

2020 年度「生活と健康に関する調査」報告

学校保健・学校カウンセリング研究

本研究会としては11回目のアンケート調査となりました。昨年度実施した「スマホ・ネットに関する調査」においては、スマホの長時間使用による、睡眠不足、目の疲れ、勉強時間の減少、成績低下、依存症、現実逃避などの問題点が浮かび上がりました。更に掘り下げていくことが必要であると思います。これらを踏まえ、幹事会では、生徒のやる気スイッチについて、あるいは困難にぶつかったときの乗り越える力などについて調査したらどうか、と検討されていました。そこで今年度から、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：笠井清澄教授)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。事前に、埼玉県私立中高協会理事会の承認を得ています。東京大学と本研究会との窓口には、東京大学大学院医学系研究科の森島遼氏が担当してくださいました。お忙しいなか、幹事会にも参加していただき、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きました。大変感謝申し上げますとともに、今後ともよろしくお願ひしたいと思います。

本アンケート調査は、県内私立学校の主に中学2年生・高校生2年生の5000名が参加してくれました。取り組んでいただきました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。質問数が多く項目も多岐に渡っているため、まだ、すべての分析は終わっていません。しかし、コロナ禍での中高生の心の健康状態等を把握するための項目については、先に集計を行っているので、考察を加え掲載しました。参考にさせていただければと思います。他の項目の集計や全体についての専門的分析等については、終了次第いずれかの場で公表していきたいと考えています。

さて、今年度の研修会は、新型コロナウイルス感染防止のため、第1回(毎年6月)、私学教育研究大会・第2回研修会(毎年8月)、第3回(毎年12月)は中止となりました。従って、今年度の活動はアンケート調査・研究のみとなりましたが、来年度以降に継続・発展させることのできる取組みとすることができました。

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 荒井 育恵(大宮開成)

幹 事 足立 良子(獨協埼玉) 綾部 優希(浦和学院)

上田明日香(昌 平) 掛川さゆり(東農大三)

高橋 絢子(本庄東) 多田 泰恵(武蔵野音大附)

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21校（9中学校、12高等学校）に対し、東京大学から無記名アンケートを送付した。アンケートは、2020年10月に各校で実施された。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、東京大学に返送した。最終的に有効回答が得られたのは5000名（中学生780名、高校生4220名）であった（図1）。

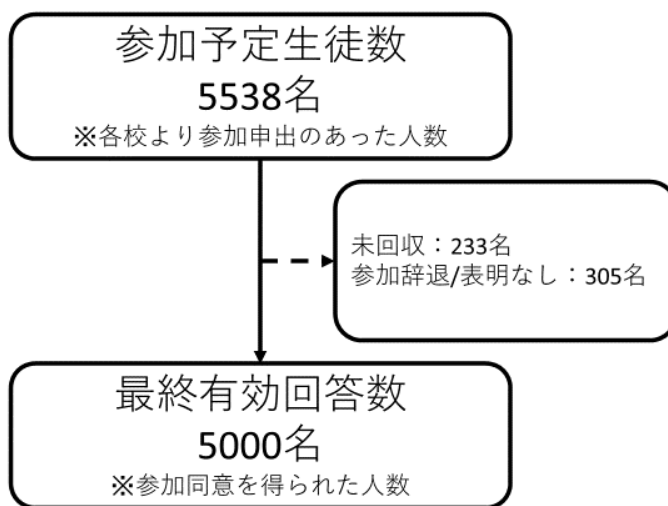


図1 本研究の有効回答数

2. 調査結果

	中学生	高校生
参加生徒数	780 名	4220 名
性別（男子／女子／その他）	男子：451 名（57.8%） 女子：312 名（40.0%） その他：6 名（0.8%）	男子：2288 名（54.2%） 女子：1902 名（45.1%） その他：18 名（0.4%）
生まれた国（日本／その他）	759 名（97.3%）／ 13 名（1.7%）	4127 名（97.8%）／ 42 名（1.0%）
兄弟姉妹有無 （複数回答あり）	兄：260 名（33.3%） 姉：249 名（31.9%） 弟：288 名（36.9%） 妹：263 名（33.7%）	兄：1774 名（42.0%） 姉：1768 名（41.9%） 弟：1903 名（45.1%） 妹：1834 名（43.5%）
同居家族 （複数回答あり）	父：701 名（89.9%） 母：767 名（98.3%） 祖父：55 名（7.1%） 祖母：102 名（13.1%） 兄弟：338 名（43.3%） 姉妹：250 名（32.1%） その他：46 名（5.9%）	父：3561 名（84.4%） 母：4022 名（95.3%） 祖父：442 名（10.5%） 祖母：684 名（16.2%） 兄弟：1854 名（43.9%） 姉妹：1441 名（34.1%） その他：186 名（4.4%）
学校までの通学時間	30 分未満：125 名（16.0%） 30 分～1 時間：373 名（47.8%） 1～2 時間：195 名（25.0%） 2 時間以上：5 名（0.6%）	30 分未満：846 名（20.0%） 30 分～1 時間：2041 名（48.4%） 1～2 時間：837 名（19.8%） 2 時間以上：30 名（0.7%）
臨時休校期間中の過ごし方	「非常にあてはまる」「あてはまる」に回答した方の人数 ※「まったく違う」～「非常にあてはまる」の 6 段階	
家族や友達と連絡を取り合っていた	517 名（66.3%）	3142 名（74.5%）
情報に惑わされないようにしていた	223 名（28.6%）	938 名（22.2%）
孤独に感じた	90 名（11.5%）	589 名（14.0%）
スマートフォンなどの使用時間増加 （学校の課題や活動を除く）	579 名（74.2%）	3309 名（78.4%）

