

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

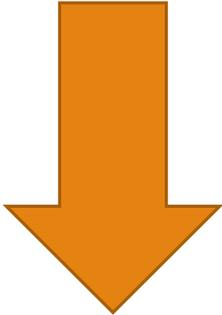
永田健一 島田あすか 谷澤佳奈 丸山哲 三原麟



緒言

10年間で患者数
100万人増加
(厚生労働省, 2011)

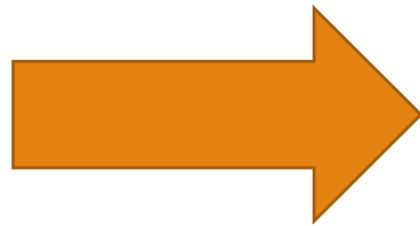
精神的ストレス
による疾病の
社会問題化
(田中・脇田, 2011)



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

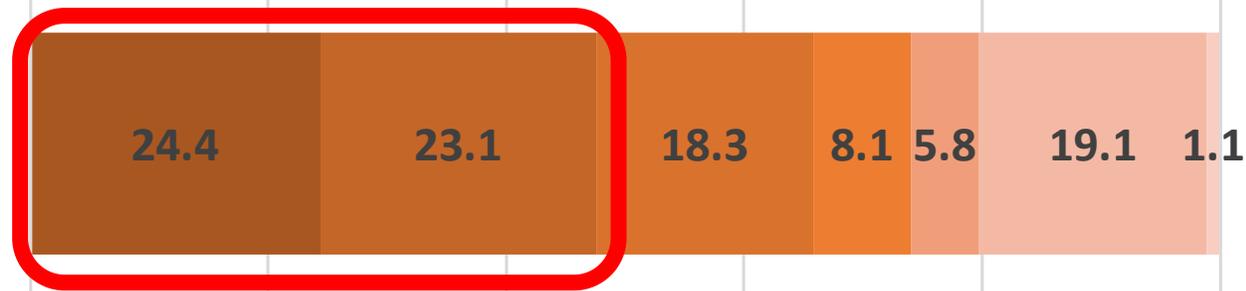
GABAの放出が促進し、ストレスが軽減する

(Schoenfeldら, 2013)

緒言

一般 成人
[N=1897]

(文部科学省, 2013)



- 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

精神障害 成人
[N=1237]

(笹川スポーツ財団, 2015)



