

## VI 調査研究(学校保健・学校カウンセリング研究会)

### 2022 年度生活と健康のアンケート集計結果とまとめ

#### 2022「生活と健康に関する調査」報告

本研究会としては13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。3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。一昨年度から、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、より専門的な調査研究にしていく取り組みを始めました。単年度だけではなく、何年か積み上げて、本格的な分析をしてもらい、今後の教育活動に何らかの提言ができれば、と考えています。幹事会には、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まで、細部にわたってご協力いただいています。大変感謝申し上げます。

今年度のアンケート調査は、「家族・対人関係」と「デジタルメディアと援助希求」に関する設問を加えたものを実施し、参加者は県内私立学校の中学2年生と高校2年生で、最終有効回答数は6605名(参加申込7360名の約90%)でした。取り組んでいただきました校長先生を始め、養護教諭や担任の先生方、関係する皆様には、心より感謝申し上げます。集計結果は、参加校に配布済みですのでご活用ください。

今年度の研修会についてですが、第1回(6月24日)では、東京大学医学部附属病院の公認心理師・臨床心理士の濱田純子先生に「発達障害や敏感さを持つお子さん(思春期)とご家族に対する支援のポイントー東大病院こころの発達診療部での取り組みー」と題した講演をお願いしました。実践的で示唆に富んだ内容であり、大変参考になったことと思います。第2回(8月の私学教育研究大会分科会)は、昨年度と今年度のアンケート結果の分析を含めて、東京大学の笠井清登教授による講演「思春期のこころの発達を支える」を実施しました。深い分析とヤングケアー等の新しい課題にも触れていただき、充実した研修会になりました。第3回(12月)は、今年度のアンケートの取組み状況報告と各学校からの課題等を持ち寄り、実践研修、情報交換を行いました。

本研究会の活動は、調査研究を含め、中高生の心と身体の望ましい成長を願って展開しています。また、学校保健の充実のため、私たちの仕事に直接役立つものであるべきと考え、取り組んでいます。

学校保健・学校カウンセリング研究会役員

研究会長 齋藤清幸(浦和実業)

代表幹事 多田泰恵(武蔵野音大附) 掛川さゆり(東農大三)

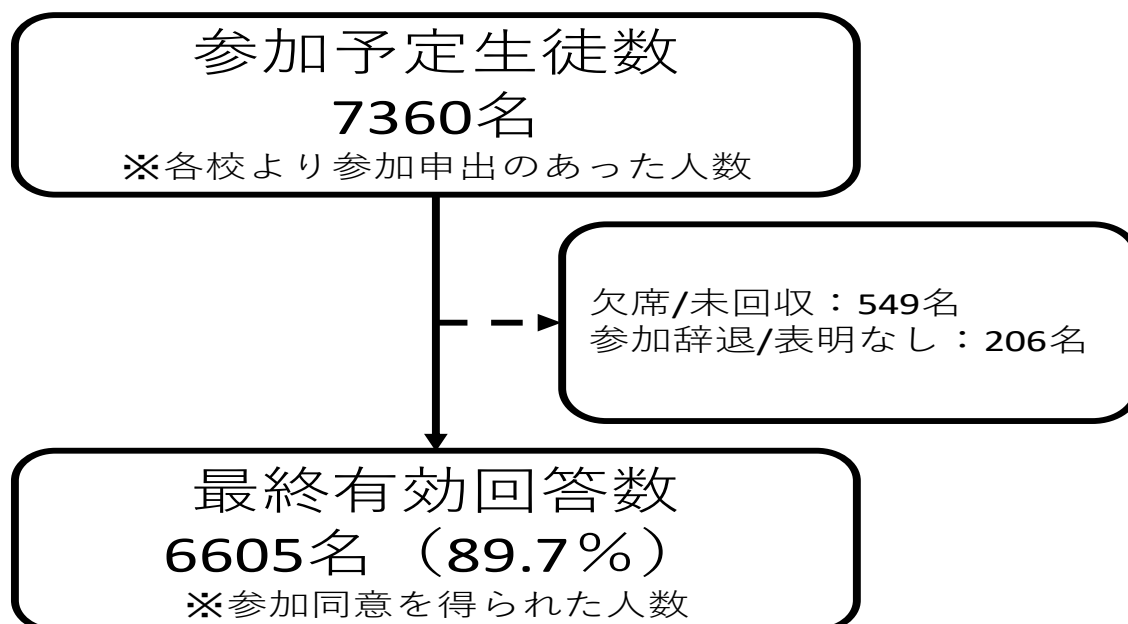
幹事 足立良子(獨協埼玉) 内田倫子(本庄東) 中村美里(大宮開成)

