

# 私たちの日常生活に関する調査研究 今一番楽しんでいることを中心に

## A Research on Our Lifestyle — Centering around What we Enjoy the Most Now —

(2002年3月29日受理)

谷本 満江 土谷由美子  
Michie Tanimoto Yumiko Tsuchiya

Key words : 楽しんでいること, 3世代, 身体活動量

### はじめに

21世紀に突入し、今日の経済社会を支えている科学技術の進歩や高度の情報が、我々生活者のすこやかな心身を損ない始めているのではないだろうか。

そこで、生活の質を高めるためには、自分の生活を楽しむことが大切になってくるであろう。そして、それは人によってそれぞれ違うが、毎日の生活の中に、ある程度の緊張とリラックスというメリハリのあるリズムの中で疲れをためないことが大事と思われる。そのためには、音楽を楽しむ・身体を動かす等積極的休養が必要とされており、健康な日常生活を過ごすためには個人がすこやかに感じる事が必須条件となってくる。しかし、若い世代の身体活動量も問題視されており、世代間にも違いがあるのではないかと思われる。

そこで今回は、学生の家族を中心に3世代(孫・子・親)に日常生活に関するアンケート調査をした。そして、健康面・今一番楽しんでいること・音楽活動・身体活動について質問し、日常生活の実態と検討を加えたのでここに報告する。

### 研究方法

研究対象は、2001年12月下旬に調査した。本学1年次の学生の家族、3世代380名を中心にアンケートを行った。調査内容は、日常生活に関する実態調査とし健康面・食生活・今楽しんでいること・音楽活動・身体活動につ

いてである。

### 研究成績

#### 1. 世代別人数と平均年齢

表1は、世代別・性別による人数・平均年齢を示したものである。

対象は学生の同居家族であり、学生と学生の兄弟・姉妹が孫世代、学生の父母が子世代、学生の祖父母が親世代である。孫世代においては平均年齢が男性16.8歳、女性18.8歳で、子世代は男性48.5歳、女性45.5歳となり、親世代が男性73.6歳、女性72.0歳であった。

表1. 世代別人口と平均年齢

世代	性別	人数	平均年齢
孫	男	52	16.8
	女	177	18.8
子	男	51	48.5
	女	67	45.5
親	男	10	73.6
	女	23	72.0

#### 2. 健康面に関しての実態

健康面に対しては、孫世代女性が65.6%とやや低く、次に孫世代男性は68.6%、子世代男性73.1%・女性81.3%、親世代女性84.6%・男性90%と世代が上になるほど関心が高かった。表2は健康面に関して気をつけていることの世代別・項目別割合である。孫世代男性は運動34.3%、女性は食生活38.7%、子世代は男性女性共に食生

活が高く約40%で、親世代男性は衛生面44.5%、女性は運動45.5%だった。全体的に運動・食生活において気をつけている者が多かったが、孫世代は関心度がやや低かった。睡眠時間においては、平均睡眠時間が子世代女性において6時間24分とやや少ないが、孫世代・子世代共に6時間45分前後であった。親世代においては男性8時間・女性7時間24分と必要睡眠時間は足りていた。

表2. 世代別による健康に関する項目別割合 (%)

項目	孫		子		親	
	男	女	男	女	男	女
規則正しい生活	25.7	24.2	23.7	26.2	11.1	22.7
食生活	28.6	38.7	36.8	38.4	11.1	22.7
衛生面	11.4	7.3	7.9	4.6	44.5	9.1
運動	34.3	29.8	31.6	30.8	33.3	45.5

