



# 筑紫女学園大学リポジット

高校生の心身の現状とその背景 : 症状・生活・  
生育環境・性格・考え方の実態

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2014-02-14 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 古田, 瑞穂, 鳥越, 恵治郎, 山本, 静枝, 黒田, 優子, FURUTA, Mizuho, TORIGOE, Keijiro, YAMAMOTO, Shizue, KURODA, Yuko メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://chikushi-u.repo.nii.ac.jp/records/191">https://chikushi-u.repo.nii.ac.jp/records/191</a>

# 高校生の心身の現状とその背景

症状・生活・生育環境・性格・考え方の実態

古田 瑞穂， 鳥越恵治郎<sup>1)</sup>

山本 静枝<sup>2)</sup>， 黒田 優子<sup>3)</sup>

How and why do high-school students nowadays in Japan feel and act?: characters, ways of thinking and living, and growing environments reflects in their bodily complaints

Mizuho FURUTA, Keijiro TORIGOE  
Shizue YAMAMOTO, Yuko KURODA

## はじめに

本研究は、地域も全く異なるところで異なった研究をしている者が、「高校生」や「学生」に接する中で共通した問題に遭遇したことに端を発する。

本研究メンバーの一人は、20年にわたり学校医として「今時の子ども」を観察する機会に恵まれてきた。その間、彼らの心身の変化や社会への適応について明らかに憂える状況が増えてきたことを肌で感じている。しかし、訴える症状を調査し出現率を観察しても原因をつかむことが難しく、適切に生徒へのアドバイスに生かすことができなかった。

また、一人は体育の立場にあり、授業時に不調を訴える学生を観察する中で、その人の性格や生育環境などの要因によって、特別に意識される特定の身体の部分や症状があるのではないかと感じてきた。

そして、もう一人は母性看護の立場から、子どもが示す様々な心身症状は、家庭内に要因があるのではと感じてきた。

ところで、日本の子どもの体の変化について正木は、1975年頃から我が国の青少年の体格は向上しているにもかかわらず、背筋力が低下していることの現象を取り上げ、からだのおかしさについて発達不全や不調から研究を行っている（正木 2002）。また文部科学省が実施している日本の青少年の体力・運動能力測定の結果もこの20年間前年度を上回る年はなかった。このように日本人の青少年では、体力・運動能力において低下傾向である。これらの実態は、生活環境の変化から、身体を使う遊びや運動が減少したことに起因していると分析されている（宮下 2006, 2007）。

また、心の問題としては青少年の不定愁訴・うつ関連症状等も心身医学会（1991）で研究が進められている。しかし、心と身体の両面から子どもたちの「変化」についてアプローチしている研究

---

1) 医療法人恵真会鳥越医院 2) 岡山県立井原高校 3) 愛媛県立医療技術大学

はまだ少ない。

そこで、本研究では、発育発達の終盤期である高校生について、「心や身体」に表れている現象を定量化して捉えることを1つの目的としている。さらに、その原因について考察するために、背景要因として性格、考え方、生活、生育環境に着目し、心身に起こっている問題との関連性を明らかにしたい。

## 方 法

調 査 方 法：質問紙による調査を実施した。

養護教諭より説明を受けた後、ホームルーム担任の指示で、ホームルーム時に一斉に各教室で、各自黙読して実施した。

期 日：平成15年7月

対 象：岡山県立A高校全学年461名

男子229名（1年77名，2年73名，3年79名）

女子232名（1年80名，2年82名，3年70名）

時 間：15～20分

集 計 方 法：集計は業者に委託し、データを入力，3回の別人による確認チェックを行った。

質問項目と数：(表1参照)

- 1．生育環境，通学状況（13）
- 2．食事・睡眠・便通（12）
- 3．自覚症状 全身，皮膚・筋肉・骨格，顔面・目・耳・鼻・口・頭部・頸部・肩，胸部，腹部，泌尿器系，精神症状）(58)
- 4．性格や考え方（20）
- 5．日常行動（5）
- 6．社会意識（5） 計113項目

- 分 析 方 法：1．度数分布による分析  
2．平均値による性の比較分析  
3．因子分析による要因分析  
4．心身症状と他の要因の相関分析

## 結果と考察

### 1．質問項目について

心身の症状を問う質問項目は多々見られるが、特に大きなサンプルが得られるのは、国民生活基礎調査の「健康調査」(厚生労働省)である。この調査は毎年実施されているが、健康調査は3年

ごとに「健康票」として調査項目に加えられ、実施されている。近年では平成10、13、16、19年度である。

そのうち、心身にあらわれる自覚症状を問う質問は41項目である。本研究の自覚症状を問う質問項目は、さらに詳しくなり58項目となっている。本研究の質問項目は、本研究の一員である医師が独自に症状と疾病を整合化したうえで、全体の症状と各身体の部分に分けて質問を作成した。高校生について焦点を絞ったため、対象の年齢層が広い前述の「健康調査」では実態をつかみにくいことと、他の年齢層との比較を試みても目的が達成されないと考えたからである。

また、心身症を発症する原因には社会生活上の様々なストレスが知られている。青少年期のこのもストレス原因としては家族・友人・教師などとの人間関係や、学業成績、現代の生活様式の急激な変化への適応など社会的要因、身体発育と精神的成熟との解離で代表される生理的要因があると言われている(二宮 2000)。また、ストレスをストレスと感じるかどうかというストレス耐性は、子ども自身の素質、性格、発達段階に起因している(二宮 2000)。このことをふまえた上で、性格や考え方、生活環境などの質問項目を設定した。

## 2. 度数分布による全体の分析と、平均値による性別の比較

表1に調査の結果の度数分布を百分率で示している。また結果の右半分に、性別に平均値での比較を示している。アンケートの答えの選択肢は、「ない」、「ほとんどない」、「普通」、「時々ある」、「いつもある」の5段階である。平均値での比較は、「ない」を1とし、「いつもある」を5と点数化して求めた。

