学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発（第５報）

―大学生が求めるQuality of Life（QOL：生活の質）―

平野 友美　田中 弘之　佐々木 晶子
酒井 治子　倉田 澄子

青年期とくに学生生活は勉学に励んだり、人間関係の形成や将来の方向性を決めたりなど、人生の中でとても貴重な時間である。この時間を健康でよりよいものとするためには、学生自身が自身のQOLについて評価し、目標を実現できるように行動していく必要がある。学生の健康の維持のために精神的健康度が近年重要視されている。QOLの評価について、高齢者や疾病をもつ者などについての先行研究はあるが、青年期とくに、大学生におけるQOLや要因分析などの先行研究は極めて少ない。

そこで本研究は大学生が求めるQOLについて検討した。また、より良い学生生活を送るために必要なQOLとその因子について、学生を取り巻く生活環境の見直しについても分析した。

今回の結果では、学生からあげられたQOLの項目が「自由な時間のある生活」、「精神的にゆとりがある」、「友人がいること」、「健康である」ことの４つに分類できた。

キーワード：QOL，時間，精神的，友人，健康

１．はじめに

QOLとは、障害や慢性疾患などによって、生活が奪われたり、それまでの生活水準が損なわれているひとに本来あるべき生活を回復させる観点からでてきた概念であるといわれているが[1)]積極的な意味で日常生活を向上させ、個人の存在意義を高めていくためにも、一般の人々のQOL研究をしていくことが大事だという[1)]。

そして、その中でも事例が少なく実態がわかっていない大学生におけるQOLの研究は今後さらに必要になってくると思われる。

学生にとって、より良い学生生活を送ることは、今後の進路の設定や将来に関わる人間関係の育成、今後の生活にとって極めて大きな影響を与える。

学生自身が望むQOLを達成するためには自身の生活習慣や毎日の繰り返しの行動や習慣が非常に重要となってくる。毎日の繰り返しの生活習慣と自分の行動について、詳しく分析しQOL達成のために日々行動することによって、自身が望むQOLにより近づけると考えられる。

グリーンらによって開発されたヘルスプロモーション活動の展開のためのプリシード・プロシードモデル[2) 3)]は、QOLから対策・事業まで構造的に因子を把握し、各因子間の関係を整理することにより、計画策定のための体系的なアセスメントができるものであり、総合的な健康教育モデルである。このプリシード・プロシードモデルの第１段階であり、対象集団にとって最終的な目標であるQOLの実態について調査した。

まだ実態がよく解明されていない大学生のQOL実現のための支援について、行動因子や環境因子の分析が望まれている。

本報は、管理栄養士を目指す学生が講義や実習を通して得た知識を生かし、同年代の青年期の食生活をプロデュースする技能を身に付けるためのシステムを開発することを目的としている事業の一

東京家政学院大学現代生活学部健康栄養学科

環である。

これまで―学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発―として第１報～第４報まで報告してきた[4) 5) 6) 7)]。

第１報、第３報、第４報では、学生自身の生活活動や食事についての問題点の把握や自己評価を段階的に分類し、学生自身がどのような問題に対して改善策をだしたのか調査した。また、第２報では、プリシード・プロシードモデルに基づき、大学生の考えるQOLや健康を支えるライフスタイルの要因を学生自らが解明することと、どのようなメンバーと健康栄養プログラムを策定したらよいかを検討し、報告した。

これらの報告をもとに、今回の第５報では、学生が望むQOLについて抽出した。また、学生が望むQOLを達成させる為にはどのような行動要因が必要かを検討した。

青年期、特に大学生のQOLを分析することで、今後の学生支援及び教育方法の方向性を検討したい。

２．対象および方法

2.1　調査対象

対象者は本学管理栄養士専攻に在籍する３年生の女子、計53名とした。平均年齢は21歳である。

2.2　調査期間

平成22年９月～12月

2.3　調査方法及び内容

本報は、科目「公衆栄養学実習」の一環として行った。「公衆栄養学実習」において、クラスを５～６人にわけ９班に編成した。地域栄養計画の中で地域栄養計画の位置づけやライフステージの特性、課題の把握などの流れを説明したのち、グリーンらによって開発された、ヘルスプロモーション活動の展開のためのプリシード・プロシードモデル[2) 3)] に沿って各要因に分類し、公衆栄養アセスメントの習得、最終目的であるQOLについて検討した。その後、各班で各自が望むQOLを抽出し、キーワードを優先度の高い３項目に選定した。その際にQOL選定にあたっての理由も記入させた。その後、班ごとに模造紙に記入し発表させた。

