

幼少期からの学習・運動状況が社会人の職業生活に及ぼす影響

Influence of learning and exercise status from childhood on the life of working adults

蛭田 秀一*

金森 史枝**

Shuichi HIRUTA*

Nobue KANAMORI**

Abstract

The purpose of this study is to examine how the two experiences of “exercise/sports activities” and “study” from childhood to university graduation relate to the lives and stress of working adults. A web-based questionnaire survey was conducted on 1,872 regularly employed college-educated adults (equal numbers of men and women) between the ages of 22 and 49 to learn about their living conditions, including the various types of stress they experience from their work load. In the questionnaire, the respondents were also asked about their “most intense study period” and “most intense exercise period” out of the six time-segments from childhood to university graduation. The results of logistic regression analysis with each item on work life evaluation and work stress as the dependent variable showed that those who studied the most or exercised the most in the high school period tended to have a positive working life, such as “Good relationship building in the workplace.” On the other hand, those who studied most intensely in early elementary school and preschool tended to evaluate their working lives negatively, such as “Not having a good boss at work.” The results of this study suggest that, in addition to exercise and sports activities across childhood and adolescence, diligent study efforts during high school are also important for the formation and development of SOC (sense of coherence) that leads to positive adaptability to working life.

I. 問題意識

同じ職場環境内で同じようにストレスに曝されても、人によって受け取り方がさまざま異なるのは何の違いによるのだろうか。

近年、ストレスを受ける機会が多いと感じる人が増えており、また、「生きづらさ」を感じる人も多くなっている。その背景には多様な要因が考えられるが、現代社会は情報通信技術の進展で情報が氾濫し、また、これまで経験したことのない大きな出来事がたびたび起きて、ニューノーマルといわれる変化の多い時代にあることも一つの要因であると考えられる。ストレスや生きづらさに関しては、それらを有する人の特徴としてさまざまな情報が広がっており、例えば、「俗にいう毒親」に育てられたこと、自己肯定感が低いこと、また、神経が細やかで感受性が強い性質を生まれ持った人を HSP(ハ

イリー・センシティブ・パーソン；(英) Highly Sensitive Person) と呼ぶこと等が話題になっている。このように、自分の「生きづらさ」に何らかの意味付けをする傾向も見受けられる。しかし、これらは一部を除いて病気ではなく、本人の特性であるという見方もあり、そうであるならば、自分の行動や環境を変えることで対処できる可能性も考えられる。

それでも、俗にいう「毒親」を一例に挙げれば、金森・蛭田(2022)で取り上げたとおり、単に行動や環境を変えることで解決するとは安易に言い難い深い問題をはらんでいるケースもある。また、ストレスの感じ方の個人差は大きく、同じようなストレスに曝されても人によりその受け取り方はさまざまであるが、一部の人のためには多様な種類のストレスや生きづらさは心身の健康を損なう要因となっている。

このようなストレスの感じ取り方の個々人の差異を

* 名古屋大学総合保健体育科学センター
** 名古屋大学総合保健体育科学センター共同研究者
* Research Center of Health, Physical Fitness and Sports, Nagoya University
** Research Center of Health, Physical Fitness and Sports, Nagoya University

生じさせる基本的な要因として、「Sense of Coherence(以下、SOC という)」と呼ばれる、ストレス下でも健康を保つ能力が注目されている。SOC は、山崎 (1999) によれば、アーロン・アントノフスキー (Aaron Antonovsky) により、健康生成論において展開・提唱されたものである。山崎ら (1997) によれば、「健康生成論は、逆境や強烈なストレスに曝されながらもなお健康でいられる人々、ときにはそれらを成長・発達の糧にさえしている人々が共通に持つ要因や条件に着眼することから出発し、そうした健康の保持増進要因の理論化・体系化を試みたもの」で、SOC はその中核概念となるとされる。そして、「SOC は、自分と関わる環境への信頼をその人の能力や自信に含めた、従来の自己概念よりも広い概念であり、このような感覚や信頼の得られている人ほど SOC が強い、つまり健康保持能力が高い」とされる。

そして、山崎 (1999) によれば、SOC はストレス対処能力、健康保持能力概念として深められたものであり、SOC はストレスから身を守るだけでなく、ストレスを人生のアクセントや成長の糧にしてしまうという、より積極的なストレス対処能力として概念化されたものである。

このように SOC は、先天的なものや気質や性格的なものには還元できない、周囲の環境により、また環境との相互作用にほかならない人生経験 (life experiences) により左右され、学習・形成されるものとされている。さらに、山崎 (1999) に従えば、「SOC の形成・発達にとって、人生の経験の質、特に幼少期から青年期までの人生経験の質が重視されている」といわれている。

また、山崎ら (2019) では、SOC の概念を再度検討し、SOC を「ストレス対処力」として、「ストレスフルな出来事や状況に直面しながらも、それらにその人の内外にある資源を動員して上手に対処し、心身の健康を守れているばかりか、それらを人としての成長・発達の糧にさえ変えて、明るく元気にいきいきと生きていくことを可能にする力、またその源のこと」と整理している。

このことから、青年期において SOC の獲得がうまくできていれば、職業生活においてもストレスにうまく対処し、有益なキャリア形成につながる重要な力の一つとなると思料される。

以上から、SOC (ストレス対処力) の形成・発達にとって、人生経験の質、特に幼少期から青年期までの人生経験の質を重視することで、精神的社会的な成長につながるという点に着目し、幼少期から大学卒業までの時代を区分し、「運動・スポーツ活動」と「勉強」という2つの学生生活上の「人生経験」の差異が職業生活の各場面やストレスに対して、いかに関連しているかを明らかにすることを目的とする。

なお、本稿における用語の定義として、SOC については「ストレス対処力」(山崎ら、2019) と定義する。そして、SOC とは、「環境と自己や主体との相互作用からなる生活世界に対するその人の感覚や向き合い方のこと」であり、「健康を生成し健康に生きる力とその応用」という意味で用いる。