### (1) 生育環境・通学状況

体罰を受けたことのない生徒は約60%であり、「ほとんどない」を含めると約76.5%となった。「いつも」、「時々」は13.5%であった。手伝いについては、約40%があまりしていないようである。勉強しろと言われるのは約30%である。

悩みを打ち明けられる先生はないと約55%が答えている。有意義な性教育を受けていないと約半数が感じているようだ。家族揃って食事ができていないが41%であった。遅刻やズル休みはほとんどない。

男女で有意に差が見られたのは4項目であり、女子の方が体罰が少なく、親の手伝いをし、友人や親と日常生活の話題についてよく話している様子である。

### (2) 食事・睡眠・便通

朝食を食べない生徒が16%あった。睡眠では1日あたり6時間未満と答えたのは「時々」も含めて約40%であった。8時間以上は17.4%であった。また女子で男子より睡眠時間が有意に少なかった。便通に関しては正常より便秘傾向の生徒がやや多く、男子より女子のほうが有意に多かった。

### (3) 身体の調子

1) 全身症状はおおむね良好であるが、微熱を訴える生徒がやや多いように思われる。また、汗かきが約50%にものぼり、自律神経系(交感・副交感神経系とも)が常に緊張状態におかれている

表 1 1 質問項目と度数分布および性別にみた平均値

質 問 項 目	ない	ほとん どない	普通	時々 ある	いつも ある	% 欠損値	女子			男子			P
							mean	S.D.	N	mean	S.D.	N	
							<b>&lt;パート1：成育環境・通学状況&gt;</b>						
1. あなたは自分を含めて何人兄弟 / 姉妹ですか	-	-	-	-	-	2.2	3.3	0.7	232	3.3	0.9	227	
2. 子ども時代（18歳以前）に、体罰をもってしか られたことがある	59.9	16.5	6.3	11.1	2.4	3.9	1.5	1.0	222	2.0	1.3	221	...
3. 子ども時代に、父母または家族の仕事の手伝い をした	15.6	23.6	13.4	33.6	12.4	1.3	3.0	1.3	229	2.9	1.3	226	...
4. 子ども時代に、勉強しろと口やかましく言われた	27.5	24.5	17.6	13.4	16.3	0.7	2.4	1.3	231	2.9	1.5	227	
5. 先輩や友人に恵まれていると思う	5	8.5	21.9	28.4	36.2	0.0	2.0	1.1	232	2.3	1.2	229	..
6. 親が悩みごとの相談相手になってくれる	18.9	22.3	28.9	19.1	10.2	0.7	3.0	1.2	230	3.4	1.2	228	...
7. 学校の先生で悩みごとを打ち明けられる先生がいる	34.5	20.0	31.2	9.8	3.9	0.7	3.7	1.1	230	3.8	1.2	228	
8. 有意義だったと自分で感じる性教育を10歳まで に受けた	28.9	13.0	47.9	5.4	3.5	1.3	3.5	1.0	227	3.7	1.2	228	
9. 毎日の朝食と夕食を家族揃ってとっている	19.7	21.5	19.7	19.5	19.1	0.4	3.1	1.4	232	3.0	1.4	227	
10. 留守を守っているのは母親あるいは祖母である	27.5	6.5	16.9	9.1	39.7	0.2	2.6	1.6	232	2.9	1.7	228	
11. 留守を守っているのは父親あるいは祖父である	55.1	13.0	13.4	6.7	11.5	0.2	3.9	1.4	231	3.9	1.4	229	
12. 学校へは遅刻する	68.8	18.7	3.0	6.7	2.6	0.2	1.5	0.9	232	1.6	1.1	228	
13. 学校をズル休みする	81.6	8.2	3.7	3.3	2.8	0.4	1.3	0.8	231	1.4	1.0	228	
<b>&lt;パート2：食事・睡眠・便通&gt;</b>													
14. 朝食はしっかり食べて登校する	6.3	9.8	10.6	10.8	62.3	0.2	1.8	1.2	232	2.0	1.3	228	
15. コンビニ弁当、レトルト食品、ジャンクフード などが常食である	45.8	34.9	11.3	5.4	2.0	0.7	1.7	0.9	231	1.9	1.0	227	
16. 間食が多く三食（朝・昼・夕食）との区別がない	52.9	27.1	9.5	5.4	3.9	1.1	1.8	1.1	231	1.8	1.1	225	
17. 一週間の平均睡眠時間は42時間（平均6時間/ 日）未満である	22.6	19.1	18.4	17.8	22.1	0.0	3.2	1.4	232	2.7	1.5	229	...
