

中学生の健康に関わる生活習慣と親の関与

木村一彦¹⁾ 山成幸子²⁾

川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科¹⁾

東京学芸大学附属世田谷中学校²⁾

(平成5年11月17日受理)

The Life Habits on Health for Junior High School Students, and the Influences of their Parents on it

Kazuhiko KIMURA¹⁾ and Sachiko YAMANARI²⁾

Department of Health and Sports Sciences,

Faculty of Medical Professions

Kawasaki University of Medical Welfare¹⁾

Kurashiki, 701-01, Japan

Setagaya Junior High School attached to Tokyo Gakugei University²⁾

Setagaya, 158, Japan

(Accepted Nov. 17, 1993)

Key words : high school students, life habits, parents

緒 言

中学校では平成5年度より新学習指導要領に基づいた教科「保健体育」の授業が開始された。学習指導要領は生活行動を重視する立場から、その「保健分野」に「健康と生活」の項目をつくり、「適切な運動、栄養、休養の重要性について生徒に理解させ、実践できるようにする」という目標をたてている¹⁾。

教科保健の分野のみならず学校保健の立場からも生徒の生活習慣の改善は重要な課題である。思春期に入ったとはいえ、中学校の段階では家庭との連携も重要である。特に健康と生活習慣の関わりについての理論的部分は学校が受け持つとしても、その実践については家庭の養育態度や家族の健康的な生活行動の姿勢が大きな影響

力を持つと思われる。

そこで本小論は中学生の生活習慣の実態を知り、自我のめざめる思春期前期に位置する生徒が健康に対してどのように考えているか、また子どもの生活習慣に対する親の関わりについて分析検討するものである。

方 法

本研究の調査対象は協力の得られた都市部にある国立大学附属中学校の生徒、平成5年度1年生及び2年生である。これらの対象者の学区域はいわゆる公立中学より広くなっており、通学に30分から1時間を要する者が大半を占める。

調査方法は自己記入方式の質問紙法とした。平成5年5月、授業中に養護教諭が実施した。予め作成した調査用紙は無記名方式であるが生

徒用 (B 4 版, 2 枚), 親用 (B 4 版, 2 枚) にそれぞれ同じ番号を入れ, 同一親子の関係がみられるようにした。

生徒用はその場で回答を求め, 回収し, 親用は生徒に持たせ, 1 週間の期限を切って回収した。

集計に関しては生徒と親の各調査項目が完全に記入されている201組の親子の回答を使用した。これは調査当日出席した生徒の62.8%である(表1)。回収率は親に依存したが, それが生徒の意志であるか親の意志であるかは定かでない。

調査した項目のうち本論で使用した調査項目は次の通りである。

生徒用の項目は生徒の現在の健康感, 健康の基準, 睡眠時間と就寝時間, 親からの睡眠に対する注意, 食欲と1日の食事回数, 食事の嗜好, 好き嫌い, 食事に対する親の注意, 運動の実施と動作, 運動に対しての親の注意である。

親用の項目は子どもの健康感, 健康の基準, 子どもの睡眠時間, 子どもの就寝時間, 親の就寝時間, 子どもの食欲, 子どもの1日の食事回数, 食事の嗜好, 好き嫌い, 運動の好き嫌いで

ある。

結果及び考察

1. 健康感及び健康の基準の親子の相違

健康の概念や定義はながい歴史の変遷があり, 今日に至っても一般的, 共通的基準は明確でなく, 個人によって違いがあることはこれまでの報告で明らかである²⁾。

対象中学生自身(以下, 子どもと称す)の健康感と, その親が自分の子どもの健康感をどのように認識しているかをみたものが表2である。子どもが自己の健康感を「健康である」とした者は67.2%, 「どこも悪くないが, 健康とはいえない」とした者は24.9%であり, 「健康でない」と回答した者は7.9%である。この数字は大学生の同様な調査結果と大きな差はみられない²⁾。これに対して, 親が自分の子どもの健康を「健康である」とした者は87.6%, 「どこも悪くないが, 健康とはいえない」とした者は11.9%であり, 「健康でない」と回答した者はわずかに1人で0.5%である。

そして「どこも悪くないが, 健康とはいえない」とした50名の子どものうち, 37名の親は自分の子どもは「健康である」としている。同様に子どもが「健康でない」と回答した16名のうち11名の親は自分の子どもは「健康である」と答えている。

