

大学生のアルバイトが健康、学習、意識変容に及ぼす影響

The impact of part-time jobs on the health, study, and mindset of university students

山本 幸子¹⁾, 江口 恵里¹⁾, 楊 玉華¹⁾, 甲斐 美智代¹⁾, 佐藤 正昭¹⁾, 白蓋 真弥¹⁾, 山崎 学¹⁾,
吉村 耕一²⁾, 増田 公香²⁾, 人見 英里^{2)*}

Yukiko YAMAMOTO¹⁾, Eri EGUCHI¹⁾, Yang YUHUA¹⁾, Michiyo KAI¹⁾, Masaaki SATO¹⁾, Maya SHIRAFUTA¹⁾,
Manabu YAMAZAKI¹⁾, Koichi YOSHIMURA²⁾, Kimika MASUDA²⁾, Eri HITOMI^{2)*}

要旨

大学生がアルバイトをすることで、日常生活、健康状態、学習面においてどのような影響がみられるか、学生自身の意識にどのような変容をもたらしているのかを明らかにすることを目的として調査を実施した。対象者は山口県立大学の2年次生327名とし、質問紙調査に応じた学生215名の中から調査時点でアルバイトをしていた学生168名を分析対象とした。健康面の変化、学習面の変化、意識の変容については4件法で回答を得、1週間のアルバイトの平均労働時間13時間を境に2群に分け、クロス集計後、カイ二乗検定を行い分析した。調査結果から、対象者が従事しているアルバイトには飲食関係や販売が多く、目的としては趣味・遊びのためが多かった。アルバイトの待遇や人間関係に満足している回答が62%と多かったが、アルバイトの労働時間が長い群では、短い群に比較して食生活の乱れ、睡眠が十分にとれない、身体的な疲れを感じるという回答が多かった。学習面では、労働時間が長い群では、授業中眠くなると感じている回答が多くみられたが、学習時間の減少、課題提出の遅れ、遅刻、欠席、手抜きについては、労働時間の長短による差は見られなかった。学生自身の意識変容について、労働時間が長い群では、物事をじっくり考えるようになったという回答が有意に多かった。以上のことから、アルバイトは、適度な労働時間を保つことで、健康面、学習面への悪影響を抑え、逆に社会性に関連する意識変容を促す効果は高く、社会で働くための基礎を築ききっかけとなることが示唆された。

Abstract

This is the study to investigate the influence on university students working part-time with regard to daily life, health conditions and study environments as well as their mindset toward them. A questionnaire for the survey was delivered to the entire 327 second year students at the university, to receive 215 responds. Then the data from 168 students - having part-time jobs at the time of the survey - out of 215 respondents were analyzed. The questionnaire - which employed 4-point Likert scale - was an inquiry about changes in their health conditions, study environments and mindsets. The responses were examined with the chi-square test after practicing cross tabulation of two elements. The obtained results showed that many of them worked for food service and retail industries, and majority of their objectives to work part-time was for personal pleasure, leisure and hobbies. The level of satisfaction for compensation and peer relationship at work reached relatively high percentage of 62%. It was nevertheless notable that the cohort with longer working hours responded complaining of imbalanced diet and shortage of sleeping time accompanied by physical exhaustion. With respect to their study environment, the cohort with longer working hours noted more on their drowsiness during classes. Both cohorts of working hours, however, did not show significant differences concerning decreasing tendency of study time, frequency of overdue assignments, tardy, absence and negligence. With the aspect of changes in their mindsets, significant number of students working longer regarded themselves to have become taking more time to contemplate. The above-mentioned results have suggested that working part time within the appropriate length can contribute to reducing negative effects onto their health and study, encouraging them to develop their social mindsets and trigger their interest toward their future work.

