

本学学生の生活時間調査

中 林 みどり

A Survey of the Hours Spent on Daily Work in the Students Life by Bunkyo University

Midori Nakabayashi

I はじめに

人には生命現象として一定の周期的な機能(生物リズム)があり、覚醒—睡眠のような24時間周期のものは日内リズムと呼ばれている¹⁾。

健康的に生活を維持していくためには、これらの生体機能の周期性を認識し調整、調和を図りながら心身の健全性をできるだけ確保するような生活を図らなければならない。現代社会ではこれを軽視する風潮も否めない。ことに大学生の生活は他階層に比べて「夜型」であり、生活時間に関しても不規則な者が多いと推測される。

生活構造の違いが、生活行動に影響することは文献によっても明らかにされているように²⁾大学生の生活パターンは、学業開始の不規則性、部活動、アルバイト、摂食時刻の融通性といった特殊な事性があり、不規則な生活パターンの時代であるともいえる。また、通学時間の延長、自宅外通学といった要素も加え多様な生活パターンであることが予想される。加えて大学時代は、成長過程の終了期でもあり、体力的にも豊かであり、精神的には自我の欲求がもっとも高まる時であり、社

会的にも友人とのつき合いがもっとも盛んな時代であるともいえる。これらの要素から考えても学生時代の生活パターンは多様化されていると考えられる。

本調査の目的は、生活時間が拘束されている高校時代までとは異った生活パターンをしている大学生を対象に、性別、住環境別、運動部所属別に大学生の生活パターンを分類して、それぞれの生活構造、体格、消費エネルギーの実態、摂食状況の実態を把握することによって、大学生の食生活の傾向を知り、よりよい食習慣を確立するための基礎資料を得ることである。

II 調査概要

調査は、昭和60年12月、文教大学2年生男子34名、女子56名を対象に平日の一日についての生活時間を記載させたものである。生活時間調査については5分間隔階形生活時間記録用紙を用いた。

