

## 訪問介護実習に向けての効果的教育指導のあり方 — 学生の生活時間調査より その3 —

### A Method of the Effective Education for the Practice of Home-Help Service — From the Spend a Day on Time Table —

吉田 紀子  
YOSHIDA Noriko

#### 1. はじめに

筆者らは、訪問介護実習に対して効果的な教育方法を開発していくことを目的に、学生たちが日頃どのような生活時間を過ごしているか、学生の日常生活の実態を把握するために生活時間調査を行ってきた<sup>1) 2)</sup>。今回は、平成16・17・18年の3年間の生活時間調査を通して生活の実態を明らかにし、望ましい生活の指針を得ることを目的とした。

#### 2. 研究の方法

- (1) 調査期間  
平成16年・17年・18年4月中旬
- (2) 調査対象  
本学福祉学科2年生
- (3) 調査方法  
調査用紙を配布し、内容を説明後記入してもらい、回収を行った。
- (4) 調査内容  
平日と休日の一日の生活時間を①睡眠②身支度③洗面④用便⑤食事⑥学業⑦課外活動⑧移動⑨家事⑩仕事⑪交際⑫休養⑬レジャー活動⑭新聞・雑誌⑮メディア⑯入浴の16項目について各自の行動時間を記入してもらった。

記入に際して

- ①平日の学校での授業は9時10分～12時20分・13時10分～18時00分（一部選択科目により終了は16時20分もある）とした。
- ②休日については、土曜日または日曜日の何れでもよいとした。

なお、分類基準はNHK国民生活時間調査を参考にした。

#### 3. 結果及び考察

##### (1) 調査対象者の属性

調査の対象学生の属性は表1に示した。3年間の比較において、性別は、18年は男性が11%から13%とわずかであるが増加した。アパート通学も年とともに増加傾向にあり、有資格者は、反対に減少傾向にあった。

##### (2) 生活行動にみる時間配分

生活時間を前述の16項目別に平日と休日に分け、全体平均時間、行為者平均時間をまとめ平日は表2、休日は表3に示した。「⑮メディア」は17年より細分化し、テレビ、ラジオ・CD・テープ、ビデオ、インターネットに分類した。

表2・表3を基に、全体の平均時間について16年・17年・18年の3年間を比較したものを平

よしだ のりこ (福祉学科)

日は図1、休日は図2に示した。

表1 調査対象者（学生）の属性

(単位:人)

大項目	小項目	16年(%)	17年(%)	18年(%)
性別	男性	10(11)	9(11)	13(13.7)
	女性	81(89)	80(89)	82(86.3)
	(計)	91	89	95
年齢	10代	78	84	87
	20代	2	5	6
	30代以上	1	0	2
	平均年齢(歳)	19.4	19.2	19.7
通学方法	自宅通学	88(96.7)	84(94.3)	87(91.6)
	アパート通学	3(3.3)	5(5.6)	8(8.4)
有資格内訳	訪問介護員	22(24.2)	19(21.0)	14(14.7)
	3級	5	7	6
	2級	17	12	8
	福祉用具 専門相談員	11	9	5
	福祉住環境 コーディネーター (3級)	4	7	4
	(2級)		1	
	介護福祉士 教員	1		1

図1より、平日において生活時間が16年に比較して増加した項目に「睡眠」「食事」「学業」「課外活動」「交際」がある。休日では「身支度」「用便」「学業」「課外活動」「移動」「仕事」「メディア」の項目であった。減少した項目は平日では「身支度」「洗面」「移動」「家事」「仕事」「休養」「レジャー活動」「入浴」、休日では「睡眠」「洗面」「食事」「家事」「交際」「休養」「レジャー活動」「新聞・雑誌」があった。

次に、生活時間の項目を必需時間（生理的生活時間）：睡眠・身支度・洗面・用便・食事・入浴、拘束時間（労働時間）：学業（学校・自宅での勉強）・課外活動（学外も含む）・それらに伴う移動（通学時間など）・仕事（アルバイト）、自由時間（社会的文化的な生活時間）：交際・休養・レジャー活動・新聞雑誌・メディアに分類した。これらをまとめ表4に示した。

