

学生の健康教育について

—第1報 学生のアルバイトによる疲労について—

菅 瀬 君 子, 山 本 明

Health Education for College Students

First Report: Influence of Part-Time Job on Physical Weariness of Students

Kimiko Sugase Akira Yamamoto

キーワード: 健康教育 Health Education、アルバイト Part-Time Job、疲労 Physical

はじめに

アルバイトの語源は、ドイツ語で「労働」を意味する名詞の「Arbeit」に由来するもので、英語のパート・タイム・ジョブ (part-time job) やサイド・ジョブ (side job) などと同意語である¹⁾。わが国の辞書の多くは「学業や本職の傍らでする仕事」と説明しているが、法的にはアルバイトはパートタイム労働法(「短時間労働者の雇用管理の改善等に関する法律」の通称・平成5年制定、平成20年改訂)の対象となるパートタイマー、嘱託、契約社員、臨時社員、準社員とアルバイトで括られ、『一週間の所定労働時間が同一の事業所に雇用される通常の労働者の一週間の所定労働時間に比べて短い労働者』である²⁾。

第44回学生の消費生活に関する実態調査の報告によると、1995年ころには親からの「仕送り」の無い学生は1.7%であったが2008年には8.3%に増加し、「仕送り額」は逆に減少していた。アルバイトをしている学生は64.7%(男子60.2%、女子70.6%)であった³⁾。また、第46回学生の消費生活に関する実態調査の報告によると、アルバイトをしている学生の約66%が週3日以上勤務をしていた⁴⁾。2003年の関西大学経済学部341名を対象にした調査では、「アルバイトが学業に支障をきたした者」が44%、

アルバイト先あるいは業務内容に不満を感じた者が36%あった、と述べていた⁵⁾。また2007年東洋大学国際観光学科観光学研究は、1日当たりの就業時間4時間以上が84%、中には1日に8時間以上の労働をしている学生もいた⁶⁾と報告し、また、学生のアルバイトの目的の66%が生活費や学費を得るためと報告していた⁷⁾。このような報告を見ると、学生アルバイトは学生生活の一部になっていることが伺える。学生のアルバイトは基本的には自己責任の範疇であろう。学生のみならず指導者もアルバイトの意義あるいは捉え方は様々で、大学における指導方針についても、必ずしも一致した見解があるとは言えない。そこで学生のアルバイトに対する指導のあり方を考察する一助とする目的で、本学学生のアルバイトと疲労の関係を確認し、それぞれの調査項目で得た素集計の結果を研究ノート(予報)として報告する。

1. 対象者と調査方法

対象者は、男子学生(愛知学泉大学経営学部1・2年生218名、平均年齢20.6±1.9歳)、女子学生(愛知学泉短期大学生356名、平均年齢19.1±0.9歳)である。調査方法は質問項目23を有す質問紙法、疲労調査は日本産業衛生協会提案の「自覚症状

しらべ」を参考に「眠気とだるさ」「注意・集中の困難」「身体違和感」についての調査用紙を作成した。調査期間は平成21年10月、回収率94.7%あった。

2. 結果及び考察

表1に対象者の生理的時間(睡眠・就寝)、アルバイトの有無、部・サークル活動の有無)ならびに居住について示した。自宅通学が男子学生では74.3%、女子学生では85.4%と多かった。そして、男子学生の72.5%、女子学生の81.1%がアルバイトをしており数字で見ると自宅通学生とアルバイト就労学生の数値が一致していた。観光学研究は、学生のアルバイトの目的の66%が生活費や学費を得るためと報告していたが、今回の調査によると「生活のため」「生活費の足しにする」の両者を合わせても男子、女子学生とも20.3%、全体の1/5であり、70%以上が生活を豊にする、生活を楽しむためのアルバイトであった。この結果に対する賛否は両論であろう。睡眠時間は男子学生の46.3%、女子学生の49.7%が6時間以下の睡眠時間であり、十分な睡眠が取れているか否かが疑問であった。また就寝時間についても男子学生の75.7%、

