

# コロナ禍における保育者を目指す学生の 健康状態と生活習慣に関する調査

林 夏木

Survey of Health Condition and Lifestyle-related Improvement Guidance  
for Students aiming to become Nursery Teachers during the Corona Crisis

Natsuki HAYASHI

## I はじめに

2020年4月16日、政府は新型コロナウイルスの感染拡大を受け、それまで東京や大阪など感染者数の多い特定地域のみ対象としていた緊急事態宣言を全都道府県に拡大し、外出自粛要請を延長した。それ以前の3月2日より、全国の小中高等学校は臨時休校の措置が取られ、児童・生徒は既に1ヶ月以上、長時間を室内で過ごす日々を余儀なくされていた。心身の成長過程にあり、身体活動を最も必要とする10代の若年層の精神的ストレスや体力の低下は、大変懸念される点である。また、学校や部活動、習い事等の停止は規則正しい生活を維持することが困難になると考えられ、例えば睡眠時間の短縮や「昼夜逆転」の生活によって引き起こされる健康被害にも注視する必要がある。厚生労働省が2014年に発表した「健康づくりのための睡眠指針2014」には、若年世代における睡眠時間の短縮や就寝時間の遅延によってメンタルヘルスの悪化や学業成績の低下が引き起こされるという研究報告が紹介されている。

将来、乳幼児の健康を管理する立場となる保育者は、このような非常時においては特に健康に対する高い意識を持ち、自己の健康管理に留意することが求められる。よって、今回の緊急事態宣言後、保育者志望の学生に対し早期に健康調査を実施することは、外出自粛期間中の健康状態と生活習慣を把握すると同時に、学生の健康管理への意識喚起になると考えた。また、オンライン授業が長期化あるいは日常化する状況を踏まえ、今後のオンラインによる健康

指導のあり方について検討するよい機会にもなると考えた。

## II 研究の目的

本研究は、2020年のコロナ禍において、学校の臨時休校や緊急事態宣言の発令による外出自粛が、大学生の生活習慣と健康状態に与えた影響をアンケート調査によって明らかにし、また、1回目の調査後にオンラインで実施した生活習慣改善指導の効果を明らかにすることで、今後のオンラインによる健康指導のあり方に示唆を得ることを目的とする。

## III 研究方法

18～20歳までの本学短期大学部・幼児教育保育科の全学生137名を対象とし、2020年3月以降の外出自粛要請および4月の緊急事態宣言発令後の①健康状態および②生活習慣に関するアンケート調査をオンライン（マナバフォリオ・レスポンス）にて実施した。本学では、2020年度前期の授業開始日を予定より1週間遅らせ、4月16日よりオンラインによる授業が開始された。その後、徳島県内の感染者数が一桁に留まっていたことを受け、5月28日より対面による授業が開始された。筆者は担当する幼児教育保育科2年生（64名）の「保育内容（表現）I」および1年生（73名）の「教科専門科目体育I」の受講生を対象に、健康状態に関する調査の1回目を4月20～22日、2回目を3週間後の5月11～13日に実施

し、生活習慣に関する調査の1回目を4月27～28日、2回目を3週間後の5月18～20日に実施した。また、1回目の生活習慣に関する調査直後に、「生活習慣改善指導」を実施し、その内容と方法は表1に示す。学年、性別、各調査に対する回答者数は表2に示す。

表1 「生活習慣改善指導」の内容と方法

実施日	指導内容	方法
2020年 4月27 ～28日	遠隔授業期間かつ外出自粛期間中は、生活習慣の乱れによる健康状態の悪化が懸念されます。人間は自然の一部ですので、自然のサイクルに反する生活は自律神経のバランスを乱し、様々な健康被害（肩こり、便秘、意欲喪失、鬱など）を引き起こす原因となります。 <u>就寝時間は0時まで、起床時間は7時までに、睡眠時間は6-8時間を目標にしてください。また、食事は規則的に、1日2-3回、運動は週3回以上、1回につき20-30分を心がけ、自分の健康をしっかり守りましょう。</u>	レスポーンによる生活習慣に関する質問事項の最後に、生活習慣改善指導の内容を記載し、学生に読むように促した。