生活習慣		
平日の TV 視聴時間	TV をみない：85 名 (10.9%) 1 日 1 時間未満：280 名 (35.9%) 1 日 1 時間：209 名 (26.8%) 1 日 2 時間：146 名 (18.7%) 1 日 3 時間：39 名 (5.0%) 1 日 4 時間：12 名 (1.5%) 1 日 5 時間以上：7 名 (0.9%)	TV をみない：631 名 (15.0%) 1 日 1 時間未満：1480 名 (35.1%) 1 日 1 時間：997 名 (23.6%) 1 日 2 時間：688 名 (16.3%) 1 日 3 時間：268 名 (6.4%) 1 日 4 時間：82 名 (1.9%) 1 日 5 時間以上：52 名 (1.2%)
平日のゲーム・PC 等利用時間	使用しない：27 名 (3.5%) 1 日 1 時間未満：108 名 (13.8%) 1 日 1 時間：167 名 (21.4%) 1 日 2 時間：244 名 (31.3%) 1 日 3 時間：128 名 (16.4%) 1 日 4 時間：58 名 (7.4%) 1 日 5 時間以上：46 名 (5.9%)	使用しない：91 名 (2.2%) 1 日 1 時間未満：342 名 (8.1%) 1 日 1 時間：596 名 (14.1%) 1 日 2 時間：1197 名 (28.4%) 1 日 3 時間：906 名 (21.5%) 1 日 4 時間：489 名 (11.6%) 1 日 5 時間以上：572 名 (13.6%)
スマートフォンの所持	はい：656 名 (84.1%) いいえ：52 名 (6.7%)	はい：3736 名 (88.5%) いいえ：21 名 (0.5%)
「非常にあてはまる」「あてはまる」に回答した方の人数 ※「まったく違う」～「非常にあてはまる」の 6 段階		
スマホを使用するため、予定していた 仕事や勉強ができない	86 名 (11.0%)	746 名 (17.7%)
スマホのために、授業、宿題、あるいは、 仕事に集中することが難しい	67 名 (8.6%)	565 名 (13.4%)
スマホを使用しているときに、手首や 首の後ろに痛みを感じた	45 名 (5.8%)	366 名 (8.7%)
スマホをもっていないときには、 いらいら、そわそわする	22 名 (2.8%)	157 名 (3.7%)
スマホを使っていないときでも、 スマホのことを考える	29 名 (3.7%)	167 名 (4.0%)
スマホが、すでに日常生活に大きな 悪影響を与えていても、決してスマホ の使用はやめない	73 名 (9.4%)	550 名 (13.0%)
LINE、ツイッター、Facebook などでの メッセージのやり取りを見逃さないよう に、いつもスマホを確認している	94 名 (12.1%)	477 名 (11.3%)
思っていたよりも、長い時間スマホを 使ってしまう	228 名 (29.2%)	1864 名 (44.2%)