女子学生の57.4%が午前0時以降に就寝しており、就寝時間が遅い傾向にあり、その中でも午前2時以降に就寝する者が男子学生の23.4%、女子学生の7.6%もあった。アルバイトの職種と就労状況を表2に示した。外食産業が発展したためか飲食に関わる業種が最も多く、男子学生は44.9%、女子学生は55.8%を占めていた。次いで、専門性を問わない販売が男女とも約35%でアルバイトの職種が主に肉体労働を主とするもので、塾の教師、家庭教師など知的労働を主にした職種は僅かであった。就労状況については1週間のアルバイト日数が週3~4日が男子学生の67%、女子学生は57%と過半数を占めていた。その中で男子学生の3.2%、女子学生の9.9%は週5日以上、ほぼ毎日アルバイトをしていた。1週間の勤務時間でみると、男女学生いずれも週10~20時間の勤務が40%前後、週20~30時間が20%あったが、男子学生の9%、女子学生の4%は週30時間以上、言い換えれば学業と睡眠以外の時間をすべてアルバイトに充てたことは一考の必要があろう。次に、疲労との関わりが大きいと考えられる睡眠時間、就寝時間について、アルバイトをしているか否かに差があるかどうかをみた。

表1 対象者の属性

項 目	全体 n574	男子 n218	女子 n356
平均年齢(歳)	19.7±1.5	20.6±1.9	19.1±0.9
住居(%)			
自宅	81.2	74.3	85.4
その他	18.8	25.7	14.6
部活・サークル活動(%)			
有	24.0	37.2	15.9
無	76.0	62.8	84.1
平日の睡眠時間(%)			
7時間以上	20.8	23.4	19.2
7~6時間	30.8	30.3	31.1
6~5時間	30.8	30.7	30.8
5時間以下	17.7	15.6	18.9
平日の就寝時間(%)			
22時以前	2.8	2.3	3.1
22~24時(午前0時)	32.8	22.0	39.4
午前0~1時	29.1	25.2	31.5
午前1~2時	21.6	27.1	18.3
午前2時以降	13.6	23.4	7.6
アルバイト(%)			
有	77.8	72.5	81.1
無	22.2	27.5	18.9
アルバイトの目的(%)			
自活	12.2	9.5	13.3
生活費の足しにする	8.4	10.8	7.0
生活を豊かにする(楽しむ)	73.8	72.2	74.7
その他	5.9	7.6	4.9

学生の健康教育について

表 2 アルバイトの職種と就労状況

項 目	全体 n446	男子 n158	女子 n288
職種 (%)			
販売	34.8	34.2	35.1
飲食	51.9	44.9	55.8
製造加工	2.3	3.2	1.8
事務	1.1	0.6	1.4
その他	9.9	17.1	5.9
勤務状況 (%)			
日曜のみ	1.8	0.6	2.4
土日祭のみ	13.7	11.4	15.0
3~4日/週	60.7	67.0	57.1
4~5日/週	16.4	17.8	15.6
5~6日/週	4.7	2.0	6.4
6~7日/週	2.7	1.2	3.5
勤務時間 (%)			
10時間以下/週	35.4	28.5	39.2
10~20時間/週	39.7	43.0	37.8
20~30時間/週	19.3	19.6	19.1
30時間以上	5.6	8.9	3.7

表 3 1週間当たりのアルバイト就労時間と就寝時間 (%)

平日の 就寝時間	アルバイト有		アルバイト無		10時間以下/週		10~20時間/週		20~30時間/週		30時間以上/週	
	男子 n158	女子 n291	男子 n60	女子 n67	男子 n45	女子 n112	男子 n68	女子 n109	男子 n31	女子 n56	男子 n14	女子 n14
22時間以前	2.5	2.4	1.7	5.7	0	0.9	5.9	3.7	0	1.8	0	7.1
22~24時 (午前0時)	20.9	7.6	25.0	39.8	20.0	33.9	29.4	45.0	9.7	30.4	7.1	35.7
午前0~1時	22.8	32.4	31.7	30.0	15.6	39.2	30.9	26.6	22.6	32.1	7.1	21.4
午前1~2時	27.2	19.9	26.7	14.3	31.1	17.9	14.7	17.4	32.3	30.4	64.3	21.6
午前2時以降	26.6	7.7	15.0	7.2	33.3	8.1	19.1	7.3	35.5	5.4	21.4	14.2

