

大学生の健康関連行動とライフスキルとの関係

木村 美来¹ 小川 真由子²

要旨

経済産業省は、組織や地域社会の中で多様な人々とともに仕事を行っていく上で必要な基礎的な能力として「社会人基礎力」を、中央教育審議会は、グローバル化する知識基盤社会、学習社会において学士に求められる「学士力」を提唱しており、これらの構成要素はライフスキルと共通する部分が多く、大学生用ライフスキル教育プログラムの開発が急務であると考えられる。本研究においては、大学生の健康関連行動とライフスキルとの関係について明らかにすることによって、大学生用ライフスキル教育プログラムの開発のための基礎資料を得ることを目的とした。2021年6～7月にかけて、愛知県、岐阜県、三重県の4大学の大学生を対象に、Google Formsを用いて自記式無記名の調査を実施した。その結果、朝食を積極的に摂取する者のセルフエスティーム、情動への対処スキル、意志決定スキルの得点が高いことが示された。また、大学の授業への取組状況においては、グループワークやディスカッションへの取組状況では、セルフエスティーム、効果的コミュニケーションスキル、対人関係スキル、意志決定スキルの得点が、予習・復習の取組状況では、意志決定スキルの得点が、教員への質問等相談状況では、効果的コミュニケーションスキルの得点が高いことが示された。以上の結果より、セルフエスティーム、ライフスキルを高めることは、ポジティブ健康行動を促すこと、効果的な学修活動を促すことにつながることを示唆された。

キーワード

大学生 ライフスキル 教育プログラム 社会人基礎力 学士力

1. はじめに

一般社団法人日本経済団体連合会は、急速に進展する技術革新や、経済活動の一層のグローバル化などの時代において、イノベーションを起こせる人材や、グローバル・ビジネスの現場で活躍できる人材の育成が不可欠であるとしている。こうした背景を踏まえて今後の高等教育の在り方についての提言を取りまとめるべく、2017年12月から2018年2月にかけて、日本国内企業443社を対象として「高等教育に関するアンケート調査¹⁾」を実施した。その結果によれば、産業界が学生に期待する資質・能力・知識として、「主体性」、「実行力」、「課題設定・解決能力」、「チームワーク・協調性」が上位を占めた。また、経済産業省は、2006年に発表した社会人基礎力の重要性をさらに強調し、2017年に開催した「我が国産業にお

ける人材力強化に向けた研究会²⁾」において、「人生100年時代」や「第四次産業革命」の下、これまで以上に長くなる個人の企業・組織・社会との関わりの中で、ライフステージの各段階で活躍し続けるために求められる力を「人生100年時代の社会人基礎力」と新たに定義した。また、人生100年時代の社会人基礎力について、2006年に提唱された3つの能力（前に踏み出す力、考え抜く力、チームで働く力）12の能力要素（主体性、働きかけ力、実行力、課題発見力、計画力、創造力、発信力、傾聴力、柔軟性、状況把握力、規律性、ストレスコントロール力）を内容としつつ、能力を発揮するにあたって、自己を認識してリフレクション（振り返り）しながら、「学び」、「統合」、「目的」のバランスを図ることが、自らキャリアを切り拓いていく上で必要であると位置づけている。

¹ 鈴鹿大学こども教育学部

² 皇學館大学教育学部

中央教育審議会は、予測困難な時代である今日、若者や学生の「生涯学び続け、どんな環境においても“答えのない問題”において最善解を導くことができる能力」を育成することが、大学教育の直面する大きな目標である³⁾としている。また、大学が育成すべき能力として「生涯学び続ける力、主体的に考える力」を示し、学士課程で培うべき「学士力」の重要な要素として、①知識や技能を活用して複雑な事柄を問題として理解し、答えのない問題に解を見出していくための批判的、合理的な思考力をはじめとする認知的能力。②人間としての自らの責務を果たし、他者に配慮しながらチームワークやリーダーシップを発揮して社会的責任を担い、倫理的、社会的能力。③総合的かつ持続的な学修経験に基づく創造力と構想力。④想定外の困難に際して的確な判断をするための基盤となる教養、知識、経験を育むこと⁴⁾を提示した。

