

# 目白大学短期大学部学生の生活習慣と GPA

The relation between life habit and GPA

井上 和子  
(Kazuko INOUE)

## 1. はじめに

女子大生の全体像を見ると、他の世代と比べて特徴的な違いがいくつかある。高校生までの規則的な学校授業はなくなり、起床から、就寝まで自分で時間を工夫できるようになる。また、アルバイト等で収入を得られるため、消費行動も自由かつ活発になる。

精神面では、子ども（学生）から大人（社会人）へ移行期であり、さまざまな心や精神的問題も顕在してくる年代でもある。

目白大学・短期大学部でも、学生たちの生活習慣の変化、消費行動の変化、大学授業に対する集中度の欠如、進路決定における迷い等、学生は年々変化してきていることを認識している。そしてこれらの状況が、教育する側の対応を難しくしているのも事実である。

短期大学は、技術や知識を教授するだけでなく、よりよい生活者、社会人としての教育をするところでもあり、学生たちのさまざまな変化、要求に対応できるを作り出すことが必要とされている。

そこで、本研究では、昨年、目白大学短期大学部の学生の現実の生活実態を明らかにし、それを基に、より良い学生生活を送ることができるよう学生教育、学生指導を行うための基礎資料を得た。昨年の調査では次のことが明らかになった。

- ① 目白大学短期大学部、1年生の体型（身長、体重、BMI）は同年齢の全国平均より身長が1.2cm高く、体重は1.5kg少なく、BMIは0.6少ない、いわゆるスリムな体型であった。
- ② 朝食をとっていないものは、全国平均より多く、家庭食でない外食、調理済み食、果物、飲み物である学生が多かった。夕食はほとんどのものがとっているが、家庭食でない外食、調理済み食、果物・飲み物である学生が多かった。  
一日をどうして、家庭で食事をとることが少なかった。
- ③ 飲酒については、常習的飲酒者が5%いた。
- ④ 67%以下のものが、睡眠時間が6時間以下であった。全国平均と比較すると1時間以上短い睡眠時間であった。就寝時間は12時過ぎに就寝するものが半数以上であり、2時以降に就寝するものが約20%いた。
- ⑤ 日々ストレスを感じているものが70%近くいた。

以上が昨年度の調査結果であった。そこで本年は、昨年の生活状況調査をもとに、生活習慣と学生の学校におけるパフォーマンスとの関係を見ることとした。すなわち、生活習慣と学生

の成績評価であるGPAとの関係を見た。

個人情報であるGPAを使用することについては、本調査の主旨と個人情報を使用するが、個人を特定するものではないとの説明を口頭にて行い、これについて承諾をするか否かについて問うた。その結果、拒否をする学生がいなかったため、本調査への協力がえられたと理解し、アンケートを実施した。

## 2. 調査の対象および調査方法

調査の対象は、東京都新宿区にある、目白大学短期大学部、生活科学科に2006年4月に入学した、149名である。女子短期大学であるので、全員女性である。年齢は、18歳が142名、19歳が2名、20歳が3名、22歳が1名、24歳が1名である

本学の生活科学科は、製菓（35名）、フード・ウエルネス（22名）、ファッション・デザイン（46名）、秘書ビジネスコース（36名）、園芸ライフデザイン（10名）の5コースに分かれているが、生活科学科全体として同様の調査を行った。

調査方法はアンケートで、調査項目を各自が記入する方法を取った。

アンケートは、2006年7月に行った。アンケート内容は、身体状況、食生活、身体活動、休養（睡眠）飲酒、喫煙である。これらアンケートの項目は、国民・栄養調査の項目と同様のもので行った。

成績の評価であるGPAはアンケートを行った直後に行われた2006年春学期のものである。目白大学短期大学部の授業評価は、優はGPA - 3ポイント、良はGPA - 2ポイント、可はGPA - 1ポイントである。加えて、特に優秀とされるものに対して、秀をつけることができる。秀はGPA - 4ポイントである。GPAは学期に取得したポイントを単位数で除したものがGPAとして表現される。

生活習慣とGPAの関連をみるにあたって、まず、GPAの1.0から3.0までを3グループに分けた。すなわち、1.00から1.67（以下Cとする）まで、1.68から2.34（以下Bとする）まで、2.35～3.00（以下Aとする）までである。次に秀である4ポイントを持っているもの、つまり、3.01以上（以下Sとする）のグループを加え、全部で4グループに分けた。