周囲の人から、スマホを使い過ぎだと言われる	140名 (17.9%)	626名 (14.8%)
スマホの利用目的 (複数回答あり)	電話：510名 (65.4%) メール：459名 (58.8%) 調べもの：609名 (78.1%) ニュース：301名 (38.6%) ゲーム：450名 (57.7%) 動画：584名 (74.9%) 音楽：571名 (73.2%) 写真：462名 (59.2%) SNS：566名 (72.6%) 買い物：99名 (12.7%) 漫画、小説、ブログ：236名 (30.3%)	電話：2662名 (63.1%) メール：1862名 (44.1%) 調べもの：3488名 (82.7%) ニュース：1926名 (45.6%) ゲーム：2719名 (64.4%) 動画：3668名 (86.9%) 音楽：3604名 (85.4%) 写真：2860名 (67.8%) SNS：3752名 (88.9%) 買い物：1388名 (32.9%) 漫画、小説、ブログ：1813名 (43.0%)
平日の睡眠時間	～3時間：7名 (0.9%) ～4時間：6名 (0.8%) ～5時間：15名 (1.9%) ～6時間：76名 (9.7%) ～7時間：231名 (29.6%) ～8時間：283名 (36.3%) ～9時間：136名 (17.4%) ～10時間：16名 (2.1%) ～11時間：5名 (0.6%) ～12時間：0名 (0.0%) 12時間～：0名 (0.0%)	～3時間：19名 (0.5%) ～4時間：49名 (1.2%) ～5時間：220名 (5.2%) ～6時間：811名 (19.2%) ～7時間：1772名 (42.0%) ～8時間：1033名 (24.5%) ～9時間：232名 (5.5%) ～10時間：25名 (0.6%) ～11時間：8名 (0.2%) ～12時間：1名 (0.0%) 12時間～：3名 (0.1%)
休日の睡眠時間	～3時間：5名 (0.6%) ～4時間：1名 (0.1%) ～5時間：7名 (0.9%) ～6時間：20名 (2.6%) ～7時間：64名 (8.2%) ～8時間：131名 (16.8%) ～9時間：216名 (27.7%) ～10時間：174名 (22.3%) ～11時間：111名 (14.2%) ～12時間：17名 (2.2%) 12時間～：29名 (3.7%)	～3時間：9名 (0.2%) ～4時間：16名 (0.4%) ～5時間：34名 (0.8%) ～6時間：164名 (3.9%) ～7時間：709名 (16.8%) ～8時間：1071名 (25.4%) ～9時間：1197名 (28.4%) ～10時間：473名 (11.2%) ～11時間：362名 (8.6%) ～12時間：34名 (0.8%) 12時間～：90名 (2.1%)

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：124名（15.9%） 1日：72名（9.2%） 2日：93名（11.9%） 3日：128名（16.4%） 4日：123名（15.8%） 5日：85名（10.9%） 6日：65名（8.3%） 7日：75名（9.6%）	0日：1212名（28.7%） 1日：505名（12.0%） 2日：515名（12.2%） 3日：345名（8.2%） 4日：246名（5.8%） 5日：285名（6.8%） 6日：482名（11.4%） 7日：553名（13.1%）
健康状態 過去1年間について	「あった」に回答した方の人数 ※「なかった」～「あった」の3段階	
病院での治療が必要なケガをしましたか	145名（18.6%）	833名（19.7%）
交通事故にあいましたか	12名（1.5%）	121名（2.9%）
中毒症状を体験しましたか（食中毒、市販薬による中毒などを含みます）	10名（1.3%）	76名（1.8%）
寝つきが悪い	162名（20.8%）	853名（20.2%）
夜中に目が覚める	172名（22.1%）	856名（20.3%）
朝早く目が覚める	186名（23.8%）	934名（22.1%）
ぐっすり眠れない	187名（24.0%）	936名（22.2%）
下痢がありましたか	348名（44.6%）	1940名（46.0%）
便秘がありましたか	214名（27.4%）	1210名（28.7%）
疲れやすいと感じることがありましたか	385名（49.4%）	2420名（57.3%）
視覚の問題（視力の低下を除く）	82名（10.5%）	574名（13.6%）
聴覚の問題	41名（5.3%）	219名（5.2%）
他の人には聞こえない「声」を聞いたことがありますか	65名（8.3%）	222名（5.3%）
背中や首の痛みがありましたか	226名（29.0%）	1381名（32.7%）
頭痛が頻繁にありましたか	154名（19.7%）	950名（22.5%）
アトピー性皮膚炎	65名（8.3%）	323名（7.7%）
喘息	43名（5.5%）	172名（4.1%）
アレルギー（花粉症を除く）	127名（16.3%）	560名（13.3%）
花粉症	366名（46.9%）	1941名（46.0%）

