

# 大学生の成績不良を予測する生活習慣リスクスコアの作成と検証に関する前向追跡研究

楚, 天舒

<https://hdl.handle.net/2324/7430209>

---

出版情報 : Kyushu University, 2025, 博士 (人間環境学), 課程博士  
バージョン :  
権利関係 :



氏名	楚天舒
論文名	大学生の成績不良を予測する生活習慣リスクスコアの作成と検証に関する前向追跡研究
論文調査委員	主査 九州大学 准教授 岸本裕歩 副査 九州大学 教授 斉藤篤司 副査 九州大学 准教授 内田若希 副査 九州大学 准教授 松下智子

## 論文審査の結果の要旨

本学位論文は、生活習慣とメンタルヘルスの視点から、成績不良の発生リスクを予測する生活習慣リスクスコアを作成した。

日本の大学生の成績不良に影響する要因として、生活習慣やメンタルヘルスが横断的な研究によって明らかにされてきたが、因果関係は未だ明確ではない。そこで、大学1年次の生活習慣とメンタルヘルスのそれぞれが成績不良の発生リスクに与える影響を追跡、因果関係を明らかにし、さらに生活習慣リスクスコアを作成した。

第1章では、本学位論文にかかる先行研究を整理した。その結果、従来の研究では、生活習慣やメンタルヘルスが不健全な状態にある学生ほど成績不良者が多いことが明確に示されていた。しかし、既存研究の多くは一時点における横断的な関連の確認にとどまり、生活習慣やメンタルヘルスが成績不良の発生原因であることを実証したものではなかった。

第2章では、学部生2,282名を対象に4年間の前向き追跡調査を実施し、大学1年次の生活習慣と成績不良（GPAが2.0未満と定義）との関連を分析した。その結果、成績不良に関連した生活習慣は、男性では、生活習慣が不規則であること、平日1日の勉強時間が1時間未満であること、平日1日のビデオゲーム時間が1時間以上あること、朝食の摂取頻度が少ないこと、食事のむらがあること、起床時刻が7時以降であること、ほとんど毎日運動することが挙げられた。女性では、朝食の摂取頻度が少ないこと、食事のむらがあること、飲酒習慣があることが挙げられた。

第3章では、メンタルヘルス（Kessler 6で評価）と成績不良の発生リスクとの因果関係を検証し、その後、成績不良の発生リスクが生活習慣とメンタルヘルスの相乗的な影響によって高まる組み合わせの存在を検討するため、メンタルヘルスの良好群と不良群に分け、それぞれの群で生活習慣リスクスコアと成績不良の発生リスクとの関連を検証した。その結果、大学1年次のメンタルヘルスが不良であるほど成績不良の発生リスクは有意に高かった。更に、メンタルヘルス良好群および不良群のいずれも、生活習慣リスクスコアの低い群ほど成績不良の発生リスクは有意に高かった。つまり、生活習慣が及ぼす成績不良の発生リスクへの影響は、メンタルヘルスの状態に左右されない独立したものであることが示された。

以上より、本学位論文は大学1年次の生活習慣およびメンタルヘルスが成績不良の発生リスクに与える予測要因であるという因果関係を証明した。さらに、成績不良の発生リスクを予測する生活習慣リスクスコアを作成した。この生活習慣リスクスコアは個人の生活習慣の観点から優先的に改善すべき生活習慣を特定し、成績不良の発生リスクを未然に防ぐための早期発見のツールとして有用であることが示された。これらの科学的根拠を示し、社会への貢献も明らかにしたことから、博士（人間環境学）の学位に値するものと認める。