

「健康」に関する学生の意識*

中 村 年 江**・今 井 靖 親***

(神戸女子大学博士後期課程) (心理学教室)

要旨：本研究は、大学1回生を対象に、心理学の立場から、心身の状態に対する自覚症状を調べ、その多少によって、健康に関する意識にどのような差異が見られるかを比較検討することを目的として行われた。その結果、次のことが明らかにされた。

(1) 自覚症状の多い群(多群)と少ない群(少群)ともに、「健康」と「病気」を極めて対比的なイメージでとらえている。

(2) 「健康」に関連のある20項目について書かれた文章を「肯定的か否定的か」、「論理的か情緒的か」という基準をもとに分析してみたところ、自覚症状多群と少群の間には、そのとらえ方や記述の仕方に明瞭な差異のある項目が認められた。

(3) 「健康」についての留意事項は、両群とも「食事」、「睡眠」、「運動」の3項目で全体の70%~80%が占められている。しかし、「疾病予防」では多群が、また、「運動」では、少群の比率が高いなど両群間で差異のある項目も認められた。

キーワード：健康、病気、自覚症状、SD法、SCT

最近ではわが国でも、健康心理学会が設立され、健康や病気に対するさまざまな問題に関心が寄せられている。また、「健康」が「児童心理学の進歩」のテーマにもとりあげられるようになった(橋口, 1990)。これらの事実は、若年層つまり子どもや青年における心身の健康状態が以前よりも注目されるようになったことを示している。特に、児童心理学の究極の目標は“子どもの健やかな成長と幸せ”にあり、直接健康とうたわなくても、すべての研究が多かれ少なかれそこに関わってくるのは当然であろう。それにもかかわらず、このことを、敢えて、「児童心理学の進歩」でとりあげざるを得ないところに、「健康」についての今日的課題があるように思われる。

それでは、「健康心理学」の領域で、最近どのような研究が行われているかを例示してみよう。ここでは、特に本研究と関係のある大学生を対象とした研究をとりあげてみた。

橋口(1985)は、足を中心とした健康生活に関するアンケートを作成し、女子大生約500名に

* A study on the health awareness in college students

** Toshie Nakamura (Doctor course of Kobe Women's University)

*** Yasuchika Imai (Department of Psychology, Nara University of Education, Nara)

就学前から現在に至るまでの健康生活について調査し、検討を加えている。その結果、足からの健康が心身の発達と不可分であることが明らかにされた。

清水（1987）は、女子大生に痛み体験とEllis,A.（1973）のいうビリーフ（信念）をもとにした調査を行っている。そして、15歳と18歳の痛みを主訴とする事例と対比させ、心と体、外界とのつながりで痛みの人間論を展開している。また、浜ほか（1986）は、痛みの強度と身体部位との関係を男女各6名の大学生を被験者に実験的に検討している。

さらに、松井（1985）は、Jourard,S.M.らの開発した自己開示質問紙の日本版を作成して大学生に実施し、MPIや肯定的な精神の健康を測定するための自己実現尺度（POI）との関係を調べている。その結果、自己開示度と精神健康度の否定－肯定両面とも直線的関係はなく、女子は両面とも曲線的関係があり、男子は肯定面のみ女子と逆の曲線的傾向のあることがわかった。柳（1987）は、UPI（University Personality Inventory）に、過去の経験を問う3項目を加えて大学生に実施し、心身の健康との関係を考察している。また、松崎（1989）も、大学生に5種類の質問調査を実施して因子分析を行い、心身の健康に関連する要因について検討を加えている。

このように最近では、「健康心理学」の立場から、大学生の心身の健康に焦点を当てた研究が増えている。

実際、本学の保健管理センターの利用状況を見ても、内科（特に呼吸器系、消化器系）、外科系（外傷、捻挫）、その他、健康相談、超音波検査、診断書発行などが目立って多くなっている（保健センターだより第20号）。そこで、本研究は、中村・今井（1992）を参考に、心理学の立場から、入学後間もない本学の学生を対象に、心身の状態に対する自覚症状の多い者、少ない者によって、健康に関する意識にどのような差異があるかを調べ、適切な指導方法を模索するための資料を収集する目的で行われた。