表2 アンケート調査回答者数など

	①健康状態(4月)	①健康状態(5月)	②生活習慣(4月)	②生活習慣(5月)
1年A組 回答者数	24	33	25	31
(女子)	24	32	24	31
(男子)	0	1	1	0
1年B組 回答者数	29	33	27	31
(女子)	29	32	26	31
(男子)	0	1	1	0
2年A組 回答者数	29	29	28	23
(女子)	28	28	27	23
(男子)	1	1	1	0
2年B組 回答者数	26	28	28	20
(女子)	24	27	26	19
(男子)	2	1	2	1
回答者数 合計	108	123	108	105

## IV 結果

①健康状態と②生活習慣の各質問項目と2回の調査結果を、図1-1～図4-6に示す。

### 1) 4月と5月の健康状態とその比較

図1-1 ①健康状態・質問1 (1年生)

Q1. 最近、からだの不調はありますか？(1年)

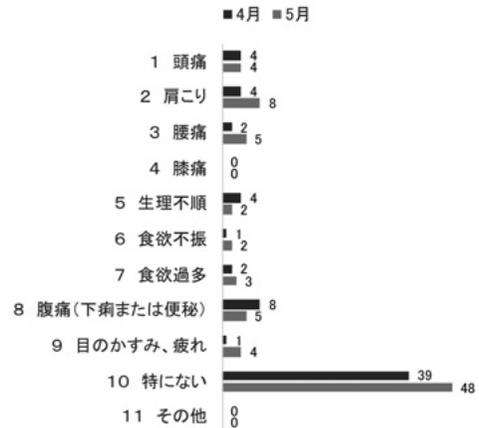


図1-2 ①健康状態・質問2 (1年生)

Q2. 最近のこころの状態はどうですか？(1年)

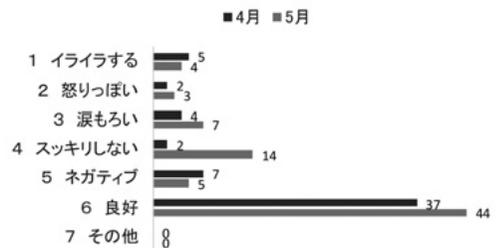


図1-3 ①健康状態・質問3 (1年生)

Q3. からだを動かしていますか？(1年)

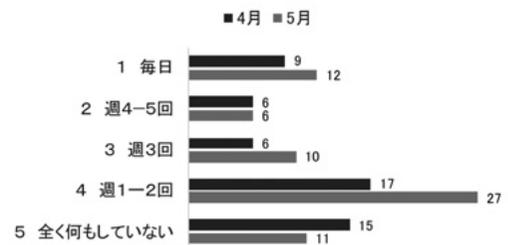


図1-4 ①健康状態・質問4 (1年生)

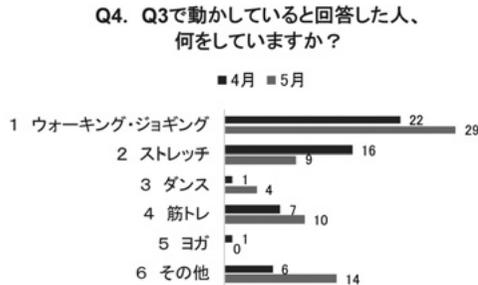


図2-2 ①健康状態・質問2 (2年生)

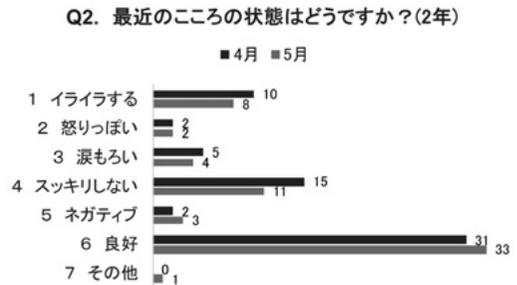


図1-5 ①健康状態・質問5 (1年生)

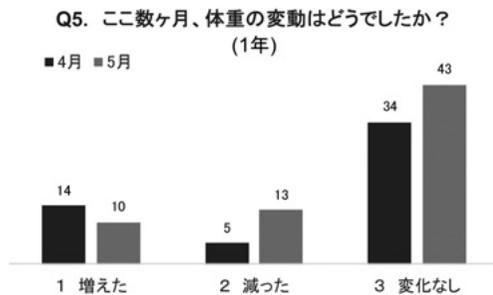


図2-3 ①健康状態・質問3 (2年生)