18. 一週間の平均睡眠時間は56時間（平均8時間/ 日）以上である	41.6	22.8	17.8	10.2	7.2	0.4	2.1	1.2	232	2.3	1.4	227	
19. 寝床に入ると10分以内には眠りにについている	16.7	13.9	21.7	20.2	27.3	0.2	2.6	1.4	232	2.8	1.4	228	
20. 寝床に入って60分経っても寝つけない	58.6	20.0	12.6	6.1	2.4	0.4	1.8	1.1	232	1.7	1.0	227	
21. 朝早く目覚める、あるいは熟睡感がないなどの ため睡眠不足と思う	27.3	22.3	19.7	21.7	8.7	0.2	2.6	1.3	231	2.7	1.3	229	
22. 目覚めても起き上がるのに30分以上かかる（寝 起きが悪い）	44	19.5	14.3	12.8	9.1	0.2	2.3	1.4	232	2.2	1.4	228	
23. 便秘気味（目安として3日以上、便通がない）	58.8	17.6	11.3	6.9	5.2	0.2	2.2	1.3	232	1.4	0.9	228	...
24. 下痢気味（目安として一日3回以上、下痢便がでる）	77.4	11.1	6.9	3.0	1.1	0.4	1.4	0.8	231	1.4	0.9	228	
25. 交互に下痢と便秘を繰り返している	82.9	7.4	6.1	1.7	1.7	0.2	1.4	0.8	231	1.3	0.8	229	
<b>&lt;パート3：体の調子について&gt;</b>													
<b>(1) 全身症状について</b>													
26. からだがだるくて起き上がるのも、歩くのもおっ くうになるほどだ	57.5	20.4	11.9	7.2	2.4	0.7	1.8	1.1	231	1.7	1.1	227	
27. 微熱（目安としては37.0~37.3度程度）が出没する	69.4	14.8	7.6	6.5	1.7	0.0	1.6	1.0	232	1.6	1.0	229	
28. 汗をかきやすい	15.6	15.6	21.7	21.3	25.8	0.0	3.4	1.3	232	3.2	1.5	229	
29. のどが渇く	19.1	19.3	26.0	23.6	11.7	0.2	3.0	1.2	232	2.8	1.3	228	
30. 顔や手足がむくんだり、腫はれぼったい気がする	67.2	13.0	10.2	6.5	3.0	0.0	1.8	1.2	232	1.5	1.0	229	...
31. 皮膚の下にかたまりがあるしこりがある気がする	82.6	7.8	4.1	3.9	1.5	0.0	1.3	0.9	232	1.3	0.8	229	
32. めまいまたは立ちくらみをおぼえる	39.1	21.0	11.7	20.8	6.5	0.2	2.6	1.4	231	2.0	1.3	229	...
33. 突然に全身の力がぬげる様な発作を覚える（意 識はある）	78.7	8.5	6.9	4.6	1.3	0.0	1.4	0.9	232	1.4	0.9	229	
34. 一時的に意識がなくなる	89.2	5.9	2.0	2.2	0.7	0.2	1.2	0.6	231	1.2	0.7	229	
35. 突然の冷汗（ひや汗）とともに気分が悪くなる	76.8	11.7	5.2	4.1	1.1	1.1	1.5	0.9	227	1.3	0.8	229	*
<b>(2) 皮膚・筋肉・骨格の症状について</b>													
36. 皮膚に湿疹あるいはじんましんがでる	77.9	8.9	4.6	5.2	3.5	0.0	1.6	1.1	232	1.4	0.9	229	*
37. 少し打撲しただけで青アザができる	67	13.9	9.8	5.4	3.9	0.0	2.0	1.2	232	1.3	0.8	229	...
38. 背中や腰が痛くなる（体操・運動等によるもの は除外）	65.5	15.8	6.1	8.2	4.3	0.0	1.9	1.3	232	1.5	1.0	229	**
39. 筋肉や関節が痛む（体操・運動等によるものは除外）	78.1	10.6	5.6	3.7	2.0	0.0	1.5	1.0	232	1.4	0.8	229	
40. 手または足にしびれ感または異常な感覚を感じる	78.7	11.1	5.2	3.5	1.3	0.2	1.3	0.8	231	1.4	0.9	229	
41. 手または足の筋力が弱くなった様な気がする	72.2	11.5	7.6	5.4	3.3	0.0	1.6	1.1	232	1.5	1.0	229	
42. 頭髪が抜け易くなった	76.4	11.1	5.6	5.2	1.3	0.4	1.4	0.9	230	1.4	0.9	229	

