

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7報)

—QOL 調査票の立案—

平野友美 佐々木晶子 田中弘之 酒井治子
倉田澄子

本研究は前報までに引き続き、大学生が求めるQOLについて検討した。まず、学生による回答結果からQOLの要因となる4つの大項目を抽出した。抽出された4つの大項目を達成させる要因を、行動項目と環境項目にわけて挙げさせた。行動項目には、準備因子が960個、強化因子が852個、実現因子が819個挙げられた。それぞれの大項目内の各因子において、学生自身に点数化させた重要度に関する獲得点数が6割以上の項目を選出し調査紙を作成した。6割以上であった因子の数は「自由な時間を得る」では32項目、「精神的にゆとりがある」では27項目、「友人がいる」では34項目、「健康である」では44項目であった。この調査紙を用いて本学3年生、2年生を対象に調査した。大項目全体の実行度と各因子の実行の有無との関連性を詳しく検討したところ、学生が考える優先させていくべき課題が具体的に明らかになった。一つ一つの項目をクリアしていくことで、最終目標である学生がプロデュースするQOLに近づけることが示唆された。

キーワード：QOL 準備因子 強化因子 実現因子 評価

1. はじめに

WHOのQOLの定義は「一個人が生活する文化や価値観の中で目標や期待、基準、関心に関連した自分自身の人生の状況に対する認識」である¹⁾。しかし、一般的には「QOLの定義について統一された見解はない」とされる。QOLの向上は、ヘルスプロモーション等において、最終目標であり、グリーンらが提唱するPrecede-Proceedモデル²⁾においてもQOLの向上が結果目標とされている。QOLは健康であること以外に様々な意味を持っている。しかし、QOLは他の定義と比べて、測定や定義づけが難しい。WHOはオタワ憲章にて、ヘルスプロモーションという概念を提唱し³⁾、現在様々なポピュレーションアプローチに活用されている。ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし、改善することが

できるようにするプロセスであると定義されているが³⁾、その最終目標はQOLの向上である。グリーンらが提唱するPrecede-ProceedモデルにおいてもQOLの向上が結果目標とされている。QOLは健康であること以外に様々な意味を持っている。しかし、QOLは他の定義と比べて、測定や定義づけが難しい。このような最終的な価値は、多くの場合個々人のニーズが満たされることであり、単に病気がなく健康である状態のことではない。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。Precede-Proceed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、総合的な健康教育モデルである。このPrecede-Proceed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の実態について詳しく分析する必要がある。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や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。

これまで一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6報まで報告してきた^{4) -9)}。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。第2報では、Precede-Proceed 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等を検討し、報告した。さらに第5報、第6報では、学生が望むQOLとそれを支える健康とQOL向上にかかわる要因について検討した^{8) 9)}。本報では、学生が掲げたQOLと学生自身が適切であるか評価したQOLの行動項目の抽出を行った結果作成した調査紙について、調査を行ったので報告する。

