

## 大学生活への期待と現実及び生活習慣が大学生活への 適応に及ぼす影響

The impact of expectations and reality on university life and lifestyle habits on  
adjustment to university life

体育学部体育学科

常浦 光希

TSUNEURA, Kouki

Department of Physical Education

Faculty of Physical Education

次世代教育学部こども発達学科

平松美由紀

HIRAMATSU, Miyuki

Department of Early Childhood Development

Faculty of Education for Future Generations

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

岡山大学大学院教育学研究科

伊住 継行

IZUMI, Tsuguyuki

Graduate School of Education,

Okayama University

体育学部健康科学科

畑島 紀昭

HATASHIMA, Noriaki

Department of Health Science

Faculty of Physical Education

環太平洋大学キャリアセンター

影山 映里

KAGEYAMA, Eri

International Pacific University

career center

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

**要旨：**本研究の目的は、大学生活への期待と進路との関係を明らかにすることである。調査対象は、大学1年生であり、504名の回答を得た。調査内容として、大学生活への適応と生活習慣を設定した。入学時と入学後の対応あるt検定を行った。生活習慣は、入学後悪化している傾向がある。大学生活への期待と現実、時間的ゆとり及び行事へのギャップが大きい結果であった。その後、階層的重回帰分析を行い、大学生活への適応には、大学生活へのイメージのみではなく、生活習慣による影響が認められた。今後、入学前の大学生活へのイメージ変化や良い生活習慣の維持が課題である。

**Abstract：** The purpose of this study is to clarify the relationship between expectations for university life and career paths. The subjects of the survey were first-year university students, and 504 respondents were obtained. The contents of the survey were to set up adaptation to university

life and lifestyle habits. Corresponding t-tests were conducted at the time of admission and after admission. Lifestyle habits tend to deteriorate after enrollment. The result was that there was a large gap between the expectations and the reality of university life due to the time and events. Subsequently, a hierarchical multiple regression analysis was conducted, and it was found that the adaptation to university life was influenced not only by the image of university life but also by lifestyle habits. In the future, it will be necessary to change the image of university life before entering the university and to maintain good lifestyle habits.

キーワード：大学新入生，大学生活への期待，初年次教育，大学適応

Keywords : freshman student, expectations for university life, first-year education, university adaptation

## I. 問題・目的

大学入学後の初年次教育の重要性が問われてきた。この時期の教育上の配慮の必要性が問われ（中央教育審議会，2008），大学生としてふさわしい能動的・主体的な学びへの移行を目指した教育プログラムが展開されている。大学生活への適応は，友人や親，大学の志望度（和田，1992；大隅ほか，2013）など，様々な視点から明らかにされてきた。その後，大学生生活の期待と現実のギャップについての測定が試みられている（千島・水野，2015；島田・本間，2022）。ベネッセ教育総合研究所（2007）では，約70%の大学生がイメージギャップを抱えていることが指摘されている。リアリティ・ショックは，主に就業に関わる文脈において取り上げられてきたが，大学生の学業に対するリアリティ・ショックとして問題視されてきた（半澤，2007）。しかし，大学生活への適応は，学業領域だけではなく，生活全般で捉える必要があると考えられている。大学生の生活習慣は，ライフサイクル上，最も悪化する時期である（徳田，2014）。大学生活への適応と大学に対するイメージ及び生活習慣には，どのような関係があるのかについて理解していくことが求められる。

そこで本研究において，大学1年生を対象に，入学時と入学後の大学生活へのイメージと生活習慣を把握し，大学適応への影響について明らかにすることを目的とする。

## II. 方法

### 2-1. 調査対象

本調査の対象者は私立大学1校の大学1年生704名であった。調査対象者に対して，2023年4月上旬の授業1回目にGoogleフォームを用いたWebによる質問

紙調査を実施した。倫理的配慮として，調査は無記名式であり回答は任意であることなどを質問紙に明記し，口頭でも説明を行った。なお，第二次調査の回答と照合するために識別番号の入力を依頼した。その結果，620名の回答が得られた。

続いて，2023年7月下旬の授業最終回において同様の手順で質問紙調査を実施した。その結果，512名の回答が得られた。第一次調査・第二次調査ともに有効回答であった最終的な有効回答者数は504名であった。

### 2-2. 調査内容

#### 1) 基本情報及び進路

部活動等の加入状況および役割，入学時の進路希望及び現時点の希望進路，進路に対する期待不安項目について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）のうち，健康度と休養に関する項目を用いた。回答形式は，「全く当てはまらない」「あまり当てはまらない」「やや当てはまる」「当てはまる」「とても当てはまる」の5件法で回答を求めた。

