

Ⅱ 心の健康

1 心情

日常的な心情や感情の安定性について、「寂しい」「落ち込む」など9項目を示し、「よくある」「ときどきある」「たまにある」「ない」の4段階でたずねた。日本の高校生の割合が最も高かったのは「落ち込む」であり、「よくある」「ときどきある」と回答した者の割合が54.8%と過半数となっている。次いで「ものごとに集中できない」「なんとなくいらいらする」で、いずれも約45%となっている。米・中・韓に比べて、日本は「寂しい」「神経がたかぶり、心が安定しない」「眠れない」「物を投げたり、壊したくなる」と感じたことが最も少なかった。

米国は「なんとなくいらいらする」「眠れない」「物を投げたり、壊したくなる」「誰かを殴ったり、傷つけたりしたくなる」と感じたことが「よくある」「ときどきある」と回答した者の割合が日・中・韓に比べて突出して高い。

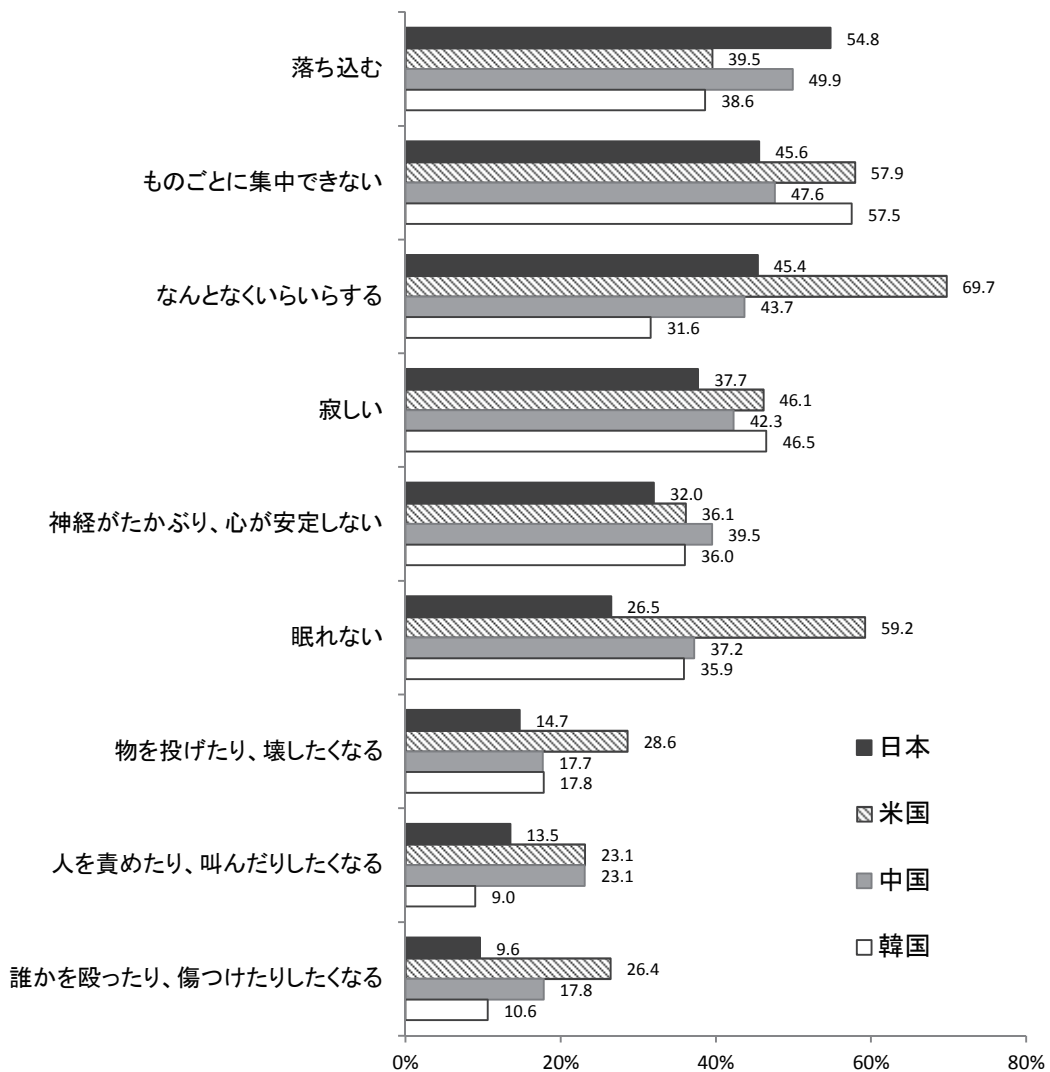


図 2-1 最近、感じたこと(「よくある」「ときどきある」と回答した者の割合)

中国は「落ち込む」「なんとなくいらいらする」「ものごとに集中できない」「寂しい」が、いずれも4割台となっており、「神経がたかぶり、心が安定しない」が、ほかの3か国に比べてやや高くなっている。

韓国は「ものごとに集中できない」が、米国と並んで6割弱と高く、次いで「寂しい」が46.5%となっている。「なんとなくいらいらする」「人を責めたり、叫んだりしたくなる」は、4か国の中で最も低くなっている（図2-1）。

男女別でみると、女子は「寂しい」「落ち込む」「神経がたかぶり、心が安定しない」「なんとなくいらいらする」に対し、「よくある」「ときどきある」と回答した割合が、日・米・韓3か国とも男子より高くなっているが、中国では男女の差があまりなかった（図2-2～図2-5）。