表4より、16年と18年を比較すると、必需時間は、平日では1%（14分）増、休日では1%

（7分）減と共に変化はあまり見られなかった。項目別では「睡眠」で平日は14分の増加、反対に休日では12分の減少が見られた。

拘束時間は、平日では2%（32分）減少し、休日では2%（28分）の増加が見られた。特に項目別では平日の「仕事」では45分もの減少が見られた。

自由時間は、平日では変化はなく、休日では1%（21分）の減少であった。項目別によると平日では「交際」23分、「メディア」2分の減少が見られ、「休養」では18分の減少であった。休日では、「レジャー活動」が30分減少し、反対に「メディア」で53分の増加が見られた。

以上より、必需時間、拘束時間、自由時間の16年と18年の比較では1～2%の増減はあったものの、あまり差が見られなかった。しかし項目では、自由時間の平日の「交際」「休養」、休日の「レジャー活動」が減少し、休日の「メディア」の著しい増加が見られた。

### (3) 項目別生活時間

表2・3を基に項目別に平日と休日の行為者比率と行為者時間量3年間を比較したものを平日は表5、休日は表6に示した。

#### ① 睡眠

「睡眠」は、3年間の平均において平日は7時間1分、休日は8時間45分で平日と休日の間には1時間44分の差が見られた。全国女性の平均睡眠時間は、平日7時間16分、休日7時間55分と比較すると、平日の睡眠時間は15分少なかったが、休日は50分多かった。また、全国20代女性と比較すると平日では22分少なく、休日は30分多かった。このことより、平日は約20分少なく、休日は約40分多く睡眠時間をとっていた。睡眠時間の最短は平日で3時間30分、最長は11時間50分、休日の最短は4時間10分、最長

表2 項目別による一日の生活時間(平日)

調査年	全体・行為者	①睡眠	②身支度	③洗面	④用便	⑤食事	⑥学業	⑦課外活動	⑧移動	⑨家事	⑩仕事	⑪交際	⑫休養	⑬レジャー活動	⑭新聞・雑誌	⑮マイブ・テレビ	ラジオ・オーディオ	ビデオ	インターネット	⑯入浴	
		16年 n=91	全体 平均時間(m) 標準偏差(m) 比率	407 74 100	35 21 100	13 10 100	12 7 100	64 20 100	385 19 100	5 17 9	110 61 100	28 42 53	97 123 43	25 50 44	80 66 100	27 50 33	14 24 43	102 85 81	— — —	— — —	— — —
17年 n=89	全体 平均時間(m) 標準偏差(m) 比率	435 85 100	43 31 100	15 16 100	14 9 100	71 28 100	376 72 100	10 35 15	100 51 99	16 29 37	74 118 36	54 86 49	41 49 70	23 52 26	18 44 26	122 108 83	95 95 75	7 26 12	9 34 10	9 41 12	28 24 71
18年 n=95	全体 平均時間(m) 標準偏差(m) 比率	421 81 100	31 21 99	12 10 92	14 13 100	71 29 100	403 58 100	105 41 12	107 56 100	53 38 36	197 94 26	77 60 62	77 68 81	121 61 17	45 36 35	141 105 84	121 88 81	40 22 16	72 22 6	54 24 18	37 92 92

表3 項目別による一日の生活時間(休日)

調査年	全体・行為者	①睡眠	②身支度	③洗面	④用便	⑤食事	⑥学業	⑦課外活動	⑧移動	⑨家事	⑩仕事	⑪交際	⑫休養	⑬レジャー活動	⑭新聞・雑誌	⑮マイブ・テレビ	ラジオ・オーディオ	ビデオ	インターネット	⑯入浴
		16年 n=91	全体 平均時間(m) 標準偏差(m) 比率	526 106 100	28 19 100	13 10 100	14 9 100	68 30 100	4 73 100	5 115 6	51 46 85	45 74 52	224 126 57	113 136 46	79 122 76	94 145 54	20 72 32	117 109 88	— — —	— — —
17年 n=89	全体 平均時間(m) 標準偏差(m) 比率	536 109 100	42 33 93	16 20 87	16 9 100	75 38 99	8 27 12	3 16 6	57 48 67	60 74 95	154 191 307	97 151 50	45 77 49	82 127 52	28 56 39	180 155 81	11 64 15	19 36 16	10 29 10	36 27 44
18年 n=95	全体 平均時間(m) 標準偏差(m) 比率	514 129 100	33 25 92	12 11 83	21 12 100	66 26 100	17 35 23	10 73 5	58 64 87	30 241 63	241 209 63	107 147 48	67 78 67	64 132 33	12 31 27	153 142 84	12 34 20	9 26 14	10 42 12	34 18 91