図１に、QOL選定の流れをチャート形式にして表した。

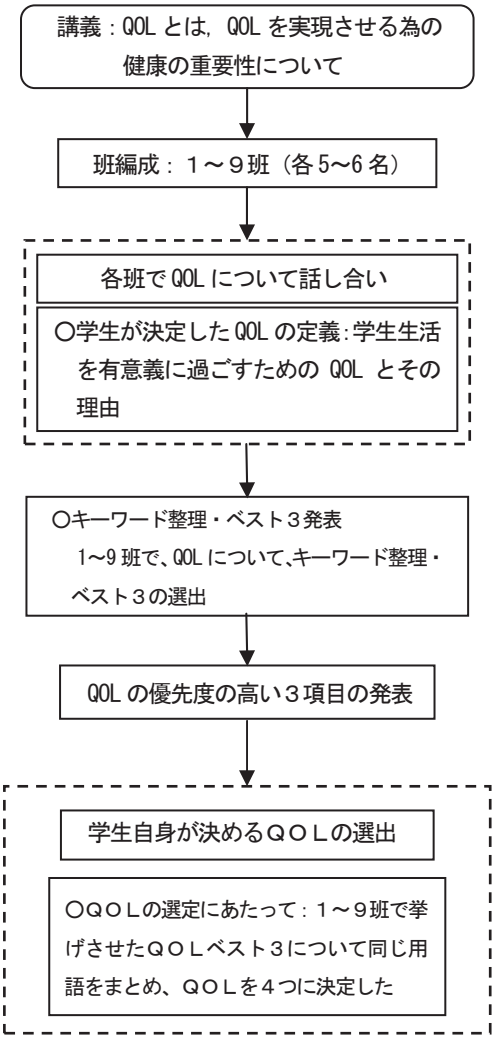

図１　実習内容および実習の流れ

３．結果及び考察

3.1　学生が設定した４つのQOL項目

１～９班（計53名）で抽出されたQOLは主に、11項目であった（表１）。この11項目についてそれぞれキーワードを抽出させ、QOLの項目を大きく「自由な時間がある」、「精神的なゆとりがある」、「友人がいる」、「健康である」ことの４つに分類した。学生が挙げたQOLの内容をキーワード整理し分類した。分類方法は、「時間」、「時間

がある」等は、「自由な時間がある」に、「充実」、「心」、「集中する」等は「精神的にゆとりがある」に、「友人」、「友達」、「仲間」、「彼」などは、「友人がいる」に、「健康」、「食生活」、「元気」等は、「健康である」に分類した。

この中で最も割合が多かったのは、「自由な時間がある」で９班中７班（78％）が挙げており、次いで、「精神的なゆとりがある」で９班中５班（56％）、「友人がいる」が９班中４班（44％）であった。「健康である」ことに重きをおいた学生は、９班中１班（11％）と最も少なかった。「自由な時間がある」の内容は、「趣味の時間を持つ」、「アルバイトとサークルが思いっきりできる」、「遊ぶ時間・心にゆとりをもてる時間の確保」といった内容であった。これらの項目を選択した理由は、「毎日課題やバイトに追われて気持ちに余裕がないからゆとりがほしい」、「アルバイトとサークルは学生時代にしかできないから」、「時間があれば友人と交流が深められたり、心に余裕ができるから」といった理由が挙げられた。この結果から、学生生活をよりよく生きるために、学生自身は「自由な時間がある」生活を最も重要視していることがわかった。

次いで多かった「精神的なゆとりがある」の内容を見ると、「充実した学生生活を送る」、「心に余裕をもつ」、「自分の視野を広げる」といった項目が挙げられており、その理由としては「学生生活を楽しく、精神的に満たされたいから、」「気持ちを落ち着かせて心身ともに癒されたいから」、「興味を持ったことに挑戦していきたいから」といった理由が挙げられた。「友人がいる」の内容を見ると、「友人がいて仲良く過ごす」、「色々な人に出会える」といった項目が挙げられていた。

