

大学生の疲労に関する研究：疲労及び生活の学部による相違

著者	浄住 護雄, 平田 洋子, 山本 美紀, 松田 芳子, 大嶺 智子
雑誌名	熊本大学教育学部紀要 自然科学
巻	44
ページ	229-238
発行年	1995-12-15
その他の言語のタイトル	Studies on Fatigue of University Students : Differences in Fatigue and Life Conditions between Faculties in a University
URL	http://hdl.handle.net/2298/2315

大学生の疲労に関する研究

— 疲労及び生活の学部による相違 —

浄住護雄・平田洋子*・山本美紀**・松田芳子・大嶺智子***

Studies on Fatigue of University Students

— Differences in Fatigue and Life Conditions between Faculties in a University —

Morio KIYOZUMI, Yohko HIRATA*, Miki YAMAMOTO**,
Yoshiko MATSUDA and Tomoko OHMINE***

(Received September 4, 1995)

Subjective symptoms of fatigue and life conditions were surveyed in students of 7 faculties (Law, Letters, Education, Engineering, Science, Pharmaceutical Sciences, Medicine) The results were as follows ;

- 1) The mean count of subjective fatigue symptoms in male students did not differ between 7 faculties, but that in females was highest in Pharmaceutical Sciences and was the lowest in Engineering.
- 2) There were significant differences in living awareness, meal factor, sleeping matters, physical exercise, side job and other living behaviors of male and female students between the 7 faculties.

はじめに

大学生は専門に応じて特定の大学, 学部, 学科を選んでいる。学生の大学における生活は, 1, 2年生の間は教養教育が中心であるので, 学部が異なっても大して変わらないと考えられる。しかし, 3年, 4年に進級すると専門教育が大部分であるため, 専門教育の違いから, 学生の生活はその専門性すなわち学部によってかなり異なってくると予想される。

学生の健康管理に関しては, 門田の報告(1-3)がある。それによると, 大学生の疲労感は日常生活における睡眠時間や朝食摂取の有無等の生活条件や学生生活に対する満足度や健康意識等により影響を受けるという。

学生の健康管理及び指導を的確に行ううえで, 生活の専門性による相違と疲労状況から心身の健康状態及び生活の問題点を把握することは有用と考えられる。そこで, 熊本大学の学生を対象として, 学生の自覚的疲労症状と生活実態を学部別に調査したのでその結果を報告する。

* 郷ノ浦町立三島小学校原島分校

** 熊本市立託麻中学校

*** 杏林大学保健学部

研究方法

1. 調査対象

熊本大学の3年生を対象とした。その学部別性別内訳を表1に示す。3年生は月曜は一般教養教育を受け、火曜から金曜までは専門教育を受けていた。

2. 調査内容と調査方法

1) 自覚的疲労症状調査

調査は日本産業衛生協会の産業疲労研究会の「自覚症状しらべ」(4)を用いて行った。I群は「身体の症状」、II群は「精神的症状」、III群は「局在する身体違和感及び自律神経失調症状」に関する各群10項目ずつ計30項目からなる。

2) 学生生活についての意識及び実態調査

表1. 調査対象3年生の学生数

	男子			女子			合計		
	在籍数	回答数	回答率 %	在籍数	回答数	回答率 %	在籍数	回答数	回答率 %
法・文学部 (法・文)	243	107	44.0	185	87	47.0	428	194	45.3
教育学部 (教育)	160	85	53.1	232	174	75.0	392	259	66.1
工学部 (工)	510	317	62.2	54	33	61.1	564	350	62.1
理学部 (理)	117	54	46.2	48	38	79.2	165	92	55.8
薬学部 (薬)	32	19	59.4	71	61	85.9	103	80	77.7
医学部 (医)	77	31	40.3	18	12	66.7	95	43	45.3

門田の報告(1-3, 5)を参考にして生活意識、健康意識、生活状況、食生活について調査した。

3) 調査方法：質問紙を用いて、無記名式で授業の直前又は直後に用紙を配布し記入を求め直ちに回収した。

3. 調査時期

平成4年10月下旬-11月中旬

4. 検 定

調査項目は男女別に学部毎に集計した。各調査項目の学部間比較はカイ二乗検定を行い、危険率5%以下を有意差があるとした。

結果と考察

1. 自覚的疲労調査

大学生の疲労に関しては、門田(1-3)の報告があり、自覚的疲労症状訴え率に対する生活要素の影響が詳しく報告されている。著者らの今回の調査の目的は学生の疲労が学部の専門性によってどのように違っているかを知ることである。そのために調査を学部毎に行った。