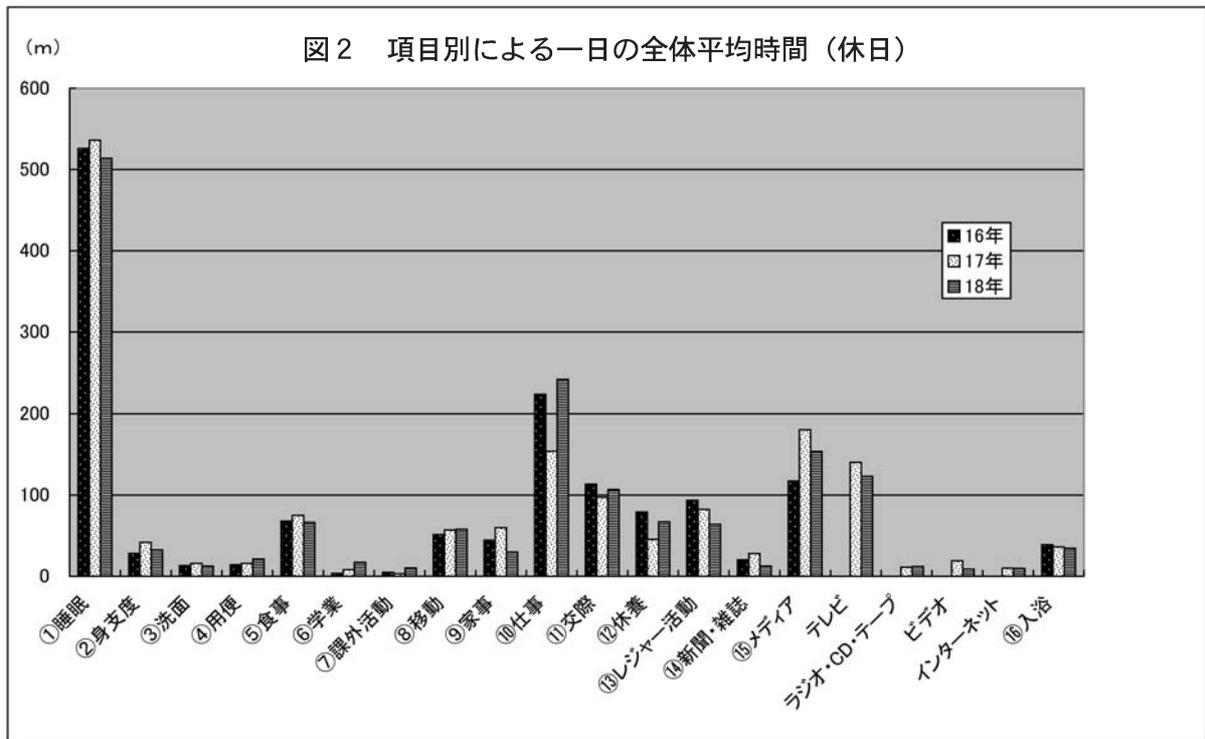
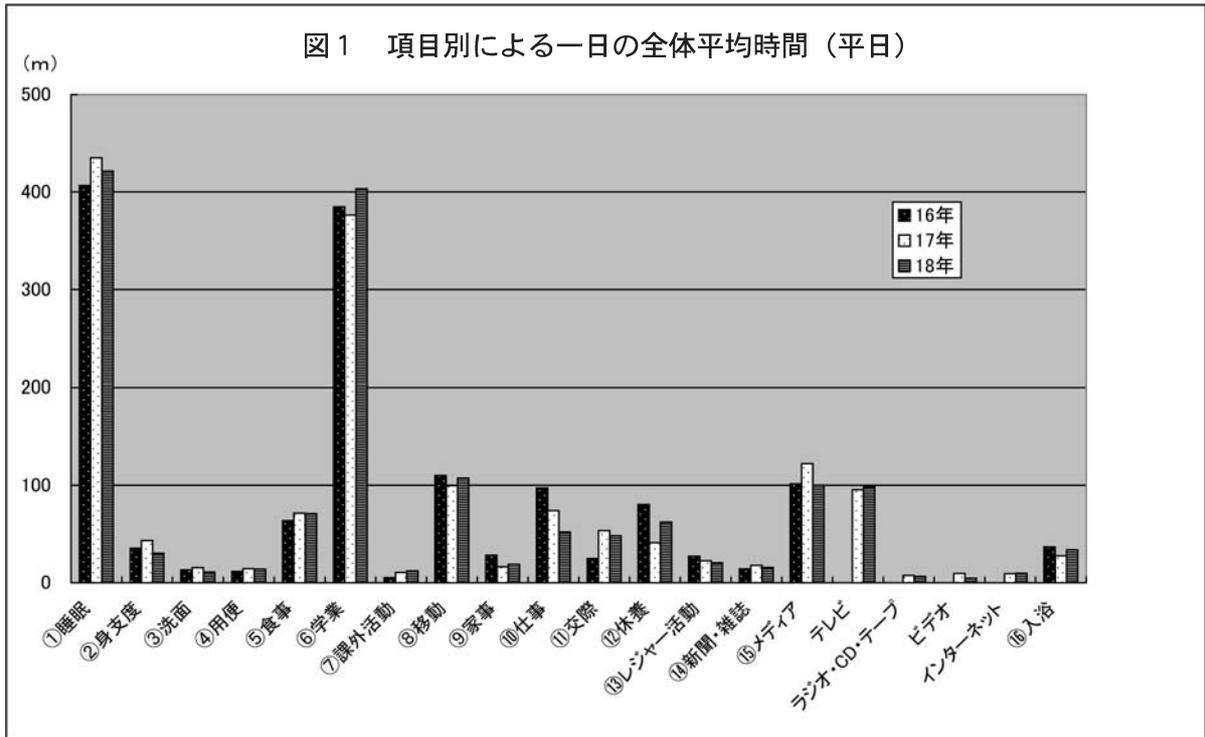