### 3. 食生活に関しての実態

食生活への関心は孫世代男性が67.3%・女性72.8%、子世代男性84.3%・女性90.8%、親世代男性100%・女性87.5%と世代が上になるにつれ高くなっていった。表3は食生活に関して気をつけていることの世代別・項目別割合である。孫世代男性では、バランスよく何でも食べるが57.1%と高く、女性は26%、次いで野菜を中心に・三食規則正しく摂るが多かった。子世代では女性のバランスよく何でも食べるが42%と高く、男性は27.9%だった。次いで野菜を中心に・塩分等控えめに・腹八分にするが多かった。親世代は男性女性共に野菜を中心に摂るが約40%と高く、次いで男性は腹八分・女性はバランスよく何でも食べる・塩分等ひかえると気をつけている項目に違いがみられた。全体的にバランスよく何でも食べ、野菜を中心に摂ることを心がけていたが、孫世代は関心度がやや低めだった。

表3. 世代別による食生活に関する項目別割合 (%)

項目	孫		子		親	
	男	女	男	女	男	女
バランスよくなんでも食べる	57.1	26.0	27.9	42.0	0	28.6
野菜を中心に食べる	11.4	23.7	14.0	21.8	40.0	38.1
塩分・糖分・油分控えめ	8.6	6.9	16.3	24.7	20.0	23.7
腹八分目にする	11.4	9.9	27.9	7.2	30.0	4.8
三食規則正しく摂る	2.9	21.4	11.6	2.9	10.0	4.8
カルシウム・ビタミンを摂る	5.7	1.4	0	1.4	0	0
間食をしない	2.9	10.7	2.3	0	0	0

### 4. 今一番楽しんでいることの実態

今楽しんでいることがあると答えた者は、子世代は約85%だったが孫・親世代は90%以上いた。表4は世代別による今一番楽しんでいることの項目別割合である。孫世代男性は、運動25.5%・友達と遊ぶ19.1%・音楽14.9%、女性は友達と遊ぶ43.2%と高く、勉強等15.9%・音楽15.4%であった。子世代男性は運動44.2%と高く、次いで酒9.3%だった。女性は読書・手芸等が20.3%次いで運動18.6%・音楽11.9%だった。親世代男性は運動33.4%・園芸等22.2%、女性はTV観戦等が22.9%次いで音楽13.6%だった。全体的に運動や音楽で楽しんでいる者が多く、運動の内容としては孫世代は野球やテニス、子世代はゴルフ・ウォーキング、親世代はウォーキングが多かった。また音楽面においては、内容として孫世代は音楽鑑賞・楽器演奏、子・親世代は歌を歌う・音楽鑑賞が多くみられた。

表4. 世代別による今、一番楽しんでいる項目別割合 (%)

項目	孫		子		親	
	男	女	男	女	男	女
運動	25.5	7.4	44.2	18.6	33.4	9.1
音楽	14.9	15.4	9.3	11.9	11.1	13.6
友達と遊ぶ	19.1	43.2	0	11.9	0	9.1
読書・書道・絵画・手芸	4.3	2.9	4.7	20.3	11.1	9.1
勉強・仕事・パソコン・ボランティア	8.5	15.9	7.0	10.2	11.1	13.6
探園・園芸・日曜大工	0	0	4.7	6.8	22.2	13.6
旅行・ドライブ・バイク	2.2	1.1	7.0	1.6	0	0
酒・外食	0	3.4	9.3	5.1	0	0
料理	0	1.1	0	0	0	4.5
競馬・スロット・パチンコ	8.5	0	4.7	0	0	0
TV・ラジオ・映画・観戦	10.6	4.0	7.0	3.4	11.1	22.9
休養・睡眠	6.4	3.4	2.1	5.1	0	4.5
その他	0	2.3	0	5.1	0	0

表5は世代別による運動を楽しんでいる人の理由別割合である。ストレス解消になると答えた者が孫・子世代の女性で約35%、子世代男性27%いた。孫世代男性は友達ができる26.5%と多かったが次いで各世代とも健康になるが20%前後だった。親世代女性は年取ってもできる・友達ができるも約20%だった。運動を楽しんでいる頻度と1回に費やす時間は、男性はゴルフ以外では毎日行うがほとんどだったが女性においては週3～4日が多く頻度に違いがみられたが、時間は120分と同じだった。

