

生活充実のための科学的知識の活用に向けて

— 深夜アルバイト学生の場合 —

中 島 千 恵

はじめに

1. 目 的

携帯からインターネットにいつでもアクセスできる時代になったが、学生達は日常的に新たな科学的知識を得て、生活充実に役立てているのだろうか。深夜遅くに帰宅するアルバイトをしている大学生（以後、「深夜アルバイト学生」と称する）に焦点を当て、学生達に提供しうる支援について検討する。

朝食摂取や適切な睡眠が、学習やスポーツの成果と相関があることは、これらの専門領域における研究者や、食育基本法の成立以後（H.17）は中央省庁による白書などを通して既にも一般にも周知されている（宮崎ほか、2009、三池、2014、内閣府、2013～2014、文部科学省、2008など）。しかし、そのような科学的調査研究に基づく知識が必ずしも大学生達に届いているとは限らず、むしろ、知らないばかりに若さにまかせ意欲や情熱だけで、実は健康を害する生活をしていないか気になることが多い。アルバイトをしている学生達は、睡眠不足、不規則な食事や睡眠時間、朝食の欠食、思考力の低下、体の不調など、学習やスポーツなどに支障をきたしやすい状況に身を置いている傾向がある（上村ほか、2012、古賀ほか、2011、五島ほか、2003）。筑波大学の学生実態調査では、平均で4割近くの学生がアルバイトは学修の妨げに

なっていると答えている（筑波大学、2012）。竹之下らの調査では、アルバイトが学習に支障をきたすとは結論できないが、アルバイト学生は就寝時間が遅く、睡眠時間と疲労発現には大きなかかわりがあると報告している（竹之下、2011）。とりわけ、深夜アルバイトは健康だけでなく、安全にも不安がある。他にも不規則な食生活、また、近年特に心配される携帯やネット活用による中毒など、学生が生活の中で適切な科学的知識を持てば改善できるのではないかと思えることがあり、実態の把握と支援の検討が必要である。

なお、CiNiiで「深夜アルバイト」をキーワードに論文を検索したが、1件もヒットしなかった。国立国会図書館の所蔵資料も同じ「深夜アルバイト」をキーワードに検索したが、やはりヒットしなかった。学生の深夜アルバイトの実態や大学生活との関係はまだ、あまり把握されていない。

2. 背景と仮説

背景 1. 大学生生活を犠牲にしながらのアルバイト

本研究に取り組むきっかけになったのは、アルバイトのため、授業に毎回遅れる、しんどくて授業がまともに受けられない、欠席が続くなど、大学の通常授業に対応できなくなってしまい、最悪の場合、ついには退学に至ってしまった学生達との出会いにある。振り返れば過去

30年の間、毎年のように出会い、稀な存在ではなかった。不真面目な学生達ではないのだが、社会的責任の大きい、またはお金のいただけるアルバイトを優先し、大学の授業を犠牲にしているようであった。結果として単位を落としたり、資格取得が困難になる状況に自己を追い込んでいる。しかしそれでも、アルバイトを辞めるのではなく、アルバイト先における人間関係や自己に課せられた責任を全うすることを大事に感じているようであった。お金が必要でアルバイトをしなければならぬ状況に置かれているからと考えてしまいがちであるが、三重大生を対象とする山路らの調査では、男女とも50%以上が自分の小遣いのためにアルバイトをしている。学費捻出のためにアルバイトをしているのは6.5%であった(山路、乗本、吉本、2014)。私立大学や短期大学生を対象とする調査でもアルバイトの目的として小遣い稼ぎが多い事が報告されている(塘添、2004、木村ほか、1988)。また、アルバイトにおいて褒められたり、職場における仲間意識などが学生達をアルバイトに引きとめている可能性もある(浦上、榊原、2013)。

30年ほど前と比べると、大学生の生活は、課外活動中心からアルバイト中心へと変化しつつあるのではないかと思われるほど、学生が大学の授業を犠牲にしてでもアルバイトに力を入れている様子に出会うことがある。多くの大学が学生の実態を調査しているが、竹之下らも述べるように、学生アルバイトは学生生活の一部になり、アルバイトをすることが当たり前になっていると言っても過言ではない(竹之下ほか、2011)。

アルバイトが学生達に人への対応、言葉遣いなど、学生の対人関係能力や社会性を高め、人格的成長に寄与する点で有意義であることは認めるものの(田村、木村、三井、松瀬、2011)、

健康や学生としての基本的学習生活が脅かされる不安もある。深夜または早朝に帰宅し、翌日、まともに大学に出てこれられないような生活が健康にも大学生活にも良いわけは無く、適切な指導や支援が必要である。いったい、夜遅く帰宅するアルバイトをする学生達は打ち込みたいことに打ち込めているのだろうか。適切な睡眠や食事などに関する科学的知識は持っているのだろうか。課外活動には参加しているのだろうか。学生にとって大学の授業を通した生活よりも、アルバイトの方が彼らの生活に充実感を与えているのではないか。また、「深夜アルバイト学生」とそうでない学生の間に違いはあるだろうか、特に生活における知識などに違いはあるだろうか。このような問いが大学生活にうまく対応できない学生達に出会う度に深まってきた。

背景2. インターネットへのアクセスが増加するものの、疑問な科学的知識の活用

ネットで楽に情報が入る時代になった。しかし、ネットで安易に情報を得ても、信頼できる科学的知識を取り込み、活用する姿勢ができていないか疑問である。平成19年から21年にかけて共同で実施した短大生(幼児教育学科)を対象に行った食に関する調査では、食に関する情報源として最も多かったのはテレビであった(中島ほか、2010、40-41)。また、担当授業(教育学など)で確認すると新聞を読んでいる学生は極めて少なくなり、インターネットによる情報取得が著しく増加している。生活の科学的知識は、科学の進歩によって次々と新たになる。そのため、大学で学んだ知識が一生涯そのまま役に立つとは限らない。日常的に科学的知識を得て、生活の中で活用する姿勢が自然体となっていくことが重要である。特に学生達が打ち込みたいこと(学習とは限らない)と関係して、どのように知識を得ているのか、一部でも把握

