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6報）

―Quality of Life（QOL：生活の質）向上に関わる要因―

佐々木 晶子　田中 弘之　平野 友美
酒井 治子　倉田 澄子

青年期の痩せや肥満、摂食障害から生じる次世代への悪影響が問題視されている中で、本研究は、管理栄養士を目指し学ぶ学生が講義や実習を通して得た知識を生かし、同世代の青年期の食生活をプロデュースする技能を身につけることを目的としている。

大学生にとって、より良い学生生活を送ることは、今後の進路の設定、豊かな友人関係の形成など､将来に大きな影響を与えると考えられることからも､学生自身が望むQuality of Life（QOL：生活の質）を向上させることは非常に重要であると考えられる。そこで、本研究では、ヘルスプロモーション活動の展開のためのPRECEDE－PROCEEDモデルを用い、大学生が求めるQOLを明らかにするとともに、QOL向上のためにはどのような行動が必要か、その行動を実践するためにはどのような要因が関わっているのかの検討およびQOL向上のために学生が必要と考える環境要因の抽出を行った。結果より、QOL向上には数多くの要因が関係しており、これらを達成するためには、学生の改善意識とともに、友人や家族、地域社会における支援が求められていることが明らかとなった。

キーワード：青年期、大学生、QOL、行動要因、環境要因

1．はじめに

大学生にとって、より良い学生生活を送ることは、今後の進路の設定、豊かな友人関係の形成など、将来に大きな影響を与えると考えられることからも、学生自身が望むQuality of Life（以下QOLとする）を向上させることは非常に重要であると考えられる。

QOLについての研究は多くあるが、その多くは障害や疾病等との関係であり、一般の大学生の学生生活におけるQOL向上について明らかにしている調査研究は少ない。QOLに対する意識は各ライフステージにおいて異なると考えられることよりも、大学生が自身のおかれている環境の中で、何をもってQOLが向上すると考えているのかを明らかにすることは、学生への教育支援および学生生活のサポートを行う上で重要であり、明らかにしていく必要性がある。

本調査研究は、平成20年度教育・学習方法等改善支援事業の一環であり、「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」を目的としており、これまでに著者らは、第１報[1)]では学生自身の食事・生活活動状況と自己評価の段階的分類について、第２報[2)]では、グリーンら[3)]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PRECEDE－PROCEEDモデル（PRECEDE－PROCEED　Model 図１）に基づき、大学生の考えるQOLと健康を支えるライフスタイルについての要因について検討し、報告した。このモデルは、ヘルスプロモーションのためのモデルの一つであり、PRECEDE（教育・環境の診断と評価のための前提、強化、実現要因）の部分と、PROCEED（教育・環境の開発における

東京家政学院大学現代生活学部健康栄養学科

政策的・法規的・組織的要因）の２つの部分から成り立っている。

また、第３報[4]および第４報[5]においては、学生自身の食事・生活活動状況に対する改善策のプランニングおよび評価、改善のための指導プログラムの内容の妥当性について検討を重ね、報告した。

これらの報告をうけ、本プログラムの基礎資料と資するために、第５報ではより具体的に学生が望むQOLの抽出およびQOLを達成させる為に必要な行動要因の抽出を行ない、それに次いで、本報では次の点を明らかにすることを目的とした。

１）QOLを支える行動要因を実現するために必要な、PRECEDE－PROCEEDモデル第４段階の準備要因、強化要因、実現要因の抽出

２）行動項目と共に、QOL向上のために学生が必要と考えるPRECEDE－PROCEEDモデル第３段階の環境要因の抽出

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53名とした。

2.2　調査期間

平成22年９月～12月

2.3　調査方法および内容

本事業は、科目「公衆栄養学実習」の一環として行った。前報おいて、大学生が求めるQOLおよびそれを支える行動要因を抽出させたが、本報では、先に述べた通り、それに引き続き次の内容について検討を行わせた。

