2024年度生活と健康のアンケート集計結果　まとめ

学校保健・学校カウンセリング研究会　代表幹事　多田泰恵（武蔵野音大附属高等学校）

本研究会は、「学校保健・学校カウンセリング研究会」がアンケート調査を開始して14回目の調査となりました。これまでの調査を振り返りますと、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・集約を行い、検討を加えて発表してきました。4年前の幹事会で、生徒の困難を超える力や生徒のやる気スイッチ等について話し合い、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、埼玉県私立中学高等学校協会の承認を得て、東京大学大学院医学系研究科の「思春期のレジリエンス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、より専門的に分析する取り組みを始めました。この研究は、継続的調査を実施することで、今後の教育活動に提言したいと考えています。

今年度は、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：レジリエンスを調査しました。このレジリエンス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みました。

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となっていくことを信じています。

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 24 校（10 中学校、14 高等学校）で 2024 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 6200 名（中学生 1142 名、高校生 5058 名）であった（図 1）。

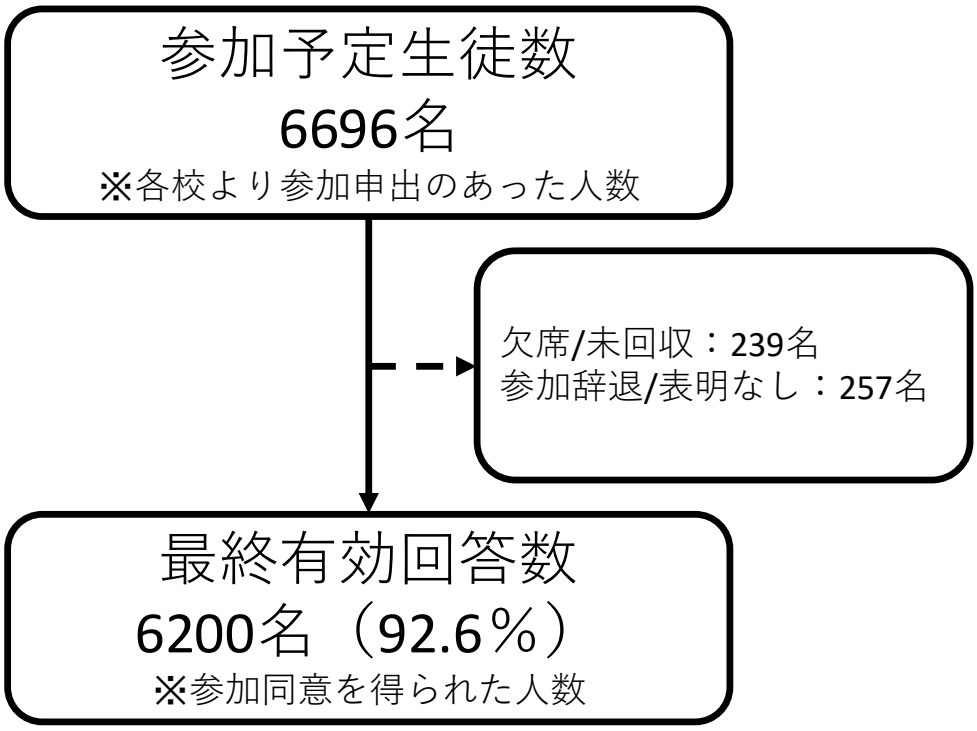

図 1 本研究の有効回答数

2.　調査結果

		中学生		高校生	
参加生徒数		1142 名	100%	5058 名	100%
性別	男子	656	57.4%	2709	53.6%
	女子	471	41.2%	2305	45.6%
	その他	9	0.8%	22	0.4%
生まれた国	日本	1066	93.3%	4924	97.4%
	その他	27	2.4%	81	1.6%
兄弟姉妹有無（複数回答あり）	兄	244	21.4%	1344	26.6%
	姉	278	24.3%	1230	24.3%
	弟	267	23.4%	1372	27.1%
	妹	273	23.9%	1311	25.9%
同居家族（複数回答あり）	父	1034	90.5%	4217	83.4%
	母	1119	98.0%	4758	94.1%
	祖父	95	8.3%	424	8.4%
	祖母	142	12.4%	691	13.7%
	兄弟	497	43.5%	2342	46.3%
	姉妹	402	35.2%	1704	33.7%
	その他	56	4.9%	335	6.6%
学校までの通学時間	30 分未満	171	15.0%	1008	19.9%
	30 分～1 時間	579	50.7%	2453	48.5%
	1～2 時間	322	28.2%	1338	26.5%
	2 時間以上	8	0.7%	98	1.9%
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	752	65.8%	3621	71.6%
	学習への意欲	117	10.2%	616	12.2%
	部活動の遅れ	280	24.5%	1433	28.3%
	部活動への意欲	109	9.5%	402	7.9%
	家族関係	82	7.2%	307	6.1%
	友人関係	168	14.7%	464	9.2%
	後遺症による生活への影響	347	30.4%	1969	38.9%
	その他の身体的健康への影響	280	24.5%	1251	24.7%
	その他の精神的健康への影響	88	7.7%	397	7.8%
	その他	90	7.9%	178	3.5%

