

19 児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書について

・調査研究の必要性と目的

近年、「自分に自信がもてない」「毎日が楽しくない」「いらいらする」などといった児童生徒の心の健康に関する問題が重要な問題となってきた。

都市化、核家族化・少子化、情報化、遊び環境の変化といった、児童生徒を取り巻く状況の変化を背景に、生活体験・自然体験、学校や家庭での人間関係、生活習慣などが複雑に絡み合っ、児童生徒の心の問題が引き起こされると考えられるが、これらの関係については十分に解明されていない。

児童生徒の心の健康状態を把握するためのひとつの方法として、これに影響を与えるであろう生活習慣の要因を探ることが考えられるが、これまで、体系的・全国規模の調査は行われていなかった。

本調査研究は、座長の高石昌弘氏（国立公衆衛生院顧問）ほか学識経験者、学校関係者等の協力のもと、全国規模の実態調査により、子どもの心の健康と生活習慣・行動との相互関連に係る一般的な傾向の検証等を目的に実施された。

今後、この調査研究で明らかになったことをもとに、児童生徒の心の健康に係る指導に生かすこととしている。

・本調査研究協力者会議の実施状況

第1年次（平成11年度）：調査設計及びプレ調査の実施

第2年次（平成12年度）：本調査の実施

第3年次（平成13年度）：調査結果の分析、報告書作成

・本調査の実施状況

調査対象：小学校（2、4、6年）、中学校（2年）、高等学校（2年）

学校数：小学校80校、中学校65校、高等学校56校（計201校）

実施期間：平成12年10月12日～平成12年11月13日

回収数：計10,427件

・心の健康と生活習慣のとらえ方

心の健康（次の4領域の枠組みを設定）

「自己効力感」

（例）将来やってみたいことがある。私には将来の夢がある。

将来ついてみたい仕事がある。今頑張れば将来はうまくいくと思う。

「不安傾向」

（例）私なんかいないほうがよいと思う。みんな私を嫌っていると思う。

私は何をやってもうまくいかないと思う。誰も私を大切にしてくれないと思う。

「行 動」

- (例) 私はかっとなるとすぐに物を壊してしまう。私は怒りっぽい。
人にすぐ乱暴な言葉や汚い言葉を使ってしまう。私はよく口げんかをする。
「身体的訴え」
(例) よく頭が痛くなる。よくお腹が痛くなる。
よく吐き気がしたり気持ち悪くなる。排便のリズムがくずれやすい。

生活習慣

「食事習慣」(規則的な食事等)

(例) 朝食をとったか。誰と食べたか。夕食の時刻が決まっているか。

「家族の役割」(家族との会話や相談の有無、保護者からの注意等)

(例) 相談できる人がいるか。家族と話したか。生活習慣について家の人から注意されるか。

「運動習慣」

(例) 学校の体育の時間以外に体を積極的に動かしているか。

「休養・睡眠習慣」(寝つきのよさや心地よい目覚め等、睡眠の状態)

(例) すぐに眠りについたか。朝すっきり目がさめたか。就寝時刻は決まっているか。

調査結果・考察

1 心の健康と生活習慣との相互関連性

心の健康状態と生活習慣の間には、ある程度の相互関連性があるという結果が出された。すなわち、心の健康度が低い者は生活習慣も悪く、逆に心の健康度の高い者は生活習慣も良いという順方向の関連性が認められた。

(例)

心の健康度が低い者ほど、「朝食を食べなかった」、「朝食をひとりで食べた」、「きのう家族との会話がなかった」、「寝る時間が決まっていない」と回答する割合が高い。

心の健康度が高い者ほど、「家族に相談する」、「学校の体育の時間以外に体を動かしている」、「すぐに眠りについた」、「今朝すっきり目がさめた」と回答する割合が高い。

2 小学生の場合と中・高校生の場合の違い

しかし詳細に見ると、小学生の場合、中学・高校生の場合ほどにはその関連性は、明確ではなかった。それは、小学生の時期は親との関係がより密着しているために、生活習慣がさほど多様化せず、心の健康と生活習慣の相互関連性が顕在化し難いからであると考えた。そして、中学生段階になると、精神的な自立とともに生活の自己管理が進み、思春期特有の多様性を背景にして、心の健康と生活習慣の相互関連性が顕在化していくものと推測した。

このことは、小学生の時期こそ心の健康と生活習慣の相互関連性が潜在性から顕在性へと移行する極めて重要な時期にあたり、この時期の両者の育成がいかに重要かを示唆

していると考えられる。

3 調査結果の利用

心の健康と生活習慣との間には、ある程度の相互関連性があることが分かったことから、次のような見地からこれを利用することが可能だと考えた。

児童生徒の生活習慣に目を向けることによって、心の健康状態を知る手がかりとなり早い段階での対応が可能である。

児童生徒の生活習慣を改めることにより、心の健康問題の解決を図れる場合もあり得る。

4 心の健康問題への対応の視点

生活習慣の改善を通じた心の健康問題への対応の視点としては、次のことがあげられる。

生活習慣の年齢変化や性差に即したきめ細かな対応の必要性

(年齢や男女別によって、生活習慣等の実態が異なるので、それぞれに応じたきめ細かな対応が必要となる。)

心の健康に関連すると思われる生活習慣項目の把握

(心の健康状態が悪い者ほど、生活習慣がよくない傾向があるので、生活習慣の状況をよく把握することが求められる。)

生活習慣の相互関連性に着目した広がりを持つ改善方策

(生活習慣は相互に関連性をもっているため、生活習慣を全体としてとらえ、これを改善していく必要がある。)

規則正しい生活リズムの確立

(規則正しい生活のリズムをつくることは、心の健康と関係が深い。)

サポートシステムの形成につながる生活習慣の充実

(生活習慣を充実させることにより、家庭や友人等との関係を充実させ、心の健康につなげていくことも重要である。)

その他

(1) 本調査報告書は、各都道府県教育委員会等に送付する。

(2) 平成14年度は、この調査結果をもとに、児童生徒の心の健康に係る指導のための参考資料を作成する予定。