

学生のアンケート調査から見る 健康に関する一考察

——食をめぐる現状と課題——

田中 けい子・白石 まりも

[要旨] 学生アンケート調査により、食事・睡眠・運動の習慣について現在の状況を調べた。食事の習慣では、三食きちんと摂っている学生は全体の 52.5 %であった。栄養バランスを考えて食事を摂っていると答えた学生は、三食摂っている学生中 27 %であった。睡眠については、80 %以上がスッキリと目覚める睡眠がとれていなかった。運動については、半数以上が習慣化されていない結果となった。健康の維持・増進に必要な、食事・睡眠・運動の習慣をどのように身につけさせるか考察した。

はじめに

今から 30 年ほど前、昭和 50 年代の日本は、経済成長が著しく、国民の所得も向上していった。所得の向上と共に食料の消費量も増大していった時代であったが、その食事内容は米が中心で、魚や野菜の多い「日本型食生活」と呼ばれる和食がどの家庭でも摂られている時代であった。

ところが現代は、生活が便利になったことと引き換えに、脂質の過剰摂取と野菜の摂取不足など栄養の偏り、生活習慣の乱れによって生まれた「生活習慣病」が問題となった。またさらに、肥満を避けることを第一条件とし、血液の質や血圧の目標数値を細かく示した「メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）」が日本中で話題になってきた。

日本は少子高齢化が進み、「健康で長生き」が国民一人ひとりに課せられている問題であり、生活習慣病にならないように努力をする必要があると各方面から叫ばれている。健康についての情報があふれ「栄養、運動、睡眠についての生活習慣を規則正しく」と、警告されているが、なかなか生活習慣を改めることができないのが現状である。

そこで政府は、国民に対して生活習慣病の増加に歯止めをかけるため、原因のひとつである食事に注目し、食事についての教育を向上させようと「食育」を全国規模で推進していくことを決めた。平成 17 年 7 月「食育基本法」を施行し、平成 18 年 3 月には「食育推進基本計画」が作成され、関係府省（内閣府、厚生労働省、農林水産省、文部科学省など）が連携し、食育

を国民運動として推進していくことを決定している¹⁾。

健康を維持増進するためには、食事が重要であることは誰もが理解していると考えますが、その内容はどうかといえば、現実は何も考えずに食べるのが習慣になっていないだろうか。学生の食事に関するアンケート調査では、昨年の結果によると「食事を朝、昼、夕、三食きちんと摂っている」と答えている学生は、49.1%と半数に届いていない²⁾。

本研究では、平成16年度、18年度と行った「学生に対するアンケート調査」を今年19年度も実施し、学生の日常生活における健康を増進するために必要な、食事、睡眠、運動についての現在の状態を調べた上で、過去2回のアンケート調査と今回のアンケート調査を比較し変化を見た上で、問題点を見つけ、改善すべき点があればどのようにしていったらよいかを考え、指導していきたい。

第1章 アンケート調査について

学生に対するアンケート調査は、Q1からQ6まで日常生活全般にわたって、学生の生活状況を知るために、アンケート用紙による質問を行い、主に食事、睡眠、運動を柱に答えを求めた。