してみたいと考えた。そうすることによって、専門分野とは異なる科学的知識をどうしたら学生が受け取れるように提供できるのか、支援のヒントが得られるかもしれない。

以上の問題意識から、本論では、深夜アルバイト学生に焦点を当て、深夜アルバイト学生は疲労などのため、打ち込みたいことに打ち込めていず、それは適切な科学的知識を持たないためではないかと考え、次の2つの仮説を中心に、学生の実態について検討した。

仮説1. 深夜アルバイト（夜11時以降から早朝にかけて帰宅する）をしている学生達には、打ち込みたいことが学業ではなく、アルバイトになっているのではないか。

仮説2. 深夜アルバイトをしている学生達は生活充実と関わる科学的知識を知らないか、活用できていないのではないか。

なお、本アンケートは、先にも述べたように学生支援を第1の目的として実施した。深夜アルバイトをしている学生にもそうでない学生にも、睡眠や食事など学習やスポーツなどの成果と深く関連してくる生活上の科学的知識を出来るだけ早く、そして筆者が関わる出来るだけ多くの学生達に提供したいという思いからである。本人の生活について問うことによってまずは学生の意識を高め、その後に配布資料や授業を通して睡眠や食と学習との関係などの情報を提供した。さらに本論を通して、より充実した学生支援の方法を提案し、改善に寄与したいと願うものである。

方法

1. 調査対象と時期

2014年6月から7月にかけて、4教育機関の学生合計約600人を対象にアンケートを実施した〔心理系・社会学系私立四年制大学（338名）、

スポーツ系私立四年制大学（82名）、医療系国立四年制大学（111名）、看護系の公立専門学校（78名）〕。無記名自記式の質問紙による調査で、授業の前で回答してもらいその場で回収した。質問紙の中に、教育・研究目的で結果を使用することに同意するかを尋ねる項目を設け、回収後、同意を得られた回答のみを分析の対象とした。その結果、分析対象になったのは581名である。

2. 調査内容

質問項目は学生の属性に関する基本的質問6項目の他に、成果を上げたいことに関して4項目、科学的知識の活用に関して2項目、睡眠や食事に関する知識6項目、同意に関する質問2項目、自由記述を含め、21項目の質問で構成している。

分析には、SPSS Ver.20を用い、有意差は5%水準とし、 χ^2 検定（両側）とした。

3. 定義について

本報告では、夜11時以降から早朝にかけて帰宅するアルバイトを「深夜アルバイト」と称する。早朝は言うに及ばず、夜11時以降の帰宅は疲労度が増すだけでなく、深夜の飲食、深夜近くまで蛍光灯などの強い光に曝されることなどから、睡眠が妨げられる可能性が高い（宮崎ほか、2009）。その結果、翌日疲労感に襲われ、1講目の授業に影響する可能性が高い。アルバイトの有無やアルバイトの時間帯ではなく、帰宅後、入床時間が何時になるかが問題である。夜11時以降の帰宅を生活に影響の出る時間とし、「深夜アルバイト」とした。

なお、本アンケート調査は、京都文教大学の倫理委員会の規定に従い、同倫理委員会の審査を経て実施した。

表1. 対象学生の属性と深夜アルバイトの有無によるクロス集計

対象学生全体の属性と回答			クロス集計結果人数(%)			有意確率
質問項目:	選択肢	全体% n = 581	深夜アル バイト有	深夜アル バイト無	合計人数 ()内は%	χ^2 P
性別	1. 男	244(42.0)	86(47.5)	155(39.5)	241	3.230 0.072
	2. 女	334(57.5)	95(52.5)	237(60.5)	332	
	欠損	3(0.5)				
	合計(注2)		181(100)	392(100)	573	
所属機関	社会科学系	311(53.8)	95(30.7)	214(69.3)	309(100)	30.833 0.001**
	スポーツ系	81(13.8)	42(53.2)	37(46.8)	79(100)	
	医学系	111(19.2)	36(32.7)	74(67.3)	110(100)	
	看護系	78(13.2)	9(11.8)	67(88.2)	76(100)	
	合計		182	392	574	
専攻	1. 心理系	129(22.2)	33(18.1)	95(24.2)	128	(注1)
	2. 教育・保育系	49(8.4)	19(10.4)	30(7.7)	49	
	3. 社会学系	129(22.2)	46(25.3)	83(21.2)	129	
	4. スポーツ系	81(13.9)	39(21.4)	41(10.5)	80	
	5. 医学系	186(32.0)	44(24.2)	139(35.5)	183	
	欠損(複数選択含む)	7(1.2)	1(0.5)	4(1.1)	5	
合計		182(100)	392(100)	574		
下宿の有無	1. してる	142(24.4)	51(28.3)	89(22.8)	140	2.067 0.151
	2. してない	433(74.5)	129(71.7)	302(77.2)	431	
	欠損	6(1.0)	合計(注2)	180(100)	391(100)	
深夜 アルバイト	1. してる	182(31.3)				
	2. してない	392(67.5)				
	欠損	7(1.2)				
課外活動の定期的 参加(クラブ、ボ ランティアなど)	1. してる	374(64.4)	127(70.9)	245(63.0)	372	3.444 0.063
	2. してない	197(33.9)	52(29.1)	144(37.0)	196	
	欠損	10(1.7)	合計(注2)	179(100)	389(100)	
今、最も成果 をあげたいこ と	1. 大学の学習	256(44.1)	63(34.6)	189(48.2)	252	(注1)
	2. クラブ活動	115(19.8)	39(21.4)	76(19.4)	115	
	3. アルバイト	23(4.0)	15(8.2)	7(1.8)	22	
	4. ボランティア活動	11(1.9)	4(2.2)	7(1.8)	11	
	5. クラブ活動以外の趣味の活動	49(8.4)	15(8.2)	34(8.7)	49	
	6. 就活	18(3.1)	8(4.4)	10(2.6)	18	
	7. その他	19(3.3)	6(3.3)	12(3.1)	18	
	8. 特にない	31(5.3)	10(5.5)	20(5.1)	30	
	欠損(3以上の複数選択含む)	59(10.2)	22(12.1)	37(9.4)	59	
合計		182(100)	392(100)	574		
最も成果をあげ たいことに関 して頻繁に 科学的知識を 得る情報源 (頻度の多い順 に2つn=1162)	1. 本	140(12.0)	38(12.6)	100(15.1)	138	(注1)
	2. 新聞	21(1.8)	6(2.0)	15(2.3)	21	
	3. テレビ	120(10.3)	43(14.3)	75(11.3)	118	
	4. 雑誌	35(3.0)	12(4.0)	23(3.5)	35	
	5. インターネット	288(24.8)	91(30.2)	195(29.4)	286	
	6. 大学の授業	153(13.2)	37(12.3)	114(17.2)	151	
	7. 指導者	57(4.9)	22(7.3)	34(5.1)	56	
	8. 友人	142(12.2)	44(14.6)	96(14.5)	140	
	9. その他	20(1.7)	8(2.7)	12(1.8)	20	
欠損(複数回答含む)	186(16.0)	合計(注2)	301(100)	664(100)	965	
最も成果をあげ たいこと のために今、一 番必要なこと は何か	1. 体力	29(5.0)	8(4.4)	21(5.4)	29	(注1)
	2. 努力	315(54.5)	90(49.5)	223(56.9)	313	
	3. お金	34(5.9)	14(7.7)	19(4.8)	33	
	4. アドバイスや励ましてくれる人	16(2.8)	8(4.4)	8(2.0)	16	
	5. 仲間	17(2.9)	6(3.3)	11(2.8)	17	
	6. 情報	9(1.5)	3(1.6)	6(1.5)	9	
	7. 時間	65(11.2)	18(9.9)	46(11.7)	64	
	8. その他	4(0.7)	1(0.5)	3(0.8)	4	
	欠損(複数選択含む)	92(15.8)	34(18.7)	55(14.0)	89	
合計		182(100)	392(100)	574		

