

大学生の生活様式がメンタルヘルスに与える影響

Correlation between lifestyle and mental health among university students

佐々木 瑛、青木 隆、佐藤 進、村田 俊也、鈴木 貴士、畝本 紗斗子
*SASAKI Hikaru, AOKI Takashi, SATO Susumu, MURATA Toshiya,
SUZUKI Takashi, UNEMOTO Satoko*

本研究は、初年次学生を対象に生活様式が生活習慣とメンタルヘルス特性に与える影響について明らかにすることを目的とした。その結果、実家暮らしの学生は規則的な生活習慣を行っており、多くのソーシャルサポートを受けているが、自発性が低い傾向があり、日常生活の充実感が乏しかった。一方で、一人暮らしの学生は自発性が高いが、日常生活が不規則な傾向があり、メンタルヘルスやレジリエンスが悪化しやすい傾向があった。

キーワード：生活様式、生活習慣、メンタルヘルス

The purpose of this study was to determine the impact of lifestyle on habit and mental health characteristics among first-year students. The results showed that these students who lived at home engaged in a regular lifestyle and received a lot of social support, but tended to have low spontaneity and lacked a sense of fulfillment in their daily lives. On the other hand, students who lived alone tended to be highly spontaneous, but their daily routines tended to be irregular and their mental health and resilience tended to deteriorate.

Keywords: lifestyle, habit, mental health

1. 緒言

現代社会はストレス社会と言われており、うつ病や心身症などが増加している。特に近年は 20～29 歳における若年層の自殺の増加が深刻な社会問題となっている¹⁾。特にそのような現代社会においては精神的な困難を抱えている大学生が存在していると考えられる。大学生のメンタルヘルスの悪化に対応する事は、大学が取り組むべき喫緊の課題である。

また、大学生は生活環境が大きく変わる時期である。多くの学生が大学生になって初めて一人暮らしを経験する。起床や睡眠時間、食事などを自己管理しなければならず、その生活習慣の変化はメンタルヘルスにおいても大きな影響を及ぼすと考えられる。そのため、実家暮らしの学生と一人暮らしの学生の比較し、それぞれの生活様式がどのように生活習慣やメンタルヘルスに影響を及ぼすのかを理解する事は適切な学生指導を行う上で重要である。

このような大学生の生活様式に着目した先行研究を概観してみると、一人暮らしが学生のストレス反応に及ぼす影響を調べた研究²⁾や大学生の食習慣と精神的な健康について調べた研究³⁾、あるいは COVID-19 による物理的・社会的閉鎖環境と大学生のメンタルヘルスの関連を調べた研究⁴⁾が見られるが、実家暮らしの学生と一人暮らしの学生の生活習慣全般と幅広くメンタルヘルスの状態を比較した研究は管見の限りでは見られない。

そこで、本研究では実家暮らしの学生と一人暮らしの学生に対するアンケートの結果を比較することで、生活様式が生活習慣やメンタルヘルスに及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。

2. 調査方法

2. 1 調査の概要

金沢工業大学の平成 28 年度から平成 31 年度の 1 年時生を対象とした。なお、この期間のものを調査対象にした理由は COVID-19 の影響による特殊な条件を排除するためである。調査は生涯スポーツ科目（健康・体力づくりおよび生涯スポーツ演習）の自己点検授業時に調査票の配布および回収を行った。調査は前期と後期（7 月下旬および 12 月から 2 月）の 2 回実施し、書面にて研究（調査）の目的、データ処理方法、プライバシーの保護などについて説明し、同意を得た。生活様式別の比較においては、夏は入学して 3～4 か月程度で、それぞれの環境で大学生として生活した期間が短い事もあり、より生活様式の影響が表れると考えられる冬に実施したデータを対象とし、5284 名の有効回答を得た。その中で夏と冬の両方のデータが得られた者は経時変化も分析し、実家暮らしの学生は 1172 名、一人暮らしの学生は 3333 名の有効回答を得た。なお、本研究は金沢工業大学倫理委員会の承認を得て実施した（受付番号 0170）。

