

自己啓発と健康意識の関係性

情報科 湯浅先生

(2) 年 C 組 氏名 深野 真人

1. はじめに

私たちは、少しでも明日の生活を良くするために様々なことを行っている。知識や教養を深めるため、自分のキャリアを磨くため、また日常生活に活かすために取り組んでいることがある人は多いだろう。そのような自己向上心を持つ人は、より良い生活が送れるよう健康意識*1が高く、睡眠を多く取り、スポーツへの取り組みが活発であるのではない。

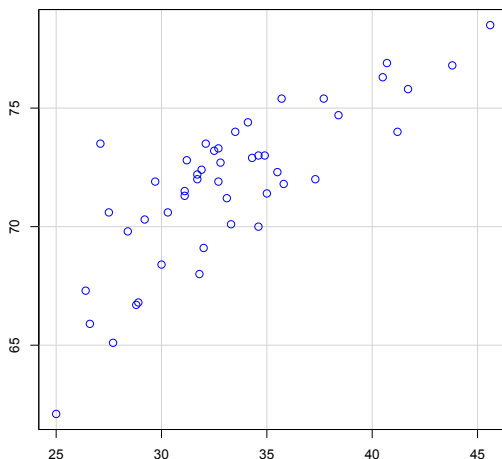
この論文では、上記の仮説が正しいものであるかを、睡眠・スポーツという2つの観点から、与えられたデータを用いて検証する。

2. 結果

2.1 自己啓発とスポーツ

データの「学習・自己啓発・訓練（以下自己啓発という）の総数」と「スポーツの総数」を比較する。

図 1

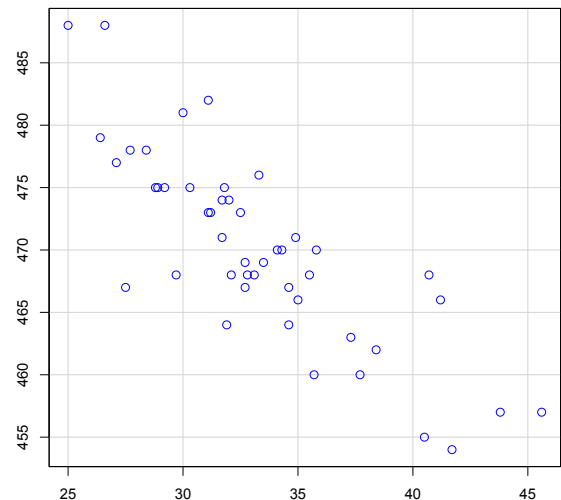


横軸に自己啓発（回数/年）、縦軸にはスポーツ（回数/年）をとると、散布図は上図のようになった。相関係数は 0.804...であり、これら 2 つのデータには強い相関があるといえる。

2.2 自己啓発と睡眠

次に、データの「自己啓発の総数」と「睡眠」を比較する。

図 2



横軸に自己啓発（回数/年）、縦軸には睡眠（平均分数/日）をとると、散布図は上図のようになった。相関係数は-0.821であり、強い負の相関があるといえる。

3. 考察

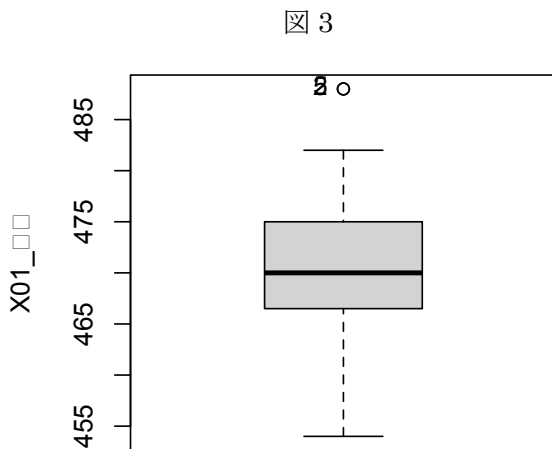
これらの結果から、次のようなことが分かる。

まず、自己啓発とスポーツに関して、強い相関が見られることから、自己啓発を行う人ほどスポーツに取り組んでいる傾向があることが分かる。

スポーツ庁は、スポーツによる多くの良い効果*2を宣伝しており、そのうちに「美容や病気予防、幸福感や学力向上」を挙げている。今では一般的にこれらのメリットが知られており、自己を高めたい人にとってスポーツは絶好のものと捉えられていることが考えられる。