2. 対象および方法

2.1 調査対象対象者

本学健康栄養学科の学生計265名。

抽出作業：平成22年度3年生53名

調査紙実施：平成23年度3年生90名、平成24年度2年生122名

2.2 調査期間 平成24年1月～5月

2.3 調査方法及び内容

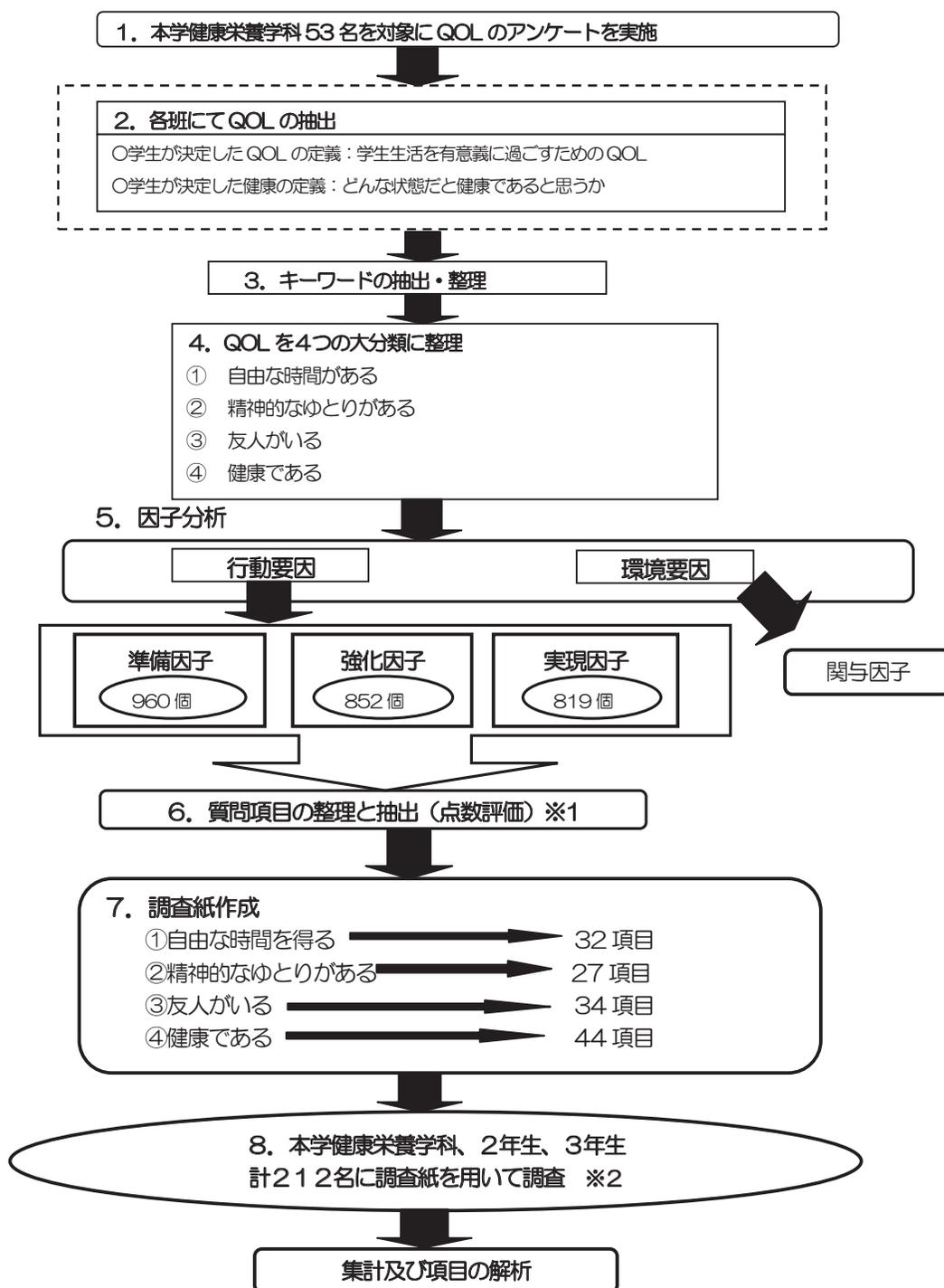
本報は、科目「公衆栄養学実習」の一環として行った。「公衆栄養学実習」において、クラスを5～6人にわけ、9班に編成した。地域栄養計画の位置づけやライフステージの特性、課題の把握などの流れを説明したのち、Precede-Proceed モデル^{2) 3)}に沿って各要因に分類し、公衆栄養アセスメントの習得、最終目的であるQOLについて検討した。その後、各班でQOLとそれを支

える健康についての項目を抽出させたのち、各自が望むQOLを支える要因を各班で抽出し、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、学生自身から挙げられた、自身が最も望むQOLの大項目として4項目に分類した。それぞれ①自由な時間を得る、②精神的なゆとりがある、③友人がいる、④健康であるという4つの大項目にまとめられ、それぞれの大項目に対し、行動要因、環境要因を各班で抽出してもらい、さらに、行動要因、環境要因について、準備因子、強化因子、実現因子を列挙してもらった。4つの大項目に対して、行動要因が8～10個の項目が抽出され、それぞれの項目に対して、準備因子、強化因子、実現因子を列挙してもらったところ、準備因子が960個、強化因子が852個、実現因子が819個上げられた（図1）。これらの項目をキーワードをもとに整理し、それぞれの大項目に対して、それぞれの因子が適切であるかそうでないかを、適切であるまたは、わかりやすいを「1点」、適切でない、またはわかりにくいを「0点」として、各自点数で評価させ、各班24点満点として合計点を比較した。この合計点が6割以上の因子のみを抽出し調査紙を作成した。この調査紙を用い、本学平成23年度3年生、平成24年度2年生を対象に調査した。4つの大項目のうち、QOL向上のために最も得たいことを選択させ、その中の各因子を実行しているか否かを聞いた。それぞれの大項目において、大項目全体の実行度具合と各因子（行動状況項目）の実行の有無との関連性をオッズ比で示した。