#### 3) 大学生活への期待尺度

千島・水野（2015）が作成した大学生活への期待尺度を用いた。この尺度は，大学生活への期待と現実のギャップを把握するために「時間的ゆとり」「友人関係」「行事」「学業」の4因子20項目から構成されている。上記の20項目について，第一次調査では，“大学入学以前に抱いていた大学生活のイメージについてお聞きします。以下の項目は，大学入学前のあなたにどのくらい当てはまりますか”と教示し，回答形式は，「全く当てはまらない」から「非常によく当てはまる」までの5件法で回答を求めた。

続いて，第二次調査では，千島・水野（2015）と同様に，大学入学後の実際の大学生活について対応させ

た項目を設定した。第一次調査と同様に5件法で回答を求めた。

#### 4) 大学生活への適応感

大学生活への適応感を測定するために4因子30項目を第二次調査に用いた(大久保, 2005)。大学生活への適応感を測定する一次元の尺度として扱った。回答は5件法で求めた。

なお本調査の統計有意水準は5%未満とし、データ分析は、IBM SPSS Statistics29を用いた。

### 2-3. 下位尺度

本稿で用いた下位尺度ごとに内的一貫性の分析を行った。本稿上では、第一次・第二次調査いずれの下位尺度においてもクロンバックの $\alpha$ 係数が0.70以上を示したことから、本調査票の内的一貫性は担保されていると考える(表1)。

表1 下位尺度の信頼係数

尺度	下位尺度	項目	$\alpha$ /第一次	$\alpha$ /第二次
健康度・生活習慣診断検査	身体的健康度	4	0.853	0.858
	精神的健康度	4	0.848	0.842
	社会的健康度	4	0.828	0.849
	休息	3	0.844	0.856
	睡眠の規則性	3	0.823	0.835
	睡眠の充足度	4	0.735	0.734
	ストレス回避	4	0.876	0.873
	時間的ゆとり	6	0.855	0.911
大学生活への期待	友人関係	7	0.871	0.931
	行事	3	0.704	0.840
	学業	4	0.879	0.908
	居心地の良さの感覚	11		0.971
学校への適応感	課題・目的の存在	7		0.960
	被信頼・受容感	6		0.968
	劣等感のなさ	6		0.881

## III. 結果

### 3-1. 基本的属性

調査対象者の基本的属性として、入学年次の部活動等加入状況は「部活動(体育会)」62.1%、「サークル・クラブチーム」8.5%、「所属なし」29.4%であった。次に入学年次の進路希望は、「教員」43.1%、「公務員」17.5%、「企業」36.7%、「進学・未定」2.8%であった。

続いて、7月時点の部活動等加入状況として、「退部・変更」した者は、15.5%であり、84.5%が継続していた。進路希望について、「変更あり」が13.9%存在していた。

### 3-2. 健康度・休息と大学生活への期待と現実の効果

まず、入学年次と7月末時点の健康度・休息の得点及び大学生活への期待得点と現実得点のギャップについて検討するために、対応のあるt検定を行った(表2)。その結果、健康度・休息の得点については、「身体的健康度」「休息」「睡眠の規則性」「睡眠の充足度」の得点で第一次調査が第二次調査を有意に上回った。「精神的健康度」の得点は、第二次調査が有意に上回る結果であった。効果量を検定したところ、 $r=.10-.24$ となり、その効果量は小さいと判定された。

次に大学生活への期待得点と現実得点は、「時間的ゆとり」「友人関係」「行事」「学業」の全ての得点で現実得点が期待得点を有意に上回った。効果量については、 $r=.20-.61$ となり、一定の効果量が得られた。

表2 下位尺度のt検定による比較

項目	第一次調査		第二次調査		t(503)	p	ES	
	M	SD	M	SD				
身体的健康度	15.79	3.35	14.92	3.57	3.83	***	0.00	0.17
精神的健康度	7.76	3.21	8.33	3.52	-2.64	**	0.01	0.12
社会的健康度	14.81	3.59	14.68	3.77	0.54		0.59	0.02
休息	10.68	2.89	10.25	2.98	2.35	*	0.02	0.10
睡眠の規則性	9.37	3.04	8.31	3.15	5.38	***	0.00	0.24
睡眠の充足度	13.20	3.36	12.23	3.36	4.49	***	0.00	0.20
ストレス回避	15.04	3.32	14.67	3.46	1.68		0.09	0.08
時間的ゆとり	18.10	5.12	21.25	5.53	-9.39	***	0.00	0.42
友人関係	25.20	5.77	26.83	5.71	-4.49	***	0.00	0.20
行事	8.40	2.51	10.72	2.78	-13.81	***	0.00	0.61
学業	14.49	3.11	15.61	3.31	-5.33	***	0.00	0.24

