

# 短大入学生における生活習慣および身体症状と 自尊感情および学習に対する印象の関連

石川 拓次・渋谷 郁子\*・前澤 いすず・杉原 亨・岩田 昌子\*\*・松本 亜香里

## 要旨

本研究の目的は、短大入学生における生活習慣および身体症状と自尊感情および学習に対する印象の関連について検討することである。対象は、S短期大学に入学予定の男女103名であった。対象に対して、直接配布の質問紙法によって調査を行った。調査内容は、自作式の生活習慣および身体症状に関する調査、自尊感情尺度および学習に対する印象に関する調査であった。結果として、自尊感情尺度が低い群は、睡眠時間が有意に短かった ( $p < 0.05$ )。また学習に対する印象について、自尊感情尺度の低い群は、学習に対する印象も有意に低かった ( $p < 0.05$ )。身体症状と学習に関する印象について、項目別に検討した結果、「上手な勉強の仕方がわからない」 ( $p < 0.05$ )、「思うように成績が上がらない」 ( $p < 0.01$ ) および「覚えなければいけないことが多い」 ( $p < 0.05$ ) で有意差がみられた。また、身体症状と自尊感情を項目別に検討した結果、「敗北者と思うことがある」および「自分はまったくダメな人間であると思うことがよくある」で有意差がみられた ( $p < 0.05$ )。以上のことから、自尊感情、生活習慣およびこれまでの学習に対する印象は関連があり、短大入学時および入学後に継続的に自尊感情を高めるプログラムを行う必要があると考える。

キーワード：短期大学，入学前，自尊感情，身体症状，主体的学習

## 1. はじめに

鈴鹿短期大学（以下、本学と記す）は、三重県鈴鹿市に位置し、養護教諭養成およびペットについて学ぶことが出来る生活コミュニケーション学専攻、栄養士・栄養教諭を養成する食物栄養学専攻、保育士・幼稚園教諭を養成するこども学専攻、そして、養護教諭1種免許取得可能である専攻科健康生活学専攻を設置し、現在、約280名の学生が学んでいる。学生はそれぞれ目標とする取得資格が明確に決まっており、それぞれその資格取得に向けて学習を行っている。

本学では、入学前の時期（特定の専攻のみ12月、全体で2月および3月）に入学前準備講座を開講している。入学前準備講座は、全体プログラムと専攻別プログラムからなり、全体プログラムでは、学生の主体的な参加を高めるプログラムを行っている。この主体性を高めるプログラムは参加者への質問紙調査から有益性や新規性が高く評価されたと報告されている<sup>1)</sup>。

一方、学習への主体的参加を高めるためには、他にも様々な要因が関わっていると考える。特に、短期大学へ入学するなどの進路が決まった時期の高校生にとって、入学までの時間をい

---

\*大阪成蹊短期大学 \*\*中京大学

かに過ごすかは、短大入学後の主体的な学習参加意欲や学習観に大きく影響するものであると考える。また、これまでの生活によって培われてきた自尊感情 (self-esteem)、学習に関する印象および身体症状も、短大入学後の学習意欲に大きな影響を与えるものと考えられる。Nemeth et alは、自尊感情の低さは不健康な食行動などの生活習慣につながると指摘している<sup>2)</sup>。また、石川は、短大生における身体症状と生活習慣の関係について調査を行い、身体症状と生活習慣の間に関連があったと報告している<sup>3)</sup>。

そこで今回、短大に入学が決まった高校生を対象として、自尊感情および身体症状と生活習慣および学習に対する印象の関連について検討を行い、入学前および入学後の主体的な学習活動を行うための要因について考察を行うこととした。

## 2. 目的

本研究の目的は、短大に入学が決まった高校生を対象として、自尊感情および身体症状と生活習慣および学習に対する印象の関連について検討を行うことである。

## 3. 方法

### (1) 対象

対象は、本学に入学が決まった男女128名であった。対象には、本研究の目的、方法および倫理的配慮について口頭および文書にて説明を行い、同意したもののみ質問紙調査を記入し、121名分回収した（回収率94.5%）。そこから、質問紙調査用紙の記入に不備があったものは除外し、最終的な回収数は、103名（男性15名、女性88名、年齢 $18.2 \pm 0.8$ 歳）であり、有効回答率は、80.5%であった。