## 3. 結果

### 1) 食生活とGPA

#### ① 朝食の摂取

全体の朝食の状況は、朝食をとっているものの割合は80.5%で、とっていないものは19.5%であった。

国民健康・栄養調査によると、同年代の全国平均は、朝食をとっているもの88%、とっていないもの12%であるので、朝食を摂取しないものは、全国平均よりも多い。

GPAと朝食との関係は、朝食を摂るものは、Sのもの85.7%、Aのもの86.3%、Bのもの

72.3%、Cのもの64.7%であった。朝食の欠食率は、GPA-Sのもの14.3%、Aのもの11.8%、Bのもの27.7%であった、Cのもの35.3%であった。すなわち、GPAが低くなるにしたがって朝食の摂取率は低くなり、反対に、朝食の欠食率は多くなった。GPAと「朝食を摂る」において4グループの間に有意な差はなかった。しかし、「朝食と摂らない」においては、AとB、AとCにおいて有意差 ( $p < 0.5$ ) があった。(図1-1)

次いで、朝食の内容については、朝食を、「外食・調理済み食品で摂る」、「家庭で摂る」、あるいは朝食といっても、「菓子や果物のみ」であるの3区分で見た。外食・調理済み食品で摂っているものは、Sものでは0.0%、Aのもの13.7%、Bのもの6.4%でCのもの5.9%であった。家庭で取っているものは、Sのもの78.6%、Aのもの64.7%、Bのもの55.3%であった、Cのもの47.1%であった。

朝食を「菓子や果物のみ」で摂るものは、Sのもの7.1%、Aのもの7.8%、Bのもの10.6%であった、Cのもの11.8%であった。すなわち、GPAの高いものほど家庭の家庭食をとる傾向にあるが4グループに有意差はなかった。(図1-2)

## ② 昼食

全体で見ると、昼食をとっているものの割合は98.5%で、とっていないものは1.5%であった。昼食は4グループのどれもほぼ全員が摂っており、また、学生であるため、外食が多いことも4グループ共に同様であり、昼食については、「摂る」、「摂らない」と昼食の内容について、グループ間でおおきな差はなかった。(図2)

## ③ 夕食

全体で見ると、夕食をとっているものの割合は96.0%で、とっていないものは4.0%であった。国民健康・栄養調査による全国平均は、夕食をとっているもの99.0%、とっていないもの1.0%であるので、夕食を摂取しないものは、全国平均よりも多い。

夕食については、どのグループもほぼ摂っており、各グループ間で差はなかった。(図3-1) 夕食の内容については、「外食・調理済み食品」、「家庭で摂る」、「菓子や果物のみ」の3区分で見た。夕食を「外食・調理済み食品」で摂っているものは、Sものでは14.3%、Aのもの17.6%、Bのもの31.9%でCのもの52.9%であった。家庭で取っているものは、GPA-Sのもの85.7%、Aのもの72.5%、Bのもの63.8%であった、Cのもの41.2%であった。

朝食を菓子や果物のみで摂るものは、Sのもの0.0%、Aのもの5.9%、Bのもの0.0%であった、Cのもの0.0%であった。すなわち、GPAの高いものほど夕食を家庭の家庭食でとる傾向にあるが4グループに有意な差はなかった。(図3-2)

## ④ 間食

間食については、頻度を調査した。頻度は「毎日2回以上」、「毎日1回以上2回未満」、「週2回以上7回未満」、「間食しないまたは週2回未満」の4区分である。頻度の最も多い「毎日2回以上」GPAとの関連は、Sのもの35.7%、Aのもの27.5%、Bのもの19.1%、Cのもの17.6%であった。「毎日1回以上2回未満」では、Sのもの28.6%、Aのもの31.4%、Bのもの

40.1%であった、Cのもの47.1%であった。「週2回以上7回未満」とGPAとの関連は、Sのもの21.4%、Aのもの27.5%、Bのもの21.3%、Cのもの5.9%であった。「間食しない又は、週2回未満」では、GPA-Sのもの14.3%、Aのもの11.8%、Bのもの19.1%であった、Cのもの29.4%であったすなわち、GPAの高いS、Aが間食の頻度が高かった。(図4)