１）QOLを支える行動要因を実践するために必要な準備要因・強化要因・実現要因

２）QOLを向上させるために必要な環境要因

図２に実習の流れを示した。

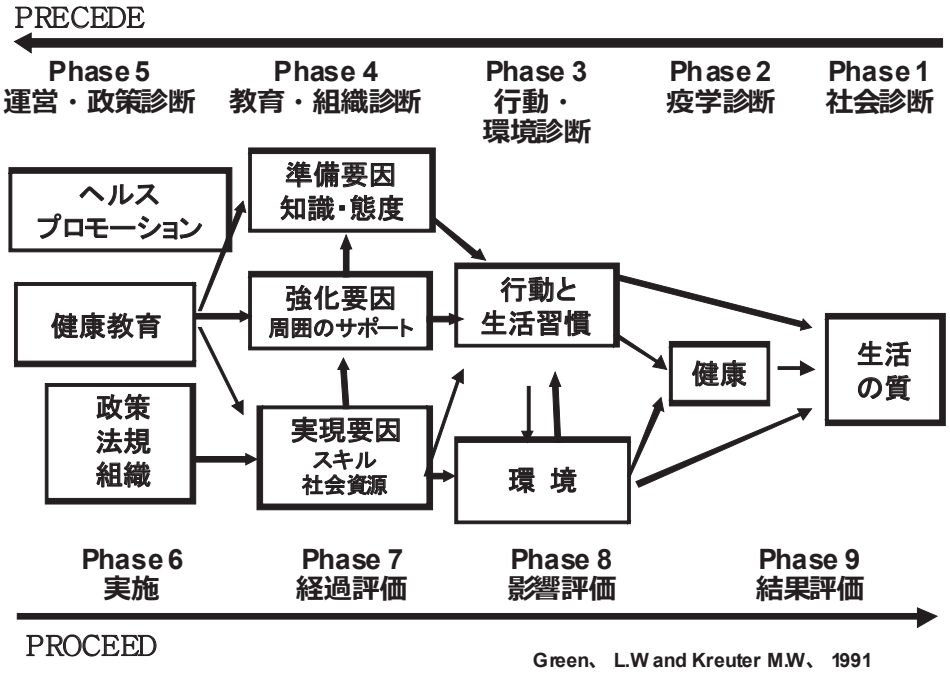

図１　Precede-Proceedモデル

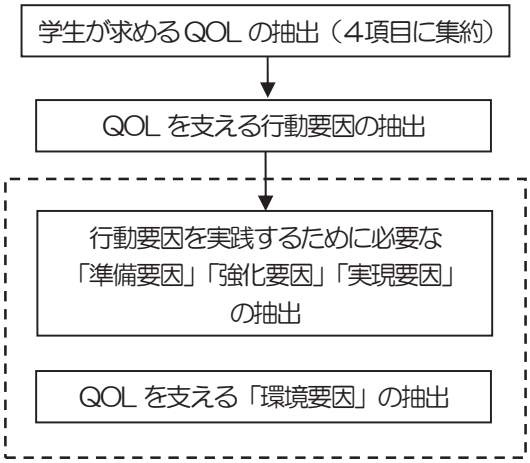

図２　実習内容および実習の流れ

３．結果

3.1　学生が考えるQOL達成に必要な要因

前報に記述した通り、本調査において、大学生が求めるQOLとして次の４つの項目が抽出された。

１）自由な時間がある
２）精神的なゆとりがある
３）友人がいる
４）健康である

また、上記４つのQOLを支える行動として、表１に示す項目が挙げられた。これらの行動要因について、実現するためにはどのような準備要因、強化要因、実現要因が必要かを各班で検討させたところ、のべ1215個の要因が挙げられた。そのうち、準備要因が421個、強化要因が391個、実現要因が403個である。それらをキーワード化することにより重複する要因を整理し、各行動項目について学生が最も必要だと考える要因について、表２に示した。

まず、QOL「自由に使える時間がある」を支える行動要因上位３項目についてみてみる。１つめの時間を有効に（上手く）つかうためには、準備要因として「無駄な時間を作らないように心がける」、強化要因として「手伝い・協力してくれる人が周囲にいる」、実現要因として「行きたい場所や友人との約束がある」が挙げられた。

次に、課題を早く終わらせるためには、準備要因として「課題の量や内容を把握し、課題をやろうとする意欲がある」ことが重要であり、「課題を一緒に行う友人や、協力してくれる家族がいる」（強化要因）、「図書館など、課題に取り組める場所が近くにある」（実現要因）ことを学生が望んでいることが分かる。

また、アルバイトを減らすためには「アルバイトをしなくてもいいように計画的にお金を使い貯める努力をする」（準備要因）とともに、「アルバイト先での理解が得られる」（強化要因）、「体調や勉強のペースに合わせてシフトを入れることのできるアルバイト先がある」（実現要因）ことが必要であると学生は考えている。