表5. 世代別による運動を楽しんでいる理由別割合(%) (複数回答)

項目	世代 性別 人数	孫		子		親	
		男	女	男	女	男	女
ストレス解消になる	17.6	34.4	27.0	36.7	18.2	11.2	
健康になる	23.5	18.8	20.6	23.3	18.2	22.2	
年とってもできる	8.8	9.4	17.5	16.7	9.1	22.2	
友達ができる	26.5	15.6	19.0	13.3	18.2	22.2	
一人ができる	5.9	0	7.9	0	18.2	11.1	
お金がかからない	11.8	3.0	3.2	10.0	9.1	11.1	
その他	5.9	18.8	4.8	0	9.0	0	

表6は世代別による音楽を楽しんでいる人の理由別割合である。ストレス解消になると答えた者は子世代男性の60%が一番高く、他の世代においては40%前後だった。次いで年取ってもできる・友達ができるは孫・子世代は20%前後だったが、親世代男性においては50%と高かった。音楽を楽しんでいるの頻度は、男性女性共に週3～4日が多かったが、1回に費やす時間は男性120分・女性90分と違いがみられた。

表6. 世代別による音楽を楽しんでいる理由別割合(%) (複数回答)

項目	世代 性別 人数	孫		子		親	
		男	女	男	女	男	女
ストレス解消になる	31.8	44.2	60.0	38.9	0	17.6	
健康になる	4.5	4.7	0	5.6	0	17.6	
年とってもできる	18.2	14.0	0	16.6	50.0	17.6	
友達ができる	18.2	4.7	20.0	16.6	50.0	17.6	
一人ができる	9.1	14.0	20.0	11.1	0	12.0	
お金がかからない	9.1	7.0	0	5.6	0	17.6	
その他	9.1	11.4	0	5.6	0	0	

## 5. 日常生活における音楽活動に関しての実態

表7は日常生活における音楽活動の割合である。孫世代男性において歌唱経験がある者は76%・女性は96.6%と高かった。子世代男性の歌唱経験者は75.6%・女性は69.2%で、歌ってみたいと思っている者は約12%だった。親世代は男性女性共に歌唱経験者は約55%で、歌ってみたいと思っている者は男性22%・女性35%だった。楽器演奏経験者は孫世代男性が75.5%・女性は98.3%とかなり高かった。子世代男性は35.3%・女性68.2%、親世代女性は23.5%と各世代とも女性が多かった。演奏してみたい者は子世代において男性女性共に約25%、親世代では40%以上だったが、親世代男性では経験も興味もないと答えた者が55.6%と高かった。音楽鑑賞の経験につい

ては子・親世代男性がやや低いものの他の世代は90%前後とかなり高かった。コンサートへ行った経験は各世代女性が90%前後と高く、友人や子どものコンサートだった。親世代の男性はやや低いが孫・子世代は80%前後だった。コンサートへ行ってみたいは親世代男性が55.6%と多かった。そして音楽活動の経験はないが、やってみたい気持ちは親世代に多く見られた。

表7. 日常生活における音楽活動の割合(%)

項目	世代 性別 人数	孫		子		親	
		男	女	男	女	男	女
歌唱	経験がある	76.0	96.6	75.6	69.2	55.6	55.0
	経験はないが歌ってみたい	2.0	2.2	12.2	12.3	22.2	35.0
	経験も興味もない	22.0	2.2	12.2	18.5	22.2	10.0
楽器演奏	経験がある	75.5	98.3	35.3	68.2	0	23.5
	経験はないが歌ってみたい	5.7	1.1	27.5	21.2	44.4	41.2
	経験も興味もない	18.8	0.6	39.2	10.6	55.6	35.3
テレビ・ビデオ・CD等の音楽鑑賞	経験がある	90.2	100.0	77.1	94.0	55.6	84.2
	経験はないが歌ってみたい	2.0	0	14.6	3.0	22.2	10.5
	経験も興味もない	7.8	0	8.3	3.0	22.2	5.3
コンサート	経験がある	88.0	96.0	76.0	95.5	44.4	87.0
	経験はないが歌ってみたい	2.0	2.9	14.0	4.5	55.6	13.0
	経験も興味もない	10.0	1.1	10.0	0	0	0