【1】調査期間と対象者

平成19年6月～7月、文京学院大学・短期大学と二松学舎大学の学生366人（男子186人、女子180人）にアンケート調査を実施した。

調査は保健体育の時間を中心に、質問紙法により行った。

【2】質問内容

Q1. 普段の食事内容についてお答えください。

① YES ② NO ③ 不規則 でお答えください。

問 a 朝食を食べますか

問 b 昼食を食べますか

問 c 夕食を食べますか

問 d 朝食は大切と思っていますか（答は①または②）

Q2. 睡眠について

問 a 平均睡眠時間は次のどこにあてはまりますか。

① 4時間以下

② 5時間

③ 6時間

- ④ 7時間
- ⑤ 8時間以上

問 b 朝の目覚めについてお答えください。

- ① スッキリ目覚めることが多い
- ② もう少し寝ていたいと思う
- ③ いつも寝不足を感じる

Q3. 運動について

この1週間で運動した日数を答えてください。

- ① 0日
- ② 1日
- ③ 2～3日
- ④ 4日以上

Q4. あなたは体力があると思いますか。

- ① あるほうだと思う
- ② 普通
- ③ ないと思う

Q5. スタイルについて

問 a あなたのスタイルについてどう思いますか。

- ① 太っている
- ② 痩せている
- ③ 普通

問 b あなたの理想の体型はどうありたいですか。

- ① 太りたい
- ② 痩せたい
- ③ このままで良い

Q6. 五大栄養素を考えて食事をしますか。

- ① はい ② いいえ

以上のような質問にてアンケート調査を行った。

第2章 アンケート結果と考察

平成16年(女子のみ調査)、18年、19年と同じ質問を行ったものについて、結果を同じグラフに並べて現し、変化を明らかにすることとした。

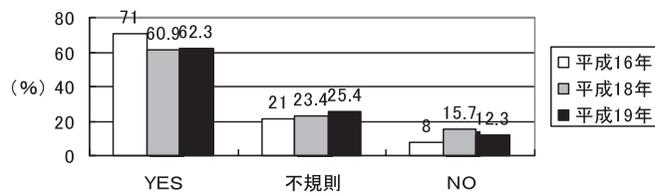
【1】食事について

Q1. 普段の食事内容について

ここでは、学生が1日の食事を三食規則的に摂っているかを明らかにすることで、食生活の習慣ができているかをみる調査と考えた。

問 a 朝食を食べますか

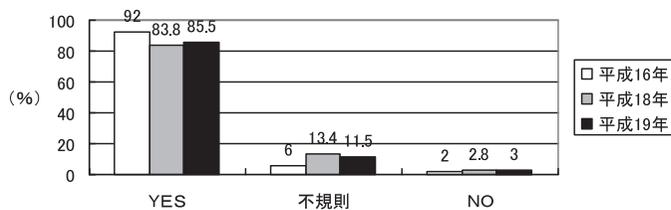
グラフ1 朝食を食べるか (%)



平成19年は、「朝食を食べる」は、62.3%、「不規則」が25.4%、「食べない」が12.3%であった。「食べる」が昨年と比べ1.4%増加し、「不規則」は2.0%増加、「食べない」が3.4%減少した結果となった。

問 b 昼食を食べますか

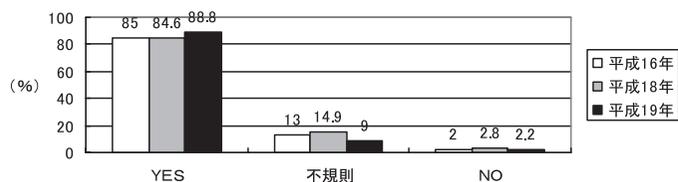
グラフ2 昼食を食べるか (%)



「昼食を食べる」は、85.5%、「不規則」が11.5%、「食べない」が3%であり、「食べる」が昨年より1.7%増加し、「不規則」が1.9%減少し、「食べない」が0.2%増加している。

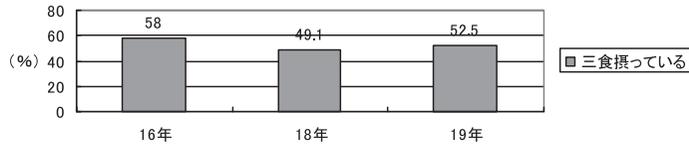
問 c 夕食を食べますか

グラフ3 夕食を食べるか (%)



「夕食を食べる」は、88.8%、「不規則」が9%、「食べない」が2.2%であった。「食べる」が昨年より4.2%増加し、「不規則」が5.9%「食べない」が0.6%減少した結果となっている。次に、朝食、昼食、夕食の三食を摂っている者がどのくらいいるかをクロス集計してみた。

グラフ4 三食摂っている (%)

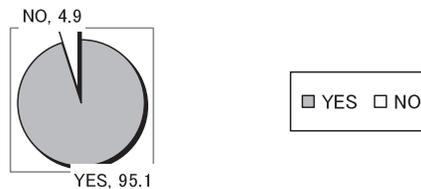


グラフ4より、「三食摂っている」と答えた学生は、平成16年が58%、18年49.1%、19年が52.5%と、50%前後で推移していることがわかった。学生のおよそ半数は、三食摂っていないことが明らかとなった。

問d 朝食は大切と思っていますか

過去2回のアンケート調査で、きちんと朝食を摂っていない割合が、グラフ1からもわかるように、平成16年は29%、18年が39.1%と高い割合の結果となっていたため、朝食が大切と考えられていないと見られた。今回のアンケートでは、大切と考えているのか否かを問い、学生の朝食に対する考えを明らかにすることとした。

グラフ5 朝食を大切と思っているか (%)



結果は、95.1%が「朝食は大切である」と考えていることが明らかとなった。大切であると思っているが、「朝食を食べるか」の問に対し、グラフ1より平成19年の結果では、「不規則」「食べない」の答えを合わせて37.7%が定期的に朝食を摂ることができていない結果となっている。

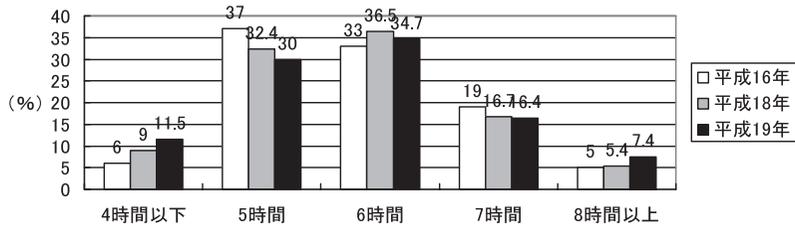
【2】睡眠について

ここでは、問aで学生の平均睡眠時間を質問し、どのくらいの時間を睡眠時間にあてているかを調べた。また、問bでは、目覚めた時の感じ方によって、睡眠の生活リズムができていないかを知る調査としてみることにした。

