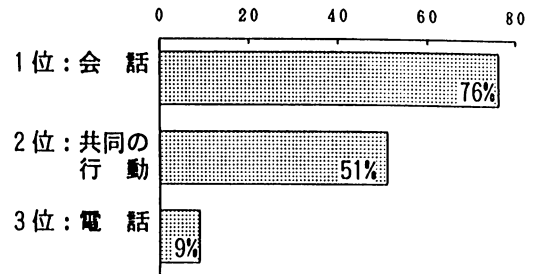
サイコ質問 3.

あなたが一番信頼している人間関係は何ですか？



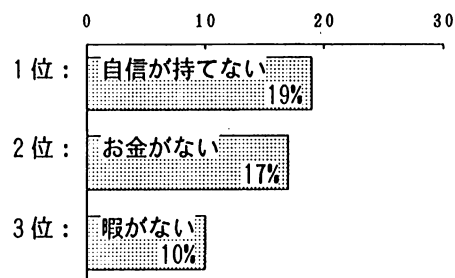
サイコ質問 4.

信頼関係はどのようにして築きますか？



サイコ質問 5.

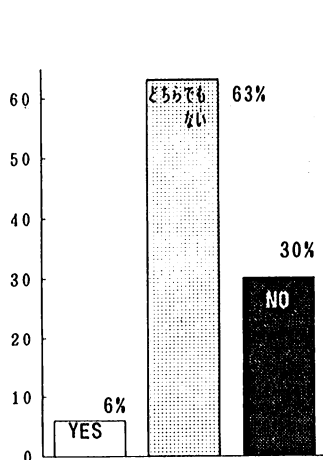
今、精神的に安定していないと思っている人はその理由を挙げてください。



3. ソーシャルヘルス

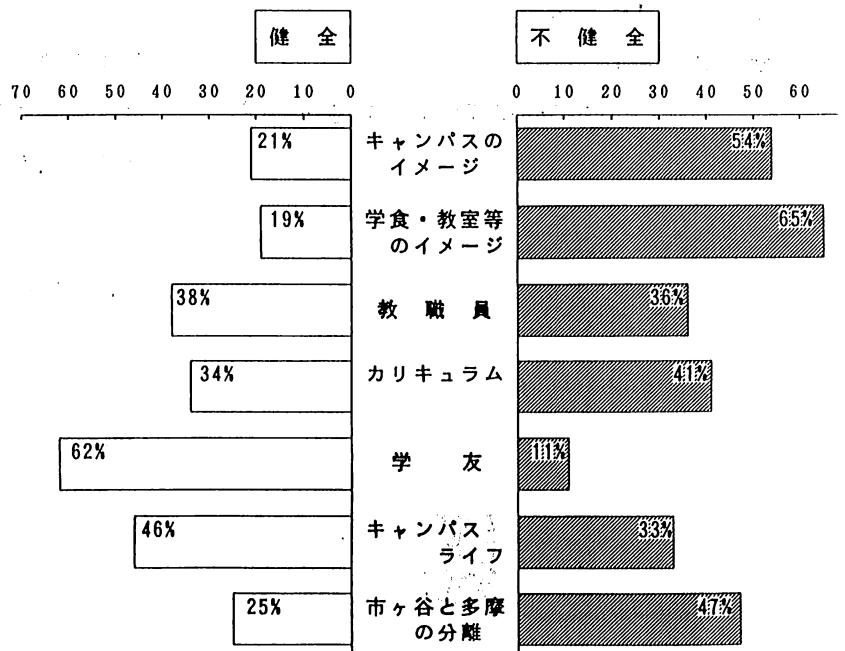
ソーシャル質問 1.

私たちの大学は健全な環境だと思いますか？



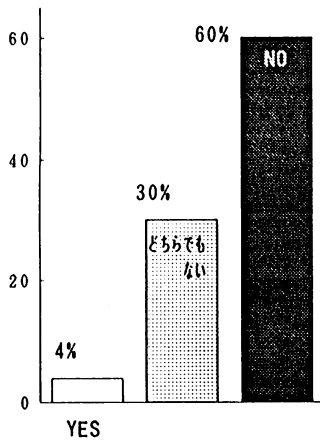
ソーシャル質問 2.