\*\*\*P<0.001 \*\*P<0.01 \*P<0.05

表 1 2 質問項目と度数分布および性別にみた平均値

質問項目	ない	ほとんど ない	普通	時々 ある	いつも ある	% 欠損値	女子			男子			P
							mean	S.D.	N	mean	S.D.	N	
<b>(3) 顔面・目・耳・鼻・口・頭部・頸部・肩の症状について</b>													
43. 人から顔色が悪いと言われる	75.9	10.6	4.1	6.1	3.3	0.0	1.6	1.1	232	1.4	0.9	229	
44. 視力が急に落ちた様だ(教科書が読みにくくなった)	54.2	16.1	12.8	9.5	7.4	0.0	2.2	1.4	232	1.8	1.2	229	...
45. 耳鳴りがある	63.6	16.5	6.7	9.8	3.3	0.2	1.9	1.2	232	1.5	1.0	228	...
46. 季節の変わり目にくしゃみあるいは鼻水がでる	42.5	15.0	15.0	13.4	13.9	0.2	2.4	1.5	232	2.4	1.5	228	
47. 鼻血が出る	71.8	13.2	5.4	6.5	2.8	0.2	1.4	0.9	232	1.7	1.1	228	.
48. だらだらと続く鼻水または鼻づまりがある	57.3	14.8	6.9	12.8	8.2	0.0	1.9	1.4	232	2.1	1.4	229	
49. 喉・頬の粘膜・舌の一部または全部が痛い	88.7	4.3	3.7	2.2	0.9	0.2	1.2	0.6	231	1.3	0.8	229	
50. 頭痛あるいは頭重感(頭が重い・鈍痛)を覚える	57	18.2	5.9	15.0	3.9	0.0	2.2	1.4	232	1.6	1.1	229	...
51. 肩または頂部(うなじ)の凝り(こり)または痛みがある	64.6	10.4	6.9	9.3	8.7	0.0	2.1	1.5	232	1.6	1.1	229	...
52. のどの奥に何かが詰まった様な感じがある	79.2	8.2	6.3	4.8	1.3	0.2	1.4	0.9	231	1.4	0.9	228	
<b>(4) 主に胸部に関する症状について</b>													
53. 運動や労作に伴って胸の痛み、あるいは前胸部の圧迫感を感じる	79.4	10.8	4.1	3.7	2.0	0.0	1.4	0.9	232	1.4	0.9	229	
54. 運動や労作に関係なく胸の痛み、あるいは前胸部の圧迫感を感じる	85.5	6.7	3.3	3.3	1.3	0.0	1.3	0.8	232	1.3	0.8	229	
55. 慢性的に咳が続く	90.9	4.3	2.0	1.1	1.3	0.4	1.1	0.6	231	1.2	0.7	229	
56. 喉がゼイゼイ・ヒューヒュー鳴って、同時に息苦しさを覚える	88.3	6.3	3.0	1.5	0.9	0.0	1.2	0.6	232	1.2	0.7	229	
57. 体を動かすとすぐにしんどくなったり息切れがする	67.5	15.0	7.6	7.2	2.8	0.0	1.7	1.1	232	1.6	1.1	229	
58. 前胸部や胸骨の裏にドクドクと心臓の拍動を感じる	78.7	9.8	6.5	2.8	2.2	0.0	1.4	0.8	232	1.4	1.0	229	
59. 運動・労作に関係なく突然に脈拍が速くなる気がする	88.1	5.0	3.3	2.4	1.3	0.0	1.2	0.6	232	1.3	0.9	229	
60. 胸やけ(胸骨の裏の熱い感じ)または嚔下(飲み込み)痛を感じる	88.1	5.4	3.9	1.7	0.9	0.0	1.2	0.6	232	1.2	0.7	229	
61. 胸のつかえ(食物が長く食道に滞って胸苦しい感じ)を覚える	89.8	4.1	3.3	1.7	1.1	0.0	1.2	0.6	232	1.2	0.7	229	
<b>(5) 主に腹部に関する症状について</b>													
62. 食事と関係なく腹痛を感じる	60.3	19.5	9.1	9.3	1.7	0.0	1.9	1.1	232	1.5	1.0	229	...
63. 食事と関連して(食前や食後一定時間後に)腹痛がある	70.3	13.2	8.2	6.1	2.2	0.0	1.7	1.1	232	1.5	1.0	229	.
64. 食事と関係なく吐き気または嘔吐(おうと)がある	90.5	4.6	2.8	1.3	0.9	0.0	1.2	0.6	232	1.2	0.7	229	
65. 食事と関連して(食事の一定時間前後に)吐き気または嘔吐がある	89.6	4.1	3.0	2.0	1.1	0.2	1.2	0.6	232	1.2	0.8	228	
66. 腹部膨満(腹が張って気持ちが悪い)を感じる	81.8	9.5	4.6	2.8	1.3	0.0	1.4	0.8	232	1.3	0.8	229	
67. 腹の中に何かかたまりがある様だ	92.4	4.8	1.7	0.2	0.9	0.0	1.1	0.3	232	1.2	0.7	229	.
68. 肛門から出血したり、あるいは便に血が混じったりする	93.3	3.7	2.0	0.2	0.9	0.0	1.1	0.4	232	1.1	0.6	229	
<b>(6) 泌尿器系の症状について</b>													
69. 尿の量に関して多いとか少ないとかが気になる	92.8	1.5	3.3	1.3	1.1	0.0	1.1	0.5	232	1.2	0.7	229	
70. 排尿の回数について多いとか少ないとかが気になる	88.7	3.0	3.7	3.0	1.5	0.0	1.2	0.7	232	1.3	0.9	229	
71. 特に夜間に尿量や排尿の回数が多い(一晩3回以上)	94.4	1.5	2.8	0.2	1.1	0.0	1.1	0.3	232	1.2	0.7	229	.
72. 尿の色が変だ(例:赤色尿、茶褐色尿、黒色尿など)	96.5	0.7	1.7	0.2	0.9	0.0	1.0	0.3	232	1.1	0.6	229	.
73. 尿に蛋白が混じっているとわかれた	93.9	2.2	2.0	0.4	1.5	0.0	1.1	0.6	232	1.2	0.6	229	
74. 尿に血液が混じっているとわかれた	95.2	0.4	1.1	1.3	2.0	0.0	1.1	0.4	229	1.1	0.6	223	
75. 排尿時に下腹や尿道が痛む	93.3	2.8	1.1	0.9	2.0	0.0	1.0	0.3	229	1.1	0.6	223	
<b>(7) 精神症状について</b>													
76. 受験勉強に関してかなりのストレスを感じている	31	23.2	20.0	11.1	12.4	2.4	2.5	1.4	228	2.5	1.4	222	
77. 午前中無気力で、午後になってやっと元気がでる	44.3	22.1	17.4	9.3	5.0	2.0	2.1	1.2	230	2.0	1.2	222	
78. 気分が沈みがちで勉強の能率が上がらない様に感じている	30.2	23.6	19.3	12.8	11.9	2.2	2.6	1.3	229	2.4	1.4	222	
79. 気分的に落ち着かずイライラする	41.2	21.3	18.4	10.8	6.3	2.0	2.3	1.3	230	2.1	1.3	222	
80. 好きな異性がいて勉強に身がはまらない	76.4	7.6	8.7	2.4	2.8	2.2	1.4	0.8	230	1.5	1.1	221	
81. 何らかのいじめを受けているような感じがある	87.4	6.5	3.0	0.2	0.9	2.0	1.1	0.4	230	1.3	0.7	222	..
82. 通学が大儀(めんどう)だと学校をやめようと思う	67.5	15.4	7.4	5.0	2.6	2.2	1.5	0.9	230	1.6	1.1	221	
83. 得体のしれない、ぼんやりとした不安感がある	59.2	13.0	12.1	8.2	5.4	2.0	2.0	1.3	230	1.8	1.2	222	