方 法

被調査者 奈良県教育大学教育学部1回生 100名（男子47名、女子53名）

調査実施時期 1992年6月10日

調査方法 ①現在の心身の状態に関する20項目からなるリストについてのチェックを行う（付録1参照）。

②SD法にもとづく「健康」と「病気」に関する25項目の印象評定を行う（付録2参照）。

③SCTにもとづく「健康」に関する20項目の文章完成を行う（付録3参照）。

④自分の健康についての留意事項を記述する（付録4参照）。

上記①～④を大学の教室内において集団で実施した。

被調査者から、心身の自覚症状の多い者（男子10点以上13名、女子10点以上13名、合計26名。以下、これを「多群」と呼ぶ）、心身の自覚症状の少ない者（男子7点以下14名、女子6点以下20名、合計34名。以下、これを「少群」と呼ぶ）を選び、両群について得られたデータを比較した。

結果と考察

I. 現在の心身の状態に関する自覚症状

自覚症状「多群」の平均得点は11.2点 (SD=1.7)、「少群」の平均得点は、4.7点 (SD=1.8) で、両群の得点間には有意差が認められた ($t=9.65$, $df=30$, $P<.001$)。これは、高校あるいは予備校等における受験勉強の期間を経て大学に入学し、約2か月を過ごした学生たちの心身の状態には、自覚的に、かなり明瞭な差異があることを示している。

心身に関する自覚症状として、両群に共通して多かったのは、「疲れたと感じることがある」、「朝、起きられない」、「なんとなく不安な気持ちになることがある」の3項目であった、これは調査対象者が入学後、約2か月を経たばかりの1年生であり、大学という新しい環境や生活への適応に悩んでいる実態がうかがえる。

「少群」では、この3項目への「はい」という回答が全体の50%を超えていて、他の項目への「はい」は激減する。特に、「このごろ顔色が悪いと言われる」、「夜、時々、眠れないことがある」に対して、全員が「いいえ」と答えている。これに対して、「多群」では、上記3項目以外に、「ささいなことでよくよする性格である」、「時々、胃が痛んだり、むかついたりする」、「時々、頭痛がする」などの項目にも30%前後の者が「はい」と答えている。特に、「自分の健康には自信がない」という者が「少群」では12%に過ぎないのに、「多群」では50%を超えている。

このように、自覚症状「少群」と比較して、「多群」では、心身の自覚症状が種類の面でも数の面でも多く、自分の健康に自信を持ってないでいることが注目される。

II. 「健康」と「病気」の印象

「多群」と「少群」について、「健康」と「病気」に対するSD法によるイメージを比較したところ、D得点は、それぞれ、18.74, 11.57であった。さらに、各項目ごとに両群を比較してみたところ、「健康」では、No. 9<元気な-元気のない> ($t=3.82$, $df=58$, $P<.01$), No.14<強い-弱い> ($t=3.38$, $df=58$, $P<.01$), No.21<良い-だめな> ($t=2.41$, $df=58$, $P<.05$) の3項目において有意差が認められた。また、「病気」では、No. 1<明るい-暗い> ($t=5.00$, $df=58$, $P<.01$), No.8<おもしろい-つまらない> ($t=2.91$, $df=58$, $P<.01$), No. 11<嬉しい-悲しい> ($t=4.91$, $df=58$, $P<.01$), No.13<責任感が強い-無責任な> ($t=2.71$, $df=58$, $P<.01$), No.14<強い-弱い> ($t=8.30$, $df=58$, $P<.01$), No.15<親切な-いじわるな> ($t=3.79$, $df=58$, $P<.01$), No.17<温かい-冷たい> ($t=2.17$, $df=58$, $P<.06$), No.19<強がりな-弱虫な> ($t=2.73$, $df=58$, $P<.01$), No.21<良い-だめな> ($t=2.61$, $df=58$, $P<.05$) の9項目において有意差が認められた。上記の結果は、「健康」に関しての両群の印象に大差はないが、「病気」に関しては、両群の印象に統計的に顕著な差があることを示している (図1, 図2参照)。両群に共通して、「健康と「病気」の印象評価の差が2.5点以上あった項目 (t 検定において、すべて $P<.01$ で有意差があった項目) を列挙してみると次のようになる。

