

# 保育者を目指す学生の健康と生活習慣に関する検討

## －アンケート調査による分析－

堀田 亮

### The examination of health and lifestyle for students aimed at nursery teacher

#### － Analysis according to questionnaire survey －

Ryo Hotta

#### Abstract

Nursery teacher are required a lot of work like not only nursing for child but also response to parent and child care support, so it is important for them to be healthy in body and mind. Many things affect health, one of them is lifestyle. Especially, lifestyle before becoming nursery teacher is crucial for working healthy as nursing teacher.

The aim of this study was to investigate health and lifestyle for students aimed at nursery teacher according to questionnaire survey. The questionnaire survey examined health condition, sleep condition for bedtime and time to sleep, dietary condition for presence or absence of skipping meals and frequency of breakfast and physical activity time. The results showed that there were some problems to be discussed about lifestyle for sleeping (e.g. late to sleep), dietary (e. g. skipping breakfast) and physical activity. We need to think about how to improve these problems in future.

**Keywords:** student, nursery teacher, health, lifestyle

#### 1. はじめに

保育者は子どもと関わる中で多くのことを求められる。保育者、とりわけ保育士と幼稚園教諭に求められる役割に関し、田中（2012）は以下の6点をあげている。①子どもの発達に関する専門的知識を基に子どもの育ちを見通し、その成長・発達を援助する技術、②子どもの発達過程や意欲を踏まえ、子ども自らが生活していく力を助ける生活援助の知識・技術、③保育所内外の空間や物的環境、様々な遊具や素材、自然環境や人的環境を生かし、保育の環境を構成していく技術、④子どもの経験や興味・関心を踏まえ、様々な遊びを豊かに展開していくための知識・技術、⑤子ども同士の関わりや子どもと保護者の関わりなどを見守り、その気持ちに寄り添いながら適宜必要な援助をしていく関係構築の知識・技術、⑥保護者等への相談・助言に関する知識・技術、などである。

厚生労働省（2020）が開催した、保育の現場・職業の魅力向上検討会によると、保育士と

いう職業のやりがいとして、子どもとの関わり・成長実感や保護者との関わり、自身の成長・学び・喜び・誇り・自主性などの意見がみられた一方で、求められる役割の多様化が保育者のストレス要因になっていることが指摘されている。宇佐美ら（2015）が保育者のストレスについて調査したところ、職場の人間関係の問題（特に同僚との関係）と仕事の量的負担（特に時間的切迫）が保育者の主要なストレスの原因として心理的ストレス反応に強く影響していることが明らかとなった。また、松村（2021）が保育者のストレス反応について調査した研究からは、子ども理解・対応の難しさが保育者の不安感や不確実感を高め、休息時間の確保と人間関係の問題が精神的健康に影響を与えていたことが報告されている。保育者が退職する理由として、転職や結婚とともに体調不良も上位（独立行政法人福祉医療機構, 2019）になっており、保育者が良好な健康状態を維持することは重要なことであると思われる。

保育者の健康状態を考えるうえで検討すべき事柄の 1 つとして、保育者として就職する前の学生時代の健康、そして健康に大きく影響する生活習慣が挙げられる。保育士を目指している学生を対象に健康や生活習慣の状況を調べた先行研究からは、健康や生活習慣の現状が決して望ましい状況ではないことが指摘されている。例えば、保育士養成校に通う短期大学の学生を対象に生活習慣を調査した三川（2011）は、就寝時刻が 0 時を過ぎている学生が多く生活時間の夜型化の定着がみられること、食事内容について栄養バランスを考えて食事を摂取している状況にはないと述べている。同様に、保育士養成校である短期大学の女子学生を対象とした先行研究からは、他大学の女子大学生に比べて「運動意識」が低く、運動の効果を認知していない、運動することの楽しさを感じていない学生が多く存在していることが明らかにされている（正保ら, 2014）。

厚生労働省（2020）が実施した「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」によると、20 代は他の年代に比べ運動習慣や食習慣に対して「改善することに関心がない」と回答した割合が高い傾向にあることが示されている。しかし、将来保育者を目指す学生においては、学生時代のうちに健全な生活習慣を身につけることが、子どもの健康や生活習慣に直接関わり指導する立場である保育者として、そして健康に職場で働くうえでとても重要なことであると考えられる。そこで、本研究では保育者を目指している学生を対象にアンケート調査を用いて健康状態や生活習慣の現状を調べることで、課題や改善点を明らかにし、今後の健康教育の基礎資料とすることを目的とする。