1) 男子学生の訴え率

男子学生の項目別群別訴え率を表2-1に示す。I群では「ねむい」医71%から薬90%が最も高く、「あくびがでる」理48%から薬79%、「横になりたい」医45%から教育61%、「全身がだるい」教育45%から薬58%、「目がつかれる」薬42%から工、理57%、「頭がぼんやりする」教育39%から医55%が続き、高い訴え率を示すことが分かる。各項目の訴え率および10項目の平均訴え率は学部間差が認められなかったが、薬が他学部より少し高い傾向を示した。II群では「根気がなくなる」医29%から工53%、「物事に熱心になれない」医19%から工49%、「気がちる」医26%から工44%、「物事が気にかかる」薬21%から教育43%、「ちょっとした事が思い出せない」薬26%から医42%、「考えがまとまらない」医19%から理46%が比較的高い訴え率を示した。10項目の中で「物事に熱心になれない」、「根気がなくなる」は訴え率に学部間で有意差が認められた。また、II群10項目の平均訴え率は学部間で差が認められ、II群では理、工が最も高く、医、薬が最も低かった。III群では「肩がこる」理35%から薬53%、「腰がいたい」法・文27%から医45%で、全学部共通して高かった。III群10項目の平均訴え率は学部間で有意差はなかったが、法・文に少し高い傾向がみられた。30項目の平均訴え率は学部間に有意差はなかった。

今回のこの結果は門田(3)が1991年に報告した男子学生(1, 2, 3, 4年)I群33.3%、II群23.9%、III群13.3%、30項目平均23.5%よりもかなり高い。また吉竹(6)の男子精神神経作業者の作業後の30項目平均訴え率9.5%から25.9%よりも高かった。これらの報告と比較すると熊本大学の3年男子は疲労が少し大きい状態にあると考えられる。

2) 女子学生の訴え率

女子学生の項目別群別訴え率を表2-2に示す。30項目の訴え率の傾向は男子学生とほぼ同じである。I群では「ねむい」工67%から薬92%が最高で、「あくびがでる」工52%から医83%、「目がつかれる」工52%から薬62%、「横になりたい」工30%から薬59%、「全身がだるい」工18%から医67%の順に高かった。「頭がぼんやりする」と「ねむい」は学部間に有意差があった。I群10項目の平均訴え率も学部間で有意差があった。II群では「根気がなくなる」理37%から薬72%が最高で、「気がちる」理26%から薬54%、「物事に熱心になれない」工30%から薬51%、「考えがまとまらない」法・文23%から薬46%が高かった。II群の項目には学部間で訴え率に有意差のあるものが多く、II群10項目の平均訴え率も学部間で有意差があった。III群は「肩がこる」医42%から理74%が特に高く、「腰が痛い」工12%から理40%が続いた。III群10項目の平均訴え率は学部間で有意差があった。30項目の平均訴え率にも学部間差がみられた。すなわち、薬36%次いで医33%が高く、工22%が最も低い。法・文、教育、理は28%前後であった。これらの値は門田(3)の報告I群29.9%、II群21.5%、III群13.1%、30項目平均21.3%よりも30-40%高く、同じく吉竹(6)のが女子事務作業者の作業後の30項目平均訴え率5.6-33.1%よりも高かった。以上の訴え率から判断すると、薬の女子学生の疲労が最も大きいと推察される。また、工を除き、法・文、教育、理も少し大きい状態にあると言える。

表 2-1 男子学生の自覚的疲労症状の訴え率 (%)

