

タイトル	今どき心配な子どものライフスタイル：小学生の健康状態に着目して(<特集論文>経営学部でスポーツ Part2：経営学と健康・スポーツ科学の相互理解による新しい価値の創造)
著者	伊熊，克己
引用	北海学園大学経営論集，6(3)：195-211
発行日	2008-12-25

今どき心配な子どものライフスタイル

—— 小学生の健康状態に着目して ——

伊 熊 克 己

はじめに

近年、我が国における生活環境や生活様式の急激変化は、子どもの健康や体力問題に多大なる影響を与えています。そうした子どもの健康問題には、朝食欠食、偏食といった食生活の乱れや肥満、運動不足、夜型生活者の増加が原因となる睡眠不足等、様々な指摘がなされており、子どもの健全な発育発達に弊害がもたらされているのです。

これらの問題は、子どもの身体面の健康面だけでなく、精神面すなわち心の健康「メンタルヘルス」にも悪影響を与えています。このことは、今日の子どもをめぐる事件、犯罪の多発やその低年齢化、家庭内暴力、キレる子どもの出現、いじめ等、数多くの問題事例がクローズアップされている現状からも理解できるようです。

身体と精神両面における健康と日常生活の基本的生活習慣は相互に関連しているという指摘があります。基本的生活習慣の基盤構築は小児期から始まり、この時期の子どもにいかにより良い生活習慣を身につけさせるかが、子どもの将来の健全育成にとって重要な課題になると思います。

この講座では、以上のような状況を踏まえ、生活習慣の動機づけの時期を迎える小学生の日常生活習慣と日常生活における自覚症状の実態等についての報告をしたいと思います。また、あわせて小学生の心の健康状態に着目

することを目的に、日常生活における子どものイライラ感に着目し、その現状を明らかにするとともに、イライラ感と生活習慣との関連についての報告も行い、今後の小学生の健康教育や生活指導のあり方、および、望ましい生活習慣構築のためにはどうあるべきか等の話をしてみたいと思います。

なお、本講座は伊熊¹⁾石本²⁾らが過去小学生を対象に調査報告した、研究論文より抜粋した内容に加筆修正を行い講座資料とさせていただきます。

「まず、本報告の基礎資料となった調査報告の方法や概要についてです。」対象者は北海道内6校の小学生であり、質問紙法によるアンケート調査を行いました。6校の内訳は、札幌市内小学校3校、網走管内北見市内小学校1校、北見市隣接の町立小学校2校であり、対象人数は1,442名、有効回収率が97.4%でした。調査内容は、生活習慣に関する調査項目および児童生徒が日常生活で主観的に感じる自覚症状等についてです。

1. 小学生の生活習慣について

初めに小学生の生活習慣の現状報告として、睡眠、食生活、外遊びについて話をしていきます。

1) 睡眠

本調査では小学生の睡眠習慣の現状を明ら

かにするため、就寝時刻、「22時以降」就寝者における就寝時刻までの過ごし方、起床時刻、睡眠時間を調査しました。

まず、就寝時刻については通学日前日の就寝時刻を調査しました。これによれば、「21時～22時」が最も多く43.0%を占め、次いで「22時～23時」36.4%、「23時～0時」10.8%、「21時前」6.0%、「0時以降」3.8%という順でした。就寝時刻が遅いと考えられる「11時以降」の者が約15%を占めていました。性別では有意な差は認められませんでした。学年別では「22時前」の者は4年生に有意に高率を占め、「22時以降」の者は6年生が約24%と高率でした。（表1参照）

同様に調査に、児童・生徒の健康状態サーベイランス事業報告書（2002年報告）³⁾があります。それによれば、小学校の平均就寝時刻（調査前日の睡眠時刻）は3・4年生が21時40分、5・6年生が22時04分であり、1981年の同調査結果とこれを比較すると、就寝時刻は小学校3・4年生の男子で21分、女子で22分、小学校5・6年生の男子で16分、女子で19分遅くなっており、夜型の生活が進行しているという調査結果を報告しています。