## 2. 方法

### 2-1. 対象

K 短期大学保育科 1 年次の学生 46 名のうち、アンケート調査を実施した「幼児と健康」の授業時に欠席した 2 名を除く 44 名（男性 5 名、女性 39 名、平均年齢：20.8±8.69 歳）を対象とした。

### 2-2. 時期

調査時期は 2022 年 9 月であった。

### 2-3. 内容

フェイスシートにて性別と年齢を尋ねた。健康状態について「今、健康だと思いますか」という問いに対し、「1. そう思う」から「5. 思わない」の5件法で回答を求め、さらに回答を選択した理由について自由記述で尋ねた。生活習慣のうち、睡眠については平日と休日それぞれの就寝時刻と睡眠時間を尋ねた。食事については、3食（朝食、昼食、夕食）の摂取状況を質問し、3食のうち1食でも食べない時があると回答した学生に対してはその理由を自由記述にて尋ねた。また、朝食に関しては摂取頻度（毎日、時々、とらない）と内容の回答を求めた。身体活動は、平日と休日それぞれの活動時間を尋ねた。

### 2-4. 倫理的配慮

調査にあたり、調査項目、実施の有無は授業の成績と一切関係しないこと、データは個人を特定しないように扱うことを説明した。また研究目的以外にはデータを使用しないことをアンケート用紙に示すとともに配布時にも説明を行い、同意の得られた者を対象とした。

## 3. 結果

### 3-1. 健康状態

学生の健康状態について、結果を図1に示す。図1に示した通り、「今、健康だと思いますか」という問いに対し「そう思う」(n=11)あるいは「ややそう思う」(n=17)という回答をした学生が全体のおよそ3分の2(63.6%)おり、自身の健康状態についてポジティブに捉えている学生が比較的多いことが明らかとなった。回答の理由について、「元気だから」という理由とともに、「運動をしているから」、「毎日、朝、昼、夜としっかり食べているから」など生活習慣に関わるものが散見された。一方で、「どちらともいえない」(n=13)、「やや思わない」(n=2)、「思わない」(n=1)と回答した学生の回答理由をみると、体調不良とともに、「寝る時間が少し遅いから」、「睡眠バランスがおかしい」など睡眠に関するものがみられた。

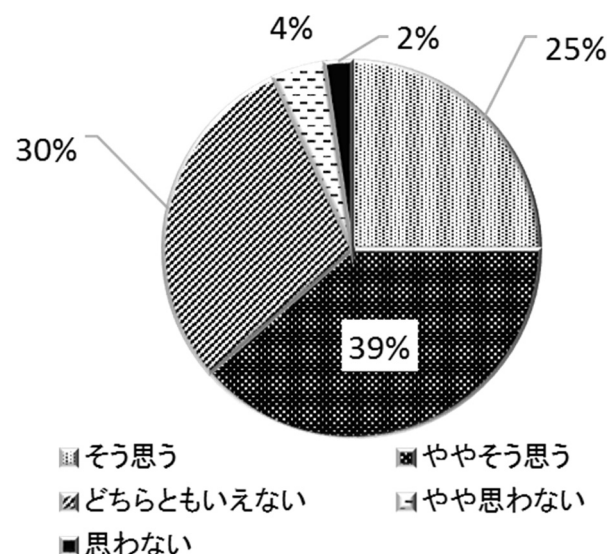


図1. 現在の健康状態

### 3-2. 睡眠

平日、休日それぞれの就寝時刻を調べたところ、平日に比べ休日は就寝時刻が遅い学生の割合が高いことが明らかとなった（図 2）。平日は 25 時前までに就寝する学生が半数以上（56.8%）いるのに対し、休日は 40.9%（n=18）と少ない結果であった。また、25 時以降に就寝する学生が平日（n=19）、休日（n=26）いずれも多く、就寝時刻が遅いことに伴う学生生活への影響が懸念される結果となった。

続いて、平日と休日それぞれの睡眠時間の結果について図 3 に示す。図 3 に示した通り、休日（501.8 分）は平日（380.5 分）に比べ睡眠時間が多く、およそ 120 分（2 時間）の違いがみられた。