一方、世界保健機関（WHO）は、ライフスキルについて「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力⁵⁾」と定義している。また、青少年の健康増進をねらいとする中核となるライフスキルとして、意志決定、問題解決、創造的思考、批判的思考、効果的コミュニケーション、対人関係スキル、自己意識、共感性、情動への対処、ストレス対処を示している。これらのスキルは、上述の産業界が期待する学生の諸能力、社会人基礎力、学士力と似通っており、大学におけるライフスキル教育の有効性が推察できる。加えて、川畑⁶⁾はライフスキルの形成が、「変化の激しいこれからの社会を生きていくために必要な資質や能力」と定義される学校教育の基本的目標である「生きる力」の形成にも寄与するとしており、その延長線であり社会進出に向けた過渡期にある学士課程においても、ライフスキルの育成は社会人基礎力や学士力の形成に寄与することが期待できると考えられる。

わが国における健康教育の一環としてのライフスキル教育に関しては、ライフスキル形成に基礎を置く喫煙防止教育プログラム⁷⁾、食生活教育

プログラム⁸⁾、歯と口の健康教育プログラム⁹⁾、ライフスキル形成を基礎とする性教育プログラム¹⁰⁾などが開発され、学校現場における実践活動^{11) 12)}と並行して教員研修が開催されるなど、多くの研究・実践活動が行われている。

一方、大学におけるライフスキル教育に関しては、大学生アスリートを対象とした取組や就職活動支援の一環やキャリア形成・教育の一環としての取組は散見するものの、対象者の特性を限定しない大学生を対象とした大規模調査や有効性及び実施可能性が確認された教育カリキュラムは極めて少ない¹³⁾。しかし、平成7年以降依然として改善しない早期離職率の問題¹⁴⁾や、増加傾向にある10代の自殺者率¹⁵⁾などの問題を鑑みると、社会に出る前の最終段階である大学教育におけるライフスキル教育の果たす役割は極めて大きいと推察できる。

そこで本研究では、大学生の健康関連行動とライフスキルとの関係について明らかにすることによって、大学生用ライフスキル教育プログラムの開発のための基礎資料を得ることを目的とした。

2. 方法

(1) 調査対象及びデータ収集

2021年6月に東海3県にある4大学に依頼し、Google Formsを利用してWeb調査を実施した。各大学は連絡用Webツールを用いて、掲示されたQRコードにアクセスして回答するように学生に周知した。回答期間3週間を経て、4大学196名からの回答が得られ、分析に際しては、一般的な大学生の年齢である18~22歳までの193名を対象とした。表1に、性別・学年別の調査対象者数を示した。

| | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 計 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 男 | 3 | 22 | 7 | 2 | 34 |
| 女 | 25 | 69 | 27 | 38 | 159 |
| 計 | 28 | 91 | 34 | 40 | 193 |

(2) 倫理的配慮

本研究は、鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部研究倫理委員会の承認（承認番号：2021-001）を得て行われており、フェイスシートにおいて、調査

の趣旨及び目的を明記するとともに、回答協力は任意であること、回答しないことへの不利益は生じないこと、個人情報保護に最大限の配慮を行うことを記述した。

(3) 質問項目

表2に、本研究において用いた質問項目を示した。

1) 健康関連行動

朝食行動に関しては、厚生労働省が国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得るために毎年実施している「国民健康・栄養調査」¹⁶⁾において、平成23年調査までに使用された生活習慣調査の質問項目を用いて、習慣的な朝食の摂取有無について尋ねた。なお、「あなたはふだん、朝食を食べますか」という質問に対して、「ほとんど毎日食べる」と回答した者を「食べる群」、それ以外のいずれかを選んだ者を「食べない群」に分けて分析した。

睡眠時間に関しては、同調査¹⁷⁾生活習慣調査の睡眠の状況に関する質問項目を用いて、過去1か月間の1日の平均睡眠時間について尋ねた。なお、6件法で回答を求め、先行研究¹⁸⁾¹⁹⁾を参考に、「5時間未満」を選んだ者を短眠群、「9時間以上」を選んだ者を長眠群、それ以外のいずれかを選んだ者を中間群に分けて分析した。

喫煙行動に関しては、同調査¹⁷⁾生活習慣調査の喫煙の状況に関する質問項目を用いて喫煙行動の有無について尋ね「毎日吸っている」、「時々吸う日がある」と回答した者を「吸う群」、それ以外のいずれかを選んだ者を喫煙行動「吸わない群」に分けて分析した。