表4 必需時間・拘束時間・自由時間の全体平均時間の比較

【必需時間】 (単位:m)

		①睡眠	②身支度	③洗面	④用便	⑤食事	⑥入浴	合計	%
平日	16年	407	35	13	12	64	37	567	39
	17年	435	43	15	14	71	28	607	42
	18年	421	30	11	14	71	34	581	40
休日	16年	526	28	13	14	68	39	688	48
	17年	536	42	16	16	75	36	720	50
	18年	514	33	12	21	66	34	681	47

【拘束時間】

		⑥学業	⑦課外活動	⑧移動	⑨家事	⑩仕事	合計	%
平日	16年	385	5	110	28	97	626	43
	17年	376	10	100	16	74	577	40
	18年	403	12	107	19	52	594	41
休日	16年	4	5	51	45	224	328	23
	17年	8	3	57	60	154	281	20
	18年	17	10	58	30	241	356	25

【自由時間】

		⑪交際	⑫休養	⑬レジャ活動	⑭新聞・雑誌	⑮メディア	テレビ	ラジオ・CD	ビデオ	インターネット	合計	%
平日	16年	25	80	27	14	102	—	—	—	—	248	17
	17年	54	41	23	18	122	95	7	9	9	257	18
	18年	48	62	20	16	100	98	6	5	10	246	17
休日	16年	113	79	94	20	117	—	—	—	—	424	29
	17年	97	45	82	28	180	140	11	19	10	433	30
	18年	107	67	64	12	153	123	12	9	10	403	28

表5 一日の生活時間の行為者率と行為者時間量3年間の比較(平日)

