九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

大学新入生におけるメンタルヘルスの変化と生活習慣との関連

須﨑, 康臣
九州大学大学院人間環境学研究院

杉山, 佳生
九州大学大学院人間環境学研究院

斉藤, 篤司
九州大学大学院人間環境学研究院

https://doi.org/10.15017/1800863

出版情報：健康科学. 39, pp.79-88, 2017-03-24. 九州大学健康科学編集委員会
バージョン：
権利関係：

KYUSHU UNIVERSITY

健 康 科 学
Vol.39, 2017 年 3 月

－原　著－

大学生新入生におけるメンタルヘルスの変化と生活習慣との関連

須﨑康臣 [1)]，杉山佳生 [1)]，斉藤篤司 [1)*]

Relationships between a change in mental health and life habits of university freshmen students

Yasuo SUSAKI [1)], Yoshio SUGIYAMA [1)], and Atsushi SAITO [1)*]

Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of life habits on the change in mental health of university freshmen students. The participants were 136 university freshmen (107 males and 29 females; 18.40±.67 years). Data were collected on four occasions over the first semester. Survey items included mental health (life satisfaction, life volition, psychological stress, social stress, and fitness stress) and life habits (exercise habits, health condition, breakfast, sleep and fitness condition). The change in mental health was investigated by using a repeated ANOVA. The results revealed that scores for life satisfaction, life volition and fitness stress were higher in the first instance than each of the other three instances. The fourth instance had higher scores in psychological stress than the first and second instances. The second and fourth instances had lower scores in social stress than the first. Next, latent growth modeling was used to examine the influence of the life habits score on the change in mental health score. With the life volition change factor, there were positive effects on breakfast habits (intercept). There were negative effects of health condition (intercept) and exercise habits (slope) on psychological stress and fitness stress. Social stress had a negative effect on exercise habit (intercept). These findings, in spite of a limited sample and statistical method, may suggest that life habits have an effect on the improvement of mental health in university freshmen students.

***Key words*:** habitual exercise, health condition, breakfast, sleep, latent growth curve model

(Journal of Health Science, Kyushu University, 39: 79-88, 2017)

1)九州大学大学院人間環境学研究院, Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University, Kasuga, Japan.
*連絡先：九州大学大学院人間環境学研究院　〒816-8580　福岡県春日市春日公園 6-1　Tel & Fax：092-583-7854
*Correspondence to: Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University, 6-1 Kasuga-koen, Kasuga City, 816-8580, Japan.
Tel & Fax: +81-92-583-7854　E-mail: saito@ihs.kyushu-u.ac.jp

はじめに

大学生が良好な生活習慣を獲得することは，充実した学校生活を送るための重要な基盤となると考えられる。これまで，学生を対象とした生活習慣とメンタルヘルスとの関係に関する研究は数多く行われ[1,2]，認知や状態，行動の有無といった様々な観点から生活習慣との関わりが検討されている。例えば，生活習慣を健康状態の認知から捉えて，学生のメンタルヘルスとの関係について検討が行われ，健康状態の認知が身体面と心理面の健康度と一致する関係にあることが指摘されている[3,4]。そして，健康状態の認知から，不健康状態にある学生は，健康状態にある学生に比べて，無気力といったストレスを強く感じたり[5]，全身や消化器系の不調を感じたり[6]，大学生活の満足度が低いこと[7]が報告されている。また，生活習慣に関し，運動習慣との関わりから検討した報告では，運動習慣を有していない学生は，有している学生に比べて，身体的，精神的，社会的なストレスや疲労を強く感じていることが明らかにされている[8-10]。他の生活習慣では，朝食を食べる学生は，食べない学生に比べてメンタルヘルスが良好であり[11]，疲労蓄積度や不安[9]，うつ傾向[12]が低い状態にあることが明らかにされている。高橋ほか[9]は，睡眠時間の長さと疲労蓄積度が関係することを報告しており，睡眠時間やそれに伴う睡眠の質がストレス反応[13]や主観的ウェルビーイング[14]の高さと関係することが示されている。このように，様々な観点から生活習慣が捉えられ，学生のメンタルヘルスに対する生活習慣の影響が大きいことが考えられる。

しかし，これまでの研究の多くは横断研究であり，メンタルヘルスの変化に対して生活習慣がどのように影響を及ぼすか，といった縦断研究が少ないのが現状である[15,16]。したがって，本研究では，学生のメンタルヘルスの実態把握とその改善に向けた生活習慣の支援を行うため，生活習慣がメンタルヘルスの変化に及ぼす影響について縦断的なデータを元に検討することを目的とする。

方法

1. 調査対象者および調査時期

大学初年度生であり，大学体育授業を受講する167名を対象とし，4週間ごとに計4回の調査を行った。1回目の調査は4月の授業開始時，2回目は5月，3回目は6月，4回目は7月の前期の授業終了時に行った。分析対象者は，4回の調査データに欠損の無い136名 (男性107名，女性29名，平均年齢18.40±.67歳)であった。

2. 調査項目

2-1.メンタルヘルス

メンタルヘルスの測定には，精神的健康パターン (Mental Health Pattern: MHP-1)を用いた[17]。MHP-1は，ストレス (Stress Check List: SCL) と生きがい (Quality of Life: QOL) の2つの次元から構成される尺度である。SCL 尺度は，6つの下位尺度 (こだわり，注意散漫，対人回避，対人緊張，疲労，睡眠・起床障害) で構成され，QOL 尺度は2つの下位尺度 (生活の満足，生活意欲) から構成されている。そして，SCL 尺度は，心理的ストレス (こだわり，注意散漫) と社会的ストレス (対人回避，対人緊張)，身体的ストレス (疲労，睡眠・起床障害) に分類される。回答は，4件法で求め，高得点ほどストレス度と生きがい度が高いことを意味する。この尺度の信頼性と妥当性は確認されている。なお，分析には，心理的ストレスと社会的ストレス，身体的ストレス，生活の満足，生活意欲の合計得点を用いた。