次に、「22時以降」の就寝者におけるに就寝時刻までの過ごし方です。これによれば、全体では「テレビ、ビデオの視聴」が59.2%で最も多く、次いで「宿題や勉強」33.2%、「漫画、読書」32.0%、「パソコン、ゲーム」11.0%、「電話」1.4%の順でした。

性別では男女とも似たような割合を示し、大きな差は認められませんでした。学年別では「テレビ、ビデオの視聴」「漫画、読書」「パソコン、ゲーム」においては、高学年になるほど高い値を示しており、特に「テレビ、ビデオの視聴」について、6年生では68.2%と高い値を占めていました。「パソコン、ゲーム」については、4年生、5年生の

8.3%に対し、6年生が14.4%であり、高い値を示していました。（表2参照）

テレビやビデオの視聴、パソコン、ゲーム等の夜間実施は、子どもの生活夜型化を助長する原因になっているものと推測できるのです。今後、テレビ、ビデオ、パソコン等の視聴や使用時間についての適切な生活指導が重要となるでしょう。

次に、起床時刻は「6時30分～7時」に起床する者が最も多く、40.0%を占め、次いで、「7時～7時30分」34.0%、「6時～6時30分」13.9%の順でした。

性別では、男子が女子よりも有意に高率だった項目は、「6時前」「7時30分以降」であり、他方、女子が男子を上回った起床時刻は「6時30分～7時」であり、女子の44.6%に対して男子が35.4%でした。学年別においては、起床時刻は4年生では、「6時～6時30分」16.7%、5年生では、「6時30分～7時」43.5%、6年生では、「7時30分以降」8.2%でそれぞれ高率を占め有意差が認められました。この結果より6年生は有意に起床時間が遅いということが明らかとなりました。（表3参照）

睡眠時間は、就寝時刻と起床時刻から睡眠時間をそれぞれ算出し、それらを5つのカテゴリーに分類して調査しました。これによれば、全体では「9～10時間」が39.9%で最も多く、「8～9時間」36.3%、「7～8時間」9.3%、「10時間以上」8.9%、「7時間未満」5.6%の順であり、睡眠時間が「8時間未満」に該当する者が、14.9%でした。

学年別では、「9時間以上」の者は4年生に有意に高率を占め、その逆に、「9時間未満」の者は6年生に有意に高率を占め22.2%と2割強でした。（表4参照）

前述したサーベイランス事業報告書によれば、学年別睡眠時間の平均値について、3・4年生が9時間08分、5・6年生が8時間47分という報告があります。本調査におい

でも最上級生の6年生の睡眠時間において、「9時間未満」の者が有意に高率を占めており問題のあることが指摘できました。

総括しますと、睡眠は健康生活の確保に重要な要素です。身体の疲労回復やストレスの解消、そして、生体リズムの調節に深く関与するものです。また、成長ホルモンの分泌にも影響を及ぼすことがわかってきております。こうした子どもの発育、発達にとって適切な睡眠時間の確保の重要性を改めて認識し、家庭における規則正しい睡眠習慣を実践できる、その環境整備を図っていくことが重要だと考えます。

2) 食生活

次に、小学生の食生活の現状を報告します。食生活については、朝食の摂取、食べ物の好き嫌い、間食の摂取、甘味清涼飲料水の摂取について調査しました。

まず、朝食の摂取については「毎日食べる」者が86.6%、次いで「時々食べない」者が10.5%でした。なお、「ほとんど食べない」者は2.9%でした。

性別では、有意な差は認められませんでした。学年別では、「毎日食べる」者は4年生が89.1%を占め、有意に高率を占めていました。(表5参照)

次に、食べ物の好き嫌いは全体では「1～3品目」とする者が最も多く、54.1%を占めていました。そして、「4品目以上」とする者が33.1%おり、両者を合計すると87.2%の者が好き嫌いを有していました。