飲酒行動に関しては、同調査¹⁷⁾生活習慣調査の飲酒の状況に関する質問項目を用いて一週間の飲酒頻度について尋ね「ほとんど飲まない」、「やめた」、「飲まない(飲めない)」のいずれかを選んだ者を「飲まない群」に、それ以外のいずれかを選んだ者を「飲む群」に分けて分析した。なお、お酒の種類について、同調査¹⁷⁾の「清酒、焼酎、ビール、洋酒など」の記述を、大学生に親しみがある「チューハイ、ビール、焼酎、日本酒など」に修正した。

大学の授業への取組状況に関しては、東京大学大学院教育学研究科大学経営・政策研究センターが、2018年に実施した「第2回全国大学生調査²⁰⁾」において使用した授業への取組状況に関する質問項目を用いて、グループワークやディスカッションへの参加状況、予習・復習の実施状況、教員への質問等の相談状況について尋ねた。また、各質問に対して「1. あてはまらない」、「2. あまりあてはまらない」、「3. ある程度あてはまる」、「4. あてはまる」の4件法で回答を求めており、得点が高いほどそれぞれの取組を積極的に行っていることを示している。

2) セルフエスティーム

高いセルフエスティームをもつことは、ライフスキルの基盤となる^{6)~12)}とされており、本研究においては、セルフエスティームについても調べることとした。セルフエスティームの測定には、Rosenberg²¹⁾の全般に関するセルフエスティーム尺度(以下「SE全般」)を用いた。本尺度は10項目で構成され、全般的なセルフエスティームのレベルを測定している。各項目とも「1. よくそう思う」、「2. ときにはそう思う」、「3. ほとんどそうは思わない」の3件法で回答を求め、得点が高いほどセルフエスティームのレベルが高いことを示すように変換し、合計得点を求めた。

3) ライフスキル

ライフスキルについては、嘉瀬ら²²⁾が開発した青年・成人用ライフスキル尺度(Life Skills Scale for Adolescents and Adults 以下「LSSAA」)を用いて、効果的コミュニケーションスキル、対人関係スキル、情動への対処スキル、意志決定スキルを測定した。各項目とも「1. まったくあてはまらない」、「2. あまりあてはまらない」、「3. どちらともいえない」、「4. わりとあてはまる」、「5. とてもあてはまる」の5件法で回答を求め、得点が高いほど各ライフスキルのレベルが高いことを示すように変換し、合計得点を求めた。なお、効果的コミュニケーションスキルは、自分の考えを積極的かつ効果的に他者へ伝えるスキルを測定する

表2 質問項目

【健康関連行動】

- ・朝食行動
①ほとんど毎日食べる ②週2～3日食べない ③週4～5日食べない ④ほとんど食べない より一つ選択
- ・睡眠時間
①5時間未満 ②5時間以上6時間未満 ③6時間以上7時間未満 ④7時間以上8時間未満
⑤8時間以上9時間未満 ⑥9時間以上 より一つ選択
- ・喫煙行動
①毎日吸っている ②時々吸う日がある ③以前吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない
④吸わない より一つ選択
- ・飲酒行動
①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤月に1～3日 ⑥ほとんど飲まない
⑦やめた ⑧飲まない(飲めない) より一つ選択
- ・大学の授業への取組状況
: グループワークやディスカッションに積極的に参加している
: 必要な予習や復習をした上で授業にのぞんでいる
: 先生に質問したり、勉強の仕方を相談したりしている
それぞれの質問に対して①あてはまらない ②あまりあてはまらない ③ある程度あてはまる
④あてはまる より一つ選択

【セルフエスティーム】

- ・全般に関するセルフエスティーム < Rosenberg の尺度 > 10項目
それぞれの質問に対して①よくそう思う ②ときにはそう思う ③ほとんどそうは思わない より一つ選択

【ライフスキル】 < 嘉瀬らの尺度 >

- ・効果的コミュニケーションスキル (5項目)
 - ・対人関係スキル (5項目)
 - ・情動への対処スキル (3項目)
 - ・意志決定スキル (8項目)
- それぞれの質問に対して①まったくあてはまらない ②あまりあてはまらない ③どちらともいえない
④わりとあてはまる ⑤とてもあてはまる より一つ選択

【属性】 性, 年齢, 大学・学部 (学科, 専攻), 学年

因子, 対人関係スキルは, 他者への言動から気持ちを想像し, それに対する共感を言動で表現するというスキルを測定する因子, 情動への対処スキルは, 自分自身の情動を効果的に統御するスキルを測定する因子, 意志決定スキルは, 論理的思考や想像力を用いて問題を効果的に解決するための意志決定を行うというスキルを測定する因子である.