2-2.生活習慣

生活習慣は，健康状態（1：大いに健康，2：まあ健康，3：あまり健康でない)，体力（1：自信がある，2：普通である，3：不安がある)，運動・スポーツ実施（体育授業を除く）(1：殆ど毎日「週3，4日以上」，2：時々「週1—2日程度」，3：ときたま「月1—3日程度」，4：しない)，朝食（1：毎日食べる，2：時々欠かす，3：食べない)，1日の睡眠時間（1：6時間未満，2：6—8時間，3：8時間以上）から構成されていた。なお，分析を行うにあたり，生活習慣の各項目をダミー変数に変換した。健康状態は，「大いに健康」と「まあ健康」を健康：1とし，「あまり健康でない」を不健康：0とした。体力は「自信がある」と「普通である」を自信がある：1とし，「不安がある」を自信がない：0とした。運動・スポーツ実施は「週3，4日以上」と「週1—2日

程度」をある：1とし，「月1―3日程度」と「しない」をない：0とした。朝食は「毎日食べる」と「時々欠かす」を食べる：1とし，「食べない」を食べない：0とした。1日の睡眠時間は「6時間未満」を6時間未満：0とし，「6―8時間」と「8時間以上」を6時間以上：1と変換した。なお，生活習慣の回答は，入学してから現在(前期授業終了後) までの生活習慣を踏まえて，回答するように求めた。

3. 手続き

調査は，授業時に集合法で行った。調査に際して，調査の目的，個人情報の守秘の誓約，回答は任意であり，得られたデータは研究以外の目的で使用しないことを口頭にて説明を行った。以上の点で合意が得られ，協力が可能な者のみから回答を得た。

4. 統計処理

本研究は，メンタルヘルスの変化とそれに生活習慣がどのように影響を及ぼすか検討することを目的としている。このような縦断研究のデータを分析する手法の1つに潜在成長曲線モデルがある。潜在成長曲線モデルでは，観測変数の時系列変化に対して何らかの線形関係を仮定し，集団ごとの変化の違いを説明変数で示すことができる[18]。このモデルでは，1時点目の観測変数に対する影響を意味する切片 (初期値) と，観測変数の変化の違いに及ぼす影響である傾き (増加率) の2つが仮定されている。本研究では，4時点のメンタルヘルスによる潜在成長曲線モデルを構築し，メンタルヘルスの切片と傾きに生活習慣が影響を及ぼすというパスを仮定した。潜在成長曲線モデルの適合度指標の基準は, CFI と GFI は.900以上, RMSEA は.080以下とした。なお，有意水準は5%未満とした。分析ソフトは，SPSS (Ver19.0) と Amos (Ver19.0) を使用した。

結果

MHP-1の変化を検討するために，時期 (1回目・2回目・3回目・4回目) を独立変数とし，MHP-1の下位尺度を従属変数とした分散分析を行った (表1)。その結果，生活満足 ($F(3, 405)=6.72, p<.05, \eta^2=.05$) は有意であり，2回目および3回目，4回目は1回目より得点が有意に高かった。生活意欲 ($F(3, 405)=16.00, p<.05, \eta^2=.12$) は有意であり，2回目および3回目，4回目は1回目より得点が有意に高いことが確かめられた。心理的ストレス ($F(3, 405)=8.03, p<.05, \eta^2=.06$) は有意であり，4回目は1回目と2回目より得点が高いことを示していた。社会的ストレス ($F(3, 405)=4.75, p<.05, \eta^2=.04$) は有意であり，1回目は2回目と4回目に比べて得点が高かった。身体的ストレス ($F(3, 405)=6.02, p<.05, \eta^2=.04$) は有意であり，2回目および3回目，4回目は1回目より有意に高い得点を示していた。

また，MHP-1の変化を確かめるために各下位尺度の度数分布表を作成した (図1から図5)。生活満足の分布は, 緩やかで右側に寄っていった。生活意欲の分布は，緩やかで左側から右側に寄っていった。心理的ストレスの分布は，緩やかで左側に寄っていった。社会的ストレスの分布は，急尖で左側に寄っていった。身体的ストレスの分布は，緩やかで左側に寄っていった。

さらに，生活習慣での人数比の違いについてχ^2検定を行った。その結果，健康状態 ($\chi^2=98.94, p<.05$) は有意であり，健康な学生 (n=126) は不健康な学生 (n=10) より多いことが示された。体力 ($\chi^2=18.38, p<.05$) は有意であり, 体力に自信がある学生 (n=93) は自信がない学生 (n=43) に比べて多かった。朝食 ($\chi^2=98.94, p<.05$) は有意であり，朝食を食べる学生 (n=126) は食べない学生 (n=10) より多いことが確かめられた。1日の睡眠時間 ($\chi^2=98.94, p<.05$) は有意な値を示しており，6時間以上眠る学生 (n=85) は6時間未満の学生 (n=51) に比べて多かった。運動・スポーツ実施において，している (n=75) としていない (n=61) では有意な差は確かめられなかった ($\chi^2=1.44, ns$)。

生活習慣が MHP-1の変化に及ぼす影響について検討するために，潜在成長曲線分析を行った。なお，体力と運動・スポーツ実施との相関係数が $r=.53$ ($p<.05$) を示しており，多重共線性を防ぐために体力を分析データから除いた。そのため，生活習慣として用いた項目は，健康状態および運動・スポーツ実施，朝食，睡眠時間であった。この時の分析モデルを図6に示す。また，表1より，4時点における各尺度得点の変化が直線ではないことが認められるため，傾きから1回目の得点への係数を0と指定し，4回目の得点への係数を1とし，2回

