

高校生の生活習慣とその規定要因  
および心理的健康との関連

坂本 理香

## はじめに

### —「高校生の普通の日常はいかにして成り立っているのか」—

「『生きる』とは身体と心と環境の抜き差しならない絡み合いのことである」

(根ヶ山光一, 2003, pp. ii) .

根ヶ山(2003)は「生きる」という営みが、心の側面に偏重して語られており、身体やそれをとりまく衣食住などの生活行動を通して語られることが軽んじられているという。それは、高校生を対象とした場合においても当てはまるのではないだろうか。

「保健室に来ない、健康な生徒さんはどうなっていますか？」スクールカウンセラーに投げかけられたこの問いが、本研究の発端である。保健室来室者と保健室登校等の個別対応に始終する日常において、「養護教諭の本分は全校生徒を見渡すことであって、問題が顕在化した生徒の心の支援のみに傾倒すべきではない」、「問題が顕在化する以前の生徒の日常生活に心を砕くことこそ、危機の回避につながる」という真髓に基づく問いである。

不登校や、自殺等、高校生の臨床的問題の顕在化については、悪化の要因と心身の不健康に至るプロセスの解明や、改善を目指す試みがなされており、日常生活の基盤となる食や睡眠といった、基本的な生活習慣は、高校生の心身の健康問題の背景要因となる(日本学校保健会, 2018)ことが注目されている。

翻って、一般的な高校生は、学校の始業に間に合うように登校し、保健室利用の有無が、心身の健康状況の判断基準となりうるかという点は、議論の余地があるものの、保健室を利用することなく授業を受け、課外活動として部活動をこなし、帰宅後もインターネットで友人とつながり、翌日は早朝から起き出し、部活動の朝練習に出かけていく者さえいる。夜型化社会やインターネットの影響が危惧される中において、実際には、多くの高校生は、さしたる問題なく、生活を送っていると見られる。

しかしながら、彼らの日常生活について、なぜ、さしたる問題なく、学校を中心とした生活を送ることができているのか、その理由についての学術的関心は、十分に向けられてきたと言えるだろうか。

過去の疾風怒濤の青年期危機説を経て、現在では、平穏な新モデルが提唱されているが(平石, 2008)、高校生が、青年期中期の発達課題を抱えることに変わりはなく、親との関係、高校入学と同時に変化する友人および学校の体制や部活動、インターネット環境の中を果敢に生きているのが、一般適応群の高校生と言えるであろう。本研究では、今一度、彼らに目を向け、睡眠や食といった基本的な生活習慣の成り立ちについて、また、心理的健康との関係について検討を行う。

<b>第 1 章</b>	<b>研究の背景</b>	
第 1 節	健康の概念と生活習慣	5
1.	健康の定義と考え方	
2.	生活習慣と健康との関係	
第 2 節	高校生の生活習慣	11
1.	高校生の状況	
2.	食	
3.	睡眠	
第 3 節	生活習慣と健康に関する研究の動向	22
1.	青年期を対象とした研究領域と成果	
2.	心理学領域における研究	
第 4 節	生活習慣の成り立ちに関連する要因	27
1.	新たな問題意識と方向性	
2.	生活習慣を規定する要因	
第 5 節	本論文の目的と構成	37
<b>第 2 章</b>	<b>高校生の食行動と心身の健康との関連 (研究 1)</b>	39
第 1 節	問題と目的	
第 2 節	方法	
第 3 節	結果	
第 4 節	考察	
<b>第 3 章</b>	<b>高校生の睡眠行動に関連するインターネット使用および運動部の影響とその調整要因 (研究 2)</b>	53
第 1 節	問題と目的	
第 2 節	方法	
第 3 節	結果	
第 4 節	考察	
<b>第 4 章</b>	<b>高校生の生活習慣に関連するポジティブな規定要因についての質的検討 —運動部の競技成績優秀者への半構造化面接から— (研究 3)</b>	66
第 1 節	問題と目的	
第 2 節	方法	
第 3 節	結果	
第 4 節	考察	

**第5章 高校生の生活習慣と心理的健康の関係に対する親子関係認知の調整効果  
—日常的希死感と夜更かし習慣に着目して— (研究4) . . . . . 85**

- 第1節 問題と目的
- 第2節 方法
- 第3節 結果
- 第4節 考察

**第6章 総括的討論**

- 第1節 本研究を通して得られた結果 . . . . . 104
- 第2節 本研究の意義 . . . . . 113
- 第3節 本研究の課題と展望 . . . . . 116

引用文献 . . . . . 118

関連文献 . . . . . 131

謝辞 . . . . . 132

付録 . . . . . 134

# 第 1 章

## 研究の背景

## 第1節 健康の概念と生活習慣

「健康」という言葉は巷にあふれている。日に何度も見聞きすることもあるだろう。あらゆる年代で人々は「健康」を気にするし、「健康」につながる物事に興味を持つ。「生活習慣」はその筆頭である。そもそも、「健康」とはどういうことか。「生活習慣」とは何をさすのであろうか。本節ではこの2点の明確化を試みる。

### 1. 健康の定義と考え方

#### 健康とは

健康を規定する要素や質の議論は時代とともに変遷してきた。それは健康の定義として、最もよく引用される世界保健機関（World Health Organization : WHO）憲章の変化の流れにも表出されている。

大竹（2016）によれば、1948年に「健康とは、単に病気でない、虚弱でないということだけでなく、身体的（physical）、精神的（mental）、そして社会的（social）にもすべてが良好で満たされた状態（well-being）」とされた定義は、その後、健康を基本的人権と位置づけることや、ヘルスプロモーションの定義—人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス—がなされる等の変遷を経て、1998年の最新の改定では、新たに2点の改定案が出された。

その1点は健康と病気とを連続した動的な（dynamic）状態とする概念であり、もう1点は宗教や死生観を含む人間の尊厳や QOL（quality of life）に関連するスピリチュアル（spiritual）という概念であった。これらの案は、最終的に採択には至らなかったが、健康と病気が連続性を持つこと、健康を保持するうえで人生の満足感や、生きがい、人生の意義といったポジティブな心理的要因が重要であることを示す動向につながったとされる。

日常場面では、広辞苑第6版にある「身体に悪いところがなく、心身がすこやかなこと。達者。丈夫。壮健。また、病気の有無に関する、体の状態」（新村，2008）のような認識が一般的に持たれているであろう。

また、健康や病気に関して人々がとる様々な行動を健康関連行動と称することがあり、堀毛（2006）は Kasl と Cobb による分類（Kasl & Cobb, 1966）を紹介し、健康に関連する言葉の意味を整理している。Kasl と Cobb による分類とは「健康行動（health behavior）—病気を予防するために個人が健康的と信じて行う行動」「病気行動（illness behavior）—症状が経験されてから後の、健康状態を確認し適切な手段を見いだす」「病者役割行動（sick-role behavior）—医学的診断後に回復を目指して行われる」の3つの区分であり、このうち健康行動は予防的健康行動（health protective behavior あるいは health preventive behavior）とも呼ばれることがあるとし、「健康行動」という言葉を健康増進と疾病予防にかかわる行動と定

義づけた。

そして、健康行動と類似の状態を示す言葉として適応 (adapation, adjustment) があげられる。「生物が環境に合うように自らの身体や行動を変容させること、またはその状態をさす。社会的順応と同義。社会的環境、文化的環境への適合的な行動や態度をとること (中島他, 1999)」「生活上の種々の欲求を周囲の条件に応じて調整し、満足をはかること、欲求を抑えて環境に同調する場合と、欲求に沿って環境を変革する場合があげられる (金子他, 1991)」という概念を含み、例えば、概ね健康で日常生活に支障がない状態を「完全に健康ではないが、とりあえず適応はしている」のような使い方や、あるいは、健康の程度は均一でないものの、一般的な日常生活を送ることができている者を「一般適応群」とするような使い方ができると考えられる。

### 心理的健康とは

上記の健康の概念は、身体と心、そして社会的な側面が含まれた包括的概念であるが、精神的 (mental) 側面すなわち心の状態に特化した、心理的健康はどのように考えられているのであろうか。こころの健康 (厚生労働省, 2012) は精神的な健康、あるいは精神的健康と称されることもあるが、本研究では、心理的健康とほぼ同義として扱うこととする。

厚生労働省 (2012) は、心の健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、心の健康を構成する要素として、自分の感情に気づいて表現できること (情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること (知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること (社会的健康)、人生の目的や意義を見だし、主体的に自分の人生を選択できること (人間的健康) をあげている。この論の概念図を Figure1 に示す。

さらに、心理的健康には、個人の資質や能力といった個人内要因の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、身体の状態と心は相互に強く関係している。例えば、睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響する (厚生労働省, 2012)。

対象を特化したものでは、学校生活を中心とした生活をおくる年齢層について、学校適応感 (大久保, 2005) という概念が用いられることがある。生徒が学校生活をどう感じているかといった主観的な感覚に焦点を当てたもので、中学生では、親への愛着および教師・友人関係の満足感と正の相関関係にあることが確認されている (林田他, 2018)。

心理的健康の測定にはその他、種々の尺度が存在する。心理尺度は、個人の心理的傾向 (意識、感情、状態、態度など) の程度を測定する物差しであり (堀, 2001)、高校生を対象としたものでは、学校生活満足度尺度、児童生徒の健康状態サーベイランス調査 (日本学校保健会, 2020) 等があり、日常的に感じている心の感覚について具体的に尋ねている。例えば、後者の調査では、「気分の落ち込みのせいで、何もする気にならないことがある」、「よく眠れないことがある」、「死にたいと思うことがある」等 17 項目について、日頃、どの程

度の頻度で感じることもあるかを選択させ、得点化している。

また、自尊感情は、心理的健康と関連が深い変数であり（近藤，2010・中間，2013），本研究では，個人内要因として，詳細を後述する。

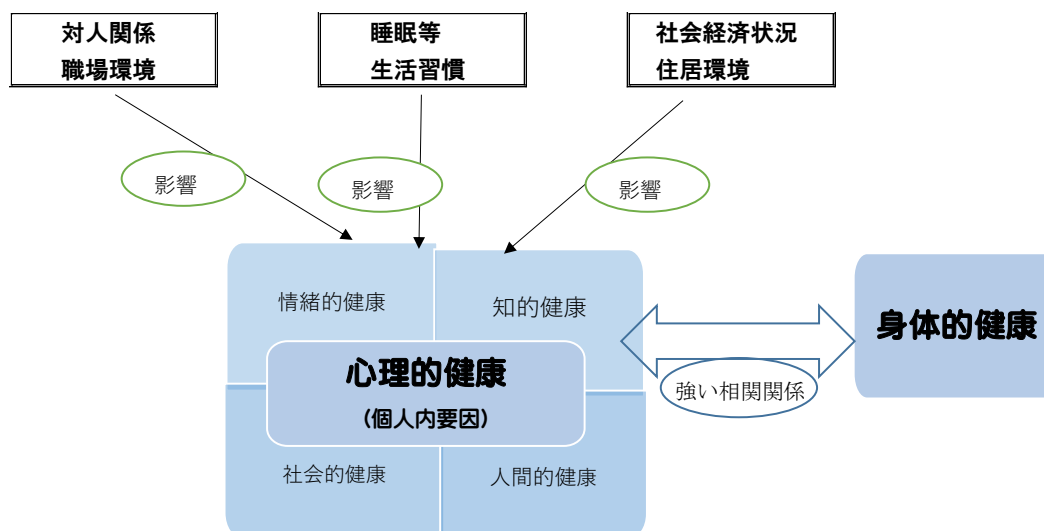


Figure 1. 心理的健康を構成する要素についての概念図（厚生労働省，2012）に基づき作成

## well-being（ウェルビーイング）

最近では，心理的健康の概念に類似した用語として，前述の世界保健機関（World Health Organization：WHO）の健康の定義にも用いられている well-being（ウェルビーイング）が様々な分野で注目されている。ウェルビーイングは，個人の権利や自己実現が保障され，身体的，精神的，社会的に良好な状態にあることを意味する概念であり，後述するポジティブ心理学との関連が深い（伏島，2015）。鈴木（2002）は，「いかに精神的に不健康か」という視点から「いかに精神的に健康か」という視点への変換の必要性（Seligman & Csikszentmihalyi，2000）から，精神的健康の指標として，主観的ウェルビーイング（subjective well-being）を用いることを提言している。

さらに，心理学以外にも，教育，ビジネスなど様々な分野で研究されている（厚生労働省，2019）。ウェルビーイングが注目されている背景にあるものとして，多様性の尊重，働き方改革における労働環境の整備，コロナ禍でいっそう高まった心身の健康や働き方への意識等があげられ，ビジネス界では，企業は従業員のパフォーマンスを最大限に引き出すために，従業員のウェルビーイングを維持すること，すなわち，心理的健康の向上に努めることが必要と考えられている。さらに，SDGs（持続可能な開発目標）で掲げられている17の目標のうちの1つにも「Good Health and Well-Being」という目標があり，ウェルビーイングは日本のみならず世界的に重視され（パナソニック EW ネットワークス株式会社，2021），心



理的健康と密接な関係があると考えられる。

### 日常的希死感

子どもたちは、思春期になると生きることを考え始める。だからこそ死もよぎるのではな  
いか。毎年、約 300 人の中高生が自ら命を絶っている（阪中，2015）。

心理的健康が危ぶまれる状態として、抑うつ（股村他，2013），不安（股村他，2013）学  
校不適応感（坂本，2015），居場所喪失感（坂本，2015），自己不全感（坂本，2015）等が  
考えられ、これらのネガティブな個人内要因は、最終的には「死にたいと思うことがある」  
のような死にまつわる意識に関連すると推察され、15 歳から 19 歳の若者の死因の第 1 位は  
自殺となっている（厚生労働省，2021）。

自殺や希死感は、心理的健康の悪化の極限状態とも考えられるが、実際には、高校生男子  
16.7%，女子の 25.3%が「死にたいと思うことがある」と回答し、女子は男子の 1.5 倍高値  
を示した。また、中学生よりも高校生の方が高い値であり、「死にたいと思う」こと自体は、  
これら生徒にとっては稀な機会ではないという結果であったという（日本学校保健会，  
2020）。

日常の心身の状況のうち、「死にたいと思うことがある」は、過去に「死にたいと思った  
ことがある」ものではなく、現在において、たまに、ときどき、しばしば「死にたいと思う」  
ことがあるという点に、特に注目すべき感覚であると考えられる。

よって、本研究では、特定の理由の有無にかかわらず、日常生活において「死にたいと思  
うことがある」感覚を日常的希死感とし、心理的健康の悪化の指標と捉えることとする。

## 2. 生活習慣と健康との関係

### 生活習慣とは

先述の健康行動は生活習慣のうち、特に健康増進等を目的としてなされる行動を特化し  
て示したものである。生活習慣は日々の生活行動が常習化したもの、つまり、日常生活行  
動であり、川田（1995）は日常生活行動をその内容から3つの領域に分類している。すな  
わち「生活必需行動：睡眠，食事など身の周りを備える行動」，「生産行動：仕事，学業  
家事などに伴う行動」，「余暇活動：交際，休養，趣味，社会参加，教養などの行動」で  
あり、これらの行動は個々の生活意識の違い、つまり個人の生活関心，生活目標により多  
様化するとしている。

生活習慣はまた、ライフスタイルという言葉と同義に扱われることが多い。森本(1997)  
は、ライフスタイルの用語は社会学者のMax Weber（1964-1920）により最初に概念化さ

れたとして、その業績を紹介している。森本（1997）によれば、Max Weber（1964-1920）は、人々がその社会的な生産階級、あるいは、生活のレベルなどの社会経済的な背景に応じて、いくつかの階層に分類されること、また、その階層ごとに生活の様式が異なることを発見し、「ライフスタイル」と称した。前述の川田（1995）は、日常生活行動のうち、睡眠、食生活、運動等の生活必需行動はそれが好ましくないパターンとして習慣化すると年数を経るにしたがい、リスクファクターとしての影響を大きくするものであり、疫学で用いるライフスタイルはこれらの習慣化した日常生活を指すとし、いわばライフスタイルの下位概念として捉えている。

そして、現在では、ライフスタイルという言葉は、生活行動そのものだけでなく、個人の生き様や、健康に対する考え方、人生観ともいうべきものを含む言葉として様々に用いられている。それは、生活習慣が、幼少期からの家庭を中心とした社会環境で醸成されるものであるために、生活習慣そのものが個々人の健康意識や、人生観の具現化と見ることできる（森本，1997）からであり、生活習慣をコントロールすることは「生にかかわる関係の仕方をコントロールすること」すなわち「自分の生をコントロールすること」（本宮，1995）に他ならない。

## 生活習慣と健康

人々の生活習慣と健康との関係性を疫学的な調査によって初めて明らかにした研究として、Belloc, N.B とBreslow, Lによる米国カリフォルニア州アラメダ・カウンティにおけるコホート調査(Belloc&Breslow, 1972)が名高い(川田, 1995 ; 森本, 1997)。“アラメダ・セブン”はこの調査から導かれた健康促進行動であり、①睡眠時間を7～8時間とること②朝食を食べる、③間食をしない、④喫煙をしないこと、⑤禁酒または節飲酒、⑥適度な体重、⑦規則的に運動すること、の7項目について、習慣的に実施している項目の数が多いほど、9年後の死亡率が低かったというものである(川田, 1995)。

日本においては、1985年の東京都民を対象とした調査(川田, 1995)と、それをさらに詳細に分析し、新たな調査を行った森本(1997)の研究がある。森本(1997)では、東京都の調査においては明らかにされなかった“ブレスローの7つの健康習慣”と身体的健康度の関連が検討された。その結果、Belloc&Breslow(1972)の研究は、日本とは全く文化的背景を異にする生活様式を持つ米国の住民での調査であり、日本人向けに改変が必要だとして、“森本の八つの健康習慣”を提言した。それは、8つの生活習慣をいくつ守っているかにより、ライフスタイル(森本は生活習慣と同義に扱っている)の良否を分類する

もので、①喫煙をしない、②過度の飲酒をしない、③毎日朝食を食べる、④毎日平均7～8時間眠る、⑤毎日平均9時間以下の労働にとどめる、⑥身体運動スポーツを定期的に行う⑦栄養バランスを考えて食事する、⑧自覚的ストレスが少ない、の8項目の習慣を示した（森本，1997）。

そして、健康のためには、好ましくない生活習慣は改めていくことが求められる。そこに行動変容の必要性が生じるのであるが、Bruhn（1988）のイルネス・ライフスタイル—ウェルネス・ライフスタイルの視点から得た、川田（1995）の見解は興味深い。川田（1995）は、健康のためどのような行動をとれば良いかは明確になってきたとした上で、行動の変容のみに注目していたのでは、ライフスタイルの変容はできないと考える。目標行動の変容に注目すると同時に自己判断・自己決定能力を獲得することが必要なものであって、いくら健康面にとって重要な行動でも、ある時は意識的に採用しなくても理由がはっきりしていればよい、というのである。極端な印象も受けるが、つまり、生活習慣を変えていくには、当事者がどれだけ主体性をもてるかという要件が非常に重要であるとする。

Bruhn（1988）の理論の特徴は、ライフスタイルをイルネス・ライフスタイルとウェルネス・ライフスタイルに分類している点である。また、両者は連続的なものであり、川田（1995）はウェルネス・ライフスタイルの要件として、その項目を紹介している。

①コーピングの技術をもつ、②人とのつきあいがオープンである、③変化に対して積極的に対応する、④問題解決に意識的に取り組む、⑤生活目標を持っている、⑥周囲の資源を活用する、⑦個人的、社会的およびその他の技術を習得する、⑧物の見方が多様である⑨問題解決・予防的態度を持っている、⑩積極的行動をする、⑪最大限にセルフケア行動をとる、⑫強い社会的きずなを持っている、⑬リスクを気づかう保健行動をとる（危険を求める行動に対する）、⑭楽観的態度をもっている、⑮ストレス除去行動をとる、⑯内的ローカス・オブ・コントロール（内的統制、問題解決の主体は自分にある）⑰熟慮的行動をとる（感情的行動に対する）⑱セルフ・エスティームが高い、である。そして、これらのウェルネス・ライフスタイルの要件は、生活習慣と健康の関係性の新境地につながるものと考えられる。

## 第2節 高校生の生活習慣

高校生は、中学までの義務教育とは根本的に異なる学校システムの中で生活することになる。(水谷, 2008)。加えて、自律に関して最も激しいかけ引きが行われるのは青年期中期、つまり高校生の時期であり、この段階の若者にとって、自分の自由への権利を確立することが最も重要な時期であるが、反面、親にとっては、子どもに対するコントロールを失うことを一番望まない時期でもある(Coleman & Hendry, 1999)。家族関係における独立や自律の発達は青年期にとって重要な課題のひとつであり、親の束縛から解放されて、自分自身の生活をコントロールすることは全ての若者の目標である(Coleman & Hendry, 1999)。そして、言うまでもなく、生活の基本は、「生活必需行動：睡眠、食事など身の周りを備える行動(川田(1995))」であろう。睡眠や食に関する行動は、青年期においても、重要な健康行動として広く認められており、心理的健康との関連も言及されている(樋口・松浦, 2003; Olson & Someroff, 2004; 坂本, 2012a)。そこで本研究では、生活習慣の中でも、直接的に生命維持につながる基本的な生活習慣として、食と睡眠に着目し、検討を行う。

### 1. 高校生の状況

思春期の入り口は、小学校高学年とされ、この時期に学校における社会的ルールに基づき、親との関係性とは異なる、仲間との関係「横の関係：ならば関係」が形成される。それに伴い、学校適応などの問題が生じてくる(天野, 2008)。小学生期に続く中学生期は、小学校からの学校間移行の問題にはじまり、自立に向かう4段階のプロセスを経験する。すなわち、前駆症状期、危機期、転換期、模索・再構築期を経て、3年時の進路の決定時期を迎え、自己決定能力の獲得へと至る(中西, 2008)。

高校生期は、中学までの経験を経て、一層、自立への欲求が進み、大人への準備が着実なものになる。その一方で、経済的な面で自立には程遠く、親への依存が続く。経済的な自立に直結するのは進路選択であり、それは高校を選ぶところから始まる。高校への進学は、それ自体が、青年期の重要な課題と結びついている(水谷, 2008)。

親からの自立と依存は青年期全期の主たる発達課題であり、大学生期は、青年期後期の子どもが大人になっていく過程の総点検(桐山, 2008)と言える。葛西・小泉(2007)は、「家族による支え」を感じる強さは、小学生と大学生が、中学生と高校生より高いことを示した。これは、小学生では支えとなる対象の広がりはまだ小さいので、1番身近な存在である家族に強く支えを感じ、大学生では、対象の広がりが大きくなり、多くの人に出会った後に、改めて家族のありがたさを感じるのではないか。一方、中学生と高校生はともに、あらゆることを自分で決定したいという欲求が強く現れて、家族を疎ましく感じるのではない

かとしている。

ここで、本研究において、思春期と青年期という表現が混在することについて触れておく。思春期は子どもが大人へと成長するための移行期間を指し、10代にはじまる身体的な変化の時期を示す言葉として使われてきた（日本産婦人科医会，2022）。一方、青年期は、親の保護のもとから社会へ参画し貢献する、自立した大人となるための最終的な移行時期であり、思春期の混乱から脱しつつ、大人の社会でどのように生きるのかという課題に対して、真剣に模索する時期である（文部科学省，2009）とされる。本研究では思春期と青年期は同義として取り扱うこととする。原則として青年期という用語を用いるが、引用する先行研究に従い、思春期と青年期の双方の表現を用いることとする。

### 高校生の発達段階

青年期は親と若者の相互交流のしかたが大きく変化すると考えられるが、近年、その特徴に対する認識は大きく変化した。現代の子どもは、身体的な性徴はかつてより早熟であり、思春期の始まりは早まっている。しかし、労働市場への参入までに長い時間がかかり、若者が長い時間、親元に居続けしばしば20代になるまで経済的に依存しているのである（Coleman & Hendry, 1999）。

青年期の若者が、早熟になっているのに巣立つことができず、家族に長期間依存するような文脈で（Coleman & Hendry, 1999；岡田，2010），若者がどうやって自律をうまく獲得するのかは社会の大きな関心事であろう。高校生の時期は、その直前の段階として、注目すべき時期であると考えられる。高校を卒業後は、大学等へ進学する場合は、労働市場への参入までさらに猶予が与えられるが、生活に関しては、実家を離れる場合も多く、親の介入がなくなり、独立した生活が開始することになる。一方、進学せずに就職する者たちは、労働市場へ参入することにはなるが、経済的事由などにより、親との同居が継続される場合は、基本的な生活習慣に関して未だ親の介入の余地が残ることになれば、真に自立したとは言えないであろう。高校生の時期の親子関係は、それ以降の青年期の親子関係にも影響する可能性もある。

青年期の親子関係の特徴は、自立と依存の葛藤であるとされてきたが、新たなモデルでは、青年期においても未だ両親は重要なサポートシステムであり、愛着の対象である（平石，2006）ことから、友人関係は親との関係にとって代わるわけではなく、親からの影響を残しつつ、友人との関係が深まっていく（佐久間，2006）。

そして、その友人関係は、状況志向的友人関係（浅野，2013）のように様変わりしているという論もある。現在の青年は、付き合いの程度や相手の趣向に合わせて、話す内容や共に過ごす際の所作を使い分けるといった、自己やアイデンティティの多元化（浅野，2013）が見受けられ、それは従来、青年期の危機とされたアイデンティティの拡散とは異なり、現在のめまぐるしい社会の変化に適応する戦略となり得るという。実際、若者は、「他人とうま

くやっていく」ための基本的なスキルを持つことが健康や幸福にとって不可欠だと考えている (Coleman & Hendry, 1999)。

そして、青年を取り巻く社会環境と時代的背景は、20 世紀後半のあいだに根本的な点で変わってしまった。社会変動の結果として、現代の青年は、青年期のままの状態から脱して成人に移行する必要性が小さくなり、「青年期危機」状態に置かれていない (岡田, 2010) とさえ言われ、高校生の時期においても、親からの自立と依存の葛藤のような「伝統的青年観 (岡田, 2010)」とは、合致しない可能性がある。

### 高校生の健康状況

国民生活基礎調査 (厚生労働省, 2020) によれば、10～19 歳の国民が自身の健康状態をよい、まあよい、普通と考える者の合計は、男子 95.9%、女子 95.6%であり、全年齢で最も高くなっている。同時に自覚症状有りの割合も 10～19 歳が最も低く、他の年齢層に比べて、医療サービスを受けることも少ない。ある意味では、高校生は最も健康な年代に属すると言える。しかしながら、彼らの主たる健康上の関心事は、ダイエットや体重、にきび、栄養、身体運動であり (Coleman & Hendry, 1999)、そもそも、規則正しい生活や睡眠についての関心が希薄という問題もある。坂本 (2018) では、高校生に対して、生活習慣と心身の健康、親、友人、教師との関係について半構造化面接を行ったところ、睡眠時間の確保よりも重要なことは、友人関係であり、心身の健康に影響するのは、睡眠習慣ではなく、友人との関係の良否であると答える者が存在したとしている。

また、保健室利用状況に関する報告書 (日本学校保健会, 2018) によれば、2016 年度の高校の保健室の 1 日あたり平均来室者数は中規模～大規模校で 18.7 人～22.8 人であり、そのうち、来室者の背景要因として、主に心に関する問題は、41.6%であり、主に体に関する問題の 36.3%を上回っている。背景要因の具体的問題として、“基本的な生活習慣に関する問題”は“友人関係など人間関係に関する問題”28.2%、身体症状で示される不安や悩み 23.2%に次ぐ 20.7%で 3 位であり、高校生の心理的健康は、生活習慣に起因するところが少なくないことを示唆している。

そして、保健室を心身の状況が不調な際に利用する場として捉えると、保健室利用率は、高校生の健康状況の目安の一つとも考えられるが、2019 年度の在籍数に対する利用者の割合は 4 月から 2 月までの平均で 17.6% (福井県高等学校教育研究会保健部会, 2020) というデータがある。これは、1 県のみに限られたものであるが、総じて、高校生を含む青年期の国民の 9 割以上が自分は健康であると認識し、高校生の 8 割程度は、保健室を利用することなく学校生活を送っているが、生活習慣に起因する心理的健康の問題が存在するということになる。

## 2. 食

### 食の状況と健康

高校生の生活状況と心身の健康状況の年度比較を行ったものとして、福井県内の高校生を対象とした生活実態調査がある。2009年と1985年との比較で24年間での変化を捉えている(福井県高等学校教育研究会保健部会, 2010)。

これによれば、朝食について必ず食べると答えた者は1985年調査では72.8%、2009年調査では80.0%であり、朝食を毎日食べる者の割合は増加している。しかし、食欲がないために欠食するという者の割合が1985年調査では28.0%であったのに対し、2009年調査では39.0%と大幅な上昇があり、起床時の体調が芳しくない者の割合は増えている。

さらに別の調査では、2016年度に家で朝食を毎日食べる者は7割強(73.3%)を占めるが、残りの4人に1人強は家で毎日は食べず(26.8%)、朝食を食べない者も3.5%存在し、朝食を家で食べない日がある理由は、「起きるのが遅い」(78.5%)が突出して多く、次いで「食欲がない」(21.5%)となっている(農林中央金庫, 2012)。同調査によれば、一緒に朝食を食べる人は「きょうだい」(41.5%)や「母親」(33.7%)が多いが、「ひとりで」(50.5%)がそれ以上の割合となっている。一方、夕食については毎日食べるという者が8割弱(77.8%)を占めるが、2割強は家で毎日は食べず(22.3%)、夕食を家で食べない日がある理由は、「外で食べる」(62.9%)が最も多く、次いで「塾や習い事がある」(29.2%)、「太りたくない」(7.9%)などである。夕食を共に食べるのは「母親」(80.4%)が最も多く、次いで「きょうだい」(69.0%)、「父親」(39.8%)と続き、「ひとりで」は2割強(23.7%)存在し「ひとりで」食べる理由は、「部活やスポーツクラブでおそくなるから」(53.2%)、「塾や習い事に行くから」(36.2%)等であり、学校の放課後の活動が影響している様子がうかがえる。

以上は高校で通常生活を送る、一般適応群の高校生の食習慣の概要であるが、月村(1999)は、一般少年と刑法犯等の非行群の日常生活状況の比較を行い、非行群では一般少年に比して、睡眠習慣の乱れや食事の欠食など、基本的な生活習慣が、全般的に身につけていないことを見出した。中でも“朝食の摂取頻度”、“夕食を家族と共に食べる頻度”が一般少年より際だって少ないことから、生活リズムの重要性はもとより、子どもに基本的な生活習慣を身につけさせるという発想のない家庭環境のあり方が問題だとしている。

さらに、女子に関しては、朝食の摂取状況と性行動というこれまでに語られることがなかった関係性が、産婦人科医の家坂(2008)によって報告されている。10代女子の性交体験のある者に対する調査において、初交年齢が早い群では、家庭で朝食を摂取する頻度が極端に低いということが明らかとなった。家坂は、子どもの食事や睡眠の習慣を整えることは子どもへの愛情表現の一部であり、家庭での生活習慣への配慮が、子どもの自尊感情を高め、自己肯定感の醸成につながると考える。それ故、朝食を欠食させるなど、子どもの

健康への配慮を欠いた家庭環境が、子どもの自尊感情を育み損ね、安易な性行動に急がせ、性被害や性犯罪などの不適切な性行動に結びつくとしている。

坂本（2018）は、高校生について、保健室頻回利用、不定愁訴の訴え、怠学傾向の有無による2群化（学校適応群と学校不適応群）を行い、食事調査と、半構造化面接により、それぞれの群の傾向を抽出した。その結果、学校不適応群の傾向として「ガムや飴が食事代わり」「家族と食事しない」等の他、欠食、食事内容の品数や食材の種類の少なさが見られた。他方、学校適応群では「偏った食事をしない」「体を大きくする食事」といった認識の他、欠食がなく、食事メニューや食材が豊富である傾向にあった。また、適応群では、食事を作ってくれる親に対する感謝が表現され、逆に不適応群では、親に対する不満や拒否感を持つ者がいたとしており、月村（1999）および家坂（2008）と同様の状況が懸念される傾向を報告している。

## 食の問題の変遷

従来の食に関する研究は、家政学や栄養学領域を中心とした、例えば朝食の欠食の弊害は低血糖・低体温による日中の活動性の低下であるといった、食品から得る栄養素が生体に与える生理的機能で捉えることが主流であった。足立・NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト（2000）によれば、栄養学の分野では食事は何を食べるかが課題であり、どう食べるか、誰と食べるかは研究課題の範疇ではなかった。

「食生活指針」（2000年制定、最新改正2016年）と、それに続く2005年制定の「食育基本法（最終改正2015年）」により、様々な食育推進活動が行われるようになった（文部科学省，2007；篠原，2011）。食にまつわるこのような流れは食生活の乱れは子ども世代からすでに始まっており、その影響が、現在から将来にも及ぶ、心身の問題に発展するという危機感が立法させたものである（島井・山宮，2012）。食育の重視は、食の身体的、生理的側面だけでなく、心理社会的側面にも関心を置くことを示したともいえるだろう。

食の栄養摂取重点方略に取って代わるものとして話題となってきたものが、共食・孤食問題（足立・NHK「おはよう広場」班，1983；足立・NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト，2000；足立，2010）と、時間生物学の知見に基づく時間栄養学の視点である（香川，2009；香川，2010）。この2つの視点は食育基本法の立法以前に「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書」（文部科学省，2003）にも示されている。

小学生、中学生、高校生を対象としたこの調査では、心の健康を測る4つの指標（身体的訴え・不安傾向・問題行動・自己効力感）の評定が食事を家族と共に食べる習慣と関連があることを報告し、食習慣が及ぼす心理的作用として捉えるとともに、睡眠と食事の規



則正しい習慣の推進は概日リズムの同調を促すという生物学的な必要性に依拠することにも触れている。時計遺伝子の特定により、飛躍的な発展をとげた時間生物学は、人間の心身の健康や疾病の成り立ちに関わる数々の事象を生体のリズム機構の機序で説明する（本間，2009）。時間栄養学の知見については、睡眠との兼ね合いを含め、後述する。

## 共食と孤食

共食と孤食という用語は食生態学者の足立によってはじめて概念化された。1976年のことである。共食は“家族全員と一緒に食べる”から“食事を共有する”となり、さらに簡略化して“共食”と表現したもので、共有するものは食事の空間と時間の他、食事場面における情感の交わり合いなども含むものとしている。一方、食事を1人で食べることは“孤食”と名付けた（足立，2010）。

足立の共食についての調査は1981年、NHK放送との共同企画として行われた。小学生に朝食と夕食について誰と食べたか、何を食べたかの聞き取りを行い、さらに、その食事風景を描画させた。その後、1991年と1999年にも同様の調査が実施されている。これらの結果から、子どもたちの多くが、1人で食事を食べていることが明らかとなったのである（足立・NHK「おはよう広場」班，1983；足立・NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト，2000）。足立が問題としたのは、孤食する子どもの心身の状況が共食をする子どもに比して、著しく悪いという点と、孤食群と共食群の食事風景画の差違である。孤食群では、頭痛、倦怠感、風邪をひきやすいなどの身体的症状と、いらいらしやすい、心配事があるなどの心理的な問題を訴える子どもの割合が有意に高かった。そして、食事風景画を比較すると、家族との共食場面を描いたものと、孤食場面を描いたものとは、人物の表情、料理の品数の違いの他、描画の技法の優劣とは別の、食事場面に対する思いを反映した描画の丁寧さでもいうべきものに、明らかな違いが見受けられ、“孤食が作り出す食や健康の悲しい循環”と孤食の弊害を啓発している。しかしながら、1999年の調査時には孤食する子どもの割合が増加しているだけでなく、自ら好んで1人で食べる、孤食を望む子どもが1割弱存在することも報告している。

この点に大いに関心を持ったのが、発達心理学者の外山である（外山，2008）。幼稚園や保育園の食事場面で幼児が見せる強烈な共食への嗜好性と、孤食を好む子どもの存在という、かけ離れた事象に着目し、日本人はなぜ共食を避け、孤食に向かうようになったのかという問いからさらに、「人類にとっての共食の意義」について、発達心理学と近接領域の知見を交えて検討している。人類学や霊長類学における進化論的論考から共食がいか

に始まったかを見ることにより、子どもの孤食問題を考察している。

## 進化論的論考

そもそも、孤食が問題となるのは、誰かと食べることが、人間にとって当たり前の行動だからである（外山，2008）。人間は共食する動物であり、たとえ、種族や人種は異なっても、人間の構成する社会に於ける正常な食事形態は共食である（石毛，1982；石毛，2005）。言い換えれば、共食をする動物は、地球上で人間だけであり、霊長類学者の山極（2011）によれば、祖先を同じくする類人猿と人間の進化の過程において、その分化を最終的に決定的にしたものが共食であるという。

さらに、チンパンジーやゴリラなどの類人猿になると、弱い個体の物乞いに、強い個体が応じて食物を分け与えてやる分配と呼ばれる行動が認められている。この行為は、類人猿とサルの一線を画するものであり、人間における共食の萌芽状態と考えられている。山極（2011）は、類人猿の分配行動が相手からの物乞いという要求がなければ起こらないことに対し、人間は、相手からの要求がなくても、みんなで分け合って共食する。類人猿や人間以外の霊長類にとって、食べるという行為が、あくまでも個体的な行為であるのに対して、人間は食べるという行為を集団的な行為とすることで、他の類人猿から分化したのだという。この食の分配をめぐる成立した共食集団が、家族である（石毛，1982）。孤食が進んだ現在の日本人は進化の過程を逆行しているようでもあり、食の個人化がさらに進行し、共食の行われな家庭が通常となった社会は、家族という制度の崩壊を意味する（石毛，2005）。

一方、外山（2008）は共食を“食物を共に食べ、それによって集団の共同、連帯を確認する意味をもつもの”と定義する。そして、人間は何を以て他の類人猿との一線を画する共食する能力を身につけることができたのかについて、人間の個体発達の過程から説明している。外山によれば、人間の子どもが他者に食物を分配する行動は「自己」と「他者」そして「もの」の3者を結びつける認識が成立する頃から出現する。食物の向こう側にいる他者の心を想像し、自分の分け与えた食物が他者を喜ばせることがイメージできる所以である。食物を分配し、共に食べることは、社会的な能力の発達と密接に関連しながら、親しい他者とのかかわりという文脈の中で出現してくる。昨今の家族での共食の減少は、この能力が低下している可能性も否めないとし、子どもの食行動の発達の上に成り立つ、他者との関係の仕方のような社会性の発達を危疑している。

## 青年期の共食に関する研究と知見

「食生活指針（2000年制定，最新改正2016年6月）」以降，共食と孤食の概念化がなされ，高校生を含む青年期を対象とした研究も共食・孤食をキーワードとするものがその数を増し，知見が得られている。

例えば，共食は，女子学生と親との親和感や自尊感情を高め，摂食障害等の問題食の軽減に関連すること（伊東他，2004），大学生において，食事前後の挨拶や，家族等との複数人での共食が，高い自己効力感と関連する（樋口・松浦，2003），「食事中よく会話をする」「家族と食事をすることは楽しい」といった項目の得点が低い者に精神的健康が危惧されること（高野他，2009），幼児期の好ましい食事体験が，親子間の基本的信頼関係を養い，青年期の自我同一性を促すが（大谷他，2003），高校生では，日頃の共食の機会が少ない者は，疲労自覚症状や不安感，学校不満足感が高く，共食の機会が多い者は，高い自尊感情を持つという差異が認められた（坂本，2012a）。さらに，須藤（2005）は，情緒の安定やセルフ・エスティームといった精神面の健康との関係性は，食事における栄養素の働きよりも，家族とのコミュニケーションといった食の社会的な機能との関連が深いようであるとしている。

## 3. 睡眠

### 睡眠の状況

2018年の調査では，高校生の平日の平均起床時刻は，6時34分，平均就寝時刻は23時13分であり，平均睡眠時間は6時間21分となっている（学研教育総合研究所，2018）。

また，前出の福井県内の高校生を対象とした生活実態調査（福井県高等学校教育研究会保健部会，2010）によると，就床時刻は1985年調査では，午前1時までに就床する者が，9割を占めたのに対し，2009年調査では3割の者が午前1時以降に就床している。また，起床時刻について，全体の半数の者が起床する時間帯は，1985年調査では7時から7時30分の間であったものが，2009年調査においては，6時から7時となっており，就床時刻の後方へのシフトと起床時刻の前方へのシフトが見られることから，結果として，睡眠時間が短縮したと言える。

就床時刻が遅くなる理由として，1985年調査では，テレビやビデオの視聴による者が36.3%を占めるのに対し，2009年調査においては，テレビとビデオ，ラジオの視聴は8.8%にとどまり，それに替わって登場するのがパソコンやテレビゲーム，携帯電話の使用である。しかし，この3機の合計は20.4%であり，テレビやビデオ，ラジオの視聴と合わせても29.2%となり，情報メディアのツールは代わったものの，情報メディアに興じることに占め

る割合は、むしろ減少しており、就床時刻の遅延の原因や、睡眠時間の短縮が、情報メディアの進化に伴う使用時間の延長に依拠するばかりではないことが見て取れる。1985年においても、高校生は深夜まで情報メディアに興じ、夜更かししていたのである。ただし、使用する情報メディアのツールの特性による、心身への影響の差異については検討が必要であり、携帯電話やインターネット等の使用と、中学生および高校生の心身の健康状況についての研究が蓄積されている（増田，2011；田山，2011，文部科学省，2015，内閣府，2021）。

情報メディアの使用以外の事由による眠らない、あるいは眠れない主な理由は、1985年では「宿題や勉強で寝るのが遅くなる（25.3%）」、「趣味（16.3%）」であるのに対し、2009年では「なんとなく夜更かし（22.4%）」、「眠れない（11.5%）」となっており、近年の高校生は特にこれといった目的もなく、深夜を過ごしている様子がうかがえる。

2018年の全国調査（日本学校保健会，2020）においては、睡眠不足の理由として「何となく夜更かしする」は全校種において「宿題や勉強で寝るのが遅くなる」に次ぐ2位であり、高校生では男子で43.5%、女子において44.9%を占めている。堀（2008）は、親の夜型生活ペースに合わせた幼少期からの夜更かし習慣が、子どもの生活ペースとなり、特別な理由がなくても「何となく」生活時間が夜間に食い込み、睡眠が犠牲になるという生活パターンを指摘している。

とは言え、多くの場合、高校生は、自ら進んで夜更かしする。それは学校の課題や学習のためであれ、ゲームや、友人とメールをするためであれ、目的があって自律的に夜更かしをしているとも言える（Coleman，2011）。

そして、高校生の発達段階においては、自らの意志によって夜更かしすることと、家庭や親の影響で夜更かしが習慣になっていることとは区別する必要があると考えられる。高校生にとって深夜は、自分自身と向き合う重要な時間となり得るかもしれず、夜型の生活習慣やインターネット使用が、一律に害を及ぼすものであるとは言い切れない状況がある。しかし、これまでの研究において、夜更かしは、心身の健康を損なう行動として扱われてきた感がある。そして、その睡眠悪化モデルは、睡眠問題の顕在化から得られた知見であり、夜更かしや、不適切なインターネット使用が行われる事情を踏まえた検討は、十分にはなされていないと言える。

## 概日リズム

昨今の24時間型社会ともいわれる環境において、睡眠習慣に関して生じる健康問題は、2つある（小曾根他，2007）。その1つは、睡眠時間の不足であり、さらに1つは睡眠覚醒リズムの不規則性である。両者はそれぞれに、また相互作用的に、睡眠の量的・質的な問題を引き起こす。概ね24時間周期の内因性の生体リズムを概日リズムとよぶ。概日リズムの周期を地球の24時間の周期に合わせることを同調とよび、人間ではおよそ25時間の周期を

光暴露や摂食行動、社会的な交わりといった外的同調因子を用いることにより時計合わせをしている（石田，2009；本間，2009）。社会の情報化，あるいは24時間型社会，夜型化が危惧されるのは，それに伴う生活習慣がこれら同調因子の作用を著しく阻害するという理由による。

コンビニエンスストアなどの24時間営業の店舗の照明，インターネットや携帯メールの液晶画面の夜間における光暴露は，睡眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌を抑制する（原田，2009a）。殊に携帯電話については，そこから発する電磁波が，メラトニン濃度を低く抑えるという可能性（原田，2009b）や，携帯電話やスマートフォン等によるメールの交換が夜間の中途覚醒の原因となりうるという点で，他の情報メディアとは異なる（浅岡他，2007）。朝の日光は，これとは逆の機序で，睡眠からの覚醒を促す。

ここで，前述の食と睡眠覚醒リズムの関係性についてふれておこう。摂食行動すなわち食事は，光と共に生体リズムの外的同調因子である。食物の消化吸収に関わるホルモンの分泌にもリズムがあり，食の概日リズムは摂食行動が同調因子となって時計を合わせる。また，小腸・肝臓などの臓器は，食物を取り込むことにより，自律的な時計の調整をする。食の概日リズム機構は，睡眠覚醒の概日リズムと調和することにより，規則正しい睡眠覚醒リズムを刻むことに寄与する（白川，2009）。

特に朝食は，夜間の睡眠から覚醒へのリセッターとして極めて重要である。しかも，単に何か食物を口に入れればよいというわけではなく，栄養バランスのとれた内容でないと時計遺伝子の位相を整えることができない。中でも蛋白質は，このメカニズムに必須の栄養素である（香川，2010；柴田，2009）。

## 青年期の睡眠の特性と外的要因

一般的に，良好な睡眠あるいは，望ましいとされる睡眠行動とはどのようなものであろうか。田中（2011）は，良好な睡眠の量的側面として，夜間の十分な睡眠時間の確保，寝つくまでの時間が短いこと，平日と休日の起床時刻の差が少ないこと，夜間の中途覚醒がないこと等をあげ，さらに，概日リズムの規則性が重要であり，日中の覚醒状態が良いこと，熟眠の満足度が高いこと，寝起きの気分が良いこと等が良好な睡眠の目安となるとしている。しかし，青年期においては，生理的，社会的な発達上の特性により，一般論としての良好な睡眠を得るには困難な状況がある。

青年期には就床時刻の後退が著しい。それは，夜更かしの習慣に加えて，思春期の開始と共に，睡眠相が生理的にも後退しやすくなることと相まって増幅される（福田，2009；Olson & Sameroff，2004）。それに反して，起床時刻の後退は緩やかであるために（登校の必要性な

どによる起床時刻の固定)、睡眠時間は短縮する。睡眠は、それ自体が脳機能維持・修復の意義を持つため、その不足は脳の高次機能の破綻を意味する。それは、認知課題のパフォーマンス低下などといった形で顕在化し、学業成績の低下を引き起こす。しかし、その睡眠の不足を補おうと、学校から帰宅後に夕刻の長い睡眠をとってしまうと、就床時刻の後退や、夜間中途覚醒を招き、睡眠覚醒リズムが乱れ、結果として概日リズムの脱同調に至る(浅岡他, 2007; 堀, 2008; 三池, 2010; 田中・古谷, 2006)。

生活の夜型化が習慣となると、翌日の朝食の欠食がさらに追い打ちをかけ、睡眠覚醒リズムをはじめとする生体リズムは容易に破綻する。それが様々な心身の不調に繋がることは、すでに述べた通りである。

Olson & Someroff (2004) によれば、青年期の生物的变化(二次性徴)と青年期危機のような発達上の特性は、睡眠不足による影響を受けやすい。インターネット、ゲーム等を使う時間が増大するといった社会的因子等の外的要因により、眠るのが遅くなり、後退しやすい生活になる。これには、種々の誘惑に負けないといった自己制御が重要であるが、生理的な作用による睡眠相の後退は、自助努力のみで改善する事は困難であり、その強化やサポートとして、高校生の時期では、未だ、親のコントロールが必要であると言う。彼らの報告によると、思春期の子どもの45%は睡眠不足を訴え、さらに28%はよりひどい過敏性、不機嫌を呈している。そして、睡眠不足の結果、感情的、身体的、認知的、物理的な健康への影響があり、うつ病や、その他の精神障害のリスクを高める。したがって、青年期に入る前に、リズムを整えておく必要があることを指摘している。

青年のインターネットやゲーム等の使用については、しばしば、問題点や、心身の健康被害の元凶として議論されるが、Coleman & Hendry (1999) は、以下の様な見解を示している。重要なことは、青年がリスクを冒す行動の背景を理解することである。リスクを冒すことは、おとなにとって悪いことのように映るが青年にとっては、リスク行動はたくさん見返りをもたらすかもしれないからである。リスクを冒すことで仲間集団の中で認められたり、それによってアイデンティの発達を促すかもしれない。反社会的行動には実際のところ、目的があり、自己調節的であり、青年期の発達の諸側面に対応するのだと言う。インターネット等の外的要因については、詳しく後述する。

### 第3節 生活習慣と健康に関する研究の動向

#### 1. 青年期を対象とした研究学域と成果

高校生の生活習慣と健康に関するこれまでの研究は、主に学校保健学や、思春期学の領域で食習慣と睡眠習慣の実態と、それに対応する、心身の健康度の報告がなされてきた。

この領域では、睡眠と食を一連の生活習慣として扱い、心身の健康への影響を検討する手法が多く用いられている。心身の健康度の評価については、成人用の尺度を青年期学生用に改訂した“青年用疲労自覚症状尺度”（小林他，2001）や、高倉他（1999）による“思春期用日常生活ストレス尺度”等があげられる。そして、生活習慣と心身の健康との関係についての見解は、必ずしも一致するものではない。例えば、青年用疲労自覚症状尺度を用いた小林他（2001）の報告では、高校生と大学生の疲労感が直接的に結びつくのは、当日の目覚め、体調であり、朝食摂取頻度や、睡眠行動意識、運動習慣などの定常的な生活習慣との関連は低いとしている。

これとは逆に、朝食摂取頻度や、睡眠時間の長短が、身体的な自覚症や、抑うつ傾向と関連しているとする報告もある。平松他（2011）では、睡眠時間が6時間未満の者の身体的自覚症と抑うつ傾向が有意に高く、7～9時間の睡眠を確保している者で、身体的自覚症と抑うつ傾向が最も低く、また、朝食の欠食頻度の増加につれて、抑うつ傾向が高まるといった結果を示している。