項目	学部						全体 N=613	学部間 検定
	法・文 N=107	教育 N=85	工 N=317	理 N=54	薬 N=19	医 N=31		
1 頭がおもい	28.0	27.1	26.2	27.8	31.6	25.8	27.8	
2 全身がだるい	50.5	44.7	48.3	48.1	57.9	51.6	50.2	
3 足がだるい	24.3	23.5	24.3	25.9	31.6	25.8	25.9	
4 あくびがでる	62.6	65.9	59.3	48.1	78.9	71.0	64.3	
I 5 頭がぼんやりする	52.3	38.8	46.4	42.6	52.6	54.8	47.9	
6 ねむい	78.5	77.6	82.0	72.2	89.5	71.0	78.5	
群 7 目がつかれる	47.7	48.2	57.4	57.4	42.1	48.4	50.2	
8 動作がぎこちない	19.6	20.0	15.1	9.3	15.8	19.4	16.5	
9 足もとがたよりない	17.8	10.6	13.2	7.4	5.3	6.5	10.1	
10 横になりたい	56.1	61.2	59.3	53.7	57.9	45.2	55.6	
I群平均	43.7	41.8	43.2	39.3	46.3	41.9	42.7	
11 考えがまとまらない	34.6	32.9	33.4	46.3	26.3	19.4	32.2	
12 話をするのがいやになる	19.6	18.8	18.3	18.5	21.1	9.7	17.7	
13 いらいらする	20.6	27.1	27.1	33.3	26.3	12.9	24.6	
14 気がちる	39.3	34.1	43.8	37.0	36.8	25.8	36.1	
II 15 物事に熱心になれない	46.7	36.5	49.2	37.0	26.3	19.4	35.9	**
16 ちょっとした事が思い出せない	34.6	29.4	30.9	31.5	26.3	41.9	32.4	
群 17 することに間違いが多くなる	19.6	20.0	22.4	35.2	5.3	22.6	20.9	
18 物事が気にかかる	36.4	43.5	34.7	40.7	21.1	22.6	33.2	
19 きちんとしていられない	23.4	21.2	24.3	25.9	15.8	9.7	20.1	
20 根気がなくなる	48.6	42.4	53.0	42.6	42.1	29.0	43.0	*
II群平均	32.3	30.6	33.7	34.8	24.7	21.3	29.6	**
21 頭がいたい	11.2	14.1	15.1	18.5	15.8	16.1	15.1	
22 肩がこる	35.5	43.5	42.9	35.2	52.6	51.6	43.6	
23 腰がいたい	27.1	38.8	27.8	38.9	36.8	45.2	35.8	
24 いき苦しい	13.1	7.1	8.8	11.1	5.3	9.7	9.2	
III 25 口がかわく	31.8	22.4	23.3	20.4	10.5	9.7	19.7	
群 26 声がかすれる	13.1	11.8	9.5	11.1	0.0	3.2	8.1	
27 めまいがする	13.1	7.1	11.4	7.4	15.8	6.5	10.2	
28 まぶたや筋肉がピクピクする	25.2	22.4	17.7	18.5	15.8	22.6	20.4	
29 手足がふるえる	11.2	8.2	6.3	5.6	10.5	6.5	8.1	
30 気分がわるい	18.7	12.9	14.2	18.5	15.8	9.7	15.0	
III群平均	20.0	18.8	17.7	18.5	17.9	18.1	18.5	
T(I, II, III群平均)	32.0	30.4	31.5	30.9	29.6	27.1	30.3	

訴え率(%)=その対象集団の総訴え数/(100*項目数*対象集団のべ人数)

*p<0.05, **p<0.01

2. 生活意識

大学生活において、下記のような生活意識は自覚的疲労症状の訴え率に影響することが知られているので、これらについて調査した(表3)。

1) 所属学科への適性状況：所属学科への適性は学生が意欲的に勉強していくうえで重要である。「男子はまあまあ適している」と「適している」を合わせると医87%、薬74%と高く、他4学部は55-61%で少し低かった。女子も学部により違いがみられ、教育78%、医75%が高く、工33%、薬49%が最も低かった。これは大学進学のある方に関係がありそうである。

2) 大学生活への満足度：これは学生が充実した生活を送っているかどうかを示している。男女とも学部間で違いはなかった。「まあまあ満足している」と「満足している」をあわせると男子は

表 2-2 女子学生の自覚的疲労症状の訴え率 (%)