** 1%水準で有意差有り (注1) 独立データではないため、検定には適していなかった。

(注2) 2つ選択しているため、人数は実際の学生数の約2倍で、欠損値(複数選択含む)を含まない合計。

結果

1. 基本的属性

対象学生について、学年を除き、基本的属性を表1に示した。1回生が387人で過半数を占め(66.6%)、2回生111人(19.1%)、3、4回生78人(13.6%)であった。専攻別では、多い順に医学系186人(32.0%)、社会学系129人(22.2%)、心理学系129人(22.2%)、スポーツ系81人(13.9%)、教育・保育系49人(8.4%)であった。複数を選んでいる学生は欠損値としている。学年別、専攻別に分析するには人数がアンバランスであるため、学年別、専攻別の分析はそれぞれ1項目を除き行っていない。男女の比率では、女子のほうが15.5%多いが、男女比較は可能である。全体の374人(64.4%)が課外活動をしており、182人(31.3%)が深夜アルバイトをしている。下宿している学生は142人(24.4%)、自宅通学は433人(74.5%)である。

2. 「深夜アルバイト学生」の実態

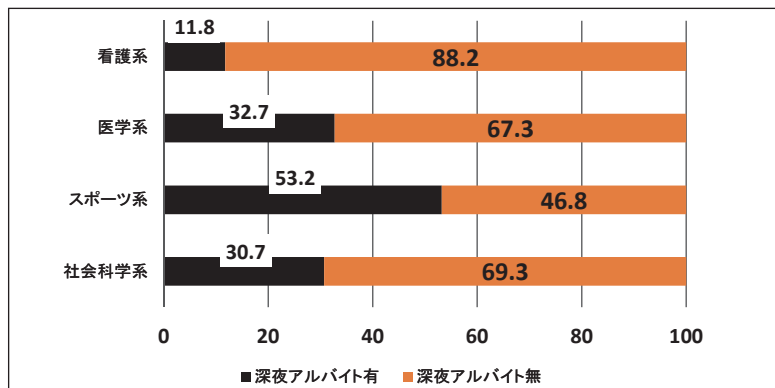
(1) 「深夜アルバイト学生」の属性

まず、調査から得られた深夜アルバイト学生の実態を見る。帰宅が午後11時以降または早朝となると男子が中心と考えがちであるが、結

果はそうではなかった。深夜アルバイトをしている182人の内、男子86人(47.5%)、女子95人(52.5%)であった。深夜アルバイトをしている学生は特に男子に偏って多いわけではない。深夜アルバイトの有無と性別との間に有意差はないが、10%水準で有意な傾向は認められる[$\chi^2(1) = 3.230, p < .1$]。ただし、機関別に見ると女子の割合が89.7%を占める看護系で深夜アルバイト学生の割合が最も少ない(11.8%)。性別が全く無関係とは言えないが、全体では深夜アルバイト学生の約50%を女子が占めることを考慮すると、性別よりもむしろ四年制大学に比べ短期間で資格を取得しなければならない学習実態が関係しているのではないかと思われる。

所属機関と深夜アルバイト有無の間には有意な関連がみられた[$\chi^2(3) = 30.833, P < .01$]。深夜アルバイト学生の割合が多いのは、スポーツ系(53.2%)で他と比べると高い割合であった(社会科学系30.7%、医学系32.7%、看護系11.8%) (図表1)。

専攻別では、深夜アルバイト学生中の割合が20%を超えるのが社会学系(25.3%)、医学系(24.2%)、スポーツ系(21.4%)の順で、次いで心理学系(18.1%)、教育・保育系(10.4%)であった。



