

十文字学園女子大学  
「社会情報論叢」第5号  
2001年12月発行 別刷

女子大学1年次生の健康習慣・  
喫煙とセルフエスティームに  
ついての調査研究

千 足 耕 一

# 女子大学1年次生の健康習慣・ 喫煙とセルフエスティームに ついての調査研究

千 足 耕 一

## 1. はじめに

近年、生活習慣に大きく関わる因子としてセルフエスティームが注目されてきている。セルフエスティームとは健全な自尊心、自尊感情、自己評価を意味しており、人のとる行動はセルフエスティームの影響を強く受け、社会的適応行動や建設的な行動に関連していると言われている<sup>9)</sup>。村松らは、小学生の健康習慣とセルフエスティームの関連について調査し、好ましい健康習慣を多くおこなっている小学生のセルフエスティームは、行っていない小学生よりも高いことを報告している。また、中学生における健康習慣とセルフエスティームとの関連についても明らかにしている<sup>9)</sup>。

大学生のセルフエスティームについても調査が進められつつあり<sup>9)10)</sup>、さらにデータを蓄積して検討していく必要がある。

本研究は、これらの研究において論じられてきたセルフエスティームについて女子大学1年次生を対象として調査を行った。また、健康習慣および喫煙に関する行動・態度・環境について調査するとともに、これらとセルフエスティームの関連についても検討したので報告する。

この調査研究を通じて、学生の健康教育に関する基礎的な資料を収集することが目的である。

## 2. 方 法

### 2.1 調査対象

調査の対象は、平成13年度に十文字学園女子短期大学および十文字学園女子大学に入学した学生687名のうち、有効回答を得た645名(93.9%)である。

### 2.2 調査時期と方法

調査は、平成13年4月に十文字学園女子短期大学においては体育講義・実技の授業中に、十文字学園女子大学においてはスポーツと健康の講義の際に説明を行い、配布、記入、回収する集合調査法を用いた。

### 2.3 調査内容と項目の得点化

#### 2.3.1 健康習慣

健康習慣に関する調査は、睡眠時間、間食摂取の状況、栄養バランスを考えた食事、運動習慣、飲酒の状況、朝食摂取の状況、偏食の状況、喫煙経験の8項目であった。

#### 2.3.2 健康習慣得点

健康習慣を包括的に検討するために、以下の8項目について、好ましいと考えられる状況に回答があった場合に1点、それ以外の回答には0点を与え、すべてを合計し、健康習慣得点を算出した。

- 1) 睡眠時間：7～9時間の睡眠時間をとる
- 2) 間食摂取状況：間食をとらない、あるいはほとんどとらない
- 3) 栄養のバランスを考えた食事：栄養のバランスを考えた食事をしている
- 4) 運動習慣：週に3日以上運動をしている
- 5) 飲酒の状況：1ヶ月間お酒やビールを飲んでいない
- 6) 朝食摂取の状況：毎日朝食をとる
- 7) 偏食の状況：偏食がほとんどない
- 8) 喫煙経験：タバコを一口でも吸ったことがない

### 2.3.3 喫煙に関する行動・態度・環境

喫煙に関する調査内容は、14項目であり、喫煙経験（今まで一口でもタバコを吸ったことがあるか）、1ヶ月の喫煙状況（この1ヶ月にタバコを吸ったかどうか）、禁煙圧力行動（身体に悪いからやめてほしいと言った・不快だからやめてほしいと言った）、タバコの煙からの回避行動（タバコを吸う人が隣に来たら場所を移動するかどうか）の5項目を、喫煙に関する行動とした。

将来の喫煙意思（20歳の時にタバコを吸っているかどうか）、喫煙者に対するイメージ（喫煙者を見て格好悪いと思うか）、受動喫煙に対する反応（受動喫煙の際に感じが悪いと思うか）、喫煙の勧誘に関する態度（友達からの喫煙勧誘を断れるか）といった4項目を、喫煙に対する態度とした。

