

自己意識と生活習慣との関連性

黒谷 万美子
愛知学泉大学

The relationship between self-consciousness and lifestyle habits

Mamiko Kurotani

キーワード: 食行動 eating behavior, 自己意識 self-consciousness, 特性不安 trait anxiety, 対人不安 social anxiety, 健康支援 health support

1. 問題及び目的

近年、ライフスタイルの夜型化に伴う睡眠時間の短縮や不規則な生活が問題となっている。平成 22 年度国民健康・栄養調査¹⁾によると 20 歳代では睡眠時間 6 時間以上 7 時間未満が最も多く 4 割近くを占めており、眠れないことがあった者(頻繁、時々)は 5 割以上であったことが報告されている。また、朝食の欠食率(1 歳以上)をみると、男性 13.7%、女性 10.3%と前年と比べてほぼ横ばいで推移しており、年齢別にみると男女とも 20 歳代で最も多いという現状である。大学生の食行動や食習慣の関連性についての多くの研究がなされており²³⁾、心の健康と関連を示すことも報告されている⁴⁵⁾。

一方、自己意識について、Fenigstein, Scheier & Buss(1975)⁶⁾は 3 因子を抽出し「私的自己意識」「公的自己意識」「対人不安」とした。堤(2006)⁷⁾はこの自己意識各因子と「あがり」との関連を明らかにしている。「あがり」とは誰しも経験する、興奮状態になって赤面したり、自分を見失ってしまう状態であるが、その中核に自己意識が存在するとか考えられている。

そこで本研究では、この人格特性である自己意識と不安の実態を把握し、生活習慣との関連性を検討することを目的とする。

2. 方法

(1)調査対象

A 大学学生 314 名を対象に質問票による自記式アンケートを実施し、そのうちほとんど記入されていないものを除く有効回答 269 名(有効回答率 85.7%)について分析した。

(2)調査方法

質問票による自記式アンケートを実施し、回収した。倫理的配慮として、調査の目的、データの管理、プライバシーの保護(結果は統計的に処理され個人名が特定できないこと)などを口頭及び書面で説明した。

(3)調査期間

2011 年 7 月に実施した。

(4)調査内容

調査内容は主として次の項目からなっている。

- 1)対象者の属性に関する項目(年齢、居住状況など)
- 2)生活習慣に関する項目(睡眠、食事、運動など)
- 3)自己意識に関する項目(内的自己意識、外的自己意識、対人不安など)
- 4)不安に関する項目(特性不安、あがり傾性な

ど)

食行動については、食行動質問表(坂田,1996)⁸⁾を使用し「まったくその通り」から「そんなことはない」の4点法で回答を求めた。自己意識については、自己意識尺度(堤,2006)⁹⁾、あがりについてはあがり傾性尺度(堤,2006)¹⁰⁾を使用し「あてはまる」から「あてはまらない」の4点法で回答を求めた。特性不安傾向については日本語版 STAI(清水・今栄,1981)¹¹⁾を使用し「あてはまる」から「あてはまらない」の4点法で回答を求めた。ユーモア態度はユーモア態度尺度(上戸・宮戸,1996)¹²⁾¹³⁾使用し「あてはまる」から「あてはまらない」までの5点法で回答を求めた。

(5)データ集計

統計解析には、SPSS19.0 for Windows を用い、検定は χ^2 検定、信頼性分析をし、信頼性の認められた尺度は尺度ごとに平均値と標準偏差を求め、t 検定、一元配置分散分析により比較検討した。有意水準は5%(両側検定)とした。

3. 結果

(1)対象者の属性

性別:男性 50 人(18.6%)、女性 219 人(81.4%)
 学年:1 年生 67 人(24.9%)、2 年生 141 人(52.4%)、
 3 年生 46 人(17.1%)、4 年生 15 人(5.6%)
 住宅:自宅 217 人(81.0%)、寮 10 人(3.7%)、下宿 41 人(15.3%)

(2)生活習慣について

1)食行動について

食行動についてみた結果、図1の通り最も多かった項目は「めん類が好きである」71.3%(「全くその通り」が38.1%、「そういう傾向がある」が33.2%)、次に「食べ物をもらうと、もったいないので食べてしまう」59.1%(「全くその通り」が24.9%、「そういう傾向がある」が34.2%)、「たくさん食べてしまった後で後悔する」58.3%(「全くその通り」が34.0%、「そういう傾向がある」が24.3%)であった。逆に最も少なかった項目は「ゆっくり食事をする暇がない」12.7%(「全くその通り」が4.1%、「そういう傾

