

女子短期大学生の自尊感情およびセルフ・エフィカシーと生活習慣 ——『夜ご飯』の使用の実態も含めて——

加知 ひろ子*¹・尾関 友佳子*²

*¹九州女子短期大学子ども健康学科

北九州市八幡西区自由ヶ丘1-1 (〒807-8586)

*²福岡医療福祉大学人間社会福祉学部臨床福祉心理学科

福岡県大宰府市五条3-10-10 (〒818-0194)

(2012年11月8日受付、2012年12月13日受理)

要約

本調査は学生が充実した大学生活を送るための基礎資料を得るために行われた。女子短期大学生153名の「自尊感情」、「一般性セルフ・エフィカシー」と睡眠時間帯の実態を把握し、それらの結果を基に自尊感情やセルフ・エフィカシーの高低と就寝時刻との関連性を検討した。さらに、『夜ご飯』という食事表現の使用実態と食事時刻との関係について分析した。

その結果、自尊感情の得点は24.65(4.14)、セルフ・エフィカシー得点は7.05(3.33)で、いずれの尺度も公刊されている平均(SD)とほぼ同じであった。“自分自身について”の調査(日本青少年研究所、2002など)から、女子短期大学生は両得点ともに低いと予想した。その予想は支持されなかったが、セルフ・エフィカシー得点の3つの下位尺度のうち、「能力の社会的位置づけ」の得点は極めて低く、予想は部分的に支持された。

平均睡眠時間は約6時間半、平均就寝時刻は遅く0時過ぎであり、起床時間はその日の講義の開始時間に左右されていることがわかった。

自尊感情やセルフ・エフィカシーの高低と就寝時刻との関連性は認められなかった。小学生では自尊感情の高低と就寝時刻に相関があり、自尊感情の低い者は夜更かし型が多かった(横山、2010)が、女子短期大学生では同様の傾向はみられなかった。就寝時刻が遅くなる要因として、アルバイトも挙げられる。アルバイトで評価され自尊感情が高くなっているとするれば、小学生のようにはならないのかもしれない。

「夕ご飯」、「晩ご飯」、「夜ご飯」の使用はそれぞれ12%、26%、59%であり、「ご飯」の修飾語が夕刻から夜へと移行していることが見出された。しかし、食事表現の使用と食事時刻には関連はみられず、ほぼ8割の者が19時から21時台に夕食をとっていることがわかった。

I はじめに

この研究は、一人一人の学生に自分らしい充実した大学生活を送ってもらいたいという思

いから始まった。そのためにはまず、学生を理解することが第一歩である。日常的な観察に加えて、多面的に実態を把握するために「自尊感情」、「セルフ・エフィカシー」、「睡眠時間帯」、「食事時刻とその内容」に着目した。

人が適応して生きていくためには、自尊感情やセルフ・エフィカシーの感覚を適切にもつことが必要である。ここでいう自尊感情とは「特性自尊感情(trait self-esteem)」を指し、個々人のなかで安定した特性、個性ともいえる自尊感情である。同様にセルフ・エフィカシーもその人の日常行動全般を対象とした「一般性セルフ・エフィカシー」である。

したがって、特性自尊感情(以下では自尊感情を用いる)や一般性セルフ・エフィカシー(以下ではセルフ・エフィカシーを用いる)は直ぐに変化するわけではないが、日々の生活を意識して改善し続けていくことによって、次第に高まってくると考えられる。

生活習慣として「睡眠時間帯」や「食事時刻とその内容」などを取り上げたのは、具体的で、質問もしやすく、回答も煩雑ではない。また、改善が必要になった場合にも、「講義形式の働きかけ」で効果があることが報告されている(上田ら,2008)からである。