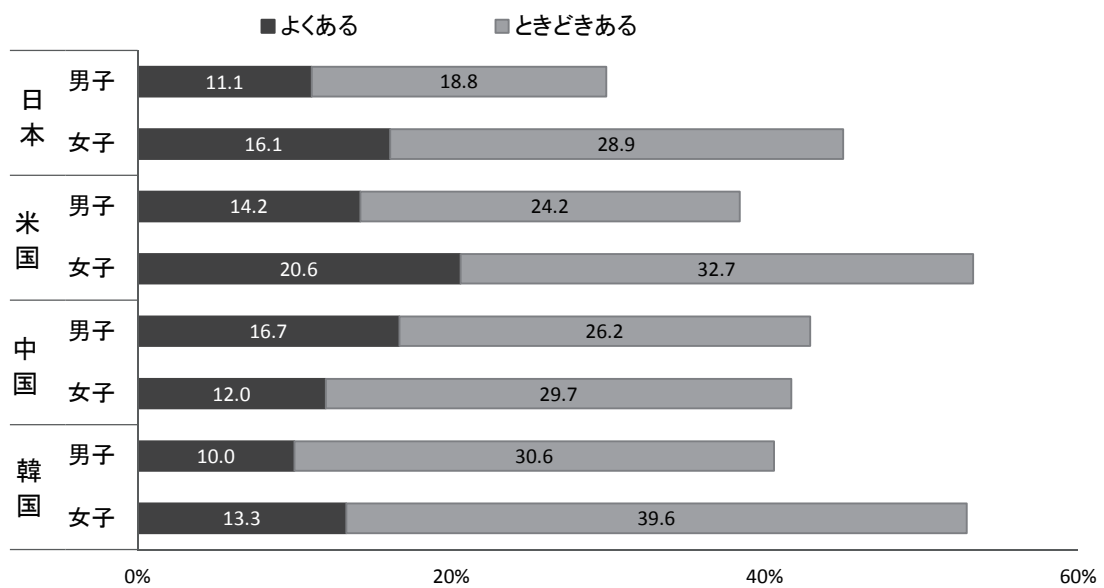


図2-2 (男女別)寂しい

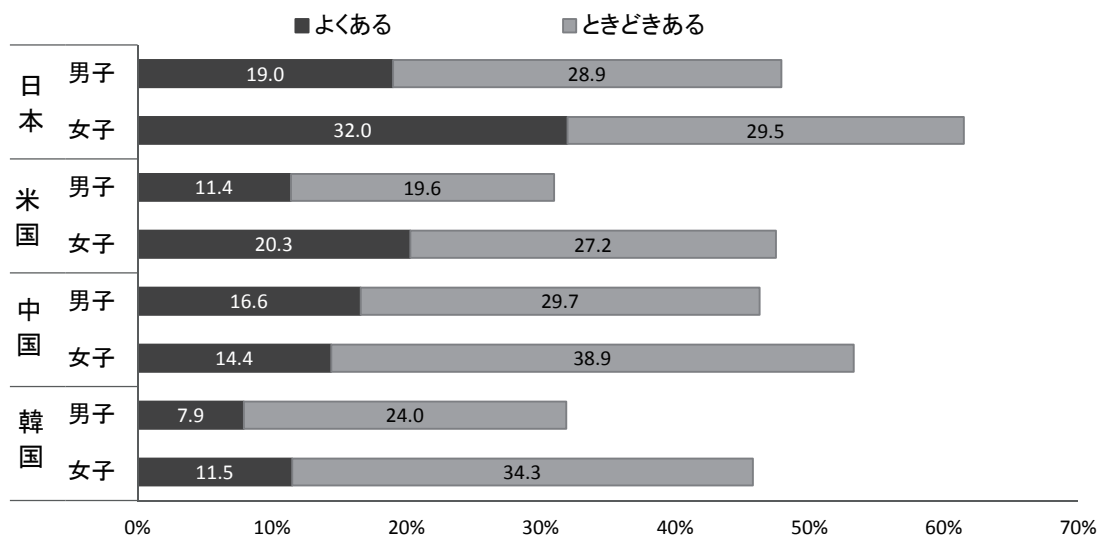


図2-3 (男女別)落ち込む

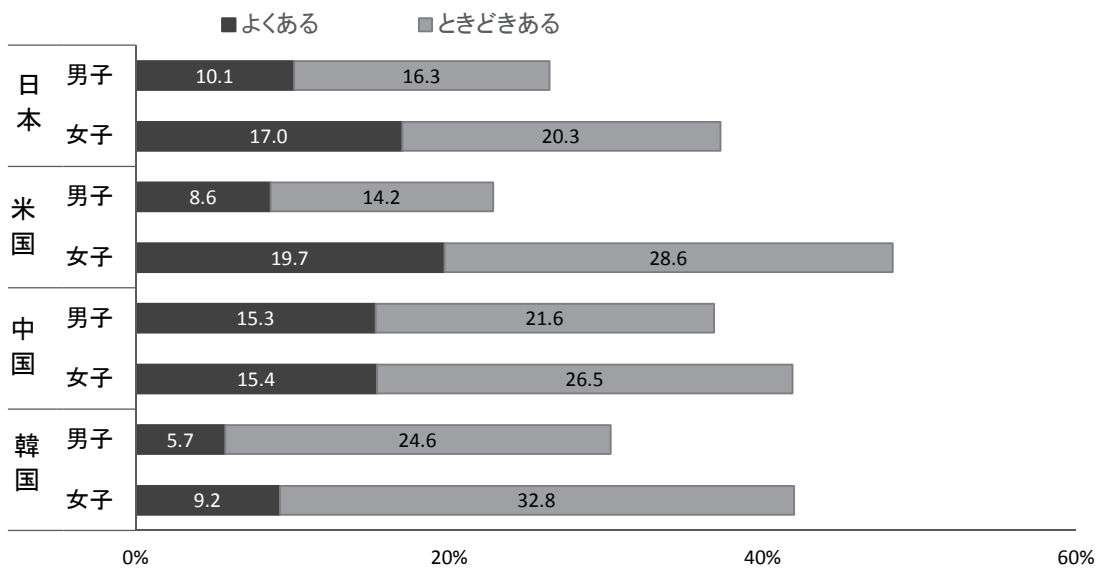


図 2-4 (男女別)神経がたかぶり、心が安定しない

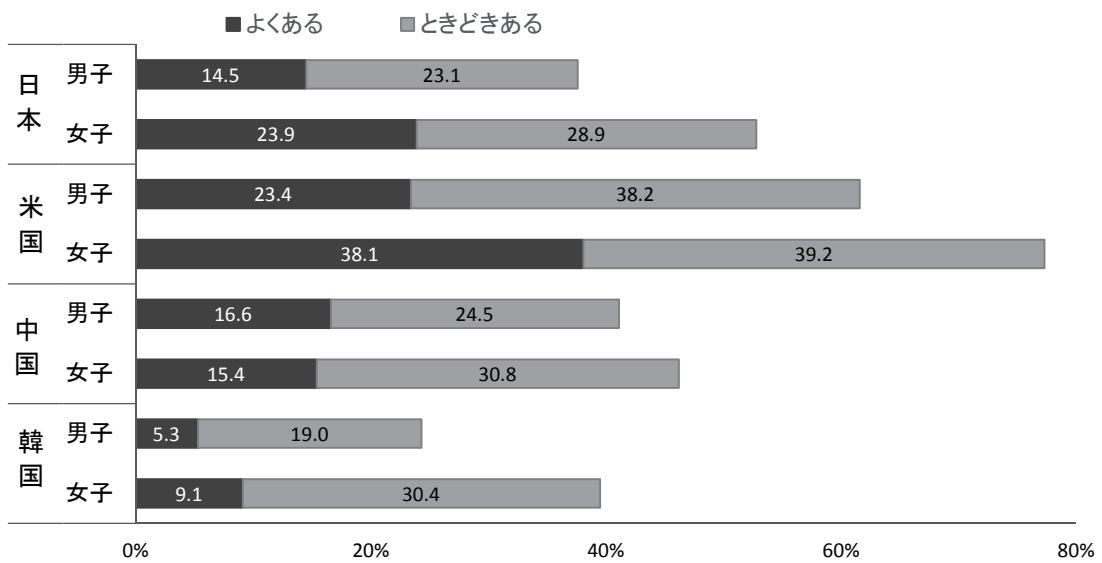


図 2-5 (男女別)なんとなくいらいらする

また、心情や安定性についての9項目を因子分析した結果、二つの因子が抽出された。因子1は「落ち込む」「寂しい」「神経がたかぶり、心が安定しない」などで、「憂鬱な気分」と名付けられる。因子2は「誰かを殴ったり、傷つけたりしたくなる」「物を投げたり、壊したくなる」「人を責めたり、叫んだりしたくなる」で、「他責的・他罰的な感じ方」と名付けられる(表 2-1)。この2つの因子得点の平均値を国別でみると、図 2-6 のとおり、「憂鬱な気分」の因子得点が最も低いのは韓国で、中国と米国はやや高い。「他責的・他罰的な感じ方」の因子得点が最も高いのは米国で、最も低いのが日本である。