向がある」が8.6%)、次に「よく噛めない」14.5%(「全くその通り」が5.6%、「そういう傾向がある」が8.9%)であった。

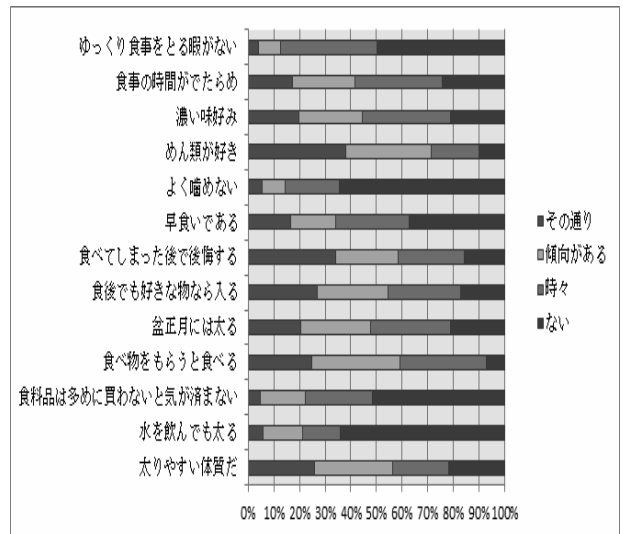


図 1.食行動

2)睡眠について

睡眠時間についてみた結果、最も多かったのは「5～7 時間未満」74.0%、次に「0～5 時間未満」15.6%、「7～9 時間未満」9.7%、「9 時間以上」0.8%であった。

起床時の目覚めについてみた結果、「とても眠い」が41.6%と最も多く、「少し眠い」41.3%、「ふつう」9.7%、「ほぼすっきりしている」5.2%、「すっきりしている」2.2%と眠いと答えた者が8割以上を占めていた。

徹夜についてみた結果、最も多かったのは「ほとんどない」54.5%、「よくある」31.0%、「全くない」12.3%、「ほとんど毎日」2.2%と徹夜をしている者が約1/3であった。

3)運動について

運動頻度についてみた結果、最も多かったのは「週 1～2 回」が44.2%、次に「全く行っていない」43.1%、「週 3～4 日」5.9%、「ほとんど毎日」4.1%、「週 5～6 日」2.6%と全く運動をしていない者が4割以上を占めていた。

(3)自己意識について

自己意識についてみた結果、図2の通り最も

多かった項目は「人からどのように見られているかを意識している」80.9%（「あてはまる」が44.6%、「ややあてはまる」が36.3%）、次に「出かける前には必ず鏡を見る」76.1%（「あてはまる」が38.6%、「ややあてはまる」が37.5%）、「人前で話すときとても緊張する」76.0%（「あてはまる」が49.4%、「ややあてはまる」が26.6%）であった。逆に最も少なかった項目は「自分が主人公となるような空想にふけることがよくある」32.3%（「あてはまる」が12.4%、「ややあてはまる」が19.9%）であったが他は4割以上超える結果であった。

自己意識 26 項目に対して主因子法による因子分析を行い、因子負荷量の低かった 4 項目を削除し再度因子分析を行った結果、表 1 の通り 3 因子（累積寄与率 39.32%）が得られた。「自分を反省してみることが多い」、「自分自身の行動の仕方に気を配っている」、「自分の気持ちの変化に敏感である」などに負荷量が高い第 1 因子を「内的自己意識」と命名した。「出かける前には必ず鏡を見る」、「写真に撮られるときにはよく映ろうとする」、「いつも自分の容姿について意識している」などに負荷量が高い第 2 因子を「外的自己意識」とし、「人前で話すときとても緊張する」、「たくさんの人がいると緊張する」、「ちょっとしたことでもすぐにどぎまぎしてしまう」などに負荷量が高い第 3 因子を「対人不安」とした。Cronbach の α 係数はそれぞれ第 1 因子が.83、第 2 因子が.80、第 3 因子が.75 であった。

(4) 不安について

1) 特定不安について

特性不安についてみた結果、図 3 の通り最も多かった項目は、「楽しい」89.0%（「あてはまる」が36.8%、「ややあてはまる」が50.2%）、次に「疲れやすい」85.5%（「あてはまる」が43.5%、「ややあてはまる」が42.0%）、「やっかいなことは避けて通ろうとする」82.5%（「あてはまる」が34.2%、「ややあてはまる」が48.3%）であった。