丸山京華(浦和学院)

## 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26校（11中学校、15高等学校）で2022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。最終的に有効回答が得られたのは6605名（中学生1320名、高校生5285名）であった（図1）。



（図1）本研究の有効回答数

(表10)

## 2. 調査結果

		中学生		高校生	
参加生徒数		1320名	100%	5285名	100%
性別	男子	777	58.9%	2829	53.5%
	女子	524	39.7%	2370	44.8%
	その他	6	0.5%	31	0.6%
生まれた国	日本	1246	94.4%	5151	97.5%
	その他	15	1.1%	36	0.7%
兄弟姉妹 有無 (複数回答 あり)	兄	293	22.2%	1388	26.3%
	姉	294	22.3%	1282	24.3%
	弟	301	22.8%	1423	26.9%
	妹	322	24.4%	1364	25.8%
同居家族 (複数回答 あり)	父	1184	89.7%	4435	83.9%
	母	1284	97.3%	5027	95.1%
	祖父	134	10.2%	527	10.0%
	祖母	208	15.8%	853	16.1%
	兄弟	547	41.4%	2442	46.2%
	姉妹	448	33.9%	1758	33.3%
	その他	34	2.6%	154	2.9%
学校までの 通学時間	30分未満	178	13.5%	1083	20.5%
	30分～1時間	671	50.8%	2680	50.7%
	1～2時間	369	28.0%	1251	23.7%
	2時間以上	12	0.9%	39	0.7%
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	918	69.5%	3699	70.0%
	学習への意欲	156	11.8%	675	12.8%
	部活動の遅れ	272	20.6%	1333	25.2%
	部活動への意欲	109	8.3%	412	7.8%
	家族関係	214	16.2%	722	13.7%
	友人関係	496	37.6%	1210	22.9%
	後遺症による生活への影響	656	49.7%	2752	52.1%
	その他の身体的健康への影響	364	27.6%	1634	30.9%
	その他の精神的健康への影響	234	17.7%	844	16.0%
その他	96	7.3%	219	4.1%	
インターネット	全くない	82	6.2%	111	2.1%

を通した友人とのコミュニケーション頻度	月に 1 回程度	49	3.7%	103	1.9%
	月に数回~週に 1 回程度	109	8.3%	302	5.7%
	週に 2~3 回程度	211	16.0%	722	13.7%
	週に 4 回以上	867	65.7%	4033	76.3%
生活習慣		中学生		高校生	
平日の TV 視聴時間	TV をみない	207	15.7%	1146	21.7%
	1 日 1 時間未満	472	35.8%	1871	35.4%
	1 日 1 時間	337	25.5%	1059	20.0%
	1 日 2 時間	197	14.9%	765	14.5%
	1 日 3 時間	64	4.8%	293	5.5%
	1 日 4 時間	22	1.7%	74	1.4%
	1 日 5 時間以上	18	1.4%	61	1.2%
平日のゲーム・PC 等時間	使用しない	50	3.8%	136	2.6%
	1 日 1 時間未満	192	14.5%	427	8.1%
	1 日 1 時間	254	19.2%	633	12.0%
	1 日 2 時間	367	27.8%	1334	25.2%
	1 日 3 時間	222	16.8%	1237	23.4%
	1 日 4 時間	103	7.8%	674	12.8%
	1 日 5 時間以上	127	9.6%	820	15.5%
スマートフォン所持	はい	1181	89.5%	5109	96.7%
	いいえ	84	6.4%	20	0.4%
スマートフォン使用の内容 (複数回答)	電話	889	67.3%	3669	69.4%
	メール	839	63.6%	2893	54.7%
	調べもの	987	74.8%	4496	85.1%
	ニュース	443	33.6%	2131	40.3%
	ゲーム	739	56.0%	3343	63.3%
	動画	917	69.5%	4667	88.3%
	音楽	891	67.5%	4675	88.5%
	写真	861	65.2%	3945	74.6%
	買い物	153	11.6%	1713	32.4%
	SNS	920	69.7%	4600	87.0%
	漫画、小説、ブログ	415	31.4%	2305	43.6%