「健康」——「明るい」、「楽しい」、「元気な」、「陽気な」、「良い」

「病気」——「暗い」、「さびしい」、「元気のない」、「不幸な」、「陰気な」、「だめな」

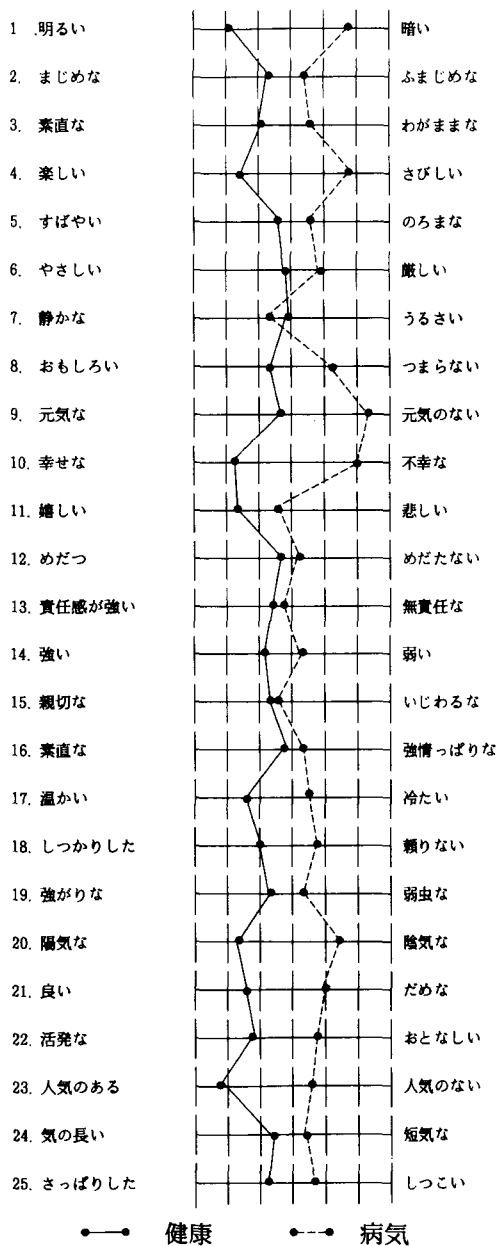


図 1. 「健康」と「病気」に関するイメージの比較（上位群）

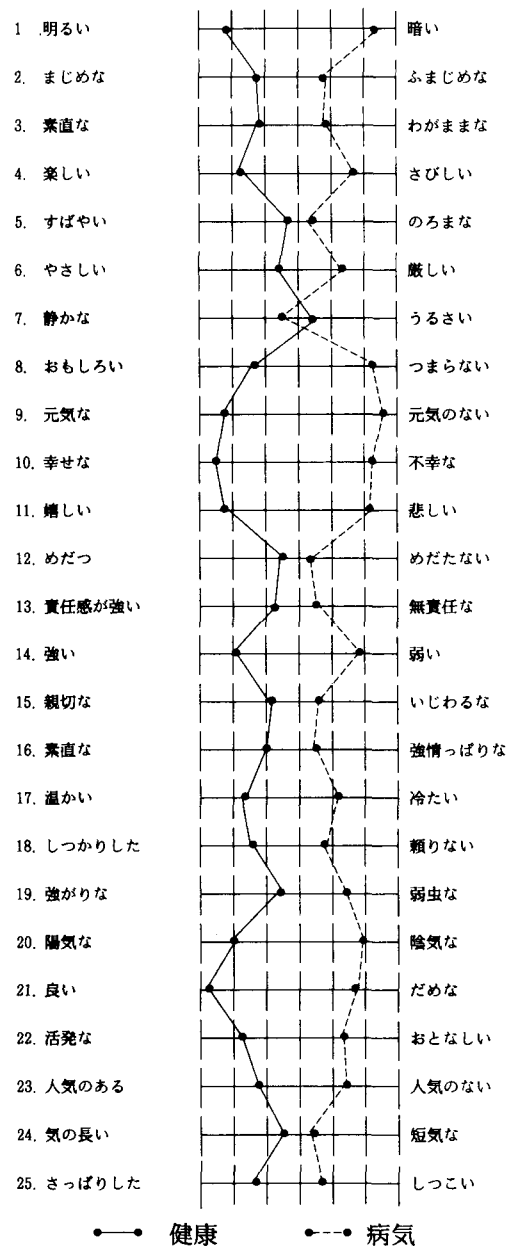


図 2. 「健康」と「病気」に関するイメージの比較（下位群）

このように、「健康」はポジティブな対象、「病気」はネガティブな対象として、極めて対比的にとらえられていることがわかる。「健康」と「病気」のこのようなとらえ方は果して、適切と言えるだろうか。本来、「健康」と「病気」は、ともに自己の存在の一側面である。それゆえ、両者をもっと統合的に受けとめていくような「健康観」が必要だと考える。少なくとも、「病気」を単に「暗い、さびしい、不幸な、だめな」心身の状態としてとらえるのではなく、もっと肯定的・受容的にとらえていくような自己理解のあり方が望まれるのである。

Ⅲ. SCTにもとづく「健康」のとらえ方

SCT (Sentence Completion Test) とは、未完成の文章を自由に完成させることによって、被験者の心理的・社会的状況をとらえようとする投影法的人格検査である。本研究では、「健康」に関連する事項20項目を選び、それをもとに短い文章を作成させた。得られた回答について、対象のとらえ方、及び、記述の仕方を基準に、(a) 肯定的か否定的か、(b) 論理的か情緒的かを調べ、①肯定的で論理的 (PL)、②肯定的で情緒的 (PE)、③否定的で論理的 (NL)、④否定的で情緒的 (NE)、⑤その他 (O) の5領域に分類した。次に具体的な文章例を2つずつ示す。