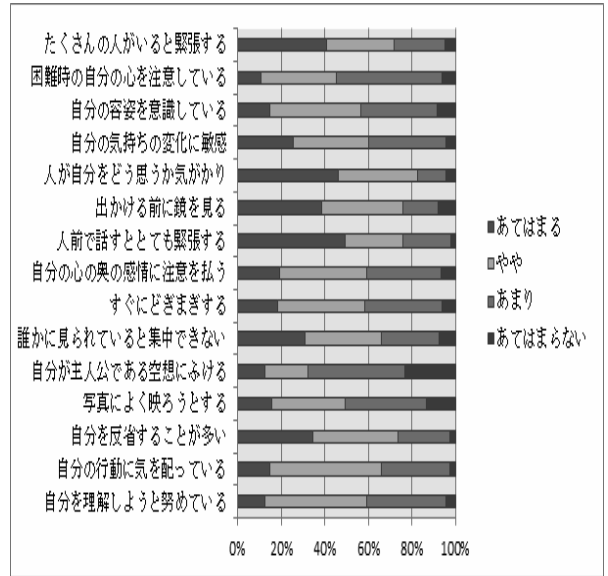


図 2. 自己意識

表 1. 自己意識尺度因子分析結果

	第1因子	第2因子	第3因子
常に自分がどうしてそのような行動をしたのか考慮している	0.88	0.21	0.04
自分がどんな人間であるのか理解しようと努めている	0.87	0.07	-0.10
自分を反省してみることが多い	0.81	0.17	0.17
自分自身を相手にどのように伝えたいか気を配っている	0.80	0.15	0.06
自分自身の行動の仕方に気を配っている	0.80	0.04	0.04
ときどき自分自身を離れたところから客観的に見ている自分を感じる	0.58	0.02	0.03
何か困難にぶつかったときの自分の心の動きに常に注意している	0.56	0.21	0.15
自分の心の奥の感情にいつも注意を払っている	0.53	0.15	-0.07
自分の気持ちの変化に敏感だ	0.43	0.32	0.11
窓ガラスに映った自分の姿を思わず見る	0.18	0.89	-0.16
いつも自分の容姿について意識している	0.20	0.87	0.08
人が自分のことをどう思っているのか気がかりである	0.27	0.58	0.32
出かける前には必ず鏡をみる	0.03	0.57	0.00
いつも人に良い印象を与えようと気を遣っている	0.33	0.55	0.17
人からどのように見られているかを意識する	0.36	0.50	0.34
写真を撮られるときにはよく映ろうとする	0.04	0.44	-0.10
たくさんの人がいると緊張する	-0.03	0.00	0.75
人前で話すときとても緊張する	0.00	0.07	0.86
知らない人たちと出会うような新しい環境に慣れるのに時間がかかる	0.13	-0.11	0.57
見知らぬ人とでも平気で話ができる	-0.12	-0.16	0.53
人と目が合うと自分の方から視線をそらす	0.08	0.13	0.51
ちょっとしたことでどぎまぎしてしまう	0.14	0.19	0.45
固有意値	3.54	2.87	2.44
寄与率	18.11	12.13	11.08
累積寄与率	18.11	28.24	39.32

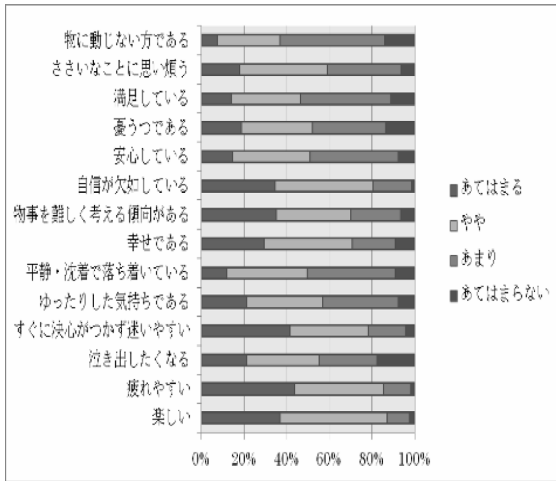


図 3.特性不安

2)あがりについて

あがりについてみた結果、図 4 の通り最も多かった項目は、「校内弁論大会で全校生徒の前で発表するとき」96.7%（「非常にあがる」が 72.8%、「ややあがる」が 23.9%）、次に「成人式で自分が代表で挨拶するとき」94.0%（「非常にあがる」が 74.6%、「ややあがる」が 19.4%）、「進級して新しいクラスで自己紹介するとき」81.8%（「非常にあがる」が 34.0%、「ややあがる」が 47.8%）であった。逆に少ない項目は「友人と普段会話しているとき」7.5%（「非常にあがる」が 1.9%、「ややあがる」が 5.6%）、「バスを降りる際、自分がボタンを押すとき」18.0%（「非常にあがる」が 3.4%、「ややあがる」が 14.6%）であった。

