

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——

竹之下 秀 樹*・米 田 吉 孝*・菅 瀬 君 子**・
堀 江 和 代***・堀 江 祥 允***

はじめに

アルバイトという言葉は、ドイツ語で「労働」を意味する名詞の「Arbeit」に由来するものである。Wikipedia⁽¹⁾によれば、日本では明治時代に学生の間で使われていた隠語が一般に広まったもので、英語のパート・タイム・ジョブ(part-time job)やサイド・ジョブ(side job)などと同意語である。ドイツ語でArbeitと言えば労働全般をさし、あえて日本語でいうアルバイトに近い言葉をさがせば英語からの外来語でジョブ(Job)となる。日本の辞書の多くは「学業や本職の傍らでする仕事」と説明している。パートタイム労働法では、「同じ事業所に雇用される労働者よりも、1週間あたりの所定労働時間が短い労働者」⁽²⁾で、雇用する側に有利な労働力ともいえる。

第44回学生生活実態調査の報告によると、1995年ころには親からの「仕送り」の無い学生は1.7%であったが2008年には8.3%に増加し、「仕送り額」は逆に減少している。アルバイトをしている学生は64.7%（男子60.2%、女子70.6%）であった⁽³⁾。また、第46回の学生生活実態調査の報告によると、アルバイトをし

ている学生の約66%が週3日以上勤務しており⁽⁴⁾、観光学研究報告によると、1日当たりの就業時間4時間以上が84%、中には1日に8時間以上の労働をしている学生もいた⁽⁵⁾と報告している。2003年の関西学院大学経済学部341名を対象にした調査では、「アルバイトが学業に支障をきたした者」が44%、アルバイト先あるいは業務内容に不満を感じた者が36%あったが、学生もアルバイトに関する法律の知識を持っておらず、「法律のあることを知らなかった」が66%、「少し知っている」が30%であった⁽⁶⁾。同様に、2004年の国学院大学経済学部228名を対象にした「休日の過ごし方」の調査では、「何もせずのんびり」が30.7%、「アルバイト」が44.3%、「スポーツ活動・趣味・ボランティアなど」が17.9%で学習活動はわずか6.6%であった⁽⁷⁾。また2007年の観光学研究は、学生アルバイトの目的の66%が生活費や学費を得るためと報告している⁽⁸⁾。このような報告を見ると、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ことが伺える。学生のアルバイトは基本的には自己責任の範疇であろう。アルバイトの意義あるいは捉え方は様々で、大学

* 名古屋学院大学

** 愛知学泉短期大学

*** 仁愛大学

における指導方針についても、必ずしも一致した見解があるとは言えない。そこでアルバイト時間と疲労の関係について調査し、学生のアルバイトに対する指導のあり方を考察することにした。今回は素集計の結果を報告する。

対象者と調査方法

対象者は、愛知県下の本学を含む3大学の文系の学部 に在籍する男子学生393名で平均年齢は20.5±1.7歳である。調査方法は質問項目23を有す質問紙法で、疲労調査は日本産業衛生協会提案「自覚症状しらべ」によった。なお、過去のデータと比較するため、原法を用いた。調査期間は平成21年10月、回収率は94.7%であった。

結果及び考察

アルバイトをしていない学生は全体の19.3% (76名) で、残りの約80%はアルバイトをして

いた。アルバイトの職種と就労状況を表1に示した。外食産業が発展したためか飲食に関わる業種が約52%を占めていた。専門性を問わない販売が約26%で両者を併せると88%を占めていた。就労状況は約65%の学生が1週間の半数(3~4日間)をアルバイトに充てていた。

表2は1週間当たりのアルバイト時間とアルバイトの目的である。アルバイトをしている学生の1/3 (31.4%) が1週間に20~30時間就労をしており、その内の40% (全体の約10%) が30時間以上であった。なお、自宅通学生と下宿など自宅から離れて生活をしている学生間で調査目的に関する差が見られなかったので居住環境別の比較は省略した。

