

Influence of exercise habits on mental health in college student

1K08A094-1 小林知幸

指導員 主査 岡田先生 副査 岡先生

I. 緒言

近年青年期にある大学生が、ストレスの厳しさなどによって精神的健康を失うといった健康問題が複雑化してきているという。

このような現状の対策として、運動習慣を持つことが挙げられている。運動習慣を持つことは身体的健康だけではなく、精神的健康を改善するためにも有用だとする研究結果もある。しかし、研究によって運動習慣は身体的健康のみに関わるとしているものもあり、研究によって違いがある。その理由は研究によって何をもち運動習慣としているかが違っているためであると推測した。そこで本研究では、アンケート調査を行い、厚生労働省が定めた運動習慣の定義を用いて、運動習慣を持つことが精神的健康に良い影響を及ぼすかどうかを知ることを目的とした。

II. 方法

早稲田大学に在籍する1年生から4年生までの学部生121名(男子64名,女子57名)を対象として調査を行った。調査内容は大きく分けて「運動習慣について」、「健康感について」、「精神健康について」の3項目である。「運動習慣について」は、厚生労働省の定義にしたがい、運動習慣の有無を判断するための項目である。ただし、本研究では運動習慣を持つこと自体が精神的健康に良い影響を及ぼすのかを知ることを目的としているため、運動以外の生活習慣について聞く質問は用意しなかった。「健康感について」は主観的な健康意識を調査する項目である、なお、趣味の有無が精神的健康度に及ぼす影響について運動習慣の有無と比較するために、運動以外の趣味の有無を尋ねる質問を加えた。「精神健康について」は精神健康チェックリストを参考に、「はい」か「いいえ」で回答できるようにまとめ、合計得点によって精神的健康度を評価するものとした。統計処理にはカイ二乗検定を用い、 $p < 0.05$ をもって統計学的に有意とした。

III. 結果

121名中11名(男子59名,女子54名)から有効な回答が得られた。運動習慣者の割合は、男子59.3%、女子68.5%と厚生労働省(男性25.4%、女性12.4%)や笹川スポーツ財団(18.4%)に比べて高いものとなった。また精神的健康度の得点は「精神的健康度が高い」者は男子20名(33.9%)、女子14名(25.9%)であるのに対し、「精神的健康度がとても

悪い」者は男子が14名(23.7%)で「高い」に次いで2番目に多く、女子に関しては17名(31.5%)と最も多いという結果であった。また、男女問わず運動習慣の有無と精神的健康度の得点には有意差は認められなかった。それに対して、運動以外の趣味の有無と精神的健康度の得点には男女共に有意差(男子 $p=0.03$, 女子 $p=0.04$)が見られた(表1)。

IV. 考察

今回の調査は、男女共に運動習慣を持つ者の割合が一般的なものと比べて高く、精神的健康度については低めという結果となった。どちらも調査対象を大学生に絞ったことが大きな要因であると推察できる。また、本研究の目的である、運動習慣の有無と精神的健康度の比較については有意差が認められず、運動習慣を持つことは精神的健康度には影響を及ぼさないということが示唆された。今回、このような結果が出た理由として考えられる要因は、本研究の調査対象となった学生の多くが長時間、高強度の運動を行っている可能性の高いスポーツ科学部性であることや、運動習慣を持っている群の者の、運動以外の生活習慣が悪い可能性が考えられる。それに対して、運動以外の趣味の有無と精神的健康度得点の間には有意差が認められ、趣味を持つことが精神的健康の増進に効果的であることが示唆された、このような結果となった要因としては、趣味はストレスの解消や人生の生きがいとして心の支えとなるためなどが考えられる。

V. 結論

本研究において以下のことが示唆された。

- ・大学生において、運動習慣の有無と精神的健康の間には関連性は認められなかった。
- ・運動以外の趣味の有無と精神的健康の間には関連性が認められた。

表1. 運動以外の趣味の有無に分けて見た精神的健康度の人数と割合

		運動以外の趣味		合計	n(%)	p値
		有り	無し			
男子						0.04
精神的健康度						
高い	18(35.3)	2(25.0)	20(33.9)			
あまり高くない	13(25.5)	0(0.0)	13(22.0)			
低い	11(21.6)	1(12.5)	12(20.3)			
とても低い	9(17.6)	5(62.5)	14(23.7)			
合計	51	8	59			
女子						0.03
精神的健康度						
高い	13(29.5)	1(10.0)	14(25.9)			
あまり高くない	12(27.3)	1(10.0)	13(24.1)			
低い	9(20.5)	1(10.0)	10(18.5)			
とても低い	10(22.7)	7(70.0)	17(31.5)			
合計	44	10	54			