睡眠時間の長短といった睡眠の量的変数に加え、就寝時刻や食事時間などの生活習慣の規則性を重要視した検討もなされている。睡眠時間の短さと不規則性が、不定愁訴の自覚症に繋がるとした報告（近藤，2003）や、睡眠と食事のリズムが不規則な者は、生活満足度が低く、自己評価も低いとした報告（服部・平松，2011）、そして服部（2011）の蓄積的疲労感が睡眠時間の短縮および就寝時刻の不規則性によって生ずるとした研究がこれにあたる。これと併行して、食習慣については、家政学や、栄養学および食生態学等の領域で検討がなされ（足立・NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト，2000；樋口・松浦，2003；小林，2003；大谷他，2003），睡眠習慣については、睡眠学、睡眠環境学、時間生物学および疲労科学等の領域において検討がなされてきた（浅岡他，2007；増田，2011；堀，2008；三池，2010；田中・古谷，2006）。また、行動科学や健康心理学の領域では、健康の成り立ちには個人特性などの主体的要因や、環境要因が相互に関連していることを強調

し、良好な生活習慣を身につけるためには、個人のパーソナリティ特性として自己効力感や自己制御が重要であるとした（小玉，2002；園田，1995；土井，2003）が、高校生を対象とした実証的な研究は、未だ途上であると見られる。ただ、その理念やモデルは学校保健学（佐久間他，2009；佐久間・高橋，2010）や、学校教育（文部科学省，2016）、国の施策としての提言（文部科学省，2017）の中に取り入れられている。

## 2. 心理学領域における研究

心理学領域において、日常的な食と睡眠に特化した研究は主に「食行動の心理学」「睡眠心理学」という形で行われてきた。このうち、高校生を含む青年期の研究に関連して論ずる。

### 食行動の心理学

今田（1997）によれば、臨床的問題を持たない、日常的な「食べる」という行動は、あまりに身近な行動であるために心理学領域の研究として適さないとされてきたという。そういった風潮の中で、今田は、「心理学が人間理解を目的とするかぎり、日常の自分自身の行動を説明できてこそ、心理学と言えるのではないか。」という考えのもと、あえて「食行動の心理学（今田，1997）」を提唱したのである。そして、「食行動の心理学」は、5つの領域で構成されるとした。生理・神経科学領域、学習・動機づけ領域、社会・文化領域、発達領域、健康・臨床領域の5領域である。

しかしながら、今田（1997）が「食行動の心理学」を提唱した後も状況は変わらず、青年期の一般適応群の日常的な食行動の研究の傾向は、“不思議なことに大学生の食生活に関する心理学の研究は少ない。ダイエットと摂食障害に関しては心理学的研究が試みられてきたが、当たり前の毎日の生活における、臨床心理学的な問題を含まないものに関しては注目されてこなかったといえよう。（高野，2012，pp.17）”という言葉につきる。高野（2012）が大学生の食生活を研究しようと思いつき、最初に問題となったのは先行研究の少なさであったという。その後、現在に至るまでも、青年期の食生活については、心理学以外の領域、すなわち栄養学、学校保健学あるいは学校教育の家庭科領域において、食行動の実態調査（農林中央公庫，2017；農林水産省，2020）がなされたり、大学生の食品摂取パターンと精神的健康度との関係（山下他，2015）、高校生の食育と食の主観的評価等の関連（小田・永井，2021）、高校生におけるセルフエスティームと食習慣との関連（木林，2022）等の検討がなされてきたものの、心理学領域における関心は、臨床心理学的な問題に限られ、一般的



な青年期にある若者の日常の食生活に関して、心理学的観点から検討した研究は未だ希少であり、十分とは言えないであろう。

そして、高校生に際しては、さらにその傾向が増し、研究の数は一層、少なくなる。大学生の食生活は親元から離れた一人暮らしの開始に伴う変化等が、心理学的関心要素となることがあるが、実家を出て、遠方の高校で寮生活を送る等の特殊な事情のない限り、高校生は中学までと同様に親や家族と同居することが一般的であり、そういった高校生の当たり前の食生活は大学生以上に注目されてこなかったと言えるであろう。

このような背景のもと、青年心理学の立場から、高校生の食事場면을検討した平井・岡本（2003）の研究は貴重である。この研究の動機が、会食恐怖、摂食障害などの青年期の問題行動が、その家族との食事場面に起因する可能性を探ることに端を発するものであるとしても、それまで、乳幼児期から児童期を中心に検討されてきた共食の効果について、高校生をも検討の対象とした点に意義がある。そして、高校生にとって、共食という場の共有だけでなく、会話等の食事場面のあり方が親子の絆や心理的結合性に貢献すること、親の側も、食事場면을高校生となった子どもとの対話の機会として捉えていること、自立に向かう中において、家庭における食事場面は、親に依存できる部分を感じ取る場として高校生にとって、重要であると結論づけている。

青年期の食行動の特性は、親による食事の管理が緩むことと、さまざまな価値観が、青年期を迎える以前とは大きく変化することから生じ、その中でも、健康や美容の側面の比重が大きくなるのが、青年期の食物選択の重要な要素となる（長谷川，2005；今田，1996）。つまり、食の何に重点を置くのかは、青年自身が決めることであり、その基準にそって、食物が選択されることになる。そして、食物選択の基準はおおよそ「おいしさか健康か」という両端に分かれていく。おいしければ何でもいいという群と、健康を重視してより健康的な食物を選択し、害のある食物を避けるという群である。

しかしながら、健康を重視する青年が、必ずしも健康的であると結論づけることはできない。痩せることを目的としてダイエットを試みる者は、おいしさを重視せず、脂肪の少ない食物を入手する等の行動をとることから、一見すると健康的な食生活を送っているように見えても、スリムになりたいという願望を達成するための手段として食事を位置づけており、食事を楽しむ、食物のおいしさを楽しむということに関心がないという点で健康的な食行動とは言えない（長谷川，2005）のである。

## 睡眠心理学

堀（2008）によれば、睡眠心理学は、「睡眠学（somnology）」の一領域であり、「睡眠学」は「社会のための学術」を基本認識として、精神医学、生理学、呼吸器学、環境保健学、行動科学の5つの研究連絡会議が共同して立ち上げた学域である。「社会のための学術」という立場から、乳幼児期から老年期までの睡眠を扱い、生理学的機序を示しながら社会の夜型化等の環境の影響や発達段階の特性にも言及している。

そして、医学的立場から睡眠障害等の病理を、行動科学の立場から日常的な睡眠習慣が扱われている。また、生理学等の科学的知見については、時間生物学の領域と重なる面が多々あるとみられる。睡眠心理学という立場は「睡眠とメンタルヘルス（白川，2006）」のように、睡眠習慣と心身の健康との関係性の解明と良好な睡眠への積極的な介入を目指し、青年期においては中学生、高校生、大学生とそれぞれの発達の特性を考慮した知見が示され、介入がなされている。例えば、睡眠習慣の自己チェックリスト（田中，2011）を用いた分析や、学校から帰宅後の仮眠、平日と休日の起床時刻の差等、睡眠習慣の良否や適切な睡眠時間をめぐる問題と、心身の状況の関係性が様々な形で検討されてきた（浅岡他，2007；出下・田中，2008；古谷他，2005）。

食行動への関与と異なる点は、学校へ通う、一般適応群の日常の睡眠を主な研究対象としている点であろう。それは、睡眠学の成り立ちが、社会の要請に応じる形で複数の学域から生じた経緯に依拠するのかもしれない。すなわち、臨床を取り扱う中で、睡眠障害、不登校等の不適応群は病理として医療領域が主となる一方、一般適応群については、不適応の予防という観点を含め、行動科学や心理学の領域が担うというような棲み分けが可能となり、主な対象が明確化したのではないだろうか。

昨今のインターネットやスマートフォン等の情報メディアの普及と相まって、高校生の日常の睡眠行動は社会的な関心事となっており、国からの期待も大きく、公的施策の関与も増加している。「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会における審議の整理（文部科学省，2014）」、「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査（文部科学省，2015）」がその例である。ここでは、「将来の社会的自立に向け、主体的に生活をコントロールする力を身に付けさせることが重要」、「主体性を尊重し、細かな指示よりも、将来的な目標を持たせたり、モデル像を示したりすることが有効」（文部科学省，2014）という文言が含まれ、健康の成り立ちには個人特性などの主体的要因と環境要因が相互に関連していることや、良好な生活習慣を身につけるためには、自己効力感や自己制御が重要（小玉，2002；園田，1995；土井，2003）という行

動科学的理念が見受けられる。それでもなお、実証的な研究の方向性はやはり「望ましくない睡眠習慣は心身の健康にどのように悪影響を及ぼすか」であり、「良好な睡眠習慣は何によって形成されるのか」について、十分には検証されていないのである。

## 第4節 生活習慣の成り立ちに関連する要因

### 1. 新たな問題意識と方向性

喜びや幸せなどといったポジティブ感情が健康に良い影響を及ぼし、逆に不安、悲しみなどのネガティブな感情は健康を阻害することは、実は、はるか昔から考えられてきたことである（松永、2016）。しかし、現代において、ネガティブ感情と不健康との関連に比して、ポジティブ感情と健康の関連は、十分な解明がなされていない。

島井（2006）はポジティブ心理学の先駆者である Seligman（1998）によるポジティブ心理学発祥の経緯を説明している。それは第二次世界大戦まで遡る。大戦後のアメリカにおいて、精神的不調を治すことに注目が集まる中、ネガティブ感情と不健康の病理に関心が向けられ、大戦以前には同等であった心理学の使命のうち、「全ての人々の人生をより生産的で充実したものにする」ということ、つまり、ポジティブ感情と健康の関連の探求が抜け落ちてしまったのだという。

その結果、以後の心理学では、人間の性質や特徴を病理モデルから考えることに偏重し、そこでは、何らかのネガティブな状態への過程やそこからの改善といった観点からの研究がすすめられてきた（Seligman, 1998）。したがって、人間が持っている優れた点や強い部分といったポジティブな心理学的側面について、科学的に研究するということには、あまり注目されてこなかった（大竹、2005）。

心理学領域における転機がおとずれしたのは、1998年、前述の Seligman（1988）が、新たな問題意識と研究の方向性を明確に示した、ポジティブ心理学の運動展開であった（堀毛一也、2016；大竹、2005）。もっとも、心理学以外の学域では、これに先駆けて1987年に一つの動きがあったとも言及しておく必要がある。医療社会学者の A. Antonovsky が疾病の発症や憎悪に健康をめぐる議論において、疾病生成論（病気はいかにして生じるか）から健康生成論（なぜ健康を維持できるか）へのシフトを提言したのである（堀毛裕子、2016；徳田、2013）。以降、新たな問題意識と研究の方向性は徐々に拡がりをみせ、健康を促進する方向に働くポジティブな個人特性が関心を集めてきた（堀毛一也、2016）。日本においても生活習慣をめぐる研究の方向性に変化がおとずれ、特に人間の尊厳や QOL (quality of life) を重視し、心身の健康を支える要因に深い関心を示す健康心理学の領域で好んで取り入れられた。

それに伴い、最近では、青年期の生活習慣と健康との関連においてようやく、その理念に基づく検討が注目されるようになった。徳田（2013）は、「大学生の生活習慣と精神的健康の関連を検討した従来の研究は、ほとんどが、『望ましくない生活習慣はどのように悪影響を及ぼすか』という問題意識にもとづいているが、これとは逆に『望ましい生活習慣は何に

よって形成されるのか』という問題意識も重要であろう … (徳田, 2013, pp.92-93)」と述べている。

高校生に関するものでは、高橋 (2014) が、学校保健学領域の立場から、生活習慣など健康に関わる行動がどのような要因によって左右されているのか、あるいは、どのような変数を制御すると健康のための行動が実現しやすくなるのかについて理解することが必要であり、また、ここで考慮しなくてはならないことは、一つの要因は一つの行動にのみ関連しているわけではないことだと述べ、生活習慣等の健康に関わる行動が、複数の要因から生起することを示している。

ところで、「望ましくない生活習慣はどのように悪影響を及ぼすか」という問題意識は (ネガティブにならないようにする研究—回避志向: 望ましくない基準から遠ざかろうとする志向性) であり、これと逆の「良好な生活習慣は何によって形成されるのか」という問題意識は (ポジティブになろうとする研究—接近志向: 望ましい基準に近づこうとする志向性) のようにその方向性を区別することができる (尾崎・唐沢, 2011) と思われる。では、なぜ今、後者の接近志向に基づく新たな問題意識が重要なのであろうか。

ポジティブ心理学の言葉を借りれば、それは、人間が持つ様々な長所や強さ、肯定的な感情や状況、特性といったポジティブな側面に注目することにより、これまでの心理学では明らかにされてこなかった新たな知見を得ることができる (大竹, 2006) からであり、さらに重要なことは、このような立場こそ、心理学という学域の新しい貢献につながると考えられ、社会的にもそのように期待されているからというのがその理由である。

## 2. 生活習慣を規定する要因

ポジティブな個人特性、および家族や友人との関係性と言った個人内要因は、高校生の主観的な生活満足度に関連することが明らかとなっている (吉武他, 2012)。そして、良好な生活習慣は生活満足度の高さに寄与するところがあると考えられる。また、高校生を取り巻く外的要因として、スマートフォン等によるインターネット使用と、部活動に費やす時間が中学生に比して増加し、睡眠時間と学習時間の減少という変化が生じており、スマートフォン利用開始により減った時間は、「睡眠時間」が1位であるという (ベネッセ教育総合研究所, 2013)。実に高校生のほぼ全員がインターネットで SNS 等を利用し (内閣府, 2021)、7~8 割が部活動に加入している (ベネッセ教育総合研究所, 2013) ことから、インターネット使用と部活動は、一般的な高校生に共通する生活習慣に関連する要因であり、社会的、物理的環境 (本明, 2002) の要素を含む外的要因と考えられる。そこで、本項では、高校生

の生活習慣に関連すると考えられる個人内要因および外的要因について論ずる。そして、最後に生活習慣を規定する要因と健康の関係を考える上での留意点を踏まえたモデルについて概観する。

## 個人内要因

本研究では、生活習慣に関連する個人内要因として、2つの要因に着目する。その一つは個人特性としての全般的要因であり、さらにもう一つは対人に関する要因である。以下にその2つの要因について概観する。

### 全般的要因

**自己効力感** 良好な生活習慣を目指す行動変容に関わる変数として、Banduraの自己効力感の概念が、しばしば用いられる。原語のSelf-efficacyを用い、セルフ・エフィカシーと称することも多い。自己効力感は自己の行動をコントロールし、健康行動につながる行動変容の決定因と見られている(Bandura, 1995 本明・野口訳 1997)。したがって、多くの研究者が、健康行動の自己管理の予測と、健康に有害な習慣の減らし方に関するガイドラインを提供するための概念的モデルに自己効力感を組み入れている。自分の効力に関する信念は、健康増進に重要な役割を果たす。つまり、自己効力感は肯定的な気分が強まり、落胆した気分が低下するため、健康に留意して、規則正しい生活を送ることは自己効力感の強化につながるからである(野口, 2010)。

自己効力感には2つの水準があり、その1つは領域固有のセルフ・エフィカシーと呼ばれるもので、ある課題や場面において特異的に影響を与える自己効力感である。もう1つの水準は、一般的セルフ・エフィカシー (general self-efficacy ; GSE)であり、一般的セルフ・エフィカシーは、領域固有の自己効力感に対して、より一般化した日常場面で発揮されるもので、ある種の人格特性的な意味を持つものとして人格特性的自己効力感と呼ばれる。(三好・大野, 2011)。また、三好(2007)は、GSEと基本的信頼感および精神的健康とも関連しており、単にGSEが高いだけでは精神的健康が良好とはいえず、基本的信頼感のうえに効果が発揮されるとしている。

高校生の生活習慣や、心身の健康と自己効力感との関係性では、後者の人格特性的自己効力感が用いられることが多い。それを測定する用具としては、坂野・東條(1986)の「一般性セルフ・エフィカシー尺度」や成田他(1995)の「特性的自己効力感尺度」、三好(2003)の「人格特性的自己効力感尺度」がある。青木(2002)は、一般性セルフ・エフィカシー尺度を用い、セルフ・エフィカシーの高さが、学校生活適応感が高いこと、日常苛立事が少ないこと、精神的健康度が高いことと有意に関連することを示し、高校生の生活習慣との関係性では、セルフ・コントロールスキル (Redressive-Reformatory Self-control scale ; RRS) と日常の生活習慣に正の相関があること(物部,

2001) が確認されている。同様に、佐久間他(2009)、佐久間・高橋(2010)の研究では、自己効力感を説明変数として扱い、自己効力感が生活習慣や心身の健康を予測するモデルを呈示している。

逆に、自己効力感を基準変数とし、生活習慣が自己効力感にどう影響するのかという観点での本田他(2007)の報告は興味深い。ここでは、中学生に対して、4回にわたり、質問紙調査と生活習慣改善の指導を交互に行い、生活習慣が悪くなった者が、必ずしも自己効力感も下降するとは言えず、生活習慣が改善した者のうち、自己効力感が上昇した者は40%、下降した者は17%であり、自己効力感を高めるために、生活習慣の改善が有効であるとしている。同様に木林(2015)は食生活の改善がなされるにつれ、男女共に自己効力感が高まるとしている。以上のことから、自己効力感と生活習慣は、相互に影響を及ぼす関係にあることが考えられる。

これらの報告は、自己効力感の高低が個人の行動変容を予測することや、自己効力感是不安や抑うつなどに伴ってわき起こってくる感情の受け止め方に影響を及ぼし、さらに不安や抑うつの要因に働きかけて、それをコントロールする(野口, 2010)という緩衝システムに一致する。また、本田他(2007)が着目する自己効力感の向上に生活習慣の是正が必要とする関係性は、体調不良、不安、緊張感が高まった状態は自己効力感にとってマイナスに働く(櫻井, 2010)という特性を裏付けるものである。

これらの知見を統合して、生活習慣が高校生の心身の健康に影響を及ぼすプロセスに自己効力感が関与し、健康あるいは不健康として顕在化するモデルをFigure 2に示す。

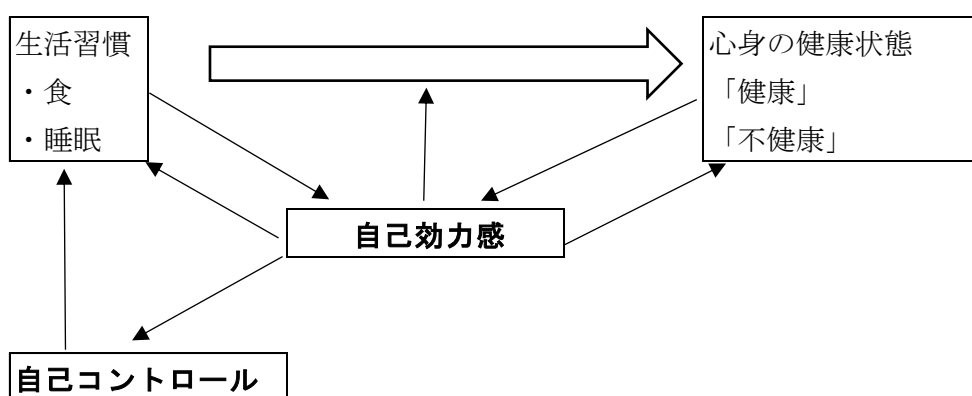


Figure 2. 生活習慣－自己効力感－心身顕在化モデル

(坂本, 2012b)

「生活習慣—自己効力感—心身顕在化モデル」を不適切な生活習慣から、心身の健康の悪化に向かい、やがて回復に向かう一連の過程として述べると次のように要説できる。

①不適切な食や睡眠などの生活習慣はその生理学的な機序を以て、心身に直接的に作用し、心身の健康状態の悪化（不健康）として顕在化する。②自己効力感は不適切な生活習慣が心身の健康に及ぼす過程に作用し、クッションのような緩衝剤となり、そのダメージを和らげる。③それと同時に直接的に心身に作用し、ダメージの受け止め方や表出の仕方を和らげる。④高い自己効力感は自己コントロールを有効に保ち、また向上させ、生活習慣の是正に寄与する。⑤生活習慣は自己コントロールと、自己効力感に支えられて行動変容を遂げ、⑥心身の不健康は快方に向かい、健康な状態に好転する。⑦しかし、自己効力感の効力は、心身の健康状態に影響を受けるため、日常生活習慣を適切に維持することこそが心身の健康のために、非常に重要となる（坂本，2012b）。

**セルフ・コントロール** セルフ・コントロール（self-control）の個人差は、人生に長期的かつ広範囲に影響をおよぼし、さまざまな領域における適応と関連する（尾崎他，2016）。望ましい目標を追求し、望ましくない目標追求を抑制するセルフ・コントロールは生活習慣のあらゆる場面の取捨選択に関しても、関連することが考えられる。

近年、心理学以外の領域でもこの概念は注目され、社会経済学領域では、セルフ・コントロールと意志決定の関係についての研究（池田，2019）がなされている。経済学では、与えられた選択条件のもとで高い整合性と数学的合理性を持って行動を決めるとされるが、実際には、人々の意志決定には多くの場合バイアス（数学的合理性をもった決定からのランダムでない乖離）が伴い、それが社会経済生活に様々な影響をもたらしており、そうしたエラーは意志決定主体のセルフ・コントロールにおける限界や失敗に起因することが明らかになっていることから、経済学では馴染みの薄い心理学等隣接分野の知見を含めて整理するとしている。

**自尊感情** 自尊感情（self-esteem）は良好な人生を送るために重要な要因とされており、日本においては、高校生を含む子どもの自尊感情を育成するための具体的な手立ての明確化がなされた（文部科学省，2017）。多くの尺度が存在し、日本では Rosenberg（1965）の邦訳版（山本他，1982）が頻出している。また、Pope（Alice W.Pope）の5領域自尊心尺度（Pope & McHale & Craighead 1988 高山他訳 1992）では、全般的領域、社会的領域、家族的領域、学習領域、身体的領域での5つの領域ごとの自尊心が示され、このうち、全般的自尊心は Rosenberg（1965）の自尊感情の概念を踏襲している。すなわち、



自身の価値を他者との比較による相対的価値ではなく、絶対的な評価として「非常によい (very good)」ではなく、「これでよい (good enough)」と感ずることであるとされる (近藤, 2010)。

他の4領域は、それぞれに特化した自尊心を測定する。社会的領域は、友人との関係を家族的領域は、親を中心とした家族との関係を、学習領域は、学校生活における学習面、身体的領域は外見と運動能力の自己評価を示す (Pope et al. 1988 高山他訳 1992)。本研究では、Rosenberg (1965) の自尊感情と Pope et al. (1988 高山他訳 1992) の全般的領域の概念を、Pope et al. (1988 高山他訳 1992) の他の領域とは区別して自尊感情 (self-esteem) と捉える。社会的領域と家族的領域については後述する。

近年、自尊感情の再考が試みられている。中間 (2013) は、自尊感情は、精神的健康の唯一絶対の変数ではなく、自尊感情を高く持てない場合でも、「自分のまわりにはいい人が多い」、「私は、友だちや中間に恵まれている」などの恩恵享受的自己感が高ければ、幸福感を得ることができるとした。中間 (2013) は、自尊感情だけが高くても、恩恵享受的自己感が低ければ、双方共に高い場合よりも幸福感が低くなることを示し、つまり、自尊感情の効果は、他者や環境に対する肯定的な感情と共存する場合において、心理的健康がもっとも高くなるように作用するのだと結論づけている。

自尊感情が、二つの異なる側面から構成されるとする研究者もいる。近藤 (2010) は、自尊感情は基本的自尊感情と社会的自尊感情から成るとし、Rosenberg (1965) の自尊感情と Pope et al. (1988 高山他訳 1992) の全般的自尊心の概念に相当する絶対的な感情の側面を基本的自尊感情とする一方、社会的自尊感情は他者との比較によって形成される感情で、相対的な価値に基づく感情であるとした。そして、自尊感情は、この2つの側面のバランスにより、4つのパターンを形成すると考えた。そのうち、子どもの自尊感情で最も注意を要するのは、自尊感情の総量は大きい社会的自尊心がその大部分を占め、基本的自尊心が育っていないタイプであるという。このタイプは一見すると、優れた適応状態を示すが、内実は、不安定で、傷つきやすく壊れやすい自尊心の脆弱さを抱えた優等生であり、がんばりのエネルギーが尽きたときに、バーンアウトのような状態に陥る可能性を秘めているのである。

近年の研究では、木林 (2022) が食行動変容及び食事摂取状況に及ぼす影響を検証している。その結果、高校生女子では、自尊感情を高めることで食・生活習慣セルフ・エフィカシーを高め、さらに食行動変容ステージの向上を介して、食生活に影響を及ぼすことが示唆された。

## 対人的要因

**友人関係** 青年期にとって、友人関係は最も重要な対人関係であるとされる。榎本（2003）によれば、高校生男子の友人関係は、友人への信頼感を基本に、互いの個性の尊重をあまり望まずに友人と一緒に遊ぶ関係と、互いの個性を尊重したいと望み、異質性を受け入れるといった2つの関係でなりたっている。高校生女子では、友人を信頼し、安定した感情を抱くことが女子の友人関係の基本である。他者を入れない閉鎖的な絆で友人関係を築き、友人を信頼した感情と、かつ互いの個性を尊重することを望む欲求から成り立っており、男女ともに異質性を受け入れる体制への移行期であるという。

また、現代の青年期の友人関係の特徴として、お互いに傷つけ合わないよう、相手の内面に立ち入ることを避け、表面的に円満な関係を得ることで満足するという傾向があるとされる（浅野，2013）。それは、近年、コミュニケーション手段として、急速に普及したインターネットとの関連も考えられる。インターネットは、高校生の主要なコミュニケーションツールであり、非対面でのコミュニケーションは、表面的に友人との良好な関係を保つことを容易にしている。メール等の SNS は高校生の孤独感を低減させる作用があり（緒方他，2006）、対面でのコミュニケーションが苦手な場合は、孤独感を埋め合わせるために SNS を多用する傾向があるが、同時に対面での友人関係を維持する効果もあるため（赤坂他，2007）、対面でのコミュニケーションが活発な場合でも交友関係をさらに維持あるいは強化するために過剰に SNS を使用する（吉田他，2005）といった現象が生じている。高校生の中には、睡眠時間の確保よりも重要なことは友人関係であり、心身の健康に影響するのは、睡眠習慣ではなく、友人との関係の良否であると断言する者も存在する（坂本，2018）。

友人関係において、自分が、どのように見られているのか、あるいは、友人集団の中での自分の立場といった事柄は、青年期、特に、集団生活を余儀なくされる高校生においては、ことさら重要なことであろう。Pope et al.（1988 高山他訳 1992）の5領域自尊心尺度の社会的領域の自尊心は、友人との関係における、自身のポジティブな感情である。友だちとしての他者が自分をどのように見ているかを考えることであり、他者に好かれていることや、自分の考えを尊重してもらうこと、活動に加えてもらえることなどは社会的欲求が満たされるものであり、友人との交友関係に満足している場合は、社会的側面の自尊心が高まる Pope et al.（1988 高山他訳 1992）。

**親と家族との関係** 高校生は、中学までと比べ、一層の心理的離乳が進む一方で、経済的自立には至らず、生活全般において親への依存関係が続く（水谷，2008）。そして、高校生の生活全般への満足度に対する、親等の家族との関係の影響の強さは、中学生と同程度に維持され、さらにその度合いは、友人関係と満足度の関連性と同程度であった（吉武他，2012）。つまり、日常生活全般について、親に依存する高校生にとって、親との関

係は、重要な生活習慣の規定要因である可能性が考えられる。青年と親や家族との関係は、いくつかの異なった観点から検討されている。

Pope et al. (1988 高山他訳 1992) の 5 領域自尊心尺度の家族的領域の自尊心は、家族の一員としての自分についての感情であり、自分が家族の中で価値あるメンバーであると感じることや、自分が家族に貢献しているという自信、親や同胞から愛と尊敬を受けていると感じることで、家族との関係における自分についてポジティブな感情を持つ。

親子関係認知尺度 (北村, 2011) は、親子関係が、親の実際の態度ではなく、親の態度を子どもが、どう認知したかによって子どもの態度が決まり、さらに、子どもの態度を親が認知して相互の関係が築かれていくという観点に立つ。その上で、両親による全面的な受容・情緒的支持、明確な枠の設定、その枠内での尊重と許容を仮定し、親による枠の設定に着目をした親子関係をとらえている。

親の養育態度が子どもの成長に与える影響は、親の養育態度のタイプとの関係が示されている。Baumrind (1967, 1971) は親の養育態度を、統制と応答性の 2 つの側面から、「authoritative (権威的態度)」「authoritarian (権威主義的態度)」、「permissive (許容的態度)」の 3 タイプに分類されるとした。そのうち、統制と応答性のいずれもが高い権威的態度が、子どもの望ましい発達を促すとしている。日本においては、青年期に特化した青年期養育尺度 (内海, 2013) が作成されている。養育は、情緒支持的側面と、統制的側面とに分かれ、青年期を対象とした養育には、その発達課題を考慮する必要があるとし、「受容 (Acceptance)」、「心理的統制 (Psychological control)」、「モニタリング (Monitoring)」の 3 因子をあげている。

保健学領域では、笠原 (2020) が、健康を促進し、維持するための認知的および社会的スキルであるヘルスリテラシーと生活習慣の検討を行った結果、親のヘルスリテラシースコアと高校生の将来の生活習慣予測との間には、関連は認められず、高校生期の親子間の生活習慣に関する認知や行動は、非常に関連が薄いとしている。

また、坂本 (2018) では、高校生の保健室頻回利用、不定愁訴の訴え、怠学傾向の有無により、学校適応群と学校不適応群の 2 群化を行い、群間比較の結果、不適応群は親や教師に対する不満を語る者があり、適応群については総じて親や教師に信頼感や親和感を示す者が多く、特に食事の用意や部活動に関するサポートが親への感謝の気持ちにつながっていたとしている。

## 外的要因

人間が包括されている社会的、物理的環境と相互作用をもつ心と体の複合体としての人間の視点が人間理解の鍵とされている (本明, 2002)。ここでは、高校生の生活習慣に関わる外的要因として特に重要と考えられることについて概観する。

**インターネット利用** 近年、スマートフォンが急速に普及し、ネットワークを介した動画やゲーム、ソーシャルネットワークサービス（Social Networking Service；以下 SNS）といった多様なサービスへのアクセスが飛躍的に容易になっている。この結果、特に、高校生においては、メッセージ・アプリを含む SNS の利用が急速に進むなど、従来のメールや通話とは全く異なる新しいコミュニケーションの形態が拡大しており、ネットへの依存傾向についても、パソコンでのネット利用が中心だった時代の依存とは異なる、時間や場所を選ばないスマートフォンを用いたソーシャルメディア依存といった、新たな形態の依存傾向が増加しているのではないかと懸念されている（総務省，2013）。SNSには「ツイッター」、「フェイスブック」、「インスタグラム」、「ライン（以下 LINE）」といったものがあるが、スマートフォンを使用し、無料で容易に開始できる「LINE」は高校生に広く使用されている。2016年の調査では、高校生のスマートフォン所有率は93.0%であり、スマートフォンで普段していることは「LINE」が92.1%と最も多く、インターネット検索88.8%、音楽を聴く77.7%と続く（妹尾，2016）。

総務省（2013）によれば、スマートフォン等のサービス毎のネット利用時間は、「SNSを見る」が最も長い。「SNSを見る」、「SNSに書き込む」は、女子がそれぞれ74.2分、41.3分であるのに対し、男子が37.2分、21.1分と、女子が男子の2倍近く長く、逆に、「オンラインゲームをする」は、男子（27.2分）が女子（13.8分）より約2倍長い。いずれのサービスもネット依存傾向が高いほど利用時間が長いが、「SNSを見る」（113.1分）「SNSに書き込む」（78.6分）について、特にその傾向が顕著であるという。

また、SNSの利用目的は、「友だちや知り合いとコミュニケーションをとるため」が最も多く、全体で71.8%、「ひまつぶしのため」（52.3%）、「学校・部活動などの事務的な連絡のため」（48.9%）と続く。これらの現象は、高校生のコミュニケーションや情報収集にとって、スマートフォン等が欠かせないツールになっていることの現れでもある（古賀，2009）。

さらに睡眠との関係では、スマートフォン利用開始により減った時間は、「睡眠時間」が1位（40.7%）であり（総務省，2013）、携帯電話・スマートフォンとの接触時間（ゲーム除く）と、次の日に学校がある日の就寝時刻との関係についてみると、接触時間が長いほど、就寝時刻が遅く、寝る直前までスマートフォン、パソコン等に接触することがよくあるほど、朝ふとんから出るのがつらいと感じることがある割合が高い（文部科学省，2014）というネガティブな関係性が認められている。これらメディアの睡眠に対する影響は、メラトニン等の生理的な作用よりも深刻な睡眠障害因子となりうる（Coleman，2011）ともされる。

しかし、それとは逆にポジティブな効果も報告されている。緒方他（2006）によれば、携帯メールの多用は高校生にとって、孤独感の低減効果を持つ。そして、彼らは、携帯電話の利便性や限界を認識しつつ、苛立ちや、束縛感を感じながらも、友人との関係強化の手段として携帯メールを使用していることが明らかとなったとしている。

**部活動** 部活動は、教育課程外の活動であり、日々の学校生活が終了した放課後など、授業時間外の自主的な活動として行われる。本来は、生徒自身が自らの興味・関心を深める異年齢集団による自発的、自治的な活動として実践されるものであるが（今野他，2003），現在では、日々の活動に関する問題や、指導者に関する事柄など、部活動のあり方が再考されている（岡部，2019）。

部活動の参加状況は、高校1年生の75.6%，高校2年生の67.4%が運動部もしくは文化部に加入しており，そのうち，運動部の割合は1年生65.8%，2年生67.4%となっている（ベネッセ教育総合研究所，2013）。全体的に運動部に参加している生徒が多く，また女子に比べて男子で運動部に参加している生徒の比率が高い。

部活動の活動日数や活動時間を比較すると，運動部と文化部で大きく異なっており，運動部に入っている生徒は，その9割が週の5～7日活動している。一方，文化部の活動は，ほとんど活動していない者から毎日活動する者まで活動状況にばらつきがあり，部活動の内容によって頻度に違いがあるようである。また，1回あたりの活動時間はやや運動部で長くなっているが，文化部の活動時間と大きな差はなく，全体的に1時間半から3時間の間でまとまって活動している（浜島，2009）。

部活動には，様々な効果が期待されているが，特に運動部活動はスポーツ活動を通じた人間形成を促すことも目的とされる（今野他，2003）。「中学校・高等学校生徒のスポーツ活動に関する調査報告書（神奈川県教育委員会，2014）によれば，運動部に所属する生徒の多くが「体力を維持・向上したい」，「スポーツそのものを楽しみたい」，「技術やルールの基本を身につけたい」，「勝つよろこびを味わいたい」と考えており，85%の高校生が，「運動部活動は楽しい」と回答し，保護者の80%が「運動部活動に満足している」と回答している。また，同調査において，運動部の活動を通して得たこととして，「体力が維持・向上した」，「スポーツそのものを楽しめた」，「技術やルールの基本が身についた」，「クラスや学年を越えた友人ができた」をあげている。

そして，運動部の人間形成効果については，運動部加入，文化部加入，無所属，の3群の比較で，運動部加入群が，自尊感情（松本他，2007），自信，圧力耐性，精神的回復の将来展望と自律，新奇性追求（葛西・石川，2014）等が有意に高かったとしている。

また，部活動加入，無所属の2群の比較では，男子において，部活動加入群が周りの者から認められていると感じたり，逆に侵害されていると感じる傾向がみられ（佐久間・高橋，2010），その理由として，男子は女子に比べ，部活動を通して学校生活での満足を感じる人が多いが，反面，仲間や先輩との上下関係の厳しさもあるためと推察されている。

## 第5節 本論文の目的と構成

前節までで述べてきたように、高校生の基本的な生活習慣と心理的健康との関係に関する研究には、十分に検討されていない側面がある。それは、臨床心理学的問題が顕在化していない、一般的な高校生における睡眠や食行動を含む基本的な生活習慣の成り立ちについて、また、心理的健康との関係性についての研究である。特に、現代の高校生を理解する上で欠かせない、親や友人との対人関係や、インターネット使用なども含めた包括的な検討は十分にはなされていない。

青年を取り巻く社会環境と時代的背景が変化し、その結果として、現代の青年は、かつて成人期にむかって変化と新たな適応を迫られているとされた「青年危機」状態に置かれておらず、青年期のままの状態から脱して、成人に移行する必要性が小さくなる（岡田，2010）とはいえ、高校入学と同時に変化する友人および学校の体制や部活動、急速に更新されるインターネット環境等、中学生から高校生への移行体験は、確かに存在し、高校生の日々の生活は、困難な局面に晒されている。

また、親との関係は、中学までと比べ、親からの心理的離乳が一層進むが、生活そのものは、経済的にも、睡眠や食などの生活習慣においても、親からの自立には程遠い状況にある（水谷，2008）とされる。しかし一方で、前述したように、新しい青年観においては、そもそも、自立と依存の葛藤に象徴される青年期危機は存在するのかといった論点も生じている（Coleman & Hendry, 1999 ; 岡田，2010）。

そのような文脈の中で、臨床心理学的問題が顕在化した理由や機序を明らかにすることは、当然、重要なことである。しかしながら、心理学が、真に明らかにすべきことは、「いかにすれば、健全な生活を送ることができるのか」という問いに対する答えではないだろうか。すなわち、生活習慣の悪化がどのような悪影響を及ぼすかだけでなく、望ましい生活習慣は、何によって形成されるのかといった問題意識（徳田，2013）を持った検討が必要であろう。

あるいは、新しい青年観に照らして考えれば、高校生にとっての健全な生活といった概念にも見直しが必要かもしれない。親からの自立、あるいは心理的離乳という発達課題の遂行は、言い換えれば、親の保護という城壁から離れて、社会に放たれ、自力で立つことである。青年期中期の発達段階にある高校生は、思春期の混乱から脱しつつ、大人の社会を展望するようになり、大人の社会でどのように生きるのかという課題に対して、真剣に模索する最終段階として（今野，2021）、人生における発達上の重要なステージであると言えるであろう。よって、青年期の中でも、特に、高校生を対象とした基本的な生活習慣の検討を行うことは、重要な意義があると考えられる。

そこで、本研究では、一般適応群の高校生の生活習慣に着目する。そして、その規定要因

および心理的健康との関連について、青年期中期の発達段階を踏まえた上で、あらためて検討を行う。そして、最終的に、高校生が適応的な生活習慣を送り、心理的健康を維持するために必要な要因を明らかにすることを目的とする。したがって、本研究においては、睡眠と食について、従属変数と説明変数の両面から検討を行う。本研究の仮説の概念図を Figure 3 に示す。

本論文の構成は以下の通りである。本章では、先行研究に基づき、健康の概念や生活習慣との関係に関する議論について整理を行い、高校生を含む青年期の食と睡眠の状況および、研究の動向について概観した。次章以下は4つの研究から成る。

まず、第2章〈研究1〉では高校生の食について検討を行う。食に関する行動と、食に関する認識の乖離について、また、食と心身の健康との関連について考察する。

次に、第3章〈研究2〉においては、高校生のインターネット使用と運動部がどのような場合に睡眠行動に影響を与えるのかを検討する。関連する要因として、自尊感情、友人との関係の満足感、親との関係の満足感を想定し、その調整効果を検証する。

そして、第4章〈研究3〉においては、適応しているケースから、具体的な成功の要因を探るため、質的検討を試みる。運動部の競技成績優秀生徒に半構造化面接を行い、良好な生活習慣を促進する要因について検討を行う。

第5章〈研究4〉では、心理的危機につながるネガティブな心の状態と生活習慣の関連を検討する。高校生が自ら夜更かしをする点と、親からの自立と依存の葛藤が増大することに着目し、夜更かし理由と、親子関係認知が、心理的健康にどのように関連するのかを考察する。

最後に、第6章において、これまでの内容を総括し、本論文で明らかにされた結果を整理する。それに基づき、本論文が心理学研究にもたらす意義について論じる。次いで、本論文の課題と今後の展望について考察を行う。

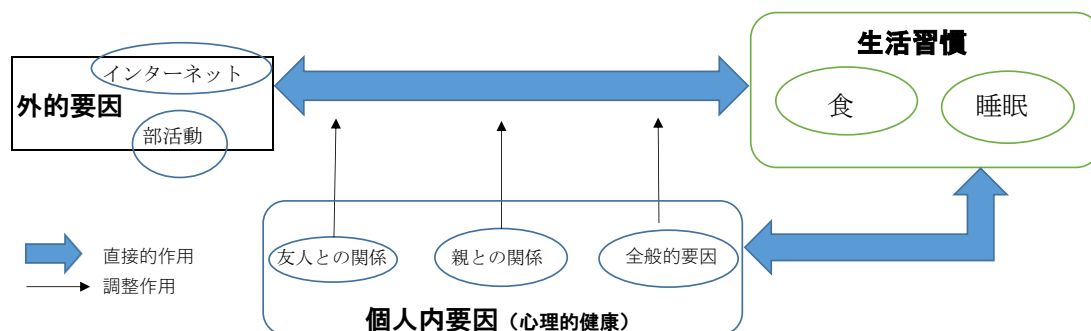


Figure 3. 高校生の生活習慣と規定要因および心理的健康についての仮説の概念図

## **第 2 章      〈研究 1〉**

### **高校生の食行動と心身の健康との関連**



## 第1節 問題と目的

食行動には栄養に関する事柄の他、食事形態や食事中的コミュニケーション、食事の作法やマナーに関することも含まれ（足立，2012；荒井他，2007；石毛，2005），食べる行為は、個人のライフスタイルや社会的相互作用の一部となっている（Braun & Brown, 2011 白杉訳 2014）。一般的に日々の食事の栄養に気を配ること，食に関する知識を身につけること，調理すること，欠食しないこと，食事前後のあいさつ習慣，家族などと共食すること，その際にコミュニケーションをとること等は良好な食行動とみなされ、心身の健康度の高さと関連することが示されている（片山，1999；内閣府，2022）。

### 食事中的行動と発達段階

食事場面に付随するテレビ視聴（以下 TV）や携帯電話等の使用は、メディアツールの進歩を背景とした生活スタイルの変化とともに、食行動においてもその意味合いの変遷がある（足立，2012；荒井他，2007；石毛，2005）。

食事中は、TVを消すことが望ましく、食卓では悪者扱いされながらも（荒井他，2007），実際には多くの家庭で、TVは容認され（荒井他，2007；石毛，2005），むしろ、TV内容が会話の話題となり、コミュニケーションを促進した（石毛，2005）という時代を経て、現在では、TV視聴、携帯電話等が食事場面のコミュニケーションを阻害し、共食の質を低下させている（足立，2012）とされるが、その一方で、TVや携帯電話、パソコンなどを取り込んだ食卓が肯定される時代に突入したとする論（荒井他，2007）も出現している。

そして、食行動や健康状態は年齢による違いがあり、良好な食行動や、食事中的メディアツールの使用が心身の健康に及ぼす影響も画一ではなく、発達段階に応じた検討や、取り組みが必要とされる。例えば青年期では、自己意識の変化、身体への関心の高まりにより（高野他，2009），健康や美容の価値観の比重が増す（根ヶ山，1997；今田，1996）。そこで、脂肪や糖質制限といった、一見、健康的に見える食行動が、やせ願望を達成する手段である場合は、文字通り健康的であるとは言えない（長谷川，2005；高野他，2009）というように、内面的特性が反映される。

### 家族との食事場面

青年期は個人および家族の中で重要な移行期と位置づけられており（Martin et al. 2011 宅訳 2014），親からの自立と依存をめぐる発達課題に直面することから、一般的には共食頻度が心身の健康に好ましいとされる中、高校生においてはその効果はほとんどなく（平井・岡本，2003），さらには、嫌忌するといった事態も生じてくる（外山，2008）。元より、食行動については、家族や親が重要な要素であるとされてきた（Braun & Brown, 2011 白杉

訳 2014)。それは、青年期においてもなお、当てはまる。例えば、手間や時間、お金などのコストをかけて家族との食事を楽しむことが親に対する同一化感情や親和感を高め、大学生女子の問題食を抑制する(伊東他, 2004)ことや、大学生の自己効力感は食事前後に挨拶をする者、家族など複数人で食事をとる者が有意に高く(樋口・松浦, 2003)、食行動異常のリスクが低い「ストレス回避行動低頻度型」は親と同居している者に多く、「食事中、よく会話をする」、「家族と食事をするのは楽しい」といった項目の得点が低い者に精神的健康が危惧される(高野他, 2009)というものである。

家族との共食は長らく、家庭生活の基本的な特徴とされ、養育的な活動やコミュニケーションの促進、家族間の助け合いの場と考えられてきた(Braun & Brown, 2011 白杉訳 2014)。そして、その機能については、乳幼児期の研究を中心として論じられており、その少し上の年齢の小中学生を対象とした、福永(2013)では、「毎日の生活が楽しい」といった日常的幸福感が低い群は、朝食や夕食の家族との共食頻度が少ないことを示している。しかしながら、高校生にも同様のことが言えるかどうかは、これまで十分には明らかにされてこなかった。青年期中期にあたる高校生は、遠方への通学や通塾、部活動あるいはアルバイトなどを通して行動範囲が広がり、食生活そのものが変化し始める(玉木他, 2014)。しかし、大学生とは違い、家族と同居の状態は維持されることが多いため、食事に関して親に依存する部分は依然として大きいという特徴を持つ。そして、親の側も子どもとの日常会話の行われる場面で最も多いのが「食事場面」だと考え、「食事場面」を家族のコミュニケーションの場として認識している(平井・岡本, 2003)ことを踏まえると、食行動が良好な者は親や家族との関係も良いことが予測され、さらに、家族関係の良さは高い自尊心と結びつくことが知られている(Martin et. al. 2011 宅訳 2014)。

## 本研究の目的

高校の保健室において心身の不調を訴える生徒の背景には、食をはじめとする“基本的な生活習慣に関する問題”が多い(日本学校保健会, 2018)にもかかわらず、高校生の心身の健康を食行動と結びつけた検討は十分とは言えず、親や家族との関係性についての言及も寡少である。よって本研究では、高校生の食行動と心身の健康問題の関連について検討することを目的とする。

## 第2節 方法

### 調査の対象

F県の私立高校1校に在籍する1年生213名(男子122名, 女子91名)、2年生201名(男子125名, 女子76名)、3年生208名(男子120名, 女子88名)のうち、欠席および回答に不備のあった者(男子29名, 女子7名)を除いた586名(男子338名, 女子248名)

である。なお、男子生徒のうち、寮生活の者が 50 名程度いるが、居住形態の確認は行っておらず、調査対象に寮生活の者も含まれる。当校では、食育月間を設定しており、外部講師による食育講話の他、各教科においても食育に関連付けた授業を実施している。

## 調査手続きと倫理的配慮

2010 年 5 月に無記名式質問紙法による調査を実施した。研究倫理の配慮として質問紙の冒頭に調査の目的と守秘義務の遵守について明記した。また、本研究は名古屋大学大学院教育発達科学研究科研究倫理委員会の承認を受けて実施した。（承認番号 PR10-23）

## 調査内容

### 食行動尺度

農林中央金庫（2006）による高校生を対象とした食生活調査の報告書（農林中央金庫，2006）を参考にし、家庭科教諭と協議して調査項目を作成した。本研究で使用する 16 項目の内容を Table1-1 に示す。

Table1-1	食行動に関する調査項目
<b>良好な食行動</b>	
<b>朝食摂取頻度・夕食摂取頻度</b>	
(1. 毎日食べる 2. 食べる日の方が多い 3. 食べない日の方が多い 4. ほとんど食べない)	
<b>朝食共食・夕食共食</b> (誰と一緒に食べることが多いか)	
(1. ほほ家族全員 2. 父親 3. 母親 4. 兄弟姉妹 5. ひとり 6. 祖父母 7. 友人など家族以外の人)	
<b>食事共食嗜好</b> (誰と一緒に食事する時が楽しいか)	
(1. 家族全員 2. 父親 3. 母親 4. 兄弟姉妹 5. 祖父母 6. 友人 7. 彼氏・彼女 8. ひとり)	
<b>食事の前に「いただきます」 食事の後に「ごちそうさま」を言う</b>	
(1. だいたい言う 2. 時々言う 3. たまに言う 4. 言わない)	
<b>家でする食事の支度や手伝い</b>	
(1. 食事の材料を頼まれて買いに行ったり、家族と一緒に選ぶ 2. 食材を自分で考えて選んで買う 3. ひとりで料理を作る 4. 料理を作るのを手伝う 5. 食器を並べたり、料理を運ぶ 6. 食後に食器を洗う)	
<b>家で食事のマナーについて守るように言われること</b>	
(1. はしを正しく持つ 2. 食卓に肘をつかない 3. 好き嫌いをしない 4. 食べ物を粗末にしない、残さない 5. 食べ物を口に入れたまま話をしない 6. いただきます、ごちそうさまを言う 7. 食事中にTVを見ない 8. 皆といっしょに食べ始めて、皆が終わるまで席を立たない 9. 食事中は携帯電話を使わない 10. 食事中は楽しく会話する 11. 「ご飯は左、汁物は右」など正しい配膳の仕方)	
<b>食品を買う時に気をつけていることや気になること</b>	
(1. 成分表示を必ず見る 2. 食品の生産地やルート 3. 食品添加物 4. 輸入食品 5. 遺伝子組み換え食品 6. 賞味期限や保存期間 7. BSE (狂牛病)、鳥インフルエンザなどの病気の影響 8. 農薬 9. 環境ホルモン)	
<b>一日の食事の中で気をつけていること</b>	
(1. 主食を毎食とる 2. 野菜・果物をたくさんとる 3. 小魚・牛乳・乳製品・大豆を必ずとる 4. 肉類・魚・貝・卵を必ずとる 5. 脂肪や塩分の摂りすぎに注意する 6. 運動や活動量に見合った食事の量をとる 7. 嫌いな食品も残さず食べる)	
<b>「食」について関心のあること</b>	
(1. 料理の作り方 2. カロリーやダイエット 3. 栄養 4. 安全性 5. 自分のしているスポーツに適した食品・食事 6. 食事のマナー 7. おいしい食品・店 8. 野菜や米の作り方 9. 野菜や魚の種類・名前)	
<b>「食」について知っている（聞いたことがある）用語</b>	
(1. 食育 2. 食生活指針 3. 食事バランスガイド 4. 食料自給率 5. 地産地消 6. 個食と孤食 7. 6つの基礎食品群 8. 4つの基礎食品群 9. コマ型の食事バランス 10. 食育基本法)	
<b>間食の機会（頻度）</b>	
(1. 学校で午前中の休憩時間 2. 学校で午後の休憩時間 3. 放課後の部活等の前 4. 放課後部活等の後 5. 帰宅後、夕食までの間 6. 塾や習い事の前 7. 夕食後、夜食 8. ほとんどとらない)	
<b>食に対する認知</b> (「食」はあなたにとって大切なことか)	
(1. とてもそう思う 2. そう思う 3. あまり思わない 4. 思わない)	
<b>食事中の行動</b>	
<b>家で食事中にしていること</b>	
(1. *家族と会話する 2. *TVを見る 3. *携帯電話で話す、メールする 4. 本などを読んでいる 5. 新聞を読む 6. 宿題・勉強をする 7. 音楽を聴く 8. だまって食べているだけ)	
*独立した変数として使用：「家族と会話する」、 「TVを見る」、 「携帯電話で話す、メールする」	