表 4 1週間当たりのアルバイト就労時間と睡眠時間 (%)

平日の 睡眠時間	アルバイト有		アルバイト無		10時間以下/週		10~20時間/週		20~30時間/週		30時間以上/週	
	男子 n158	女子 n291	男子 n60	女子 n67	男子 n45	女子 n112	男子 n68	女子 n109	男子 n31	女子 n56	男子 n14	女子 n14
7時間以上	24.1	16.9	21.7	21.4	20.0	18.8	38.3	20.2	6.5	10.7	7.1	25.7
7~6時間	29.1	30.4	33.3	32.9	22.2	32.1	29.4	33.0	35.5	25.0	35.7	14.3
6~5時間	30.4	30.8	31.7	32.9	37.8	25.0	19.1	33.9	45.2	41.1	28.6	31.4
5時間以下	16.4	19.9	13.4	12.8	20.0	24.1	13.2	11.9	12.9	23.2	28.6	28.6

表 3 は就寝時間である。午前 0 時過ぎに就寝する者がアルバイトをしている男子学生の約 76.6%、女子学生の 59.6%あり、バイトをしていない学生の 73.1%、45.6%に比較すると多い傾向にあり、特に午前 1 時以降の就寝が、男子学生はアルバイトをしていない学生の 41.7%に対して 53.8%、女子学生は 19.1%に対して 27.6%と多く、就寝時間が遅い傾向にあった。これをアルバイト就労時間別にみると、週 10 時間程度のアルバイトではアルバイトをしていないが学生と差は見られなかったが、就労時間が長

いほど就寝時間遅い傾向にあり、就労時間が週 20 時間以上の男子学生では午前 1 時以降の就寝が 67.8%もあり、女子学生でも 35.8%もあった。海外の学生と比較して日本の学生の就寝時間の遅いことが問題になっており、生活指導が必要と思われる。

表 4 はアルバイト就労時間と睡眠時間である。就寝時間と同様に男女ともアルバイトをしている学生の睡眠時間が短い傾向にあった。特にアルバイト就労時間が週 20 時間以上になると睡眠時間 6 時間以下の学生が 60%を占めていた。

以下、疲労調査の結果について述べる。表中の数値は5段階評価（非常に当てはまる、当てはまる、どちらともいえない、ほぼ当てはまらない、全て当てはまらない）の内の、「当てはまる」と「非常に当てはまる」と回答した者の比率である。睡眠時間と疲労の関係を表5に示した。いずれも平均値で見ると睡眠時間の短いグループに疲労訴え率が高い傾向にあった。睡眠時間6～5時間のグループは特記する結果は得られなかったが、睡眠時間が7時間以上のグループと5時間以下のグループの間には大きな差があり、睡眠時間の長短が疲労に影響していることが伺えた。特に睡眠時間の短いことが影響していたのはI群「眠気とだるさ」のグループの「ねむい」であり、睡眠時間5時間以下の男子学生の61.5%、女子学生の70.1%もあった。その他に睡眠時間5時間以下で疲労が大きく出る項目にII群「注意・集中の困難」の項目にある「物事に熱心になれない」「ちょっとしたこと

が思い出せない」「根気がなくなる」とIII「身体違和感」の項目にある「肩がこる」「口がかわく」であった。表6は就寝時間と疲労の関係である。いずれも就寝時間の遅いグループに疲労訴え率が高く、特に午前1時以降に就寝するグループに疲労が大きいことが明らかである。睡眠時間と疲労の調査結果と同様に、就寝時間が午前1時以降のグループにI群「眠気とだるさ」に対する訴えが多く、「ねむい」「あくびがでる」「目が疲れる」「横になりたい」が目立った。II群「注意・集中の困難」の項目の「考えがまとまらない」「いらいらする」などの訴えも大きくなっていった。表7はアルバイトの有無と疲労の関係を示したものである。I群「眠気とだるさ」について、平均訴え率はアルバイトの有無、男女に差はみられなかったが、項目別にみるとアルバイトをしている学生の訴え率が大きく、最も訴えの大きかったのは「ねむい」であった。特にアルバイトをしている男子