そこで, 子どもの健康感を判定した基準について親子の相違をみたものが表3である。

表1 学年, 性別対象者数

学年	男子	女子	計	(出席者)
1	38	50	88	(155)
2	47	56	113	(150)
計	85	116	201	(305)

表2 子どもの健康感と親の認識

		子どもの健康感			計	
		1	2	3		
		135 (67.2)	50 (24.9)	16 (7.9)	201 (100.0)	(100.0)
親が判断する	1	128	37	11	176	(87.6)
子の健康度	2	7	12	5	24	(11.9)
	3	0	1	0	1	(0.5)

1 健康である

2 どこも悪くないが健康とはいえない

3 健康でない

()%

表3 子の健康感を判定した基準の親子の相違

	1	2	3	4	不明	計
子ども	71 (35.3)	47 (23.4)	39 (19.4)	14 (7.0)	30 (14.9)	201 (100.0%)
親	80 (39.8)	80 (39.8)	18 (9.0)	6 (3.0)	17 (8.4)	201 (100.0)

p<0.05

- 1 生活が快適に過ごせているかどうか
(例えば、規則正しい生活が苦にならず、食欲、排便、睡眠がスムーズに行われているので健康である。)
- 2 体や心に異常があるか、どうか
(例えば、身体に異常がなく、精神的に安定しているので健康である。)
- 3 体調がよい、わるい
(例えば、体の全てが調子よいので健康である。)
- 4 生きがいがある、ない
(例えば、毎日が楽しく生活できるので健康である。)

この表は以下の4つを基準として示し、親子それぞれが健康感を判定した際、一番重視した基準を1つ選択してもらった結果である。

1 「生活が快適に過ごせているかどうか」(例えば、規則正しい生活が苦にならず、食欲、排便、睡眠がスムーズに行われているので健康である。)

2 「体や心に異常(病気)があるか、どうか」(例えば、身体に異常がなく、精神的に安定しているので健康である。)

3 「体調がよい、わるい」(例えば、体の全てが調子よいので健康である。)

4 「生きがいがある、ない」(例えば、毎日が楽しく生活できるので健康である。)

親は1「生活が快適に過ごせているかどうか」と2「体や心に異常(病気)があるか、どうか」がともに39.8%であり、この2つに集中している。これに対して子どもはもちろん1と2は多いが、3「体調がよい、わるい」に19.4%、4「生きがいがある、ない」に7%と親の2倍の回答をしており、基準にばらつきがみられる。

これは、今日健康度を死から最高の健康状態までの連続量として考えたり³⁾、健康の定義を「生きがいをもって充実した生活を送ること」とする概念がもたらされたり⁴⁾、これまでの心身の異常を基準とする概念と混在してきた結果であろう。

2. 健康感に関わる生活習慣と親の関与

1) 生活習慣尺度と健康感

健康感の判定基準として、前項のカテゴリーがあり、健康感に影響を及ぼすものに生活習慣や生きがいがあるか⁵⁾、ここでは生活習慣にしばらく検討する。

生活習慣の良し悪しを把握するために生活習慣尺度を考える。

まず、「睡眠時間」の「5時間以下」に3、「6時間台」と「9時間以上」に2、「7時間から8時間」に1を与え、さらに「就寝時間」の「午前1時以降」に3、「23時から0時台」に2、「22時台」に1を与え、これを加算し、合計が2のものに1を、3のものに2を、4、5、6のものに3を与え「睡眠」尺度とする。

同様に「食欲」の「旺盛」なものに1、「普通」のものに2、「あまりない」ものに3を与え、さらに「1日の食事回数」の「毎日3食食べる」、「ときどき3食食べる」、「ほとんど2食以下」にそれぞれ1、2、3を与え、これを合計する。合計が2に1、3に2、4と5に3を与え「食事」の尺度とする。

「運動」の尺度は「動き回る」「どちらともいえない」「動かない」に1から3を、「運動を実施」しているものに1、「運動をしていない」ものに2を与えて合計した数値の2が1、3が2、4と5が3となる。

