

大学生活への期待と実態に関する調査

— 大学1年生から3年生を対象として —

Study of Expectations and Actual Conditions of College Life

— for 1st to 3rd year college students —

体育学部健康科学科

宮本 彩

MIYAMOTO, Aya

Department of Health Science

Faculty of Physical Education

次世代教育学部教育経営学科

木戸 和彦

KIDO, Kazuhiko

Department of Management for Education

Faculty of Education for Future Generations

経済経営学部現代経営学科

本村 大輔

MOTOMURA, Daisuke

Department of Contemporary Business

Faculty of Economics and Business Administration

京都大学大学院教育学研究科

岡田 航平

OKADA, Kohei

Graduate School of Education, Kyoto University

体育学部健康科学科

畑島 紀昭

HATASHIMA, Noriaki

Department of Health Science

Faculty of Physical Education

体育学部体育学科

常浦 光希

TSUNEURA, Koki

Department of Physical Education

Faculty of Physical Education

要旨：本研究の目的は、大学生活への期待と実態に関するアンケート調査を行い、学年に伴う変化を明らかにすることであった。本学の1年生から3年生を対象にWebアンケートを実施し、988名から有効回答を得た。調査内容は健康度・休養の実態、大学生活への期待尺度および自己形成意識尺度の計61項目であった。下位尺度ごとに平均値を求め、一元配置分散分析を用いて学年による差を検定した。本研究の結果から、学年が上がるにつれて『休養』の尺度が低下した一方、集団や対人関係へ適応することが読み取れた。大学生活への期待尺度では、『友人関係』と『学業』で1年生から2年生でやや低下し、3年生で再び高まる傾向が認められた。自己形成意識尺度では、『可能性追求』と『努力主義』ともに学年が上がると低下する傾向であったが、全体的に先行研究に比べて高値であった。

Abstract： The purpose of this study was to identify changes with the academic year from a survey on the expectations and actual conditions of university life. A Web survey was administered to first-through third-year students at the university, and valid responses were received from 988 students. The survey consisted of 61 items in total, including health and rest status, a scale of expectations for university life, and a scale of the formation of self-consciousness. Means were calculated for each subscale and differences by grade were tested using one-way ANOVA. The results of this study showed that the scale of 'Resting' decreased as the students increased in grade level. On the other hand, advanced students were found to be better adapted to group and interpersonal relationships. On the scale of expectations for college life, "Friendships" and "Academics" showed a slight decline

from freshman to second year, and a tendency to increase again in the third year. On the formation of self-consciousness, both “Pursuit of possibilities” and “Effortful principle” tended to decrease with grade level, but the overall values were higher than in the previous study.

キーワード：大学適応，健康度，休養，大学生活への期待尺度，自己形成意識尺度

Keywords：Adjustment to university, Health Status, Resting, a scale of expectations for university, a scale of formation of self-consciousness

1. 緒言

新型コロナウイルス蔓延とそれに伴う外出自粛という未曾有の危機は、社会生活に大きな変化をもたらしたといえる。終息の兆しを受け、以前の生活に戻りつつあるものの、人間関係の構築や大学教育の方法は明らかに以前とは異なるものへ移行したといえるだろう。文部科学省（2022）の報告では、令和3年度の中退者数の割合は、コロナ前の令和元年と比べて低下しているものの、中退の理由として、「転学」に次いで「学生生活不適応・修学意欲低下」が15.7%となっていることを受け、学生の孤独・孤立対策に向けた体制強化への要請がなされている。さらに、学生からの意見を直接聞くなど状況把握に努めることが求められている。このような現状を踏まえ、本研究において学生へアンケート調査を行い、大学生活への期待と実態を把握することとした。

大学への適応に関する研究はさまざまな視点から数多くなされているが、なかでも、大学生活への期待とその現実を捉えることの重要性が指摘されている（千島と水野，2015）。そこで、本研究は大学生活への期待と併せて、学生の生活実態の把握を図ることとした。また、在籍期間が経過していくにつれて生活環境に慣れることはもちろん、学業面においても専門領域の学びへと移行するなど、学年に伴い学生を取り巻く状況は変化する。そこで、本研究は1年生から3年生による変化に着目し、大学生活への期待と実態を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

対象は本学の1年生から3年生の学生とした。調査は2023年2月に実施し、GoogleフォームによるWeb形式で実施した。2023年2月時点で本学に在籍する1年生から3年生に調査を依頼し、988名から有効回答を得た。なお、本調査への参加は任意とし、回答者の個人が特定できないよう無記名で実施するなど、倫理的配慮を十分に検討した上で行った。