父親の喫煙状況、母親の喫煙状況、兄弟の喫煙状況、姉妹の喫煙状況、親しい友人の喫煙状況といった5項目を、喫煙に関する環境とした。

### 2.3.4 非喫煙得点

喫煙に関する9項目について、以下のように好ましい状況であれば1点、そうでない回答には0点を与え、非喫煙得点とした。この得点が高いほど、喫煙に関する行動・態度が望ましいと考えられる。

- 1) 喫煙経験：今までにタバコを一口も吸ったことがない
- 2) 1ヶ月間の喫煙状況：この1ヶ月間喫煙をしていない
- 3) 禁煙圧力行動①：身体に悪いからやめてとといったことがある
- 4) 禁煙圧力行動②：不快だからやめてとといったことがある
- 5) タバコ煙からの回避行動：タバコを吸っている人が隣にきた時に、ほかの場所へ移る
- 6) 将来の禁煙意思：20歳のとき喫煙していない
- 7) 喫煙者に対するイメージ：喫煙者は格好悪いと思う
- 8) 受動喫煙に対する反応：受動喫煙は感じが悪いと思う
- 9) 喫煙の勧誘に対する態度：友達からの喫煙の勧誘を断れる

### 2.3.5 セルフエスティーム

セルフエスティームの測定には「全般」、「学習」、「友人」、「運動」、「身体」、「家族」の6つの尺度を用いた。

「全般」では、「私は、すべての点で自分に満足しています」などの10項目について4段階評定のリッカート型尺度を用い、得点化を行った。最もセルフエスティームが高い場合には40点、最も低い場合には10点となる。「学習（勉強は、とてもよくできると思います、等）」、「運動（すべての運動がとてもよくできます、等）」、「友人（友達をつくることは難しいと思います、等）」の測定についてはそれぞれの尺度において7項目を用意し、4段階評定を用いて得点化（7点～28点）した。「身体（私は、とても不器用です、等）」と「家族（私は、家族の大切な一員です、等）」の尺度についてはそれぞれ10項目について、3段階の評定を設け、10点～30点の合計点を求めた。

## 2.4 統計処理

データの処理にはSPSS for Windows 10.0 Jを用いた。独立した2群間の平均値の比較にはt検定を、相関にはピアソンの相関係数を用い、5%未満の危険率の場合に有意な差があると判断した。

## 3. 結果と考察

### 3.1 健康習慣

健康習慣について尋ねた8項目について、実施割合が高い項目から並べたものが表1である。「7～9時間の睡眠をとる（29.4%）」、「栄養のバランスをとる（26.3%）」、「週に3日以上運動をする（5.9%）」の3項目において特に

表1 健康習慣の実施率（%）

健康習慣	実施率
喫煙経験がない	74.7%
飲酒をしていない	73.8%
朝食を毎日食べる	66.5%
間食をあまりとらない	41.2%
偏食がほとんどない	34.8%
7～9時間の睡眠をとる	29.4%
栄養のバランスをとる	26.3%
週に3日以上運動をする	5.9%

実施率が低いことが特徴であった。

睡眠時間についての回答では、「6時間」と回答した割合が最も高く、全体の43.2%を占め、次に多かったのは7～9時間(29.4%)、5時間(21.3%)の順であった。中には3時間以下の睡眠時間と回答した者も1.1%であり、早急な対処が必要と考えられる学生が存在することが示された。

運動について「週3日以上実施している」との回答が、5.9%と低い割合であったことに加え、「ほとんど運動しない」との回答が78.3%であったことから、運動習慣の形成に関する啓発が必要であると考えられた。大学生においては部活動などの参加割合が低いことも関連していると考えられる。村松ら(1999)<sup>9)</sup>は、女子大学生の運動について、週3日以上の実施者は16.3%であったと報告し、大学生の運動不足が心配されると述べているが、本調査結果はさらに下回る運動実施率であり、憂慮されるものである。