QOL「精神的なゆとりがある」についてみてみる。準備要因としては、ストレスなどを溜めないようにする、精神的にゆとりを持つよう心がけ、またそのために自身の好きなことを見つけるなどの要因が挙がった。強化要因については、いずれも周囲の人々の支援を求めるといった要因が挙がっている。実現要因としては、ストレスを溜めないためには「ストレスを解消する場所がある」、趣味がある・趣味を楽しむためには「趣味を楽しむ場に参加する機会がある」、生活に余裕を持つためには大学での「課題やレポート等がない」がそれぞれ挙げられた。

QOL「友人がいる」については、行動３項目ともに準備要因は意識的にコミュニケーションを取ろうという要因が挙げられ、強化要因においても共通の趣味や話題があることが挙げられている。実現要因については、友人をつくるために「地域や学校でコミュニケーションをとる場がある（サークル・ボランティア・クラブ活動等）」が、友人と行動を共にするためには一緒に出かけることの出来る「話題のお店やおしゃれなお店がある」が挙げられた。

QOL「健康である」についは、「適度な運動をする」ために学生が最も必要と考える準備要因は「運動を心がけるよう意識する」であり、強化要因として「一緒に運動をする仲間がいる」、実現要因として「運動する場所が近くにある」が挙げられた。

次に、「１日３食きちんと食べる」ために必要

表１　QOLを支える行動要因

自由に使える時間がある	精神的にゆとりがある	友人がいる	健康である
時間を有効に（上手く）つかう	ストレスをためない・発散する	友人をつくる （友人を多く作る）	適度な運動をする
課題を早く終わらせる （効率的に課題を終わらせる）	趣味がある・趣味を楽しむ	積極的に活動する コミュニケーションする	１日３食きちんと食べる
アルバイトを減らす	時間（生活）に余裕をもつ	友人と一緒に出かける・遊ぶ （行動を共にする）	十分な睡眠時間の確保
計画的に物事を進める	課題が少ない	自分から話しかける（会話する）	早寝早起き
規則正しい生活（早寝早起き）	好きなことをする	外に出かける	規則正しい生活をする
予定を入れすぎない	お金を得る	サークルに入る	バランスの良い食事
自分の力量を考える	友人と遊ぶ	バイトをする	BMIを適正にする
休日は体を休める	十分な睡眠をとる	地域・学校で人が集まる場所を作る	１日30食品目以上食べる
趣味の時間を持つ	その他	イベントに参加する	その他
その他		交友関係を良好に保つ	
		その他	

表２　QOLを支える行動を達成するために必要な要因

QOL	行動項目	準備要因	強化要因	実現要因
自由に使える時間がある	時間を有効に（上手く）つかう	無駄な時間を作らないように心がける	手伝い、協力してくれる人がいる	行きたい場所や友人との約束がある
	課題を早く終わらせる （効率的に課題を終わらせる）	課題の量や内容を把握し 課題をやろうとする意欲がある	課題を一緒に行う友人や、 協力してくれる家族などがいる	図書館など、課題に取り組める 場所が近くにある
	アルバイトを減らす	アルバイトをしなくてもよいように 計画的にお金を使い貯める努力をする	アルバイト先での理解が得られる	体調や勉強のペースに合わせてシフトを 入れることのできるアルバイト先がある
精神的にゆとりがある	ストレスをためない・発散する	ストレスの原因について知り 発散方法について考えようとする	相談にできる友人や家族、 失敗や後悔を慰めてくれる人がいる	ストレスを解消する場所がある
	趣味がある・趣味を楽しむ	好きなこと・楽しいことを見つけようとする	同じ趣味を持った友人や 仲間がいる人たちと交流を深める	趣味を楽しむ場（料理教室・サークル等）に 参加する機会がある
	生活（時間）に余裕をもつ	精神的・行動的にゆとりがあるよう こころがけようと思う	何でも話せる（相談できる）仲間がいる	課題やレポート等がない
友人がいる	友人をつくる	人と関わろうとする意欲をもつ	同じ趣味や興味を持つ気の合う人が 近くにいる	地域や学校でコミュニケーションをとる場が ある（サークル・ボランティア・クラブ活動等）
	積極的に活動する コミュニケーションをとる	社交的になろうという意識を持つ	社交的な友人がいる	サークルやボランティア 活動などに参加する
	友人と一緒に出かける・遊ぶ （行動を共にする）	友人と意欲的に行動を共にしようと思う	共通の話題がある	話題のお店や おしゃれなお店がある
健康である	適度な運動をする	運動を心がけるよう意識する	一緒に運動する仲間がいる	運動する場所が近くにある
	1日3食きちんと食べる	3食食べることの大切さを知る	食事作りを手伝ってくれる人がいる （家族など）	栄養についての知識が得られる機会がある （マスメディア・地域等）
	十分な睡眠時間の確保する	睡眠の重要性を知っている	家族や友人など協力者がいる	6時間以上の睡眠時間が確保できる環境