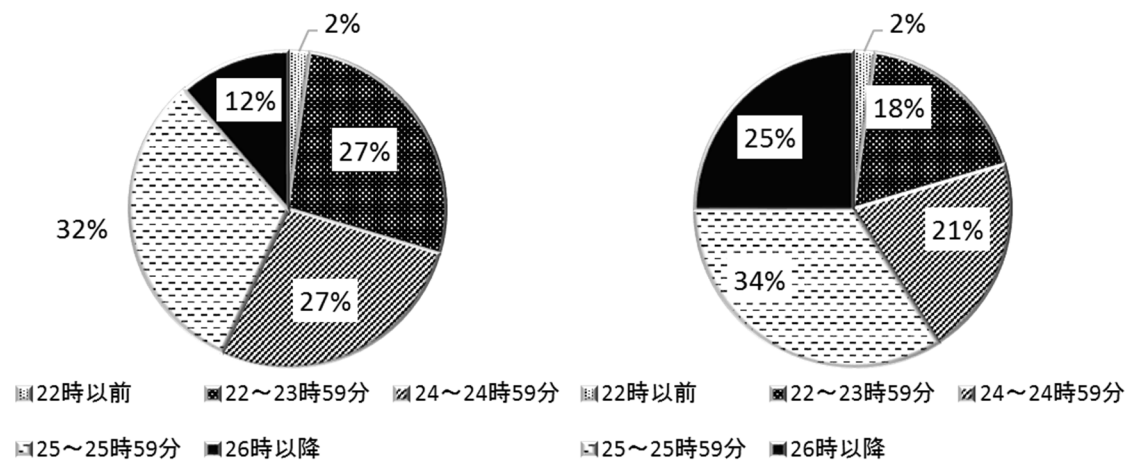


図 2. 就寝時刻の状況（左：平日、右：休日）

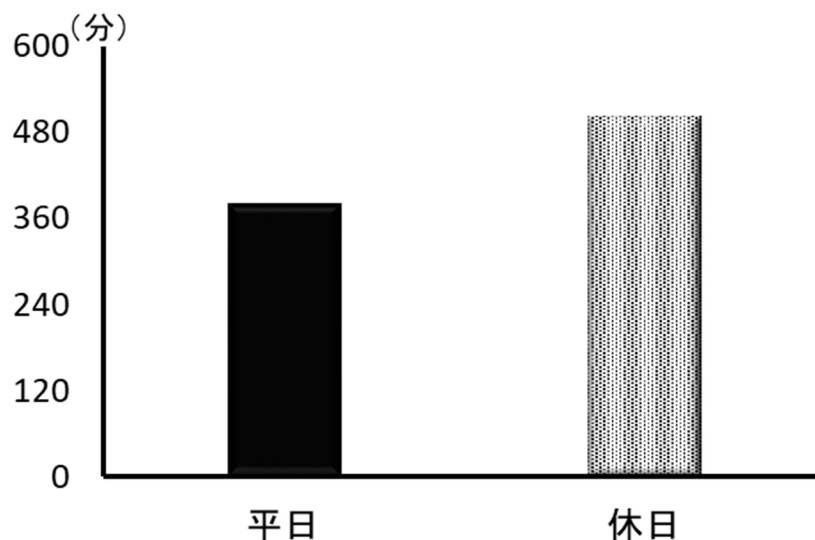


図 3. 睡眠時間の状況

### 3-3. 食事

3食（朝食、昼食、夕食）の摂取状況について尋ねたところ、「朝・昼・晩、いずれか食べない時がある」と回答した学生（n=28）の割合が最も高く、ついで「朝・昼、晩必ず3食食べる」と回答した学生（n=15）が多かった（図4）。「朝・昼・晩、いずれか食べない時がある」あるいは「朝・昼・晩、まったく食べない時がある」と回答した学生に対しその理由を尋ねたところ、「アルバイト終わりで時間が遅いから」、「お腹が空かないから」という回答や「朝食をとる時間がない」、「起きる時間が遅く、朝食と昼食が一緒になることがあるから」という回答がみられた。

そこで、朝食の摂取頻度について調べてみたところ、「毎日とっている」（n=25）と回答した学生が半数以上いた一方で、「時々とっている」（n=13）、「とっていない」（n=6）と回答した学生が約4割（43.2%）いたことから、朝食を欠食する学生が一定数いることが示された（図5）。また、朝食をとっている学生に対し食事内容を尋ねた結果、ごはん（おにぎり）やパンといった回答が多く、その他ヨーグルトやみそ汁などの回答がみられた。

