

大学生の睡眠・食事習慣と精神的健康の関連性について

— 事例の検討を通して —

About college student's sleep and the relation between the meal custom and the mental health

— Through several cases of consideration —

次世代教育学部こども発達学科

三木 澄代

MIKI, Sumiyo

Department of Child Development

Faculty of Education for Future Generations

次世代教育学部こども発達学科

築山 依果

TSUKIYAMA, Yorika

Department of Child Development

Faculty of Education for Future Generations

キーワード：大学生，睡眠，食事，精神的健康，学校適応

本学では，学生の6～7割体育会に所属し文武両道を目指して学業・部活動に日々精進している。

その中には，寮生活・一人暮らしをしている者も多く食事・睡眠の自律が不十分な学生が少なからず見られる。また，自宅通学生も含めて，経済面（授業料等の学費・部活動経費・生活費等）での家族への負担軽減や社会経験を目的としてアルバイトに時間を割く者も多く，学生生活への不適応を予防する具体的支援の一助として，学生の生活実態を自己記録・面接調査・質問紙調査により把握し，具体的生活支援のあり方を検討した。

1. はじめに

近年，青年期における精神的な健康問題の増加は社会的関心事になっている。大学における中退等の学校適応上の問題と心身の健康状態との関連について諸領域からの報告も多くある（2014，加納ら等）。筆者が学生相談やメンター・ゼミ担任として学生対応を行う中で，卒業に向けた大学生生活への意欲を示しながら単位修得状況・成績評価・授業出席率に深刻な問題を呈する学生に接する機会が少なくない。それらの多くに生活習慣の乱れや精神的不健康が付随していることが共通し，とりわけ睡眠習慣の自律困難や，朝食欠食等食習慣上の乱れが顕著なものが見られる。

そこで，本研究では本学学生の睡眠・食事を中心とする生活習慣と学生の精神的健康の実態を把握するとともに，それら相互の関連や大学生生活への適応との関連について検討することとした。

2. 研究の方法

(1) 実態調査：生活実態調査「学びのノート」

(資料1参照)

- ・時期：2015年4月～7月（毎日記入・週1回収）
- ・対象：A大学1年生（77名）
- ・内容：生活記録（日課，食事，睡眠等）

(2) 質問紙調査（資料2参照）

- ・時期：2015年9月中旬
- ・対象：A大学1年生（77名）（上記（1）実施者）
- ・内容：「大学生精神的健康調査」（University Personality Inventory 以下「UPI」）

UPIは大学生のメンタルヘルスの実態を調査するため，全国大学健康管理協会（1966）が大学生の精神的健康の状態をスクリーニングするために開発した質問紙である。中村・丹羽・古沢・長瀬・高橋・本多・朝田・後藤（2000）による入学時のUPI得点とその後の留年・退学状況との関連を示した研究をはじめ，学生生活適応の予測の指標としての有効性が見出されている。

る。開発されて以降今日に至るまで全国的に多くの大学で継続的に実施され、問題の早期発見・早期対応のために活用されている。

本質問紙は60項目で構成され、回答は「はい(○)」「いいえ(×)」の2件法である。本研究では、各質問項目に対して該当する場合に「はい」、該当しない場合に「いいえ」のいずれかで回答を求め、「はい」と回答した数の合計数をUPI得点としている。

質問内容のうち「自覚症状」に関するものが計56項目で、「精神身体的訴え」に関するもの16項目、「うつ傾向」に関するもの、「対人関係の不安」に関するもの、「強迫傾向、被害・関係念慮」に関するものに分類される(1995, 吉武)。「自覚症状」に関する項目のうち「食欲がない」「自分の過去や家族は不幸である」「不眠がちである」「死にたくなる」の4項目(「Key項目」)は、呼び出し面接等積極的介入の必要の指標として活用される。「いつも体の調子がよい」「いつも活動的である」「気分が明るい」「よく他人に好かれる」の4項目(「陽性項目」)は、ライスケール(虚偽尺度)であり本来は検査の信頼性を検証するための項目であるが、「心身の快調さ」への反応を示す健康度の自覚の指標ととらえて分析・考察の対象として活用することができるとしている(沢崎・松原, 1988)。