「睡眠」「食事」「運動」の尺度の値を合計し

たものを「生活習慣」尺度とした。

この「生活習慣」尺度と生徒の「健康感」との間に相関は $r = 0.155$ ($P < 0.05$) の有意な関係を認める。

そこで、「健康感」に対する「運動」、「睡眠」、「食事」の尺度との間で偏回帰係数をとると、重回帰係数0.18, t 値はそれぞれ0.75, 1.09, 2.30となり、「食事」に5%有意の関係がみられる。

2) 子どもの食事の実態と親の関与

子どもの食事の実態を表4に示す。子どもの食欲や1日の食事回数については多くの者は問題無い。しかし、5%ほどの者については、食

欲の減退、あるいは「ときどき3食」「ほとんど2食以下」と答えていることは、これらが健康感に影響するだけに親子への指導が必要となろう。

食事の取り方、弁当が親子関係、あるいは子どもの食欲等に影響し、強いては体の不調を訴えることは知られている⁶⁾。この対象に於いては37.3%の者が一人で食べ、16.9%の者がときどきではあるが店で弁当を買う状況がある。

食品の好き嫌い、あるいは副菜の嗜好も長期的にみると健康的に関わることも知られている⁷⁾。食品の好き嫌いは約半数、副菜に油を使用するいわゆる油こいものが好きなものは11.9%、塩

表4 子どもの食事に関することからの実数と割合

			実数	割合	
食 欲	1	旺盛	85	42.3%	
	2	普通	107	53.2	
	3	あまりない	9	4.5	
1日の食事回数	1	毎日3食食べる	189	94.0	
	2	ときどき3食	11	5.5	
	3	ほとんど2食以下	1	0.5	
今日の朝食 食べた	1	一人で食べた	75	37.3	
	2	家族の一部	103	51.2	
	3	家族全員	14	7.0	
	4	不明	2	1.0	
	食べない	5	食欲がなく食べなかった	1	0.5
		6	時興がなかった	4	2.0
		7	不明・その他	2	1.0
弁 当	1	毎日親がつくる	167	83.1	
	2	ときどき店で買う	34	16.9	
	3	ほとんど店で買う	0	0.0	
油こい、淡白	1	油であげたもの	24	11.9	
	2	さっぱりしたもの	86	42.8	
	3	どちらともいえない	91	45.3	
塩辛い 薄目	1	辛目	66	32.8	
	2	薄目	58	28.9	
	3	どちらともいえない	77	38.3	
食品の好き嫌い	1	ない	102	50.7	
	2	あるほう	57	28.4	
	3	どちらともいえない	42	20.9	
親からの注意	1	ある	89	44.3	
	2	ない	112	55.7	

表5 子どもの食事と親の食事の相関
(1%有意のもの)

		1	2	3	4	5	6	11	12	13	21	22	23
子ども	1 食欲	*					-0.241						
	2 1日の食事回数		*								0.223		
	3 油こいと淡泊			*								0.257	
	4 塩辛いと薄目				*								0.346
	5 好き嫌い					*	-0.283						
	6 親からの注意							*					
親の嗜好	11 油こいと淡泊							*			0.258		
	12 塩辛いと薄目								*			0.221	
	13 好き嫌い									*			
親がみた子どもの嗜好	21 油こいと淡泊										*		
	22 塩辛いと薄目											*	
	23 好き嫌い												*

分の多い辛目の食品が好きなのは32.8%である。そこで、これらの子どもの食事に関して親との関係をみたものが表5である。親と子の食事に関する各項目の相関をとり、1%有意のものだけを記載する。

子どもの「食欲」と「好き嫌い」に相関があるものは、「好き嫌いをいわない」「食事をしっかり食べなさい」といった親からの注意($r = -0.241$, $r = -0.283$)である。負の相関であり、食欲のない者、好き嫌いのあるものが注意を受けていることがわかる。「1日の食事回数」とこれらの項に有意なものはない。

子どもの嗜好である「油こいと淡泊」、「塩辛いと薄目」と親の嗜好には関係がみられない。しかし、子どもの「好き嫌い」、「油こいと淡泊」、「塩辛いと薄目」と、親がみた子どもの「好き嫌い」($r = 0.346$)、「油こいと淡泊」($r = 0.223$)、「塩辛いと薄目」($r = 0.253$)については相関がある。