2. 2 調査方法および調査内容

本研究では、基本属性と共に、起床・就寝時間、朝食の頻度、運動の頻度、家族・友人・教員とのコミュニケーションの頻度、積極的活動の有無などの生活習慣について調査を行った。また、メンタルヘルスおよびインターネット依存度についても調査を行った（表 1）。

① 生活習慣

起床時間・睡眠時間は 24 時間表記で回答を得たが、就寝時間は数値の比較を容易にするため、午前 0 時～3 時は 24～27 時として分析した。朝食の頻度は「①ほぼ毎日食べる、②時々食べる、③食べない」の 3 段階で評価した。運動の頻度については「①ない、②週 1 日未満（2 週間に 1 回、1 か月に 1 回など）、③週 1、2 日程度、④週 3 日以上」の 4 段階で評価した。家族・友人・教員とのコミュニケーションは「①ない、②週 1 回未満、③週 1 回～3 回、④週 4 回～6 回、⑤毎日」の 5 段階で評価した。積極的活動については 10 項目の活動において積極的に取り組んでいる活動はあるかを質問し、「①回答あり、②回答なし」の 2 段階で評価した。

② インターネット依存度

インターネット依存度については先行研究を参考に 5) に 13 項目（利用時間がコントロールできない、人と一緒にいるときも、一人で携帯電話・スマートフォンをいじっている等）からなる質問項目を作成した。「全くない（1 点）、めったにない（2 点）、時々ある（3 点）、たびたびある（4 点）、常にそうだ（5 点）」の 5 段階評価となっている。

③ 学生生活のメンタルヘルス

学生生活のメンタルヘルスの測定については、松原らのメンタルヘルス尺度を一部改編して用いた 6)。5 因子 30 項目（学業のつまずき、大学への不本意感、不規則な日常生活、大学生活への充実感、自分への自身のなさ）で構成されており、「全く当てはまらない（1 点）～どちらともいえない（3 点）～かなりあてはまる（5 点）」の 5 段階評価となっている。

④ 日常生活のメンタルヘルス

日常生活のメンタルヘルスの評価には、総務省のメンタルヘルスシート 7) を利用した。本指標は 60 項目からなり、ストレス度、疲労度、うつ度を評価する。各質問項目に対し、「はい」・「どちらともいえない」・「いいえ」の 3 段階で評価した。予め定められた各症状の該当項目の合計得点により、症状の程度を評価した。

⑤ レジリエンス

レジリエンスについては小塩ら（2002）⁸⁾、Oshio et al.(2003)⁹⁾、斎藤ら（2011）¹⁰⁾の研究を参考に6因子（新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向、ソーシャルサポート、親和性、重要な他者）31項目について「いいえ（1点）」、「どちらかというといいえ（2点）」、「どちらでもない（3点）」、「どちらかというとはい（4点）」、「はい（5点）」の5段階で評価し、総合得点および各要因得点を算出した。

⑥ ストレス対処行動

ストレス対処（コーピング）行動については、「日本語版 WCCL コーピングスケール」¹¹⁾を利用した。6因子47項目（Positive 対処：積極的認知対処・ソーシャルサポート、Negative 対処：自責・希望的観測・回避）で構成されており、「全く用いない（0点）、あまり用いない（1点）、時々用いる（2点）、いつも用いる（3点）」の4段階評価となっている。

表1 調査内容一覧

構成	内容	質問項目
フェイスシート	基本属性	性別、年齢、学科、学籍番号、居住環境
	生活習慣	起床・就寝時間、朝食習慣、運動習慣
	気分転換活動	どんな活動を誰と
	コミュニケーション	家族・友人・教員との会話頻度
	アルバイト	頻度、労働時間・時間帯など
	積極的活動	種類
関連要因	インターネット依存度	13項目
	レジリエンス	31項目
	学生生活のメンタルヘルス	30項目
	日常生活のメンタルヘルス	60項目
	ストレス対処行動	47項目

2. 3分析方法

本研究では、生活様式（実家暮らし、一人暮らし）と生活習慣、メンタルヘルスの関係を検討する。なお、アンケートでは生活様式の区分は①実家、②アパート、③寮、④下宿、⑤その他となっていたが、②、③、④を「一人暮らし」としてグループ分けをし、⑤その他や未回答のものを削除し、「実家暮らし」と「一人暮らし」の2区分で比較した。比較にはT検定を用い、有意水準を5%未満とした。

