

# ストレスを多く抱える 大学生の運動頻度向上 に関する提案

立命館大学 長積ゼミ

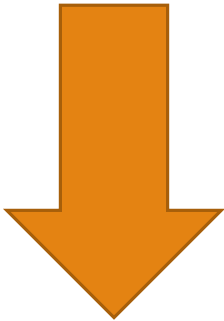
永田健一 島田あすか 谷澤佳奈 丸山哲 三原麟



# 緒言

10年間で患者数  
100万人増加  
(厚生労働省, 2011)

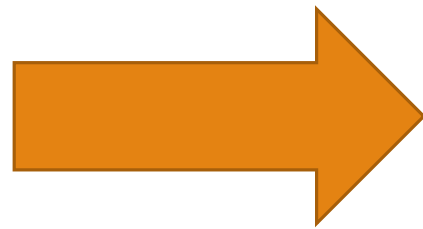
精神的ストレス  
による疾病の  
社会問題化  
(田中・脇田, 2011)



ストレスに注目

**精神疾患の原因に対処することが必要！**

# 緒言



(秋山・斉藤, 2006)

→ **運動**により、交感神経抑制作用や抗ストレス作用がある

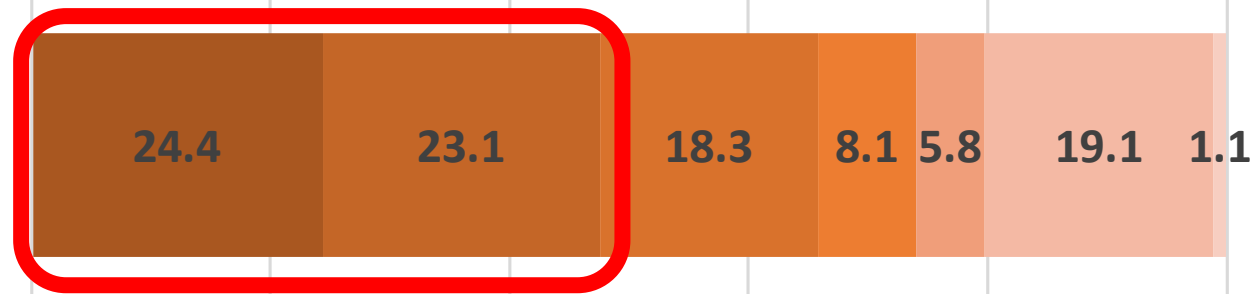
GABAの放出が促進し、ストレスが軽減する

(Schoenfeldら, 2013)

# 緒言

一般 成人  
[N=1897]

(文部科学省, 2013)



精神障害 成人  
[N=1237]

(笹川スポーツ財団, 2015)



- 週に3日以上(年151日以上)
- 週に1~2日(年51~150日)
- 月に1~3日(年12~50日)
- 3か月に1~2日(年4~11日)
- 年に1~3日
- 行っていない
- 分からない

0% 20% 40% 60% 80% 100%

図1 過去1年間にスポーツ・レクリエーションを行なった日数

精神疾患の発症年齢は10代が約40%を占める (内閣府, 2012)



→ **大学生を対象に提案を行う**

# 目的

ストレスを強く感じている大学生の  
運動頻度が低い・行っていない原因を明らかにし...



運動頻度を向上させる為の提案を行う

## 【研究の流れ】



- インタビュー調査
- 文献調査

# 研究方法

## 【インタビュー調査】

- 対象** : 立命館大学学生サポートルーム カウンセラーAさん  
東京メンタルヘルス株式会社 専務取締役Bさん
- 時期** : 2018年8月、9月
- 方法** : 半構造化インタビュー
- 内容** : ストレスを抱える大学生の周囲とのつながり  
ストレスを抱える大学生の運動習慣と運動経験  
ストレスを抱える大学生に対するサポート



## 【文献調査】



## 【インタビュー調査】

### 立命館大学学生サポートルーム カウンセラーAさん

- ・これまでの生活で運動を行う機会が少なかった学生が一定数いる

### 東京メンタルヘルス株式会社 専務取締役Bさん

- ・ストレスを抱えている学生は周囲で支援してくれる人(友人、教職員、家族等)とのつながりが少ない
- ・高ストレス者の場合、運動などのストレス対処法は気力不足から、行うことができていない場合がある
- ・悩みを聞いてもらえない状態では、行動するモチベーションが上がりにくい