調査内容は①基本情報、②健康度・休養の実態、③大学生活への期待尺度（千島と水野，2015）および④自己形成意識尺度（水間，1998）の計61項目であった。調査項目の詳細は表1に示すとおりである。

①基本情報

調査時の学年および所属する学科を選択式で回答を求めた。

②健康度・休養の実態

健康度・生活習慣診断検査（徳永，2005）の4つの下位尺度（47項目）のうち、『健康度；12項目』と『休養；14項目』について回答を求めた。選択肢は「1. 全く当てはまらない—2. あまり当てはまらない—3. やや当てはまる—4. 当てはまる—5. とても当てはまる」の5件法であった。なお、逆転項目については集計時に点数の読み替えを行い、各項目を点数化して下位尺度ごとの平均値を求めた。

③大学生活への期待尺度

大学生活に関する質問項目として、千島と水野（2015）に従い20項目を設定した。選択肢は「1. 全く当てはまらない—2. あまり当てはまらない—3. やや当てはまる—4. 当てはまる—5. とても当てはまる」の5件法とした。各項目を点数化し、下位尺度（時間的ゆとり；6項目、友人関係；7項目、行事；3項目、学業；4項目）ごとの平均値を求めた。

④自己形成意識尺度

自己形成意識尺度として、水間（1998）に従い12項目を設定した。選択肢は「1. 全く当てはまらない—2. あまり当てはまらない—3. やや当てはまる—4. 当てはまる—5. とても当てはまる」の5件法とした。各項目を点数化し、下位尺度（可能性追求；5項目、努力主義；7項目）ごとの平均値を求めた。

統計分析においては、下位尺度の学年差を明らかにするため、一元配置分散分析により平均値の差の検定を行った。なお、等分散性が認められなかった場合には、平均値同等性の耐久検定（Welch検定）を行っ

た。また、各調査項目において学年毎のクロス集計を行い、カイ二乗検定により回答割合の差を明らかにし

た。いずれの検定においても、有意水準は5%未満とした。

表1 本研究において調査した内容（尺度および項目）

健康度・休養の実態

健康度	毎日、ぐっすり眠っている	*
	食欲はある	*
	勉強や仕事ができる体力はある	
	肥えすぎややせすぎはない	
	☆集団やグループにうまく適応していない	*
	☆対人関係で気まずい思いをしている	*
	☆いつもイライラしている	
	☆勉強がはかどらず困っている	
	毎日の生活は充実している	
	教養・趣味的活動を行っている	*
	自分の人生に希望や夢を持っている	
	地域（学校も含む）でのいろいろな行事参加、あるいはクラブ・サークルに参加している	
	休養	平日（月～金）にはゆったりした休息時間がとれている
1週間に1回は休日（自分の好きなことができる日）がとれている		*
1日の中で一人で静かに過ごす時間的余裕がある		*
消灯の時刻は30分以上ずれない		
睡眠時間（寝ている時間）は日によって1時間以上変わらない		
起床の時刻は30分以上ずれない		*
睡眠時間は十分にとっている		
朝、目覚めた時の気分は良い		
☆昼間、たまらなく眠い		
休み明け・月曜日の体調や気分は良い		*
肥えすぎ・やせすぎがないようにしている		*
ストレスはうまく解消している		*
良い人間関係を保つように注意している		
休養・休息によって気分転換ができています		*

☆逆転項目

大学生生活への期待尺度

時間的ゆとり	大学に入ったら遊ぶ時間がたくさんあると思っていた	
	自由な時間の多い大学生生活を送れると思っていた	
	大学生になったらたくさん遊べると思っていた	
	気楽な大学生生活を送れると思っていた	
	ゆとりのある大学生生活を送れると思っていた	
	大学ではゆるいサークル活動・部活動ができると思っていた	
友人関係	楽しい大学生生活を送れると思っていた	
	大学では親しい友人ができると思っていた	
	大学に入れば楽しいサークル活動・部活動ができると思っていた	
	大学では人脈が広がると思っていた	
	大学では異性の友人ができると思っていた	
行事	大学に入ったらいろいろな人と関われると思っていた	*
	華やかなキャンパスライフを送れると思っていた	
	大学では楽しい行事がたくさんあると思っていた	
学業	大学ではいろいろな行事に参加できると思っていた	
	大学ではコンパや食事会にたくさん参加できると思っていた	
	大学生になったら専門的な知識を学べると思っていた	
	大学では幅広く知識を得ることができると思っていた	
	大学に入ったら自分の興味のある勉強に専念できると思っていた	
	大学の講義は面白いだろうと思っていた	