表5 睡眠時間と自覚症状（%）

項目	7時間以上		7～6時間		6～5時間		5時間以下		
	男子 n38	女子 n54	男子 n46	女子 n87	男子 n48	女子 n87	男子 n26	女子 n60	
I群 (眠気とだるさ)	1 頭が重い	2.6	4.3	4.3	2.7	4.2	5.4	11.5	13.4
	2 全身がだるい	2.6	8.7	19.6	4.5	16.7	13.4	26.9	22.4
	3 足がだるい	2.6	13.0	21.7	9.9	10.4	9.8	19.2	23.9
	4 あくびがでる	23.7	31.9	21.7	37.8	33.3	42.9	23.1	53.7
	5 頭がぼんやりする	15.8	20.3	8.7	14.4	12.5	17.9	23.1	29.9
	6 ねむい	36.8	49.3	39.1	46.8	39.6	59.8	61.5	70.1
	7 目が疲れる	23.7	23.2	23.9	28.8	25.0	33.0	38.5	49.3
	8 動作がぎこちない	5.3	8.7	8.7	3.6	4.2	4.5	7.7	9.0
	9 足もとがたよりない	7.9	7.2	10.9	6.3	10.4	2.7	11.5	9.0
	10 横になりたい	15.8	33.3	23.9	20.7	22.9	34.8	34.6	29.9
平均	13.7	20.0	18.3	17.6	17.9	22.1	25.0	31.1	
II群 (注意・集中の困難)	11 考えがまとまらない	21.1	15.9	13.0	16.2	14.6	11.6	11.5	22.4
	12 話をするのがいやになる	5.3	10.1	13.0	9.0	12.5	8.9	15.4	16.4
	13 いらいらする	10.5	14.5	13.0	9.0	22.9	14.3	15.4	19.4
	14 気がちる	13.2	10.1	13.0	9.0	14.6	8.9	11.5	16.4
	15 物事に熱心になれない	18.4	11.6	10.9	9.0	12.5	10.7	19.2	28.4
	16 ちょっとしたことが思い出せない	21.1	8.7	6.5	9.0	8.3	10.7	26.9	16.4
	17 すること間違いが多くなる	18.4	8.7	8.7	5.4	14.6	8.0	7.7	11.9
	18 物事が気になる	15.8	20.3	13.0	9.0	14.6	10.7	15.4	16.4
	19 きちんとしてられない	7.9	10.1	6.5	2.7	14.6	5.4	15.4	14.9
	20 根気がなくなる	10.5	8.7	6.5	7.2	6.3	8.9	23.1	20.9
平均	10.2	11.9	10.3	8.6	13.6	9.8	16.2	18.3	
III (身体違和感)	21 頭がいたい	15.8	8.7	8.7	11.7	12.5	12.5	19.2	14.9
	22 肩がこる	15.8	33.3	15.2	26.1	29.2	28.6	23.1	38.8
	23 腰が痛い	21.1	21.7	23.9	16.2	20.8	16.1	34.6	26.9
	24 いき苦しい	10.5	2.9	13.0	2.7	6.3	3.6	15.4	6.0
	25 口がかわく	18.4	13.0	13.0	9.9	10.4	8.9	26.9	14.9
	26 声がかすれる	15.8	4.3	10.9	9.0	10.4	8.9	7.7	10.4
	27 めまいがする	7.9	1.4	8.7	9.0	14.6	8.0	7.7	16.4
	28 まぶたや筋肉がピクピクする	7.9	8.7	8.7	7.2	16.7	7.1	7.7	14.9
	29 手足がふるえる	2.6	7.2	8.7	2.7	8.3	2.7	7.7	4.5
	30 気分がわるい	7.9	2.9	8.7	2.7	12.5	3.6	11.5	7.5
平均	12.4	10.4	12.0	9.7	14.2	10.0	16.2	28.9	

学生の健康教育について

表 6 就寝時間と自覚症状 (%)