III 調査結果

1 調査対象者について

表1のように調査対象は、男子自宅通学者11名、女子自宅通学者25名、男子自宅外通学

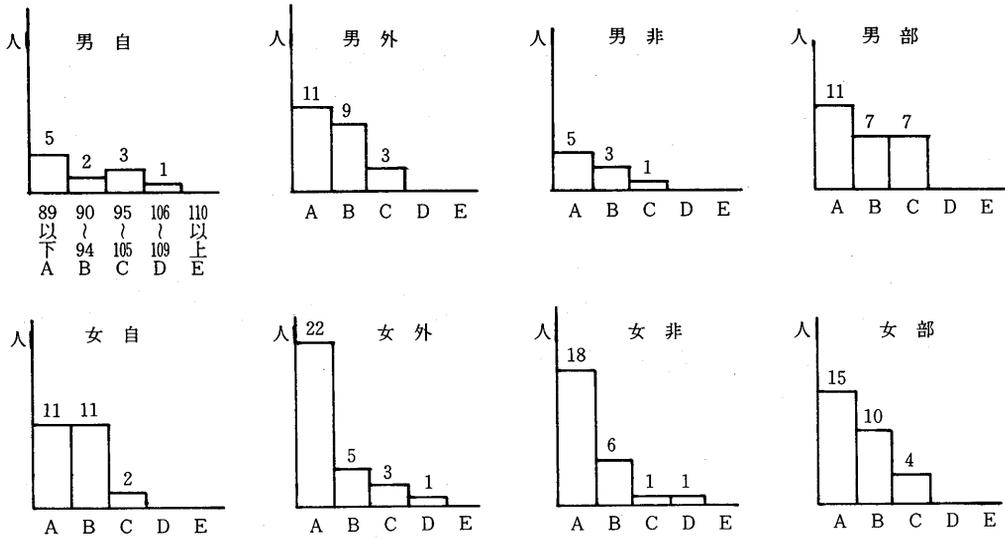


図2 ブローカ指数の分布

者23名, 女子自宅外通学者31名であった。

運動部所属別にみると, 所属者54名(男子25名, 女子29名), 非所属者36名(男子9名, 女子27名)であった。

平均肥満度(桂の変法ブローカ指数)は図

1のように男子 100.42 ± 7.04 , 女子 98.34 ± 7.08 であった。

2 生活時間構造について

生活項目を桑田らの分類³⁾に従って4項目に分類したものが表1である。なお対象が学

表1 生活4大分類

		人数	生理的生活	収入労働(通学)	家事的生活	社会・文化的生活	アルバイト
男	自	11	642.2±147.41	249.5±63.95	16.4±26.11	532.0±117.69	220.0±120.83
	外	23	746.3±120.09	103.9±89.01	41.4±49.90	548.4±146.30	176.9± 97.88
	部	25	708.8±137.23	133.6±96.29	39.3±48.09	558.3±146.76	167.5± 86.81
	非	9	723.4±141.12	199.2±117.72	16.7±30.27	500.8± 97.89	400.0± 0
	計	34	712.7±138.42	151.0±106.41	33.3±45.19		
女	自	25	653.9±107.78	239.9±63.15	34.7±39.30	511.6± 97.96	178.0± 85.42
	外	31	729.5±149.40	104.6±52.02	95.9±56.48	510.1±147.72	203.2± 45.95
	部	29	698.2±118.09	151.1±69.75	74.7±59.68	516.2±117.60	198.9± 77.02
	非	27	693.2±155.94	180.0±102.53	62.1±55.74	504.9±137.95	181.3± 16.35
	計	56	695.8±137.67	165.0±88.30	68.6±58.15		193.5± 65.23

自:自宅通学者 外:自宅外通学者 部:運動部所属者 非:運動部非所属者

単位:分

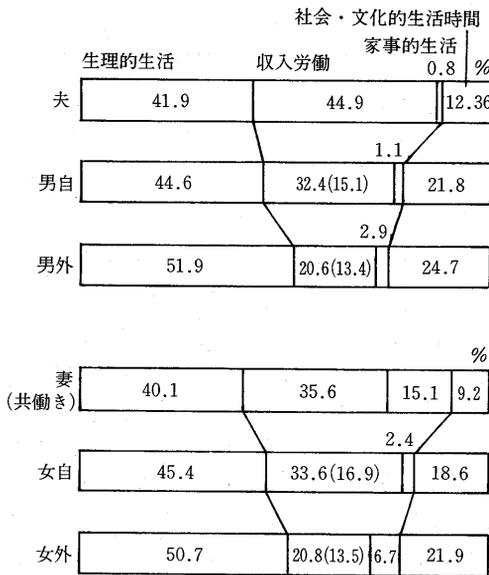


図2 生活時間構造 (生活環境)

生なので、授業は社会人の労働時間に対応させ、本調査では収入労働時間の中に組み入れた。アルバイトについても本来収入労働時間に組み入れるべき項目であるが、学生ということで、社会、文化的な生活時間に組み入れた。

図2は住環境別にみたものである。都市勤労者(共働き)夫妻の生活時間も比較のため載せた³⁾。その結果男女共に生理的生活時間は勤労者、自宅通学者、自宅外通学者の順に割合があがっている。収入労働時間と家事的労働時間を合わせた時間(拘束された時間)は男女共、勤労者、自宅通学者、自宅外通学者の順に割合が低くなっている。また男女共に社会・文化的な生活時間が、勤労者に比べ顕著に長く、自宅外通学者においては、男子355.7分、女子315.4分となり、1日の24.7%、21.9%をしめている。

図3は運動部所属者と非運動部所属者別に生活時間構造を見たものである。

次に生活項目を睡眠、食事、授業、運動、娯楽・教養、休息・団らん、アルバイトの7項目に分け住環境別、運動部所属別に集計したものが表2である。なお運動部においては

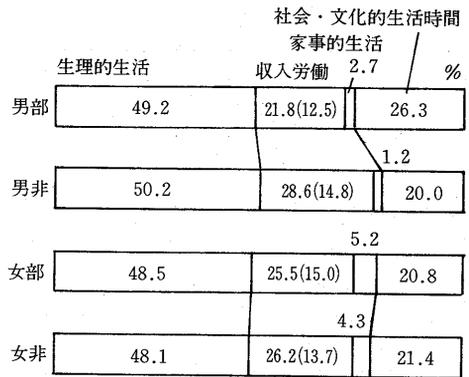


図3 生活時間構造 (運動部所属)

男女をいっしょにし、非所属者と部活動を行った所属者、当日部活動のなかった所属者の3郡に分類した。(比較資料として、文教大学保健センター編、文教大学学生調査資料集1981~1985の生活時間調査の結果⁴⁾を用いた)

