

看護学生と一般学生の健康習慣と健康観の比較検討

A Comparative Study of Health Habits and Views on Health among Nursing Students and General Students

渡辺 弥生¹⁾・柴田 竹晴²⁾

WATANABE yayoi¹⁾・SHIBATA takeharu²⁾

¹⁾愛知東邦大学人間健康学部・²⁾修文大学

要 旨

看護学を学ぶ学生と一般学生（人間健康学部）の健康習慣と健康観の特徴を調査し、健康への関心、健康習慣について課題を明らかにするためアンケートを行った。中野ら¹⁾の研究を参考とし、健康習慣は10項目でプレスローの5項目に（アルコール、タバコは除く）人間関係、栄養バランス等4項目を加えた質問とした。今回の調査は、「人間の発達段階と共に各世代のもつ特徴が健康観に影響を与えている」²⁾という中野らの記述を参考にし、経験や学びにより健康観や生活習慣は変化があることを予測し、年齢を18歳から20歳に焦点を当て分析を行った。18歳から20歳は全体で123名、看護学生44名（35.8%）一般学生79名（64.2%）であった。生活習慣では、睡眠、栄養バランス、運動で看護学生よりも一般学生の平均値が有意に高かった。健康観でも「運動継続」では一般学生が有意に高かった。看護学生は、健康について学ぶが、自らの健康への関心が低い傾向がある。一般学生は「健康科学概論」の学びの直後であったことから関心は高まった可能性はある。両者ヘルスリテラシーを高める学びを進める必要がある。

キーワード 健康習慣 健康観 看護学生 一般学生 ヘルスリテラシー

I. はじめに

看護学生は看護の学びを通して健康の重要性は認識していると推測するが、カリキュラムが過密な中、自らの健康を維持することは難しい。一方で一般的な大学生は、健康への関心は低く、アルバイトや部活動はあるものの休息はとりやすい環境である。両者の生活習慣や健康観を比較することで、学生生活のサポートや健康に関する授業内容の検討を行なう。

II. 目的

看護学を学ぶ学生と一般学生（人間健康学部で学ぶ学生）の健康習慣と健康観の特徴を調査し、健康への関心、健康習慣について課題を明らかにし、授業内容や健康指導への参考とする。

対象者の定義

看護学生：専門学校で看護学を学ぶ学生

学びの内容は、1年生は看護学概論、成人看護学概論、小児看護学概論、老年看護学概論などを学んでいる。2年生はさらに在宅看護論、母性看護学概論などから専門的な各論を学んでいる。

一般学生：広く健康に関して学ぶ学部生で、健康科学概論を受講している。1年生が多く履修しているが2、3、4年生の履修者もいる。健康科学概論は健康の意義やライフサイクル別の健康や健康維持の方法について学ぶ。学生は同時に健康や福祉、スポーツに関する科目を履修している。

Ⅲ. 研究方法

1. 対象者と方法

対象者は看護学生60名、一般学生105名である。学生の背景は、「家族との同居」「アルバイトの実施」等について質問し、中野ら¹⁾の研究を参考とし、健康習慣は10項目でブレスローの5項目に（アルコール、タバコは除く）人間関係、栄養バランス等4つを加えた質問とした。

健康観はマズローの欲求階層理論から5つの基本的欲求を主要概念とした質問を参考とした。自記式質問紙調査で、学生の背景は単純集計、健康習慣、健康観は「健康の大切さ、大切と思う度合い」をリッカート尺度5段階で解答してもらい平均値と標準偏差を求めた。看護学生と一般学生の差はノンパラメトリック検定（P-value：Mann-Whitney U test.）を行った。

2. 倫理的配慮

学生に対し目的を説明し、アンケート用紙を配布した。解答は無記名とし、データは機械的に処理し個人が特定されないことを説明した。回収方法は各自が回収箱に自由意志にて提出し、協力を得られない場合も一切不利益を被ることはないこと、成績には全く影響しないことを紙面と口頭で説明した。

本研究は、愛知東邦大学の研究倫理審査委員会の承認を得ている。（承認番号202211）

Ⅳ. 結果

実施時期は学年終了時2022年2月～3月に行った。

アンケートは、看護学生60名に配布し50名回収のうち欠損値の多いものを除外した。分析に使用した有効回答は49名（81.6%）であった。

一般学生は105名に配布し90名回収のうち欠損値の多いものを除外し分析に使用した有効回答は88名（83.8%）であった。

看護学生の性別は、女性82%男性18%で、一般学生は男性70%女性30%であった。家族との同居は看護学生80%一般学生68%であった。アルバイトは、看護学生は4%が行っているが一般学生は49%であった。

