

保育士におけるコヒーレンス感覚と食生活状況・自覚症状との関連

○田尾史美, 峯木眞知子, 大西淳之 (東京家政大学・院)

【目的】保育士はシフト勤務や長時間勤務のため生活習慣が乱れがちであり、栄養摂取状態が懸念される。保育の質の保障と向上には保育士の体調やメンタルヘルスの保持・向上が欠かせないが、保育士の多くがストレスや疲労感を感じている。コヒーレンス感覚は、健康保持力として知られる概念であり、その強さは心身の健康に関連すると考えられている。そこで、保育士のコヒーレンス感覚に着目し、ストレスや疲労感などの自覚症状、気分状態、食生活状況との関連を調べた。

【方法】調査は、社会福祉法人に勤務する常勤女性保育士 56 名を対象者とした。対象者のコヒーレンス感覚の高さ、生活習慣、自覚症状、気分プロフィール、食物摂取頻度を質問した。調査時期は平成 29 年 2 月。その結果をコヒーレンス感覚の高い群と低い群の 2 群に分け、マンホイットニーの U 検定を行った。統計的有意水準は 5% 未満とした。

【結果】コヒーレンス感覚が低い保育士の群は高い群より主観的健康度が低く ($p=0.03$, 効果量 $=-0.4$)、陰性感情において「緊張-不安」を強く ($p=0.02$, 効果量 $=-0.32$)、陽性感情では「友好」を弱く感じていた ($p=0.02$, 効果量 $=-0.31$)。コヒーレンス感覚が低い群で、食品群別摂取量が少なかった項目は「いも, 野菜, 海藻, きのこと」($p=0.01$, 効果量 $=-0.35$)、「果実」($p=0.01$, 効果量 $=-0.34$) で、栄養バランスに偏りが見られた。

【考察】コヒーレンス感覚の高さと自覚症状や気分状態、食品群の摂取量に関連が見られた。コヒーレンス感覚の高さが食についての嗜好性に反映し、食品の選択や摂取量などの食習慣に影響していると推察される。コヒーレンス感覚の低い保育士の食生活を改善することで、自覚症状の軽減や気分状態の改善に効果が期待できる可能性がある。健康状態の改善を図るための食生活上の要因について分析を進めていく予定である。