

**調査研究(学校保健・学校カウンセリング研究会)
2023 年度生活と健康のアンケート集計結果とまとめ
2023「生活と健康に関する調査」報告**

本研究会は、「学校保健の充実のために」を研究題目とし、毎年、生徒の生活習慣等についての調査を教育に活用する目的で実施しています。本年度で14 回目のアンケート調査となりました。10回目までは、幹事会で、年度ごとにテーマを決めアンケートを作成・実施・集計をし、検討を加えて発表してきました。

4年前の幹事会では、生徒の困難を乗り越える力の不足や生徒のやる気スイッチ等について話し合われており、そこで、東京大学の調査研究と共に進めていく運びとなりました。3 年前から、埼玉県私立中高協会理事会の承認を得て、東京大学大学院医学系研究科の「思春期のレジリエンシー向上因子に関する探索的大規模調査研究」(研究責任者:笠井清登教授)と共同で実施してきました。より専門的な調査研究にしていく取り組みを始め、単年度だけではなく、数年をかけて調査を積み上げ、集計結果を分析し、今後の学校現場の教育活動に提言ができれば、と考えています。

幹事会には、川村学園女子大学 文学部 心理学科(前・東京大学大学院医学系研究科)の森島遼氏に参加していただき、アンケート内容の検討から実施の段取り、分析まで、細部にわたってご協力をいただいております。大変感謝申し上げます。今年度のアンケート調査は、新型コロナウイルスの流行で生じる社会全体の不安など、人生で困難な状況に見舞われたとき、自ら生活を立て直し、助けを求め、他者と互いに助け合って回復していく力:レジリエンシーを調査しました。このレジリエンシーにつながる生活状況や行動などの要因を明らかにすることで、健やかな生活を送ることができるよう科学的に検証していきます。

本年度の調査に参加の申し出のあった 25 校(9 中学校、16 高等学校)で 2023 年 6~7 月に無記名アンケート調査を実施しました。最終的に有効回答が得られたのは、6016 名(中学生 890 名、高校生 5126 名)でした。調査にご協力頂きました、多くの中学生、高校生の生徒の皆さんに感謝を申し上げます。

こうした本研究会の活動は、調査研究を含め、中・高校生の心と身体の望ましい成長を願って取り組んでいます。同時に、学校保健の充実のためには、こうした地道な取組が大きな力になっていくことを信じています。