**良好な食行動** 良好な食行動を測定するものとして「朝食と夕食摂取頻度」、「朝夕の共食」、「食事共食嗜好」、「食事前後の挨拶」、「家でする食事の支度や手伝い」、「家で食事のマナーについて守るように言われること」、「食品を買う時に気をつけていることや気になること」、「一日の食事の中で気をつけていること」、「食について関心のあること」、「食について知っている（聞いたことがある）用語」、「間食の機会（頻度）」を尋ねた。このうち、「朝食と夕食摂取頻度」、「食事前後の挨拶」を 0～3 点の 4 件法で配

点し、「朝夕の共食」，「食事共食嗜好」については、家族全員（4点），家族の一部（3点），友人など家族以外（2点），ひとり（1点）とし，家族そろって食事をする形態や，嗜好が持たれているほど得点が高くなるよう配点した。「良好な食行動」の他の項目については，複数回答とし，選択された項目数を得点とした。

**食に対する認知** 食に対する重要度の認知を測定するものとして，「食の重要度認識」を尋ね，0～3点に4件法で配点した。

**食事中の行動** 家で食事中にしていることとして「家族と会話する」，「TVを見る」，「携帯電話で話す，メールする」等8項目を挙げた。それぞれ，選択ありを2点，選択なしを1点として数量化し，それぞれ，独立した変数として使用した。

## 心身の健康

**自尊心** 「子ども用5領域自尊心尺度・邦訳版」（Pope, et al., 1988 高山他訳 1992）を使用した。この尺度は「全般的」，「学業的」，「身体的」，「家族的」，「社会的」の5領域から自尊心を測定するもので，各下位尺度は10項目で構成され，虚構尺度を含め60項目から成る。臨床的査定としての信頼性と妥当性は原著者により確認されている。1～3点の3件法で回答を求め，逆転項目についてはその逆の配点になるよう処理を行ない，10項目の合計得点が高いほど各領域の自尊心が高いことを示す。5つの領域の相対的な比較の他，個々の領域ごとの検討も有用とされる。

本研究では，食行動にかかわる自尊心の評価として，「全般的（私は自分については，ほとんどの点が好きです等）」，「社会的（他の友だちが私のことを好きだと思ってきているかどうか気になります等）」，「家族的（家族にとって大事な一員だと思います等）」の3領域を用い（Table1-2），項目平均値を各領域の得点とした。特に「家族的自尊心」は高校生の親や家族に対する認識を測る変数と捉えた。

Table1-2 自尊心下位尺度の項目

自尊心下位尺度の項目	
<p>〈全般的自尊心〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 私は自分については，ほとんどの点が好きです</li> <li>2. 私は大事な人間だと思います</li> <li>3. 私は今の自分とはもっと違っていたらいいのにと思います（*）</li> <li>4. 私は自分はいたいしたことはないと思っています（*）</li> <li>5. 私はおもしろい人間だと思います</li> <li>6. 私はいい人間だと思います</li> <li>7. 私は今の自分に十分に満足しています</li> <li>8. 私には得意なものがありません（*）</li> <li>9. 私は失敗しても，別に気になりません（*）</li> <li>10. 私は自分について誇れるものが何ともありません（*）</li> </ol> <p>〈社会的自尊心〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 他の友だちが私のことを好きだと思ってきているかどうか気になります（*）</li> <li>2. 私は他の友だちと一緒にいると自分はダメだと思います（*）</li> <li>3. 私の友だちは私の考えをよく聞き入れてくれます</li> <li>4. 私は友だちという時，とても楽しい気持ちになります</li> <li>5. 私はひとりぼっちだと思います（*）</li> <li>6. 私はもっと友だちを作るのが上手だったと思います（*）</li> <li>7. 私は本当に私のことを好きに思ってくれる友だちがいたらいいのにと思います（*）</li> <li>8. 私は自分が友だちになりたいと思う人とうまく友だちになります</li> <li>9. 私にはたくさんの友だちがいます</li> <li>10. 私はよい友だちだと思います</li> </ol>	<p>〈家族的自尊心〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家族にとって，私は大事な一員だと思います</li> <li>2. 私は家族と一緒にいる時，とても楽しい気分です</li> <li>3. 私は家を出ていきたいと思うことがあります（*）</li> <li>4. 私のおかげで両親は不幸だと思います（*）</li> <li>5. 私はいい娘（又は息子）だと思います</li> <li>6. 私は両親が私のことを誇りに思うようなよいところを持っていると思います</li> <li>7. 私の家族は世界中で最も良い家族だと思います</li> <li>8. 私の家族は私に失望しています（*）</li> <li>9. 私がもっと今の自分と違っていたら私の両親も幸せだろうと思います（*）</li> <li>10. 私は家族と一緒にいるときにとる私の行動が好きではありません。（*）</li> </ol> <p style="text-align: right;">（*）逆転項目</p>

**疲労自覚症状** 青年用疲労自覚症状尺度（小林他，2001）を使用した。各下位尺度および尺度全体の信頼性と妥当性は原著者により確認されている。疲労自覚症状は「集中思考困難（集中力がない等）」、「だるさ（全身がだるい等）」、「意欲低下（無口になっている等）」、「活力低下（動くのが面倒である等）」、「ねむけ（あくびがでる等）」、「身体違和感（目が疲れている等）」の6因子から成り、各々4つの項目から構成される。合計24項目について1～4点の4件法で回答を求め、点数が高いほどその傾向が顕著であるように点数化し、下位因子ごとの平均値を因子得点とし、24項目の合計を疲労自覚症状得点とする。本研究では、主に身体面の健康の評価として疲労自覚症状得点を用いた。

**日常生活主訴** 調査対象高校の保健室を利用する生徒の主訴から、心理社会的不適応に関連する30項目を作成した。その際、「青年用疲労自覚症状尺度」との重複を避け、近隣高校に勤務する養護教諭3名に提示し、違和感なく、同調できることを確認した。配点および評価は、疲労自覚症状と同様とし、逆転項目に対しては、逆転項目の処理を行った。

## 分析方法

調査集計と統計解析にはSPSS Statistics19.0を用いた。食行動尺度と日常生活主訴については共通因子を求めることを目的とした因子分析を行った。食行動尺度のうち、食事中の行動「家族と会話する」、「TVを見る」、「携帯電話で話す・メールする」は質問の選択肢であるため、因子分析には含めなかった。

食行動尺度、日常生活主訴とも、因子間の相関を想定し、まずプロマックス斜交回転を行った。食行動尺度については、因子間相関が低く、斜交性がないと判断されたため、バリマックス直交回転を行った。下位尺度得点は項目平均値とした。対応のないt検定を用い、各変数の男女の群間比較を行った後、変数間の相関、重回帰分析は男女別に行った。まず、各変数の相関関係を検討するため、ピアソンの相関分析を行った。次に、食行動尺度のうち、男女共に他の変数との有意な相関関係が認められた変数を説明変数とし、心身の状況の各変数を基準変数とする重回帰分析（強制投入法）を行った。多重共線性の診断にはVIFを用いた。同様に食事中的会話、TV、携帯電話の使用と心身の健康との関係性の確認には、会話、TV、携帯電話を説明変数とする重回帰分析（強制投入法）を行った。

## 第3節 結果

### 食行動尺度の因子分析

「良好な食行動」と「食に対する認知」の項目を共通因子で分類するため、重み付けのない最小2乗法・バリマックス直交回転による因子分析を行った。初期解における因子の固有値の推移と抽出された項目の解釈可能性から、3因子構造が適すると判断した。因子負荷量が.33未満の項目と、複数の因子に.33以上負荷していた項目を削除した。回転後の結果をTable1-3に示す。

第1因子は「食品を買う時に気をつけること」、「食事の支度や手伝い」、「食事のマナー」等調理に関する認知や行動と調理後の食事作法に関する項目が高い負荷量を示していることから、「調理と作法」と命名された。第2因子は食事前後の挨拶の2項目で構成されており、「食あいさつ」と命名された。第3因子は、朝夕の家族との共食の程度と家族との共食嗜好といった共食に関わる項目から構成されることから「共食」と命名された。

因子構造の内的整合性の確認のため、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、「調理と作法」で.70、「食あいさつ」で.90、「共食」で.56の値であり、「共食」は低い値であるが、3項目から構成されることを踏まえると、分析には耐えうる信頼性の範疇であると判断した。因子の内容的妥当性については、近隣の高校に勤務する養護教諭に3名に示し、違和感のないことを確認した。除外された項目は、「食の重要度認識」を含む4項目であり、それらは因子分析に含めなかった項目とともに、単独で使用することとした。因子ごとの項目平均値を変数得点とした。

Table 1-3 食行動の因子分析結果（最小2乗法・バリマックス回転）

	I	II	III	共通性	
<b>第1因子 調理と作法 (<math>\alpha=.70</math>)</b>					
「食」について関心のあることの項目数	.70	.07	.07	.50	
食品を買う時に気をつけていることや気になることの項目数	.64	.01	.10	.42	
一日の食事の中で気をつけていることの項目数	.48	.10	.11	.25	
「食」について知っている（聞いたことがある）用語の数	.43	.03	.07	.19	
家でする食事の支度や手伝いの項目数	.42	.08	.29	.27	
家で食事のマナーについて守るように言われることの項目数	.38	.21	.15	.21	
<b>第2因子 食あいさつ (<math>\alpha=.90</math>)</b>					
食事の前に「いただきます」を言う	.13	.97	.08	.96	
食事の後に「ごちそうさま」を言う	.10	.83	.11	.71	
<b>第3因子 共食 (<math>\alpha=.56</math>)</b>					
夕食共食	.05	.01	.74	.54	
朝食共食	.11	.04	.44	.21	
食事共食嗜好	.22	.18	.42	.26	
	因子寄与	2.50	1.28	.73	4.48
	累積寄与率	15.71	31.33	41.04	
(除外された項目)					
・朝食摂取頻度      ・夕食摂取頻度      ・間食の機会（頻度）      ・食の重要度認識					
(因子分析に含めない項目)					
・家で食事中にしていること					

## 日常生活主訴の因子分析

生徒の主訴等から得た項目の共通因子を確認するため、主因子法・プロマックス斜交回転による因子分析を行った。初期解における因子の固有値の衰退状況および抽出された項目の解釈可能性から考えて3因子構造が適すると判断した。因子負荷量が.35未満の項目と複数の因子にわたり.35以上因子負荷量を示す項目の削除を行った。その結果、得られた因子構造と除外された項目を Table1-4 に示す。

第1因子は「何となく不安になる」, 「自分の気持ちがわからないときがある」, 「自分の体や病気のことで悩みがある」など不安定な心身の状態を表出する項目が高い負荷量を示していることから、「自己不全感」と命名された。第2因子には「クラスの中で浮いていると感じる」, 「どこにも居場所がないと感じる」等, 学校あるいは家庭において, 自分の居場所の存在に関する不全感が感じられるため, 「居場所喪失感」と命名された。第3因子は「授業がイヤ」, 「学校がおもしろくない」等の4項目で構成され, 学校生活に対する負の感情が表出されていることから, 「学校不適応感」と命名された。

因子構造の内的整合性の確認のため, Cronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ, 「自己不全感」で.85, 「居場所喪失感」で.74, 「学校不適応感」で.72の値を得られ, 信頼性が確認された。食行動同様に, 近隣高校の養護教諭により, 内容的妥当性があると確認された。因子ごとの項目平均値を得点とし, 除外された13項目は, 本研究では検討の対象外とした。

Table 1-4 日常生活主訴(心理社会的不適応因子)の因子分析結果(主因子法・プロマックス回転)

	1	2	3
<b>第1因子 自己不全感 (<math>\alpha=.85</math>)</b>			
なんとなく不安になる	<b>.841</b>	.017	-.077
自分の気持ちがわからないときがある	<b>.748</b>	.072	-.072
気分がむらがある	<b>.672</b>	-.106	-.004
いらいらする	<b>.639</b>	-.134	.291
すぐにキレてしまう	<b>.538</b>	-.060	.197
精神的に疲れたと感じる	<b>.496</b>	-.010	.274
体調が悪くなる	<b>.486</b>	.021	-.014
理由もなく涙がでる	<b>.475</b>	.182	-.150
自分の体や病気のことで悩みがある	<b>.453</b>	.166	-.191
将来に対する不安がある	<b>.452</b>	.112	-.023
<b>第2因子 居場所喪失感 (<math>\alpha=.74</math>)</b>			
クラスの中で浮いていると感じる	.011	<b>.740</b>	-.081
友人とうまくいかない	-.015	<b>.673</b>	.076
どこにも居場所がないと感じる	.136	<b>.630</b>	-.027
<b>第3因子 学校不適応感 (<math>\alpha=.72</math>)</b>			
学校がおもしろくない	-.137	.252	<b>.742</b>
授業がイヤ	.010	-.085	<b>.694</b>
毎日、なんだかつまらない	.078	.198	<b>.613</b>
勉強が楽しい(*)	.089	.257	<b>-.435</b>
プロマックス回転後の因子間相関			
自己不全感		.57	.50
居場所喪失感			.42
学校不適応感			

(除外された項目)

- |              |             |            |                       |
|--------------|-------------|------------|-----------------------|
| ・夜、なかなか寝付けない | ・なんだか落ち着かない | ・部活動が負担である | ・彼、彼女と別れた、けんかした       |
| ・夜中に何度も目がさめる | ・食欲がない      | ・家庭が楽しくない  | ・ケータイがらみのトラブルがあった     |
| ・朝、眠くて起きられない | ・先生とうまくいかない | ・親とうまくいかない | ・生活が充実していて楽しい(*)      |
|              |             |            | ・好きなことがやれてのびのびしている(*) |

(\*)は逆転項目

## 変数間の性差と相関

t検定により、各変数の男女の得点差を確認したところ (Table1-5) , 男子の方が女子に比して有意に得点の高い変数は、「夕食摂取頻度」, 「全般的自尊心」であり、逆に女子の方が男子に比して有意に得点の高い変数は「調理と作法」, 「共食」, 「食事中家族と会話する」, 「食事中TVを見る」, 「食事中携帯電話を使用する」, 「間食の頻度」, 「自己不全感」であった。

Table 1-5 男女における平均値の差の検定結果

	男 (n=338)		女 (n=248)		t 値	効果量r	自由度
	平均値	SD	平均値	SD			
調理と作法	1.72	1.04	2.02	1.05	-3.52	***	.15 584
食あいさつ	2.18	1.05	2.24	0.99	-.65		.03 584
共食	2.19	0.52	2.27	0.50	-1.95	*	.08 584
食の重要度認識	2.68	0.57	2.59	0.58	1.89		.08 528.86
食事中家族と会話する	1.49	0.50	1.69	0.46	-5.21	***	.22 554.33
食事中TVを見る	1.71	0.46	1.79	0.41	-2.44	*	.10 563.01
食事中携帯電話を使用する	1.09	0.29	1.17	0.38	-2.72	**	.13 446.32
朝食摂取頻度	2.59	0.81	2.60	0.76	-.29		.11 584
夕食摂取頻度	2.83	0.46	2.73	0.52	2.52	**	.01 491.29
間食の頻度	1.15	0.98	1.48	1.04	-3.89	***	.17 512.53
全般的自尊心	1.88	3.66	1.74	3.81	4.86	***	.20 584
家族的自尊心	2.15	3.86	2.10	3.99	1.64		.07 584
社会的自尊心	2.17	3.17	2.12	4.04	1.53		.06 582
疲労自覚症状	55.40	14.59	57.23	9.45	1.45		.06 584
自己不全感	1.90	0.59	2.22	0.71	-5.80	***	.26 473.53
居場所喪失感	1.46	0.67	1.43	0.65	.53		.02 584
学校不適応感	2.49	0.79	2.50	0.80	-.10		.02 584

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

次に、変数間の相関関係を Table1-6 に示す。「良好な食行動」の変数については、他の変数との相関が有意な変数のみ示した。食行動のうち、男女共に他の変数と相関関係が認められたものは、「良好な食行動」の「調理と作法」および「共食」, 「食に対する認知」の「食の重要度認識」であった。

「朝食摂取頻度・夕食摂取頻度」, 「間食の機会 (頻度)」については男女共に、いずれの変数とも有意な相関が認められなかった。男女に共通することとして、「家族的自尊心」は、「共食」, 「食の重要度認識」, 「食事中家族と会話する」との間に正の相関関係が認められた。また、「調理と作法」は「学校不適応感」と負の相関関係にあった。

男子に限る事象として、「家族的自尊心」と「食あいさつ」との間に正の相関が認められた。女子においては、「共食」と「自己不全感」との間に負の相関関係が認められた。

携帯電話については女子に限って、他の変数との有意な相関が認められ、「食事中携帯電話を使用」は「家族的自尊心」と負の相関関係にあった。TVは男女共に、いずれの変数とも関連が認められなかった。



Table 1-6

## 食行動と各変数の相関

(ピアソンの積率相関係数)

	全般的 自尊心	家族的 自尊心	社会的 自尊心	疲労自覚 症状	自己不全感	居場所 喪失感	学校 不適応感
<b>男子(n=338)</b>							
調理と作法	.10	.19	.06	-.16	-.04	-.06	-.22***
食あいさつ	.09	.26***	.16	-.14	-.04	-.18	-.08
共食	.13	.28***	.09	-.16	-.09	-.10	-.14
食の重要度認識	.15	.23***	.13	-.09	-.04	-.15	-.11
食事中家族と会話する	.08	.20***	.03	-.12	-.06	-.09	-.11
食事中TVを見る	-.05	-.10	-.11	.06	.08	.09	.07
食事中携帯電話を使用	-.02	-.10	-.04	.06	.08	.12	-.00
<b>女子(n=248)</b>							
調理と作法	.10	.13	.02	-.05	.09	.03	-.22***
食あいさつ	.13	.18	.11	-.04	-.02	-.11	-.18
共食	.12	.32***	.11	-.15	-.20***	-.14	-.19
食の重要度認識	.11	.24***	.07	-.04	-.12	-.17	-.15
食事中家族と会話する	.04	.25***	.05	.09	.03	-.03	-.00
食事中TVを見る	-.05	-.09	.00	.06	.10	.00	-.04
食事中携帯電話を使用	-.13	-.20***	-.04	.08	.09	.10	.18

\*\*\* $p < .001$ 

## 食行動と心身の状況との関係

食行動を説明変数とした重回帰分析を行った。重決定係数が有意なものについて、その結果を Table1-7 に示す。多重共線性の問題は、確認されなかった。男女に共通することとして、「家族的自尊心」に向かう食行動からの標準偏回帰係数が、多くの項目で正の有意な係数を示した。すなわち、男子では「食あいさつ」、「共食」、「食の重要度認識」、女子では「共食」、「食の重要度認識」の得点が高いほど「家族的自尊心」が高く、食行動が、家族的自尊心の重要な要因となることが示された。他の自尊心について、食行動との関係を見ていくと、男子においてのみ「食あいさつ」から「社会的自尊心」、「食の重要度認識」から「全般的自尊心」に向かう正の標準偏回帰係数が有意であり、「調理と作法」は男女ともに、自尊心のいずれにも有意性はなかった。その他の心身の健康との関係では、「食あいさつ」と「共食」は疲労や日常生活主訴に関する変数に対しては負の有意性を示した。性差がみられた食行動は、「調理と作法」であり、「調理と作法」が高いことは、男子では、「疲労自覚症状」と「学校不適応感」を低くするように働くが、女子では、「調理と作法」の得点が高いほど「自己不全感」と「居場所喪失感」が高まるという結果であった。また、「食の重要度認識」から「居場所喪失感」に向かう標準偏回帰係数は、男女ともに負の有意性を示した。

Table 1-7 食行動と心身の状況との関係

説明変数	基準変数			n = 男(338) 女 (248)			
	全般的 自尊心	家族的 自尊心	社会的 自尊心	疲労自覚 症状	自己 不全感	居場所 喪失感	学校 不適応感
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
(男)							
調理と作法	.04	.09	-.00	-.11*		.00	-.19***
食あいさつ	.05	.17***	.14*	-.08		-.15**	-.01
共 食	.09	.20***	.05	-.12*		-.06	-.09
食の重要度認識	.14*	.16**	.11	-.04		-.11*	-.06
$R^2$	.03**	.14***	.03**	.04**	ns.	.04**	.05***
(女)							
調理と作法		-.02			.18**	.14*	-.15*
食あいさつ		.10			-.01	-.09	-.10
共 食		.26***			-.21**	-.11	-.12
食の重要度認識		.16*			-.13	-.16*	-.05
$R^2$	ns.	.14***	ns.	ns.	.06***	.04**	.07***

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$  $\beta$  : 標準偏回帰係数

### 食事中の行動と心身の状況との関係

食事中の会話、TV、携帯電話を説明変数、心身の健康を基準変数とした重回帰分析を行った。重決定係数が有意なものについて Table 1-8 に示す。男女ともに会話から「家族的自尊心」に向かう正の標準偏回帰係数が有意であった。携帯電話との関係は女子においてのみ有意であり、「学校不適応感」に向かう正の、「家族的自尊心」に向かう負の標準偏回帰係数が有意であった。TV はいずれの変数との間にも有意な関連が認められなかった。

Table 1-8 食事中の会話・TV・携帯電話が心身の健康に及ぼす影響

説明変数	n = 男(338) 女 (248)	基準変数		
		家族的自尊心	居場所喪失感	学校不適応感
		$\beta$	$\beta$	$\beta$
(男)				
会話	する (n=164) しない(n=174)	.18***	-.07	
TV	見る(n=239) 見ない(n=99)	-.08	.07	
携帯電話	使う(n=31) 使わない(n=307)	-.07	.10	
$R^2$		.05***	.02*	ns.
(女)				
会話	する (n=172) しない(n=76)	.23***		.01
TV	見る(n=197) 見ない(n=51)	-.05		-.05
携帯電話	使う(n=42) 使わない(n=206)	-.17**		.19**
$R^2$		.08***	ns.	.04*

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$  $\beta$  : 標準偏回帰係数

## 第4節 考察

### 高校生の食行動の特性

食への興味関心や知識が豊富で、日々の食事に気をつけることや、調理への参加、共食習慣、食事前後のあいさつをするなどの良好な食行動と、自身が食事を重要なものと認識することは、本研究の因子分析では同一因子に構成されず、質的に異なることが確認された。つまり、一見、良好と思われる食行動が食を重要だとする認知に基づいて行われているとは限らないという特性が、高校生においても存在すると言える。

さらに女子においては、調理と作法、共食、食事での会話といった良好な食行動を男子に比して多く経験しているにもかかわらず、男子よりも「全般的自尊心」が低く、「自己不全感」は高いといった特徴があり、調理や作法にまつわる行動は、「家族的自尊心」の高さと相関しないだけでなく、「自己不全感」や「居場所喪失感」といったネガティブな感情の高さと関連していた。

その理由として、女子は男子に比して、自己の身体像を過大視する傾向があり、痩せ願望が強く、身体的な不満足感をより多く感じており（今田，1996）、自身にコンプレックスを抱えることが、「自己不全感」や「居場所喪失感」といったネガティブな心情に結びついており、食に対する知識や興味関心が高いことや、食事に配慮することの理由は、食を大事なものと認識するからというよりは、身体的な不満足感を解消する手段として、痩せるために食事量を意識したり、美容に良いとされる食物を選択するといったことであることが考えられる。

また、そのために摂食抑制が行われているとすると、摂食抑制では、鬱や、イライラ感、自己効力感の低下などの精神的健康問題が生じる（今田，2005）ことが知られており、高校生女子の心理社会的不適応には、食の問題が絡んでいる可能性が示唆された。

### 心身の健康と食行動の関連

男女ともに、「学校不適応感」の低さと関連する食行動が唯一、「調理と作法」であったことは注目すべきことであろう。本研究で取り扱った食行動のうち、「調理と作法」は栄養面に関することを含む変数であり、日々の食事に対する意識が高く、食品の選択、調理への参加を行っているものは、栄養面が充足されている可能性が高いと考えられる。

青年期では、食行動と心理社会的因子の関係性の検討において、食事の対人関係的、心理的な場という意味合いが注目され（平井・岡本，2003）、ときには栄養の必要性よりも、そういった側面が優先されることもある。しかしながら、栄養自体が心身の健康と結びついていないことを軽視するべきではなく、高校生が、学校生活を適応的に送るために、適切な栄養摂取に通じる食行動を重視することが有効だということが確認されたと言える。

反面、栄養摂取の機会である朝食と夕食の摂取頻度は心身の健康に対して、ほとんど影響

しないという結果もあった。このことは、食事が食物を口にすればいいという単純なものではなく、食事の内容的な側面に加え、調理や準備、また食事に関するマナーといった社会文化的側面が不可欠だということを示すものであろう。

食事前後のあいさつと共食、そして会話は、高校生においても、自尊心を高め、身体症状、心理社会的不適応因子を抑制することが確認された。そのメカニズムとしておそらく、共食、食事前後のあいさつ、会話は一連の流れであり、「いただきます」、「ごちそうさま」という言葉は食事を作った人に対する感謝や、食材となった他の命への感謝の意を表出するものであり、感謝は対人的な文脈の中で生じるもので、共食が快い経験となり、ネガティブな感情を低下させ、食べ物を食べて満足することが、より感謝しやすい状況を作り(島井・山宮, 2012)、自然とあいさつにつながると考えられる。つまり、食事前後のあいさつが、自然と気持ちよくなされることは、共食場面が会話などを通し、健康的な感情のもとで行われていることの指標と言えるかもしれない。

### **食事中の TV、携帯電話の影響**

TV 視聴がいずれの変数との関係性も低いという結果は、TV のついた食事の場が、心身の健康や食の認知に関して、負の影響を及ぼすものではないことを示す。食事中は、TV を消して、会話を楽しむといった推進もなされるが、そもそも、TV の普及が家族共食の一家団らんの意義を促進したのであり、TV の話題がそのまま会話の話題となり、団らんの雰囲気を作り出す役割を持った(石毛, 2005)という経緯を考えると妥当な結果であろう。

近年、食事中の使用について問題となるのは、携帯電話であり、携帯電話は、TV 視聴とは使用文脈が異なることから、その影響にも違いがある。TV が食卓を共有するツールとなり得るのに比して、携帯電話は個のツールであり、共有体験を想定していない。

そのため、携帯電話を共食中に使用することは、食事空間の共有はあっても、共有体験としての食事場面とは成らず(足立, 2012)、共食の効能が活かされず、心身の不適応症状の抑制につながらない可能性がある。本研究では、男子では影響を受けることがなかったが、女子においては、「家族的自尊心」といった親や家族にかかわるポジティブな意識を低くし、「学校不適応感」を高めていることから、食事中の携帯電話の使用が食事場面の機能を低下させる可能性が示唆された。

### **親や家族との関係**

家族との共食の機会が多く、食事前後にあいさつをし、家族とよく会話をしながら食事をとる者は、親や家族に関する自尊心が高く、家族や親に対してポジティブな認識を持つことが確認された。

このことは、先行研究において、大学生の自己効力感は食事前後に挨拶をする者、家族など複数人で食事をとる者が有意に高い(樋口・松浦, 2003)という結果に照らすと、家族と

の共食や、食事前後の挨拶が、心理的にポジティブな効果をもたらすという点において、類似すると言える。

一方、高校生においては、共食による場の共有だけでは、心身の健康に好ましい効果をもたらすといったことはほとんどなく（平井・岡本，2003），場合によっては、家族との共食を嫌忌するといった事態も生じてくる（外山，2008）とすると、本研究における、家族との共食の機会が多いことが、親や家族に対するポジティブな認識を高め、自己不全感を軽減することにつながるという結果は、先行研究とは異なる共食の意義が見い出されたと言える。

共食頻度は、男女ともに、家族的自尊心と正の相関関係にあることから、そもそも、家族や親との良好な関係があるために、共食の機会も多くなるという、自然な成り行きが考えられるのであるが、本研究では、さらに、共食という食事の場の共有自体が、高校生においてもなお、家族に対するポジティブな認識を高める可能性が確認されたと言える。

しかしながら、場の共有だけでなく、食事場面のあり方が重要な要因となる（平井・岡本，2003）ことは間違いなく、例えば、親に対する認識を家族的自尊心でひとくくりにするのではなく、さらに細かく区別する等、さらに検討が必要であろう。

また、本研究では、食への関心の高さや知識の豊富さ、日々の食事への配慮の高さ、マナー等のしつけを受けること、調理などの手伝い経験の高さ等が直接的に家族や他の自尊心に影響するという関係性は見出せなかった。その理由として、高校生では、親の主導による行動の影響よりも、自立した食事観が食行動として表出することが優勢となるためとも考えられ、高校生期の親子間の生活習慣に関する認知や行動は、非常に関連が薄い（笠原，2020）とする論と一致するものであった。

## **第3章      〈研究2〉**

**高校生の睡眠行動に関連するインターネット使用  
および運動部の影響とその調整要因**

## 第1節 問題と目的

青年期における睡眠が社会的問題として議論されるようになって久しい。中高生では、放課後から帰宅後の過ごし方が、睡眠行動に影響するとされる（ベネッセ教育総合研究所，2013；Coleman，2011；Olson & Sameroff，2004）。高校生では、スマートフォン等によるインターネット使用と、部活動に費やす時間が中学生に比して増加し、睡眠と学習時間は減少していることから（ベネッセ教育総合研究所，2013）、インターネット使用と部活動は、一般的な高校生に共通する睡眠関連要因であると考えられる。

### 高校生のインターネット使用と部活動の現状

実に高校生のほぼ全員がインターネットで SNS 等を利用し（内閣府，2021）、7～8割が部活動に加入している（ベネッセ教育総合研究所，2013）。スマートフォン利用開始により減った時間は「睡眠時間」が1位であり、全国平均は6時間35分（ベネッセ教育総合研究所，2013）であるが、スマートフォンとの接触時間が長いほど就寝時刻が遅い（文部科学省，2014）。さらにインターネット依存傾向のある生徒は眠りが不規則でリズムが乱れる等の睡眠問題が生じている（原他，2015）。

また、部活動に関しては、「活動の時間・日数が長い」、「眠くて授業に集中できない」といった睡眠関連問題を抱える中高生の存在が確認され（スポーツ庁，2018a）、平日の練習時間、休養日の設定について、運動部、文化部ともに国が具体的なガイドラインを提示する（文化庁，2018；スポーツ庁，2018b）事態となっている。

しかしながら、実際には多くの高校生は、始業に間に合うように登校して授業を受けた後、部活動をこなし、帰宅後はインターネットで友人とのつながりを持つ、という生活をさしたる問題なく続けている。とすれば、インターネットや部活動が、全ての高校生に睡眠行動の悪化をもたらしているとは考えにくい。そこには、インターネットや部活動の影響を調整する要因の存在が考えられる。

### 高校生の睡眠に関連するインターネットおよび部活動の知見

かねてより、インターネット使用は、生理的機序やその使用内容から睡眠の危険因子として注目されてきた（文部科学省，2014；出下・田中，2008）。液晶画面のブルーライト被曝（原田，2009a）や、夜間のメール交換等が睡眠量の減少と、概ね24時間周期の内因性の生体リズム（概日リズム）の不規則化に影響を及ぼすと考えられている（浅岡他，2007；中山，2015）。概日リズムは、思春期の開始と共に生理的に後ろにずれやすくなり、就床時刻の遅延を助長する（Olson & Sameroff，2004）。しかし、登校の必要性により起床時刻は固定されるため、睡眠時間は短縮し、帰宅後に長い仮眠をとってしまうと、さらに、睡眠リズムが乱れる（浅岡他，2007；田中・古谷，2006）。しかし、これらの睡眠悪化モデルは、睡眠問題の顕在化から得られた知見であり、不適切なインターネット使用が行われる事情については言及されていない。高校生はなぜ、インターネットを使いすぎ、睡眠を悪化させるのだ

ろうか。

それには、高校生にとってのインターネット使用の意味を理解する必要があるだろう。高校生のインターネット使用内容は、動画が 95.8%、音楽を聴くが 90.0%と上位を占め、ゲームは 80.7%に止まる（内閣府，2021）。投稿やメッセージ交換等の SNS の利用は 86.1%と依然として高く、インターネットを高校生のコミュニケーションツールとして見ると、メール等の SNS は高校生の孤独感を低減させ（緒方他，2006），対面での友人関係を維持する効果がある（赤坂他，2007）。したがって、対面でのコミュニケーションが苦手な場合は、孤独感を埋め合わせるために SNS を多用し、対面での友人が多い場合は、交友関係が活発なために過剰に SNS を使用する（吉田他，2005）ことが考えられる。また、インターネット依存者は親との会話時間が非依存者に比して少なく、親子関係の心理的葛藤が見受けられるという（堀川他，2013）。高校生は親に対する依存と自立の葛藤を抱え（平石，2006），その多くが親や家族と同居し、日常生活全般において親に依存する中で、親の干渉から逃れようとあがく。しかし、親による生活面の制御が緩くなることは、自己制御の困難さと相まって、睡眠行動をさらに悪化させることになる（中山，2015；Olson & Sameroff，2004）。

一方、部活動は、日中の活動性向上といった観点から推奨されてきた（田中，2011）。男子の運動部加入は、睡眠時間の確保と良好な概日リズムに関連し（坂本，2017a），競技成績優秀者は睡眠を競技力向上や疲労回復のための手段と認知する（坂本，2017b）ことが示されている。さらに、運動部加入生徒は男女ともに自尊感情が高く（松本他，2007），学校生活における充実感が高いが、その逆に不適応感が高い者もいる（佐久間・高橋，2010）という双極性や、部活動加入生徒は学校への心理的適応が良好だが、それは、部活動に積極的な場合に限られる（岡田，2009）こと等が示されている。

### **本研究の目的**

自尊感情の高さ、友人および親との良好な対人関係は、生活満足感を高め（吉武他，2012），親の受容的な養育態度は、良好な生活習慣を実行する要因となる（小杉・堀田，2008；吉武他，2012）といったことから、自尊感情、友人との関係、親との関係は睡眠行動に関連することが予測される。

そこで本研究では、高校生の睡眠行動が、インターネット、部活動の影響を受ける場合に、自尊感情、友人との関係、親との関係が調整要因として作用する可能性を探索的に検討することを目的とする。



## 第2節 方法

### 調査対象者と調査方法

2015年7月上旬にA県の私立高校（全日制普通科）1校に在籍する1～3年生681名（男子413名，女子268）を対象として自記式質問紙調査を実施した。長期欠席等で，回答できなかった者および回答に不備のあった者を除く623名（男子366名，女子257名）を分析対象とした。調査対象校は，部活動数は運動部が多く，文化部の数は少ない構成になっており，調査時点で3年生については，一部引退している場合もあった。また，運動部の多くが週5～6日以上活動するのに対し，文化部では，週1～6回程度とばらつきがある。なお，長期休暇以外のアルバイトは禁止されている。

### 倫理的配慮

調査に際し，学校長，教頭，主幹，学年主任に研究の目的と個人情報の保護について文書にて説明し，承諾を得た。倫理的配慮として，研究の目的，個人情報の保護，回答しないことによる不利益が生じないことを質問紙冒頭に記載し，クラス担当教諭が説明を行った上で実施した。

### 調査内容

#### 睡眠行動

「生活習慣チェックリスト学生版（田中，2011）」を使用した。これは，高校生の起床困難改善に有効な生活習慣メニュー（出下・田中，2008）として作成された行動リストであり，「概日リズムの規則性の確保（毎朝，ほぼ決まった時間に起きる等5項目）」，「日中の良好な覚醒状態の確保（日中はできるだけ人と接し，活動的に過ごす等7項目）」，「就床前のリラックスと睡眠への脳の準備（ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる等10項目）」の3領域，合計22項目から成る。各項目の実行度合いを自己評価で得点化し，得点が高いほど各行動が実行されていることを示す。本研究では，22項目すべてについて回答を求め，先行研究と同様に，すでにできている（2点），頑張ればできそう（1点），できそうにない（0点）と配点した。

#### インターネット使用時間（ネット時間）

平日のインターネット使用時間（以下ネット時間）を尋ねた。ネット時間は，全くしない（0点），1時間未満（1点），1～2時間（2点），2～3時間（3点），3～4時間（4点），4時間以上（5点）とした。

#### 部活動加入状況

部活動については，文化系部に加入（以下文化部），運動系部に加入（以下運動部），加入なしのいずれかを選択させ，文化部，運動部それぞれについて，ダミー変数（加入あり=1，

加入なし=0)を作成した。男子の11.2%、女子の35.8%が文化部に加入し、運動部には男子の72.4%、女子の41.2%が加入していた。文化部と運動部の比率では男女ともに運動部が多いが、特に男子では文化部が極端に少なかった。加えて、文化部では、活動日が週1~6回程度とばらつきがあることから、本研究では、運動部加入の有無による差異を検討することとした。なお、運動部は競技種目や練習時間、練習の強度等多様な側面が考えられるが、本研究では、運動部加入の有無と睡眠行動の関係に着目した。

### **自尊感情、友人との関係の満足感、親との関係の満足感**

「子ども用5領域自尊心尺度・邦訳版(Pope, et al., 1988 高山他訳1992)」を使用した。5領域とは「全般的」、「学業的」、「身体的」、「社会的」、「家族的」であり、それぞれ10項目から成る。臨床的査定としての信頼性と妥当性は原著者により確認されており、領域ごとの検討も有用とされる。本研究では、5領域のうち「全般的」、「社会的」、「家族的」の3領域を用い、それぞれ自尊感情、友人との関係の満足感、親との関係の満足感とした。この尺度の対象は主に小中学生とされているが、質問は日常的な場面での感情を率直に問う容易な文言となっており、さらに、領域別の自尊心を少ない項目数で的確にとらえることが可能であることから、本研究の尺度として、適切であると考えられた。

なお、本研究では、全般的な自尊感情と対人関係に着目すること、また、調査対象者の負担を配慮し、項目数を最小限にするため、「学業的」、「身体的」の2領域は、調査項目から除外した。全般的領域は自尊感情の概念であり、「私は自分については、ほとんどの点が好きです」等から成る。社会的領域は「私は友だちという時、とても楽しい気持ちになります」等で構成され、交友関係の満足度の指標とされる。家族的領域は、「私は両親が私のことを誇りに思うようなよいところをもっていると思います。」等で構成される。親から愛と尊敬を受けているという満足感を持つ者はこの領域で高い得点を示すとされる。先行研究と同様に、3件法で回答を求め、いつもそう思う(3点)、ときにはそう思う(2点)、ほとんどそうは思わない(1点)と配点し、逆転項目についてはその逆の配点になるように処理を行い、項目平均値が高いほど各尺度の傾向が高いことを示すこととした。逆に得点が低いことは、各領域に不満足感があることを示す。

### **分析方法**

調査集計と統計解析にはSPSS Statistics19.0を用いた。運動部についてダミー変数を作成したため、運動部加入なし群には、いずれにも所属していない者と文化部加入者が含まれる。睡眠行動について概日リズムの規則性の確保、日中の良好な覚醒状態の確保、就床前のリラックスと睡眠への脳の準備の3領域について、それぞれの内的整合性の確認のためにCronbachの $\alpha$ 係数を求めた。 .58, .47, .70であり、十分な値が得られなかったため、22項目を3領域としてそのまま使用するのは適切でない判断した。そこで22項目の共通因子を求めることを目的とした因子分析(主因子法・プロマックス回転)を行った。固定値の衰

退状況および解釈可能性から 2 因子構造が適すると判断し、十分な因子負荷量を示さなかった項目の削除を行った。その結果得られた因子構造と除外された項目を Table2-1 に示す。

第 1 因子は「睡眠時間が不規則にならないようにする」等概日リズムの規則性に関する項目が高い負荷量を示していることから「概日リズムを整える行動」と命名された。第 2 因子は「夕食後に夜食をとらない」等睡眠を促すための行動が高い負荷量を示していることから「睡眠を促す行動」と命名された。

各変数の男女間の群間比較を対応のない  $t$  検定および  $\chi^2$  検定にて行ったところ、多くの変数が有意であり、性差による特性が予測されたことから、全ての分析は男女別に行った。まず、各変数の相関関係を検討するため、スピアマンの相関分析を行った。次に、ネット時間、運動部、自尊感情、友人との関係の満足感、親との関係の満足感およびそれらの交互作用が睡眠行動に及ぼす影響を検討するため、睡眠行動 2 因子を基準変数とする階層的重回帰分析を行った。

Table 2-1 睡眠行動の因子分析 (主因子法・プロマックス回転)

	1	2
<b>第1因子 概日リズムを整える行動 (<math>\alpha=.73</math>)</b>		
睡眠時間が不規則にならないようにする	<b>.89</b>	-.08
就床時刻が不規則にならないようにする	<b>.67</b>	.11
休日も起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする	<b>.58</b>	-.08
午前0時までには就寝する	<b>.47</b>	.11
毎日、ほぼ決まった時刻に起きる	<b>.39</b>	-.10
寝る前は、脳と身体がリラックスできるように心がける	<b>.31</b>	.24
<b>第2因子 睡眠を促す行動 (<math>\alpha=.62</math>)</b>		
夕食後に夜食をとらない	-.12	<b>.60</b>
寝るときは部屋着からパジャマに着替える	-.08	<b>.48</b>
ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる	-.03	<b>.45</b>
寝るときは携帯電話を枕元から離す (または電源を切る)	.03	<b>.43</b>
就寝の2時間前までに食事を終わらせる	.00	<b>.43</b>
ベッドでテレビを見たり、読書をしない	.16	<b>.32</b>
夕食後以降、お茶やコーヒー等カフェインの摂取を避ける	.12	<b>.31</b>
因子間相関		.45

(除外された項目)

- ・朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びる ・朝食を規則正しく毎日とる
- ・日中はできるだけ人と接し、活動的に過ごす ・帰宅後は仮眠しない ・眠くなってから寝床に入る
- ・趣味や部活動などを楽しみ、活動的に過ごす ・寝室は快適な空間に工夫する
- ・夜9時以降、コンビニなどの明るいところへ外出しない ・寝床の中で悩み事をしない

Step1 では説明変数として、ネット時間、運動部を投入した。Step2 では、自尊感情、友人との関係の満足感、親との関係の満足感を投入した。Step3 では、Step1 および step2 の変数の交互作用項、すなわち、ネット時間、運動部×自尊感情、友人との関係の満足感、親との関係の満足感を投入した。なお、ネット時間、自尊感情、友人との関係の満足感、親との関係の満足感については、各変数の得点からそれぞれの平均値を引き、中心化した後、交互作用項を作成した。その際、自尊感情とネット時間は平均値の性差が 0.1% で有意であり、平均値の隔たりがあったため、男女それぞれの平均値を基準とした。

### 第3節 結果

#### 変数間の相関と性差

概日リズムを整える行動、睡眠を促す行動、自尊感情、友人との関係の満足感、親との関係の満足感について内的整合性を検討するために Cronbach の  $\alpha$  係数を求めた。それぞれ、.73, .62, .80, .68, .81 の値が得られた。

まず、男女の平均偏差の確認のため、平均値の差の検定と効果量の算出を行った。効果量  $r$  は中から小であった (Table 2-2)。概日リズムを整える行動、自尊感情、親との関係の満足感 は男子の方が女子よりも高い得点を示した。また、ネット時間は女子の方が長いという結果であった。

Table 2-2 男女における平均値の差の検定結果

	男子 (n=366)		女子 (n=257)		t 値	効果量 $r$	自由度
	平均値	SD	平均値	SD			
概日リズムを整える行動 ( $\alpha=.73$ )	8.94	2.77	7.88	2.41	5.07 ***	.20	592.96
睡眠を促す行動 ( $\alpha=.62$ )	9.04	3.11	9.36	2.40	-1.46	.06	615.13
ネット時間	2.67	1.62	3.09	1.34	-3.36 ***	.13	621
自尊感情 ( $\alpha=.80$ )	2.02	0.37	1.84	0.38	5.90 ***	.23	621
友人との関係の満足感 ( $\alpha=.68$ )	2.24	0.36	2.21	0.36	1.03	.04	621
親との関係の満足感 ( $\alpha=.81$ )	2.31	0.38	2.24	0.44	2.17 *	.10	499.69

\*\*\* $p < .001$ , \* $p < .05$

次に、変数間の相関関係を検討するため、相関分析を行った (Table 2-3)。睡眠行動を中心に見ていくと、概日リズムを整える行動は、男子のネット時間との間に有意な弱い負の相関があり、運動部および親との関係の満足感とは、有意な弱い正の相関関係にあった。女子においては、自尊感情および親との関係の満足感との間に、有意な弱い正の相関が認められた。睡眠を促す行動については、男子においては、いずれの変数とも有意な相関関係になく、女子においては、ネット時間との間に負の、親との関係の満足感との間に正の、それぞれ有意な弱い相関が確認された。

Table 2-3 各変数間の相関関係

男子(n=366) 女子(n=257)	1	2	3	4	5	6	7
1 概日リズムを整える行動	—	.36***	-.26***	.22***	.18	.02	.21***
2 睡眠を促す行動	.43***	—	-.09	-.16	-.00	-.14	-.05
3 ネット時間	-.08	-.20***	—	-.11	-.07	-.09	-.10
4 運動部	.05	-.01	.18	—	.23***	.19	.26***
5 自尊感情	.25***	.18	-.11	.11	—	.48***	.62***
6 友人との関係の満足感	.15	.08	.02	.11	.56***	—	.48***
7 親との関係の満足感	.26***	.25***	-.07	-.01	.60***	.45***	—

右上:男子 左下(太字):女子

\*\*\* $p < .001$

## 睡眠行動に対するネット時間および運動部加入の関係性の検討

ネット時間および運動部×自尊感情および友人との関係の満足感、親との関係の満足感について、それぞれの交互作用を検討するため、概日リズムを整える行動を基準変数とする階層的重回帰分析 (Table 2-4) および睡眠を促す行動を基準変数とする階層的重回帰分析を行った (Table 2-5)。VIFは1.01~6.32であり、カテゴリカル変数である運動部の交互作用項の投入で、やや高値のモデルがあったが、VIFの指標からみると、多重共線性の影響はないと考えられる。その結果、男子における概日リズムを整える行動、および睡眠を促す行動において、step3における $R^2$ の変化量 ( $\Delta R^2$ ) が有意あるいは有意傾向であった。女子においても、step2における $R^2$ の変化量 ( $\Delta R^2$ ) はいずれも有意であり、睡眠行動は双方ともに親との関係の満足感からの正の標準偏回帰係数が有意であり、さらに睡眠を促す行動においては、ネット時間からの負の標準偏回帰係数が有意であったが、交互作用項を投入したstep3の $R^2$ の変化量 ( $\Delta R^2$ ) が有意ではなく、女子においては、睡眠行動に対する交互作用効果は確認されなかった。

Table 2-4 概日リズムを整える行動におけるネット時間と運動部加入に対する調整効果の検討

	男子									女子								
	step1			step2			step3			step1			step2			step3		
	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE
ネット時間	-0.40	-0.24***	0.09	-0.39	-0.23***	0.08	-0.45	-0.27***	0.09	-0.16	-0.09	0.11	-0.10	-0.06	0.11	-0.08	-0.05	0.11
運動部	1.18	0.19**	0.31	0.97	0.16**	0.32	0.95	0.15	0.32	0.25	0.07	0.31	0.25	0.05	0.30	0.11	0.02	0.31
自尊感情				0.80	0.11	0.48	-0.82	-0.11	0.85				0.81	0.13	0.54	-0.14	-0.02	-0.09
友人との関係の満足感				-1.20	-0.15**	0.45	-0.89	-0.12	0.92				-0.11	-0.02	0.50	0.45	0.07	-0.11
親との関係の満足感				1.10	0.15*	0.47	2.42	0.33**	0.88				1.05	0.19*	0.42	1.59	0.29**	0.05
ネット時間×自尊感情							0.30	0.06	0.06							-0.51	-0.11	0.38
ネット時間×友人との関係の満足感							-0.65	-0.15*	-0.15							0.53	0.11	0.25
ネット時間×親との関係の満足感							0.05	0.01	0.01							0.07	0.02	0.32
運動部×自尊感情							2.37	0.26*	0.26							2.42	0.24*	1.08
運動部×友人との関係の満足感							-0.37	-0.04	-0.04							-1.46	-0.14	1.02
運動部×親との関係の満足感							-1.82	-0.21†	-0.21							-1.37	-0.16	0.88
$R^2$	.10***			.14***			.17***			.01			.09***			.12***		
$\Delta R^2$	.10***			.04***			.03*			.01			.08***			.03		

$\Delta R^2$ は $R^2$ の増加量、Bは標準化されていない回帰係数、 $\beta$ は標準化された回帰係数、SEはBの標準誤差である。

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

Table 2-5

睡眠を促す行動におけるネット時間と運動部の影響に対する調整効果の検討

	男子									女子								
	step1			step2			step3			step1			step2			step3		
	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE
ネット時間	-0.20	-0.11	0.10	-0.22	-0.11	0.10	-0.30	-0.16**	0.10	-0.37	-0.21***	0.11	-0.33	-0.18***	0.11	-0.32	-0.18***	0.11
運動部	-1.20	-0.17***	0.36	-1.15	-0.17***	0.37	-1.09	-0.16**	0.38	0.14	0.03	0.31	0.14	0.03	0.30	0.13	0.03	0.31
自尊感情				0.98	-0.12	0.57	-0.72	-0.09	1.00				0.31	0.05	0.53	0.08	0.01	0.68
友人との関係の満足感				-1.48	-0.17**	0.53	-0.94	-0.11	1.08				-0.36	-0.06	0.49	0.27	0.04	0.66
親との関係の満足感				-0.11	-0.01	0.55	0.39	0.05	1.04				1.30	0.24**	0.42	1.21	0.22*	0.56
ネット時間×自尊感情							-0.39	0.07	0.32							-0.36	-0.07	0.38
ネット時間×友人との関係の満足感							-0.68	-0.14*	0.30							0.63	0.13	0.35
ネット時間×親との関係の満足感							0.23	0.05	0.31							0.33	0.08	0.32
運動部×自尊感情							2.57	0.25*	1.21							0.71	0.07	1.08
運動部×友人との関係の満足感							-0.71	-0.07	1.24							-1.62	-0.16	1.01
運動部×親との関係の満足感							-0.76	-0.08	1.23							0.09	0.01	0.87
$R^2$		.04***		.06***			.09***			.04*			.10***			.13***		
$\Delta R^2$		.04***		.02*			.03†			.04*			.06***			.03		