表 2-1 心情についての因子分析

	因子1 憂鬱な気分	因子2 他責的・他罰的な 感じ方
・落ち込む	.821	.141
・寂しい	.793	.125
・神経がたかぶり、心が安定しない	.766	.301
・なんとなくいらいらする	.684	.395
・ものごとに集中できない	.637	.271
・眠れない	.532	.299
・誰かを殴ったり、傷つけたりしたくなる	.219	.863
・物を投げたり、壊したくなる	.267	.859
・人を責めたり、叫んだりしたくなる	.282	.823
固有値	3.243	2.605
寄与率	36.0%	28.9%

因子抽出法：主成分分析、回転法：Kaiser の正規化を伴うバリマックス法、抽出基準は固有値 1.0 以上

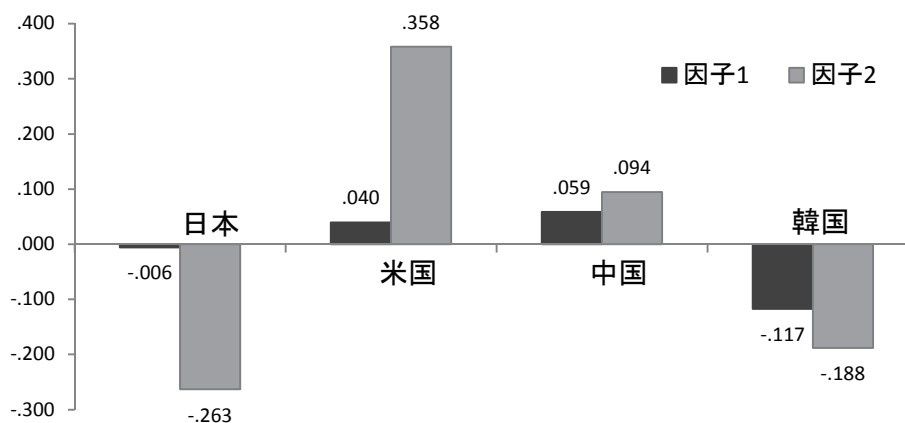


図 2-6 心情についての因子得点の平均値

2 ストレス

「最近一年間、ストレスを感じたことがあるか」に対し、「よくある」と回答した者の割合は、米国 42.6%、日本 33.4%、韓国 32.5%、中国 17.4%の順となっている。「ときどきある」を合わせると、日・米・韓の高校生の 75%以上が、この一年間にストレスを感じたことになる(図 2-7)。