あがり傾性尺度 21 項目に対して、主因子法による因子分析を行なった結果、表 2 の通り 3 因子（累積寄与率 47.37%）が得られた。「運動会で選抜種目に出るとき」、「校内合唱コンクールで歌うとき」、「バイトの面接を受けるとき」などに負荷量の高い第 1 因子を「非日常生活場面」と命名した。「入学式で入場するとき」、「友人と普段、会話しているとき」、「バスを降りる際、自分がボタンを押すとき」などに負荷量が高い第 2 因子を「日常生活場面」とし、「友達とカラオケに行き行って一番最初に歌うことになったとき」、「バイトの人たちとカラオケに行き歌うとき」に負荷量の高かった第 3 因子を「歌唱場面」とした。Cronbach の α 係数はそれぞれ第 1

因子が.91、第 2 因子が.78、第 3 因子が.77 であった。

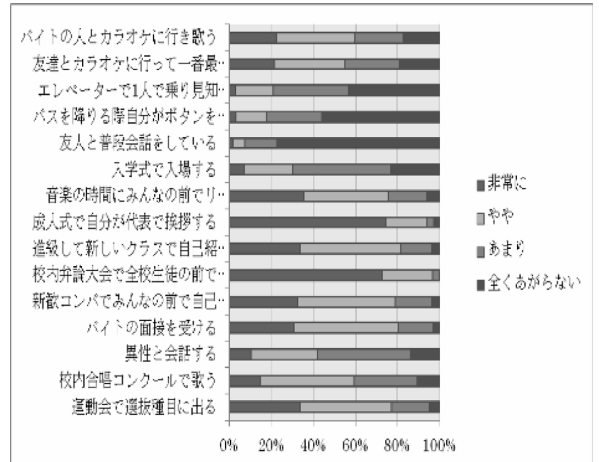


図 4.あがり傾性

表 2.あがり傾性尺度因子分析結果

	第1因子	第2因子	第3因子
成人式で自分が代表で挨拶するとき	0.87	-0.10	0.15
研究室のゼミで研究の結果を発表するとき	0.66	0.29	0.15
教育実習で生徒の前で自己紹介するとき	0.65	0.17	0.14
友達と合コンに行き行って挨拶するとき	0.63	0.32	0.30
校内弁論大会で全校生徒の前で発表するとき	0.62	-0.08	0.25
バイトの面接を受けるとき	0.60	0.19	0.04
新歓コンパでみんなの前で自己紹介するとき	0.60	0.24	0.34
初めてのことをするとき	0.59	0.34	0.03
進級して、新しいクラスで自己紹介するとき	0.55	0.32	0.39
結婚式の披露宴で余興をするとき	0.53	0.22	0.16
異性と会話するとき	0.53	0.29	0.16
運動会で選抜種目に出るとき	0.51	0.06	0.27
音楽の時間にクラスの前でリコーダーを吹くとき	0.48	0.20	0.36
異性とフォークダンスを踊るとき	0.45	0.41	0.26
校内合唱コンクールで歌うとき	0.41	0.25	0.35
友人と普段、会話しているとき	-0.03	0.71	0.17
バスを降りる際、自分がボタンを押すとき	0.20	0.64	0.17
エレベーターに1人で乗っていて、見知らぬ人と一緒になったとき	0.22	0.80	0.19
入学式で入場するとき	0.34	0.51	0.42
友達とカラオケに行き行って一番最初に歌うことになったとき	0.13	0.29	0.72
バイトの人たちとカラオケに行き歌うとき	0.30	0.26	0.64
固有値	5.20	2.62	2.13
寄与率	24.75	12.47	10.15
累積寄与率	24.75	37.22	47.37

(5)諸尺度について

1)属性別諸尺度

性別と自己意識、あがり傾性、特性不安、食行動をみた結果、自己意識の外的自己意識 ($P < .01$) と食行動の代理摂食 ($P < .05$)、食べ方 ($P < .05$)、食事内容 ($P < .05$)、リズム異常 ($P < .01$) において差が見られ、外的自己意識と代理摂食は女性の方が高値であり、それ以外は男性が高

値であった。

住宅環境別にみた結果、自己意識の内的自己意識 (P<.05)、食行動の体質に関する認識 (P<.05)、代理摂食 (P<.01)、食べ方 (P<.05) において差が見られ、全てにおいて自宅の者が低値であった。

2)生活習慣と諸尺度

①睡眠習慣と諸尺度

睡眠時間 3 群 (5 時間未満・5～7 時間・7 時間以上) と諸尺度をみた結果表 3 の通り、食行動のリズム異常 (P<.05) と特性不安 (P<.05)、あがり傾性の日常場面 (P<.05) において差がみられ、リズム異常と特性不安では 5 時間未満が高値であり、日常場面では 7 時間以上が高値であった。

目覚め感 3 群 (とても眠い・少し眠い・眠くない) と諸尺度をみた結果表 3 の通り、食行動の空腹感・食動機 (P<.01)、代理摂食 (P<.05)、満腹感覚 (P<.05)、リズム異常 (P<.001) と特性不安 (P<.05) において差がみられ、全てにおいてとても眠いと感じた者が高値であった。