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

【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】

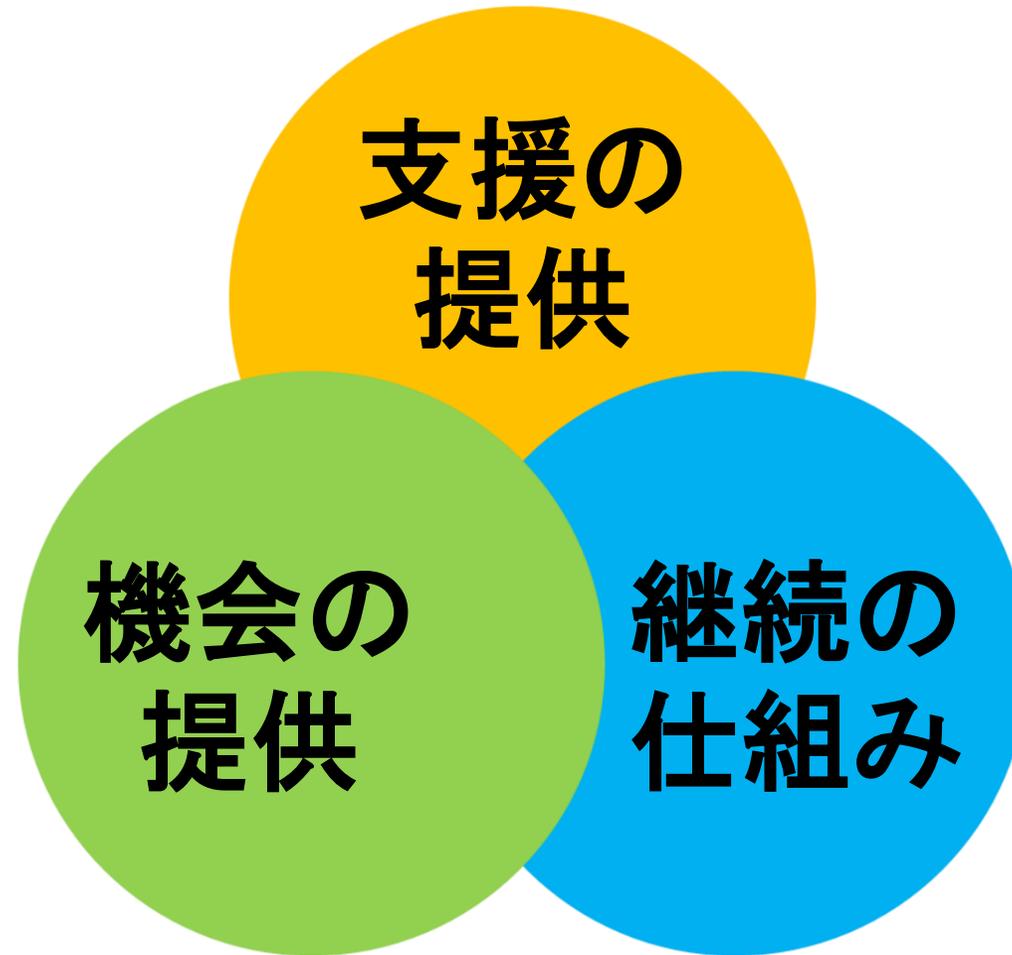
ストレス度合いを
認識し、それに応じた
対処が必要