アルバイトの有無と疲労について表3に示した。

表3-1はアルバイトの有無と自覚症状・疲労要因「眠気とだるさ」群10項目、表3-2は自覚症状・疲労要因「注意・集中の困難」群についての10項目、表3-3はアルバイトの有無と自覚症状・疲労要因「身体違和感」群10項目、計30項目を示した。表中の数値は疲労自覚症状5段階評価(「1:全く当てはまらない」「2:当てはまらない」「3:少し当てはまる」「4:当てはまる」「5:非常に当てはまる」)の内「4:当てはまる」「5:非常に当てはまる」に回答した、すなわち疲労の訴えの大きい学生の割合である。

疲労要因「眠気とだるさ」群では、アルバイトをしている学生に「全身がだるい」「足がだるい」の訴えが有意に多かったが、「足もとがたよりない」「横になりたい」は逆にアルバイトをしていない学生に訴えが有意に多く、アルバイトの有無の区分では両者に大差は認められなかった。表3-2の自覚症状「注意・集中の困難」群では、「全身がだるい」はアルバイトを

表1 アルバイトの職種と就労状況

職種	%	就労状況	%
販売	26.2	日曜のみ	1.6
飲食	51.8	土日祭のみ	8.1
製造加工	2.2	3~4日/週	64.2
事務	1.0	4~5日/週	19.6
その他	18.8	5~6日/週	3.6
		6~7日/週	2.0

表2 1週間当たりのアルバイト時間と目的

就労時間 1週間当たり	割合 (%)	目的	割合 (%)
10時間以下	28.1	○自活	24.3
10~20時間	40.6	生活費	
20~30時間	22.4	○趣味	75.6
30時間以上	9.0	買物	

**表 3-1 アルバイトの有無と
自覚症状（Ⅰ群）疲労要因「眠気とだるさ」(%)**

項 目	アルバイト	
	有	無
1 頭が重い	5.2	4.5
2 全身がだるい	13.1*	6.5
3 足がだるい	9.5*	14.4
4 あくびがでる	29.0	28.9
5 頭がぼんやりする	15.4	14.5
6 ねむい	40.6	38.2
7 目が疲れる	23.3	21.1
8 動作がぎこちない	5.9	9.2
9 足もとがたよりない	5.9*	14.5
10 横になりたい	24.0	32.9

自覚症状 5 段階評価のうち 4（当てはまる）、
5（非常に当てはまる）に回答した割合 * $p<0.001$

**表 3-2 アルバイトの有無と
自覚症状（Ⅱ群）疲労要因「注意・集中の困難」(%)**

項 目	アルバイト	
	有	無
11 考えがまとまらない	11.1	15.8
12 話をするのがいやになる	9.8	13.2
13 いらいらする	12.8	11.8
14 気がちる	12.2	15.7
15 物事に熱心になれない	12.8	17.1*
16 ちょっとしたことが思い出せない	13.8	13.2
17 することに間違いが多くなる	10.2	7.9
18 物事が気になる	12.9	15.8
19 きちんとしていられない	10.2	14.5
20 根気がなくなる	11.2	14.5

自覚症状 5 段階評価のうち 4（当てはまる）、
5（非常に当てはまる）に回答した割合 * $p<0.001$

**表 3-3 アルバイトの有無と
自覚症状（Ⅲ群）「身体違和感」(%)**

項 目	アルバイト	
	有	無
21 頭がいたい	10.5	11.8
22 肩がこる	17.7	11.9*
23 腰が痛い	22.3	22.4
24 いき苦しい	7.2	6.5
25 口がかわく	14.4	17.1
26 声がかすれる	8.2	9.2
27 めまいがする	7.9	3.9
28 まぶたや筋肉がピクピクする	8.5	13.1
29 手足がふるえる	4.2	3.9
30 気分がわるい	7.2	3.9*