8項目を総合した健康習慣得点は、平均値が $3.52 \pm 1.48$ 点であった。村松らの調査によると、小学生女子で $4.8 \pm 1.4$ 点、中学生女子で $4.6 \pm 1.4$ 点であり、中学生のほうが健康習慣は好ましくないと報告し、年齢が上がると健康習慣の実施率が低くなることを示唆しているが、このような傾向を考慮しても今回調査した健康習慣得点の結果はかなり低得点であるということが出来る。Breslowら<sup>1)</sup>は7つの健康習慣を行っているか否かによって死亡率に差が見られ、健康度の維持に非常に高い関連を持っていると述べている。学生が健康的な生活習慣を持つことができるよう、健康教育や健康指導を行う必要もあろう。

### 3.2 喫煙に関する好ましい態度・行動

喫煙に関する好ましい態度・行動として測定した非喫煙得点は、 $5.44 \pm 2.20$ 点を示し、村松ら<sup>7)</sup>の女子中学生における調査結果(平均値 $5.3 \pm 2.2$ )とほぼ等しい得点を示した。喫煙に関する好ましい態度・行動に関するそれぞれの設問に対する回答は表2のとおりであった。「喫煙経験がない」への回答が74.7%であったことから、約25%の4人に1人は喫煙経験があるということを示している。これは先年度の千足の調査結果<sup>2)</sup>における約5人に1人の喫煙経験と比較するとやや多かったものの、これらを考え合わせ20～25%の学生が喫煙経験を有すると考えて差し支えないであろう。

表2 喫煙に関する好ましい行動・態度の割合(%)

	喫煙に関する好ましい行動・態度	割合
(行動)	1ヶ月間に喫煙していない	93.6%
	喫煙経験がない	74.7%
	身体に悪いからやめてとあったことがある	59.6%
	喫煙者が隣にくると他の場所へ移る	44.8%
	不快だからやめてとあったことがある	34.6%
(態度)	友人からの喫煙の勧めを必ず断れると思う	77.4%
	受動喫煙は感じが悪いと思う	66.1%
	20歳のとき絶対に喫煙していないと思う	65.7%
	喫煙者は格好悪いと思う	27.1%

表3 セルフエスティーム得点と標準偏差

尺度	得点±標準偏差
全般	22.97±2.47
友人	13.57±2.83
学習	15.77±2.46
家族	20.99±2.31
運動	16.29±2.46
身体	20.96±2.26

千足(2000)<sup>2)</sup>の調査では、女子大学生の喫煙率は11.6%であった。本調査結果における現喫煙率は6.4%であると考えられた。調査時期が異なることと、千足<sup>2)</sup>が1年次生の12月に調査を実施した結果を考え合わせると、夏期休暇を経ることにより喫煙率が上昇する可能性を示唆するものである。大学入学時点での喫煙率が、徐々に上昇するのではないかも推察される。このような視点からの禁煙教育や指導も必要となろう。

### 3.3 セルフエスティーム

セルフエスティームについては、表3に示したとおりの結果であった。中

女子大学1年次生の健康習慣・喫煙とセルフエスティームについての調査研究

学生の女子における調査<sup>9)</sup>と比較すると、「全般」、「友人」、「家族」で低く、「学習」、「運動」、「身体」では高いといった結果であった。セルフエスティームは男子より女子が低く、年齢が上がるにつれてセルフエスティームも低下すると述べられている。大学生を対象にセルフエスティーム（全般）を調査した結果<sup>9)</sup>（女子平均、24.0±5.4）と比較しても、本調査対象における平均値は22.97±2.47であり、若干ではあるがセルフエスティームが低かった。

セルフエスティームにおけるそれぞれの下位尺度について相関係数を求めた結果、表4のようにまとめられた。「全般」、「家族」、「身体」のそれぞれの間と、「友人」、「学習」、「運動」のそれぞれの間に関連が認められたものの、それぞれの相関の強さは弱いものであった。

表4 健康習慣得点、非喫煙得点、セルフエスティーム各尺度の相関

	全般	友人	学習	運動	家族
友人	0.021				
学習	0.025	.167***			
運動	-0.044	.204***	.199***		
家族	.179***	-0.019	0.002	-0.037	
身体	.159***	0.001	-0.063	0.077	.249***