		中学生		高校生	
インターネットを通した友人とのコミュニケーション頻度	全くない	52	4.6%	84	1.7%
	月に 1 回程度	33	2.9%	92	1.8%
	月に数回~週に 1 回程度	81	7.1%	245	4.8%
	週に 2~3 回程度	181	15.8%	693	13.7%
	週に 4 回以上	794	69.5%	3932	77.7%
生活習慣					
平日の TV 視聴時間	TV をみない	202	17.7%	1218	24.1%
	1 日 1 時間未満	372	32.6%	1883	37.2%
	1 日 1 時間	255	22.3%	1003	19.8%
	1 日 2 時間	201	17.6%	607	12.0%
	1 日 3 時間	61	5.3%	224	4.4%
	1 日 4 時間	29	2.5%	60	1.2%
	1 日 5 時間以上	20	1.8%	52	1.0%
平日のゲーム・PC 等時間	使用しない	34	3.0%	132	2.6%
	1 日 1 時間未満	101	8.8%	384	7.6%
	1 日 1 時間	178	15.6%	551	10.9%
	1 日 2 時間	310	27.1%	1259	24.9%
	1 日 3 時間	245	21.5%	1233	24.4%
	1 日 4 時間	121	10.6%	666	13.2%
	1 日 5 時間以上	147	12.9%	814	16.1%
スマートフォン所持	はい	1067	93.4%	4909	97.1%
	いいえ	37	3.2%	12	0.2%
スマートフォン使用の内容（複数回答）	電話	792	69.4%	3576	70.7%
	メール	749	65.6%	3057	60.4%
	調べもの	850	74.4%	4283	84.7%
	ニュース	311	27.2%	1818	35.9%
	ゲーム	731	64.0%	3244	64.1%
	動画	883	77.3%	4452	88.0%
	音楽	878	76.9%	4563	90.2%
	写真	805	70.5%	4043	79.9%
	買い物	172	15.1%	1865	36.9%
	SNS	858	75.1%	4485	88.7%
	漫画、小説、ブログ	383	33.5%	1990	39.3%

		中学生		高校生	
睡眠時間（平日）	～5 時間	122	10.7%	959	19.0%
	～6 時間	279	24.4%	2097	41.5%
	～7 時間	385	33.7%	1510	29.9%
	～8 時間	273	23.9%	421	8.3%
	～9 時間	64	5.6%	40	0.8%
	9 時間～	14	1.2%	14	0.3%
睡眠時間（休日）	～5 時間	44	3.9%	180	3.6%
	～6 時間	79	6.9%	640	12.7%
	～7 時間	149	13.0%	1214	24.0%
	～8 時間	334	29.2%	1605	31.7%
	～9 時間	260	22.8%	701	13.9%
	9 時間～	271	23.7%	696	13.8%
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	20.8%	1196	23.6%
	1 日	117	10.2%	571	11.3%
	2 日	123	10.8%	760	15.0%
	3 日	180	15.8%	482	9.5%
	4 日	158	13.8%	322	6.4%
	5 日	137	12.0%	382	7.6%
	6 日	85	7.4%	626	12.4%
	7 日	95	8.3%	683	13.5%

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	251	22.0%	1186	23.4%
寝つきが悪い	350	30.6%	1347	26.6%
夜中に目が覚める	345	30.2%	1268	25.1%
朝早く目が覚める	317	27.8%	1389	27.5%
ぐっすり眠れない	361	31.6%	1400	27.7%
下痢がありましたか	524	45.9%	2391	47.3%
便秘がありましたか	298	26.1%	1272	25.1%
疲れやすいと感じることがありましたか	732	64.1%	3181	62.9%
視覚の問題（視力の低下を除く）	185	16.2%	754	14.9%
聴覚の問題	115	10.1%	389	7.7%
他の人には聞こえない「声」を聞いたことがありますか	143	12.5%	289	5.7%
背中や首の痛みがありましたか	516	45.2%	1821	36.0%
頭痛が頻繁にありましたか	287	25.1%	1209	23.9%
アトピー性皮膚炎	106	9.3%	482	9.5%
喘息	80	7.0%	230	4.5%
アレルギー（花粉症を除く）	193	16.9%	609	12.0%
花粉症	666	58.3%	2889	57.1%