3. 結果及び考察

3.1 調査紙の項目数

1～9班（計53名）で抽出されたQOLを4つの大項目にまとめたところ、それぞれ、「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つに分類できた。それぞれの項目に対して、準備因子、強化因子、実現因子を列挙してもらったところ、準備因子が960個、強化因子が852個、実現因子が819個上げられた（図1）。これらの項目をキーワードをもとにそれぞれの大項目に対して、適切であると考



※1. 全体のうち60%以上の人々が適切であると得点した項目の抽出

※2. 学生生活で自身が最も得たいと思っていることを選択及び質問項目の解答

図1. 調査紙作成までの流れ

えられる項目に点数をつけさせた。6割以上の点数を獲得した項目は、「自由な時間を得る」では32項目、「精神的なゆとりがある」では27項目、「友人がいる」では34項目、「健康である」では44項目であった。6割以上の点数表は表1に示した。

表1. 4つの大項目であるQOLの6割以上の得点の配分

項目	A. 自由な時間を得る	B. 精神的なゆとりを持つ	C. 友人がいる	D. 健康である
6割以上となるための要件	32項目中19項目以上	27項目中16項目以上	34項目中20項目以上	44項目中26項目以上

3.2 学生が選択した4つの大項目（表2）

作成した調査紙を本学平成23年度3年生、平成24年度2年生をを対象に調査したところ、最も選択した人が多かった大項目は、212名中112名が選択した「精神的なゆとりを持つ」で112名（53%）、ついで多かったのは、212名中65名（31%）が選択した、「自由な時間を得る」であった（表2）。次いで、「友人がいる」が23人（11%）、「健康である」が11人（5%）であった。前回の調査（2010年）では、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。今回は1位と2位の順位が入れ替わった。「健康である」ことを選択した者は、前年度と変わらず最も少なかった。グリーンらは、QOLを「究極的な価値の一つの表現」としている2) ように、「健康」であることはQOLの一つであるが、たいていはQOLそのものではなく「健康」であることはその個々の目的達成のための手段であるが、最終目標ではないのではないかと今回の調査からも示唆された。

「精神的なゆとりを持つ」を選択したものの理由を見ると、「やるべきことが多く、何からすればよいか分らず、精神的なゆとりがなく逆になり逆にもできずに毎日を過ごしていたため、もっと計画的に過ごしゆとりを持った生活を送ろうと思いました。」「就職活動が始まってきたり、課題や試験の勉強をしたりと最近忙しく精神的なゆとりはあまりなかったと感じた。これから就職

活動が続いていく中で、不安が大きい精神的なゆとりは大切だと思う。」等の意見が挙げられた。また、「自由な時間を得る」では、「嫌な事を後回しにしてはいけないと分かっているが、考えると鬱になる。最近早く寝る事が出来なくなったのが悩みである。」「課題は、やってもやっても出されるのできつい。さらに、自分でやるべきこと、やりたいことをしていると、時間がなくなってしまう。」「アルバイトを減らすとお金の余裕がなくなるので、自由な時間がほしいが、すべてやりたいことはできないと思う。すべてを手に入れたいと思うのは欲張りでしょうか」等の意見が挙げられた。

「友人がいる」では、「自分から積極的に話す努力をあまりしてないからだと思いました。また、たくさんの友達の中から信頼する友達をつくることもこれから必要だと思うので打ち解けあえる友達を見つけようと思いました。」等の意見が挙げられた。

「健康である」では、「運動をする機会が少ないので気をつけようと思いました。」「健康第一と考えていてもなかなか運動する気になれないので、難しいと思ったけど、食事の面に関してはすこしずつ直していきたいと思った。」等の意見が挙げられた。

このようにさまざまな意見が挙げられた。

表2. 4つの大項目の選択者の数

学年・クラス (人数)	①自由な時間を得る	②精神的なゆとりを持つ	③友人がいる	④健康である
2年生 (n=122)	30 (25%)	70 (58%)	16 (13%)	6 (5%)
3年生 (n=90)	35 (39%)	42 (47%)	7 (8%)	6 (7%)
合計 (n=212)	65 (31%)	112 (53%)	23 (11%)	11 (5%)