Q2. 睡眠について

問a 平均睡眠時間は次のどこにあてはまりますか。

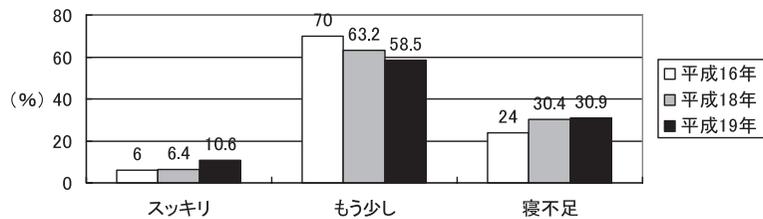
グラフ6 平均睡眠時間 (%)



平均睡眠時間は、睡眠が短いと考えられる「4～5時間」が平成16年で43%であり、18年の41.4%、19年の41.5%と、改善されているとはいえない結果となった。また、特に短い「4時間以下」が、平成16年が6%、18年、9%、19年が11.5%と次第に増加している点と、「8時間以上」が7.4%と昨年より2%増加している点は、今後の変化が気になる所である。

問b 朝の目覚めについてお答えください。

グラフ7 目覚めの感じ (%)



「スッキリ」と答えている学生が、平成16年の6%から18年が6.4%、19年10.6%と少しずつではあるが増加している。睡眠のリズムができていない学生が増えていると考えられるが、一方「寝不足」と答えている学生は、16年24%、18年30.4%、19年30.9%と、増加傾向となっており、不規則な睡眠が慢性的な睡眠不足感をもたらしている可能性が考えられる。

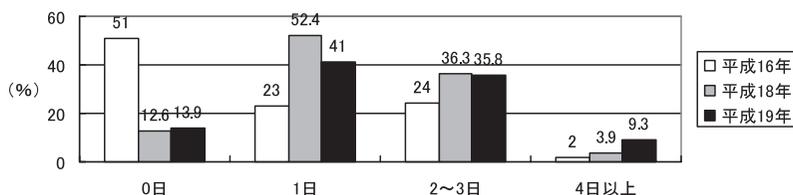
【3】運動と体力

Q3. 運動について

この1週間で運動した日数を教えてください。

この1週間に運動した日数を質問し、運動の習慣があるかを明らかにした。

グラフ8 この1週間に運動した日数 (%)



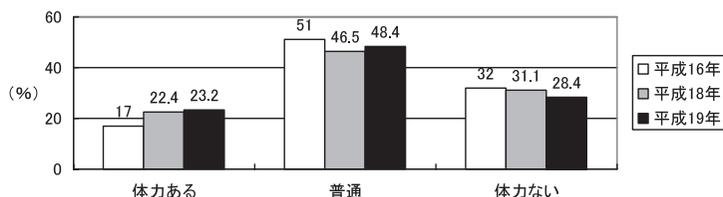
平成16年は女子のみの調査であったが、この1週間に運動した日数2日以上を「運動習慣あり」とするならば、「2～3日」と「4日以上」を合わせて、平成16年は26%、18年は40.2%、19年は45.1%と増加している。特に、よく運動していると思われる「4日以上」が16年の2%から、18年が3.9%、19年が9.3%と上昇している点は、大変良い傾向であると考えられる。一方「0日」、「1日」を運動習慣が無いとしたならば、「0～1日」の「運動習慣が無い」と考えられる学生は、16年の74%から18年、64.4%、19年の54.9%と、減少傾向が見られるものの、半数以上に運動の習慣がないということが明らかとなった。「運動習慣あり」の内容については、大学の部活動なのか、その他の運動なのか、内容の割合を今後調査したいと考える。また、半数以上の「運動習慣が無い」学生に対してどのように運動を行わせるかが課題である。

Q4. 体力について

あなたは体力があると思いますか。

学生の体力に対する自己認識を明らかにした。

グラフ9 体力があるか (%)



「体力がある」と答えた学生は、平成16年は17%、18年が22.4%、19年が23.2%であり、3割にも満たない結果となっている。「普通」は16年51%、18年が46.5%、19年は48.4%である。「体力ない」は、16年は32%、18年が31.1%、19年は28.4%であった。「体力ない」と答えた学生は減少しつつあるが、学生時代にしっかりと体力をつけておかなければ、将来、社会で活動することに自信が持てなくなる可能性がある。運動の習慣を身につけ、学生時代に体力を増進しておく必要があると考える。