特にどのような点が(健全)不健全だと思いますか？



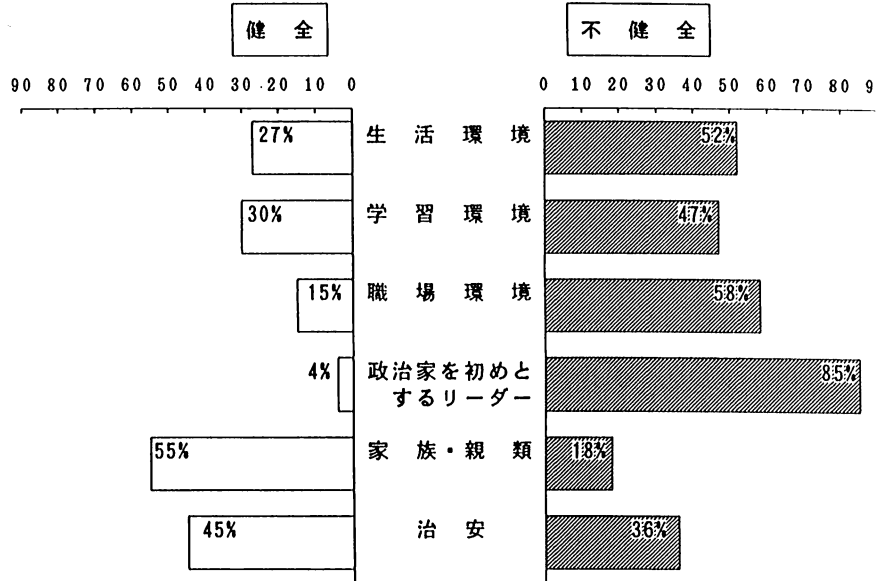
ソーシャル質問 4.

あなたは今の日本社会の現状は健全な状況だと思いますか？



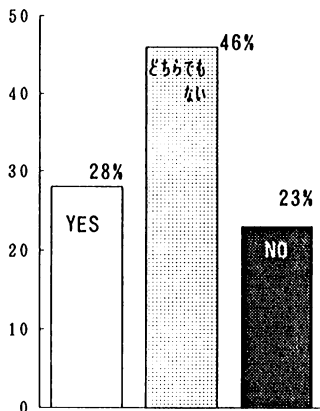
ソーシャル質問 5.

今の日本社会の現状について、特にどのような点が健全（不健全）だと思いますか？



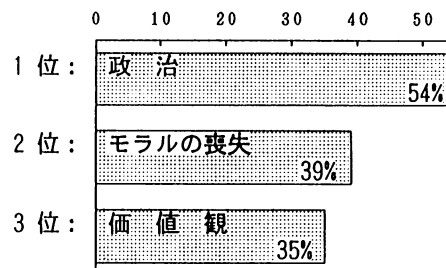
ソーシャル質問 6.

諸外国と較べた場合、日本の社会は健康だと思いますか？



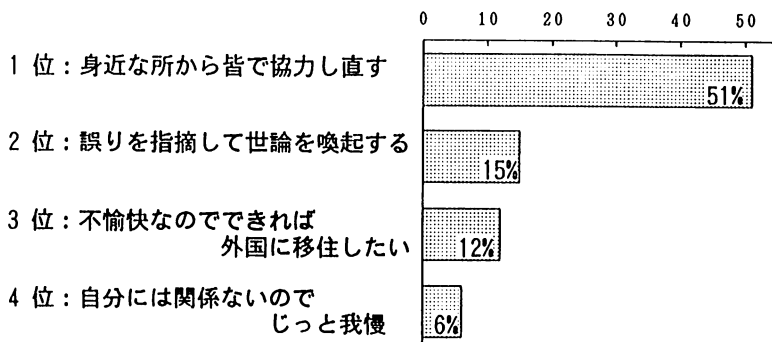
ソーシャル質問 7.

日本の社会が不健康と思う人は何が一番ひどいと思いますか？



ソーシャル質問 8.

このような状況を直すにはどうしたら良いと思いますか？



3. 2. 論述具申の回答結果の分析方法

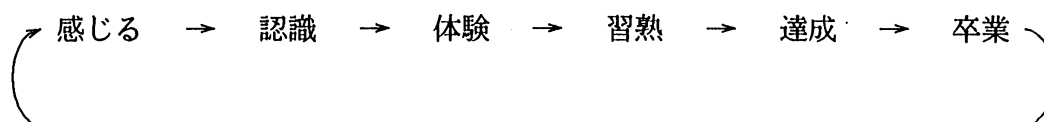
アンケートと同様に平成10年度に健康の科学の受講者 180名を対象として、「私が最もしたいこと、したくないこと」と題した論述具申を行った。

