

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8報)

—環境要因について—

佐々木 晶子 平野 友美 田中 弘之 酒井 治子
倉田 澄子

大学生が自らのQOLを向上させるためには、自分たちを取り巻く環境をどう改善・整備しなければならないと捉えているのかを、WHOが世界共通のQOL尺度として示す「WHOQOL26」の概念を用いて検討した。まず、大学生が求めるQOLを支える環境要因について明らかにしたところ、WHOQOL26の環境領域の下位項目である住居環境や金銭関係、交通手段などに関する項目が見受けられた。これらの項目は大学生にとって身近であり、すぐに改善点へと結びつくことが考えられる。一方、健康と社会的ケアなど、社会全体と関わる項目については、該当が無かった。

結果、大学生の日常の行動範囲は限られており、生活を改善するためにはどのような社会環境の整備が必要かきちんと捉えることが出来ていないと考えられた。このことよりも、大学生に対し、社会環境への認識について伝えていく必要性が示唆された。

キーワード：大学生 環境要因 QOL WHOQOL26

1. はじめに

2000年から始まった健康日本21の方針が全面的に改正され、2013年から新たに健康日本21（第2次）が始まる。

この健康日本21（第2次）では、これまで示されていた生活の質（QOL：Quality of Life）の向上とともに、「社会環境の質の向上」が示された¹⁾。これは、個人の健康増進と社会環境の整備が、対をなして行わなければならないと考えられたからであろう。また、基本的な方向についてみると、その一つとして、「健康を支え、守るための社会環境の整備」が提案されている。これは、個人の健康が家庭・学校・地域・職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要であり、行政機関のみならず、広く国民の健康

づくりを支援する企業、民間団体等の積極的な参加協力を得るなど、国民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境を整備するという観点から提案されたものである¹⁾。

著者らはこれまでに、大学生とくに管理栄養士養成課程で学ぶ学生の求めるQOLを明らかにするとともに、QOLを支える行動要因および環境要因について検討を行ってきた^{2)~7)}。QOLを支える要因とは、つまり、QOLを向上させるためにはどのような行動が必要か、また、どのような環境を学生が望んでいるかということである。

「環境」とは、生物や人間を取り巻くすべてのもののことであり、自然環境や人為的に作られた社会環境など幅広く意味を持つ。ここで述べる「環境」は、大学生が生活を営むうえで関わる自然環境や社会環境全般を示すこととする。

大学生における社会環境とは、通っている大学や居住地域（実家、または一人暮らし等を行って

いるアパートとその近隣地域)、アルバイト先、サークル活動、友人とともに時間を過ごす場所などと考えられる。学生生活の多くの時間を大学で過ごすことを考えると、自分自身で社会との関わりを持たない限り、学生にとっての社会環境はそう広いものではないと考えられる。それにより、大学生が求めるQOLが学生同士で似たようなものになることは必然的とも考えられる。

世界保健機関（World Health Organization：WHO）は、QOLを「個人が生活する文化や価値観の中で、目標や期待、基準および関心に関わる自分自身の人生の状況についての認識」と定義しており、これは、人の身体的・精神的なレベル、社会関係、信念、環境などの重要な側面とのかわりという複雑なあり方を取り入れた広範囲な概念であると田崎らは述べている⁸⁾。

また、WHOでは世界共通のQOL尺度として「WHOQOL26」を開発しており、これは身体的領域、心理的領域、社会的関係、環境領域の4領域の24項目と、全体を問う2項目を加えた26項目から構成されている⁸⁾。この領域のなかにも、環境についてあげられており、私たちを取り巻く様々な環境が、生活の質や、さらには健康へ大きく関わることがうかがえる。構成領域と下位項目を表1に示した。

これまで大学生のQOLやライフスタイルについて調査を重ねてきた中で、より良い学生生活を送るためには、学生自身が自ら地域社会へ積極的にアプローチし、周囲の環境をより良いものに変えていく必要があるのではないかと著者らは考えた。

そこで本調査では、WHOQOL26で示された環境領域の項目を環境区分としてとらえ、大学生が考えるQOL向上のための環境要因をその区分に当てはめることで、大学生は特にどのような環境区分を重要と考えているのか、また意識の低い区分はどれなのかを検討することを試みた。それにより、よりよい環境で学生生活を過ごすためにはどのような改善が望まれるのか、また学生が社会へ出るにあたり、社会環境に対してどのような視点を持てばよいか、検討することとした。