4) 属性

属性については, 性, 年齢, 大学名及び学部 (学科・専攻), 学年について尋ねた.

(4) 解析方法

まず, SE 全般及び LSSAA 尺度の得点を男女別に求め, 独立した2標本の平均値の差に関する t 検定を用いた.

次に, SE 全般及び LSSAA と健康関連行動との関係を明らかにするために, 朝食, 喫煙, 飲酒行動の有無別に各尺度の得点の平均値を求め, 独立した2標本の平均値の差に関する t 検定を行った. また, 睡眠時間, 授業への取組状況の各項目については, それぞれの各

尺度の平均値を求め, 群間の平均値の等質性について分散分析を行った. そして, 一元配置分散分析で有意であった場合は, Tukey の HSD 検定を用いて多重比較を行った. なお, 本研究においては, 男子対象者数が少なかつたことを考慮し, 健康関連行動とライフスキルとの関連に関する分析においては男女を合わせて分析を行った.

解析に際しては, 統計プログラムパッケージ SPSS24.0 を使用し, 統計上の有意水準は5%とした.

3. 結果

(1) SE 全般及び LSSAA 得点

図1に, SE 全般及び LSSAA の各尺度の得点の平均値を男女別に示した.

対人関係スキル以外の得点において男子が女子に比べて高い傾向にあり, 情動への対処スキルにおいて有意差 ($t(191) = 3.327, p = .001$) が認められた.