項 目	～午前 0 時		0 時～1 時間		午前 1 時～		
	男子 n37	女子 n114	男子 n36	女子 n93	男子 n85	女子 n81	
I 群 (眠気とだるさ)	1 頭が重い	5.4	2.6	0	8.6	7.1	7.4
	2 全身がだるい	8.1	7.9	8.3	9.7	22.4	19.0
	3 足がだるい	10.8	9.9	8.3	10.7	16.5	21.1
	4 あくびがでる	18.9	36.2	19.4	40.2	31.8	50.5
	5 頭がぼんやりする	13.5	18.4	11.1	17.7	15.3	23.2
	6 ねむい	27.0	46.7	47.2	57.5	47.1	68.4
	7 目が疲れる	18.9	25.7	33.3	33.6	27.1	43.2
	8 動作がぎこちない	2.7	4.6	5.6	4.4	8.2	9.5
	9 足もとがたよりない	5.4	5.9	5.6	4.4	14.1	7.4
	10 横になりたい	10.8	23.0	30.6	31.9	25.9	36.8
平 均	12.2	10.1	16.9	21.9	21.6	28.7	
II 群 (注意・集中の困難)	11 考えがまとまらない	5.4	13.2	22.2	14.2	16.5	22.1
	12 話をするのがいやになる	0	7.2	16.7	8.9	14.1	17.9
	13 いらいらする	5.4	13.8	16.7	9.7	20.0	17.9
	14 気がちる	2.7	11.8	19.4	7.1	15.3	12.6
	15 物事に熱心になれない	8.1	12.5	13.9	12.4	17.6	16.8
	16 ちょっととしたことが思い出せない	8.1	7.2	13.9	12.4	16.5	14.7
	17 することに間違いが多くなる	8.1	7.9	13.9	7.1	14.1	9.5
	18 物事が気になる	8.1	16.5	22.2	8.9	14.1	12.6
	19 きちんとしてられない	5.4	6.6	8.3	8.0	14.1	7.4
	20 根気がなくなる	5.4	8.6	8.3	8.9	10.9	15.8
平 均	4.9	10.5	15.6	9.8	15.3	14.7	
III 群 (身体違和感)	21 頭がいたい	10.8	11.2	8.3	9.7	16.5	15.8
	22 肩がこる	13.5	29.0	19.4	26.6	24.7	37.9
	23 腰が痛い	21.6	17.1	25.0	18.6	24.7	24.2
	24 いき苦しい	13.5	2.6	8.3	3.5	10.6	5.3
	25 口がかわく	18.9	11.2	8.3	11.5	17.6	10.5
	26 声がかすれる	8.1	7.9	13.9	7.1	11.8	10.5
	27 めまいがする	5.4	5.3	5.6	8.9	14.1	13.7
	28 まぶたや筋肉がピクピクする	8.1	7.9	13.9	8.0	10.6	11.6
	29 手足がふるえる	0	5.3	8.3	1.8	9.4	4.2
	30 気分がわるい	8.1	4.6	8.3	1.8	11.8	5.3
平 均	10.8	10.2	11.8	9.7	15.2	13.9	

学生の 42.4%、女子学生の 57.7%が「ねむい」と訴えていた。他に「目が疲れる」「あくびがでる」「横になりたい」の回答も高値を示していた。しかし、II群「注意・集中の困難」については顕著な差はなく、いずれの項目にも 10%から 15%の回答があり、アルバイトの有無の差も見られなかった。III群「身体違和感」は、平均訴え率は男女とも、アルバイトをしている学生の訴え率が高い傾向にあったが、項目別にみるとアルバイトの有無による特徴は見られなかった。そこでアルバイトの就労時間と疲労の関係について分析してみた。アルバイト就労時間を週 10 時間以下、週 10～20 時間、週 20～30 時間、週 30 時間以上の 4 グループに分けて示した (表 8)。I 群「眠気とだるさ」は平均値をみるとアルバイト就労時間の長いほど疲労が大きくなる傾向がみられた。項目別にみると、就労時間の長短に影響のある項目とそうでない項目があり、就労時間が長くなるにつれて疲労の