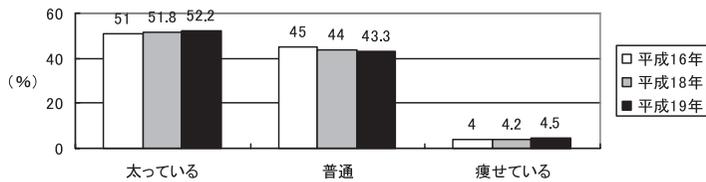
【4】スタイルの自己認識について

Q5. スタイルについて

学生自身が自分のスタイルについて、どのように認識しているのか明らかにした。男女で、スタイルの認識には違いがあると考え、男女別にグラフにした。

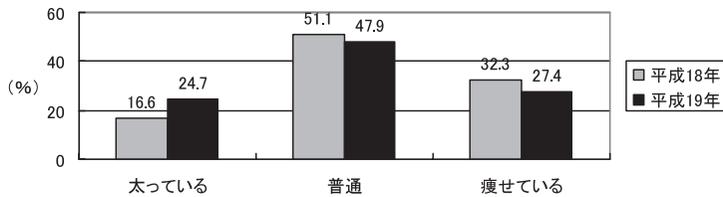
問 a あなたのスタイルについてどう思いますか。

グラフ10 あなたのスタイルは (女子のみの比較) (%)



平成16年から19年まで、女子のスタイルの認識は、「太っている」が半数以上で、51%、51.8%、52.2%と少しずつ増加しているが、あまり変化がみられていない。「普通」は45%、44%、43.3%とやや減少傾向にある。また、「痩せている」は4%、4.2%、4.5%という変化で、大きい変化がない結果となった。

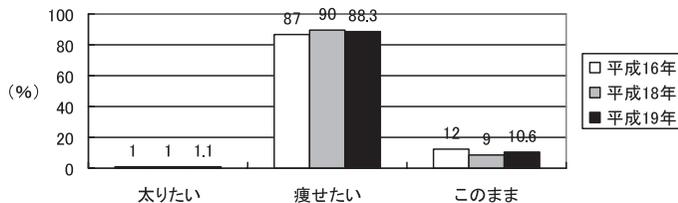
グラフ11 あなたのスタイルは (男子のみの比較) (%)



男子は平成18年からの調査であるが、スタイルの認識は「太っている」が、18年の16.6%から19年の24.7%と8.1%増加している。「普通」が18年の51.1%、19年、47.9%、「痩せている」が18年の32.3%から19年の27.4%とどちらも減少している結果となった。大学内で、大柄な学生を見かけることはあるが、19年の結果で、およそ4分の1の男子が、「太っている」と答えている。学生の現在の様子は、健康診断などでもそれほど太っている学生は見当たらず、今後のスタイルの認識の変化に注目しておく必要があると考える。

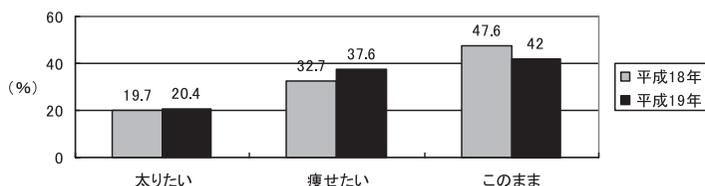
問b 理想の体型はどうありたいですか。

グラフ12 理想の体型 (女子のみの比較) (%)



女子の「痩せ願望」は、変わっていない。16年から19年まで、およそ9割の女子学生が「痩せたい」と答えている。痩せる手段として、食べない方法がとられる場合、栄養失調になる可能性が高く、体調不良の原因につながることを理解させることが必要であろう。特に、栄養不足による鉄欠乏性貧血は、自覚症状がなく進行するため³⁾、注意が必要である。

グラフ 13 理想の体型（男子のみの比較）（％）



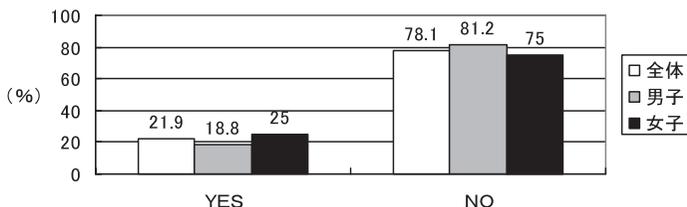
「太りたい」は18年19.7%、19年が20.4%であった。「痩せたい」が、18年で32.7%、19年で37.6%と、4.9%増加している結果となった。「このまま」は18年47.6%、19年が42%となり、男子の理想の体型については、このまま「痩せたい」がどのように変化するか注目したいと考える。