表8は音楽活動後の気分の変化の割合である。孫世代男性女性共に、歌を口ずさむようになったが20%以上、リラックス・心和むが20%弱だった。子世代においてはリラックス・心和むが20%以上、親世代においては懐かしい昔を思い出すが20%以上でと各世代において気分の変化に違いがみられた。

表8. 音楽活動後の変化の割合(%) (複数回答)

項目	世代 性別 人数	孫		子		親	
		男	女	男	女	男	女
歌を口ずさむようになった	20.2	25.9	16.2	20.2	13.3	18.8	
リラックス・心和む・幸せ	17.9	19.2	21.4	24.8	16.6	17.5	
リズムにのせて体を動かすようになった	11.6	12.5	6.8	11.0	10.0	6.2	
寝つきがよくなりよく眠れる	6.4	2.4	4.3	1.4	6.7	6.2	
作業がはかどる	8.7	4.0	6.0	4.1	6.7	6.2	
頭がすっきりして来た	9.2	5.3	5.1	3.7	6.7	6.2	
懐かしい・昔を思い出す	6.4	11.0	19.7	12.8	23.3	21.3	
楽しくなり、若返る	8.7	8.2	12.8	14.2	10.0	11.3	
思い出に胸が締め付けられる	2.8	5.7	2.6	3.2	0	3.8	
これからの人生にやる気が出てくる	8.1	5.8	5.1	4.6	6.7	2.5	

## 6. 3世代間の日常生活における姿勢に関する検討

表9は日常生活における姿勢に関する割合である。加齢に伴う筋肉の衰えは仕方ないと思われるが若い世代に

不安を感じ、今回の結果を各性別において孫・子・親世代間の比の検定でみた（自由度2）。項目1. 歩くときよくつまづくは男性は加齢に伴い5%水準で有意な傾向がみられたが、女性は孫世代の方に0.1%水準で有意な傾向がみられた。項目5. よく片肘で頬杖をするは女性の孫・子世代と若い世代のほうに0.1%水準で有意な傾向がみられた。項目6. 背もたれに寄りかかって座るは

男性で5%水準・女性で0.1%で孫・子世代と若い世代のほうに有意な傾向がみられた。項目7. 肩こりがひどいは女性の子・親世代のほうに5%水準で有意な傾向がみられた。項目9. 椅子に座る時膝を閉じにくいのは孫世代のほうに0.1%水準で有意な傾向がみられた。つまり親・子世代に比較し日常生活における姿勢に対する問題点は孫世代、それも女性のほうに多くみられた。

表9. 日常生活における姿勢の割合 (%)

項目	世代 性別	孫		子		親	
		男	女	男	女	男	女
		人数	51	177	52	17	10
1. 歩く時よくつまづく	はい	11.8	38.4	1.9	6.0	30.0	13.6
	いいえ	88.2	61.6	98.1	94.0	70.0	86.4
2. 歩く時よく転ぶ	はい	3.9	9.0	0	0	10.0	13.6
	いいえ	96.1	91.0	100.0	100.0	90.0	86.4
3. 立ち上がる時何かを支えにする	はい	11.8	23.2	23.3	16.4	40.0	40.9
	いいえ	88.2	76.8	76.7	83.6	60.0	59.1
4. 立っている時腕組みをする	はい	39.2	28.8	42.3	34.3	10.0	9.1
	いいえ	60.8	71.2	57.7	65.7	90.0	90.9
5. よく片肘で頬杖をする	はい	41.2	65.5	34.6	31.3	20.0	22.7
	いいえ	58.8	34.5	65.4	68.7	80.0	77.3
6. 背もたれに寄りかかって座る	はい	76.5	78.5	59.6	53.7	30.0	40.9
	いいえ	23.5	21.5	40.4	46.3	70.0	59.1
7. 肩こりがひどい	はい	21.6	35.6	38.5	55.2	20.0	50.0
	いいえ	78.4	64.4	61.5	44.8	80.0	50.0
8. 座るとすぐ足を組む	はい	41.1	45.8	55.8	46.3	50.0	22.7
	いいえ	58.9	54.2	44.2	53.7	50.0	77.3
9. 椅子に座る時膝を閉じにくい	はい	29.4	53.1	26.9	19.4	50.0	40.9
	いいえ	70.6	46.9	73.1	80.6	50.0	59.1
10. すぐ座りたくなる	はい	41.2	65.0	42.3	52.2	50.0	72.7
	いいえ	58.8	35.0	57.7	47.8	50.0	27.3