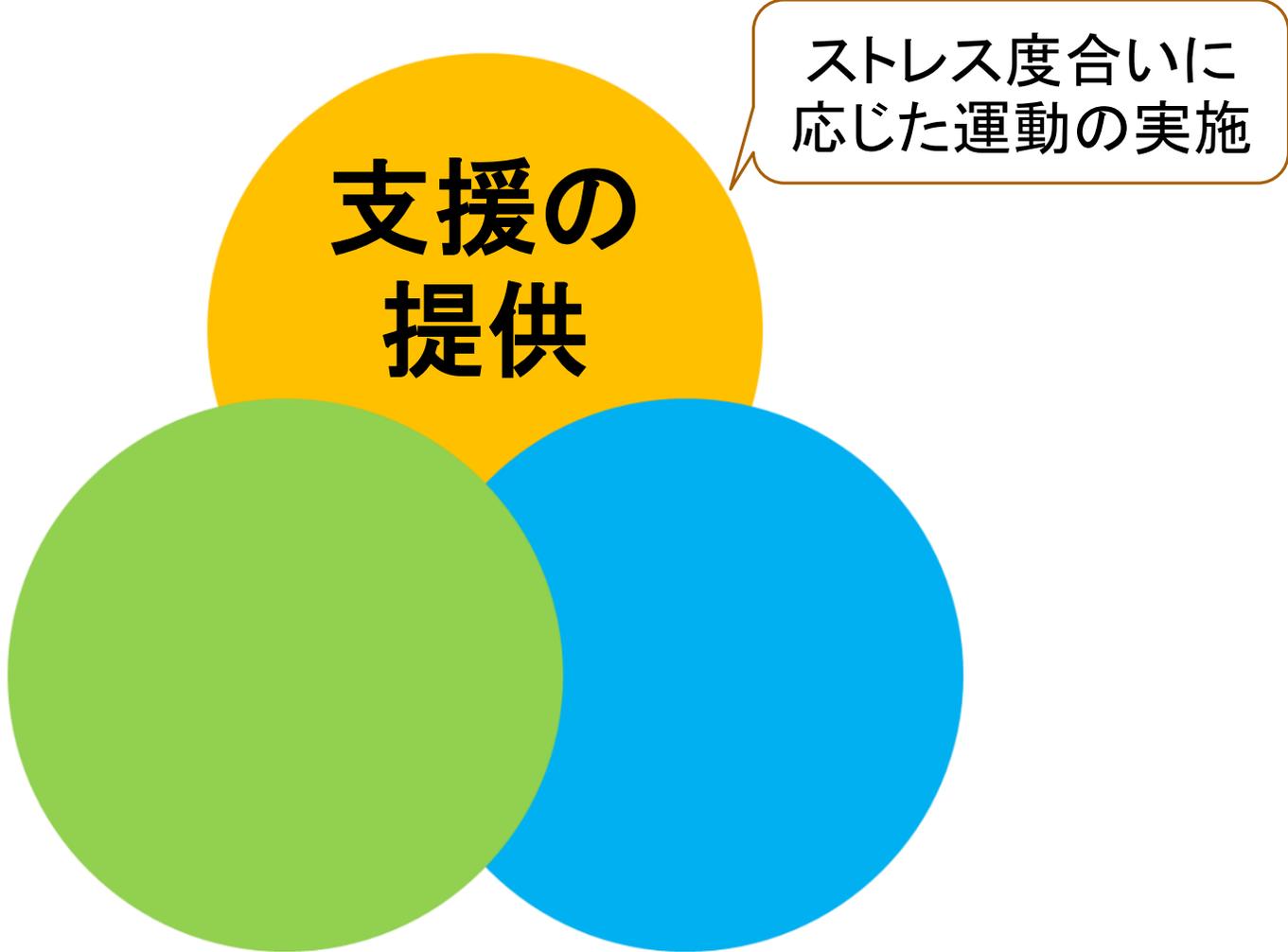
つながりを意識
できると達成動機
が高まる

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】

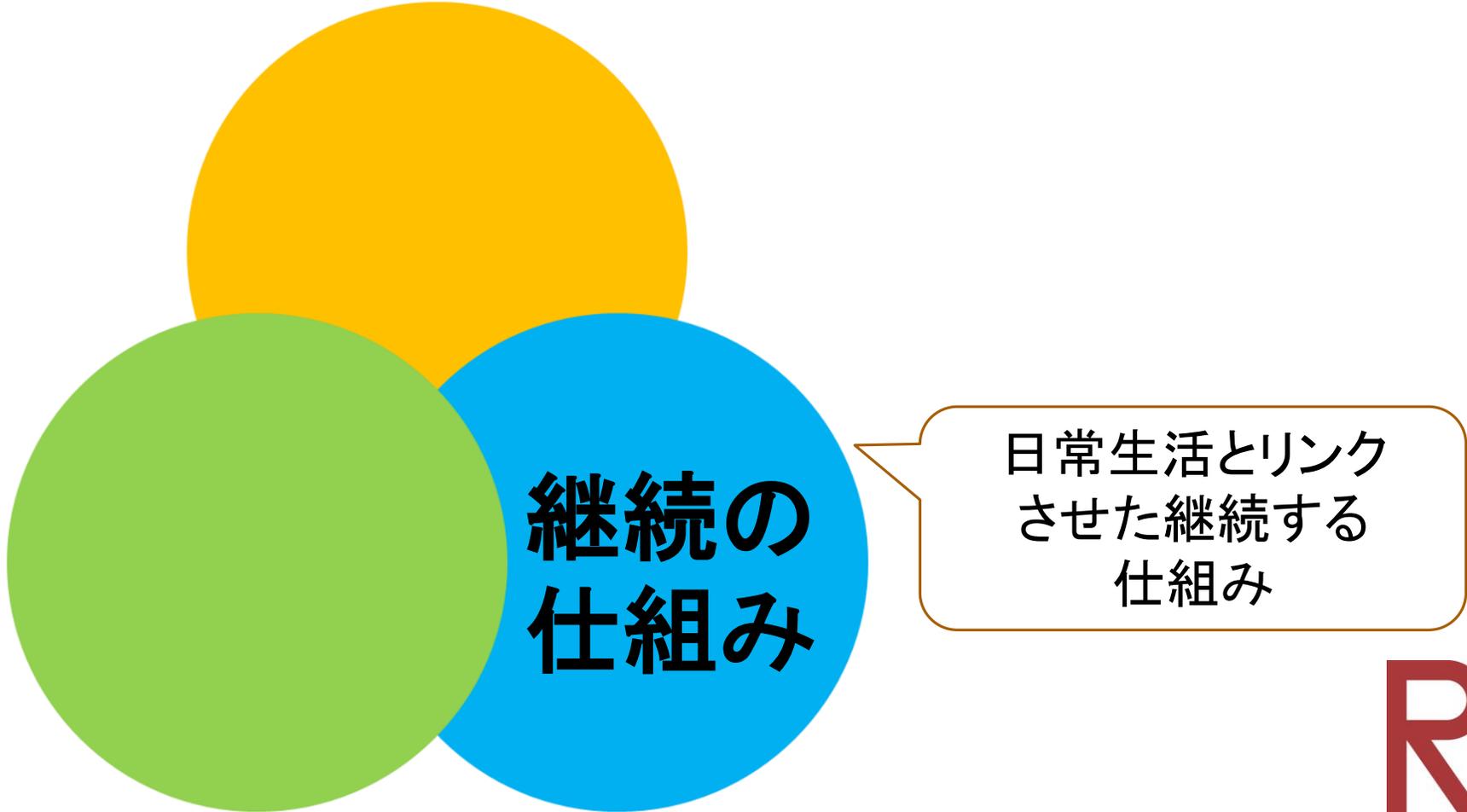


【必要となりうる3要素】

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

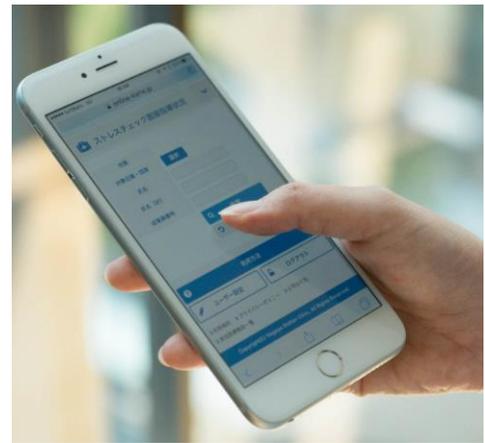
【①: 大学生における学生向けストレスチェック】

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でとります!