A B, C D, E F Gの各郡の比較をt検定によって行なった。その結果、差がみられなかったのは、C Dの食事時間、アルバイト時間、5%水準がA Bの食事時間、E Gのアルバイト時間で、残りは全て1%水準で差が認められた。住環境別にみると休息・団らんの項目で女子の自宅通学者、自宅外通学者に顕著な差が見られている。アルバイトは男女共自宅外通学者の方が割合が高くなっている。運動部に関しては、E群(当日部活動があった)、F群(当日部活動は休み)との比較で娯楽・教養の項目に顕著な差が見られ、アルバイトに関してはE群の方がアルバイトをしている者の割合が高かった。G群(運動部非所属者)の娯楽・教養の項目で数値がE F群を上回っていた。

3 消費エネルギーについて

生活時間調査は、生活構造と消費熱量を明らかにすることができるので広く用いられている。表3は本調査の生活時間調査から求めた消費エネルギー量の結果である。男子2692.8kcal、女子1978.8kcalが男女別の平

表2 生活時間構造

群		睡 眠	食 事	授 業	運 動	娯 楽・教 養	休 息・だ ん ら ん	ア ル バ イ ト
A	男 自 (11)	406.1	64.3	216.4	123.0	181.4	111.1	220.0
		94.72	12.46	109.16	44.22	133.13	97.89	120.83
		11	11	10	6	11	11	3
B	男 外 (23)	514.3	65.6	192.4	108.8	237.4	118.8	176.9
		107.27	25.08	52.94	57.92	109.82	110.07	97.88
		23	23	23	11	23	23	8
C	女 自 (25)	426.0	66.3	243.0	90.0	220.6	73.5	180.2
		82.38	25.22	71.8	89.07	116.12	58.05	78.12
		25	25	24	4	25	25	6
D	女 外 (31)	443.3	66.9	194.9	115.0	247.6	122.9	180.7
		80.25	24.74	52.89	63.44	139.61	134.97	76.89
		31	31	30	4	31	31	9
E	部 on 19	442.9	58.8	206.0	132.6	186.8	103.8	195.5
		101.36	25.68	57.06	44.35	116.19	102.24	95.54
		19	19	18	19	19	19	10
F	部 off (35)	464.2	69.4	211.6	19.5	224.1	111.3	170.5
		85.40	25.53	59.99	10.5	136.70	101.30	62.59
		35	35	35	2	35	35	10
G	非 (36)	445.2	67.6	215.8	38.0	254.6	103.8	187.3
		106.13	17.95	79.58	51.15	119.33	119.43	115.74
		36	36	34	5	36	36	6
		402.6	80.4	316.8	118.2	98.2	114	147.6
		52.8	36.0	72.6	51.0	52.67	66.6	85.2
		1156	1003	1133	849	844	929	409

上段：平均値 下段：標準偏差値 単位：分

均で、自宅通学者、自宅外通学者では、男子2765.9kcal、2657.8kcal、女子1898.7kcal、2042.4kcalが平均で、運動部所属者、非所属者では男子2769.1kcal、2480.6kcal、女子2003.8kcal、1951.6kcalである。

4 摂食状況と摂食所要時間について

朝食、昼食、夕食の摂食状況を集計したのが表4である。昼食、夕食はほとんどの対象者が摂食しているが、朝食にかんしては男子41.2%、女子83.9%と前回の調査⁵⁾と同様な結果である。男子の自宅外通学者に朝食を欠食する傾向が顕著に認められ、運動部所属者、非所属者の比較においても男子の部所属者に

欠食するもののおおくみられる。

次に朝食、昼食、夕食にどの程度の時間をかけているかについて集計したのが表5である。男女共朝食、昼食、夕食の間に有意差が見られ、夕食に一番時間をかけている。ついで昼食、夕食が続いている。間食については午前の間食1人、午後の間食12人(13.5%)、補食については16人(17.8%)である。