これら理由としては、「友人がいると心の支えになるから」、「色々な人に出会うことによって刺激を受けて視野が広がるから」といった理由が挙げられていた。

「健康である」の内容を見ると、「健康で楽しい食生活を送る」という項目が挙げられており、その理由として、「おいしいものを食べられるから」という理由が挙げられていた。

今回の調査では、「健康である」ことを選択したものが一番少なかった。これは、学生は健康であるものが多いので、「健康」になることを意識する学生が少ないことが原因だと考えられる。

長島らの報告[1]では、270名の大学生にプリシード／プロシードモデルの「QOL」「健康」「保健行動・ライフスタイル」「環境」「準備因子」「強化因子」「実現因子」にかかわる31項目を抽出した。この結果から、大学生のQOLは、健康・食生活以外では「規則正しい生活」、「精神的な充実」、「頭がすっきりしてあること」であるという結果が得られたという。

また、杉山らの報告[8]では、学生自身が健康で充実した学生生活を送るのに、学生自身は「人間関係の暖かさ」、「出会いと豊かな友人関係」が重要だと思っていることが報告されている。

今回の調査結果で、学生が求めるQOLとして「自由な時間がある」が最も多かったのは、今回の調査対象が管理栄養士専攻で課題などが多く出る学生だったために選ばれた可能性もあると思われる。

3.2　QOLの行動要因について

クラスで決定した４つのQOLについて、それぞれのQOLを達成するための行動要因について、学生に挙げさせた結果、表３～表６に示すような結果が得られた。

QOL項目「自由な時間がある」（表３）の行動要因としては84回答列挙された。行動要因として最も多く挙げられていたものは、「課題を早く終わらせる（効率的に課題を終わらせる）」が16回答（19％）であった。次いで、「時間を有効に（上手く）つかう」が13回答（15％）、「バイトを減らす」が６回答（７％）であった。

QOL項目「精神的にゆとりのある生活」（表４）の行動要因としては94回答列挙された。行動要因として最も多く挙げられていたものは、「ストレスをためない・発散する」が15回答（16％）であった。「課題を早く終わらせる（効率的に課題を終わらせる）」が最も多かったのは対象が課題の多い管理栄養士専攻の学生だったために選択されたことも考えられた。

表１　学生が設定したQOL

QOL内容	班数（割合）	分類
友人がいて仲良くすごす	3（33%）	友人
健康で楽しい食生活を送る	3（33%）	健康
趣味の時間を持つ	2（22%）	時間
アルバイトとサークルが思いっきりできる	2（22%）	時間
充実した学生生活を送る	2（22%）	精神
遊ぶ時間・心にゆとりをもてる時間の確保	2（22%）	時間
時間に余裕がある	2（11%）	時間
色々な人に出会える	1（11%）	友人
集中して物事に取り組める	1（11%）	精神
睡眠時間がたっぷり確保できる	1（11%）	時間
自分の視野を広げる	1（11%）	精神

表２　４つに集約したQOL項目

QOL項目	９班中	割合
自由な時間がある	7	78%
精神的にゆとりがある	5	56%
友人がいる	4	44%
健康である	1	11%

次いで、「趣味がある・趣味を楽しむ」が12回答（13%）、「時間（生活）に余裕をもつ」が８回答（9%）であった。

QOL項目「友人がいる」（表５）の行動要因としては105回答列挙された。行動要因として最も多く挙げられたものは、「友人をつくる（友人を多く作る）」が16回答（15%）であった。ついで、「友人と一緒に出かける・遊ぶ（行動を共にする）」が８回答（８%）、「自分から話しかける（会話する）」が８回答（８%）であった。

QOL項目「健康である」（表６）の行動要因としては、119回答列挙された。４つのQOLの中で最も多くの回答数であった。行動要因として最も多く挙げられたものは、「適度な運動をする」が26回答（22%）であった。次いで、「1日３食きちんと食べる」が23回答（19%）、「十分な睡眠時間の確保」が17回答（14%）であった。今回の調査では４つのQOL項目に対して、必要だと思われる行動要因は複数回答に設定した。その結果、QOL「健康である」の行動要因119回答と最も多く挙げられていて、次いで「友人がいる」が105回答、「精神的にゆとりのある生活」94回答、「自由な時間がある」84回答であった。「健康である」ことの行動要因が最も多く挙げられていたのは、「健康」になるための行動はより細分化されていることが示唆された。