徹夜の有無と諸尺度をみた結果表 3 の通り、食行動の体質に関する認識 (P<.05)、空腹感・食動機 (P<.05)、代理摂食 (P<.01)、満腹感覚 (P<.05)、リズム異常 (P<.05) と特性不安 (P<.05)、あがり傾性の歌唱場面 (P<.01) において差が見られ、歌唱場面以外は徹夜有りの者が高値であった。

②運動習慣と諸尺度

運動の有無と諸尺度をみた結果表 4 の通り、食行動の代理摂食 (P<.05)、満腹感覚 (P<.05)、自己意識の内的自己意識 (P<.05)、特性不安 (P<.01) において差が見られ、内的自己意識以外、運動無し者が高値であった。

体力満足の有無と諸尺度をみた結果表 4 の通り、特性不安 (P<.01) とあがり傾性の非日常場面 (P<.05) において差が見られ、不満足者が高値であった。

息切れの有無と諸尺度をみた結果表 4 の通り、食行動の体質に関する認識 (P<.05)、代理摂食 (P<.001)、満腹感覚 (P<.01)、食事内容 (P<.05)、と特性不安 (P<.01)、あがり傾性の非日常場面 (P<.01)、日常場面 (P<.05) において差が見られ、全てにおいて息切れ有りが高値であった。

表 3. 睡眠習慣別諸尺度

		睡眠時間			目覚め感			徹夜の有無	
		5時間未満	5～7時間	7時間以上	とても眠い	少し眠い	眠くない	有り	無し
体質に関する認識	N	40	199	27	112	111	46	89	179
	平均値	2.33	2.12	2.20	2.21	2.17	2.04	2.33	2.08
	SD	0.91	0.80	0.85	0.81	0.87	0.80	0.85	0.82
	t値・F値	1.10			0.64			2.35*	
空腹感・食動機	N	40	199	27	112	111	46	89	179
	平均値	1.78	1.66	1.89	1.88	1.63	1.45	1.86	1.63
	SD	0.86	0.69	0.83	0.77	0.72	0.63	0.86	0.67
	t値・F値	1.41			6.69**			2.18*	
代理摂食	N	39	196	27	109	110	46	87	177
	平均値	2.34	2.32	2.55	2.47	2.27	2.26	2.50	2.27
	SD	0.63	0.63	0.71	0.70	0.61	0.61	0.74	0.59
	t値・F値	1.49			3.13*			2.46*	
満腹感覚	N	40	198	25	110	111	45	88	177
	平均値	2.37	2.37	2.46	2.54	2.27	2.27	2.55	2.30
	SD	0.75	0.72	0.78	0.78	0.67	0.75	0.84	0.67
	t値・F値	0.15			4.40*			2.42*	
食べ方	N	40	199	26	112	110	46	88	179
	平均値	1.93	1.81	2.12	1.96	1.79	1.78	2.02	1.79
	SD	0.96	0.78	0.82	0.93	0.77	0.67	1.01	0.71
	t値・F値	1.77			1.48			1.92	
食事内容	N	40	197	27	111	111	45	89	177
	平均値	2.40	2.31	2.44	2.42	2.26	2.32	2.45	2.28
	SD	0.67	0.68	0.65	0.75	0.60	0.71	0.74	0.65
	t値・F値	0.58			1.61			1.92	
リズム異常	N	40	197	25	111	108	46	86	178
	平均値	2.23	1.97	2.07	2.20	1.93	1.77	2.18	1.94
	SD	0.58	0.59	0.67	0.61	0.57	0.56	0.65	0.57
	t値・F値	3.30*			10.77***			3.10**	
特性不安	N	40	199	27	112	111	46	89	179
	平均値	2.89	2.67	2.69	2.78	2.63	2.70	2.78	2.66
	SD	0.47	0.42	0.27	0.42	0.41	0.45	0.44	0.41
	t値・F値	4.30*			3.82*			2.21*	
内的自己意識	N	40	196	27	111	109	46	86	179
	平均値	2.68	2.70	2.79	2.64	2.73	2.78	2.78	2.66
	SD	0.55	0.50	0.60	0.53	0.53	0.46	0.55	0.50
	t値・F値	0.41			1.51			1.80	
外的自己意識	N	40	197	27	111	110	46	87	179
	平均値	2.78	2.89	2.79	2.82	2.86	3.00	2.85	2.87
	SD	0.60	0.57	0.65	0.63	0.55	0.53	0.66	0.55
	t値・F値	0.88			1.56			0.18	
対人不安	N	40	197	27	111	110	46	87	179
	平均値	2.85	2.88	2.89	2.94	2.83	2.85	2.86	2.89
	SD	0.62	0.60	0.61	0.62	0.59	0.59	0.59	0.61
	t値・F値	0.06			1.05			0.33	
非日常場面	N	39	197	27	111	110	45	87	178
	平均値	2.98	3.05	3.02	3.03	3.03	3.03	2.96	3.09
	SD	0.61	0.52	0.67	0.59	0.51	0.54	0.61	0.51
	t値・F値	0.30			0.19			1.82	
日常場面	N	40	198	27	112	110	46	88	179
	平均値	1.69	1.69	2.03	1.70	1.78	1.68	1.74	1.73
	SD	0.48	0.61	0.78	0.66	0.59	0.59	0.69	0.59
	t値・F値	3.74*			0.59			0.17	
歌謡場面	N	40	198	27	112	110	46	88	179
	平均値	0.38	2.64	2.74	2.52	2.63	2.79	2.36	2.74
	SD	0.92	0.90	1.03	0.92	0.93	0.90	0.97	0.86
	t値・F値	1.66			1.44			3.23**	