$\Delta R^2$ は $R^2$ の増加量、Bは標準化されていない回帰係数、 $\beta$ は標準化された回帰係数、SEはBの標準誤差である。

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

次に、交互作用項投入後の  $R^2$  の変化量 ( $\Delta R^2$ ) が有意な場合における、有意な交互作用が認められた組み合わせについて、自尊感情、友人との関係の満足感、親との関係の満足感の各得点が高い場合 (H: 平均+1 標準偏差) と低い場合 (L: 平均-1 標準偏差) における睡眠行動とネット時間および運動部の関連を検討する単純傾斜分析を行った。睡眠行動ごとにその結果を示す。

### 概日リズムを整える行動に関連する要因

概日リズムを整える行動では、男子のネット時間と友人との関係の満足感の交互作用、および男子の運動部と自尊感情の交互作用が有意であった。まず、友人との関係の満足感得点が高い場合 (H: 平均+1 標準偏差) と低い場合 (L: 平均-1 標準偏差) におけるネット時間と概日リズムを整える行動の関連を検討する単純傾斜分析を行った (Figure 2-1)。その結果、友人との関係の満足感得点が高い場合 ( $\beta = -.42$ ,  $p < .001$ ) も、得点が低い場合 ( $\beta = -.17$ ,  $p < .01$ ) も負の標準偏回帰係数が有意であったが、友人との関係の満足感得点が高い場合に、より大きな標準偏回帰係数が見られた。男子では、対面的な友人関係に不満感がある場合も、満足している場合も共に長時間のネット使用により、概日リズムを整える行動が阻害されるが、対面的な友人関係に満足している場合に、より強くその傾向が高まること示された。

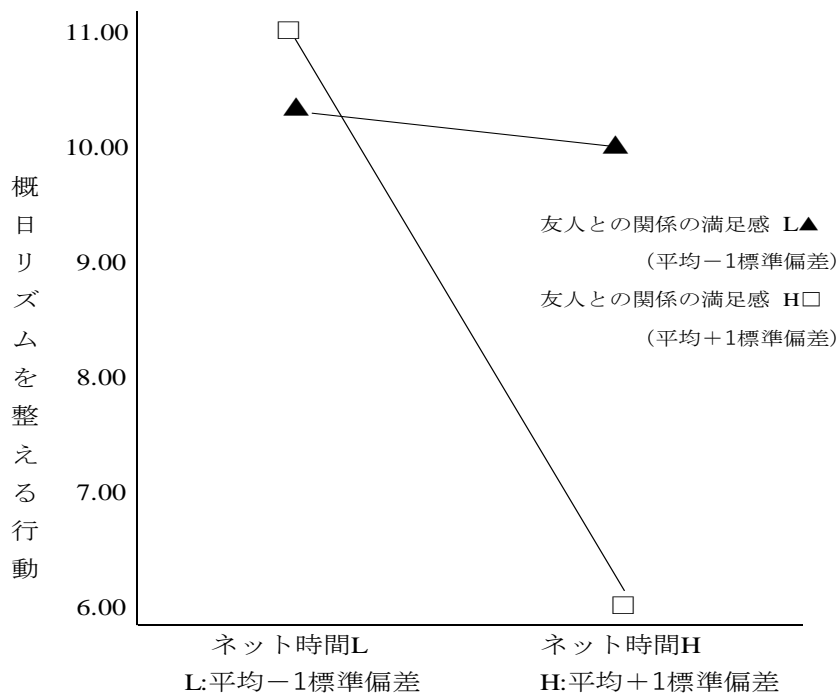


Figure 2-1. 概日リズムを整える行動に対するネット時間と友人との関係の満足感の交互作用(男子)

次に男子における，運動部と自尊感情の組み合わせについて，自尊感情が高い場合（H：平均+1標準偏差）と低い場合（L:平均-1標準偏差）における運動部と概日リズムを整える行動の関連を検討する単純傾斜分析を行った（Figure 2-2）。その結果，自尊感情が高い場合に，概日リズムを整える行動への正の標準偏回帰係数が有意であり（ $\beta=.28, p<.001$ ），自尊感情が低い場合は，有意ではなかった。つまり，運動部に加入することが，概日リズムを整える行動を促進するように作用するのは，自尊感情が高い場合に限られることが示された。

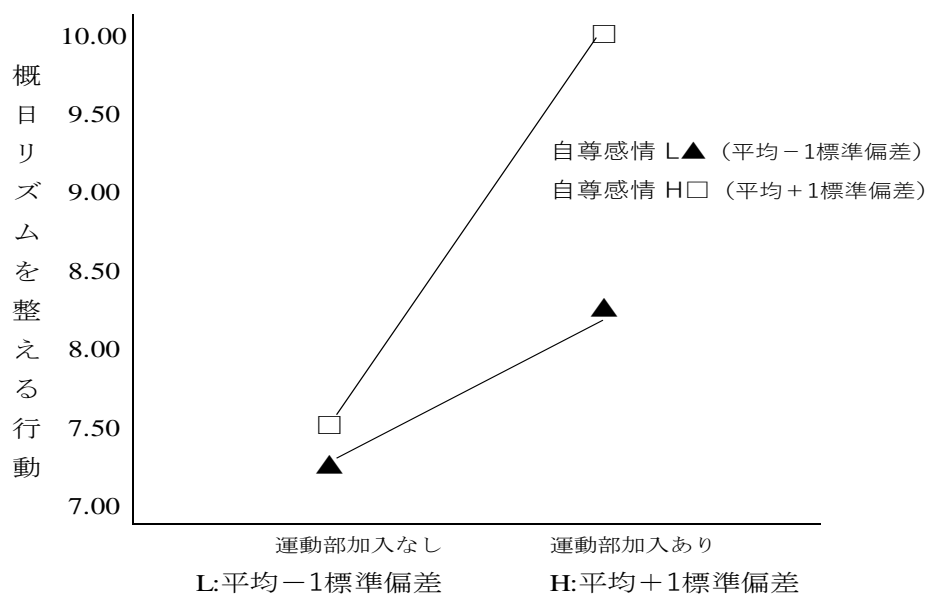


Figure 2-2. 概日リズムを整える行動に対する運動部と自尊感情の交互作用（男子）

### 睡眠を促す行動に関連する要因

睡眠を促す行動では、男子において、ネット時間と友人との関係の満足感の交互作用、および運動部と自尊感情の交互作用が有意であった。まず、友人との関係の満足感得点が高い場合（H：平均+1標準偏差）と低い場合（L：平均-1標準偏差）におけるネット時間と睡眠を促す行動の関連を検討する単純傾斜分析を行った（Figure 2-3）。その結果、友人との関係の満足感得点が高い場合にネット時間から睡眠を促す行動への負の標準偏回帰係数が有意であり（ $\beta = -.23$ ,  $p < .01$ ）、友人との関係の満足感得点が高い場合は、有意ではなかった。つまり男子においては、インターネットを長く使うことが睡眠を促す行動の阻害につながるのには、対面での友人との関係に満足している場合に限り、友人との関係に満足していない場合は、睡眠を促す行動に有意な変化は認められないことが確認された。

同様に、男子の運動部と自尊感情の交互作用では、自尊感情が低い場合（H：平均-1標準偏差）に、運動部から睡眠を促す行動への負の標準偏回帰係数が有意であり（ $\beta = -.25$ ,  $p < .001$ ）、自尊感情が高い場合（L：平均+1標準偏差）は、有意ではなかった（Figure 2-4）。つまり、自尊感情が低い場合は、運動部に加入することが、睡眠を促す行動に負の作用を及ぼすが、自尊感情が高い場合は、影響を受けるとは言えないことが確認された。

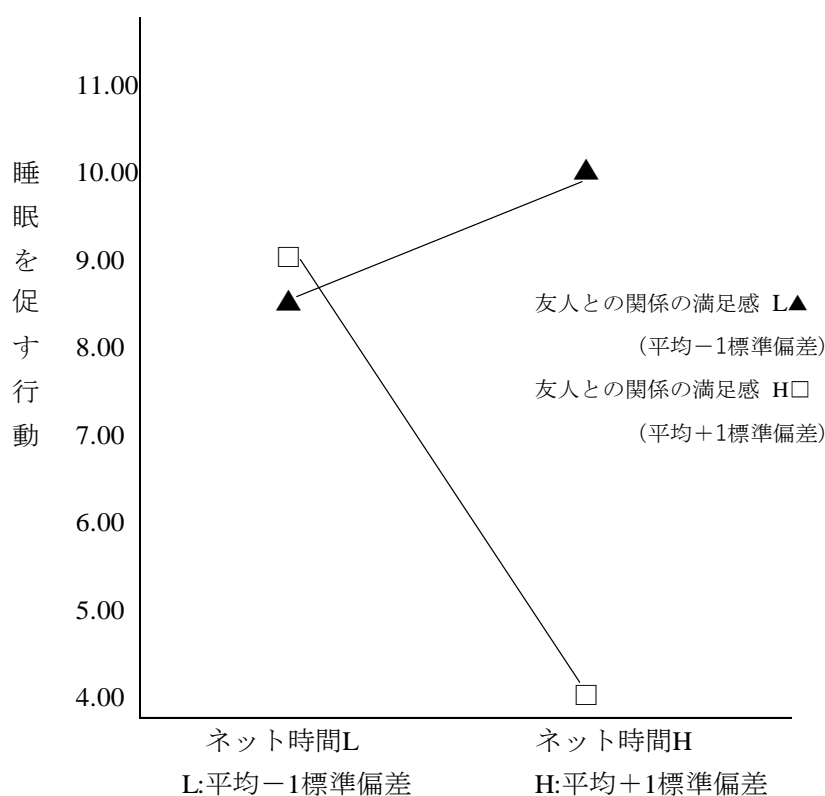


Figure 2-3. 睡眠を促す行動に対するネット時間と友人との関係の満足感の交互作用（男子）



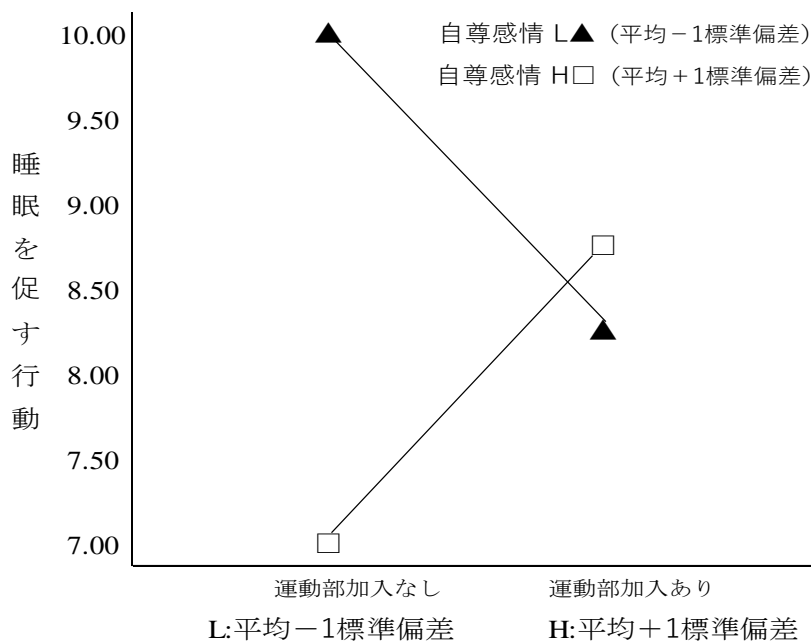


Figure 2-4. 睡眠を促す行動に対する運動部と自尊感情の交互作用（男子）

#### 第4節 考察

本研究の目的は、高校生の睡眠行動に対するインターネット使用および運動部加入の影響を、自尊感情、友人との関係の満足感、親との関係の満足感が調整するのかを検討することであった。以下、階層的重回帰分析の結果に基づいて検討する。

##### インターネット使用における友人との関係の調整効果

友人との関係の満足感は男子においてのみ、インターネット使用に対する調整効果を有していた。インターネットの使用内容は種々あるが、コミュニケーションツールとして、インターネット使用を捉えると、男子では、対面での友人関係に満足している方が大きく影響を受けており、メールが友人関係を維持したり、強化する手段として用いられる（赤坂他，2007）ために、対面の友人関係が豊富な者ほど、過剰に SNS を使用し（吉田他，2005），夜間遅くまでインターネットを使用することで、就寝・起床時刻が不規則になり、寝る時にスマートフォン等を離すことができないといった状況が考えられる。

女子において、対面での友人との関係が調整要因として作用しない理由として、大学生における SNS 利用の目的や価値観の性差についての渡邊（2017）の報告を参照すると、女子の方がツイッターやインスタグラムといった不特定多数を相手とした SNS を通した自己開示量が多いことから、女子においては、対面での友人と、インターネット上でつながる相手は同一ではない可能性があり、それが一因とも考えられる。

## 運動部における自尊感情の調整効果

男子において、運動部加入による睡眠行動への影響は、自尊感情の高低により異なることが確認された。これは、部活動加入生徒は学校への心理的適応が良好だが、それは、部活動に積極的な場合に限られる（岡田，2009）といった状況と類似して、運動部に加入することで概日リズムを整える行動が促進されるが、それは自尊感情が高い場合に限られ、さらに、自尊感情が低い場合は、運動部加入が、睡眠を促す行動を阻害するように作用することが示唆された。つまり、運動部加入がもたらす睡眠行動への影響は一律ではなく、自尊感情のような個人の内面的要因が調整効果として作用しており、部活動が日中の活動性向上につながり（田中，2011）、概日リズムが整う者がいる一方で、帰宅後の生活習慣をコントロールすることが難しく、「活動の時間・日数が長い」といった困難感を抱いたり、「眠くて授業に集中できない」といった睡眠関連問題（スポーツ庁，2018a）を招く者もいると考えられる。

男子にとって、運動部で優れた競技成績をあげ、認められることは、学校生活における満足度に大きく貢献すると考えられ、自尊感情の高まり（松本他，2007）にも影響することが推察される。厳しい練習の中であっても、睡眠時間を規則的に調整し、快適な睡眠を得るための行動をとることができるのは、睡眠を競技力向上や疲労回復のための手段と認知する（坂本，2017b）所以であろう。また、運動部と自尊感情の組み合わせ効果が男子にのみ作用する理由としては、運動部で認められることが、学校生活における満足度に貢献する度合いは、男子の方が、女子よりも顕著となる（佐久間・高橋，2010）ことに関連すると考えられる。

親との関係の満足感は得点が高いほど、睡眠行動が良好となるという相関関係は認められたものの、インターネット使用、運動部加入のいずれに対しても調整効果は確認されなかった。それは、親との関係の満足感は、インターネット使用および運動部加入の影響を調整するというよりは、直接的に、睡眠行動の適正化に関連すると考えられる。

## **第 4 章      〈研究 3〉**

**高校生の生活習慣に関連する**

**ポジティブな規定要因についての質的検討**

**—運動部の競技成績優秀者への半構造化面接から—**

## 第1節 問題と目的

食や睡眠などの生活習慣は、心身の健康と相互に関連していると考えられている（森本，1997）。気分が落ち込んだり，不安が高い時に食欲がなくなったり，逆に，親しい人々との楽しい会食で盛り上がり，つい過食してしまったりといったことを経験することがあるだろう。そして，家族との共食は，自尊感情を高め，摂食障害等の問題食を軽減し（伊東他，2004），高い自己効力感と関連する（樋口・松浦，2003）こと，「食事中、よく会話をする」「家族と食事をするのは楽しい」といった項目の得点が低い者に精神的健康が危惧されること（高野他，2009）等が明らかとなっている。睡眠に関しては，夜更かしをした翌日は，眠気や頭痛などの身体症状の他，なんとなく不機嫌になるといった経験があるかもしれない。睡眠習慣に関して生じる健康問題は，睡眠時間の不足と，睡眠覚醒リズムの不規則性であり（小曾根他，2007），不定愁訴の自覚症に繋がるとした報告（近藤，2003）や，睡眠時間が短い者では，生活満足度および自己評価が低いとした報告（服部・平松，2011）がある。

### 行動変容に関連する個人内要因

そして，健康のためには，好ましくない生活習慣は，改めていくことが求められる。そこに行動変容の必要性が生じるのであるが，生活習慣を変えていくには，当事者がどれだけ主体性をもてるかという要件が，非常に重要であるとされる（川田，1995）。

その要件とは，「問題解決に意識的に取り組む」，「生活目標を持っている」，「周囲の資源を活用する」，「問題解決・予防的態度を持っている」，「強い社会的きずなを持っている」等である（川田，1995）とされ，高校生が，自らの生活習慣を整える上でも，必要な個人内要因であると考えられる。例えば，高校生の行動変容に関連する自己管理スキル（佐久間・高橋，2010）は，「何かをするときには，十分に情報を収集する」，「自分ならできるはずだと心の中で自分を励ます」，「困ったときには，まず何が問題かを明確にする」等，自分が望む行動を実現する上で有効で，いろいろな場面で活用可能な一般性の高い認知的スキルであり，自己管理スキルが高い場合は，間食行動の制御，運動習慣等の健康行動促進につながっていたとされる。

### 部活動の影響

高校生は，周知のように，学校生活を中心とした生活を送っている。その中で，部活動は，教育課程外活動としての位置づけであるものの，様々な効果が期待され，特に運動部はスポーツ活動を通じた人間形成を促すことも目的とされる（今野他，2003）。実際，7～8割の高校生が何らかの部活動に加入しており（ベネッセ教育総合研究所，2013），殊に，運動部に関しては，生活習慣および心理的健康との関係における，ポジティブな報告がなされている。日常的には，放課後の活動により，帰宅時刻を遅延させ，身体的な疲労から，夕食前後の仮眠につながる可能性や，学習課題遂行のための就寝時刻の遅延等が考えられる。しかし，このような予想に反して，部活動に加入していない高校生の方が，睡眠時間が短く（池田・兼

坂, 2015), 運動部の活動が, 高校生の生活習慣の安定化に貢献している (服部他, 2014), という報告がある。

### **運動部と個人内要因**

部活動加入状況を「運動部」, 「文化部」, 「加入なし」の3群として, 群間比較を行った坂本 (2017b) では, 男子において, 自己効力感, 全般的自尊心, 社会的自尊心, 家族的自尊心の得点が「運動部」が有意に高く, 逆に不安傾向, 身体的訴え, ネット依存傾向は低いこと, 女子では全般的自尊心が「運動部」で有意に高いことが示された。睡眠習慣については, 「運動部」群で男子の睡眠時間の確保, および概日リズムの確立が有意に高く, 女子においては, 良好な覚醒状態が, 最も維持されているのが「運動部」であった。

このように, 運動部が, 高校生の生活習慣および心理的健康に関連することが示されているが, いずれも, 質問紙調査による数量的な評価が中心であり, インタビュー等による質的な検討は十分ではない。運動部が, 良好な生活習慣や, ポジティブな心理状態を持つことへの効果が期待される中で, その機序については, 明らかとなっていないのである。

生活習慣をコントロールすることは, 「生にかかわる関係の仕方をコントロールすること」すなわち「自分の生をコントロールすること (本宮, 1995)」とも言われる。そして, その基盤は, 親の養育に始まり, やがて, 社会という環境で醸成されるものであり, その関係性を検討する必要があると考えられる。

部活動は, 教育課程内の活動と異なり, 生徒の自主的・自発的活動であるため, 加入すること自体に本人の意志の反映がある。また, 高校の運動部は, 中学までと比べ, 一層, 競技の専門性が増す。殊に, 全国大会に出場し, さらに入賞することは, 至難の技であり, そこに到達した者は, 日常生活において, 不断の努力を行っていることが考えられる。そして, 本人の努力以外にも, 親の養育や, さらに, 社会的な環境が, 関連していることが考えられる。

そこで, 本研究では, 運動部の競技成績優秀者に対するインタビューを通し, その語りから, 良好な生活習慣を促進する要因を抽出し, 分析を行う。成功例から得られた情報から, 高校生の生活習慣に関連するポジティブな規定要因とは, どのようなものかについて検討することを目的とする。

## 第2節 方法

### 調査協協力者

A 県の私立 B 高校の運動部に在籍する生徒のうち、所属する部活動の競技において、全国大会で入賞経験がある者に協力を依頼した。調査協力者は3年生男子2名、2年生女子1名であった。その属性を Table 3-1 に示す。

Table 3-1 調査対象者の属性

ID	年齢	性別	所属部	家族構成	居住形態
A	17歳	男	陸上競技部	父・母・兄	自宅
B	18歳	男	硬式野球部	母・兄	寮
C	16歳	女	陸上競技部	曾祖母・祖父・祖母・父・母・弟	自宅

### 調査時期

2015年11月～12月の通常授業日の放課後に実施した。

### 倫理的配慮

学校長、教頭、主幹教諭、学年主任、学級担任、部活動顧問の承諾を得た後、調査対象者に研究目的と内容・個人情報保護、研究協力の任意性等について口頭と、書面にて個別に説明を行った。口頭で承諾を得た後、研究参加同意書に署名を求めた。

### 調査方法

筆者と調査協力者の1対1による、半構造化面接を実施した。ひとりあたりの面接時間は、60分～90分であった。主な質問内容は睡眠、食事、インターネット使用等の日常生活習慣に関する事、部活動に絡んだ生活や意識、自身の個人内要因に関する事等であった (Table 3-2)。質問内容は回答の内容に応じて、適宜追加された。面接調査のデータは調査協力者の同意を得て、ICレコーダーで録音し、逐語録を作成した。面接場所は、保健室内の仕切りのある面談コーナーを用いた。面接中は、保健室出入口に面接中であることを掲示し、他者の入室を制限することにより、プライバシーの確保を行った。

Table 3-2 半構造化面接の質問内容

1. 睡眠、食事、インターネット使用など、日頃特に気をつけていることはありますか？
2. これまでの部活動でよい結果を出すことができた要因は何だと思えますか？  
具体的なエピソードがあれば教えて下さい。
3. 睡眠や食事について部活のためにコントロールすることがありましたか？
4. 自分の中で自信を持っている資質（他者より優れていると自覚していること）がありますか？
5. ネガティブ思考になったとき、落ち込んだときの回復法はありますか？
6. 7月の調査で運動部所属の生徒の方が心身共に良好な健康状態で生活習慣も望ましいものでしたが、その原因はなんだと思えますか？
7. 尊敬する人物がいますか？大人は信用できると思えますか？他人は信頼できますか？
8. 将来の自分を想像できますか？それはどのようなものですか？

## 分析方法

インタビューから得られた逐語録を質的データ分析 SCAT (Steps for Coding and Theorization (大谷, 2008)) を用いて解析した。SCAT は、少ないケースのデータ分析など少量のデータに対しても適用可能であり、大谷の大学院のゼミでの指導を通して一定の有効性を検証している (大谷, 2008)。質的研究は、主観あるいは主体的解釈を積極的に用いるために、場合によってはきわめて恣意的なものになってしまう危険性も有している。しかし、SCAT の表には、分析の過程が明示的に残る。そのため、自分の分析の妥当性確認 (validation) のためのリフレクションを分析者に迫る機能も有している (大谷, 2011)。よって、本研究に適した分析と判断し、SCAT の解析手順に従い、次の手順で行った。

1. 逐語録の発話をテキスト欄に書き込む。この際、1 つのセルに複数のテーマが入らないようにセグメント化を行う。
2. 「〈1〉テキスト内の注目すべき語句」を抽出する。
3. 「〈2〉テキスト中の語句の言い換え」: 抽出した語句をテキスト外の語句に変換する。
4. 「〈3〉左を説明するようなテキスト外の概念」: 変換した語句を説明するようなテキスト外の概念に変換する。
5. 「〈4〉テーマ・構成概念」: 前後や全体の文脈を考慮し、浮かび上がるテーマ・構成概念を記述する。
6. 「ストーリーライン (現時点で言えること)」: 〈4〉に記述したテーマを紡ぎ合わせてストーリーラインを書く。データの深層の意味を再文脈化した、複合的で構造的な記述とする。
7. 「理論記述」: ストーリーラインから重要な部分を抜き出して端的な表現で理論記述を作成する。ここでの理論とは、普遍的で一般的に通用する原理のようなものではなく、「このデータから言えること」である

SCAT シートは各調査対象者について調査目的のテーマごとに複数作成された。

## 第3節 結果

SCAT による解析結果を調査対象者ごとに、Table3-3 から 3-10 に示す。

なお、聞き取り内容のうち、個人的要素が強く、繊細な内容については、本研究の主旨を損なわない範囲で、解析に含めなかった。3名の解析の結果、SCAT 分析の最終ステップの理論記述が 35 得られた。さらに、35 の理論記述を、KJ 法 (川喜田, 2000) を援用して 7 カテゴリーに分類した。以下にカテゴリごとの理論記述を示す。

### 競技への志向性

競技への強い思い入れがあり、強くなるにはどうすればいいかを常に考えている内容が語られた。「彼には負けたくないっていう力が、僕が跳んでる原動力だと思います。」「競技

がレベル下がっちゃうんで、お菓子は食べませんでした。」、「強くなりたかったら自分で考えろ、みたいなこと言われて、で、考えた結果、歩いたときとか膝の伸脚の仕方とか日頃意識して。」といった語りからの理論が整理された。「外部要因から身体、身体の状況から競技へとつなげる思考の一貫性が、新規の情報と連動した、好ましい行動修正へと導く。」、「部活動が人生の目的となることがある。」、「明確な目標設定と、実現に向けての手技と、時間の意識が、競技者としての鍛錬につながる。」、「指導者の指示に対する感受性の高さや、競技に対するストイックさが、日常の鍛錬を支える。」、「独自の『勝ち』の概念が、切磋琢磨するための強みとなる。」、「部活動で成果をあげる生徒の特性として、自己の強みの明確な自覚、物事を悪い方向に捉えない、ポジティブな思考回路がある。」、「部活動は、社会的効果、強みをもたらす可能性があり、部活動の絶対的な肯定感につながる。」の7理論が含まれた。

### **運動部の効能**

「運動部って健康が第一なので、部活休むなんてあり得ないので、僕ん中では。その中で手洗い、うがい徹底するし、早く寝るし、からだ動かした分、とらなきゃいけないので食べるし。朝練始まると朝早くなって、生活リズムが、決まった時間に寝る時間ができて、決まるので。生活リズムが安定する。」、「次の日が試合のときは、本当にいつもより30分は早く寝るようにしてて。」のような語りから、運動部の活動に由来して得られる、生活習慣に対する効能に関する理論が分類された。「部の仲間は、社会的要素として、行動強化に効果をもたらす可能性がある。」、「部活動を主軸とした生活が、規則正しい生活リズムにつながる可能性がある。」、「部活動は、高校生のスマホ依存の回復効果を有する可能性がある。」

「部活動への絶対的肯定感は、良好な生活習慣の因子となり、さらに人生の肯定感につながる可能性がある。」、「部活動に参加することで、良好な睡眠行動が成立することがある。」

「部活動への傾倒は、自律的な健康維持、不健康回避行動につながる可能性がある。」、「部活動は、自律的な睡眠行動を可能にする要因となる可能性がある。」の7理論で構成された。



Table 3-3 高校運動部生徒に対する半構造化面接の分析結果 (A-1)

No.	発話者	テク ス ト	〈1〉 テキスト中の 注目すべき語句	〈2〉 テキスト中の 語句の言い換え	〈3〉 左を説明するような テキスト外の概念	〈4〉 テーマ・構成概念 (前後や全体の文脈を考慮して)	〈5〉 疑問・課題
1	聞き手	高校生の生活習慣、睡眠とか食事とかね、例えばネットなんかの使いすぎで妨げられたりとかすると思うんだけど、何か気をつけていることありますか？					
2	A	えー、そうですね。あー考えてます。あの、1、2年生の時あ、今もなんですけど背が伸びたい伸ばしたくて。今も少しづつ伸びてるんですけど、背を伸ばそうと思って。そのためには2時まで寝るとか、10時に寝て2時まででは絶対寝るとか、そういうの聞いたんで、どうしても勉強しなきゃいけない一つか、テスト前には10時に寝て3時か4時に起きて、4時からやって朝練みたいな感じでした。もう、ほほ何っんですか、自分でやるよりやらされる方だったんで	背を伸ばそうと思って そのためには10時から 2時まででは絶対寝る。 テスト前は3時か4時に 起きる	目的 睡眠の機能 睡眠スケジュールの 調整	目的の具現化 自己の睡眠行動の意義 睡眠行動の自己管理	睡眠行動に対する自己の目的具現 化手段としての意義づけ 目的達成のための行動調整 自己志向性	
3	聞き手	成長ホルモンが出る時間におね...	調べたら3時までには寝な いといけないと書いて あったんで	情報収集	睡眠の生理的機能の 知識	目的達成のために必要な知識の 習得	
4	A	何か調べたら3時まで寝ないといけないって書いてあったんで。アラームで3時に起きてやろうみたいに思っていました。					
5	聞き手	目標があって、それを達成するためにどうすればいいか自分で考えて？	困ったときに先生に質問 して、また自分で考えて また質問しての繰り返し	教師への質問 知識との照合 行動化	教師(学校教育)の活用 自己知識の向上 行動修正	知識とそれに伴う行動の最適化の 追求	
6	A	そうですね。限界がやっぱ。僕の知識がまだ浅いので。限界があって。それで困ったときにS先生とかT先生とかY先生に質問して。また自分で考えて。また質問しての繰り返しです。					
7	聞き手	何歳くらいから、自分で生活習慣をコントロールしてきた？	部活を熱心にするように なってからは身長のため とか体やすめようとか 目的に変わりました	部活に対する熱意 目的のための睡眠	部活動に対する意識の 向上、部活動に対する 意識の向上に伴う 睡眠行動の意義の変化	部活動に対する意識の向上を契機 とした睡眠行動の付加価値	
8	A	中学3年ぐらいの時はそんな風にしてた気がします。早く寝て、朝早く起きてみたい。それはただ、夜寝たかったんで、朝起きようと思ったんですけど。部活を熱心にするようになってからは、もう、身長のためとか、体休めようとか、そういう目的に変わりました。					
9	聞き手	小学校くらいのときはお母さんに言われてた？					
10	A	そうですね。「早く寝なさいよ〜」って言われて。毎日言われました。今は言われなくても寝たいから。親は中学ぐらいから言わなくなりました。	親は中学ぐらいから 言わなくなりました	親の変化	子どもの行動の変化に伴う 親の行動修正	子どもの自主性を認める親の養育 態度	
11	聞き手	A君はお兄さんがいると思うんだけど、お兄さん見て、お兄さんの影響は何かある？	兄が授業ちゃんときいて るだけだったので、僕も 授業はちゃんと聞こうと 思っていました。	兄の影響	兄の行動とそれに伴う 結果の観察	同胞の行動モデルとしての同胞	同胞の行動モデルが 好ましいものでは なかった場合はどの ようにとらえるのか？
12	A	兄はひとつ上で、勉強は家ではあまりしてないんですけど、そんなバカでもなかったのだから、こいつ、何で勉強してないのに、そんなバカじゃないんだって思ってたんですけど授業ちゃんと聞いているだけだったみたいで、僕も授業はちゃんと聞こうと思ってました。					
13	聞き手	食事好き嫌いはある？ 食事のしつけはきびしかった？	好き嫌いは厳しかった。 嫌いな物も食べる。栄養 バランス結構考える お母さんが小さい時 からずっと	栄養面を考慮した 食物選択 母親の影響	食物の栄養価値の重要 性の認識 母親の価値観の伝授	親の適切な価値観や養育がもたら す良好な食行動	親の価値観や養育態度 が適切でなかった場合 は好ましくない行動と して反映されるのだら うか？
14	A	好き嫌いは、厳しかったんですけど、そうっすね、あー厳しかったですね。食べられないものはないんですけど、苦手なものは、結構あります。好き嫌いですけど食べます。嫌いな物も、栄養バランスとか結構考えます。お母さんが、小さい時からずっと、野菜とか結構考えたりします。					
15	聞き手	食事の時間は、家族そろって食べる？					
16	A	母と兄とぼくと。父は土日とかは。お父さん、結構帰ってくるの遅くて。8時とか9時とかかなで僕たちがだいたい時半くらいに食べて、お父さんが帰ってきて、ひとり9時くらいに食べるって感じです。朝ご飯は、全員一緒に食べてます。	母と兄と僕と。父は土日 とかは。朝ご飯は全員 一緒に食べてます。	家族と共の食事の場	共食の価値の認識	共食を介した家族の顔合わせの場 の形成、良好な家族関係	
ストーリー ライン (現時点 で言えること)		この生徒は、睡眠行動に「身長を伸ばしたい」という目的を具現化する手段としての意義づけを行い、目的達成のための行動調整を行うようになった。そこに至る過程において、睡眠の生理的機能の知識の習得に教師(学校教育)を活用するなどし、自身の知識とそれに伴う、行動の最適化の追求がなされていた。部活動に対する意識の向上が一連の行動の契機となり、目的の具現化と睡眠行動がつながったことで、自主的かつ積極的な行動を可能にしたのだろう。子どもの自主性を認める親の養育態度は自己志向性を高め、食に関する適切な価値観や、共食を介した家族の顔合わせなど良好な家族関係は、そのまま高校生の良好な食行動につながると考えられる。また、同胞は行動モデルとなり得る。					
理論記述		・睡眠行動の意義に付加価値を見出すことにより、主体的な睡眠行動調整を可能にする。 ・部活動における教師とのつながりや、競技に対する意識向上が生活行動の適切化につながる可能性がある。 ・食に関する親の適切な価値観や、良好な家族関係は、高校生の良好な食行動につながる。		・子どもの自主性を認める親の養育態度は、高校生の自己志向性を高める。 ・同胞は行動モデルとなり得る。			
さらに追求 すべき点・課題		・同胞の行動モデルが、好ましいものでなかった場合はどのように捉えるのだろうか？ ・親の価値観や養育態度が適切でなかった場合は、好ましくない行動として反映されるのだろうか？					

Table 3-4 高校運動部生徒に対する半構造化面接の分析結果 (A-2)

No.	発話者	テク ス ト	〈1〉 テキスト中の 注目すべき語句	〈2〉 テキスト中の 語句の言いかえ	〈3〉 左を説明するような テキスト外の内容	〈4〉 テーマ・構成概念 (前後や全体の文脈を考慮して)	〈5〉 疑問・課題
1	聞き手	睡眠や食事についてだけど、夜更かししたいこととか、嫌いな食べ物があったりとかも すると思うんだけど、部活のために我慢したり、コントロールすることってある？					
2	A	そうっすね、やっぱ11時か12時か日付が変わる前には寝るようにしてますし、あとは... そうっすね、あと、そう、アイスを食べてません。アイスは食べません。僕は。あの、ま、 お菓子とかもあんまり食べないんですけど。ジュースとかも。アイスは、冷蔵庫が壊れた ことがあって、最近、3ヶ月くらい前に。買い換えたんですけど、冷蔵庫壊れててアイスが 溶けてたんです。アイス、チョコレートのソフトクリームチョコがコーティングしてある みたいなやつで、それが溶けて、なんかチョコレートとその、生クリームみたいな 感じなんですけど、油がすごい出て、あっ、こういうものなんやなってるのがわかって。 あー、もう食べないでおこうと思いました。油入ってるってか、油はいると思うんですけど そんなにいっぱい入ってると思わなくて。で、まあ、そんなすぐやめられましたし、食べたいとも 今、思いません。あんまり。	日付が変わる前には 寝るようにしています  アイスは食べません 油がすごい出て、 こういうものなんや ってるのがわかって もう、食べないでおこ うと思いました	就床時刻の目安設定  食品原料の実態 の発見	適正な就床時刻の 大まかな固定化  食品の原料と健康 への影響の関連づけ	自己に適正な就床時刻の概念的設定と習慣化  食材が身体への健康度 に及ぼす影響に関する知識	
3	聞き手	お菓子とかも、体のこと考えて食べない？	体に悪いとわかってる				
4	A	そうっすね、えー、量はクッキーとか小さいのとかは食べるんですけど週に何回かくらいは、 でも、ほとんど食べません。体に悪いとわかってるんで。あんまり食べたいとは思わない。 お母さんのしつけもあったと思います。昔から「虫菌になるよ」とか言われてたんですけど 虫菌とかじゃなくて、何かそのー、糖分をとりすぎるとやっぱ太るので。太ると脂肪つく と僕、跳躍で単純に体が重くなっちゃうんで。虫菌とかじゃなくて、普通に競技がレベル 下がっちゃうんで。お菓子は食べませんでした。	んで、あんまり食べたい とは思わない お母さんのしつけ 競技レベル下がる	食品の身体への 影響  親のしつけ 競技力への影響	食物による身体の変 化と競技力との 関連づけ 親の価値観の影響	食物から身体、身体 の状況から競技へと つながる思考の一貫 性 親の価値観の刷り込み	
5	聞き手	いつから？					
6	A	高2か高3くらいで。それまでは意識してなかったです。もう、お菓子とかばりばり食べてた 時もあったんで。普通にお菓子買ってきて食べてました。最近、セーブしました。	高2か高3くらいで 最近セーブしました	自己制御	新たな情報に基づく 行動変容	情報と行動の連動	
7	聞き手	アスリートだねへすごいね。	他の部員も何人かは してないんで 当たり前のこと				
8	A	他の部員も何人かはしてないんで。ぼくはもう、当たり前のことだと思ってます。ずっと。		部の仲間の行動	他者の同調による 行動の肯定化	行動強化の要因としての 社会的要素の効果	
9	聞き手	そうか。ちょっと生活習慣に戻って、小学校のときは親の影響が大きいと思うんだけど 高校生になると本人の問題になって。兄弟の影響ってどんな感じかな。 お兄さん見て、自分がまねしたこととか、ある？	見習おうと思う 疲労回復にいいのは 兄からきいて、僕も ちよくちよく飲んで ます	兄の影響	兄からの知識の伝授	行動モデルとしての同胞	
	A	そー、兄はプロテイン飲んでたので、それは見習おうと思ってました。プロテインは筋力 つけるだけじゃなくて、疲労回復にいいんで。それが結果的に筋肉が大きくなったりする っただけで。疲労回復にいいのは兄から聞いて、僕もちよくちよく飲んでます。					
ストーリー ライン (現時点 で言えること)		この生徒は、自己に適正な就床時刻の目安を「日付が変わる前には」というような概念的設定を行い、それを習慣化している。設定時刻に幅を持たせることで、却って習慣化を成功させているのかもしれない。日頃口にしている食品の原材料の実態という新たな情報を得たことから、食材が身体への健康度に及ぼす影響に関する知識と照合し、摂取が適切でないかと判断した。これは、食物から身体、身体への状況から競技へとつながる思考の一貫性を有することを意味する。情報と行動の連動がなされており、さらに他の部員という社会的要素が行動強化に効果をもたらす、親の価値観の刷り込みが異なるテーマで示され、同胞は行動モデルとして影響を及ぼすと考えられる。					
理論記述		<ul style="list-style-type: none"> <li>・行動目標を概念的に設定し、幅を持たせることで習慣化を容易にする可能性がある。</li> <li>・新規の情報と既存知識の照合により、行動の修正が行われることがある。</li> <li>・外部要因から身体、身体への状況から競技へとつながる思考の一貫性が新規の情報と連動した好ましい行動修正へと導く。</li> <li>・部の仲間は社会的要素として、行動強化に効果をもたらす可能性がある。</li> <li>・親の価値観は高校生においても影響を及ぼす。</li> <li>・同胞は行動モデルとなり得る。</li> </ul>					

Table 3-5 高校運動部生徒に対する半構造化面接の分析結果 (A-3)

No.	発話者	テク ス ト	(1) テキスト中の注目すべき語句	(2) テキスト中の語句の言い換え	(3) 左を説明するようなテキスト外の概念	(4) テーマ・構成概念 (前後や全体の文脈を考慮して)	(5) 疑問・課題	
1	聞き手	自分の中で、これは誰にも負けないとか、自信を持っていることはありますか？						
2	A	負けたくない気持ちは、多分、誰にも負けてない気がします。勝ちたいとか、優勝したいとかじゃなくて、こいつには負けたくないとか、あー、彼には負けたくないっていう力が僕が跳んでる原動力だと思います。	負けたくない気持ちが跳んでる原動力	行動の信念	勝利の概念の独自性 競技に向かう心構え	特定の他者に「負けない」という「勝ち」の概念 切磋琢磨する強み		
3	聞き手	お兄さんを超えたいとか...						
4	A	はい、そうですね、兄は家帰った感じでは普通の高校生なので。ふつうにご飯食べてテスト前は、宿題とかキターにやっつて、そんでまたお菓子食べたり、全然普通の高校生で何で、こんなやつが高校1位、日本一なんだろうみたいなあったんで。気にしてないというか、もともとめっちゃくちゃ食ってたんですけど、練習が相当きついつくつて、高2からご飯の量も減って、必然的にお菓子も食べなくなったので本当にご飯3食とパンくらいで。兄は。	何で、こんなやつが高校1位、日本一なんだろうみたいな	競技者としての兄の家庭生活のギャップ ライバル	兄の行動の克明な観察 羨望、尊敬、ねたみ	身近な目標、ロールモデルとしての同胞の存在 ライバルとしての同胞		
5	聞き手	集中力とか計画性もありそうだけど...						
6	A	計画は立てます。集中力は、そうですね、コツはなくはないんですけど、集中力っていうか一つのことをずっと考えていると、必然的に集中すると思います。集まってくるので神経が。ぼくは、歩く時も踵から入ってこう着くように、歩く時も集中してます。こういう風に着くようにしてます。足が、多分、高校2年くらいの時からです。	集まってくるので神経が。歩く時も集中してます。	秘訣 手順 日頃の努力	集中していく過程、日常的に取り入れるトレーニング	競技者としての鍛錬の心がけ 技術の向上に努める		
7	聞き手	高校2年というのが、いろいろあったのね。						
8	A	そうですね。全国出て、だんだん、意識が変わってきた時だったので、それくらいしないと1年しかなかったんで期間が。これくらい考えていないとちょっと厳しいかなと考えたんで。	全国出て意識変わった一年しかない。期間が	外的要因、刺激 大会までの見通し	目標の確認と達成への計画	明確な目標設定と実現に向けての 手技と時間の具体策の意識		
9	聞き手	それは、先生から言われて？						
10	A	いや、先生からのアドバイスってないですけど、強くなりたかったら自分で考えるみたいなこと言われてて、で、考えた結果、歩いたときとか膝の伸脚の仕方とか日頃意識して。	強くなりたかったら自分で考える	自律の促し	指導者の指示の励行	指導者の指示に対する感受性の良さ		
	聞き手	すごいね、感心するわ。						
11	A	誰にも言っていないので。先生にも言っていないですね。歩く時意識するとかも。	誰にも言っていない	密やかな努力	内的自己鍛錬	競技に対するストイックさ		
13	聞き手	性格のビク5っていうのがあってね、ここにある協調性とか、外向性、情緒安定性とかなんだけど、このバランスはとれると思う？						
14	A	協調性は多分、欠ける...やっぱ個人種目っていうか、練習自体がまあ、ブロック別ではかたまったりするんですけど、K高の練習っていうのはだいたい、全体で同じような練習した後と一緒に走ったり跳んだりした後に、ブロックに分かれて、走り高飛びは走り高でやったりとか。そういう感じになっちゃうので。走り高飛びの練習の時は後輩が3人いて同級生もいたんですけど、4、5人でやっつて、その中でもやっぱり協調性って言いかえたら仲間のこと考えなきゃいけないんですけど、練習になったら、自分のことで精一杯っていうか僕も試したいことがいっぱい、もう山のようにあって、もう、1本でも多く跳びたいし1秒でも、跳躍のこと多く考えたいし、協調性は少し欠けるかもって時もあります。	協調性は多分欠ける。練習になったら自分のことで精一杯	自分自身の向上と仲間の向上の責任 余裕のなさ	理想と現実の狭間での揺らぎ	競技者としての自己の追求とチームの一員としての自己の両立の困難さ 自己志向的側面と非協調的態度の自覚と苦心		
15	聞き手	それは、そう、練習のときは、普段の生活とはまた違うかもね。						
16	A	普段は、みんなの意見に合わせるっていうようにしてます。	普段は、みんなに合わせる	部活動と他の生活場面の区別	場面での適応	多次的な対応		
ストーリーライン (現時点で言えること)		この生徒は、特定の他者に「負けない」という「勝ち」の概念を持、切磋琢磨する強みとしていた。身近な目標、ロールモデルとして、またライバルとして同胞(兄)を見ていた。全国大会に出ることで明確な目標設定と実現に向けての手技と時間の具体策を意識するようになり、日常的に競技者としての鍛錬を心がけ、技術の向上に努めていた。それには、指導者の指示に対する感受性の良さや、競技に対するストイックさが関与していると考えられた。部活動場面では、競技者としての自己の追求とチームの一員としての両立の困難さがあり、自己志向的側面と非協調的態度を自覚し、苦心する状況があったが、他の日常場面では周囲に合わせた多次的対応がなされていた。						
理論記述		・独自の「勝ち」の概念が切磋琢磨するための強みとなる。 ・同胞はロールモデルやライバルになり得る。 ・明確な目標設定と実現に向けての手技と時間の意識が競技者としての鍛錬につながる。 ・指導者の指示に対する感受性の高さや、競技に対するストイックさが日常の鍛錬を支える。 競技者としての自己志向性と、チームの一員としての協調性の両立は困難な場合がある。						

Table 3-6 高校運動部生徒に対する半構造化面接の分析結果 (A-4)

No.	発話者	テク	ス	ト	〈1〉テキスト中の 注目すべき語句	〈2〉テキスト中の 語句の言いかえ	〈3〉左を説明するような テキスト外概念	〈4〉テーマ・構成概念 (前後や全体の文脈を考慮して)	〈5〉疑問・課題
1	聞き手	この間のアンケートでね、メンタル面や体調面が運動部に入っている人の方がよかったですけど運動部入ってて、どういう所が効果的と言うか、生活の特徴みたいなものがあるかな？							
2	A	運動部って健康が第一なので、部活休むなんてあり得ないので、僕ん中では。その中で手洗い、うがい徹底するし、早く寝るし、体動かした分、とらなきゃいけないので食べるし朝練始まると、朝早くなって生活リズムが決まった時間に寝る時間ができて、決まるので生活リズムが安定するのと、あと、疲れて。まあ、走りまわって。走り回らない競技もあると思うんですけど、とりあえず疲れるから。筋力使った分、疲れるんで、その分寝たいとか、遊びたい気持ちほとんどなくなって。だんだん。みんなと、ご飯行くくらいは行くんですけど、遊びたいとか映画行きたいとか何にも思わないんで。そーいう何ていうんですかね、集中すると、ぼくはそうやって、気付いたら、何も興味なくなって陸上だけしてるようになってしまいました。			健康第一、部活休むなんてあり得ない。うがい、手洗い徹底生活リズムが安定遊びたいとか映画行きたいと思わない。陸上だけして	健康に対する意識 部活動のある生活 部活動に対する姿勢	疾病等の予防 部活動に起因する規則正しい生活 部活動への傾倒	部活動を主軸とした生活 部活動を主軸とした生活が導く規則正しい生活リズム 部活動への傾倒がもたらす健康維持のための意識 不健康回避行動 人生の目的となる部活動	高校生の時期は部活動の他にも多様な体験の場が想定される。部活動に熱中することで、他の活動に対する興味が全く失われることは問題がないのだろうか？
3	聞き手	部活入ってない人は、スマホいじる時間が長かったんですが、あんまりしないですか？							
		スマホは...そうですね、一日1時間くらいやと思います。音楽聞くのがしたいなんであんまり。いじるっていうか、聞くのに使ってます。			スマホは一日1時間音楽聞くのに使う	スマホの使用時間 スマホの使用目的	スマホの適正使用	スマホの利便性の有効活用	
4	聞き手	ラインとかはしない？							
5	A	ラインは一切してないと思います。めんどくさいし、他の僕のラインの友だちもほぼ運動部なんで、多分、同じような感じだと思います。			ラインは一切しない友だちも同じ	SNSの捉え方	スマホの非依存性	友人間のSNSの捉え方の一致 スマホ依存の回避効果	
ストーリー ライン (現時点 で言えること)	この生徒は、部活動を主軸とした生活を送ることで、規則正しい生活リズムを体現していた。部活動への傾倒とともに、健康維持のための意識が高まり、自律的な不健康回避行動につながると考えられる。また、生活の全てが部活動一色になっており、部活動が人生の目的となっている様子が見受けられた。スマホの使用については、利便性を有効活用し、依存的な要素は認められず、その要因として、友人間のSNSの捉え方の一致があり、運動部の活動は、高校生におけるスマホ依存の回避効果を有する可能性が見いだされた。								
理論記述	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動を主軸とした生活が、規則正しい生活リズムにつながる可能性がある。</li> <li>・部活動への傾倒は、自律的な健康維持、不健康回避行動につながる可能性がある。</li> <li>・部活動が人生の目的となることがある。</li> <li>・部活動は、高校生のスマホ依存の回避効果を有する可能性がある。</li> </ul>								
さらに追求 すべき点・課題	・高校生の時期は、部活動の他にも多様な体験の場が想定される。部活動に熱中することで、他の活動に対する興味が全く失われることは問題がないのだろうか？								

Table 3-7 高校運動部生徒に対する半構造化面接の分析結果 (B)