比の検定 自由度2 \*P<0.05 \*\*P<0.01 \*\*\*P<0.001

<男>項目1 \* $\chi^2=8.9486$   
6 \* $\chi^2=9.14$

<女>項目1 \*\*\* $\chi^2=39.1038$   
5 \*\*\* $\chi^2=27.1645$   
6 \*\*\* $\chi^2=23.0614$   
7 \* $\chi^2=8.7579$   
9 \*\*\* $\chi^2=22.4813$

考 察

私たちの現在の社会が、「働きすぎ」によるストレスや高齢化、少子化といったさまざまな問題を抱えていることから、人々の健康・生活習慣への関心は今後もますます高まっていくものと思われる。20世紀を支えて来た親世代は、経験豊かな先輩として社会にとって必要な人達である。子世代は20世紀から21世紀を支え、次世代を育て将来において高齢社会を形成することになる人達である。孫世代は若い力で21世紀の社会を担い、社会の後継者として育たねばならない。

この3世代がどのような日常生活を送っているのか、まず健康への関心度から見た（表2）。健康に関して気をつけていると答えた者は、男性女性共に親世代が9割

近く、次いで子世代8割前後、孫世代6割と世代が若くなるに従って低くなっていった。内容は食生活、運動、規則正しい生活、環境・衛生面に気をつけており食生活と運動面は約3割だった。やはり飽食時代の到来による過剰摂取や偏食・運動不足は単に肥満や体力・筋力の低下にとどまらず、生活習慣病などを起こす引き金となっておりと言われており、若い世代の関心度のやや低いことが気になる場所であり、自覚症状が見られない若い世代からの生活習慣が大切なのである。食生活においても同様に親・子・孫世代と世代が若くなるに従って、気をつけている者が少なくなっていた（表3）。また睡眠時間は7・8時間は必要とされているが、孫世代は前回の調査において睡眠が短い層（7時間以下）に属していたが、今回の調査においても孫・子世代とも睡眠が短い層だっ

た。また睡眠は時間だけの問題ではなく、深さと夜に寝て朝起きるというリズムも非常に重要である。人間の生体リズムを考えると、午後8時～午前0時までの時間帯が一番深い眠りをとることができ、午前0時前の1時間の睡眠は、午前0時過ぎの3時間分に匹敵すると言われている。前回の調査において午前1時以降の深夜に起きている学生は45%もいた。やはり夜型社会のライフスタイルは大変不合理であり、朝型ライフスタイルは健康生活の大前提であろう。