II. 先行研究の検討

まず、ストレスに対抗する方法の一つとして、運動・スポーツ活動が挙げられる。山崎 (1999) のいう「人生経験 (life experiences)」として、園部ら (2012) は、「運動・スポーツ活動も人生経験の一つ」といい、運動・スポーツ活動について、「運動の実施と継続、技能の習得、試合での勝敗というように目標や基準が明確であり、そこでの成功や失敗体験を通して精神的、社会的な成長や、SOC の形成に影響をもたらすことが考えられる」とその有用性を論じている。そして、大学入学時における過去の運動・スポーツ経験と SOC および健康度との関連について調査分析し、「大学入学時までの運動・スポーツ経験は SOC に影響し、SOC を介して健康度に間接的に影響与えていたこと、運動・スポーツ活動での経験は SOC の形成を促し、運動だけでなく、人生の様々な出来事に対しても成長の糧になるものととらえる、いわば積極的なストレス対処能力や、ポジティブな健康度を育てていると考えられること」を示唆している。次に、和氣ら (2006) は、身体的・心理的に不安定な時期にあると考えられる中学生を対象に、心の健康に対する運動の影響について調査し、1週間のうち確実に最低3日以上運動を実践している「高運動群」に属する者に、心の健康総合得点・自己効力感・不安傾向・心身に関する訴えにおいてよい効果が認められたことを明らかにした。また、永松ら (2009) は、青年期における運動・スポーツ活動とメンタルヘルスとの関係について、身体的な発育発達のみならず精神的成長や社会的成長に寄与することがいわれている点について、青年期の積極的な運動・スポーツ活動の実施はメンタルヘルスの維持改善に寄与することを示唆している。そして、澤田ら (2013) は、中学・高校時代に運動部活動を行っていた者とそうでない者とを比較し、運動実践がその後の運動との関わりや健康生活に影響を及ぼしていることを示し、発育期から運動との関わりを積極的に持つことが重要であると示唆している。これらから青年期における運動実践によってその後の心身の調子を整えていることが明らかにされている。さらに、戸ヶ里ら (2009) は、高校生における SOC の関連要因を検討し、SOC が高値で維持される要因として、小中学時の積極的な部活動、いじめられた

経験がないこと、高校生時の成績、スポーツが得意なこと、友達関係をうまくやれること、わかりあえる友人数が多いことに直接の関連性を見出した。

これらの先行研究は、幼少期から青年期までの運動・スポーツ活動は、山崎（1999）のいう SOC の形成・発展における、「人生経験の質」を高める取り組みの一つとして、精神的・社会的成長に寄与し、ストレスへの適応性を高めるものとして重要な視座が提示されている。しかし、これらの SOC に関する先行研究は、幼少期から青年期における運動・スポーツ活動に着目された研究が多く、運動・スポーツ活動に加えて幼少期から青年期の時期に重要な勉強の取り組みや人間関係等の生活側面及び社会人の職業生活における各事象も加えた分析はあまり行われていない。このため、これらの点も加味した研究の蓄積が求められている。

以上から、SOC（ストレス対処力）の形成・発達にとって、人生経験の質、特に幼少期から青年期までの人生経験の質を重視することで、精神的社会的な成長につながるという点に着目し、幼少期から大学までの時代における、「運動・スポーツ活動」と「勉強」という2つの学生生活上の「人生経験」の差異が職業生活の各場面やストレスに対して、いかに関連しているかを明らかにすることを目的とする。

Ⅲ. 研究方法

1. 調査対象

本調査は2020年11月9日（月）から11日（水）までの3日間、株式会社マクロミルに委託して、全15問からなる「仕事に関するアンケート」を WEB アンケートとして実施した。対象者は委託会社の登録モニターのうち22歳から49歳までの全国の男女のうち、「大学卒業者（医学部等6年制含む、大学院卒は含めない）で、企業等に正規雇用されている社会人」に限定し、自営業、派遣社員、パート・アルバイトは含めていない。なお、今回の調査で年齢を22歳から49歳までとし50歳代以上を含めなかったのは、近年の動向に重点を置くためである。

対象者の条件として、まず、大学時代の正課外活動の違いによって、①体育会運動部、②体育会系サークル、③文化部、④文化系サークル、⑤他所属（部・サークルには所属しなかったが、アルバイト・勉強・ボランティア活動など熱心に取り組むものがあつた）、⑥活動なし（特に取り組んだものはなかった）、の6分類（以下、「所属6区分という」）を設定した。

そして、所属6区分、男女（2区分）、年齢区分（20歳代、30歳代、40歳代の年齢3区分）の各条件を組み合わせた計36区分（セル）に、各セル52名ずつ（N=36×

52=1872）を均等に割り付け、男性936名、女性936名の合計1872名から有効回答を得た。

本調査は、名古屋大学総合保健体育科学センター研究倫理委員会において、承認を得て実施した（令和2年10月23日承認、受付番号20-10）。また、上記モニターに対してアンケートの依頼メールを送付する際に、「倫理的配慮と自由意思での参加について」という文言を付して、①自由意思に基づいて参加いただくこと、②調査データは匿名データとして分析され、結果は統計的に処理され、学会発表や学会誌等で発表されること、③個人が特定されることはなく、その回答は処理からデータ保管・処分まで厳重に保護されること等を事前に伝えた。その上で、研究参加を控える、または、途中で研究参加を取りやめることも可能であることの注意喚起を行うなどの倫理的配慮に努めた上で実施した。

2. 調査内容

本研究に当たっては、本調査15設問のうち、問7「仕事全般及び自己に関する15項目の質問」、問8「あなたの仕事や生活に関する15項目の質問」から「仕事の負担に関する8つのストレス」項目、問10「過去のそれぞれの時代を振り返って、その時代に2年間以上実施していた各活動」についての質問10項目のうち、「最も熱心に勉強した時代」と「最も熱心に運動した時代」および「週1日以上塾・予備校通いや家庭教師をつけての勉強」、学校授業以外の「週1～2日程度の運動系の活動」「週3日以上運動系の活動」の計5項目と、さらに、属性に関する設問を複数加えて分析に用いた。

1) 「仕事全般及び自己に関する15項目の質問」（問7から）

問7では職業生活、すなわち、仕事全般及び自己に関する項目として15項目を設定し、各質問項目について回答方法は4件法（1. そう思う、2. ややそう思う、3. あまりそう思わない、4. そう思わない）を用いた。ロジスティック回帰分析の際には、4件法の回答のうちの「3. あまりそう思わない、4. そう思わない」を「非該当=0」、「1. そう思う、2. ややそう思う」を「該当=1」の2区分に再コード化し、非該当を基準としたダミー変数とした。そして項目毎の分析のためにそれぞれのダミー変数を従属変数として用いた。各項目内容は表2（上段：WL1～WL15）に示したとおりである。

2) 仕事の負担に関する8つのストレス項目（問8から）

仕事の負担の8つのストレスは、川上（2012）によって開発された「新職業性ストレス簡易調査票」を大塚

(2017)が一部改編して示した「新職業性ストレス簡易調査票の概要」における「仕事の負担」を援用した。各ストレスについての感じ方の回答方法として4件法(1.強く感じる、2.少し感じる、3.あまり感じない、4.ほとんど感じない)を用いた。ロジスティック回帰分析の際には、4件法の回答のうちの「3.あまり感じない」「4.ほとんど感じない」を合わせて「非該当=0」、「1.強く感じる」「2.少し感じる」を合わせて「該当=1」の2区分に再コード化し、非該当を基準としたダミー変数とした。そして項目毎の分析のためにそれぞれのダミー変数を従属変数として用いた。各項目内容は表2(下段:ST1~ST8)に示したとおりである。