キーワード：アルバイト、大学生、生活調査

Key words : part-time job, university students, life survey

1) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科博士前期課程

2) 山口県立大学大学院健康福祉学究科

1) Master's Program, Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

2) Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

* 連絡先 : hitomi@yamaguchi-pu.ac.jp

I. 諸言

中央教育審議会大学分科会の制度・教育部会が平成20年に出した報告書「学士課程教育の構築に向けて」¹⁾によれば、少子高齢化による人口減少を迎え、日本が持続的発展を遂げるために学士課程および大学院教育が強化され、「大学全入」時代が到来したとしている。大学進学者が増えたことにより、学生の経済状況も多様化し、親の仕送りだけでは学費・生活費を獲得することが困難で、奨学金を受けたり、アルバイトをしたりをせざるを得ない学生も増加していると考えられる。厚生労働省が平成27年にインターネットを介して行った大学生等へのアルバイトに関する意識調査²⁾によると、18歳から25歳の大学生等（大学生、大学院生、短大生、専門学校生）2,250人のうち、週一日以上のアルバイトを3ヶ月以上継続して行った事のある大学生は1,724人であり、77%を占めていた。そのうちの1,000人から得た回答の結果は、学生が就労するアルバイトの業種等はコンビニエンスストア15.5%、学習塾（個別指導）14.5%、スーパーマーケット11.4%、居酒屋11.3%であった。また、学業への支障（自由記載）欄には「試験の準備期間や試験期間に、休ませてもらえない、シフトを入れられた、シフトを変更してもらえなかった等」「シフトを多く入れられたり、他の人の代わりに入れられたり、変更してもらえなかったために、授業に出られなかった」「アルバイトのし過ぎで過労になった、体調を崩した、健康を害した」「深夜のアルバイトにより睡眠不足、昼間眠くなる、朝授業に間に合うように起きられない」等の回答がなされていた。これらの結果を受け、厚生労働省は、アルバイトを始める前に労働条件の確認を促し、大学生等への周知・啓発や事業団体に対する養成、相談の強化を行い、大学生アルバイトの労働条件の確保に取り組んでいる。一方、西と柳澤³⁾は大学生がアルバイト活動を通して、社会に適応するための基礎的な事柄を学習できるということを明らかにしている。三保⁴⁾は、アルバイト観における「家計補助」と「小遣い稼ぎ」が学修に与える影響の違いは、お金を稼ぐという点では同じ意味を持つが、「何のために働くのか」という意味づけにより自己成長の学びに繋がるか否が大きく異なると述べている。

以上のように、大学生のアルバイトに対する待遇が悪くなっていることや、大学生活維持のために金銭の獲得を行わなければならないといった現状から、アルバイトをすることにより生活や学習に悪影響が出ることが懸念される。佐藤ら⁵⁾は、アルバイトをしていな

い学生は限られた生活費の中で食事の工夫をしているが、アルバイトをしている学生は栄養バランスが悪い可能性があるとして述べており、健康面への影響も懸念される。

本研究では、本学の大学生がアルバイトをすることで、日常生活、健康状態、学習面においてどのような影響がみられるか、学生自身の意識についてどのような変容をもたらしているのかを調査し、アルバイトの影響を明らかにすることを目的として実施した。

II. 研究方法

1. 対象および調査方法

対象者は 山口県立大学国際文化学部、社会福祉学部、看護栄養学部の2年次生 327名（国際文化学科67名、文化創造学科58名、社会福祉学科105名、看護学科56名、栄養学科41名）とし、自記式無記名の質問紙を用いた調査を実施した。

2. 実施方法

調査期間は平成28年7月19日～8月1日とし、実施方法としては、事前に講義担当の教員に了承を得て講義終了後、一斉に質問紙を配布し、回収箱による回収を行った。回収箱は学内4カ所に設置し、研究協力の自由意志を損なわないように配慮した。