そして人間はよりよく、より楽しく生きたいという欲求を持っており、生活を楽しむことは人間生活を貫く強い動因でもあろう。私たちの生活はさまざまな生活様式から成り立っているが、ただ単に栄養を補給することだけを目的とする食事行為や、清潔だけを目的とする入浴行為などは、生活における機能や目的を果たしてはいるものの大変味気ないものになってしまう。ほんのわずかも周囲に振り回されることなく、自分の好きなこと・自分にとって気持ちのいいこと・楽しいことをする時間をつくるのが大切であろう。要するに生活を楽しむことは、生活の質を高めるポイントでもある。今回の調査で「あなたが今一番楽しんでいることは何ですか」の質問に対して、子世代がやや少ないものの3世代とも9割前後の者が何らかの楽しみを持っていた。内容は運動面・音楽面・友達と遊ぶが多く、男性は運動面が4割前後を占めていた(表4)。孫世代では友達と遊ぶことを楽しみにしている者も多く、友達と一緒にいることで安心感を得たり、大切な友人を得たり、いろんな人間関係の中で自分を成長させていくなど人それぞれの理由があると思われるが、今回の回答ではストレスの解消・友人ができることと漠然とした理由だった。運動面ではチームゲームやゴルフ・ウォーキングが楽しまれており、ストレス解消・健康になる・友達ができるが多く理由だった(表5)。やはりここでも孫世代においては、運動することにより仲間を増やし、その中に楽しみを求めているようである。子世代においては、仕事中心のストレスの多い社会にいるからであろう、ストレス解消のためが一番多かった。女性においては、孫・子世代共にストレス解消・健康のためと続いていた。楽しんでいることの頻度は男性のゴルフ以外では毎日行うが多かったが、女性は週3～4日が多く頻度に違いがみられたが、一回に費やす時

間は120分と同じだった。運動は健康な人だけではなくすべての人にとって必要であり、日常生活の中での運動は自分の体力や健康状態に合った自分の運動を創造して実践する必要がある。音楽面においては、1割強の者が歌ったり音楽鑑賞・演奏するなどを楽しんでいた。また一番の理由は各世代共にストレスの解消で、年をとってもできる・友達ができる・一人でできると続いていた(表6)。各世代とも音楽を楽しむ頻度は週3～4日で、一回に費やす時間は男性120分・女性90分と時間に違いがみられた。音楽を楽しむためには、右脳教育が大切で音感教育として絶対音感は6歳までに、相対音感は14歳までに訓練を受ける必要があり、それまでに歌に親しみ楽器に触れることがなければ音楽を楽しむ人生は期待できないだろうと金子氏は述べている。歴史上、右脳をもっともうまく使ったと思われるのは、18世紀の天才作曲家モーツアルトで「全曲は一瞬のうちに出来上がる。後はそれを楽譜に写すだけ」と言われ、全体像を一瞬のうちに思い浮かべるのは右脳であると言われている。これは運動でもいえることであり、スポーツでの運動パターンを覚えるということは、大部分見てイメージとしてとらえ、自分のからだで真似てやって覚える右脳の働きであると久保田氏は述べている。神経系の発育発達の著しい孫世代前半に感情教育を優先させ、多種多様の運動を経験させておくことが必要と思われる。

また日常生活の中で栄養・運動・休養という基本が守られていればストレスも怖くない。ストレスコントロールはつきつめれば健康管理であろう。そしてストレス解消の基本は自分にとって「気持ちのいいこと」「楽しいこと」をすることであるが、消極的休養は、何となく一日中ゴロゴロしてからだを休めるだけの休養のとり方であり、精神的な疲労まで解消はできない。やはり現代人の心身の疲労を取り除くには積極的休養が必要とされている。積極的休養とは運動したり、楽器演奏・ガーデニング・旅行するなど自分なりに目標を持ち、活動的に過ごしてストレスを転向させることである。楽しんでいることの中に右脳と関連の深い運動と音楽が多くなされており、その活動により脳が刺激され活性化し身体機能の低下を防ぐことができる。人が人生を楽しみながら、より有意義に生きるためには右脳が重要と言われており「働くだけで遊びのない生き方は、年齢を問わず有害である」