5 起床時刻と摂食開始時刻について

1日の生活項目のうち、起床、朝食、昼食、夕食などの開始時刻についてその分布を示したのが表6、表7、表8、表9である。

起床時刻は自宅通学者が7時の前後30分

表3 消費エネルギー

		人数	生理的生活	収入労働(通学)	家事的生活	社会・文化的生活
男	自	11	856.9±199.76	764.2±215.17	58.9±106.65	1085.9±610.84
	外	23	995.5±204.88	426.7±297.79	126.1±162.84	1109.5±491.02
	部	25	953.2±211.83	487.3±279.44	124.6±163.77	1204.0±572.92
	非	9	943.6±217.26	670.8±368.40	48.0±81.22	818.2±226.92
女	自	25	691.2±132.00	557.5±181.75	77.0±93.55	573.0±215.34
	外	31	781.6±186.37	318.0±130.86	240.6±150.39	702.8±293.56
	部	29	757.1±155.26	407.2±155.45	179.8±156.54	659.7±301.79
	非	27	724.3±183.74	444.0±230.20	154.4±145.66	628.9±228.48
男	計	34	950.7±213.32	535.9±535.90	104.3±150.36	1101.9±532.86
女	計	56	741.3±170.38	425.0±195.96	167.6±151.93	644.9±269.39

(単位: kcal)

表4 摂食状況

		人数	朝食	昼食	夕食
男	自	11	81.8	90.9	100
	外	23	21.7	100	100
	部	25	32.0	100	100
	非	9	66.7	88.9	100
女	自	25	88.0	100	100
	外	31	80.6	93.5	100
	部	29	79.3	93.1	100
	非	27	88.9	100	100
男	計	34	41.2	97.1	100
女	計	56	83.9	96.4	100

(単位: %)

表5 摂食所要時間

		人数	朝食	人数	昼食	人数	夕食
男	自	9	16.1±4.58	10	20.7±9.46	11	31.8±11.92
	外	5	12.6±3.01	23	25.4±13.01	23	32.2±14.21
	部	8	14.8±4.66	25	22.8±12.33	25	32.8±14.43
	非	6	15.0±4.08	8	27.8±11.14	9	30.0±10.27
女	自	22	15.3±8.19	25	24.7±11.82	25	27.7±13.54
	外	25	17.3±5.86	29	25.9±12.28	31	25.0±10.65
	部	23	15.8±6.95	27	25.9±12.91	29	27.9±13.59
	非	24	16.9±7.23	27	24.8±11.18	27	24.9±9.61
男	計	14	14.9±4.42	33	24.0±12.24	34	32.1±13.51
女	計	47	16.4±7.12	54	25.4±12.08	56	26.2±12.06

(単位: 分)

の間に51.4%, 8時30分までに91.4%の者が起床している。自宅外通学者は, 8時から9時までの間に52.8%, 9時30分までに

92.5%の者が起床している。

朝食については自宅通学者が7時30分までに50%を越え, 自宅外通学者が8時30分

表6 起床開始時刻分布

起 床	自	外
5:30~	2	
6:00~	5	
6:30~	7	1
7:00~	6	7
7:30~	5	6
8:00~	7	11
8:30~	3	17
9:00~		7
9:30~		3
10:00~		1

(単位：人)

表8 昼食開始時刻分布

起 床	自	外	朝 欠
10:00~	1	4	5
10:30~	2	3	2
11:00~		3	3
11:30~	7	4	3
12:00~	21	28	5
12:30~	4	7	
1:00~		1	
1:30~			
2:00~			
2:30~		2	1

(単位：人)

で50%を越えて摂食を始めている。

昼食については自宅、自宅外通学者共に12時～1時までの間に集中しているが、摂

表7 朝食開始時刻分布

朝 食	自	外
6:00~	3	
6:30~	9	1
7:00~	6	4
7:30~	4	5
8:00~	5	8
8:30~	5	10
9:00~	1	6
9:30~		1
10:00~		1

(単位：人)

表9 夕食開始時刻分布

夕 食	自	外
5:00~		1
5:30~	2	1
6:00~	2	3
6:30~	3	11
7:00~	8	11
7:30~	2	7
8:00~	5	4
8:30~	1	4
9:00~	3	2
9:30~	3	1
10:00~	1	1
10:30~		2
11:00~	3	
11:30~	1	

(単位：人)

食する時間帯は幅広く、他の人の間食の時刻に朝食、昼食を摂っている者も見られる。

夕食の開始時刻は幅広い傾向が見られる。

IV 要約

1. 対象者は本学学生2年生605名中90名で女子、運動部所属者の比率がやや高い集団である。

2. 対象者の体格をブローカ指数で判定した結果、標準よりやや狭長の傾向を示していた。男子においては部員にその傾向がはっきりと見られ、青年期の運動部の男子が狭長の体格をしている。女子においては肥満、ダイエットが関心の一つであるが⁶⁾、本調査の結果からはそのような事は言えず、自覚的に思い込んでいるだけとの感じがある。