3. 調査内容・項目

調査内容、項目は以下の通りとした。①属性 ②アルバイトの有無 ③アルバイトに関する情報（時間数、時間帯、種類、理由等）、待遇や人間関係に対する満足感 ④健康面の変化 ⑤学習面の変化 ⑥意識の変化。なお、アルバイトをしている学生のみ③以降の質問に回答を得た。質問④～⑦の回答は、「とても当てはまる」「割と当てはまる」「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」の4件法とした。

4. 分析方法

集計では、各設問に「とても当てはまる」「割と当てはまる」と回答した者を「当てはまる」群、「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」と回答した者を「当てはまらない」群として2群に分けた。アルバイトに従事する時間の影響は、アルバイト時間の平均値である12.9時間を境として2群に分け、2×2のクロス集計を行った。検定は、SPSS ver.24を用いてカイ二乗検定を行い、有意水準を5%とした。

5. 倫理的配慮

アンケートの協力を要請する際に、以下の内容を文書により説明した。調査への回答は対象者の自由意思であり、回答を拒否した場合であっても不利益等は受けないこと、無記名のアンケートであり個人の特長につながる項目は含んでいないこと、無記名であるために回答後の同意撤回ができないこと、得られたデータは本研究以外で使用しないこと、アンケートに回答したとしても対象者に直接的な利益・不利益は生じないこと等を説明した。なお、本研究の調査は山口県立大学生命倫理委員会の承認（承認番号28-35号）を得て実施した。

Ⅲ. 結果

1. 回収数

大学2年生327名に質問紙を配布し、215名（66%）より回収した。回答者のうち、アルバイトをしている学生は78%にあたる168名（国際文化学科12名、文化創造学科20名、社会福祉学科70名、看護学科33名、栄養学科33名）であった。この168名を分析対象とした。

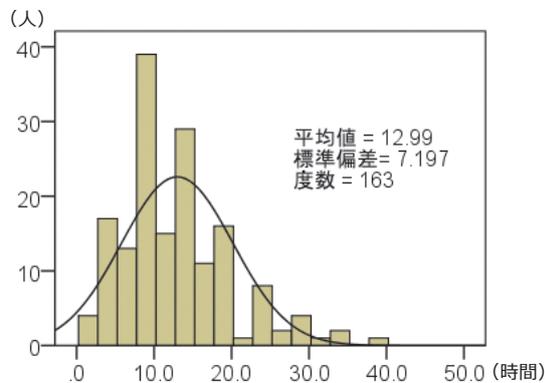


図1 1週間のアルバイト従事時間の分布

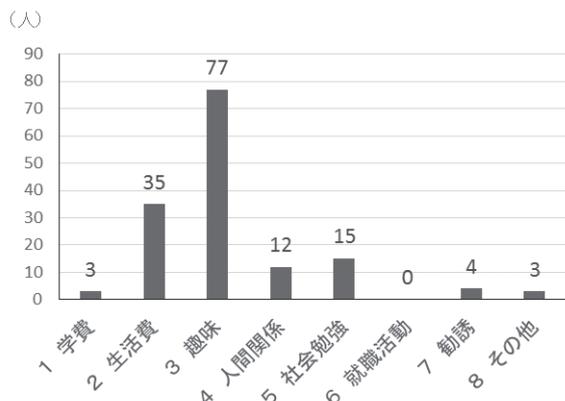


図3 アルバイトをする理由

2. アルバイトの労働時間と内容、アルバイトの理由、アルバイトの満足感

一人あたりの1週間の平均労働時間の分布を図1に示す。有効回答は163名（97%）から得られ、最も長い時間は1週間あたり40時間、最も短い時間は1.5時間で、平均は12.9時間であった。週20時間以上アルバイトをしている学生は18名（11%）で、ほとんどの学生は20時間未満であった。アルバイトの内容（複数回答）は図2に示す通り、居酒屋、ファーストフードなどの飲食関係が最も多く94名（56%）、次いでコンビニ・スーパーなどの販売26名（15%）、学習塾、家庭教師などの教育関連18名（11%）の順であった。アルバイトをする理由については、一番多かったのは趣味のための金銭獲得77名（46%）、次いで生活費35名（21%）、社会勉強15名（0.9%）の順であった（図3）。アルバイトの満足感（図4上）では、アルバイトにおける人間関係に123名（73%）の学生が、満足・とても満足と答えており、満足していないと答えた者は12名（7%）のみであった。アルバイトの待遇（図4下）については104名（62%）の学生が満足・とても満足と答えており、満足していないと答