今回の調査は、看護学生には20代後半から30代の学生もいた。「人間の発達段階と共に各世代のもつ特徴が健康観に影響を与えている²⁾とされることからそれまでの経験や学びにより健康観や生活習慣は変化があると考え、対象の年齢を18歳から20歳に焦点を当て分析を行った。18歳から20歳は全体で123名、看護学生は44名（35.8%）一般学

生は79名（64.2%）であった。

1. 健康習慣（表1）

健康習慣で、看護学生は、「睡眠時間7時間とれている」の平均値が2.77、一般学生は平均値3.23で看護学生は睡眠時間がとれていないと感じている。「3食バランスは考えている」で、看護学生は平均値2.91に対し一般学生は3.59であった。「間食配慮」で、看護学生の平均値2.50一般学生の平均値3.29であった。「塩分注意」看護学生平均値2.51一般学生は平均値3.09であった。「運動習慣がある」で、看護学生の平均値は2.59、一般学生の平均値は4.11であった。「体重の増減注意」で看護学生の平均値3.39一般学生の平均値3.81で、この10項目中6項目で有意差があり（ $p < 0.05$ ）、一般学生が有意に高いという結果であった。

（表1）
健康の大切さについて。大切と思う度合い（集計対象：18歳～20歳）健康習慣

カテゴリー	質問項目名	看護学生				一般学生				P-value
		平均値	標準偏差	平均値の95%信頼区間		平均値	標準偏差	平均値の95%信頼区間		
				下限値	上限値			下限値	上限値	
	睡眠7時間	2.77	1.12	2.43	3.11	3.23	1.11	2.98	3.48	0.029
	朝食必ず	3.89	1.24	3.51	4.26	3.94	1.31	3.64	4.23	0.628
	3食バランス	2.91	1.01	2.60	3.22	3.59	1.11	3.34	3.84	0.001
	間食配慮	2.50	1.13	2.16	2.84	3.29	1.21	3.02	3.57	0.001
	塩分注意	2.51	1.18	2.15	2.88	3.09	1.13	2.83	3.34	0.011
	運動習慣	2.59	1.23	2.22	2.96	4.11	1.18	3.85	4.38	0.000
	体重増減注意	3.39	1.28	3.00	3.78	3.81	1.27	3.53	4.09	0.041
	ストレス発散	3.77	1.03	3.46	4.09	3.90	1.24	3.62	4.18	0.269
	相談できる相手	4.07	1.00	3.76	4.37	4.34	0.92	4.14	4.55	0.080
	うがい手洗い	4.05	1.16	3.69	4.40	4.19	1.04	3.96	4.42	0.566

2. 健康観（表2）

マズローの基本的欲求の5カテゴリーについてリッカート尺度5段階で「健康の大切さ・大切と思う度合い」を回答してもらった。

〈生理〉の5項目平均値は看護学生、4.12一般学生4.46であった。「運動継続」では看護学生は平均値4.00一般学生の平均値4.61であった。「頑張りすぎ」の項目では看護学生は平均値3.72一般学生は4.24で、これらの項目で一般学生が有意に平均値が高かった（ $p < 0.05$ ）。〈生理〉では5項目平均値と「運動継続」「がんばりすぎ」「規則的」で有意に一般学生の平均値が高かった。

〈安全〉は5項目の平均値が看護学生で4.60、一般学生で4.56であった。「喫煙」は看護学生で平均値4.70一般学生で4.62「健康診断」の平均値は看護学生4.55一般学生4.59であった。有意差はみられなかった。

〈愛情〉の5項目の平均値は看護学生4.39一般学生4.47で、「家庭環境」が最も高い平均値4.70一般学生で4.67であった。「家庭環境」は高いが「家族」は看護学生の平均値4.18一般学生4.33であった。最も低い項目は「頼る友人」で平均値は、看護学生4.05、一般学生平均値4.23であった。有意差は見られなかった。

〈承認〉の5項目の平均値は看護学生4.40一般学生4.24で、平均値で低いのは「誇り」で看護学生では、平均値4.20で一般学生4.04であった。どの項目も有意差は見られなかった。