3) 「最も熱心に勉強した時代」と「最も熱心に運動した時代」(問10から)

過去の期間区分として、大学、高校、中学、小学校高学年、小学校低学年、就学前の6つの時代を設定し、勉強と運動のそれぞれについて、他の時代に比べて最も熱心に取り組んだ時代を選択してもらった。なお、集計の結果、「小学校低学年」と「就学前」では該当する回答がそれぞれ1%未満と少なかったため、両者を合算し「小学校低学年・就学前」とした。これによって、分析の際には当初の「6つの時代」ではなく合算後の「5つの時代」を用いた。

4) 各時代の勉強・運動関連の実施頻度(問10から)

上記6つの各時代において、「週1日以上の上塾・予備校通いや家庭教師をつけての勉強」、学校授業以外の「週1~2日程度の運動系の活動」「週3日以上の上塾・予備校通いや家庭教師をつけての勉強」と「週3日以上の上塾・予備校通いや家庭教師をつけての勉強」のそれぞれについて、該当する場合に選択してもらった。分析の際に、「週1~2日程度の運動系の活動」と「週3日以上の上塾・予備校通いや家庭教師をつけての勉強」の重複数を除き合算して「週1日以上の上塾・予備校通いや家庭教師をつけての勉強」として用いた。6つの時代についても、分析の際には上記と同様に更新後の5つの時代を用いた。

5) 制御変数としての属性データ

対象者の属性を表す変数として、「性別」「年代3区分」「未婚・既婚」「子どもの有無」「所属6区分」「個人年収(昇順の9区分)」を設定し、分析の際に制御変数として用いた。

3. 分析方法

1) ロジスティック回帰分析による関連要因分析

本分析では、幼少期から大学までの各時代のうち、「運動・スポーツ活動」と「勉強」の2活動について、それぞれ最も熱心に取り組んだ時代の違いが、「現在の

職業生活における仕事全般及び自己に関すること」の各項目(以下、Working Life:「WL」項目と略す)や「仕事の負担に関するストレス」の各項目(以下、Stress:「ST」項目と略す)とどのような関連を示すのかについて明らかにする。表2は、ロジスティック回帰分析を用い、各従属変数(WL15項目、ST 8項目)について、それぞれ独立変数として10項目のダミー変数(5つの時代×2)および6項目の制御変数(性別、年代、未婚、子どもの有無、個人年収、大学時代の正課外活動所属)との関係性を検討したものである。

表2では、各従属変数に対する独立変数と制御変数を強制投入した場合の、各独立変数の影響度の大きさの指標として算出された調整オッズ比(以後、オッズ比と記す)を示した。また、従属変数との関係性の確からしさの指標としてオッズ比の有意水準($P < .05$ 、 $< .01$ 、 $< .001$)を用い、有意なオッズ比にのみ95%信頼区間を併記した。さらに、従属・独立両変数間の関係性を全体的に一覧するために、オッズ比の有意水準の大小にかかわらず、オッズ比 > 1 の欄はグレー地で、オッズ比 < 1 の欄は白地で示した。すなわち、グレー地(オッズ比 > 1)は従属変数と独立変数の回答組が同じ傾向(該当-該当、または非該当-非該当)であることを示し、白地(オッズ比 < 1)は逆の回答傾向(該当-非該当、または非該当-該当)であることを示す。

各制御変数に関しては、個人年収を除いて、基準群に対するオッズ比が $P < .05$ で有意なものをオッズ比 > 1 とオッズ比 < 1 とに分けて示した。個人年収は昇順9区分の順序変数として分析に用いた。

2) 「最も熱心に勉強また運動した時代」区別にみた週1日以上の上塾または運動実施割合の算出

最も熱心に勉強した時代(5区分)と最も熱心に運動した時代(5区分)の各回答者群について、勉強と運動に関する頻度情報を得るために、各時代における「週1日以上の上塾・予備校通いや家庭教師をつけての勉強」と「週1日以上の上塾・予備校通いや家庭教師をつけての勉強」に該当する者を集計し、各群全体に占める割合(%)を算出した。最も熱心に勉強した時代および最も熱心に運動した時代をそれぞれ1つに絞れない群についても、同様の集計と割合の算出を行った。

なお、統計分析はSPSS Statistics 25 for Windowsを用いた。

IV. 結果と考察

1. 属性(表1)

本研究における対象者の属性を表1に示す。

表1 対象者の属性

属性	区分	n	(%)
性別	男	936	50.0%
	女	936	50.0%
年齢	22～29歳	624	33.3%
	30～39歳	624	33.3%
	40～49歳	624	33.3%
未既婚	未婚	937	50.1%
	既婚	935	49.9%
子どもの有無	なし	1163	62.1%
	あり	709	37.9%
個人年収区分	200万未満	124	6.6%
	200～400万未満	769	41.1%
	400～600万未満	640	34.2%
	600～800万未満	220	11.8%
	800～1000万未満	78	4.2%
	1000～1200万未満	20	1.1%
	1200～1500万未満	13	0.7%
	1500～2000万未満	5	0.3%
正課外活動の所属6区分	2000万円以上	3	0.2%
	体育会運動部	312	16.7%
	体育会系サークル	312	16.7%
	文化部	312	16.7%
	文化系サークル	312	16.7%
	他所属 活動なし	312	16.7%

N=1872

2. ロジスティック回帰分析による社会人の「職業生活・ストレス」に関する各項目と「最も熱心に勉強・運動を実施した時代」の関係 (表2)

1) 結果の概観

表2は、「他のどの時代より最も熱心に勉強した」「他のどの時代より最も熱心に運動した」時期を「5つの時代」に分類し、勉強と運動についてそれぞれ最も熱心に取り組んだ時期の違いが職業生活や仕事上の各種負担からのストレスとどのような関連を示すのかロジスティック回帰分析によりオッズ比で示したものである。

まず、「他のどの時代より最も熱心に勉強した時代」を5つの時代の選択肢から1つのみ回答した人は、全1872人中672人(全体の35.9%)であり、人数の多い時代順に、「高校」330人(17.6%)、「中学」(173人、9.2%)、「大学」(106人、5.7%)、「小学校高学年」(41人、2.2%)、「小学校低学年・就学前」(22人、1.2%)であった。該当する時代を不選択(1077人)または2つ以上選択(123人)した人は、時代を一つに絞れなかった人として合計した上で基準群(1200人)とした。

次に、「他のどの時代より最も熱心に運動した時代」を1つのみ回答した人は、全1872人中454人(24.3%)であり、人数の多い時代順に、「中学」(176人、9.4%)、「高校」(158人、8.4%)、「大学」(53人、2.8%)、「小学校高学年」(35人、1.9%)、「小学校低学年・就学前」(32人、