この回答結果の分析は、論述内容と文脈との関連した傾向を把握することを目的とした。その方法として、論述内容の読解から文脈に応じた共通関連項目を二軸対比法の図解にして表した。

まず、前述した考察に対応して、個人の禁欲的自律性と快樂（ヘドニズム）的他律性、現実性と理想性という相反する特性を対比的に座標軸上に示し共通関連項目をプロットしていった。そして、相関性のまとまりの高いと思われる項目をグルーピングし、論述結果の傾向を把握した。

座標軸には、個人の理想追求性と現実追求性、禁欲追求性と快樂追求性とを対比させた。これら相反する4つの指向に対して、学生の行っている行動が意識的にはどのように組み合わさっているのかをプロットした。そして、相補性やまとまりの良いと思われる行動をグルーピングし、そのパターン化を図った。

それぞれの軸上の行動については、複層的な



のプロセスが存在すると考え、軸上の外側へ行けば行くほど量的・質的体験が深まると想定してある。

論述具申書では、「今私が最もしたいこと」として複数の行動に優先順位をつけて選考させてある。実際には、潜在的に様々な行動を有していることは明らかである。これらの拮抗する要素の分析については、アンケートの集計をも参考にし考察することとした。

表-1 論述具申結果の表記の仕方について

グループ	項目	ワンポイントコメント
A	①将来の構想・目標がある ②資格・語学・パソコン ③大学の勉強 ④運転免許 ⑤留学	現実的に将来の進路を明確に捉える 役立つ視点から趣味的なスタンス 最もオーソドックスな勉強一本槍 必需品としての免許取得 将来的にも自分の完成を目指したい
B	⑥ダイエット・美容 ⑦トップスポーツ・トレーニング ⑧ボランティア	あるパターンを目指す努力 体育会などのスポーツ活動 個人活動をかねた社会奉仕
C	⑨人間的に成長したい ⑩アルバイト・貯蓄 ⑪自立・一人暮らし	早く社会的に一人前（大人）になりたい お金を大切にしてマイペースな生活 自立して一人暮らしを望みたい
D	⑫トキメキたい ⑬休養 ⑭食欲 ⑮友達関係 ⑯今が楽しい ⑰物欲買物 ⑱娯楽・レジャー ⑲異性・交際 ⑳サークル活動 ㉑スポーツ観戦 ㉒旅・海外生活	夢や目的までは具体化していない 何しろゆっくり休みたい 花より団子派か 真面目な友人をつくりたい せつな的楽しさ、その日暮らし 物質的価値観 消費活動をエンジョイ モラトリアム時代を楽しむ 楽しいことが前提 スペクタクルスポーツ（感動は薄いか） 何ととっても海外旅行
E	㉓映画 ㉔読書 ㉕知識・教養を身につけたい ㉖夢や目的を見つけない	夢を見たり感動を求めることもある 様々なパターンがあるが少数派 本来もっと多いと思ったが ドリーム&ファンタジー指向

