

修士論文（要旨）

2022年7月

中国人留学生と日本人大学生における運動と健康に関する検討

指導 石川 利江 教授

心理学研究科  
健康心理学専攻  
220J4058  
代 辰陽

Master's Thesis(Abstract)

July 2022

Examination of exercise and health in Chinese students and Japanese college students

Dai Chenyang

220J4058

Master's Program in Health Psychology

Graduate School of Psychology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Rie Ishikawa

# 目次

第1章 研究背景 .....	1
第1節 留学生のストレス状況	
第2節 ストレス緩和要因・疾病予防としての生活習慣 .....	3
第3節 運動実施状況と重要性 .....	5
第4節 運動行動の評価方法 .....	8
第5節 運動の促進要因 .....	9
第6節 本研究の目的 .....	10
第2章 方法 .....	11
第1節 調査対象者 .....	11
第2節 倫理的配慮 .....	11
第3節 質問内容 .....	12
第3章 結果 .....	15
第1節 記述統計 .....	15
第2節 相関分析の結果 .....	20
第3節 2要因分散分析の結果 .....	23
第4章 考察.....	29

謝辞

引用文献

資料

## 要旨

現代の日本社会における健康問題の一つとして慢性的な運動不足があげられる。「健康日本 21 (第一次)」の最終報告(厚生労働省, 2011)では、身体活動・運動分野の総評で「意識的に運動を心がけている人の割合は増加したが、運動習慣者の割合は変わらなかった。」と記述されている。第一次の健康日本 21 では、健康診査の充実、保健医療機関の充実、保健医療に関わるマンパワーの確保を目的とした、健康づくり支援のための環境整備が進められた。2013 年に開始された「健康日本 21 (第二次)」では、個人の健康習慣の増進を目的としており、様々な健康習慣における目標が立てられている。健康に関する習慣の一つとして、運動が大きな影響を与えることは多くの研究で示されている。さらに身体活動はポジティブ感情や well-being など肯定的な効果があることが示されている。2020 年 3 月以降、日本における COVID-19 の感染者が急増した。COVID-19 の蔓延により外出が制限され、従来の生活様式とは大きく異なった生活を強いられ、特に運動行動への影響が懸念された。

留学生においては、これまで指摘されているような留学ストレスに加え、母国への帰国や大学での友人との交流も困難な状況が生じ、これまで以上に大きなストレスが生じているのではないかと考えられた。

そこで本研究では、中国人留学生と日本人大学生のストレスと精神的健康について、運動の実施とソーシャルサポートの視点から比較を行うことを目的とする。方法としては、18~30 歳までの日本人および留学生の大学生・大学院生を対象とした。調査期間は 2021 年 7 月から 2021 年 12 月に行った。調査内容は、「年齢」、「性別」、「国籍」、「留学生期間」に加え、尺度として「運動行動の変容段階尺度」、「運動セルフ・エフィカシー尺度」、「運動ソーシャルサポート(人に関する項目)」、「運動ソーシャルサポート(デバイスに関する項目)」、「生きがい意識尺度」、「心理的ストレス反応尺度」、「精神的健康度」を使用し調査を行った。

その結果、182 名の回答が得られた。運動行動と性差については日本人大学生と留学生は健康維持・増進に必要とされる運動量や質を満たしている学生は少ないことが明らかになった。留学生と日本人学生および運動変容段階による心身の健康については、留学生と日本人学生のストレス反応、精神的健康、生きがい感に有意な差は認められなかった。人的ソーシャルサポートと自己効力感は運動頻度、運動時間、運動強度、運動量、変容ステージと有意な正の相関がみられたことから、運動行動の促進には、人的サポートと自己効力感が有効であることが明らかになった。一方、デバイスサポートはいずれの運動に関する変数との有意な関連性は全体では認められなかったが、中国人留学生においてのみ運動行動とデバイスによるサポートの有意な関係が示された。今後、日本においても様々な健康促進のアプリやツールが開発され発展することで、人的サポートだけでなくデバイスによるサポートも健康行動促進の重要なサポート源になる可能性が考えられる。