自覚症状 5 段階評価のうち 4（当てはまる）、
5（非常に当てはまる）に回答した割合 * $p<0.001$

していた学生に訴えが大きかったが、「考えがまとまらない」「物事に熱心になれない」「きちんとしていられない」はアルバイトをしていないグループが有意に大きかった。表3-3の自覚症状・「身体違和感」は「肩がこる」に差が見られたものの、アルバイトの有無が直接、疲労に関わっているとは言えず、アルバイトをしていない学生は体調が悪くアルバイトのできない状態にあるか、あるいは運動部などアルバイト以外の活動があるのか、内容はわからないが両群に大きい差はみられず、「アルバイトをする」と疲労し学業に支障をきたす」という視点でのアルバイト否定はできないのではないかと考えられた。

そこで、アルバイトをしている学生について考察することにした。表4はアルバイト就労時間別の就寝時間である。表中のAはアルバイトをしていないグループ、Bは1週間のアルバイト時間が10時間以下のグループ、Cは1週間のアルバイト時間が10～20時間グループ、Dは同様に20～30時間グループ、Eは1週間のアル

表4 1週間当たりのアルバイト就労時間と就寝時間(%)

平日の 就寝時間	A	B	C	D	E
22時以前	1.3	0	0.8	0	0
22～午前0時	25.0	26.4	30.4	22.5	18.5
午前0～1時	31.6	24.1	34.4	22.5	14.8
午前1～2時	23.7	25.3	19.2	28.2	44.4
午前2時以降	18.4	24.1	5.2	26.7	19.2

A: アルバイト無 B: 10時間以下/週

C: 10～20時間/週 D: 20～30時間/週

E: 30時間以上/週

表5 1週間当たりのアルバイト時間と睡眠時間(%)

平日の 睡眠時間	A	B	C	D	E
7時間以上	18.4	15.9	24.6	14.1	11.1
7～6時間	38.2	30.7	34.1	33.8	37.0
6～5時間	28.9	30.7	28.6	36.6	29.6
5時間以下	14.4	22.7	12.7	15.5	22.2

A: アルバイト無 B: 10時間以下/週

C: 10～20時間/週 D: 20～30時間/週

E: 30時間以上/週

バイト時間が30時間以上を超えるグループである。就寝時間はいずれのグループも70%以上が午前0時過ぎであった。その中の70%(全体の50%)が午前1時以降の就寝であったが、特にアルバイト就労時間が30時間を超える学生では82%(全体の64%)と多く、アルバイト就労時間が長いと就寝時間が遅い、すなわち夜更かしの傾向にあった。

1週間当たりのアルバイト時間と睡眠時間の関係を表5に示した。60～65%の学生が7～5時間の睡眠時間であった。適量睡眠時間には個人差があると思うが、いずれのグループも15～22%が5時間以下であり、睡眠時間が少ないように思われた。

表6は自活のため、あるいは生活費に充てるためにアルバイトをしているグループと趣味や買物などの目的でアルバイトをしているグループを比較したものである。表6-1の疲労要因「眠気とだるさ」群10項目をみると、両群とも約40%の学生が「ねむい」と回答していた。アルバイトの目的以外の要因によるものであろう。同じように「あくびがでる」の回答が1/3にみられたが、いずれも両群に大きな差は見られなかった。表6-2の「注意・集中の困難」群は両群ともに顕著な疲労状態はみられなかった。表6-3の「身体違和感」群10項目をみると自活・生活費のためのグループの25%、他のグループの20%が「腰が痛い」と回答していた。アルバイトの職種によるか否かについてはここでは分析できない。