男女別でみると、日・米・韓 3 か国は、男子より女子のほうがストレスを「よく」感じているが、中国は男女の差がほとんどなかった(図 2-8)。

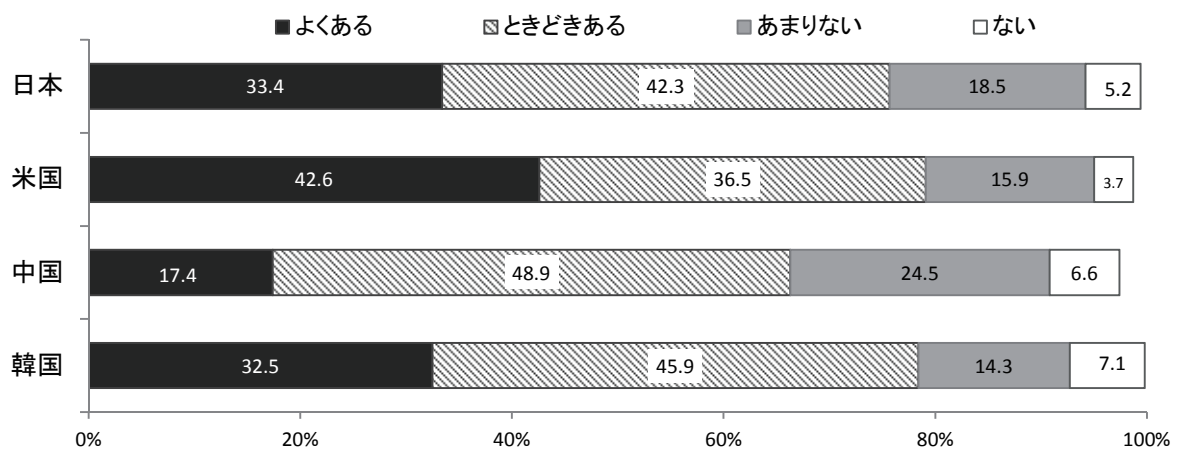


図 2-7 最近一年間、ストレスを感じたことがあるか

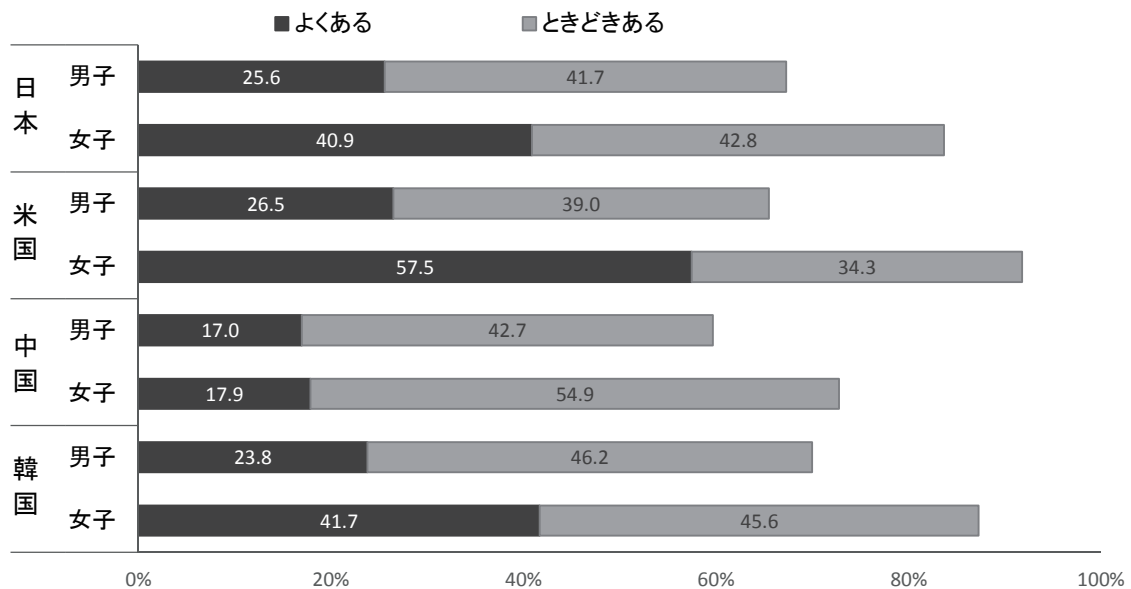


図 2-8 (男女別)最近一年間、ストレスを感じたことがあるか

ストレスを感じる要因は、4か国とも、「勉強のこと」「進学や進路のこと」「友だちとのこと」が上位となっている。中でも「勉強のこと」について、米国は84.6%、中国は77.0%と回答した割合が特に高かった。4か国で比較してみると、日本は「勉強のこと」「進学や進路のこと」「容姿」「健康のこと」の割合が4か国中最も低い。米国は「勉強のこと」「お金のこと」「恋人とのこと」「健康のこと」などが日・中・韓に比べて高い。韓国は「進学や進路のこと」の割合が4か国の中で最も高い。中国は「先生とのこと」がほかの3か国よりやや高くなっている(図2-9)。

男女別でみると、女子は、「進学や進路のこと」「友だちとのこと」「容姿」の割合が男子より高くなっており、また、日・米の女子は、「親とのこと」でも男子よりストレスを感じている(図2-10～図2-13)。

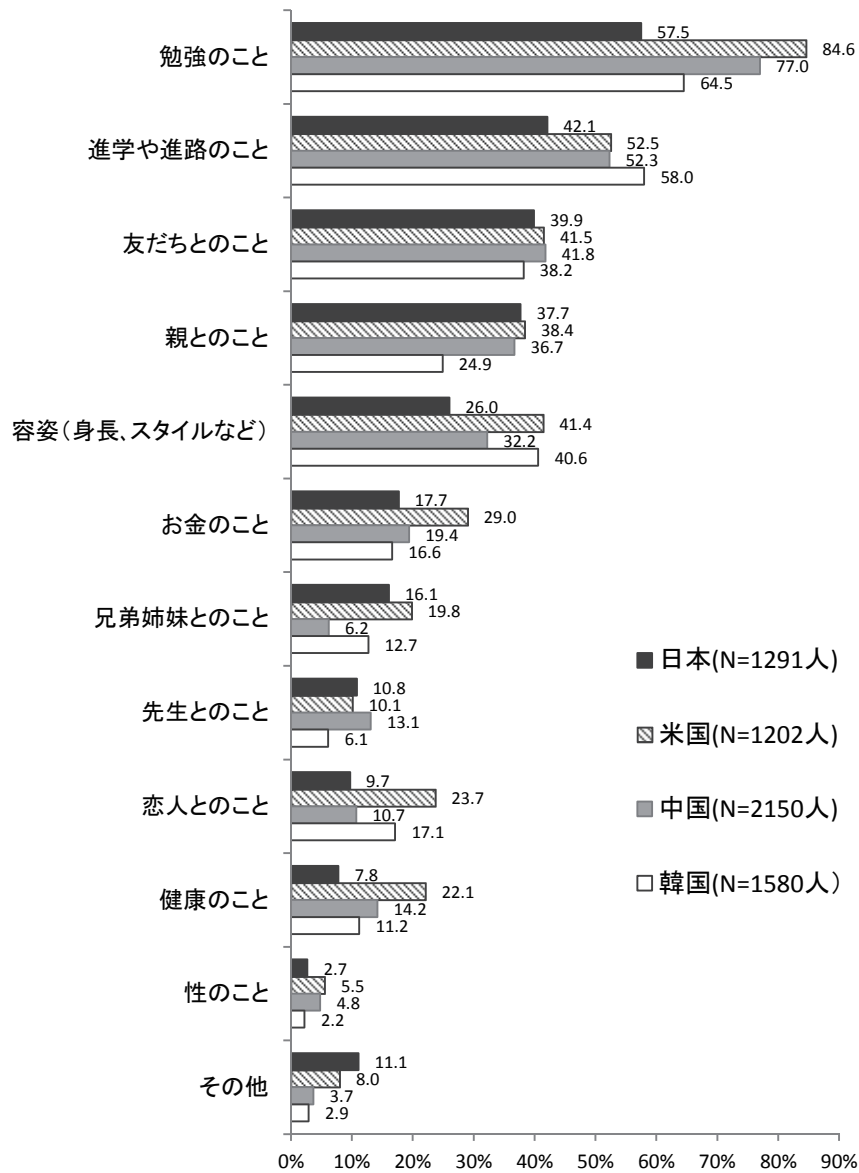
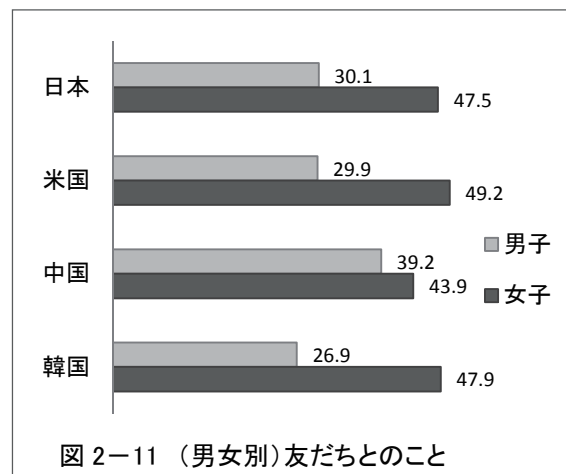
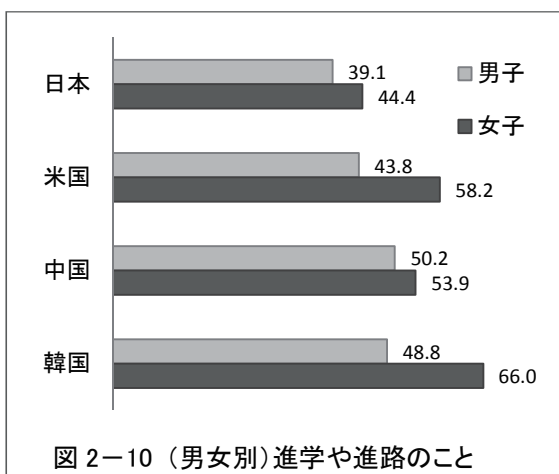
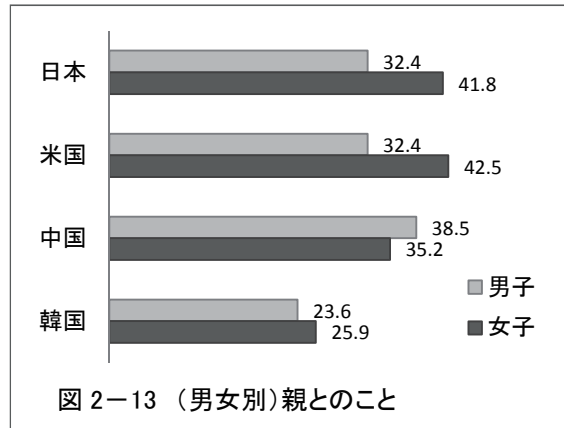
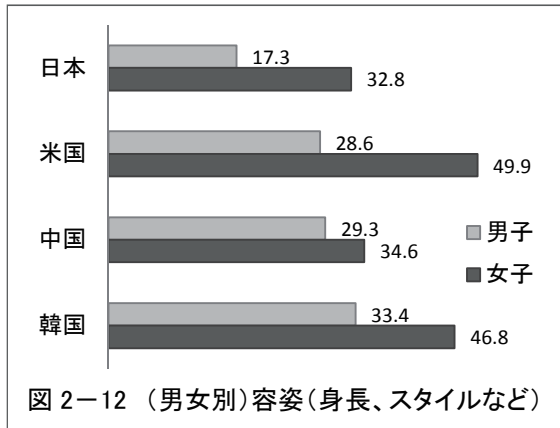