PL——『『医師』は素晴らしい職業だと思う。』

『『やせ』ている人って女らしいと思う。』

PE——『『眠り』は大好き。』

『『夏の暑さ』は大好き。』

NL——『『薬』は効能をよく理解してから使うべきであり、頼りすぎてはいけない。』

『『偏食』はできるだけ避け、まんべんなく食べるのが良い。』

NE——『『肥満』という言葉を知るとぞっとします。』

『『メンス』はうとうしいので大嫌いである。』

O ——『『湿疹』になったことがないのでわからない。』

『『便秘』になったらコーラック。』

その結果を表に示したものが表1と表2である。これらの表の「その他」(O) を除外して、各項目ごとに両群のPL, PE, NL, NEの数値について、 χ^2 の検定を行った。その結果、「がん」、「夏の暑さ」、「ダイエット」、「メンス」の4項目に有意差が認められた。

「がん」については、「少群」は全員が否定的なとらえ方をしているのに対し、「多群」の中には、例えば、「『がん』を予防し、早期発見することは日々健康に留意していれば、比較的容易である。」などのように、少数ではあるが、PLすなわち肯定的・論理的なとらえ方をしている者がいる。「夏の暑さ」も「少群」にとっては嫌悪すべき対象であるが、「多群」の一部には例えば、「『夏の暑さ』のけだるさがいい。」、「『夏の暑さ』は大好き。」などのように、肯定的にとらえている者がいる。