項目	学部						全学部 N=405	学部間 検定
	法・文 N=87	教育 N=174	工 N=33	理 N=38	薬 N=61	医 N=12		
1 頭がおもい	21.8	24.7	6.1	31.6	27.9	41.7	25.6	
2 全身がだるい	44.8	35.6	18.2	52.6	59.0	66.7	46.2	
3 足がだるい	18.4	17.8	9.1	28.9	41.0	16.7	22.0	
4 あくびがでる	70.1	66.7	51.5	55.3	75.4	83.3	67.1	
I 5 頭がぼんやりする	39.1	37.4	30.3	55.3	57.4	50.0	44.9	*
6 ねむい	77.0	75.9	66.7	68.4	91.8	91.7	78.6	*
群 7 目がかれる	51.7	52.9	51.5	52.6	62.3	58.3	54.9	
8 動作がぎこちない	8.0	7.5	3.0	2.6	4.9	0.0	4.3	
9 足もとがたよりない	5.7	3.4	6.1	13.2	1.6	0.0	5.0	
10 横になりたい	51.7	44.8	30.3	52.6	59.0	58.3	49.5	
I群平均	38.9	36.7	27.3	41.3	48.0	46.7	39.8	**
11 考えがまとまらない	23.0	27.6	24.2	34.2	45.9	41.7	32.8	*
12 話をするのがいやになる	13.8	14.4	18.2	10.5	16.4	25.0	16.4	
13 いらいらする	27.6	22.4	24.2	23.7	24.6	33.3	26.0	
14 気がちる	34.5	33.3	30.3	26.3	54.1	50.0	38.1	*
II 15 物事に熱心になれない	36.8	39.1	30.3	31.6	50.8	41.7	38.4	
16 ちょっとした事が思い出せない	23.0	29.3	21.2	23.7	36.1	8.3	23.6	
群 17 することに間違いが多くなる	14.9	17.2	9.1	18.4	32.8	33.3	21.0	*
18 物事が気にかかる	34.5	37.9	36.4	39.5	36.1	25.0	34.9	
19 きちんとしていられない	16.1	21.3	12.1	5.3	21.3	33.3	18.2	
20 根気がなくなる	46.0	41.4	42.4	36.8	72.1	58.3	49.5	**
II群平均	27.0	28.4	24.8	25.0	39.0	35.0	29.9	**
21 頭がいたい	16.1	21.8	18.2	18.4	18.0	25.0	19.6	
22 肩がこる	54.0	56.3	63.6	73.7	59.0	41.7	58.1	
23 腰がいたい	31.0	28.7	12.1	39.5	37.7	25.0	29.0	
24 いき苦しい	6.9	6.3	9.1	10.5	8.2	8.3	8.2	
III 25 口がかわく	17.2	13.8	12.1	21.1	19.7	0.0	14.0	
26 声がかすれる	18.4	6.9	3.0	13.2	0.0	8.3	8.3	**
群 27 めまいがする	25.3	17.8	3.0	13.2	23.0	25.0	17.9	
28 まぶたや筋肉がピクピクする	19.5	17.8	15.2	23.7	19.7	8.3	17.4	
29 手足がふるえる	4.6	4.6	6.1	2.6	3.3	0.0	3.5	
30 気分がわるい	11.5	9.8	9.1	10.5	14.8	25.0	13.5	
III群平均	20.5	18.4	15.2	22.6	20.3	16.7	19.0	**
T (I, II, III群平均)	28.8	27.8	22.4	29.6	35.8	32.8	29.5	**

訴え率 (%) = 100 * その対象集団の総訴え数 / (項目数 * 対象集団ののべ人数)

* P < 0.05, ** < 0.01

薬 53%から理 65%の間にある。女子は薬 59%から医 75%の間にある。男女とも薬が少し満足度が低い傾向がみられた。

3) 朝の目覚め：男子では「まあまあよい」と「よい」を合わせると薬 58%が最もよく工、理 28%が最低であった。女子では教育、理 47%最高で医 25%が最低であった。学部によってかなり差があり、朝の目覚めがよくない者が多いのが分かる。

4) 夜の寝つき：男女とも学部間に差はなく、「まあまあよい」と「よい」をあわせると男子は工 52%から医 81%で、女子は法・文 62%から医 75%の間にあった。

5) 午前中の気分：男女共に学部で違いがあり男子は「よくない」が 10%強、「あまりよくない」が教育を除き 40%強、女子は「よくない」は教育を除き 40%前後である。法・文、工の男子に「午

表 3. 生活意識 (%)