目と3回目の得点への係数を指定せずに切片と傾きの推定を行った。

まず，各下位尺度における適合度指標を算出した。生活満足は GFI=.966，CFI=.965，RMSEA=.065であった。生活意欲は GFI=.959，CFI=.961，RMSEA=.079であった。心理的ストレスは GFI=.942，CFI=.902，RMSEA=.119であった。社会的ストレスは GFI=.963，CFI=.976，RMSEA=.073であった。身体的ストレスは GFI=.962，CFI=.954，RMSEA=.078であった。心理的ストレスの RMSEA は基準を満たしていなかったが，GFI と CFI は基準を満たす値を示していたため，心理的ストレスも分析を進めた。

生活意欲において，朝食が切片に正の影響 (β=.23, p<.05) を及ぼしていた。心理的ストレスにおいて，健康状態が切片に負の影響 (β=-.24, p<.05) を及ぼし，運動・スポーツ実施が傾きに負の影響 (β=-.27, p<.05) を及ぼしていた。社会的ストレスにおいて，運動・スポーツ実施が切片に負の影響 (β=-.24, p<.05) を及ぼしていた。身体的ストレスにおいて，健康状態が切片に負の影響 (β=-.33, p<.05) を及ぼし，運動・スポーツ実施が傾きの負の影響 (β=-.35, p<.05) を示していた。

考察

大学生のメンタルヘルスとストレスの変化について検討を行った。その結果，生活満足と生活意欲において， 2回目および3回目，4回目は1回目に比べて得点が有意に高かった。徳永・橋本[19] は，大学新入生は4月から7月にかけて生活の充実や希望・夢を含む社会的健康度が向上することを報告している。これは，高校時代の受験勉強から解放され，自由な大学生活のスタートを迎えるためと示唆されている。このことから，大学生活を送ることで，生活に対する満足感や意欲が得られることが考えられる。

心理的ストレスにおいて，4回目は1回目と2回目に比べて得点が有意に高かった。水野ほか[20] は，大学新入生の学校適応と心理的成長を促すための3ヶ月の授業プログラムを通して，大学生活不安が増加することを報告している。この理由として，定期試験の時期に調査をしており，その試験に対する不安が影響した可能性を指摘している。本調査における4回目の調査も定期試験前に行っているため，それに対する不安が学生のいらだちや注意散漫を高めた可能性が推察される。

社会的ストレスにおいて，1回目は2回目と4回目より得点が有意に高いことが確かめられた。徳永・橋本[19] は，大学新入生における前期の授業前後において，社会的健康度が向上することを報告している。また，徳永ほか[10] は，大学新入生の社会的健康度が，5月から9月にかけて向上することを報告している。これは，入学当初は友人関係が十分に構築されていないため，他者との関係に対するストレスを感じてしまっていたことが考えられる。しかし，大学生活を送り，他者との関係性も構築されることで，社会的ストレスが入学当

表１　MHP-1の下位尺度における平均値・標準偏差および分散分析結果

	1回目		2回目		3回目		4回目				
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	F値	η^2	多重比較
生活満足	13.15	3.09	14.12	3.36	14.06	3.71	14.39	4.05	6.72 *	.05	1<2,3,4
生活意欲	12.89	3.21	13.99	3.31	14.34	3.48	14.54	3.54	16 *	.12	1<2,3,4
心理的ストレス	16.42	3.99	16.70	4.68	17.28	5.14	18.36	6.48	8.03 *	.06	1,2<4
社会的ストレス	15.63	4.56	14.79	4.50	14.90	4.82	14.43	5.41	4.75 *	.04	2,4<1
身体的ストレス	14.99	4.08	16.25	5.61	16.63	5.95	16.76	6.79	6.02 *	.04	1<2,3,4

1回目 : 1, 2回目 : 2, 3回目 : 3, 4回目 : 4　*p <.05

表２　MHP-1の下位尺度の歪度と尖度

	1回目		2回目		3回目		4回目	
	歪度	尖度	歪度	尖度	歪度	尖度	歪度	尖度
生活満足	.07	-.30	.00	-.80	-.21	-.59	-.25	-.89
生活意欲	.29	-.70	.15	-1.00	.02	-.99	-.05	-1.18
心理的ストレス	.54	-.47	.74	.49	.70	.20	.94	.73
社会的ストレス	1.43	3.04	1.18	1.52	1.27	1.88	1.77	3.60
身体的ストレス	.70	-.13	.81	.04	.99	.68	1.20	1.22