ここでは、女子短期大学生の「自尊感情」、「一般性セルフ・エフィカシー」と睡眠時間帯の実態を把握し、それらの結果から自尊感情やセルフ・エフィカシーの高低と就寝時刻との関連性を検討した。その理由は、日本の青少年の主観的幸福感と自己評価の低さについては多くの調査結果によって明らかにされているからである(ユニセフ・イノチェンティ研究所、2007など)。例えば、日本・アメリカ・中国の高校生を対象にした“自分自身について”の調査(日本青少年研究所、2002)では、「他の人々に劣らず価値がある」、「人並みの能力がある」の問いに、アメリカや中国の高校生は約9割が「はい」と回答したが、日本の高校生はその半分ほどが「はい」であり、「あまり誇りに思えるようなことはない」では、逆に日本の場合約半数が「はい」であり、アメリカ、中国では約4分の1であった。この結果は、日本の高校生の回答がアメリカ・中国と比べて自己否定的で消極的であり、しかも20余年前に実施された同様の調査よりもそのような傾向が強まっていることを示していた。したがって、女子短期大学生の自尊感情得点も自己効力感得点もともに低いと予想した。

また、小学生においては自尊感情の低い者に夜更かし型が多いことが見出されている(横山、2010)ので、女子短期大学生でも自尊感情やセルフ・エフィカシーの高低と就寝時刻とに関連があるだろうと予測した。

近年、若者の間で「夜ご飯」という表現が使われているのを耳にする。「夜ご飯」、なるほど、「夕刻」や「晩」ではなくもっと遅い「夜」に食事をするからなのかと思い、気にかけていると、吉本ばなな(2003)や穂村弘(2008)の小説でも「夜ご飯」が見られ、さらに、テレビの対談でも中年の男優が「大先輩に撮影後‘夜ご飯’に誘われて……」と語っていた。このように用例をあげてみると、かなり幅広い世代で使われているようである。

現在の日本社会は、社会生活全体の傾向として夜型化している。夜型化は、子どもの基本

的生活習慣である睡眠行動にも影響を与えている。昭和11年(1936年)の調査では5歳児の9割弱が7時から8時台に寝ているのに対して、平成15年(2003年)では5歳児の半数が9時台になり、1割弱は11時を過ぎて就寝している(谷田貝, 2008)。このような状況からも夕食時刻が遅くなっていることは容易に想像できる。つまり、「夜ご飯」の使用と食事の時刻とは関係していると考えられる。日本語を母語とする者の言語感覚としては、一般的に「夕」、「晚」、「夜」の順に日没後の時間が深まっていくととらえているだろう。本調査後に、対象学生にこの点について口頭で尋ねて確認できた。「夜ご飯」の使用者は、「夕食・夕ご飯」や「晩ご飯」を使う者よりも食事の時刻が遅いと予想して、これら言葉の使用の実態と食事時刻との関係について検討する。

II 方法

《使用した3つの調査》

1) 「自尊感情尺度」: ローゼンバーグ(Rosenberg, 1965)の自尊感情尺度(独立行政法人労働政策研究・研修機構のパーソナリティ研究による翻訳版; 押見, 1992)、10項目4件法(4; 非常にあてはまる, 3; ややあてはまる, 2; ややあてはまらない, 1; まったくあてはまらない)で、最低点は10、最高点は40である。

2) 「一般性セルフ・エフィカシー尺度」: 3つの下位尺度[失敗に対する不安(7項目)、行動の積極性(5項目)、能力の社会的位置づけ(4項目)](東條・坂野, 2001)、16項目2件法で、最低点は0、最高点は16である。

3) 「生活習慣に関する質問紙」: 起床・就寝時刻、仮眠の時間、朝・昼・晩の食事の有無と食事時刻およびその内容、夕食の表現、間食の有無と時刻およびその内容についての自由記述あるいは選択式の7項目からなる自作の質問紙である。ここでは特に起床・就寝時刻、夕食の時刻と表現について検討する。

睡眠時間・就寝時刻の算出: 「今朝、何時に起きましたか」と「昨夜、何時に寝ましたか」への回答より睡眠時間(分)を算出した。就寝時刻は0時を基準として就寝時刻が0時以前の場合は+、0時以降は-とした。例えば、起床時刻7時10分、就寝時刻2時00分、睡眠時間5時間10分の場合、睡眠時間310分、就寝時刻は-120分となる。

《手続き》

対象者: 女子短期大学1年生157名で、専攻は幼稚園教諭養成課程と養護教諭養成課程であり、住居形態は、学生寮が13.4%、学校近辺で一人住まいが20.4%、自宅が66.2%であった。
調査方法・時期: 「自尊感情」と「一般性セルフ・エフィカシー」については養成課程別の『精神保健』の講義において2012年4月下旬に集団で実施し、その場で回収した。「生活習慣調査」は連続した2日間、計2回行った。1日目は『健康の科学』の講義中に記入させ、その場で回収した。2日目は自宅で記入させて、後日回収した。