項目	学部						学部間 検定	
	法・文	教育	工	理	薬	医		
男	N=107	N=85	N=317	N=54	N=19	N=31		
所属学科への 適性状況	a. 適していない	11.2	11.8	10.1	18.5	10.5	6.5	
	b. あまり適していない	29.9	27.1	33.8	22.2	15.8	6.5	*
	c. まあまあ適している	43.0	43.5	46.4	48.1	68.4	77.4	
	d. 適している	15.9	17.6	8.5	11.1	5.3	9.7	
大学生活への 満足度	a. 満足していない	5.6	11.8	14.5	13.0	10.5	9.7	
	b. あまり満足していない	30.8	30.0	26.5	22.2	36.8	25.8	
	c. まあまあ満足している	48.6	50.6	50.2	55.6	47.4	41.9	
	d. 満足している	15.0	5.9	7.6	9.3	5.3	22.6	
朝の目覚め	a. よくない	19.6	28.2	29.7	25.9	10.5	25.8	
	b. あまりよくない	43.9	23.5	42.6	46.3	31.6	32.3	*
	c. まあまあよい	26.2	32.9	19.2	20.4	36.8	25.8	
	d. よい	10.3	10.6	8.2	7.4	21.1	16.1	
夜の寝つき	a. よくない	14.0	8.2	18.0	18.5	5.3	6.5	
	b. あまりよくない	27.1	20.0	29.7	24.1	26.3	12.9	
	c. まあまあよい	40.2	36.5	30.9	35.2	36.8	41.9	
	d. よい	18.7	34.1	21.1	22.2	31.6	38.7	
午前中の気分	a. よくない	13.1	11.8	17.7	11.1	10.5	12.9	
	b. あまりよくない	48.6	22.4	44.2	48.1	42.1	35.5	*
	c. まあまあよい	29.0	52.9	29.7	31.5	42.1	41.9	
	d. よい	9.3	10.6	7.6	9.3	5.3	9.7	
女	N=87	N=174	N=33	N=38	N=61	N=12		
所属学科への 適性状況	a. 適していない	8.0	5.2	18.2	5.3	8.2	0.0	
	b. あまり適していない	23.0	17.2	48.5	23.7	42.6	25.0	**
	c. まあまあ適している	56.3	62.1	27.3	52.6	37.7	66.7	
	d. 適している	12.6	15.5	6.1	13.2	11.5	8.3	
大学生活への 満足度	a. 満足していない	9.2	2.9	6.1	2.6	1.6	0.0	
	b. あまり満足していない	23.0	23.6	33.3	26.3	39.3	25.0	
	c. まあまあ満足している	60.9	60.9	57.6	63.2	50.8	58.3	
	d. 満足している	6.9	11.5	3.0	7.9	8.2	16.7	
朝の目覚め	a. よくない	21.8	13.2	6.1	18.4	32.8	0.0	
	b. あまりよくない	37.9	39.1	60.6	34.2	37.7	75.0	**
	c. まあまあよい	33.3	40.2	27.3	39.5	29.5	16.7	
	d. よい	6.9	7.5	9.1	7.9	0.0	8.3	
夜の寝つき	a. よくない	13.8	8.0	6.1	10.5	3.3	0.0	
	b. あまりよくない	24.1	17.2	21.2	26.3	23.0	25.0	
	c. まあまあよい	33.3	39.1	48.5	36.8	32.8	33.3	
	d. よい	28.7	35.1	24.2	26.3	41.0	41.7	
午前中の気分	a. よくない	12.6	4.6	0.0	5.3	8.2	0.0	
	b. あまりよくない	39.1	27.0	39.4	39.5	45.9	33.3	*
	c. まあまあよい	35.6	52.9	48.5	42.1	44.3	58.3	
	d. よい	12.6	15.5	12.1	13.3	1.6	8.3	

*P<0.05, **P<0.01

前中の気分がよい」と答える者の少ないのが目につく。

3. 健康意識

「健康でない」と「あまり健康でない」を合わせると男子は40%前後、女子は20-40%ある。男女ともあまり学部間が差がなく、健康と意識する学生は女子が男子より多い(表4)。

表4. 健康意識 (%)