【5】 食事の栄養バランスについて

Q6. 五大栄養素を考えて食事をしますか。

今回のアンケートでは、学生が普段の食事で栄養のバランスに気を配っているかどうかを「五大栄養素」ということばを使って、知る目安とした。

グラフ 14 五大栄養素を考えて食事をするか（％）



グラフ 15 三食摂っている かつ 五大栄養素を考えている（％）



グラフ 14 から、栄養バランスを考えて食事を摂っていると考えられる学生は、「YES」が全体で、21.9%、男子では、18.8%、女子では、25%という結果となり、全体で約80%の学生は、栄養のバランスに気を配って食事を摂っていないことが明らかとなった。また、19年の結果から「三食摂っている」と答えた学生と「五大栄養素を考えている」と答えた学生をクロス集計したところ、三食摂ってはいるが、栄養を考えて食事を摂っているのは、27%という結果となった。食事は、定期的に摂ることも大切であるが、その質も重要である。平成18年度内閣府の出した食育白書でも、「健全な食生活の実現に欠かせない食に関する知識や判断力が低下している⁴⁾」と指摘しているように、栄養に関する教育の必要性を感じる結果となった。

第3章 学生の食生活の現状と問題

【1】食の乱れ

平成19年のアンケートでは、「朝食を食べない」と答えた学生は、全体の12.3%であり、「不規則」と答えたのは25.4%であった。「食べない」と「不規則」をあわせて37.7%が朝食を食べる習慣ができていないという結果である。平成18年のアンケート結果でも39.1%が朝食を摂る習慣ができていないという結果であり、2年続けて4割近い学生が朝食をとる習慣ができていないという結果となった。

前述の食育白書によると⁹⁾、朝食の欠食率は、平成11年から毎年上がっており、平成16年には男性全体の12.6%、女性全体の8.7%が朝食を摂っていないということであった。また、年齢別朝食の欠食率では、15～19歳では12.4%であり、20～29歳では27.4%と10代から20代に急激に欠食率が高くなっている。家族と一緒に暮らし食事をしている時代から、独立して一人暮らしを始めるころより朝食がおろそかになっていく傾向が現われてくると考えられるが、学生の調査結果も、朝食の欠食率が高率を示し、食育白書と同じ傾向がみられた。

さらに憂慮されることとして、食育白書によると、1歳～6歳の朝食欠食率が5.4%に上っている。実際に、ある幼稚園の年少クラス(3～4歳児)の保育士が「朝食を摂ったか?」と一人ひとりに聞いてみたところ、25人中2人が「食べてこなかった」と答えたという。この年代では、朝から何も食べずに昼まで園生活を送るとするならば栄養不足となり、園生活に支障をきたすだけではなく、成長発達の妨げになる可能性がある。平成17年の厚生労働省の発表¹⁰⁾によると、「朝食を子どもだけで食べる」は、小学校で40%を超えているという。親の都合で子どもの食事が摂れない状態が増加しているのである。

今回のアンケート結果から、朝食は大事だと95%が思っているにもかかわらず欠食している学生が4割にも上っているのが現状である。大学1年生のある女子学生の例では、地方から上京し大学入学と同時に一人暮らしを始めた。高校では運動部に所属し、体力には自信があったという。しかし入学から二ヶ月経った6月中旬、「視点が合わない。何事もやる気が起きない。」と訴えてきた。食事内容を聞くと、ほとんど何も食べていないという。

4月の入学当初は元気な学生も食事をおろそかにした生活が続くと、入学からおよそ二ヶ月で体調不良を訴えてくる。「時間がなくて食べていない。」や「作るのが面倒で野菜は食べない。」ということをして学生はよく話す。また、実際に食事の内容を具体的に尋ねると、「朝食と昼食を兼ねてカップメンを半分」や「朝も昼も食べていない」という学生がでてくるのが現状である。「おにぎり1つ」や「パン1個」は、まだ良い方になるほど学生の食生活はひどい状況になりつつある。いいかげんな食事が原因でビタミンやミネラルなどの微量栄養素が不足していることがわかっていないのである。視力が低下する、体力が続かないなど身体症状が現れているにも関わらず、それが食事に問題があると考えが及ばない。また栄養補給のために、

「サプリメントを飲んでいる。」という女子学生が多い。サプリメントは栄養補助食品であり、食事を基本に摂り、足りない部分を補うものである。しかし、学生は、お菓子は食べるが野菜は食べずにサプリメントを飲むのである。学生の食生活は、お手軽に「栄養が摂れている」と勘違いしているのであろう。サプリメントには、摂り続ければ栄養バランスが逆に悪くなる成分が入っているものもある。これでは栄養を摂り続けることで体調が悪くなる危険がある。学生は、あらゆる情報の中から必要と思われる情報を選ぶのだが、それが正しいかどうかの判断ができなければ、正しく選ぶことは不可能であると考ええる。今、食事を作ることができていない学生でも将来家庭を持てば、子どもにバランスのとれた食事を与えることができるだろうか。「子どものためならば作れる」と答えているが、栄養に関する知識がなければ、栄養バランスのとれた食事は作れないと考えられる。アンケートのQ6では「五大栄養素を考えて食事を摂っているか」と質問しているが、考えて食べていると答えていたのは、全体の21.9%であった。学生は、栄養を考えて食べているのではなく、その時食べたいものを食べていると考えられ、正しい情報も得ていないとすれば、栄養不足で体調不良になるのも当然であろう。先にも述べた様に、食に関する知識が不足しているということである。普段から栄養バランスを考える習慣を身に付けなければ、生活習慣病は減少しないのである。学生時代から正しい食に関する知識と、実行力を身につけることを心がける必要があると考ええる。