#### ⑤ 欠食

欠食についても頻度を調査した。頻度は「毎日1食以上(週7食以上)」、「週4食以上7食未満」、「週2食以上週7食未満」、「欠食しないまたは週2食未満」の4区分である。頻度の最も多い「毎日1食以上(週7食未満)」GPAとの関連は、Sのもの7.1%、Aのもの11.8%、Bのもの12.8%、Cのもの41.2%であった。「週2食以上週7食未満」、は、GPA-Sのもの35.7%、Aのもの21.6%、Bのもの8.5%であった、Cのもの23.5%であった。「欠食しないまたは週2食未満」とGPAとの関連は、Sのもの50.0%、Aのもの58.8%、Bのもの68.1% Cのもの23.5%であった。欠食についてはS、A、Bグループのものは、欠食の頻度が少なく、Cグループのものは、頻度が多く、この2グループの差が顕著であった。有意差は、SとCの間 ( $p < 0.05$ ) AとBとの間 ( $p < 0.01$ ) BとCとの間 ( $p < 0.05$ ) にあった。S、A、Bに比べてCは、欠食が多いということがわかった。同様に、「欠食をしない又は週2回未満」では、AとC、BとCの間に有意差 ( $p < 0.05$ ) があった。すなわち欠食においては、S、A、BとGPA-C間に明確な差のあることがわかった。(図5)

#### ⑥ 外食・調理済み食(弁当など)の状況

外食についても頻度を調査した。頻度は「毎日2回以上(週14回以上)」、「毎日1回以上2回未満」、「週2回以上週7回未満」、「外食しないまたは週2食未満」の4区分である。頻度の最も多い「毎日2回以上(週14回以上)」、GPAとの関連は、Sのもの7.1%、A(のもの11.9%、Bのもの8.5%、Cのもの17.6%であった。「毎日1回以上2回未満」、はSのもの14.3%、Aのもの37.3%、Bのもの34.0%であった、C)のもの35.3%であった。「週2回以上週7回未満」、とGPAとの関連は、Sのもの42.9%、Aのもの31.4%、Bのもの51.1%、Cのもの47.1%であった。「外食しないまたは週2食未満」ではS(3.0以上)のもの35.7%、Aのもの19.6%、Bのもの6.4%、Cのもの0.0%であった。外食については、Sグループのものは外食の頻度が少なかった。反対にA、B、Cグループのものは、外食の頻度が多かった。(図6)

#### ⑦ 飲酒

飲酒については、頻度と飲酒量を見た。「毎日飲む」、「週5~6」、「週3~4日」、「週1~2日」、「月1日」、「ほとんど飲まない」の6区分である。飲むものに問うた飲酒量は「1合未満」、「1合以上2合未満」、「2合以上3合未満」、「3合以上」であった。

「毎日飲む」、は2% (1名) でAグループのものであった。「ほとんどのまない」は、GPAとの関連は、GPA-Sのもの64.3%、Aのもの49.0%、Bのもの42.6%、Cのもの17.6%であった。どのグループにおいても頻度は、この中間の「週1~2日」、「月1日」に集中している。飲酒の量については、どのグループにおいてもほとんどが1合未満であった。(図7)

## 2) 睡眠時間と就寝時間

### ① 睡眠時間

睡眠の状況については、睡眠の量と、就寝時間についてみた。睡眠の量については、「5時間未満」、「5時間以上6時間未満」、「6時間以上7時間未満」、「7時間以上8時間未満」、「8時間以上」の5区分である。就寝時間は「10時まで」、「10時～12時まで」、「0時～2時まで」、「2時以降」の4区分である。

睡眠時間4グループ全体で見ると「5時間未満」が22.8%、「5時間以上6時間未満」は44.3%、「6時間以上7時間未満」は22.8%「7時間以上8時間未満」は6.7%、「8時間以上9時間未満」は2.0%、「9時間以上」は0%、であった。国民健康・栄養調査による全国平均と比較すると、5時間未満と6時間未満の多いのが特徴である。5時間未満のものにどのくらいの時間を問うたところ平均4時間であった。6時間未満のものも含めると、約67%が、睡眠時間6時間以下となる。本学学生は全国平均より1時間以上睡眠時間が短い。

睡眠時間（量）とGPAとの関係については、「5時間未満」GPA-との関連は、Sのもの0.0%、Aのもの19.6%、Bのもの21.35%、Cのもの35.3%であった。「5時間以上6時間未満」、はSのも50.0%、Aのもの50.1%、Bのもの44.7%であった、Cのもの41.2%であった。「6時間以上7時間未満」とGPAとの関連は、Sのもの42.9%、Aのもの19.6%、Bのもの25.5%、Cのもの11.8%であった。「7時間以上8時間未満」ではSのもの7.1%、Aのもの7.8%、Bのもの8.5%、Cのもの0.0%であった。「8時間以上」のものはAグループ2%（1名）Cグループで5.9%（3名）のみであった。睡眠の量については、ほとんどの学生が5時間以上7時間であったが、5時間未満がSにはおらず、Cに35.3%おり、SとCとの間に有意差（ $p < 0.05$ ）があった。（図8-1）