項目	学部						学部間 検定
	法・文	教育	工	理	薬	医	
男	N=107	N=85	N=317	N=54	N=19	N=31	
健康意識	a. 健康でない	11.2	14.1	15.8	7.4	10.5	19.4
	b. あまり健康でない	30.8	25.9	31.9	35.2	26.3	19.4
	c. まあまあ健康である	46.7	44.7	38.8	46.3	47.4	45.2
	d. 健康である	11.2	14.1	13.2	11.1	15.8	16.1
女	N=87	N=174	N=33	N=38	N=61	N=12	
健康意識	a. 健康でない	5.7	2.3	6.1	5.3	6.6	0.0
	b. あまり健康でない	23.0	23.6	27.3	34.2	29.5	16.7
	c. まあまあ健康である	58.6	58.0	60.6	52.6	52.2	66.7
	d. 健康である	12.6	16.1	6.1	7.9	11.5	16.7

*P<0.05, **P<0.01

4. 生活状況

学生の生活状況については住居環境、睡眠に関する事項、サークル活動、アルバイトについて調査した。これらの結果を表5に示す。

1) 住居環境：男女ともに「一人暮らし」が50%を越えている。男子では薬95%，理85%，法・文84%が高く、女子は薬89%，医83%が高い。逆に「自宅」が多いのは男子は教育47%，女子は法・文46%，教育42%である。

2) 就床時刻：男子は「1時まで」に寝るのは教育64%，医68%が多く、他の学部では50-59%が1時より後に就寝している。どの学部も11-19%は2時より後に寝ている。女子は工59%，法・文67%を除き74%以上が1時までに寝ている。「就床時刻」は男子は学部により違いがみられなかったが、女子ではみられた。またいずれの学部も1時より遅く就寝する学生は女子より男子が多かった。

3) 起床時刻：男女ともに学部間で違いがみられた。男子は「8時まで」が法・文51%，理54%が低く、他学部は71-94%である。女子は法・文67%が最も少なく、他学部は74-80%である。8時より後に起きる学生は男女とも法・文が一番多い。これは授業と関係していると考えられる。

4) 睡眠時間：男女とも学部により違いがみられた。男子は「6時間以内」が学部に通じて最も多く、薬74%，教育55%，工52%が多い。女子も「6時間以内」が36-58%で全学部に通じて最も多く、次いで「7時間以内」の25-47%が多い。薬は男女とも7時間を越える者は非常に少ない。

5) スポーツの頻度：男子は「週2, 3回する」と「毎日する」を合わせると医61%と薬58%が高く他の4学部は40%強であった。女子はスポーツする者が16-21%と低く、80%前後はまったくしない。

表 5. 生活状況 (%)

