

報告番 -	※	乙	第
----------	---	---	---

論文題目
氏名

主 論 文 の 要 旨

高校生の生活習慣とその規定要因および心理的健康との
関連

坂本 理香

論 文 内 容 の 要 旨

本研究の目的は、高校生の睡眠や食といった基本的生活習慣の成り立ちに関連する要因について模索し、また、心理的健康との関係について検討を行うことであった。食や睡眠といった基本的生活習慣は、これまで主に学校保健学や、公衆衛生学等で検討されてきた。本研究は、その食と睡眠について、青年期の特性と心理学的観点を加えた検討を試みた。本研究で着目した点は、多くの高校生は、概ね、良好な睡眠や食生活を送り、適応的な学校生活を送っている、という側面である。心理的危機の解明や援助には、その原因や機序を探るだけでなく、適応している群の詳細を知ることにより、適応できている理由を導き出すことも必要だと考えられる。そこで本研究では、基本的生活習慣とその規定要因、ならびに基本的生活習慣と心理的健康との関係性を検討することを通して、高校生の基本的生活習慣と心理的健康が維持される理由を見いだすことを最終目的とした。

本研究は6章からなり、4つの研究から構成される。以下に各章の概要を述べる。

第1章 研究の背景

第1節では健康の概念と生活習慣について概観した。特に心理的健康について、心の健康を構成する5要素、情緒的健康、知的健康、社会的健康、人間的健康（厚生労働省，2012）について述べ、心理的健康には、個人内要因、社会経済状況、対人関係など、多くの要因が影響していること、また、本研究で新たに名命した日常的希死感について示した。第2節では、高校生の発達段階について述べ、青年期中期の特性と食と睡眠との関係について概観した。第3節では、生活習慣と健康に関する研究の動向について、青年期を対象とする研究および心理学領域における研究について述べた。第4節では、生活習慣に関する研究の新たな問題意識として、ポジティブ心理学について触れた。また、生活習慣に関連する要因として、個人内要因と外的要因を想定し、各要因の詳細について述べた。第5節では、本研

究の目的と構成について述べ、全体の概念図を示した。

第2章 高校生の食行動と心身の健康との関連 (研究1)

研究1では高校生の食について検討を行った。朝食と夕食の摂取頻度は心身の健康に対して影響しないが、家族との共食の機会は、心理的健康との関連が確認された。家族との共食機会が多く、食事前後にあいさつをし、家族とよく会話をしながら食事をする者は、親や家族に対してポジティブな認識を持つことが確認された。また、女子においては、食事の携帯電話の使用が、親や家族にかかわるポジティブな意識を低くするとともに、「学校不適応感」をも高める。さらに、食への関心の高さや知識の豊富さ、日々の食事への配慮の高さは、「自己不全感」と「居場所喪失感」との関連が認められた。このことから、高校生女子の心理社会的不適応には、食の問題が絡んでいる可能性が示唆された。

第3章 高校生の睡眠行動に関連するインターネット使用および運動部の影響とその調整要因 (研究2)

研究2においては、高校生のインターネット使用と運動部がどのような場合に睡眠行動に影響を与えるのかを検討した。調整要因として、自尊感情、友人との関係、親との関係を想定した。インターネットにおいては、友人との関係の調整効果が確認された。コミュニケーションツールとしてインターネット使用を捉えると、男子では、対面での友人関係に満足している方が大きく影響を受けており、メールが友人関係を維持したり、強化する手段として用いられる(吉田他, 2005) こと等が推察された。一方、女子のインターネット使用の関心は、身近な友人というよりは、SNSを通じた不特定多数の見知らぬ人々である(渡邊, 2017) とみられ、対面での友人関係の影響は確認されなかった。運動部との関係では、自尊感情が調整要因として作用していた。男子において、運動部に加入することで概日リズムを整える行動が促進されるが、それは自尊感情が高い場合に限られ、自尊感情が低い場合は、運動部加入が、睡眠を促す行動を阻害するように作用することが示唆された。親との関係は、インターネット、運動部のいずれに対しても調整効果は確認されなかった。睡眠行動との相関関係は有意であることから、良好な親との関係は、インターネット使用および運動部加入の影響を調整するというよりは、直接的に、睡眠行動の適正化に関連すると考えられた。

第4章 高校生の生活習慣に関連するポジティブな規定要因についての質的検討

—運動部の競技成績優秀者への半構造化面接から— (研究3)