\*\*\*P<0.001 \*\*P<0.01 \*P<0.05

表 1 - 3 質問項目と度数分布および性別にみた平均値

質問項目	ない	ほとんどない	普通	時々ある	いつもある	% 欠損値	女子			男子				
							mean	S.D.	N	mean	S.D.	N	P	
<パート4：性格や考え方について>														
84. 傷つき易い, あるいはひ弱だと思う	41	19.1	18.0	12.1	7.6	2.2	2.4	1.3	230	2.1	1.3	221	.	
85. 卑怯だと思う	38.8	18.9	23.4	10.4	6.3	2.2	2.3	1.2	230	2.2	1.3	221		
86. 無責任だと思う	32.8	21.0	22.8	13.9	7.2	2.4	2.4	1.3	229	2.4	1.3	221		
87. だらしがないと思う	23.6	21.9	22.8	17.4	11.9	2.4	2.9	1.3	229	2.5	1.4	221	..	
88. なにをするにも気が湧かない	43.2	19.7	16.5	11.5	7.2	2.0	2.3	1.3	230	2.1	1.3	222		
89. 頑固と思う	33.6	16.5	24.3	14.1	9.1	2.4	2.7	1.3	230	2.2	1.3	220	...	
90. 攻撃的である(あるいは逆上しやすい)	40.8	21.9	20.4	9.8	5.0	2.2	2.1	1.2	229	2.2	1.2	222		
91. 我慢が足りない(あるいは欲望を抑制できない)	32.1	23.9	20.8	14.8	6.5	2.0	2.5	1.2	230	2.2	1.3	222	.	
92. 勤勉や努力はきらい, あるいはしたくない	25.8	23.4	24.7	12.6	11.3	2.2	2.7	1.3	230	2.5	1.3	221		
93. 自由・きままである	14.3	17.6	28.0	18.9	19.3	2.0	3.2	1.3	230	3.0	1.4	222		
94. 決断力がないと思う	20.6	21.3	21.7	20.8	13.0	2.6	3.0	1.3	228	2.7	1.3	221	.	
95. 時間を守らない, 時間にルーズだ	38	21.5	20.2	11.5	6.7	2.2	2.3	1.2	230	2.2	1.3	221		
96. 自尊感情が強い	39	18.2	29.5	8.0	3.0	2.2	2.1	1.1	229	2.2	1.2	222		
97. 物事へのこだわりや執着がある	24.5	18.9	31.0	13.2	10.2	2.2	2.6	1.2	229	2.7	1.3	222		
98. 対人関係(人づきあい)で悩む	33.6	19.7	21.0	12.6	10.8	2.2	2.7	1.4	229	2.2	1.3	222	...	
99. 一人でいるほうが気持ちが落ち着く	20.2	21.7	25.6	15.8	14.5	2.2	2.8	1.3	229	2.9	1.4	222		
100. 聞いても理解できないがノートやレジュメをみればよく理解できる	29.3	25.8	33.8	6.1	2.2	2.8	2.2	0.9	227	2.3	1.1	221		
101. 人間は所詮一人(孤独)だ	46.2	16.3	21.9	7.8	5.6	2.2	2.0	1.2	229	2.1	1.3	222		
102. 頭の中はみえないので, 自分は人を信じないことにしている	53.4	16.5	21.0	4.8	2.2	2.2	1.8	1.0	229	1.9	1.1	222		
103. 人間の本性は善だと思う	20	9.8	46.0	9.8	11.9	2.9	3.1	1.1	228	3.3	1.3	221		
<パート5：日常行動>														
104. 一日3時間以上コンピュータ・ゲームをしている	74.4	12.6	6.7	2.2	2.2	2.0	1.2	0.6	230	1.6	1.1	222	...	
105. 読書(漫画や雑誌は除く)がすぎて毎日本をよんでいる	47.7	18.4	12.6	9.5	9.8	2.0	3.8	1.4	230	3.9	1.4	222		
106. 力仕事やスポーツが好きで一日3時間以上体を動かしている	57.3	18.2	11.9	7.2	3.3	2.2	4.6	0.9	229	3.9	1.2	222	...	
107. 家ではぼんやりと自分の部屋にひきこもりがちである	39.5	22.1	16.9	9.8	9.5	2.2	2.3	1.4	229	2.2	1.3	222		
108. 友人など人との意思疎通の手段はおもに携帯(電子)メールである	30.4	19.5	19.7	13.2	15.2	2.0	2.9	1.4	229	2.4	1.4	222	...	
<パート6：社会意識>														
109. 親など目上の人については敬う態度で接するべきだと思う	8.5	8.2	23.4	25.8	31.9	2.2	2.1	1.1	229	2.6	1.4	222	...	
110. 自分のことに精一杯で他人のことを考える余裕はない	21	23.6	34.5	13.7	5.0	2.2	2.6	1.1	229	2.5	1.2	222		
111. 何事も深く考えず, その場のぎで過ごしている	18	21.7	31.7	14.8	11.3	2.6	2.8	1.2	228	2.8	1.3	221		
112. 社会のありさまや自分の社会における位置付けなどについて考える	29.1	20.8	27.3	11.7	8.7	2.4	2.5	1.2	228	2.5	1.3	222		
113. 男女は実生活上では平等ではないと思う	22.1	11.5	32.5	16.3	15.4	2.2	3.0	1.3	229	2.8	1.4	222	.	

\*\*\*P<0.001 \*\*P<0.01 \*P<0.05

ように推察される。湿疹などの訴えは少ない。33から35の質問項目はパニック発作, 自律神経失調症, 解離性障害などを視野に入れての質問であったが, 「ない」・「ほとんどない」で約10%である。むくみや立ちくらみなどは女子で訴えが多い。この原因は不明であるが思春期は女性に多くの生理的負荷をかけているのかもしれない。

2) 皮膚・筋肉・骨格については概ね正常な状態である。じんましんを訴える生徒が予想よりも少ない。皮膚に関して女子が男子よりも有意に多く訴えているのは打撲に伴うあざ(紫斑・皮下出血)であったが, 実際の出現頻度が多いというよりも美容上の問題から, 彼女らの意識が男子を上回ったと思われる。また, 腰痛も女子の方で訴えが多いが月経痛の可能性が推測される。

- 3) 頸部より上部についても概ね正常な状態である。46は花粉症を想定しての質問だが、27%ほど訴えがある。48は慢性副鼻腔炎を想定した。約20%と予想に比して多いのは花粉症と一部重複していると思われる。鼻出血は頻度は少ないが、男子の方が女子より多い。視力低下が女子に多い。勉強時間の長さが影響しているのだろうか、それとも携帯電話の画面を見続けるためだろうか。耳鳴りの頻度が女子に多い。しかし耳鳴りの原因・病態は多様であり女子に多い理由はよくわからない。頭痛や肩こりの訴えは女子に多い。これは緊張性頭痛の症状と考えられる。緊張性頭痛が長時間のデスクワークや前かがみ姿勢、精神的ストレスなどで誘発されることを考慮すると、女子のほうが学校生活に対して男子より真摯にとりくんでいるのかも知れない。また視力低下や月経痛などと関連しているのかもしれない。
- 4) 胸部の症状については訴えが少なく、心臓・肺に関して概ね正常な状態であると考えられる。
- 5) 腹部の症状についても訴えは少ない。ただし女子で腹痛を訴える頻度がやや高いが、過敏性腸症候群などのストレス障害や常習性便秘症・月経痛などによるものと推定される。
- 6) 泌尿器系の症状については訴えが少ない。
- 7) 精神症状では統合失調症・真性うつ病・人格障害を示唆する訴えはない。しかし悩みは多く、受験へのストレス、勉強の能率が上がらない、イライラするとの訴えが多い。いじめの訴えが男子に多くみられた。