### (2) 方法

対象に対して、2月および3月の入学前準備講座参加の際に直接配布法による記名式の質問紙調査を実施した。項目別の調査内容を下記に示す。

#### 1) 基本項目

基本項目として名前、性別および年齢を調査した。

#### 2) 生活習慣調査

生活習慣の調査を表1に示す。調査項目は、平均睡眠時間、平均就寝時間、朝食摂取状況、食事回数、運動実施頻度およびアルバイト頻度であった。平均睡眠時間は、過去1週間の平均睡眠時間を記入させた。朝食摂取頻度、食事回数、運動実施頻度およびアルバイト頻度は4～5件法の単一回答とした。

表1. 生活習慣質問紙調査

問1. あなたの過去1週間の平均睡眠時間は何時間ですか？  時間

問2. あなたの過去1週間の平均就寝時間は何時ですか？  :

問3. あなたは朝食を摂取しますか？もっともあてはまる回答の番号に○印をつけてください。

1. 毎日食べる      2. 週5～6日食べる      3. 週3～4日食べる  
4. 週1～2日食べる      5. 食べない

問4. あなたの1日の食事回数は何回ですか？あてはまる回答の番号に○印をつけてください。

1. 3回                      2. 2回                      3. 1回                      4. 不規則

問5. あなたは運動を行っていますか？もっともあてはまる回答の番号に○印をつけてください。

1. 毎日行っている              2. 週5～6日行っている              3. 週3～4日行っている  
4. 週1～2日行っている              5. していない

問6. あなたはアルバイトを行っていますか？もっともあてはまる回答の番号に○印をつけてください。

1. 毎日行っている              2. 週5～6日行っている              3. 週3～4日行っている  
4. 週1～2日行っている              5. していない

3) 自尊感情尺度

自尊感情尺度<sup>4)</sup>の日本語訳10項目を表2に示した<sup>5)</sup>。回答は、「とてもそうである」から「まったくそうでない」の4件法の単一回答とし、最も肯定的な回答を4点とし、以下1点ずつ減点し、10項目の合計点を

表2. 自尊感情尺度(Rosenberg, 1965)

① 少なくとも人並みには価値のある人間である	
② 色々な良い資質を持っている	
③ 敗北者と思うことがある	*
④ 物事を人並みにうまくやれる	
⑤ 自分には自慢できることがあまりない	*
⑥ 自分に対して肯定的である	
⑦ だいたいにおいて自分に満足している	
⑧ もっと自分自身を尊敬できるようになりたい	*
⑨ 自分はまったくダメな人間だと思うことがよくある	*
⑩ 何かにつけて自分は役に立たない人間だと思う	*

\*は逆転設問である。

算出した。また、各設問および10項目の合計については、平均値および標準偏差を算出した。そして、その他の項目との比較検討をするために平均値以上を「高得点群」、平均値以下を「低得点群」に群分けを行った。

4) 身体症状

身体症状10項目を提示し、その各症状について、「ある」・「なし」で回答を行った。提示した身体症状は、「腹痛」、「便秘・下痢」、「頭痛」、「肩こり」、「だるさ」、「めまい」、「不眠」、「ほてり・冷え」、「胸痛」および「どもり」であった。対象者各々の「ある」の項目を算出した。「ある」の数の平均値を算出し、平均値以上を「多数群」、平均値以下を「少数群」に群分けを行った。

## 5) 学習に関する印象についての調査

ベネッセ<sup>6)</sup>が作成した学習に対する印象に関する調査を行った。調査項目を表3に示した。回答は、「とてもそうである」から「まったくそうでない」の4件法にて行い、最も肯定的な回答を4点、以下1点ずつ減点し、9項目の合計点を算出した。また、各設問および9項目の合計については、平均値および標準偏差を算出した。そして、その他の項目との比較検討をするために平均値以上を「積極的群」、平均値以下を「消極的群」に群分けを行い、他項目と比較検討を行った。

表3. 学習に対する印象

- |                       |
|-----------------------|
| ①上手な勉強の仕方がわからない       |
| ②思うように成績が上がらない        |
| ③どうして勉強しなくてはいけないのかと思う |
| ④努力したのにできない           |
| ⑤分かりやすい授業をしてほしい       |
| ⑥生まれつき頭が悪いと思う         |
| ⑦覚えなければいけないことが多い      |
| ⑧親の期待が大きい             |
| ⑨中学までに勉強しておけばよかった     |