*P<.05 **P<.01 ***P<.001

③自己意識と諸尺度

内的自己意識 3 群 (低群・中群・高群) 別諸尺度をみた結果表 5 の通り、食行動の代理摂食 (P<.01)、満腹感覚 (P<.05)、食べ方 (P<.05)、食事内容 (P<.01)、リズム異常 (P<.05) と特性不安 (P<.001)、あがり傾性の非日常場面 (P<.05)、日常場面 (P<.01) において差が見られ、全ての項目において内的自己意識高群が高値であった。

外的自己意識 3 群 (低群・中群・高群) 別諸尺度をみた結果表 5 の通り、食行動の体質に関する認識 (P<.05)、代理摂食 (P<.01)、食事内容

($P<.01$)と特性不安($P<.001$)、あがり傾性の非日常場面($P<.01$)において差が見られ、全ての項目において外的自己意識高群が高値であった。

対人不安 3 群(低群・中群・高群)別諸尺度をみた結果表 5 の通り、食行動の代理摂食($P<.01$)、満腹感覚($P<.01$)と特性不安($P<.001$)、あがり傾性の非日常場面($P<.001$)、日常場面($P<.001$)、歌唱場面($P<.001$)において差が見られ、全ての項目において対人不安高群が高値であった。

表 4. 運動習慣別諸尺度

		運動		体力満足		息切れ	
		有り	無し	満足	不満足	ある	ない
体質に関する認識	N	153	116	111	158	146	44
	平均値	2.12	2.21	2.05	2.24	2.22	1.89
	SD	0.87	0.78	0.76	0.87	0.87	0.71
	t値	0.86		1.84		2.30*	
空腹感・食動機	N	153	116	111	158	146	44
	平均値	1.65	1.77	1.64	1.75	1.79	1.54
	SD	0.67	0.83	0.70	0.77	0.77	0.73
	t値	1.28		1.24		1.95	
代理摂食	N	151	114	110	155	143	44
	平均値	2.27	2.46	2.28	2.40	2.48	2.02
	SD	0.58	0.72	0.64	0.66	0.66	0.61
	t値	2.25*		1.54		4.12***	
満腹感覚	N	151	115	111	155	143	44
	平均値	2.30	2.48	2.29	2.45	2.49	2.12
	SD	0.69	0.78	0.68	0.77	0.77	0.60
	t値	2.00*		1.73		3.28**	
食べ方	N	153	115	110	158	145	44
	平均値	1.80	1.94	1.78	1.92	1.90	1.76
	SD	0.78	0.88	0.77	0.86	0.88	0.65
	t値	1.37		1.34		0.97	
食事内容	N	152	115	111	156	145	43
	平均値	2.29	2.40	2.24	2.41	2.47	2.17
	SD	0.66	0.71	0.68	0.68	0.72	0.63
	t値	1.27		1.93		2.48*	
リズム異常	N	150	115	110	155	143	44
	平均値	2.03	2.01	1.97	2.05	2.04	2.00
	SD	0.60	0.61	0.65	0.57	0.61	0.67
	t値	0.25		1.10		0.35	
特性不安	N	153	116	111	158	146	44
	平均値	2.64	2.79	2.61	2.77	2.76	2.53
	SD	0.40	0.45	0.41	0.42	0.41	0.45
	t値	2.83**		3.03**		3.14**	
内的自己意識	N	152	114	111	155	144	44
	平均値	2.76	2.62	2.69	2.71	2.71	2.78
	SD	0.48	0.56	0.51	0.53	0.53	0.49
	t値	2.09*		0.39		0.68	
外的自己意識	N	152	115	111	156	145	44
	平均値	2.85	2.88	2.78	2.92	2.93	2.74
	SD	0.59	0.58	0.54	0.61	0.58	0.60
	t値orF値	0.37		1.90		1.90	
対人不安	N	152	115	111	156	145	44
	平均値	2.82	2.96	2.80	2.94	2.94	2.85
	SD	0.60	0.61	0.58	0.61	0.60	0.61
	t値	1.81		1.84		0.91	
非日常場面	N	151	115	111	155	145	43
	平均値	2.99	3.11	2.95	3.11	3.10	2.82
	SD	0.58	0.50	0.58	0.52	0.52	0.71
	t値	1.71		2.25*		2.91**	
日常場面	N	152	116	111	157	146	44
	平均値	1.68	1.79	1.71	1.74	1.81	1.58
	SD	0.60	0.65	0.63	0.62	0.69	0.58
	t値	1.39		0.36		2.01*	
歌唱場面	N	152	116	111	157	146	44
	平均値	2.55	2.69	2.67	2.57	2.63	2.61
	SD	0.97	0.85	0.95	0.90	0.88	1.01
	t値	1.28		0.89		0.08	