訴えが大きかった項目は「あくびがでる」「頭がぼんやりする」「足もとがたよりない」「横になりたい」であった。就労時間の長短に関わりなく高値であったのが「ねむい」「目が疲れる」であった。II群「注意・集中の困難」は、平均値をみると先の結果と同様にアルバイト就労時間が長くなるに連れて疲労が大きくなる傾向にあったが、項目別にみると必ずしもそれを証明する結果ではなかった。III群「身体違和感」は、I 群、II 群と異なり平均値では就労時間の影響は見られなかったが、項目別にみると「肩がこる」「めまいがする」は主就労時間がながいと発現が大きい結果であった。アルバイトの目的が自活・生活のためか否かが疲労に影響しているかを比較し、表 9 に示した。学業を継続するためにアルバイトが必要な状況の学生の方が疲労が大きいと予測したが、趣味・遊びなど、必ずしもアルバイトを必要としない学生との間に大きな差は見られなかった。

愛知学泉大学・短期大学紀要

表 7 アルバイトの有無と自覚症状 (%)

項 目	アルバイト有		アルバイト無		
	男子 n158	女子 n291	男子 n60	女子 n67	
I群 (眠気とだるさ)	1 頭が重い	5.1	5.8	8.3	5.7
	2 全身がだるい	15.8	11.0	5.0	12.9
	3 足がだるい	13.3	12.7	15.0	14.3
	4 あくびがでる	25.9	42.3	31.7	38.6
	5 頭がぼんやりする	13.9	19.9	15.0	17.1
	6 ねむい	42.4	57.7	38.3	48.6
	7 目が疲れる	26.6	31.3	23.3	38.6
	8 動作がぎこちない	6.3	4.8	8.3	10.0
	9 足もとがたよりない	10.1	5.2	15.0	11.4
	10 横になりたい	23.4	31.3	35.0	22.9
平均	18.3	22.2	19.5	22.0	
II群 (注意・集中の困難)	11 考えがまとまらない	15.2	17.2	16.7	10.0
	12 話をすのぐやになる	11.4	11.0	13.3	8.6
	13 いらいらする	15.8	13.1	13.3	15.7
	14 気がちる	13.3	11.3	13.3	8.6
	15 物事に熱心になれない	14.6	14.1	18.3	11.4
	16 ちよつとしたことが思い出せない	13.9	10.3	16.7	12.9
	17 することとに間違いが多くなる	12.7	9.3	10.0	4.3
	18 物事が気にならない	14.6	13.1	16.7	12.9
	19 きちんとしてられない	10.8	8.6	15.0	1.4
	20 根気がなくなる	10.1	10.7	15.0	10.0
平均	11.9	11.9	14.8	8.8	
III群 (身体違和感)	21 頭がいたい	13.3	12.7	13.3	8.6
	22 肩がこる	20.9	29.9	11.7	32.9
	23 腰が痛い	24.1	19.6	23.3	18.6
	24 いき苦しい	10.8	3.8	5.0	4.3
	25 口がかかわく	15.8	11.0	16.7	12.9
	26 声がかすれる	11.4	7.6	6.7	12.9
	27 めまいがする	10.1	8.6	3.3	10.0
	28 まぶたや筋肉がピクピクする	10.8	9.3	15.0	8.6
	29 手足がふるえる	7.0	3.4	3.3	5.7
	30 気分がわるい	10.1	4.1	3.3	2.9
平均	13.4	15.3	10.2	11.8	

表 8 アルバイト就労時間と自覚症状 (%)

