

## 高校生の心と体の健康に関する意識調査の結果を読み解く

青少年教育研究センター長 明石 要一

本調査を読み解く視点は二つである。1つは日・米・中・韓4か国のデータの比較である。もう一つは、7年前の調査との比較である。ここでは変化を追跡する。

興味深い結果が読み取れる。

- ・日本の高校生の食生活は健康である。

朝食を「毎日食べる」が7割を超えている。4か国中でダントツである。内容も「肉や魚」「野菜」などの摂取がトップである。そして食事の好き嫌いが少なく、家族と一緒に会話もしているという。そして、「食への不安」も4か国の中では一番低い。

食事の内容も充実し始めている。一週間で野菜類の毎日の摂取は63.1%>59.9%、果物類の毎日の摂取は26.1>14.6%、と7年間で増えている。そして、ファーストフードの3回以上の摂取は2.9%<9.6%、インスタントラーメンなどの3回以上の摂取も4.8%<7.2%と減っている。

・生活リズムはあまり定着していないように見える。「0時以降」に寝る者がほぼ半数いる。これは韓国に次いで遅い。しかし、9年前に比べると早寝をするようになっている。「0時以降」に寝る者は69.2%から45.1%に減っている。

- ・体型についての不満が残る。

BMI（体格指数）の判定では「普通体重」の割合が7割を超えている。4か国で数値が一番高い。ところが、女子高校生では、自分の体型を「太っている」「少し太っている」と感じる者が5割を超えている。そして、自分の体型に満足している者は2割にとどまる。4か国中一番低い。日本の女子高校生は、体型に過度に敏感に反応する傾向が強い。

この一年間で体重を減らす努力をしているかを見ると、20.6%>10.1%（男）、62.0%>46.2%（女）と、男女とも7年前より数値が増えている。

- ・心の健康も一応健全である。

日本の高校生は、4か国で最も「落ち込む」傾向がある。しかし、「神経が高ぶり、心が安定しない」「眠れない」「物を投げたり、壊したくなる」「誰かを殴ったり、傷つけた利したくなる」と感じる割合が一番低い。ちょっとしたつまずきで「落ち込む」がそれが外に向かう攻撃性や内にこもる心因性にまで至っていない。俗に言えば、「打たれ弱い」のかもしれない。

ストレスの原因として上位となったのは「勉強」「進学進路」「友達関係」であるが、7年前より増えているのは、「勉強」(57.5%>47.3%)、「進学進路」(42.1%>34.8%)で、「友達関係」(39.9%、38.8%)はあまり変化がない。

日本も「勉強」と「進学進路」は、悩みの大きな要因となっている。

・インターネットの利用時間はアメリカがダントツである。日中韓ではあまり「差」は見られない。ところが、「インターネットに夢中になって寝不足になったことがある」では、45.5%に達する。アメリカ（65.6%）に次いで高く二番目である。また、「インターネットをする時間や頻度を減らそうとしてもできないことが多い」（38.3%）でも、アメリカ（49.7%）に次いで高い。ただし、「ゲームやアプリで、お金を使いすぎたことがある」の数値は最も低い。

ネット依存まで行かないが、ネットを手放せない者がかなり出現している。

・自己肯定感は、7年前に比べると数値が高くなっている。

「今の自分に満足している」・・・・・・41.5%>24.7%

「私は努力すれば大体のことができると思う」・・・60.5%>44.4%

「私はつらいことがあっても乗り越えられると思う」・・・68.7%>60.1%

「私は価値ある人間だと思う」・・・・・・44.9%>36.1%

「私は人と上手く協力できるほうだと思う」・・・71.0%>64.4%

ところが、4か国と比較すると依然としてどの項目とも数値が一番低い。とりわけ、「私は価値ある人間だと思う」と「私は今の自分に満足している」では数値の開きが顕著である。

・親と教師との関わりも7年前に比べると好転の兆しがある。

「学校には私を理解し、認めてくれる先生がいる」・・・60.1%>52.6%

「学校には何でも相談できる先生がいる」・・・36.2%>26.9%

教師との関わりは7年間でよくなっている。しかし、4か国の中では、数値が一番低い。

「親は私のことをわかってくれている」・・・・・・80.7%>68.0%

「親は私の悩みを聞いてくれる」・・・・・・78.5%>61.8%

親との関わりの数値は中国の次に高い数値を保っている。

全体的に見て、日本の高校生の心と体の健康状態は、他の国と比べて安定している、といえる。食生活においてはまずまずと言えよう。しかし、キャンプなどの体験活動の経験は少なく、ちょっとしたことで落ち込みやすい傾向が強い。勉強と進路の悩みは解消されていない。そして、インターネットという情報の世界にはまりかけている。

自己肯定感は少しは上向きかけているが、「まだまだの感」がある。教師との関係も好転し始めているが他の国に比べると十分とは言えない。

自己肯定感を高めるには、親や教師、それから友だちとの関係の濃密さが大きく影響している。また、インターネットの利用時間も短い者ほど自己肯定感が高まっている。これは注目すべき知見である。