### 3-3. 大学適応に及ぼす影響要因

大学生活への期待と現実のギャップが大学適応に及ぼす影響について検討するために、階層的重回帰分析を行った。従属変数には大学生活への適応感を、独立変数には、Step 1に大学生活への期待得点と現実得点4領域をそれぞれ、さらに健康度・休息の下位尺度の第一次と第二次をそれぞれ投入し、Step 2にそれぞれ下位尺度得点の交互作用項を投入した(表3)。なお、表中の $\beta$ は標準化偏回帰係数を表している。

階層的重回帰分析の結果、Step 1では、いずれの変数も大学適応を予測する結果であった( $R^2=.28-.73$ ,  $P<.01$ )。Step 2では、「行事」「睡眠の充足度」の交互作用項を投入した際に分散説明率の増加が有意であったが、 $\Delta R^2$ は0.01未満であった。その他の変数においても変化量の増加はみとめられなかった。

表3 階層的重回帰分析の結果

		大学適応			
		β	R2	ΔR2	
Step1	時間的ゆとり	期待	0.40 ***	0.95 ***	0.95 ***
		現実	0.59 ***		
Step2	期待×現実	0.02	0.95	0.00	
Step1	友人関係	期待	0.27 ***	0.97 ***	0.97 ***
		現実	0.73 ***		
Step2	期待×現実	0.00	0.97	0.00	
Step1	行事	期待	0.31 ***	0.95 ***	0.95 ***
		現実	0.68 ***		
Step2	期待×現実	0.02 *	0.95 ***	0.00 *	
Step1	学業	期待	0.28 ***	0.97 ***	0.97 ***
		現実	0.71 ***		
Step2	期待×現実	-0.01	0.97 ***	0.00	
Step1	身体的健康度	一次	0.35 ***	0.97 ***	0.97 ***
		二次	0.65 ***		
Step2	一次×二次	-0.03 ***	0.97 ***	0.00 ***	
Step1	精神的健康度	一次	0.58 ***	0.87 ***	0.87 ***
		二次	0.39 ***		
Step2	一次×二次	0.00	0.87 ***	0.00	
Step1	社会的健康度	一次	0.29 ***	0.97 ***	0.97 ***
		二次	0.71 ***		
Step2	一次×二次	-0.01	0.97 ***	0.00	
Step1	休息	一次	0.38 ***	0.96 ***	0.96 ***
		二次	0.62 ***		
Step2	一次×二次	-0.01	0.96 ***	0.00	
Step1	睡眠の規則性	一次	0.51 ***	0.93 ***	0.93 ***
		二次	0.48 ***		
Step2	一次×二次	-0.02	0.93 ***	0.00	
Step1	睡眠の充足度	一次	0.39 ***	0.96 ***	0.96 ***
		二次	0.60 ***		
Step2	一次×二次	-0.03 ***	0.96 ***	0.00 ***	
Step1	ストレス回避	一次	0.28 ***	0.98 ***	0.98 ***
		二次	0.72 ***		
Step2	一次×二次	-0.01	0.98 ***	0.00	

† \*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

† 有意水準5%を基準とした強制投入法を用いた

#### IV. 考察

##### 4-1. 健康度・休息の効果

まず健康度・休息について、「身体的健康度」「休息」「睡眠の規則性」「睡眠の充足度」の得点で第一次調査が第二次調査を有意に上回った。この結果から、本調査対象は、大学生活が始まった数か月で身体的な健康面と休息に関わる生活習慣において、悪化している可能性が示唆された。学生期はライフサイクル上、最も生活習慣が悪化する時期であり、入学後の半年間に起こると示唆されている（徳田，2014）。調査対象者においても同様の結果が生じていると考えられる。原ほか（2003）は、学年ごとに生活習慣が望ましくない方向に進むことを指摘していることから、入学後の初年次段階の生活習慣の乱れを抑制するためのカリキュラムマネジメントが求められる。

一方で「精神的健康度」は第二次調査が上回った結果であった。本調査対象は、部活動等へ70%程度、参加している状況がみられた。身体的な健康度や休息等

と異なり、集団や対人関係等に関わる健康度は充実した大学生活を送ることができていると考えられる。

##### 4-2. 大学生活への期待と現実への効果

次に、大学生活への期待得点と現実得点について、対応のあるt検定の結果、全ての領域で期待と現実のギャップが確認された。特に「時間的ゆとり」「行事」のギャップが大きかった。「時間的ゆとり」について、千島・水野（2015）は、多くの大学新入生は、高校での受験勉強や拘束から解放され自由でゆとりのある大学生活への期待をするが、現実には思ったより忙しく自由のない生活を送っている場合が多いのではないかと述べている。本調査の結果からも同様の結果が得られたと考える。一方で「行事」についてもギャップが大きい結果であった。調査時期は入学3、4か月後であるため、大学行事等への接点が少ないことが窺える。もう少し長い期間を経たうえでの調査を実施した場合、違う結果が得られる可能性もあるだろう。