しかしながら、自己啓発と睡眠に関しては、強い負の相関が見られた。これは、自己啓発を行う

人ほど睡眠時間が短い傾向であることを示している。これは最初に立てた仮説に矛盾している。自己を高める意識が睡眠を削ってしまっただけでは健康さが失われてしまい、かえって良くないのではないかという疑問があがる。(一概に、自己啓発の時間が夜ふかしに繋がっているとは言えないが、ここでは忙しい学生や社会人の場合を想定している。)しかしこれに関しては、睡眠時間の平均値を見てほしい。



上図は全国 47 都道府県の睡眠平均時間の箱ひげ図である。睡眠平均時間の最短は千葉県の 454 分で、最長は青森県と秋田県の 488 分である。時間になおすと 7 時間 34 分から 8 時間 8 分、ということになる。厚生労働省の調査^{*3}によると、成人に必要な睡眠時間は 6.5～7.5 時間、と最短の千葉県民でも睡眠が足りていることになる。そのため、健康を削ってまでなにかに取り組んでいるのではなく、健康と自身の成長のバランスをとって両立させているのだと考えられる。

筆者は最初に、健康意識が高いことを睡眠時間が長いことと定義していたため、立てた仮説には反することが分かった。しかし、単に睡眠時間の長さが健康に比例するわけではなく、適切な睡眠時間が存在することがわかり、それを加味すると

自己向上心がある人は健康と自己のための時間とを両立させている傾向があることが分かった。だが、もちろんこのデータからこれらを完全に断定することはできず、傾向があるということしか言えないのが事実である。平成 28 年度社会基本調査^{*4}によると、埼玉県、千葉県、神奈川県順に平均睡眠時間が少ない。

表 1 通勤時間の長さランキング

順位	都道府県名	時間.分
	全国平均	1.19
1	神奈川県	1.45
2	千葉県	1.42
3	埼玉県	1.36
4	東京都	1.34
5	奈良県	1.33
6	大阪府	1.25
7	兵庫県	1.21

(大都市の周辺ほど長い傾向がある)

これをアットホーム株式会社は、「通勤時間の長さが睡眠時間の短さに比例している」と述べている^{*5}。同社の説明によると、これら 3 県は、東京へ長距離通勤する人が多く、そのため起床時間が早くなり就寝時間が遅くなるのだという。通勤の時間は読書などの自己研鑽にも使うことは可能だが、通勤時間説の場合、自己啓発との相関は弱くなるだろうと考えられる。一方、自己啓発とスポーツはそれらの関係を複雑にさせる複合要因が睡眠ほど多くはないため、与えられたデータのみでも、強い相関があると言えることができたと考えた。

注釈

^{*1} 筆者は睡眠を多く取り、スポーツを進んで行うことを「健康意識が高い」と定義した。

^{*3} 理想の睡眠時間には個人差があり、一概に何時間が良いとは言えない。しかし、許容睡眠時間(これ以上は寝なければ健康に悪影響を与える可能性がある)は 6 時間～11 時間と定義されている。

参考文献

*2 スポーツ庁資料

「スポーツであなたの身体に起きるコト」

https://www.mext.go.jp/sports/sportinlife/assets/file/benefit_sport_20190805.pdf より

2022/01/09 最終閲覧

*4 平成 28 年度社会基本調査

<https://www.stat.go.jp/data/shakai/2016/rank/index.html> より

2022/01/09 最終閲覧

*5 表1アットホーム株式会社トレンド調査報道関係者向け資料

<https://athome-inc.jp/wp-content/themes/news/pdf/tsuukin-shutoken-201407/tsuukin-shutoken-201407.pdf> より

2022/01/09 最終閲覧

*図 1,2,3 はすべて与えられたデータをもとに R で作成。