## 引用文献

- 阿知波 君恵・山田 浩平 (2012) . 女子大学生の運動行動変容の段階と健康度・生活習慣  
および生きがい感との関わり 愛知教育大学保健環境センター紀要, 11, 17-22.
- 青木 邦男 (2005) . 在宅高齢者の運動行動のステージと関連する要因 体育学研究, 50  
(1) , 13-26
- Arthur, N. (1997). Counselling issues with international students. *Canadian Journal of  
Counselling, 31*, 259–274."
- 朝倉 隆司・陳 利 (1993) . アジア人留学生の生活ストレスと健康に関する研究 東京学  
芸大学紀要第5部門芸術・健康・スポーツ科学, 45, 97-103.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in  
the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*,  
32, 1601-1609.
- 鄧 科・津田 彰・堀内 聡・金 濃淵・呉 暁宇 (2012) . ストレスマネジメント行動の変  
容ステージ・アルゴリズム中国語版の作成と信頼性・妥当性の検討 久留米大学心理  
学研究, 11, 1-7.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Dishman, R. K., & Sallis, J. F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and  
exercise. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and  
health: International proceedings and consensus statement* (pp. 214–238). Human Kinetics  
Publishers.
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2022) . 2021 年度外国人留学生在籍状況調査結果  
[https://www.studyinjapan.go.jp/ja/\\_mt/2022/03/date2021z.pdf](https://www.studyinjapan.go.jp/ja/_mt/2022/03/date2021z.pdf) (2022 年 6 月 21 日)
- 土居 千紘, 對馬 和慶, 谷口 綾子, 谷口 守 (2014). 高齢者の徒歩行動促進要因に関する一考  
察 - 牛久市を対象として - . 第 42 回環境システム研究論文発表会講演集, 109-114.
- Forbes-Mewett, H., & Sawyer, A-M. (2016). International students and mental health. *Journal of  
International Students, 6*, 661– 677.
- 金 美珍・小林 正子 (2019) 青少年期における運動継続要因の検討—日本と韓国の大学生  
を対象にして— 日本健康学会誌, 85 (2) , 67-79.
- Goldberg, D. P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire. A technique for the  
identification and assessment of non-psychiatric illness*. London: Oxford University Press.
- Kim, E. S., Kubzansky, L. D., Soo, J., & Boehm, J. K. (2017). Maintaining healthy behavior: a  
prospective study of psychological well-being and physical activity. *Annals of Behavioral*

- Medicine*, 51(3), 337-347.
- 久田 満 (1987) . ソーシャルサポート研究の動向と今後の課題 看護研究, 20 (2) , 170-179.
- 今井 忠則・長田 久雄・西村 嘉芳貢 (2012) . 生きがい意識尺度 (Ikigai-9) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 59 (7) , 433-439.
- International Society for Sport Psychology (1992). Physical activity and psychological benefits: A position statement from the ISSP. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 94–98.
- 板倉 正弥・岡 浩一郎・武田 典子・古一 眞未・酒井 健介・中村 好男 (2005) . 運動ソーシャルサポートおよびウォーキング環境認知と身体活動・運動の促進との関係 体力科学, 54 (3) , 219-228.
- 江 志遠・顧 侃靈・李 欣嘩・李 曉霞・韓 海錦・野島 一彦 (2010) . SDSとGHQ30による在日中国人就学生のメンタルヘルスに関する実態調査—基礎的の属性の観点から—九州大学総合臨床心理センター紀要, 1, 121–132
- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., Stone, E. J., Rajab, M. W., & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *American journal of preventive medicine*, 22(4 Suppl), 73–107.
- 加藤 雄一郎・川上 治・太田 壽城 (2006) . 高齢期における身体活動と健康長寿 体力科学, 55 (2) , 191-206.
- 厚生労働省 (2011) . 「健康日本 21」最終評価 Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001r5gc-att/2r9852000001r5np.pdf> (2021年6月19日)
- 厚生労働省 (2018) . 「健康日本 21 (第二次)」中間評価報告書 Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/content/000378318.pdf> (2021年6月19日)
- 厚生労働省 (2020) . 令和元年「国民健康・栄養調査」 Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf> (2021年6月19日)
- 熊野 道子 (2006) . 生きがいとその類似概念の構造 The Japanese Journal of Health Psychology, 19 (1) , 56-66.
- 久米 絢子・西川 まり子・大久保 一郎 (2010) . 在日中国人留学生の保健行動に関する実態調査 国際保健医療, 25 (3) , 171-179.
- 小杉 正太郎編著 (2001) ストレス心理学 個人差のプロセスとコーピング 川島書店
- Lechner, L., & De Vries, H. (1995). Participation in an employee fitness program: determinants of high adherence, low adherence, and dropout. *Journal of occupational and environmental medicine*, 37(4), 429–436.
- Marcus, B. H., Rossi, J. S., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Abrams, D. B. (1992). The stages and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 11(6), 386–395.