## 【文献調査】

---

### 福岡 (2000)

必要に応じて友人からサポートを得ることができることを認知していることが、自己充実的な達成動機を高め、学業や大学生活全般での無気力傾向を防ぐ作用をもつ

## 【得られた知見より】

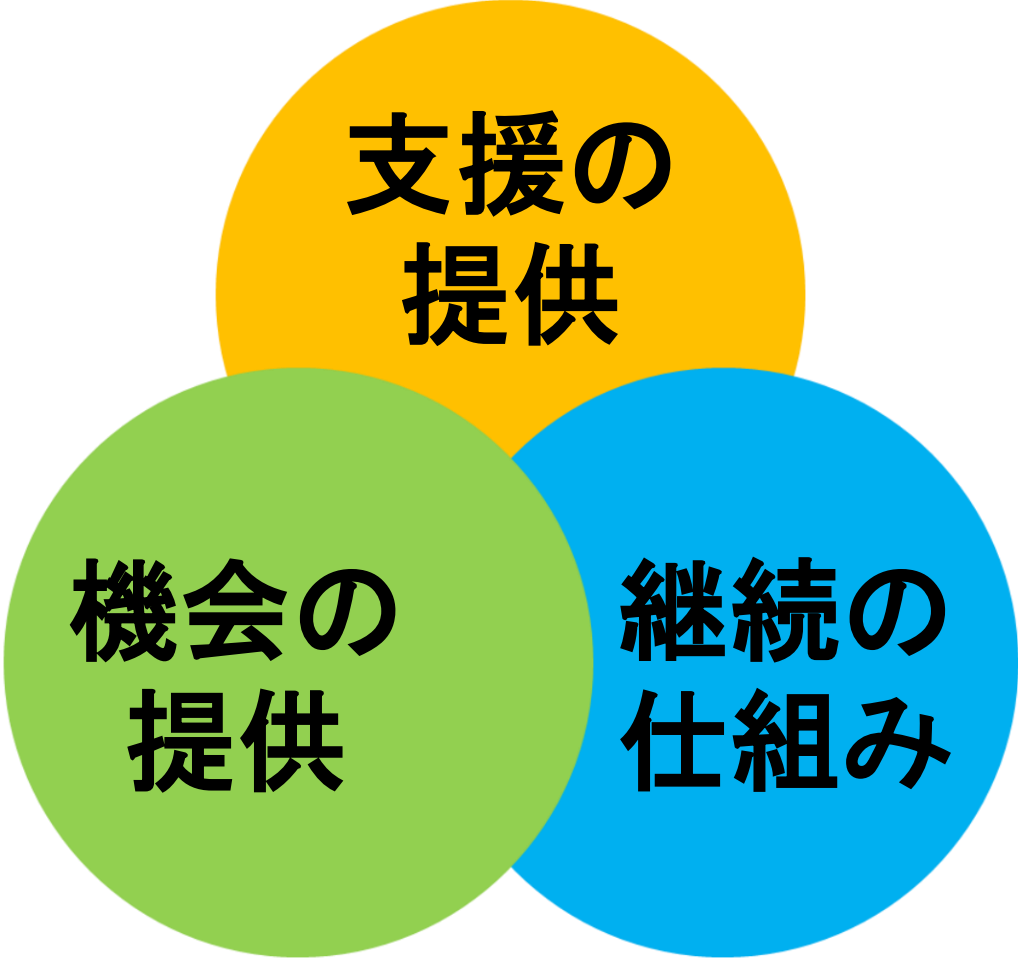
ストレス度合いを  
認識し、それに応じた  
対処が必要



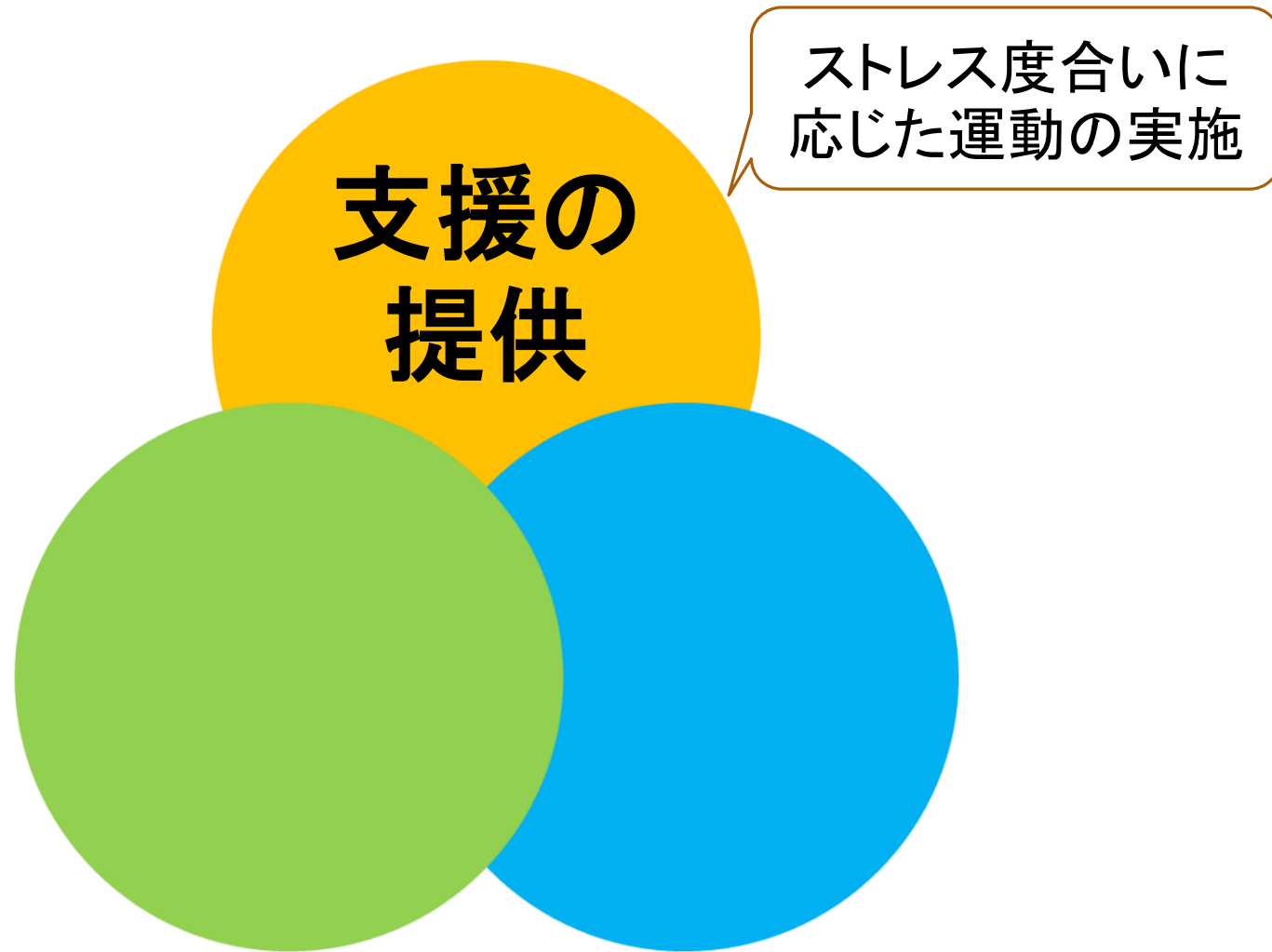
つながりを意識  
できると達成動機  
が高まる

運動に関心を  
向けるきっかけが  
大事

# 【必要となりうる3要素】



# 【必要となりうる3要素】

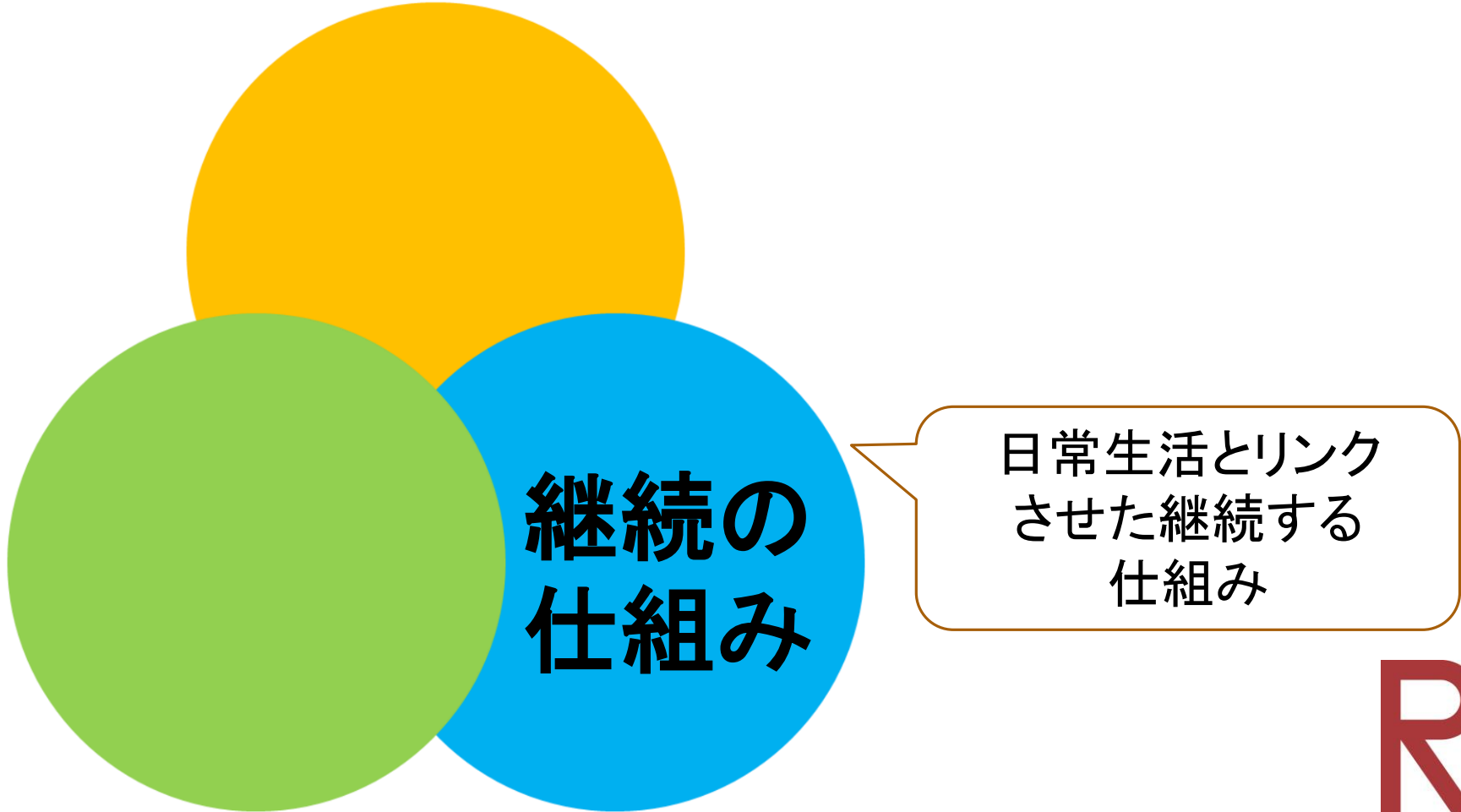


## 【必要となりうる3要素】

繋がりを  
つくるための  