(3) 面接調査：生活習慣・心身状況・大学生活等に関する半構造化面接

- ・時期：2015年9月下旬～10月上旬
- ・対象：上記調査(2)実施者のうち「学びのノート」提出ならびに授業出席率が同程度の者から無作為抽出
- ・方法：半構造化面接(対面1人約15分～20分)
- ・場所：本学教員(筆者)研究室

・内容：平成27年4月～7月の生活状況について

- ①大学入学後の生活変化(高校時代と比較)
- ②プラスの体験(楽しい・嬉しい・充実感・達成感・効力感等を伴う事象)
- ③マイナスの体験(失敗・苦痛・不安・嫌悪等を伴う不快な事象)
- ④生活リズム(就寝・起床, 食事等)
- ⑤現在の気がかり・心配事
- ⑥ストレスの自覚・対処法
- ⑦その他(①～⑥についての追加質問等)

3. 結果・考察

[実態調査・質問紙調査について]

「学びのノート」による生活習慣調査(回収率：65%)結果から、食事習慣については1日の心身のリズムの基本となる朝食の欠食率に、睡眠習慣については睡眠パターンの規則性を把握するうえでの指標として就寝時間・起床時間の振れ幅(分)に着目した。なお、起床・就寝時間の振れ幅は、朝食―昼食―夕食の食事間隔を最大6時間と仮定してその2分の1となる3時間(180分)を長短のボーダーとして群分けした。UPI得点全体傾向については、「精神身体的症状の訴え」「対人関係に関する不安」「うつ傾向」「強迫傾向、被害・関係念慮」各領域の質問数が異なるため、得点率の平均で結果の傾向について検討することとした。

全体的には、「うつ傾向」得点が相対的に高い傾向がみられる(表1)。調査対象期間・調査時期が入学後の移行期にあたりと考えられることから、環境変化に伴う不安・緊張や、青年期の発達の特徴としてのア

表1 大学生精神的健康調査(UPI)結果・質問群別得点率

N=73					
質問の種類	精神 身体的訴え(16問)	うつ傾向 (20問)	対人不安 (10問)	強迫傾向 被害・関係念慮(10問)	L(虚偽傾向) (4)
「はい」と回答した数平均	2.59	5.08	2.05	1.64	1.33
「はい」と回答した率	0.1618	0.254	0.205	0.164	0.3325

表2 食事・睡眠習慣と精神的健康調査(UPI得点・得点率)

	全体平均	睡眠習慣(就寝・起床時間の振れ幅)	
		就寝・起床とも180分以下 (N=12)	就寝・起床のいずれか 又はいずれも180分超 (N=38)
食事習慣 (朝食欠食率)	0.126	0.102	0.152
精神的健康 (L項目を除くUPI得点合計)	11.4	8.92	12.1

イデンティティの混乱などが背景にある可能性が示唆されると考えられる。

次に、食事・睡眠習慣と精神的健康の調査（回収率：95%）の結果（L項目を除くUPI合計得点）については、就寝時間と起床時間の振れ幅が3時間（1日3食・食間6時間を設定したときの食間の2分の1）以下の人は73人中12人であり、平均朝食欠食率は10.2%であった。全体の平均朝食欠食率が12.6%であったこと、就寝・起床時間の振れ幅がいずれか若しくはいずれも3時間を超える群では平均朝食欠食率が15.2%であったことから、より規則正しい生活を送っている人は朝食摂取率が高いと考えられる（表2）。また、就寝時間の振れ幅が大きい人は起床時間・欠食率に差が見られたことから、就寝時間が食習慣に関連しているものと考えられる。また、UPI得点（L項目を除く）合計と就寝・起床時間の振れ幅の関係については、就寝・起床時間のいずれもが3時間以下群の平均UPI得点（L項目を除く）合計は8.92、3時間を超える群の平均合計は12.1であった（全体の平均合計