年	項目	①睡眠	②身支度	③洗面	④用便	⑤食事	⑥学業	⑦課外活動	⑧移動	⑨家事	⑩仕事
平日	16年 行為者率(%)	100	100	100	100	100	100	9	100	53	43
	16年 時間量(m)	407	35	13	12	64	385	59	110	54	227
	17年 行為者率(%)	100	100	100	100	100	100	15	99	37	36
	17年 時間量(m)	435	43	15	14	71	376	72	100	45	205
	18年 行為者率(%)	100	99	92	100	100	100	12	100	36	26
	18年 時間量(m)	421	31	12	14	71	403	105	107	53	197
3年間の平均時間量		421	36	13	13	69	388	79	106	50	210
年	項目	⑪交際	⑫休養	⑬レジャ活動	⑭新聞・雑誌	⑮メディア	テレビ	ラジオ・CD	ビデオ	インターネット	⑩入浴
平日	16年 行為者率(%)	44	100	33	43	81	—	—	—	—	93
	16年 時間量(m)	56	80	82	33	125	—	—	—	—	39
	17年 行為者率(%)	49	70	26	26	83	75	12	10	12	71
	17年 時間量(m)	195	95	157	74	147	128	63	94	76	39
	18年 行為者率(%)	62	81	17	35	84	81	16	6	18	92
	18年 時間量(m)	77	77	121	45	141	121	40	72	54	37
3年間の平均時間量		110	84	120	51	138	124	52	83	65	38

表6 一日の生活時間の行為者率と行為者時間量 3年間の比較（休日）

年	項目	①睡眠	②身支度	③洗面	④用便	⑤食事	⑥学業	⑦課外活動	⑧移動	⑨家事	⑩仕事
休日	16年 行為者率(%)	100	100	100	100	100	6	2	85	52	57
	16年 時間量(m)	526	28	13	14	68	65	215	61	86	392
	17年 行為者率(%)	100	93	87	100	99	12	6	84	63	50
	17年 時間量(m)	536	45	18	16	76	64	53	68	95	303
	18年 行為者率(%)	100	92	83	100	100	23	5	87	40	63
	18年 時間量(m)	514	36	15	21	66	73	193	66	74	382
3年間の平均時間量		525	36	15	17	70	67	154	65	85	359
年	項目	⑪交際	⑫休養	⑬レジャー活動	⑭新聞・雑誌	⑮メディア	テレビ	ラジオ・CD	ビデオ	インターネット	⑯入浴
休日	16年 行為者率(%)	46	76	54	32	88	—	—	—	—	90
	16年 時間量(m)	246	104	174	64	134	—	—	—	—	43
	17年 行為者率(%)	50	49	52	39	81	77	15	16	10	83
	17年 時間量(m)	195	95	157	74	221	181	73	121	97	44
	18年 行為者率(%)	48	67	33	27	84	77	20	14	12	91
	18年 時間量(m)	220	99	196	45	182	160	59	63	83	38
3年間の平均時間量		220	99	176	61	179	170	66	92	90	42

は19時間30分であった。平日における睡眠時間は増加傾向であった。

#### ② 身支度

「身支度」は、平日・休日ともに3年間の平均は36分で平日と休日では差が見られなかった。しかし、行為者率は休日において低下しており、18年は92%である。一度にかける身支度時間は年により異なり個人により差の大きいことが現れている。

#### ③ 食事

「食事」にかかる時間は平日1時間9分、休日1時間10分で、平日と休日にはあまり差は見られなかった。平日においては増加の傾向がみられた。しかし、休日の一食に費やす食事時間は長いと推察される。「食事」の行為者率は100%であるが三食とも摂食しているとは限らない。特に休日の食事は不規則であり、一日に一食しか摂っていない事例も多々見うけられた。これらの理由は、前回の調査同様、起床時刻の不規則さや、アルバイトにおける時間の制約等である。

#### ④ 学業・仕事

「学業」は、平日は6時間28分、休日は1時

間7分であった。18年度調査において、一部学生の授業時間に選択科目があり、平日は一様に比較出来ない。

休日における行為者率は、16年6%、17年12%、18年23%へと増加しており、この傾向が続くことを期待したい。

「仕事」、つまりアルバイトは平日3時間30分、休日は5時間59分であった。仕事の時間量は平日・休日ともに減少傾向にある。行為者率は平日では43%から26%へと減少しているが、休日では57%から63%へと増加傾向にある。