\*\*\* p<.001

### 3.4 健康習慣とセルフエスティームの関連

健康習慣によってセルフエスティームに差があるかどうかを検討するために、セルフエスティームの各尺度における得点について、t検定を用いて比較した（表5）。最も多く有意差がみられたのは「7～9時間の睡眠をとる」で2尺度、その他「飲酒をしていない」、「朝食を毎日とる」、「喫煙経験がある」という質問項目は1尺度で差がみられ、好ましい健康習慣実施者のほうが高いセルフエスティームを示した。一方、「週に3日以上運動をしない」、「間食をする」、「栄養のバランスをとらない」の3項目については、好ましくない健康習慣実施者のほうが高いセルフエスティームを示した。「間食摂取状況」において、好ましくない健康習慣を持つグループのほうが高いセルフエスティーム得点を示したことは、鎌田らの調査結果<sup>9)</sup>と一致するものであ



表5 健康習慣からみたセルフエスティーム得点と標準偏差

健康習慣	全般	友人	学習	運動	家族	身体
飲酒をしていない	23.01±2.51	13.69±2.82	15.75±2.43	16.32±2.54	21.12±2.31*	21.00±2.31
飲酒をしている	22.86±2.35	13.26±2.86	15.81±2.56	16.21±2.31	20.63±2.30	20.85±2.09
朝食を毎日食べる	22.87±2.40	13.62±2.81	15.69±2.48	16.45±2.47*	21.02±2.24	21.08±2.31
朝食を毎日食べない	23.18±2.60	13.46±2.86	15.89±2.38	15.94±2.48	20.94±2.44	20.72±2.14
7～9時間の睡眠をとる	23.01±2.45	13.90±3.04	15.87±2.42	16.35±2.59	21.30±2.47*	21.51±2.27***
7～9時間の睡眠をとらない	22.95±2.48	13.44±2.74	15.72±2.48	16.27±2.43	20.86±2.23	20.73±2.22
喫煙経験がある	22.87±2.46	13.62±2.77	15.68±2.42	16.36±2.55	21.15±2.34*	21.04±2.29
喫煙経験がない	23.23±2.45	13.46±3.01	16.04±2.57	16.10±2.22	20.52±2.18	20.72±2.16
週に3日以上運動をする	23.57±2.87	13.67±3.24	16.33±2.95	16.97±2.68	19.76±2.30	20.62±2.11
週に3日以上運動をしない	22.93±2.44	13.57±2.81	15.74±2.43	16.26±2.46	21.06±2.29***	20.98±2.27
間食をあまりとらない	23.07±2.49	13.74±3.00	15.92±2.47	16.05±2.51	21.18±2.30	21.00±2.30
間食をとる	22.87±2.45	13.47±2.72	15.65±2.45	16.46±2.45*	20.85±2.32	20.91±2.21
偏食がほとんどない	22.89±2.64	13.65±2.70	15.54±2.23	16.16±2.49	20.79±2.14	21.03±2.47
偏食がある	23.01±2.38	13.53±2.90	15.89±2.56	16.36±2.47	21.09±2.39	20.92±2.14
栄養のバランスをとる	22.81±2.55	13.50±2.64	15.32±2.49	16.23±2.53	20.69±2.03	21.05±2.40
栄養のバランスをとらない	23.02±2.45	13.59±2.90	15.91±2.44*	16.31±2.46	21.09±2.39	20.93±2.21

\*p<.05, \*\*\*p<.001

た。望ましい健康習慣についても、今後さらなる検討が必要と考えられた。

セルフエスティームの各尺度の中では、「家族」の尺度が健康習慣との関わりが強く、4つの項目において有意差がみられた。「運動」の尺度でも2項目で差が生じており、「家族」、「運動」の2つの尺度が健康習慣との関連が深いと考えられる。