11.4）。これは、睡眠習慣の安定度と精神的健康の関連性を示唆するものと考えられる。ただし、データ数が少ないことや各群データ数に偏りから、両群間にみられた差が有意なものか否かの検討が課題として残っている（表2）。

[面接調査について]

—UPIと無作為抽出反構造化面接結果から—

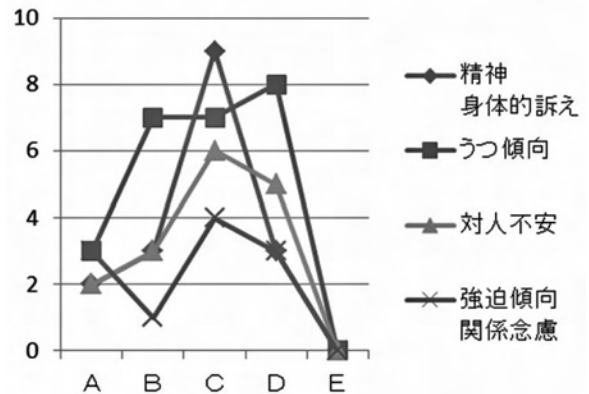


図1 半構造化面接各事例のUPI (素点) 結果

《各質問への回答》 - 要約 -

事例	生活リズム		今気になる事
	安定	乱れる要因	
A	不安定	・バイト ・学習課題	ストレスを感じる
B	安定	乱れる時は、 友だちづきあい	半年留学するか、小学校免許取得か迷っている。
C	不安定	睡眠不足 (午前0時以降より覚醒)	睡眠時間 少ない (平均約3時間程度)
D	不安定	PCゲームのため	岡山の冬が怖い
E	不安定	授業の有無(時間割)による	アフターのスポーツ幼稚園

事例	マイナスの体験(失敗・苦痛・不安 等)		
	前期～夏休み	現在	今後
A	早起きが苦痛、朝がつかかった	・何も打ち込めることがない	・運動不足
B	特になし	特になし	特になし
C	嫌味なお客さんの対応	眠い(7月から) 緊張感がなくなった(5月頃から)	特になし
D	12年間続けた剣道部を辞めた(大学でも入部したが馴染めなかった)	幼児研究会サークルに入り、新しい人間関係もでき楽しく学んでいる(肩の荷が下りた感じ)	夜更かしが多くなる
E	3食のご飯作り	3食のご飯作り	3食のご飯作り

事例	住居形態	入学後の生活変化	
		有無	内容
A	自宅	有	・起床時間が遅くなった。 ・早く夕食が取れるようになった。 (高校時:部活動練習により早朝起床・深夜食事)
B	自宅	無	特になし
C	下宿(1人)	有	睡眠時間の減少 食事:朝△、昼コンビニ、夜うどん・天ぷら
D	自宅	ほぼ無	学習スタイルの変化 大学生という自覚がもてた
E	1人暮らし	有	自律性がより求められるので、自分で3食を作らないといけなくて大変

事例	プラスの体験(成果・充実・達成 等)		
	前期～夏休み	現在	今後
A	・友達という時間が増えた ・アルバイトが楽しかった	・学習時間が増えた	・成績を上げること ・友達と遊ぶこと
B	授業が自分にとって興味ある科目が多いので楽しい	部活が毎日ある。OC参加により、色々な人と出会って充実	先輩から幼稚園実習の話聞き、より楽しみになった
C	新しい友人の幅が広がった	映画を見に行く(友人付き合い)	英語を学ぶこと
D	サークルのメンバーと楽しむ 高校と違って許されることが増えた(終電で帰っても怒られない等)	サークルのメンバーと楽しむ 高校と違って許されることが増えた(終電で帰っても怒られない等)	健康に過ごす 友達との日々を大切にしたい どの職に就きたいか決める
E	友達付き合い(部活)	友達付き合い(部活)	友達付き合い(部活)