子どもの嗜好と親の嗜好に関係がみられなかったが、親の嗜好と親がみた子どもの嗜好については相関がある。親は年齢によって嗜好が変わることもあるが自分の子どもの嗜好は理解していることが認められる。

3) 子どもの睡眠の実態と親の関与

子どもの睡眠の実態を表6に示す。

子どもの睡眠時間の分布は一般的に良好とされる7時間が47.8%、8時間が22.9%である。

表6 子どもの睡眠に関することがらの実数と割合

		実数	割合
睡眠時間	4時間	2	1.0%
	5	7	3.5
	6	44	21.9
	7	96	47.8
	8	46	22.9
	9	5	2.5
	10	1	0.5
就寝時間	20時	1	2.0
	21	0	0.0
	22	18	9.0
	23	88	43.8
	0	70	34.8
	1	19	9.5
	2	4	2.0
親からの注意	1 ある	98	48.8
	2 ない	103	51.2

これに対しやや少ないと思われる6時間は21.9%、少ないと思われる5時間以下は4.5%で、これらを合わせると4分の1もの子どもが少ない部類に入っている。

就寝時刻からみると10時台に寝る者はわずかに9%しかおらず、およそ8割は23時台と0時台、それ以降に寝る者は11.5%にもなる。これは中学生の睡眠時間の平均が7時間52分11時台

に寝ている者の割合が78%であるという調査報告と比較すると、睡眠の実態はやや悪いと考えられる⁸⁾。

これらの状態に対して「早く寝なさい」といった親からの注意をよく受ける者は約半数にのぼる。

そこで、これら子どもの睡眠に関して親との関係をみたものが表7である。子どもの「睡眠時間」「就寝時間」「親からの注意」親の「就寝時間」、親がみた子どもの「睡眠時間」と「就寝時間」という親子の睡眠に関する項目間の相関をとり、1%有意であるものを記載したものである。

子どもの「睡眠時間」は他の全ての項目と関係を示し、親の「就寝時間」と負の相関がみられる ($r = -0.437$)。しかし、これも親が遅いので子どもが遅いのか、子どもにつきあって親が遅いのかは定かでない。「就寝時間」も全ての

項目と相関がみられる。「親からの注意」との間には $r = -0.222$ の関係があり、遅い子どもに注意が多いという結果がみられている。

親がみた子どもの「睡眠時間」と「就寝時間」については子どもの答えた「睡眠時間」「就寝時間」相関があり、睡眠に関しても親はかなり理解していると推察できる。

4) 子どもの運動の実態と親の関与

子どもの運動の実態を表8に示す。

子どもが運動を好むか否かを聞いたものでは「好き」と答えた者が67.7%である。日常生活の上で、動き回る者とあまり動かない者では運動量に相違があると考え、質問した「動き回るか否か」の回答のうち、「動き回る」とした者は46.8%と約半数である。これに対して「動かない」とした者は11.4%である。体育の授業以外の運動実施の有無に対する回答として「実施している」とした者は69.2%である。

表7 子どもの睡眠と親の睡眠の相関
(1%有意のもの)

		1	2	3	11	21	22
子ども	1 睡眠時間	*	-0.590	0.274	-0.437	0.546	-0.437
	2 就寝時間		*	-0.222	0.361	-0.328	0.578
	3 親からの注意			*			-0.184
親	11 家族の就寝時間				*		0.219
親がみた	21 睡眠時間					*	-0.437
子どもの睡眠	22 就寝時間						*

表8 子どもの運動に関することがらの実数と割合

		実数	割合
運動を好むか否か	1 好き	136	67.7%
	2 嫌い	6	3.0
	3 どちらともいえない	59	29.3
動き回るか否か	1 動き回る	94	46.8
	2 動かない	23	11.4
	3 どちらともいえない	84	41.8
体育以外の運動実施の有無	1 実施している	139	69.2
	2 嫌い	6	3.0
親からの注意	1 ある	67	33.3
	2 ない	134	66.7

表9 子どもの運動と親の運動の相関
(1%有意のもの)

		1	2	3	4	11	12	13	14	21	22
子ども	1 好むか否か	*	0.371	0.309	-0.370					0.593	0.376
	2 動き回るか否か		*		-0.305					0.389	0.441
	3 運動実施			*	-0.207					0.292	0.260
	4 親の注意				*					-0.385	-0.376
母親(回答者)	11 好むか否か					*	0.320	0.188			
	12 動き回るか否か						*				
父親	13 好むか否か							*	0.280		
	14 動き回るか否か								*		0.245
親がみた	21 好むか否か									*	
子どもの運動	22 動き回るか否か										*