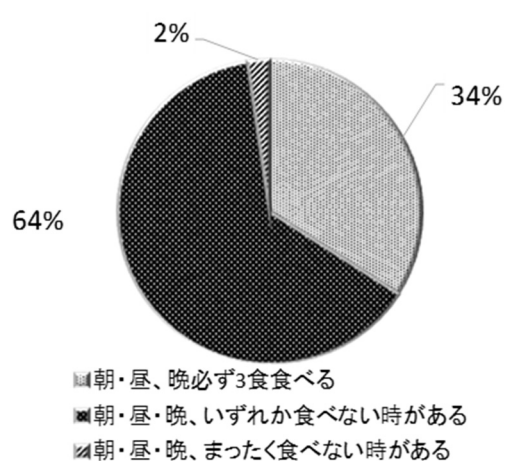


図 4. 3食の摂取状況

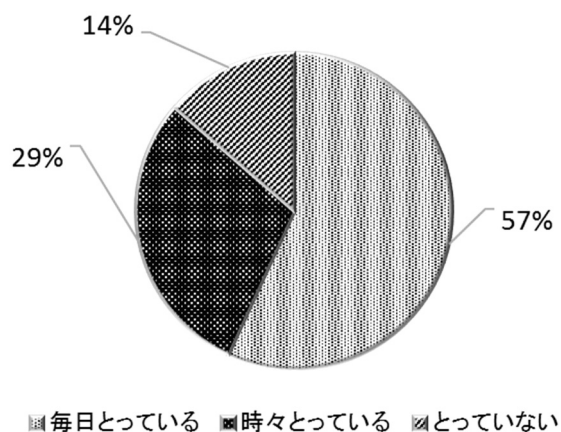


図 5. 朝食の摂取頻度

### 3-4. 身体活動

平日と休日それぞれの身体活動の時間の結果について図6に示す。図6に示した通り、平日（（85.6分）と休日（88.9分）の身体活動の時間に違いはみられなかった。厚生労働省（2013）が策定した「健康づくりのための身体活動基準 2013」では、18～64歳までの身体活動の基準として1日60分以上を推奨している。本研究の対象者において基準を満たしている学生は平日（n=23）、休日（n=24）いずれも約半数程度（それぞれ、52.3%、54.5%）であった。

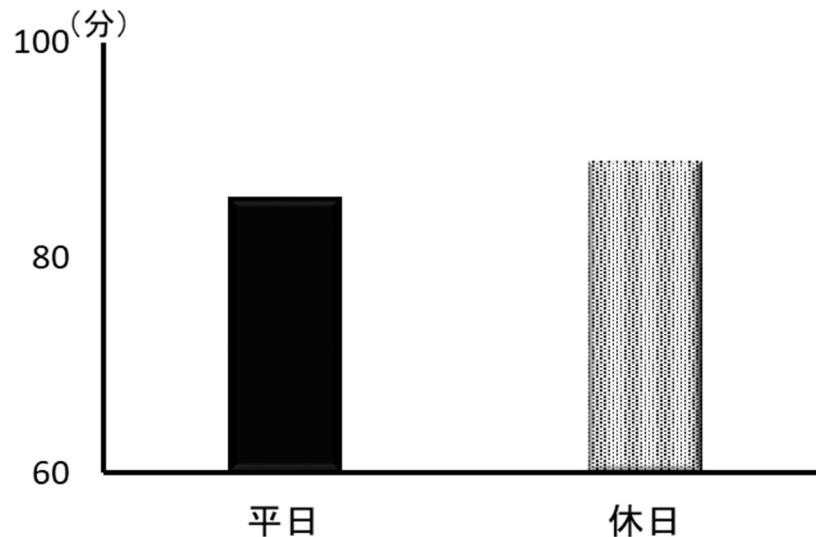


図 6. 身体活動時間の状況

#### 4. 考察

本研究の目的は、保育者を目指す学生の健康状態、生活習慣を調査し、現時点での課題を明らかにすることで、いかに改善すべきか、その改善方法について検討することであった。アンケート調査の結果、多くの学生が自身の健康状態についてポジティブに考えている一方、就寝時刻が遅い、朝食を食べない、身体活動の時間が少ないなど生活習慣において改善が望まれる学生も多くみられた。

睡眠については、アルバイトが大きく影響していることが示唆されている。短期大学の女子学生を対象にアルバイト時間と心身の健康の関連について検討した栗原（2017）は、アルバイト時間が生活習慣や身体面の症状の悪化、積極性や自己アピールの低下、思考の柔軟性の低下と関連していることを報告し、アルバイトが心身の健康状態にマイナスの影響を及ぼし、また睡眠時間の減少にも影響を及ぼすことが想定されると述べている。株式会社マイナビ（2022）が大学生を対象にアルバイトをする理由を尋ねた調査から、アルバイトをする理由として、貯金や趣味などに加え生活費や学費などが挙げられている。このことから、学生生活の維持・充実という観点からアルバイトを止めることは難しいが、過度のアルバイトは種々の悪影響をもたらす可能性があることから注意や指導が必要であると考えられる。