事例	ストレス		
	有無	内容	対処方法
A	有	家の厳しさ	寝ること
B	あまり無		楽器を弾く よく話す(母)
C	あまり無		読書
D	有(最近減)		オンラインゲーム カラオケ
E	有(少なめ)	バイトやめたため ストレス減少	寝ること

事例Aは、いずれの質問群も低値だがL項目得点が高かった。面接では親（特に母）子関係への不満や充実感のなさ、自己不全感などを述べている。顕在化した問題はないが、自立にまつわる問題が潜在している可能性が考えられる。

事例Bは、精神身体症状に対して強迫傾向・関係念慮・対人不安・うつ傾向等心理的ストレスの自覚が高い。自宅通学で表面上生活は安定しているが、社会生活におけるストレスは高いことがうかがえる。予防的にストレス対処のスキルを高める積極的働きかけが鍵

資料1 生活状況調査用紙（様式）

学びのノート(こども発達学科2015)		学籍番号() 名前													
時間	授業時間	4/13(月)		4/14(火)		4/15(水)		4/16(木)		4/17(金)		4/18(土)		4/19(日)	
		授業	予定	授業	予定	授業	予定	授業	予定	授業	予定	授業	予定	授業	予定
タイムスケジュール	6:00														
	7:00														
	8:00	0限													
	9:00														
	10:00	1限													
	11:00														
	12:00	2限													
	13:00														
	14:00	3限													
	15:00														
	16:00	4限													
	17:00														
	18:00	5限													
	19:00														
	20:00	6限													
	21:00														
	22:00														
23:00															
0:00															
1:00															
2:00															
3:00															
4:00															
学習時間	開始時間	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
	終了時間	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
食生活習慣	朝食	主食	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()
		主菜	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()
		副菜													
		牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品
		果物													
	昼食	主食	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()
		主菜	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()
		副菜													
		牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品
		果物													
	夕食	主食	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()	飯・パン 麺・()
		主菜	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()	肉 卵 大豆 ()
		副菜													
		牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品
		果物													
	間食														
		起床時間	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時
	就寝時間	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
	睡眠時間	時間		時間		時間		時間		時間		時間		時間	
1日のふり返り	生活面・食事面より1日を振り返りましょう。														



メンター確認印

となるケースと考えられる。

事例Cは、全質問群において高値で、明確な理由なく3時間程度の睡眠が常態化し心身不全を自覚している。食習慣も不安定で継続的な介入が必要な状態であると考えられる。

事例Dは、5事例中うつ傾向得点が最も高かった。自宅通学で一見生活リズムは安定しているが、睡眠習慣が乱れPCゲームを不眠対処法としている。このケースは、不眠の背景にある問題への理解が必要なケースであろう。

事例Eは、各質問群とも低値で睡眠も安定し対人関係も良好である。食生活管理にも意欲的で大学生活への適応は順調であると考えられる。事例C,Eとも生活条件（一人暮らし）で目に見える学校生活（授業への出席状況）の違いはないが、パーソナリティや心理・社会的発達の違いや影響を視野に入れた理解の必要が示唆される。

事例全般にUPI調査結果でうつ傾向が高い傾向が示

された。睡眠・食習慣が不安定な事例においては精神・身体的訴えをはじめ不安・強迫傾向が高く、生活習慣と精神的健康の関連を示唆する結果となった。いずれの事例も出席率に問題がないことから、顕著な不適応行動がなく精神的健康の問題を自覚していない学生の中に要支援学生が潜在する可能性が考えられる。

(図1)

[まとめ]