【2】現代型栄養失調がもたらすもの

(1) 脳が栄養失調でうつ病が増加する

人間の脳は大食いであり、脳のエネルギー消費量は全身の25%くらいといわれている。人間の体は脳のエネルギー消費を優先させるため、脳以外の体の基礎代謝は低く抑えられている。普通、代謝が低いと体温も低くなると考えられるが、人間の場合は脳の代謝によって温められた血液が全身をめぐる、体温を維持しているのである。

若いときは細胞の代謝が活発に行われるため、食べ物のカロリーは熱として発散され、太ることはあまりない。しかし、中年になると代謝率が低くなるため、若いときと同じ量を食べても太ってくる。脳の消費カロリーが高く、体に使うエネルギー代謝を低く抑えている人間は、太りやすい生き物なのである⁷⁾。

高田は⁸⁾、脳は、自ら栄養を蓄えることができない。しかも、ブドウ糖しかエネルギー源として使うことができない。そのため、ブドウ糖の供給が減ってくると、脳は空腹を感じさせ、食べ物をとるように指令を出すのである。しかし、脳の指令に反して、ダイエットのためと食べ物を供給しないでいると、脳が栄養失調になってくる。脳の栄養状態が悪いと、脳の機能が悪くなり、ストレスに対して抵抗力が下がり、気分が暗くなってうつ状態になりやすくなる。さらに、強いストレスを受けると、ストレスから生じるホルモン・コルチゾルという物質が脳の海馬を萎縮させる。海馬は、記憶の入り口といわれ、脳の栄養が補給されずにいると、海馬

の細胞が死滅し、記憶力が極端に低下してしまう。またストレスがさらに続くとストレスホルモン・コルチゾルは、脳の海馬だけでなく、前頭前野、側頭葉なども萎縮させる。前頭前野は、意欲、記憶、企画、希望など、人間らしい高度な脳の働きを司っているところである。前頭前野が障害を起こすと、自信が持てず将来に希望が抱けない、何かしたいという気持ちが失われ、うつ病になりやすくなる、と述べている。

学生が食事を重要と考えられず、自分の身体が栄養失調状態であることに気がついていないとしたならば、脳の働きが衰え、やる気が起きず、勉強も進まず、将来の希望も持てなくなる可能性がある。脳の働きを理解し、日頃からバランスのとれた食事をとることの大切さを知ることが重要であると考えられる。

(2) ダイエットで少子化が進む

スリムであることは、現代の女性に賛美されている流行であるということは、誰もが知るところである。しかし食事を減らす過激なダイエットは、脂肪を必要以上に減らしてしまい、体重減少による無月経を引き起こす。脳は女性の体に十分なエネルギーがあるとわかった上で性腺刺激ホルモンを分泌させる。そのシグナルは脂肪細胞から出るレプチンが担っているが、脂肪が多くあると、レプチンも多く分泌され、視床下部を刺激して、性腺刺激ホルモンを分泌させ最後に卵巣が刺激されることにより、排卵が行われるのである。ところが、食事を減らすダイエットを長期間行い、脂肪が減少すると、レプチンの刺激が出なくなり、視床下部は体に十分な脂肪の蓄えがないと判断し、性腺刺激ホルモンが分泌されず、排卵がなくなってしまうのである。また、日本の少子化は結婚する人が少なくなったことや、晩婚化が原因といわれているが、ダイエットを長期間行ったことが原因で栄養失調となり、排卵がうまくいかず、卵子の成熟が悪いため、受精できにくい身体になっている場合もあると考えられている⁹⁾。産みたくても子どもができない女性が増加していることも少子化の原因となっているとすれば、子どもを産み育てるために、女性に脂肪があることが大事なことだと言えよう。

(3) 摂食障害は社会の問題であり家庭の問題である

今回の学生のアンケート調査では「痩せたい」と考えている女子学生は88.3%であった。平成16年、18年の調査でも、それぞれ87%、90%と高い値を示していた。女性はホルモンの関係で、思春期から体に脂肪が付きやすくなり丸みをおびた女性らしい体型になっていく。子どもを産む性として遺伝子に組み込まれているため、健康な女性であればふっくらとした体型になるのは自然のことであり、その必要性については、先に述べた。しかし、情報化社会の波にさらされている現代は、流行に敏感にならざるをえない。