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	144名 (18.5%)	796名 (18.9%)
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	271名 (34.7%)	1482名 (35.1%)
現在、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	258名 (33.1%)	1354名 (32.1%)
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	135名 (17.3%)	680名 (16.1%)
友人	220名 (28.2%)	1267名 (30.0%)
家族	216名 (27.7%)	1037名 (24.6%)
担任の先生	32名 (4.1%)	124名 (2.9%)
保健室の先生	12名 (1.5%)	36名 (0.9%)
スクールカウンセラー	5名 (0.6%)	26名 (0.6%)
学校以外のカウンセラー	7名 (0.9%)	21名 (0.5%)
医師	12名 (1.5%)	58名 (1.4%)
その他	23名 (2.9%)	63名 (1.5%)
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：89名 (11.4%) いいえ：624名 (80.0%) わからない：64名 (8.2%)	はい：430名 (10.2%) いいえ：3523名 (83.5%) わからない：211名 (5.0%)
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：114名 (14.6%) いいえ：125名 (16.0%) いない：505名 (64.7%)	はい：611名 (14.5%) いいえ：725名 (17.2%) いない：2620名 (62.1%)
	「いつも」「ほとんどいつも」に回答した方の人数 ※「いつも」～「まったくくない」の5段階	
保護者に自分の気持ちについて話す	222名 (28.5%)	1452名 (34.4%)
保護者は、私が辛いときに一緒にいてくれる	390名 (50.0%)	2327名 (55.1%)
地域の伝統を楽しむ	116名 (14.9%)	594名 (14.1%)
私は、学校の一員であると感じる	418名 (53.6%)	1968名 (46.6%)
私は、私の友人に支えられていると感じる	516名 (66.2%)	2969名 (70.4%)
私には、私に心から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	422名 (54.1%)	2168名 (51.4%)

私は、保護者と一緒にいるとき、安心できる	449名 (57.6%)	2607名 (61.8%)
勉強に積極的に取り組んでいる	287名 (36.8%)	1214名 (28.8%)
進学したいと思う	624名 (80.0%)	3525名 (83.5%)
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	
私は、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	355名 (45.5%)	2258名 (53.5%)
私は、おちつきがなく、長い間じっとしてられない	136名 (17.4%)	642名 (15.2%)
私は、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	188名 (24.1%)	970名 (23.0%)
私は、他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲーム・ペンなど)	205名 (26.3%)	1316名 (31.2%)
私は、ひどくかっとなったり、よくかんしゃくをおこす	53名 (6.8%)	306名 (7.3%)
私は、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	56名 (7.2%)	337名 (8.0%)
私は、だいたいは言われたとおりにする	160名 (20.5%)	1008名 (23.9%)
私は、心配ごとが多く、いつも不安だ	151名 (19.4%)	1005名 (23.8%)
私は、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	221名 (28.3%)	1357名 (32.2%)
私は、いつもそわそわしたり、もじもじしている	44名 (5.6%)	249名 (5.9%)
私は、仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	617名 (79.1%)	3397名 (80.5%)
私は、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	26名 (3.3%)	87名 (2.1%)
私は、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	137名 (17.6%)	769名 (18.2%)
私は、同じくらいの年齢の子どもからは、だいたい好かれている	127名 (16.3%)	634名 (15.0%)

私は、すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	132名 (16.9%)	769名 (18.2%)
私は、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	241名 (30.9%)	1510名 (35.8%)
私は、年下の子どもたちに対してやさしくしている	394名 (50.5%)	2189名 (51.9%)
私は、よくうそをついていると言われていたり、ごまかしていると責められたりする	82名 (10.5%)	235名 (5.6%)
私は、他の子から、いじめられたり、からかわれたりする	48名 (6.2%)	112名 (2.7%)
私は、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)	152名 (19.5%)	669名 (15.9%)
私は、よく考えてから行動する	213名 (27.3%)	1220名 (28.9%)
私は、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	15名 (1.9%)	66名 (1.6%)
私は、他の子どもたちより、大人といる方がうまくいく	85名 (10.9%)	533名 (12.6%)
私は、こわがりで、すぐにおびえたりする	111名 (14.2%)	581名 (13.8%)
私は、ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	146名 (18.7%)	796名 (18.9%)

3. まとめ

調査に参加した生徒は、中学生および高校生においてやや男子が多い傾向にあった。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時間が半数以上であった。

臨時休校期間中、半数以上が家族や友人と連絡をとりあっていて一方、約5人に1人は孤独を感じていた。半数程度は学習時間が増え、9割程度がデジタルメディアの使用時間が増加したと報告した。

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80%以上が自身のスマートフォンを所有しており、スマートフォン使用による影響に関して3~5人に1人程度が「あてはまる」「非常にあてはまる」と回答する項目もあった。スマートフォンの主な利用目的は、調べもの、動画、音楽、SNSが多く報告された。平日の睡眠時間が6時間以下の者や、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、中学生と比べて高校生は約2倍程度多かった（睡眠：中学生約13%、高校生約26%、運動：中学生約16%、高校生で約29%）。

疲れやすさ、痛み、下痢や便秘、睡眠の問題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3人に1人であった。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16-17%であった。約3人に1人は、『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%）、『年下の子どもたちに対してやさしくしている』（約50-52%）、『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46-54%）、『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31-36%）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。