

大学生の性格と健康行動の関連

The relationship between personality and health behaviors among university students

1K10C234-9 相馬早都未

主査 岡浩一朗 先生

副査 石井香織 先生

【目的】

近年、健康寿命という概念が重要視されるようになってきている。健康寿命の延伸のためには生活習慣病を予防・コントロールすることが重要であり、そのためには生活習慣の改善が必要である。大学生期は生活習慣に乱れが生じやすい時期だが、生活習慣の形成過程における初期段階にあたる重要な時期でもある。それにも関わらず、大学生は自分自身の生活習慣への関心は低い傾向にある。健康行動には多くの阻害要因があるが、その1要因として性格が関与しており、様々な性格要因が生活習慣病との関連を指摘されている。性格要因は本人に関わる要因であり、適切な支援することにより行動の変容を期待することが出来る。

そこで本研究においては大学生を対象をしぼり、その性格と健康行動の関連を明らかにし、大学生に対する適切な健康行動実施の支援策について検討することを目的とする。

【方法】

4年制大学に在学する大学生を対象に、自記式質問紙を用いてアンケート調査を行った。質問内容は、基本属性（性別、学年、年齢、クラブ活動）、性格、健康行動についてである。性格については東大式エゴグラム(TEG)を用いその結果から交流分析を行い、対人関係における基本的構えに分類した。健康行動については、日本体育協会原案・作成の健康生活テストを用いた。そして性格と健康行動の関連について分析するため、心身の状態項目、生活行動習慣項目を基本的構え間で比較した。比較の際には多重比較検定のテューキー法を使用し、データ集計・分析には表計算ソフト(Microsoft Office Excel 2007)、IBM.SPSS.Statistics20を使用した。

【結果】

対象者は120名(男性44名、女性76名)で、その中でもクラブ活動に所属している者83.3%を占めていた。さらに体育会・運動系サークルに所属している者は、75.0%を占めていた。基本的構えについては、自他肯定:15.0%、自肯他否:21.7%、自否他肯:43.3%、自他否定:20.0%であり、自否他肯の者が最も大きな割合を占める結果となった。

性格と健康行動の関連について、心身の状態項目における、食欲項目、気分転換項目において有意差を認めることが出来た($p<0.05$)。食欲項目においては自肯他否

群が自他否定群と比較し有意に平均値が高く($p<0.05$)、気分転換項目においては自肯他否群が自否他肯群と比較し有意に平均値が高かった($p<0.05$)。しかしその他の心身の状態項目、生活行動習慣項目については、性格との有意差を認めることは出来なかった。

【考察】

本研究の結果から、心身の状態項目における食欲項目、気分転換項目について性格との関連を認めることが出来た。そして自己に対する捉え方が肯定的である者の方が、平均値が有意に高く健康的であるということが示唆された。対人関係における基本的構えの自己に対する捉え方が、心身の状態に関連するということが示唆された。

その他の心身の状態項目、生活行動習慣項目について性格の関連を認めることが出来なかった。その要因として、対象者の属性が大きく関与していると考えられる。本研究の対象者の83.3%はクラブ活動に参加しており、また75.0%が体育会、運動系サークルに所属していた。このクラブ活動への参加率の高さが、余暇利用項目、生活リズム項目、運動項目等の生活行動習慣項目に影響を及ぼしていると考えられる。そしてそれが心身の状態項目に対して、健康への好影響・悪影響の両方を与えていると考えられる。

大学生に対する健康行動実施の支援策について検討していくと、性格に合わせた個別的な保健指導を行うことが望ましいと考えられる。しかし大学生という人数が大きくなる対象に対し個別に指導することは、時間も労力も大きくなるため困難である。そこで大学生においては、集団で健康行動改善に取り組む方法が有効と考えられる。仲間同士での相互支援は、健康行動継続への後押しとなると考えられ、1人では実行出来なかった行動が実行出来るようになると考えられる。さらにこのような集団的な方法に加え、健康診断を利用した生活習慣病予備群に対する個別保健指導を組み合わせることが有効と考えられる。この方法により個別指導対象者の人数が少なくなることで、高リスク者への継続的な個別保健指導が可能となり、生活習慣病の高い予防効果が期待出来ると考えられる。集団的な健康行動改善方法と、高リスク者への個別保健指導方法の2方法を組み合わせることは、大学生に対する健康行動実施の支援に有効であると考えられる。