3. 結果

3. 1 生活様式による生活習慣の比較

表2はフェイスシートの回答に基づき、生活様式別に生活習慣の回答の平均値を比較したものである。対応のないT検定で比較したところ、起床時間に有意な差があり、実家暮らしの方が早かった。就寝時間に差はなかった。朝食の頻度の数値は有意な差があり、実家暮らしの学生の方が低かった。このことは実家暮らしの学生の方が朝食を食べる習慣が多い事を示している。また、家族・友人・教員との会話の頻度、積極的活動に「特になし」と回答した割合、インターネット依存は有意な差があり実家暮らしの方が高かった。運動の頻度も有意な差があり、一人暮らしの学生の方が高かった。

表2 生活様式による生活習慣の比較

フェイスシート項目	生活様式	n	Mean	SD	t検定		
					t	df	p
起床時間（時）	実家	1403	6.58	0.74	-24.15	2615.6	0.000
	一人暮らし	3833	7.15	0.78			
就寝時間（時）	実家	1403	24.25	1.54	-1.47	3634.0	0.141
	一人暮らし	3833	24.34	2.25			
朝食の頻度(点)	実家	1408	1.33	0.63	-19.24	3067.2	0.000
	一人暮らし	3869	1.73	0.77			
運動の頻度（点）	実家	1405	2.07	1.06	-1.96	2519.6	0.050
	一人暮らし	3865	2.14	1.07			
家族との会話（点）	実家	1395	4.56	1.02	76.78	2327.7	0.000
	一人暮らし	3846	2.15	0.95			
友人との会話（点）	実家	1352	4.36	0.99	7.88	2744.2	0.000
	一人暮らし	3730	4.10	1.15			
教員との会話(点)	実家	1346	1.99	1.04	5.26	2247.6	0.000
	一人暮らし	3697	1.82	0.97			
積極的活動（特になし）	実家	1408	0.28	0.45	2.43	2408.9	0.015
	一人暮らし	3869	0.25	0.43			
インターネット依存（合計得点）	実家	1409	23.56	7.30	2.08	2495.4	0.038
	一人暮らし	3875	23.08	7.29			

3. 2 生活様式による生活習慣の経時変化

表3は生活様式別に生活習慣の得点の平均値の経時変化を分析したものである。対応のあるT検定を行った結果、実家暮らしでは起床時間、就寝時間、朝食の頻度、インターネット依存度の数値が有意に高くなり、運動の頻度と家族との会話が有意に低くなった。一人暮らしでは起床時間、就寝時間、朝食の頻度、インターネット依存度の数値が有意に高くなり、運動の頻度、家族との会話が有意に低くなった。

表3 生活様式による生活習慣の経時変化

フェイスシート項目	生活様式	n	前期		後期		t検定		
			Mean	SD	Mean	SD	t	df	p
起床時間（時）	実家	1165	6.33	0.67	6.56	0.72	-13.28	1164.00	0.000
	一人暮らし	3285	6.82	0.70	7.15	0.77	-24.99	3284.00	0.000
就寝時間（時）	実家	1165	24.18	0.94	24.33	0.95	-6.12	1164.00	0.000
	一人暮らし	3286	24.36	0.97	24.56	1.04	-10.69	3285.00	0.000
朝食の頻度(点)	実家	1168	1.20	0.51	1.32	0.62	-9.02	1167.00	0.000
	一人暮らし	3312	1.36	0.77	2.34	1.10	-29.48	3317.00	0.000
運動の頻度（点）	実家	1166	2.20	1.09	2.07	1.06	4.71	1165.00	0.000
	一人暮らし	3312	2.34	1.10	2.16	1.07	10.43	3311.00	0.000
家族との会話（点）	実家	1149	4.68	0.90	4.58	0.98	2.95	1148.00	0.003
	一人暮らし	3286	2.32	1.00	2.15	0.95	9.68	3285.00	0.030
友人との会話（点）	実家	1093	4.42	0.95	4.39	0.96	0.87	1092.00	0.384
	一人暮らし	3130	4.10	1.17	4.10	1.14	0.00	3129.00	1.000
教員との会話(点)	実家	1081	2.04	1.02	2.01	1.02	0.99	1080.00	0.320
	一人暮らし	3073	1.91	1.02	1.82	0.96	0.00	3129.00	1.000
積極的活動（特になし）	実家	1171	0.25	0.44	0.28	0.45	-1.79	1170.00	0.074
	一人暮らし	3327	0.19	0.39	0.24	0.43	-6.63	3326.00	0.000
インターネット依存（合計得点）	実家	1172	22.49	6.63	23.30	7.14	-4.41	1171.00	0.000
	一人暮らし	3333	22.04	6.34	22.96	7.25	-8.71	3332.00	0.000