周囲の支援

機会の  
提供

# 【必要となりうる3要素】



# 提案

支援の  
提供

提言①: 大学生における学生向けストレスチェック

機会の  
提供

提言②: 学内での運動指導

継続の  
仕組み

提言③: 生協アプリを用いた運動量測定とポイント制度



# 提案

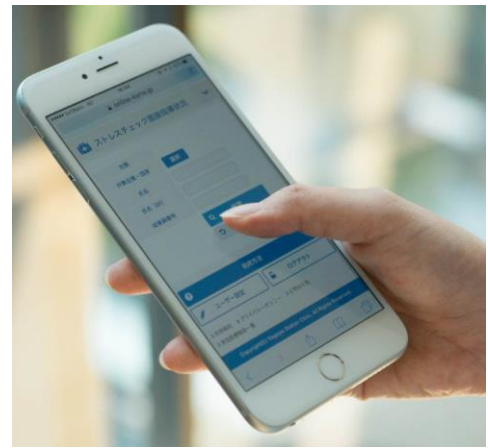
## 【①: 大学生における学生向けストレスチェック】

回答を促す

ストレスチェック回答

健康診断  
+ 回答確認

心理的サポート



## 【評価尺度】

- (1) ストレスに対する認知 (井澤・中村・山田ら, 2013)
- (2) ストレス反応〔心理的側面・身体的側面〕 (今津・村上・小林ら, 2006)
- (3) ストレッサーに対するコーピング (尾関, 1993)