有効回答者率：講義のテーマと調査主旨を説明した後、調査を行った。2日目は未提出者がいたため有効回答者率は1日目が97%であり、2日目が86%であった。

III 結果

自尊感情尺度、セルフ・エフィカシー尺度の得点と睡眠と食事摂取の全容は表1に示すとおりである。

表1 自尊感情、セルフ・エフィカシー、睡眠と食事摂取の結果

自己評価尺度		平均	標準偏差	相関係数
自尊感情		24.65	4.14	
セルフ・エフィカシー		7.05	3.33	0.549
行動の積極性		3.39	1.93	0.440
失敗に対する不安		2.56	1.43	0.405
能力の社会的位置づけ		1.09	1.13	0.352

睡眠		睡眠時間(分)	就寝時刻(分)	平均睡眠時間
1日目	153名	平均 379.4	-19.2	6時間19分
		標準偏差 71.1	68.1	
2日目	135名	平均 414.8	-8.7	6時間55分
		標準偏差 84.4	63.9	

食事		朝食	昼食	夕食
1日目	153名	とる 132	151	147
		とらない 21	2	6
2日目	135名	とる 124	132	127
		とらない 11	3	8

1) 自尊感情とセルフ・エフィカシー

自尊感情尺度の結果は、公開されているものとはほぼ同じ数値であり(表1参照)、正規分布をしていた(図1参照)。

セルフ・エフィカシー尺度の結果は、公開されているものとはほぼ同じ数値であった(表1参照)が、分布形態は正規分布を示さなかった(図1参照)。3つの下位尺度の得点は図2に示すとおりである。特に「能力の社会的位置づけ(得点範囲は0点から4点)」は0点が60名と多く、右肩下がりの直線を示した。