図表1. 所属機関における深夜アルバイト学生の割合 (%) n = 574 p < .01

下宿しているか否かと、深夜アルバイトの間には、有意な関連はなかった。

(2) 深夜アルバイトをしている学生は課外活動をしているか

クラブ活動やボランティア活動など課外活動への定期的参加を質問したところ、5%水準で検定した場合、深夜アルバイトの有無と課外活動への定期的参加との間に有意な関連はないが、10%水準でみた場合、深夜アルバイトと課外活動への参加との間に有意な傾向が認められる [$\chi^2(1) = 3.444, p < .1$]。深夜アルバイトをしている学生のうち、70.9% (127人) が課外活動もしている。深夜アルバイトをしていない学生で課外活動をしている学生の割合は63.0% (245人) であった。

(3) 最も成果をあげたいと思っていること

本調査対象の学生達が最も成果をあげたいと思っていることは何か。「大学の学習」「クラブ活動」「アルバイト」「ボランティア活動」「クラブ以外の趣味の活動」「就活」「その他」「特にない」の8つのうち、一番多かったのは「大学の学習」であった (44.1%) (表1)。

機関別では、スポーツ系の大学以外の3機関で「大学の学習」が最も多かった。特に専門学校では75.6%が大学の学習を選んでおり、全体傾向と同じである。唯一、スポーツ系の大学ではクラブ活動 (35.8%) が最も多く、次に就活 (18.5%)、そして大学の学習 (16.0%) であっ

た。これはスポーツ系の大学では3、4回生が対象になっているため、また、スポーツに重点を置いている大学だけに、クラブ活動が首位にきていることはうなづける (表2)。

では、深夜アルバイトをしている学生が最も成果を上げたいことは何か。やはり大学の授業が最も多く (34.6%)、次にクラブ (21.4%) で、深夜アルバイトをしていない学生達と傾向は変わらなかった (48.2%、19.4%)。本論冒頭に触れた、授業を犠牲にして深夜アルバイトをしているのではないかという印象とは異なり、深夜アルバイト学生達も1/3は大学の授業を重視していることがわかった。しかし、深夜アルバイト学生の方がその割合が低く、一方、アルバイトで成果を上げたいと考えている割合が多い。深夜アルバイト学生で最も成果をあげたいこととしてアルバイトだけを選んだのは8.2%であるが、アルバイトも含め複数を選んだ学生は14.2%であった。しかし、深夜アルバイトをしていない学生のうち、アルバイトのみを選んだ学生は1.8%、複数選択している者を含めても5.7%であった。また、気になる結果として、成果をあげたいことが「特にない」と答えた学生が深夜アルバイトの有無にかかわらず、ほぼ同じ割合 (5.5%、5.1%) で出現している (表1)。

(4) 最も成果をあげたいことに打ちこめているか

全体では、162人 (27.9%) が今、最も成果を上げたいことに打ちこめていると答えている。309人 (53.2%) が「まあまあ打ちこめて

表2. 最も成果をあげたいこと所属機関内に占める人数と割合 (%)

	大学の学習	クラブ活動	アルバイト	ボランティア活動	クラブ以外の趣味の活動	就活	その他	特にない	欠損(複数選択含む)	合計
社会科学系	126(40.5)	61(19.6)	13(4.2)	9(2.9)	26(8.4)	3(1.0)	8(2.6)	24(7.7)	41(13.2)	311(100)
スポーツ系	13(16.0)	29(35.8)	4(4.9)	2(2.5)	3(3.7)	15(18.5)	4(4.9)	2(2.5)	9(11.1)	81(100)
医学系	58(52.3)	23(20.7)	3(2.7)	0(0.0)	12(10.8)	0(0.0)	4(3.6)	4(3.6)	7(6.3)	111(100)
看護系	59(75.6)	2(2.6)	3(3.8)	0(0.0)	8(10.3)	0(0.0)	3(3.8)	1(1.3)	2(2.6)	78(100)
全体	256(44.1)	115(19.8)	23(4.0)	11(1.9)	49(8.4)	18(3.1)	19(3.3)	31(5.3)	59(10.2)	581(100)

いる」と答えており、約80%の学生は成果を上げたいことにある程度打ちこめていると考えている。

深夜アルバイトの有無と「最も成果をあげたいことに打ち込んでいるか」との間には有意な関連があった [$\chi^2(2) = 7.069, p < .05$]。明確に「打ちこめている」「うちこめていない」と答えている割合を合計すると、深夜アルバイト学生が51.2%なのに対し、深夜アルバイト無しの学生は39.0%である。「まあまあ」と答えた割合は、深夜アルバイト無しの学生が61%に対し、深夜アルバイト学生は48.8%であった。「打ちこめている」と「まあまあ打ちこめている」を合わせると、深夜アルバイト学生(144人、84.7%)、していない学生(324人、87.8%)で、深夜アルバイトの有無にかかわらず、85%近くが打ち込みたいことにそれぞれ打ち込んでいる。しかし、「いいえ」(打ちこめていない)と答えた割合は、深夜アルバイト学生(26人、15.3%)、していない学生(45人、12.2%)であった(図表2)。

(5) 成果をあげたいことで相談したり、力を貸してくれる人

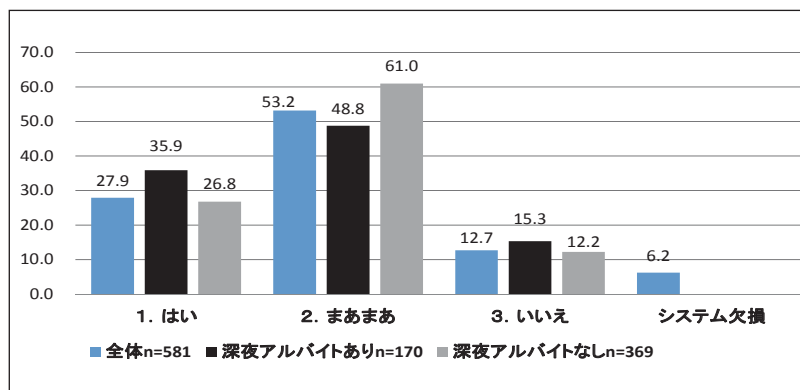
大学教員はいつも学生の力になりたい、相談相手になりたいと思っではいるが、学生達に