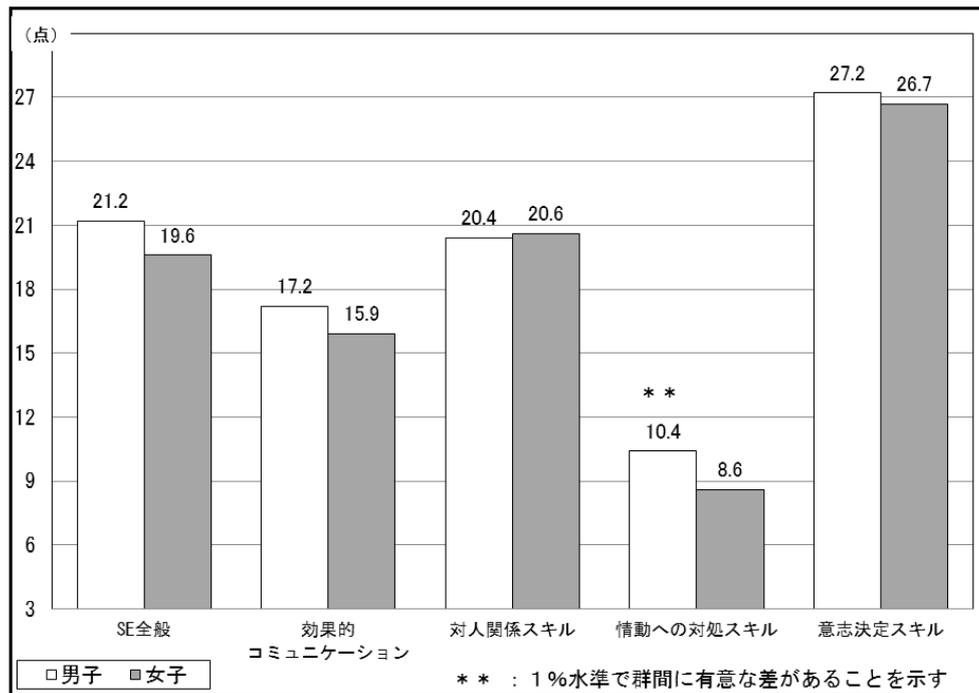


図1 男女別にみたSE全般及びLSSAA得点

(2) 健康関連行動とSE全般及びLSSAAとの関係

本研究においては、男子対象者数が少ないことを考慮し、健康関連行動とSE全般及びLSSAAとの関係に関する分析に際しては、男女を合わせて分析を行った。

表3-1及び表3-2に、朝食、睡眠、喫煙、飲酒行動別にみた、SE全般及びLSSAAの得点を示した。朝食行動に関しては、SE全般 ($t(191)=2.531, p=.012$)、情動への対処スキル ($t(191)=2.406, p=.017$)、意志決定スキル ($t(191)=2.522, p=.012$) において2群間に有意差が認められ、いずれも朝食を「食べる群」の得点が高かった。睡眠時間、喫煙・飲酒行動に関しては、群間に有意差が認められなかった。表4に、大学の授業への取組状況別にみた、SE全般及びLSSAAの得点を示した。大学の授業への取組状況について、一元配置分散分析の結果によれば、グループワークやディスカッションへの取組状況では、SE全般、効果的コミュニケーションスキル、対人関係スキル、意志決定スキルにおいて群間に有意差が認められた。予習・復習の取組状況では、意志決定スキルにおいて、教員への質問等相談状況では、効果的コミュニケーションスキルにおいて群間に有意差が認められた。また、一元配置分散分析で有意であった項目について、多重比較の検定 (Tukey法) を行った結果、すべての項目におい

て、大学の授業に積極的に取り組むことを示す「あてはまる」と回答した者の得点が最も高い傾向にあった。

4. 考察

本研究の目的は、大学生の健康関連行動とライフスキルとの関係について明らかにすることによって、大学生用ライフスキル教育プログラムの開発のための基礎資料を得ることであった。

(1) 大学生のセルフエスティーム及びライフスキル

LSSAAの情動への対処スキルにおいて有意差が認められ、男子が女子に比べて高い得点を示した。本研究において用いた情動への対処スキル²²⁾は、「前向きな思考」、「感情の統制」などの行動や思考を示す項目で構成されており、自分自身の情動を効果的に統御するスキルを測定する因子である。つまり、男子は女子に比べて辛いことや悲しいことに対して考え方を前向きに変えることや感情のコントロールに優れていることを示す。

本研究の結果は、男子大学生は女子大学生に比べて、おかれた状況や出来事をポジティブに捉えることにより、冷静に物事を考えることが可能になることを示唆するものであり、ライフスキルの向上を目指した教育プログラムの実施において性差を考慮することが必要であることが推察される。

表4 授業への取組状況別にみたSE全般及びLSSAAの得点

| 質問：グループワークやディスカッションに積極的に参加している | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|------------------|-----------------|------------------------|
| | ①当てはまらない (n=11) | ②あまり当てはまらない (n=35) | ③ある程度当てはまる (n=93) | ④当てはまる (n=54) | 一元配置分散分析 F値 | P値 多重比較 (Tukey法) |
| 【SE全般】 | 17.5±3.9 | 17.4±3.9 | 19.6±4.3 | 22.6±5.0 | F(3,189)=11.560 | p<.001 ①②③<④ |
| 【LSSAA】 | | | | | | |
| 効果的コミュニケーション | 14.4±3.3 | 14.0±2.7 | 15.9±3.6 | 18.2±3.7 | F(3,189)=11.481 | p<.001 ①②③<④, ②<③④ |
| 対人関係スキル | 20.0±3.0 | 18.9±3.6 | 20.7±2.7 | 21.5±2.9 | F(3,189)=5.867 | p=.001 ②<③④ |
| 情動への対処スキル | 7.8±3.3 | 8.6±2.5 | 8.8±2.9 | 9.5±3.4 | F(3,189)=1.278 | |
| 意志決定スキル | 25.7±4.7 | 24.9±4.1 | 26.5±5.6 | 28.9±4.9 | F(3,189)=4.804 | p=.003 ②③<④ |
| 質問：必要な予習・復習をした上で授業にのぞんでいる | | | | | | |
| | ①当てはまらない (n=27) | ②あまり当てはまらない (n=70) | ③ある程度当てはまる (n=82) | ④当てはまる (n=14) | 一元配置分散分析 F値 | P値 多重比較 (Tukey法) |
| {SE全般} | 19.5±5.6 | 19.9±4.6 | 19.6±4.5 | 22.7±5.1 | F(3,189)=1.831 | p=.143 |
| 【LSSAA】 | | | | | | |
| 効果的コミュニケーション | 16.2±4.1 | 15.9±3.9 | 15.9±3.6 | 18.4±3.0 | F(3,189)=1.834 | p=.142 |
| 対人関係スキル | 19.7±3.2 | 20.4±3.3 | 21.0±2.8 | 20.6±2.9 | F(3,189)=1.164 | p=.325 |
| 情動への対処スキル | 9.2±3.2 | 8.9±3.0 | 8.7±3.0 | 9.4±3.0 | F(3,189)=.322 | p=.810 |
| 意志決定スキル | 26.7±5.1 | 25.6±5.2 | 27.4±5.2 | 29.6±5.1 | F(3,189)=2.920 | p=.035 ②<④ |
| 質問：先生に質問したり、勉強の仕方について相談したりしている | | | | | | |
| | ①当てはまらない (n=42) | ②あまり当てはまらない (n=72) | ③ある程度当てはまる (n=60) | ④当てはまる (n=19) | 一元配置分散分析 F値 | P値 多重比較 (Tukey法) |
| {SE全般} | 19.4±5.3 | 19.6±4.6 | 20.3±4.6 | 20.8±5.2 | F(3,189)=.625 | p=.599 |
| 【LSSAA】 | | | | | | |
| 効果的コミュニケーション | 15.3±3.7 | 15.5±3.9 | 16.9±3.3 | 18.1±3.9 | F(3,189)=4.253 | p=.006 ①②<④ |
| 対人関係スキル | 20.4±3.1 | 20.2±3.2 | 20.9±2.8 | 21.3±3.1 | F(3,189)=.935 | p=.425 |
| 情動への対処スキル | 9.0±2.8 | 8.5±2.8 | 9.4±3.0 | 8.8±4.1 | F(3,189)=.995 | p=.396 |
| 意志決定スキル | 26.4±5.8 | 26.1±4.8 | 27.5±4.9 | 28.2±6.3 | F(3,189)=1.347 | p=.261 |