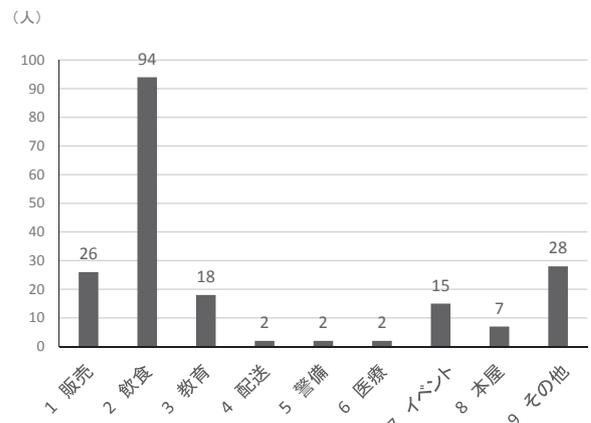


図2 アルバイトの内容（複数回答）

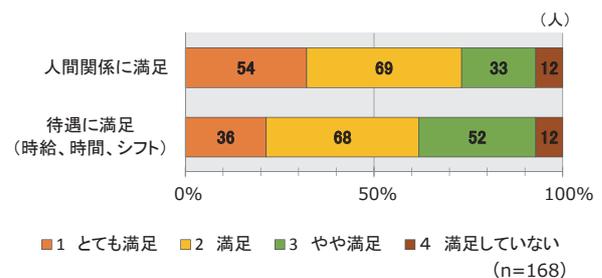


図4 アルバイトの満足感

えた人は12名（7%）のみで、人間関係、待遇ともにアルバイトに関して満足と感じている者がほとんどであった。

3. 生活・健康面での影響

アルバイトの生活・健康面での影響を図5に示す。アルバイトによって食生活のリズムが乱れたと感じた学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は65名（39%）で、乱れていないと感じた学生（あまり当てはまらない、全く当てはまらないと回答した者）は103名（61%）であった。そのうち、37名（22%）の学生は全く当てはまらないと答えている。また、睡眠が十分とれなくなったと感じている学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は46名（28%）で、6割以上の学生はアルバイトの影響で食事の乱れや睡眠がとれないと感じてはなかった。身体的に疲れたと感じる学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は87名（52%）、疲れたと感じていない学生（あまり当てはまらない、全く当てはまらないと回答した者）は81名（48%）で、そのうち全く疲れたと感じていない学生は18名（11%）だった。精神的な疲れを感じている学

生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は81名（48%）で、精神的に疲れを感じていない学生（あまり当てはまらない、全く当てはまらないと回答した者）87名（52%）のうち全く疲れを感じていない学生は25名（15%）だった。やる気が起こらなくなったと感じている学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は27名（21%）、イライラすることが多くなったと感じている学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は28名（18%）であった。

以上の結果を「当てはまる」群と「当てはまらない」群の2群に分け、それぞれのアルバイト時間との関係を見た結果を表1に示す。この結果から、労働時間が長い者に「食生活のリズムが乱れてきた」、「睡眠が十分にとれない」、「身体的に疲れた」と感じる者が有意に多く、アルバイト時間の影響がみられた。「精神的な疲れ」、「やる気」「イライラ」には、アルバイト時間による有意な影響は見られなかった。

