

生活習慣について

3年2組2番 今澤 紗捺

Keyword:「生活習慣」「睡眠」「運動」「食事」「継続」

1. はじめに

この研究を始めようと考えたのにはいくつか理由がある。まず一つ目は、中学生の頃から身の周りの人々に「最近、夜によく寝れていなくて、日中や授業中に眠くなる。」、「授業中に眠って、先生に叱られてしまった。」、「朝、起きるのが遅くて、朝食を取れなかつたからお腹がすいた。」のような生活習慣に関わる相談を続けて受けていたからである。こういった行為は、自分が実際に受けてわかったが、聞いていて辛くなってくるので減らしたいという思いがある。二つ目は、自分自身も夜中に目が覚めたり、朝が早すぎて、昼になる前にお腹が空くことが多いなど、生活習慣について、悩んでいることがたくさんあるからである。この研究をする上で、研究している本人が一般的に見てあまり良いとは言えない生活を送るのはよくないことを考え、自分自身も生活習慣に気を使うように心がけた。

2. 序論

この研究の問い合わせ、「生活習慣について発信し続けることで生活習慣を改善する人は増え るのか。」である。

この研究を進める上で、井谷(2025)の「適正の睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安とすること」、「睡眠以外の生活習慣や生活の環境を見直すこと」、「睡眠において何か問題がある場合は生活習慣の改善を図る必要がある」という意見と、佐々木(2025)の「摂取しないといけない栄養素の量は、例外があるが栄養素ごとに決まっている。」という意見を参考にした。

今回の研究で三度、生活習慣についての説明とアンケートの協力願いをして探究した。本研究では一番初めの二年生の二学期に、食事、睡眠、運動の三観点のすると生活習慣を改善できる手段を解説し、最初のアンケートを行った。このアンケートでは、一週間の生活について、回答者がどのように過ごしていたかを尋ね、最終的に自分が変われたと思うかを答えてもらうようにした。二度目は二年生の三学期で、先程と同じ三個の観点について前回よりも短く読みやすく整えて、アンケートは食事と体調について、回答数を減らしたものを作成して協力を仰いだ。最後は三年生の一学期で、最初と同じように生活習慣の三個の観点についての細かい説明と、三観点の普段の様子のアンケートを行った。

3. 本論

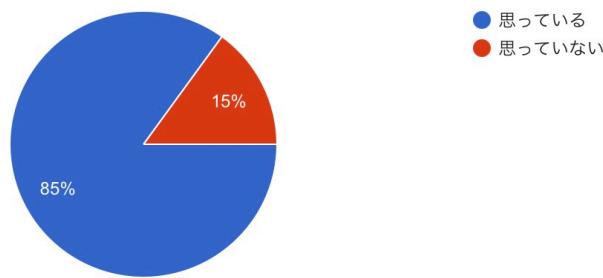
一度目と二度目のアンケートについて、一度目が7件、二度目が3件のみの回答で回答から考察をすることが非常に難しい結果となってしまったため、三度目のアンケートの結果と考察をしていく。今回の研究の結果は以下の通りである。

三度目の最後のアンケートでは、40件もの回答を得ることができた。生活習慣について、34人が生活習慣を改善すべきで6人が改善する必要は無いと回答している。改善すべきと答えたものの意見として、「運動不足だと感じている、眠くなることが多い、生活習慣病になるかもしれない」と言ったものがあった。また、改善の必要はないと答えた人の意見には「健康だと思っている、自分なりの生活習慣がある、最近体調を崩していない」などがあった。次に、それぞれに生活での三観点について、必要だと思うものと必要で無いと思うものについてのアンケートを行った。改善すべきだと答えた側の一番必要だと感じた要素は「睡眠」で、75%の人が回答した。理由としては「睡眠時間が短い、睡眠が足りていないとスタートにすら立てない」などがあった。一番必要でないとした要素は「ない」の41.2%で、次点に「食生活」の29.4%が来る結果となった。理由として

多かったものは「毎日3食食べている、暴飲暴食はしていない、そもそもどれもよく無い状態である」などの回答であった。続いて改善する必要はないと思った側の、一番必要ないと感じた要素は「睡眠」の50%で、理由については回答がなかった。一番必要だと感じた要素は「食生活」の50%で、理由には「一番ちゃんとできている生活習慣が食生活だったから」があった。