3. 3 生活様式による学生生活のメンタルヘルスの比較

表 4 は生活様式別に学生生活のメンタルヘルス得点の平均値を比較したものである。対応のない T 検定を行った結果、「不規則な日常生活」は一人暮らしの学生が有意に高く、「充実感の乏しさ」は実家暮らしの学生が有意に高かった。その他は差が無かった。

表 4 生活様式による学生生活のメンタルヘルスの比較

学生生活のメンタルヘルス項目	生活様式	n	Mean	SD	t検定		
					t	df	p
学業の躓き（点）	実家	1405	2.84	1.03	-0.88	2482.36	0.377
	一人暮らし	3861	2.87	1.02			
不本意（点）	実家	1405	2.69	0.85	-1.12	5264.00	0.263
	一人暮らし	3861	2.72	0.86			
不規則日常（点）	実家	1405	2.93	0.88	-6.86	2537.21	0.000
	一人暮らし	3861	3.12	0.90			
充実感乏しさ（点）	実家	1405	2.97	0.75	3.04	2486.51	0.002
	一人暮らし	3861	2.89	0.75			
自信のなさ（点）	実家	1405	3.07	0.65	1.01	2512.22	0.311
	一人暮らし	3861	3.05	0.66			

3. 4 生活様式による学生生活のメンタルヘルスの経時変化

表 5 は生活様式別に学生生活のメンタルヘルス得点の平均値における経時変化を分析したものである。対応のある T 検定を行った結果、生活様式の違いによる変化はなく、「不本意感」、「不規則な日常生活」、「充実感の乏しさ」が有意に高くなり、「学業の躓き」、「自信のなさ」が有意に低くなった。

表 5 生活様式による学生生活のメンタルヘルスの経時変化

学生生活のメンタルヘルス項目	生活様式	n	前期		後期		t検定		
			Mean	SD	Mean	SD	t	df	p
学業の躓き（点）	実家	1168	3.04	0.91	2.81	1.03	8.74	1167.00	0.000
	一人暮らし	3315	3.01	0.93	2.84	1.01	11.96	3314.00	0.000
不本意（点）	実家	1168	2.53	0.85	2.68	0.85	-7.12	1167.00	0.000
	一人暮らし	3315	2.54	0.89	2.74	0.86	-14.48	3314.00	0.000
不規則日常（点）	実家	1168	2.72	0.85	2.92	0.89	-8.61	1167.00	0.000
	一人暮らし	3315	2.84	0.89	3.10	0.90	-17.02	3314.00	0.000
充実感乏しさ（点）	実家	1168	2.84	0.73	2.95	0.75	-5.78	1167.00	0.000
	一人暮らし	3315	2.75	0.73	2.89	0.75	-12.79	3314.00	0.000
自信のなさ（点）	実家	1168	3.15	0.66	3.06	0.65	5.46	1167.00	0.000
	一人暮らし	3315	3.11	0.67	3.04	0.67	7.58	3314.00	0.000

3. 5 生活様式による日常生活のメンタルヘルスの比較

表 6 は生活様式別に日常生活のメンタルヘルス得点の平均値を比較したものである。対応のない T 検定で比較したところ、全ての項目において有意な差は見られなかった。

表6 生活様式による日常生活のメンタルヘルスの比較

日常生活のメンタルヘルス項目	生活様式	n	Mean	SD	t検定		
					t	df	p
ストレス度(点)	実家	1396	12.52	4.12	-1.088	2444.54	0.277
	一人暮らし	3837	12.66	4.06			
疲労度(点)	実家	1396	14.96	4.55	1.212	2437.02	0.226
	一人暮らし	3837	14.78	4.47			
うつ度(点)	実家	1396	14.80	4.54	-4.404	2464.34	0.686
	一人暮らし	3837	14.86	4.52			