## 6) 統計処理

各設問の得点はすべて、平均値および標準偏差 (Mean±S. D.) で示した。各項目の比較検討には、 $\chi^2$ 検定を用いた。また、身体症状と自尊感情尺度および学習に関する印象の各設問の比較検討には、マン・ホイットニー検定を用いた。有意水準は5%未満とした。

## 4. 結果

### (1) 各項目の単純集計

#### 1) 生活習慣調査の結果

生活習慣調査の結果を表4に示した。睡眠時間は、6.95±1.4時間（3時間～12時間）であった。朝食摂取状況について、毎日は65件（63.1%）、週5～6日は11件（10.7%）、週3～4日は14件（13.6%）、週1～2日は5件（4.9%）、食べないは5件（4.9%）、そして、未記入は3件（2.9%）であった。食事回数について、3回は85件（82.5%）、2回は11件（10.7%）、1回は0件（0.0%）、不規則は4件（3.9%）、そして、未記入は3件（2.9%）であった。運動実施状況について、毎日は6件（5.8%）、週5～6日は4件（3.9%）、週3～4日は8件（7.8%）、週1～2日は40件（38.8%）、していないは43件（41.7%）、そして、未記入は2件（1.9%）であった。

表4. 生活習慣

調査項目	対象人数	平均値	標準偏差				総計
睡眠時間	103	6.95h	1.36h				
朝食摂取	毎日	週5～6	週3～4	週1～2	食べない	未記入	103
	65 63.11%	11 10.68%	14 13.59%	5 4.85%	5 4.85%	3 2.91%	100.00%
食事回数	3回	2回	1回	不規則	未記入		総計
	85 82.52%	11 10.68%	0 0.00%	4 3.88%	3 2.91%		103 100.00%
運動習慣	毎日	週5～6	週3～4	週1～2	していない	未記入	総計
	6 5.83%	4 3.88%	8 7.77%	40 38.83%	43 41.75%	2 1.94%	103 100.00%

## 2) 身体症状

身体症状の結果を表5に示した。最も多かった身体症状は、頭痛45件（43.7%）であり、次いで腹痛41件（39.8%）、肩こり33件（32.0%）、めまい33件（32.0%）、下痢・便秘31件（30.1%）、だるさ29件（28.2%）、ほてり・冷え29件（28.2%）であった。身体症状全体では、 $2.7 \pm 2.2$ 症状であった。

表5. 身体症状

症状	『ある』の件数	割合
頭痛	45	43.7%
腹痛	41	39.8%
肩こり	33	32.0%
めまい	33	32.0%
便秘・下痢	31	30.1%
だるさ	29	28.2%
ほてり・冷え	29	28.2%
不眠	21	20.4%
胸痛	10	9.7%
どもり	9	8.7%
合計	$2.7 \pm 2.2$	

## 3) 自尊感情尺度の結果

自尊感情尺度の結果を表6に示した。得点が最も高かった設問は、「敗北者だと思ふことがある」 $2.78 \pm 0.75$ 点であり、最も低かった設問は、「もっと自分自身を尊敬できるようになりたい」 $1.81 \pm 0.71$ 点であった。10設問全体の得点は、 $24.81 \pm 4.05$ 点であった。

表6. 自尊感情尺度

設問	平均値	標準偏差
①少なくとも人並みには価値のある人間である	2.62	0.74
②色々な良い素質を持っている	2.46	0.68
③敗北者だと思ふことがある	2.78	0.75
④物事を人並みにうまくやれる	2.64	0.67
⑤自分には自慢できることがあまりない	2.69	0.78
⑥自分に対して肯定的である	2.47	0.56
⑦だいたいにおいて自分に満足している	2.35	0.72
⑧もっと自分自身を尊敬できるようになりたい	1.81	0.71
⑨自分はまったくだめな人間だと思ふことがよくある	2.37	0.77
⑩何かにつけて自分は役に立たない人間だと思ふ	2.63	0.73
合計	24.81	4.05

## 4) 学習に対する印象

学習に対する印象についての結果を表7に示した。得点が最も高かった設問は、「分かりやすい授業をしてほしい」 $3.35 \pm 0.75$ 点であり、最も低かった設問は、「親の期待が大きい」 $1.90 \pm 0.94$ 点であった。9設問全体の得点は、 $25.51 \pm 5.51$ 点であった。