#### ⑤ 家事

「家事」は、平日50分、休日1時間25分とその差は35分ある。平日の時間量にはあまり差は見られないが、行為者率は53%から36%へ減少している。休日では、16年から17年へと時間量、行為者率も増加していたが、18年には16年に比べて時間量16分、行為者率12%の減少となった。アパート生が増加すれば当然行為者率、時間量が増加すると思われる。しかし、18年度はわずかであるがアパート生が増加しているにもかかわらず行為者率、時間量の減少となった。このことは、自宅通学生の更なる「家事」離れ

現象となっているのであろうか、今後も調査を続け見守っていききたい。

#### ⑥ 交際・レジャー活動

「交際」は平日1時間50分、休日は3時間40分で休日は平日の2倍である。平日は行為者率が44%から62%へと増加し、時間量も56分から1時間17分へと21分増加した。休日は行為者率46%から48%とわずかな増加であり、時間量は26分の減少であった。このことは、休日は、一人ひとりの交際にかかる時間が短くなったことになる。

「レジャー活動」は、平日は2時間、休日は2時間56分で休日は平日の1.5倍である。行為者率は平日は33%から17%へ、休日も54%から33%へと減少した。しかし、行為者率は低下しているが時間量は増加している。

休日の時間量は、16年1時間54分から18年3時間16分と22分の増加が見られた。行為者一人ひとりのレジャーにかかる時間が増加していることが分かる。

#### ⑦ 新聞・雑誌

「新聞・雑誌」は、大切な情報収集や教養を高めるための情報源である。行為者時間量は、平日51分、休日1時間1分であった。行為者率は平日は減少傾向にあり、休日も年による差はあるが減少傾向であった。このことは、前回の調査同様学生の情報収集源は、テレビ、インターネットによる部分が大きいことを示している。

#### ⑧ メディア

「メディア」は前項でも記したが、当初は全体をまとめたもので調査したが、17年以降は細分化して調査した。

「メディア」は、全体平均時間は平日で2時間18分、休日では2時間59分と他の項目に比べて占める割合は大きい。行為者率も80%台であ

り、平日は増加傾向にあるが、休日はばらつきがある。行為者時間量は増加しており17年の休日は3時間41分であった。

メディアの中で「テレビ」の占める割合は高く、行為者率は平日で78%、休日は77%を占めている。行為者時間量は平日で2時間4分、休日は2時間50分であった。次いで平日では「ビデオ」、休日は「ビデオ」と「インターネット」の占める割合が高かった。行為者率は10～18%と低いが行為者率時間量は、54分～121分と年により差はあるものの平均1時間～1時間30分と多い。これらは仕事（学業）のためというよりも、情報収集・趣味・娯楽・教養を目的として利用されており、くつろぎの時間でもある。また、今回は調査できなかったが、同時に複数の行動ができる「ながら」行動ができる項目でもある。これらの項目は、個性性が現れる項目でもある。

#### 4. 要約

訪問介護実習に向けて効果的教育指導の基礎資料を得るために、本学福祉学科2年生16年91名・17年89名・18年95名を対象に生活時間調査を行い、以下の結果を得た。

- (1) 平日と休日における学生の生活時間差は、必需時間、拘束時間、自由時間では平日、休日にそれぞれ1～2%の増減が見られたが時間量には大差はなかった。
- (2) 「自由時間」の平日では、「交際」「休養」、休日の「レジャー活動」が減少し、「メディア」の著しい増加現象が見られた。
- (3) 「仕事」の時間量は平日・休日ともに減少しているが、休日の行為者率は増加傾向にあった。

(4) 学生が必要と感じている「家事」の時間は、行為者率、時間量ともに減少傾向にあった。

以上より、学生の日常生活の一部を明らかにすることができた。

今回の調査でも、年による変動が大きく、なかなか傾向を把握することが困難である。

生活時間は時代とともに変化してきている。調査は、今後も続け更なる詳細な分析を行っていきたい。

### 参考文献

- 1) 吉田紀子 石黒康子他 訪問介護実習に向けての効果的教育指導のあり方—学生の実態調査より— 富山短期大学紀要第38巻 2003
- 2) 吉田紀子 富山県福祉カレッジ研究第3集 2007
- 3) NHK放送文化研究所・編 「日本人の生活時間」・2000

(平成20年10月31日受付、平成20年10月31日受理)