	中学生	高校生
~5 時間	151 11.4%	1145 21.7%

	～6 時間	355	26.9%	2201	41.6%
	～7 時間	456	34.5%	1532	29.0%
	～8 時間	289	21.9%	341	6.5%
	～9 時間	54	0.0%	41	0.8%
	9 時間～	10	0.8%	7	0.1%
睡眠時間 (休日)	～5 時間	51	3.9%	283	5.4%
	～6 時間	98	7.4%	739	14.0%
	～7 時間	210	15.9%	1351	25.6%
	～8 時間	416	31.5%	1600	30.3%
	～9 時間	300	22.7%	653	12.4%
	9 時間～	238	18.0%	628	11.9%
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	238	18.0%	1169	22.1%
	1 日	129	9.8%	537	10.2%
	2 日	152	11.5%	844	16.0%
	3 日	259	19.6%	542	10.3%
	4 日	193	14.6%	364	6.9%
	5 日	139	10.5%	419	7.9%
	6 日	79	6.0%	680	12.9%
	7 日	125	9.5%	691	13.1%

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	219	16.6%	1157	21.9%
寝つきが悪い	354	26.8%	1499	28.4%
夜中に目が覚める	377	28.6%	1389	26.3%
朝早く目が覚める	337	25.5%	1474	27.9%
ぐっすり眠れない	340	25.8%	1507	28.5%
下痢がありましたか	599	45.4%	2710	51.3%
便秘がありましたか	379	28.7%	1531	29.0%
疲れやすいと感じることがありましたか	832	63.0%	3578	67.7%
視覚の問題(視力の低下を除く)	193	14.6%	806	15.3%
聴覚の問題	98	7.4%	380	7.2%
他の人には聞こえない「声」を聞いたことがありますか	146	11.1%	315	6.0%
背中や首の痛みがありましたか	507	38.4%	2061	39.0%
頭痛が頻繁にありましたか	291	22.0%	1423	26.9%

アトピー性皮膚炎		126	9.5%	479	9.1%
喘息		64	4.8%	211	4.0%
アレルギー(花粉症を除く)		217	16.4%	680	12.9%
花粉症		727	55.1%	2799	53.0%
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		652	49.4%	2489	47.1%
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		502	38.0%	2085	39.5%
ストレスや精神的な問題が ないのか 誰かに相談する必要がある ストレスや精神的な問題は あるか (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 ストレスや精神的な問題は あるか 誰にも相談していない 友人 家族 担任の先生 保健室の先生 スクールカウンセラー 学校以外のカウンセラー 医師 その他	484  309  268 298 44 16 11 6 12 39	36.7%  23.4%  20.3% 22.6% 3.3% 1.2% 0.8% 0.5% 0.9% 3.0%	1858  970  1625 1319 148 65 42 29 87 79	35.2%  18.4%  30.7% 25.0% 2.8% 1.2% 0.8% 0.5% 1.6% 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  いいえ	145  1173	11.0%  88.9%	936  4329	17.7%  81.9%
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  いいえ	37  1280	2.8%  97.0%	102  5159	1.9%  97.6%
		「よくある」に回答した方の人数 ※「ほとんどない」～「よくある」の3段階			