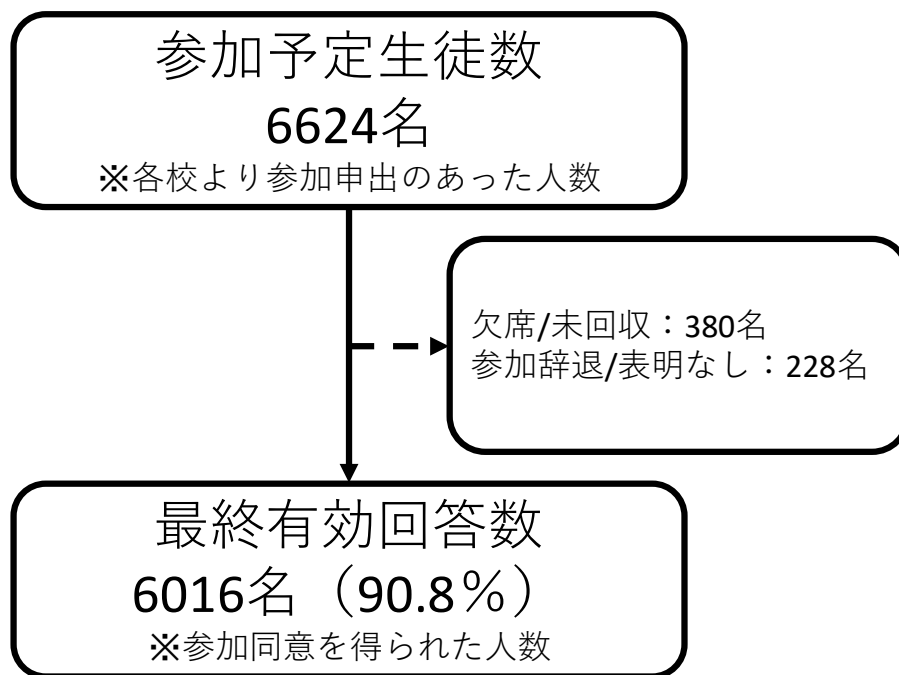
学校保健・学校カウンセリング研究会 役員

研究会長:岡田真一(浦和実業学園中学校・高等学校校長)
代表幹事:多田泰恵(武蔵野音大附) 掛川さゆり(東農大三)
幹 事:足立良子(獨協埼玉) 丸山京華(浦和学院)
中村美里(大宮開成) 斉藤香織(早大本庄)

1. 実施概要と調査方法

埼玉県私立中学高等学校協会（以下、埼玉私立中高協会）の学校保健・学校カウンセリング研究会と東京大学大学院医学系研究科脳神経医学専攻精神医学の連携により、埼玉私立中高協会に加盟する埼玉県内の私立中学・高等学校の生徒を対象とした無記名アンケート調査を実施した。

調査参加申出のあった25校（9中学校、16高等学校）で2023年6～7月に無記名アンケート調査を実施した。無記名アンケートは回答者自身が回答後に封筒にいれ、各校で教員が回収の上で返送した。最終的な有効回答は6016名（中学生890名、高校生5126名）であった（図1）。



（図1） 本研究の有効回答数

1. 調査結果

(表1)

		中学生		高校生	
参加生徒数		890名	100%	5126名	100%
性別	男子	476	53.5%	2757	53.8%
	女子	406	45.6%	2300	44.9%
	その他	5	0.6%	32	0.6%
生まれた国	日本	841	94.5%	4979	97.1%
	その他	18	2.0%	75	1.5%
兄弟姉妹有 無 (複数回答あ り)	兄	201	22.6%	1364	26.6%
	姉	182	20.4%	1266	24.7%
	弟	201	22.6%	1304	25.4%
	妹	196	22.0%	1302	25.4%
同居家族 (複数回答あ り)	父	800	89.9%	4246	82.8%
	母	872	98.0%	4835	94.3%
	祖父	68	7.6%	433	8.4%
	祖母	110	12.4%	705	13.8%
	兄弟	374	42.0%	2260	44.1%
	姉妹	279	31.3%	1741	34.0%
	その他	67	7.5%	294	5.7%
学校までの 通学時間	30分未満	133	14.9%	1060	20.7%
	30分～1時間	451	50.7%	2511	49.0%
	1～2時間	221	24.8%	1194	23.3%
	2時間以上	9	1.0%	78	1.5%
新型コロナウ イルス感染 症にかかっ た場合に心 配なことは何 ですか(複数 回答あり)	学習の遅れ	609	68.4%	3505	68.4%
	学習への意欲	115	12.9%	630	12.3%
	部活動の遅れ	172	19.3%	1256	24.5%
	部活動への意欲	77	8.7%	364	7.1%
	家族関係	77	8.7%	478	9.3%
	友人関係	182	20.4%	658	12.8%
	後遺症による生活への影響	362	40.7%	2376	46.4%
	その他の身体的健康への影 響	200	22.5%	1405	27.4%
	その他の精神的健康への影 響	77	8.7%	531	10.4%
その他	65	7.3%	201	3.9%	