全身の症状を観察すると概ね良好のようであり、この回答からは、深刻な様子は見あたらなかった。多くが普通に学生生活を過ごしている生徒であり、慢性疾患・精神疾患などで長期治療中の生徒がいなかったためであろう。訴えている症状は、女子では月経に関する症状が目立つように思われた。

#### (4) 性格や考え方

「時々」、「いつも思う」を併せ30%を超えた項目は、「自由・気ままである」38%、「決断力がない」33.8%、「1人でいる方が落ち着く」30.3%であった。また、「人間の本性は善でない」と反応した者は「ない」、「ほとんどない」を含め30%であった。平均値でみると、女子の方が男子に比べて自分のことを「だらしがない」、「頑固だ」と思っている。また、「我慢が足りない」や「決断力がない」についても有意性は低い但し男子より女子のほうが高い。そして、女子の方が男子より対人関係で悩んでいるようすが伺える。

#### (5) 日常行動

66.1%が「読書があまりできていない」、75.5%が「1日3時間以上運動するようなことはない」、28.4%が「メールをよく利用している」といった傾向が見られた。男女間では、男子の方が「1日3時間以上コンピュータ・ゲームをする」、「1日3時間以上身体を動かす」で女子より有意に多かった。

#### (6) 社会意識

「目上の人には敬う態度で接するべきだと思う」は「いつも」・「時々」をあわせて57.7%がそう

思っているようで、特に男子で多くみられた。「社会のありさまや自分の社会における位置づけなどについて考える」は「いつも」、「時々」をあわせて49.9%と約半数が答えている。また、「男女は実質的に平等ではないと思う」では、31.7%が「いつも」、「時々」と答え、女子の方が男子より有意に多かった。

以上がおおまかな実態である。4)から6)の項目をまとめてみると、まず性格や考え方では、自分自身のことを、自由気ままで、決断力がなく、だらしなく、頑固で、我慢が足りず、決断力がないという生徒がそれぞれ約30%おり、人の本性は善ではないと思っている生徒が約30%いる。否定的な考え方のようにも見受けられるが、質問項目に自分のことを明るく思っているなどといった肯定的な項目を入れていなかったために現れた現象かもしれない。あるいは、30%しか自分を否定的に取っていないともとれる。

日常行動では「読書をしていない」、「身体を動かすことをあまりしていない」ことについて注目される。受験のために、それ以外の活動が制限されているのであろうか。身体を動かすことで適度に疲労し、良い睡眠につながり疲労回復へとすすむという寝食の自然の循環がうまく保たれないような生活環境なのであろう。

社会意識では、目上の人に敬意をもって接するといった考えが存在していた。社会における自分の位置や、男女の実質的な平等について関心を払っているところは、社会人へと移行していく時期の青少年の心の情景が伺える。

### 3. 因子分析による要因分析

次に身体の症状に影響を及ぼすと考えられる要因との関係を見るために、4)から6)の「性格や考え方」、「生育環境・通学状況」、「食事・睡眠・便通」の3グループについて、それぞれ因子分析(主因子法)を行った。分析では、因子抽出、バリマックス回転の後、因子数の決定を行った。

#### (1) 性格や考え方について(表2)

4因子が抽出(累加寄与率55.5%)された。グループ化された項目から判断して、第1因子から順に、「わがまま」因子、「人間は一人だ」因子、「プライド」因子、「弱虫」因子と名付けた。

#### (2) 生育環境・通学状況について(表3)

5因子が抽出(累加寄与率57.3%)された。第1因子から順に「家庭環境」因子、「通学」因子、「しつけ・親子関係」因子、「人との関わり」因子、「兄弟」因子と名付けた。

#### (3) 食事・睡眠・便通について(表4)

5因子が抽出(累加寄与率65.5%)された。第1因子から順に、「便通」因子、「睡眠時間」因子、「寝起き」因子、「食事」因子、「睡眠質」因子と名付けた。

### 4. 心身症状と他の要因との相関分析

先の因子分析で、それぞれ因子ごとに個人の因子得点を求めた。そして、各症状の訴えとの関連性を明らかにするために相関分析を行った。症状は、各部位ごとにまとめた合成点を使用した。

表2 性格や考え方についての因子分析

因子の名前 番号	尺 度	因子負荷量				最終 推定値
		I	II	III	IV	
わがまま	87 だらしがないと思う	0.466	-0.084	-0.118	0.280	0.684
	88 何をしても気がわからない	0.346	0.184	-0.214	0.245	0.583
	90 攻撃的である(逆上しやすい)	0.276	0.099	0.261	0.014	0.493
	91 我慢が足りない	0.406	0.014	0.110	0.107	0.58
	92 勤勉や努力はきらい	0.693	-0.013	-0.055	-0.158	0.611
	93 自由・きままである	0.621	0.008	0.200	-0.319	0.582
	94 決断力がないと思う	0.292	-0.011	-0.144	0.277	0.399
95 時間を守らない, 時間にルーズだ	0.349	-0.009	0.132	0.053	0.398	
人間は一人だ	99 一人である方が気持ちが落ち着く	0.019	0.539	0.067	0.003	0.520
	100 聞いても理解できないがノートやレジュメ...	0.008	0.367	0.324	-0.163	0.381
	101 人間は所詮一人だ	-0.015	0.753	-0.125	0.010	0.742
	102 頭の中は見えないので, 自分は人を信じない...	0.001	0.728	-0.127	-0.001	0.692
プライド	89 頑固と思う	-0.019	0.161	0.270	0.175	0.412
	96 自尊感情が強い	-0.003	0.026	0.566	0.022	0.558
	97 物事へのこだわりや執着がある	-0.117	0.039	0.666	0.004	0.634
	103 人間の本性は善だとは思わない	-0.036	0.307	-0.466	0.083	0.276
弱 虫	84 傷つき易い, あるいはひ弱だと思う	-0.165	-0.057	0.033	0.635	0.615
	85 卑怯だと思う	0.086	0.019	0.000	0.499	0.673
	86 無責任だと思う	0.280	-0.023	-0.125	0.426	0.670
	98 対人関係で悩む	-0.223	0.038	0.067	0.602	0.614
寄 与 率 (%)		35.4	7.7	6.7	5.7	
累加寄与率 (%)		35.4	43.1	49.8	55.5	