	中学生		高校生	
自分に仲間付き合いがないと感じることがある	74	5.6%	306	5.8%
疎外されていると感じることがある	72	5.5%	225	4.3%
他の人から孤立していると感じることがある	93	7.0%	374	7.1%
家族から、大人 になったときの いつもいわれる	142	10.8%	410	7.8%
仕事について、 こうしたほうがい とどきいわれる	497	37.7%	2257	42.7%
いとか、ああした ほうがいいとか、 あまりいわれない	383	29.0%	1567	29.6%
いわれますか。 いわれない	289	21.9%	1011	19.1%
家族のなかに 病気や障がい を抱えている人 はい	190	14.4%	648	12.3%
いるか いいえ	995	75.4%	4272	80.8%
わからない	130	9.8%	336	6.4%
その人のお世話 をしたり、家事の はい	176	13.3%	702	13.3%
お手伝いをする など、手助けを いいえ	285	21.6%	873	16.5%
することは ありませんか いない	822	62.3%	3559	67.3%

	「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			
	中学生		高校生	
保護者に自分の気持ちについて話す	353	26.7%	1747	33.1%
保護者は、私が辛いときに一緒にいてくれる	731	55.4%	3132	59.3%
地域の伝統を楽しむ	217	16.4%	903	17.1%
学校の一員であると感じる	791	59.9%	2847	53.9%
私の友人に支えられていると感じる	862	65.3%	3885	73.5%
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	731	55.4%	2864	54.2%
保護者と一緒にいるとき、安心できる	830	62.9%	3535	66.9%
勉強に積極的に取り組んでいる	531	40.2%	1615	30.6%

進学したいと思う	1079	81.7%	4522	85.6%
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			
	中学生		高校生	
他人に対して親切にするようにしている。	575	43.6%	2928	55.4%
私は、他人の気持ちをよく考える	279	21.1%	976	18.5%
おちつきがなく、長い間じっとしてられない	306	23.2%	1337	25.3%
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	331	25.1%	1743	33.0%
他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲーム・ペンなど)	138	10.5%	344	6.5%
ひどくかっとなったり、よくかんしゃくをおこす	79	6.0%	341	6.5%
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	300	22.7%	1264	23.9%
だいたいは言われたとおりにする	278	21.1%	1334	25.2%
心配ごとが多く、いつも不安だ	386	29.2%	1797	34.0%
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	81	6.1%	326	6.2%
いつもそわそわしたり、もじもじしている	1075	81.4%	4457	84.3%
仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	34	2.6%	92	1.7%
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	253	19.2%	1054	19.9%
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				

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	236	17.9%	950	18.0%
すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	299	22.7%	1196	22.6%
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	461	34.9%	2039	38.6%
年下の子どもたちに対してやさしくしている	642	48.6%	3001	56.8%
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	72	5.5%	147	2.8%
他の子から、いじめられたり、からかわれたりする	222	16.8%	871	16.5%
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)				



よく考えてから行動する	297	22.5%	1579	29.9%
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	20	1.5%	69	1.3%
他の子どもたちより、大人という方がうまくいく	153	11.6%	660	12.5%
こわがりで、すぐにおびえたりする	172	13.0%	699	13.2%
ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	220	16.7%	898	17.0%

### 3. まとめ

調査に参加した生徒の男女比は、中学生はやや男子が多く、高校生はほぼ同じであった。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66%、高校生で76%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(74.8%)、SNS(69.7%)、動画(69.5%)であった。又、高校生では音楽(88.5%)、動画(88.3%)、SNS(87.0%)であった。平日の睡眠時間が6時間以下の者は中学生で38.3%、高校生で63.3%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18.0%、高校生で22.1%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。

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、約38%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、約18-23%であった。約30~40%の生徒は、『保護者は、私が辛いときに一緒にいてくれる』『私の友人に支えられていると感じる』『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81-84%)、『年下の子どもたちに対してやさしくしている』(約49-57%)、『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44-55%)、『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35-39%)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。