項 目	10時間以下 /週		10~20時間 /週		20~30時間 /週		30時間以上 /週		
	男子 n45	女子 n112	男子 n68	女子 n109	男子 n31	女子 n56	男子 n14	女子 n14	
I群 (眠気とだるさ)	1 頭が重い	6.7	4.5	4.4	5.5	0	8.9	14.3	7.1
	2 全身がだるい	11.1	6.3	16.2	10.1	16.1	21.4	28.6	14.3
	3 足がだるい	13.3	7.1	13.2	14.7	9.7	21.4	21.4	7.1
	4 あくびがでる	24.4	37.5	23.5	44.0	29.0	50.0	35.7	35.7
	5 頭がぼんやりする	11.1	16.1	13.2	19.3	19.4	28.6	14.3	21.4
	6 ねむい	40.0	47.3	41.2	63.3	51.6	66.1	35.7	64.3
	7 目が疲れる	24.4	28.6	26.5	36.7	32.3	26.8	21.4	28.6
	8 動作がぎこちない	4.4	3.6	8.8	4.6	6.5	5.4	0	14.3
	9 足もとがたよりない	4.4	1.8	11.8	5.5	9.7	7.1	21.4	21.4
	10 横になりたい	24.4	25.0	23.5	33.3	22.6	37.5	21.4	42.9
平均	16.4	17.8	18.2	17.4	19.7	27.3	21.4	25.7	
II群 (注意・集中の困難)	11 考えがまとまらない	17.8	19.6	14.7	12.2	12.9	19.6	14.3	21.4
	12 話をすのぐやになる	15.6	14.3	7.4	4.6	9.7	14.3	21.4	21.4
	13 いらいらする	13.3	17.0	13.2	8.3	22.6	16.1	21.4	7.1
	14 気がちる	8.9	12.5	14.7	10.1	16.1	8.9	14.3	21.4
	15 物事に熱心になれない	13.3	13.4	17.6	10.1	12.9	21.4	7.1	21.4
	16 ちよつとしたことが思い出せない	13.3	10.7	14.7	7.3	16.1	14.3	7.1	14.3
	17 することとに間違いが多くなる	11.1	8.0	11.8	7.3	12.9	14.3	21.4	14.3
	18 物事が気にならない	11.1	12.5	16.2	12.8	9.7	12.5	28.6	21.4
	19 きちんとしてられない	8.9	9.8	11.8	5.5	12.9	10.7	7.1	14.3
	20 根気がなくなる	8.9	8.9	13.2	9.2	6.5	16.1	7.1	14.3
平均	10.9	12.7	13.5	8.7	13.1	14.8	15.0	15.7	
III群 (身体違和感)	21 頭がいたい	13.3	8.0	11.8	15.6	12.9	16.1	21.4	14.3
	22 肩がこる	17.8	22.3	20.6	34.9	29.0	32.1	14.3	42.9
	23 腰が痛い	17.8	15.2	23.5	19.3	25.8	28.6	42.9	21.4
	24 いき苦しい	15.6	1.8	10.3	3.7	6.5	8.9	7.1	0
	25 口がかかわく	17.8	10.7	13.2	9.2	16.1	14.3	21.4	14.3
	26 声がかすれる	15.6	8.9	11.8	7.3	9.7	7.1	0	0
	27 めまいがする	4.4	7.1	10.3	7.3	12.9	10.7	24.1	21.4
	28 まぶたや筋肉がピクピクする	13.3	8.0	5.9	9.2	16.1	8.9	14.3	21.4
	29 手足がふるえる	8.9	3.6	2.9	1.8	9.7	5.4	14.3	7.1
	30 気分がわるい	15.6	2.7	8.8	3.7	6.5	7.1	7.1	7.1
平均	14.0	8.8	11.9	11.5	14.5	13.9	16.7	15.0	

学生の健康教育について

表 9 アルバイトの目的と自覚症状 (%)

	項 目	自活・生活の足し		趣味・買い物	
		男子 n32	女子 n58	男子 n126	女子 n230
I群 (眠気とだるさ)	1 頭が重い	6.3	6.9	4.8	5.3
	2 全身がだるい	18.8	17.2	15.1	9.3
	3 足がだるい	12.5	22.4	13.5	10.1
	4 あくびがでる	28.1	44.8	25.4	41.9
	5 頭がぼんやりする	15.6	24.1	13.5	18.1
	6 ねむい	43.8	65.5	42.1	55.9
	7 目が疲れる	28.1	32.8	26.2	30.4
	8 動作がぎこちない	0	6.9	7.9	4.0
	9 足もとがたよりない	6.3	5.2	11.1	4.8
	10 横になりたいたい	18.8	46.6	24.6	27.8
	平均	16.1	27.4	18.4	20.8
II群 (注意・集中の困難)	11 考えがまとまらない	12.5	19.0	13.5	16.7
	12 話をするのがいやになる	21.9	8.6	20.6	11.6
	13 いらいらする	25.0	13.8	23.8	12.9
	14 気がちる	3.1	10.3	12.7	11.6
	15 物事に熱心になれない	6.3	10.3	18.3	15.0
	16 ちょっとしたことが思い出せない	9.4	12.1	11.9	9.9
	17 することに間違いが多くなる	12.5	12.1	9.5	8.6
	18 物事が気になる	12.5	13.8	10.3	12.9
	19 きちんとしてられない	9.4	10.3	6.3	8.2
	20 根気がなくなる	9.4	6.9	10.3	11.6
	平均	11.9	11.7	13.7	11.9
III群 (身体違和感)	21 頭がいたい	9.4	10.3	16.7	13.2
	22 肩がこる	6.3	27.6	12.7	30.0
	23 腰が痛い	15.6	17.2	15.9	19.8
	24 いき苦しい	9.4	5.2	14.3	3.1
	25 口がかわく	9.4	13.8	15.9	9.7
	26 声がかすれる	9.4	6.9	15.1	7.5
	27 めまいがする	9.4	10.3	13.5	8.4
	28 まぶたや筋肉がピクピクする	3.1	10.3	17.5	9.3
	29 手足がふるえる	12.5	3.4	10.3	3.5
	30 気分がわるい	9.4	8.6	10.3	3.1
	平均	9.4	11.4	14.2	10.8