「健康である」ことの行動項目としては、それぞれさまざまなパターンがあり、他の項目と比べて学生自身が考えやすいものであるとも思われる。

QOLの達成のための前段階として、これらの行動を行うことが重要である。一つ一つの行動要因に対して、自ら考え達成していくことにより、自身のQOLに近づけることが示唆された。自身のQOLのために、どのような行動を起こすことによりQOL達成のために近づけるか、という研究はあまり行われていない。

学生生活は人生の方向性を決めたり、その後の人間関係形成など、今後の人生に極めて重要な時期である。しかしながら、大学生のためのQOLを達成すための支援はまだ実態が良くわかっていない現状である。また、学生自身もしっかりとした目標設定の仕方がわからない場合も多い。その

表３　QOL「自由な時間がある」があることを確保するための行動要因

行動項目(全84回答)	回答数	割合
時間を有効に(上手く)つかう	28	33%
課題を早く終わらせる (効率的に課題を終わらせる)	21	25%
バイトを減らす	6	7%
計画的に物事を進める	5	6%
規則正しい生活(早寝早起き)	5	6%
予定を入れすぎない	3	4%
自分の力量を考える	2	2%
休日は体を休める	2	2%
趣味の時間を持つ	2	2%
その他	10	12%

表４　QOL「精神的にゆとりがある」ことを確保する為の行動要因

行動項目(全94回答)	回答数	割合
ストレスをためない・発散する	24	26%
趣味がある・趣味を楽しむ	18	19%
時間(生活)に余裕をもつ	16	17%
課題が少ない	5	5%
好きなことをする	3	3%
お金を得る	3	3%
友人と遊ぶ	2	2%
十分な睡眠をとる	2	2%
その他	21	22%

表５　QOL「友人がいる」ことを確保するための行動要因

行動項目(全105回答)	回答数	割合
友人をつくる(友人を多く作る)	38	36%
積極的に活動する、コミュニケーションする	12	11%
友人と一緒に出かける・遊ぶ(行動を共にする)	10	10%
自分から話かける(会話する)	8	8%
外に出かける	7	7%
サークルに入る	5	5%
バイトをする	3	3%
地域・学校で人が集まる場所を作る	2	2%
イベントに参加する	2	2%
交友関係を良好に保つ	2	2%
その他	16	15%

表６　QOL「健康である」ことを確保するための行動要因

行動項目(全119回答)	回答数	割合
適度な運動をする	27	23%
1日3食きちんと食べる	23	19%
十分な睡眠時間の確保	21	18%
早寝早起き	9	8%
規則正しい生活をする	5	4%
バランスの良い食事	5	4%
BMIを適正にする	2	2%
1日30食品目以上食べる	2	2%
その他	25	21%

ため、学生自身自らがこの行動要因について考え実践していけるような支援が必要である。そして、QOL達成のために重要度の高い行動要因も把握していくことが大切だと思われる。

４．まとめ

4.1　学生が設定したQOLとQOLを達成するための行動要因について

今回、大学生が求めるQOLについて検討したところ、今回の結果では、学生からあげられたQOLの項目が「自由な時間がある」、「精神的にゆとりがある」、「友人がいること」、「健康である」ことの４つに分類できた。

この中でもっとも割合が多かったのは、「自由な時間がある」で、次に多かったのは、「精神的なゆとり」であった。「健康である」ことに重きをおいた学生が最も少なかった。この結果から、学生生活をよりよく生きるために、学生自身は「時間的なゆとり」のある生活を望んでいることがわかった。一般的に大学生は健康であるため、健康であることよりも精神的な健康を求めることが多いと思われた。

本研究では大学生が望むQOLとQOL達成のために必要な行動因子についても検討した。学生自身がQOLを達成するためにはその前段階としていくつかのステップを踏むことが大事である。このステップ（行動要因と環境要因）についても詳しく分析することが必要であることが示唆された。

大学において、現代の若者の特徴をとらえ、多様な面から自己理解を促す教育が必要であるにも関わらず、こうした実践が少なく、自己理解の学習に関する支援システムの報告もみられないという報告もある[9)]。

杉山らの報告[8)]では、学生自身が健康で充実した学生生活をおくるのに、学生自身は「人間関係の暖かさ」、「出会いと豊かな友人関係」が重要だと思っていることがわかった。これらを支える制度として、「豊で健康なキャンパス・ライフ支援制度」が、物的側面での「大学施設のアメニティー」があるという内部構造が得られたという。