な準備要因としては「３食食べることの大切さを知る」が、強化要因は「食事づくりを手伝ってくれる人がいる」が、実現要因は「栄養についての知識が得られる機会がある（マスメディア・地域等）」が挙げられた。

「睡眠時間を確保する」ために必要な準備要因としては「睡眠の重要性を知っている」、強化要因としては、睡眠確保にあたって「家族や友人などの協力者がいる」、実現要因としては「６時間以上の睡眠時間が確保できる環境」が挙がった。

3.2　学生が考えるQOL達成に必要な環境

前述した４つのQOLついて、これらを達成するためにどのような環境が整えばよいか学生に検討させたところ、表３に示した項目が挙がった。数値は回答数を示している。

まず、QOL「自由な時間がある」について、最も多く挙がった項目は「交通の便が良い（通学に時間がかからない）環境」で11回答であった。次いで「自由時間がある（休日が多い）環境」、「課題がない環境」という項目であった。

次に、QOL「精神的にゆとりがある」については、「地域環境が良い（騒音がない）」が最も多く、次に、「癒しの場所・リフレッシュできる環境」、「頼れる人やなんでも相談できる友人が身近にいる環境」であった。

QOL「友人がいる」については、「人の集まる場所がある環境」が最も多く、次に「サークル活動がある・盛んに行われている環境」、「交流を深められる場所がある環境」がであった。

QOL「健康である」については、「運動できる場所がある環境」が最も多く、続いて「近くにスーパー（食材を買える場所）がある環境」、「近くにヘルシーメニューを扱ったお店がある環境」であった。

４．考察

本報告では、前報に引き続き、青年期の大学生が自分自身のQOLを達成するためにはどのような行動が必要であり、また、その行動を実行するためにはどのような要因が必要であると考えているのか検討した。また、QOLを達成するためにはどのような環境が必要と考えているのかについても検討した。

まず、本調査で得られた大学生の求めるQOLを支える行動項目について、それらを実行するためにどのような要因が必要か学生に検討させた。そうしたところ、多くの要因が抽出され、それらの中には同様な要因も数多くあったため、キーワード化することにより整理を行った。

QOL別に行動項目および各要因をみてみると、「自由な時間がある生活」を支える行動項目において、「課題」や「アルバイト」といった青年期の大学生に特有のキーワードがみられた。これまでに著者らが行った調査[1)]においてもアルバイトを行っている学生は多く、それにより生活リズムに問題をかかえている学生が見受けられた。このことよりも、アルバイトを長時間行うことが課題に取り組む時間の減少、また時間の有効利用の妨げになっているのではないかと考えられる。

各要因をみてみると、学生自身も、アルバイトをしなくてもいいような努力の必要性を感じており、また、アルバイトをしなければいけない状況であったとしても、自身のライフスタイルに合わせて働けるよう理解が得られることを望んでいることが示唆された。

また、「精神的にゆとりのある生活」を実現するためにも、課題についての要因がみられた。この要因が頻出する背景には、本調査の対象が管理栄養士専攻で学ぶ学生のため、課題が多く時間にゆとりが無いということが考えられる。

厚生労働省の調査によると、12歳以上の男女について、日常生活での悩みやストレスの有無は、「ある」48.2%、「ない」45.6%となっている[6)]。つまり、２人に１人は何らかのストレスを感じて生活しており、このことよりも、プログラムの開発にあたり、大学生におけるストレスやこころの健康問題について考慮する必要がある。

「友人がいる」については、友人がいることが心の支えになり、学生生活を楽しく過ごすことができるとの理由からQOLとして挙がっており、これについても精神的な部分がみられる。