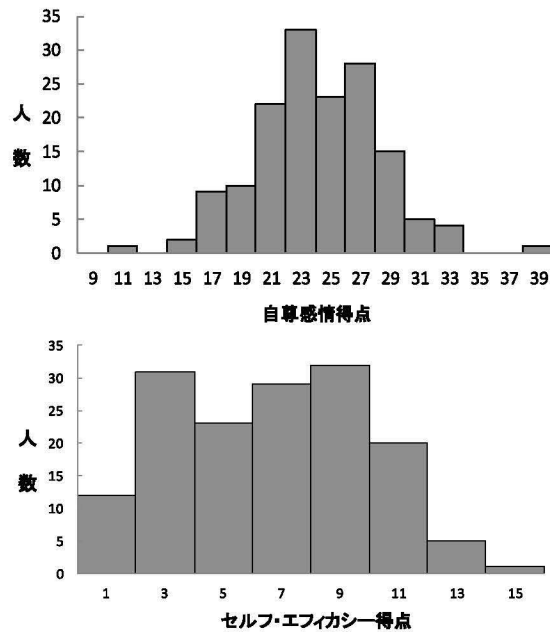


図1 自尊感情得点とセルフ・エフィカシー得点の分布

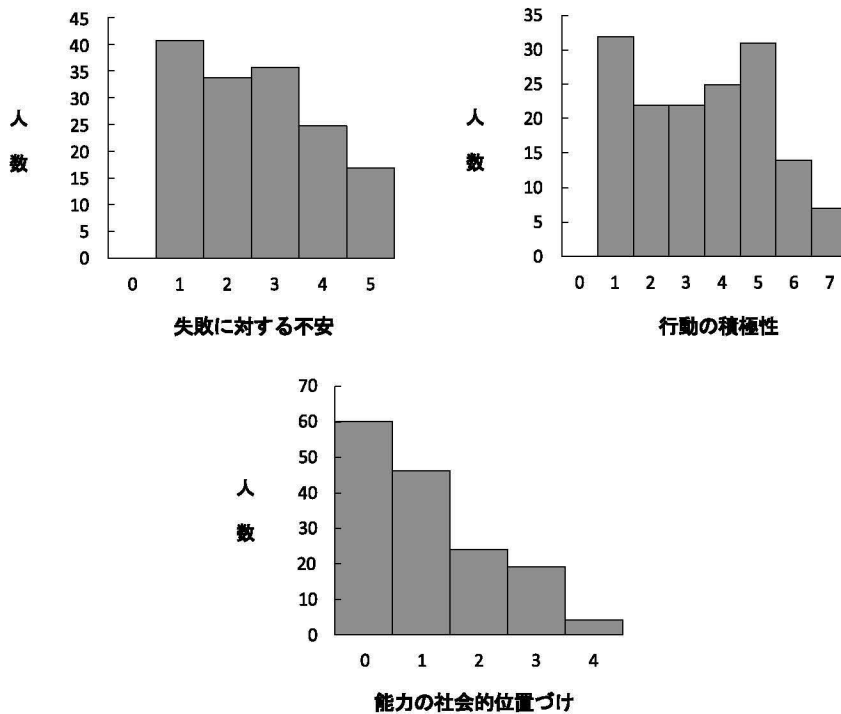


図2 セルフ・エフィカシーの下位尺度得点の分布

自尊感情得点とセルフ・エフィカシー得点の相関は.55であった。3つの下位尺度得点については中程度の相関がある(表1参照)。

2) 睡眠時間帯

1日目の平均睡眠時間は6時間19分(379分)、2日目6時間55分(415分)、2日ともに0時過ぎて就寝していた(1日目19分、2日目9分)。日付の変わる時間付近に就寝する者が多かった(図3参照)。0時より前の就寝は1日目52名、2日目44名であり、0時過ぎの就寝は1日目101名、2日目92名であったので、大体1対2の割合である。深夜2時以降(120分)に就寝した者は1日目18名、2日目12名であった。5名が2日ともに深夜2時を過ぎて就寝していた。

次に、起床時刻をみると、1日目はクラス差がなく、2日目にはクラスの差がみられた。1日目は全8クラスとも1時限目(9時)から講義があり、2日目は4クラスの授業開始が1時限目からで、残りの4クラスが2時限目(10時45分)からであった。始業時間が2時限目の学生のなかには起床が8時を過ぎる者もいた。

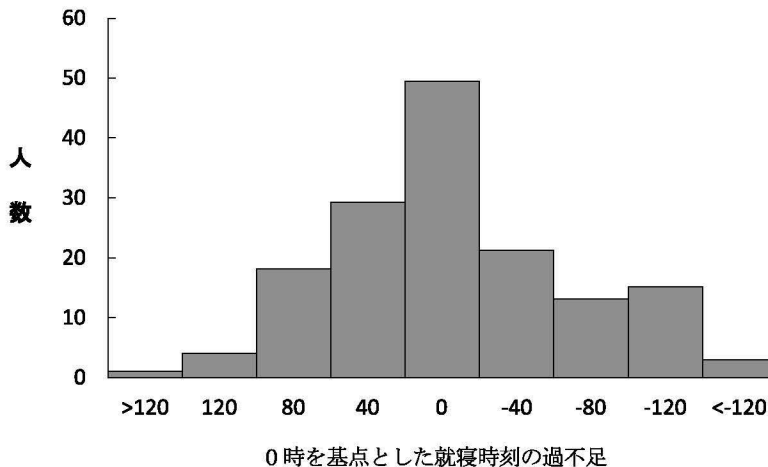


図3 0時を基点とした就寝時刻の分布

1日目と2日目の睡眠時間全体量の相関($r=.466, p<.01$)よりも、0時前就寝を(+), 0時後就寝を(-)とした就寝時刻による相関($r=.530, p<.01$)のほうが若干高かった。

3) 自尊感情、セルフ・エフィカシーと就寝時刻

自尊感情と1日目の就寝時刻との関係、セルフ・エフィカシーと1日目の就寝時刻との関係は図4に示したとおりである。1日目と2日目の就寝時刻はかなり安定していること、しかも1日目は有効回答者率が高かった(97%)ので、ここでは1日目の就寝時刻を用いた。