女性の「痩せ」が流行し始めたのは、1960年代のアメリカからといわれる。イギリス人モデルのツイギーが細い足にミニスカートををはいて現れ、一世を風靡した時代からであった。現代では、どの女性ファッション誌を見ても痩せた女性ばかり登場している。メディアによって

作られた流行は、スリムであることを高く評価している。ここに社会の問題があると考えられる。多くの若い女性は、作られた流行によってダイエットに励むことになるのである。ほとんどのダイエットは、食事を減らす食事療法で行われ、食べるのが重大な関心事になっていくのである。流行に敏感な若者がスリムになりたいと考えてもしかたがないが、ここに大きな落とし穴がある。ダイエットは、摂食障害の一つである過食症をまねくとシャーマンは述べている¹⁰⁾。ダイエットと過食症は関連があり、スリムを奨励し賛美するメッセージは、それは暗黙のものであっても一部の女性たちにとって過食症になる可能性を増加させる重大な役割をメディアが果たしている。スリムを讃えるメッセージは、商品やあらゆる販売促進のためのモデルを通して伝えられているという。

また社会の問題と関連して、家庭の問題も現代の栄養失調問題を起こしている。それは家族関係にあると考えられている。摂食障害はダイエットをきっかけに起きるとシャーマンの言葉を先に述べたが、摂食障害患者は家族がつくるとも述べている¹¹⁾。シャーマンは「子どもという仕事」として以下のように述べている。現代の子ども達は、家庭内で「よい子」であることを求められる。現代の少子化時代の子ども達は、親の人生設計に沿って生まれてくる。子ども達は、もはや神様からの授かりもや恵みではなく、親が自らのために設計した人生コースの中に、あらかじめ役割を与えられて生まれてくるのである。子どもを産むことは、いまや人生における重要な戦術である。妊娠のタイミング、子どもの数、子どもの人生コースなどを慎重に測って、人々は親になる。自らの人生を豊かにし、成功に導くための子産みであり、子育てであるのだから、親は子どもに期待した役割の遂行を求める。言葉に出さなくとも、素振り、視線で求める。子どもは親の期待を読み取り、それに沿って生きようとする。こうして現代の子ども達は、親の連れて歩きたい人形、親の果たせなかった願望の肩代わり役、親の自慢の種、親の愚痴の聞き役、親の権力のままになる奴隷、などのうちのどれか、あるいはいくつかになる。こんな風に親の欲望を読み取りながら、それに応じることに汲々としている。子ども達の中には、自らのうちに育つ欲望が感じられなくなる者が出てくる。感じられる場合には、そのこと自体に子どもはたじろぎ、その感覚を排除したり、歪曲しようとする。こうしたメカニズムを背景として、思春期問題の基盤をなす性欲の排除や転換が生じるのである。その典型が女子に見られる過食・拒食症であり、男子に見られる洗手強迫と引きこもりである、と述べている。

たしかに学生の中には、自分の進路や、やるべきことが自分で決められない者が増加してきたと近年感じていた。例えばテスト期間が迫り、勉強しなくてはいけないとわかっていながら「勉強する気が起きない」、「良い点は取りたいと思っているが、どう勉強していいかわからない」、「高校まで勉強は塾の先生の指示に従ってやってきた」という学生は自分で勉強することが身につけていないのである。親の言う通りに生きてきて、大学に入って勉強しようと思ったが、勉強の仕方が身につけていなかったとは大きな誤算である。2007年6月2日付の東京新聞には、保健室にくる生徒を通して「地域社会の中で孤立傾向にある家族の姿に問題がある」

と、親のあり方について指摘している記事がある。ある養護教諭の話は「以前なら、保護者同士が教えあっていたような話も、一人ひとりがそれぞれ担任に聞いてくる」という。保護者自身が閉塞状況の中で、子どもへ期待を高め、子どもは「良い子」を演じているのだという。このような保護者の増加を思わせるように、最近では大学への連絡に学生本人からではなく、親からの問い合わせが増えていると聞く。親の過保護とコミュニケーション能力不足による家族関係の問題が大学にまで入り込んできているのではないだろうか。このような親の過保護、過干渉に違和感を覚えることもなく、親の意志通りに育った子どもたちは、唯一、ダイエットすることで自己表現をし、理想的な自分になろうとしているのではないだろうか。