「健康である」ことについて、これは大学生に限らず望むことであるが、行動項目をみてみると、

表３　QOL向上に必要な環境要因

自由に使える時間のある生活（全74回答）		精神的にゆとりのある生活(全88回答)		友人がいる生活(全101回答)		健康である（95回答）	
項目	回答数	項目	回答数	項目	回答数	項目	回答数
交通の便が良い（通学に時間がかからない）	11	地域環境が良い（騒音がない）	9	人の集まる場所がある	9	運動できる場所がある	17
自由時間がある（休日が多い）	9	癒しの場所（リフレッシュできる）環境がある	8	サークル活動がある・盛ん	8	近くにスーパー（食材を買える場所）がある	8
課題がない環境	5	頼れる人なんでも話せる友人がいる	7	交流を深められる場所がある	7	近くにヘルシーメニューを扱ったお店がある	4
バイトをしなくてもお金に困らない	5	経済的（お金）に余裕がある	6	学校（大学）に行ける環境	6	空気（水）がきれい	5
課題をやる場所・環境の確保（PC等を使える場所の確保）	4	課題が少ない（ない）環境	5	遊べる場所がある	4	よく眠れる環境である	4
忙しくない・時間に追われない	4	心安らげる場所がある	5	大学同士の交流がある	2	きれいな部屋	2
趣味に集中できる	3	ストレスのない環境	4	交通の便が良い	2	経済的にゆとりがある	2
家事などにあまり時間がかからない	2	1人になれる空間がある	3	親友がいる	2	交通の便が良い	2
近くに便利なお店がある	2	交通の便が良い	3	近隣の人たちと接点がある	1	食事が簡単に取れる	2
家族の協力が得られる	2	遊ぶ場所がある	2	地域・学校でコミュニケーションの場を設ける	1	時間にゆとりがある	3
その他	27	自然（緑）が多い	2	その他	59	その他	46
		その他	34				

「適度な運動をする」や「１日３食きちんと食べる」という項目が並ぶ。平成21年度国民健康・栄養調査[7]によると、20代女性における運動習慣のある者の割合12.4%であり、男女あわせて最も低い割合となっている。また、１日３食きちんと食事を摂取できていない現状があることは他の大学生を対象とした健康と食生活に関する意識と実態についての調査[8]からも明らかであり、これらの行動項目を実践するためにも各要因を満たしていく必要性が示唆された。

要因別にみてみると、強化要因において、友人や家族、周囲の人々の協力が各項目で共通しており、大学生が周囲の支援を望んでいることが明らかとなった。大学生は親元を離れ一人暮らしを始める時期でもあり、そのため、食や生活に関する知識やスキルが必要となる。このような知識やスキルを得るためにも、マスメディア等における情報発信、また、杉山ら[9]の報告からも、大学や地域において学生生活のサポート体制の整備が望まれる。

QOLを支える環境について、学生が生活・行動範囲内とする環境は、住んでいる周辺地域および大学内などと限られると考えられる。特に多くの時間を過ごす大学内の環境整備は、学生のQOLの向上のためには不可欠であると考えられる。本調査で、課題の取り組みについて多くの要因が見られたが、学生の学業意識向上の観点よりも、勉学に取り組みやすい環境整備や支援体制が望まれる[9]。

５．まとめ

今回の結果より、青年期の大学生が求めるQOLとそれを支える行動、そして行動をするために必要な各要因が明らかとなった。

本研究は、管理栄養士を目指し学ぶ学生が講義や実習を通して得た知識を生かし、同世代の青年期の食生活をプロデュースする技能を身につけることを目的としている。今回の結果から認められた課題を基に、更に授業内容の改善に取り組みたい。

また今後は、本調査の結果をふまえ、学生が自身のQOLを向上させるためにはどのような行動をとるべきか、自ら考えられるようなプログラムの構築を目指すとともに、そのプログラムを運用できるよう検討を重ねたい。そのためにも、他学科の学生等への調査を行うことにより、より多くの大学生のニーズを把握したい。

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ヵ年計画で実施された内、22年度の報告とする。

文献

１）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（2009），pp.21-25.

２）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（2009），pp. 27-34.

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

４）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（2010），pp.43-49.

５）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―，東京家政学院大学紀要　第50号（2010），pp.51-57.

６）平成19年国民生活基礎調査：厚生労働省（2008）

７）平成21年度国民健康・栄養調査：厚生労働省

(2010)
8）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（2003），pp.301-306.
9）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,（2000）pp.27-46.

（受付　2011.3.25　受理　2011.6.6）