- (4) ストレスに関する知識 (和唐・高橋, 2014) (文部科学省, 1998)

ストレスに対する正しい認知・知識がある  
→ ストレスへの対応が良い傾向

(樋山, 2018)

# 提案

## 【②: 学内での運動指導】

ストレスを抱える  
大学生



大学内施設

運動



会話



## 【仕組み】

---

【種目】 暗闇フィットネス・ウォーキング・ヨガ(曜日によって変更)

【運営】 大学内の大学生生活をサポートする役割を担う部署が主導

【告知方法】 ①カウンセリングルームに訪問した学生に対し、直接行う

②学内の教育支援システムと協同で宣伝する

③ポスターを作成し、大学の掲示板に貼る

④生協アプリUniCo(提言③参照)内で告知する

# 提案

## 【③: 生協アプリを用いた運動量測定とポイント制度】

学内の生協・食堂



大学生



生協アプリ  
UniCo

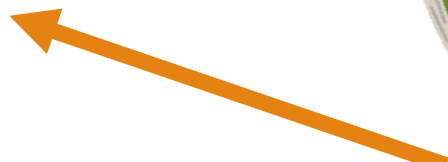
① 運動時に使用



② 運動量に応じ  
ポイント付与



③ ポイント利用



# 提案

## 【三者のメリット】

○総利用額の増加

学内の生協・食堂



○健康的な生活  
○一人当たりの支出低下

大学生



○アプリ利用者の増加

生協アプリ  
UniCo



# 提案

## 【先行事例 健幸ポイント】



国と6市連携健幸ポイントプロジェクト  
歩く・もらえる・若返る  
ダブル  
健康とポイントをWでトリます！

smart wellness city

浦安市 (千葉県)

岡山市 (岡山県)

伊達市 (福島県)

大田原市 (栃木県)

高石市 (大阪府)

見附市 (新潟県)

最大2万円相当の  
ポイントゲット!