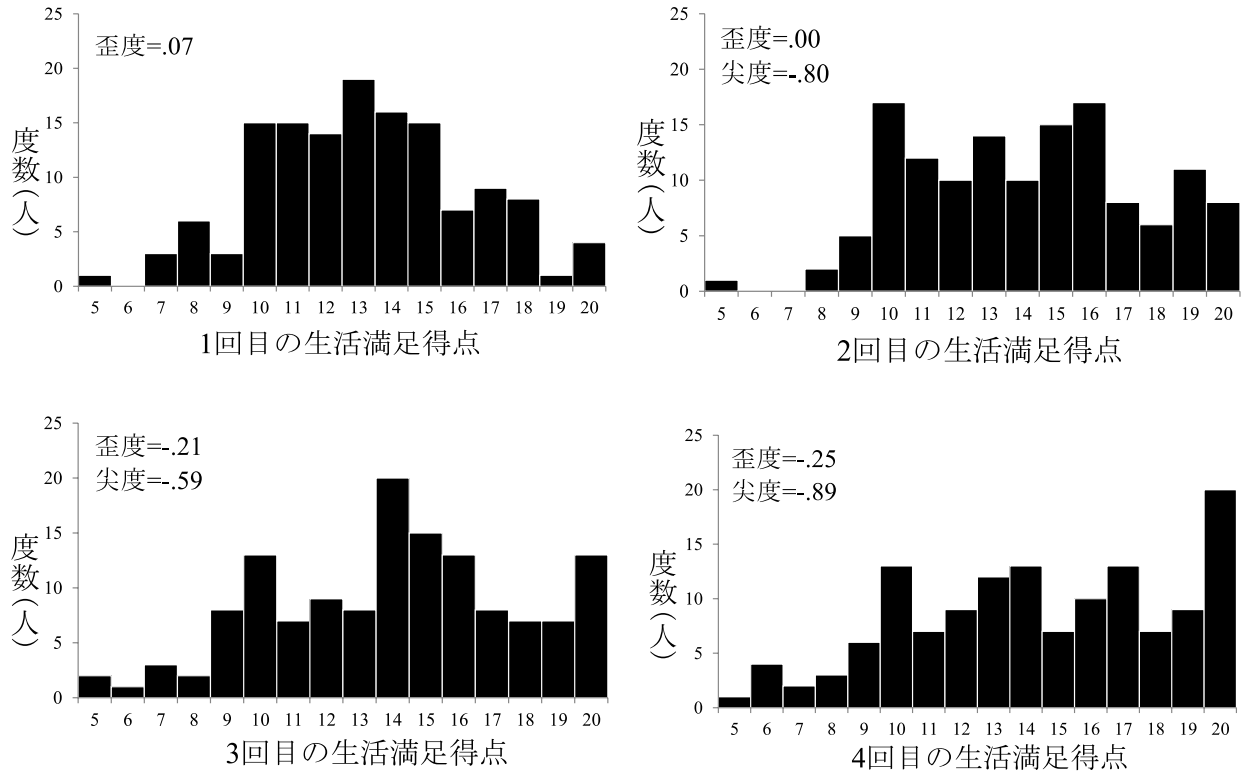


図１　調査時期における生活満足の度数分布表

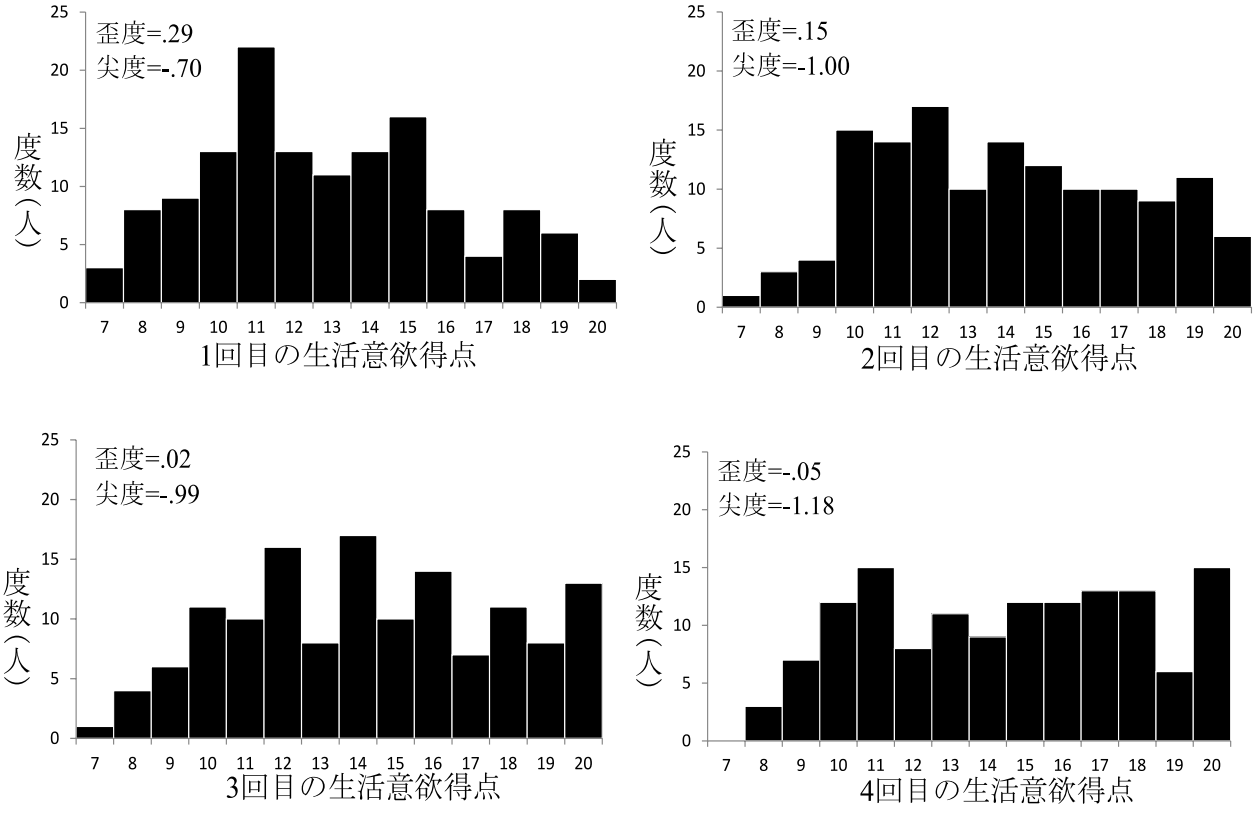


図２　各調査時期における生活意欲の度数分布表

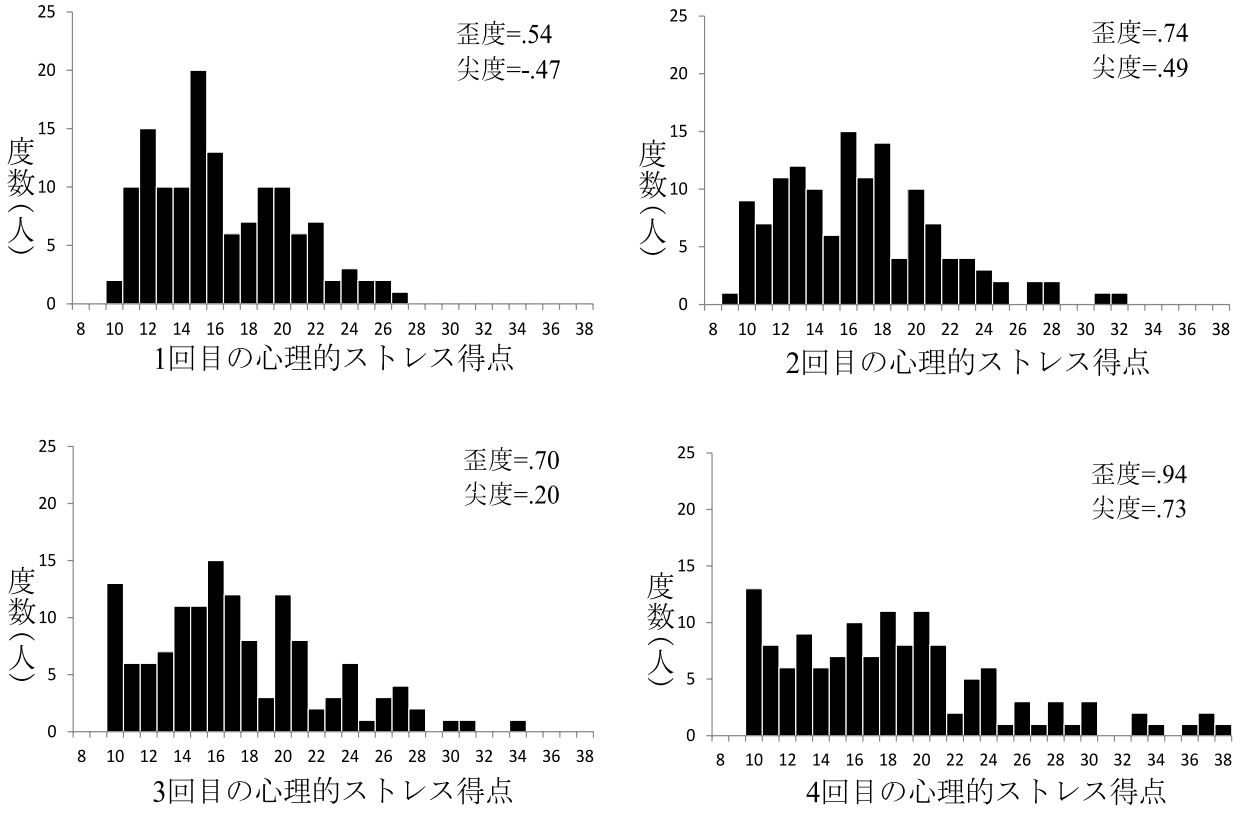


図３　各調査時期における心理的ストレスの度数分布表

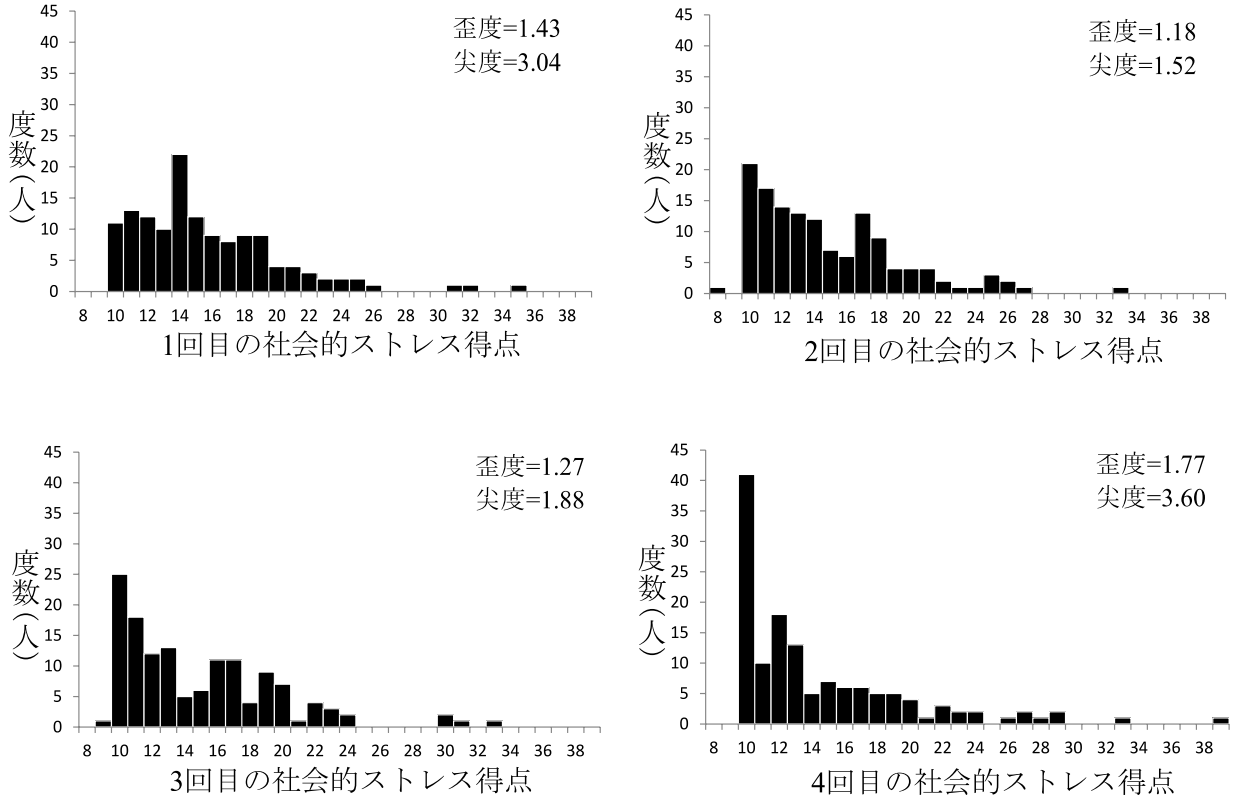


図４　各調査時期における社会的ストレスの度数分布表

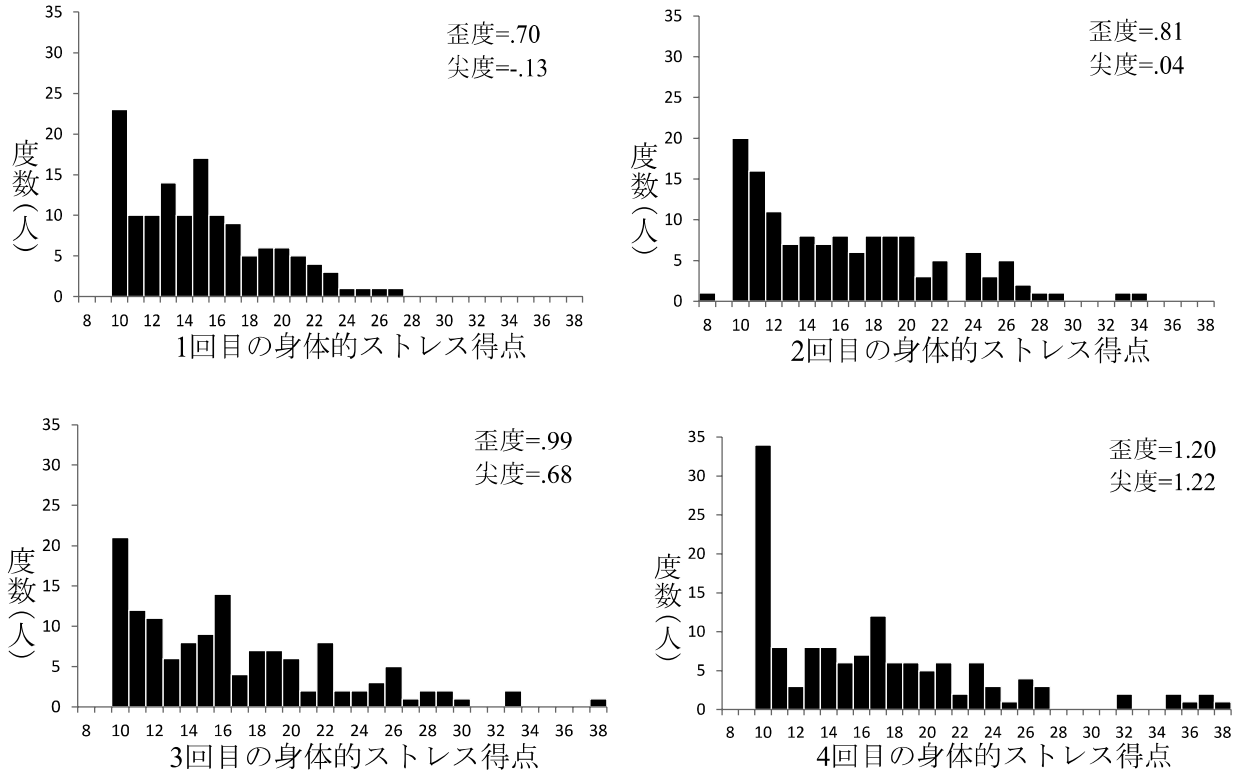