図 2-9 どのようなことでストレスを持っているか（複数回答）





ストレスへの対処法について、4か国とも、「寝る」「音楽を聴いたり、映画をみる」「我慢する」といった他者に頼らない項目の割合が高かった。設問ごとに比較すると、日本は「寝る」が最も高く、米国は「我慢する」が突出して高く、中国は「音楽を聴いたり、映画をみる」が高かった。そのほかには、日本は「誰かに話す」、米国は「運動する」「ものや人にあたる」、中国は「ゲームをする」「食べる」「本などを読む」、韓国は「友達と遊ぶ」の割合がそれぞれ4か国の中で最も高くなっている (図 2-14)。

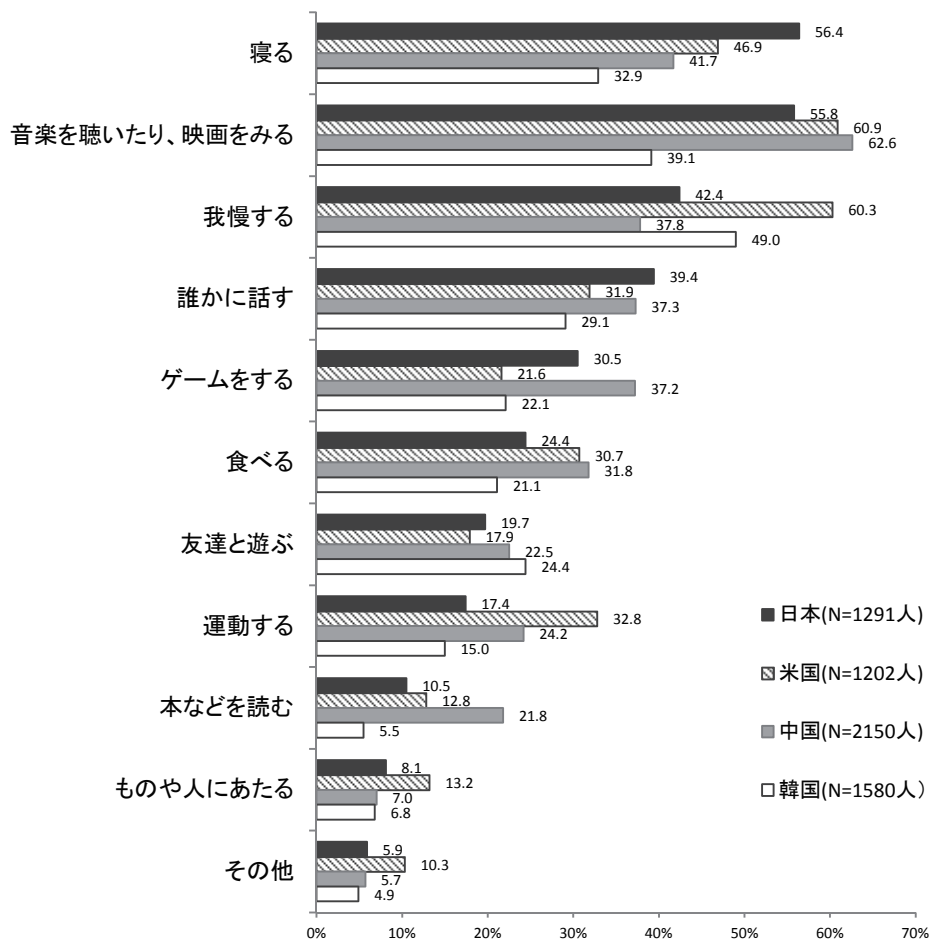
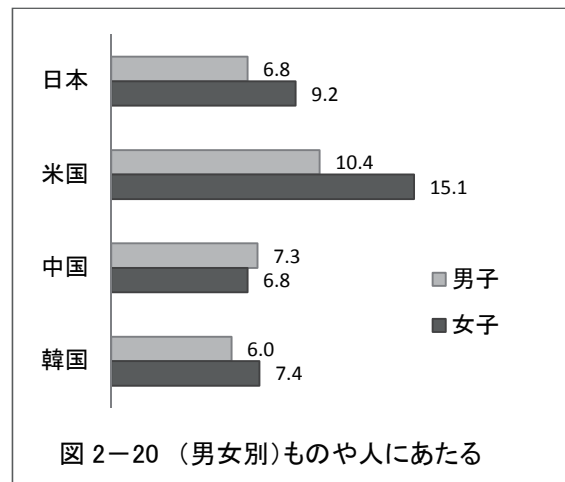
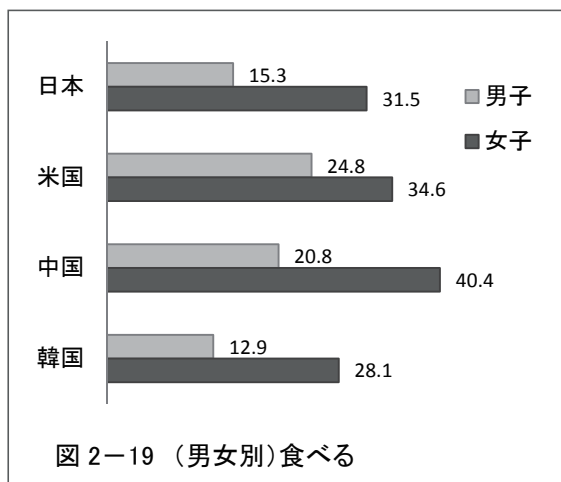
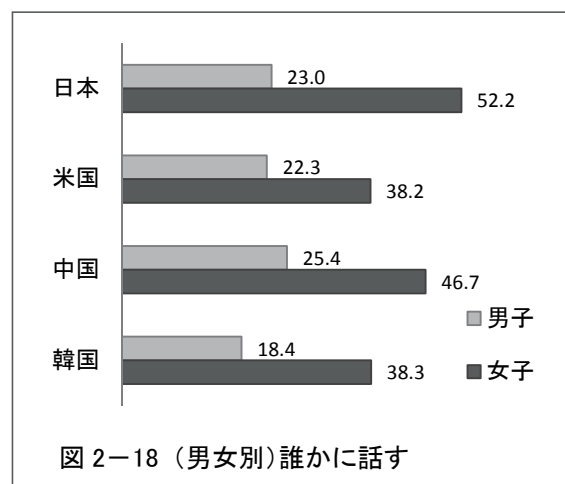
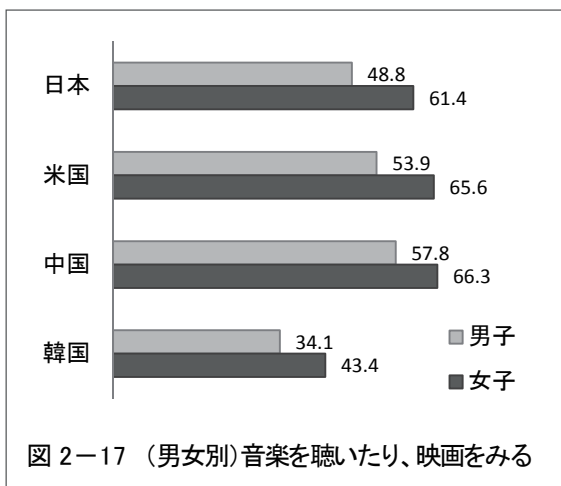
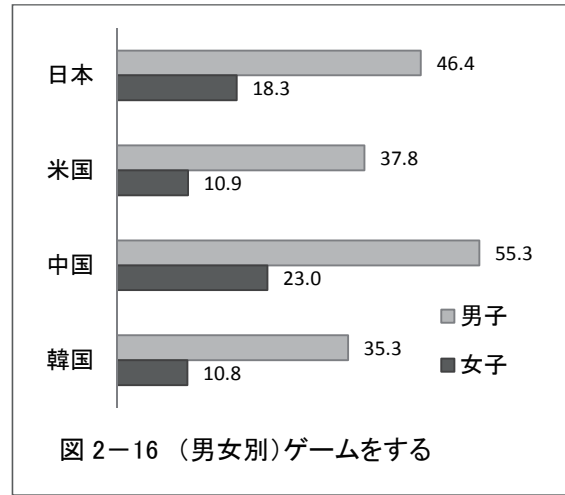
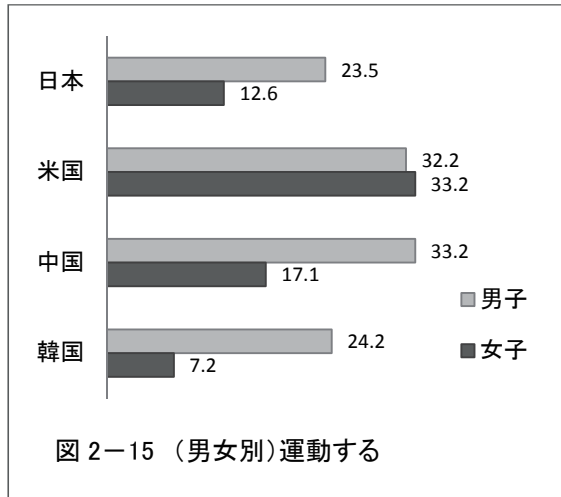