4. 学習面での影響

アルバイトが学習面に与える影響を図6に示す。アルバイトのために授業外の学習時間が減少したと感じ

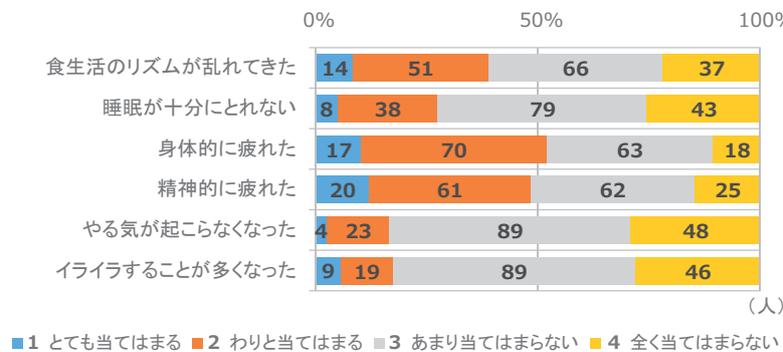


図5 生活・健康面での影響

表1 一週間のアルバイト時間と健康面での変化との関連

項目	カテゴリ (人数)	一週間のアルバイト時間			P値
		1-12.9H	12.9H<	合計	
食生活のリズムが乱れてきた	当てはまる	24	38	62	P<0.05
	当てはまらない	63	38	101	
睡眠が十分にとれない	当てはまる	17	28	45	P<0.05
	当てはまらない	70	48	118	
身体的に疲れた	当てはまる	38	48	86	P<0.05
	当てはまらない	49	28	77	
精神的に疲れた	当てはまる	38	40	78	P=0.254
	当てはまらない	49	36	85	
やる気が起こらなくなった	当てはまる	11	14	25	P=0.270
	当てはまらない	75	59	134	
イライラすることが多くなった	当てはまる	12	15	27	P=0.284
	当てはまらない	73	58	131	

ている学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は55名（34%）、学習時間が減少したと感じていない学生（あまり当てはまらない、全く当てはまらなと回答した者）108名（66%）のうち30名（18%）は、全く学習時間が減少していないと回答している。レポートなど課題提出期限に間に合わないと答えた学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は19名（12%）、アルバイトによって提出期限に間にあわないということはないと回答した学生（あまり当てはまらない、全く当てはまらなと回答した者）145名（88%）のうち、74名（45%）の学生は「全く当てはまらな」と答えている。授業中に眠くなることが多くなったと答えた学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は63名（38%）、遅刻することが多くなったと答えた学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は21名（12%）、欠席することが増えた学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は16名（9%）、手抜きをすることが増えたと答えた学生41名（25%）だった。ほとんどの項目でアルバイトをすることによって学習面に影響がでていると答えた学生は少なかった。

以上の結果を「当てはまる」群と「当てはまらな

い」群の2群に分け、それぞれのアルバイト時間との関係を見た結果を表2に示す。学習面での変化の中では、労働時間が「授業中に眠くなる」ことにのみ有意に影響していることが認められたが、それ以外の項目には有意な影響は認められなかつた。

5. 自分自身の意識の変容

アルバイトによる自分自身の意識の変化の結果を図7に示す。アルバイトを始めて、物事をじっくり考えるようになったと答えた学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は77名（47%）、物事に進んで取り組むようになったと答えた学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は82名（50%）、時間を有効に使えるようになったと答えた学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は93名（57%）、社会に出ることに対して自信がついたと答えた学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は91名（56%）であり、それぞれ約半数を占めた。また、責任感が強くなったと答えた学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は111名（68%）、人の話を聞くようになったと答えた学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は115名（71%）、お金の