### ② 就寝時間

就寝時間については、「10時」、「10時～12時まで」、「0時～2時」、「2時以降」の4区分である。国民健康・栄養調査によると90%が午前1時までに就寝している。本学学生は、2時過ぎの就寝が、18%であった。、本学学生の就寝時間は、遅い就寝であることがわかる。この就寝時間の遅さが上に述べた睡眠時間の短さに関連していることが考えられる。

就寝時間については、「10時まで」、「10時～12時まで」、「0時～2時」、「2時以降」の4区分である。「10時まで」に就寝するものはGPA各グループに全くいなかった。

「10時～12時まで」とGPAとの関係は、Sのもの42.9%、Aのもの35.3%、Bのもの19.1%、Cのもの5.9%であり、GPA-SとCの間、AとCとの間に有意差（ $P < 0.05$ ）があった。

「0時～2時」はSのも57.1%、Aのもの49.0%、Bのもの57.4%であった、Cのもの70.6%であった。「2時以降」、とGPAとの関連は、Sのもの0.0%、Aのもの15.7%、Bのもの23.4%、Cのもの17.6%であった。

「10時～12時まで」に就寝するものは、GPAが下がるにしたがって、少なくなる傾向に

あった。

睡眠時間（量）と就寝時間の関係は、睡眠量が少なく、就寝時間が遅いほど、GPAが低くなる傾向にある。（図8-2）

### 3) ストレスの状況

ストレスは「おおいにある」、「多少ある」、「あまりない」、「まったくない」の4区分である。ストレスの状況を4グループ全体で見ると、ストレスが大いにある、18.8%、多少あるは51.7%、あまりないは24.8%、まったくないは4.7%、であった。

「おおいにある」もののGPAとの関連は、Sのもの21.4%、Aのもの13.7%、Bのもの21.3%、Cのもの23.5%であった。「多少ある」とGPAとの関係は、Sのもの50.0%、Aのもの52.9%、Bのもの53.2%、Cのもの52.9%であった。「あまりない」はSのもの21.4%、Aのもの27.5%、Bのもの25.5%であった、Cのもの11.8%であった。「全くない」とGPAとの関連は、Sのもの7.14%、Aのもの5.9%、Bのもの0.0%、Cのもの5.9%であった。

ストレスを感じているものは、どのグループでも「おおいにある」、「多少ある」が70%以上であった。ストレスとGPAとの間に有意差はなかった。（図9）

### 4) 運動習慣

#### ① 運動習慣の頻度と量

運動習慣運については頻度と運動量をみた。頻度は、「運動なし」、「2日/週」、「3日/週」、「4日/週」、「5日/週」、「6日/週」、「7日/週」「運動あり・頻度不明」の9区分である。量については、一日に運動を行う平均時間についてとうた。「運動なし」、「30分以上60分未満」「30分以上60分未満」「60以上120分未満」「120分以上180分未満」「180分以上」「運動あり・時間不明」の6区分である。

「運動なし」のGPAとの関連は、は、Sのもの50.0%、Aのもの66.7%、Bのもの55.1%、Cのもの58.9%であり、運動なしのものがどのグループでも、半数以上であった。「2日/週」とGPAとの関係は、Sのもの21.40%、Aのもの13.7%、Bのもの29.8%、Cのもの0.0%であった。すなわち、「運動なし」、「2日/週」で、どのグループ共に70%から80%であり、運動量の少ないことがわかった。

運動量についても同様に、「運動なし」がどのグループでも50%以上をしめ、「30分以上60分未満」を加えると、60%から70%であり、量の観点からも運動量の少なかった。（図10）

### 5) 喫煙の状況

#### ① 喫煙者と喫煙開始年齢

喫煙をしているものは29名、19.5%、過去にしたことがあるが今はしていないは6.7%、喫煙をしていないのは106名71.1%である。20歳未満であり、喫煙はできないのであるが、本学