表3 生育環境・通学状況の因子分析

因子の名前 番号	尺 度	因子負荷量					最終 推定値
		I	II	III	IV	V	
家庭環境	6 親が悩み事の相談相手になってくれる	0.730	-0.001	0.070	0.085	-0.167	0.604
	7 学校の先生で悩み事をうち明けられる先生がいる	0.688	-0.143	-0.10	-0.00029	0.072	0.526
	8 有意義だったと思え自分で感じる性教育を10歳...	0.648	-0.004	-0.188	-0.026	-0.089	0.479
	9 毎日の朝食と夕食を家族揃ってとっている	0.537	0.052	0.183	-0.031	0.265	0.394
通 学	12 学校へは遅刻する	-0.00034	0.872	0.037	-0.08	0.011	0.788
	13 学校をズル休みする	-0.078	0.88	0.0001	0.026	0.020	0.802
しつけ・ 親 子	2 子供時代(18歳以前)に体罰をもってしかられた...	-0.089	0.124	0.648	0.202	-0.102	0.539
	3 子供時代に, 父母または家族の仕事の手伝いを...	0.064	0.035	-0.738	0.161	-0.052	0.583
	4 子供時代に勉強しろと口やかましく言われた	0.048	-0.031	0.619	-0.005	-0.04	0.390
人との 関 わり	5 先輩や友人に恵まれていると思う	0.168	0.049	-0.208	0.546	-0.406	0.584
	10 留守を守っているのは母親あるいは祖母である	-0.038	0.039	0.007	0.763	0.052	0.599
	11 留守を守っているのは父親あるいは祖父である	0.03	-0.174	0.113	0.571	0.331	0.470
兄 弟	1 兄弟・姉妹の人数	0	0.057	-0.16	0.124	0.801	0.682
寄 与 率 (%)		16.8	13.5	10.0	9.1	7.9	
累加寄与率 (%)		16.8	30.3	40.3	49.4	57.3	

表4 食事・睡眠・便通の因子分析

因子の名前 番号	尺 度	因子負荷量					最終 推定値
		I	II	III	IV	V	
便 通	23 便秘気味	0.623	0.122	-0.06	-0.093	0.17	0.565
	24 下痢気味	0.719	-0.003	0.051	0.024	-0.048	0.628
	25 交互に下痢と便秘を繰り返している	0.801	-0.115	-0.007	-0.001	-0.093	0.743
睡眠時間	17 睡眠時間は6時間未満	0.064	0.761	0.003	0.112	0.017	0.668
	18 睡眠時間は8時間以上	0.083	-0.813	-0.076	0.054	0.056	0.733
寝 起 き	19 10分以内に眠りについていない	-0.018	0.098	0.886	-0.009	-0.15	0.817
	20 60分たっても寝付けない	0.029	-0.028	0.752	0.004	0.29	0.747
食 事	14 朝食は食べない	0.001	0.318	0.165	0.653	-0.197	0.538
	15 コンビニ弁当・レトルト食品・ジャンクフードが常食	0.046	-0.071	-0.138	0.679	0.05	0.571
	16 間食が多く三食との区別がない	-0.117	-0.086	0.001	0.686	0.181	0.575
睡 眠 質	21 睡眠不足と思う	-0.081	-0.07	0.057	0.07	0.775	0.672
	22 寝起きが悪い	0.076	0.023	-0.007	-0.011	0.686	0.597
寄 与 率 (%)		21.7	13.5	11.2	10.1	9.0	
累加寄与率 (%)		21.7	35.2	46.4	56.5	65.5	

(1) 症状と性格や考え方との関係

表5には、症状と「性格や考え方」因子得点との相関係数で有意であった項目の有意水準を示している。

「わがまま」因子の得点の高い者は、だるいなど全身症状のみ反応した。

「人間は一人だ」因子の高い者では、全身、胸部、腹部および精神に反応し、身体全体とともに腰・肚(こし・はら)(齊藤 2000)あたりが気になっているようだ。

「プライド」因子の高い者では、皮膚・筋肉・骨格、首から上の部分、精神で反応しており、人の目を気にしていることがよく表れていると考えられる。

「弱虫」因子の高い者では、全身およびすべての部位で何らかの症状を訴え、弱々しい印象である。「わがまま」因子の得点の高い者が全身だけに反応しているのとは、対照的である。

このように、性格や考え方の違いによって、意識される症状や身体部位は異なる傾向が見られた。

今回の結果では生徒の性格や考え方が、身体のある特定の部分に自覚症状として出現することが示された。

心と身体をめぐる問題は、多くの分野で研究が進んでいる。からだ気づき(原田 1999, 久保ら 2001, 奈良 2004), 身体論や教育学(齊藤 2000), また、ヨガやピラティス, アレキサンダー, フェルデンクライスなどのボディワーク, 医学・心理学からのアプローチと様々である。今後は学際的な研究が深められることが望まれる。

(2) 症状と性格や生育環境・通学状況との関係

表6には、症状と「生育環境・通学状況」因子得点との相関係数で有意であった項目の有意水準を示している。

「通学」因子, 「しつけ・親子関係」因子の得点の高い者が、多くの部位で症状を訴えていた。

家庭環境の整っている生徒は、全身、泌尿器および精神症状で有意な相関関係がみられたものの、

表5 症状と性格や考え方因子（得点）の相関分析の結果（有意水準のみ）

部位 / 因子	わがまま	人間は一人だ	プライド	弱虫
全身	0.05	0.05		0.0001
皮膚・筋肉・骨格			0.01	0.0001
肩から上部			0.05	0.0001
胸部		0.01	0.05	0.05
腹部		0.05		0.0001
泌尿器				0.05
精神症状		0.05	0.05	0.0001
全体		0.01	0.01	0.00