とって相談したり、力を貸してくれる人になっているだろうか。学生自身それを求めているかもしれない。「あなたが今、最も成果を上げたいことで日頃、相談にのってくれたり、力を貸してくれる人は誰ですか。」という問いで、選択肢のどれか一つを答えた学生で圧倒的に多かったのは、「先輩や友人」である(300人、51.6%)。次に多かったのは「親」で(179人、12.9%)、大学教員や監督、習い事の先生などの「指導者」は、わずかに25人、4.3%であった。そして、「いない」と答えた学生が36人、全体の6.2%であった(図表3)。この問いに対し複数を選んでいる学生も多く、それぞれの選択肢も含み複数を選択している学生も加えて計算してみたが、この順位に変化はなかった。

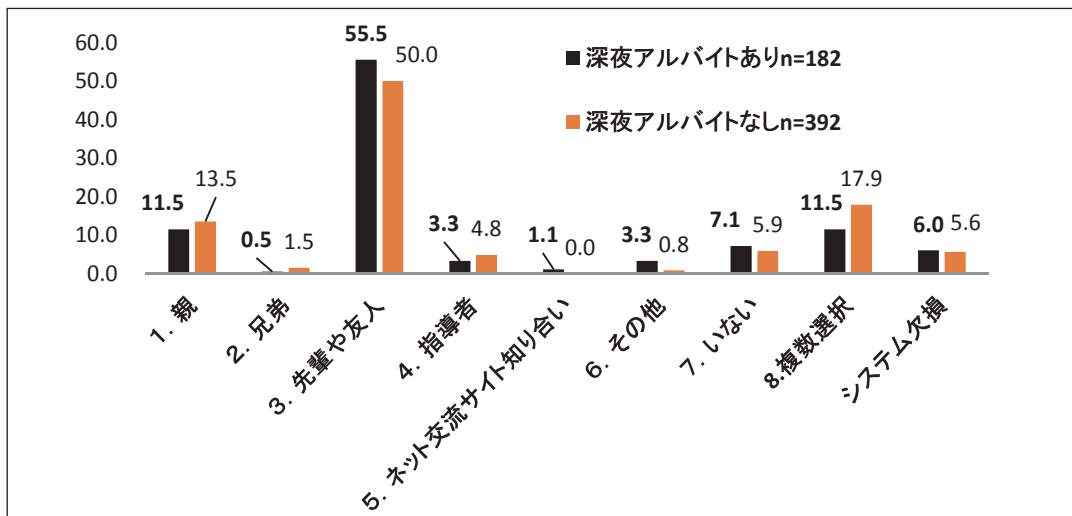
深夜アルバイトの有無のいずれも、親や指導者を選んでいる割合が少ないが(親11.5%:13.5%、指導者3.3%:4.8%)、複数を選んでいる学生も含めるとその割合に開きが出た(親20.6%:26.5%、指導者5.9%:8.3%)。また、相談者が「いない」と答えた学生の割合でも、深夜アルバイト有り7.1%、無し5.9%であった。

(6) 成果をあげるために必要なこと

学生達が最も成果を挙げたいことのために、一番必要としていることは何だろうか。全体で



図表2. 最も成果を上げたいことに打ちこめているか(%) $p = 0.029$



図表3. 最も成果をあげたいことで、日頃相談にのったり、力を貸してくれる人(%)

は約半数が「自分の努力」だと答えている(54.5%)。「自分の努力」を含む複数選択をしている学生を加えると61.4%であった。次に多いのは「時間」であるが、11.2%であった。お金を選んだ学生は5.9%に過ぎなかった。また、「アドバイスや励ましなど支援をしてくれる人」や「一緒にやる仲間」はそれぞれ、2.8%、2.9%と少ない。深夜アルバイト学生の方がお金を選ぶ割合が若干高いが、全体的に深夜アルバイトの有無で大きな差はなく、若者の自立心が垣間見られる結果である(表1)。

(7) 意識的に科学的知識を取り入れているか

関連する質問の集計結果を表3に示した。生活の中に意識的に科学的知識を取り入れるようにしている学生達の割合は半数に届かなかった。「意識的に取り入れ、効果も上がっている」(13.8%)、「取り入れているが効果はわからない」(27.2%)で、合計すると41%で、「あまり考えたことない」を選んだ学生のほうが多かった(57.7%)。

深夜アルバイトをしている学生とそうでない学生との間では、「あまり考えたこと無い」学

生の割合が深夜アルバイトをしている学生の方に若干多いが(63.5%、56.4%)、科学的知識の活用と深夜アルバイトの有無との間には、有意な関連はなかった。深夜アルバイトの有無にかかわらず、半数以上の学生達は生活や自分が最も成果を上げたいことに寄与する科学的知識を取り入れることをあまり意識していない。

(8) 科学的知識をどこから取り入れているか

最も成果を上げたいことに関して頻繁に科学的知識を得る情報源について、選択肢の中から最も頻度の多いものを2つ選んでもらった。このため、図中のnは実際の学生数の2倍近い(欠損、複数選択は含まない)。深夜アルバイトをしている学生もそうでない学生も、インターネットを選んだ学生が最も多く(30.2%、29.4%)、新聞が最も少なかった(2.0%、2.3%)。

深夜アルバイトの有無で、情報源に微妙な違いがあった。深夜アルバイトをしている学生の場合、インターネットについて多いのは、友人(14.6%)、テレビ(14.3%)であるが、深夜アルバイトをしていない学生は、インターネットの次に大学の授業(17.2%)、本(15.1%)が続