項目	学部						学部間 検定	
	法・文	教育	工	理	薬	医		
男	N=107	N=85	N=317	N=54	N=19	N=31		
住居環境	a. 一人暮らし	84.1	53.0	77.6	85.2	94.7	67.7	**
	b. 自宅	15.9	47.0	21.8	14.8	5.3	32.3	
就床時刻	a. 24時まで	20.2	20.5	17.7	18.9	11.1	12.9	
	b. 1時まで	29.3	43.4	27.0	22.6	38.9	54.8	
	c. 2時まで	35.4	25.3	38.7	39.6	33.3	19.4	
	d. 2時より後	15.2	10.8	16.7	18.9	16.7	12.9	
起床時刻	a. 7時まで	15.0	32.1	13.3	21.2	21.1	3.2	
	b. 8時まで	36.0	50.6	57.8	32.7	73.7	71.0	**
	c. 9時まで	27.0	13.6	21.4	26.9	5.3	16.1	
	d. 9時より後	22.0	3.7	7.5	19.2	0.0	09.7	
睡眠時間	a. 6時間以内	37.4	55.3	52.1	44.4	73.7	35.5	
	b. 7時間以内	27.1	31.8	29.6	31.5	21.1	35.5	*
	c. 8時間以内	29.0	9.4	15.0	18.5	5.3	25.8	
	d. 10 時間以内	6.5	3.5	3.3	5.6	0.0	3.2	
スポーツの頻度	a. しない	56.1	56.5	56.8	57.4	42.1	38.7	
	b. 週2,3回する	31.8	25.9	26.8	24.1	52.6	29.0	
	c. 毎日する	12.1	15.3	14.5	18.5	5.3	32.3	
サークル・部活動	a. 入っている	47.7	43.2	44.1	45.3	57.9	74.2	*
	b. 入っていない	52.3	56.6	55.9	54.7	42.1	25.8	
アルバイト	a. している	64.5	89.3	65.5	74.1	36.8	74.2	**
	b. していない	35.5	10.7	34.5	25.9	63.2	25.8	
女	N=87	N=174	N=33	N=38	N=61	N=12		
住居環境	a. 一人暮らし	54.0	57.5	63.6	76.3	88.5	83.3	**
	b. 自宅	46.0	42.5	36.4	21.1	11.5	16.7	
就床時刻	a. 24時まで	32.9	37.6	40.6	31.6	35.6	08.3	
	b. 1時まで	31.8	41.0	18.8	42.1	54.2	66.7	**
	c. 2時まで	28.2	20.2	37.5	21.1	27.1	08.3	
	d. 2時より後	07.1	01.2	03.1	05.2	03.4	16.7	
起床時刻	a. 7時まで	22.9	36.5	43.3	39.5	42.6	09.1	
	b. 8時まで	44.6	52.9	50.0	52.6	54.1	81.8	**
	c. 9時まで	20.5	08.8	06.7	07.9	03.3	09.1	
	d. 9時より後	12.0	01.8	00.0	00.0	00.0	00.0	
睡眠時間	a. 6時間以内	36.0	39.0	51.5	44.7	51.7	58.3	
	b. 7時間以内	29.1	39.0	33.3	44.7	46.7	25.0	**
	c. 8時間以内	27.9	18.0	15.2	10.5	01.7	16.7	
	d. 10 時間以内	07.0	04.1	00.0	00.0	00.0	00.0	
スポーツの頻度	a. しない	77.0	81.6	81.7	81.6	82.0	83.3	
	b. 週2,3回する	20.7	14.4	15.2	13.2	16.4	08.3	
	c. 毎日する	02.3	04.0	03.0	02.6	01.6	08.3	
サークル・部活動	a. 入っている	40.2	49.4	18.2	36.8	62.3	66.7	**
	b. 入っていない	59.8	50.6	81.8	63.2	37.7	33.3	
アルバイト	a. している	73.6	83.2	57.6	57.9	54.1	75.0	**
	b. していない	26.4	26.8	42.4	42.1	47.5	25.0	

*P<0.05, **P,0.01

6) サークル・部活動：男子は医 74%，薬 58%が活動しており，他の 4 学部は 40%強である．一方，女子も医 67%，薬 62%が高く，他の 4 学部は 50%以下で，特に工 18%が低い．

7) アルバイト：男子ではアルバイト「している」が薬 37%のみ低く，他学部は 65%以上，特に教育は 89%がアルバイトしている．女子は 54%以上がアルバイトしており，教育は 83%と一番高い．アルバイトは授業，実験実習等による拘束時間の長さに関係があると思われる．

5. 食生活

住居環境，大学での授業，実習，サークル活動，アルバイト等により食生活は異なると推測されるので，疲労と関連すると思われる 3 項目を調査した（表 6）．

1) 朝食の摂取：男子は学部により朝食摂取に違いがみられた．「毎朝食べる」は 50%おらず，薬，医，教育が 37-40%で，法・文，工，理は 23-24%であった．女子は学部間に違いは見られなかった．「毎朝食べる」が多い学部は法・文，薬，教育，理が 60-74%で，医，工は 42-49%であった．男女を比較すると朝食をとらない学生が男子に非常に多い．

2) 夕食の時刻：男女ともに学部により違いがみられた．男子はどの学部も「7時まで」が一番多く，「8時まで」に食べる者が薬 56%を除き，80%前後であった．女子は「7時まで」が薬 6%以外は 42%以上で，「8時まで」を合わせると薬のみ 23%で，他学部は 75-95%であった．薬には「9時以降」が 64%もいる．