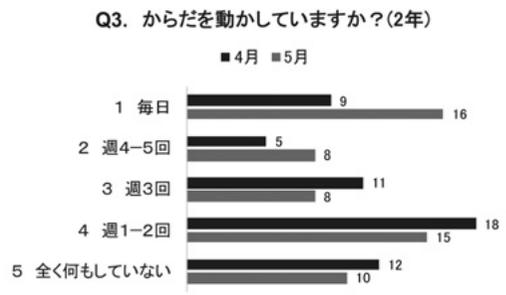


図2-1 ①健康状態・質問1 (2年生)

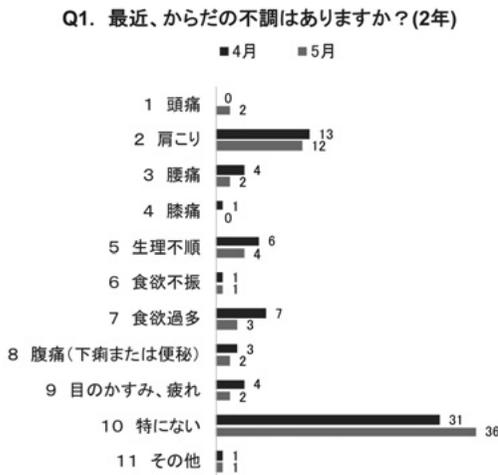


図2-4 ①健康状態・質問4 (2年生)

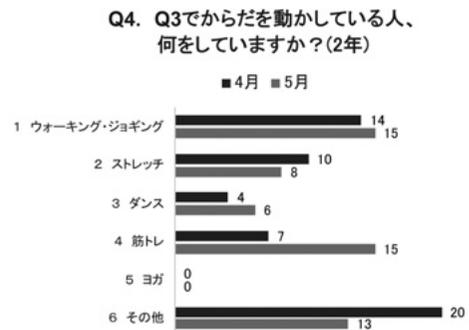
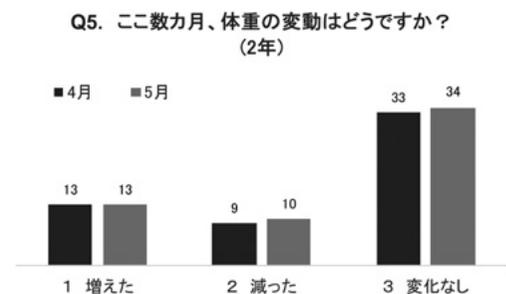


図2-5 ①健康状態・質問5 (2年生)



## 2) 4月と5月の健康状態とその比較

## (1) 質問1：最近、からだの不調はありますか？

「特にない」と回答した学生が最も多く、1年生では4月が全回答者の73.6%、5月が72.7%であり、2年生では4月が56.4%、5月が63.2%であった。1年生の「肩こり」は、4月に全回答者の7.5%だったのに対し、5月には4.6%増加し12.1%だった。また4月に3.8%だった「腰痛」が5月には7.5%、1.9%だった「目のかすみ、疲れ」が6%に増加した。2年生については、4月から5月でからだの不調のある学生は全体的な減少が見られた。「肩こり」についても4月の23.6%から5月の21.1%へ若干の減少は見られたものの、依然、他の症状より高い数値であった。

## (2) 質問2：最近のこころの状態はどうですか？

「良好」と回答した学生が最も多く、1年生では4月が全回答者の69.1%、5月が66.7%であり、2年生では4月が56.4%、5月が57.9%であった。1年生の「スッキリしない」は4月に全回答者の3.8%だったのに対し、5月は17.4ポイント増加して21.2%であった。2年生の「スッキリしない」は、逆に4月の27.3%から5月は8ポイント減少して19.3%だった。それ以外の症状についても、4月から5月で全体的に若干数の減少またはほぼ横ばいであった。

## (3) 質問3：からだを動かしていますか？

「全く何もしていない」と回答した学生は、1年生では4月が全回答者の28.3%、5月は11.6ポイント減少し16.7%だった。2年生では4月が21.8%、5月は4.3ポイント減少して17.5%だった。1年生において、からだを動かす頻度は週1～3回最も多く、4月には全回答者数の43.4%だったのに対し、5月は12.7ポイント増加して56.1%だった。2年生については、4月から5月で毎日からだを動かす学生の割合の変化が最も顕著であり、4月は全回答者の16.4%だったのに対し、5月は11.7ポイント増加して28.1%だった。