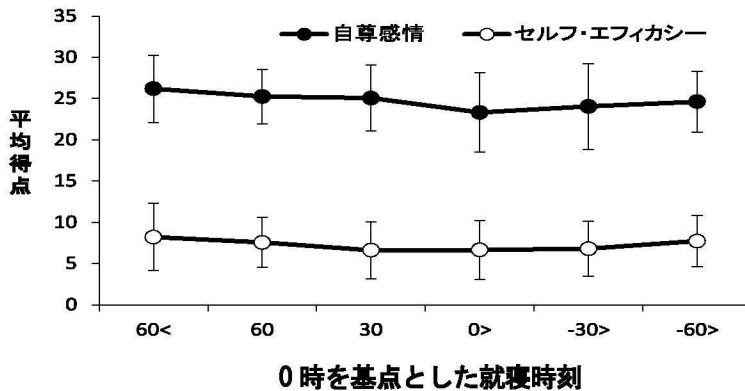


図4 就寝時間毎の自尊感情得点とセルフ・エフィカシー得点の分布

自尊感情得点と就寝時刻を高群(29点以上、25名)と低群(21点以下、22名)に分けた。自尊感情の高低と就寝時刻の関係は図5のとおりで、有意差はみられなかった ($F(1,45) = 1.77, p = .19$)。

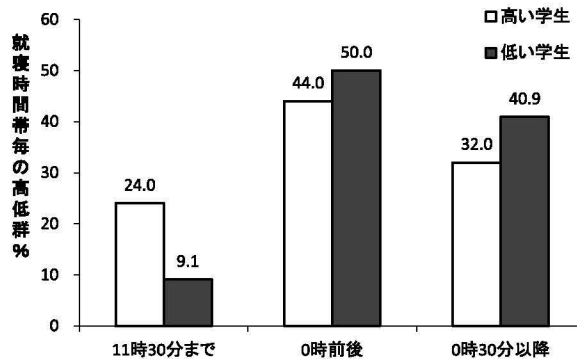


図5 自尊感情の高低と就寝時刻

4) 「夜ご飯」の使用と食事時刻

夕食の表現としては、「夕食(夕ご飯・夕飯を含む)」、「晩ご飯(晩飯を含む)」、「夜ご飯」、「ご飯」の4つに分類された。図6はそれらの使用率を示している。夕食の表現と食事時刻との関係を見るために、食事時刻として記された時間帯の30分毎の該当者数をまとめたものが表2である。「夕食(夕ご飯・夕飯)」と「晩ご飯」、「ご飯」の使用者を込みにして、「夜ご飯」使用者との間で統計処理したが、夕食の表現と食事時刻との関連には統計的な差はなかった。ただ、19時台では「夜ご飯」使用者が有意に多かった ($p < .01$)。

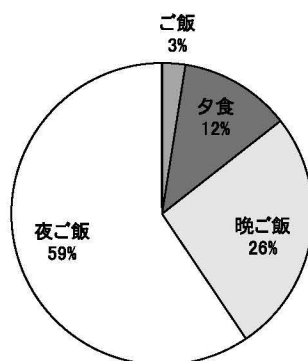


図6 夕食から夜ご飯へ

表2 夕食の時刻と表現

時刻	夕ご飯	晩ご飯	夜ご飯	ご飯
17:30		1	3	
18:00	2	2	2	
18:30	1	2	4	
19:00		3	15	1
19:30		4	14	
20:00	7	10	16	
20:30	5	3	12	2
21:00	2	6	9	
21:30		1	7	1
22:00		2	2	
22:30		2		
23:00		1		
23:30			1	
未記入	1	3	6	
合計 153	18	40	91	4

*未記入は0を示す

*1 日目についての分析

「夜ご飯」と「その他」に分け1時間毎で検定:19:00台で有意差あり($p < .01$)、他は有意差なし

IV 考察

自尊感情得点もセルフ・エフィカシー得点も平均よりも低いのではないかと予想していたが、平均的な値であった。得点の分布状態は同様ではないが、2つの自己評価の相関はかなりのことわかった。ただ、このような質問紙の特性として‘社会的望ましさ’の方向に引