3. 勤労者において桑田³⁾らのいう全労働時間が10時間を越えているのに対し、学生は自宅通学者で8時間位、自宅外通学者で5時間位であり、勤労者にとっては貴重な社会・文化的生活時間が学生には約2倍の時間がある。しかし、自宅通学者、自宅外通学者共に、生理的生活時間が1日の生活時間に占める割合がおおく、学生の本来的な勉学する社会・文化的生活時間に食い込んでいる。特に自宅外通学者においては生理的生活時間が1日の50%を越えていることは1日の過ごし方にとって問題があると考えられる。金子の調査⁷⁾によれば勤労者が社会文化的生活時間が長い者は、生理的生活時間が短縮されているとの報告があるが、学生にとっては収入労働時間の短縮である。拘束された時間が少ない分、社会的・文化的生活時間に充当させるのが学生として本来の姿から考えると、今の学生の生活の仕方は有意義で規則正しい生活状況におかれていないと推察できる。

4. 学生の生活時間構造で、収入労働時間に含まれている授業については、1時限受講すると90分で、4時限受講している者から1時限しか受講してないもの、また若干名であ

るが自主休講もいて授業に関しては曜日曜日で、バラエティに富んでいる。拘束された時間が、午前中に集中し部活動もオフである場合には、有効に空いた時間を使うことができるが、1時限目のない日はその時間に何かをやるといった目的意識が少なく、それが睡眠の延長になっていると考えられる。授業の合間に出来た非拘束時間は、教養へ回すというよりは休息・団らんに向けられていると考えられる。

運動部所属者は大体2時限位の部活動をしている。非所属者においても、文化部活動へ同じ時間位費やしていると考えられる。

部活動がオフの者に娯楽、教養時間が著しく長くなっている。これらのケースについて調べてみると、アルバイトに半分近くの者が費やしている。

アルバイトについては生活パターンによって差が見られなく、部活動日以外だけで行っている訳でなく、部活動があってもアルバイトをしている実態が明らかになった。

保健センターの資料との比較では本調査の実態とは異った結果が各項目に表われている。このことは、大学生における生活時間構造の規則性を把握するのは困難でケースバイケースの仕方が、生活指導を行なう時良策であると考えられる。

5. 摂食状況においては各群共朝食の欠食が見られる。特に男子自宅外通学者に多くみられる。朝食開始時刻にバラツキが見られる。昼食開始時刻の分布にもバラツキが見られる。起床時刻は自宅外通学者に遅い時刻での分布が見られる。

これらのことは、起床時刻が遅い時。(1時限目の無い時)起床時刻は普通で、1時限目はあって2時限目がない時は、朝食か昼食か判別出来ない時刻に摂食している。夕食開始時刻の分布、夕食所要時間からは大学生以外の人達と同じ様に受けとれるが、補食を摂っている者もいるなど個々のケースを検討し

てみると、仲間で喫茶店等で食事をすませている者もみられる。

朝・昼・夕食と三食を規則正しく摂食する食習慣が定着している社会の中にあって、このような不規則な食習慣が身についていることは、健康の面だけの影響でなく、よりよい生活習慣を形成する上でも、負の要素になっている。学生生活を勉強に、課外活動に有意義な学生生活を送るためにも、食習慣も含めた生活習慣を定着させる必要があると考えられる。

参考文献

- 1) 宮島俊名：運動と生活の健康管理，道和書院
- 2) 青井和夫他：生活構造の理論 有斐閣双書，1980.
- 3) 桑田百代ら：共働き家庭と非共働き家庭の夫婦の生活時間構造の推移（第1報）家政誌 28. 6. (1977)
- 4) 文教大学保健センター編：文教大学学生生活調査資料集（1981～1985）
- 5) 中林みどり：運動選手の食生活について，生活科学研究 第5集（1984）
- 6) 石垣志津子ら：女子学生の栄養摂取量と消費熱量，栄養学雑誌 Vol. 33 No.2 (1975)
- 7) 金子 俊：農村主婦の食生活に関する研究（第3報）生活科学研究 第5集（1983）
- 8) 伊藤セツら：生活時間 光生館（1983）
- 9) 市川孝夫ら：学生の健康意識と生活実態
- 10) 森谷 繁：大学生にみられる生活リズムと自覚的健康状態の相関