## (4) 質問4：質問3で動かしていると回答した人、何をしていますか？

1年生で最も多い種目は4～5月共に「ウォーキ

ング」で、4月は全回答者の41.5%、5月は43.9%であった。また、1年生の「その他」が全回答者の11.3%（4月）から21.2%（5月）へ9.9ポイント増加した。2年生では、4月に最も多かったのは「その他」で36.4%であったのが5月には13.6ポイント減少して22.8%だった。逆に「筋トレ」は4月に12.7%だったのに対し、5月には13.6ポイント増加して26.3%だった。

## (5) 質問5：ここ数ヶ月、体重の変動はどうでしたか？

1年生2年生共に「変化なし」と回答した学生が4～5月共に最も多く、1年生は4月が全回答者の61.8%、5月は65.1%、2年生は4月が60.0%、5月で59.6%であり、4～5月の3週間で顕著な差は見られなかった。2年生については、体重が増減した学生の割合は、4月から5月での変化は見られなかったが、1年生では、「増えた」が4月には全回答者の26.4%から5月は11.4ポイント減少して15.0%に、また、「減った」は4月の9.4%から5月は10.3ポイント増加して19.7%だった。

図3-1 ②生活習慣・質問1（1年生）

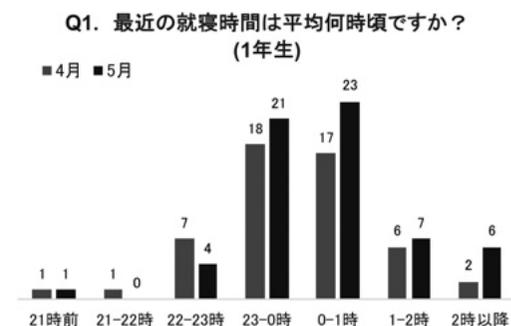


図3-2 ②生活習慣・質問2（1年生）

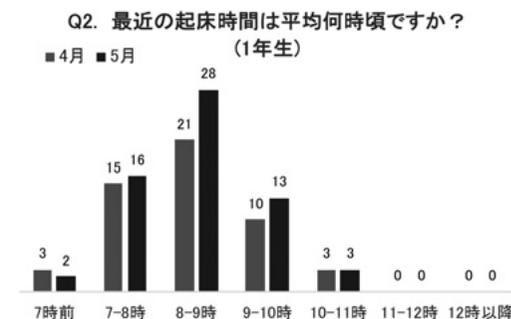


図3-3 ②生活習慣・質問3 (1年生)

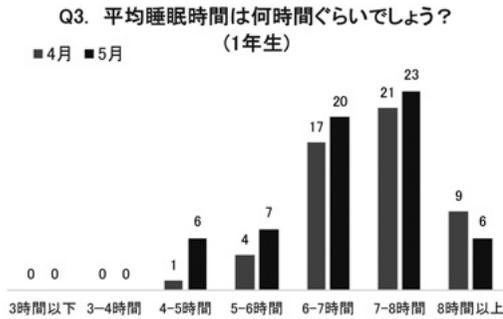


図3-5 ②生活習慣・質問6 (1年生)

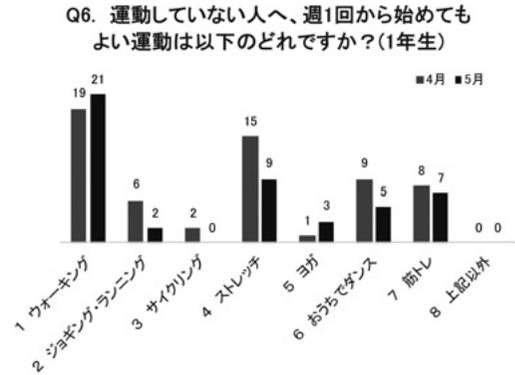


図3-4 ②生活習慣・質問4 (1年生)

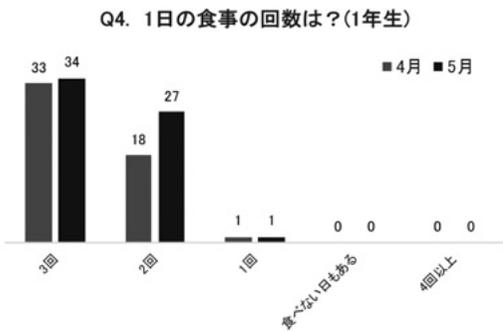


図3-6 ②生活習慣・質問7 (1年生)