* $P<.05$ ** $P<.01$ *** $P<.001$

4. 考察

(1)生活習慣について

食行動についてみた結果、食行動異常 7 項目の中で平均値が最も高かったのは満腹感覚(平均値 2.38)、次に代理摂食(平均値 2.35)であった。代理摂食は食行動異常のなかでも最も特徴的で異常な食べ方¹⁴⁾とされており、肥満に繋がらないように感覚的アプローチを使った支援が必要である。

睡眠では平成 22 年度国民健康・栄養調査と同様、5～7 時間未満が高値であったが、国民健康・栄養調査が約 6 割であるのに対し 7 割以上と高値であり、更に 5 時間未満は国民健康・栄養調査の 2 倍以上であった。また起床時の目覚めでは 8 割以上の者が眠いと感じており睡眠不足が懸念される。睡眠習慣が精神健康に与える影響は周知のとおりであるが、健康行動への行動変容支援が不可欠である。

(2)生活習慣と諸尺度

睡眠習慣と諸尺度をみた結果、自己意識との関連はみとめられなかったが、食行動、特性不安、あがり傾性との関連が認められた。睡眠習慣と食行動との関連性は先行研究¹⁵⁾¹⁶⁾でも明らかになっているが、今回あがり傾性との関連が明らかになった。

運動習慣と諸尺度をみた結果、運動の有無との関連がみられたのは、食行動と自己意識、特性不安であり、体力満足との関連は特性不安とあがり傾性が認められ、息切れの有無との関連は食行動、特性不安、あがり傾性に認められた。自分の体力に満足しているか否かとあがり傾性との関連がみられたことから、自分の体力に対する自信が影響しているものと考ええる。あがりの先行研究¹⁷⁾においてあがりの原因因子として失敗不安、責任感、性格、不足感、他者への意識、新奇性、劣等感があげられているが、体力に対する劣等感との関連性が示唆されたものと考ええる。

(3)自己意識と諸尺度

自己意識と諸尺度をみた結果、内的自己意識、外的自己意識、対人不安のいずれもが食行動、

特性不安、あがり傾性との関連が明らかになった。自己意識とあがり傾性との関連は先行研究¹⁸⁾において明らかにされているが今回、自己意識と特性不安、食行動との関連が明らかになった。自己意識高群が特性不安、食行動が高値であるという結果から、自意識が過剰となる傾向の人格特性が食行動の歪をもたらし、精神健康を低くする可能性が示唆されたものと考ええる。今回はその因果関係や関連因子について明らかにすることはできなかった為、今後の研究課題としたい。