3つの調査結果から睡眠習慣と食事習慣の関連や睡眠習慣の精神的健康との関連の可能性が示唆されたものと考えられる。睡眠・起床への直接介入は困難であるが、食事習慣については、食事提供をはじめ栄養・調理に関する指導・支援は学内で十分実現可能である。

食事提供・食育の充実など食生活改善に向けた具体的直接的介入・支援の計画的・継続的实施が、精神的健康と生活適応促進の一助となると考えてよいであろう。

資料2 精神的健康に関する調査に使用した質問紙

大学生精神的健康調査(University Personality Inventory) (1966, 全国大学健康管理協会)

1	食欲がない ※	31	赤面して困る
2	吐き気、胸やけ、腹痛がある	32	吃ったり、声がふるえる
3	わけもなく便秘や下痢をしやすい	33	体がほてったり、冷えたりする
4	動悸や脈が気になる	34	排尿や性器のことが気になる
5	いつも体の調子がよい (L)	35	気分が明るい (L)
6	不平や不満が多い	36	なんとなく不安である
7	親が期待しすぎる	37	独りでいると落ち着かない
8	自分の過去や家族は不幸である ※	38	ものごとを自信を持ってない
9	将来のことを心配しすぎる	39	何事もためらいがちである
10	人に会いたくない	40	他人にわらくとられやすい
11	自分が自分でない感じがする	41	他人が信じられない
12	やる気が出てこない	42	気をまわしすぎる
13	悲観的になる	43	つきあいが嫌いである
14	考えがまとまらない	44	ひげ目を感じる
15	気分に波がありすぎる	45	とりこし苦勞をする
16	不眠がちである ※	46	体がだるい
17	頭痛がする	47	気にすると冷汗が出やすい
18	首すじや肩がこる	48	めまいや立ちくらみがする
19	胸がいたんだり、しめつけられる	49	気を失ったり、ひきつけたりする
20	いつも活動的である (L)	50	よく他人に好かれる (L)
21	気が小さすぎる	51	こだわりすぎる
22	気疲れする	52	くり返し確かめないと苦しい
23	いろいろしやすい	53	汚れが気になって困る
24	おこりっぽい	54	つまらぬ考えがとれない
25	死にたくなる ※	55	自分のへんな匂いが気になる
26	何事も生き生きと感じられない	56	他人に陰口をいわれる
27	記憶力が低下している	57	周囲の人が気になって困る
28	根気が続かない	58	他人の視線が気になる
29	決断力がない	59	他人に相手にされない
30	人に頼りすぎる	60	気持が傷つけられやすい

L：本来虚偽項目（防衛的態度・陽性傾向両面から考察を試みる）

※：KEY項目として、呼び出し面接の指標として活用されることが多い項目

【質問内容の分類】（吉武，1995）

- ・「精神身体的訴え」16項目（Q 1～4，Q16～19，Q31～34，Q46～49）
- ・「うつ傾向に関するもの」20項目（Q 6～15，Q21～30）
- ・「対人面での不安に関するもの」10項目（Q36～45）
- ・「強迫傾向や被害・関係念慮」10項目（Q51～60）

[参考文献]

- 加納友香・石橋知幸・土居礼佳他 2014 大学生のストレス，神経症傾向，不眠へのこだわりが睡眠の質に及ぼす影響およびそれらの精神的な健康への影響度 日本看護学会研究雑誌37（5）pp.1-10
- 片山友子・水野由子・稲田 紘 2014 大学生の生活習慣とメンタルヘルスの関連性 総合健診Vol.41（21014）No.2 pp.283-293
- 松本禎明・佐藤沙紀 2014 睡眠を指標とした大学生の生活実態と教育的支援の必要性に関する研究 九州女子大学紀要 50（2）pp.151-168
- 三池輝久 2014 『子どもの夜ふかし 脳への脅威』集英社新書
- 沢崎達夫・松原達哉 1988 大学生の健康に関する研究（1）筑波大学心理学研究，10，pp.183-190.