No.	発話者	テク ス ト	〈1〉テキスト中の 注目すべき語句	〈2〉テキスト中の 語句の言いかえ	〈3〉左を説明するような テキスト外の内容	〈4〉テーマ・構成概念 (前後や全体の文脈を考慮して)	〈5〉疑問・課題
1	聞き手	部活でとてもいい結果が出せたわけですけど、その秘訣というか、要因や、日常的に気をつけていることを教えてください。	目標を立てること。	人生の目標	目標の具現化	人生の目標の具現化を目指す	
2	B	まず、最初に目標を立てること、自分が野球やるんだったら、日本代表に選ばれるために野球やるっていう風に決めれば、それにそって野球やったり、食べたりできるので。おおきな目標もって、そこに向かってやっていけばやりたいことも我慢できたりとか。まずは、大きな目標もって、それに必要なものはやって、必要ないものはどんどん除いていくことができるんで。甲子園優勝して、代表に選ばれるとか。	大きな目標もってそれに必要なものはやって、必要ないものは除いていく。	生活行動の意図的 選択	目標の具現化手段としての生活行動	生活行動の意図的選択	
3	聞き手	日頃、睡眠は何時間とるとか考えてる？					
4	B	あんまり考えてなかったんですけど、睡眠は…睡眠、7時間くらい寝ようとは思ってます。8時間寝れるんですけど、なんか、疲れてすぐ寝れるんですけど、一回いらいらしてきて眠れなくて。もう、全てが嫌になるときが一週間に一度必ずあって。選抜終わってから。その日はもう、眠れなくて1時間くらいしか。重圧？かな。みんなが同じ意識持つには僕が言うしかないと思って。それだと思います。	いらいらしてきて眠れなくて、全てが嫌になる。重圧？かな。	不眠 不眠の要因としての 部活動体験	部活動における 重責感 部活動がもたらす 睡眠への負の影響	部活動を起因とした生活行動の 阻害因子	
5	聞き手	食事はどうか？以前、体重を増やしたいみたいに関いたけど。					
6	B	体重は増やすというより維持するですね。体重が落ちてくると維持するのがやっとなんまり増やすと動けなくなるんで、維持すればいいかなと。朝はしっかり食べるようにしてました。バイキング方式で、野菜をたくさん食べる。意識して野菜たくさん食べるようにしてました。栄養の情報は中学んときに勉強、保健とかで勉強したんで、それで今でも覚えていて。中学んときから結構、そういうことには気を使ってました。	あんまり増やすと動けない。 栄養の情報は中学で保健とかで勉強したんで。	適正体重 学校教育による 知識の習得	活動に最適な自己の 身体データの認知 学校教育で得た知識 の実用化	活動の最適化を意識した身体 の自己管理 知識と行動の連動	
7	聞き手	野球のために考えてた？					
8	B	親の影響ですね、小さいときからずっと。出る物は、出てくるものがバランスよかったです野菜もあるし。種類たくさんでもなかったんですけど。2種類のおかずで、そんな中でもバランスよく入ってる。コロッケ好きなんです。おばあちゃんちと敷地が一緒にピーマンとか。夏とか、トウモロコシとか、すいかも作るんで。この頃は落花生とかも作ってます。野菜がいっぱいとれるんで、バランスよく出してくれてました。野菜の好き嫌いはないですお母さんも多分小さい時そうだったんで、おじいちゃんおばあちゃんが影響してると思います。	親の影響ですね。おじいちゃん、おばあちゃんが影響してると思います。	親の食意識 食文化の家族継承	良好な食行動に関する 親や家族の貢献	食行動の家族の世代間継承	
9	聞き手	食事はおじいちゃん、おばあちゃんも一緒に？					
10	B	家が別々なんで違います。お兄ちゃんは一人暮らししてるんですけど、お兄ちゃんがいるときは3人で一緒に食べてました。一人で食べたことはほとんどないです。	一人で食べたことはほとんどないです。	共食	習慣化された共食 場面	共食を常習とする家族の食 意識	
ストーリー ライン (現時点 で言えること)		この生徒は、 <b>人生の目標の具現化を目指すため、生活行動の恣意的選択</b> を行っていた。しかしながら、主将という部活内における役割を意識する中で、 <b>生活行動が阻害される事態</b> も生じていた。また、自身の <b>活動の最適化を意識した身体</b> の自己管理がなされており、 <b>知識と行動の連動</b> がうまく機能してるといえるだろう。食行動については、 <b>家族の世帯間継承</b> により、 <b>共食を常習とする家族の食意識</b> があり、 <b>食事の内容や食事場面に好ましい影響</b> を与えていると見られる。					
理論記述		<ul style="list-style-type: none"> <li>生活行動は人生の目標の具現化に照らし、意図的選択が行われることがある。</li> <li>部活動は生活行動を阻害する要因ともなり得る。</li> <li>知識と行動の連動により、身体の自己管理がなされる。</li> <li>食行動や食意識の世代間継承が、良好な食行動に結びつく可能性がある。</li> </ul>					

Table 3-8 高校運動部生徒に対する半構造化面接の分析結果 (C)

No.	発話者	テ ク ス ト	〈1〉 テキスト中の 注目すべき語句	〈2〉 テキスト中の 語句の言い換え	〈3〉 左を説明するような テキスト外の内容	〈4〉 テーマ・構成概念 (前後や全体の文脈を考慮して)	〈5〉 疑問・課題	
1	聞き手	睡眠とか食事とか、あとスマホの使い方、普段、気をつけていることがあったら教えてください。						
2	C	睡眠は次の日になるまでには、ちゃんと寝ること。12時までは何かしらしても12時にはちゃんと寝ることを大切に。あと、食事はお母さんとおばあちゃんがしっかり、バランスのいい食事、毎日作ってくれて、それをしっかり食べることとか。スマホ、iPhoneとかは、ラインとかは結構見るんですけど、なんやろ、TVやってたらTV見ながらとか、自分のしたい時に、見て。食事の時は、横に置いて音鳴らさんようにしてます。寝る時は棚に置いてます。寝てる時とかかかってくる横になつたらすぐ寝るので、気付かないです。	12時までは寝ることを大切に。お母さんとおばあちゃんがバランスのいい食事を作ってくれる。スマホは食事中、音鳴らさない、寝る時は棚に置く	就床時刻の目安設定 健康的な家庭食 スマホのマナー	睡眠習慣の規則性 栄養面の重視 共食中のスマホ使用の配慮 就床時のスマホ断ち	睡眠や食を重視した生活行動 スマホの適正使用を意識した行動		
3	聞き手	食事の支度とか手伝う？						
4	C	食事は、手伝ってつくるときもあります。味噌汁とか、食材切ったりとか。たまにしかできないんですけど。部活ある日は、もう、帰ってきたらできる感じなんで。部活ない日はなんか一緒に作ろう、みたいな。食器とかを運んだりして。けっこう人数多いんでえっと7人。おじいちゃん、おばあちゃん、ひいおばあちゃん、お父さん、お母さん、弟...	食事は手伝うこともある。人数が多い。7人。	食事準備への参加 多世代家族	食の家族協同作業 世代間の食文化の継承	多世代で構成される家族共食 による食の社会的効果の実現		
5	聞き手	ご飯はみんなで食べるの？						
6	C	全員で食べます。あ、パパは仕事で遅くまでしてるとき以外は。結構、家族全員7人そろって食べます。	家族全員7人そろって食べます	家族共食	家族食の重視	家族の凝集性の高まり		
7	聞き手	すばらしいね。食事もおいしいでしょう。						
8	C	はい、バランスがいい感じで。肉とか毎日、肉の日、魚の日、なべとかシチューとかカレーとか。毎日なんか、おいしい料理が食べられます。	バランスがいい感じ 毎日、なんかおいしい食事を食べられる	食の栄養面の充足 食の味覚的満足感	食の楽しみ 食に対する肯定感	身体的健康をもたらす食 精神的健康をもたらす食		
9	聞き手	いいな～、朝ご飯は？						
10	C	朝ご飯、最近、めっちゃ食べます。眠たいのもあったりして、前は食べられてなかったんですけど、最近はパンとかご飯とかウインナーとか。朝、自分でパン焼いたりとか。朝は弟も早かったりして、全員そろわないときも多いです。	めっちゃ食べます。朝は自分でパン焼いたりとか。	食欲調理	食に対する積極性	自律的な食行動		
11	聞き手	食事や睡眠について部活のためにコントロールすることがありましたか？						
12	C	次の日が試合のときは、本当にいつもより30分は早く寝るようにして。準備をして夜更かしも全然しないです。朝ご飯は、食欲ないときもあるけど、何かしら口に含んでパンちょっとでもいいし。ほとんどそんなことはないんですけど、果物だけでもいいし。嫌いな食べ物はないんで。家の食事は本当においしいから。ママは保育士のパートしてるけど、食事はちゃんと作ってくれます。	試合前日30分早く寝る。朝ご飯は何かしら口に含む。家の食事おいしい。ちゃんと作ってくれる	睡眠スケジュールの変更 家庭食の満足感	睡眠行動の自己管理 食に対する家族のサポートの認知	自律的な睡眠行動 食を通した親とのつながり		
ストーリー ライン（現時点 で言えること）		この生徒は、睡眠や食を重視した生活行動をとり、スマホの使用についても、食事中や就床時の適正な使用を意識した行動をとっていた。その背景として、多世代で構成される家族の存在があり、食の家族協同作業、 <u>家族共食等を通した食の社会的効果が得られていることがあげられる</u> 。このことにより、 <u>家族の凝集性が高まり、身体的健康、精神的健康の両面を支え</u> 。さらに、 <u>食に対する積極性から、自律的な食行動へとつながる</u> ことが考えられる。さらに、部活動は、状況に応じた自律的な睡眠行動を可能にし、 <u>親の食に対するサポートは、食を通した親とのつながりを確認させるもの</u> と見られる。						
理論記述		<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠や食を重視する場合、それに伴うスマホの使用についても適正化が意識される可能性がある。</li> <li>・多世代家族において形成される食文化が、心身の健康を支え、さらに自律的な食行動へとつながることがある。</li> <li>・部活動は、自律的な睡眠行動を可能にする要因となることある。</li> <li>・親の食に対するサポートは、親とのつながりを確認する因子となることある。</li> </ul>						

Table 3-9 高校運動部生徒に対する半構造化面接の分析結果 (C)

No.	発話者	テクスト	〈1〉 テキスト中の注目すべき語句	〈2〉 テキスト中の語句の言い換え	〈3〉 左を説明するようなテキスト外概念	〈4〉 テーマ・構成概念 (前後や全体の文脈を考慮して)	〈5〉 疑問・課題
1	聞き手	自分の中で自信を持っている資質 (他者より優れていると自覚していること) がありますか？					
2	C	集中力、粘り強さ、あきらめない気持ち、ポジティブだし、体力もあるし、運動センスもあるかも。勉強の計画性はないです。勉強は、あんまり好きじゃない。でも、ちょこちょこがんばってはいるけど。やらないだけなんで、やったらできるんですけど、それまでがちょっと。授業中は集中して聞いてます。アップとかも集中切れたら全部だめになっちゃうんで。	集中力、粘り強さ、あきらめない気持ち、ポジティブ、運動センス	複数の強み	自己の強みの自覚	明確に自覚できる自己の強み	
3	聞き手	ネガティブになったとき、落ち込んだ時の回復法はありますか？					
4	C	怪我したときとかすごい落ち込むけど、ネガティブにはあまりならないです。友だちとすれ違いとかはたまにありました。そんなときは、お母さんとか信頼できる友だちとかに「どうしよう」とか相談します。言ったら気持ち楽になるんで。	ネガティブにはならない、お母さん、信頼できる友だち相談、言ったら気持ち楽になる	困難の捉え方、気持ちの持ち様、落ち込みからの回復方法	悪い方に考えないポジティブ思考 他者とのつながりを活用した回復方法	物事を悪い方向に捉えない ポジティブな思考回路 信頼する他者の介入による社会的解決方略	
5	聞き手	尊敬する人がいますか？ 大人は信用できると思えますか					
6	C	お母さん、一番尊敬します。偉大だと思う、本当に。好きです。お母さん、大好きお母さんは結構明るいです。お父さんは仕事いそがしいんですけど、インスタやFBに投稿してみたいです。入賞結果。思ってくれてるんやなって。先生も相談とかしたときに誰にも言わんし。先生とか、親が一番信頼できます。恵まれてるってめっちゃ思う。	お母さん大好き、お父さん、先生とか親が一番信頼できる。恵まれてると思う。	親への尊敬 親への信頼 親への愛着 教師への信頼 感謝	親に対する肯定感 教師に対する肯定感 自己を取り巻く大人との良好な関係の自覚	自己をとりまく大人への信頼感 親に大切にされているという 自覚に基づく自尊心、 周囲への感謝の気持ち	
ストーリー ライン (現時点 で言えること)		この生徒は、 <u>自己の強みを明確に自覚し</u> 、 <u>怪我などの困難な状況においても、物事を悪い方向に捉えないポジティブな思考回路</u> を持ち合わせていた。落ち込みからの回復は、 <u>親や友人など信頼できる他者の介入による社会的解決方略</u> をとっていた。それは、 <u>親や教師といった自己を取り巻く大人への信頼感が根底にあり</u> 、 <u>殊に親に大切にされているという自覚に基づく自尊心が一連の適応的な思考や行動を可能にするものと考えられる</u> 。さらに、 <u>周囲への感謝の気持ちは他者との関係性の維持や強化につながり</u> 、 <u>良好な関係が継続されていくのであろう</u> 。					
理論記述		<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動で成果をあげる生徒の特性として、自己の強みの明確な自覚、物事を悪い方向に捉えないポジティブな思考回路がある。</li> <li>・親や教師など自己を取り巻く大人への信頼感は、困難時の社会的解決方略の選択につながる。</li> <li>・親に大切にされているという自覚に基づく自尊心が、適応的な思考や行動を支える。</li> <li>・周囲への感謝の気持ちが、他者との良好な関係性の維持や強化につながる。</li> </ul>					

Table 3-10 高校運動部生徒に対する半構造化面接の分析結果 (C)

No.	発話者	テ ク ス ト	〈1〉 テキスト中の 注目すべき語句	〈2〉 テキスト中の 語句の言い換え	〈3〉 左を説明するような テキスト外の内容	〈4〉 テーマ・構成概念 (前後や全体の文脈を考慮して)	〈5〉 疑問・課題
1	聞き手	運動部の生徒の方が心身ともに良好な健康状態で、生活習慣ものぞましい原因はなんだとおもいますか？					
2	C	部活してない人は金曜日に夜更かして、休みの日とか昼まで寝てたりとかして、部活してると生活習慣は整うと思います。部活してないよりぜんぜんいいと思う。 部活してない子とか、日曜日夜更かして月曜にめっちゃ寝てる子がいるし、絶対夜更かしたな一とか思う。	部活してると生活習慣整う	部活動加入の有無による生活習慣の違い	部活動の参加のために必要な睡眠習慣の規則性	部活動参加の効能としての良好な睡眠行動	
3	聞き手	生活習慣って、大事だと思う？					
4	C	生活習慣、食って大事だと思います。食事は朝、しっかり食べるとエネルギーになるし元気になる。いつか忘れたけど、録画してあったTVをずっと見てたら夜中になって、やばーいってなって、それで次の日死んでた (笑) 睡眠で大事やなって思いました。	生活習慣、食は大事TV,夜中、死んでた	食、睡眠の認識	食と睡眠がもたらすポジティブな効果の自覚	自身の体験に基づく食と睡眠の重要性の認知	
5	聞き手	部活入ってよかったことは？					
		部活を通して学べること。気持ち、礼儀、協調性、返事とか心の強さ挨拶とか先生いらっしやったときとか、学校ですれ違ったとき挨拶するし、自然と自分から挨拶するようになる。礼儀が身につきます。みんな、仲いいです。陸上部は。試合中テントにたまにしかいないけど「がんばってください」とかめっちゃ言ってくれて、がんばろーって思うし、ありがたいです。部活入ってなかったら、多分、こんなに充実してないと思います。部活ないと多分、何もしない。本当にだらけて生活習慣がすごいと思います。夜遅くまで起きてたりして。部活があるから、この状況があると思います。	部活を通して学べる気持ち、礼儀、協調性、心の強さありがたい。充実部活があるからこの状況がある	部活動のポジティブな影響 仲間への感謝 良好な生活習慣と部活動	部の仲間の凝集性 肯定的な部活動感 良好な生活行動を牽引する部活動体験	部活動がもたらす「社会的効果」 部活動がもたらす生きる上での「強み」 部活動に対する絶対的な肯定感。 良好な生活習慣の因子 部活動を通じた人生の肯定感	
ストーリー ライン (現時点 で言えること)		この生徒は、部活動 (運動部) に参加することによる効能として良好な睡眠行動が成立してしていると認識していた。また、夜更かしの失敗など自身の体験に基づいて、食と睡眠の重要性を認知していた。部活動がもたらす「社会的効果」、「強み」を認識し、それが部活動 (運動部) に対する絶対的な肯定感につながっているとみられる。その肯定感がさらに、良好な生活習慣の因子ともなり、部活動 (運動部) を通じた人生の肯定感につながるものと考えられる。					
理論記述		<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動に参加することで、良好な睡眠行動が成立することがある</li> <li>・自身の体験に基づいて、生活習慣の重要性が認識されることがある。</li> <li>・部活動は、社会的効果、強みをもたらす可能性があり、部活動の絶対的な肯定感につながる。</li> <li>・部活動への絶対的な肯定感、良好な生活習慣の因子となり、さらに人生の肯定感につながる可能性がある。</li> </ul>					



## 意義や価値の認識

「部活を熱心にやるようになってからは、もう、身長のためとか、体休めようとか、そういう目的に変わりました。」「録画してあった TV をずっと見てたら夜中になって。やばーいってなって。それで次の日死んでた (笑)。睡眠って大事やなって思いました。」のように、生活習慣を単なるルーティンではなく、そこに意義や価値を見いだすことと、生活習慣との関係についての理論が分類された。「睡眠行動の意義に付加価値を見いだすことにより、主体的な睡眠調整を可能にする。」「生活行動は、人生の目標の具現化に照らして、意図的選択が行われることがある。」「自身の体験に基づいて、生活習慣の重要性が認識されることがある。」の 3 理論が分類された。

## 知識から行動への具体化

「11 時か 12 時か日付けが変わる前には寝るようにしてますし。」「スマホ、iPhone とかは (中略) 寝る時は棚に置いています。寝る時かかってきても、横になったらすぐ寝るので、気づかないです。」「栄養の情報は、中学ん時に勉強、保健とかで勉強したんで、それで今でも覚えていて」のように、既知および新規の知識を自らの行動につなげることと、生活習慣の関係についての理論として整理された。「新規の情報と、既知知識の照合により、行動の修正が行われることがある。」「行動目標を概念的に設定し、幅を持たせることで、習慣化を容易にする可能性がある。」「知識と行動がつながることにより、身体の自己管理がなされる。」「睡眠や食を重視する場合、それに伴うスマホの使用についても、適正化が意識される可能性がある。」の 4 理論が含まれた。

## 親と家族の影響

「親の影響ですね。小さい時からずっと。出る物は、出てくるものがバランスよかったんで。野菜もあるし。」「野菜の好き嫌いはないです。お母さんも多分、小さい時そうだったんで。おじいちゃん、おばあちゃんが影響してると思います。」「早く寝なさいよ〜って言われて。毎日言われました。今は、言われなくても寝たいから。親は中学くらいから言わなくなりました。」等、親や家族との関係や、親の養育に関する理論として整理された。「食に関する親の適切な価値観や、良好な家族関係は、高校生の良好な食行動につながる。」「同胞は、行動モデルとなり得る。」「同胞は、ロールモデルやライバルになり得る。」「親の価値観は、高校生においても、影響を及ぼす。」「子どもの主体性を認める親の養育態度は、高校生の自己志向性を高める。」「食行動や、食意識の世帯間継承が、良好な食行動に結びつく可能性がある。」「親の食に対するサポートは、親とのつながりを確認する因子となることがある。」「多世代家庭において形成される食文化が、心身の健康を支え、さらに自律的な食行動へとつながることがある。」の 8 理論が含まれた。

## 信頼と感謝

「お母さんとか信頼できる。友だちとかに『どうしよう』とか相談します。言ったら気持ち楽になるんで。」、「先生も相談とかしたときに誰にも言わんし。先生とか親が一番信頼できます。恵まれてるってめちゃ思う。」、「僕の知識がまだ浅いので、限界があって。それで困った時にS先生とかT先生とか、Y先生に質問して、また自分で考えて、また質問して。」のように、周囲の人々に対する信頼や感謝の気持ちを持つことと、自らの行動との関連を示す理論として整理された。「部活動における教師とのつながりや、競技に対する意識向上が、生活行動の適正化につながる可能性がある。」、「親に大切にされているという自覚に基づく自尊心が、適応的な思考や行動を支える。」、「周囲への感謝の気持ちが、他者との良好な関係性の維持や、強化につながる。」、「親や教師など、自己を取り巻く大人への信頼感は、困難時の社会的解決方略の選択につながる。」の4理論が分類された。

## 運動部の負の影響

運動部は、よい結果を導くばかりではない。「全てが嫌になるときが1週間に1度必ずあって…眠れなくて1時間くらいしか。重圧？かな」、「もう、1本でも多く飛びたいし、1秒でも、跳躍のこと多く考えたいし、協調性は少し欠けてるかもって時もあります。」といった、運動部に加入することで、妨げられることや、ジレンマを示す理論が「運動部の負の影響」として分類された。「競技者としての自己志向性と、チームの一員としての協調性の両立は困難な場合がある。」、「部活動は、生活行動を阻害する要因ともなり得る。」の2理論であった。

次に、本研究の第1章で示した生活習慣を規定する要因と照らして、7カテゴリをさらに3つのカテゴリに分類を行った（Figure 3-1）。「競技への志向性」および「運動部の効能」そして、「運動部の負の影響」は〈部活動〉のカテゴリとして分類された。「意義や価値の認識」、「知識と行動の連動」は、〈個人内要因〉のカテゴリに分類された。「親と家族の影響」および「信頼と感謝」は〈対人要因〉のカテゴリに分類された。3カテゴリは、それぞれ、良好な生活習慣を促進するように作用するが、運動部カテゴリの「運動部の負の影響」は、生活習慣を阻害する可能性が考えられた。また、SCATの分析において、さらに追求すべき点・課題として、「同胞の行動モデルが好ましいものでなかった場合は、どのように捉えるのだろうか。」、「親の価値観や養育態度が適切でなかった場合は、好ましくない行動として反映されるのであろうか。」、「高校生の時期は、部活動の他にも多様な場が想定される。部活動に熱中することで、他の活動に対する興味が全く失われることは問題がないのだろうか」があげられた。

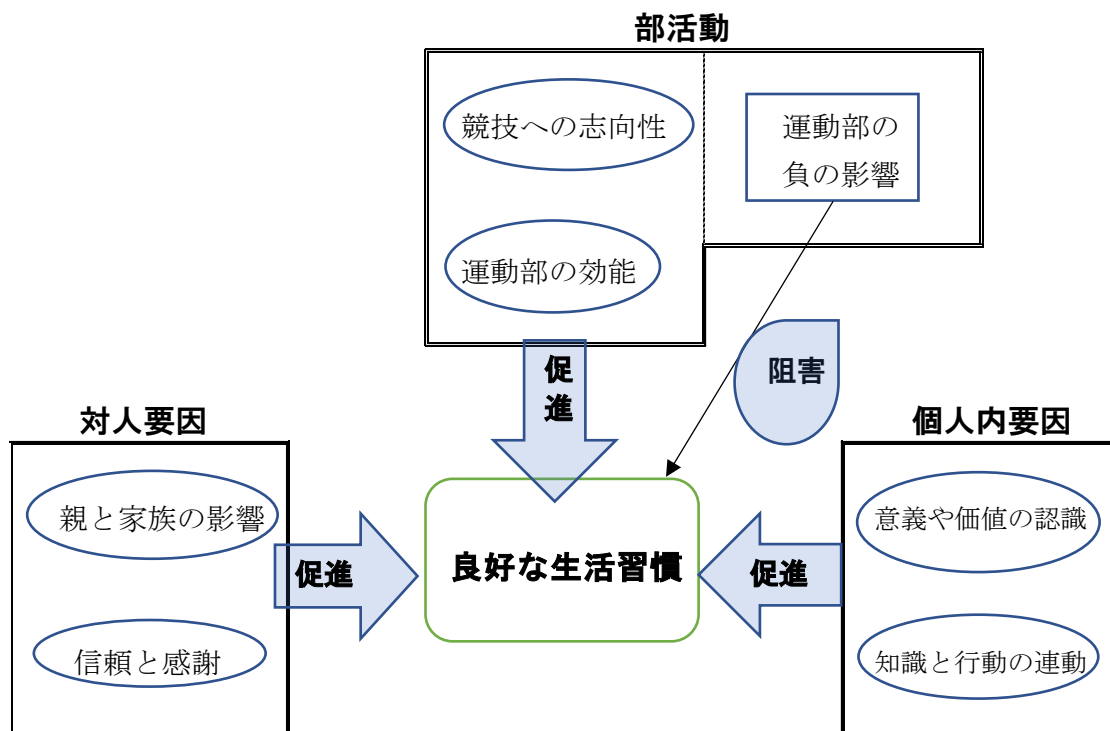


Figure 3-1. 運動部競技成績優秀者における良好な生活習慣の規定要因

## 第4節 考察

本研究の目的は、高校生の生活習慣に関連するポジティブな規定要因とは、どのようなものかについて検討することであった。それは、本論文1章で述べた、心理学に対する期待とも言えるであろう、「どのような種類の家庭が最も健全な子どもを育むのか」といった問い（島井，2006）の答えを示唆するものとなった。以下、運動部において、競技上の成功をおさめた高校生へのインタビューを通して、確認された要因について述べる。

### 運動部との関係

本研究の対象となった3名にとって、部活動は、学校生活のみならず、今後の人生を含めた大きな存在である。部活動を中心に日々の生活が行われているとも言える。運動部における優秀な競技成績は、身体能力に基づくところが大きいと考えられるであろう。しかし、本研究の分析の結果、身体能力以外の部分である意識、工夫等、努力の効能が大きいことが確認されたと言える。部活動を通して、人生の目的を見つけ、それを実現するための目標を定め、日々、試行錯誤しながら生活している様子が見えてきた。

夜更かしをしない、朝食を摂る、食事の栄養バランスを考える等良好な生活習慣は、日中の活発な労作から、疲労感が生じ、早い時間に就寝し、早起きして朝食もしっかり摂るという自然な循環というよりは、睡眠や食を自分の体力や能力を維持、向上するための手段として捉え、意志を持って取り組んだ結果であることが確認された。そして、その基盤となる資質は、生まれながらにして備えていた訳ではなく、幼少期からの親を中心とした家庭環境の中で育まれてきたものと考えられる。高校生時期での部活動のがんばりも、基本的な生活習慣が家庭において育まれてきたからこそ、得られたものであろう。

### 親の養育との関係

親の養育姿勢や家庭の雰囲気は、子どもの生活習慣や、心理的な発達に影響を及ぼすとされ、親の受容的態度や、温かい家庭の雰囲気は、子どもを健全に育むために重要という点は、多くの研究で言及されている（古川・西沢，2011；小杉・堀田，2008；月村，1999；吉武他，2012）。

心身共に健全な状態とは、身体的および心理的疾患や不具合がないことに加え、人生の満足感や、生きがい、人生の意義を見いだすといったポジティブな生き方であると捉えられ、本研究においても、親の養育姿勢は、高校生の生活習慣のみならず、QOL（quality of life）といった人生そのものに、少なくない影響を及ぼすことが当事者の語りから確認された。

食事に気を配ってもらった経験や、睡眠や食事に対してのしつけ、すなわち親の教育的側面が、自分に対する愛情として享受されたのではないだろうか。

家坂（2008）は、子どもの食事や睡眠の習慣を整えることは子どもへの愛情表現の一部で

あり、家庭での生活習慣への配慮が、子どもの自尊感情を高め、自己肯定感の醸成につながると考える。そして、朝食を欠食させるなど、子どもの健康への配慮を欠いた家庭環境が、子どもの自尊感情を育み損ね、不適切な性行動といった刹那的な行動に結びつくとしている。極論とも捉えられるが、本研究の対象とした3名がそれぞれの親から受けた養育と逆の対応を受け続けた場合は、家坂の主張する状況もあり得るのではないかと推察される。

### 対人要因と個人内要因

原田（2006）は、青年期の自己確立・自己形成は、親から自己支持的な関わりを受けることにより、根本的な安心感を得て育まれるが、親との関わりの中で十分な自己支持的な関係が得られなかった場合、親に代わる支えとして、友人や教師といった人間関係が重要な役割を果たすとしている。本研究では、運動部の中学時代の担任教師、運動部顧問の教諭、あるいは部の仲間などに影響を受けたことが語られている。本研究の対象者は、親との関わりにおいても、良好な関係を築いているため、親に代わるというよりは、彼らを取り巻く社会的な環境の担い手として、親とは異なる側面からのサポートを与えたと考えるべきであろう。

Bruhn & Philips（1984）は、親しい友人や、親との親密度等の要因が、ストレスを軽減し、ストレスを軽減し、生きるための希望を持たせ、新しい状況への適応力を高めるとしている。本研究の対象者は、まさにその中で、最大限にセルフケア行動をとる、変化に対して積極的に対応する、問題解決に意識的に取り組む、生活目標を持っている、周囲の資源を活用する、個人的、社会的およびその他の技術を習得する等の行動が身につく、実践に至ったと考えられる。この一連のプロセスには、自己効力感が作用を發揮したことが考えられるが、重要なことは、人格特性的自己効力感が単に高いだけでは、心理的に健康とは言えず、基本的信頼感を伴うことで、自分は自分自身を信頼できるのだという感覚から、自身に対する有能感が獲得される（三好，2007）ということであろう。

以上、良好な生活習慣を促進する規定要因として、部活動、個人内要因、対人要因の3つのカテゴリが抽出された。そのうち、個人内要因を構成する「意義や価値の認識」、「知識から行動への具体化」は、本研究の第一章で述べた自己効力感およびセルフコントロールに関連する因子であると考えられる。さらに、親の養育態度は高校生においても重要な要因であることが示され、心理的に健全な子どもを育む親の姿勢を確認することができたと思われる。

ただし、運動部に加入しているという条件のもとでの要因であり、高校生の生活習慣に関連する規定要因として、部活動については、他の2要因とは、区別をする必要があるだろう。例えば、教科学習面での成績優秀者では、異なる要因が抽出される可能性がある。本研究で抽出された要因は、一般化するには不十分であるものの、高校生の生活習慣を支える、ポジティブな規定要因として、一つのモデルを提示できたと考える。

## **第5章 〈研究4〉**

**高校生の生活習慣と心理的健康の関係に対する**

**親子関係認知の調整効果**

**—日常的希死感と夜更かし習慣に着目して—**

## 第1節 問題と目的

### 高校生の親子関係と生活習慣および心理的健康

青年期においても、親子関係が、日々の生活習慣および、心理的健康に及ぼす影響は少なくないと考えられる。例えば、高校生において、補導歴のある非行群と一般群との比較において、非行群の方が、朝食欠食頻度が多く、夕食共食頻度が少ないといった状況があり、また、非行群では、親が自分のことを信頼していると感じることが少なく、家庭の雰囲気は暖かいと感じることも少ない（月村，1999）という。

親との関係は、心理的健康に対する影響も大きい。第1章で述べたように、「日常的希死感」のような死にまつわる意識は、心理的健康の悪化の指標の一つとも考えられるが、高校生において、日頃「死にたいと思うことがある」と感じる者が存在し（日本学校保健会，2020），15歳から19歳の若者の死因の第1位は自殺となっている（厚生労働省，2020）と言う現状がある。実際に「死のうとしたこと」は、非行群の方が、一般群に比して多く（総務省，2000），日常生活の中で、死にたいと思うに至る要因は様々であるが、家族が家の中でよく会話をするのと、死にたい気持ちは、強い関係があり、会話が「まったくない」家庭では、子どもが死にたいと思う気持ちは高い（厚生労働省，2020）という。

親の受容的な養育態度は、良好な生活習慣を実行する要因となり（小杉・堀田，2008），親に対して、安心感や受容感を得るような関係性を持つことが、良好な生活リズムを形成することにつながる（古川・西沢，2011）ことから、親との関係の認知が良好である場合は、生活習慣も好ましいものであることがうかがえる。

### 高校生の夜更かしと心理的健康

一方、高校生の生活習慣をめぐる問題では、夜更かしの睡眠習慣と、心理的に危機的な状況との関連が懸念されている。就寝時刻の遅さが不安・抑うつの高さの原因の一端を担っており（股村他，2013），短い睡眠時間が、抑うつ傾向と関連し（平松他，2011），睡眠時間の短さと不規則性が、不定愁訴の自覚症に繋がる（近藤，2003）。また、睡眠習慣が不規則な者は、生活満足度が低く、自己評価も低い（服部・平松，2011）等である。

しかしながら、高校生は、自ら進んで夜更かしする。それは、学校の課題や学習のためであったり、ゲームをするためであったり、友人とメールをするためであったりする。目的があって自律的に夜更かしをしているとも言える。高校生にとって、家族が寝静まった深夜は、自分自身と向き合い、あるいは、友人とつながる重要な時間となり得るかもしれない。夜型の生活習慣が、一律に害を及ぼすものであるとは言い切れない状況がある。また、前章までに述べたように、青年期中期の発達段階にある高校生は、親からの自立の欲求とは裏腹に、生活習慣そのものは、依然として親に依存する部分が多く、親の干渉を煩わしく感じることもあるだろう。それ故、親子関係が、夜更かし行動に影響を及ぼし、親子関係認知の違いにより、夜更かしの事情が異なることも考えられる。

さらに、目的を持ち、自らの意志によって行う夜更かしと、これといった理由がなく就寝時刻が遅くなる夜更かしでは、心理的健康との関係が異なることが考えられる。場合によっては、夜更かしは、心理的健康を悪化させるというよりは、逆に心理的な安定をもたらす可能性も考えられ、高校生の発達上の特性が反映される行動とも言えるであろう。

とすれば、高校生がなぜ夜更かしをするのかといった夜更かし理由と心理的健康との関連を明らかにすることなく、就寝時刻の改善を促す指導が効を成すことは困難であろう。

### **本研究の目的**

これまで、高校生の夜更かしと心理的健康の関連が危惧される中で、夜更かしの理由に言及されることはなく、この時期、微妙な関係を持つと考えられる親との関連が検討されることもなかった。睡眠時間の短縮や、生活リズムの乱れといった実測的なことのみが注目されてきたことは否めない。また、高校生の自殺については、前述のように社会的に懸念される事象であるにも関わらず、食や睡眠といった基本的な生活習慣との関連については、あまり関心が向けられてこなかったとも言える。

そこで、本研究では、心理的健康の指標として「日常的希死感」に着目する。食と睡眠の習慣に加え、特に「夜更かし理由」に着目し、それぞれ、日常的希死感との関係を検討する。そして、その関係性は、親子関係認知の違いにより、差異があるのかを確認することを目的とする。

## **第2節 方法**

### **調査対象者と調査方法**

私立高校1校（全日制普通科）に在籍する1～3年670名（男子382名、女子288名）を対象として、無記名式自記式質問紙調査を実施した。2019年7月の火～金曜日の指定日に実施し、長期欠席等で回答できなかった者、および回答に不備のあった者を除く589名（男子332名、女子257名）を分析対象とした。なお、本研究は、福井県高等学校教育研究会保健部会が、福井県の公立私立高校の全てを対象として実施した「福井県の高校生の生活実態調査（2019）」の調査票（以下、福井県調査）を用いている。この調査票は、児童生徒の健康状態サーベイランス調査（日本学校保健会）に準じて作成されており、調査項目がそのまま使用されているものもある。本研究にあたり、福井県教育研究会保健部会の調査主担者の許可を得た上で、筆者の勤務校の対象者についてのみ、調査項目を追加して実施し、本章の研究として分析を行った。よって、各調査の配点については、福井県の分析とは異なり、独自に配点を行った。



## 調査手続きと倫理的配慮

学校長，副校長，教頭，学年主任，に研究の目的と個人情報の保護について文書にて説明し，承諾を得た。対象者に対し，質問紙冒頭にて個人情報の保護，および回答しないことを選択できること，回答しないことによる不利益が生じないことを明示した。

## 調査内容

**睡眠と食に関する生活習慣** 福井県調査の質問項目をそのまま使用し，配点のみ独自に行った。就寝時刻および起床時刻は，「昨日は，何時ごろ寝ましたか？」のように，日頃のおおよその時刻ではなく，調査当日時点での実際の時刻の記入を求めた。両者ともに，時刻による群分けを行い，点数化した。就寝時刻については，21時以前を1点とし，21時から21時59分を2点のように，1時間刻みに配点した。午前0時以降を最高値の6点とし，点数が大きいほど，就寝時刻が遅いように配点した。起床時刻について，午前5時以前を1点とし，1時間刻みに配点を行い，8時以降を最高値の5点とし，点数が大きいほど，起床時刻が遅いことを示すよう配点した。

次に，朝食の欠食状況について，「毎日食べる」1点から，「ほとんど食べない」を4点とする4件法とし，点数が高いほど，朝食欠食頻度が高いように配点した。家族との夕食共食頻度について，夕食を一人で食べることが「よくある」を1点とし，「ほとんどない」を4点とする4件法とし，点数が高いほど，夕食共食頻度が高いように配点した。

**夜更かし理由** 福井県調査の項目を使用した。睡眠習慣について，最近，睡眠不足を感じているかを問い，睡眠不足を感じている者について，就寝時刻が遅くなる理由を尋ねた。回答は「なんとなく夜更かししてしまう」，「宿題や勉強で寝る時間が遅くなる」等，その他を含む10項目から，複数回答可として選択させ，本研究の分析に際し，ダミー変数（該当なし=0，該当あり=1）をそれぞれ作成した。

**家庭でのインターネット使用等に関する生活習慣** 福井県調査の質問項目を使用した。自宅でのオンライン以外のゲーム（以下ゲーム），スマートフォンの使用（以下スマホ），SNSの視聴や書き込み（以下SNS），オンラインゲーム，学習について，それぞれに費やす時間を尋ねた。回答は，時間をそのまま記入させ，例えば，1時間30分は90分のように換算を行った。

**日常の心身の状況** 福井県調査の項目のとおり，心身の状況について，日常的に感じている度合いを尋ね，配点は独自に行った。「気分の落ち込みのせいで，何もする気にならないことがある」，「よく眠れないことがある」，「おなかが刺すように痛くなることがある」，「死にたいと思うことがある」等17項目について，しばしば-1週間に1度程度（4点），ときどき-1ヶ月に1度程度（3点），たまに-それ未満（2点），感じていない（1点）と配点した。「ちょっとしたことでかっとして，我慢できないことがある」，「他の人の気持ちによく気がつかう」等11項目について，よくあてはまる（4点），あてはまる（3点），

あまりあてはまらない (2 点) , あてはまらない (1 点) と配点した。よって、いずれも、得点が高いほど、その傾向が強くなることを示す。

**日常的希死感** 福井県調査における日常の心身の状況のうち、「死にたいと思うことがある」は、過去に「死にたいと思ったことがある」ものではなく、現在において、たまに、ときどき、しばしば「死にたいと思う」ことがあるという点に、特に注目すべき変数であり、その重みから、他の項目と同等に扱うには、違和感があると考え、本研究では、「日常的希死感」と命名し、独立した変数として取り扱うこととした。

**親子関係認知** 本研究のため、独自に追加した尺度である。親子関係認知尺度 (北村, 2011) は、大学生を対象として作成されたもので、尺度としての信頼性と妥当性は、原著者により確認されている。尺度の内容を Table 4-1 に示す。親子関係認知尺度は、親子関係が、親の実際の態度ではなく、親の態度を子どもがどう認知したかによって、子どもの態度が決まり、さらに、子どもの態度を親が認知して相互の関係が築かれていくという観点に立つ。「情緒的受容 (私の心配事を理解しようとしてくれる等 7 項目)」、「枠内での尊重 (決められた範囲内で自由にさせてくれる等 7 項目)」、「枠の設定 (決められた約束を破ることに対して厳しい態度で接する等 4 項目)」の 3 領域 18 項目から成る。そう思う (5 点) , まあそう思う (4 点) , どちらともいえない (3 点) , あまりそう思わない (2 点) , そう思わない (1 点) と配点し、得点が高いほど、その傾向が強いことを示すようにした。

Table 4-1 親子関係尺度の項目

〈情緒的受容〉 (α=.95)	〈枠内での尊重〉 (α=.92)
1.私の心配事を理解しようとしてくれる	1.私が自分の考えで行動していても認めてくれる
2.私の気持ちを支えてくれる	2.決められた範囲内で自由にさせてくれる
3.私の気持ちになって向かってくれる	3.したい事はどんなことでもさせてくれる
4.私の話にじっくり耳を傾けてくれる	4.自分自身の責任を持たせてくれる
5.私を愛してくれているように感じる	5.私を一人の人間として認めている
6.私の意見を聞いてくれる	6.あまり干渉はしないが、いつも私のことを気にかけてくれる
7.考えを尊重し、自分の考えを押しつける事はない	7.適切な距離をとりながら対等に付き合っていると思う
〈枠の設定〉 (α=.80)	
1.決められた約束を破ることに対して厳しい態度で接する	
2.決められた事柄を守らないと厳しい	
3.母親 (父親) と決めた最低限のルールがある	
4.「していいこと」と「してはいけないこと」を明確に教えてくれる	

## 分析方法

調査集計と統計解析には SPSS Statistics19.0 を用いた。日常の心身の状況について、共通因子を求めることを目的とした因子分析 (主因子法・プロマックス回転) を行った。「死にたいと思うことがある」は、前述の理由から、単独で取り扱うこととし、因子分析には含めなかった。固定値の衰退状況および解釈可能性から 5 因子構造が適すると判断し、十分な因子負荷量を示さなかった項目の削除を行った。その結果得られた因子構造と除外された項目を Table4-2 に示す。第 1 因子は、「頭が痛くなることがある」等身体面の不調で構

成されることから「身体の不調」と命名された。第2因子は、「落ち着かなくて、じっとしてられない」、「よく眠れない」等不安を抱えることから生じる内容が高い負荷量を示していることから、「不安感」と命名された。第3因子は、「ちょっとしたことでかっとなる」等で構成され、「問題行動」と命名された。第4因子は、「自分には自慢できるところがない」「全くだめな人間だと思うことがある」等自身を否定的にとらえる項目が高い負荷量を示していることから、「自己不全感」と命名された。第5因子は、「困っている人がいればすすんで助ける」、「他の人の気持ちによく気をつかう」で構成され、「向社会性」と命名された。得られた5因子および日常的希死感を「心理的健康」を示す変数として使用することとした。

Table 4-2 心身の状況の因子分析 (主因子法・プロマックス回転)

	1	2	3	4	5
<b>第1因子 身体の不調 (α=.82)</b>					
午前中、頭痛や腹痛、だるさ等で調子悪い	<b>.916</b>	-.147	.042	-.046	-.064
頭が痛くなることがある	<b>.715</b>	-.086	.047	.030	.028
朝、頭痛、腹痛、だるさ等で起きられない	<b>.651</b>	.052	.057	-.079	.014
身体のだるさや疲れやすさを感じる	<b>.481</b>	.146	.034	.045	.075
食欲がないことがある	<b>.479</b>	.172	-.072	.016	-.059
お腹が痛くなる	<b>.359</b>	.133	.020	.049	-.054
立ちくらみめまいを感じることもある	<b>.323</b>	.077	-.048	.055	.110
<b>第2因子 不安感 (α=.74)</b>					
落ち着かなくて、じっとしてられない	-.059	<b>.670</b>	.086	-.005	-.062
よく眠れない	.252	<b>.628</b>	-.129	-.161	.057
集中したり、すばやく考えたりできない	.006	<b>.610</b>	-.052	.138	-.068
気分の落ち込みのせいで、何もする気にならない	.144	<b>.508</b>	.052	.063	.021
<b>第3因子 問題行動 (α=.60)</b>					
ちょっとしたことでかっとなる	-.035	.042	<b>.894</b>	-.061	.010
急に怒ったり泣いたりする	.002	.070	<b>.522</b>	.028	.101
けんかしたり、いじめたりすることがある	.147	-.133	<b>.350</b>	.076	-.144
<b>第4因子 自己不全感 (α=.73)</b>					
自分には自慢できるところがない	.084	-.115	-.068	<b>.637</b>	.015
全くだめな人間だと思うことがある	-.091	.064	.021	<b>.533</b>	-.027
いつも緊張していてリラックスできない	.102	.117	.121	<b>.360</b>	.033
やろうと思っても、できそうもない気がしてやめる	-.068	.116	.071	<b>.336</b>	-.005
<b>第5因子 向社会性 (α=.68)</b>					
困っている友人がいれば、すすんで助ける	-.044	-.038	.002	-.089	<b>.784</b>
他の人の気持ちによく気をつかう	.049	-.040	-.048	.119	<b>.688</b>
プロマックス回転後の因子間相関					
身体の不調		.608	.428	.444	.350
不安感			.602	.550	.340
問題行動				.478	.346
自己不全感					.374
向社会性					

(除外された項目) ・立っていると気持ちが悪くなり、ひどい時には倒れる  
 ・お風呂やシャワーに入ったとき、気分が悪くなる ・少し動いただけでも、ドキドキしたり、息切れする  
 ・顔色が悪いと言われることがある ・乗り物に酔いやすい ・いじめられたり、からかわれたりする  
 ・一人ですぐすことが多い

次に、各変数の男女間の群間比較を対応のないt検定にて行ったところ、多くの変数があり、性差による特性が予測されたことから、全ての分析は男女別に行った。まず、親子関係認知と心理的健康の相関関係を検討するため、ピアソンの積率相関分析を行った。

心理的健康のうち、日常的希死感は、男女ともに向社会性以外の変数との間に正の相関が認められた。親子関係認知との関係では、女子においては、問題行動、向社会性を除く4つの変数と、情緒的受容および枠内の尊重との間に負の相関関係があった。男子においては、情緒的受容と不安感、枠内での尊重と自己不全感との間に弱い負の相関関係が認められた。総じて、日常的希死感は、男女ともに親子関係認知と負の相関関係にあり、身体の不調、不安感、問題行動、自己不全感と正の相関関係にあることが確認された。つまり、日常的希死感は、男女ともに親子関係にネガティブな感情を持つほど高い傾向にあり、身体の不調、不安感、問題行動、自己不全感といった、ネガティブな心理状況が高いほど、より感じる傾向にあることが確認された。よって、日常的希死感は、それ自体が生命の危機につながる意味を持つことに加え、本研究における心理的健康を総称する変数と捉え、日常的希死感に焦点化した分析を行うこととした。そして、しばしば、ときどき、たまに感じている群を日常的希死感あり群、感じていない群を日常的希死感なし群の2群に分け、日常的希死感の有無による、睡眠と食およびインターネット使用等生活習慣の差異の確認を、対応のないt検定にて行った。さらに、日常的希死感に対する、生活習慣と親子関係認知、およびそれらの交互作用の影響を検討するため、日常的希死感を基準変数とする階層的重回帰分析を行った。

まず、睡眠および食に関する生活習慣と親子関係認知の交互作用について検討した。なお、親子関係認知のうち、情緒的受容と枠内での尊重の相関係数が高く、3つ全てを投入することにより、多重共線性の発生が認められたため、枠内の尊重を除外し、情緒的受容および枠の設定のみを親子関係認知の変数として投入した。Step1では説明変数として、就寝時刻、起床時刻、朝食欠食頻度、夕食共食状況を投入した。Step2では、情緒的受容、枠の設定を投入した。Step3では、Step1およびstep2の変数の交互作用項、すなわち、就寝時刻、起床時刻、朝食欠食頻度、夕食共食状況×情緒的受容、枠の設定を投入した。

次に、インターネットの使用等の生活習慣と親子関係認知の交互作用について検討した。Step1では説明変数として、ゲーム、スマホ、オンラインゲーム、SNSを投入した。Step2では、情緒的受容、枠の設定を投入した。Step3では、Step1およびstep2の変数の交互作用項、すなわち、ゲーム、スマホ、オンラインゲーム、SNS×情緒的受容、枠の設定を投入した。なお、交互作用項は、各変数の得点からそれぞれの平均値を引き、中心化した後、作成した。その際、平均値の性差が有意であった変数については、男女それぞれの平均値を基準とした。

次いで、睡眠不足を感じている者の就寝時刻が遅くなる理由、すなわち夜更かし理由と親子関係認知が日常的希死感に及ぼす影響を検討した。まず、夜更かし理由、親子関係認知、日常的希死感の相関関係を検討するため、ピアソンの積率相関分析を行った。次に、日常的希死感を基準変数とする階層的重回帰分析を行った。Step1では説明変数として、夜更かし理由の一部を投入した。選択の基準として、日常的希死感と有意な相関が確認された変数を含めること、家族の行動や学校の時程に影響されるといった、本人の意志によらない変数は

除外すること、先の階層的重回帰分析に使用した変数と重複しないことを考慮して、投入する変数を決定した。Step2では、情緒的受容、枠の設定を投入した。Step3では、Step1およびstep2の変数の交互作用項を投入した。なお、交互作用項は、夜更かし理由についてはダミー変数を使用し、情緒的受容および枠の設定については、中心化した変数を使用した。

### 第3節 結果

#### 変数間の性差と相関関係

心理的健康のうち、因子分析により得られた5因子について内的整合性を検討するためにCronbachの $\alpha$ 係数を求めた。身体の不調、.82、不安感、.74、問題行動、.60、自己不全感、.73、向社会性、.68の値が得られた（Table4-2）。日常的希死感は、男子の14.5%、女子の28.8%が「たまに」を含む、日常的希死感あり群に該当した。これは、全国調査（学校保健会、2020）と比して、男子は低く、女子は高い割合となっていた。

まず、男女の平均偏差の確認のため、平均値の差の検定と効果量の算出を行った。効果量 $r$ は0から中であつた（Table4-3）。親子関係認知では、情緒的受容のみ、男子の方がやや高い値を示した。心理的健康のうち、自己不全感以外の変数において、女子の方が男子に比して有意に高い得点を示した。睡眠と食の行動においては、起床時刻は男子がやや遅く、就寝時刻、朝食欠食頻度、夕食共食頻度には有意な差異はなかった。インターネット関連では、ゲームおよびオンラインゲームは男子の方が使用時間が長く、スマホ、SNSについては、女子の方が長く使用しているという差異が認められた。

Table 4-3 男女における平均値の差の検定結果

		男子 (n=332)		女子 (n=257)		t 値	効果量 $r$	自由度
		平均値	SD	平均値	SD			
情緒的受容	( $\alpha=.95$ )	4.19	0.84	4.03	0.93	2.29 *	.09	587
枠内での尊重	( $\alpha=.92$ )	4.13	0.78	4.10	0.82	.43	.02	587
枠の設定	( $\alpha=.80$ )	3.94	0.90	3.92	0.89	.29	.01	587
日常的希死感		1.23	0.63	1.51	0.91	-4.21 ***	.20	436.54
身体の不調	( $\alpha=.82$ )	1.96	0.68	2.22	0.74	-4.46 ***	.18	587
不安感	( $\alpha=.74$ )	2.16	0.77	2.36	0.73	-3.17 **	.13	587
問題行動	( $\alpha=.60$ )	1.52	0.55	1.84	0.60	-6.62 ***	.23	587
自己不全感	( $\alpha=.73$ )	2.10	0.72	2.29	0.68	-3.11 **	.13	587
向社会性	( $\alpha=.68$ )	2.73	0.79	3.08	0.64	-5.97 ***	.24	587
就寝時刻		4.50	1.06	4.50	1.14	.01	.00	587
起床時刻		3.43	0.76	3.29	0.71	2.35 *	.10	566.02
朝食欠食頻度		1.51	0.90	1.48	0.88	.40	.02	587
夕食共食頻度		2.87	1.20	3.00	1.14	-1.34	.06	587
ゲーム		1h'04"26	1h'11"26	'33"12	1h'04"17	5.53 ***	.23	571.87
スマホ使用時間		2h'28"03	1h'38"01	3h'30"29	2h'21"17	-6.08 ***	.28	434.51
SNS		'32"54	'40"50	1h'13"11	1h'12"15	-8.64 ***	.41	379.99
オンラインゲーム		'62"07	'62"07	'27"29	'51"37	4.47 ***	.20	584.93
自宅学習時間		'49"17	'57"02	'55"06	'55"32	-1.26	.05	587