アルバイト就労時間と疲労の関わりについて表7に示した。表中のBは表4、5と同様に、アルバイト就労時間が1週間に10時間以下のグループ、Cは1週間当たり10～20時間の就労、Dは20～30時間就労、Eは1週間に30時間以上アルバイトをしているグループである。「眠気とだるさ」群(表7-1)では、予想に反して就労時間の最も少ないグループに「ねむい」「目が疲れる」「横になりたい」の訴えが多かった。「注意・集中の困難」群(表7-2)にも大きな差はみられなかったものの、就労時間の少ないグループが疲労傾向にあった。「身体違和感」群(表7-3)10項目では、「腰が痛い」は就労時間が長くなるのに従って訴えが多くなった。「頭が痛い」「口がかわく」も同様の傾向があった。「めまいがする」は30時間以上のグループに顕著に多かった。このことから就労時間の長短は「身体違和感」に現れることが伺えた。

アルバイトの就労時間の長い学生に睡眠時間の短い傾向があったことから、睡眠時間と疲

表 6-1 アルバイトの目的と
自覚症状（Ⅰ群）疲労要因「眠気とだるさ」（％）

項 目	自活・ 生活費	趣味・ 買物
1 頭が重い	6.8	4.7
2 全身がだるい	13.5	12.8
3 足がだるい	9.5	9.4
4 あくびがでる	31.1	28.1
5 頭がぼんやりする	16.4	14.9
6 ねむい	42.5	39.6
7 目が疲れる	23.3	23.0
8 動作がぎこちない	4.1	6.4
9 足もとがたよりない	4.1	6.4
10 横になりたい	24.7	23.0

自覚症状 5段階評価のうち 4（当てはまる）、
5（非常に当てはまる）に回答した割合

表 6-2 アルバイトの目的と
自覚症状（Ⅱ群）「注意・集中の困難」（％）

項 目	自活・ 生活費	趣味・ 買物
11 考えがまとまらない	13.7	15.3
12 話をするのがいやになる	11.0	8.9
13 いらいらする	15.0	11.9
14 気がちる	11.0	12.3
15 物事に熱心になれない	15.1	11.9
16 ちょっとしたことが思い出せない	15.1	13.2
17 することに間違いが多くなる	4.1	12.0*
18 物事が気になる	9.7	13.7
19 きちんとしていられない	13.7	8.9
20 根気がなくなる	12.3	10.6

自覚症状 5段階評価のうち 4（当てはまる）、
5（非常に当てはまる）に回答した割合 *p<0.001

表 6-3 アルバイトの目的と
自覚症状（Ⅲ群）「身体違和感」（％）

項 目	自活・ 生活費	趣味・ 買物
21 頭がいたい	11.0	10.2
22 肩がこる	16.4	17.9
23 腰が痛い	24.7	21.3
24 いき苦しい	2.7	8.5*
25 口がかかわく	9.6	15.7*
26 声がかすれる	6.8	8.5
27 めまいがする	6.9	8.1
28 まぶたや筋肉がピクピクする	9.6	8.1
29 手足がふるえる	5.5	3.8
30 気分がわるい	5.3	7.7

自覚症状 5段階評価のうち 4（当てはまる）、
5（非常に当てはまる）に回答した割合 *p<0.001

労について集計した（表8）。表8-1の疲労要因「眠気とだるさ」群10項目ではいずれについても睡眠時間の短いグループに疲労の訴えが大きく、睡眠時間5時間以下のグループに「あくびがでる」「目が疲れる」「横になりたい」の訴えが30%以上あり、特に「ねむい」の回答が63%あった。表8-2の「注意・集中の困難」群10項目をみると疲労要因「眠気とだるさ」群ほどではないが睡眠時間が短いほど疲労の訴えが大きかった。表8-3の自覚症状「身体違和感」にも、表8-1、8-2と同様のことが言え、「肩がこる」「腰が痛い」の訴えが約30%あった。このことから睡眠時間と疲労発現には大きな関わりがあり、睡眠時間が短いと疲労の大きくなる傾向があることが分かった。