1.7%)であった。該当する時代を不選択(1346人)または2つ以上選択(72人)した人は、時代を一つに絞れなかった人として合計した上で基準群(1418人)とした。

表2を一覧してまず気づくことは、「運動」の5時代について全体的に白地(オッズ比<1;回答が意味的にポジティブ傾向であることを表す)が目立つことであり、特にST項目についてグレー地(オッズ比>1;回答が意味的にネガティブ傾向であることを表す)が目立つ「勉強」との差異が顕著であった。すなわち、「仕事の負担に関する8つのストレス」について、最も熱心に「勉強」した時代がある者の表中よりも、最も熱心に「運動」した時代がある者の表中の方に全体的に白地が多いといえる(白地率:勉強42.5%、運動82.5%)。このことから、小学校低学年・就学前から大学まで時代を問わず最も熱心に運動した時代がある者は、基準群(最も熱心に運動した時代が一つに絞れない者)に比較して、現在の仕事の各種負担から受けるストレスに対して悪影響を受けにくい傾向にあるといえる。一方、勉強については、特に小学校低学年・就学前に最も熱心に勉強したという者が、基準群(最も熱心に勉強した時代が一つに絞れない者)に比較して、現在のストレスから悪影響を受けやすい傾向にあるといえる。これらの傾向はWL項目においても同様にみられる。

2) 大卒者で高校時代に最も勉強した者または最も運動した者はポジティブな職業生活を送る傾向にある

「高校時代に最も熱心に勉強した者」は、4つのWL項目(項目番号3、5、8、12番)と2つのST項目(3、5番)のそれぞれについて基準群よりポジティブな回答をしている。同様に、「高校時代に最も熱心に運動した者」は、5つのWL項目(2、3、4、8、14番)と2つのST項目(1、4番)のそれぞれについて基準群よりポジティブな回答をしている。このことから、大卒者では高校時代に特に熱心に勉強した者及び特に熱心に運動した者がポジティブな職業生活を送る傾向にあるといえる。大学受験を目指す高校時代において、それが勉強のみであっても運動のみであっても、勉強や運動に熱心に取り組んだということが職業生活に影響を及ぼすことを示唆している。

具体的には、高校時代に熱心に勉強していた者は、「職場の人間関係が良好に構築できている」「仕事の処理能力がある」「一般的な社会常識を備えている」の各項目で、有意な1未満のオッズ比がみられる。また、熱心に運動をしていた者は、「現在の職場に満足している」「職場の人間関係が良好に構築できている」「職場の上司に恵まれている」「一般的な社会常識を備えている」「心を許せる友人や知人がいる」という職業生活をポジティブ

表2 ロジスティック回帰分析による社会人の「職業生活・ストレス」に関する各項目と「最も熱心に勉強・運動を実施した時代」の関係

独立変数	最も熱心に「勉強」した時代					最も熱心に「運動」した時代					制御変数		分析指標	
	大学 ダミー 106人 (5.7%)	高校 ダミー 330人 (17.6%)	中学 ダミー 173人 (9.2%)	小学校 高学年 ダミー 41人 (2.2%)	小学校低学 年・就学前 ダミー 22人 (1.2%)	大学 ダミー 53人 (2.8%)	高校 ダミー 168人 (8.4%)	中学 ダミー 176人 (9.4%)	小学校 高学年 ダミー 35人 (1.9%)	小学校低学 年・就学前 ダミー 32人 (1.7%)	有意な(p<.05) オッズ比>1	有意な(p<.05) オッズ比<1	モデル の要約	回帰係の 適合性
従属変数1 上段・職業生活に関する質問(ML項目) 下段・仕事の実感の8つのストレス(ST項目)												Nagelkerke のR2乗	Hosmer- Lemeshow 検定(p値)	
ML1 現在の「仕事」に満足できず、辞めたいと考え ている	.738	.888	1.043	1.009	1.378	1.114	.731	.767	.550	.436* (.192-.889)		.030	.682	60.4
ML2 現在の「職場」に満足できず、今の職場を辞め たいと思う	.827	1.073	.902	.920	1.316	.865	.561** (.384-.821)	.930	.483	.562		.030	.789	58.2
ML3 職場の人間関係が良好に構築できていない	.899	.671** (.502-.803)	.702	1.579	1.055	.706	.553** (.382-.832)	.786	.705	.911	体育部(基準:活動なし)	.048	.862	64.5
ML4 職場の上昇に恵まれていない	.843	.826	.755	.997	2.006* (1.038-3.821)	.980	.489** (.324-.686)	.903	0.341* (.193-.494)	.848	40代(基準:20代)	.043	.096	61.9
ML5 仕事の処理能力が不足している	.896	.676** (.510-.865)	1.129	1.138	1.901	.957	.733	.739	1.301	.522	30代・40代(基準:20代),個人年取(昇降)	.047	.368	59.5
ML6 仕事の専門能力が不足している	1.06	.914	1.305	.784	1.281	.787	.847	.787	1.777	.713	30代・40代(基準:20代),個人年取(昇降)	.058	.631	59.8
ML7 英語力が不足している	1.128	.830	1.045	1.557	1.575	.822	1.483	1.300	.884	.600	女性(基準:男性)	.031	.900	75.8
ML8 一般的な社会常識が不足している	.818	.716* (.534-.900)	.901	.676	2.021	1.259	.644* (.434-.856)	.757	.759	.738	30代・40代(基準:20代),個人年取(昇降)	.082	.631	64.5
ML9 大学時代にもう少し勉強すればよかったと思う	.746	.917	1.496* (1.011-2.119)	1.645	1.176	.906	1.126	.874	1.081	.438* (.210-.876)		.023	.143	67.7
ML10 今までの自分の考え方が通用しないと思う時が ある	.834	.915	1.500** (1.102-2.039)	.826	1.589	1.222	.708	.869	1.188	.639		.015	.620	58.8
ML11 「生き辛さ」を感じることもある	.776	.892	.890	1.438	2.964* (1.670-5.219)	1.027	.816	.913	1.311	1.392	既婚(基準:未婚)	.040	.175	57.3
ML12 母親が母親(子供を否定・支配する)で辛かつ たことがある	.810	.615** (.409-.800)	.637* (.409-.892)	2.096* (1.096-4.031)	2.494* (1.194-5.381)	.677	.742	.658	.515	1.203	30代・40代(基準:20代),個人年取(昇降)	.048	.340	75.2
ML13 母親以外の家族(父親・兄弟姉妹等)に悩ま されてきたと思う	.868	.988	.805	1.725	2.400* (1.007-5.719)	.420* (.194-.886)	.876	.564** (.375-.849)	.340* (.129-.888)	.691	既婚(基準:未婚),他所属(基準:活動なし)	.040	.815	69.7
ML14心を許せる友人や知人があまりいない	.963	1.243	1.38	1.410	1.309	.905	.539** (.372-.779)	.645* (.465-.911)	.779	.743	女性(基準:男性),個人年取(昇降), 体育部・体育サ・他所属(基準:活動なし)	.045	.663	57.2
ML15 会社の環境について、毎日が代りて時間にか えらなければならない	1.741* (1.127-2.681)	1.078	1.392	.465* (.245-.801)	1.673	1.272	1.031	.789	.650	1.011	個人年取(昇降)	.040	.798	58.9
ST1 仕事の重たい負担からのストレス	1.180	.892	1.682** (1.192-2.353)	1.117	3.682* (1.317-10.182)	.712	.682* (.482-.984)	.550	.550	.578	他所属(基準:活動なし)	.037	.357	55.9
ST2 仕事の質的な負担からのストレス	0.832	1.034	1.003	1.627	2.148	1.025	.853	.946	1.059	1.036	体育部(基準:活動なし)	.026	.581	55.9
ST3 仕事の身体的な負担からのストレス	1.006	.689** (.520-.911)	1.095	.850	1.686	.946	1.024	.714	.939	.482	女性(基準:男性),40代(基準:20代), 個人年取(昇降)	.037	.889	60.0
ST4 職場での対人関係からのストレス	.940	1.114	.835	1.378	0.992	.686	.682* (.470-.977)	.787	.881	1.035	個人年取(昇降)	.026	.837	55.7
ST5 職場の作業環境(騒音・照明・湿度・換気な ど)からのストレス	.848	.716* (.547-.848)	.698	1.669	1.634	.880	.949	.854	.505	.635	個人年取(昇降)	.031	.923	61.9
ST6 感情面での業務負担(情緒的な負担)からのス トレス	.881	.949	.886	1.193	1.377	.758	.930	.765	.570	1.18	個人年取(昇降)	.024	.454	55.6
ST7 仕事上の役職昇進(昇進した指示など)からの ストレス	.888	1.066	1.120	.878	1.821 (1.024-3.233)	.492* (.274-.884)	.841	.617** (.439-.867)	.778	.673	個人年取(昇降)	.024	.340	56.7
ST8 仕事によってワーク・ライフ・バランスが崩さ れることからのストレス	1.031	.870	1.218	.803	4.802** (1.624-14.733)	1.055	.758	.752	.780	.785	女性(基準:男性)	.028	.864	56.6