		中学生		高校生	
インターネットを通じた友人とのコミュニケーション頻度	全くない	46	5.2%	104	2.0%
	月に 1 回程度	23	2.6%	101	2.0%
	月に数回~週に 1 回程度	68	7.6%	306	6.0%
	週に 2~3 回程度	143	16.1%	749	14.6%
	週に 4 回以上	607	68.2%	3852	75.1%
生活習慣					
平日の TV 視聴時間	TV をみない	142	16.0%	1108	21.6%
	1 日 1 時間未満	315	35.4%	1917	37.4%
	1 日 1 時間	217	24.4%	1037	20.2%
	1 日 2 時間	144	16.2%	648	12.6%
	1 日 3 時間	46	5.2%	236	4.6%
	1 日 4 時間	14	1.6%	90	1.8%
	1 日 5 時間以上	11	1.2%	76	1.5%
平日のゲーム・PC 等時間	使用しない	31	3.5%	133	2.6%
	1 日 1 時間未満	121	13.6%	415	8.1%
	1 日 1 時間	145	16.3%	575	11.2%
	1 日 2 時間	244	27.4%	1208	23.6%
	1 日 3 時間	175	19.7%	1144	22.3%
	1 日 4 時間	88	9.9%	650	12.7%
スマートフォン所持	はい	810	91.0%	4942	96.4%
	いいえ	41	4.6%	22	0.4%
スマートフォン使用の内容 (複数回答)	電話	627	70.4%	3553	69.3%
	メール	569	63.9%	2994	58.4%
	調べもの	680	76.4%	4425	86.3%
	ニュース	277	31.1%	2000	39.0%
	ゲーム	504	56.6%	3359	65.5%
	動画	645	72.5%	4595	89.6%
	音楽	649	72.9%	4602	89.8%
	写真	618	69.4%	3948	77.0%
	買い物	114	12.8%	1887	36.8%
	SNS	651	73.1%	4582	89.4%
漫画、小説、ブログ	279	31.3%	2324	45.3%	

		中学生		高校生	
睡眠時間 (平日)	～5 時間	124	13.9%	1128	22.0%
	～6 時間	262	29.4%	2049	40.0%
	～7 時間	303	34.0%	1451	28.3%
	～8 時間	158	17.8%	399	7.8%
	～9 時間	31	3.5%	56	1.1%
	9 時間～	7	0.8%	17	0.3%
睡眠時間 (休日)	～5 時間	33	3.7%	226	4.4%
	～6 時間	61	6.9%	679	13.2%
	～7 時間	144	16.2%	1267	24.7%
	～8 時間	273	30.7%	1588	31.0%
	～9 時間	193	21.7%	638	12.4%
	9 時間～	178	20.0%	698	13.6%
運動習慣 (過去 7 日間、中・高強度の運動を1日あたり合計60分以上行った日数)	0 日	189	21.2%	1380	26.9%
	1 日	73	8.2%	596	11.6%
	2 日	133	14.9%	731	14.3%
	3 日	166	18.7%	534	10.4%
	4 日	141	15.8%	342	6.7%
	5 日	83	9.3%	375	7.3%
	6 日	41	4.6%	576	11.2%
	7 日	56	6.3%	550	10.7%
健康状態 過去 1 年間について		「あった」に回答した人数 ※「なかった」～「あった」の 3 段階			
		中学生		高校生	
病院での治療が必要なケガをしましたか		136	15.3%	1069	20.9%
寝つきが悪い		235	26.4%	1483	28.9%
夜中に目が覚める		230	25.8%	1366	26.6%
朝早く目が覚める		236	26.5%	1407	27.4%
ぐっすり眠れない		245	27.5%	1497	29.2%
下痢がありましたか		425	47.8%	2616	51.0%
便秘がありましたか		268	30.1%	1505	29.4%
疲れやすいと感じることがありましたか		554	62.2%	3391	66.2%
視覚の問題(視力の低下を除く)		133	14.9%	757	14.8%
聴覚の問題		59	6.6%	394	7.7%
他の人には聞こえない「声」を聞いたことがあ		97	10.9%	299	5.8%

りますか				
背中や首の痛みがありましたか	358	40.2%	2042	39.8%
頭痛が頻繁にありましたか	217	24.4%	1368	26.7%
アトピー性皮膚炎	82	9.2%	514	10.0%
喘息	54	6.1%	233	4.5%
アレルギー(花粉症を除く)	139	15.6%	672	13.1%
花粉症	483	54.3%	2804	54.7%