3. 3. 論述試験の回答結果の傾向

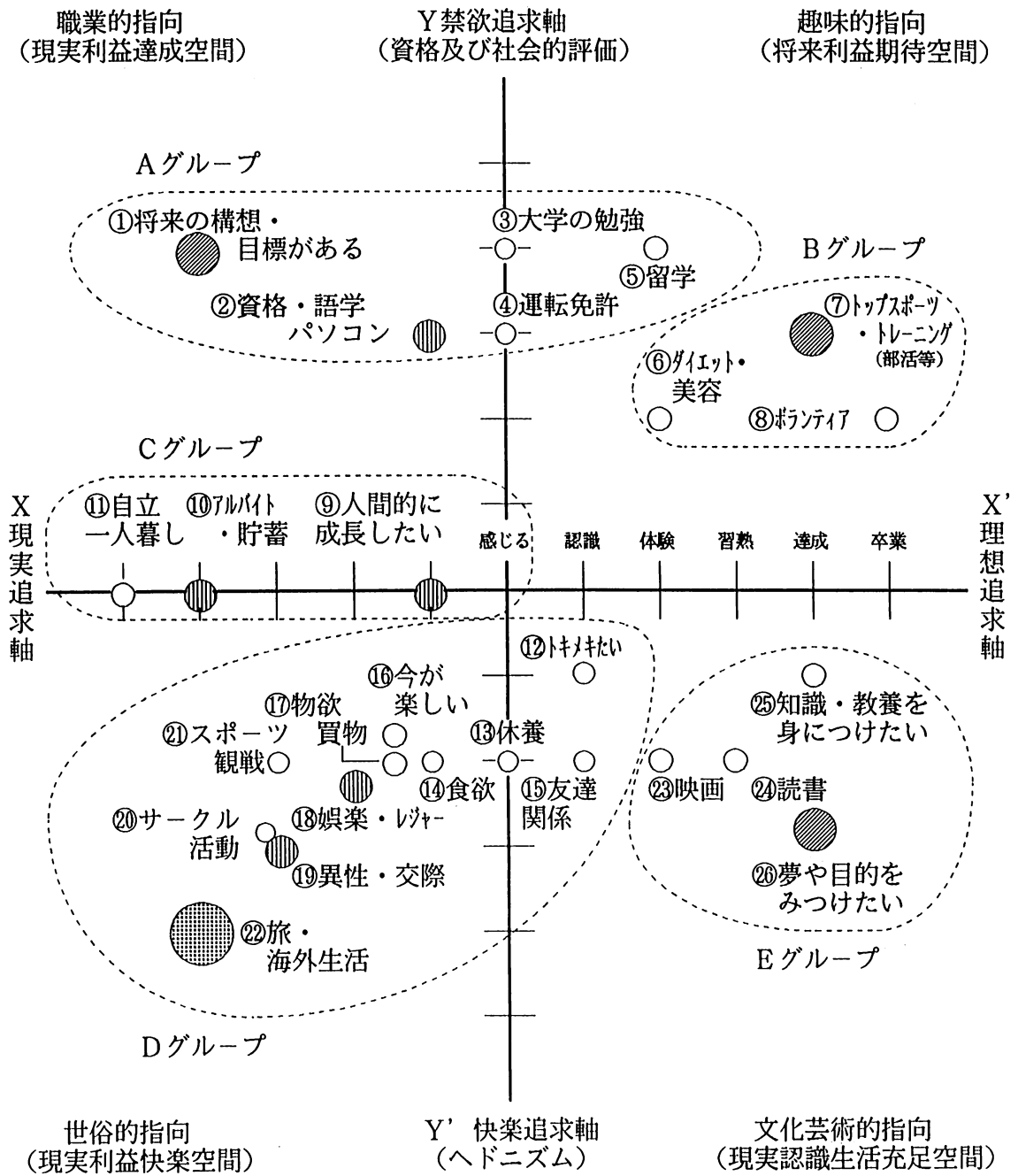
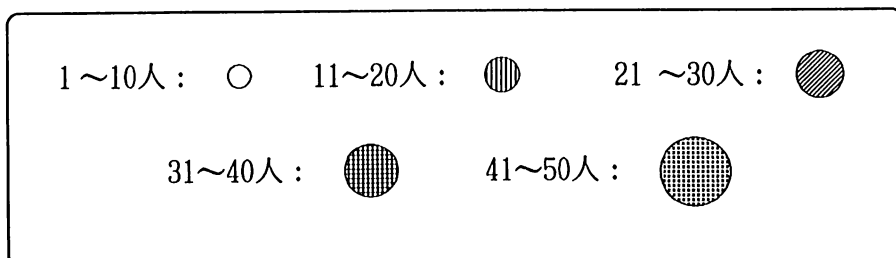


図-1 本学学生 180名を対象とした健康生活意識について



本学学生 180名を対象とした健康生活意識についての傾向は、図-1を参考として次のように説明することができる。

①Aグループの特徴は、趣味的指向から職業的指向までをきわめて多く散在している点である。学業（大学や留学）や専門性（語学、パソコン、運転免許）を求めた相関性を通してみると、資格及び社会的評価追求グループといえる。

人数について着目してみると、180名中23名（全体の12.8%）が何らかの将来の構想・目標があると挙げている。それに次いで、資格・語学・パソコンが16名（8.9%）、運転免許が9名（5%）、大学の勉強が6名（3.3%）、留学が3名（1.7%）という結果となっている。

②Bグループの特徴は、きわめて趣味的指向が強い点である。この中での相関性は、禁欲的身体活動グループとして推察される。各種スポーツや関連トレーニング、美容やダイエット、そしてボランティアまでの個人と社会評価にかかわる身体活動が含まれているからである。