きずられた可能性は否定できないだろう。全体としては精神的健康に特に問題はないが、個人に着眼すると、得点の低い者に対する対応が必要である。

セルフ・エフィカシーの3つの下位尺度のうち、他に比べて「能力の社会的位置づけ」の得点が低く分布も特異であった。これに含まれる4項目には「友人より優れた能力がある」、「人より記憶力がよいほうである」などがあり、「自己の行動の遂行に対する評価についての質問というより、客観的な事実に近い質問と受け取られるのではないかと指摘がある」（嶋田、2002）が、今回の結果はそのように解釈できると思われる。すなわち、これまでの自己や他者による評価の結果であろう。自己の能力については、他者との比較に敏感であり、評価もかなり低いことがわかる。したがって、当該の学生に対しては、このような能力についての劣等感を拭い去るために、やればできるという体験を積み、有能感を高めていくことが必須である。限られた時間で、効率よく実践していくためには、努力を継続する力を強化しながら基礎学力の定着を図るしかない。導入段階では、個人指導も取り入れた補償教育をも考慮した初年次教育が必要であろう。

連続した2日間の睡眠調査の結果、就寝時刻は0時を過ぎており、起床は講義開始時刻に左右されている。2日目睡眠時間が1日目より長いのは、講義開始が遅かった者の起床時間が遅いことによる。これによって睡眠時間は7時間近くになっているが、週を通してみると、1時限目からの授業日が多いので睡眠が十分だとは言いきれない。2000年よりも2005年のほうが睡眠時間は増加し、減少傾向は止まっているという指摘もある（NHK放送世論調査所、2007）が、睡眠時間は気にしてもその時間帯つまり就寝時間帯を気にする者はほとんどいないようで、睡眠時刻は遅く、深夜となっている。生活の夜型化は不健康であるとされているが、生活の不規則性と不健康との関連が強いという報告もある（福井・福井、2009、竹田ら、2001）。

就寝時刻が遅くなれば、当然できる限り朝はぎりぎりまで、朝食を抜いても寝ていたくなるであろう。毎日の始業時間がほぼ一定である高校生活とは異なり、大学生活では起床が授業開始に左右され、結果的には不規則な生活になる可能性が高まる。

本調査の実施が4月下旬ということで、出席率は高く、遅刻も少なく、大学生活の自由さの影響をまだ受けていない時期であったかもしれない。しかし、一人暮らしを始めた者、遠距離通学者などは、その自由さによって今後不規則な生活に変化していくことも予想される。そうならないためには、あくまでも、学生自身が心身ともに健康な生活ができ、大学生活に適應することの重要性を自覚することが基本である。生活上、夜型化せざるを得ない場合でも心身の健康を保つためには、規則的な生活を維持することが有効であることを理解させ、実感させることが効果的な指導といえよう。したがって、ここでは講義中に「就寝時間帯と疲労回復」と「規則的な生活の維持の効果について」、データに基づいた解説を実施した。

小学生では自尊感情の高低と就寝時刻に相関が見られ、自尊感情の低い者は夜更かし型が

多かった(横山, 2010)。女子短期大学生では同様な関係はみられなかったが、20%水準でその傾向が見られたので、調査対象者を増やして再度分析する余地はある。また、大学生であるということを考えると、就寝時刻が遅くなる原因として、たとえば、アルバイトが挙げられる。アルバイトで評価され、自尊感情が高くなっているとすれば、小学生のようにはならないのかもしれない。

「夕ご飯」、「晩ご飯」、「夜ご飯」の使用はそれぞれ12%、26%、59%で、「ご飯」の修飾語が夕刻から夜へと移行していることがわかった。しかし、食事表現の使用と食事時刻には相関はみられず、夕食時刻は、食事表現に関わらずほぼ8割が19時から21時台であり、全体的にやや遅かった。さらに、中学生の頃から使っていた者や家庭では使わないが友人や仲間では使う者がいることもわかった。「夜ご飯」の使用の実態と夕食時刻の関係については、今後、調査対象者を増やし、年齢層を広げて、世代差についても検討していきたい。