3.3 4つの大項目別行動状況（表3）

4つの大項目別の質問項目について今回、各行動状況項目（質問項目）の実行数が6割以上の群（実行できている）と、6割未満の群（実行できていない）群とに区分をした。

表3. 4つの大項目別行動状況
行動状況が6割未満だった学生の数

学年 (人数)	①自由な時間 を得る 人数 (%)	②精神的なゆ とりを持つ 人数 (%)	③友人がいる 人数 (%)	④健康である 人数 (%)
2年生 (n = 122)	13/30 (43%)	24/70 (34%)	2/16 (13%)	1/6 (17%)
3年生 (n = 90)	23/35 (66%)	13/42 (31%)	5/8 (63%)	1/5 (20%)
合計	36/65 (55%)	37/112 (33%)	7/24 (30%)	2/11 (18%)

※分母：大項目を選択した者の数

分子：行動状況が6割未満だった者の数

表3に示す通り、行動状況が6割未満の者をみると、①自由な時間を得るを選択した65人のうち、30人(55%)が6割の得点に満たなかった(表3)。同じように見ていくと、②精神的なゆとりを持つを選択した112人中37人(33%)、③友人がいるでは24人中7人(30%)、④健康であるでは11人中2人(18%)が6割の得点に満たなかった。この表から、最も学生が達成しにくかった大項目は、「自由な時間を得る」(55%)で、次いで、「精神的なゆとりを持つ」(33%)だったことがわかった。「自由な時間を得る」を選択した者の割合が最も少なかったのは、実習実験等の多い管理栄養士養成校ならではであると思われた。

また、ついで達成しにくかった「精神的なゆとりをもつ」も、同様に同じことが言えるのではないかと示唆された。

3.4 4つの大項目と行動状況項目との関連性

表4～7は4つの大項目において全体の実行度具合と行動状況項目の実行の有無との関連性を示したものである。とくに、大項目が実行できなかった人(実行していると答えた行動状況項目数が6割を満たさなかった者)を中心に関連性の検討を行った。検討にはオッズ比を用いた。今回は、オッズ比が高い項目上位3つについてのみ掲載した。

「自由な時間を得る」(表4)では、「自分が楽しめる時間を持つと心がけていますか」が最も関連性が強く、次いで「時間を作ろうと思ってい

ますか」が強い関連性を示した。最も関連性が少なかったのは、「学校で出された宿題の把握をしていますか」で、次いで、「目覚ましを用意していますか」であった。これらの項目は、「自由な時間を得る」ことを達成するのに、あまり関連性がないことがわかった。

「精神的なゆとりをもつ」(表5)では、「好きなことができていますか」が最も関連性が強く、ついで「リフレッシュの時間がありますか」が強い関連性を示した。「大学の学納金が無料になればよいと思っていますか」のオッズ比は0.625で、関連性はほかの項目に比べて低かった。ついで、「ストレスの原因を知っていますか」であった。このことから、学生自身の精神的な悩みに対してどのようなことがストレスであるのか具体的にはあまりわかっていない学生が多いのではないかと思われた。

「友人がいる」(表6)では、「イベントやサークル・行事に参加していますか」が最も強い関連性があり、同様に「仲間と楽しい時間を過ごしていますか」「何でも話せる友人がいますか」、「何にでも挑戦しようという意欲がありますか」「イベントやボランティアや人と関われる情報を探していますか」、「勇気をもって一歩踏み出す努力をしていますか」が強い関連性を示した。最も関連性が薄かったのは、「友人と一緒に出かける時間をつくっていますか」で、ついで、「相手の話をよく聞いていますか」であった。

「健康である」(表7)では、「運動の必要性があると思っている」が実行できていないもの、「食に関心を持っている」が実行できていない等があげられた。「最低6時間以上睡眠をとっている」が実行できている者は9人中5人と最も多かった。

今回、調査紙を使って学生に質問をしたが、備考欄には、「このようなアンケートを行ったのは初めてだが、自分の生活の問題点がわかるきっかけとなった」、「アンケートを行って考えさせられることがいろいろあったので良かった」等の意見があり、学生自身にやりたいことや生活の改善点などを考えさせられる機会になったのではないかと感じた。

表4. QOL「自由な時間を得る」の小項目（全32項目）のうちいいえを選択した数

QOL「自由な時間を得る(n=65)」 の質問項目	全項目のうち6割以上 実行できていない人が いいえを選択した数 (n=36)	全項目のうち6割以上 実行できている人が いいえを選択した数 (n=29)
自分が楽しめる時間を持つと心がけていますか	10	0
時間を作ろうと思っていますか	16	1
休日にバイトなどの予定を入れすぎないようにしていますか	28	7