「ダイエット」については、「少群」では「『ダイエット』中です。現在10kg減りました。」というように、肯定的にとらえている者が過半数を占めている。これに対して、「多群」では、「『ダイエット』は逆に体をこわす恐れがあります。」というように、むしろ、否定的な見方をし

表 1. SCTによる多群の分類別の人数 () 内は%

	PL	PE	NL	NE	O
1. 健康	25 (96.2)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
2. 運動	21 (80.8)	2 (7.7)	3 (11.5)	0 (0)	0 (0)
3. ノイローゼ	2 (7.7)	0 (0)	15 (57.7)	8 (30.8)	1 (3.8)
4. 医師	15 (57.7)	1 (3.8)	8 (38.8)	2 (7.7)	0 (0)
5. がん	5 (19.2)	0 (0)	9 (34.6)	12 (46.2)	0 (0)
6. 眠り	22 (84.6)	3 (11.5)	1 (3.8)	0 (0)	0 (0)
7. 湿疹	2 (7.7)	0 (0)	9 (34.6)	10 (38.5)	5 (19.2)
8. 下痢	4 (15.4)	1 (3.8)	11 (42.3)	9 (34.6)	1 (3.8)
9. 食欲	19 (73.1)	0 (0)	4 (15.4)	1 (3.8)	2 (7.7)
10. 薬	8 (30.8)	1 (3.8)	15 (57.7)	1 (3.8)	1 (3.8)
11. 夏の暑さ	6 (23.1)	1 (3.8)	7 (26.9)	12 (46.2)	0 (0)
12. 冬の寒さ	7 (26.9)	3 (11.5)	12 (46.2)	4 (15.4)	0 (0)
13. 便秘	1 (3.8)	0 (0)	16 (61.5)	6 (23.1)	3 (11.5)
14. ダイエット	4 (15.4)	0 (0)	20 (76.9)	0 (0)	2 (7.7)
15. 虫歯	1 (3.8)	0 (0)	18 (69.2)	6 (23.1)	1 (3.8)
16. 病気	1 (3.8)	0 (0)	20 (76.4)	4 (15.4)	1 (3.8)
17. 肥満	1 (3.8)	0 (0)	15 (57.7)	6 (23.1)	1 (3.8)
18. やせ	7 (26.9)	2 (7.7)	12 (46.2)	4 (15.4)	1 (3.8)
19. メンス	8 (30.8)	0 (0)	4 (15.4)	4 (15.4)	0 (38.5)
20. 偏食	1 (3.8)	0 (0)	25 (96.2)	0 (0)	0 (0)