表 6. 食生活

項目	学部						学部間 検定	
	法・文	教育	工	理	薬	医		
男	N=107	N=85	N=317	N=54	N=19	N=31		
朝食の摂取	a. 食べない	53.3	40.0	59.3	63.0	57.9	35.5	
	b. 週2,3回食べる	23.4	17.6	16.1	13.0	05.3	25.8	*
	c. 毎朝食べる	23.4	40.0	24.3	24.1	36.8	38.7	
夕食の時刻	a. 7時まで	61.4	57.6	55.4	64.2	33.3	35.7	
	b. 8時まで	18.8	22.4	28.9	22.6	22.2	42.9	*
	c. 9時まで	11.9	10.6	10.1	11.3	16.7	14.3	
	d. 9時より後	7.9	9.4	5.7	1.9	27.8	07.1	
夜食の摂取	a. 食べない	48.6	57.6	43.2	38.9	47.4	58.1	
	b. 週2,3回食べる	36.4	28.2	43.5	38.9	21.1	29.0	
	c. 毎夜食べる	15.0	12.9	12.9	22.2	31.6	12.9	
女	N=87	N=174	N=33	N=38	N=61	N=12		
朝食の摂取	a. 食べない	21.8	12.6	15.1	13.2	23.0	33.3	
	b. 週2,3回食べる	18.4	16.7	36.4	13.2	16.4	25.0	
	c. 毎朝食べる	59.8	70.1	48.5	73.7	60.7	41.7	
夕食の時刻	a. 7時まで	63.9	65.1	65.6	62.2	5.7	41.7	
	b. 8時まで	15.7	19.5	25.0	32.4	17.0	33.3	**
	c. 9時まで	14.5	9.5	3.1	2.7	13.2	25.0	
	d. 9時より後	6.0	5.9	6.3	2.7	64.2	00.0	
夜食の摂取	a. 食べない	70.1	64.9	66.7	76.3	70.5	83.3	
	b. 週2,3回食べる	18.4	26.4	9.1	13.2	23.0	16.7	
	c. 毎夜食べる	11.5	8.6	24.2	10.5	6.6	00.0	

*P<0.05, **P<0.01

3) 夜食の摂取：男女ともに「食べない」が多く、男子は 40-58%，女子は 64-83%であった。「毎夜食べる」が理、薬の男子に 20-30%，工の女子に 24%いた。

ま と め

大学生の疲労状況の専門性すなわち学部による相違を調べるために熊本大学の3年生を対象に自覚的疲労症状と学生生活についての意識及び実態調査を学部毎男女別に質問紙法により調査した。その結果、以下の事が明らかになった。

- 1) 自覚的疲労症状の訴え率は、男子学生は細かいところでは違いがみられたが、全体では学部間に違いはみられなかった。女子学生は訴え率に違いがみられ、薬学部が最も高く、教育学部が最も低かった。男女ともいずれの学部もこれまでの報告より訴え率が高く、疲労が少し大きいと判断された。
- 2) 生活意識では「所属学科への適性状況」、「朝の目覚め」、「午前中の気分」は学部により違いがあった。これらの質問にたいしてよくない方に答えるものが 30-70%あった。
- 3) 健康意識では健康でない方に答える者が男子で 40%前後、女子で 30%前後あった。
- 4) 生活状況では「住居環境」、「起床時刻」、「睡眠時間」、「サークル・部活動」、「アルバイト」は男女とも学部により違いがみられた。学生の 50%以上は一人暮らし、1時までに就寝するものは男女とも 50-80%、2時より後が男子に 11-19%いた。睡眠時間は男女とも7時間以内が 65-98%であった。スポーツの頻度は「しない」が男子は 50%前後に対し、女子は 80%前後であった。「サークル・部活動」している者は男女とも 40-74%であったが、工女子のみ 18%であった。「アルバイト」はしている者は男女含めて 54-89%で、薬男子は 37%と低かった。

参 考 文 献

- 1) 門田新一朗，学生の健康管理に関する研究——生活条件と自覚的疲労症状について——，学校保健研究，20，286-291，(1978)。
- 2) 門田新一朗，学生の疲労感に関する研究(2)——生活および健康意識と自覚的疲労症状について——，保健の科学，22，519-523，(1980)。
- 3) 門田新一朗，大学生における健康づくりの意識と行動について——疲労自覚症状の訴え数と健康意識・行動との関連——，岡山大学教育学部研究集録，No.88，169-188，(1991)。
- 4) 産業疲労研究会，産業疲労の「自覚症状しらべ」(1970)についての報告，労働の科学，25(6)，12-62，(1970)。
- 5) 門田新一朗，学生の健康管理に関する研究——CMI健康調査の選択数と生活行動との関連性について——，日本公衆衛生雑誌，30，368-379，(1983)。
- 6) 吉竹博，“産業疲労——自覚症状からのアプローチ——”，第2章(1973)，労働科学研究所出版部。