睡眠時間と疲労に関わりのあることから、就寝時間との関わりについても調べてみた。自覚症状「眠気とだるさ」群は表9-1に示したように、就寝時間の遅いグループに疲労の訴えが多く、睡眠時間の短いグループと類似した結果であった。「注意・集中の困難」群10項目（表9-

表 7-1 アルバイト就労時間と
自覚症状（Ⅰ群）疲労要因「眠気とだるさ」（％）

項 目	B	C	D	E
1 頭が重い	10.3	3.2	0	11.1
2 全身がだるい	14.9	12.8	9.8	14.8
3 足がだるい	10.3	9.6	5.6	14.8
4 あくびがでる	33.3	24.0	31.0	29.6
5 頭がぼんやりする	17.2	13.7	16.9	11.1
6 ねむい	42.5	38.7	43.7	29.6
7 目が疲れる	24.1	21.0	28.2	14.8
8 動作がぎこちない	6.9	7.3	4.0	0 *
9 足もとがたよりない	3.4	7.3	4.2	11.1*
10 横になりたい	27.6*	21.8	25.4	14.8

B：10 時間以下 / 週，C：10～20 時間 / 週，D：20～30 時間 / 週，E：30 時間以上 / 週

自覚症状 5 段階評価のうち 4（当てはまる），5（非常に当てはまる）に回答した割合
*p<0.001

表 7-2 アルバイト就労時間と
自覚症状（Ⅱ群）疲労要因「注意・集中の困難」（％）

項 目	B	C	D	E
11 考えがまとまらない	19.5	13.7	14.1	7.4*
12 話をするのがいやになる	14.9	13.7	7.0*	14.8
13 いらいらする	12.6	13.7	11.3	11.1
14 気がちる	12.6	13.7	8.5	11.1
15 物事に熱心になれない	11.4	13.7	14.1	7.4*
16 ちょっとしたことが思い出せない	13.7	14.5	15.5	3.7*
17 することに間違いが多くなる	10.3	9.7	10.0	11.1
18 物事が気になる	11.5	13.8	11.4	14.8
19 きちんとしていられない	10.3	10.4	11.3	3.7*
20 根気がなくなる	11.4	13.5	11.3	11.1

B：10 時間以下 / 週，C：10～20 時間 / 週，D：20～30 時間 / 週，E：30 時間以上 / 週

自覚症状 5 段階評価のうち 4（当てはまる），5（非常に当てはまる）に回答した割合
*p<0.001

表 7-3 アルバイト就労時間と
自覚症状（Ⅲ群）疲労要因「身体違和感」（％）

項 目	B	C	D	E
21 頭がいたい	12.6	8.1	9.9	14.8
22 肩がこる	20.7*	16.1	18.3	11.1
23 腰が痛い	16.1	23.4	25.4	25.9
24 いき苦しい	8.0	6.5	8.5	3.7
25 口がかわく	11.5	14.5	16.9	14.8
26 声がかすれる	9.0	8.1	7.0	7.4
27 めまいがする	7.0	5.6	8.5	18.5*
28 まぶたや筋肉がピクピクする	12.6	3.2*	11.3	11.1
29 手足がふるえる	5.7	1.6	5.6	7.4
30 気分がわるい	11.5	4.9	7.0	8.7

B：10 時間以下 / 週，C：10～20 時間 / 週，D：20～30 時間 / 週，E：30 時間以上 / 週

自覚症状 5 段階評価のうち 4（当てはまる），5（非常に当てはまる）に回答した割合
*p<0.001

学生の健康教育について

表 8-1 睡眠時間と
自覚症状（Ⅰ群）疲労要因「眠気とだるさ」（％）

項 目	7 時間以上	7～6 時間	6～5 時間	5 時間以下
1 頭が重い	2.8	3.8	4.3	14.5*
2 全身がだるい	2.8	10.7	10.3	25.8*
3 足がだるい	4.2	9.9	9.4	19.4*
4 あくびがでる	22.5	21.4	36.7	33.9
5 頭がぼんやりする	14.1	9.2	16.3	27.4*
6 ねむい	32.4	31.3	41.4	62.9*
7 目が疲れる	18.3	16.8	26.7	30.6*
8 動作がぎこちない	2.8	6.9	4.3	12.9*
9 足もとがたよりない	5.6	8.4	5.2	12.9*
10 横になりたい	16.9	20.6	27.6	38.7