表7. 学習に対する印象

設問	平均値	標準偏差
①上手な勉強の仕方がわからない	3.23	0.79
②思うように成績が上がらない	2.77	0.70
③どうして勉強しなくてはいけないのかと思う	2.59	0.88
④努力したのにできない	2.90	0.89
⑤分かりやすい授業をしてほしい	3.35	0.75
⑥生まれつき頭が悪いと思う	2.86	0.94
⑦覚えなければいけないことが多い	3.16	0.77
⑧親の期待が大きい	1.90	0.94
⑨中学までに勉強しておけばよかった	3.03	0.93
合計	25.51	5.51

(2) 各項目における比較

1) 自尊感情尺度と生活習慣

自尊感情尺度と生活習慣の比較を表8に示した。睡眠時間についてみると、自尊感情尺度の低得点群は、有意に睡眠時間の短時間群が多かった ( $p < 0.05$ )。朝食摂取状況についてみると、自尊感情の高得点群と低得点群の間に有意差はみられなかった。食事回数についてみると、自尊感情の高得点群と低得点群の間に有意差はみられなかった。運動実施状況についてみると、自尊感情の高得点群と低得点群の間に有意差はみられなかった。

表8. 自尊感情尺度と生活習慣

		睡眠時間			朝食摂取状況							有意差
		短時間	長時間	総計	毎日	週5-6	週3-4	週1-2	食べない	未記入	総計	
低得点群		23	25	48	33	4	6	2	2	1	48	
		47.9%	52.1%	100.0%	68.8%	8.3%	12.5%	4.2%	4.2%	2.1%	100.0%	
高得点群		15	40	55	32	7	8	3	3	2	55	n.s.
		27.3%	72.7%	100.0%	58.2%	12.7%	14.5%	5.5%	5.5%	3.6%	100.0%	
総計		38	65	103	65	11	14	5	5	3	103	
		36.9%	63.1%	100.0%	63.1%	10.7%	13.6%	4.9%	4.9%	2.9%	100.0%	
		食事回数							有意差			
		1回	2回	3回	4回	不規則	未記入	総計				
低得点群		0	6	40	0	1	1	48				
		0.0%	12.5%	83.3%	0.0%	2.1%	2.1%	100.0%				
高得点群		0	5	45	2	3	0	55	n.s.			
		0.0%	9.1%	81.8%	3.6%	5.5%	0.0%	100.0%				
総計		0	11	85	2	4	1	103				
		0.0%	10.7%	82.5%	1.9%	3.9%	1.0%	100.0%				
		運動実施状況							有意差			
		毎日	週5-6	週3-4	週1-2	なし	未記入	総計				
低得点群		2	2	2	18	24	48					
		4.2%	4.2%	4.2%	37.5%	50.0%	0.0%		100.0%			
高得点群		4	2	6	23	19	55	n.s.				
		7.3%	3.6%	10.9%	41.8%	34.5%	1.8%		100.0%			
総計		6	4	8	41	43	103					
		5.8%	3.9%	7.8%	39.8%	41.7%	1.0%	100.0%				

\*:  $p < 0.05$

n.s.: not significant

## 2) 自尊感情尺度と学習に対する印象

自尊感情尺度と学習に対する印象についての比較を表9に示した。自尊感情尺度の高得点群は有意に学習に対する印象は積極的であり、自尊感情尺度の低得点群は、学習に対する印象は有意に消極的であった ( $p < 0.05$ )。

表9. 自尊感情尺度と学習に対する印象

自尊感情尺度	学習印象		合計
	消極的群	積極的群	
低得点群	32 66.7%	16 33.3%	48 100.0%
高得点群	25 45.5%	30 54.5%	55 100.0%
合計	57 55.3%	46 44.7%	103 100.0%

$\chi^2 = 4.67$   
 $p < 0.05$

## 3) 自尊感情尺度と身体症状

自尊感情尺度と身体症状についての比較を表10に示した。自尊感情尺度の高得点群は身体症状が少ない傾向にあり、自尊感情尺度の低得点群は、身体症状が多い傾向にあった ( $p = 0.09$ )。

表10. 自尊感情尺度と身体症状

自尊感情尺度	身体症状		合計
	少数群	多数群	
低得点群	20 41.7%	28 58.3%	48 100.0%
高得点群	32 58.2%	23 41.8%	55 100.0%
合計	52 50.5%	51 49.5%	103 100.0%