表1. WHOQOL26の構成項目

領域	下位項目
身体的領域	日常生活動作、医薬品と医療への依存、活力と疲労、移動能力、痛みと不快、睡眠と休養、仕事の能力
心理的領域	ボディ・イメージ、否定的感情、肯定的感情、自己評価、精神性・宗教・信念、思考・学習・記憶・集中力
社会的関係	人間関係、社会的支え、性的活動
環境領域	金銭関係、自由・安全と治安、健康と社会的ケア：利用のしやすさと質、居住環境、新しい情報・技術の獲得の機会、余暇活動への参加と機会、生活圏の環境、交通手段
全体	生活の質全体 健康状態への満足全体

『WHOQOL26 手引き 改訂版』を一部改編

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

2.3.1 大学生が求めるQOLを支える環境要因の抽出

対象学生53名を実習科目において9班に編成し、各班において大学生が求めるQOLについてアンケート調査を実施した。各班において挙げられたQOLについて、キーワードの整理を行わせ、QOLを4項目に整理した。

次に、4項目それぞれのQOLに対し、それらを向上させるためにはどのような環境要因が必要かを各班で検討させ、要因の抽出を行った。

図1に調査の流れを示した。

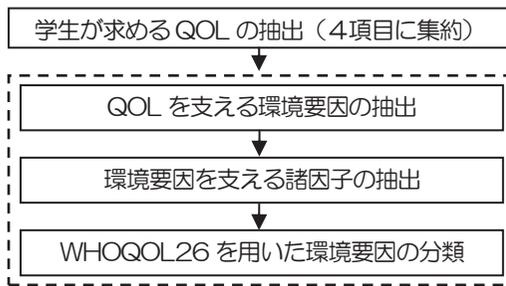


図1. 実習内容および実習の流れ

2.3.2 WHOQOL26を用いた環境要因の分類

まず、WHOQOL26で示された環境領域の8項目を、大学生がおかれている社会環境と照らし合わせ、分類基準を表2の通りとした。表2の分類基準に従い、2.3.1で抽出した環境要因を分類した。

表2. 環境要因の分類基準

項目	分類する要因
居住環境	実家やアパートおよびその近隣の環境に関する要因
生活圏の環境	生活環境に関する要因
新しい情報・技術の獲得の機会	大学に関する要因
余暇活動への参加と機会	サークル活動等に関する要因
金銭関係	アルバイト等に関する要因
交通手段	通学手段、通学時間に関する要因
自由・安全と治安	社会治安に関する要因
健康と社会的ケア：利用のしやすさと質	医療や福祉サービスに関する要因

3. 結果

3.1 学生が考えるQOL向上に必要な環境要因

著者らがこれまで報告した通り、管理栄養士養成課程で学ぶ大学生が求める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

上記4つのQOLを向上させるためには、どのような環境を整えればよいか学生に検討させたところ、表3に示す項目が挙げられた。

もっとも回答数が多かった環境要因は「運動できる場所がある」で17回答（9.2%）であった。つぎに多かったのは「経済的にゆとりがあり、アルバイトをしなくてもお金に困らない」で13回答（7.0%）であり、次いで「交通の便が良い（通学に時間がかからない）」が11回答（5.9%）と多かった。

3.2 WHOQOL26の環境領域項目を用いた環境要因の分類

3.1の表3で示した環境要因を、表2の基準に従いWHOQOL26の環境領域の項目（区分）にあてはめ、分類を試みた。分類した結果を表4に示す。

まず、環境領域の8項目のうち、環境要因を分類することができた項目は「居住環境」「余暇活動への参加と機会」「生活圏の環境」「新しい情報・技術獲得の機会」「交通手段」「金銭関係」の6項目であった。最も該当数が多かった項目は「居住環境」であり、「運動できる場所がある」や「自宅近くにスーパー（食材を購入できる場所）がある」など9要因47回答が該当した。

次に「余暇活動への参加と機会」で7要因34回答、続けて「生活圏の環境」で4要因20回答、「新しい情報・技術獲得の機会」で2要因14回答、「金銭関係」1要因13回答「交通手段」で1要因11回答であった。