		中学生		高校生	
自分の健康状態に満足していますか ※「全く不満」「不満」の合計		156	17.5%	1055	20.6%
現在、ストレスや精神的な問題で困っていますか ※「どちらかといえばはい」「はい」の合計		341	38.3%	1746	34.1%
ストレスや精神的な問題で誰かに相談していますか (複数回答あり)	ストレスや精神的な問題がないので 相談する必要がない	327	36.7%	2079	40.6%
	ストレスや精神的な問題はあ るが 誰にも相談していない	191	21.5%	902	17.6%
	友人	224	25.2%	1363	26.6%
	家族	233	26.2%	1254	24.5%
	担任の先生	37	4.2%	173	3.4%
	保健室の先生	10	1.1%	75	1.5%
	スクールカウンセラー	15	1.7%	49	1.0%
	学校以外のカウンセラー	5	0.6%	27	0.5%
	医師	13	1.5%	88	1.7%
その他	32	3.6%	99	1.9%	
相談してよかったですか。 は誰ですか。	友人	191	21.5%	1178	23.0%
	家族	209	23.5%	1067	20.8%
	担任の先生	33	3.7%	147	2.9%
	保健室の先生	11	1.2%	53	1.0%
	スクールカウンセラー	9	1.0%	37	0.7%
	学校以外のカウンセラー	5	0.6%	21	0.4%
	医師	10	1.1%	65	1.3%

	その他	28	3.1%	78	1.5%
オンラインゲームや SNS で知り合った人に相談したことがあるか。	はい	123	13.8%	854	16.7%
	いいえ	761	85.5%	4181	81.6%
公的機関や NPO 法人のオンライン相談や電話相談を利用したことがあるか。	はい	20	2.2%	116	2.3%
	いいえ	865	97.2%	4923	96.0%
		中学生		高校生	
月経中の不調によって日常生活に支障(勉強に集中できない、学校を遅刻したり欠席したりする、等)が生じて病院を受診したことがありますか。 (女子のみ聴取)	月経中の不調はない	244	60.1%	1099	47.8%
	受診したことがある	17	4.2%	219	9.5%
	日常生活に支障があるが、受診したことはない	138	34.0%	965	42.0%
月経中の不調によって日常生活に支障が生じるにもかかわらず、病院を受診したこと	病院を受診してもよくなると思えない	35	24.5%	153	15.9%
	どこに受診したらいいかわからない	13	9.1%	136	14.1%
	市販薬で対応している	92	64.3%	759	78.7%
	周りの人にいく必要はないといわれた	14	9.8%	72	7.5%

がない人にお聞きします。 以下の受診しない理由のうち、当てはまるもの全てに○をつけてください。	病院への受診について親に相談することに抵抗がある	29	20.3%	155	16.1%
	診察に抵抗がある	39	27.3%	211	21.9%
	受診するのが面倒に感じる	66	46.2%	486	50.4%
	周りの目が気になる	25	17.5%	96	9.9%
	その他	20	14.0%	88	9.1%
家族のなかに病気や障がいを抱えている人がいるか	はい	118	13.3%	601	11.7%
	いいえ	611	68.7%	3809	74.3%
	わからない	121	13.6%	486	9.5%
その人のお世話をしたり、家事のお手伝いをするなど、手助けをすることはありますか	はい	75	8.4%	392	7.6%
	いいえ	67	7.5%	304	5.9%

	中学生		高校生	
	「いつも」「ほとんどいつも」に回答した方の人数 ※「いつも」～「まったくない」の5段階			
学校の一員であると感じる	521	58.5%	2873	56.0%
関心をもって接してくれる親以外の大人が少なくとも2人いる	499	56.1%	2927	57.1%
保護者と一緒にいるとき、安心できる	569	63.9%	3575	69.7%
勉強に積極的に取り組んでいる	364	40.9%	1762	34.4%
進学したいと思う	714	80.2%	4284	83.6%
ここ半年くらいのことについて	「あてはまる」に回答した方の人数 ※「あてはまらない」～「あてはまる」の3段階			
他人に対して親切にするようにしている。私	374	42.0%	2832	55.2%