3. 6 生活様式による日常生活のメンタルヘルスの経時変化

表7は生活様式別に日常生活のメンタルヘルス得点の平均値における経時変化分析したものである。対応のあるT検定を行った結果、一人暮らしの学生のみ「ストレス度」、「疲労度」、「うつ度」が有意に高くなった。

表7 生活様式による日常生活のメンタルヘルスの経時変化

日常生活のメンタルヘルス項目	生活様式	n	前期		後期		t検定		
			Mean	SD	Mean	SD	t	df	p
ストレス度(点)	実家	1159	12.31	4.08	12.47	4.07	-1.50	1158.00	0.13
	一人暮らし	3291	12.13	3.99	12.62	4.09	-7.90	3290.00	0.00
疲労度(点)	実家	1159	14.65	4.45	14.86	4.53	-1.90	1158.00	0.06
	一人暮らし	3291	14.36	4.38	14.72	4.49	-5.66	3290.00	0.00
うつ度(点)	実家	1159	14.55	4.53	14.74	4.50	-1.75	1158.00	0.08
	一人暮らし	3291	14.57	4.48	14.81	4.53	-3.84	3290.00	0.00

3. 7 生活様式によるレジリエンスの比較

表8は生活様式別にレジリエンスの合計得点の平均値を比較したものである。対応のないT検定を行った結果、「新規性追求」、「重要な他者」は一人暮らしの学生の方が有意に高く、「ソーシャルサポート」は実家暮らしの学生の方が有意に高かった。その他は差が見られなかった。

表8 生活様式によるレジリエンスの比較

レジリエンス項目	生活様式	n	Mean	SD	t検定		
					t	df	p
新規性追求(点)	実家	1409	24.61	4.69	-2.464	2565.99	0.014
	一人暮らし	3875	24.98	4.83			
感情調整(点)	実家	1409	28.93	5.75	-1.624	2452.64	0.104
	一人暮らし	3875	29.22	5.63			
肯定的未来志向(点)	実家	1409	16.74	4.31	-1.940	2592.11	0.053
	一人暮らし	3875	17.01	4.50			
親和性(点)	実家	1409	14.54	3.30	.139	2557.95	0.890
	一人暮らし	3875	14.52	3.39			
ソーシャルサポート(点)	実家	1409	10.96	2.68	2.542	2581.67	0.011
	一人暮らし	3875	10.74	2.78			
重要な他者(点)	実家	1409	11.42	2.93	-2.140	2527.53	0.032
	一人暮らし	3875	11.61	2.97			
レジリエンス合計得点(点)	実家	1409	107.20	17.61	-1.603	2535.18	0.109
	一人暮らし	3875	108.08	17.90			

3. 8 生活様式によるレジリエンスの経時変化

表 9 は生活様式別にレジリエンスの合計得点の平均値における経時変化を分析したものである。対応のある T 検定を行った結果、実家暮らしの学生は「新規性追求」、「重要な他者」が有意に低くなった。一人暮らしでは「新規性追求」、「感情調整」、「肯定的未来志向」、「親和性」、「レジリエンスの合計点」が有意に低くなり、「ソーシャルサポート」は有意に高くなった。

