

原著<論文>

保育者養成校に在籍する学生のセルフ・エフィカシーの  
高低差が健康度と生活習慣に及ぼす影響

山脇 眞弓\*1      水落 洋志\*2      菊池 理恵\*3

目次

I. はじめに

1-1. 調査対象者

1-2. 調査項目及び手続

(ア) 調査項目

(イ) 調査手続

1-3. 分析方法

1-4. 倫理的配慮

II. 結果及び考察

III. 今後の検討課題

I. はじめに

本研究の目的は、保育者養成校に在籍する学生の健康度と生活習慣の現状を明らかにすることであった。健全な生活（運動・食事・睡眠）を送ることは、人間にとって重要不可欠である。基本的な生活習慣の基盤づくりは、乳幼児期であり、その頃の経験が成人期まで影響することが明らかとされている（山城，2011）。したがって、乳幼児期に健全な生活習慣を確立していくことは重要な課題であるといえる。そして、子どもたちへ健全な生活習慣を構築していく上で、保育者の役割は大きな存在であると思われる。この点に関して、全国保育士養成協議会（2003）によると、保育者の自己健康管理が重要であることを言及している。さらに同調査（全国保育士養成協議会，2003）において、保育者養成校を修了するまでに保育者として身につけておかなければならない専門性の1つとして、約8割の

\*1 名古屋柳城短期大学非常勤講師

\*2 兵庫教育大学

\*3 名古屋柳城短期大学

## 保育者養成校に在籍する学生のセルフ・エフィカシーの 高低差が健康度と生活習慣に及ぼす影響

保育者が自己健康管理と述べている。これらのことから、人間にとって重要不可欠な生活習慣の確立の基盤に関わる保育者を志す学生の生活習慣の現状を明確にし、課題について追究することは大変意義深いと思われる。

保育者を志す学生の健康に関する先行研究では、健康に対する意識と実態の差異があることを報告されている（清水，2019）。例えば，清水（2019）は，食の重要性について研究をしている。その結果，保育者養成校の講義を通して，食の重要性は理解したが，自己の食生活の改善にまで至っていないことが報告されている。また，一般大学生を対象とした研究でも，健康の重要な要素は，そこに導くための個人の行動が関係していることが明らかとされている（門田，2002；木内・橋本，2012）。したがって，健康に関する知識の定着は重要であると思われるが，知識の定着だけでなく，行動を変容させるための要因を探る必要がある。この点に関して，セルフ・エフィカシーが関連していると思われる。セルフ・エフィカシーとは，自分自身がやりたいと思っていることの実現可能性に関する知識のことを指し（バンデュエラ，重久訳，1985），それは行動変容において重要な要素であることが明らかとされている。つまり，個々のセルフ・エフィカシーの高低差が健康に対する意識や行動変容に影響を及ぼしていると考えられる。

しかしながら，この点に関して，保育者養成校に在籍する学生を対象に調査された研究は見当たらない。このことが明らかとされれば，保育者の資質の1つである自己健康管理を高めるための示唆が得られると思われる。そこで，本研究は，保育者養成校に在籍する学生を対象に，セルフ・エフィカシーの高低差と健康度及び生活習慣の関連について検討することを目的とした。

### 1-1. 調査対象者

調査対象者として，現在，保育者養成校に在籍する学生 52 名（平均年齢  $20.06 \pm 0.66$ ）を対象の調査を行った。群分けとして，一般性セルフ・エフィカシー（以下，S-E とする）の平均値（ $22.89 \pm 3.89$ ）を基準に S-E 上位群（28 名）と下位群（24 名）に分類した。

### 1-2. 調査項目及び手続

#### （ア）調査項目

坂野・東條（1986）が作成した一般性セルフ・エフィカシー尺度を用いた。この尺度は，16 項目で構成されており，2 件法で回答を得るものである。得点が高いほど，S-E が強い

ことを意味する。さらに、健康度及び生活習慣を測定するために、徳永・橋本（2001）の研究を参考に、健康度（身体面、精神面、社会面）12項目、運動条件（運動意図・環境、運動意識）7項目、食生活状況（食品のバランス、食事の規則性、間食・夜食）14項目、睡眠状況（睡眠の規則性、熟睡度、睡眠障害）7項目について、5件法で回答を得るものである。得点が高いほど、それぞれの項目に関する健康度が高いことを意味する。

### （イ）調査手続き

保育者養成校に在籍する学生 52 名に対して、Forms で作成したアンケート用紙を配布した。アンケートの冒頭に研究目的、データ処理、倫理的配慮について記述しておき、同意を得た調査対象者のみ回答を得た。