健幸ポイント  
Wellness Point

期間：

2014年12月～2017年3月

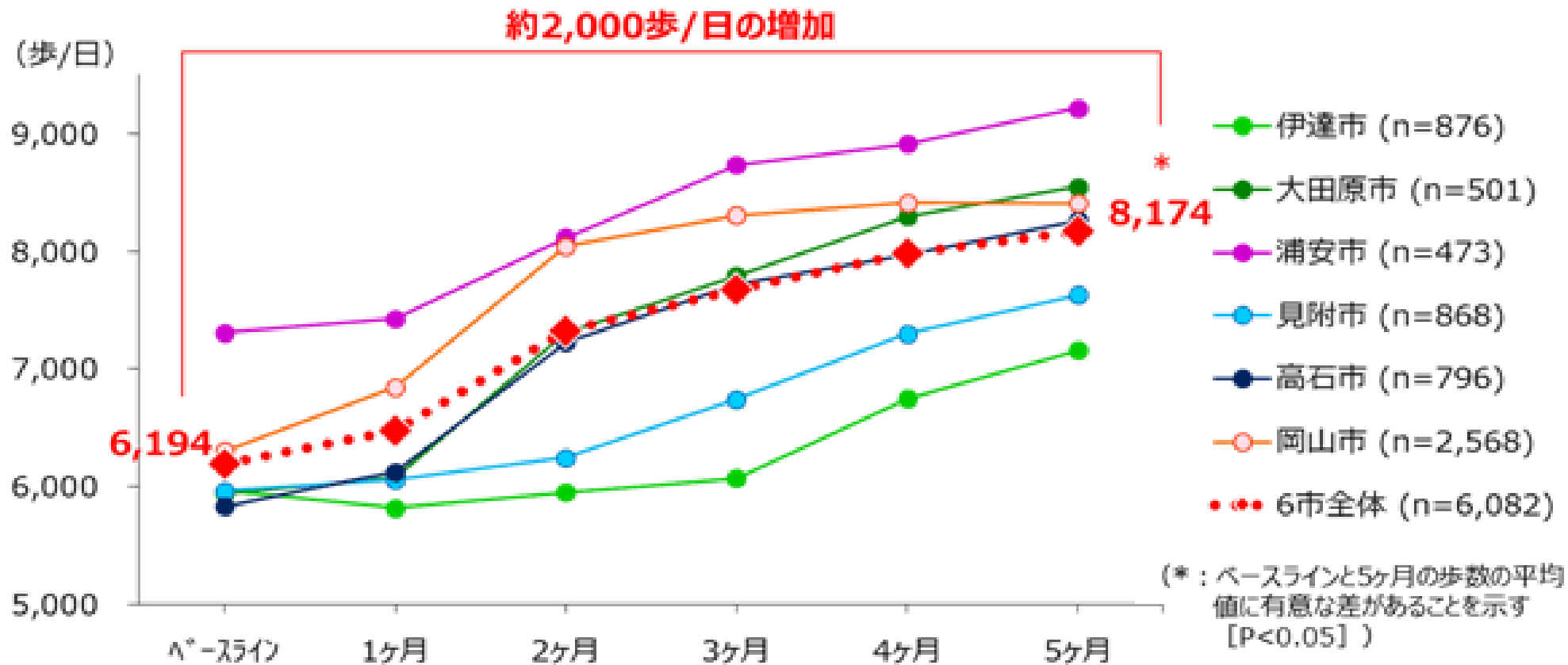
参加者：

75%は運動無関心層(運動未実施層  
+運動不十分層)