表 9 生活様式によるレジリエンスの経時変化

レジリエンス項目	生活様式	n	前期		後期		t検定		
			Mean	SD	Mean	SD	t	df	p
新規性追求（点）	実家	1172	24.94	4.41	24.60	4.80	2.98	1171.00	0.003
	一人暮らし	3333	25.64	4.77	25.06	4.78	8.12	3332.00	0.000
感情調整（点）	実家	1172	29.17	5.38	29.05	5.64	0.90	1171.00	0.370
	一人暮らし	3333	29.51	5.59	29.28	5.61	2.64	3332.00	0.008
肯定的未来志向（点）	実家	1172	16.86	4.27	16.72	4.32	1.43	1171.00	0.153
	一人暮らし	3333	17.45	4.35	17.06	4.46	6.00	3332.00	0.000
親和性（点）	実家	1172	14.60	3.28	14.55	3.29	0.68	1171.00	0.498
	一人暮らし	3333	14.65	3.40	14.54	3.38	2.34	3332.00	0.019
ソーシャルサポート（点）	実家	1172	10.92	2.65	11.01	2.67	-1.24	1171.00	0.217
	一人暮らし	3333	10.56	2.86	10.78	2.78	-4.54	3332.00	0.000
重要な他者（点）	実家	1172	11.58	2.89	11.42	2.94	2.10	1171.00	0.036
	一人暮らし	3333	11.72	3.03	11.66	2.95	1.38	3332.00	0.168
レジリエンス合計得点(点)	実家	1172	108.08	16.17	107.35	17.71	1.95	1171.00	0.052
	一人暮らし	3333	109.53	17.39	108.37	17.79	4.69	3332.00	0.000

3. 9 生活様式によるストレス対処（コーピング行動）の比較

表 10 は生活様式別にストレス対処行動（コーピング行動）の得点の平均値を比較したものである。対応のない T 検定を行った結果、「問題解決」は一人暮らしの方が有意に高かった。その他は差が見られなかった。

表 10 生活様式によるストレス対処（コーピング行動）の比較

ストレス対処項目	生活様式	n	Mean	SD	t検定		
					t	df	p
問題解決（点）	実家	1386	1.85	0.47	-2.056	2434.61	0.040
	一人暮らし	3807	1.88	0.46			
積極的認知対処（点）	実家	1386	1.86	0.47	-0.543	2515.20	0.588
	一人暮らし	3807	1.86	0.48			
ソーシャルサポート（点）	実家	1386	1.99	0.71	1.196	2464.56	0.232
	一人暮らし	3807	1.97	0.71			
自責（点）	実家	1386	1.68	0.71	-1.543	2469.09	0.123
	一人暮らし	3807	1.71	0.71			
希望的観測（点）	実家	1386	1.53	0.64	0.844	2487.31	0.399
	一人暮らし	3807	1.52	0.65			
回避（点）	実家	1386	1.11	0.52	-0.486	2405.03	0.627
	一人暮らし	3807	1.12	0.51			
positive数（点）	実家	1386	1.43	1.12	-0.095	2456.43	0.925
	一人暮らし	3807	1.44	1.12			
negative数（点）	実家	1386	0.78	0.86	-0.464	2450.28	0.643
	一人暮らし	3807	0.80	0.86			

3. 10 生活様式によるストレス対処（コーピング行動）の経時変化

表 11 は生活様式別にストレス対処（コーピング行動）の得点の平均値における経時変化を分析したものである。対応のある T 検定を行った結果、実家暮らしの学生は「問題解決」、「積極的認知対処」、「回避」、「Positive 数」が有意に高くなり、「自責」は有意に低くなった。一人暮らしの学生は「問題解決」、「ソーシャルサポート」、「積極的認知対処」、「回避」、「Positive 数」が有意に高くなり、「自責」は有意に低くなった。

表 11 生活様式によるストレス対処（コーピング行動）の経時変化

ストレス対処項目	生活様式	n	前期		後期		t検定		
			Mean	SD	Mean	SD	t	df	p
問題解決（点）	実家	1146	1.80	0.47	1.85	0.47	-3.86	1145.00	0.000
	一人暮らし	3246	1.87	0.47	1.89	0.46	-2.01	3245.00	0.044
積極的認知対処（点）	実家	1146	1.80	0.48	1.86	0.47	-4.49	1145.00	0.000
	一人暮らし	3246	1.86	0.48	1.88	0.48	-2.21	3245.00	0.027
ソーシャルサポート（点）	実家	1146	2.00	0.71	2.02	0.70	-0.66	1145.00	0.509
	一人暮らし	3246	1.95	0.74	1.98	0.71	-2.43	3245.00	0.015
自責（点）	実家	1146	1.74	0.73	1.68	0.70	3.33	1145.00	0.001
	一人暮らし	3246	1.77	0.72	1.71	0.72	5.00	3245.00	0.000
希望的観測（点）	実家	1146	1.56	0.65	1.53	0.64	1.65	1145.00	0.100
	一人暮らし	3246	1.51	0.65	1.52	0.65	-0.26	3245.00	0.797
回避（点）	実家	1146	1.05	0.48	1.10	0.52	-3.11	1145.00	0.002
	一人暮らし	3246	1.03	0.46	1.11	0.51	-9.39	3245.00	0.000
positive数（点）	実家	1146	1.33	1.08	1.44	1.12	-3.50	1145.00	0.000
	一人暮らし	3246	1.40	1.09	1.47	1.12	-3.83	3245.00	0.000
negative数（点）	実家	1146	0.81	0.82	0.77	0.85	1.42	1145.00	0.156
	一人暮らし	3246	1.76	0.91	1.72	0.91	1.82	3245.00	0.069