〈自己実現〉の5項目の平均値は看護学生で4.25で一般学生は、4.21であった。最も低かったのは「自己成長」で平均値は看護学生4.14で一般学生は3.95であった。「生きがい」は平均値、看護学生で4.34一般学生で4.13であった。これらの項目では有意差は見られなかった。

(表2)
健康の大切さについて。大切と思う度合い(集計対象:18歳~20歳)

カテゴリー	質問項目名	看護学生				一般学生				P-value
		平均値	標準偏差	平均値の95%信頼区間		平均値	標準偏差	平均値の95%信頼区間		
				下限値	上限値			下限値	上限値	
生理	排泄	4.41	0.58	4.23	4.59	4.58	0.69	4.43	4.74	0.043
	運動継続	4.00	0.84	3.75	4.25	4.61	0.71	4.45	4.77	0.000
	頑張りすぎ	3.72	1.05	3.40	4.05	4.24	1.05	4.00	4.48	0.003
	食事量	4.11	1.02	3.80	4.42	4.23	1.07	3.99	4.47	0.340
	規則的	4.36	0.89	4.09	4.63	4.65	0.72	4.49	4.81	0.031
	-	4.12	0.60	3.93	4.30	4.46	0.64	4.31	4.60	0.001
安全	喫煙	4.70	0.55	4.54	4.87	4.62	0.84	4.43	4.81	0.940
	健康診断	4.55	0.73	4.32	4.77	4.59	0.74	4.43	4.76	0.599
	清潔習慣	4.55	0.82	4.30	4.79	4.57	0.76	4.40	4.74	0.946
	有害環境	4.57	0.62	4.38	4.76	4.47	0.80	4.29	4.65	0.665
	体質対処	4.61	0.62	4.43	4.80	4.53	0.71	4.37	4.69	0.537
	-	4.60	0.48	4.45	4.74	4.56	0.66	4.41	4.70	0.832
愛情	家庭環境	4.70	0.63	4.51	4.90	4.67	0.73	4.51	4.83	0.954
	思いやり	4.59	0.82	4.34	4.84	4.66	0.71	4.50	4.82	0.682
	仲間交流	4.43	0.73	4.21	4.65	4.48	0.80	4.30	4.66	0.537
	頼る友人	4.05	1.10	3.71	4.38	4.23	0.88	4.03	4.42	0.540
	家族	4.18	0.90	3.91	4.45	4.33	0.83	4.14	4.51	0.352
	-	4.39	0.63	4.20	4.58	4.47	0.66	4.33	4.62	0.314
承認	仕事継続	4.39	0.89	4.11	4.66	4.22	0.96	4.00	4.43	0.253
	称賛	4.59	0.79	4.35	4.83	4.39	0.90	4.19	4.59	0.179
	誇り	4.20	0.98	3.91	4.50	4.04	1.03	3.81	4.27	0.357
	個性尊重	4.50	0.70	4.29	4.71	4.44	0.83	4.26	4.63	0.913
	自助努力	4.30	0.90	4.02	4.57	4.13	0.95	3.91	4.34	0.296
	-	4.40	0.60	4.21	4.58	4.24	0.74	4.08	4.41	0.363
自己実現	感動	4.23	0.89	3.96	4.50	4.16	0.97	3.95	4.38	0.811
	感謝の心	4.39	0.84	4.13	4.64	4.51	0.77	4.33	4.68	0.477
	生きがい	4.34	0.75	4.11	4.57	4.13	1.04	3.89	4.36	0.455
	目標	4.18	1.06	3.86	4.50	4.30	0.94	4.09	4.51	0.629
	自己成長	4.14	1.05	3.82	4.45	3.95	1.19	3.68	4.22	0.465
	-	4.25	0.71	4.04	4.47	4.21	0.77	4.04	4.38	0.949

V. 考察

1. 生活習慣

生活習慣で、看護学生は睡眠や食事、運動で一般学生よりも意識が低い傾向で、学習や実習時間に時間が割かれ、余裕がないことが予測される。人間健康学部の学生は、健康やスポーツ等を学ぶが、1～4年生を対象とする健康科学概論を受講した直後の調査であることから健康への意識がやや高い傾向にあった。