### 1-3. 分析方法

S-E 上位群と下位群に分類した後、健康度の因子別平均得点を算出した。2 群間の比較を行うため、因子別に  $t$  検定を行った。

### 1-4. 倫理的配慮

調査対象者へは調査内容、プライバシーを侵害する恐れがないこと、調査内容は学校の成績に影響しないことを十分に説明し、同意を得られた者について実施した。調査終了後、得られたデータについては、個人が特定できないよう符号化し処理を行った。

## II. 結果及び考察

本研究の目的は、保育者養成校に在籍する学生の健康度と生活習慣の現状を明らかにすることであった。これまでの先行研究（松寄，2002）から健康行動と自己効力感は関連することが明らかとされていることから、本研究では、S-E を軸として、2 群間に分類し、健康度及び生活習慣における群間の比較を行った。その結果、S-E 上位群は、S-E 下位群と比較して、「身体的健康度」( $t(50)=3.67, p<.01$ )、「社会的健康度」( $t(50)=4.25, p<.01$ )、「精神的健康度」( $t(50)=2.59, p<.05$ )、「運動意識」( $t(50)=2.61, p<.05$ ) が有意に高い値を示した。一方で、運動条件の「運動意図・環境」、食生活条件の「食品のバランス」、「食事の規則性」、「間食・夜食」、睡眠条件の「睡眠の規則性」、「熟睡度」、「睡眠障害」に関しては、有意な差が認められなかった（表 1 参照）。

保育者養成校に在籍する学生のセルフ・エフィカシーの  
高低差が健康度と生活習慣に及ぼす影響

表 1. S-E 上位群, 下位群の健康度と生活習慣の差異

項目	因子	群	平均値	SD	有意差
健康度	身体的健康 度	S-E 上位群	17.32	2.50	**
		S-E 下位群	13.83	4.25	
	精神的健康 度	S-E 上位群	7.14	2.42	*
		S-E 下位群	9.25	3.43	
	社会的健康 度	S-E 上位群	14.57	2.73	**
		S-E 下位群	10.75	3.73	
運 動 条 件	運動意図・環 境	S-E 上位群	12.61	4.73	n.s.
		S-E 下位群	10.67	3.29	
	運動意識	S-E 上位群	11.46	2.78	*
		S-E 下位群	9.58	2.36	
食 生 活 状 況	食品のバラ ンス	S-E 上位群	29.93	6.38	n.s.
		S-E 下位群	27.67	7.08	
	食事の規則 性	S-E 上位群	11.68	3.78	n.s.
		S-E 下位群	10.08	3.39	
	間食・夜食	S-E 上位群	6.00	1.61	n.s.
		S-E 下位群	6.13	2.47	
睡 眠 状 況	睡眠の規則 性	S-E 上位群	6.57	3.58	n.s.
		S-E 下位群	5.13	3.26	
	熟睡度	S-E 上位群	5.89	1.71	n.s.
		S-E 下位群	5.56	1.82	
	睡眠障害	S-E 上位群	4.5	2.12	n.s.
		S-E 下位群	4.2	1.64	

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

以上の結果から、S-E 上位群は、S-E 群と比較して、健康度と運動に対する意識は高い

ことを意味する。この結果は、他の先行研究と類似している (e.g., 松寄, 2002 ; 田代・村井, 2001)。先行研究によると、健康行動の意識と自己効力感や、健康行動に意識を向けていることで、健康の価値と関連することが報告されている。したがって、本研究においても S-E 上位群は、普段から、自立した生活を意識していることで、健康度や運動意識が S-E 下位群と比較して、有意に高かったと思われる。

しかしながら、先行研究 (e.g., 松寄, 2002 ; 田代・村井, 2001) から推論するに、他の因子においても群間の差異が生じるかと思われたが、本研究では、他の因子において有意差が認められなかった。したがって、本調査に関わった調査対象者の今後の課題といえよう。岡部ら (2002) によると、健康行動の阻害要因として、問題意識の無さ、物理的環境などが挙げている。このことから、保育者養成校として、今後は、健康度・生活習慣について、より意識を高め、行動変容を促したり、セルフ・エフィカシーの向上を意識したりした関わりが必要となる。この点に関して、徳永・山崎 (2008) によると、体育の授業が手段として、学生の健康度や生活習慣の改善・指導へ繋がる可能性があることを示唆している。したがって、保育者養成校の授業を通じて、学生の健康度や生活習慣の改善策を模索することが必要である。将来、多くの学生が子どもとかかわる職業に就く。森本ら (2013) によると保育現場に就職した新人保育者の早期離職の要因として、身体的・精神的健康度との関連を報告している。したがって、養成校から保育者へそして、その後の将来を見据えると、保育者養成校の段階から健康に関する自己管理を促すことは重要な課題の 1 つといえよう。

### Ⅲ. 今後の検討課題

今後の検討課題として、1 つは、長期的調査を実施していくことが必要だと思われる。なぜならば、日々、生活環境は変化するからである。例えば、高校生と大学生になった時や、大学生から保育者となった場合、生活環境が異なる。したがって、横断的調査が必要であると考えられる。