† 表中数字は、制御変数を含む全ての独立変数を強制投入した場合のロジスティック回帰分析のオッズ比を示し、そのうち有意(p<.05)なオッズ比(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)は太字で表示(下段は95%信頼区間)。

† 独立変数である「最も熱心に勉強した時代」に特定しない人[200人, 全体の64.1%], 同様に「最も熱心に運動した時代」の基準群は1つの時代に特定しない人[1418人, 75.7%]。

† 各従属変数についてML項目では[思う=1], ST項目では[感じない=0(基準), 感じる=1]に設定, 各独立変数の列について, オッズ比>1の場合(枠内がグレー)は基準群の回答と同じ回答傾向[基準群, ダミー]= (0, 0) または(1, 1)を示す, 一方, オッズ比<1の場合(枠内が白地)は基準群の回答と逆の回答傾向[基準群, ダミー]= (0, 1) または(1, 0)を示す。

† 制御変数欄について, 性別の基準は男性, 年代の基準は20代, 未婚の基準は未婚, 子どもの有無の基準は子なし, 大学時代正課外活動所属の基準は活動なし, また, 個人年取(昇降)は年取段階の順序変数。

† 大学時代正課外活動所属(6区分)の各略号については, 体育部(体育会系サークル), 文化サ(文化系サークル), 文化部(文化部), 文化サ(文化系サークル), 他所属(運動部・文化部以外の諸活動), 活動なし(特に正課外活動なし)を示す。

に送る上で大切な項目について恵まれている結果が示された。

また、仕事の負担のストレスに対しては高校時代に熱心に勉強していた者は、「仕事の身体的な負担からのストレス」「職場の作業環境からのストレス」をより感じにくい傾向を示しており、また、熱心に運動をしていた者は「仕事の量的な負担からのストレス」「職場での対人関係からのストレス」をより感じにくい傾向がみられた。

一方、中学以下の時代では、熱心に勉強した各群について、より年少の時代ほどネガティブな回答傾向の項目が増加するのに対し、熱心に運動した各群では、高校時代と同様にポジティブな回答傾向の項目が多かった。

3) 小学校低学年・就学前に最も熱心に勉強した者は、職業生活をネガティブに評価する傾向がみられる

表2において、他の時代に比べて「小学校低学年・就学前に最も熱心に勉強した者」は、全体からみると少数集団(22人、1.2%)であるが、4つのWL項目(4、11、12、13番)と2つのST項目(1、8番)のそれぞれについて基準群よりネガティブ状況にある傾向を示した。一方、「小学校低学年・就学前に最も熱心に運動した者」は、2つのWL項目「1.現在の仕事に満足できず辞めたいと考えている」、「9.大学時代にもう少し勉強すればよかったと思う」について、それぞれ基準群よりポジティブな傾向を示した。

小学校低学年・就学前に最も熱心に勉強したと回答した者の多くは、自主的に勉強したのではなく親の意図による勉強の取組みである可能性が高いと推測される。なぜなら、3つのWL項目「7.生き辛さを感じることもある」、「12.母親が毒親(子供を否定・支配する)で辛かったと思うことがある」、「13.母親以外の家族(父親、兄弟姉妹等)に悩まされてきたと思う」で有意な1超のオッズ比を示しており、これらの点から親や家族による過干渉などで勉強させられたことが推測され、これが社会人になって以降の仕事の取組みに対するネガティブ意識と関連していることが示唆された。

4) 制御変数の結果

表2において、制御変数における顕著な結果として、まず、性別については7項目の従属変数に対してそれぞれ有意なオッズ比を示した。女性の回答が男性の回答に比較してネガティブなのは1つのWL項目7番と2つのST項目(6、8番)、であり、逆に女性の回答が男性よりポジティブなのは3つのWL項目(3、4、14番)と1つのST項目(3番)であった。女性は男性よりも職場での良好な人間関係の構築、職場の上司に恵まれる、

心を許せる友人や知人がいる傾向にあり、また、感情面の業務負担やワーク・ライフバランスが崩されることからのストレスを感じやすい一方、仕事の身体的な負担からのストレスが軽い傾向にあることが示された。