自覚症状 5 段階評価のうち 4（当てはまる）、5（非常に当てはまる）に回答した割合 *p<0.001

表 8-2 睡眠時間と
自覚症状（Ⅱ群）疲労要因「注意・集中の困難」（％）

項 目	7 時間以上	7～6 時間	6～5 時間	5 時間以下
11 考えがまとまらない	14.1	15.3	13.8	16.1
12 話をするのがいやになる	4.2	10.7	7.8	19.4
13 いらいらする	9.9	7.6	14.7	22.6*
14 気がちる	9.9	10.7	14.6	16.1
15 物事に熱心になれない	11.3	13.0	13.8	16.1
16 ちょっとしたことが思い出せない	15.5	9.2	13.0	21.0
17 することに間違いが多くなる	11.4	6.9	10.3	9.7
18 物事が気になる	14.1	12.4	10.3	17.7
19 きちんとしていられない	8.5	9.2	11.2	14.5
20 根気がなくなる	9.9	8.4	9.5	22.6*

自覚症状 5 段階評価のうち 4（当てはまる）、5（非常に当てはまる）に回答した割合 *p<0.001

表 8-3 睡眠時間と自覚症状（Ⅲ群）「身体違和感」（％）

項 目	7 時間以上	7～6 時間	6～5 時間	5 時間以下
21 頭がいたい	11.3	5.3	11.2	21.0*
22 肩がこる	11.3	10.7	18.1	30.6*
23 腰が痛い	19.7	16.8	22.5	32.3*
24 いき苦しい	7.0	5.3	3.4	12.9
25 口がかわく	15.5	8.4	13.8	25.8*
26 声がかすれる	8.5	7.6	7.8	8.1
27 めまいがする	7.0	6.9	6.9	8.2
28 まぶたや筋肉がピクピクする	8.5	8.4	10.3	9.7
29 手足がふるえる	2.8	3.1	5.1	6.5
30 気分がわるい	5.6	4.6	6.9	9.7

自覚症状 5 段階評価のうち 4（当てはまる）、5（非常に当てはまる）に回答した割合 *p<0.001

表 9-1 就寝時間と自覚症状（Ⅰ群）「眠気とだるさ」（％）

項 目	～午前 0 時	0 時～1 時	午前 1 時～
1 頭が重い	3.0	3.7	8.0*
2 全身がだるい	9.0	7.5	15.5*
3 足がだるい	6.0	8.4	13.8*
4 あくびがでる	22.0	28.0	32.2
5 頭がぼんやりする	13.0	14.2	17.2
6 ねむい	27.0	43.4	44.8
7 目が疲れる	12.0	24.5	27.0
8 動作がぎこちない	3.0	5.7	8.6
9 足もとがたよりない	3.0	7.5	10.3
10 横になりたい	17.0	26.4	28.7

自覚症状 5 段階評価のうち 4（当てはまる）、5（非常に当てはまる）に回答した割合

*p<0.001

表 9-2 就寝時間と自覚症状（Ⅱ群）「注意・集中の困難」（％）

項 目	～午前 0 時	0 時～1 時	午前 1 時～
11 考えがまとまらない	11.0	17.0	15.5
12 話をするのがいやになる	6.0*	13.2	10.3
13 いらいらする	10.0	9.4	16.1
14 気がちる	6.0*	15.1	14.9
15 物事に熱心になれない	6.0*	16.0	16.1
16 ちょっとしたことが思い出せない	10.0	16.0	13.8
17 することに間違いが多くなる	8.0	7.5	11.0
18 物事が気になる	11.2	13.2	13.8
19 きちんとしていられない	7.0	9.4	13.2
20 根気がなくなる	7.0	11.3	13.8