図 2-14 ストレスを感じた時に、どうするか(複数回答)

男女別でみると、4か国とも「ゲームをする」と回答した割合は、男子が高く、「音楽を聴いたり、映画をみる」「誰かに話す」「食べる」は女子が高い。また、「運動する」の割合が日・中・韓の男子で高く、「ものや人にあたる」が日・米・韓の女子でやや高かった（図2-15～図2-20）。



3 自己肯定感

自分自身についての評価を10項目挙げ、「そうだ」「まあそうだ」「あまりそうではない」「そうではない」の4段階で回答してもらった。「私には心を打ち明けられる友だちがいる」が4か国とも76%以上と高い。しかし、他の設問に対しては、日本はほかの3か国と大きな差がみられた。日本の高校生は、「私は人とうまく協力できるほうだと思う」「私は辛いことがあっても乗り越えられると思う」「私は怒った時や興奮している時でも自分をコントロールできるほうだ」「私は努力すれば大体のことができると思う」「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」「体力に自信がある」といった自己肯定的な項目に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した割合が米・中・韓に比べて低く、しかもその差が顕著である。

また、日本は、「私には、あまり得意なことがないと思う」、韓国は、「私は、何をやってもうまくいかないことが多い」について、「そうだ」「まあそうだ」と回答した割合が最も高かった。