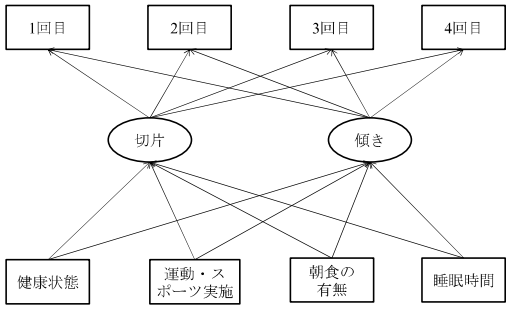


図５　各調査時期における身体的ストレスの度数分布表



†誤差変数，攪乱変数，共分散は記載せず

図6　潜在成長曲線のモデル図

表３　潜在成長曲線モデルの分析結果

	GFI	CFI	RMSEA	健康状態		運動・スポーツ実施		朝食の有無		睡眠時間	
				切片	傾き	切片	傾き	切片	傾き	切片	傾き
生活満足	.966	.965	.065	—	—	—	—	—	—	—	—
生活意欲	.969	.961	.079	—	—	—	—	.23*	—	—	—
心理的ストレス	.942	.902	.119	-.24 *	—	—	-.27 *	—	—	—	—
社会的ストレス	.963	.976	.073	—	—	-.24 *	—	—	—	—	—
身体的ストレス	.962	.954	.078	-.33 *	—	—	-.35 *	—	—	—	—

5%で有意なパス係数 (標準化偏回帰係数=β) のみ記載

初に比べて低くなったと考えられる。

身体的ストレスにおいて，2回目および3回目，4回目は1回目に比べて得点が有意に増加していた。川﨑ほか[21]は，大学新入生において，10月の睡眠状況は4月に比べて悪いことを報告している。また，徳永・橋本[19]は，4月から7月にかけて大学新入生の休養行動は悪化することを明らかにしている。したがって，大学新入生は大学に入学してから睡眠状況や睡眠の質，そ