表 2. SCTによる少群の分類別の人数 () 内は%

	PL	PE	NL	NE	O
1. 健康	34 (100.0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
2. 運動	34 (100.0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
3. ノイローゼ	1 (2.9)	0 (0)	19 (55.9)	11 (32.4)	3 (8.8)
4. 医師	25 (73.5)	0 (0)	9 (26.5)	0 (0)	0 (0)
5. がん	0 (0)	0 (0)	28 (82.4)	6 (17.6)	0 (0)
6. 眠り	29 (85.3)	5 (14.7)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
7. 湿疹	0 (0)	0 (0)	23 (67.6)	7 (20.6)	4 (11.8)
8. 下痢	0 (0)	0 (0)	27 (79.4)	7 (20.6)	0 (0)
9. 食欲	33 (97.1)	0 (0)	1 (2.9)	0 (0)	0 (0)
10. 薬	10 (29.4)	0 (0)	23 (67.6)	1 (2.9)	0 (0)
11. 夏の暑さ	1 (2.9)	1 (2.9)	24 (70.6)	7 (20.6)	1 (2.9)
12. 冬の寒さ	1 (2.9)	0 (0)	22 (64.7)	10 (29.4)	1 (2.9)
13. 便秘	0 (0)	0 (0)	24 (70.6)	7 (20.6)	3 (8.8)
14. ダイエット	19 (55.9)	0 (0)	14 (41.2)	1 (2.9)	0 (0)
15. 虫歯	0 (0)	0 (0)	30 (88.2)	4 (11.8)	0 (0)
16. 病気	0 (0)	0 (0)	27 (79.4)	7 (20.6)	0 (0)
17. 肥満	0 (0)	0 (0)	29 (85.3)	5 (14.7)	0 (0)
18. やせ	7 (20.6)	1 (2.9)	22 (64.7)	4 (11.8)	0 (0)
19. メンス	6 (17.6)	0 (0)	10 (29.4)	7 (20.6)	11 (32.4)
20. 偏食	1 (2.9)	0 (0)	33 (97.1)	0 (0)	0 (0)

表3. 健康のについての留意事項 () 内は%

	多 群			少 群		
	男	女	計	男	女	計
① 睡 眠	11	8	19 (24.7)	12	15	27 (27.8)
⑦ 運 動	3	7	10 (13.0)	7	14	21 (21.6)
③ 食 事	15	17	32 (31.0)	10	14	24 (33.0)
④ 排泄・清潔	1	1	2 (2.6)	1	2	3 (3.1)
⑤ 疾 病 予 防	9	7	16 (20.8)	2	7	9 (9.3)
⑥ 精神的健康	3	2	5 (6.5)	0	0	0 (0)
⑦ そ の 他	0	0	0 (0)	4	1	5 (5.2)

ている者が多い。

「メンス」については、両群ともに、『メンス』はつらい。なかったらいいのにと毎回思います。』『メンス』があると女であることを実感するが、これほど嫌なものはない。」に代表されているように、健康な女性の生理現象に対して、「しんどい」、「面倒」、「うとうとし」、「耐えがたい」などの否定的な表現で記された文章が多かった。その一方で、特に、「多群」において、『メンス』は子どもを産むために不可欠なものです。』『メンス』は非常に順調に毎月やってくる。」などの肯定的な文章も少なくなかった。

次に、この項目では、「その他」が両群とも30%を越えている点に特徴が見られる。これは、『メンス』って何ですか。』『メンス』の意味がわからない。」などに表れているように、「メンス」という用語自体の意味が理解できない者が多数いたことを示している。確かに、これは今日では、あまり使用頻度の高くない用語と言えるが、「広辞苑」(岩波書店)や「カタカナ語辞典」(有紀書房)にも載っているし、多少とも体系的な性教育を受けている者であれば、この程度の単語は知っているのではないか。しかし、本研究の対象である学生の中にも、このことばを「知らない」、「わからない」という者が少なからず存在した事実は注目に値する。

両群における対象のとらえ方の特徴として、一般に「多群」では、率直に恐怖、嫌悪、不快感等を表明した情緒的な否定が多く、「少群」では同じ否定でも、感情を抑え、客観的に否認、逃避、拒否等を記述した論理的な否定の多いことが指摘できる。

IV. 健康についての留意事項

日常生活の中で自分の健康の維持・増進のために、学生たちがどのように留意しているかを、3項目に限定して記入を求めた。この結果をまとめたものが表3である。表3について、「その他」の項目を除いて、 χ^2 検定を行ってみたところ、全体では、「多群」・「少群」の間に有意差は認められなかった。しかし、領域ごとに比較すると、両群とも、食事、睡眠、運動についての留意事項で全体の70%~80%が占められていること、また、疾病予防では、「多群」が20%を超えているのに、「少群」では10%に満たないこと、反対に、運動については、「少群」では13%と