健康観は各年代別の特徴や、生活背景、歴史や文化、社会規範により影響を受けるため、自ら健康を維持していくことの重要性を理解し、実践できるよう授業内容や方法を検討し、部活動や実習等場面に応じた健康サポートをする必要がある。そのためにはアルバイトや部活動の状況を把握し、無理のない活動についての提言を授業内でも行っていく必要がある。

看護学生は、専門学校の学生を対象としたため大学生の生活とは少し違う。3年で国家資格を取得するため、過密なスケジュールで余裕がない可能性がある。健康習慣を学ぶ中で自分ではなく患者を対象にした学びを進めていることから、自分の健康を維持することを意識するようヘルスリテラシーの概念など教授することも必要である。また日頃の生活についても実習や課題など健康に留意して行えているか指導しながら進める必要がある。

一般学生は、健康科学概論ではセルフリテラシーについて学ぶ。健康維持の方法を学んでいることから健康への意識は高い状態であった。栄養学や衛生学、環境保健論なども学ぶことで基本知識を身に付け学びを継続し自己の健康維持につなげてもらいたい。両者、卒業後の職業生活をイメージさせ、身体面だけではなくメンタルについての健康維持に目を向けていくことも必要ではないかと考える。

2. 健康観

マズローの基本的欲求5段階は、「生理」を土台に「安全・愛情・承認・自己実現」と順に満たされていく。本調査では、「健康の大切さ・大切と思う度合い」として5段階で回答を求めた。中野らの調査では「安全・自己実現・愛情・承認・生理」の順に高く、「生理」は学生の年代では不規則、不摂生な生活でも身体の子備力が高く健康状態に反映しないことが、「生理」の平均値が低かったという考察がされている。本調査では看護学生は「安全・承認・愛情・自己実現・生理」の順に平均値が高い結果であった。一般学生は「安全・愛情・生理・承認・自己実現」であった。中野らの調査より現代の健康志向を表している。安全の欲求は高いが生理的欲求は低く、自己実現も低いという若い世代の健康観を示した。

「安全」は平均値全体で最も高い。「たばこの害」の項目は看護学生で平均値4.70、一般学生で平均値4.62でたばこの健康への影響は意識できている。認識はしていてもバイトや友人関係から喫煙が常習化する場合もあるため、喫煙の害はエビデンスを示した教育が必要である。「健康診断」の必要性の平均値は両者高かったことから、学びが影響した可能性がある。

健康習慣の調査でも「うがいや手洗いの励行」は、看護学生の平均値4.05、一般学生平均値4.19であった。清潔習慣の認識は、年齢が高くなるごとに省略されるため、衛生知識についてもエビデンスを示した教育が必要である。

「生理」では「規則的な生活」の平均値が一般学生で4.65と高く、健康意識の高さが伺える。「頑張りすぎ」の項目は看護学生が3.72と低く頑張らないと学びがみつからないという思いがある可能性がある。ある程度は頑張らないと

いけないという意識があることが推察される。青年期の学生は、さまざまな活動を行い、身体の子備力も高い時期である。将来に向けては生活調整の必要があることの知識が必要である。

「愛情」では、「家庭環境」が最も高いが、「家族」は両者平均値が低い。家族は、大事だが「心が通ずる」までは求めておらず、家族が疎ましく感ずる年代であることが考えられる。最も低い項目は「頼る友人」であった。大学生の友人関係は希薄化しているといわれるが本調査の対象においても友人を頼るところまでは考えていないかもしれない。永井は「日常的なストレス状況に対しても友人からのサポートを受容できることは大学生の感情状態に良好な影響を及ぼす³⁾」としていることから友人の存在が健康への影響もあることを伝える必要がある。両者自己実現の項目が低く自己肯定感を高め生きがいなど将来に希望を持てるような環境作りも必要である。

吉田は「ヘルスリテラシーを判定するすべての項目で日本人はヨーロッパ人より『難しい』と回答している⁴⁾」とし、日本人のヘルスリテラシーが低いことを示唆している。健康は努力しても思うようにならないという認識を持っている可能性がある。しかしヘルスリテラシーは健康に生きる対策を実践することで病予防となるため、最も大切なことであるので、学生にはしっかり認識してもらい、健康対策の正しい知識を持ってもらう必要がある。