研究3では、運動部の競技成績優秀生徒に半構造化面接を行い、良好な生活習慣を促進する要因について検討を行った。その結果、彼らの良好な生活習慣は、大きなカテゴリとして、〈個人内要因〉、〈対人要因〉そして、〈部活動〉の3つの規定要因が関連していると考えられた。さらに、〈個人内要因〉は、「意義や価値の認識」と「知識と行動の連動」、〈部活動〉は「競技

への志向性」,「運動部の効能」, および「運動部の負の影響」で構成され,「親と家族の影響」および「信頼と感謝」は〈対人要因〉のカテゴリに分類された。具体的には,睡眠や食を自分の体力や能力を維持,向上するための手段として捉え,意志を持って取り組むこと,親のサポートに対する感謝の気持ちを持つこと,教師の指導を向上のための資源として活用できること,上位,中位の目標を立てて,実行できることなど,ポジティブな志向性が確認された。このことは,研究2において,運動部加入と自尊感情の組み合わせ効果が,睡眠行動の良否に関連することを裏付ける結果とも言えるであろう。

第5章 高校生の生活習慣と心理的健康の関係に対する親子関係認知の調整効果

—日常的希死感と夜更かし習慣に着目して— (研究4)

研究4では,高校生の生活習慣が心理的健康に影響を及ぼす場合の調整要因として,親子関係認知に着目した。生活習慣の中でも,一般的に,悪しき習慣とされる夜更かしは,高校生では,目的があって自律的に行われているとも言える。また,心理的危機につながる,気がかりな心理状況として,「日頃,死にたいと思うことがある」に着目し,「日常的希死感」と命名した。親子関係認知のうち,枠の設定は,ルールや約束などを守ることや,物事の良否を教えるなど,親としての教育的役割の側面である。男子では,枠の設定が高い場合は,夕食共食頻度が多いほど,日常的希死感が高く,枠の設定が低い場合は,夕食共食頻度が少ないほど,日常的希死感が高いことが確認された。また,親子関係認知のうち,情緒的受容は,親からの愛情の享受感,信頼を得ているという感覚や,心理的サポートなどの安心感,温かさといった愛着に通じる側面であり,男子においては,情緒的受容が低い場合は,ゲームをする時間の長短にかかわらず,日常的希死感が高く,情緒的受容が高い場合は,ゲーム時間が長い場合にのみ,日常的希死感が高いことが示された

第6章 総括的討論

本研究の総括的討論として,本研究の意義,本論文の課題と今後の展望について議論を行った。生活習慣をコントロールすることは,「生にかかわる関係の仕方をコントロールすること」すなわち「自分の生をコントロールすること」(本宮,1995)であるが故に基本的な生活習慣を整えることに意義があることに言及し,研究1から4の結果を踏まえ,高校生の基本的な生活習慣と親との関係について,さらに,基本的な生活習慣と心理的健康と対人要因および個人内要因の関連について考察を行った。

本研究の意義として,2つの観点から論じた。高校生の一般適応群の生活習慣と心理的健康に関する研究における意義,および現在の高校生の生活習慣改善のための支援に関する意義である。前者は,半構造化面接による,質的検討を行ったことから,高校生の基本的な生活習慣と心理的健康が維持される具体的な要件を抽出することができたと考えられる。特に,自己効力感のような主体的な行動に必要な要因が,基本的信頼感と関連する(三好,2007)様相が,質的分

析により示されたことは、意義がある。後者の観点からは、親からの自立を目指す青年期中期の段階であっても、高校生の生活習慣は、親の影響を少なからず受けていることから、高校生個人の問題に焦点化することなく、親との関係、家庭環境といったことに着目するべきであるということを改めて示すことができたと考える。

最後に本研究の課題と展望について議論を行った。まず、日常的希死感については、いくつかの課題が認められた。まず、「死にたいと思うことがある」の1項目のみの設問で構成されている点と、問いの重みを考えると、従属変数としてだけでなく、他の変数との組み合わせ効果の確認や説明変数として取り扱う等、より丁寧な分析を行う必要があったと思われる。次に、半構造化面接の対象者の選定等の質的研究に関する課題について述べ、さらに、文献研究の不足についても言及した。

本研究で示された高校生の生活習慣に関わる要因は、一般化するには不十分であるものの、高校生の生活習慣を規定する要因の抽出と、さらにその要因と心理的健康との関連について、いくつかのモデルを提示することができたと考えられる。今後は、残された課題と問題点について検討を行い、高校生が、さらに元気になるには、どうしたらよいかの方略を示すことが、将来の展望とされた。