(2) 健康関連行動とセルフエスティーム及びライフスキルとの関係

朝食行動とセルフエスティーム、情動への対処スキル、意志決定スキルとの間に有意な関係が認められ、朝食行動に積極的な者ほどセルフエスティームやライフスキルの得点が高いことが示された。健康関連行動は、健康リスク行動とポジティブ健康行動に分類され、ポジティブ健康行動は、病気の予防や初期の段階で病気や障害を発見し、危険性を未然に防止するために、当人が健康的であると信じて取り組むすべての活動として定義²³⁾される。つまり、本研究の結果は、セルフエスティームやライフスキルのレベルが高い者は、朝食を積極的に摂取することが自分自身の健康を維持増進するために必要であると信じ、そうした信念が行動の実行につながると推察される。

川畑⁶⁾は、ライフスキルの形成は、ただ単に思春期の様々な危険行動を防止するのに有効だけでなく、学校教育の基本的目標である「生きる力」の形成にも寄与するとしている。本研究の結果は、ライフスキルの獲得は、思春期段階に限らず、成人の場合においてもポジティブ健康行動を促すことに有効であることを示唆するものである。

大学の授業への取組状況とセルフエスティーム、ライフスキルとの関係については、グループワークやディスカッションへの取組状況では、SE全般、効果的コミュニケーションスキル、対人関係スキル、意志決定スキルにおいて、予習・復習の取組状況では、意志決定スキルにおいて、教員への質問等相談状況では、効果的コミュニケーションスキルにおいて群間に有意な関係が認められた。

本研究に用いた全般に関するセルフエスティーム尺度は、「ほとんどの点で自分に満足している」とか「自分のよいところに目を向けるようにしている」など、前向きな自己認識のレベルを測定している。また、効果的コミュニケーションスキル尺度と対人関係スキル尺度は、人間関係を向上させるために身につけるべき望ましいスキル²⁴⁾であるとされている。具体的には、効果的コミュニケーションスキルは、「自分の素直な気持ちを他人にはっきり伝えられる」とか「自分自身の考えを他人に理解しやすいように伝えられる」など、自分の考えを積極的かつ効果的に他者へ伝えるスキル

のレベルを測定している。対人関係スキルは、「他人の気持ちを考慮した言動をとれる」とか「他人の話すことを親身に聞いて、受け入れることができる」など、他者の言動から気持ちを想像し、それに対する共感を言動で表現するスキルのレベルを測定している。つまり、これらのスキルが優れている学生は、自分の考えや主張に自信をもっており、積極的に他者に伝えようとすると同時に、相手の考えや主張について理解を深めるための行動をとり、相違点を見出すことによって効果的な課題解決に結びつくと考えられる。グループワークやディスカッションに積極的に参加することにつながると考えられる。