生活習慣について2

40 件の回答



質問		一番必要だと思うもの		改善すべきでないと思うもの																			
6 件の回答		6 件の回答		34 件の回答																			
最近体調不良になつてないから。 自分なりの生活習慣が成り立つてると思うから いいと感つてるから 健康だから 生活習慣が正しいから らんと健康にいい生活おつくるから		一番必要だと思うもの 6 件の回答 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Reason</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食生活</td> <td>33.3%</td> </tr> <tr> <td>運動</td> <td>16.7%</td> </tr> <tr> <td>睡眠</td> <td>50%</td> </tr> </tbody> </table>		Reason	Percentage	食生活	33.3%	運動	16.7%	睡眠	50%	改善すべきでないと思うもの 34 件の回答 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Reason</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食生活</td> <td>41.2%</td> </tr> <tr> <td>運動</td> <td>29.4%</td> </tr> <tr> <td>睡眠</td> <td>11.4%</td> </tr> <tr> <td>ない</td> <td>17.6%</td> </tr> </tbody> </table>		Reason	Percentage	食生活	41.2%	運動	29.4%	睡眠	11.4%	ない	17.6%
Reason	Percentage																						
食生活	33.3%																						
運動	16.7%																						
睡眠	50%																						
Reason	Percentage																						
食生活	41.2%																						
運動	29.4%																						
睡眠	11.4%																						
ない	17.6%																						
一番必要なと思うもの 6 件の回答 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Reason</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食生活</td> <td>33.3%</td> </tr> <tr> <td>運動</td> <td>16.7%</td> </tr> <tr> <td>睡眠</td> <td>50%</td> </tr> </tbody> </table>		Reason	Percentage	食生活	33.3%	運動	16.7%	睡眠	50%	理由 3 件の回答 <p>食生活の改善が必要ないと答えた理由は偏食やファストフードをあまり食べていないから。運動が必要と答えた理由は、運動部を辞めてから、運動不足ではないかと思うから。</p> <p>ここで一番していないのが運動で、逆に1番しているのが食生活だから</p> <p>動かんと太る</p>		理由 27 件の回答 <p>体育の時間以外で運動することがないからさがに運動不足だと思ったから。</p> <p>食生活は朝はんしゃかり食べてるし、そこまで暴飲暴食もしないから改善しなくても大丈夫かなと思った。</p> <p>体育以外で運動はない、栄養バランスを考えずに食べてしまう、睡眠をきちんと取っていない</p> <p>毎日駅から学校まで歩いているから</p> <p>あまり寝てないので睡眠は改善すべきだが、食事に関しては毎日3食食べているので大丈夫だとおもったから。</p> <p>全て体調に関わるから。</p> <p>たくさん寝ているから</p> <p>3食しっかり食べている！</p> <p>基本的に偏食・睡眠不足・運動不足とかなり良くない生活を過ごしているから。</p>											
Reason	Percentage																						
食生活	33.3%																						
運動	16.7%																						
睡眠	50%																						
一番改善すべきだと思うもの 34 件の回答 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Reason</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食生活</td> <td>73.5%</td> </tr> <tr> <td>運動</td> <td>17.6%</td> </tr> <tr> <td>睡眠</td> <td>8.9%</td> </tr> </tbody> </table>		Reason	Percentage	食生活	73.5%	運動	17.6%	睡眠	8.9%														
Reason	Percentage																						
食生活	73.5%																						
運動	17.6%																						
睡眠	8.9%																						

(一段目が生活習慣を改善すべきと思っているかの質問、二段目は改善すべきでないと答えた側の質問、三段目は改善すべきと答えた側の質問)

結果から、改善すべきと答えた側としなくても良いと答えた側で、それぞれの「一番必要なもの」と「一番必要でないもの」がほとんど逆になっていることがわかった。

4. 結論

以上の結果から、生活習慣を改善すべきだと考えている側のうち7割以上が睡眠が大切だと考えていることと、改善すべきではないと考えている側のうち半数が睡眠が一番必要ないと考えていることが見えた。

今後の課題として、今回の研究で十分なアンケート結果を得られず、結果をまとめられない事態が発生したので、積極的に他人に協力のお願いができるようになることが課題であると考えた。

5. おわりに

この研究を通して私は「待っていても何も変わらない」とこと、「行動できる時に行動すべきである」ということを痛感した。アンケートでは最初に協力願いをしただけでそれ以降は何もしていかなかったため結果が出ず、特に行動が大切だと気付いた。また、悩んでいると言うことだけでテーマを決めるものではないことを知った。研究をしたいという理由がないと内容が薄く、誰のためにもならない研究になってしまふので、「どうしてこれをしたいのか。」を説明できるテーマを選ぶべきだと考えた。

これからは、今回研究を進めて学んだこと、取組むべきことを継続して続けていこうと思う。その上で今回研究を続けて痛感したことを活かせるようにしたい。

6. 参考文献・出典

井谷修(2025).「2. 成人における睡眠のガイドポイント」「健康づくりのための睡眠ガイド2023」から考えるHealthy Sleep～睡眠の量と質の両立による国民の健康増進～』, 1(2), 56-60. https://doi.org/10.69446/nsm.1.2_56

佐々木 敏(2025).「日本人の食事摂取基準(2025年版)：食事・栄養に関する基本的・包括的ガイドライン」『総合健診と最新ガイドラインアップデート2025』, 52(2), 342-352. [10.7143/hep.52.342](https://doi.org/10.7143/hep.52.342)