自己形成意識尺度

可能性追求	自分の能力を最大限に伸ばせるよう いろいろなことをやってみたい	
	自分を向上させていけるよういろいろ なことをやってみていきたい	*
	新しいことや違うことをいろいろして みたい	
	他の人にはやれないようなことを やり遂げたい	
	将来、立派な仕事をしたい	
努力主義	努力して、理想の自分に向かって いこうと思う	
	自分の理想に向かってたえず向上して いきたい	
	何でも手掛けたことに最善を尽くし たい	*
	1度自分で決めたことは途中でいやに なってもやり通すよう努力する	
	努力さえすれば物事はかなうと思う	*
	他の人に認められなくても、自分の 目標に向かって努力したい	
どんな不幸に出会ってもくじけない だろうと思う		

* カイ二乗検定の結果、有意性が認められたもの

3. 結果

3.1. 下位尺度の学年による差

結果を表2に示した。健康度・休養の実態においては、下位尺度である『休養』で学年による有意な差が認められた ($F=10.432$, $p<0.01$)。Bonferroni法による事後検定の結果、1年生 (3.23 ± 0.66 点) と2年生 (3.02 ± 0.69 点) および3年生 (3.03 ± 0.68 点) で有意差が認められた ($p<0.001$)。

大学生活への期待尺度および自己形成意識尺度においては、等分散性が認められなかったため、平均値同等性の耐久検定 (Welch検定) を行った。その結果、大学生活への期待尺度では、下位尺度の『友人関係』 ($p<0.010$) および『学業』 ($p<0.036$) で学年による有意差が認められた。また、自己形成意識尺度では、下位尺度の『可能性追求』 ($p<0.023$) および『努力主義』 ($p<0.046$) で有意差が認められた。

表2 学年毎の下位尺度の平均値

下位尺度	1年生	2年生	3年生	ANOVA (p)
健康度	3.78 ± 0.63	3.67 ± 0.67	3.70 ± 0.63	0.091
休養	3.23 ± 0.66	3.02 ± 0.69	3.03 ± 0.68	0.001
時間的ゆとり	3.39 ± 0.92	3.47 ± 0.89	3.46 ± 0.91	0.224
友人関係	3.80 ± 0.79	3.59 ± 0.90	3.72 ± 0.82	0.010
行事	3.55 ± 0.90	3.42 ± 0.95	3.57 ± 0.87	0.097
学業	3.91 ± 0.79	3.74 ± 0.88	3.82 ± 0.81	0.036
可能性追求	4.07 ± 0.75	3.95 ± 0.83	3.91 ± 0.77	0.023
努力主義	4.00 ± 0.74	3.89 ± 0.84	3.87 ± 0.76	0.046

3.2. 学年毎のクロス集計

健康度・休養に関する質問26項目のうち13項目で学年による回答割合の差が認められた (表1の*参照)。

まずは下位尺度の『健康度』について、カイ二乗検定において有意性が認められた項目についてみていく。「毎日、ぐっすり眠っている」に対して「全く当てはまらない」あるいは「あまり当てはまらない」と回答した割合は1年生で25.4%、2年生で26.8%、3年生で27.7%と増えていく傾向にあった。「食欲はある」については、全体で約95%が「やや当てはまる」「当てはまる」あるいは「とても当てはまる」と回答しているが、学年が上がるほど割合がやや低くなる傾向がみられた。「集団やグループにうまく適応していない」と「対人関係で気まずい思いをしている」については、「全く当てはまらない」あるいは「あまり当てはまらない」と回答した割合が全体で10%程度であったが、学年が上がるほど割合が低くなる傾向であった。「教養・趣味の活動を行っている」については、全体で約88%が「やや当てはまる」「当てはまる」あるいは「とても当てはまる」と回答しているが、学年が上がるほど割合がやや低くなる傾向がみられた。

次に下位尺度の『休養』については、各項目の「全く当てはまらない」あるいは「あまり当てはまらない」と回答した割合をみていく。「平日 (月～金) にはゆったりした休息時間がとれている」と「1週間に1回は休日 (自分の好きなことができる日) がとれて