自覚症状 5 段階評価のうち 4（当てはまる）、5（非常に当てはまる）に回答した割合

*p<0.001

表 9-3 就寝時間と自覚症状（Ⅲ群）「身体違和感」（％）

項 目	～午前 0 時	0 時～1 時	午前 1 時～
21 頭がいたい	4.0*	12.3	13.8
22 肩がこる	13.0	11.3	21.3*
23 腰が痛い	15.0	20.8	25.9*
24 いき苦しい	6.0	3.8	8.0
25 口がかわく	13.0	11.3	16.7
26 声がかすれる	4.0	9.4	9.2
27 めまいがする	5.1	3.8	10.3*
28 まぶたや筋肉がピクピクする	8.0	11.3	8.6
29 手足がふるえる	0 *	3.8	6.9
30 気分がわるい	6.1	3.8	8.0

自覚症状 5 段階評価のうち 4（当てはまる）、5（非常に当てはまる）に回答した割合

*p<0.001

2) も表9-3の自覚症状「身体違和感」群10項目も同様に睡眠時間の短いグループに疲労が大きく、睡眠時間と同様に、就寝時間の遅いことと疲労の発現との間に相関関係があった。

まとめ

1. アルバイトの有無と疲労には大きな差はみられず、アルバイトをしなくても疲労している学生がいた。
2. アルバイトの有無と睡眠時間には差が見られなかったが、アルバイト学生は就寝時間が遅く、生活が多忙であることが伺えた。
3. アルバイトの目的（自活・生活費を得るためか、趣味・買物など生活に潤いを得るためか）の相違と疲労の訴えには、今回の調査方法では差はみられず、生活のかかったアルバイトであるか否かは疲労発現には影響しなかった。
4. アルバイトの就労時間が1週間当たり30時間を超えている学生に、自覚症状「身体違和感」群に疲労が顕著に表れ、「口がかわく」「頭が痛い」「腰が痛い」「めまいがする」のような自覚症状の訴えがみられた。アルバイトの就労時間について学生指導の必要があると思われた。
5. 睡眠時間5時間以下のグループに疲労要因「眠気とだるさ」群のなかで、「あくびがでる」「目が疲れる」「横になりたい」の訴えが30%以上あり、特に「ねむい」の回答が63%あった。「注意・集中の困難」群10項目についても睡眠時間が短いほど疲労の訴

えが大きかった。自覚症状「身体違和感」群では「肩がこる」「腰が痛い」の訴えが約30%あった。このことから睡眠時間と疲労発現には大きな関わりがあり、睡眠時間が短いと疲労の大きくなる傾向があることが分かった。

6. 就寝時間との関わりでは就寝時間の遅いグループに疲労の訴えが多く、睡眠時間の短いグループと類似した結果であった。睡眠時間と同様に、就寝時間の遅いことと疲労の発現との間に相関関係があった。
7. 今後は、第1報、並びに今回の結果を基に因子分析を行い、学生の疲労要因を解析し、学生指導に役立てたいと考えている。

引用文献

- (1) ja.wikipedia.org/wiki/ フリー百科事典「ウィキペディア」
- (2) パートタイム労働法
- (3) 「第44回学生生活実態調査」全国大学生生活協同組合連合会2008年
- (4) 「第46回学生生活実態調査」全国大学生生活協同組合連合会2009年
- (5) 観光学研究報告
- (6) 「学生アルバイト実態調査結果」関西学院大学経済学部2003
- (7) 「コンビニエンスストア、食生活、携帯電話、休日の過ごし方とアルバイトに関する調査」国学院大学経済学部「アンケート調査実習」個人調査プロジェクト2004.8
- (8) 小池鉄夫「外食産業における学生アルバイト意識・実態調査報告」観光学研究vol 6. 2007