\*\*\* $p<.001$ , \*\* $p<.01$ , \* $p<.05$

次に、変数間の相関関係を検討するため、相関分析を行った (Table4-4)。3つの親子関係認知は、正の相関関係にあり、特に情緒的受容と枠内の尊重の間には強い相関が認められた。日常的希死感は、総じて、男女ともに親子関係にネガティブな感情を持つほど高い傾向にあり、ネガティブな心理状況が高いほど、強く感じる傾向にあることが確認された。

Table 4-4 親子関係認知および心理的健康の相関関係

N= 589( 男332女257)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.情緒的受容	—	.87***	.65***	-.22***	-.17	-.21***	-.05	-.18	.01
2.枠内での尊重	.77***	—	.59***	-.20***	-.15	-.19	-.07	-.22***	.01
3.枠の設定	.25***	.24***	—	-.21***	-.18	-.18	-.06	-.19	-.06
4.日常的希死感	-.39***	-.45***	-.15	—	.31***	.41***	.31***	.34***	.08
5.身体の不調	-.31***	-.22***	-.05	.36***	—	.59***	.34***	.46***	.27***
6.不安感	-.39***	-.35***	-.12	.46***	.59***	—	.42***	.59***	.26***
7.問題行動	-.18	-.10	-.00	.40***	.39***	.48***	—	.42***	.26***
8.自己不全感	-.31***	-.29***	-.12	.45***	.36***	.48***	.43***	—	.34***
9.向社会性	.10	.12	.02	-.04	.18	.09	.08	.15	—

右上：男子 左下：女子 \*\*\* $p < .001$

日常的希死感について、さらに、日常的希死感の有無による、睡眠と食および家庭でのインターネット使用等の行動の差異の確認のため、平均値の差の検定と効果量の算出を行った。効果量  $r$  は小から 0 であった (Table4-5)。その結果、日常的希死感を感じている場合、男子において自宅学習時間が長く、女子では、就寝時刻が遅い、夕食共食頻度が少ない、ゲーム時間が長い、オンラインゲーム時間が長いことが確認された。

Table 4-5 日常的希死感の有無による生活習慣の差の検定結果

男子 (n=332)	なし (n=284)		あり (n=48)		t 値	効果量r	自由度
	平均値	SD	平均値	SD			
就寝時刻	4.50	1.07	4.52	1.03	- .13	.01	330
起床時刻	3.40	0.77	3.58	0.65	-1.51	.08	330
朝食欠食頻度	1.49	0.86	1.65	1.06	- .97	.13	57.97
夕食共食頻度	2.88	1.20	2.83	1.21	.25	.01	330
ゲーム	1h'02"20	1h'08"35	1h'14"19	1h'26"01	1.00	.13	57.31
スマホ	2h'28"12	1h'34"13	2h'27"08	1h'57"21	.04	.00	330
SNS	'33"41	'41"12	'27"40	'39"19	.95	.05	330
オンラインゲーム	'48"21	1h'01"10	'50"00	1h'08"18	- .23	.01	330
自宅学習	'46"44	'55"26	1h'05"31	1h'02"29	-2.15 *	.12	330

女子 (n=257)	なし (n=183)		あり (n=74)		t 値	効果量r	自由度
	平均値	SD	平均値	SD			
就寝時刻	4.40	1.08	4.76	1.23	-2.31 *	.14	255
起床時刻	3.26	0.69	3.36	0.75	-1.11	.07	255
朝食欠食頻度	1.46	0.83	1.54	0.98	- .68	.04	255
夕食共食頻度	3.15	1.10	2.65	1.19	3.22 ***	.20	255
ゲーム	'25"00	'39"36	'57"16	1h'50"27	-2.25 *	.24	81.88
スマホ	3h'30"11	2h'32"14	3h'31"14	1h'50"18	- .04	.00	255
SNS	1h'13"08	1h'09"39	1h'09"39	1h'18"19	- .10	.00	255
オンラインゲーム	'22"08	'43"26	'43"26	1h'04"59	-2.39 *	.23	100.56
自宅学習	'57"54	'53"12	'49"32	1h'01"05	1.13	.07	255

\*\*\*p&lt;.001, \*p&lt;.05

### 日常的希死感に対する生活習慣と親子関係認知の交互作用

生活習慣×親子関係認知の交互作用が日常的希死感に及ぼす影響を検討するため、日常的希死感を基準変数とする階層的重回帰分析をおこなった。まず、睡眠と食に関する生活習慣×親子関係認知の交互作用の検討を行った (Table4-6)。VIFは1.02~3.17であり、多重共線性の影響はないと考えられる。その結果、男子において、step3における $R^2$ の変化量 ( $\Delta R^2$ ) が有意であった。女子においても、step2における $R^2$ の変化量 ( $\Delta R^2$ ) は有意であり、就寝時刻から正の、情緒的受容からの負の有意な係数が示されたが、交互作用項を投入した step3の $R^2$ の変化量 ( $\Delta R^2$ ) が有意ではなく、女子においては、睡眠と食に関する生活習慣×親子関係認知の交互作用は確認されなかった。

Table 4-6 日常的希死感における睡眠習慣と食習慣に対する親子関係認知の調整効果の検討

	男子									女子								
	step1			step2			step3			step1			step2			step3		
	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE	B	( $\beta$ )	SE
就寝時刻	-0.01	-0.02	0.03	-0.00	-0.01	0.03	-0.03	-0.05	0.03	0.11	0.14*	0.05	0.10	0.12*	0.05	0.09	0.11	0.05
起床時刻	0.04	0.05	0.05	0.03	0.04	0.05	0.02	0.02	0.05	-0.02	-0.02	0.08	-0.01	-0.01	0.08	0.01	0.01	0.08
朝食欠食	0.05	0.06	0.04	0.04	0.06	0.04	0.04	0.05	0.04	0.05	0.05	0.07	0.01	0.01	0.06	0.02	0.02	0.06
夕食共食	-0.03	-0.05	0.03	-0.01	-0.02	0.03	0.00	0.01	0.03	-0.13	-0.17**	0.05	-0.04	-0.06	0.05	-0.06	-0.07	0.05
情緒的受容				-0.11	0.14*	0.05	-0.10	-0.14	0.05				-0.34	-0.35***	0.06	-0.34	-0.35***	0.06
枠の設定				-0.08	-0.11	0.05	-0.07	-0.10	0.05				-0.05	-0.05	0.06	-0.05	-0.05	0.06
就寝時刻×情緒的受容							0.08	0.14	0.05							-0.04	-0.05	0.06
就寝時刻×枠の設定							-0.07	-0.13	0.05							-0.03	-0.04	0.06
起床時刻×情緒的受容							-0.04	-0.04	0.08							0.08	0.06	0.09
起床時刻×枠の設定							-0.00	-0.00	0.08							-0.01	-0.01	0.10
朝食欠食×情緒的受容							0.07	0.10	0.06							0.03	0.02	0.07
朝食欠食×枠の設定							-0.03	-0.04	0.06							0.03	0.03	0.07
夕食共食×情緒的受容							-0.11	-0.18*	0.04							-0.02	-0.02	0.05
夕食共食×枠の設定							0.15	0.27***	0.04							0.11	0.12	0.06
$R^2$		.01			.06***			.12***			.05***			.17***			.19***	
$\Delta R^2$		.01			.05***			.06*			.05**			.12***			.02	

$\Delta R^2$ は $R^2$ の増加量, Bは標準化されていない回帰係数,  $\beta$ は標準化された回帰係数, SEはBの標準誤差である。

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

次に、インターネットの使用等の生活習慣×親子関係認知の交互作用について検討した (Table4-7)。VIFは1.25~7.26であり、高値傾向のモデルがあったが、VIFによる多重共線性発生の目安とされる、.10には至っていないため、多重共線性の影響はないと判断した。その結果、男子において、step3における $R^2$ の変化量 ( $\Delta R^2$ )が有意であった。女子においては、睡眠と食に関する生活習慣と同様に、step2における $R^2$ の変化量 ( $\Delta R^2$ )は有意であり、情緒的受容からの負の有意な係数が確認されたが、交互作用項を投入したstep3の $R^2$ の変化量 ( $\Delta R^2$ )が有意ではなく、女子においては、インターネットの使用等の生活習慣×親子関係認知の交互作用も有意ではなかった。

次いで、交互作用項投入後の $R^2$ の変化量 ( $\Delta R^2$ )が有意な場合において、日常的希死感に対する交互作用が有意な組み合わせについて、親子関係認知の得点が高い場合 (H: 平均+1標準偏差)と低い場合 (L: 平均-1標準偏差)における日常的希死感と生活習慣の関連を検討する単純傾斜分析を行った。



Table 4-7 日常的希死感におけるゲーム、スマホ、SNS、オンラインゲームに対する親子関係認知の調整効果の検討

	男子									女子								
	step1			step2			step3			step1			step2			step3		
	B	(β)	SE	B	(β)	SE	B	(β)	SE	B	(β)	SE	B	(β)	SE	B	(β)	SE
ゲーム	0.00	0.09	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.14*	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.05	0.00
スマホ	0.00	0.03	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	-0.00	-0.11	0.00	-0.00	-0.11	0.00	-0.00	0.11	0.00
オンラインゲーム	0.00	-0.04	0.00	0.00	-0.05	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.20**	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.11	0.00
SNS	-0.08	-0.05	0.00	-0.01	-0.04	0.00	0.00	-0.03	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	-0.02	0.00
情緒的受容				-0.11	-0.15*	0.05	-0.16	-0.21**	0.06				-0.33	-0.34***	0.06	-0.33	-0.34***	0.06
枠の設定				-0.07	-0.11	0.05	-0.03	-0.04	0.05				-0.07	-0.07	0.06	-0.08	0.08	0.06
ゲーム×情緒的受容							0.00	0.36***	0.00							0.00	-0.01	0.00
ゲーム×枠の設定							0.00	-0.35***	0.00							-0.00	-0.05	0.00
スマホ×情緒的受容							0.00	-0.03	0.00							0.00	0.22	0.00
スマホ×枠の設定							0.00	-0.07	0.00							0.00	-0.05	0.00
オンラインゲーム×情緒的受容							0.00	0.00	0.00							-0.00	-0.09	0.00
オンラインゲーム×枠の設定							0.00	0.13	0.00							-0.00	-0.04	0.00
SNS×情緒的受容							0.00	-0.03	0.00							-0.00	-0.08	0.00
SNS×枠の設定							-0.00	-0.05	0.01							0.00	0.01	0.00
R <sup>2</sup>	.01			.06**			.14***			.06**			.18***			.21***		
ΔR <sup>2</sup>	.01			.05***			.08***			.06*			.12***			.03		

ΔR<sup>2</sup>はR<sup>2</sup>の増加量、Bは標準化されていない回帰係数、βは標準化された回帰係数、SEはBの標準誤差である。

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05

男子において、夕食共食頻度は、情緒的受容および枠の設定のいずれとの組み合わせにおいても、交互作用が有意であった。しかし、情緒的受容が高い場合（H：平均+1標準偏差）と低い場合（L：平均-1標準偏差）における夕食共食頻度との関連を検討する単純傾斜分析を行った結果、情緒的受容の得点が高い場合も、低い場合も、標準偏回帰係数は有意ではなかった。一方、枠の設定では、得点が高い場合（H：平均+1標準偏差）と低い場合（L：平均-1標準偏差）における夕食共食頻度と日常的希死感の関連を検討する単純傾斜分析を行った結果（Figure 4-1）、枠の設定が高い場合（β=.14, p<.05）に正の、低い場合（β=-.21, p<.01）には負の、標準偏回帰係数が有意であった。つまり、枠の設定が高い場合は、夕食共食頻度が多いほど、日常的希死感が高く、枠の設定が低い場合は、夕食共食頻度が少ないほど、日常的希死感が高いことが確認された。

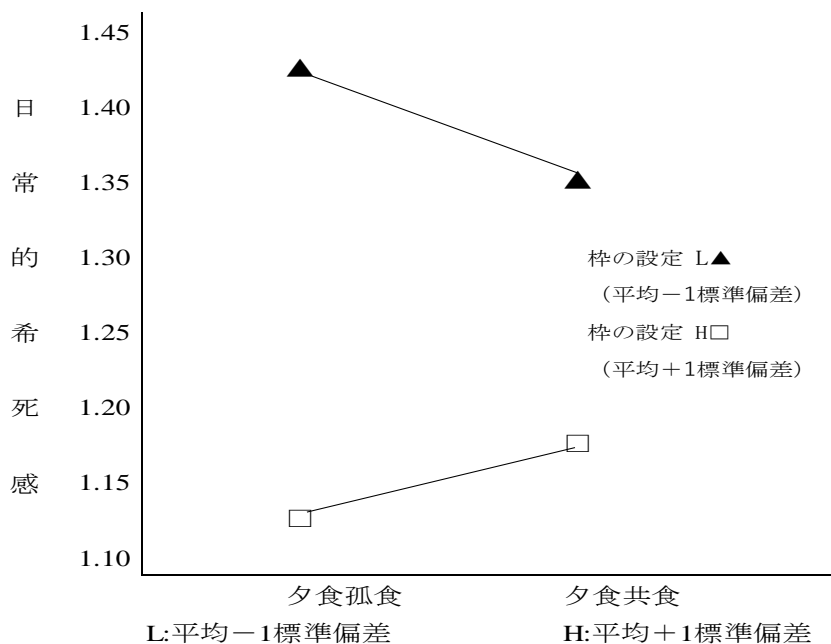


Figure 4-1. 男子における夕食の形態と親子関係認知の交互作用

インターネットの使用等の生活習慣では、男子におけるゲームは、情緒的受容および枠の設定の双方ともに交互作用が有意であった。まず、情緒的受容が高い場合（H：平均+1標準偏差）と低い場合（L:平均-1標準偏差）における夕食共食頻度との関連を検討する単純傾斜分析を行った。その結果（Figure4-2），情緒的受容が高い場合（ $\beta=.21, p<.05.$ ）にゲームから日常的希死感への正の標準偏回帰係数が有意であり、情緒的受容が低い場合は、標準偏回帰係数は有意ではなかった。つまり、男子においては、情緒的受容が低い場合は、ゲームをする時間の長短にかかわらず、日常的希死感が高く、情緒的受容が高い場合は、ゲーム時間が長い場合にのみ、日常的希死感が高いことが示された。

一方、枠の設定では、枠の設定が高い場合も、低い場合も、標準偏回帰係数が有意ではなかった。

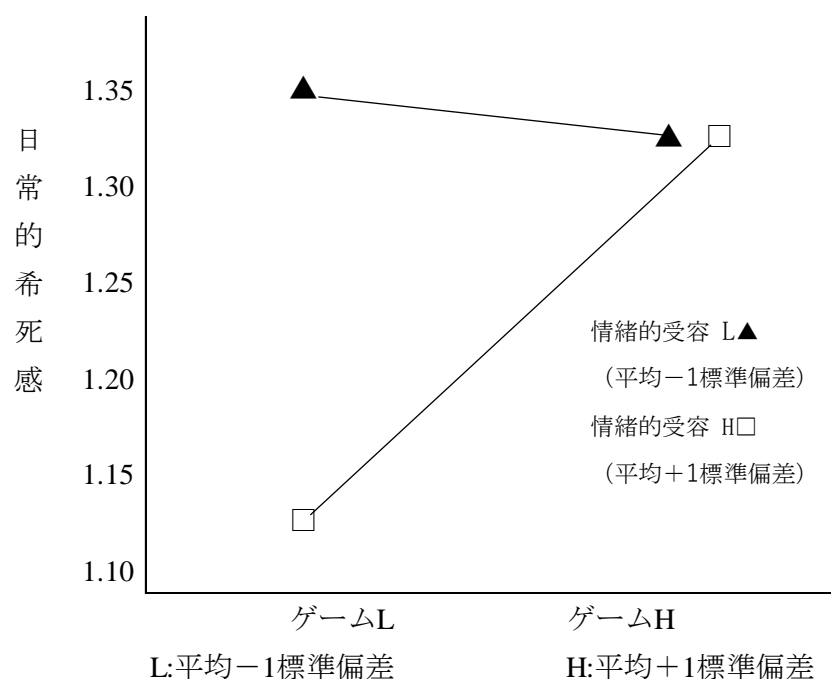


Figure 4-2. 男子におけるゲーム時間と親子関係認知の交互作用

### 日常的希死感と夜更かし理由および親子関係認知との関係

夜更かし理由、親子関係認知、日常的希死感の関係を確認するため、まず、ピアソンの積率相関分析を行った（Table4-8）。男子においては、いずれの夜更かし理由も、親子関係認知および日常的希死感と有意な相関関係は確認されなかった。女子においては、なんとなく夜更かし、およびなかなか眠れない、との間に弱い正の相関関係が認められた。

次に、夜更かし理由と親子関係認知の交互作用が、日常的希死感に及ぼす効果を確認するため、日常的希死感を基準変数とする階層的重回帰分析を行った（Table4-9）。VIFは1.02～4.31であり、多重共線性の影響はないと考えられる。

Table 4-8 親子関係認知および日常的希死感と夜更かし理由の相関関係(ピアソンの積率相関係数)

	男子n=332				女子n=257			
	情緒的受容	枠内の尊重	枠の設定	日常的希死感	情緒的受容	枠内の尊重	枠の設定	日常的希死感
なんとなく夜更かし	.05	.04	.03	.08	-.18	-.09	-.03	.20***
宿題や勉強	-.09	-.06	-.03	.10	-.15	-.09	-.06	.13
家族が寝るのが遅い	.06	.07	-.04	-.03	-.04	-.09	-.08	-.03
TV, DVD, ネット動画	-.03	-.03	-.11	.12	-.04	.07	.00	.09
ゲーム	-.06	-.06	-.07	.08	-.14	-.08	-.07	.11
スマホ, メールなどで交流	-.06	-.02	-.09	.06	-.15	-.11	-.16	.12
Webサイトを見る	.06	.05	-.05	.14	-.10	-.02	-.08	.04
なかなか眠れない	-.15	-.16	-.14	.18	-.21***	-.13	-.10	.20**
帰宅時間が遅い	.06	.10	.11	.01	-.17	-.18	-.13	.08

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$

Table 4-9 日常的希死感における夜更かし理由に対する親子関係認知の調整効果の検討

	男子									女子								
	step1			step2			step3			step1			step2			step3		
	B	(β)	SE	B	(β)	SE	B	(β)	SE	B	(β)	SE	B	(β)	SE	B	(β)	SE
なんとなく夜更かし	0.02	0.01	0.10	0.06	0.03	0.09	0.01	0.07	0.10	0.04	0.18*	0.14	0.26	0.13	0.13	0.02	0.10	0.01
宿題や勉強	0.18	0.09	0.11	0.16	0.08	0.11	0.16	0.06	0.11	0.25	0.10	0.16	0.16	0.06	0.15	0.01	0.00	0.17
TV, DVD, ネット動画	0.14	0.07	0.12	0.12	0.06	0.11	0.01	0.00	0.12	-0.06	-0.03	0.16	0.01	0.01	0.15	0.07	0.03	0.16
スマホ, メールなどで交流	-0.04	-0.02	0.13	-0.07	-0.09	0.13	-0.14	-0.06	0.13	-0.02	-0.01	0.15	-0.10	-0.05	0.14	-0.02	-0.01	0.15
なかなか眠れない	0.48	-0.21***	0.13	0.41	0.18**	0.13	0.27	0.12	0.14	0.38	0.16*	0.16	0.26	0.11	0.15	0.20	0.06	0.17
情緒的受容				-0.09	-0.12	0.05	-0.12	-0.16*	0.06				-0.32	-0.33***	0.06	-0.27	-0.28***	0.08
枠の設定				-0.07	-0.10	0.05	0.04	0.06	0.06				-0.06	-0.06	0.06	-0.02	-0.02	0.08
なんとなく夜更かし×情緒的受容							0.28	0.17	0.17							-0.22	-0.14	0.14
なんとなく夜更かし×枠の設定							-0.33	-0.22*	0.16							-0.04	-0.02	0.16
宿題や勉強×情緒的受容							0.16	0.09	0.20							-0.31	-0.13	0.19
宿題や勉強×枠の設定							-0.22	-0.12	0.19							-0.08	-0.03	0.18
TV, DVD, ネット動画×情緒的受容							0.13	0.06	0.20							0.11	0.05	0.16
TV, DVD, ネット動画×枠の設定							-0.22	-0.07	0.17							-0.27	-0.11	0.17
スマホ, メールなどで交流×情緒的受容							-0.22	-0.11	0.20							0.18	0.10	0.14
スマホ, メールなどで交流×枠の設定							0.30	0.16	0.17							0.02	0.01	0.17
なかなか眠れない×情緒的受容							-0.10	-0.05	0.16							-0.03	-0.02	0.17
なかなか眠れない×枠の設定							-0.39	-0.22*	0.17							0.18	0.07	0.20
R <sup>2</sup>	.07***			.11***			.02***			.06***			.17***			.17***		
ΔR <sup>2</sup>	.07***			.04***			.01***			.08***			.11***			.04		

ΔR<sup>2</sup>はR<sup>2</sup>の増加量, Bは標準化されていない回帰係数, βは標準化された回帰係数, SEはBの標準誤差である。

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

その結果, 男子において, step3 における R<sup>2</sup> の変化量 (ΔR<sup>2</sup>) が有意であり, なんとなく夜更かし×枠の設定, およびなかなか眠れない×枠の設定の交互作用が有意であった。女子においては, step2 における R<sup>2</sup> の変化量 (ΔR<sup>2</sup>) は有意であり, 情緒的受容からの負の有意性が確認されたが, 交互作用項を投入した step3 の R<sup>2</sup> の変化量 (ΔR<sup>2</sup>) が有意ではなく, 女子では, 夜更かし理由×親子関係認知の交互作用について, 有意な関係は確認されなかった。そこで, まず, 男子における, なんとなく夜更かし×枠の設定の交互作用について, 枠の設定の得点が, 高い場合 (H: 平均+1 標準偏差) と低い場合 (L: 平均-1 標準偏差) における日常的希死感と, なんとなく夜更かしの関連を検討する単純傾斜分析を行った。その結果 (Figure4-3), 枠の設定が低い場合 (β=.26,  $p < .001$ .) に, なんとなく夜更かし, から日常的希死感への正の標準偏回帰係数が有意であり, 枠の設定が高い場合は, 標準偏回帰係数は有意ではなかった。このことから, 男子の場合, なんとなく夜更かしすることにより, 日常的希死感が高まるが, それは, 枠の設定が低い場合に限られ, 枠の設定が高い場合は, なん

となく夜更かしすることとの関連は認められないことが確認された。

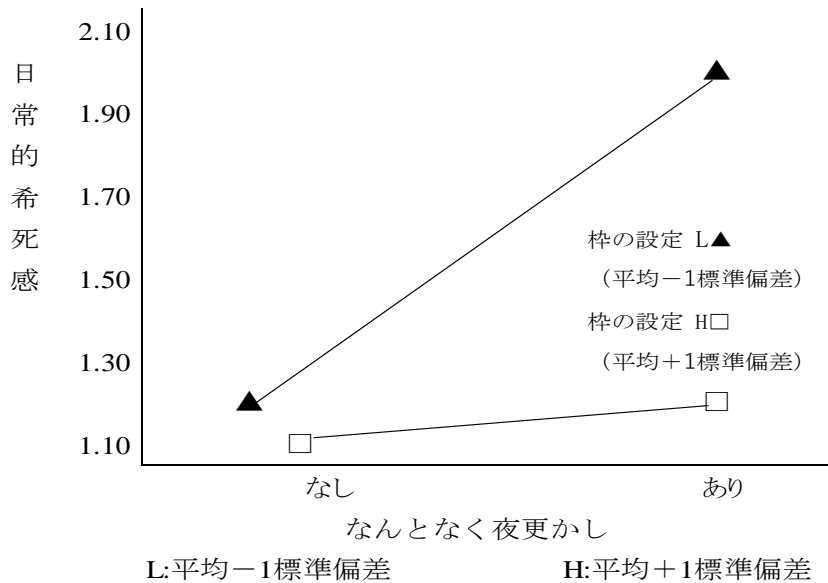


Figure 4-3. 男子におけるなんとなく夜更かしと親子関係認知の交互作用

一方、なかなか眠れない×枠の設定では、枠の設定が低い場合 ( $\beta=.33, P<.001$ ) に正の標準偏回帰係数が有意であり、枠の設定が高い場合は、有意ではなかった (Figure4-4)。つまり、男子において、なかなか眠れないことは、日常的希死感の高まりに関連するが、それは、枠の設定が低い場合に限られ、枠の設定が高い場合には、なかなか眠れないことが、日常的希死感の高まりに関係することはないことが確認された。

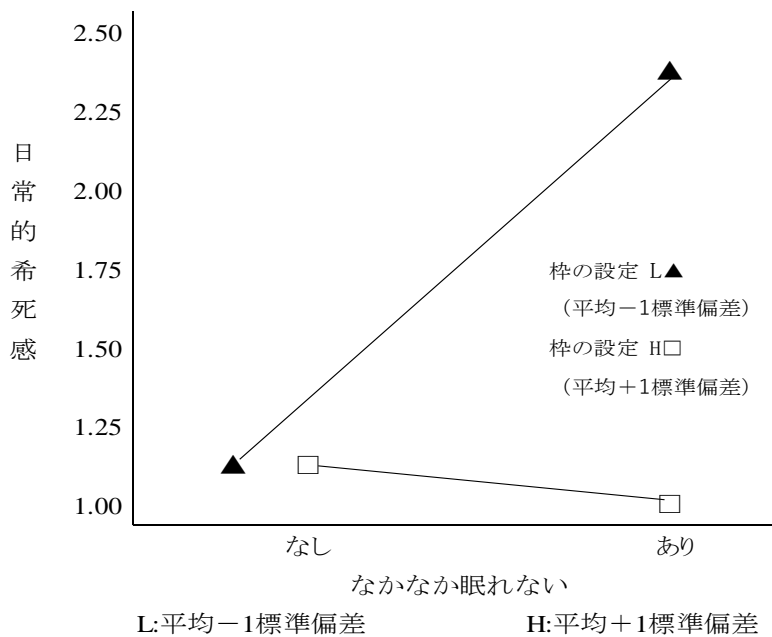


Figure 4-4. 男子におけるなかなか眠れないことと親子関係認知の交互作用

## 第4節 考察

本研究の目的は、高校生の心理的健康に対する生活習慣の影響について、親子関係認知の調整作用を検討することであった。日常的希死感を心理的健康の悪化を代表する指標と捉え、基準変数とした。生活習慣と親子関係認知の交互作用の影響を受けるのは、いずれも男子のみであり、女子では、親子関係認知が調整要因として作用していることは確認されなかった。このことは、小杉・堀田（2008）による検討において、高校生女子では、生活習慣の良否に、親の養育態度は影響しないことが示されたことと一致する。そして、男子とは異なり、受容的かわかりが好ましい習慣に繋がるとはいえないと結論づけ、その理由として、中学生から高校生までの時期、女子には、母親に対する反発などの負の意識が存在し、調整効果に影響する可能性をあげている。このことを踏まえた上で、以下、階層的重回帰分析の結果に基づいて検討する。

### 夕食共食と親子関係認知の交互作用

親子関係認知のうち、枠の設定は、ルールや約束などを守ることや、物事の良否を教えるなど、親としての教育的役割の側面である。本研究では、夕食を家族と一緒に食べる際の会話などの状況については確認しておらず、食事の場の雰囲気といったことや、家族のうち、どのようなメンバーで夕食の食卓を囲んでいるのかは定かではない。一般的に、家族との夕食場面に期待されることは、親とのあたたかい会話のやり取りであったり、リラックスできる雰囲気であろう。高校生が認知する親子関係として、枠の設定の高低で、食事場面の違いを考えてみると、枠の設定が高い場合は、緊張感が高く、逆に枠の設定が低い場合は、緊張感よりもリラックスした雰囲気が優位であることが予測される。夕食を家族で囲むことは、好ましい習慣と捉えられ、非行群と一般群の比較においても、一般群の方が夕食共食頻度が高いことが示されている（月村，1999）。とはいえ、楽しいはずの家族との夕食場面が、緊張を伴うものであったなら、その効果はどうであろうか。

須藤（2005）は、情緒の安定といった心理面の健康との関係性は、食事における栄養素の働きよりも、家族とのコミュニケーションといった食の社会的な機能との関連が深いようであるとしている。あるいは、外山（2008）は共食を“食物を共に食べ、それによって集団の共同、連帯を確認する意味をもつもの”とする。そういった中で、高校生にとって、家族との共食が、必ずしも、心理的にポジティブな効果をもたらすものではないという結果は興味深い。親との関係性によっては、親との夕食に負の感情を抱くことがあるかもしれない。青年期後期に、再び親との親密な結びつきを取り戻す（平石，2006）までの過渡期と考えると、親との関係に葛藤を抱える高校生の情景が見えてくる。

また、この分析は、第2章 研究1の結果に関連する形となった。研究1において、共食という食事の場の共有が、家族に対するポジティブな認知を高める可能性が見い出された。しかし、研究1では、共食と家族に対するネガティブな感情との関係については検討してい

ない。したがって、推論の域を出ないのではあるが、研究1と研究4の結論を総じて、高校生にとっての共食は、家族に対するポジティブな感情を高めるが、親に対する認知の状況によっては、逆にネガティブな感情が高まるような場合もあり得ると考えられる。

ここで、注意すべきことは、本研究における日常的希死感は、心理的健康の悪化を代表として示す指標として用いていることである。よって、夕食共食と親子関係認知の組み合わせにより、死にたいという気持ちが高まるというよりは、心理的に癒やされるべき夕食の場が、その効果を持たなくなる可能性があると考えられる。

本研究においては、親子関係認知の対象を父親、母親の区別をつけずに回答を求めており、両親のうち、いずれの影響が大きいかといったことを確認することができないが、食事に関しては、母親の影響が大きいと考え、女子においては、そもそも、夕食場面に対する、心理的安定の場としての期待が希薄であるために、親の影響を受けにくいことも予測される。

### **ゲームと親子関係認知の交互作用**

親子関係認知のうち、情緒的受容は、親からの愛情の享受感、信頼を得ているという感覚や、心理的サポートなどの安心感、温かさといった愛着に通じる側面である。この側面の調整効果が、男子のみに有効であることは、女子における、母親に対する負の意識の存在（小杉・堀田，2008）が、男子との相違を生み出しているのかもしれない。

ゲームをする時間は、男子の方が、女子に比べて長く、その差は2倍に及ぶ。日常的希死感の有無による平均値の差を見ると、女子では、日常的希死感を抱く者は、ゲーム時間が有意に長いのであるが、親との関係の認知が、その影響を軽減するような調整効果は確認されなかった。

一方、男子は、日常的希死感の有無によるゲーム時間の差異はなく、双方とも平均して1日に1時間を超える時間をゲームに費やす。ところが、調整因子として情緒的受容を投入した場合、情緒的受容が低い場合は、ゲーム時間の長短にかかわらず、日常的希死感が高く、情緒的受容が高い場合は、ゲーム時間が長い場合にのみ、日常的希死感が高いことが示された。自立と依存の葛藤の狭間にある中で、愛情や、温かいサポートといった親の受容的な養育姿勢を感じ取れることが、高校生男子の心理的健康に重要な要素となると考えられる。

### **夜更かし理由と親子関係認知の交互作用**

高校生の夜更かしによる就寝時刻の遅延は、心理的健康の悪化に一律に作用するわけではなく、その理由により、異なることが確認された。目的を持った夜更かしは、例えば動画視聴や、メールといったインターネットの使用に関することであっても、心理的健康を悪化させるとは言えず、なんとなく夜更かしする、なかなか眠れないといった、主たる目的のない夜更かしが、日常的希死感等の心理的健康の悪化に関連することが確認された。したがって、一様にインターネット使用を睡眠習慣の悪化から心理的健康の悪化へと関連づけるこ

とを再考する必要が考えられる。

また、なんとなく夜更かしすることや、なかなか眠れないという状況は、さらにその理由をたどると、病的な心身の状況の存在や、概日リズムの乱れの可能性もあり、単に就寝時刻を問うだけでなく、夜更かしの事情を確認することも必要であろう。

本研究では、男子において、ルールや約束などを守ることに厳しいといった、親としての教育的役割や統制を享受していると認識している場合は、なんとなく夜更かしすること、および、なかなか眠れない状況があっても、日常的希死感の高まり、すなわち心理的健康の悪化はみとめられなかった。このことは、親の養育態度として、統制と応答性のいずれもが高い権威的態度が、子どもの望ましい発達を促す (Baumrind, 1967, ; Baumrind, 1971) ことと関連することが考えられ、親の統制についての認知が高い場合と低い場合とでは、なんとなく夜更かしをしたり、なかなか眠れない理由は、異なることも推察される。

一方、女子においては、日常的希死感と、なんとなく夜更かし、およびなかなか眠れない、との間に弱い正の相関関係が認められ、目的のない夜更かしは、心理的健康の悪化に関連すると考えられるが、ここに親との関係認知の調整効果は認められなかった。

本論文の第2章では、親との関係の満足感が高いほど、睡眠行動が良好となるという相関関係は認められたものの、男女ともに、生活習慣に対する調整効果は、確認されなかった。本研究では、生活習慣そのものに対する調整効果ではなく、心理的健康に対する調整効果を確認したところ、先行研究と同様に、男子に限り、親子関係認知の影響が確認された。親に対する認知の違いが、女子との違いに反映されたものと考えられ、高校生の生活習慣および心理的健康に関する指導を行うに当たっては、親子関係を考慮した関わりが有効である可能性が示唆された。

## 第 6 章

### 總括的討論



## 第1節 本研究を通して得られた結果

本研究では、高校生の睡眠や食といった基本的な生活習慣の成り立ちに関連する要因について模索し、さらに、心理的健康との関係について検討を行った。これまで青年期の臨床的な問題について注目されることが比較的多く、睡眠や食などの生活習慣との関係も、不適切な生活習慣が、青年期の心理的健康にどのような悪影響を及ぼすのかといったことに関心が向けられていたと言える。しかしながら、必ずしも臨床的な問題を有しない、一般的な高校生を対象とした検討も、多数の高校生の成長や発達を理解し、より良い支援、指導を考えるうえでは重要であると考えられる。よって、本研究では、一般的な高校生は、概ね良好な睡眠や食生活を送り、適応的な学校生活を送っているという仮説的な概念に着目した。そして、この仮説は本研究の対象となった高校生を中心とした実際の高校生と接する著者の経験に依拠している。

さらに、心理的危機の解明や援助には、その原因や機序を探るだけでなく、適応している群の詳細を知ることにより、適応できている理由を導き出すことも必要だと考えられる。そこで本研究では、基本的な生活習慣とその規定要因、ならびに基本的な生活習慣と心理的健康との関係性を検討することを通して、高校生の基本的な生活習慣と心理的健康が維持される理由を見いだすことを最終目的とした。

以下では、研究1から研究4において得られた知見を整理し、高校生の生活習慣とその規定要因および心理的健康について考察する。

### 1. 本研究の概要

研究1では高校生の食について検討を行った。朝食と夕食の摂取頻度は心身の健康に対して影響しないが、家族との共食の機会は、心理的健康との関連が確認された。家族との共食機会が多く、食事前後にあいさつをし、家族とよく会話をしながら食事をする者は、親や家族に対してポジティブな認識を持つことが確認された。また、女子においては、食事での携帯電話の使用が、親や家族にかかわるポジティブな意識を低くするとともに、「学校不適応感」をも高める。さらに、食への関心の高さや知識の豊富さ、日々の食事への配慮の高さは、「自己不全感」と「居場所喪失感」との関連が認められた。このことから、高校生女子の心理社会的な不適応には、食の問題が絡んでいる可能性が示唆された。

研究2においては、高校生のインターネット使用と運動部がどのような場合に睡眠行動に影響を与えるのかを検討した。調整要因として、自尊感情、友人との関係、親との関係を想定した。インターネットにおいては、友人との関係の調整効果が確認された。コミュニケーションツールとして、インターネット使用を捉えると、男子では、対面での友人関係に満

足している方が大きく影響を受けており、メールが友人関係を維持したり、強化する手段として用いられる（吉田他，2005）こと等が推察された。一方，女子のインターネット使用の関心は，身近な友人というよりは，SNS を通じた不特定多数の見知らぬ人々である（渡邊，2017）とみられ，対面での友人関係の影響は確認されなかった。運動部との関係では，自尊感情が調整要因として作用していた。男子において，運動部に加入することで概日リズムを整える行動が促進されるが，それは自尊感情が高い場合に限られ，自尊感情が低い場合は，運動部加入が，睡眠を促す行動を阻害するように作用することが示唆された。親との関係は，インターネット，運動部のいずれに対しても調整効果は確認されなかった。睡眠行動との相関関係は有意であることから，良好な親との関係は，インターネット使用および運動部加入の影響を調整するというよりは，直接的に，睡眠行動の適正化に関連すると考えられた。

研究3では，運動部の競技成績優秀生徒に半構造化面接を行い，良好な生活習慣を促進する要因について検討を行った。その結果，彼らの良好な生活習慣は，大きなカテゴリとして，〈個人内要因〉，〈対人要因〉そして，〈部活動〉の3つの規定要因が関連していると考えられた。さらに，〈個人内要因〉は，「意義や価値の認識」と「知識と行動の連動」，〈部活動〉は「競技への志向性」，「運動部の効能」，および「運動部の負の影響」で構成され，「親と家族の影響」および「信頼と感謝」は〈対人要因〉のカテゴリに分類された。具体的には，睡眠や食を自分の体力や能力を維持，向上するための手段として捉え，意志を持って取り組むこと，親のサポートに対する感謝の気持ちを持つこと，教師の指導を向上のための資源として活用できること，上位，中位の目標を立てて，実行できることなど，ポジティブな志向性が確認された。このことは，研究2において，運動部加入と自尊感情の組み合わせ効果が，睡眠行動の良否に関連することを裏付ける結果とも言えるであろう。

研究4では，高校生の生活習慣が心理的健康に影響を及ぼす場合の調整要因として，親子関係認知に着目した。生活習慣の中でも，一般的に，悪しき習慣とされる夜更かしは，高校生では，目的があって自律的に行われているとも言える。また，心理的危機につながる，気がかりな心理状況として，「日頃，死にたいと思うことがある」に着目し，「日常的希死感」と命名した。親子関係認知のうち，枠の設定は，ルールや約束などを守ることや，物事の良否を教えるなど，親としての教育的役割の側面である。男子では，枠の設定が高い場合は，夕食共食頻度が多いほど，日常的希死感が高く，枠の設定が低い場合は，夕食共食頻度が少ないほど，日常的希死感が高いことが確認された。また，親子関係認知のうち，情緒的受容は，親からの愛情の享受感，信頼を得ているという感覚や，心理的サポートなどの安心感，温かさといった愛着に通じる側面であり，男子においては，情緒的受容が低い場合は，ゲームをする時間の長短にかかわらず，日常的希死感が高く，情緒的受容が高い場合は，ゲーム時間が長い場合にのみ，日常的希死感が高いことが示された。

## 2. 高校生の生活習慣とその規定要因および心理的健康との関連

以下では、高校生が適応的な生活習慣のための規定要因について、また、生活習慣と心理的健康の関連について本研究で得られた知見に基づいて論ずる。

高校生という立場は、中学までの生活から、いくつかの大きな変化を経験するという点で、人生における大きな節目と言える。近年においては、「青年期危機」の様相が変化し、移行期の葛藤が緩やかになったとの見方もあるが、多かれ少なかれ、心理的にも社会的にも移行期としての課題は存在する。それはすなわち、青年期中期の発達課題に向き合うことであり、移行期の葛藤が緩やかになったとは言え、様々な心理的発達課題や、社会的な環境の変化に遭遇することになる。

高校生の心理的健康には、個人内要因の他、友人との関係や親との関係といった対人要因も関連するとされる（内海，2013；林田他，2018；酒井他，2019）。かねてより、食や睡眠といった基本的な生活習慣は、身体的健康のみならず、心理的健康にも大きく影響することが注目されてきた（小林他，2001；日本学校保健会，2018）。本研究の研究1から4においても、インターネット環境等の外的要因、個人内要因および対人要因が生活習慣と心理的健康との関係に影響を及ぼすことが確認された。本研究において、基本的な生活習慣とその規定要因、ならびに基本的な生活習慣と心理的健康との関係性を検討した結果得られた関係性の概念図を Figure 6-1 に示す

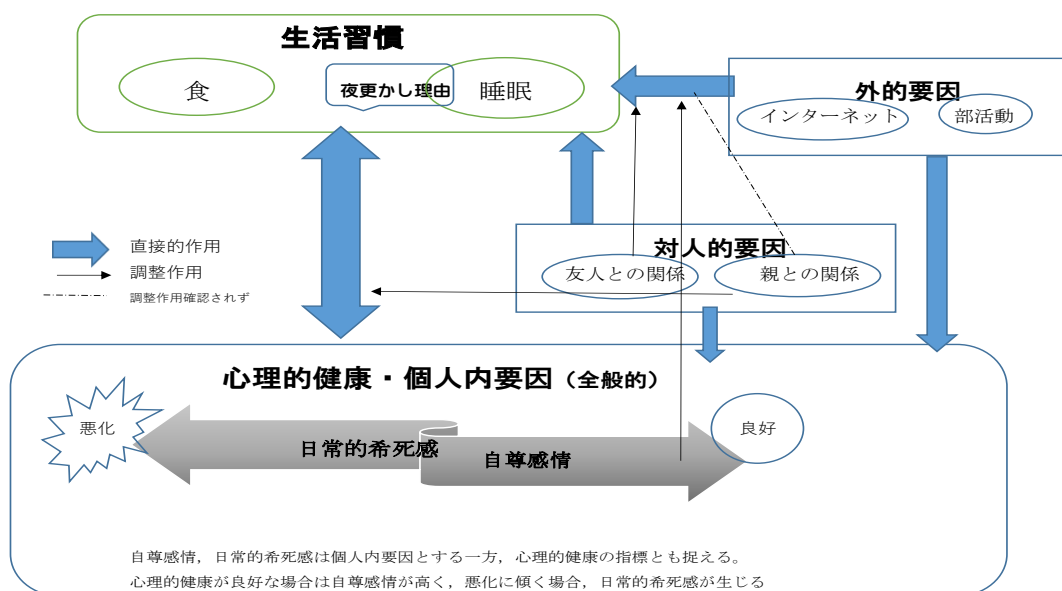


Figure 6-1 高校生の生活習慣とその規定要因および心理的健康との関連の概念図

## 基本的な生活習慣を整える意義

生活習慣をコントロールすることは、「生にかかわる関係の仕方をコントロールすること」すなわち「自分の生をコントロールすること」（本宮，1995）とも例えられる。つまり、自分を取り巻く環境，対人関係を通して，睡眠や食といった命に関わる生活を整えることであると考えられる。高校生は，インターネット，部活動といった環境要因，友人，親，教師といった自分を取り巻く重要な他者との関わりを持ちながら，日々，生活を営んでいる。研究3では，運動部の競技成績優秀者の生活習慣は，部活動の中で，競技能力の向上を目標として定めることで，人生の目的を見つけ，それを実現するための目標を定め，日々，試行錯誤しながら生活している様子がうかがえた。インターネットに時間を費やさないことや，教師の指導からヒントを得ること，教師との信頼関係を結び，研鑽する意欲を高めること，親に対する感謝の気持ち，仲間の応援の享受等がプラスとなり，ひいては，良好な生活習慣および，心理的健康につながると考えられる。

対極することとして，生活習慣を整えることが難しく，心理的健康も危ぶまれる状況とは，どのようなものであろうか。本研究では，心理的健康が危ぶまれる状態の最たるものとして，日常的希死感を想定した。日常的希死感は，「死にたいと思うことがある」という命に関わるリスクの高い変数である。本研究対象者の日常的希死感は，男子の14.5%，女子の28.8%が，日常的希死感あり群に該当した。これは，全国調査（学校保健会，2018）との比較において，特に女子で高い割合となっている。夜更かしをして，睡眠時間が少ない，あるいは睡眠リズムが乱れる等睡眠に問題を抱える場合，心理的健康が懸念される。睡眠不足の結果，生理的，機能的な健康への影響があり（浅岡他，2007；堀，2008；三池，2010；田中・古谷，2006），うつ病や，その他の精神障害のリスクを高める（Olson&Sameroff，2004）からである。

一方，研究4においては，夜更かしすること全てが，心理的健康に悪影響を及ぼすとは言えないことが確認された。川田（1995）は，生活習慣を変えていくには，当事者がどれだけ主体性を持てるかという要件が非常に重要であると述べている。自己判断・自己決定能力を獲得することが必要なものであって，いくら健康面にとって重要な行動でも，ある時は意識的に採用しなくても理由がはっきりしていればよいという。おそらく，高校生の夜更かしに関しても，この論理が成り立ち，SNSにしる，ゲームにしる，目的を持った主体的な夜更かしは，むしろ，青年期の自我の成長を助長する可能性もあり，心理的健康の悪化には至らないことが考えられる。リスクを冒すことは，おとなにとって悪いことのようにも，青年にとっては，リスク行動はたくさん見返りをもたらすかもしれないからである。さらに，リスクを冒すことで仲間集団の中で認められたり，それによってアイデンティの発達を促すことにもつながる（Coleman & Hendry，1999）ことが考えられる。

次に，本研究で，心理的健康の悪化の指標とした，日常的希死感と生活習慣について触れておく必要があるだろう。日常的希死感は，過去に「死にたいと思ったことがある」もので

はなく、現在において、日頃、たまに、ときどき、しばしば「死にたいと思う」ことがあるという感覚であり、生活習慣との関連に注意を払う必要がある。また、死について考えるのは、生きることにについて考えはじめるから（阪中，2015）であり、死について考えることそのもの全てが問題を含むものではないと考えられる。高校生は、アイデンティティ形成過渡期であり、時間的展望を比較的近い未来展望から、死という人生の終点まで拡張することによって、アイデンティティ形成が促される（石井，2017）からである。実際に高校生と接する中で、「めんどくさい」「消えたい」あるいは「死ぬ」という言葉をよく耳にする。考えようによっては、生きることは、面倒なことが多く、その場から逃げ出したいことも多いものである。そういった感覚を「死にたい」という言葉にひとまとめにして用いたり、失敗したことを「死んだ」と表現したりといったことも散見する。「死」という言葉を本来の意味とは違う感覚で用いたり、そもそも、「死」の概念を正しく認識できていない可能性も否めないのである。しかしながら、15才から19才の死因の第1位は自殺である（厚生労働省，2020）ことをふまえると予断を許さない状況であることは間違いないであろう。

そういった中で、睡眠や食の生理的機序をふまえた適切な行動は、心理的健康を維持する上でも重要であると考えられる。さらに、親や友人といった対人要因は、調整要因としての役割も備えることが確認された。

研究3では、半構造化面接により、高校生の実際の生活の状況と意識について確認することができた。生活習慣が、幼少期からの家庭を中心とした社会環境で醸成されることは明らかであり、睡眠や食に関する姿勢や、スキルは、生まれながらにして備えていた訳ではなく、幼少期からの親を中心とした家庭環境の中で育まれてきたものであろう。よって、生活習慣を整えることが難しく、心理的健康も危ぶまれる状況は、この過程がうまく機能しなかった可能性も考えられる。しかし、青年期は、親からの自立と、他者との新しい関係の構築が、重要な発達課題であり、教師や友人といった、親以外の他者との関わりの中から、あるいは、部活動等の活動を通して、自分の生き方を模索し、生活習慣についても自ら軌道修正が行われることが期待されるであろう。

本研究において、親との関係は、規定要因としても調整要因としても重要な役割を果たしていることが確認された。次に高校生の基本的な生活習慣と親との関係について考察を行う。

### **高校生の基本的な生活習慣と親との関係**

青年と親との関係に関するモデルは伝統的な青年期危機説から、新しいモデルへと修正されつつあり、愛着や親密性は、青年期においても依然として重要な意味を持つとされる（平石，2006）。例えば、非行群と一般適応群の比較において、睡眠習慣や食生活等の基本的な生活習慣が、非行群では、全般的に身につけていないことから、子どもに基本的な生活習慣を身につけさせるという発想のない家庭環境のあり方が問題である（月村，1999）ことや、

高校生の生活全般への満足度に対する、親等の家族との関係の影響の強さは、中学生と同程度に維持される（吉武他，2012）ことから、親との関係は、幼児期だけでなく、青年期においてもなお、生活習慣を含めた健全な発達に欠かせない重要な要因であると言える。本研究においては、それらに関連する結果がいくつか示された。以下に詳細を述べる。

**食に関する行動との関わり** その一つとして、食に関わる親との関係がある。家族との共食機会が多く、食事前後にあいさつをし、家族とよく会話をしながら食事をとる者は、親や家族に対してポジティブな認識を持つことが確認された。その反面、男子では、親が、ルールや約束を守ることを教育する側面が強いと認識をしている場合、夕食共食頻度が多いことが逆に心理的健康のリスクが高いことが確認された。この点は、注目すべきことであり、高校生の家族との共食が2つの意味を持つ可能性を示している。

一つには、単に食事の場を共有することが重要なのではなく、親との関係性が、食事場面の効果を左右する要因となるという側面である。それは、例えば、食事での会話の内容であったり、親の態度であるかもしれない。食事中に、生活態度や、食事のマナーについて指摘されたり、自身に都合の悪いことを聞かれたりといったことが食事中に行われるとすれば、親との食事は、むしろ苦痛に変わることであろう。高校生においては、共食による場の共有だけでは、心身の健康に好ましい効果をもたらすとといったことはほとんどなく（平井・岡本，2003），場合によっては、家族との共食を嫌忌するといった事態も生じてくる（外山，2008）とされる所以である。

他方、共食の経験が親との関係の満足感をさらに高めるといった作用も確認された。しかしながら、親から愛と尊敬を受けているといった満足感を高めるといった共食の作用は、もともと家族の凝集性が高く、仲の良い家族のみに起こる作用なのか、あるいは、日頃の生活時間はバラバラで、さして凝集性が高いという家族でないにしても、家族で共に食べるという場を持つことが、家族の関係の満足感を高める可能性があるのかは、本研究では、明確にすることはできなかった。逆にいえば、研究1では、共食による場の共有だけでは、心身の健康に好ましい効果をもたらすとといったことはほとんどない（平井・岡本，2003）と結論づける証拠も確認できなかったのである。