- 松田 輝・津田 彰・金 ウィ淵 (2012) . ストレスマネジメント行動が中国人留学生の生活満足感と精神的健康に及ぼす効果 日本心理学会大会発表論文集, 日本心理学会第76回大会公益社団法人 日本心理学会.
- 松平 宗之・高井 和夫 (2010) . 子どもの運動意欲を支える心理社会的要因 教育学部紀要, 44, 129-142.
- 松本 裕史 (2022) . 若年女性におけるナッジを用いた階段利用促進: 環境保全メッセージは有効か? 体育学研究, 67, 319-327.
- 水野 治久・岩隈 利紀 (2001) . 留学生のソーシャルサポートと適応に関する研究の動向と課題 コミュニティ心理学研究, 4 (2) , 132-143.
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Ward, D.S., Saunders, R. P., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2005). Perceived physical environment and physical activity across one year among adolescent girls: self-efficacy as a possible mediator? *Journal of Adolescent Health*, 37, 403-408.
- 村瀬 さな子・村瀬 澄夫・北畠 正義・山内 徹 (1996) . 中国人留学生および就学生の精神保健——Beck Depression Inventory による比較調査—— 日本公衆衛生雑誌, 43 (5) , 398-402.
- 村田 晶子 (2022) . コロナ禍の「日本留学」——外国人留学生の孤独とレジリエンス—— 多文化社会と言語教育, 2, 1—15.
- 永松 俊哉 (2016) . 青年期におけるメンタルヘルスと運動・スポーツ活動の関係 体力科学, 65 (4) , 375-381.
- 中川 泰彬・大坊 郁夫 (1985) . 日本版 GHQ 精神健康調査票手引き 日本文化科学社
- 中山 健・鈴木 守・二宮 雅也 (2006) . 大学生における運動行動変容の段階と運動実施に対する自己効力感との関連に関する研究 上智大学体育, 40, 25-32.
- 日本健康心理学会 (2002) . 健康心理学概論 実務教育出版
- 小口 江美子・岡崎 雅子 (2009) . 運動のメンタルヘルス効果の検討 (その2) 精神疾患患者の心身へのヨーガの影響について 聖路加看護大学紀要, 35, 68-75.
- 岡 浩一郎 (2003) . 運動行動の変容段階尺度の信頼性および妥当性——中年者を対象にした検討—— 健康支援, 5, 15-22.
- 奥山 純子・門廻 充侍 (2021) . コロナ禍長期化における児童・青年の身体活動とメンタルヘルス ストレス科学研究, 36, 3-11.
- 大関 信子・ノールズ アラン・浅田 豊 (2010) . 在日外国人留学生の異文化ストレスと適応の分析 日本ヒューマンケア科学会誌, 3 (1) , 25-39.
- 彭 希哲 (2022) . 中国の人口推移傾向と今後の展望 社会保障研究, 6 (4) , 374-388.
- 坂野 雄二・大島 典子・富家 直明・秋山 香澄・松本 聡子 (1995) . 最近のストレスマネジメント研究の動向 早稲田大学人間科学研究, 8 (1) , 121-141.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 963-975.