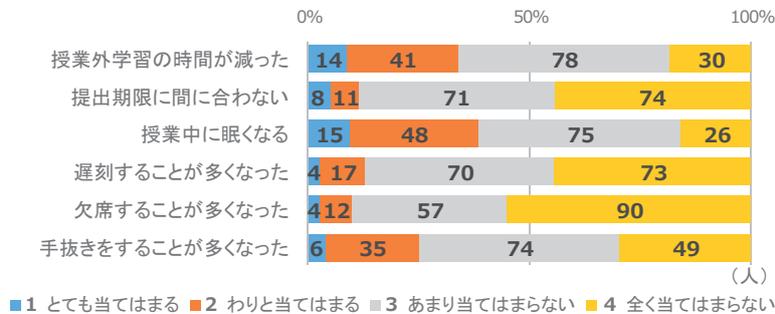


図6 学習面での影響

表2 一週間のアルバイト時間と学習面での変化との関連

項目	カテゴリ (人数)	一週間のアルバイト時間			合計	P値
		1-12.9H	12.9H<			
授業外学習の時間が減った	当てはまる	27	26	53	P=0.455	
	当てはまらな	59	46	105		
提出期限に間に合わない	当てはまる	10	9	19	P=0.892	
	当てはまらな	76	64	140		
授業中に眠くなる	当てはまる	26	36	62	P<0.05	
	当てはまらな	60	37	97		
遅刻することが多くなった	当てはまる	9	11	20	P=0.383	
	当てはまらな	77	62	139		
欠席することが多くなった	当てはまる	7	8	15	P=0.526	
	当てはまらな	79	64	143		
手抜きをすることが多くなった	当てはまる	17	23	40	P=0.89	
	当てはまらな	69	50	119		

価値がわかるようになったと答えた学生（とても当てはまる、わりと当てはまると回答した者）は141名（86%）であり、どの項目においても半数以上の学生が自分自身の意識に良い方向性での変化があったと答えていた。

以上の結果を「当てはまる」群と「当てはまらない」群の2群に分け、それぞれのアルバイト時間との関係を見た結果を表3に示す。「物事をじっくり考えるようになった」という項目のみ、有意に労働時間による影響がみられたが、他の項目では有意な影響は認められなかった。

IV. 考察

本調査においても、厚生労働省が行った大学生等へのアルバイトに関する意識調査²⁾と同様の高い割合（78%）で大学生がアルバイトをしていた。アルバイトの業種では居酒屋、ファーストフードなどの飲食店、コンビニ・スーパーなどの販売、学習塾、家庭教師などの教育関連の順に多いことが確認でき、山口市のような地方都市においてもアルバイトの業種は全国と同様な内容であることが確認された。厚生労働省は、調

査の学業への支障（自由記載）欄に書かれた「試験の準備期間や試験期間に、休ませてもらえない、シフトを入れられた、シフトを変更してもらえなかった等」の意見をを受けて2015年12月25日厚生労働省と文部科学省が連携しアルバイトの多い業界団体に要請文を出している。本調査はその後に行った調査であり、地方都市での現状を知る上で有用であるといえる。

山口県立大学学生支援部が平成27年に全学部生対象に実施した学生生活実態調査⁶⁾によると、約2割の学生が自宅から通学しており、8割の学生はアパートなどで親とは別に暮らしている。せめて趣味や遊びのための金銭は親に負担をかけないためにアルバイトをしている割合が多いことが考えられる。また、調査対象が公立大学であることから学費の負担は比較的軽く、また所定の要件を満たせば授業料の減免が受けられるため、これらのことが学費という回答が少数であったことの理由であると考えられる。一週間のアルバイトをする平均時間は12.9時間であり、20時間以上アルバイトをしている学生は回答者のうちアルバイトをしている者の11%であることから、学生生活維持のための資金をアルバイト収入に頼っている学生は多くない