は、他人の気持ちをよく考える				
おちつきがなく、長い間じっとしてられない	174	19.6%	918	17.9%
よく頭やお腹がいたくなったり、気持ちが悪くなったりする	212	23.8%	1246	24.3%
他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲーム・ペンなど)	248	27.9%	1715	33.5%
ひどくかっとなったり、よくかんしゃくをおこす	87	9.8%	326	6.4%
たいてい一人である。だいたいいつも一人で遊ぶか、人と付き合うことを避ける	49	5.5%	414	8.1%
だいたいは言われたとおりにする	193	21.7%	1351	26.4%
心配ごとが多く、いつも不安だ	187	21.0%	1353	26.4%
誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける	273	30.7%	1629	31.8%
いつもそわそわしたり、もじもじしている	52	5.8%	365	7.1%
仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	693	77.9%	4181	81.6%
よくけんかをする。相手を自分の思う通りにすることができる	30	3.4%	110	2.1%
おちこんでしずんでいたり、涙ぐんだりすることがよくある	184	20.7%	1001	19.5%
同じくらいの年齢の子どもからは、だいたいは好かれている	144	16.2%	982	19.2%
すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	189	21.2%	1119	21.8%
新しい場面に直面すると不安になり、自信をなくしやすい	280	31.5%	1880	36.7%

	中学生		高校生	
年下の子どもたちに対してやさしくしている	448	50.3%	2833	55.3%
よくうそをついていると言われたり、ごまかしていると責められたりする	97	10.9%	341	6.7%
他の子から、いじめられたり、からかわれたりする	40	4.5%	140	2.7%

自分からすすんでよくお手伝いをする(親・先生・子どもたちなど)	138	15.5%	824	16.1%
よく考えてから行動する	216	24.3%	1629	31.8%
家や学校、その他のところから、自分の物ではないものを持ってきてしまう	16	1.8%	89	1.7%
他の子どもたちより、大人という方がうまくいく	101	11.3%	685	13.4%
こわがりで、すぐにおびえたりする	120	13.5%	674	13.1%
ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	134	15.1%	999	19.5%

まとめ

調査に参加した生徒の男女比は、中学生並びに高校生はやや男子が多かった。参加した生徒の多くは日本人であり、父母とともに同居していた。通学時間は1時間以内が大半であった。

新型コロナウイルス感染症にかかった場合に心配なこととして、学習の遅れ、後遺症による生活への影響が多かった。週4日以上頻度でインターネットを通じた友人とのコミュニケーションをとっている者は、中学生で68%、高校生で75%であった。

平日のゲーム・PC等の使用時間は、平日のTV視聴時間より多いようであった。中高生ともに約90%以上が自身のスマートフォンを所有していた。スマートフォンの主な利用目的の上位3つは、中学生では調べもの(76.4%)、SNS(73.1%)、音楽(72.9%)であった。また、高校生では音楽(89.8%)、動画(89.6%)、SNS(89.4%)であった。平日の睡眠時間が6時間以下の者は、中学生で43%、高校生で62%であった。睡眠時間は、平日より休日の方が長かった。過去1週間のうち合計60分以上の運動を行った日が0日だった者は、中学生で21.2%、高校生で26.9%であった。疲れやすさ、下痢、痛み、花粉症などが健康状態の問題として多く報告された。

女子のみに聴取した、月経中の不調に関する病院受診状況について『日常生活に支障があるが、受診したことはない』と回答した者は、中学生で約34%、高校生で約42%であった。このうち、病院を受診しない主な理由として、「市販薬で対応している」、「受診するのが面倒に感じる」、「診察に抵抗がある」、「病院に受診してもよくなると思えない」が挙げられた。

現在ストレスや精神的な問題で困っている者(「どちらかといえばはい」「はい」)は、中学生で約38%、高校生で約34%であった。現在ストレスや精神的な問題で困っているにも関わらず、誰にも相談していない者は、中学生で約22%、高校生で約18%であった。約30~40%の生徒は、『関心をもって接してくれる親以外の大人が少なくとも2人いる』『保護者と一緒にいるとき、安心できる』の項目に「いつも」と回答した。報告が多かった過去半年間の状態は、『仲の良い友だちが少なくとも一人はいる』(約78-82%)、『年下の子どもたちに対してやさしくしている』(約50-55%)、『他人に対して親切にするようにしている。私は、他人の気持ちをよく考える』(約42-55%)、『新しい場面に直面すると不安になり、自信をなくしやすい』(約32-37%)などであった。

謝辞:本調査の実施および結果の報告には、東京大学大学院医学系研究科森島遼氏、笠井清登氏らの研究グループに協力を得た。なお、本調査は教育目的に行われたものであるが、東京大学グループが統計解析をして公表することがあることについては、東京大学医学部倫理委員会の承認を得ている。