少ないこと等に、両群の差異が現れていて興味深い。

引用文献

- Ellis, A. 1973 Humanistic Psychotherapy—the national approach. Cown Publishers Inc.
(澤田慶輔・橋口英俊訳 1983 「人間性主義心理療法—PET入門」 サイエンス社)
- 浜 治代・田辺毅彦・鈴木直人 1986 痛みの強度と身体部位 心理学研究, 57, 179–182.
- 橋口英俊 1985 足からの健康—健康心理学序説 日本教育臨床研究会
- 橋口英俊 1990 「健康」 高橋恵子他編 児童心理学の進歩 25–53 金子書房
- 小林晴生 1987 UPIによる心身の健康と経験との関係について 臨床心理学の諸領域, 6, 31–37.
- 松井三枝 1985 自己開示と精神健康の関係 臨床心理学の諸領域, 4, 2–12.
- 松寄英士 1989 学生の心身の健康に関連する要因の検討 日本教育心理学会第31回総会発表論文集, 234.
- 中村年江・今井靖親 1992 「健康」に関する学生の意識 日本健康心理学会第5回大会発表論文集, 108–109.
- 清水あさみ 1987 痛みの人間学的隠喩 人間性心理学研究, 4, 33–49.

<付録1>

調査日時 年 月 日

氏名

男・女 生年月日 年 月 日生

次のことがらであてはまる場合は「はい」、そうでない場合は「いいえ」を○で囲んで下さい。

- | | | |
|-------------------------|----|-----|
| ①このごろ顔色が悪いと言われる。 | はい | いいえ |
| ②このごろ体重が増えている。 | はい | いいえ |
| ③時々、胃が痛んだり、むかついたりする。 | はい | いいえ |
| ④時々、頭痛がする。 | はい | いいえ |
| ⑤風邪をひきやすい。 | はい | いいえ |
| ⑥便秘になることがある。 | はい | いいえ |
| ⑦疲れた、と感じることがある。 | はい | いいえ |
| ⑧夜、時々、眠れないことがある。 | はい | いいえ |
| ⑨時々、朝食を食べないことがある。 | はい | いいえ |
| ⑩野菜をあまり食べない。 | はい | いいえ |
| ⑪肉類をよく食べる。 | はい | いいえ |
| ⑫油っこいものが好きである。 | はい | いいえ |
| ⑬外食が多い。 | はい | いいえ |
| ⑭早食い（よく噛まないで食べる）のほうである。 | はい | いいえ |
| ⑮朝、なかなか起きられない。 | はい | いいえ |
| ⑯このごろ運動不足だと思う。 | はい | いいえ |
| ⑰時々、イライラすることがある。 | はい | いいえ |
| ⑱ささいなことでもよくよする性格である。 | はい | いいえ |
| ⑲なんとなく不安な気持ちになることがある。 | はい | いいえ |
| ⑳自分の健康には自信がない。 | はい | いいえ |