4. 考察

本研究の結果から生活様式が生活習慣やメンタルヘルスに与える影響は、表12のようにまとめられる。

表 12 生活様式による生活習慣とメンタルヘルスの特徴

生活様式	生活習慣	メンタルヘルス
実家暮らし	・規則正しい ・他者とのコミュニケーションが多い。 ・積極的な活動が少ない。 ・生活習慣の変化が少ない。	・メンタルヘルスの変化が少ない。 ・家族によるソーシャルサポートが高い。 ・主体的な行動が少ないため、充実感が乏しい傾向がある。
一人暮らし	・不規則な傾向がある。 ・他者とのコミュニケーションが少ない。 ・積極的な活動が多い。 ・生活習慣が大きく変化する。	・メンタルヘルスが悪化しやすい。 ・重要な他者としての友人との深い関係を築きやすい。 ・主体的な将来に向けて行動し、自身で問題解決をしようとする傾向がある。

生活習慣に関しては、実家暮らし学生の方が起床時間も早く朝食も取っている頻度が高いため、規則的な生活を送っていると考えられる。また、家族や友人、教員との会話の頻度も実家暮らしの学生の方が多くなっており、他者とのコミュニケーションの頻度も高いと考えられる。しかし、実家暮らしの学生は一人暮らしの学生と比較して運動習慣がない者や積極的活動をしていない学生が多く、インターネット依存度が高い傾向があり、自ら積極的な行動を行う学生が少ない傾向があると考えられる。

一人暮らしの学生は、家族や友人とのコミュニケーションの頻度が低い傾向にある。また、予想通りの結果であるが経時変化で見ると、一人暮らしの学生の方が起床時間、就寝時間が遅くなり、朝食の頻度、家族や教職員との会話が減少するなど、生活習慣が大きく変わるのが特徴的である。

学生生活のメンタルヘルスに関しては実家暮らしの学生の方が「充実感の乏しさ」が高い傾向がある。これは運動の頻度も少なく、積極的な活動もしていない学生の割合が多い事や、『「大学生活への充実感の乏しさ」とネット依存の関係も大きい』¹²⁾という言及にもあるように実家暮らしの学生の方がインターネット依存度の得点が高い事が要因であると考えられる。一人暮らしの学生の方は「不規則な日常生活」が高い傾向があり、先述した生活習慣と同様の結果になっている。経時変化の仕方についてはどちらも同様の傾向が出ているため、生活様式による大きな差はないと考えられる。

日常生活のメンタルヘルスに関しては生活様式による差は無かったものの、経時変化で見ると一人暮らしの学生の方が「ストレス度」、「疲労度」、「うつ度」の全ての数値が有意に高くなっており、メンタルヘルスが悪化しやすい傾向があると言える。

レジリエンスに関しては、実家暮らしの学生の方が「ソーシャルサポート」の項目は高いが、一人暮らしの学生の方が「重要な他者」の項目が高くなっており、実家暮らし学生は主に家族との関係、一人暮らしの学生は友人との関係を築いていると考えられる。また、一人暮らし学生の方が「新規性追求」、「肯定的未来志向」の項目が高いことから、自分自身で将来に向けて主体的に行動する傾向があると考えられる。しかし、経時変化で見ると一人暮らしの方がレジリエンスの合計点が有意に低くなっており、一人暮らしはレジリエンスの悪化にも影響を与える可能性があると考えられる。