いる」では、学年が上がるほど高くなった。その他、「肥えすぎ・やせすぎがないようにしている」や「ストレスはうまく解消している」、「休養・休息によって気分転換ができていく」についても同様の傾向であった。また、「1日の中で一人で静かに過ごす時間的余裕がある」については1年生(14.1%)に比べて2年生(26.3%)と3年生(23.5%)で高かった。さらに、「起床の時刻は30分以上ずれない」については、1年生で42.1%だったのに対して、2年生(50.8%)と3年生(50.5%)で半数を上回った。

大学生生活への期待尺度では、下位尺度『友人関係』の「大学に入ったらいろいろな人と関われると思っていた」で学年による回答割合の差が認められた。2年生において「やや当てはまる」あるいは「とても当てはまる」と回答した割合が58.6%と1年生(70.9%)と3年生(65.6%)に比べて低かった。

自己形成意識尺度では、「自分を向上させていけるよういろいろなことをやっていきたい」や「何でも手掛けたことに最善を尽くしたい」について、1年生では約78%が「やや当てはまる」あるいは「とても当てはまる」と回答したのに対して、2年生と3年生ではやや低い割合となった。一方、「努力さえすれば物事はかなうと思う」については、3年生において「全く当てはまらない」あるいは「あまり当てはまらない」と回答した割合(8.7%)が1年生(11.8%)と2年生(12.2%)に比べてやや低い割合となった。

4. 考察

本研究の目的は、大学生生活への期待と実態に関するアンケート調査を行い、学年に伴う変化を明らかにすることであった。本研究の結果から、学年が上がるにつれて休息時間や休日の確保など『休養』の得点が低下することがわかった。時間的余裕が少ないという実態については、充実した大学生活を送れていると評価できる反面、心身へのストレスの蓄積が懸念される。ストレス解消や気分転換についても1年生に比べて2年生と3年生でネガティブな変化を示していることから、タイムマネジメントやストレスマネジメントに関する教育や支援を検討する必要があるといえる。

睡眠の規則性の指標の一つとされている「起床の時刻は30分以上ずれない」については半数程度が当てはまらなると回答している点は注視すべきと考えている。徳田(2014)は、「わが国の大学生の生活習慣と精神健康に関わる研究の動向と課題」という展望論

文のなかで、数多くの大学生の生活習慣に関する研究をレビューし、“学生期はライフサイクル上もっとも生活習慣が悪化する時期であり、その悪化は大学入学後半年のうちに起こることが示唆されているという点で、これまでの研究はおおむね一致している。”と記している。本研究の結果も、学年が上がるほど『休養』の点数が低下し、望ましくない方向へと進む傾向を示している。また、本調査の時期を鑑みると、1年生も既に悪化が始まっている可能性がある。原ら(2003)は、学年を追うごとに栄養バランス、食事や睡眠の規則性が望ましくない方向に進むことを示しており、本研究の結果と一致するものであった。さらに、木内ら(2010)は、大学生の生活習慣と取得単位数との関係を検討した結果として、取得単位数の多い学生ほど「食事の規則性」「睡眠の規則性」得点が高く、生活の規則性が重要であることを指摘している。本研究においても、今後、取得単位数や学業成績を踏まえた検討を行っていく必要があるだろう。

一方、本研究では「集団やグループにうまく適応していない」や「対人関係で気まずい思いをしている」といった精神的な健康指標に対する否定的な回答の割合が、学年が上がるほど低下した。つまり、上級生ほど集団や対人関係へ適応していくことが読み取れる。本学では体育会やサークル活動はもちろん、進路別の支援室など、志を共にする仲間同士が集う集団やグループが存在する。学年が上がるにつれて卒業後の進路ごとに集団やグループが分かれることが、集団への適応や対人関係の面でプラスに働いているかもしれない。

大学生生活への期待尺度においては、下位尺度の『友人関係』や『学業』で学年による有意差が認められた。平均値をみると、両下位尺度ともに1年生から2年生でやや低下し、3年生で再び高まるV字の傾向が認められた。鶴田(2001)で示された「学生生活サイクル」では、2年生と3年生は中間期に位置づけられ、自分らしさを探求する時期である一方で、目的意識の喪失や無気力といった事態に陥りやすい時期とされている。学生が期待と現実のギャップをポジティブに捉えているのか、あるいは、ネガティブに捉えているのかまでは本研究の結果から読み取ることができなかった。しかしながら、『学業』における「大学生になったら専門的な知識を学べると思っていた」や「大学では幅広く知識を得ることができると思っていた」等の期待は、卒業後の進路を決定していく際に重要な要素になり得ることから、今後の研究活動において精