「自己実現」の5項目の平均値は看護学生で4.25一般学生で4.21であった。看護学生は看護師という明らかな目標に向かっていることが一般学生より平均値が高い可能性があるが、一般学生も、目標を定め、自己実現へ向かっていく過程にあるのではないかと推察する。承認の項目では「誇り」の項目が両者低いことから自己肯定感を高める関りが必要と考える。

プレスロウが挙げた健康7項目は、「睡眠、禁煙、適正体重の維持、過度な飲酒を避ける、運動、朝食習慣、間食をしない」で、この7項目に現代において必要なこととして永井らの研究は「ストレスの自覚と家族をはじめとする対人関係網の構築を挙げている。」このことは現代ではストレスへの対処として家族関係の安定などが有効とされるため、学生は家族の重要性に目を向ける必要がある。

VI. 結論

1. 健康習慣では「睡眠」「食事バランス」「間食配慮」「運動習慣」で看護学生より一般学生の方が認識が高い傾向にあった。一般学生の調査が、健康科学概論授業後の調査であったことから、日常生活に取り入れている可能性がある。継続的に学ぶ必要がある。看護学生は資格取得に向けて3年間で学ばなければならないため余裕がなく、自分への健康管理の意識がやや低い傾向にある。自らの健康へ関心を向ける学びも必要である。
両者ヘルスリテラシーを意識する必要がある。
2. 健康観は一般学生、看護学生とも平均値の差はわずかである。18歳から20歳の年代における健康観は「誇り」「自己成長」で平均値が低いことから自己認識を高め自己肯定感を高めることの必要性について両者学ぶ必要がある。

引用文献

- 1) 2) 中野照代, 藤生君江, 鈴木知代ほか「看護学生と教育学部制の健康習慣・健康観の比較研究」『聖隷クリストファー大学看護学部紀要』2005, No.13. p.92
- 3) 5) 永井暁行「ソーシャルスキルと態度による大学生の友人との付き合い方の分類—友人関係による居場所間の違い—」『教育心理学研究』2018. 66, p.54-66.

- 4) 吉田晃子「本邦におけるヘルスリテラシの現状、政策や向上への取り組み」政策研ニュースNo.70 2023. p.105-113

参考文献

- 1) 鈴木庄亮『シンプル衛生公衆衛生学』南江堂,2018,p.61.
- 2) 中野照代, 藤生君江, 鈴木知代ほか「看護学生と教育学部生の健康習慣・健康観の比較研究『聖隷クリストファー大学看護学部紀要』2005, No.13. p.91-104
- 3) 内閣府「子供・若者白書(全体版)」
https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h29honpen/index_figure.html 2022. 3月1日閲覧.
- 4) e-ヘルスネット「ブレスローの7つの健康習慣を実践してみませんか?」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-04-002.html>2022, 2022年2月10日閲覧.
- 5) 厚生労働省「平成29年 国民生活基礎調査の概況」
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa17//>, 2022年2月10日閲覧.
- 6) 小坂樹徳, 田村京子編『新体系看護学全書 健康支援と社会保障制度①現代医療論』メジカルフレンド社, 2017.
- 7) 武田裕子, 大滝純司編『健康支援と社会保障制度 医療学総論』メジカルフレンド社, 2020.
- 8) 柳沢信夫『現代医学概論 第2版』医歯薬出版2016.
- 9) 渡辺弥生 人間健康学部で「医療概論」を受講する学生の健康習慣と健康観の状況 東邦学誌第51巻第2号2022
- 10) 西尾敦史 大勝志津穂 尚爾華 人間健康学 p50-p62 2023

論文担当箇所

渡辺弥生 責任担当者

柴田竹晴 結果と考察の一部を担当

資料

★アンケート用紙

学生の皆様へ

調査協力をお願い

本調査では「人間健康学部に入学生した1年生の健康観の特徴を検討し、健康課題を明らかにする」ことを目的とし、アンケートを実施したいと思います。ご協力をよろしく申し上げます。お忙しいところ大変恐縮ですが、この講義の終了時点でアンケートに記入し、前後の回収箱に入れてください。

用語の定義 健康観：健康に関するその人の考え方や見方で健康行動に影響する。

アンケート用紙は2枚あり、回答は10分程度です。アンケートで回答した内容は個人が特定できないように数値化し、集計して分析いたします。当然ながら回答は自由でこの科目の評価には全く影響しません。