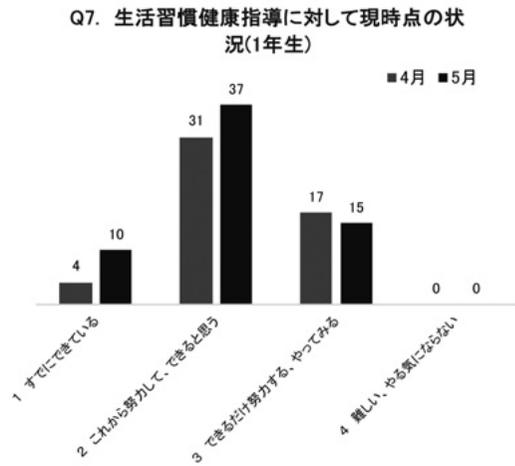


表3 ②生活習慣・質問5 (1年生)

	Q5. 運動をしている人への質問です。週何回、1回何分、何をしているか、具体的に教えてください。(1年生)
4月	・毎日2時間から3時間サッカーをしています
	・毎日犬の散歩に1時間弱
	・週3回、一回9分を3セット、筋トレ
	・週5日、三十分以上のウォーキング 週7日、三十分程度の筋トレ
	・週2回、1回20分、サイクリングをしています。
など全回答者52人中23名(44.2%)	
5月	・週7回ストレッチ15分くらい 週5回くらいウォーキング1時間
	・週3回 1時間～2時間ウォーキング
	・週5回、1回に50分程度、ランニング
	・週に2回、1時間、散歩してます
	・バドミントンを1日1回30分 縄跳び1日2回 100回ずつ
など全回答者62人中29名(46.8%)	

図4-1 ②生活習慣・質問1 (2年生)

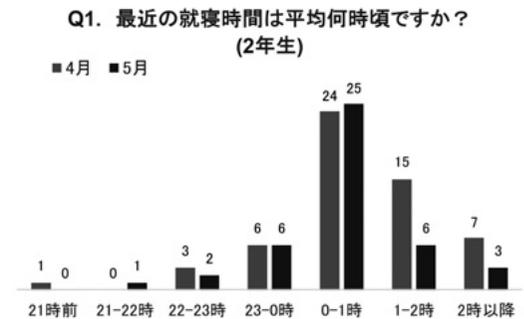


図4-2 ②生活習慣・質問2 (2年生)

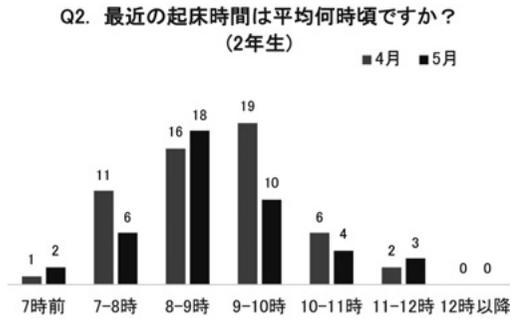


図4-3 ②生活習慣・質問3 (2年生)

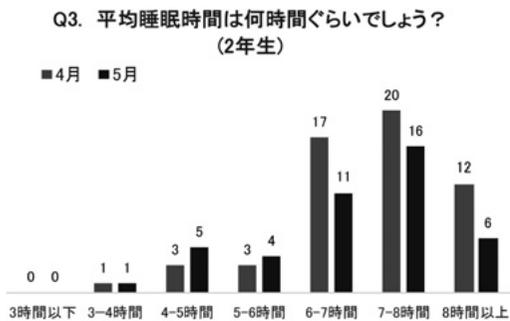


図4-4 ②生活習慣・質問4 (2年生)

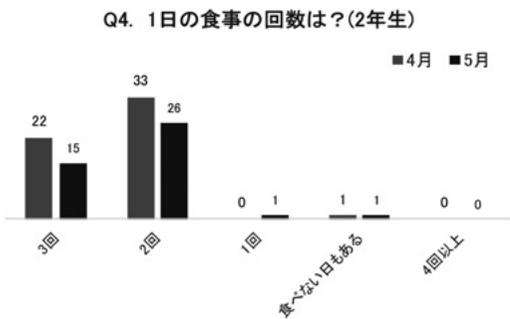


表4-2 ②生活習慣・質問5 (2年生)

	Q5. 運動をしている人への質問です。週何回、1回何分、何をしているか、具体的に教えてください。(2年生)
4月	・週3回 40分 大の散歩
	・週5回、ストレッチや簡単な筋トレをしています
	・ほぼ毎日なわとび100回 週二回程度散歩1時間
	・毎日1時間犬の散歩に行っている。
	・週4日以上 1時間から2時間 ウォーキング
など全回答者56人中34名(60.7%)	
5月	・週2.3回1時間半程度ウォーキング
	・毎日30分 毎日ジョギング、10分腹筋、縄跳び
	・週3回ウォーキング 60分
	・ほぼ毎日 散歩と縄跳び、体操 全部で1時間ちょっとぐらい
	・毎日筋トレを20分ぐらい
など全回答者43人中27名(62.8%)	