査していく必要があると考えている。

自己形成意識尺度では、下位尺度の『可能性追求』と『努力主義』ともに学年による有意差が認められ、概ね学年が上がるほど低値を示し、ネガティブな変化の傾向がみてとれた。但し、設問ごとの回答割合をみていくと、「努力さえすれば物事はかなうと思う」については3年生が他学年よりも否定的な回答が少なくなど相反する結果も含まれている。水島と重橋（2016）は自己形成を推し進める動機づけの側面である自己形成意識について、未来をイメージすることと、日常生活における自分自身の実感の在り方に着目して研究を行っている。その結果、未来イメージや日常実感が高い群は低い群に比べて自己形成意識が高いことを明らかにしている。そこで、本研究の被験者の得点を照合してみると、自己形成意識尺度の平均が 3.95 ± 0.76 点（可能性追求： 3.98 ± 0.78 点、努力主義： 3.93 ± 0.78 点）と水島と重橋（2016）の高い群と同等であった。このことから、本研究の被験者（本学学生）は、自己形成意識が高い傾向にあることが示唆された。学年が上がるにつれて卒業後の進路に向けた具体的な取り組みが現実味を増していくことになり、回避的な反応を示すことが先行研究においても報告されている（鶴田，2001；岩淵と加藤，2020）。そのような中でも、未来に対してポジティブなイメージを維持していける学びと環境を今後も整えていくことが大切になるだろう。

5. 結論

大学生活への期待と実態に関するアンケート調査を行った結果、学年が上がるにつれて休憩時間や休日の確保、さらにはストレス解消や気分転換といった『休養』の尺度が低下することがわかった。このことから、学生に対するタイムマネジメントやストレスマネジメントに関する教育や支援を検討する必要があるといえる。一方、上級生ほど集団や対人関係へ適応していくことが読み取れる結果であった。体育会やサークル活動はもちろん、進路別の支援室など、志を共にする仲間同士が集う集団やグループの存在が好影響を及ぼしているかもしれない。また、大学生にとって自らの職業生活が具体的にイメージできるか否かが自己形成意識にも影響することが指摘されている（水島と重橋，2016）。自己形成意識は先行研究に比べて高値であったことから、今後も未来に対してポジティブなイメージを維持していける学びと環境を整えていくこと

が大切になるだろう。そのためにも、大学生活への期待と現実のギャップについて、さらなる検討を重ね、初年次教育のみならず、2年生から3年生の中間期におけるキャリア支援のあり方を検討することが重要となるだろう。

謝辞

本研究はIPU特別プロジェクト研究の助成を受けて実施したものである。

参考文献

1. 文部科学省（2022）大学等における令和4年度前期の授業の実施方針等に関する調査及び学生の修学状況（中退・休学）等に関する調査の結果について。
https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00016.html
2. 徳永幹雄（2005）「健康度・生活習慣診断検査（DIHAL2）」の開発. 健康科学, 27, 57-70.
3. 千島雄太, 水野雅之（2015）入学前の大学生活への期待と入学後の現実が大学適応に及ぼす影響—文系学部の新入生を対象として—. 教育心理学研究, 63, 228-241.
4. 水間玲子（1998）理想自己と自己評価および自己形成意識の関連について. 教育心理学研究, 46, 131-141.
5. 徳田完二（2014）わが国の大学生の生活習慣と精神健康に関わる研究の動向と課題. 立命館人間科学研究, 29, 95-110.
6. 原巖, 川崎晃一, 奥村浩正, 安河内春彦, 中野賢治, 野口副武, 古田福雄, 舟橋明男, 村谷博美（2003）大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第3報—. 健康・スポーツ科学研究, 第5号, 57-69.
7. 木内敦詞, 中村友浩, 荒井弘和, 浦井良太郎, 橋本公雄（2010）大学初年次生の生活習慣と取得単位数の関係. 大学体育学, 7, 69-76.
8. 鶴田和美（2001）学生のための心理相談—大学カウンセラーからのメッセージ—.
9. 水島紗綾, 重橋のぞみ（2016）大学生における日常実感のあり方と未来イメージが自己形成意識に与える影響. 福岡女学院大学大学院紀要：臨床心理学, 13, 33-41.
10. 岩淵将士, 加藤道代（2020）大学生の入学から卒業にかけての心理社会的特徴—学生生活サイクル

との比較から一. 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 69, 79-98.