アンケート用紙の回収をもって研究参加の同意とさせていただきます。アンケート用紙は無記名で、所定の箱に投函していただくようお願いします。回収しました調査用紙は研究目的以外に使用することはありません。外部に漏れることがないように、回答後のアンケート用紙及びデータは外部記憶装置に記憶し、鍵のかかる場所に保管します。アンケート用紙は個人が特定できないように符号化し、分析後アンケート用紙は粉碎処理し、個人のプライバシーを守ります。

*この授業が終了しましたらアンケートを箱に入れてください。お願いいたします。

以下の質問についてお答えください。

I個人についてお尋ねします。

問1. あなたの年齢・性別をご記入ください。

1) 年齢は () 歳

2) 性別に○をつけてください (1) 男性 (2) 女性

問2. 現在、家族と同居していますか

(1) している (2) していない

問3. 部活動またはサークル活動をしていますか

(1) している (2) していない

問4. アルバイトをしていますか

(1) している (2) していない

問5. 家族の方が(同居しない祖父母含む)入院された経験がありますか

(1) ある (2) ない

問6. あなた自身の入院経験はありますか

(1) ある (2) ない

あなたの健康習慣に当てはまるところに○をつけてください。

	必ず行っている	大体行っている	あまり行っていない	ほとんど行っていない	行っていない
1. 睡眠は7時間は取っている	5	4	3	2	1
2. 朝食は必ず取っている	5	4	3	2	1
3. 3食栄養のバランスを考えている	5	4	3	2	1
4. 間食は健康に配慮している	5	4	3	2	1
5. 塩分は食事の時配慮している	5	4	3	2	1
6. 運動習慣がある	5	4	3	2	1
7. 体重の増減に注意している	5	4	3	2	1
8. ストレスを発散する方法がある	5	4	3	2	1
9. 相談できる相手がいる	5	4	3	2	1
10. うがいや手洗いは励行している	5	4	3	2	1

下記の文章は健康の大切さについて述べています。大切と思う度合いを5段階で回答してください。

	とても大切である	大切である	普通	あまり大切ではない	大切ではない
1. 排泄は健康を守るために最も大切である。	5	4	3	2	1
2. その人にあった運動を継続することが絶対に必要である。	5	4	3	2	1
3. 疲れはのせいだから体力のぎりぎりまで頑張るのは良くない	5	4	3	2	1
4. 食べたいものを好きだけ食べていても健康は保たれない。	5	4	3	2	1
5. 規則正しい生活を送ることは現代社会において大切である。	5	4	3	2	1
6. タバコが体に害であると思う	5	4	3	2	1
7. 健康診断は気づかない病気の早期発見のため絶対にすべきである。	5	4	3	2	1
8. 外から帰ったらうがいや手洗いをする習慣が病気の予防に最も大切である。	5	4	3	2	1
9. 有害な食品や環境の汚染には常に注意を向けるべきである。	5	4	3	2	1
10. 胃腸が弱いなど自分の体質で弱いところには常に適切に対処すべきである。	5	4	3	2	1
11. 居心地の良い家庭は人の健康にとって絶対に必要である。	5	4	3	2	1
12. 人に対する思いやりや人から愛されることが心の安定に絶対必要である。	5	4	3	2	1
13. 趣味の仲間や地域の人々との積極的な付き合いがとても大切である。	5	4	3	2	1
14. いざというときに頼りになる友達がいなくては安心して生きていけない。	5	4	3	2	1
15. 家族はそれぞれの生活があるのが心が通じるべきである。	5	4	3	2	1
16. 年をとっても何らかの仕事ができれば最高である。	5	4	3	2	1
17. 頑張った時には人にもそれを認めてもらうことが大切である。	5	4	3	2	1
18. 自分や家族を誇りに思うことがなくてはいけない	5	4	3	2	1
19. 自分の個性や能力を大切にすることは何より重要である。	5	4	3	2	1
20. 健康は自分の努力に左右される。	5	4	3	2	1
21. いろいろなことに感動する機会が多ければ多いほど良い。	5	4	3	2	1
22. すべてに感謝の気持ちが持てたら最高である。	5	4	3	2	1
23. 病気や障害があっても生きがいを持っている人は健康といえる。	5	4	3	2	1
24. 常に目標をもって生きることを目指すべきである。	5	4	3	2	1
25. ストレスを克服することはすべて自己成長の機会である。	5	4	3	2	1