### 3.5 喫煙に関する行動・態度・環境とセルフエスティームの関連

喫煙に関する行動・態度・環境によってセルフエスティームに差があるかどうかを検討するために、セルフエスティームの各尺度における得点について、 $t$ 検定を用いて比較した(表6)。「1ヶ月間に喫煙していない」では3尺度、「受動喫煙は感じが悪い」、「喫煙をする友達はいない」では2尺度、「20歳のとき喫煙していない」、「喫煙をする母はいない」、「喫煙をする兄弟はいない」の項目では1尺度において好ましいと考えられる行動・態度・環境を持つもののほうが高いセルフエスティームを示した。しかしながら、「喫煙経験がある」、「1ヶ月間に喫煙した」、「喫煙をする友達がいる」の項目でそれぞれ1尺度ではあったが、好ましくない行動・態度・環境をもつものが高セルフエスティームを示した。

喫煙に対する行動・態度・環境では6項目で合計10尺度において、好ましい状況であるもののセルフエスティームが高いことが認められた。このことから、女子大学生の喫煙対策には、より好ましい喫煙行動・態度・環境の中で生活させると共にセルフエスティームを高めるような教育・指導も有用であろう。セルフエスティームを高めるには、学業達成や社会的役割の遂行などの成功経験を与え、精神的・感情的自己概念を形成させるような機会を工夫するような教育・指導が必要であることが報告されていることから、成功体験という視点に立った教育が有用となろう。

#### 要約

女子大学1年次生645名を対象に健康習慣と喫煙に関する行動、態度、環境およびセルフエスティームについて調査した。女子大学生に対する健康習慣という視点からの健康教育および禁煙教育の必要性が示唆された。

健康習慣では4項目において合計5尺度に、喫煙に対する行動・態度・環境では6項目において合計10尺度で、好ましい状況であるもののセルフエスティームが高いことが認められた。女子大学生の健康習慣の獲得および喫煙対策には、生活習慣という視点からの健康教育を行うとともに、より好ましい喫煙行動・態度・環境の中で生活させることに加えてセルフエスティームを高めるような教育・指導も有用であるといえることができるであろう。