まとめ

学生のアンケート調査から、食事を三食きちんと摂っていると答えた学生は、全体の52.5%であり、昨年より3.4%増加した結果となった。しかし、朝食については、95.1%の学生が「大切である」と考えているにもかかわらず、朝食を摂っていた学生は62.3%であった。また、食事内容について栄養のバランスを考えて摂っているのは、「三食摂っている」と答えた学生のうちの27%であり、学生の食事は、栄養のバランスが考えられて摂られていないことが明らかとなった。睡眠については、「スッキリ」と目覚めている学生は10.6%であり、80%以上がスッキリと目覚める睡眠が取れていない結果であった。運動については、54.9%に運動の習慣が無く、学生にどのようにして運動習慣を身に付けさせるかが、課題として残った。しかし、今回の調査では、週に4日以上運動している学生が9.3%という結果であった。昨年の3.9%より5.4%増え、成長期の学生には運動習慣は重要であるため、積極的に運動する学生が増加している喜ばしい結果であった。

女子の問題として以前からある「痩せ」の流行については、9割以上の女子学生が痩せることを望んでいる結果となった。また、男子の理想の体型についても「痩せたい」と答えた学生が18年の32.7%から19年37.6%と増加傾向にある結果となった。食事を減らすことで体重をコントロールすることは、栄養失調から女子の身体に影響を及ぼし、少子化を招き、心の発達の問題にも影響を与える危険があることがわかった。このような社会や家庭に影響される問題は、今後、ますます大きく広がり色々なところで重大な問題として我々が対処しなければならないであろうと考える。メディアの若者に対する影響力の大きさを考えれば、それに携わる人々の考え方が今後を左右するであろう。また、家庭の問題については、人間の成長発達を理解し、子育てとはどういうことなのかということを知った上で、育てなければ、良かれと思って子どもに託したはずが、大きな間違いをしていたと後悔することになるのであろう。

しかし問題点が理解できたならば、若者たちに教育することで危機は避けられると考える。間違ったボディイメージを変えるには、健康な体とはどういうものなのか、痩せていることは

どんなリスクがあるかを教える。また子をもつ親となった場合の養育態度はどうあるべきなのかを詳しく理解させ、実行させることで解決できるのではないかと考える。

集団生活の場である学校では、正しい知識の習得だけでなく、学生が主体的に参加できる体験を行う場を設ける必要があると考える。心と身体の健康とはどういうものかを多くの体験を通して知ることが必要であろう。例えばスポーツの時間や、各種の学外実習、学校主催または学生主催の様々な体験を通して、コミュニケーション能力を高め、生き生きとした学生生活を送ることが成長につながると考える。食育は、こうした体験の中に組み込まれ、身につくことで健康を維持増進することができる。本研究から、学生時代にこそできる体験を通して良い生活習慣を身につけ、健康で自立した人間に成長することが大切と考える。そのために、食育の知識に関する正しい情報を授業ではさらに詳しく伝えていきたい。また、身体活動を通じてのコミュニケーション能力の向上や、身体活動の場の増加（大学の企画としてのスポーツ大会）、体育実技に不参加の学生の参加など、運動習慣を身につける機会を増やすことが重要であると考える。

今後も生活に関するアンケート調査を続け、学生の健康状態を把握した上で授業に反映させることを今後の課題としたい。

注

- 1) 食育ホームページ <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/why/why01.html> 2007.6.25
- 2) 文京学院大学外国語学部文京学院短期大学 紀要第6号 平成19年2月20日 p329
- 3) 文京学院大学外国語学部文京学院短期大学 紀要第4号 平成17年2月20日 p315
- 4) 平成18年度 食育白書 内閣府 p5
- 5) 平成18年度 食育白書 内閣府 p9
- 6) 「平成17年 国民健康・栄養調査結果の概要について」厚生労働省ホームページ 2007.6.25
- 7) 「脳にもっと栄養を！うつな気分は食事で治る」高田明和著 KK ベストセラーズ 2006.1.5 p21.24
- 8) 同上 p66
- 9) 同上 p150.152
- 10) 「良い子と過食症」著ロバータ・トラットナー・シャーマン ロン・A・トンプソン監訳者齊藤学 訳本郷豊子 株式会社創元社 1997.8.20. p31
- 11) 同上 p66

参考文献

- 伊藤順一郎編（2005）「家族で支える摂食障害」（株）保健同人社
- 鷺田清一編（2003）「食は病んでいるか 揺らぐ生存の条件」株式会社ウエッジ
- ボニーグレイブス著・上田勢子訳（2003）「10代のメンタルヘルス①過食症」株式会社大月書店
- ボニーグレイブス著・上田勢子訳（2003）「10代のメンタルヘルス②拒食症」株式会社大月書店
- 青木紀久代著（1996）「拒食と過食 心の問題へのアプローチ」株式会社サイエンス社
- 西村一郎著「子どもの脳力は「食べ方」で決まる」（財）生協総合研究所 三水社

田中喜美子著 (2004) 「母子密着と育児障害」株式会社講談社

高田明和著 (2005) 「脳の栄養失調 脳とダイエットの危険な関係」株式会社講談社

橋本直樹著 (2007) 「食品不安」日本放送出版協会