図4-5 ②生活習慣・質問6 (2年生)

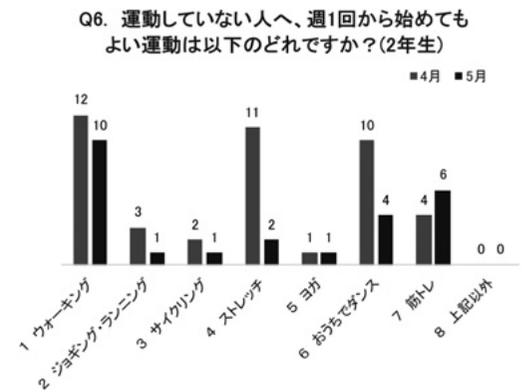
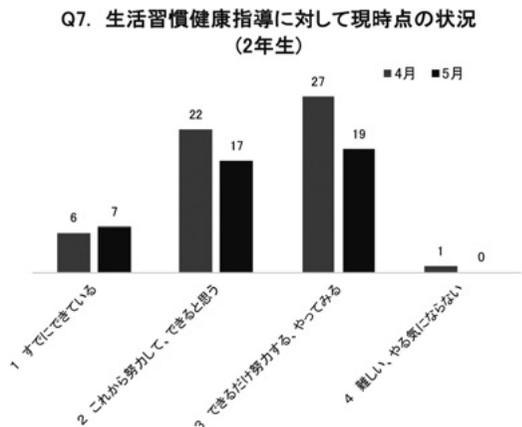


図4-6 ②生活習慣・質問7 (2年生)



2) 4月と5月の生活習慣とその比較

(1) 質問1：最近の就寝時間は平均何時頃ですか？

1年生の就寝時間は、23～1時の間が最も多く、4月には全回答者の67.0%だったのが、5月には4ポイント増加して71.0%だった。1時以降に就寝する学生は、4月は全体の15.3%であったが、5月は21%で、5.7%増加した。2年生の就寝時間は、0～2時の間が最も多く、4月には全回答者の69.6%だったのが、5月は2.5ポイント増加して72.1%だった。

(2) 質問2：最近の起床時間は平均何時頃ですか？

1年生の起床時間は、8～9時が最も多く、4月は全回答者の40%、5月は45%だった。11時以降はなかった。2年生では、8～10時の間がほとんどで、4月は全回答者数の69.6%、5月は72.1%だった。また、11～12時も若干名いた。

(3) 質問3：平均睡眠時間は何時間ぐらいでしょうか？

1年生では、6～8時間が最も多く、4月では67.0%、5月では71.0%だった。4～6時間は4月で9.6%だったのが、5月には11.4ポイント増加して21%だった。2年生も、6～8時間が最も多く、4月で66.0%、5月で62.8%、また、3～6時間が、4月の12.5%から5月には10.8ポイント増加して、23.3%だった。

(4) 質問4：1日の食事の回数は？

1年生では、1日3回が最も多く4月は63.5%、5月は54.8%で、8.7ポイントの減少が見られ、1日2回は4月の34.6%から5月は8.9ポイント増加して43.5%だった。2年生では、1日2回が最も多く4月は58.9%、5月は60.5%であり、1日3回は4月で39.3%、5月で34.9%だった。

(5) 質問5：運動している人への質問です。週何回、1回何分、何をしているか、具体的に教えてください。

結果は図3-5（1年生）、図4-5（2年生）の通りである。週2回から7回、ウォーキング、ストレッチ、縄跳び、筋トレなどを1回10分～1時間を習慣付けている実態がわかった。犬の散歩やバイク先まで自転車まで往復なども複数見られた。また、Youtube 動画を利用して、ダンスや筋トレをしてい

る学生も複数見られた。

(6) 質問6：運動していない人へ、週1回からはじめてもよい運動は以下のどれですか？

1年生ではウォーキングが最も多く、4月は全回答者の36.5%、5月は33.9%だった。2番目に多いのはストレッチで、4月は28.8%だったが、5月は14.3ポイント減少し14.5%だった。その他、おうちでダンスや筋トレを選択した学生も複数いた。2年生では、4月にはウォーキングが最も多く全回答者の21.4%、次がストレッチ19.6%、おうちでダンス17.9%の順だったが、5月には、ウォーキングが23.3%とほぼ横ばいだった他、ストレッチ2%、おうちでダンスは9.6%であった。