ここで外山（2008）の共食の定義を思い返したい。“食物を共に食べ、それによって集団の共同、連携を確認する意味をもつもの”とある。この定義に従えば、高校生の居心地の善し悪しにかかわらず、共食することには意味があり、何らかの好ましい効果を発揮する可能性も皆無ではないのかもしれない。そして、それは親との関係に関わること以外での事象であることも考えられる。そもそも孤食が話題となり、共食の意義が問われること自体、人間の本質に関わる問題であり、誰かと食べるのが人間にとって当たり前（外山，2008）で、人間の正常な食事形態は共食である（石毛，1982；石毛，2005）ことが危ぶまれている（外山，2008）。さらに、2019年以來、世界的な脅威となっている新型コロナウイルス感染症の

影響は食事形態にも及び、共食および食事中的の会話は感染拡大を招くとして自粛を要求され、家庭においても個別食や黙食が推奨されている。個別に、あるいは黙って食事をする形態が基本となっているのである。この状況は、発達の各段階において、どのような意味を持つことになるのか。今後、注目していく必要があるだろう。

このような状況の中で、本研究で明らかとなったことはごくわずかであるが、いずれにしても、食事前後のあいさつを自然と交わすような親子の関係性があり、食事中的の話題は、規律やマナーにしばられない、あたたかい会話であることが、心理的健康につながる共食の要件であることが考えられる。しかし、食事に関するマナーや、作法といった教育的側面は、その全てが否定的に捉えられるということではない。食事に対してのしつけは、食事の内容に気を配ってもらった経験とともに、自分に対する愛情として享受される場合もある。その差もやはり、日頃からの食事以外の場での親に対する意識が、関係していることが考えられる。

**睡眠に関する行動との関わり** 一方、青年期の睡眠においては、良好な睡眠行動を維持するため、自己制御とともに、あえて親のコントロールが必要とする論もある（Olson & Someroff, 2004）。しかし、本研究では、運動部およびインターネットが睡眠行動に影響を及ぼす場合に、親との関係が調整要因として作用することは確認されなかった。すなわち、親が注意を促したところで、効果は期待できないとも言えるが、睡眠行動と親との関係の間に、有意な正の相関関係があることから、全く、関係がないというわけではなく、親との関係が良好である場合は、睡眠行動も良好であることが確認された。このことは、「小さい頃には、厳しくしつけられた。早く寝なさいとか言われたけど、中学くらいから、親は何も言わなくなった。」「親に言われなくても、自然と眠いから寝るようになった」ように、幼少期からの生活習慣のしつけの積み重ねが、青年期になってからの生活習慣を支えるように作用し、青年期には、自立した生活習慣が身につく、自分自身でコントロールできているという自信が、生活満足度を向上させ（吉武他, 2012）、心理的健康にもつながると考えられる。難しいことではあるが、親の教育的側面、しつけには、子どもの発達段階を適切に捉えた親の対応が求められるのではないだろうか。

**情緒的受容の重要性** さらに、親からの愛情の享受感、信頼を得ているという感覚や、心理的サポートなどの安心感、温かさといった愛着に通じる情緒的受容は、親の権威や教育という側面とは異なる役割を担っている。家坂（2008）は、子どもの食事や睡眠の習慣を整えることは子どもへの愛情表現の一部であり、家庭での生活習慣への配慮が、子どもの自尊感情を高め、自己肯定感の醸成につながると述べている。研究3において、高校生の生の声をデータとして収集し、質的検討を行った。ここで語られた内容の多くは、親の養育姿勢の分類としてみると、情緒的受容に相当するものと考えられる。三好（2007）に習えば、そこから、親への信頼の気持ちや育まれ、次いで、自分は自分自身を信頼できるのだという感覚から、自身に対する有能感が獲得される。そして更に、基本的には他人も信頼できるという

感覚を得ることができるのであろう。その感覚は教師や友人、先輩等の指導やアドバイスを素直に受け入れ、自身の行動変容に活用することができるといった強みになるものであろう。そして、自律的な生活態度および、そうした生き方をする自分への満足感、すなわち自尊感情が、親からの精神的自立、自己概念の確立等の発達の課題の遂行を助け（吉武他、2012）、さらに良好な生活習慣へとつながるものと考えられる。

研究4においても、情緒的受容の作用が確認された。生活習慣に対する調整効果は、男子に限ったものであったが、心理的健康との相関では、女子においても、不安感、日常的希死感、自己不全感といったネガティブな心理状況と負の相関が認められた。先行研究で述べられているように、特に母親との関係性が男子とは異なる場合があることから、生活習慣を調整する要因とはならないことが考えられるが、それでも、情緒的受容のようなあたたかい親の養育姿勢は、女子にとっても心理的健康の拠り所としての効果を有することが確認されたと言える。

以上のことより、総じて、親の望ましい養育態度とは、厳しすぎる規範や過剰な統制がなく、自主性を尊重しすぎた自由や放任でもなく、最低限の適度な枠、規範を示しつつ（北村、2011）、あたたかい情緒的受容を兼ね備えたものと言えるであろう。

### 高校生の心理的健康と対人要因および個人内要因

本研究では、対人要因として親との関係の他に、友人関係および教師との関係についても言及した。ともに高校生にとっては重要な他者であるが、特に友人関係において、自分が、どのように見られているのか、あるいは、友人集団の中での自分の立場といった事柄は、ことさら重要なことであると考えられる。実際、保健室や相談室を訪れる高校生の悩みの大半は友人関係であるといっても過言ではない。友人とのトラブルがなければ、学校生活は居心地がよく、睡眠が少なくても意に介さず、体調もよい。心身の健康に影響するのは、睡眠習慣ではなく、友人との関係の良否であると言い切る者（坂本、2018）もいるのである。

本研究では、友人関係は、数量的には従属変数および調整要因としての分析を行い、質的分析として、インタビューによるデータの分析を行った。数量的分析では、男子においてのみ、有意な結果が得られた。研究2および研究4の結果を統合してみると、学校での友人関係が良好な者ほど、過剰にSNSを使用し（吉田他、2005）、夜更かしにつながるが、その夜更かしは、高校生にとって意味のあることであり、心理的健康の悪化にはつながらないということが示された。

岡田（2011）によれば、高校生の友人関係は、自分が傷つけられることを回避することで、相手を傷つけることを避ける心性を持ち、結果的に自尊感情を維持させるという。そのため、SNSは、対面での直接的なコミュニケーションを避ける手段としての役割も担っているのかもしれない。現在の高校生、特に男子にとって、インターネットは、友人との



情緒的つながりを求める手段として重要な意味を持つようになっていることが推察される。

女子においてはインターネット使用における対面での友人関係の調整効果は有意ではなかった。その理由として、先行研究の状況から、女子は、不特定多数を相手とした SNS を通した自己開示量が多く、対面での友人と、インターネット上でつながる相手は同一ではない可能性がある（渡邊，2017）ことも考えられるが、女子は、学校での友人との情緒的つながりを、インターネットを介してではなく、直接、育むことができているために、インターネット使用において、対面での友人関係の影響を受けない可能性も考えられる。

本研究における個人内要因は、全般的自尊心、向社会性といったポジティブなもの、不安感、自己不全感、日常的希死感等のネガティブな変数を取り扱い、同時に心理的健康の度合いを示す指標として用いた。研究 1 と 4 においては従属変数として扱い、研究 2 では調整要因として取り扱った。研究 3 においては、高校生の語りから、適応的な生活に関わる要因を見いだすことができた。3 名の調査対象者は特発性自己効力感のような個人内特性が高いと考えられるが、高校生において、睡眠の質の良否を示す主観的満足感は、特発性自己効力感と自身に対する基本的信頼感により高まる（坂本，2017a）とすると、親との関係の中で、しっかりとした基本的信頼感を獲得し、自己効力感をはぐくみ、自律した生活習慣のスキルを身につけ、さらに心理的に安定した状態の維持につながるものと考えられる。基本的信頼感とは、自分自身を信じ、基本的に他人も信頼できるというポジティブな個人内要因である（三好，2007）。教師の指導を素直に受け止め、向上のための資源として活用できること、友人等周囲の人々に対する信頼や感謝の気持ちを持つこともこういった要件から成せることであると考えられる。

このことは、友人関係は、親との関係にとって代わるものではない（佐久間，2006）ことを示すものであり、本研究の対象者は、親との関わりにおいて、良好な関係を築き、その関係性の中から得た対人的信頼感を基盤として、親からのサポートと同時に友人や教師からのサポートを享受し、生活習慣の向上へとつなげていくプロセスが示唆された。

調査対象の 3 名は、高校生でありながら有能なアスリートでもあり、一般適応群といえるのかといった疑問は残るが、適応的な生活をおくるためのヒントを得ることができたと考えられる。

## 第2節 本研究の意義

本研究は、青年期中期の発達段階にある高校生に関して、これまであまり目を向けられてこなかった、一般適応群について、その適応的な生活が成り立つ要因に着目した点に於いて、意義を持つと考えられる。さらに、その知見から、高校生の生活習慣改善のための支援についての意義を持つと考えられる。以下にその詳細について述べる。

### 1. 高校生の一般適応群の生活習慣と心理的健康に関する研究における意義

「普通の人たちが、よりよい条件のもとで、どのようにしてますます元気になるのか（島井, 2006）。」に対する答えは、多くの人々が知りたいことであり、心理学に期待されるテーマの一つの側面であると考えられる。そして、その答えは、おそらくは、人々が、うすうす気づいていることであるかもしれない。それは、温かい家庭環境であったり、高校生本人の生活習慣に対する主体的な意志や、人生の目標を持つことであったりする。世間一般的に気づかれていることは、当たり前のこととして、見過ごされがちである。

本研究では、これらについて、量的研究と質的研究の両面から新たに検討したことに意義があると思われる。殊に研究3において、高校生の生の声をデータとして収集し、質的検討を行った意義は大きいと考える。これまで、青年期の睡眠や食に関する研究は、睡眠学（石田, 2009；本間, 2009）や学校保健学（佐久間・高橋, 2010）、あるいは心理学（今田, 1997；高野, 2012；外山, 2008）の各学域で検討されてきた。しかしながら、いずれも半構造化面接のような手法は用いられていない。

質的研究に於いて、観察やインタビューによって得られた言語記録（質的データ）は、量的研究の用語では「測定」であり、測定によって得られたデータを分析するのであるから、これは量的研究とまったく同じ科学研究である（大谷, 2011）とされる。本研究においては、この点を特に意識して、客観的に分析することが可能な手法を用いた。SCATとKJ法を組み合わせることで、調査対象者の語りから本研究の最終目的である、高校生の基本的生活習慣と心理的健康が維持される要件を抽出することができたと思われる。自己効力感のような主体的な行動に必要な要因が、基本的信頼感と関連する（三好, 2007）様相は、インタビューによる質的分析から得ることができた。

また、吉武他（2012）が量的データの検討から、高校生の生活満足度には家族関係および友人関係よりも個人内特性の方が強く影響するといった、要因間の影響の強さを比較したことと照らすと、本研究では、生活習慣を規定する要因として、親との関係、友人との関係、個人内要因のいずれの影響が大きいかという視点ではなく、それぞれの要因の調整効果といった視点を重視した。よって、交互作用項を投入する手法を用い、高校生の生活習慣に明らかにした。その結果、睡眠習慣に対する部活動やインターネットの影響を調整する個人

要因および対人要因、心理的健康に対する生活習慣の影響を調整する親子関係認知の作用を示すことができた。このことは、さらに実際の高校生の生活習慣の指導に直結するものと考えられる。

次いで、睡眠に関しては、高校生の心理的健康の悪化につながる習慣として、夜更かしの問題があるが、その全てが心理的健康を脅かすわけではないことが確認された。本研究第1章で述べたように、心理的健康について就床時刻の遅延や睡眠リズムの不規則性が問題とされてきたが、夜更かし行動の詳細に言及した検討は多くはない。目的を持った夜更かしであれば、深夜の活動も青年期の特性の一つとして捉え、理解を示すことも必要である可能性を示したことは、今後も進むであろう夜更かし文化や夜型社会にも一石を投じる案件であると考えられる。

## 2. 現在の高校生の生活習慣改善のための支援に関する意義

本論文で明らかとなった知見は、青年の支援を考える上でも意義がある。高校生を含む青年期の生活習慣と身体的・心理的健康については、生活習慣の悪化に比例して、身体的・心理的健康の悪化が認められるとして、その対応として、国をあげての方略や啓蒙もなされている（文部科学省,2003；文部科学省, 2014；文部科学省,2015；文部科学省, 2016；文部科学省, 2017）。本研究では、これまで社会通念として示されていた知見に加え、いくつかの支援のポイントを示すことができると考えられる。

まず、一つには、親からの自立を目指す青年期中期の段階であっても、高校生の生活習慣は、親の影響を少なからず受けていることから、高校生個人の問題に焦点化することなく、親との関係、家庭環境といったことに着目するべきであるということがある。

内海（2013）は、思春期は親のあたたかさや受容の少なさが友人関係や孤独感にも影響し、不安等の情緒的問題を引き起こすとする。親の養育態度として、心理的統制ではなく、見守ること、すなわちモニタリングが重要であると述べている。本研究において、高校生の生活習慣に対する親の影響が少なくないことがあらためて確認された。

実際の学校現場に於いては、中学生以下の生徒の生活習慣には、家庭環境を考慮した指導が行われることも多い。しかしながら、高校生となった途端、生活習慣は個人の意志や意欲といった心理状況や、インターネット等の嗜好性といった個人の要因にシフトしてしまう。その理由としては、中学生までと異なり、市外、県外からの通学範囲の広がりがあり、地域とのつながりが希薄となるため、家庭や親の状況が把握しづらいということがある。また、多くの場合、高校生ともなれば、最早、親の責任ではない、自分自身がコントロールすべきであるとされる傾向もある。あるいは、子どもの生活習慣の悪化に親が気づいても、親の指導に耳をかさない、従わないといったこともある。しかしながら、学校

や親は、そういった青年期の特性を理由に教育や養育を放棄するべきではなく、より、理解を深め、援助の手立てを講ずるべきであり (Coleman, 2011) , 親の側も、子どもとの関係を見直し、養育姿勢を省みることも必要となるのではないか。少なくとも高校生の生活習慣の問題を改善する方略の一つであることを示す等、家庭を巻き込んだ指導ができれば、解決の糸口を見いだす一助となることも考えられる。

次に、性差の問題がある。食事に関する意識や、親の養育態度の認知、インターネットの使用傾向等、男子と女子では相違があることが確認され、それが、生活習慣および心理的健康の関係性の違いに反映されていると考えられた。よって、高校生の生活習慣および心理的健康に関する指導を行うに当たっては、性差を考慮した関わりが必要であることが改めて、確認されたといえる。

さらに、高校生のインターネット使用事由の多くを占める SNS の問題に関しては、友人関係の影響もある。対面での友人と SNS 上の友人との違いの性差については、本研究に於いては、推察にとどまるが、睡眠習慣とインターネットの関連に基づいて指導を行う際は、その特性を見据えた指導が必要となることが確認された。

最後に、夜更かし理由の確認の重要性である。睡眠習慣の指導を行う際、夜更かし理由の違いによって、心理的健康との関連が異なることが確認されたことの意義は大きいと考えられる。睡眠習慣の指導は、とかく、就寝時刻を早くすること、睡眠時間を多く確保すること、睡眠リズムを整えることを推奨することの一边倒になりがちである。しかし、高校生がなぜ、深夜に活動するのか、その事情を知り得ずに、行動そのものを制限するだけの指導では、高校生の核心に迫る指導とはならないことが示唆された。前述したように、学校における基本的生活習慣の指導は、中学までに止まることが多い。教育課程の問題等により、一斉学習や指導に用いる時間の確保が困難な状況があることも要因の一つである。しかしながら、基本的生活習慣は高校生においても、心理的健康の観点からも重要なことであり、学校教育としても、積極的に関わっていく必要があることが確認されたと思われる。具体的には、新型コロナ禍において、高校にも浸透した、健康観察を生かした生徒の健康状態の把握から個別の指導につなげることや、保健委員会等の生徒の自治活動を通じた、ピアサポート的な啓蒙活動の推進、学級通信や保健だより等による知識の広報、あるいは、PTA等の保護者組織を巻き込んだ保護者に対する啓蒙等が考えられるであろう。また、身体的な不調だけでなく、心理的な問題に対応する際にも、睡眠や食の習慣について確認することが有効であると考えられる。

### 第3節 本研究の課題と展望

本研究には、いくつかの問題点と、さらに残された課題が存在する。以下では、今後の展望と併せて、詳細を論じる。

本研究において残された課題の1つは、心理的健康の数量的検討に関してである。一般適応群の高校生が、いかにして、適応的な生活を維持しているのかを探ることに重きを置いたこともあり、心理的健康の悪化に関する変数についての掘り下げが十分になされていなかった。殊に、研究4で取り上げた日常的希死感については、いくつかの課題がある。まず、「死にたいと思うことがある」の1項目のみの設問で構成されている点である。この問いは、公的な調査項目をそのまま使用したものであり、本研究においては、あえて他の質問との合成変数とはせず、単独で用いることとした。しかし、この問いの重みを考えると、従属変数としてだけでなく、他の変数との組み合わせ効果の確認や説明変数として取り扱う等、より丁寧な分析を行う必要があったと思われる。

また、研究4においては、日常的希死感に焦点化した分析に止まったが、本来、心理的健康の評価として、複数の変数を用いるべきであり、その意味でも、全体として、心理的健康に関わる変数の取り扱いが不十分であったことは否めない。

また、研究3においては、生活習慣を規定する要因のうち、ポジティブな内容の抽出を目指したために、競技成績優秀者を対象としたのであるが、彼らは、全国レベルの競技大会に入賞を果たすレベルの高校生であり、逆の意味で、一般適応群と言えるのかという疑問は残る。また、調査対象者の数も十分とは言えないであろう。

高校生全体の傾向を検討するためには、ポジティブな要因だけでなく、ネガティブな規定要因についても、同じように抽出する必要があると考えられる。手法としては、運動や学習成果に関係なく、ランダムに対象者を選択することが考えられる。

この点については、質的研究といった手法についての課題も見えてくる。本研究では、引用にとどまったが、坂本(2018)は、30名規模の食事調査と半構造化面接を行ったデータをまとめたものである。データの分析方法もさることながら、インタビュー中の、本題とはかけ離れた雑談のような会話から得られた事柄が、ことさら気になる内容であったり、食事調査に関しては、生徒自身による記入を求めていたが、中には食事を用意する母親が事細かに記載したケースもあった。そういったケースは総じて食事内容も良好なものであり、そこからは、日頃から子どもの食に気をつかう母親の姿を想像することができるであろう。学校の調査に関することを話題にする親子関係も、好ましい関係性を推察させる。逆に飴やガムが食事替わりであったり、欠食があったり、インスタント食品が頻出する調査票からは、子の食に関する親の認知の希薄さや、親子関係の危機感が推察される。このような、本題からはずれたデータを科学的な証拠とするために、どのような分析方法をとるべきなのかといった疑問と課題が残った。この疑問を解決するためには、本来なら

ば、国内だけでなく、海外の文献や先行研究をあたる必要があるが、その文献研究が不足していたことも大きな反省点である。

以上、数々の問題点が残され、本研究で抽出された要因は、一般化するには不十分であるものの、高校生の生活習慣を規定する要因の抽出と、さらにその要因と心理的健康との関連について、いくつかのモデルを提示することができたと考えられる。

今後は、残された課題と問題点について検討を行い、高校生が、さらに元気になるには、どうしたらよいかの方略を示すことが、将来の展望である。

## 引用文献

- 足立 己幸・NHK「おはよう広場」班（1983）．なぜひとりで食べるの—食生活が子どもを支える— 日本放送出版協会
- 足立 己幸・NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト（2000）．知っていますか子どもたちの食卓—食生活からからだと心がみえる— 日本放送出版協会
- 足立 己幸（2010）．家族と“食を共にすること”共食の大切さ 親子のための食育読本 内閣府
- 足立 己幸（2012）．“だれかといっしょ”の共食はバランスのとれた食事のキーワード おとどけシステム食育推進協議会 平成 23 年度食育実践活動推進事業の取組内容  
<http://www.syoku-otodoke.net/project/h23/adachi.html>,2012
- 赤坂 瑠以・坂元 章・高木 秀明（2007）．青年期中期における携帯メールの使用と友人関係およびそれに関する意識 教育メディア研究, 14, 27-39.
- 天野 敏光（2008）．小学校高学年—思春期の扉を開いて— 平石 賢二（編著）思春期・青年期のこころ—かかわりの中での発達—（pp.98-110）北樹出版
- 荒井 三津子・清水 千晶・中矢 雅明（2007）．現代の食事作法—家庭の教育と新しい方向性— 北海道文教大学研究紀要, 31, 43-53.
- 青木 邦男（2002）．高校生の精神的健康に関連する要因の共分散構造分析 学校保健研究,44,391-402
- 浅野 智彦（2013）．「若者」とは誰か アイデンティティの 30 年 河出ブックス
- 浅岡 章一・福田一彦・山崎 勝男（2007）．睡眠学への心理学の貢献—子供と青年における睡眠パターンと睡眠問題— 生理心理学と精神生理学, 25, 35-43.
- Bandura, A. (1995) .*Self-efficacy in changing societies*. Cambridge:Cambridge University Press. (アルバート・バンデューラ（編著）本明 寛・野口 京子（監訳）（1997）.激動の中の自己効力 金子書房)
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75, 43-88.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 4, 1-103.
- Belloc, N.B. & Breslow, L. (1972) . Relationship of physical status and health practices, *Preventive Med*, 1, 409-421.
- ベネッセ教育総合研究所（2013）．第 2 回放課後の生活時間調査 —子どもたちの時間の使い方意識と実態—ベネッセ教育総合研究所  
[http://berd.benesse.jp/up\\_images/research/2014\\_houkago\\_02.pdf](http://berd.benesse.jp/up_images/research/2014_houkago_02.pdf)（2017 年 4 月 7 教育総合研

- 究所, 2013)
- 文化庁 (2018) . 文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン (案)  
[http://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkashingikai/kondankaito/bunkakatsudo\\_guideline/04/pdf/r1410884\\_01.pdf](http://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkashingikai/kondankaito/bunkakatsudo_guideline/04/pdf/r1410884_01.pdf) (2018年12月15日)
- Braun, M., & Brown, B. B. (2011) . *Nutrition in Adolescence, Encyclopedia of Adolescence*  
 (ブラウン, M・ブラウン, B.B. 白杉直子 (訳) (2014) 栄養 青年期発達百科事  
 典 第1巻 発達の定型プロセス 子安増生, 二宮克美 (監訳) (pp.32-43) 丸善出版
- Bruhn, J. G. (1988) . Life-style and health behavior (Ed.) Gochman, D.S. *Health behavior, Emerging  
 research perspectives* ( pp.71-86) .Plenum Press,
- Bruhn, J. G. & Philips, B. U. (1984) . Measuring Social Support : A Synthesis of Current Approaches,  
*J. Behavioral Medicine, 7*, 151-169.
- Coleman, J.C. (2011) *The nature of adolescence*. (4th ed.). New York:Routledge.
- Coleman, J.C., & Hendry, L. B. (1999) . *The Nature of Adolescence* (3th ed.). London:Routledge.
- 土井 由利子 (2003) . 行動科学と行動変容 畑栄一・土井由, 利子 (編著) 行動科学—健康  
 づくりのための理論と応用 (pp.1-6) 南江堂
- 榎本 淳子 (2003) . 青年期の友人関係の発達的变化—友人関係における活動・感情・欲求  
 と適応— 風間書房
- 福田 一彦 (2009) . 発達期の時計 石田 直理雄・本間 研一 (編著) 時間生物学事典(pp.29  
 8-299) 第2版 朝倉書店
- 福井県高等学校教育研究会保健部会 (2010) . 平成21年度 福井県の高校生生活実態調  
 査結果報告
- 福井県高等学校教育研究会保健部会 (2019) . 令和元年度 (2019年度) 福井県の高校生生活  
 実態調査
- 福井県高等学校教育研究会 (2020) . 令和2年度 保健室利用状況のまとめ 第35集
- 福永 信義 (2013) . 教育と心理 新たな提言—第二言語・出産と家族・思春期課題— 濤声  
 学舎
- 古川 照美・西沢 義子 (2011) . 親子関係と生活習慣の関連—中学生における親子関係診断  
 結果から— 小児保健研究, 70(2), 262-269.
- 古谷 真樹・田中 秀樹・上里 一郎 (2005) . 大学生におけるストレス反応と睡眠健康・睡  
 眠生活習慣との関連 広島国際大学心理臨床センター紀要, 3, 33-39.
- 伏島 あゆみ (2015) . 大学生の主観的ウェルビーイング向上における対人関係と健康行動の  
 役割 久留米大学心理学研究科博士論文
- 学研教育総合研究所 (2018) . 高校生白書 web版 2018年9月調査 高校生の日常生活・  
 学習に関する調査



<https://www.gakken.co.jp/kyouikusuouken/whitepaper/h201809/index.html>

(2019年10月24日)

- 浜島 幸司 (2009) . 第2章メディアとの接触 第2回子ども生活実態調査報告書 (pp.78-91) ベネッセ教育総合研究所
- 長谷川 智子 (2005) . 成長とともに変わる食 食べることの発達 今田純雄(編著) 食べることの心理学 (pp.112-127) 有斐閣
- 服部 伸一 (2011) . 高校生の蓄積的疲労感とライフスタイル要因との関連について 学校保健研究, 53, 64-172.
- 服部 伸一・平松 恵子 (2011) . 高校生の生活満足尺度とライフスタイル及び健康状況との関連について 学校保健研究, 53, 456-469
- 服部 祐兒・石田 敦子・村松 常司・廣 美里・廣 紀江・服部 洋兒 (2014) . 高校生のレジリエンスと生活習慣との関連 東海学園大学研究紀要 19, 91-101.
- 原 ひろみ・成 順月・沢田 美代子・鮎川 昌代・八島 美菜子・佐々木 秀美 (2015) . 中高生におけるインターネット依存傾向と睡眠問題・不定愁訴の関連 思春期学, 33, 387-396.
- 原田 和典 (2006) . 青年期における自己対象関係による支えについての実証的研究— 半構造化面接による人生のふりかえりから—, 青年心理学研究, 18, 19-40.
- 原田 哲夫 (2009a) . 24時間型社会 石田 直理雄・本間 研一 (編著) 時間生物学事典 第2版 (pp.286-289) 朝倉書店
- 原田 哲夫 (2009b) . 社会と睡眠 日本睡眠学会 (編) 睡眠学 (pp.372-376) 朝倉書店
- 林田 美咲・黒川 光流・喜田 裕子 (2018) . 親への愛着および教師・友人関係に対する満足感が学校適応感に及ぼす影響 教育心理学研究, 66, 127-135.
- 樋口 義之・松浦 賢長 (2003) . 大学生における自己肯定感と生活習慣との関連に関する研究 福岡県立大学看護学部紀要 1, 65-70.
- 平井 滋野・岡本 祐子 (2003) . 食事場面の会話と親子の心理的結合性の関連, 青年心理学研究, 15, 33-49.
- 平石 賢二 (2006) . 青年期の親子関係の特徴 白井 利明 (編著) よくわかる青年心理学 (pp.78-79) ミネルヴァ書房
- 平石 賢二 (2008) . 移行期としての思春期・青年期 平石 賢二 (編著) 思春期・青年期のこころ—かかわりの中での発達— (pp.12-24) 北樹出版
- 平松 恵子・水谷 節子・平松 清志 (2011) . 高校生の生活習慣と自覚症及び抑うつ傾向との関連 学校保健研究, 53, 150-157.
- 本田 優子・中山 弘美・緒方 愛・船江 順子 (2007) . 中学生の朝食・睡眠における行動変容と自己効力感との関係 熊本大学教育学部紀要, 56, 9-14.
- 本間 研一 (2009) . 時間生物学 石田 直理雄・本間 研一 (編著) 時間生物学事典 第2

- 版 (pp.2-5) 朝倉書店
- 本明 寛 (2002). 第一章 健康心理学とは 日本健康心理学会 (編) 健康心理学基礎シリーズ1 健康心理学概論 (pp.3-15) 実務教育出版
- 堀 洋道 (監) 松井 豊 (編) (2001). 心理測定尺度集III 心の健康をはかる〈適応・臨床〉サイエンス社
- 堀 忠雄 (2008). 第一章 睡眠心理学とは 堀 忠雄 (編著) 睡眠心理学 (pp.1-11) 北大路書房
- 堀川 裕介・橋元 良明・千葉 直子・関 良明・原田 悠輔 (2013). スマートフォンによる青少年のインターネット依存および親子関係と依存の関連 社会情報学会 (SSI) 第2回大会研究発表論文集 101-106.
- 堀毛 裕子 (2006). 健康関連行動の理論 島井 哲志 (編) 現代心理学シリーズ15 健康心理学 (pp.71-86) 培風館
- 堀毛 裕子 (2016). 第15章 ポジティブな特性と健康 大竹恵子 (編著) 保健と健康の心理学 ポジティブヘルスの実現 (pp.235-252) ナカニシヤ出版
- 堀毛 一也 (2016). 第14章 健康心理学の応用とその可能性 ポジティブ心理学 大竹恵子 (編著) 保健と健康の心理学 ポジティブヘルスの実現 (pp.214-234) ナカニシヤ出版
- 出下 嘉代・田中 秀樹 (2008). 高校生の睡眠改善に有効な生活習慣メニューの検討 一起床困難・不規則性の観点から—広島国際大学心理臨床センター紀要, 6, 1-15.
- 家坂 清子 (2008). 特集・性感染症—最近の話題—思春期性感染症予防の実践 思春期学, 25, 405-412.
- 池田 新介 (2019). セルフコントロールの行動経済学 行動経済学 12, 62-74.
- 池田 真紀・兼坂 佳孝 (2015). 総説 睡眠と健康: 思春期から青年期 特集: 睡眠と健康—ライフステージとライフスタイル— 保健医療科学 64, 11-17.
- 今田 純雄 (1996). 青年期の食行動 中島義明・今田純雄 (編著) たべる—食行動の心理学 (pp.114-130) 朝倉書店
- 今田 純雄 (1997). 第1章 食行動の心理学 今田純雄 (編著) 現代心理学シリーズ16 食行動の心理学 (pp.1-19) 培風館
- 今田 純雄 (2005). 食行動の健康・病理 今田純雄 (編著) 食べることの心理学 (pp.178-218) 有斐閣
- 石田 直理雄 (2009). 生物時計遺伝子 石田 直理雄・本間 研一 (編著) 時間生物学事典 第2版 (pp.18-21) 朝倉書店
- 石毛 直道 (1982). 食事の文明論 中公文庫

- 石毛 直道 (2005) . 食卓文明論—チャブ台はどこへ消えた? 中公叢書
- 石井 僚 (2017) . 青年期における時間的展望とアイデンティティ形成 名古屋大学教育発達科学研究科博士論文
- 伊東 暁子・竹内 美香・鈴木 晶夫 (2004) . 青年期の食行動と親子関係に関する試行的研究 ヒューマンサイエンスリサーチ, 13 , 167-184.
- 香川 靖雄 (2009) . 時間栄養学の概略 時間栄養学 香川 靖雄 (編著) 時計遺伝子と食事のリズム (pp.12-34) 女子栄養大学出版部
- 香川 靖雄 (2010) . 学校保健と時間栄養学 学校保健研究, 52, 64-65.
- 神奈川県教育委員会 (2014). 中学校・高等学校生徒のスポーツ活動に関する調査報告書 [https://www.pref.kanagawa.jp/documents/11575/sportskatsudouchousa\\_201412.pdf](https://www.pref.kanagawa.jp/documents/11575/sportskatsudouchousa_201412.pdf) (2019年6月20日)
- 金子隆芳・台利夫・穂山貞登 (編著) (1991). 多項目 心理学辞典 教育出版
- 笠原 美香 (2020) . 高校生のヘルスリテラシーに関する研究～長命地域と短命地域の比較～青森県立保健大学大学院健康科学研究科博士論文
- 葛西 真記子・石川 八重子 (2014) . 高校生のスポーツ活動とレジリエンスの関連について 鳴門教育大学学校教育研究紀要, 28, 1-10.
- 葛西 真記子・小泉 智世 (2007) . 小学生から大学生までの比較からみた「心理的支え」に関する基礎的研究 鳴門教育大学学校教育研究紀要 22, 71-99.
- 片山 千栄 (1999) . 食生活と健康 山崎喜比呂,朝倉隆司 (編) 生き方としての健康科学 第4版 (pp.31-41) 有信堂
- Kasl, S.V. & Cobb, S. (1966) . Health Behavior, Illness Behavior and Sick Role Behavior. *Archives of Environmental Health*, 12, 246-266.
- 川田 智恵子(1995). 日常生活行動・ライフスタイルの変容 園田恭一・川田智恵子 (編著) 健康観の転換—新しい健康理論の展開 (pp.231-241) 東京大学出版会
- 川喜田 二郎 (2000) . 続・発想法 KJ法の展開と応用 中央新書 (初版, 1970)
- 木林 悦子 (2015) . 高校生における食生活改善への準備性からみた 変容ステージ別の食・生活習慣及び自己効力感 の特徴 栄養学雑誌, 73, 100-107.
- 木林 悦子 (2022) . 高校生におけるセルフエスティームと食・生活習慣セルフエフィカシー, 食行動ステージ及び食事摂取状況との関連 栄養学雑誌, 80, 21-31.
- 北村 美緒 (2011) . 枠の設定に着目した 親子関係尺度作成の試み 学習院大学人文科学論集, 20, 153-169.
- 桐山 雅子 (2008) . 学生相談室からみた大学生の発達の特徴 平石 賢二 (編著) 思春期・青年期のころ—かかわりの中での発達— (pp140-152) 北樹出版
- 小林 秀紹・出村 慎一・佐藤 進・南 雅樹・長澤 吉則 (2001) . 青年を対象とした疲労自

- 覚症状尺度の検討 自覚しらべとの関係 体育学研究, 46, 35-46.
- 小林 敬子 (2003). 過去の食に関する環境および体験が現在および未来の食生活に及ぼす影響 学校保健研究, 45, 200-217.
- 小玉 正博 (2002). 第6章 健康行動と生活習慣の形成 日本健康心理学会 (編) 健康心理学基礎シリーズ 健康心理学概論 (p.75-88) 実務教育出版
- 古賀 正義 (2009). 序章3 メディア世界を生き抜く子どもたち —「サイバー・キッズ」の時代へ 第2回子ども生活実態調査報告書 (pp.24-27) ベネッセ総合教育研究所
- 股村 美里・宇佐美 慧・福島 昌子・米原 裕美・東郷 史治・西田 淳志・佐々木 司 (2013). 中高生の睡眠習慣と精神的健康の変化に関する縦断的検討 学校保健研究 55, 186-196.
- 近藤 洋子 (2003). 特集・思春期から予防する生活習慣病 思春期のストレスと生活習慣 思春学, 21, 372-378.
- 近藤 卓 (2010). 自尊感情と共有体験の心理学 理論・測定・実践 金子書房
- 今野 喜清・新井 郁男・児島 邦宏 (編) (2003). 学校教育辞典 教育出版
- 今野 紀子 (2021). 発達段階に応じた教育心理学的生徒理解と指導 東京電機大学総合文化研究 19, 97-100.
- 厚生労働省 (2012). 休養・こころの健康 健康日本21 国民の健康の増進の総合的な推進 [https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b3f.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b3f.html) (2022年11月30日)
- 厚生労働省 (2019). 雇用政策研究会報告書 人口減少・社会構造の変化の中で、ウェル・ビーイングの向上と生産性向上の好循環、多様な活躍に向けて <https://www.mhlw.go.jp/content/11601000/000532355.pdf> (2023年3月8日)
- 厚生労働省 (2020). III世帯員の健康状況 令和元年国民生活基礎調査 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/index.html> (2022年11月30日)
- 厚生労働省 (2021). 令和3年(2021)人口動態統計月報年計(概数)の概況 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai21/dl/gaikyouR3.pdf> (2022年11月30日)
- 小曾根 基裕・小幡 こず恵・伊藤 洋 (2007). 現代社会とリズム障害 精神医学, 49, 479-486.
- 小杉 真由美・堀田 法子 (2008). 中学生・高校生の生活習慣に影響を及ぼす要因の研究—生徒のセルフ・コントロール, 保護者の養育態度から— 小児保健研究, 67, 754-762.
- 増田 彰則 (2011). 不登校と睡眠障害について 心身医学, 51, 815-8
- Martin, J. M., Bascoe, S. M., and Davies, P.T (2011). Family Relationships, *Encyclopedia of Adolescence* 宅香菜子 (訳) 家族関係 青年期発達百科事典 第2巻 人間・社会・文化 子安増生, 二宮克美 (監訳) (pp68-81) 丸善出版,
- 松本 麻友子・速水 敏彦・山本 将士 (2007). 高校生における仮想的有能感と問題行

- 動—一部活動に関連して—日本パーソナリティ研究学会大会発表論文集 pp.162-163
- 松永 昌宏 (2016). 第2章 感情と健康のメカニズム 保健と健康の心理学 ポジティブヘルスの実現 大竹恵子 (編著) (pp.18-34) ナカニシヤ出版
- 三好 昭子 (2003). 主観的な感覚としての人格特性的自己効力感尺度 (SMSGSE) の開発 発達心理学研究, 14, 2. 172-179
- 三好 昭子 (2007). 人格特性的自己効力感と精神的健康との関連—漸成発達理論における基本的信頼感からの検討— 青年心理学研究, 19, 21-31.
- 三好 昭子・大野 久 (2011). 人格特性的自己効力感研究の動向と漸成発達理論導入の試み 心理学研究, 81, 631-645.
- 三池 輝久 (2010). 小児慢性疲労症候群と不登校 渡辺 恭良(編著) 最新・疲労の科学—日本発抗疲労・抗過労への提言 (pp.122-127) 医歯薬出版株式会社
- 水谷 久康 (2008). 高校生—揺れの中で— 平石 賢二 (編著) 思春期・青年期のこころ—かわりの中での発達— (pp.125-139) 北樹出版
- 文部科学省 (2003). 心の健康と生活習慣に関する指導 第1章 今なぜ「心の健康と生活習慣に関する指導」なのか (pp.6-20) 文部科学省
- 文部科学省 (2007). 食に対する指導の手引き 文部科学省  
<http://www.mext.go.jp/a-menw/sports/syokuiku/07061818>. (2011年7月31日)
- 文部科学省 (2009). 子どもの徳育の関する懇談会「審議の概要」3.子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題  
[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/053/gaiyou/attach/1286156.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/gaiyou/attach/1286156.htm)  
 (2022年12月31日)
- 文部科学省 (2014). 「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会」における審議の整理  
[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2014/03/31/1346112.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2014/03/31/1346112.pdf) (2015年5月1日)
- 文部科学省 (2015). —睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査—平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」文部科学省  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/1357460.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1357460.htm) (2015年5月1日)
- 文部科学省 (2016). 健康な生活を送るために (令和2度版) 高校生用 文部科学省 (初版, 2006)
- 文部科学省 (2017). 自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り拓 ひらく子供を育む教育の実現に向けた、学校、家庭、地域の教育力の向上 (第十次)  
[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo14/shiryo/\\_icsFiles/afieldfile/2017/07/11/1388011\\_10\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo14/shiryo/_icsFiles/afieldfile/2017/07/11/1388011_10_1.pdf) (2018年3月20日)

- 物部 博文・加藤 英世・中島 彩・朝野 聡 (2001) . 高校生の不定愁訴とセルフ・コントロールスキルに関する研究 思春期学, 19, 343-351.
- 森本 兼曩 (1997) . ストレス危機の予防医学 ライフスタイルの視点から 日本放送出版協会
- 本宮 輝薫 (1995) . 健康度のホリスティックな把握と評価 園田恭一・川田智恵子 (編) 健康観の転換—新しい健康理論の展開 (pp.31-48) 東京大学出版会
- 内閣府 (2021) . 青少年のインターネット利用環境実態調査  
[https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/net-jittai\\_list.html](https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/net-jittai_list.html)  
 (2022年12月1日)
- 内閣府 (2022) . 令和3年度食育白書  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r3\\_wpaper.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r3_wpaper.html)  
 (2022年12月1日)
- 中間 玲子 (2013) . 自尊感情と心理的健康との関連再考—「恩恵享受的自己感」の概念提起 教育心理学研究, 61, 374-386.
- 中西 知子 (2008) . 中学生—自立をテーマとして—平石賢二 (編著) 思春期・青年期のこころ—かかわりの中での発達— (pp.111-124) 北樹出版
- 中島 義明・安藤 清志・子安 増生・坂野 雄二・繁榘 算男・立花 政夫・箱田 裕司 (編) (1999) . 心理学辞典 有斐閣
- 中山 秀紀 (2015) . 若者のインターネット依存 心身医学, 57, 1343-1352.
- 成田 健一・下中 順子・中里 克治・河合 智恵子・佐藤 眞一・長田 由紀子 (1995) . 特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達の利用の可能性を探る— 教育心理学研究, 43, 69-77.
- 根ヶ山 光一 (1997) . 青年期・壮年期の食 今田純雄 (編) 現代心理学シリーズ 16 食行動の心理学 (pp.64-65) 培風館
- 根ヶ山 光一 (2003) .はじめに 根ヶ山光一・川野健治 (編) 身体から発達を問う 衣食住のなかのからだところ (pp.i-v) 新曜社
- 日本学校保健会 (2018) . 保健室利用状況に関する調査報告書 平成 28 年度調査結果 日本学校保健会
- 日本学校保健会 (2020) . 平成 30 年度・令和元年度 児童生徒の健康状態サーベイランス 事業報告書 日本学校保健会
- 日本産婦人科医会 (2022) . 研修ノート No106 思春期のケア 思春期とは  
<https://www.jaog.or.jp/note/> (2022年12月3日)
- 新村 出 (編) (2008) . 広辞苑第6版 岩波書店
- 野口 京子 (2010) . なぜ、いま自己効力感なのか—親子の絆問われるときに 児童心理 11,

11-17. 金子書房

農林水産省（2015）. 食育基本法・食育推進基本計画等

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrenhou-20.pdf>（2020年9月）

農林水産省（2016）. 食生活指針について

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html>（2020年9月）

農林水産省（2020）. 令和元年度食育白書 3 若い世代における食生活の現状

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1/r1\\_h/book/part1/chap1/b1\\_c1\\_1\\_03.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1/r1_h/book/part1/chap1/b1_c1_1_03.html)

（2022年12月31日）

農林中央金庫（2006）. 東京近郊の高校生 400 人に聞く 現代高校生の食生活 家族で育む

『食』,2006.<http://www.nochubank.or.jp/contribution/research.html>,2009（2010年6月22日）

農林中央金庫（2012）. ～東京近郊の高校生 400 人に聞く～【第2回】現代高校生の食生活、

意識と実態調査 第1回調査「現代高校生の食生活、家族で育む食」（2006年）との比較レポート <http://www.nochubank.or.jp/contribution/research.html>（2012年9月17日）

農林中央金庫（2017）. 東京近郊の高校生 400 人に聞く 現代高校生の食生活、意識と実態調

査 養牛の友 499, 66-71

小田 麗子・永井 由美子（2021）. 高校生の食育への関心度からみた食知識・配慮・調理技

術・食の主観的評価の実態 栄養学雑誌, 79, 302-310.

緒方 泰子・和泉 由貴子・北池 正（2006）. 高校生の孤独感と携帯メールの利用および友

人とのネットワークとの関連 日本公衆衛生雑誌, 7, 480-492.

岡部 祐介（2019）. 第2章 競技力向上のための運動部活動とその問題性 青柳 健隆・岡

部 祐介（編著）部活動の論点—これからを考えるためのヒント—（pp.31-55）旬報社

岡田 努（2010）. 青年期の友人関係と自己 現代青年の友人認知と自己の発達 世界思想

社

岡田 努（2011）. 現代青年の友人関係と自尊感情の関連について パーソナリティ研究,

20, 11-20.

岡田 有司（2009）. 部活動への参加が中学生の学校への心理的適応に与える影響—部活動

のタイプ・積極性に注目して— 教育心理学研究, 57, 419-431.

Olson ,S.I.,&.Sameroff,A,J.（2004）. *Biopsychosocial Regulatory Processes in the Development of*

*Childhood Behavioral Problems*, Cambridge : Cambridge University Press.

大久保 智生（2005）. 青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成

と学校別の検討 教育心理学研究, 53, 307-319.

大竹 恵子（2005）. ポジティブ心理学から見た新しい「パーソナリティ」の提案—人間のポ

ジティブな人格特性（character strengths）について 日本パーソナリティ心理学会 発表論文集, 14, 17-18.

- 大竹 恵子 (2006). ポジティブ心理学の課題と挑戦 島井 哲志 (編) ポジティブ心理学 21 世紀の心理学の可能性 (pp.253-267) ナカニシヤ出版
- 大竹 恵子 (2016). 健康心理学の役割 大竹 恵子 (編) 保健と健康の心理学 ポジティブヘルスの実現 (pp.2-17) ナカニシヤ出版
- 大谷 尚 (2008). 4ステップコーディングによる質的データ分析方法 SCAT の提案—着手しやすく小規模データにも適用可能な理論化の手続き— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (教育科学) .54, 27-44.
- 大谷 尚 (2011). 質的研究シリーズ SCAT:Steps for Coding and Theorization--明示の手続きで着手しやすく小規模データに適用可能な質的データ分析手法 感性工学, 10, 155-160.
- 大谷 貴美子・中北 理映・饗庭 照美・康 薔薇・富田 圭子・南出 貴久 (2003). 家庭における食生活体験や親の関わり方が青年期後期の自己独立性に及ぼす影響 日本食生活学会誌, 14, 14-27.
- 尾崎 由佳・唐沢 かおり (2011). 自己に対する評価と接近回避志向の関係性—制御焦点理論に基づく検討 心理学研究, 82, 450-458.
- 尾崎 由佳・後藤 崇志・小林 麻衣・沓澤 岳 (2016). セルフコントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 87, 144-154.
- パナソニック EW ネットワークス株式会社 (2021). ウェルビーイングを心理学や理論の観点で考える <https://panasonic.co.jp/ew/pewnw/switch-times/well-being/501007.html> (2023年3月8日)
- Pope, A.W., McHale, S.M., & Craighead, W.E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents* Pergamon Press. (ポープ, A.W・マクヘイル, S.M・クレイグヘッド, W.E. 高山 巖 (監訳) 佐藤 正二・佐藤 容子・前田 健一 (訳) (1992). 自尊心の発達と認知行動療法—子どもの自信・自律・自主性をたかめる— 第7版 岩崎学術出版社)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 坂本 理香 (2012a). 高校生的心身の健康に関わる睡眠・食と自己効力感の検討 日本心理学会第 76 回大会発表論文集, 1220.
- 坂本 理香 (2012b). 高校生的心身の健康不穏に至るプロセスについての理論的検討 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (心理発達科学) .59, 111-124.
- 坂本 理香 (2015). 高校生の食行動と心身の健康との関連 思春期学, 33, 397-409.
- 坂本 理香 (2017a). 高校生の睡眠行動と環境要因および個人内要因の関連 日本教育心理学会第 59 回総会, 490.
- 坂本 理香 (2017b). 高校生の生活習慣に関わるポジティブな個人内要因の検討—一部活動に



- 関連して— 北陸学校保健学会会誌第 74 回講演要旨集, 6-7.
- 坂本 理香 (2018) . 高校生の良好な生活習慣の要因としての親・友人・学校生活に関する研究—食事調査と半構造化面接の分析から— 日本教育心理学会第 60 回総会発表論文集,696.
- 酒井 厚・江川 伊織・菅原 ますみ・松本 聡子・相澤 仁 (2019) . 児童・思春期の親子関係と外在化型問題行動の関連に対する親友関係の調整効果, 心理学研究, 90, 11-20.
- 阪中 順子 (2015) . 学校現場から発信する子どもの自殺予防ガイドブック いのちの危機と向き合って 金剛出版
- 坂野 雄二・東條 光彦 (1986) . 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12, 73-82.
- 佐久間 浩美・高橋 浩之・竹鼻 ゆかり・久野 佳子 (2009) . 高校生のストレス反応と自己管理スキルとの関連に関する研究 学校保健研究, 51, 193-201.
- 佐久間 浩美・高橋 浩之 (2010) . 都市部の高校生における健康行動および危険行動の要因—自己管理スキル、ストレス反応及び学校生活満足度との関連—学校保健研究,52,284-284.
- 佐久間 路子 (2006) . 幼児期から青年期にかけての關係的自己の発達 風間書房
- 櫻井 茂男 (2010) . 自己効力感が低下している子どもたち 児童心理, 64, 18-24.
- 妹尾 亜紀子 (2016) . 高校生のスマートフォン利用実態調査 MMD 研究所  
[https://mmdlabo.jp/investigation/detail\\_1605.html](https://mmdlabo.jp/investigation/detail_1605.html) (2017年5月14日)
- Seligman, M.E.P. (1998) .Building human strengths Psychology's forgottenmission , *APA Monitor*, 29, 2
- Seligman , M.E.P., & Csikzentmihalyi,M. (2000) .Positivepsychology : An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14,
- 柴田 重信 (2009) . 同調因子 石田直理雄・本間研一 (編著) 時間生物学事典 第 2 版 (pp.62-64) 朝倉書店
- 島井 哲志 (2006) . 第一章 ポジティブ心理学の背景と歴史的経緯 島井 哲志 (編) ポジティブ心理学 21 世紀の心理学の可能性 (pp.3-17) ナカニシヤ出版
- 島井 哲志・山宮 裕子 (2012) .心理学から食育を考える 特集・学校園における食育接近—子どもたちの真に豊かな食生活を目指して—学校保健研究, 53, 495-496.
- 篠原 久枝 (2011) . わが国の健康づくり対策の変遷と今日の課題 山本茂・奥田豊子・濱口郁枝 (編著) 栄養科学シリーズ NEXT 食育・食生活論—社会・環境と健康 (pp.143-145) 講談社
- 白川 修一郎 (2006) . 日本人の睡眠事情 白川 修一郎 (編) 睡眠とメンタルヘルス ( pp.1-20) ゆまに書房
- 白川 修一郎 (2009) . 食事とリズム 石田直理雄・本間研一 (編著) 時間生物学事典 第 2

- 版 (pp.308-309) 朝倉書店
- 園田 恭一 (1995) .「新しい健康理論」の意味と意義 園田 恭一・川田 智恵子 (編) 健康観の転換—新しい健康理論の展開 (pp.1-13) 東京大学出版会
- 総務省 (2000) . 特集 青少年対策 総務庁広報 / 行政管理研究センター 編 青少年の暴力観と非行に関する研究調査結果 総務庁広報
- 総務省 (2013) . 青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査 調査結果報告書  
<https://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf> (2018年6月10日)
- 須藤 紀子 (2005) . 青少年暴力に関連する食生活因子 保健医療科学, 54, 108-112.
- スポーツ庁 (2018a) . 平成 29 年度運動部活動等に関する実態調査報告書  
[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop04/list/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2018/06/12/1403173\\_2.pdf](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/detail/_icsFiles/afieldfile/2018/06/12/1403173_2.pdf) (2018年12月15日)
- スポーツ庁 (2018b) .運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン  
[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/shingi/013\\_index/afieldfile/2018/03/19/1402624\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/afieldfile/2018/03/19/1402624_1.pdf) (2018年12月15日)
- 鈴木 有美 (2002) .自尊感情と主観的ウェルビーイングからみた大学生の精神的健康—共感性およびストレス対処との関連— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (心理発達科学), 49,145-155.
- 高橋 浩之 (2014) . 保健行動に貢献する自己管理のスキルに関する検討 —健康教育における認知的スキル活用のための基礎的研究— 東京学芸大学博士論文 (未公刊)
- 高倉 実・崎原 盛造・新屋 信雄・平良 一彦 (1999) .思春期における日常生活ストレスナーの表出パターンと抑うつ症状との関連 学校保健研究, 41, 107-116.
- 高野 裕治 (2012) . 大学生の食生活スタイル 心理学ワールド, No. 56, 17-20.
- 高野 裕治・野内 類・高野 春香・小嶋 明子・佐藤 眞一 (2009) .大学生の食生活スタイル—精神的健康及び食行動異常との関連, 心理学研究, 80, 321~329.
- 玉木 雅子・佐藤 裕子・真砂 雄一・稲葉 洋美・中野 博子・小林 修平 (2014) . 高校生の食行動と精神的回復力の関係, 日本家政学会誌, 65, 373-382.
- 田中 秀樹 (2011) . 地域・学校での睡眠相談と睡眠指導 宮崎 総一郎・大川 匡子・山田 尚登 (編著) 睡眠学II (pp.101-114) .北大路書房
- 田中 秀樹・古谷 真樹 (2006) . 思春期と睡眠—生活習慣と睡,不登校—白川修一郎 (編) シリーズこころとからだの処方箋 睡眠とメンタルヘルス—睡眠科学への理解を深める— (pp.235-268) ゆまに書房
- 田山 淳 (2011) . 高校生の携帯電話依存と心理・行動要因との関連について 心身医学, 51, 245-253.