「自由・安全と治安」「健康と社会的ケア：利用のしやすさと質」「新しい情報・技術獲得の機会」については該当する要因はなかった。

表3. QOLを向上させるために必要な環境要因

	環境要因	回答数	%
1	運動できる場所がある	17	9.2
2	経済的にゆとりがあり、アルバイトをしなくてもお金の困らない	13	7.0
3	交通の便が良い（通学に時間がかからない）	11	5.9
4	地域環境が良い（騒音がない）	9	4.9
5	自由時間がある（休日が多い）	9	4.9
6	人の集まる場所がある	9	4.9
7	癒しの場所（リフレッシュできる）環境がある	8	4.3
8	サークル活動がある・盛ん	8	4.3
9	近くにスーパー（食材を買える場所）がある	8	4.3
10	頼れる人なんでも話せる友人がいる。	7	3.8
11	交流を深められる場所がある	7	3.8
12	学校（大学）に行ける環境	6	3.2
13	心安らげる場所がある	5	2.7
14	課題がない環境	5	2.7
15	課題が少ない（ない）環境	5	2.7
16	空気（水）がきれい	5	2.7
17	ストレスのない環境	4	2.2
18	課題をやる場所・環境の確保（PC等）を使える場所の確保	4	2.2
19	忙しくない・時間に追われない	4	2.2
20	遊べる場所がある	4	2.2
21	近くにヘルシーメニューを扱ったお店がある。	4	2.2
22	よく眠れる環境である	4	2.2
23	1人になれる空間がある	3	1.6
24	趣味に集中できる	3	1.6
25	時間にゆとりがある	3	1.6
26	遊ぶ場所がある	2	1.1
27	自然（緑）が多い	2	1.1
28	家事などにあまり時間がかからない	2	1.1
29	近くに便利なお店がある。	2	1.1
30	家族の協力が得られる	2	1.1
31	大学同士の交流がある	2	1.1
32	親友がいる	2	1.1
33	きれいな部屋	2	1.1
34	食事が簡単に取れる	2	1.1
35	近隣の人たちと接点がある	1	0.5
36	地域・学校でコミュニケーションの場を設ける	1	0.5

表4. WHOQOL26の環境領域項目を用いた環境要因の分類

環境区分 (WHOQOL26環境領域より)	該当した環境要因	回答数
居住環境	運動できる場所がある	17
	癒しの場所（リフレッシュできる場所）がある	8
	自宅近くにスーパー（食材を買える場所）がある	8
	自宅近くにヘルシーメニューを扱ったお店がある	4
	家事などにあまり時間がかからない環境 (一人暮らしのため)	2
	近くに便利なお店がある	2
	遊ぶ場所がある	2
	きれいな部屋である	2
	(健康であるために) 食事が簡単に取れる環境	2
余暇活動への参加と機会	人の集まる場所がある	9
	サークル活動がある・盛ん	8
	交流を深められる場所がある	7
	遊べる場所がある	4
	趣味に集中できる環境	3
	大学同士の交流がある	2
	地域・学校でコミュニケーションの場がある	1
生活圏の環境	地域環境が良い（騒音がない）	9
	空気や水がきれいである	5
	よく眠れる静かな環境である	4
	自然（緑）が多い	2
新しい情報・技術獲得の機会	課題を行う場所・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	10
金銭関係	経済的にゆとりがあり、アルバイトをしなくてもお金の困らない	13
交通手段	交通の便が良い（通学に時間がかからない）	11
自由・安全と治安	該当無	0
健康と社会的ケア： 利用のしやすさと質	該当無	0

4. 考察

大学生を取り巻く社会環境は常に変化しており、これから社会人となっていく学生は、その変化に適応していかなければならない。また、適応しながらも、より良い環境を自ら開拓する必要性があると考えられる。これらのことより、学生自身が、自分が何を求めているのか認識し、それを社会へどうアプローチしていくか検討する必要性がある。

これまで著者らが行ってきた調査に加え、本調査では大学生のQOL向上を支える環境要因の分類を試みた。結果をみても、環境領域の8項目中6項目に要因を分類することが出来た。最も多く該当要因があった、つまりもっとも環境の整備が必要と考えられたのは「居住環境」であった。進学をきっかけに一人暮らしを始める大学生は多く、アパートの近くに食材を購入することのできるスーパーマーケットや、総菜などを取り扱った便利な店があることは、食生活を営むうえで非常に重要な環境である。居住地を選択する際、交通の便や近隣地域の環境について検討する必要があるとともに、地域においても、単身世帯が多い地域などは、単身者向けの地域づくりを考えていく必要があるだろう。

また、一人暮らしの学生の場合、日ごろ家族の支援が受けられないため、家事などもすべて自分自身で行わなければならない、自宅内部の環境を快適に保ち、掃除などの負担を減らすことも必要であるだろう。

「余暇活動への参加と機会」については、大学生特有の要因として「サークル活動がある」ことが分類されており、サークル活動を通して友人との交流やスポーツを行う機会が得られるものと考えられる。これについては、自ら行動することですぐに達成することが出来る要因だと考えられるが、対象学生が管理栄養士養成課程で学ぶ学生であるため、実習や課題などで時間の制約を受けることが多く、自ら外部との交流を持つことに消極的になってしまう可能性が示唆された。そのため、大学内において地域や他大学などとの交流の機会や場所を整備することは、学生が学外と交流をもつきっかけとなることが考えられた。