また、効果的コミュニケーションスキルが高い学生は、教員への質問等相談状況においても積極的であることが示されており、効果的コミュニケーションスキルが優れている学生は、学修活動全体において高い向上心をもって取り組むことを示唆している。

本研究に用いた意志決定スキル尺度は、「多くの情報から自分にとって重要なものを選択することができる」とか「行動を起こす前に、具体的に計画を立てられる」など、論理的思考や想像力を用いて問題を効果的に解決するための意志決定を行うというスキルのレベルを測定している。本研究の結果によれば、意志決定スキルが高い学生は、グループワークやディスカッションに積極的に参加していることに加えて、必要な予習・復習をした上で授業に臨んでいることが示された。この点については、意志決定スキルが優れている学生は、学修活動における到達目標が明確であり、その為に行うべき具体的な学修計画を立てて実行し、その一環としてのグループワークやディスカッション、予習・復習への意欲的な取組につながると推察される。

大学生における学業成績とライフスキルとの関連について検討した山本ら²⁵⁾の研究結果によれば、学業成績上位群(GPA=3.00以上)は、個人スキルの下位尺度である「計画性」、対人スキルの下位尺度である「対人マナー」の得点が有意に高いことが示された。山本らが用いたライフスキル尺度は、島本らが開発した日常生活スキル尺度(大学生版)²⁶⁾であり、質問項目の内容から、本研究において用いた「意志決定スキル」、「効果的コミュニケーションスキル」、「対人関係スキル」は「計画性」と「対人スキル」に相当すると考え

られ、本研究の結果は山本らの研究結果と概ね一致していた。山本らは、計画性のスキルを獲得している学生は意欲的に学習に取り組、優秀な学業成績を収めているとしている。また、対人スキルを獲得している学生は、教員や友人と良好なコミュニケーションを図りながら、お互いに密接な関係を形成・維持することによって、学生同士の学び合いを積極的に行うことや教員に対しても主体的に関わり、学習内容について質問し自らの知識を深めるなどして、効果的に学修を行っているとしている。

以上のことは、大学生のライフスキルを高めるための取組は、ポジティブ健康行動を促すこと、効果的な学修活動を促すために有効であることを示唆している。

(3) 本研究の意義と今後の課題

本研究においては、朝食を積極的に摂取する者のSE全般、情動への対処スキル、意志決定スキルの得点が高いことが示された。また、大学の授業への取組状況においては、グループワークやディスカッションへの取組状況では、SE全般、効果的コミュニケーションスキル、対人関係スキル、意志決定スキルの得点、予習・復習の取組状況では、意志決定スキルの得点、教員への質問等相談状況では、効果的コミュニケーションスキルの得点が高いことが示された。

以上の結果は、セルフエスティーム、ライフスキルを高めることは、ポジティブ健康行動を促すこと、効果的な学修活動を促すことにつながることを示唆しており、大学生用ライフスキル教育プログラムの実施は、今日社会が高等教育機関に求める「社会人基礎力」や「学士力」の形成に寄与するものと考えられる。

また、今回の調査では対象者数の制限から、健康関連行動とライフスキルとの関連に関する分析においては男女を合わせて行った。しかし、図1に示したように、ライフスキルの獲得レベルには性差が認められており、プログラムの要素に関する検討においては性差を考慮すべきであり、今後は、大規模集団を対象とした調査を実施し、性差について再検討を行う必要があると考える。

更に、学校教育を終えて社会進出を控えている大学生にとって、最も大きな課題はキャリア形成であると言っても過言ではない。したがって今後は、キャリア形成の視点をも踏まえた行動指標の検討が必要であり、