- 徳田 完二 (2013) . 研究ノート (Study Notes) 大学生の生活習慣と精神的健康に関する予備的研究 —生活習慣, レジリエンス, および睡眠について—立命館人間科学研究, 27, 91-100.
- 外山 紀子 (2008) . 発達としての共食 —社会的な食のはじまり— 新曜社
- 月村 祥子 (1999) . 日常生活の状況と非行との関連性について 非行原因に関する総合的研究調査 (第3回) 総務庁青少年対策本部 1999年4月  
<http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/hikou3/html/4.html> (2010年5月2日)
- 内海 緒香 (2013) . 青年期養育尺度 (PAS) の作成 心理学研究 84, 238-246.
- 渡邊 菜保子 (2017) . 青年期の SNS 利用における自己開示とその心理的要因 東京国際大学紀要 臨床心理学研究, 15, 79-95.
- 山極 壽一 (2011) . 高等研選書 27 ヒトの心と社会の由来を探る～霊長類学から見る共感と道徳の進化～ 財団法人国際高等研究所
- 山本 真理子・松井 豊・山成 由紀子 (1982) . 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68.
- 山下 恵理・熊谷 修・青木 清 (2015) . 大学生における食品摂取パターンと精神的健康度の関係 栄養学雑誌, 73, 2-7.
- 吉田 俊和・高井 次郎・元吉 忠寛・五十嵐 祐 (2005) . インターネット依存および携帯メール依存のメカニズムの検討 電気通信普及財団 研究調査報告書, 20, 176-183.
- 吉武 尚美・松本 聡子・室橋 弘人・古荘 純一・菅原 ますみ (2012) . 中高生の生活満足度に対するポジティブな個人内特性と対人関係の関連 発達心理学研究, 23, 180-190.

## 関連文献

本論文は、以下の論文・学会発表が初出であり、これに加筆・修正し、博士論文として再構成したものである。

### 【第1章 研究の背景】

坂本 理香 (2012) . 高校生の心身の健康不穏に至るプロセスについての理論的検討  
名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (心理発達科学) . 59, 111-124.

### 【研究 1】

坂本 理香 (2015). 高校生の食行動と心身の健康との関連 思春期学, 33, 397-409.

### 【研究 2】

坂本 理香 (2021) . 高校生の睡眠行動に影響するインターネット使用および運動部の検討  
——自尊感情, 友人との関係, 親との関係の調整効果の視点から——青年心理学研究, 33,  
17-28.

### 【研究 3】

坂本 理香 (2017) . 高校生の生活習慣に関わるポジティブな個人内要因の検討一部活動に  
関連して— 北陸学校保健学会会誌第 74 回講演要旨集, 6-7.

坂本 理香 (2019) . 高校生の適応的な生活に関わる要因についての検討— 運動部の競技成  
績優秀者への半構造化面接から— 日本心理学会第 83 回大会発表論文集, 1014.

### 【研究 4】

坂本 理香 (2020) . 高校生の生活習慣と日常的希死感の関係に対する親子関係認知の調整  
効果 日本発達心理学会第 31 回大会論文集, 168.

坂本 理香 (2021) . 高校生の「夜更かし理由」と心理的健康の関連 日本学校心理学会第  
23 回大会発表

## 謝辞

本論文を作成するにあたり、多くの方々のご支援とご協力を賜りました。謹んで御礼申し上げます。

本研究の原点は、冒頭の当時、敦賀気比高等学校のスクールカウンセラーであった福永信義先生（元敦賀短期大学教授）からのご指摘でした。心理的な問題を抱えた生徒が保健室を多く訪れる中で、その対応に苦慮し、個別の対応に偏重している姿に、ご心配いただくとともに、戒めを込めたお言葉であったと思います。

その福永先生の突然のご逝去は、10年が経過した今も、心が癒えることはありません。享年52才という、早すぎるお別れでした。共同研究のお話も頂いていたところで、その研究も含め、数々のご研究が志し半ばとなってしまったこと、ざぞ、ご無念だったことと思います。ここで詳細は述べませんが、先生のご無念を感じるような種々の出来事から、この研究を途中で投げ出すわけにはいかないと、意を固くしてまいりました。しかし、長い年月が過ぎ、その間、ご指導いただいた先生方には、一層のご負担をおかけすることになってしまい、大変申し訳なく思います。心よりお詫びと御礼を申し上げます。

氏家達夫先生（名古屋大学名誉教授・現所属：放送大学愛知学習センター所長）には、指導教官として、研究に直接かかわる事柄だけでなく、大学院で研究活動を行うことの作法から教えていただきました。修士課程を経ずに、大学院受験資格認定審査を経て入学をした私は、博士論文を執筆するという大技以前の問題を多く抱えておりました。暗中模索の状態の中、道標となり、進むべき道を照らしていただき、感謝の念に堪えません。しかし、氏家先生に懇切丁寧なご指導を賜ったにも関わらず、私の研究の進捗は、牛歩の如くであり、氏家先生の御退職までに成し遂げることができませんでした。本来ならば、ここで博士論文への道が断ち切られても仕方のないことでしたが、氏家先生は、引き続き論文と向き合う機会を残してくださいました。

本論文の主査である平石賢二先生は、私の拙い研究を、しかも、その途中からという、困難な状況で受け入れて下さいました。先生には、なんと言って御礼申し上げたらよいか、言葉が見つかりません。おそらく、平石先生のご想像以上に稚拙で、完成まで程遠い状態に、先生は困惑されたのではないかと思います。しかし、「あと少しですから、がんばりましょう。」と励ましのお言葉をかけていただき、本当にお忙しい中、貴重なお時間を割いてご指導いただきました。時は新型コロナ禍へ突入し、種々の事象により、さらに困難を増す中、粘り強く、温かいご指導を賜りました。誠にありがとうございます。論文に対するご指導だけでなく、論文提出に至るまでの諸事に関しましても、数々のご配慮をいただき、お手を煩わせてしまいました。重ねて御礼とお詫びを申し上げます。

副査をお引き受けいただいた、中谷素之先生と狐塚貴博先生にも一方ならぬお世話になりました。心より感謝申し上げます。

中谷先生には、こちらの不手際があつたにもかかわらず、多くのご意見とご助言を賜りました。また、内容的なことだけでなく、論文作成のタイムスケジュールのアドバイス等、細部にわたり、お心遣いをいただきました。誠にありがとうございました。

狐塚先生には、いつも優しく、温かい労いのお言葉をいただき、とても励みになりました。本当に博士論文を完成させることができるのだろうか、という不安が常にありましたが、狐塚先生からいただくメールを読むと、前向きな気持ちになることができました。構想発表から論文の提出までに長い時間がかかってしまいましたが、副査のお二人の先生には、いつも温かい励ましのお言葉をいただき、多くの時間を割いて、貴重なご指導を賜りました。厚く御礼申し上げます。

心理危機マネジメントコースの先生方と院生の皆様にも御礼申しあげます。吉田俊和先生（現所属：岐阜聖徳学園大学）は、いつも明るく叱咤激励していただき、私が大学院を離れた後も、学会等でお会いするたびに、お声かけいただきました。窪田由紀先生（現所属：九州産業大学）は、在学中もその後も、博士論文の進捗を気にかけてくださり、心理危機マネジメントコースのイベントに呼んでいただいたり、メーリングリストに残していただいたりと、いつも温かいご配慮とお言葉で励ましてくださいました。先生方のおかげで、博士論文から逃げずに、向き合い続けることができました。ありがとうございました。

心理危機マネジメントコースの一期生で、氏家先生の研究室の先輩にあたる石橋太加志さん（現所属：東京大学 教育学部附属中等教育学校）には、非常に多くのことを助けていただきました。いまさら聞けないような初歩的なことも、石橋さんが教えて下さったおかげで乗り切ることができました。ありがとうございました。同期の森田裕子さん（現所属：帝京短期大学）は、在学時は職種が同じであったことから、研究だけでなく、執務上の事柄等も共有でき、多くの発見や癒しをいただきました。お二人に出会えたことで、院生生活をより有意義なものとすることができました。心より感謝致します。また、氏家先生の研究室の皆様にも御礼申しあげます。特に、濱家徳子先生、石井僚先生（現所属：奈良教育大学）には、種々のことでお世話になりました。ありがとうございました。

本論文における調査に関しまして、多くの方々のご協力をいただきました。真摯にお答え頂いた内容から、多くのことを学ばせていただきました。インタビューや調査に協力して下さった生徒の皆さん、保護者の皆様、また、共同研究を行い、貴重な視座を示して下さった近隣高校の養護教諭の方に深謝致します。そして、勤務校の教職員の皆様には、調査の実施にご協力いただいたばかりでなく、仕事を続けながらの研究にご理解とご支援をいただき、ありがとうございました。

最後に、長いみちのりを見守ってくれた家族に、感謝と謝罪をこめて。ありがとう。

2023年5月

坂本 理香

## 付録

資料 1 質問紙 (第 2 章/研究 1)

資料 2 質問紙 (第 3 章/研究 2)

資料 3 質問紙 (第 5 章/研究 4)

資料1 質問紙 (第2章/研究1)

## 平成22年度「食」と心と体の健康関連性調査

この調査は皆さんの「食」にまつわる習慣や考えをお聞きして、皆さんの実態を把握し、それが、心と体の健康にどう影響しているのか、「食」を通して、健康な心と体を獲得するにはどうすればいいのかを検討することを目的として行います。昨年度実施した、「福井県の高校生の生活実態調査」「食事調査」と照らして、より実態に即した的確な情報やプランを提供していきたいと思えます。

調査の結果は「食育月間」に行われる「食育講座」の講師の先生に学校全体の傾向としてお伝えし、皆さんの状況に合わせたお話をさせていただきます。

また、家庭科の授業においても活用したいと考えています。

今回の調査は、研究の資料として使用させていただき、その成果を日頃の保健指導や個別の相談活動に生かしたいと思えます。ご了承の程、よろしくお願い致します。

この調査のすべては上記の目的以外に使用されることはありません。名前を書く必要はありませんし、教科の成績や評価に影響することはありません。

この調査へのご協力は皆さんの自由意志に基づくもので、決して強制するものではありません。ご協力がなくてもなんら不利益を生じるものではありません。

ご協力いただける場合は、できるだけ全項目に正直にありのままを答えて下さい。

どうぞ、よろしくお願い致します。

**\* 本調査への協力同意欄 \***

**いずれかにチェックして下さい。**

**この調査に**

**協力します**

**協力しません**

敦賀気比高校：キャリアエデュケーション（食育）・家庭科・保健部



## 「食」と心と体の健康関連性調査

( ) 学年

性別 ( 男 ・ 女 )

{ 質問をよく読み、最もあてはまると思う番号に○をつけて下さい。  
○の数は各質問の指示に合わせてください。 }

### I 食生活について

#### Q1. あなたは家で朝食を食べますか？ (一つだけ○)

1. 毎日食べる
2. 食べる日の方が多い
3. 食べない日の方が多い
4. ほとんど食べない

#### Q1-2 「3. 食べない日の方が多い」「4. ほとんど食べない」と答えた人に聞きます。家で朝食を食べない理由はなんですか？ (○はいくつでも可)

1. 朝、起きるのが遅いので、食べる時間がない
2. 食欲がない
3. 朝、食事をする習慣がない
4. 太りたくない
5. 食事が用意されていない
6. その他 ( )

#### Q2. あなたは誰と朝食を食べることが多いですか？ (○はいくつでも可)

1. ほぼ家族全員
2. 父親
3. 母親
4. 兄弟姉妹
5. ひとり
6. 祖父母
7. 友人など家族以外の人

#### Q3. 学校で食べる昼食は何を食べることが多いですか？ (一つだけ○)

1. 親などに作ってもらった弁当
2. 自分で作った弁当
3. 学校の購買で買った弁当
4. 学校の購買で買ったパン
5. コンビニ等で買った弁当
6. コンビニ等で買ったパン
7. 食べない
8. その他 ( )

#### Q4. あなたは家で夕食を食べますか？ (一つだけ○)

1. 毎日食べる
2. 食べる日の方が多い
3. 食べない日の方が多い
4. ほとんど食べない

#### Q4-2 「3. 食べない日の方が多い」「4. ほとんど食べない」と答えた人に聞きます。家で夕食を食べない理由はなんですか？ (○はいくつでも可)

1. 塾や習い事、部活動、夜学習などで帰宅が遅くなる
2. 夕食は家族で外食する
3. 友人などと外食する
4. 食欲がない
5. 太りたくない
6. 食事が用意されていない
7. 自分で作るのが面倒

8. その他 ( )

**Q5. あなたは誰と夕食を食べることが多いですか？(○はいくつでも可)**

1. ほぼ家族全員      2. 父親      3. 母親      4. 兄弟姉妹  
5. ひとり      6. 祖父母      7. 友人など家族以外の人

**Q6. 食事の他にジュース、お菓子などの間食をいつとっていますか？**

(○はいくつでも可)

1. 学校で午前中の休憩時間      2. 学校で午後の休憩時間      3. 放課後部活等の前  
4. 放課後部活等の後      5. 帰宅後、家で夕食までの間      6. 塾や習い事の前  
7. 夕食後、夜食      8. ほとんどとらない      9. その他 ( )

**Q6-2 間食は何をよくとりますか？(多いものから3つまで○)**

1. ジュースやスポーツ飲料、甘いコーヒーなど…1日に ( ) ml くらい

\*学校の自販機の大きい方のペットボトルは500ml、小は350ml\*

2. スナック菓子      3. ファーストフード      4. ケーキなど洋菓子      5. 和菓子  
6. アイスクリューム      7. 牛乳、チーズ等      8. 菓子パン      9. くだもの  
10. おにぎり      11. 調理パン      12. カップ麺      13. 手作り菓子  
14. その他 ( )

**Q7. 食事の前に「いただきます」を言いますか？(一つだけ○)**

1. だいたい言う      2. 時々言う      3. たまに言う      4. 言わない

**Q8. 食事の後に「ごちそうさま」を言いますか？(一つだけ○)**

1. だいたい言う      2. 時々言う      3. たまに言う      4. 言わない

**Q9. 一日の食事の中で気をつけていることはありますか？(○はいくつでも可)**

1. 主食(ごはん、パン、麺類など)を毎食とるようにしている。  
2. 野菜、果物をたくさんとるようにしている。  
3. 小魚、牛乳、乳製品、大豆(豆腐、納豆、みそなど)を必ずとるようにしている。  
4. 肉類、魚や貝、卵を必ずとるようにしている。  
5. 脂肪や塩分のとりすぎや食べ過ぎに注意している。  
6. 運動や活動量に見合った食事の量をとるようにしている。  
7. 嫌いな食品も残さず食べるようにしている。  
8. その他 ( )

**Q10. あなたは家で食事を食べる時、何をしていますか？(○はいくつでも可)**

1. 家族と話をする
2. テレビを見る
3. 携帯電話で話す、メールする
4. 本などを読んでいる
5. 新聞を読む
6. 宿題、勉強をする
7. 音楽を聴く
8. だまって食べているだけ
9. その他 ( )

**Q11. あなたは家で食事の支度や手伝いをしますか？（〇はいくつでも可）**

1. 食事の材料を頼まれて買いに行ったり、家族と一緒に選んだりする。
2. 食材を自分で考えて選んで買う
3. ひとりで料理を作る
4. 料理を作るのを手伝う
5. 食器を並べたり、料理を運ぶ
6. 食後に食器を洗う
7. 何もしない
8. その他 ( )

**Q12. 家で食事のマナーについて守るように言われることは何ですか？（〇はいくつでも可）**

1. はしを正しく持つ
2. 食卓に肘をつかない
3. 好き嫌いをしない
4. 食べ物を粗末にしない、残さない
5. 食べ物を口に入れたまま話をしない
6. いただきます、ごちそうさまを言う
7. 食事中にテレビを見ない
8. 皆と一緒に食べ始めて、皆が終わるまで食卓を立たない
9. 食事中は携帯電話を使わない
10. 食事中は楽しく会話する。
11. 「ご飯は左、汁物は右」など正しい配膳の仕方
12. その他 ( )

**Q13. あなたは誰と一緒に食事を食べる時が楽しいですか？（〇はいくつでも可）**

1. 家族全員
2. 父親
3. 母親
4. 兄弟姉妹
5. 祖父母
6. 友人
7. 彼氏・彼女
8. ひとり
9. その他 ( )

**Q14. 食品を買うときに気をつけていることや気になることはありますか？（〇はいくつでも可）**

1. 成分表示を必ず見る。
2. 食品の生産地やルート
3. 食品添加物
4. 輸入食品
5. 遺伝子組み換え食品
6. 賞味期限や保存期間
7. BSE（狂牛病）、鳥インフルエンザなどの病気の影響
8. 農薬
9. 環境ホルモン
10. その他 ( )
11. 特にない

**Q15. 「食」について関心のあることは何ですか？（〇はいくつでも可）**

1. 料理の作り方
2. カロリーやダイエット
3. 栄養
4. 安全性
5. 自分のしているスポーツに適した食品・食事
6. 食事のマナー



**II 心と体の健康について(1)** 次の質問項目について 今から1週間くらい前までのあなたの状態に 最もよくあてはまると思われる番号に○をつけて下さい。

ここ1週間くらいの間にあった度合い →	全然 なかった	たまに あった	時々 あった	よく あった
	1	2	3	4
1. 集中力がない	(1) 1	2	3	4
2. 足がだるい	(2) 1	2	3	4
3. 無口になっている	(3) 1	2	3	4
4. 動くのが面倒である	(4) 1	2	3	4
5. あくびが出る	(5) 1	2	3	4
6. 目が疲れている	(6) 1	2	3	4
7. 思考力が低下している	(7) 1	2	3	4
8. 腕がだるい	(8) 1	2	3	4
9. 話をするのが嫌である	(9) 1	2	3	4
10. 座りたい	(10) 1	2	3	4
11. 眠い	(11) 1	2	3	4
12. 肩がこっている	(12) 1	2	3	4
13. 考えがまとまらない	(13) 1	2	3	4
14. 全身がだるい	(14) 1	2	3	4
15. 元気がない	(15) 1	2	3	4
16. 立っているのがつらい	(16) 1	2	3	4
17. 気分転換がしたい	(17) 1	2	3	4
18. 目がしょぼしょぼしている	(18) 1	2	3	4
19. 根気がなくなっている	(19) 1	2	3	4
20. 体が重く感じる	(20) 1	2	3	4
21. ゆうつな気分がする	(21) 1	2	3	4
22. 何もしたくない	(22) 1	2	3	4
23. 横になりたい	(23) 1	2	3	4
24. 首筋がはっている	(24) 1	2	3	4
25. 夜、なかなか寝付けない	(25) 1	2	3	4

## II 心と体の健康について(2)

27. 朝、眠くて起きられない	(27)	1	2	3	4
28. 精神的に疲れたと感じる	(28)	1	2	3	4
29. なんだか落ち着かない	(29)	1	2	3	4
30. いらいらする	(30)	1	2	3	4
31. すぐにキレてしまう	(31)	1	2	3	4
32. 体調が悪くなる	(32)	1	2	3	4
33. 食欲がない	(33)	1	2	3	4
34. 毎日、なんだかつまらない	(34)	1	2	3	4
35. 友人とうまくいかない	(35)	1	2	3	4
36. クラスの中で浮いていると感じる	(36)	1	2	3	4
37. 先生とうまくいかない	(37)	1	2	3	4
38. 学校がおもしろくない	(38)	1	2	3	4
40. 授業がイヤ	(40)	1	2	3	4
41. 勉強が楽しい	(41)	1	2	3	4
42. どこにも居場所がないと感じる	(42)	1	2	3	4
43. 部活動が負担である	(43)	1	2	3	4
44. 家庭が楽しくない	(44)	1	2	3	4
45. 親とうまくいかない	(45)	1	2	3	4
46. 彼、彼女と別れた、けんかした	(46)	1	2	3	4
47. ケータイがらみのトラブルがあった	(47)	1	2	3	4
48. 将来に対する不安がある	(48)	1	2	3	4
49. 生活が充実していて楽しい	(49)	1	2	3	4
50. 気分がむらがある	(50)	1	2	3	4
51. 何となく不安になる	(51)	1	2	3	4
52. 理由もなく涙がでる	(52)	1	2	3	4
53. 自分の気持ちがわからないときがある	(53)	1	2	3	4
54. 自分の体や病気のことでの悩みがある	(54)	1	2	3	4
55. 好きなことがやれてのびのびしている	(55)	1	2	3	4

### Ⅲ 日頃、考えていることについて

これからたずねる質問には正しい答えとか、間違った答えというのではありません。  
あなたが本当に自分で思っていることを正直に素直に答えてください。  
各項目について、もっともあなたの気持ちに近い番号に○をつけてください。

いつも そう思う	ときには そう思う	ほとんど そうは思わ ない
1	2	3

1. 私は自分については、ほとんどの点が好きです	(1)	1	2	3
2. 家族にとって、私は大事な一員だと思います	(2)	1	2	3
3. 他の友だちが私のことを好きだと思っているかどうか 気になります	(3)	1	2	3
4. 私は大事な人間だと思います	(4)	1	2	3
5. 私は家族と一緒にいる時、とても楽しい気分です	(5)	1	2	3
6. 私は他の友だちと一緒にいると、自分はダメだと思います	(6)	1	2	3
7. 私は、今の自分とはもっと違っていたらいいのと思います	(7)	1	2	3
8. 私は家を出ていきたいと思うことがあります	(8)	1	2	3
9. 私の友だちは私の考えをよく聞き入れてくれます	(9)	1	2	3
10. 私は自分はいしたことはないと思っています	(10)	1	2	3
11. 私のおかげで両親は不幸だと思います	(11)	1	2	3
12. 私は友だちという時、とても楽しい気持ちになります	(12)	1	2	3
13. 私はおもしろい人間だと思います	(13)	1	2	3
14. 私はいい娘(又は息子)だと思います	(14)	1	2	3
15. 私はひとりぼっちだと思います	(15)	1	2	3
16. 私はいい人間だと思います	(16)	1	2	3
17. 私は両親が私のことを誇りに思うようなよいところを持っていると思います	(17)	1	2	3
18. 私はもっと友だちを作るのが上手だったらと思います	(18)	1	2	3
19. 私は今の自分に十分に満足しています	(19)	1	2	3
20. 私の家族は世界中で最も良い家族だと思います	(20)	1	2	3
21. 私は本当に私のことを好きに思ってくれる友だちがいたらいいのと思いま	(21)	1	2	3
22. 私には得意なものがありません	(22)	1	2	3
23. 私の家族は私に失望しています	(23)	1	2	3
24. 私は自分が友だちになりたいと思う人とうまく友だちになります	(24)	1	2	3
25. 私は失敗しても、別に気になりません	(25)	1	2	3
26. 私がもっと今の自分と違っていたら私の両親も幸せだろうと思います	(26)	1	2	3
27. 私にはたくさんの友だちがいます	(27)	1	2	3
28. 私はじぶんについて誇れるものが何もありません	(28)	1	2	3
29. 私は家族と一緒にいるときにとる私の行動が好きではありません	(29)	1	2	3
30. 私はよい友だちだと思います	(30)	1	2	3

**IV 親について** ご両親のことについてうかがいます。  
各項目について、あなたが感じていることにもっとも近い番号に○をつけてください。

	絶対 ちがう 1	たぶん ちがう 2	たぶん そうだ 3	きっと そうだ 4
1.あなたに欲しい物があるときに買ってくれると思う	(1) 1	2	3	4
2.あなたといっしょに遊びにでかけたりすると思う	(2) 1	2	3	4
3.あなたの好きなようにさせてくれると思う	(3) 1	2	3	4
4.あなたのことを信じてくれていると思う	(4) 1	2	3	4
5.あなたが落ち込んでいるとき元気づけてくれると思う	(5) 1	2	3	4
6.あなたのことを見守っていてくれると思う	(6) 1	2	3	4
7.あなたのことを愛してくれていると思う	(7) 1	2	3	4
8.あなたの誕生日などの記念日にプレゼントをくれると思う	(8) 1	2	3	4
9.あなたのいいところも悪いところも認めてくれると思う	(9) 1	2	3	4
10.あなたがいい成績をとったり試合で勝ったりした時に心からおめでとうと言ってくれる	(10) 1	2	3	4
11.あなたの生活態度についてあれこれ言わないと思う	(11) 1	2	3	4
12.あなたのことを心配してくれると思う	(12) 1	2	3	4
13.あなたがどうしてもお金が必要なお金を出してくれると思う	(13) 1	2	3	4
14.あなたの将来について話し合ってくれると思う	(14) 1	2	3	4
15.あなたの食べたいものを食べさせてくれると思う	(15) 1	2	3	4
16.あなたが失敗してもゆるしてくれると思う	(16) 1	2	3	4
17.あなたを大切にしてくれていると思う	(17) 1	2	3	4



## 資料 2 質問紙 (第 3 章/研究 2)

### 心と体の健康と生活習慣に関する調査

保健部

この調査は、皆さんの心身の状態や日常生活状況から、心身の健康を高めるためにどのようなアプローチが有効かを知ることが目的として行っています。また、調査結果は関連の研究に使用することがあります。その際、個人の氏名など、個人を特定する情報は一切、使用しません。

\*保健指導、健康相談、研究以外の目的で使用することはありません。

\*研究に同意しないことで、あなたに不利益が生じることは全くないことを申し添えます。

※ただし、個別に相談やアドバイスを希望する人には個別指導を行います。

ご了承をよろしく願います。

クラス( ) 年齢( 才 ) 性別( 男 ・ 女 )

\* 個別指導を希望する人は名前を記入して下さい。(氏名 )

次のことで、すでにできていることには○  
頑張ればできそうなことには△  
できそうにないものには× をつけてください。

【質問 1】

- |    |                            |
|----|----------------------------|
| 1  | 毎日、ほぼ決まった時刻に起きる            |
| 2  | 朝起きたら太陽の光をしっかり浴びる          |
| 3  | 朝食を規則正しく毎日とる               |
| 4  | 日中はできるだけ人と接し、活動的に過ごす       |
| 5  | 趣味や部活動などを楽しみ、活動的に過ごす       |
| 6  | 帰宅後は仮眠をしない                 |
| 7  | 夕食後以降、お茶やコーヒー等カフェインの摂取を避ける |
| 8  | 就寝の2時間前までに食事を終わらせる         |
| 9  | 夜9時以降、コンビニなどの明るいところへ外出しない  |
| 10 | 夕食後に夜食をとらない                |
| 11 | ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる            |
| 12 | 寝るときは携帯電話を枕元から離す(または電源を切る) |
| 13 | ベッドでテレビを見たり、読書をしない         |
| 14 | 寝るときは部屋着からパジャマ(寝間着)に着替える   |
| 15 | 寝室は快適な空間に工夫する              |
| 16 | 寝る前は、脳と身体がリラックスできるように心がける  |
| 17 | 就床時刻が不規則にならないようにする         |
| 18 | 午前0時までには就寝する               |
| 19 | 寝床の中で悩み事をしない               |
| 20 | 眠たくなってから寝床に入る              |
| 21 | 休日も、起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする |
| 22 | 睡眠時間が不規則にならないようにする         |

頑張ればできそうなこと△の中から、改善してみようと思う目標の番号を3つ選んで下さい。

目標1   
目標2   
目標3

最近の1週間について振り返ってみましょう。

【100点満点で記入, 良いほうが100点】

【時間(分)で記入】

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| * 睡眠の満足度 ( 点 )   | * 実際の睡眠時間 ( 分 )      |
| * 寝つきの満足度 ( 点 )  | * 寝付くまでの時間 ( 分 )     |
| * 熟眠の満足度 ( 点 )   | * 中途覚醒の長さ ( 分 )      |
| * 寝起きの気分 ( 点 )   | * 起き上がるまでの時間 ( 分 )   |
| * 食欲 ( 点 )       | * 帰宅後の仮眠の長さ ( 分 )    |
| * 日中のすつきり度 ( 点 ) | * 平日と休日の起床時刻の差 ( 分 ) |

【質問Ⅱ】 あなた自身のことについてたずねます。  
1から3のうち、あなたの気持ちに近いものを1つ選んで番号に○をつけてください。

ア 将来やってみたいことがある	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
イ 私は自分に価値がないか他人より劣っていると思う	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ウ 「やればできる」と思う	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
エ 私には将来の夢がある	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
オ もっと勉強すればもっといい成績が取れると思う	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
カ 私は目立つことが好きである	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
キ 将来ついでみたい仕事がある	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ク 今、興味を持って夢中になっていることがある	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ケ 急に怒ったり、泣いたり、うれしくなったりする	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
コ 私はよく考えないで行動する	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
サ うそをついたり、人をだますのはおもしろいと思う	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
シ 私は友だちをぶったり乱暴する	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ス 自慢できることがある	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
セ 私は親の言う事をきかない	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ソ 私はかっとなるとすぐに物を壊してしまう	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
タ 私は授業や学校をさぼる	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
チ 私は怒りっぽい	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ツ 人にすぐ乱暴な言葉や汚い言葉を使ってしまう	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
テ 今頑張れば将来はうまくいくと思う	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ト 私はよく口げんかをする	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない

ナ 私はみんなと仲良くできない	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ニ 学校は楽しいと思う	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ヌ 私なんかいないほうがよいと思う	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ネ すぐに自分のほうが悪いと思ってしまう	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ノ 私はひとりぼっちで寂しい	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ハ みんな私を嫌っていると思う	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ヒ 私はとても心配ばかりする	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
フ 心を打ち明けられる友だちがいる	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ヘ 私は何をやってもうまくいかないと思う	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ホ 私は友だちのことをうらやましく思う	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
マ 誰も私を大切にしてくれないと思う	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ミ 友だちといるより一人の方が楽しいと思う	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ム 私は人目が気になってすぐに恥ずかしくなる	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
メ ほしいものややりたいことがあってもいえない	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
モ よく頭が痛くなる	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ヤ よくお腹が痛くなる	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ユ よく吐き気がしたり気持ち悪くなる	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない
ヨ 排便のリズムがくずれやすい	1 よくあてはまる	2 ややあてはまる	3 あてはまらない

【質問 Ⅲ】

インターネットについて聞きます。次の文章をよく読み、あなたに当てはまると思う項目の番号に○をつけて下さい。

1. インターネットに夢中になっていると感じる。前回にネットをしたことを考えたり、次回することを待ち望んだりする。
2. 満足を得るために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかないといけないと感じている。
3. ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびあった。
4. ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、いらいらを感じた。
5. 使い始めるときに予定したよりも長い時間オンライン状態でいることが多い。
6. ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがあった。
7. ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがある。
8. 問題から逃れるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃れるためにネットを使う。
9. ライン、その他のSNSでいたずら、嫌がらせなどのトラブルや、その他の被害にあったことがある。
10. ライン、その他のSNSで他者に対するいたずらや嫌がらせをしたことがあるかもしれないと思う。

【質問 Ⅳ】

平日にインターネットをする時間はどのくらいですか？スマホ、携帯電話による使用も含めます。最も近い時間の番号に1つだけ○をつけてください。

1. 1時間未満
2. 1～2時間
3. 2～3時間
4. 3～4時間
5. 4時間以上
6. 全くしない

【質問 Ⅴ】

あなたのお家では、新聞をとっていますか(定期購読)  
(定期購読していると、毎朝、新聞が配達されます)

1. 定期購読している
2. 定期購読していない

【質問 Ⅵ】

あなたが情報を得るのは次のうち、どれですか？最も多いものに1つだけ、○をつけて下さい。

1. 新聞
2. テレビ
3. インターネット(パソコン)
4. インターネット(スマホ)

【質問 Ⅶ】

あなたの学校での成績は次のうち、どれにあてはまりますか？  
最も近いと思う番号に1つだけ、○をつけて下さい。

1. クラスで上位である
2. クラスで真ん中位である
3. クラスで下位である

【質問 Ⅷ】

あなたは日頃、朝食を家族ととりますか？最も近いものに1つだけ、○をつけて下さい。

1. だいたい家族そろって食べる
2. 兄弟姉妹など家族の一部と食べる
3. 1人で食べることが多い
4. 寮生である

【質問 Ⅸ】

あなたは日頃、夕食を家族ととりますか？最も近いものに1つだけ、○をつけて下さい。

1. だいたい家族そろって食べる
2. 兄弟姉妹など家族の一部と食べる
3. 1人で食べることが多い
4. 寮生である

【質問 X】

あなたは部活動(同好会を含む)に加入していますか？あてはまるものに1つだけ○をつけて下さい。

1. 運動部に加入している
2. 文化部に加入している
3. 部活動等には加入していない

【質問 XI】 日頃、考えていることについて

これからたずねる質問には正しい答えとか、間違った答えというのはありません。あなたが本当に自分で思っていることを正直に素直に教えてください。各項目について、もっともあなたの気持ちに近い番号に○をつけてください。

いつも そう思う	ときには そう思う	ほとんど そうは思わない
1	2	3

- |  |      |   |   |   |
|--|------|---|---|---|
| 1. 私は自分については、ほとんどの点が好きです               | (1)  | 1 | 2 | 3 |
| 2. 家族にとって、私は大事な一員だと思います                | (2)  | 1 | 2 | 3 |
| 3. 他の友だちが私のことを好きだと思っているかどうか<br>気になります  | (3)  | 1 | 2 | 3 |
| 4. 私は大事な人間だと思います                       | (4)  | 1 | 2 | 3 |
| 5. 私は家族と一緒にいる時、とても楽しい気分です              | (5)  | 1 | 2 | 3 |
| 6. 私は他の友だちと一緒にいると、自分はダメだと思います          | (6)  | 1 | 2 | 3 |
| 7. 私は、今の自分とはもっと違っていたらいいのと思います          | (7)  | 1 | 2 | 3 |
| 8. 私は家を出ていきたいと思うことがあります                | (8)  | 1 | 2 | 3 |
| 9. 私の友だちは私の考えをよく聞き入れてくれます              | (9)  | 1 | 2 | 3 |
| 10. 私は自分はいいたいことはないと思っています              | (10) | 1 | 2 | 3 |
| 11. 私のおかげで両親は不幸だと思います                  | (11) | 1 | 2 | 3 |
| 12. 私は友だちという時、とても楽しい気持ちになります           | (12) | 1 | 2 | 3 |
| 13. 私はおもしろい人間だと思います                    | (13) | 1 | 2 | 3 |
| 14. 私はいい娘(又は息子)だと思います                  | (14) | 1 | 2 | 3 |
| 15. 私はひとりぼっちだと思います                     | (15) | 1 | 2 | 3 |
| 16. 私はいい人間だと思います                       | (16) | 1 | 2 | 3 |
| 17. 私は両親が私のことを誇りに思うようなよいところを持っていると思います | (17) | 1 | 2 | 3 |
| 18. 私はもっと友だちを作るのが上手だったらと思います           | (18) | 1 | 2 | 3 |
| 19. 私は今の自分に十分に満足しています                  | (19) | 1 | 2 | 3 |
| 20. 私の家族は世界中で最も良い家族だと思います              | (20) | 1 | 2 | 3 |
| 21. 私は本当に私のことを好きに思ってくれる友だちがいたらいいのと思いま  | (21) | 1 | 2 | 3 |
| 22. 私には得意なものがありません                     | (22) | 1 | 2 | 3 |
| 23. 私の家族は私に失望しています                     | (23) | 1 | 2 | 3 |
| 24. 私は自分が友だちになりたいと思う人とうまく友だちになります      | (24) | 1 | 2 | 3 |
| 25. 私は失敗しても、別に気になりません                  | (25) | 1 | 2 | 3 |
| 26. 私がもっと今の自分と違っていたら私の両親も幸せだろうと思います    | (26) | 1 | 2 | 3 |
| 27. 私にはたくさん友だちがいます                     | (27) | 1 | 2 | 3 |
| 28. 私はじぶんについて誇れるものが何もありません             | (28) | 1 | 2 | 3 |
| 29. 私は家族と一緒にいるときにとる私の行動が好きではありません      | (29) | 1 | 2 | 3 |
| 30. 私はよい友だちだと思います                      | (30) | 1 | 2 | 3 |

【質問Ⅻ】

次の質問項目について、今から1週間くらい前までのあなたの状態に最もよくあてはまると思われる番号に○をつけて下さい。

ここ1週間くらいの間に あった度合い	→	全然 なかった	たまに あった	時々 あった	よく あった
		1	2	3	4
1. 集中力がない	(1)	1	2	3	4
2. 足がだるい	(2)	1	2	3	4
3. 無口になっている	(3)	1	2	3	4
4. 動くのが面倒である	(4)	1	2	3	4
5. あくびが出る	(5)	1	2	3	4
6. 目が疲れている	(6)	1	2	3	4
7. 思考力が低下している	(7)	1	2	3	4
8. 腕がだるい	(8)	1	2	3	4
9. 話をするのが嫌である	(9)	1	2	3	4
10. 座りたい	(10)	1	2	3	4
11. 眠い	(11)	1	2	3	4
12. 肩がこっている	(12)	1	2	3	4
13. 考えがまとまらない	(13)	1	2	3	4
14. 全身がだるい	(14)	1	2	3	4
15. 元気がない	(15)	1	2	3	4
16. 立っているのがつらい	(16)	1	2	3	4
17. 気分転換がしたい	(17)	1	2	3	4
18. 目がしょぼしょぼしている	(18)	1	2	3	4
19. 根気がなくなっている	(19)	1	2	3	4
20. 体が重く感じる	(20)	1	2	3	4
21. ゆうつな気分がする	(21)	1	2	3	4
22. 何もしたくない	(22)	1	2	3	4
23. 横になりたい	(23)	1	2	3	4
24. 首筋がはっている	(24)	1	2	3	4

令和元年度 (2019 年度)

## 福井県の高校生の生活実態調査

福井県高教研保健部会  
敦賀気比高等学校

### 調査協力をお願い

近年のスマートフォン・インターネットの普及により、生活習慣も変化し、高校生の健康にかかわる問題が起きています。高校生であるみなさんにとって、心身の健康を保つことはとても大切なことです。

そこで、みなさんの日常の生活習慣とメンタルヘルスに関する調査を行います。

#### 【調査にあたって】

- ① 調査用紙に名前を書く必要はありません。
- ② 1 門ずつよく読んで正直に答えてください。
- ③ 答えたくないところは、空欄にしてよいです。

この調査へのご協力は皆さんの自由意志に基づくものです。決して強制するものではありません。ご協力がなくてもなんら不利益を生じるものではありません。

よろしく申し上げます。

# 福井県の高校生の生活実態調査

No.1

( ) 学年 性別 ( 男 ・ 女 )

質問文に従い、( ) 内に算用数字で記入して下さい。なお、正確な数値を記入することが困難な場合は、おおよその数値を記入して下さい。

**Q1. 昨日は、何時ごろ寝ましたか。** \*24 時間制で記入して下さい。

( ) 時 ( ) 分

\*回答欄には2桁で記入してください。例えば、午後 10 時に寝た場合は ( 2 2 ) 時 ( 0 0 ) 分と記入して下さい。

\*睡眠を二回に分けてとった場合は、睡眠時間の長い方を記入してください。

**Q2. 今朝は、何時ごろ起きましたか。**

( ) 時 ( ) 分

\*Q1 と同様、24 時間制で記入してください。

\*睡眠を二回にわけてとった場合は、Q1 と同じく睡眠時間の長い方を記入してください。

**Q3. 今朝起きたときは、すっきり目が覚めましたか。あてはまる番号を1つだけ選んで ○ 印をつけて下さい。**

1. すっきり目が覚めた 2. 少し眠かった 3. 眠くてなかなか

**Q4. 最近、睡眠不足を感じていますか。** 1. 感じている 2. 感じていない



**4-1. 「1. 感じている」を選んだ人だけお答えください。睡眠不足を感じている理由は何ですか。あてはまる番号に○印をつけてください。(○印はいくつでも可)**

1. なんとなく夜ふかししてしまう
2. 宿題や勉強で寝る時間が遅くなる
3. 家族みんなの寝る時間が遅いので寝る時間が遅くなる
4. テレビや DVD、ネット動画を見ている
5. ゲームをしている
6. 携帯電話やスマホ、メールなどで誰かと交流している
7. インターネットであちこちの Web サイトを見ている
8. なかなか眠れない
9. 帰宅時間が遅いので寝るのが遅い



No.2

Q 5. 日ごろあなたは朝、食事をしますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○印をつけて下さい。

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. 毎日食べる      | 2. 食べる日の方が多い |
| 3. 食べない日の方が多い | 4. ほとんど食べない  |

5-1. 「3. 食べない日の方が多い」または「4. ほとんど食べない」を選んだ人だけお答えください。朝、食事をしない理由は何ですか。あてはまる番号を1つだけ選んで○印をつけてください。

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 食欲がない       |
| 3. 太りたくない   | 4. 食事が用意されていない |
| 5. その他      |                |

Q 6. 日ごろ夕食を家族とは別に、一人で食べることが多いですか。あてはまる番号を1つだけ選んで○印をつけて下さい。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. よくある  | 2. ときどきある |
| 3. たまにある | 4. ほとんどない |

Q 7. 自分自身の体型をどのように感じていますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○印をつけて下さい。

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. かなりやせたいと思っている  | 2. 少しだけやせたいと思っている |
| 3. 今のままがよいと思っている  | 4. 少しふとりたいと思っている  |
| 5. かなりふとりたいと思っている |                   |

Q 8. 今までにやせたいと思って体重を減らす努力（ダイエット）をしたことがありますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○印をつけて下さい。

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 1. 医師から指導を受けて実行した | 2. 学校の先生などから指導を受けて実行した |
| 3. 自分で考えた内容で実行した  | 4. 実行したことはない           |

質問文に従い、( ) 内に算用数字で記入して下さい。なお、正確な数値を記入することが困難な場合は、おおよその数値を記入して下さい。

Q 9. 日頃、学校以外で本、新聞、雑誌やコミックなどを何時間くらい読みますか。

\* テレビやビデオを見た時間は除いてください。 約 ( ) 時間 ( ) 分

Q 10. 日頃、学校以外で音楽やラジオを何時間くらい聴きますか。

約 ( ) 時間 ( ) 分

Q 11. 日頃、学校以外で、オンライン以外のゲームを何時間くらいしますか。

約 ( ) 時間 ( ) 分

No.3

Q12. 日頃、学校以外で、テレビ、ビデオ、DVD など（ネット動画を除く）を何時間くらい見ますか。 約（ ）時間（ ）分

Q13. 日頃、学校以外で、携帯電話・スマートフォンやタブレット・パソコンを何時間くらい利用しますか。

携帯電話・スマートフォン 約（ ）時間（ ）分

タブレット・パソコン 約（ ）時間（ ）分

Q14. そのうち、以下のような活動に何時間くらい利用しますか。

動画を見る 約（ ）時間（ ）分

オンラインゲームをする 約（ ）時間（ ）分

ニュース、ブログ、電子辞書、コミックを読む 約（ ）時間（ ）分

SNS を見たり書き込んだり、メールをして

誰かとコミュニケーションをとる 約（ ）時間（ ）分

携帯電話・スマートフォンで通話する 約（ ）時間（ ）分

（スカイプ、フェイスタイム、ライン通話を含める）

Q15. あなたは、インターネットの SNS と呼ばれるサービスを利用したことがありますか。 1. 利用したことがある 2. 利用したことはない



15-1. 「1.利用したことがある」を選んだ人だけお答えください。あてはまる番号に○印をつけてください。（○印はいくつでも可）

1. じぶんの意見や身のまわりのことなどを書き込んだことがある
2. オンラインゲームをしたことがある
3. これらのサービスに対してお金を払ったことがある
4. 画像や動画を投稿したことがある
5. ネットで知り合った人と連絡し合ったことがある
6. ネットで知り合った人と実際に会ったことがある

15-2. 15-1 のことであなたが行っていることを家族の誰かが知っていますか。

1. はい
2. いいえ

Q16. あなたは、インターネットのトラブルにまきこまれたことがありますか。

1. はい

2. いいえ



16-1.「1.はい」を選んだ人だけお答えください。あてはまる番号に○印をつけてください。

(○印はいくつでも可)

1. 個人情報や写真などが流出した
2. 掲示板や SNS に悪口やいやなことを書かれた
3. 架空請求やワンクリック詐欺にあった
4. チェーンメール（不幸の手紙など）を受け取った
5. その他

Q17. 日頃、学校の授業以外で、勉強を一日平均何時間くらいしますか。

\*学習塾や家庭教師による勉強、インターネットでの調べ学習も含めます。

約（ ）時間（ ）分

Q18. 学習塾に通っています（利用しています）か。

1. 通っている（利用している）

2. 通っていない（利用していない）

18-1.「1.通っている（利用している）」を選んだ人だけお答えください。一週間に何回通っていますか。 一週間に（ ）回

Q19. 日頃、部活動やスポーツクラブ、その他の自由時間に、体を動かす遊びをしていますか。

1. している

2. していない

Q20. 次にあてはまることならについて、日ごろ感じていますか。以下の中から、あてはまる番号を1つだけ選んで○印をつけて下さい。

1. しばしばとは…（一週間に一度程度）感じている
2. ときどきとは…（一か月に一度程度）感じている
3. たまにとは…（それ未満）感じている
4. 感じていない

1. 気分の落ち込みのせいで、何もする気にならないことがある。

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. しばしば | 2. ときどき   |
| 3. たまに  | 4. 感じていない |

2. よく眠れないことがある。

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. しばしば | 2. ときどき   |
| 3. たまに  | 4. 感じていない |

3. 落ち着かなくて、じっとしてられないことがある。

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. しばしば | 2. ときどき   |
| 3. たまに  | 4. 感じていない |

4. 集中したり、すばやく考えたりできないことがある。

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. しばしば | 2. ときどき   |
| 3. たまに  | 4. 感じていない |

5. 「立ちくらみ」や「めまい」を感じることもある。または、立ち上がるときにそつと立つことがある。

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. しばしば | 2. ときどき   |
| 3. たまに  | 4. 感じていない |

6. 立っていると気持ちが悪くなり、ひどい時には、倒れることがある。

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. しばしば | 2. ときどき   |
| 3. たまに  | 4. 感じていない |

7. 「お風呂やシャワー」に入ったとき、気分が悪くなり、ひどいときには倒れることがある。

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. しばしば | 2. ときどき   |
| 3. たまに  | 4. 感じていない |

8. 少し動いただけでも、胸がドキドキしたり、息切れしたりすることがある。

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. しばしば | 2. ときどき   |
| 3. たまに  | 4. 感じていない |





**Q22. 親との関係について日頃、どのように感じていますか？  
一番近いところの数字に○をつけて下さい。**

	1	2	3	4	5
1. 私の心配事を理解しようとしてくれる	1	2	3	4	5
2. 私の気持ちを支えてくれる	1	2	3	4	5
3. 私の気持ちになって向かってくれる	1	2	3	4	5
4. 私の話にじっくりと耳を傾けてくれる	1	2	3	4	5
5. 私を愛してくれているように感じる	1	2	3	4	5
6. 私の意見を聞いてくれる	1	2	3	4	5
7. 私の考えを尊重し、自分の考えを押しつける事はない	1	2	3	4	5
8. 私が自分の考えで行動していても認めてくれる	1	2	3	4	5
9. 決められた範囲内で自由にさせてくれる	1	2	3	4	5
10. したい事はどんなことでもさせてくれる	1	2	3	4	5
11. 自分自身の責任を持たせてくれる	1	2	3	4	5
12. 私を一人の人間として認めている	1	2	3	4	5
13. あまり干渉はしないが、いつも私のことを気にかけている	1	2	3	4	5
14. 適切な距離をとりながら対等に付き合っていると思う	1	2	3	4	5
15. 決められた約束を破ることに対して 厳しい態度で接する	1	2	3	4	5
16. 決められた事柄を守らないと厳しい	1	2	3	4	5
17. 母親（父親）と決めた最低限のルールがある	1	2	3	4	5
18. 「していいこと」と「してはいけないこと」を 明確に教えてくれる	1	2	3	4	5

**Q23. あなたは部活動に加入していますか？**

1. 運動部に加入している    2. 文化部に加入している    3. 部活動等には加入していない

**Q24. あなたの居住について聞きます。**

1. 寮生である    2. 自宅生（敦賀市内）    3. 自宅生（敦賀市外）

ご協力ありがとうございました。