人数的には、スポーツ・トレーニングが28名（15.6%）、ボランティアが9名（5%）、ダイエット・美容が5人（2.8%）である。

③Cグループの特徴は、職業的指向から世俗的指向までの高い現実生活追求指向である。これは、現実生活追求グループといえる。人数について見てみると、早く大人になり社会参加するような、人間的に成長したいが19名（10.6%）、アルバイト・貯蓄が14名（7.8%）、自立・一人暮らしが5名（2.8%）とある。

（この内容に照らし合わせてみても、各項目間の相関性は認識レベルから卒業レベルまでの一貫した生活態度の方向性としてみるることができる。これは、他のグループには見られない際立った特色である。）

④Dグループの特徴は、現実的ではあっても世俗的指向がきわめて高いことにある。この中での相関性は理想追求の姿勢が薄く、現実的な快樂追求型のモラトリアム世代グループといえる。顕著なのは、旅・海外生活がしたいという意識が極端に高いことである。これは、Aグループにあった、自分を高めるために留学を希望する意識とは異なっている。

人数的には、旅・海外生活が48名（26.7%）、異性と交際したいが19名（10.6%）、娯楽・レジャーが14名（7.8%）、休養が14名（7.8%）、サークル・部活動が10名（5.6%）、スポーツ観戦が7名（3.9%）、物欲・買物が7名（3.9%）、今が楽しいが7名（3.9%）、食欲が6名（3.3%）、友達関係が4名（2.2%）、トキメキたいが3名（1.67%）である。

⑤Eグループの特徴は、本能的なものが潜在的にありながらも、これらを止揚しプラトニック的に理想を求める芸術的指向を有している。この中での相関性は、文化芸術的活動グループと位置づけておきたい。その意識は、読書や知識・教養を身につけたいという欲求を抱えながら、夢や目的を

見つけたいという方向へ向けられているからである。

人数についてみると、夢や目的を見つけないが29名（16.1%）、知識・教養を身につけたいが9名（5%）、読書・映画が6名（3.3%）である。

3. 4. 論述具申の回答結果とその分析的考察

①本学学生の論述具申の回答結果について、図-1の現実追求軸と理想追求軸とに対比して考察する。

まず現実追求軸に対しては、Dグループつまりモラトリアム世代グループによる現実利益快楽空間を占める割合の多い傾向となった。それとともに、Aグループつまり資格及び社会的評価追求グループとCグループの現実生活追求グループによる現実利益達成空間が占められた。

理想追求軸に対しては、Bグループつまり禁欲的身体活動グループによって将来利益期待空間が占められた。それとともに、Eグループの文化芸術的活動グループによって現実認識生活充足空間が占められた。

このような状況の中で本学学生の個人意識は、現実と理想との対比で考えると大きく現実方向へと偏りがみられる。そして、一方で資格や職業と自立に積極的な意識や希求が存在しつつも、他方では世俗的な快楽を堂々と追求してゆく姿が数多く読み取れる。

②次に、図-1を禁欲追求軸と快楽追求軸とに対比して考察する。

前述した職業的指向や世俗的指向への大きな傾向と比べて、禁欲追求軸における趣味的指向つまりBグループの禁欲的身体活動グループや快楽追求軸における文化芸術的指向つまりEグループの文化芸術的活動グループの占める割合が低いといえる。

これは、青年期の特徴として挙げられるように、他者と自己とを区別する自覚的な個人意識のあらわれる世代（本学学生）にとって重要な点だといえる。一方で自己の価値観の確立に迫られながらも、他方でこの傾向が精神的な不安定さを残す要因にも読み取れる。これを、典型的なモラトリアムの新しいパターンとしての全能感の発露といて良い。このように考察で挙げられたようなモラトリアムの深化の中で、学生がなかなか社会になじんでおらず、疎外しつつも消費文化にひきづられている様が明確に示されている。

4. まとめ

当大学の「健康の科学」受講の学生は、リアリスティックに日常生活を過ごす中で感覚的に常識程度の健康に対する意識は有していると考えられる。しかし運動や総合的なコンセプトにより健康増進を図ってゆくということに関しては未だ認識するに至っていない。大多数が日常を消費文明の影響を受けて過ごしている中で、少数派がそれぞれの理想（身体的、精神的、社会的）や資格の取

得あるいは芸術的センスの追求を目指している。

総じて長期的視点により人生を計画するといった傾向は少なく、現実にまいぼつしながら、精神的に必ずしも安定していない状態で社会参加までのモラトリアム時期をそこそこ楽しく過ごしたいという状況が強い。次回ではこれらについてさらに調査し、なお一層の研究分析をしたいと考える。