それらとライフスキルとの関係について検討を行う必要があると考える。

文献

- 1) 一般社団法人日本経済団体連合(2018)：高等教育に関するアンケート調査結果,
<https://www.keidanren.or.jp/policy/2018/029.html>
(2022.9.25)
- 2) 経済産業省(2017)：我が国産業における人材力強化に向けた研究会報告書,
https://www.meti.go.jp/report/whitepaper/data/pdf/20180319001_1.pdf (2022.9.25)
- 3) 中央教育審議会(2012)：予測困難な時代において生涯学び続け、主体的に考える力を育成する大学へ(審議まとめ),
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo4/houkoku/1319183.htm (2022.9.25)
- 4) 中央教育審議会(2012)：新たな未来を築くための大学教育の質的変換に向けて(答申),
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1325047.htm (2022.9.25)
- 5) WHO編(1997)：WHO ライフスキル教育プログラム,大修館書店,東京.
- 6) JKYB ライフスキル教育研究会編(2018)：第28回 JKYB ライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書.
- 7) JKYB ライフスキル教育研究会編(2005)：ライフスキルを育む喫煙防止教育 NICE II, 東山書房, 京都.
- 8) JKYB ライフスキル教育研究会編(2002)：ライフスキルを育む食生活教育, 東山書房, 京都.
- 9) (財)ライオン歯科衛生研究所編(2004)：ライフスキルを育む実践・歯と口の健康教育, 東山書房, 京都.
- 10) JKYB ライフスキル教育研究会編(2014)：ライフスキルを育む思春期の心と体—授業事例集—, 東京法令出版, 東京.
- 11) 池田真理子(2013)：小学校におけるライフスキル教育, 学校保健研究, 55 : 120-121.
- 12) 並木茂夫, 坂井知子(2009)：中学校におけるライフスキル教育の実践とその効果, 学校保健研究, 51 : 13-17.

- 13) 木村美来, 小川真由子(2022): 大学生におけるライフスキル教育の現状に関する文献検討, 鈴鹿大学・鈴鹿短期大学部紀要, 5 : 43-56.
- 14) 厚生労働省: 新規学卒者と就職後3年以内離職率, <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000137940.html> (2022.9.25)
- 15) 厚生労働省: 令和元年版自殺対策白書, <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/19/index.html> (2022.9.25)
- 16) 厚生労働省(2013): 平成23年国民健康・栄養調査報告, <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h23-houkoku.pdf> (2022.9.25)
- 17) 厚生労働省(2020): 令和元年国民健康・栄養調査報告, <https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf> (2022.9.25)
- 18) 笹澤吉明, 渥實潤, 田中永ほか(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.
- 19) 川人潤子(2014): 大学生の短眠群, 中間群, 長眠群の自己複雑性と心理的健康の関係, 福山大学人間文化学部紀要, 14 : 75-86.
- 20) 東京大学大学院教育学研究科大学経営・政策研究センター (CRUMP) (2019): 第2回全国大学生調査第一次報告書, <https://ump.p.u-tokyo.ac.jp/crump/cat77/cat82/22018.html> (2022.9.25)
- 21) 遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千尋編(1992): セルフエスティームの心理学—自己価値の探究—, ナカニシヤ出版, 京都.
- 22) 嘉瀬貴祥, 飯村周平, 坂内くららほか(2016): 青年・成人用ライフスキル尺度 (LSSAA) の作成, 心理学研究, 87 : 546-555.
- 23) Kasl, S.V. Cobb, S. (1966): Health Behavior, Illness Behavior, and Sick-Role Behavior, *Archives of Environmental Health*, 12 : 246-266.
- 24) 李美錦, 川畑徹朗, 菱田一哉ほか(2012): 中学生の性行動と心理社会的変数との関連, 学校保健研究, 54 : 418-429.
- 25) 山本浩二, 島本好平(2015): 体育系大学生におけるライフスキルと学業成績との関連, 神戸医療福祉大学紀要, 16 : 93-103.

- 26) 島本好平, 石井源信(2006): 大学生における日常生活スキル尺度の開発, *教育心理学研究*, 54 : 211-221.

執筆者所属と連絡先

鈴鹿大学こども教育学部

Email : m-kimura@suzuka.ac.jp

Relationships between Health Behaviors and Life Skills among University Students

Miku KIMURA, Mayuko OGAWA

Abstract

The purpose of this study was to obtain primary data for the development of the life skills education program for university students by clarifying the relationship between health-related behaviors and life skills among college students. The survey was conducted from June to July 2021 for students of four universities in Aichi, Gifu, and Mie prefectures using Google Forms. The results showed that those who actively consumed breakfast had higher scores in self-esteem, coping with emotion skills, and decision-making skills. In addition, the results showed higher scores of SE in general, effective communication skills, interpersonal relationship skills, and decision-making skills when the students were engaged in group work and discussion, higher scores of decision-making skills when engaged in preparation and review, and higher scores of effective communication skills in the situation of consulting with teachers. These results suggest that enhancing self-esteem and life skills promotes positive health behaviors and effective learning activities.

Key words

university students, life skills, educational program, essential competencies, bachelor attributes