ポイント：

Pontaポイントや商品券、寄付に  
交換可能

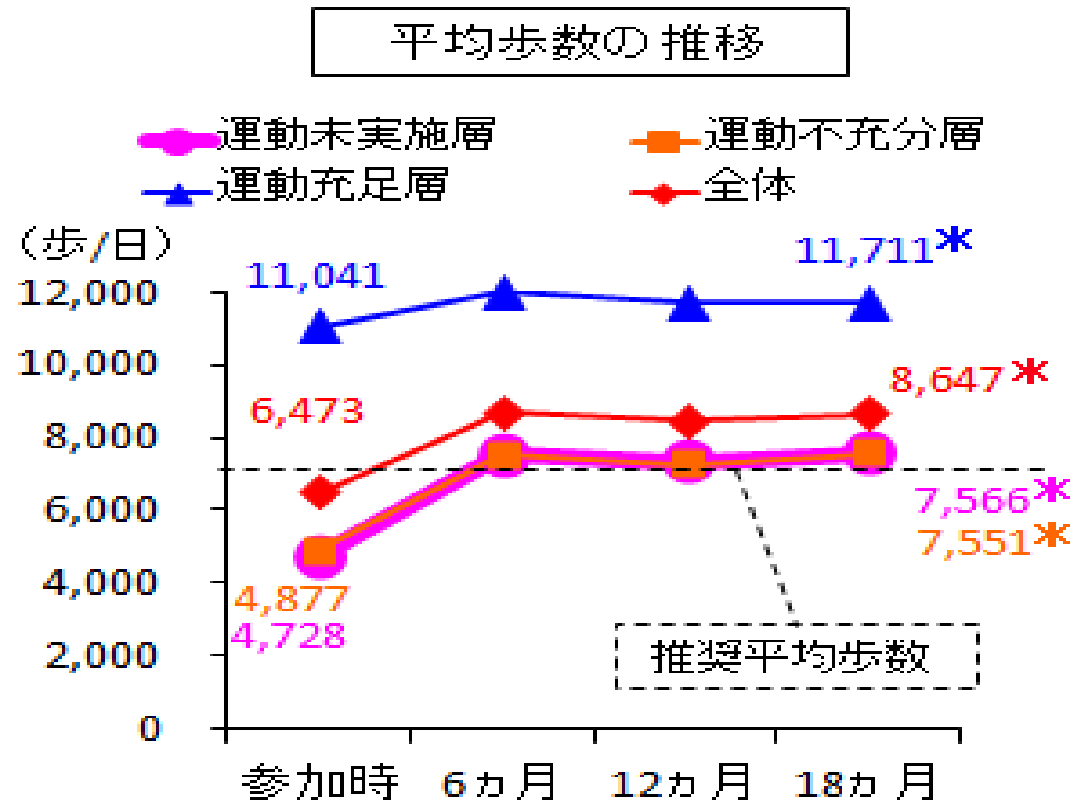
## 【先行事例 健幸ポイントの成果】



※分析対象者は、ベースラインから5ヶ月目までの歩数データに欠損がない者とした。



## 【先行事例 健幸ポイントの成果】



全体:4,867人 運動未実施層:775人 運動不十分層:2,813人 運動充足層:1,279人

# まとめ

支援の  
提供

## ① ストレスチェック (健康診断)

- 個々の状況に適した対策の実施が可能に

機会の  
提供

## ② 学内での 運動指導

- 自己充實的達成動機が高まる
- 無気力傾向を予防出来る

継続の  
仕組み

## ③ 生協アプリと ポイント制度

- 運動に対しての関心を刺激
- 運動頻度・量が増加

# 参考文献

秋山一文, & 齊藤淳. (2006). ストレスと精神障害. Dokkyo journal of medical sciences, 33(3), 207-212.

福岡欣治. (2000). 大学生における家族および友人の知覚されたソーシャル・サポートと無気力傾向—達成動機を媒介要因とした検討—. 静岡県立大学短期大学部研究紀要, (14-3).

樋山雅美, 林田真理砂, 東谷真帆, 廣瀬眞波, 香川香. (2018). 大学生におけるストレスの肯定的認知と精神的健康の関連. 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 8: 11-19.

今津芳恵・村上正人・小林恵・松野俊夫・椎原康史・石原慶子・城佳子・児玉昌久(2006)Public Health Research Foundationストレスチェックリスト・ショートフォームの作成：信頼性・妥当性の検討. 心身医. 46(4), 301-308.

井澤修平・中村菜々子・山田陽代・山田クリス孝介・原谷隆史(2013) ストレスの過小評価の信念を測定する尺度の作成. 心理学研究第, 84(1), 57-63.

厚生労働省. (2011). 精神疾患の患者数. <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/data.html> (参照2018年9月17日).

文部科学省(1998):心のケア編 第2章 心のケア各論. [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm)(参照2018年10月14日).

文部科学省.(2013). 体力・スポーツに関する世論調査, P14-19.

内閣府. (2012). 平成 24年版障害者白書. 第 2 章障害者の状況 (基本的統計より). [http://www8.cao.go.jp/shougai/whitepaper/h24hakusho/zenbun/pdf/h1/2\\_1.pdf](http://www8.cao.go.jp/shougai/whitepaper/h24hakusho/zenbun/pdf/h1/2_1.pdf) (参照2018年10月3日).

尾関友佳子(1993)大学生用ストレス自己評価尺度の改訂-トランスアクションナルな分析に向けて. 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114.

笹川スポーツ財団.(2015). 健常者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動 連携推進事業(地域における障害者のスポーツ・レクリエーション活動に関する調査研究),p22-23.

Schoenfeld, T. J., Rada, P., Pieruzzini, P. R., Hsueh, B., & Gould, E. (2013). Physical exercise prevents stress-induced activation of granule neurons and enhances inhibitory mechanisms in the dentate gyrus. Journal of Neuroscience, 33(18), 7770-7777.

田中喜秀, & 脇田慎一. (2011). ストレスと疲労のバイオマーカー. 日本薬理学雑誌, 137(4), 185-188.

和唐正勝・高橋健夫(2014)『現代高等保健体育』. 大修館書店: 40-45.