つぎに食事について、朝食を食べない学生が多数みられるという結果は、先行研究と同様であった。例えば、大学生の朝食状況を調査した中出ら（2014）は、対象となった学生 389 名のうち約 6 割にあたる 228 名が習慣的に朝食をとっておらず、さらに朝食をとっていない学生が全体の 4 分の 1（99 名）いたという結果を報告している。厚生労働省（2018）が行った「平成 29 年国民健康・栄養調査結果の概要」によると 2007 年から 2017 年までの 10 年

間、朝食の欠食率は横ばいであるが、朝食の欠食率は年齢が若いほど顕著であることが示されている。大学生の朝食欠食に関する文献レビューを行った先行研究より、朝食の欠食は心身の健康に多大な悪影響を与えることが報告されている（平野・稲葉, 2019）。朝食を食べない理由として、「時間がない」という意見がみられたが、心身の健康という観点から今一度 1 日の生活リズムを見直す必要があるだろう。

最後に身体活動に関して、先述の通り、厚生労働省（2013）が策定した「健康づくりのための身体活動基準 2013」の基準を満たす学生は約半数であった。周知のとおり、身体活動不足は生活習慣病をはじめとするさまざまな疾病のリスクを高める。特に近年においては COVID-19 の蔓延による行動制限の影響もあり、大学生を対象に COVID-19 に伴う外出自粛要請と身体活動量の変化について調べた研究からも外出自粛要請により大学生の身体活動量が減少していたことが報告されている（今井, 2021）。大学生の身体活動量を向上させる方略として大学体育授業を活用する試み（益川ら, 2017 など）も行われていることから、今後授業を活かした取り組みを行うことも検討したい。

本研究の限界として、アンケート調査による主観的な評価のみで客観的な評価を用いなかったことが挙げられる。例えば、先行研究では身体活動量の測定として、3 軸加速度センサー内蔵活動量計を使用した報告もあるので、より正確にそして詳細に把握するために今後客観的な指標を取り入れたい。また、今回対象人数が 44 名と少なかったことにより統計解析を行うことが困難であった。そのため、今後は対象人数を増やし分析を深めていきたい。

## 謝辞

アンケート調査にご協力いただいた学生の皆様に感謝申し上げます。

## 【引用・参考文献】

独立行政法人福祉医療機構. 「平成 30 年度「保育人材」に関するアンケート調査の結果について. 2019

平野春樹・稲葉洋美. 大学生の朝食欠食に関する文献レビュー. 日本家政学会誌 70 (1): 1-13, 2019.

今井智子. 外出自粛要請における大学生の身体活動量の変化－エクササイズガイドを活用して－. 愛知工業大学研究報告 56: 11-14, 2021.

株式会社マイナビ. 大学生のアルバイトに関するレポート（2022 年）. 2022.

[https://www.mynavi.jp/news/2022/07/post\\_34440.html](https://www.mynavi.jp/news/2022/07/post_34440.html)（2022 年 10 月 4 日アクセス可能）. 厚生労働省. 健康づくりのための身体活動基準 2013. 2013.

厚生労働省. 平成 29 年国民健康・栄養調査結果の概要. 2018.

厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査結果の概要. 2020.

厚生労働省 保育の現場・職業の魅力向上検討会. 保育の現場・職業の魅力向上に関する報告書. 2020.

- 栗原久. 大学および短期大学の女子学生におけるアルバイト時間と心身の健康度との関連. 東京福祉大学・大学院紀要 7 (2): 101-106, 2017.
- 益川満治・園部豊・李宇諤. 大学体育授業が健康度と生活習慣に及ぼす影響について. 専修大学スポーツ研究所紀要 42: 1-10, 2017.
- 松村朋子. 保育者の特性および職場環境と保育者のストレス反応との関連について. 大阪総合保育大学紀要 16: 49-68, 2021.
- 三川明美. 短期大学保育学科学生の生活習慣調査-食生活を中心として-. 広島文化学園短期大学紀要 44: 39-45, 2011.
- 中出美代・長幡友実・兼平奈奈・長谷川順子・西掘すき江. 大学生の朝食欠食とその改善についての検討. 東海学園大学研究紀要 19: 21-31, 2014.
- 正保佳史・松本尚・矢野晴之介・柳川美麿. 保育系短大生における健康度と生活習慣に関する研究. 育英短期大学研究紀要 31: 103-112, 2014.
- 田中達也. 幼児期における保育者の役割-保育内容「健康」の実践-. 佛教大学教育学部学会紀要 11: 103-116, 2012.
- 宇佐美尋子・西智子・高尾 公矢. 保育者のストレスに関する研究-女性企業従業員との比較検討-. 聖徳大学研究紀要(聖徳大学 26・聖徳大学短期大学部 48): 1-7, 2015.