く(図表4)。これは看護系の学生達に深夜アルバイトをしていない割合が多く、大学の専門授業から科学的知識を得ることが多い実態を反映している可能性が高い。この質問については、頻度の多い順に2つ選ぶようにしていたが、2個以上の複数を選ぶ学生も多く、欠損値が24.8%になったため、有意差の検定はしていない。

(9) 睡眠の重要性をわかっているか

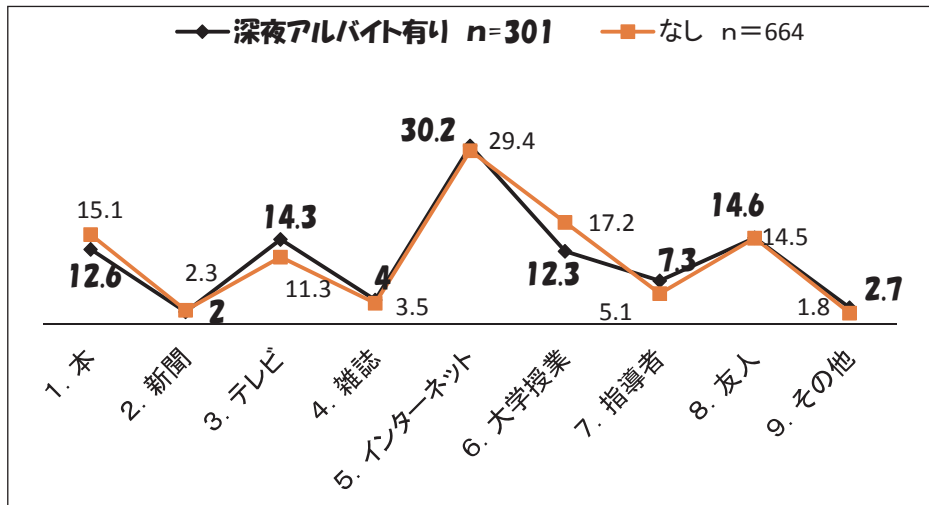
深夜アルバイト学生達は、適切な睡眠の重要性を理解していないことが疑われる。新陳代謝の活性化や疲労回復などの作用があり重要な成

長ホルモンが分泌される時間が夜、睡眠中だということを知っている学生が知っているのだろうか。成長ホルモンが最も分泌される時を知っているかを問う質問では、「知っている」と答えたのは全体で345人(59.4%)、「知らない」と答えたのは227人(39.1%)であった。「知っている」と答えた学生のうち、96.4%は正しい答えを選んでいった。深夜アルバイトをしている学生とそうでない学生との間に有意な差は無く、どちらもそれぞれ約60%近くの学生が知っている」と答えていた(表3)。約60%(109人近く)の深夜アルバイト学生は、睡眠の重要性を知りつつも、アルバイトを重視せざるを得な

表3. 科学的知識に関する意識と深夜アルバイトの有無によるクロス集計

対象学生全体の属性と回答 n=581			クロス集計結果 %			有意確率
質問項目:	選択肢	人数(%)	深夜アルバイト学生に占める割合		合計	χ^2 p値
			深夜アルバイト学生に占める割合	深夜アルバイトなしの学生に占める割合		
生活の中に意識的に科学的知識を取り入れるようにしているか	1. はい、効果があがっている	80(13.8)	24(13.5)	55(14.2)	79	n.s.
	2. はい、しかし効果はわからない	158(27.2)	41(23)	114(29.4)	155	
	3. あまり考えたことない	335(57.7)	113(63.5)	219(56.4)	332	
	欠損	8(1.4)	合計	178(100)	388(100)	
成長ホルモンの分泌の時を知っているか	1. はい	345(59.4)	109(59.9)	232(59.2)	341	n.s.
	2. いいえ	227(39.1)	71(39.0)	154(39.3)	225	
	欠損	9(1.5)	2(1.0)	6(1.5)	8	
	合計	合計	182(100)	392(100)	574	
成長ホルモンの分泌時間	1. 早朝	2(0.3)	1(0.5)	1(0.3)	2	(注)
	2. 朝食後	4(0.7)	1(0.5)	3(0.8)	4	
	3. お昼頃	2(0.3)	0(0.0)	2(0.5)	2	
	4. 夜、睡眠中	325(55.9)	99(54.4)	222(56.6)	321	
	5. 運動中	4(0.7)	3(1.6)	1(0.3)	4	
	欠損(しらない+複数選択含む)	244(42.0)	79(42.9)	163(42.2)	241	
	合計	合計	182(100)	392(100)	574	
バランスの良い食事の摂取	1. はい、毎食	118(20.3)	36(19.8)	81(20.7)	117	n.s.
	2. はい、時々	219(37.7)	62(34.1)	152(38.9)	214	
	3. 意識はしているが、現実的にはできてない	184(31.7)	62(34.1)	122(31.2)	184	
	4. ほとんど意識していない	59(10.2)	22(12.1)	36(9.2)	58	
	欠損	1(0.2)	合計	182(100)	391(100)	
バランスの良い食事を説明できるか	1. はい、自信がある	122(21.0)	33(18.1)	88(22.4)	121	6.435 0.04*
	2. はい、でも自信がない	349(60.1)	104(57.1)	241(61.5)	345	
	3. できない	110(18.9)	45(24.7)	63(16.1)	108	
	合計	合計	182(100)	393(100)	574	
朝食を食べるか	1. はい、毎日	369(63.5)	100(57.5)	264(68.9)	364	2 11.929 0.003**
	2. 時々食べない日がある	138(23.8)	46(26.4)	91(23.8)	137	
	3. 朝食はほとんど食べない	56(9.6)	28(16.1)	28(7.3)	56	
	欠損	18(3.1)	合計	174(100)	383(100)	