とハンス・セリエの言葉もある。

音楽活動において、音楽を心でとらえるためには、聞こえる・聴く・理解するの3つの条件が必要である。聞こえることは、聴覚の経路と中枢が完全かつ良好なことが前提とされている。さらに音楽の身体的記憶というものがあるが、これは振動刺激の振幅や周波数・持続時間・聴者の緊張と弛緩の状態に応じて変化する種々の身体部分の共鳴に依存するとされている。音楽心理学において、音楽は人の心を安定させる効果が指摘されているように、ストレスの解消のためにも音楽は用いられている。目的の一つは音楽活動後の変化による、リラックス・心和む・幸せの心のやすらぎの獲得である。表7・8を見ると孫世代の音楽活動はすべて7割以上と高く、その後も歌を口ずさむようになり、リラックス・心和む・幸せと出ていた。子・親世代共に音楽鑑賞・コンサートに出かける・歌唱経験が多く、活動後は子世代でリラックス・心和む・幸せ、親世代においては懐かしい昔を思い出すなど、それぞれ世代に違いがみられた。歌唱について多く見られたのが、カラオケの経験で3世代にわたって歌ったことがある・機会があれば歌ってみたいを合わせれば8割程度になり、日常生活において身近になっていることがわかる。これは現代特有の文化のひとつでもあろう。声は音を発することで、体の色々な部位の意識化を助けている。たとえば段階的に低音から高音に上がるにしたがって、腹から唇に至る身体コントロールを可能にしている。これは心身のバランスを求めることが重要と思われる。音楽活動後の変化で親世代においては、ナツメロ等を鑑賞し歌唱することにおいて、自己を見つめ直し、懐かしい昔を思い出すことにつながっていた。音楽を鑑賞し表現（歌唱・演奏）することによって、過去を回顧し自分の人生を振り返ることは、音楽的ライフ・レビューの過程において子世代男性・親世代は自分の過去を確認し、これまでの人生への意味づけを行うものと思われる。それは純粋に音楽的なものがあつたり、音楽によって呼び起こされた過去の出来事の確認と意味づけでもあろう。またその意味づけによって、今後の人生の方向付けさえも行われる場合があるとされている。鑑賞・表現の活動によって個人の内面に音楽的ライフ・レビューの過程が含まれることが重要な要素であろう。今後は3世代がどのような音楽に対する要求を持っている

のかを把握することが課題である。

健康行動の中でも、習慣的な身体活動や運動の実践は「自分の身は自分で守る」ためにも重要になってきたと言われている。私たちの体力を維持・増進させ、運動不足を解消するには日常生活の中で運動を習慣化させ、日常生活動作での身体活動量を多くすることが必要と思われる。今回、身体活動量として日常生活における習慣的な姿勢について調査し、検定を加えた（表9）。その結果、3世代間の比の検定において（自由度2）脱力姿勢をとっているのは、特に女性の孫世代であり、子・親世代に比し0.1%水準で有意な傾向が見られた項目は10項目中4項目もあり、問題視する必要があると思われる。「歩く時つまづく」は厚底靴を履く若者も多く、足をぞろぞろひきずる歩き方になり大腿筋・内転筋・ひらめ筋・前脛骨筋が弱いと言われている。藤村氏も厚底靴での足首の不安定さや体のバランスの崩れを指摘している。また「片肘で頬杖をする」「背もたれに寄りかかって座る」は背筋・腹筋が脱力状態にあり、「椅子に座る時膝が閉じにくい」は内転筋・大腿筋が脱力状態にあり、これが続くとうるさく機能が弱めると言われている。背筋・腹筋・殿筋が丈夫でないと良い姿勢は保つことができず、胴体を支える背筋力が低下すると脳に送られる刺激量の減少により、脳の興奮水準が低くなる。また内転筋等の衰えは緊張筋線維・脳細胞の衰えと強い因果関係にあると小野氏は述べている。毎日、無意識に行われている労力のいらぬ日常生活動作は身体活動量も少ないと思われる。今回の結果は、男性より筋肉量の少ない女性で、しかも若い世代から脱力姿勢をとっており、習慣的な身体活動量が少ないことは子・親世代になった時、この状態のまま生活すると、今のこの世代より筋肉は衰えていると思われる。すでに前回紀要においても孫世代の体力・運動能力は子世代の同年代より有意に劣っていた。