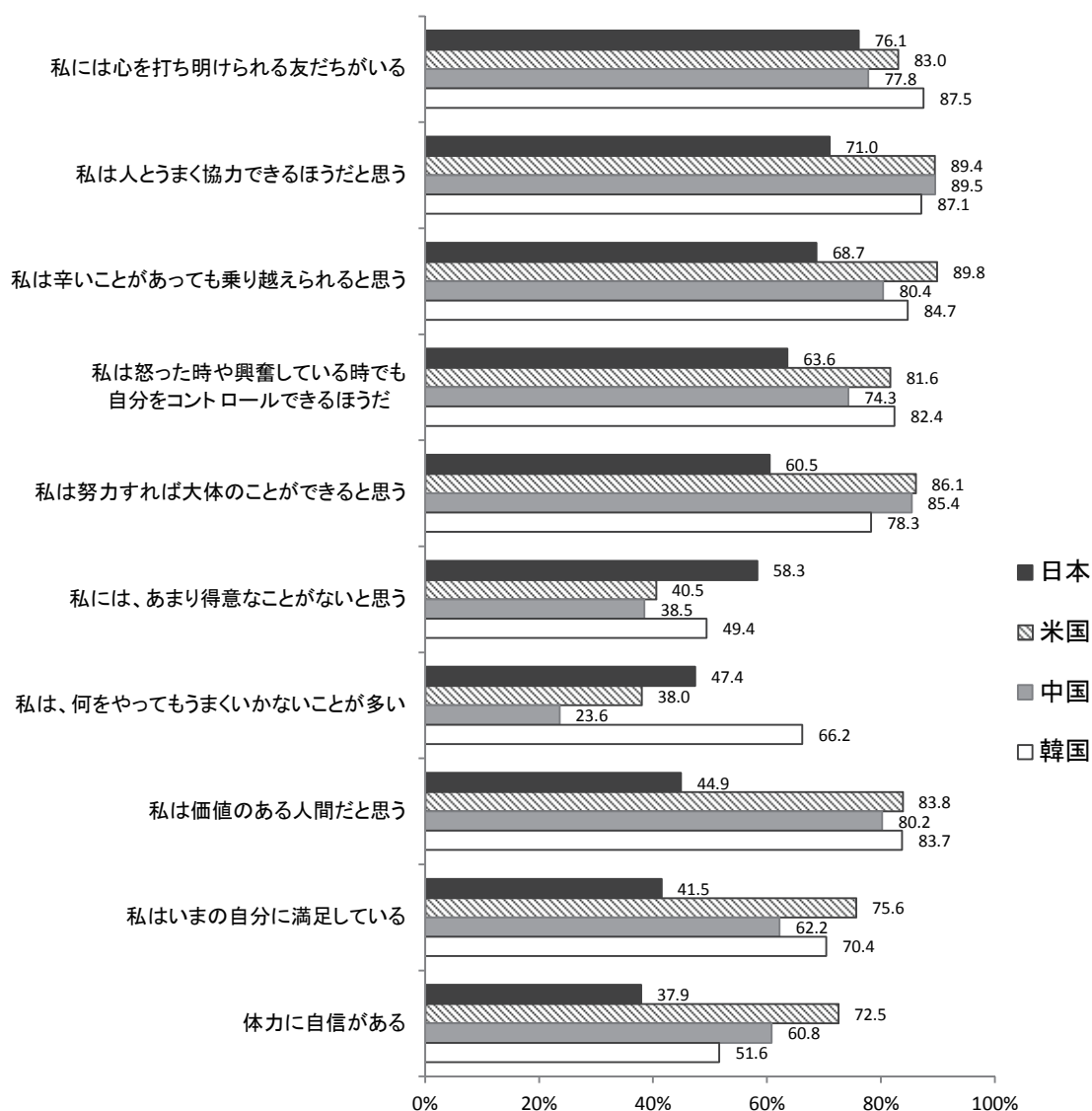


図 2-21 自己評価(「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合)

上記の自己評価についての10項目を因子分析したところ、表2-2のとおり、2つの因子が抽出された。因子1は、「私は辛いことがあっても乗り越えられると思う」「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」などで、自分を肯定的に評価する「自己肯定志向」因子と名付けられる。因子2は、「私には、あまり得意なことがないと思う」「私は、何をやってもうまくいかないことが多い」で、自分を否定的に評価する「自己否定志向」因子と名付けられる。この2つの因子得点の平均値を国別でみると、図2-22に示しているように、「自己肯定志向」因子の得点は、日本がマイナス0.664で最も低く、ほかの3か国と大きな開きがみられた。これに対し、米国がプラス0.479で、最も高くなっており、次いで韓国（0.249）である。「自己否定志向」は韓国と日本が高く、中国が最も低くなっている。

表2-2 自己肯定感についての因子分析

	因子1 自己肯定志向	因子2 自己否定志向
・私は辛いことがあっても乗り越えられると思う	.791	-.038
・私は価値のある人間だと思う	.769	-.102
・私はいまの自分に満足している	.754	-.041
・私は努力すれば大体のことができると思う	.750	-.106
・私は人とうまく協力できるほうだと思う	.726	-.062
・私は怒った時や興奮している時でも自分をコントロールできるほうだ	.605	.041
・体力に自信がある	.581	-.153
・私には心を打ち明けられる友だちがいる	.464	.025
・私には、あまり得意なことがないと思う	-.053	.879
・私は、何をやってもうまくいかないことが多い	-.061	.877
固有値	3.799	1.595
寄与率	38.0%	15.9%

因子抽出法：主成分分析、回転法：Kaiserの正規化を伴うバリマックス法、抽出基準は固有値1.0以上

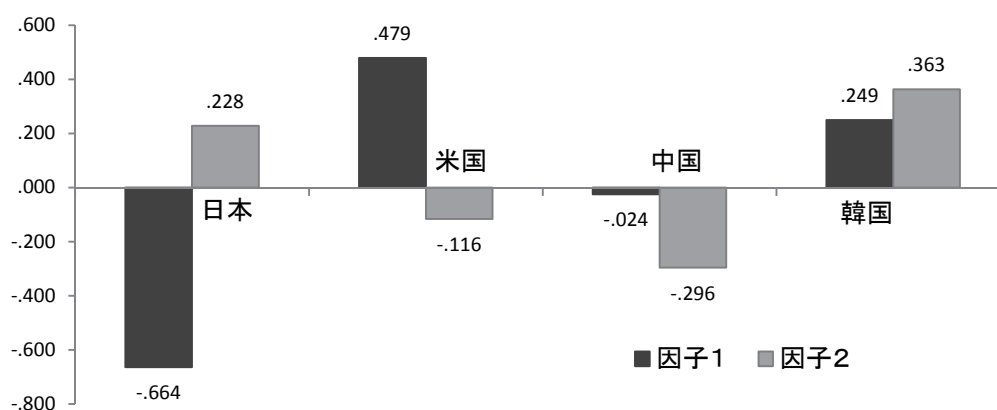


図2-22 自己肯定感の因子得点の平均値

4 親や他者との関わり

親との関係では、「親（保護者）は、私のことを分かってくれる」「親（保護者）は、私の悩みを聞いてくれる」「親（保護者）は、私を時々ほめる」「私は親（保護者）と一緒にいるのが好きだ」に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合が、韓国ではいずれも8割を超え、4か国の中で最も高くなっている。日本は、「親（保護者）は、私のことを分かってくれる」「親（保護者）は、私の悩みを聞いてくれる」が韓国に次いで高く、8割前後となっているが、「親（保護者）は、私を時々ほめる」「私は親（保護者）と一緒にいるのが好きだ」が7割を超えているものの、米・中・韓に比べて低くなっている。米国は、「親（保護者）は、私のことを分かってくれる」（67.6%）、中国は「親（保護者）は、私の悩みを聞いてくれる」（66.9%）がそれぞれ4か国の中で最も低い。「親（保護者）は、私を時々叱る」について、「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合は、4か国とも約8割となっている（図2-23）。

友だちとの関係では、「友だちと一緒にいる時は、楽しい」について、「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合は、4か国とも約9割と高い。「友だちが私をどう思っているか気になる」は日本61.6%、韓国57.0%、中国54.2%、米国51.8%の順となっており、4か国とも半数を超えた。「友だちに合わせていないと心配になる」では、米国が55.4%で、日・中・韓の約3割と差をみせた（図2-24）。

学校の先生との関わりでは、日本とほかの3か国で差がみられた。日本は、「学校には私を理解し、認めてくれる先生がいる」「学校には何でも相談できる先生がいる」について、「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合がいずれも米・中・韓に比べて低くなっている。一方、韓国と米国の高校生は教師との関係を高く評価している。