学生は、10人に2人が常習的喫煙者である。

喫煙をしたことがある、過去にしたことがあると答えたものに、初めて喫煙をした年齢を問うた。12歳から14歳までが10%、15歳から17歳が19%、18歳からは5%であった。全国の平均と比べると、12歳から14歳は2倍である、15歳から17歳は反対に全国平均より、少ない、すなわち、初めて喫煙をする年齢がはやく、現在まで継続していることがわかる。18歳から喫煙を始めたものが5%であるが、これは短大に入ってから喫煙を始めたと想像できる。

喫煙本数は上記喫煙をしているものに問うた。平均の喫煙数は11本であった。最大の本数は1日20本であり、最低は3本であった。

喫煙については、「喫煙している」、「していない」、「過去にしたことがある」の3区分と喫煙者については、喫煙量を問うた。「喫煙している」、のGPAとの関連は、は、Sのもの0.0%、Aのもの23.5%、Bのもの14.9% Cのもの29.4% であり、Sグループのものに喫煙者がいないことに比べてCグループのもの1/3が喫煙者であることが特徴的であった。「過去に喫煙したことがある」と、GPAとの関係は、Sのもの7.14%、Aのもの2.0%、Bのもの10.6% Cのもの17.6%であった。SとBとの間に有意差 ( $p < 0.05$ ) AとCの間に有意差 ( $p < 0.05$ ) があった。(図11)

#### 4. 要約

- ① GPAが低くなるにしたがって朝食の摂取率は低くなり、反対に、朝食の欠食率は多くなった。GPAと「朝食を摂らない」において、AとB、AとCにおいて有意差 ( $p < 0.05$ ) があった。朝食の内容については、Aの高いものほど家庭の家庭食をとる傾向にあるが4グループに有意差はなかった。
- ② 昼食は4グループのどれもほぼ全員が取っており、また、学生であるため、外食が多いことも4グループ共に同様であった。
- ③ 夕食については、どのグループもほぼ摂っている。GPAの高いものほど夕食を家庭の家庭食でとる傾向にあるが4グループに有意な差はなかった。
- ④ GPAが高いS、Aが間食の頻度が高かった。
- ⑤ 欠食についてはGPAがS、A、Bのものは、欠食の頻度が少なく、Cのものは、頻度が多く、この2グループの差が顕著であった。有意差はSとCの間 ( $p < 0.05$ ) A、Bとの間 ( $p < 0.01$ ) BとCとの間 ( $p < 0.5$ ) にあった。
- ⑥ 外食については、Sのものは外食の頻度が少なかった。反対にA、B、Cのものは、外食の頻度が多かった。
- ⑦ 飲酒については、飲酒をするものも総おおくなく、GPA 戸の関係は見られなかった。
- ⑧ 睡眠の量については、ほとんどの学生が5時間以上7時間であったが、5時間未満がSのものにはいずCのものに35.3%いたことが特徴的であった。睡眠時間については、SとCとの間に有意差 ( $p < 0.05$ ) があった。

就寝時間については、「10時～12時まで」に就寝するものは、GPAが下がるにしたがって、少なくなる傾向にあった。

睡眠時間（量）と就寝時間の関係は、睡眠量が少なく、就寝時間が遅いほど、GPAが低くなる傾向にある。

- ⑨ ストレスを感じているものは、4グループともに「おおいにある」、「多少ある」が70%以上であった。ストレスとGPAとの間に有意差はなかった。
- ⑩ 運動量については、全体として、ほとんど運動らしい運動をしておらず、運動量の少ない傾向にある。
- ⑪ 喫煙については本学学生は、10人に2人が常習的喫煙者である。SとBとの間に有意差（ $p < 0.05$ ）AとCの間に有意差（ $p < 0.05$ ）があった。

#### 【文献】

- 1) 井上和子他；女子短大生の生活調査；目白大学短期大学部紀要43（2006）
- 2) 香川靖雄；科学が証明する朝食のすすめ、女子栄養大学出版部、（2006）
- 3) 健康・栄養情報研究会；厚生労働省平成15年国民健康・栄養調査報告；第一出版株式会社、（2006.）
- 4) 総務省統計局編；平成13年 社会生活基本調査報告 第6巻 国民の生活時間・生活行動（解説編）、日本統計協会、（2003）
- 5) 食べもの文化研究会編；どう食べている子どもの朝食、いま幼児・学童の朝食の中身が心配、芽ばえ社、（1990）
- 6) 富永美穂子他；中高生および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度の関係；日本家政学会誌 vol 52. 499（2001）