同様に、年代について、基準となる20代との比較において有意なオッズ比が示された従属変数は9項目あり、そのうち基準よりポジティブな結果は7項目(WL項目1、2、5、6、8番とST項目2、3番)で示され、逆に基準よりネガティブな結果が示されたのは2つのWL項目(4、14番)であった。

次に、個人年収は11項目の従属変数(WL項目1、3、5、6、8、14、15番;ST項目3、4、5、7番)についてそれぞれ有意なオッズ比を示し、そのすべてで個人年収が高いほどポジティブな回答に関係していることが示された。

また、子どもの有無は1項目の従属変数(WL15)で有意なオッズ比を示し、子ありの回答が子なしに比較してネガティブであった。これは、子どもがいることで、より忙しくて時間に追われている状況を示す妥当な分析結果といえる。

さらに、大学時代の正課外活動について、基準となる活動なしとの比較において有意なオッズ比が示された従属変数は5項目あり、そのうち基準よりポジティブな結果は2つのWL項目(13、14番)と1つのST項目(1番)で示され、そのいずれにも他所属が含まれていた。一方、基準(活動なし)よりネガティブな結果は1つのWL項目(3番)と1つのST項目(2番)で示され、そのどちらも体育会運動部所属者が該当した。このことから、体育会運動部所属者は仕事上の人間関係や質的負担からのストレスに対してより悩む状況にあることが推察される。

3. 「最も熱心に勉強した」・「最も熱心に運動した」各時代区分別にみた勉強・運動実施状況(図1～図4)

図1は、最も熱心に勉強した時代(5区分:大学、高校、中学、小学校高学年、小学校低学年・就学前)のいずれかを回答した5群と1つに絞れなかった基準群の計6群を横軸に配置し、その群毎に5つの時代における「週1日以上塾・予備校通いや家庭教師をつけての勉強」をしていた人数割合(%)をグラフ化したものである。同様に、図2は、図1の6群について、群毎に「週1日以上運動系の活動」をしていた人数割合(%)をグラフ化したものである。

図3は、最も熱心に運動した時代(5区分)のいずれかを回答した5群と1つに絞れなかった基準群の計6群を横軸に配置し、その群毎に「週1日以上塾・予備

校通いや家庭教師をつけての勉強」をしていた人数割合(%)をグラフ化したものである。同様に、図4は、図3の6群について、群毎に「週1日以上運動系の活動」をしていた人数割合(%)をグラフ化したものである。

1) 最も熱心に勉強または運動した時代の多くではその頻度指標も高値を示す(図1と図4)

まず、図1から、最も熱心に勉強した時代別の各群において、「週1日以上塾・予備校通いや家庭教師をつけての勉強」の実施割合(以下、「勉強」実施割合と記す)が最高値を示す時代をみると、高校(26.1%)、中学(49.1%)、小学校高学年(41.5%)において両者は一致しており(黒矢印)、対応関係が確認された。小学校低学年・就学前においても、その時代に最も勉強した群の「勉強」実施割合(27.3%)は他の群における小学校低学年・就学前の実施割合(6.3%~17.1%)より高かった。一方、大学時代に最も熱心に勉強した群における大学時代の「勉強」実施割合は3.8%と低値であったが、これは大学生の勉強が一般的に塾通いや等とは関係が薄いためであると考えられる。これに対し、小学校低学年・就学前と小学校高学年の各時代に最も熱心に勉強した群の「勉強」実施割合は、それぞれ13.6%、9.8%と他群(1.2%~3.8%)より高水準となっており、これらの群では他群に比較して大学時代においても塾等の支援を受けた勉強法をとる傾向が強いことが示された。基準群における各時代の「勉強」実施割合は、大学時代を除くすべての時代の値についてそれぞれ他群より低値を示した。

次に、最も熱心に運動した時代別の各群において、各時代の「週1日以上運動系の活動」の実施割合(以下、「運動」実施割合と記す)を見た図4によれば、大学から小学校高学年については、最も運動した時代とグラフの最高値(大学66.0%;高校72.8%;中学72.7%;小学校高学年51.4%)を示す時代が一致し、両者の対応関係が確認できた(黒矢印)。しかし、小学校低学年・就学前に最も運動した群においては、その時期を含め、すべての時代において「運動」実施割合(12.5%~25.0%)が、他のすべての群(基準群を含む)での対応する値に比べ低値であった。

以上のように、最も熱心に勉強または運動をした各時代においては、その活動について総じて週単位の定期的実施割合が高いことが特徴として現れていた。

2) 小学校低学年・就学前に最も熱心に勉強または運動した群では高校時代までの運動習慣が乏しい(図2と図4)

図2は、最も熱心に勉強した時代別の各群において、各時代の「運動」実施割合を示したものである。各群に

おける大学時代の実施割合はどれも25~30%の間とほぼ同じ値を示した。一方、高校以下の時代における「運動」実施割合は、最も勉強した時代区分の大学、高校、中学ではどの時代でも35%以上と比較的高く、逆に小学校高学年、小学校低学年・就学前では小学校高学年群の中学時代(39.0%)を除いて低値(9.1%~24.4%)を示した。特に、小学校低学年・就学前に最も勉強した群で、中学まで9.1%、高校でも18.2%といずれも他群より低い「運動」実施割合であったことは、上述した図4における小学校低学年・就学前に最も運動した群での結果と類似していた。

残る図3は、最も運動した時代区分別に、「勉強」実施割合を見たものだが、全体として図1に類似しており、基準群がすべての時代にわたってほぼ最低値(2.0%~17.3%)を示した。

V. 総合考察

まず、幼少期から大学までの勉強・運動の取組みと職業生活やストレスとの関連について、表2における「仕事の負担に関する8つのストレス」でみると、最も熱心に「勉強」した時代がある者の結果と比較して、最も熱心に「運動」した時代がある者の結果には白地(オッズ比<1)が多かった。このことから、時期によらず熱心に取り組んだ運動経験は、現在の仕事の各種負担から受けるストレスについてポジティブな状況(ストレスからの影響を受けにくい傾向)にあるといえる。これは、先行研究で確認したとおり、園部ら(2012)の「大学入学時までの運動・スポーツ活動での経験はSOCの形成を促し、運動だけでなく、人生の様々な出来事に対しても成長の糧になるものととらえる、いわば積極的なストレス対処能力や、ポジティブな健康度を育てていると考えられる」との示唆にあてはまる。また、永松ら(2009)の「青年期の積極的な運動・スポーツ活動の実施はメンタルヘルスの維持改善に寄与すること」についてもそのまま援用できる結果が導かれた。