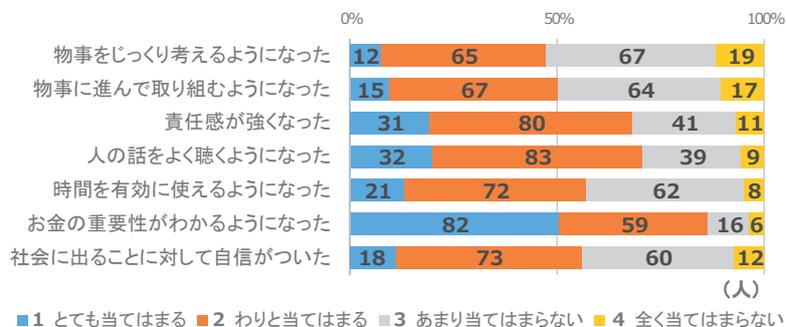


図7 自分自身の意識の変容

表3 一週間のアルバイト時間と自分自身の意識の変化との関連

項目	カテゴリ (人数)	一週間のアルバイト時間			P値
		1-12.9H	12.9H<	合計	
物事をじっくり考えるようになった	当てはまる	33	42	75	P<0.05
	当てはまらない	52	31	83	
物事に進んで取り組むようになった	当てはまる	40	40	80	P=0.332
	当てはまらない	45	33	78	
責任感が強くなった	当てはまる	55	54	109	P=0.209
	当てはまらない	30	19	49	
人の話をよく聴くようになった	当てはまる	58	54	112	P=0.429
	当てはまらない	27	19	46	
時間を有効に使えるようになった	当てはまる	45	47	92	P=0.146
	当てはまらない	40	26	66	
お金の重要性がわかるようになった	当てはまる	72	64	136	P=0.591
	当てはまらない	13	9	22	
社会に出ることに自信がついた	当てはまる	47	42	89	P=0.777
	当てはまらない	38	31	69	

ことが伺えた。生活費や学費のための金銭獲得であれば、無理をして嫌な仕事も引き受け、アルバイトに費やす時間が多くなり、アルバイトの待遇や人間関係にも不満が出てくるのが考えられるが、アルバイトの待遇や人間関係においても6割以上の学生が満足・とても満足と答えており、満足していないと答えた者は10%未満だった。これらのことから、本学の学生は自分に合った環境でアルバイトを無理のない範囲で、また良い人間関係を保ちながら行っていることがわかる。

生活や健康面での影響について、アルバイトをしている約4割の学生は食生活が乱れたと感じていた。佐藤ら⁵⁾が、アルバイトをしている学生の方が、栄養バランスが悪くなると述べているように、食事や栄養状態について意識や工夫をしない場合、仕事をする時間帯によっては食事をとる時間が確保できないことが考えられる。佐藤らの調査⁵⁾では、アルバイトの労働時間が長いほど食生活の乱れが見られていたが、このたびの調査では食事内容についての調査は行っていないことから、その実態は不明である。アルバイトの労働時間と精神的疲れの関係に有意差を認めなかったことから、身体的な疲れはあるものの、本学の学生は精神的なストレスを上手に発散させていると思われる。

若杉ら⁷⁾は、学業に影響を及ぼさないアルバイトの限界は、アルバイトの回数は週3回以下で、従事する時間は6時間以下と述べている。本研究では、週20時間以上アルバイトをしている学生は11% (18名) と少なく、ほとんどの学生がアルバイトの人間関係や待遇に満足していることから、学習面に深刻な支障が出るような影響はなかったことが考えられる。しかし、アルバイトの従事時間が平均より長い学生では授業中眠くなると感じている者が有意に増えており、長時間のアルバイトは健康面での身体的な疲れを引き起こし、自身の自由な時間が減ることによって睡眠時間が十分とれないことと関係していると考えられる。

アルバイトをすることによる自分自身の意識変容について、物事をじっくり考えるようになった、物事に進んで取り組むことができるようになったと感じている学生は約半数であり、学生はアルバイトによって創造力、計画力、主体性といった力がついてきたと認識していると考えられる。また、責任感、お金の価値がわかる、人の話をよく聞くようになったと感じている学生は約7割以上であり、チームで働くための個々の責任感、協調性、コミュニケーション能力、金銭感覚、ものの価値観などが身につけてきたと認識していることも考えられる。約半数の学生は、アルバイトをする