して休養行動が悪化するため，疲労や睡眠・起床に対するストレスを感じるようになったことが考えられる。

さらに，下位尺度の各時期における度数分布と歪度・尖度に関し，特徴的な変化が認められた。心理的ストレスと身体的ストレスにおいて，1回目に比べて2回目以降の得点は有意に高かったが，歪度の値は正の方向に高くなる傾向を示していた。つまり，2回目以降の平均値は，1回目の平均値よりも高いのにもかかわらず，心理的ストレスと身体的ストレスを強く感じていない学生が2回目以降増えていることを示している。また，各時期における標準偏差の値も大きくなった。この理由として，心理的ストレスと身体的ストレスを強く感じていない学生と強く感じている学生の極端な存在が生じていることが考えられる。そのため，学生のメンタルヘルスの変化を確かめるには，平均値での推移を確認するだけではなく，分布も把握することで，適切な支援方策を明らかにすることができると考えられる。

生活習慣がメンタルヘルスの変化に影響を及ぼすという潜在成長曲線モデルを設定した結果，メンタルヘルスの変化に対して，影響を及ぼす生活習慣が確かめられた。朝食は，生活意欲の切片に対して正の影響を及ぼしていた。つまり，朝食を食べる学生は生活意欲が高い状態であることが考えられる。高橋ほか[9]は，朝食を時々食べる・食べない群は，毎日食べる群に比べて疲労蓄積度や不安が高いことを明らかにしている。また，峯岸[12]は，うつ傾向あり群は，うつ傾向なし群に比べて朝食を毎日食べることに対する実施率が低いことを示している。佐藤ほか[11]は，朝食習慣を有する学生ほど大学生活への充実感を含む学生生活のメンタルヘルスは良好であることを報告している。したがって，毎日朝食を食べる習慣を有していることは，日々の生活に対する意欲の高さに影響を及ぼすことが推察される。

運動・スポーツ実施は，心理的ストレスと社会的ストレスの切片に対して負の影響を及ぼし，身体的ストレスの傾きに対して負の影響を及ぼしていた。これは，運動・スポーツを実施していない学生は，心理的ストレスと社会的ストレスが高い状態にあり，身体的ストレスが増大する傾向にあることが考えられる。山王丸ほか[8]は，集中志向困難，だるさ，意欲低下，活力低下，ねむけ，身体違和感から構成される自覚疲労症状において，運動習慣がない学生ほど疲労度が高い傾向にあることを示している。また，高橋ほか[9]は，運動習慣のない学生は，運動習慣のある学生に比べて疲労蓄積度が高いことを報告している。そして，徳永ほか[10]は，運動習慣を有している学生は有していない男子学生に比べて，男子で身体的健康度，精神的健康度，社会的健康度，ストレス回避行動が高く，女子では、社会的健康度とストレス回避行動が高いことを明らかにしている。この理由として，高橋[5]は，運動習慣を有する学生は有していない学生に比べて，リラックスするための対処行動を行う傾向にあることを報告している。また，山王丸[8]は，適度な運動習慣は基礎体力を維持する結果に対して，速やかな疲労回復につながる可能性を示唆している。したがって，運動を行わない学生は，運動・スポーツ実施からの恩恵が得られず，心理的ストレスと社会的ストレスが高い状態にあり，身体的ストレスは増大する傾向にあると考えられる。

健康状態は，心理的ストレスと身体的ストレスの切片に対して負の影響を及ぼしていた。これは，健康状態が悪い学生は，心理的ストレスと身体的ストレスが高い状態にあることが考えられる。高橋[5]は，不健康状態にある学生は，健康状態にある学生に比べて，無気力といったストレス反応を強く感じていることを明らかにしている。また，志渡ほか[6]は，非健康状態にある学生は，健康状態にある学生より全身や消化器系の不調を感じていることを報告している。そして，志水ほか[7]は，非健康な学生は健康な学生に比べて，大学生活の満足感が低いことを示している。自身の健康状態の認知は身体面と心理面の健康度が一致する関係にあることが指摘されている[3,4]。大学新入生において健康状態が悪い学生は，心理面でのストレスと，疲労や睡眠・起床に関する身体的なストレスを抱えていることが考えられる。また，生活満足に及ぼす生活習慣の影響は確かめられなかったが，生活満足を規定する要因として，生活習慣以外にもインターネットの依存度，アルバイトの有無，ストレス対処行動といった要因が影響していることが報告されている[15,16]。

睡眠時間がメンタルヘルスに対し影響を示さなかったが，高橋ほか[9]は，学生の睡眠時間が6時間以内と8時間以上では疲労蓄積度が高くなることを明らかにしている。本研究では，睡眠時間を6時間未満と6時間以上の二つのカテゴリーに分類している。そのため，それぞれの睡眠時間の長さがQOLとストレスに対して影響してしまい，それらに対する影響を打ち消してしまったために，有意な影響が確かめられなかった可能性が考えられる。一方，古谷ほか[13]は，ストレス反応が高い学生ほど，睡眠時間の短さだけではなく，その時間の不規則性や起床時の気分の悪さ，熟眠感の無さがあることを報告している。同様に，高橋ほか[9]は，学生において睡眠の質と疲労度が関連することを明らかにしている。そして，田中ほか[14]は，学生におけるストレス反応と主観的ウェルビーイングに対して，睡眠時間よりも眠りの深さや目覚めの気分が有意な関係を有することを示している。したがって，生活習慣における睡眠とメンタルヘルスとの関係について検討するには，睡眠時間だけではなく，睡眠の質やその様式を含めて検討していく必要がある。

以上のことから，本研究では，生活習慣がメンタルヘルスの変化に対して影響を及ぼすことが示された。そのため，生活習慣の改善がメンタルヘルスの向上の基礎となることが考えられる。しかしながら，本研究のメンタルヘルスは縦断データに対して，生活習慣は横断データである。生活習慣は大学生活を送ることで変化し，その変化に伴いメンタルヘルスも変化することが報告されている[15,16]。今後は，生活習慣の時系列変化がメンタルヘルスの変化に及ぼす影響を検討していく必要がある。