次に、先行研究ではあまり示されていなかった勉強の観点からも見てみると、「5つの時代」別にみた場合、「高校時代」に熱心に勉強や運動に取り組んだ人に職業生活の各事象やストレスに対してより強い傾向がみられることが特筆すべき点である。筆者らは、これまで大学生活における正課外活動が社会人生活に及ぼす影響についていくつかの分析を行ってきた。大学時代だけに焦点を当てた場合は、たしかに部活動(e.g. 金森・蛭田、2018)やアルバイト(金森・蛭田、2021a)、学業と部活動・アルバイト等との両立(金森・蛭田、2021b)を通して、多くの力を培い、それが社会人生活をポジティブに

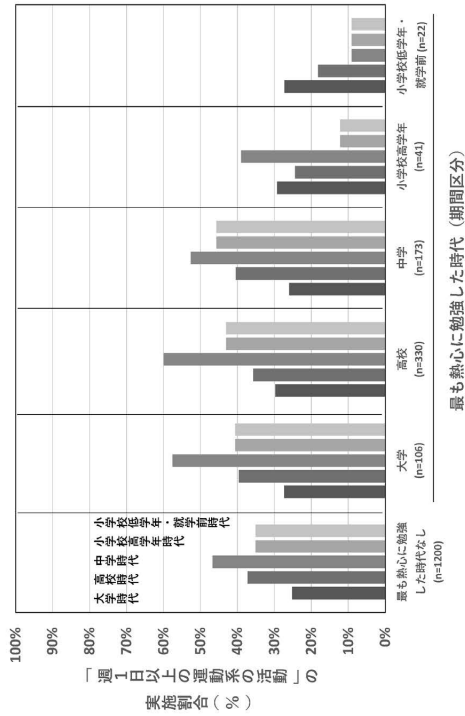


図2 「最も熱心に勉強した時代」別各群における「週1日以上」の運動系の活動の実施割合(%)の推移

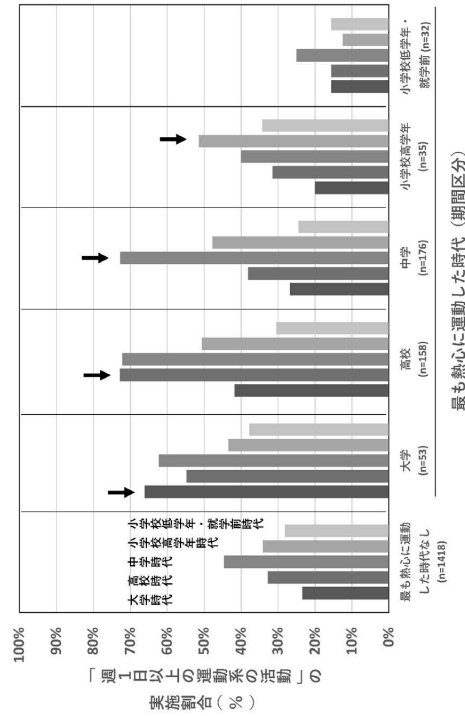


図4 「最も熱心に運動した時代」別各群における「週1日以上」の運動系の活動の実施割合(%)の推移

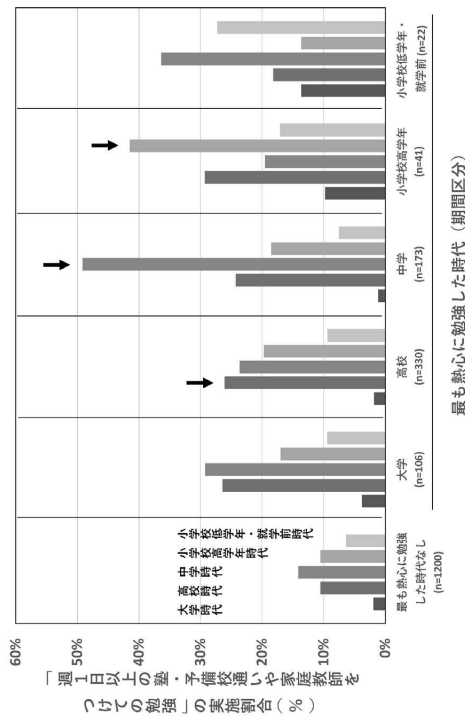


図1 「最も熱心に勉強した時代」別各群における「週1日以上」の塾・予備校通いや家庭教師をつけた勉強の実施割合(%)の推移

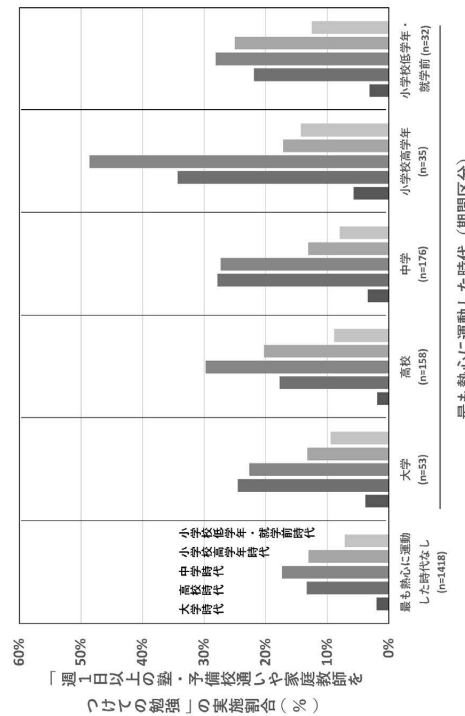


図3 「最も熱心に運動した時代」別各群における「週1日以上」の塾・予備校通いや家庭教師をつけた勉強の実施割合(%)の推移

送る要因となっていることを示した。これらの結果は大学時代を見ている限りはそのとおりであるが、幼少期から大学までの期間を通した分析に視点を変えて「熱心に勉強や運動をした時代」から見ると、高校時代に特に熱心に勉強した者及び特に熱心に運動した者がポジティブな職業生活を送る傾向にあることも一つ重要な視点であるといえる。

この結果は、大学受験を目指す高校時代において、それが勉強のみであっても運動のみであっても、勉強や運動に熱心に取り組んだということが職業生活に影響を及ぼすことを示唆している。つまり、高校時代は思春期から青年期と呼ばれる「青年中期」⁽¹⁾ 段階に在るが、「親の保護のもとから社会へ参画し貢献する、自立した大人となるための最終的な移行時期」において、自我意識や社会的意識の醸成にむけて、やるべきことを熱心に取り組むことができるかどうかは重要なことであり、将来の職業生活の過ごし方にも大きな影響を与えるのではないかと推測できる。