V 引用文献

- 福井義一・福井貴子 2009 大学生の生活リズム(朝型-夜型)とその認知的評価がストレス反応に及ぼす影響 健康心理学研究 22, 52-59.
- 穂村弘 2008 本当はちがうんだ日記 集英社文庫 集英社 56.
- NHK 放送世論調査所(編) 2007 日本人の生活時間・2005 日本放送出版協会
- 日本青少年研究所 2002 高校生の未来意識に関する調査——日米中比較
- 押見輝男(編) 1992 セレクション社会心理学2 自分を見つめる自分 サイエンス社 65-67.
- 嶋田洋徳 2002 5章 セルフ・エフィカシーの評価 坂野雄二・前田元成(編) セルフ・エフィカシーの臨床心理学 北大路書房 47-57.
- 竹田範子・村上芳枝・寺岡千恵子・森脇弘子・佐久間晶子・飯田忠行・川井幸子・水津久美子・岸田典子 2001 女子大学生の夜型化生活と自覚症状および生活・食生活との関連についての一考察 広島女子大学生活科学部紀要 7, 17-30.
- 東條光彦・坂野雄二 2001 セルフ・エフィカシー尺度 上里一郎(監) 心理アセスメントハンドブック 西村書店 425-434.
- 上田真寿美・足達淑子・羽山順子・山上敏子 2008 医学生に対する行動科学に基づく睡眠改善教育プログラムの作成とその効果 日本公衆衛生雑誌 55, 3-9.
- ユニセフ・イノチェンティ研究所 2007 21の経済先進国の子どもや若者を取り巻く状況に関する研究報告書(http://www.unicef.or.jp/library/pres/bn2007/pres_07_14.htm1)
- 谷田貝公昭 2008 子どもの生活習慣はどう変化したか 児童心理 No.881 金子書房 37-42.

横山正幸 2010 子どもの自尊感情と体験の関係について 日本生活体験学習学会誌 10,
53 - 62.

吉本ばなな 2003 ミルクチャンのような日々、そして妊娠!? 新潮文庫 新潮社 3-9.

**Self-esteem, self- efficacy and lifestyle
in junior college students
- including the use of the term "Yoru-Gohan" -**

Hiroko KACHI^{*1}, Yukako OZEKI^{*2}

^{*1}Department of Childhood Care and Education, Kyushu Women's Junior College
1-1Jiyugaoka Yahatanishi-ku, Kitakyushu-Shi Fukuoka 807-8586 Japan

^{*2}Department of Clinical and Welfare Psychology, Faculty of Human and Social Welfare,
Fukuoka University of Health and Social Welfare
3-10-10 Gojou, Dazaifu-Shi Fukuoka 818-0194 Japan

Abstract

The purpose of this study was to get the basic data on the daily life of the college students and to make their college-life more satisfied. We surveyed the actual situation of "self-esteem measure", "generality self -efficacy measure" and sleeping hours for 153 woman junior college students and investigated the relevance among self-esteem, self - efficiency and sleeping hours. We also investigated the relevance between the use of the word "Yoru (night)-Gohan" and their actual supper time.

Their point of self-esteem 24.64(4.14), and the point of self-efficacy 7.05(3.33) were almost equal to the average (SD) published. From the "About your-self" survey (Japan Youth Research Institute, 2002 etc), we predicted that both of the points of female junior college students would be low. The forecasts were not backed up but the "social positioning of ability" score , which is one of the three self-efficacy sub-scores was very low. This means our forecasts were partially supported.

Their average sleeping hours are 6 and a half, average time to go to bed is after midnight which is late, and the time to rise depends on the time of their first class on the day.

We could not find any relevance between the sleeping time and self-esteem or self - efficiency. For the schoolchildren, there were relevance between self-esteem and the time to sleep. The schoolchildren staying up late abound in schoolchildren with low self-esteem (Yokoyama,2009) but this trend did not appear in female junior school students. Part-time working is one of the factors for the students sleeping late. If the evaluation from part-time work let their self -esteem higher, the trend would be

different from schoolchildren.

The use of the word “Yuu (afternoon) -Gohan”, “Ban (evening)-Gohan” and “Yoru (night)-Gohan” was 12%, 26%, 59% each and showed that the time-zone they use is getting later. However correlation was not found at the use of the term and the actual supper time. About 80 percent of students have their supper between 19 to 22 o’ clock which is slightly late.

Key words : self-esteem, self-efficacy, lifestyle, junior college students,

Yoru (night)-Gohan