表6 症状と生育・通学状況因子（得点）の相関分析の結果（有意水準のみ）

部位 / 因子	家庭環境	通学	親子関係	人との関係	兄弟
全身	0.01	0.001	0.0001		
皮膚・筋肉・骨格		0.0001	0.01		
肩から上部		0.0001	0.01		
胸部		0.0001	0.05	0.05	0.05
腹部		0.0001			
泌尿器	0.05	0.0001	0.0001	0.01	
精神症状	0.0001	0.05	0.0001		
全体		0.0001	0.0001		

表7 症状と食事・睡眠・便通因子（得点）の相関分析の結果（有意水準のみ）

部位 / 因子	便通	睡眠	寝付き	食事	睡眠質
全身	0.0001			0.0001	0.0001
皮膚・筋肉・骨格	0.0001			0.01	0.0001
肩から上部	0.0001			0.01	0.0001
胸部	0.0001		0.05	0.0001	0.01
腹部	0.0001			0.0001	
泌尿器	0.0001	0.001		0.0001	
精神症状	0.01			0.01	0.0001
全体	0.0001			0.0001	0.0001

基本的には良好である。彼らは整った生活環境のなかでも、その平和状態を維持するために彼らなりに社会的ストレスと戦っているのかもしれない。それに対し、通学因子の「遅刻やずる休みをする」といった生徒はすべての身体部位に明らかな自覚的問題を持っているようだ。

親子関係では、厳しい、またその逆の甘い、無干渉双方で多くの症状がみられる。人との関係因子で得点の高かった者は、胸部や泌尿器で有意に相関関係がみられたが、基本的に良好のようである。

兄弟因子では、胸部症状のみで有意な相関関係がみられた。

生育環境や通学状況の因子は家庭内の状況を知る項目として設定したが、しつけや親子関係で問

題のある者、基本的な生活習慣で問題のある者が、多くの身体部位で症状を訴える傾向にあった。

### (3) 症状と性格や食事・睡眠・便通との関係

表7には、食事・睡眠・便通因子の因子得点との相関分析の結果を示している。

便通と食事で得点の高い生徒は、すべての身体部分で症状を訴えている。食事が不規則であり、また質的・栄養的内容も乏しいことが何われ、そのことが便通がよくないことへとつながっているようだ。

睡眠時間では泌尿器の訴えに有意な相関関係が、寝付きでは胸部との間に有意な相関関係がみられた。また睡眠の質では腹部、泌尿器系以外すべてに有意な相関関係がみられた。

食事・睡眠・便通では、生活習慣の乱れが、多くの症状を訴える事態を引き起こしていると考えられる。「睡眠質」因子の得点の高い者が多くの部位で症状を訴えていたことについては、身体を3時間以上使うような生活をしていない、つまり運動不足により引き起こされている可能性がある。

しかし生活習慣はその個人の責任においてのみつくられるわけではなく、家庭での基本的な生活に対する考え方や習慣が子どもの生活に反映されていると考えられる。このことは診察室を訪れる親子ともどもが、「挨拶しない」「敬語が使えない」「自分の症状を正確に伝えられない」「親だけがしゃべる」「大した症状ではないのに親子ともどもパニックに近い反応を起こす」「子どもが待合室や診察室で騒いでも親は決して注意しない」などと筆者の診察所において観察されていることから明瞭に伺える。

従って、生徒に表れる症状(問題)やその解決には、家庭においても認識され、家族で取り組むべきであろう。

## まとめ

普通に通学している高校生を対象に心身をめぐり健康調査を実施したところ、おおよそ健全な高校生活を送っていると思われる良好な結果を示した。慢性疾患で長期的に医療機関にかかっているようなケースはなかったが、回答された自覚症状をもとに性格や生活習慣等との関連性を分析したところ、次のような結果が得られた。

身体に表れた症状は器質的疾患によるものよりも、受験を控えた社会生活上のストレス、家庭環境、性格や考え方などからくる自律神経の調節機能の失調(機能的疾患)に起因しているように推察された。

「性格や考え方」によって症状の現れる(気になる)身体部位は、異なる傾向がみられることが明らかになった。また「親子関係で問題のある」、あるいは「便通・食事・睡眠の質」といった基本的な生活習慣で問題のある者が多くの部位で身体症状を訴える傾向にあり、これらの問題を改善することで心身の状況が改善される可能性が示唆された。

今後、質問項目の検討を含めさらに調査分析をすすめ、心や身体に表れる症状とその原因につい

て明らかにしていく必要があると考えられる。

### 参考文献

- 正木健雄（2002） 正木健雄選集 希望の体育学 正木健雄選集編集委員会編 農山漁村文化協会
- 宮下充正（2006） 子どもの身体活動能力と教育 子どもと発育発達 4(1) 45-51
- 宮下充正（2007） 子どもの運動不足は世界的傾向か？ 体育の科学 57(4) 313-320
- 日本心身医学会教育研修委員会編（1991）心身医学の新しい診療指針 心身医学31 537
- 厚生労働省大臣官房統計情報部 社会統計課国民生活基礎調査室 国民生活基礎調査「健康票」  
<http://www.mhlw.go.jp/>
- 二宮恒夫（2000）小児科でみられる心身症 四国医学雑誌 56(2) 40-45
- 斉藤 孝（2000）身体感覚を取り戻す 腰・ハラ文化の再生 日本放送出版協会
- 原田奈名子（1999）一緒に動く 体育科教育<sup>(1)</sup> 68-71
- 久保 健 他（2001）「からだ」を生きる - 身体・感覚・動きをひらく5つの提案 - 創文企画
- 奈良雅之（2004）大学体育における「からだ気づき」の実践に関する事例研究 大学体育学<sup>(1)</sup> 43-50