2 つ目として、質的調査を行うことが必要であると思われる。本調査では、質問紙のみを用いて調査を行っている。このことから、詳細な生活環境 (例えば、家族構成や余暇時間等の差異) や、食事内容、睡眠等の質が把握できていない。そのため、学生の個人内要因を質的側面から検討していきたい。

保育者養成校に在籍する学生のセルフ・エフィカシーの  
高低差が健康度と生活習慣に及ぼす影響

参考・引用文献

- ・バンデューラ, A., 「自己効力感 (セルフ・エフィカシー) の探求」, 重久剛 (訳), 祐宗省三, 原野広太郎, 柏木恵子, 春木豊 (編), 『社会的学習理論の新展開』, 金子書房, pp. 103-141, 1985.
- ・門田新一郎, 「大学生の生活習慣病に関する意識、知識、行動について」, 『日本公衆衛生雑誌』 49 (6), pp. 554-563, 2002.
- ・木内敦詞, 橋本公雄, 「大学体育授業による健康づくり介入研究のすすめ」, 『大学体育学』 9, pp. 3-22, 2012.
- ・公益財団法人健康・体力づくり事業財団, 「健康づくりに関する意識調査報告書」, [http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/database/data\\_1/5\\_kenkouzukuri/index.html](http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/database/data_1/5_kenkouzukuri/index.html), 1997.
- ・小山祥子, 「保育者に求められる生活態度と自己健康管理に関する研究～保育学科生の生活状況と実習中の健康状態から～」, 『北陸学院短期大学紀要』 36, pp. 55-61, 2004.
- ・松寄英士, 「大学生の保健行動の変容段階—トランスセオレティカル・モデルの観点から—」, 『日本保健医療行動科学会年報』 17, pp. 234-247, 2002.
- ・三田村理恵子, 「子どもの保護者における食育周知度と実践との関連」, 『藤女子大学 QOL 研究所 紀要』 8 (1), pp. 5-10, 2013.
- ・岡部充代, 櫻井しのぶ, 西出りつ子ほか, 「健康行動を阻害する要因—M 大学看護科学生 of プレーンストーミングから健康教育を考える—」, 『三重看護学誌』 4(2), pp. 37-42, 2002.
- ・坂野雄二, 東條光彦, 「一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み」, 『行動療法研究』 12 (1), pp. 73-82, 1986.
- ・清水陽子, 保育士「養成課程における食育の課題～保育学生の食生活の実態からみた一考察～」, 『函館短期大学紀要』, pp. 43-47, 2019.
- ・田代順子, 「健康増進行動の関連因子に関する研究—思春期女性のヘルス・プロモーションの視点から—」, 『聖路加看護大学紀要』 26, pp. 44-49, 2000.
- ・田代順子, 村井文江, 「学生のヘルス・ケアを考える—看護系大学保健でのヘルス・プロモーション—」, *Quality Nursing*, 7 (2), pp. 116-126, 2001.
- ・徳永幹雄, 橋本公雄, 「学生の健康度・生活習慣に関する診断検査の開発」, 『健康科学』

23, pp. 53-63, 2001.

- 徳永幹雄, 山崎先也, 「保健体育講義「健康科学」による健康度・生活習慣の改善」, 『第一福祉大学紀要』5, pp. 97-108, 2008.
- 山城雄一郎, 「乳幼児期の栄養が成長発達そして成人期の健康に及ぼす影響」, *Milk science*, 60 (1), pp. 39-45. 2011.
- 全国保育士養成協議会, 「保育士資格の研究」, 『保育士養成資料』第38号, p. 49, 2003.

要旨

Effects of Self-efficacy on Health and Lifestyle of College  
Students in a Training School for Childcare Workers

Mayumi YAMAWAKI\*1 Hiroshi MIZUOCHI\*2 Rie KIKUCHI\*3

本研究の目的は、保育者養成校に在籍する学生の健康度と生活習慣の現状を明らかにすることであった。この目的を達成するために、一般性セルフ・エフィカシー（以下、S-E）得点の上位・下位に分類し、2群間における健康度と生活習慣の比較を行った。その結果、S-E上位群は、下位群と比較して、健康度と運動に対する意識が有意に高かった。しかしながら、両群ともその他の因子に有意な差が認められなかったことや、両群の平均得点は各因子の合計得点の半分にも満たないことから、保育者養成校において、特に重大な課題であると考えられ、今後、具体的な対策を練っていくことが求められる。

キーワード；保育者養成校学生 自己管理 生活習慣 健康

---

\*1 An adjunct faculty member at Nagoya Ryujo Junior College

\*2 Hyogo University of Teacher Education

\*3 Nagoya Ryujo Junior College