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

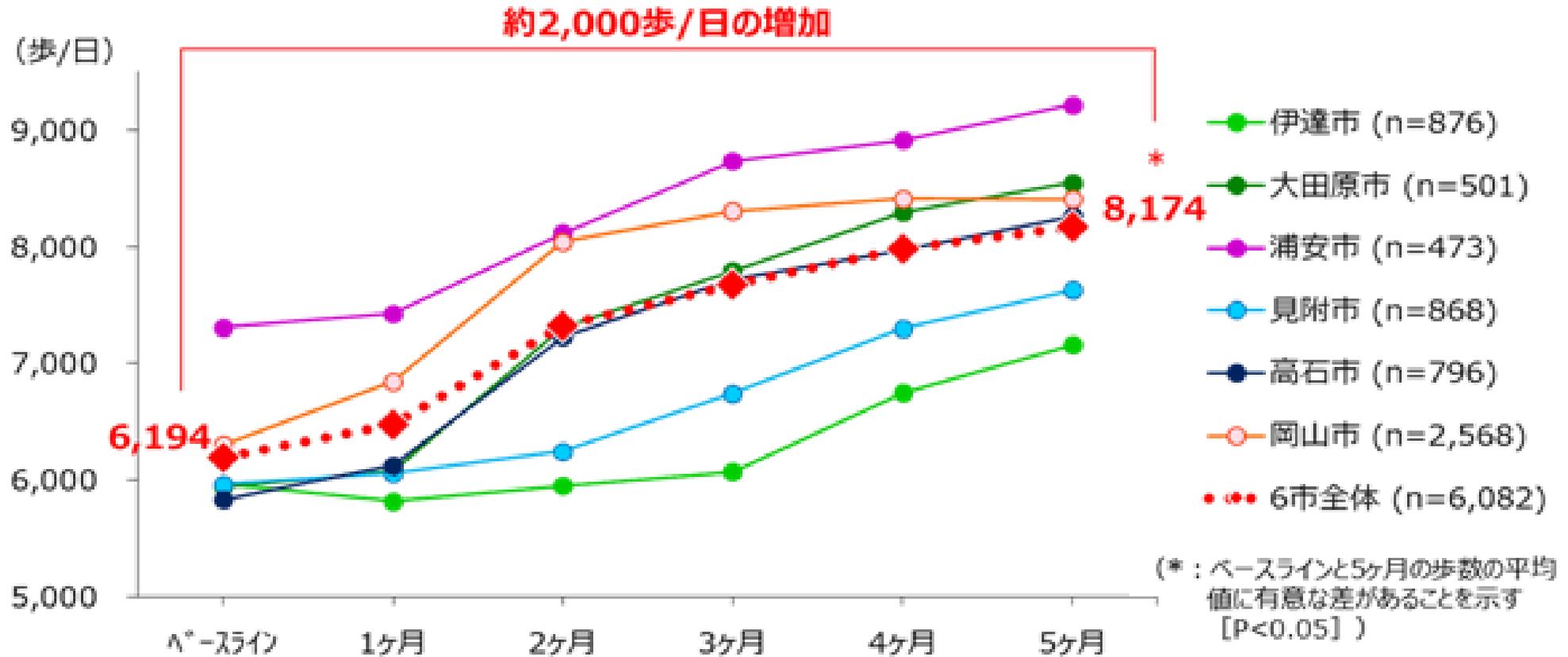
参加者：

75%は運動無関心層(運動未実施層
+運動不十分層)

ポイント：

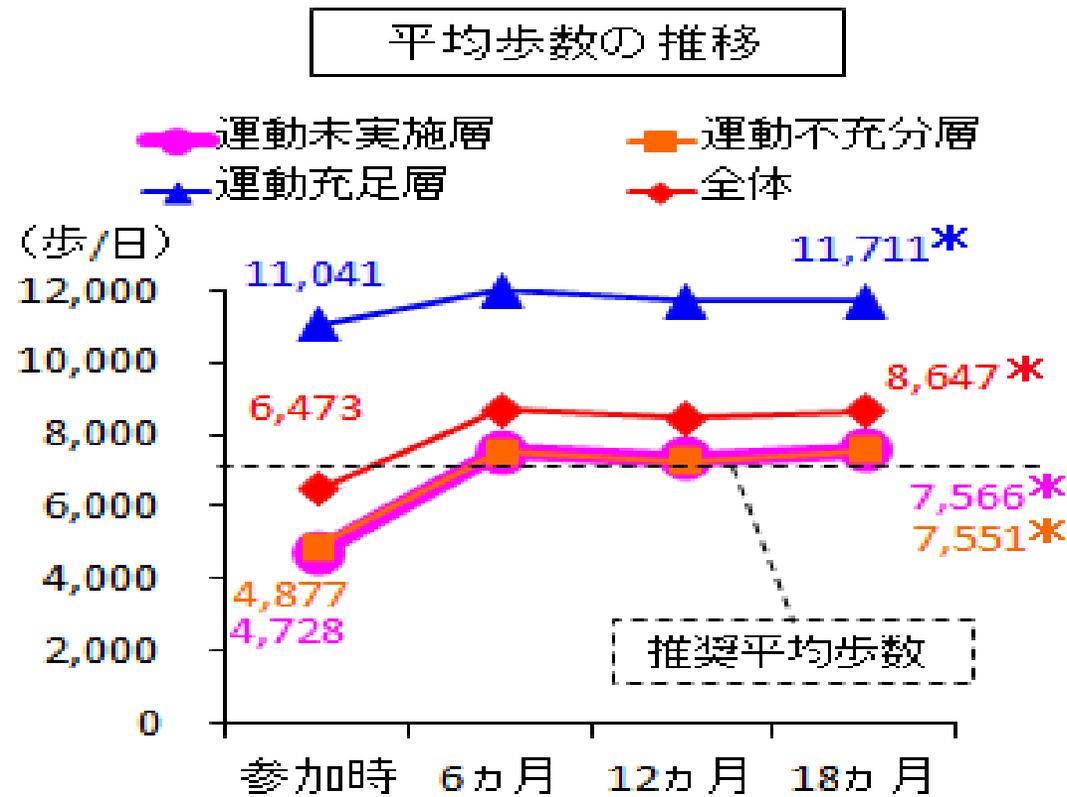
Pontaポイントや商品券、寄付に
交換可能

【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(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 (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.