		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		207	18.1%	952	18.8%
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		436	38.2%	1592	31.5%
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	451	39.5%	2202	43.5%
	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	245	21.5%	801	15.8%
	友人	260	22.8%	1272	25.1%
	家族	273	23.9%	1138	22.5%
	担任の先生	54	4.7%	113	2.2%
	保健室の先生	17	1.5%	39	0.8%
	スクールカウンセラー	19	1.7%	29	0.6%
	学校以外のカウンセラー	13	1.1%	31	0.6%
	医師	17	1.5%	61	1.2%
	その他	27	2.4%	60	1.2%
相談してよかったと思うのは誰ですか。	友人	14	1.2%	73	1.4%
	家族	102	8.9%	540	10.7%
	担任の先生	32	2.8%	90	1.8%
	保健室の先生	8	0.7%	24	0.5%
	スクールカウンセラー	5	0.4%	19	0.4%
	学校以外のカウンセラー	4	0.4%	13	0.3%
	医師	9	0.8%	39	0.8%
	その他	9	0.8%	26	0.5%
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	118	10.3%	689	13.6%
	いいえ	1014	88.8%	4324	85.5%
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	32	2.8%	97	1.9%
	いいえ	1100	96.3%	4910	97.1%

		中学生		高校生	
		「頻繁」「非常に頻繁」に回答した方の人数 ※「全くない」～「非常に頻繁」の 5 段階			
物事を行うにあたって、難所は乗り越えたのに、詰めが甘くて仕上げるのが困難だったことが、どのくらいの頻度でありますか。		253	22.2%	1154	22.8%
計画性を要する作業を行なう際に、作業を順序だてるのが困難だったことが、どのくらいの頻度でありますか。		338	29.6%	1519	30.0%
約束や、しなければいけない用事を忘れたことが、どのくらいの頻度でありますか。		241	21.1%	718	14.2%
じっくりと考える必要のある課題に取り掛かるのを避けたり、遅らせたりすることが、どのくらいの頻度でありますか。		435	38.1%	1909	37.7%
長時間座っていなければならない時に、手足をそわそわと動かしたり、もぞもぞしたりすることが、どのくらいの頻度でありますか。		407	35.6%	1577	31.2%
まるで何かに駆り立てられるかのように過度に活動的になったり、何かせずにいられなくなることが、どのくらいの頻度でありますか。		196	17.2%	722	14.3%
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	145	12.7%	503	9.9%
	いいえ	792	69.4%	4006	79.2%
	わからない	175	15.3%	434	8.6%
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	86	7.5%	317	6.3%
	いいえ	95	8.3%	332	6.6%

	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	609	53.3%	3005	59.4%
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	643	56.3%	3106	61.4%
保護者と一緒にいるとき、安心できる	747	65.4%	3775	74.6%
勉強に積極的に取り組んでいる	359	31.4%	1897	37.5%
進学したいと思う	872	76.4%	4407	87.1%
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。私は、他人の気持ちをよく考える	468	41.0%	2846	56.3%
おちつきがなく、長い間じっとしていられない	254	22.2%	980	19.4%
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	305	26.7%	1130	22.3%
他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲ-ム・ペンなど)	398	34.9%	1700	33.6%
ひどくかっとなったり、よくかんしゃくをおこす	100	8.8%	329	6.5%
たいてい一人でいる。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	104	9.1%	324	6.4%
だいたいは言われたとおりにする	259	22.7%	1380	27.3%
心配ごとが多く、いつも不安だ	266	23.3%	1346	26.6%
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	320	28.0%	1510	29.9%
いつもそわそわしたり、もじもじしている	90	7.9%	393	7.8%
仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	920	80.6%	4196	83.0%
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	50	4.4%	127	2.5%
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	223	19.5%	900	17.8%
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	223	19.5%	978	19.3%
すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	288	25.2%	1187	23.5%
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	372	32.6%	1802	35.6%

	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	586	51.3%	2843	56.2%
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	152	13.3%	314	6.2%
他の子から、いじめられたり、からかわれたりする	85	7.4%	145	2.9%
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)	181	15.8%	739	14.6%
よく考えてから行動する	244	21.4%	1417	28.0%
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	32	2.8%	83	1.6%
他の子どもたちより、大人といる方がうまくいく	155	13.6%	653	12.9%
こわがりで、すぐにおびえたりする	194	17.0%	611	12.1%
ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	153	13.4%	905	17.9%

3. 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 日以上の頻度でインターネットを通し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 69.5%、高校生で 77.7%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、中学生では動画(77.3%)、音楽(76.9%)、SNS(75.1%)、であった。また、高校生では音楽(90.2%)、SNS(88.7%)、動画(88.0%)であった。平日の睡眠時間が 6 時間以下の者は、中学生で 35%、高校生で 60%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 20.8%、高校生で 23.6%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、中学生で約 38%、高校生で約 32%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 16%であった。不注意多動に関する項目はおよそ 2〜3 人に 1 人の中高生が「頻繁」か「非常に頻繁」に該当しており、中学生の方がわずかに該当する者が多い項目があった。約 40〜50%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。

報告の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 80-83%)、『年下の子どもたちに対してやさしくしている』(約 51-56%)、『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 41-56%)、『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 33-36%)などであった。

謝辞：本調査の実施および結果の報告には、東京大学医学部附属病院精神神経科の森島遼氏、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、東京大学の研究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。