今回の調査結果では、学生自身が健康で充実した学生生活をおくるのに、学生自身は「自由な時

間がある」、「精神的にゆとりのある生活」、「友人がいる」、「健康である」ということを望んでいることがわかった。このことから、学生にとっては、「自由に使ええる時間」が最も重要だということが示唆された。これは、「精神的な充足感」にもつながっている。

また近年、大学生の社会や勉学などに対する意識低下が問題視されている。大学生の無気力はその後の社会生活への退却も懸念されているという[10)]。つまり学生生活のうちに、社会生活への退却までいかないために軌道修正する必要もあると考えられる。生活習慣の修正は多くの学生にとって動機付けの難しさがあるだろう。しかし、学生自身に生活習慣を関連づけたさまざまな支援を介入することによって、生活習慣の軌道修正が可能であると考えた。学生の行動を把握して、自身がQOLにむけてセルフマネージメント力を育成していくことが重要であると思われる。また、「青年期の各学校段階における無気力感の検討」[11)] では、無気力感尺度には「自己不明瞭」「他者不信・不満足」「疲労感」の３つの因子が見出された。分散分析の結果によると、「自己不明瞭」と「疲労感」は大学生段階で低下し、「他者不信・不満足」は男女で発達的様相が異なっていた。中・高生においては、学習意欲や友人関係についての学校適応感が、無気力感と関連していた。また大学生女子よりも大学生男子において、友人サポートが「他者不信・不満足」と強く関連していた。つまり、大学生は、「精神的な充実」を望んでいることがわかった。今回の調査でも同じことがいえることがわかった。

今後、まだ実態がよく解明されていない大学生のQOL実現のための支援について、行動要因や環境要因の分析、またそれらを支える準備因子、強化因子、実現因子についても列挙させ詳しく分析していく必要があると考えられた。

本研究は、学部教育の高度化・個性化支援メニュー群「平成20年度教育・学習方法等改善支援」事業の一環として行われたものであり、20年度から３カ年計画で実施される内、22年度の報告である。

文献

1）長島和子・海老原純子：大学生の健康と食生活に関する意識と実態―プリシード・プロシードモデルを用いて―，千葉大学教育学部研究紀要，第51巻，pp. 301-306，（2002）

2）田中平三・伊達ちぐさ・佐々木敏：健康・栄養科学シリーズ，公衆栄養学，pp. 30-33，（2006）

3）Green L.W.,Kreuter M.W.：Helth promotion planning An educational and environmental approach,Mayfield Publishing Company, California. 2nd ed.,1991.

4）佐々木晶子・酒井治子・三浦裕美・倉田澄子：学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発（第１報）―管理栄養士養成校の学生自身の食事・生活活動状況と自己評価の段階的分類―，東京家政学院大学紀要，第49号，pp. 21-25，（2009）

5）酒井治子・佐々木晶子・倉田澄子：学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発（第２報）―青年期のQuality of Life（QOL：生活の質）と健康を支えるライフスタイルに対する学生による要因分析―，東京家政学院大学紀要，第49号，pp. 27-34，（2009）

6）平野友美・佐々木晶子・酒井治子・倉田澄子：学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発（第３報）―管理栄養士養成校の学生自身による改善に対するプランニング及び評価―，東京家政学院大学紀要，第50号，pp. 43-49，（2010）

7）佐々木晶子・酒井治子・倉田澄子：学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発（第４報）―要因分析と指導プログラムの関係―，第50号，pp. 51-57，（2010）

8）杉山憲司・小山雄一・根岸洋人：東洋大学生の学生生活のQOL（その2）：大学生活のQOLとWHO/QOL-26日本語版の関連性の分析，東洋大学児童相談研究，19，pp. 27-46（2000）

9）中里克治：QOLの構成要因とその測定，日本性格心理学会大会発表論文集，(4)，pp. 6-11，（1995）

10）香川順子：大学生を対象とした自己発見支援システムの開発，日本教育工学会論文誌，29,（Suppl），pp. 113-116（2005）
11）大木桃代・石原俊一：日本性格心理学会大会発表論文集，（12），pp. 60-61，（2003）
12）下坂剛：青年期の各学校段階における無気力感の検討，教育心理学研究，49,（3），pp. 305-31（2001）

（受付　2011.3.25　受理　2011.6.6）