$\chi^2 = 2.80$   
 $p = 0.09$

## 4) 設問別自尊感情尺度と身体症状

自尊感情尺度の各設問と身体症状の比較を表11に示した。自尊感情尺度の設問の内、「敗北者と思うことがある」および「自分はまったくダメな人間だと思うことがよくある」の2設問については、有意に身体症状が多い群は自尊感情尺度について消極的な回答をしていた ( $p < 0.05$ )。その他の項目では有意差はみられなかった。

表11. 自尊感情尺度の各設問と身体症状の比較

自尊感情設問	身体症状	当てはまらない	やや当てはまらない	やや当てはまる	当てはまる	総計	有意差
少なくとも人並みには価値のある人間である	少数群	4	15	29	4	52	n.s.
	多数群	3	19	24	5	51	
	総計	7	34	53	9	103	
色々な良い資質を持っている	少数群	3	23	26	4	52	n.s.
	多数群	4	23	20	4	51	
	総計	7	46	46	4	103	
敗北者と思うことがある*	少数群	1	9	33	9	52	*
	多数群	4	19	22	6	51	
	総計	5	28	55	15	103	
物事を人並みにうまくやれる	少数群	4	15	30	3	52	n.s.
	多数群	2	15	32	2	51	
	総計	6	30	62	5	103	
自分には自慢できることがあまりない*	少数群	5	11	31	5	52	n.s.
	多数群	4	14	27	6	51	
	総計	9	25	58	11	103	
自分に対して肯定的である	少数群	2	29	21	0	52	n.s.
	多数群	0	23	27	1	51	
	総計	2	52	48	1	103	
だいたいにおいて自分に満足している	少数群	5	25	19	3	52	n.s.
	多数群	4	30	14	3	51	
	総計	9	55	33	6	103	
もっと自分を尊敬できるようになりたい*	少数群	18	24	9	1	52	n.s.
	多数群	19	26	6	0	51	
	総計	37	50	15	1	103	
自分はまったくダメな人間だと思うことがよくある*	少数群	3	21	24	4	52	*
	多数群	9	26	14	2	51	
	総計	12	47	38	6	103	
何かにつけて自分は役に立たない人間だと思う*	少数群	1	17	28	6	52	n.s.
	多数群	4	21	22	4	51	
	総計	5	38	50	10	103	

\*:  $p < 0.05$

n.s.: not significant

## 5) 身体症状と学習に対する印象

身体症状と学習に対する印象についての比較を表12に示した。学習に対する印象の積極的群は有意に身体症状が少なく、学習に対する印象の消極的群は、身体症状が多い傾向にあった ( $p = 0.06$ )。

表12. 身体症状と学習に対する印象

		学習印象		合計
		消極的群	積極的群	
身体 症 状	少数群	24 46.2%	28 53.8%	52 100.0%
	多数群	33 64.7%	18 35.3%	51 100.0%
	合計	57 55.3%	46 44.7%	103 100.0%

$\chi^2 = 3.59$   
 $p = 0.06$

## 6) 設問別学習に対する印象と身体症状

学習に対する印象の各設問と身体症状の比較を表13に示した。学習に対する印象の設問の内、「上手な勉強の仕方がわからない」 ( $p < 0.05$ )、「思うように成績が上がらない」 ( $p < 0.01$ ) および「覚えなければいけないことが多い」 ( $p < 0.05$ ) の3設問については、有意に身体症状が多い群は自尊感情尺度が低かった。その他の項目では有意差はみられなかった。