ストレス対処行動は一人暮らしの学生の方が「問題解決」において高くなっていることから、ここでも一人暮らしの学生の方が主体的に問題を解決しようとする特性が表れている。しかし、経時変化で見ると、いずれも Positive な対処の項目が高くなっており、ストレス対処行動の経時変化は大きな差がないと考えられる。

5. まとめ

全体を見ると、一人暮らしの学生の方が生活習慣を崩しやすく、実家暮らしの学生と比較してソーシャルサポートが少ないため、日常生活のメンタルヘルスやレジリエンスが悪化しやすい傾向があることが特徴的であると言える。一方で一人暮らしの学生の方が、新規性追求や問題解決への行動に関する項目の数値が高く、積極的な活動をしている傾向があり、一人暮らしを行うことで主体的な行動を促進メリットもあると考えられる。そのため、実家暮らしと一人暮らしのどちらが良いということではなく、それぞれの特徴に応じたサポートを行っていくことが重要であると言える。本研究を通じて、特に実家暮らしの学生は積極的な活動を促し、大学生活への充実感を得られるようにすることが重要で、一人暮らしの学生は家族、友人、教員が適切なソーシャルサポートをすることでメンタルヘルスの悪化を防ぐことが重要であると分かった。この結果は、今後の学生指導に役立つ知見となるであろう。

謝辞

本研究は、金沢工大学園平成 24・25 年度「若手教員研究助成金」による助成、および科学研究費補助金（基盤研究 C 課題番号 15K01667）を受けて実施した。ここに感謝の意を表する。

参考文献

- 1) 厚生労働省自殺対策推進室・警察庁生活安全局生活安全企画課. 令和 3 年中における自殺の状況. p.6. 2021. <https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R04/R3jisatsunojoukyou.pdf> (閲覧日 2022 年 7 月 21 日)

- 2) 崔玉芬. 大学生のストレス反応に及ぼす影響— 一人暮らしの大学生の友人関係、学業、部活動による検討—. 日本教育心理学会第 57 回総会発表論文集. P.474
- 3) 中山文子・藤岡由美子. 大学生の食事を主とした生活習慣と精神的健康に関する研究：高校生との比較を通して. 松本大学研究紀要. p.139-153
- 4) 実吉綾子・大塚実・石田航. COVID-19 による物理的・社会的閉鎖環境と大学生のメンタルヘルス居住環境と社会的交流状況が及ぼす影響. Proceedings of the Annual Convention of the Japanese Psychological Association. 85, p.3, 2021
- 5) 総務省 情報通信政策研究所. 青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査. 2013.
- 6) 松原達哉, 宮崎圭子, 三宅拓郎. 大学生のメンタルヘルス尺度の作成と不登校傾向を規定する要因. 立正大学心理学研究所紀, 4, 1-12, 2006.
- 7) 総務省人事・恩給局. メンタルヘルスシート解説と活用の手引 (財)能率増進研究開発センター
- 8) 小塩真司, 中谷素之, 金子一史, 長峰伸治. ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成. カウンセリング研究. 35(1), 57-65, 2002.
- 9) Oshio S, Kaneko H, Nagamine S and Nakaya M. Construct validity of the adolescent resilience scale. Psychological reports, 93, 1217-1222.
- 10) 斎藤和貴, 岡安孝弘. 大学生のレジリエンスがストレス課程と自尊感情に及ぼす影響. 健康心理学研究, 24(2), 33-41, 2011.
- 11) Nakano K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being. Japanese Psychological research, 33, 160-167, 1991.
- 12) 鈴木貴士・佐藤進・川尻達也・山口真史. 大学生活における生活習慣の経時変化がメンタルヘルスに与える影響. KIT Progress vol.24, 101-112, 2014

[受付日 令和 4 年 (2022 年) 8 月 18 日, 採択日 令和 4 年 (2022 年) 10 月 31 日]



佐々木 瑛
助教
基礎教育部
修学基礎教育課程



青木 隆
教授
基礎教育部
修学基礎教育課程



佐藤 進
教授・博士 (学術)
基礎教育部
修学基礎教育課程



村田 俊也
准教授
基礎教育部
修学基礎教育課程



鈴木 貴士
准教授
基礎教育部
修学基礎教育課程



畠本 紗斗子
助教
基礎教育部
修学基礎教育課程