「友人関係」「学業」の効果量は小さかった。本稿における調査項目では、「友人関係」及び「学業」がポジティブかネガティブであったかを把握することが難しく、あくまでも4月段階とのギャップが大きくない結果を示しているに過ぎないことには留意する必要がある。しかし、「精神的健康度」が向上している結果から、人間関係は、ある程度、良好な大学生活を送れていると推察される。これは部活動等の所属割合が高いことが影響を及ぼしているだろう。一方で「学業」については、想定していた学びを受講していると感じていることは、初年次の期間として共通教育科目が多いことが影響を及ぼしているのか、オープンキャンパスや入学前教育での学科教育に関する説明が効果を及ぼしているのかについては、検証が必要である。大学適応を検証する上で、学びたいことや将来の不透明さが課題として挙げられる中、1つの希望として捉えられる結果であろう。

##### 4-3. 大学生活への適応に影響を及ぼす要因

階層的重回帰分析の結果から、大学生活への期待と現実において、期待よりも現実が大学適応感に強く影響することが示された。これは、千島・水野（2015）の結果と同様であり、今、現在の大学適応に対しては、過去にどのように期待していたかよりも、実際にどのような生活を送っているかが強く影響することが示された。

健康度と休息において、「精神的健康度」と「睡眠

の規則性」では、第一次調査が第二次調査よりも強く影響することが示された。近年、多くの大学が取り組み始めている入学前教育での対応において、「精神的健康度」を高める取り組みを導入することが重要となる可能性が示唆されたと考える。対人関係や集団での活動に対してポジティブなイメージを持たせるプログラムの検討が初年次教育において重要な取り組みとなる。

## V. まとめ

本研究は、入学年次から7月時点での大学生活への期待と現実のギャップ及び健康度・休息の変化について大学1年生を対象にし、検討してきた。大学生活への期待と現実については、妄想的なイメージを抱いている場合があるなど、双方のギャップが存在していると指摘されている（大隅ほか、2013）。本稿において、大学生活に対するポジティブかネガティブなギャップであったのかについては把握できていない。しかし、健康度・休息に関する変数に大学適応との関係が認められたことから、生活習慣を整えることや精神的健康度の充足は初年次教育において、重要な施策であろう。今後、どの時期からの生活習慣の悪化がより影響を及ぼすのかについて明らかにしていくことは、入学前教育など、大学教育や生活へのスムーズな移行を促すうえで重要な課題である。

最後に本調査は、入学時と入学4か月後で実施した結果である。大学生活の期待として、「行事」のギャップが大きくなかったことなど、調査期間を長く設定することで、大学生活の適応状況に変化がある可能性がある。今後、さらなる縦断的な調査が求められる。初年次教育の手掛かりとなる有効な知見を集積していくことが期待される。

## 付記

本研究は、IPU特別プロジェクト研究（2023年）の成果の一部です。ここに記して感謝いたします。

## 引用参考文献一覧

- ①ベネッセ教育総合研究所（2007）学生満足度と大学教育の問題点2007. ベネッセコーポレーション. <https://berd.benesse.jp/koutou/research/detail.php?id=3171>（参照日2023年12月6日）
- ②中央教育審議会（2008）学士課程教育の構築に向けて（答申）

[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1217067.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1217067.htm)（参照日2023年9月3日）

- 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, p.228-241.
- ④半澤礼之（2007）大学生における「学業におけるリアリティ・ショック」尺度の作成. キャリア教育研究, 20, p.15-24.
- ⑤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, 5, p.57-69.
- ⑥大久保智生（2005）青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討—. 教育心理学研究, 53, p.307-319.
- ⑦大隅香苗・小塩真司・小倉正義・渡邊賢二・大崎園生・平石賢二（2013）大学新入生の大学適応に及ぼす影響要因の検討—第1志望か否か、合格可能性、仲間志向に注目して—. 青年心理学研究, 24(2), p.125-136.
- ⑧島田奈美・本間利通（2022）大学生活に対する期待と現実のギャップと大学への適応に関する探索的研究. 流通科学大学高等教育推進センター紀要, 7, p.93-109.
- ⑨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, p.95-110.
- ⑩徳永幹雄（2005）「健康度・生活習慣診断検査（DIHAL.2）」の開発. 健康科学, 27, p.57-70.
- ⑪和田実（1992）大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響. 教育心理学研究, 40, p.386-393.