

第 53 回インナーゼミナール大会

研究計画書

ゼミ名	林亮輔ゼミ	チーム名	インゼミちゃん
タイトル	健康な甲南生から学ぶ生活術		
テーマ群	g) その他		
メンバー	栗林朋輝、高崎菜之葉、仁木大乃介、丸山莉奈、御厨優衣		
研究計画内容	<p>【研究背景】 大学生の多くは、活動範囲や活動時間が高校生に比べて拡大してくる。こうした環境の変化の中で大学生の不規則、不摂生な生活は、健康面にも何らかの影響を及ぼすことが考えられる。大学生にこそ健康教育の充実を図っていかなければならないといえる。そこで私たちは健康を保ちつつ生活満足度も向上させるような大学生の生活スタイルを提案したい。甲南生にターゲットを絞り、生活満足度と健康状態を把握するためのアンケートを実施し、健康を維持しつつ生活満足度を高めるにはどのようにすればよいのかについて調べたいと考えた。</p> <p>【研究内容】 私たちは、先行研究を参考に健康と生活満足度（自分の現在の生活に満足しているか）について、研究を進める。アンケートでは、生活に満足しているかの問いに加え、生活習慣アンケートを実施する。その生活習慣に関する質問の結果を先行研究の健康基準の定義に当てはめ、健康か不健康か判断する。調査した結果から、健康かつ満足度の高い甲南生を参考に、生活満足度の低い甲南生の課題を突き止める。この課題から、今後どのような取り組みや改善が必要になるのかを明らかにしてゆく。</p> <p>【期待される効果】 上記で述べたアンケートを通して甲南生の健康・生活満足度と生活習慣の関係を理解し、甲南生はより健康的かつ満足度の高い生活を送ることができる。今後、より満足した生活を送るために、どのような改善を行うべきか、何を行うことで生活満足度が上昇するのかなど、明らかにする。そして研究結果より、健康状態になるための取り組むべき課題を突き止めることができる。この研究を通して、甲南生がより健康的で満足した生活を送り、より楽しい大学生活を過ごすことができるのではと考える。</p> <p>【参考文献】 鈴木みちえ「大学生の健康習慣と自己管理スキルおよび生活習満足度との関連」閲覧 2023年 10 月 18 日 https://www.hws-kyokai.or.jp/images/ronbun/all/200803-5.pdf</p>		