表 6 喫煙に関する行動・態度・環境からみたセルフエスティーム得点と標準偏差

喫煙に関する行動・態度・環境	全般	友人	学習	運動	家族	身体
喫煙経験がある	22.87±2.46	13.62±2.77	15.68±2.42	16.36±2.55	21.15±2.34**	21.04±2.29
喫煙経験がない	23.23±2.45	13.46±3.01	16.04±2.57	16.10±2.22	20.52±2.18	20.72±2.16
1ヶ月間に喫煙しない	22.99±2.48	13.65±2.77*	15.72±2.44	16.33±2.47	21.04±2.32*	21.01±2.26*
1ヶ月間に喫煙した	22.59±2.32	12.60±2.50	16.56±2.65*	15.66±2.50	20.20±2.24	20.23±2.10
身体に悪いからやめるといった	22.92±2.56	13.60±2.72	15.70±2.42	16.30±2.49	20.61±2.14	20.82±2.19
身体に悪いからやめるといわない	23.03±2.33	13.56±2.98	15.87±2.51	16.26±2.46	21.52±2.43***	21.12±2.30
不快感からやめるといった	22.87±2.51	13.52±2.97	15.58±2.55	16.21±2.49	20.75±2.24	20.74±2.30
不快感からやめるといわない	23.02±2.45	13.60±2.76	15.86±2.41	16.33±2.47	21.11±2.34	21.07±2.23
隣にくると場所を移る	22.95±2.55	13.66±2.84	15.67±2.41	16.21±2.48	20.88±2.28	21.06±2.36
隣にくると場所を移らない	22.97±2.42	13.51±2.84	15.85±2.49	16.35±2.49	21.08±2.34	20.89±2.16
20歳のとき喫煙していない	22.84±2.41	13.68±2.74	15.75±2.48	16.46±2.39*	20.99±2.16	20.94±2.35
20歳のとき喫煙している	23.02±2.57	13.34±2.97	15.80±2.44	15.96±2.61	20.99±2.58	21.00±2.06
喫煙者は格好悪い	22.90±2.62	13.78±2.76	15.73±2.56	16.61±2.52	20.85±2.14	20.82±2.34
喫煙者は格好悪くない	22.99±2.42	13.50±2.86	15.78±2.43	16.17±2.45	21.04±2.38	21.01±2.23
受動喫煙は感じが悪い	22.87±2.46	13.66±2.77	15.72±2.37	16.49±2.47**	21.01±2.35	21.12±2.30*
受動喫煙は感じが悪くない	23.16±2.49	13.38±2.94	15.85±2.63	15.87±2.45	20.95±2.24	20.64±2.16
喫煙の勧めを断れる	22.98±2.55	13.59±2.73	15.71±2.44	16.38±2.46	21.04±2.16	20.96±2.33
喫煙の勧めを断れない	22.92±2.18	13.45±3.13	15.96±2.52	15.96±2.49	20.85±2.74	20.96±1.99
喫煙をする父がいる	23.08±2.37	13.59±2.81	15.83±2.53	16.25±2.50	20.90±2.23	20.89±2.17
喫煙をする父はいない	22.88±2.59	13.49±2.83	15.69±2.36	16.32±2.47	21.14±2.37	21.08±2.34
喫煙をする母がいる	23.03±2.46	13.56±3.11	16.05±2.39	15.79±2.47	20.58±2.29	20.92±2.20
喫煙をする母はいない	22.96±2.48	13.57±2.78	15.71±2.47	16.37±2.47*	21.06±2.31	20.96±2.27
喫煙をする兄弟がいる	22.90±2.64	13.19±2.90	15.77±2.39	16.10±2.59	20.89±2.10	20.54±2.08
喫煙をする兄弟はいない	22.99±2.47	13.80±2.70	15.66±2.60	16.32±2.47	21.14±2.31	21.11±2.24*
喫煙をする姉妹がいる	22.82±2.42	13.22±3.95	16.04±2.13	15.77±2.46	20.82±1.75	20.92±2.35
喫煙をする姉妹はいない	22.95±2.44	13.40±2.77	15.74±2.43	16.40±2.44	20.91±2.28	20.92±2.26
喫煙をする友達がいる	22.90±2.53	13.40±2.83	16.01±2.47*	16.10±2.47	20.54±2.31	20.54±2.07
喫煙をする友達はいない	22.95±2.38	13.60±2.74	15.58±2.40	16.37±2.49	21.26±2.21***	21.23±2.34***

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

## 謝 辞

調査の実施に関して、ご理解とご協力を賜りました十文字学園女子短期大学非常勤講師の松井勝利先生、神尾正俊先生、平田智秋先生に深謝致します。

## 参考文献

- 1) Breslow, L and Enstrom, J. E. (1980) Persistence of Health Habits and their Relationship to Mortality, Preventive Medicine 9: 469-483.
- 2) 千足耕一, 女子大学生の喫煙行動と学生生活満足度および健康度との関連, 十文字学園女子短期大学研究紀要第32集, 投稿中.
- 3) 千足耕一・高橋真琴 (2000) 女子大学1年次生の蓄積的疲労兆候と生活の質, ストレス, 健康度の関連, 十文字学園女子大学社会情報論叢第4号: 81-94.
- 4) 鎌田美千代・村松常司・佐藤和子・村松園江・千足耕一・川畑徹朗・片岡繁雄 (2000) 中学生の健康習慣とセルフエスティームの関連, 教育医学第46巻第2号: 946-960.
- 5) 前上里直・大津一義・柳田美子・関口淳 (1996) セルフエスティームと生活習慣との関連, 大学生を中心として, 学校保健研究38 (Suppl.): 360-361.
- 6) 村松常司 (2001) 青少年のライフスタイル改善に関する教育保健学的研究, 科学研究費補助金 (基盤研究C) 研究成果報告書.
- 7) 村松常司・鎌田美千代・佐藤和子・村松園江・千足耕一・川畑徹朗・片岡繁雄 (2001) 中学生の喫煙に関する行動・態度・環境とセルフエスティームの関連, 教育医学第46巻第5号: 1153-1162.
- 8) 村松常司・鎌田美千代・佐藤和子・村松園江・川畑徹朗 (2001) 健康習慣とセルフエスティームの調査を行うにあたって, 愛知教育大学保健体育講座紀要.