(7) 質問7：生活習慣健康指導に対して現時点での状況

質問7では、以下の生活習慣健康指導をオンラインで行なった。

「遠隔授業期間かつ外出自粛期間中は、生活習慣の乱れによる健康状態の悪化が懸念されます。人間は自然の一部ですので、自然のサイクルに反する生活は自律神経のバランスを乱し、様々な健康被害(肩こり、便秘、意欲喪失、鬱など)を引き起こす原因となります。就寝時間は0時まで、起床時間は7時まで、睡眠時間は6-8時間を目標にしてください。また、食事は規則的に、1日2-3回、運動は週3回以上、1回につき20-30分を心がけ、自分の健康をしっかりと守りましょう。これを実践できる可能性は現時点でどのくらいでしょうか？」その結果、「すでにできている」と答えた学生は、1年生で4月に全回答者の7.7%だったのが、5月には8.4ポイント増加して16.1%だった。2年生では、4月に10.7%だったのが、5月には5.6ポイント増加して16.3%だった。「これから努力して、できると思う」と答えた学生は、1年生で4月は全回答者数の59.6%、5月はほぼ横ばいで59.7%だった。「できるだけ努力する、やってみる」は、1年生で4月は32.7%、5月は24.2%で8.5ポイント減少した。2年生では、4月が48.2%、5月が44.2%で、4ポイント減少した。「難しい、やる気にならない」は、1年生では4-5月共に居なかったが、2年生では4

月に1名、5月は居なかった。

## V 考察とまとめ

### 1. 健康状態について

#### 1) 1年生

4月入学前の3月初旬から高等学校が一斉休校となり、本調査を実施した際は、外出自粛期間は2～3ヶ月に及んでいた。約70%の学生がからだの状態に「不調はない」と回答していた点については、外出自粛期間前の調査結果がない故、肯定的に捉えるか否定的に捉えるかの明言は難しい。但し、「肩こり」「腰痛」「目のかすみ、疲れ」はいずれも4月の調査から3週間後の5月では、4～7.5ポイント上昇しており、この点については注視する必要があるであろう。このころの状態では、4～5月共に、「良好」が約6～7割だった一方、「スッキリしない」は4月から5月で17.4ポイント増加している。これは、精神的に特に大きな問題は感じていないにしろ、長引く外出自粛によるストレスを感じはじめていることを示唆していると考えられる。からだを「全く動かしていない」学生は、4月から5月で11.6%減少し、週1～3回の「ウォーキング」や「その他」の種目を行う学生が4月から5月で10%強増加した。このことは、4月からの新しい生活のリズムができ、運動習慣が身に付いてきたことを示すものであろう。運動種目の「その他」が何であるのかについては、次回の調査で確認したい。体重の変動については、4月から5月で「増えた」という学生が1割減り、「減った」という学生が1割増加した点については、運動が習慣化したことと同時に、生活習慣の調査結果から、食事回数の減少にも注視する必要があるであろう。これは、5月には授業課題が増え、4月より忙しくなったことも要因として考えられる。

#### 2) 2年生

からだに「不調はない」と回答した学生が、4月から5月の3週間で6.8ポイント増加していたことの理由として考えられるのは、オンライン授業が始まり、規則的な生活リズムが強いられたことや、生

活習慣が多少改善された可能性は考えられる。しかし、依然「肩のこり」を訴える2年生は20%台おり、他の症状よりも顕著に高い数値であり、この点においては、1年次からの生活習慣の乱れが影響している可能性は考えられる。このころの状態では、「良好」と回答した2年生は50%代で、1年生と比較して11～13%程低い値であったが、「スッキリしない」と回答した学生は4月から5月で8ポイントの減少が見られた。これは、生活習慣の改善、特に2年生については、運動習慣の改善が影響したのではないかと。その根拠として、毎日からだを動かしている学生は、4月から5月で11.7%増え、全体の28.1%に増加している。運動の種類としては、4月に最も多かった「その他」が何であったか次回の調査で明らかにしたいが、5月には「その他」を上回って「筋トレ」が最も多くなっていた。「筋トレ」は運動強度が高く自宅で出来ることが要因として考えられる。体重の変動に大きな変化が見られなかったことについては、運動量の増加と共に、食事量も増えた可能性は考えられる。