表13. 学習に対する印象の各設問と身体症状の比較

学習に対する印象設問	身体症状	当てはまらない	やや当てはまらない	やや当てはまる	当てはまる	未記入	総計	有意差
①上手な勉強の仕方がわからない	少数群	3	10	24	15	0	52	
	多数群	0	4	18	28	1	51	*
	総計	3	14	42	43	1	103	
②思うように成績が上がらない	少数群	2	21	25	4	0	52	
	多数群	0	12	28	10	1	51	**
	総計	2	33	53	14	1	103	
③どうして勉強しなくてはいけないのかと思う	少数群	8	19	19	6	0	52	
	多数群	2	20	17	11	1	51	n.s.
	総計	10	39	36	17	1	103	
④努力したのにできない	少数群	4	17	20	11	0	52	
	多数群	2	10	19	18	2	51	n.s.
	総計	6	27	39	29	1	103	
⑤分かりやすい授業をしてほしい	少数群	2	6	21	23	0	52	
	多数群	0	5	17	28	1	51	n.s.
	総計	2	11	38	51	1	103	
⑥生まれつき頭が悪いと思う	少数群	6	12	19	15	0	52	
	多数群	3	14	18	15	1	51	n.s.
	総計	9	26	37	30	1	103	
⑦覚えなければいけないことが多い	少数群	1	11	27	13	0	52	
	多数群	1	6	19	24	1	51	*
	総計	2	17	46	37	1	103	
⑧親の期待が大きい	少数群	21	20	9	2	0	52	
	多数群	20	19	4	7	1	51	n.s.
	総計	41	39	13	9	1	103	
⑨中学までに勉強しておけばよかった	少数群	2	14	17	19	0	52	
	多数群	3	13	13	21	1	51	n.s.
	総計	5	27	30	40	1	103	

\*:  $p < 0.05$

\*\* :  $p < 0.01$

n.s.: not significant

## 5. 考察

本調査は、短大入学前の高校生の生活習慣、身体症状、自尊感情および学習に対する印象の関連を検討することを目的に行った。結果として、自尊感情尺度の低得点群は、高得点群と比較して有意に睡眠時間が短かった。しかし、その他の生活習慣項目では、有意差はみられなかった。自尊感情と生活習慣については、小学生や中学生を対象とした先行研究で有意差がみられたとの報告がある<sup>7) 8) 9)</sup>。自尊感情は一般的に子ども時代では高く、思春期に低下し、成人期では次第に上昇するとされている<sup>10)</sup>。本調査の対象は卒業を目前に控えた高校生であったため、生活習慣と自尊感情尺度には有意差がみられなかったことが考えられる。

睡眠時間と自尊感情の関連においては、笹澤らが中高生を対象に調査を行っている。その結

果によると、6時間未満の睡眠時間の短い群は、他群に比べ抑うつ気分が高く、自尊感情が低く、希死念慮が高く、登校意欲が低く、主観的身体健康観が低く、主観的精神健康観が低かったと報告している<sup>11)</sup>。このことから十分な睡眠をとることで心身の体調を整えることにより、自尊感情を安定させることが可能になると考えられる。

次に自尊感情尺度と学習に対する印象の関係についてみる。本調査の結果から自尊感情尺度の低得点群は、高得点群と比較して有意に学習に対する印象が消極的であった。学習に対する印象は、小学校から高等学校までの教育状況に大きく左右されるものであり、学習についての考え方や取り組み方を知る手がかりになるものである。言い換えると、この学習に対する印象は、学習への自信ややる気を表す指標であり、学習に関する自尊感情と考えることができる。本調査で、この2つの指標に関連がみられたことは、学生の主体的な学習への参加を考える場合、自尊感情を高め、学習に対する印象を積極的にすることが重要になってくるものと考えられる。

次に自尊感情と身体症状の結果についてみる。本調査の結果では、自尊感情尺度と身体症状には有意差はみられなかったものの、自尊感情尺度の設問項目別にみると、「敗北者と思うことがある」と「自分は全くダメな人間だと思うことがある」の2つの設問で、身体症状の多数群が有意に自尊感情の低い者が多かった ( $p < 0.05$ )。自尊感情を形成するものがこれまでの人生の経験であると考え、この2つの設問は、成功した体験の少なさから消極的な回答になることが考えられる。成功体験の少なさが身体症状として現れるのか、もしくは、身体症状が多くあることが成功体験を妨げるのかは、本調査では窺い知ることが出来ない。しかし、この現状を考え、今後本調査の対象であった本学への新生が入学後、目標とする資格や免許を取得したり、学外実習や日常の講義などで成功体験を得たりするなどの自尊感情を高める教育的なプログラムを提供していくことが必要であると考えられる。