ご協力ありがとうございました。20問全てに、1つずつ○がついているかどうかを確かめて下さい。

<付録2>

氏名 _____ 男・女 生年月日 年 月 日生

以下の2つの言葉についての印象を7段階で評定して下さい。

健康

	非常に かなり やや ない どちらでも やや かなり 非常に	
1.明るい	<input type="checkbox"/>	暗い
2.まじめな	<input type="checkbox"/>	ふまじめな
3.わがままな	<input type="checkbox"/>	素直な
4.さびしい	<input type="checkbox"/>	楽しい
5.のろまな	<input type="checkbox"/>	すばやい
6.厳しい	<input type="checkbox"/>	やさしい
7.うるさい	<input type="checkbox"/>	静かな
8.おもしろい	<input type="checkbox"/>	つまらない
9.元気のいい	<input type="checkbox"/>	元気な
10.やさしい	<input type="checkbox"/>	不機嫌な
11.嬉しい	<input type="checkbox"/>	悲しい
12.めだつ	<input type="checkbox"/>	めだたない
13.責任感が強い	<input type="checkbox"/>	無責任な
14.強い	<input type="checkbox"/>	弱い
15.親切な	<input type="checkbox"/>	いじわるな
16.強情っぽい	<input type="checkbox"/>	素直な
17.温かい	<input type="checkbox"/>	冷たい
18.しっかりした	<input type="checkbox"/>	頼りない
19.勇敢な	<input type="checkbox"/>	強がりな
20.陽気な	<input type="checkbox"/>	陰気な
21.だめな	<input type="checkbox"/>	良い
22.活発な	<input type="checkbox"/>	おとなしい
23.人気がある	<input type="checkbox"/>	人気のない
24.屈強な	<input type="checkbox"/>	気の長い
25.しつこい	<input type="checkbox"/>	さっぱりした

病 気

	非常に かなり やや ない どちらでも やや かなり 非常に	
1.明るい	<input type="checkbox"/>	暗い
2.まじめな	<input type="checkbox"/>	ふまじめな
3.わがままな	<input type="checkbox"/>	素直な
4.さびしい	<input type="checkbox"/>	楽しい
5.のろまな	<input type="checkbox"/>	すばやい
6.厳しい	<input type="checkbox"/>	やさしい
7.うるさい	<input type="checkbox"/>	静かな
8.おもしろい	<input type="checkbox"/>	つまらない
9.元気のいい	<input type="checkbox"/>	元気な
10.やさしい	<input type="checkbox"/>	不機嫌な
11.嬉しい	<input type="checkbox"/>	悲しい
12.めだつ	<input type="checkbox"/>	めだたない
13.責任感が強い	<input type="checkbox"/>	無責任な
14.強い	<input type="checkbox"/>	弱い
15.親切な	<input type="checkbox"/>	いじわるな
16.強情っぽい	<input type="checkbox"/>	お直な
17.温かい	<input type="checkbox"/>	冷たい
18.しっかりした	<input type="checkbox"/>	頼りない
19.勇敢な	<input type="checkbox"/>	強がりな
20.陽気な	<input type="checkbox"/>	陰気な
21.だめな	<input type="checkbox"/>	良い
22.活発な	<input type="checkbox"/>	おとなしい
23.人気がある	<input type="checkbox"/>	人気のない
24.屈強な	<input type="checkbox"/>	気の長い
25.しつこい	<input type="checkbox"/>	さっぱりした

<付録3>

調査日時 年 月 日

氏名 _____ 男・女 生年月日 年 月 日生

記入の仕方

以下に、いろいろ書きかけの文章が並んでいます。その目案を見て、あなたの順に浮かんできたことを、すぐにそれに続けて、その文章を完成して下さい。

【例】

外国 へ行って、いろいろ変わった風景を見てみたいものです。
本を読むと 人生について考えさせられることが多い。

このように、あなたの感じたことを、なんでもそのまま書けばよいのです。できるだけ早く、(1)から順にやって下さい。もし、すぐ浮かばないものがあつたら、その番号に○をつけて後でやって下さい。

1. 健康 _____
2. 運動 _____
3. ノイローゼ _____
4. 医師 _____
5. がん _____
6. 眠り _____
7. 湿疹 _____
8. 下痢 _____
9. 食欲 _____
10. 薬 _____
11. 夏の暑さ _____
12. 冬の寒さ _____
13. 便秘 _____
14. ダイエット _____
15. 虫歯 _____
16. 肝臓 _____
17. 肥満 _____
18. やせ _____
19. メンズ _____
20. 偏食 _____

ご協力ありがとうございました。20問全てに、文章が書かれているかどうかを確認して下さい。

<付録4>

調査日時 年 月 日
氏名 男・女 生年月日 年 月 日生

あなたが、日ごろ、自分の健康について留意していることがらを3項目、以下に記して下さい。

1.
2.
3.