「生活圏の環境」では、自然環境や生活音についての考えであり、学生のみで改善することは難しい。生活圏全体として改善を図ろうとするのであれば、行政や地域社会へのアプローチが必須である。

「新しい情報・技術獲得の機会」とは、大学生にとってはまさに大学での講義や実習・演習、課題などであり、これらを通して日々様々な情報や技術を獲得している。この項目に該当した要因についてみると、「課題を行う場所や環境の確保」とくにパソコンを使用できる環境を学生が望んでいることがわかる。また、「課題が無い環境」つまり、新しい情報・技術獲得の機会を自ら減らしたいという項目もあった。これは、対象学年が3年次であり、特に学内外の実習が多い学年であり、日々課題におわれ、時間的・精神的に余裕を持ってないことが原因と考えられる。

「交通手段」について、課題や実習の多い本学科の学生にとって大学までのアクセスにおいて交通の便がよいことは非常に重要と考えられる。本学科は23年度より町田キャンパスより千代田三番町キャンパスへと移転し、大学へのアクセスという面では交通の便が非常に便利になった。本調査を行った時期は移転する前であったことから、交通の便がよい環境の整備が望まれたと考えられる。

しかしながら、移転後に著者らが本学科学生へ行った調査によると、移転後も通学時間が短くなることをQOL向上の一つとして挙げる学生がいた⁹⁾。これは、キャンパスが都心へ移転したことにより、近隣の県からでも通学できる環境になったため、一人暮らしではなく実家より通う学生が多くなったのではないかと推測される。ちなみに、平成24年度の本学科3年生において、69%の学生が自宅より通っている状況であった。

次に、該当要因の無かった区分についてみてみる。「自由・安全と治安」「健康と社会的ケア：利用のしやすさと質」について該当項目が無かった理由として、これらの項目の意図に着目したい。

「自由・安全と治安」は、日常生活において身体的な危害から人が感じる安全や治安に対する感覚について問う項目である。「健康と社会的ケア：利用のしやすさと質」は保健医療サービスについ

ての見解を問う項目であり、いずれも大学生の社会生活において身近なものでは無いと考えられた。学生個々人に問う場合は、この限りではないと考えられるが、一般的に大学生などの青年期は疾病などが少なく、健康に対して不安が少ない。そのため、医療施設に度々かかるということも少ないだろう。このことよりも、この区分に該当する要因が無かったと考えられる。しかしながら、次世代を生み育てる世代として、また、これからの高齢化社会において社会を支えていく世代としては、医療施設や福祉サービスの環境整備は重要な項目であり、このことについてより高い意識を持つ必要性が考えられる。

学生が挙げた環境要因のうち、環境領域の8項目に該当しなかった要因があったことについて、大学生の日常の行動範囲は限られており、生活を改善するための環境を十分に捉えることが出来ないのではないかと考えられる。このことよりも、大学生に対し、社会環境の認識について伝えていく必要があるだろう。

5. まとめ

私たちが生活を営むためには、常に社会環境と関わって生きていかなければならない。より良く快適に生活を送るためには、環境の整備を待ち望んでいるだけではなく、自ら環境の改善を求めていかなければならないだろう。本調査は、学生が考えるQOLを支える要因としての環境という側面を捉えて検討を行った。これから次世代を生み育てていく、また、これからの高齢化社会を支えていく青年期の世代である大学生にとって、社会環境の整備は身近なかつ非常に重要な問題であるが、本調査結果から、大学生は自身を取り巻く社会環境を十分にとらえることが出来ていないことが示唆された。

今後は、環境という視点から各ライフステージにおける生活の質や生活のアメニティ（快適さ）についても検討を重ねたい。

文献

- 1) 厚生労働省：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkounippon21.html
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 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）—大学生が求めるQuality of Life (QOL:生活の質)—, 東京家政学院大学紀要 第51号（2011）, pp.67-74.
- 7) 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—, 東京家政学院大学紀要 第51号
- 8) 田崎美弥子・中根允分：WHOQOL26 手引改訂版, (1997) 金子書房, 東京 (2011), pp.75-83.
- 9) 佐々木晶子・平野友美・田中弘之・酒井治子・倉田澄子：大学生の求めるQOLに関する研究, 栄養学雑誌 70:282 (2012)

(受付 2013.3.27 受理 2013.6.3)