親から「運動不足だから少し動きなさい」と注意を受けた者は33.3%である。これは体育以外に運動をしていない者の割合と符合する。

そこで、これまでと同様に子どもの運動に関して親との関係をみたものが表9である。

子どもの運動の中で「好むか否か」と相関関係を認めるものに「動き回るか否か」「運動実施」($r=0.371$ と $r=0.309$)がある。また、子どもの「好むか否か」「動き回るか否か」「運動実施」と親の目からみた子どもの「好むか否か」ともかなり高い正の相関が認められる。親は子どもをよく観察していることがわかる。

「親の注意」はこれら運動の活発さを示す項目と負の相関があり、運動不足気味の子どもに注意がされている。

親自身の活動状態と子どもの「好むか否か」「動き回るか否か」「運動実施」とは関係が認められない。親の態度がかならずしも子どもに影響していないことを示す。

5) ま と め

これらの結果は思春期にある子どもの生活に受験がからみ、生活習慣が必ずしも理想どおりっていない現実を反映している⁹⁾。

それでも、そのような環境の中にあるからこそ生活習慣の大切さを指導していくことが重要となり、学校に於ける健康教育の果たさなければならない目標とされている。健康の目的・手段論に待つまでもなく、現実の生活の中でより健康的な生活習慣の改善の工夫が必要となる。

すなわち緒言でみた学習指導要領では、特に

「健康は、年齢や生活環境などに即した適切な運動などの身体活動によって保持されることができること」「健康は、年齢、身体活動などに応じて、栄養の質や量などの調和のとれた食事をとることによって保持増進させることができること」「学習、運動、作業などの活動は、疲労をもたらすが、それは適切な休養によって回復を図ることができること」を理解させることが内容のねらいとなっている。

学校では健康そのものの考え方、あるいは健康に関わる要因を知識として与え、自ら認識することで行動の変容を期待している。

しかし、生活習慣の根底となる家庭での生活、親の子どもに対する理解と養育態度も年齢が下がるにつれて比重が大きくなることは推察できる¹⁰⁾。本論の対象である思春期前期にある中学生ではまだまだ親の関与がみられる一方、その効果が現れなくなっていることも見逃せない。

従って科学的知識の上に実証的認識を加えた学習が必要となる。生活習慣と健康の関係を生徒自らが回答した調査結果を生徒に還元し、自己の生活習慣を自ら認識することで行動の変容を期待しなければならない。

文 献

- 1) 文部省 (1989) 中学校指導書保健体育編, 初版, 大日本図書出版, 東京, pp 3—110.
- 2) 木村一彦, 米谷正造, 田中俊夫 (1993) 社会体育学的調査の再検討のための基礎的研究, デサントスポーツ科学, **14**, 13—39.
- 3) 豊川裕之 (1986) こころの時代の健康, 保健の科学, **28**(4), 224—227.
- 4) 横浜市健康づくり検討会 (1992) 横浜市健康づくり検討会報告書, 横浜市衛生局 保健部健康増進課 生活衛生部公衆衛生課 pp 27—29.
- 5) 木村一彦, 米谷正造, 小野 恵 (1992) 大都市における定時制高校生の生活習慣と健康意識, 川崎医療福祉学会誌, **2**(1), 205—221.
- 6) 足立己幸 (1983) なぜひとりで食べるの. 初版, 日本放送出版協会, 東京, pp 30—31.
- 7) 厚生省保健医療局健康増進栄養課 (1991) 平成3年度版, 国民栄養の現状, 初版, 第一出版, 東京, pp 36—45.
- 8) NHK 世論調査部 (1992) 図説 日本人の生活時間 1990, 初版, 日本放送出版協会, 東京, pp 136—139.
- 9) 小野三嗣 (1989) 疲れている最近の子ども 疲労と休養委員会報告書, 日本学校保健会, 東京, pp 1—25.
- 10) 上延富久治, 山本信弘, 竹内和子 (1985) 幼児の健康を中心とした生活習慣に関する調査研究, 学校保健研究, **22**(2), 84—92.