「結果と考察」の2で述べたように、小学校低学年・就学前に最も熱心に勉強した者は、職業生活全般にわたりネガティブ傾向がみられ、小学校高学年に最も熱心に勉強した者にも一部同様の傾向がみられた。この説明として、親や家族による勉強への過干渉が推測されるが、図1からもそれぞれの時期に「週1日以上塾・予備校通いや家庭教師をつけての勉強」をしていた割合(%)が高いことがそれを支持している。一方、図2から、小学校低学年・就学前に最も熱心に勉強した者は、高校時代まで習慣的な運動実施が極端に乏しい状況が続いており、ポジティブな適応性を培う運動機会が少なかった可能性も考えられる。これに関連して、図4で小学校低学年・就学前に最も熱心に運動した者も、同時期に最も熱心に勉強した者と類似して、大学まで習慣的な運動実施が乏しいことが示された。しかし、職業生活へのネガティブな関連性は勉強の場合ほど見られないことから、この時期に実施する勉強と運動の影響の差について、さらなる検討が必要であろう。ただし、勉強にしろ運動にしろ、幼少期から小学校低学年における取り組みが最も熱心だったと回答した社会人において、共通して少なくとも高校時代まで習慣的な運動実施が極めて乏しい結果が示されたことから、この時期の勉強・運動のやり方・やらせ方について、将来にわたり運動の習慣化につながるような方策の検討が重要である。また、幼少期の不適切な勉強・運動の実施に関連して運動の習慣化が定着しにくい児童・生徒を早期に発見し適切な対応をとることもあわせて重要である。

なお、本研究から、社会人における現在の職業生活の良否と過去の学習・運動状況との関連性が示された

が、この結果は最も熱心だった時代を1つに絞った回答に基づく分析によるものであって、1つに絞らなかった基準群の中にも条件によってはポジティブまたはネガティブな回答傾向を示す集団が存在する可能性がある。また、この関連は調査時点でのアンケート回答によるもので、必ずしも両者間の因果関係を示しているわけではないことに注意を要する。すなわち、この関連は、過去経験を含む各問についての現在における意識・認識間の相関関係とみるべきであって、因果関係を探るためには追加の交絡変数を含めた検証分析や縦断的調査、過去についての客観データを含めた分析が必要である。

VI. 結語

本研究は、人生経験の質、特に幼少期から青年期までの人生経験の質を重視することで精神的社会的な成長につながるというSOC(ストレス対処力)の形成・発達観点から、幼少期から大学までの各時代区分における「運動・スポーツ活動」と「勉強」という2つの学生生活上の「人生経験」の差異が職業生活の各場面やストレスに対していかに関連しているかを明らかにすることを目的とした。

分析の結果から、まず、「仕事の負担に関する8つのストレス」についてみると、最も熱心に運動した時代区分がある者は、その時代によらず、現在の仕事の各種負担から受けるストレスについて相対的にポジティブな状況(ストレスからの影響を受けにくい傾向)にあることが示唆された。次に、時代区分別についてみると、特に高校時代に熱心に勉強や運動に取り組んだ人は相対的に良好な職業生活をおくり、ストレスに対してもより強い傾向がみられた。すなわち、青年中期の熱心な取り組みが職業生活の各事象やストレスに対しての適応性を高めることに貢献していると考えられる。

以上から、幼少期から大学までの適切な時期における熱心な運動や勉強の取り組みは、「人生経験の質」を高める取り組みに当たり、それらはそれぞれの時代ごとに目の前のことに熱心に取り組む過程で、精神的・社会的成長に寄与し、職業生活においてポジティブな適応性につながるSOCの形成や発展において重要なものとなるといえる。ただし、就学前から小学校時代における過度な勉強の取り組みは逆効果のおそれがあることにも注意すべきである。

一方、提示できた結果は限定的なもの留まっており、さらに幅広い観点から設問を考えた調査分析を進めていくことが今後の課題である。

[注]

- 1) 文部科学省「子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題」
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/shiryo/attach/1282789.htm
(2021.7.30閲覧)

参考文献

- 大塚泰正 (2017) 働く人にとってのモチベーションの意義：ワーク・エンゲイジメントとワーカホリズムを中心に。日本労働研究雑誌, 684 : 59-68.
- 金森史枝, 蛭田秀一 (2018) 大学時代の正課外活動における所属の違いが社会人生活の意識に及ぼす影響：体育会系と文化系との所属の違いに着目して。名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (教育科学), 64(2) : 93-105.
- 金森史枝・蛭田秀一 (2021a) 大学時代の正課外活動と職業的レリバンス：『長期アルバイト』が有益とされる背景。総合保健体育科学, 44(1) : 23-29.
- 金森史枝・蛭田秀一 (2021b) 社会人が大学時代に学業、部活動等、アルバイトの両立を通じて身に付けた力：「責任感」と「タイムマネジメント」の2つの力が示唆すること。総合保健体育科学, 44(1) : 30-40.
- 金森史枝・蛭田秀一 (2022) 家族問題による職業生活への影響：俗にいう「毒になる親」と生き辛さ。総合保健体育科学, 45(1) : 23-36.
- 川上憲人 (2012) 厚生労働省厚生労働科学研究費補助金, 労働安全衛生総合研究事業, 労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究, 平成23年度総括・分担研究報告書, 東京大学.
- 澤田孝二, 澤田由美 (2013) 中学・高校時代の運動実践が後の健康生活に及ぼす影響。山梨学院短期大学研究紀要, 33 : 82-96.
- 園部豊, 續木智彦, 西條修光 (2012) 大学入学時における過去の運動・スポーツ経験が首尾一貫感覚 (SOC) および健康度に及ぼす影響。学校保健研究, 53 : 527-532.
- 高山智子, 浅野祐子, 山崎喜比古ほか (1999) ストレスフルな生活出来事が首尾一貫感覚 (Sense of Coherence: SOC) と精神健康に及ぼす影響。日本公衆衛生雑誌, 46(11) : 965-976.
- 戸ヶ里泰典, 小手森麗華, 山崎喜比古ほか (2009) 高校生における Sense of Coherence (SOC) の関連要因の検討：小・中・高の学校生活各側面の回顧的評価と SOC の10ヶ月間の変化パターンとの関連性。日健教誌, 2 : 71-86.
- 永松俊哉, 鈴川一宏, 甲斐裕子 (2009) 青年期における運動・スポーツ活動とメンタルヘルスとの関係。体力研究, 107 : 11-14.
- 山崎喜比古, 高橋幸枝, 杉浦陽子ほか (1997) 健康保持要因 Sense of Coherence の研究 (1) SOC 日本語版スケールの開発と検討。日本公衆衛生学会総会抄録集, 56 : 243.
- 山崎喜比古 (1999) 健康への新しい見方を理論化した健康生成論と健康保持能力概念 SOC. Quality Nursing, 5 (10) : 81 (825)-88 (832).
- 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子 (2019) ストレス対処力 SOC - 健康を生成し健康に生きる力とその応用。有信堂.
- 和氣綾美, 山本浩二, 藤塚千秋ほか (2006) 中学校期の心の健康に及ぼす運動の影響と学校の工夫について。川崎医療福祉学会誌, 16(2) : 247-259.