ことで、少しずつ自信が付き、社会に出るための一歩に繋がると考える。アルバイトの労働時間が平均値より長い学生に物事をじっくり考える様になった者が多く見られていることから、西と柳澤³⁾が、アルバイトが社会に適応するために必要な基礎的スキルや態度などを学習することができる場となると述べているとおり、アルバイトという体験をすることによって思考力が育ち社会性が涵養されることが考えられる。本研究ではアルバイトの重視度や意味づけに関する調査はしていないが、大学生のアルバイトは、労働時間やアルバイト環境を整えることで、健康面、学習面への悪い影響を最小化し、かつ学生の社会性に関する意識変容への効果を高め、社会で働くための基礎を築く体験となることが伺える。調査の前には、悪質な雇用主がいることが懸念されたが、本調査の結果から、ほとんどの学生は学業を損なわないよう無理なくアルバイトを行っていた。このことは、山口市のような地方都市においては、アルバイトとして雇用できる若者の数が限られていることから、雇用主側も学生の事情に配慮して雇用をしており、そのため、学生は計画的に時間を使い、学習や趣味の活動にも時間を費やすことができるのではないかと考えられる。

本研究の調査は1大学1学年のみの調査であることから限界があるが、無理のない範囲でアルバイトをすることは、学生の意識を社会化する効果が高く、社会で働くための基礎を築くことに繋がることが明らかになった。

謝辞

この研究の実施にあたり、調査にご協力いただいた山口県立大学2年生学生の皆様に感謝申し上げます。なお、本研究の立案、調査、実施、データ解析、ならびに論文執筆については、山本、江口、楊が同等に貢献した。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省：学士課程教育の構築に向けて（審議のまとめ）、中央教育審議会大学分科会 制度・教育部会、2008。
http://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2013/05/13/1212958_001.pdf (2017年11月閲覧)
- 2) 厚生労働省：大学生等へのアルバイトに関する意識等調査結果概要 <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11201250-Roudoukijunkyouku->

- Roudoujoukenseisakuka/0000103575.pdf (2017年11月閲覧)
- 3) 西宏樹・柳澤さおり：大学生のアルバイト活動を通じた学習：アルバイトの目標と活動の意識化の効果，中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要，第42号，285-292, 2010.
 - 4) 三保 紀裕：キャンパス外の活動が学修に与える影響について：アルバイトに着目した検討，京都学園大学経済学部論集 23, (1), 107-118, 2013.
 - 5) 佐藤厚子・渡辺恵実・河原木美聡・阿部絃子・柿崎愛・工藤清登・石田和雄：大学生の生活習慣・経済状況・身体状況と栄養バランスとの関連～標準モデル栄養バランス表ソフトを用いた分析～秋田看護福祉大学総合研究所研究所報,第6号, 61-68, 2011.
 - 6) 山口県立大学平成27年度学生生活実態調査 (2017年11月4日閲覧) <http://www.yamaguchi-pu.ac.jp/contents/000039805.pdf>
 - 7) 若杉早苗・松井謙次・篁宗一・佐久間佐織・山村江美子・安田智洋・山本智子・松岡亜希・柴田めぐみ・鮫島道和：看護学部生の学業とアルバイトに関する実態調査，聖隷クリストファー大学看護学部紀要，No.24, 33-45, 2016.
 - 8) 就職みらい研究所「大学生の実態調査2016」(2016年2月10日)
<http://data.recruitcareer.co.jp/research/2016/02/2016-68ec.html> (2017年2月閲覧)
 - 9) 厚生労働省 学生アルバイトの労働条件の確保について (要請) (2015年11月17日)
<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11202000-Roudoukijunkyoku-Kantokuka/0000108180.pdf> (2017年2月閲覧)
 - 10) ブラックバイト学生が危ない，今野晴貴 岩波書店 2016.4
 - 11) 雇用身分社会，森岡孝二 岩波書店 2015.4