- Seefeldt, V., Malina, R. M., & Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*, 32, 143-168.
- 島井 哲志・長田 久雄・小玉 正博 (2009) . 健康心理学・入門：健康なところ・身体・社会づくり 有斐閣アルマ
- 清水 裕士 (2016) . フリーの統計分析ソフト HAD：機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 柴原 直樹・遠藤 正雄・石井 恒生 (2011) . 中国人留学生と日本人大学生の生きがい感の比較 近畿医療福祉大学紀要, 12 (1) , 67-73.
- スポーツ庁 (2021) . 令和3年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査結果 スポーツ庁 Retrieved from [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922\\_00003.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00003.html) (2022年6月18日)
- 園部 豊・新海 陽平・續木 智彦・西條 修光 (2012) Well-Being への気づきと運動行動の変容 ステージとの関連について 日本体育大学紀要, 41 : 131-138.
- Ståhl, T, Rütten, A, Nutbeam, D, Bauman, A, Kannas, L, Abel, T, ... & Van Der Zee, J. (2001). The importance of the social environment for physically active lifestyle—results from an international study. *Social science & medicine*, 52(1), 1-10.
- 孫 怡 (2011) . 在日中国人留学生の異文化適応に影響を及ぼす個人の内的資源と外的資源 パーソナリティ研究, 20 (2) , 73-83.
- Steptoe, A., & Appels, A. (1989). *Stress, Personal Control and Health*. Chichester, UK: Wiley (津田彰監訳 (1995) ストレス, パーソナル・コントロールと健康 二瓶社)
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬埜 力也・坂野 雄二 (1997) . 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4 (1) , 22-29.
- 高橋 恵子 (2009) . 大学生の健康意識と生活習慣に関わる心理的要因について——ストレスの情動反応と対処行動, 主観的健康統制感からの検討—— 弘前大学保健管理概要, 30, 14-21.
- 高橋 和子・工藤 啓・山田 嘉明・邵 力・石川 仁・深 彰 (2008) . 生活習慣病予防における健康行動とソーシャルサポートの関連 日本公衆衛生雑誌, 55 (8) , 491-502.
- 富永 美穂子・清水 益治・森 敏昭・佐藤 一精 (1999) . 大学生の食生活を中心とする生活リズムと精神的安定度との関係 広島大学教育学部紀要 (第二部) , 48, 315-323.
- 植田 智・吉森 護・有倉 巳幸 (1992) . 法被ネスに関する心理学的研究—2—法被ネス尺度作成の試み 広島大学教育学部紀要, 41, 35-40.
- 涌井 佐和子・木下 茂昭 (1999) . 女子短期大学生における運動行動変容に伴う健康行動変容ならびに運動の変容段階に関する研究 駒沢女子短期大学研究紀要, 32, 17-24.
- 渡邊 憲二 (2015) . 中国における若年者の生活習慣と健康意識 岡山商大論叢, 50 (3) ,



1-10.

渡邊 憲二・于 飛 (2016) . 中国における若年層のストレス対処能力 SOC と生活習慣 岡山商大論叢, 51 (3) , 51-61.

渡辺 和広・大塚 泰正 (2014) . 自己効力感, ソーシャルサポート, 環境的要因, および職場の要因を用いた労働者の余暇時の身体活動モデルの構築 行動医学研究, 20 (1) , 17-23.

安永 明智・野口 京子・永野 順子 (2009) . 文化女子大学生の運動行動の実態と関連要因 文化女子大学紀要人文・社会科学研究, 17, 39-46.