Sallis et al. (1992) は研究者が子どもの身体活動に関して興味を示す理由の認識の高まりの1つに、人生の初期の段階で確立される身体活動習慣は、成人になっても継続するかもしれないことをあげている。孫世代ではスキヤモンの発育曲線をたどり身体全体の完成に到達し、子世代では体力の衰えの中で今までの経験が生かされ実力となる。しかし、Sallis (2000) および Sallis et al. (2000) によると子どもの身体活動量は一般に年齢と共

に低下することが報告されている。孫世代は若さゆえ、不規則な生活や食生活、運動不足による体力の衰えも目に見える心身の変化が少ないため、現在の楽な生活に浸っているところが見られる。しかし、これらの生活習慣は子・親世代につけととなって現れることが予測される。やはり普段から意識して体を動かす、少々の不便を感じる等が脳の活性化につながり身体機能の低下の予防となるのである。働きすぎの傾向にある子世代は、生活習慣病の出やすい世代でもあり、過労や不眠・不規則な食生活が続くと自分では気づかずにストレスを溜め込むことになり、倒れてはじめて気づくことがおもうようにしてある。親世代では近年、老後もなるべく子どもからは自立して暮らす傾向にあり、そのためには一人で色々なことができるようにしておく・楽しみを持つ・新しいものにチャレンジするなど右脳に刺激を与え、日常生活動作に気をつけ、意識しながら身体活動量を少しでも高める努力をおしまないことが必要であろう。そしてそれが3世代共通のテーマであり、課題でもあると思われる。

## 要 約

本研究は2001年12月下旬に学生の家族3世代を対象に日常生活に関する実態調査を行い、次のような結果を得た。

1. 健康・食生活に気をつけている者は、親世代9割・子世代8割・孫世代6割と世代が若くなるにしたがい低かった。
2. 今楽しんでいることがある者は、3世代とも約9割で運動面・音楽面が多く、孫世代は他に友達と遊ぶが多かった。一番の理由はストレス解消だった。
3. 楽しみを持つことは右脳への刺激であり、運動も音楽も右脳との関係が深く、人が人生を楽しみながらより有意義に生きるためには右脳が重要だと言われている。
4. 日常生活での音楽活動は若い世代ほど多くみられるが、現在かわりが少ない世代ほど音楽活動をしてみたい気持ちを持っていた。活動後はリラックスし心穏和む者が多かった。
5. 身体活動量においては、男性より筋肉量の少ない女性が若い世代から筋肉の脱力姿勢をとっていた。「歩

く時つまづく」「片肘で頬杖をする」「背もたれに寄りかかって座る」「椅子に座る時膝を閉じにくい」は0.1%水準で女性の孫世代は子・親世代に比し有意な傾向がみられた。

## 参 考 文 献

1. 荒木タミ子編著：  
ヘルスライフ&スポーツ 不昧堂出版（1994）
2. 谷本満江：中国短期大学紀要第29号（1998）
3. 谷本満江：中国短期大学紀要第31号（2000）
4. 谷本満江：中国短期大学紀要第32号（2001）
5. 経済企画庁編：国民生活白書 大蔵省印刷局（1998）
6. 大島清監修：ここまでわかった脳と心 集英社（1998）
7. 春山茂雄：脳内革命 サンマーク出版（1996）
8. 健康とからだの教養研究会編：  
健康とからだの教養術図書出版（1998）
9. 宇津木良夫：ストレス退治百科 みずうみ書房（1999）
10. 福祉士養成講座編集委員会編集：  
レクリエーション活動援助法 中央法規出版（2001）
11. 浅野伍朗監修：からだの事典 成美堂出版（2001）
12. 保健科学研究会編集：保健の科学43巻第1号（2001）
13. 丸林実千代著：生涯音楽学習入門 音楽之友社（1999）
14. 永田丕：音楽療法と精神音楽技法 春秋社（2001）