また、「つらい時、助けてくれる人がいる」では、4か国とも8割程度が「そうだ」「まあそうだ」と回答している。「一人でいるのが好きだ」は、日本71.3%、米国63.5%、韓国57.8%、中国46.8%と、日本が最も高くなっている（図2-24）。

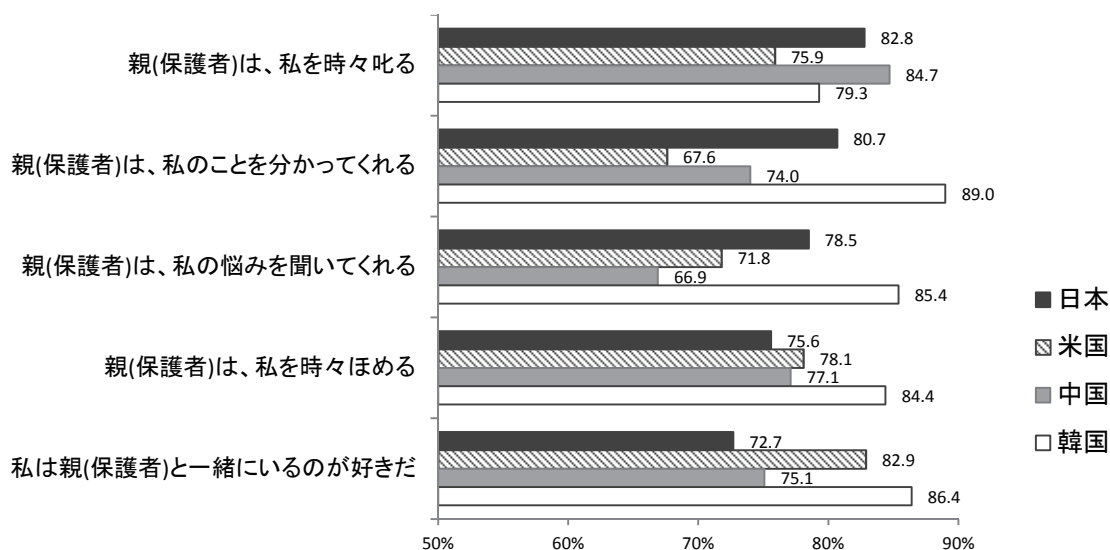


図2-23 親子関係（「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合）

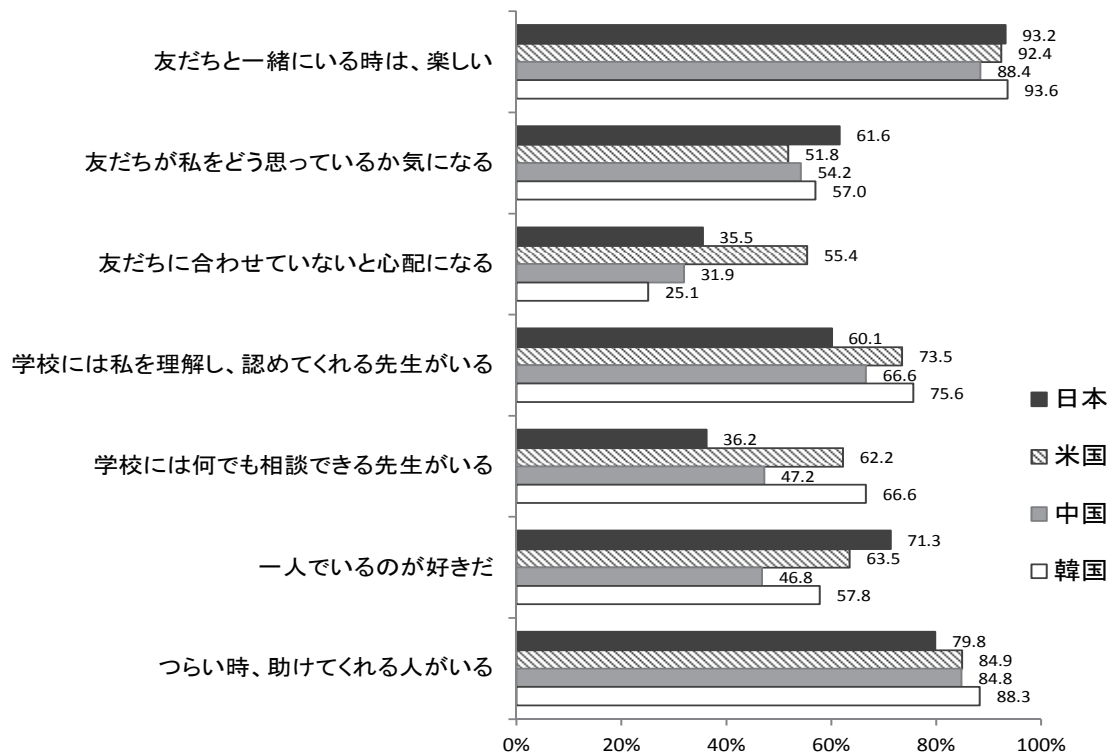


図 2-24 他者との関わり(「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合)

5 自己肯定感と親や他者との関わりとの関係

自己肯定感と他者との関わりとの関係を探るために、日本の高校生を対象として、上記の「自己肯定志向」因子の中から、因子得点が 0.6 以上の 6 項目、「私は辛いことがあっても乗り越えられると思う」「私は価値のある人間だと思う」「私はいまの自分に満足している」「私は努力すれば大体のことができると思う」「私は人とうまく協力できるほうだと思う」「私は怒った時や興奮している時でも自分をコントロールできるほうだ」を得点化した。「そうだ」4点、「まあそうだ」3点、「あまりそうではない」2点、「そうではない」1点として、サンプルごとに 6 項目の平均点を算出した(無回答を除く)。算出された平均点に従って、「3.4 点~4 点」「2.8 点~3.4 点未満」「2.2 点~2.8 点未満」「1 点~2.2 点未満」の 4 グループに分類し、親や他者との関わりとの諸項目とクロス集計を行った。

結果 1 : 自己肯定感が高いほど、親との関係が濃密になる傾向が見られる。言い換えれば、保護者は子供の悩みを聞いたり、子供のことを分かってあげると、子供の自己肯定感が高くなる。また、叱るよりもほめる方が子供の自己肯定感を高める効果がみられる(図 2-25~図 2-28)。

結果 2 : 自己肯定感が高いほど、教師との関係が濃密になる傾向が見られる。言い換えれば、教師は生徒の相談相手になったり、生徒のことを理解してあげると、生徒の自己肯定感を高める効果がみられる(図 2-29~図 2-30)。

結果 3 : 自己肯定感の高低と友だちへの同調懸念との関係はそれほど大きくないが、自己肯定感が最も低い群は、より友達にどう思われるか気になるという傾向がある(図 2-31~図 2-32)。