*5%水準で有意差有り ** 1%水準で有意差あり (注)ゼロのセルがあるため独立検定は行わなかった



図表4. 科学的知識の情報源(%)

い状況にあるのか、あるいは成長ホルモンの分泌が今日、明日、影響するようには思えないのかもしれない。成長ホルモンの分泌は目に見えず、感じられないだけに難しい。

(10) 朝食は食べているか

近年、朝食と学習やスポーツの達成度とに相関があることが文部科学省の調査などで全国的に知られるようになり、学校では「早寝、早起き、朝ごはん」運動が推進されている。また、大学でも朝食サービスを提供するようになってきている¹⁾。学習でもスポーツでも成果を上げるために朝食の摂取は重要である。本調査対象となった学生達は朝食を食べているのだろうか。結果は、「毎日、食べている」(369人、63.5%)、「時々、食べない」(138人、23.8%)、「ほとんど食べない」(56人、9.6%)であった。

朝食と深夜アルバイトの間には関連がみられ、深夜アルバイトをしている学生とそうでない学生を比べると、毎日食べる(57.5%、68.9%)、時々食べない(26.4%、23.8%)、ほとんど食べない(16.1%、7.3%)で、深夜アルバイト学生の方が朝食を食べない割合が深夜ア

ルバイト無しの学生の割合より高くなっていく傾向が認められる。朝食と深夜アルバイトの有無の間には、有意な関連があった [$\chi^2(2) = 11.929, p < .01$]。

(11) 自分にとってバランスの良い食事の説明

バランスの良い食事を摂取することが大事だということはわかっている、それが具体的にどのような食事かというと意外に自信をもって説明できる人は少ない。運動をさかんにする若い男性と肥満気味でカロリーを減らす必要のある女性とは、バランスの良い食事の意味が異なる。BMIなど自分の適切な体重や体の調子を知った上で、バランスのとれた食事がわかっている大学生は少ないと想像できる。自分にとってバランスの良い食事がどのような食事なのか説明できるか質問したところ、全体で21%が自信があると答え、60.1%の学生は説明できるが自信はないと答えた。そして18.9%は出来ないかと正直に答えている。

バランスの良い食事が説明できることと深夜アルバイトの有無には有意な関連があった [$\chi^2(2) = 6.435, p < .05$]。自信がある(18.1%、

22.4%)、自信がない(57.1%、61.5%)、説明できない(24.7%、16.1%)で、深夜アルバイトをしている学生のほうが、バランスのとれた食事について説明できない割合が高くなる傾向があった。深夜アルバイト学生の約1/4が説明できないと答えている。しかし、「はい、でも自信がない」を含めると深夜アルバイトの有無にかかわらず、80%近くの学生たちがバランスの良い食事について説明する自信はない。

考 察

第1の仮説(深夜アルバイト学生は、大学の学習ではなく、アルバイトそのものが打ち込みたいことになってしまっているのではないかと)では、圧倒的多数が「大学の学習」で成果を上げたいと感じており、仮説は支持されなかった。しかし、深夜アルバイト学生の8.2%が最も打ち込みたいことを「アルバイト」と答えていた(深夜アルバイトなし1.8%)。

割合は少ないが、打ち込みたいことに打ち込めていない、相談にのってくれたり、励ましてくれる人がいない、朝食をほとんど食べていないと答える深夜アルバイト学生達は精神的な面でも肉体的な面でもきつい状況にあることが想像できる。このような学生達には積極的な支援が必要である。しかし、深夜アルバイト学生の49.5%が成果を上げるのに必要なのは「自分の努力」だと考えており、若者の自立心や、何かしら自らサポートを求めにくい要因から、学業問題が深刻化し、アドバイザーに呼び出されるまで頑張ってしまう可能性も考えられる。

深夜アルバイトをしている学生には、女子も多いことがわかった。女子にとって深夜の帰宅は危険である。これらの学生を支援する方途として、本論の最後に提案をしたい。

第2の仮説(深夜アルバイトをしている学生

達は生活充実と関わる科学的知識を知らないか、活用できていないのではないかと)については、部分的にこの仮説を支持する結果を得た。科学的知識を生活に取り入れることをあまり考えたことがない割合は、深夜アルバイトの有無にかかわらず50%を越える(63.5%、56.4%)。約60%の深夜アルバイト学生は成長ホルモンが夜、分泌されることはわかっていながら夜遅いアルバイトをしている。また、朝食の摂取とバランスの良い食事を説明できるかについては深夜アルバイトの有無で有意な差が出た。

第2の仮説に関しては、深夜アルバイト学生だけでなく、学生全体について同じ傾向であることがわかった。大学生達には、既存の学問的英知や新たな真理に対して関心を持ち、貪欲に吸収する姿勢を持ってほしいものである。また、大学はそのような意識と姿勢を培い、学生達に生きる智恵を与えるのが大学の本来の重要な役割のひとつである。今回の調査の母集団においては、66.6%が1年生であることを考慮に入れると、高校卒業までにこのような姿勢は教育を通してあまり培われなかったと判断できる。4年後、科学的知識に対する姿勢が改善するのか検証も必要である。

提 案

以上の結果を踏まえ、4つの提案をしたい。

第1に、学生のアルバイトについては、大学として一定の指針を作成し、入学決定段階でアルバイトに絡む法的情報も含め、父母にも周知することを提案する。深夜アルバイトが健康にも学習にも良くないだけでなく、安全上の問題もある。労働に関する法的知識をもたないばかりに搾取に近い経験をする学生もいる。今回の調査では聞いていないが、他の調査結果によれば、学生アルバイトの目的の最も多いのは自分

のレジャーや楽しみのためであり、学費や生活費のために働く学生達の割合は少ない。深夜アルバイト学生の中には、学費や生活費のために働く学生もいるだろうが、適切な科学的知識や情報を事前に提供していれば、深夜または早朝に帰宅するようなアルバイトを回避できる可能性は高まる。