3. まとめ

- (1) 本学学生（女子学生は短期大学生、男子学生は経営学部1.2年生）を対象にアルバイトによる疲労について調査した。
- (2) アルバイトの有無と疲労の大小には大きな差はみられず、アルバイトをしていない学生にも疲労している者がいた。
- (3) アルバイトをしている学生は就寝時間が遅く、生活が多忙であることが伺えた。しかし、アルバイトの有無と睡眠時間には差が見られなかった。
- (4) アルバイトの目的（自活・生活費を得るためか、趣味・買物など生活に潤いを得るためか）の相違と疲労については生活のかかったアルバイトであるか否かの影響は見られなかった。
- (5) アルバイトの就労時間が1週間当たり30時間を超えている学生に、自覚症状Ⅲ群「身体違和感」に疲労が顕著に

現れ、「口がかわく」「頭がいたい」「腰がいたい」「めまいがする」の訴えがみえた。

- (6) 睡眠時間5時間以下のグループにI群「眠気とだるさ」の項目にある「あくびがでる」「目が疲れる」「横になりたいたい」の訴えが30%以上、「ねむい」があった。
- (7) 睡眠時間が短いほどII群「注意・集中の困難」の疲労の訴えが大きかった。同様にIII群「身体違和感」では「肩がこる」「腰がいたい」の訴えが約30%あった。睡眠時間の短長が疲労の大小に影響している事が伺えた。
- (8) 就寝時間の遅いグループに疲労の訴えが多く、睡眠時間の短いグループと類似した結果であった。
- (9) 今回の結果を基に因子分析を行い、学生の疲労要因を解析し、学生の生活指導に役立てたい。

本研究を行うにあたり、ご指導ご助言をいただきました、元愛知学泉大学教授堀江和代先生に心より感謝お礼申し上げます。

引用文献

- 1) 新村出編「三省堂広辞苑第6版」岩波新書 103 (2008)
- 2) パートタイム労働法 厚生労働省
[http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kurashi/shigotojyoho/news/parttime_roudouhou/files/tp0605-1i\[1\].pdf#search='パートタイム労働法'](http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kurashi/shigotojyoho/news/parttime_roudouhou/files/tp0605-1i[1].pdf#search='パートタイム労働法')
- 3) 全国大学生生活協同組合連合会「第44回学生の消費生活に関する実態調査報告書」7 (2008)
- 4) 全国大学生生活協同組合連合会「第46回学生の消費生活に関する実態調査報告書」10 (2010)
- 5) 関西大学経済学部「アルバイト実態調査結果」7 (2003)
<http://www.zephyr.dti.ne.jp/~kmorioka/arbeitedit>
- 6) 小池哲夫:「外食産業における学生アルバイト意識実態調査報告」東洋大学国際観光学科紀要観光学研究 Vol16 77 (2007)
- 7) 小池哲夫:「外食産業における学生アルバイト意識実態調査報告」東洋大学国際観光学科紀要観光学研究 Vol16 76 (2007)