表 5. 自己意識別諸尺度

		内的意識			外的意識			対人不安		
		低群	中群	高群	低群	中群	高群	低群	中群	高群
体質に関する認識	N	80	79	87	71	83	98	85	78	79
	平均値	2.00	2.18	2.28	1.96	2.11	2.32	2.05	2.08	2.33
	SD	0.77	0.75	0.93	0.75	0.74	0.30	0.79	0.84	0.89
	F値	2.59			3.99*			2.73		
空腹感・食動機	N	80	79	87	71	83	96	85	78	79
	平均値	1.6	1.7	1.79	1.72	1.57	1.78	1.79	1.58	1.75
	SD	0.71	0.71	0.8	0.81	0.62	0.8	0.75	0.67	0.81
	F値	1.41			1.71			1.87		
代理摂食	N	79	77	87	70	82	94	85	76	79
	平均値	2.16	2.38	2.55	2.17	2.29	2.49	2.27	2.24	2.55
	SD	0.62	0.64	0.63	0.64	0.56	0.69	0.63	0.56	0.73
	F値	7.66**			5.17**			5.61**		
満腹感覚	N	79	78	86	70	82	96	84	77	78
	平均値	2.23	2.34	2.57	2.27	2.29	2.50	2.24	2.32	2.59
	SD	0.76	0.67	0.75	0.77	0.68	0.76	0.73	0.68	0.77
	F値	4.60*			2.62			5.11**		
食べ方	N	80	79	86	71	83	95	85	77	79
	平均値	1.71	1.78	2.04	1.85	1.80	1.92	1.78	1.79	2.01
	SD	0.72	0.77	0.95	0.90	0.73	0.86	0.75	0.70	1.00
	F値	3.83*			0.53			1.96		
食事内容	N	79	79	86	71	83	94	85	78	77
	平均値	2.23	2.20	2.53	2.14	2.30	2.50	2.34	2.25	2.47
	SD	0.69	0.63	0.69	0.66	0.64	0.72	0.65	0.57	0.82
	F値	6.25**			6.18**			2.00		
リズム異常	N	79	77	87	71	82	95	85	78	76
	平均値	1.96	1.91	2.17	2.02	1.92	2.08	2.05	1.94	2.11
	SD	0.58	0.54	0.65	0.62	0.54	0.64	0.64	0.55	0.65
	F値	4.60*			1.45			1.53		
特性不安	N	80	79	87	71	83	96	85	78	79
	平均値	2.58	2.70	2.86	2.62	2.62	2.86	2.54	2.70	2.88
	SD	0.40	0.45	0.40	0.45	0.38	0.42	0.42	0.37	0.40
	F値	9.81***			10.06***			15.02***		
非日常場面	N	80	78	87	70	83	95	85	76	79
	平均値	2.92	3.02	3.16	2.89	3.03	3.18	2.67	3.04	3.41
	SD	0.54	0.50	0.57	0.59	0.50	0.54	0.56	0.41	0.42
	F値	4.05*			5.87**			50.21***		
日常場面	N	80	79	87	71	83	96	85	78	79
	平均値	1.57	1.70	1.78	1.65	1.68	1.83	1.50	1.68	2.04
	SD	0.52	0.57	0.71	0.60	0.57	0.66	0.51	0.53	0.71
	F値	5.05**			2.20			17.86***		
歌唱場面	N	80	79	87	71	83	96	85	78	79
	平均値	2.40	2.61	2.74	2.54	2.65	2.65	2.30	2.54	2.99
	SD	0.93	0.87	0.93	0.95	0.84	0.95	0.94	0.85	0.89
	F値	2.87			0.36			12.58***		

* P<.05 ** P<.01 *** P<.001

引用文献

- 1) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室:平成22年度国民健康・栄養調査結果の概要について,報道資料,2012
- 2) 高野裕治・野内類・高野春香・小嶋明子・佐野眞一:大学生の食生活スタイル,心理学研究,80(4),p321-329,2009
- 3) 梶原公子:食の外部的化における若者の生活スタイルと食意識に関する研究,日本食生活学会誌,17,p59-67,2006
- 4) 富永美穂子・宮崎美穂・田口雅徳・鈴木明子・竹本英代:大学生の食生活を中心とする生活習慣、食意識と精神的健康度の関連性,県立長崎シーボルト大学看護栄養学部紀要,8,p9-19,2007
- 5) 黒谷万美子:精神健康とライフスタイルとの関連性,愛知学泉大学・短期大学紀要,43,p17-24,2008
- 6) Fenigstein, A., Scheier, M., & Buss, A. H., : Public and private self-consciousness : assessment and theory , Journal of Consulting and Clinical Psychology,43,p522-527,1975
- 7) 堤雅雄: あがり現象と自己意識,島根大学教育が学部紀要,第 40 巻,p29-33,2006
- 8) 坂田利家:肥満症治療マニュアル,医歯薬出版株式会社,p34,1996
- 9) 前掲 7)
- 10) 前掲 7)
- 11) 清水清美・今榮国晴:STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版の作成,教育心理学研究,29(4),p62-67,1981
- 12) 上野行良:ユーモアに対する態度と攻撃性及び愛他性との関係,心理学研究,64,p247-254,1993
- 13) 宮戸美紀・上野行良:ユーモアの支援的効果の検討,社会心理学研究,67(4),p270-277,1996
- 14) 坂田利家:肥満症治療のめざすものー歪んだ認知の修復ー,医学のあゆみ,141,p255-258,1987
- 15) 熊井小百合・中添和代・斉藤静代:大学生のストレスと食行動に関する実態調査,徳島文理大学研究紀要,65,p9-15,2003
- 16) 黒谷万美子:食行動とライフスタイルとの関連性,愛知学泉大学・短期大学紀要,41,p1-5,2006
- 17) 有光興記:「あがり」のしろうと理論:「あがり」喚起状況と原因帰属の関係,社会心理学研究,17(1),p1-11,2001
- 18) 前掲 7)