第2に新たな発見によって科学的知識は更新されるものであることを理解した上で、信頼できる科学的知識を生活充実のために取り入れる姿勢を学生に培う取組を組織的に考えることである。近年は現場経験や地元での社会経験が重視される傾向にあるが、経験が「ためになった」で終わらないためにも、また、学生が取り組んでいることの充実度を上げるためにも、科学的知識を意識的に取り込む姿勢を日頃の授業で培うことを組織全体で意識することを提案する。

第3に、学生のGPAや休学、退学と深夜アルバイトとの関係を調査することを提案したい。この結果は、データの性質上、個人情報に入り、あくまで学内資料となるかもしれないが、もし、休・退学と深夜アルバイトとに相関があるなどの結果が出た場合、大学は適切な対策を練ることができる。

第4に、大学での学びのサイクルを変えていくことはできないか問いかけたい。アメリカでは大学に入る前に1年間ほどアルバイトをして学費をかせいだ上で大学に入学し、入学後は勉学に集中し猛烈に勉強するパターンが社会的に認められている。近年は日本でもギャップイヤーの制度を導入する大学もあるが、学生が社会経験も兼ねて1年間のアルバイトをするなり、大学の1年を4期に分け、収入が必要な学生は1期だけアルバイトに集中できるようにするなど、学生が勉学により集中しやすいサイクルとシステムを再構築できないだろうか。

謝辞：本論を締めくくるにあたり、アンケート調査にご協力、お力添えくださった四機関の学生諸氏と教職員の皆様に心からお礼申し上げます。

注

- 1) 立命館大学が100円朝食を実施している。筆者が所属している京都文教大学でも、2014年後期から限定的に100円朝食の提供を試みている。

引用参考文献

- 1) 上村芳枝、芹沢百合子、門田祐太郎(2012)「女子学生のアルバイト状況と食生活状況・自覚症状との関連」、『比治山大学短期大学部紀要』第47号、pp.57-68。
- 2) 浦上昌則、榊原由奈(2013)「職場において「ほめ」はどのような効果を持つのか—アルバイトにおける「ほめ」に注目して—」『人間関係研究』(12)、pp.108-121。
- 3) 古賀初、加藤知己、木村憲、内匠屋潔(2011)「大学新生の健康度・生活習慣とアルバイト就労との関係」『東京電機大学総合文化研究』第9号、pp.101-107。
- 4) 木村友子、加賀谷みえ子、福谷洋子、小杉信之(1988)「女子大学生のアルバイトと生活状況の関連性」『日本家政誌』39(4)、pp.357-366。
- 5) 五島淑子、大石奈津美、竹中りえこ、古川和樹(2003)「朝食からみた大学生の食行動」『研究論叢 人文科学・社会科学』53(1)、pp.31-50。
- 6) 竹之下秀樹、米田吉孝、菅瀬君子、堀江和代、堀江祥充(2011)「学生の健康教育について—第2報 学生のアルバイトと疲労について—」『名古屋学院大学論集 人文・自然科学篇』第48号、第1号、pp.49-57。
- 7) 田村隆宏、木村信貴、三井理愛、松瀬誉幸(2011)、「大学生の心理的 well-being に及ぼすアルバイト活動の影響」、『鳴門教育大学研究紀要第』第26巻、pp.43-52。
- 8) 筑波大学(2013)『平成24年度 学生生活実態調

査 [学群] 報告書]。

- 9) 塘添敏文 (2004) 「学生生活と生活実態に関する研究—勉強、アルバイト、健康などへの関心—」『亜細亜大学学術文化紀要』5、pp.101-116。
- 10) 内閣府 (2013~2014) 『食育白書』。
- 11) 中島千恵、坂本裕子、浅野美登里、落合利佳 (2010) 『教育・食物栄養・医療の連携による食育実践能力を高める保育士養成プログラムの構築』平成 19-21 年度科学研究費補助金、挑戦的萌芽研究 (課題番号 19653096) 研究成果報告書。
- 12) 三池輝久 (2014) 『子どもの夜更かし脳への脅威』集英社新書。
- 13) 宮崎総一郎、原田哲夫、大川匡子 (2009) 『伸びる子どもの睡眠学』恒星社厚生閣。
- 14) 文部科学省 (2008) 『文部科学白書』。
- 15) 山路紀子、乗本秀樹、吉本敏子 (2014) 「三重大生のパーソナルファイナンスに関する実証的研究：質問紙調査の分析」『三重大大学教育学部研究紀要、自然科学・人文科学・社会科学・教育科学』、pp.117-130。

Abstract

Towards the Application of Scientific Knowledge for a More Fulfilling Life

— Focusing on Students Involved in Late Night Part-Time Jobs —

Chie NAKAJIMA

This paper considers ways of supporting students who are involved in late night part-time jobs. There are a number of students who have difficulties with college work due to late night part-time jobs. This research paper is based on two hypotheses: (1) Students really want to exert their energy on their part-time job rather than on college work. (2) Students do not have correct scientific knowledge related to desirable sleep and eating habits and/or they are indifferent to making proper use of it. Questionnaires were given to about 600 hundred students in 4 different educational institutions.

The first hypothesis was not supported. Among 8 choices, the bulk of students chose college work as what they would like to exert their energy on. However, the proportion of students who chose part-time job was higher among students with late-night jobs.

The second hypothesis was partly supported. Nearly 60% of all students had not thought of applying scientific knowledge to their lives. This proportion was even higher among students with late night part-time jobs. Nearly 60% of all students knew when growth hormones are secreted, but the proportion of students with correct answers was slightly lower among students with late night part-time jobs.

Taking other findings in this survey into account, the author made four proposals to improve students' attitudes towards scientific knowledge, and ways for universities to support their lives in college.

Key words: Scientific knowledge, fulfilling life, late night part-time jobs