表5. QOL「精神的なゆとりを持つ」の小項目（全27項目）のうちいいえを選択した数

QOL「精神的なゆとりを持つ(n=112)」 の質問項目	全項目のうち6割以上 実行できていない人が いいえを選択した数 (n=37)	全項目のうち6割以上 実行できている人が いいえを選択した数 (n=75)
好きなことができていますか	30	18
リフレッシュの時間がありますか	30	21
楽しめる趣味をもっていますか	16	6

表6. QOL「友人がいる」の小項目全（34項目）のうちいいえを選択した数

QOL「友人がいる(n=24)」 の質問項目	全項目のうち6割以上 実行できていない人が いいえを選択した数 (n=7)	全項目のうち6割以上 実行できている人が いいえを選択した数 (n=17)
イベントやサークル・行事に参加していますか	7	10
仲間と楽しい時間を過ごしていますか	2	0
何でも話せる友人はいますか	3	0

表7. QOL「健康である」の小項目（全44項目）のうちいいえを選択した数

QOL「健康である(n=11)」 の質問項目	全項目のうち6割以上 実行できていない人が いいえを選択した数 (n=2)	全項目のうち6割以上 実行できている人が いいえを選択した数 (n=9)
運動の必要性があると思っていますか	2	1
できるだけ歩いて移動していますか	2	2
食に関心を持っていますか	2	0

4つの大項目と各行動状況項目との関連性を詳しくみて、より優先させていくべき課題がわかった。このような一つ一つの項目をクリアしていくことで、最終目標であるQOLに近づけることが示唆された。また、今回使用したQOL達成のための調査紙の作成にあたって、学生自身に各項目がふさわしいかどうか、6割以上の項目を抽出してまとめたことに非常に意味があると思われる。さらに、各項目がどのくらい大項目と関連しているかまた関連していないかを検討したことで、現在の学生の達成しにくい問題と、今後の方向性が見出せた。

3.5 QOL研究の展望

QOLは他の定義と比べて、測定や定義づけが難しい。さらに、個人によって目標設定等も違ってくるため、より個別に対応していく必要性もある。しかし、自身のQOLは何なのか、それを支える要因にむかって行動を実行していくことは、生活のコントロールにつながり精神的にも安定する。一つ一つの段階を経ていくことによって最終的な目標に近づくように支援していくことは青年期において大変重要になってくると思われる。

近年では、産業界等においても、身体的健康だけではなく心理面、社会面、人間関係面を考慮したQOL診断といった技術（商品）開発や、QOLの視点にもとづく保険商品の開発、あるいは教育ビジネス等が考えられるという¹⁰⁾。さらに、超高齢化社会を迎えるだけに、多様化する社会への対応も重要な視点であると思われる。まさに、QOL研究は今後も進化していき、国民の生活の質の向上のためにますます必要になってくるだろう。前述のとおり、QOLの評価は難しいことから、より個別に対応してき、独自の発想力によってよりよく未来を生きる青年のための支援は重要だと思われる。

今回の研究は、「学生自身がプロデュースする」ことに重きを置いている。今後も、今までの研究や調査を蓄積していき、青年期、特に大学生のQOLを分析していくことで、今後の学生支援及び教育方法の方向性を検討したい。

文献

- 1) World Health Organization. Constitution in basic documents. Geneva, World Health Organization, 1948.
- 2) Lawrence W. Green, Marshall W. Kreuter: 実践 ヘルスプロモーション PRECEDE-PROCEEDモデルによる企画と評価, pp.8-15, pp.36-37 (2005)
- 3) World Health Organization. Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva: World Health Organization, 1986.
- 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—, 東京家政学院大学紀要, 第50号, pp. 51-57, (2010)
- 8) 平野友美・田中弘之・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5報) —Quality of Life (QOL: 生活の質)—, 東京家政学院大学紀要, 第51号, pp.67-74, (2011)
- 9) 佐々木晶子・田中弘之・平野友美・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6報) —

Quality of Life（QOL：生活の質）向上に関
わる要因一，東京家政学院大学紀要，第51号，
pp75-83, (2011)

流と展望～ジェントロジーの視点を中心に
～，ニッセイ基礎研REPORT, (2009)

（受付 2013.3.27 受理 2013.6.11）

10) 前田展弘：QOL（Quality of Life）研究の潮