また，メンタルヘルスの変化に生活習慣が関連することが確かめられたが，生活習慣は1つの視点から検討したに過ぎない。例えば，睡眠に関しては，睡眠時間から検討されておらず，その睡眠の質や就寝・起床パターンから検討していない。そして，朝食の有無においても，どのような朝食を食べるかその内容まで検討できていないのが現状である。今後は，生活習慣を多面的に捉えて，メンタルヘルスとの関係を検討していくことが重要になる。

まとめ

本研究は，大学新入生におけるメンタルヘルスの変容に生活習慣が及ぼす影響について検討することを目的とした。その結果，生活意欲と生活満足は学校生活を通して有意に向上することが確かめられた。また，社会的ストレスは学校生活を通して低下するが，心理的ストレスと身体的ストレスは向上する傾向にあることが確かめられた。メンタルヘスの変容に生活習慣が及ぼす影響を検討するため潜在成長曲線モデルを用いて検討した結果，朝食が生活意欲を高めることが示された。また，健康状態の悪さが心理的ストレスと身体的ストレスの高さと関係し，運動習慣が心理的ストレスと社会的ストレスを抑制することが確かめられた。そして，運動習慣を有することは社会的ストレスの低さと関係していた。これらのことから，サンプル数の少なさと分析方法の限界を有するが，大学新入生においてメンタルヘスの改善には生活習慣が影響を及ぼすことが示唆された。

引用文献

1) 馬場ちえみ・長弘千恵・明石久美子・平田伸子・児玉尚子・尾坂良子 (2001) 学生の日常生活習慣と健康状態に関する文献展望—1988 年～1999 年までの文献から—. 九州大学医療技術短期大学部紀要, 28: 13-25.
2) 徳田完二 (2014) わが国の大学生の生活習慣と精神健康に関わる研究の動向と課題. 立命館人間科学研究, 29: 95-110.
3) 大河原悦子・小泉直子・藤本晴美・菅陽子・田中久美子・浦畑育生・香月文子 (1994) 男女学生のライフスタイルと健康との関連. 栄養学雑誌, 54 (4): 173-189.
4) 徳永幹雄・岡部弘道・金崎良三・多々納秀雄 (1984) 健康度診断指標の検討とその関連要因. 健康科学, 6: 155-164.
5) 高橋恵子 (2009) 大学生の健康意識と生活習慣に関わる心理学的要因について—ストレスの情動反応と対処行動，主観的健康統制感からの検討—. 弘前大学保健管理概要, 30: 14-21.
6) 志渡晃一・澤目亜希・工藤悦子 (2010) 大学新入

学生のライフスタイルと健康感に関する研究 (第 10 報). 北海道医療大学看護福祉学部紀要, 17: 31-36.

7) 志水幸・志渡晃一・倉橋昌司・宮本雅央・早川明・島谷綾郁・蒲原龍 (2008) 大学新入生のライフスタイルと健康感に関する研究 (第 8 報) 北海道医療大学看護福祉学部紀要, 15: 31-38.

8) 山王丸靖子・松原誠史・武藤慶子 (2003) 生活習慣及び食生活から見た男子大学生の疲労自覚症状の実態について. 県立長崎シーボルト大学看護栄養学部紀要, 4: 11-21.

9) 高橋恵子・田名場美雪・阿部緑・工藤誓子・髙梨信吾 (2012) ストレスと健康: 大学新入生の生活習慣からみた疲労感およびストレス反応. 弘前大学保健管理概要 ,33: 5-10.

10) 徳永幹雄・岩崎健一・山崎先也 (2004) 学生の運動及び修学状況と健康度・生活習慣に関する研究. 第一福祉大学紀要, 1: 59-73.

11) 佐藤進・鈴木貴士・川尻達也・山口真史・清水節・高畑俊成・山田裕憲・金永鐘 (2014) 工科系大学生の生活習慣とメンタルヘルスの関係. KIT progress, 21: 147-156.

12) 峯岸夕紀子・坂手誠治・志渡晃一 (2010) 本学新入生のうつ傾向とその関連要因. 北海道医療大学看護福祉学部学会誌, 6 (1): 87-91.

13) 古谷真樹・田中秀樹・上里一郎 (2004) 大学生におけるストレス反応と睡眠健康・睡眠生活習慣との関連. 広島国際大学心理臨床センター紀要, 3: 33-39.

14) 田中芳幸・外川あゆみ・杉田英津子 (2010) 睡眠習慣と食習慣による主観的ウェルビーイング向上の可能性の検討. 東京福祉大学・大学院紀要, 1 (1): 19-27.

15) 佐藤進・鈴木貴士・川尻達也・山口真史 (2015) 大学生の生活習慣およびメンタルヘルスにおける経時的変化の特徴. KIT progress, 22: 65-79.

16) 鈴木貴士・佐藤進・川尻達也・山口真史 (2016) 大学生における生活習慣の経時的変化がメンタルヘルスに与える影響. KIT progress, 24: 101-112.

17) 橋本公雄・徳永幹雄 (1999) メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究 (1): MHP 尺度の信頼性と妥当性. 健康科学, 21: 53-62.

18) 鈴木宏哉・西嶋尚彦・鈴木和弘 (2010) 小学生における体力の向上に関連する基本的生活習慣の改善: 3 年間の追跡調査による検証. 発育発達研究, 46: 27-36.

19) 徳永幹雄・橋本公雄 (2002) 健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化. 健康科学, 24: 57-67.

20) 水野邦夫. 田積徹・炭谷将史・多胡陽介 (2008) 大学新入生の大学適応を促進する授業プログラムの検討. 聖泉論叢, 15: 125-140.

21) 川﨑晃一・貫藤美帆・原巌・奥村浩正・安河内春彦・村谷博美・中野賢治・野口福武・船橋明男・古田福雄・鷲尾昌一 (2004) 大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第 4 報: 新入生の入学時と夏休み終了後の比較—. 九州産業大学健康・スポーツ科学研究, 6: 1-7.