次に学習に対する印象と身体症状の結果についてみる。本調査の結果では、学習に対する印象と身体症状には有意差はみられなかった。しかし、学習に対する印象を設問項目別にみると、「上手な勉強の仕方がわからない」 ( $p < 0.05$ )、「思うように成績が上がらない」 ( $p < 0.01$ )、そして、「覚えなければいけないことが多い」 ( $p < 0.05$ )の3設問において、身体症状の多数群が学習に対する印象が有意に消極的な者が多かった。先にも述べたとおり、学習に関する印象は、小学校から高校にかけてまでの学習に対する自尊感情を測っていると考えられる。学習は小学校から高校まで多くの時間をかけて行ってきたものである。その中で、上手な、つまり、効率の良い学習方法がみつからないために、思うように成績が上がらず、学年が上がるにつれて覚えることが多くなる状況が、学習への意欲を低下させ、身体的にも精神的にも負担が大きくなるものと考えられる。特に学習への印象が消極的な場合、短大入学後にも単位や資格の取得にも大きく影響することも考えられるが、これは今後の調査の課題としていきたい。

## 6. 結語

以上より、自尊感情、生活習慣およびこれまでの学習に対する印象は関連があることが示唆された。特に、学習に対しての印象が消極的である場合や自尊感情が低い場合には身体症状が多くなることが考えられる。これらのことから自尊感情の低い入学予定者に対しては、その程度も考慮し、指導の在り方を変えることも必要であろう。また、全体に対して、短大入学後の授業における学生の主体的参加を求める場合には、短大入学時および入学後における自尊感情を高めるプログラムを行う必要があると考える。

## 引用文献

- 1) 渋谷郁子他 (2014) : 学生の主体的参加を高める短期大学入学準備プログラムの開発, 鈴鹿短期大学紀要, 34, 19-30.
- 2) Martyn-Nemeth P, Penckofer S, Gulanick M et al., (2009) : The relationships among self-esteem, stress, coping, eating behavior, and depressive mood in adolescents., Res Nurs Health., 32, 96-109.
- 3) 石川拓次他 (2012) : 女子学生における生活習慣が心身症状および自尊感情に及ぼす影響, 鈴鹿短期大学紀要, 32, 81-98.
- 4) Rosenberg, M, (1965) : Society and the adolescent self image., N. J. Princeton University Press.
- 5) 内田知宏, 上埜 高志 (2010) : Rosenberg自尊感情尺度の信頼性および妥当性の検討 : Mimura & Griffiths 訳の日本語版を用いて, 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 58, 257-266.
- 6) ベネッセ教育総合研究所 (2006) : 学習基本調査報告書 (高校生版) , [http://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/gakukihon4/hon/pdf/kou/data\\_05.pdf](http://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/gakukihon4/hon/pdf/kou/data_05.pdf) (最終アクセス平成26年10月25日) .
- 7) 村松 常司, 佐藤 和子, 鎌田 美千代他 (2000) : 小学生の健康習慣とセルフエスティームに関する研究, 教育医学, 45, 832-846.
- 8) 鎌田 美千代, 村松 常司, 佐藤 和子他 (2000) : 中学生の健康習慣とセルフエスティームとの関連, 教育医学, 46, 946-960.
- 9) 近森 けいこ, 川畑 徹朗, 西岡 伸紀他 (2003) : 思春期のセルフエスティーム, ストレス対処スキルと運動習慣との関係, 学校保健研究, 45, 289-303.
- 10) Robins RW, Trzesniewski KH, Tracy JL et al. (2002) : Global self-esteem across the life span., Psychol Aging., 17, 423-434.
- 11) 笹澤 吉明, 渥實 潤, 田中 永他 (2006) : 中高生における短眠群、中間群、長眠群の精神保健指標の比較, 高崎健康福祉大学紀要, 5, 25-32.

筆頭執筆者の所属と連絡先

石川 拓次 所属：鈴鹿短期大学 生活コミュニケーション学専攻

Email: ishikawat@suzuka-jc.ac.jp

## **Relationship of Lifestyle and Physical symptoms, Self-esteem and Impression of Study for the First-year Students of Junior College**

Takuji Ishikawa, Ikuko Shibuya\*, Isuzu Maezawa, Toru Sugihara,  
Masako Iwata\*\* and Akari Matsumoto

### **Abstract**

This study was investigated the relationship of the lifestyle and physical symptoms, self-esteem, and impression of study for the first-year students of junior college. The group with a low self-esteem had short sleeping hours and low impression for study. About the relationship of physical symptoms and impression of study, there are three items about significant difference. And the relationship of physical symptoms and self-esteem, there are two items about significant difference. In conclusion, these findings suggest that it is necessary for the new student to be trained immediately and continuously to raise levels of self-esteem and impression for study.

Key Words: Students who enter junior college, Self-esteem, Lifestyle, Impression of study,  
Physical symptoms