### 2. 生活習慣について

#### 1) 1年生

就寝時間については、4月から5月では、全体的に遅くなる傾向が見られた一方で、起床時間に大きな変化は見られなかったことから、平均睡眠時間が減少していることは納得がいく。この理由としては、オンライン授業による課題が増えていることが影響している可能性は考えられる。実際、学生からも「課題が多い」という訴えを耳にした。食事回数が、4月から5月で「3回」が減少し、「2回」が増加していたことも、課題の忙しさが影響した可能性は考えられる。ウォーキングやストレッチを習慣化している学生が4月から5月で増加していたことは、生活習慣改善指導の影響は多少なりともあったと考えてよいであろう。運動嫌いな学生や運動から遠ざかってしまった学生でも、ウォーキングやストレッチから始めることには抵抗感が低いことが今回の調査で明らかになった。また、生活習慣改善指導に対しては、「すでにできている」と回答した学生

が、4月から5月で5.6ポイント増加して、全体の16.1%になったことは大きな成果であろう。また、それ以外の学生も全員が生活習慣の改善に積極的な姿勢を示していたことについては前向きな評価ができる。

## 2) 2年生

2年生の就寝時間は0～2時が70%前後で、1年生と比較すると1～2時間遅いことから、数ヶ月前まで高校生だった1年生に対して、すでに1年間自由な大学生活を送っている2年生の夜型傾向が明らかとなった。同様に起床時間も1年生より全体的に遅い傾向が見られ、11～12時まで起きられない学生も若干名いることから、昼夜逆転とまで行かなくとも、生活リズムの乱れが生じている様子は垣間みられた。睡眠時間については60%の学生が6～8時間は確保していたが、3～6時間の学生が、4月から5月では10ポイント増加し、23%程度になっていたことは、注視すべき点である。2年生で1日3回食事をしている学生は35～40%程度で、1年生の55～65%程度と比較すると、かなり低いことがわかる。減量を意識しているのか、あるいは生活リズムの乱れから食事のタイミングを逃しているのか、次の調査で明らかにしたい。運動習慣では、ウォーキング、ストレッチ、筋トレなど、1年生以上に積極的に取り組んでいる様子が伺えた。Youtube 動画を利用したダンスや筋トレをする学生も複数おり、コロナ禍にかかわらず、これを機に自宅で一人でもできる運動法として今後益々活用されることが予測された。生活習慣改善指導に対しては、「すでにできている」が4月から5月で5.6ポイントとわずかではあったが増加し、16.3%に、また、4月に1名いた「難しい、やる気にならない」学生は、5月には「できるだけ努力する」に転じていたことは、オンラインでの生活改善指導が多少なりとも成果を表し

たといえよう。

## 3. まとめ

コロナ禍における外出自粛期間中の学生の健康状態は、1回目の調査と3週間後の2回目の調査の間に、全体として大きな変化は見られなかった。1年生で、「スッキリしない」「肩こり」「腰痛」「目の疲れ・かすみ」を訴える学生の割合が上昇していたとはいえ、生活習慣改善指導を実施したことで、急激な増加を防いだ可能性は考えられる。よって、非常時における健康指導はオンラインであっても実施することに意義があると考えられた。乳幼児の健康を担う保育者として、有事における健康管理は特に重要であり、自己の健康を、運動・食事・睡眠の生活習慣に配慮して過ごすことが平時以上に重要となる。よって学生のうちにこのような経験ができたことは、見方を変えれば大変貴重であり、ぜひ今回の経験を卒業後、保育現場で活かしてほしい。また、オンラインによる生活習慣改善指導は、さらに効果的な指導法および内容を今後、継続的に検討していきたい。

## 文献

- 1) 菊池秀範・石井美晴編, 2018, 子どもの健康, 萌文書林
- 2) 厚生労働省, 2014, 健康づくりのための睡眠指針2014, 厚生労働省健康局, p. 10
- 3) 厚生労働省・内閣府, 2017, 幼稚園教育要領・保育所保育指針・幼保連携型認定こども園教育・保育要領, チャイルド本社
- 4) スポーツ庁, 2020, 新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン, ([https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop01/list/detail/jsa\\_00021.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/detail/jsa_00021.html) 2020.10.3. 閲覧)
- 5) 吉田伊津美, 2018, 保育内容健康乳幼児教育・保育シリーズ, 光生館