性別では、好き嫌いが「全くない」者は、男子の16.2%に対して女子が9.5%で、男子が有意に高率を占めていました。学年別では有意差が認められませんでした。(表6参照)

次に、間食の摂取については「時々食べる」者が55.6%で最も多く、次いで、「毎日食べる」者が33.6%でした。両者を合計すると89.2%の者が間食の摂取傾向を有して

いると考えられます。

性別では、間食を「食べない」「時々食べる」には性差は認められませんでした。が、「毎日食べる」者は、男子よりも女子が有意に高率を占めており、女子については間食を摂取する傾向が見受けられました。学年別では、有意な差は認められませんでした。(表7参照)

次に、甘味清涼飲料水の摂取は全体では「毎日飲む」者が19.3%、「時々飲む」者が60.5%であり、両者を合計すると79.8%であり、約8割の者が甘味清涼飲料水の摂取習慣を有していたのです。

性別では、「毎日飲む」者は、女子が16.8%に対して男子が21.7%であり、男子に有意に高率を占めていました。また、「全く飲まない」者は、女子が22.8%、男子が17.6%であり、逆に女子に有意に高率を占めていました。

学年別では、「毎日飲む」者は22.9%で、4年生に有意に高率を占めており、「時々飲む」者は66.2%の5年生が有意に高率を占めていました。(表8参照)

甘味清涼飲料水の摂取は、糖分の過剰摂取に陥り血糖値の急激な上昇によってブドウ糖調節機構の過労を引き起こし糖尿病の原因となったり、あるいは清涼飲料水に混入されている食品添加物(人工甘味料・人工着色料等)の摂取を余儀なくされることが問題であるということを、藤森⁴⁾が指摘しております。以上の問題を十分に認識し、今後、甘味清涼飲料水については出来るだけ過剰摂取させないような工夫と習慣作りが必要になるでしょう。

本調査では、朝食の摂取と就寝時刻、起床時刻、睡眠時間との関連をみています。これは、朝食を「毎日食べる」群と「時々食べない+ほとんど食べない」を「食べない」群の2つに、一方、就寝時刻は、「22時前」就寝者と「22時以降」就寝者という2つの群に

分け、両者の関連を調査したのです。これによれば、就寝時刻が「22時以前」の群は、朝食を「毎日食べる」群が52.8%に対して、「食べない」群が24.9%を占めていました。他方、就寝時刻の遅い、「22時以降」の群は、朝食を「食べない」群が75.1%に対して、「食べる」群が47.2%で、有意な差が認められました。

また、同様に起床時刻との関連では、起床時刻を「7時前」の群と「7時以降」の群の2つに分け、両者の関連を調査しました。起床時刻が「7時前」の群は、朝食を「毎日食べる」群が62.1%に対して、「食べない」群が47.7%を占めていました。一方、起床時間の「7時以降」の群では、朝食を「食べない」群が52.3%に対して、「食べる」群が37.9%を示し、両者に有意な差が認められました。さらに、睡眠時間との関連では、睡眠時間「8時間未満」の群と「8時間以上」の群の2つに分け、両者の関連を調査しました。睡眠時間「8時間未満」の群は、朝食を「食べない」群が88.3%に対して、「食べる」群が11.7%を示し、他方、睡眠時間「8時間以上」の群は、「毎日食べる」群が35.8%に対して、「食べない」群が64.2%を示し、両者に有意な差が認められました。（表9参照）

西島⁵⁾は、子どもの健康生活における食習慣で最も重要なことは毎日の朝食摂取であるとして、登校日の朝食摂取を調査した結果、「毎日食べる」と回答した者の割合が小学校低中学年（小学校低中学年とは、1年生から4年生に該当）の男子が91%、女子が93%であり、学年が進むにつれ減少しており、登校日に朝食摂取をしない小学生が10%程度いることを報告しているのです。さらに、朝食を摂取しない理由については、「食欲がない」「朝起きるのが遅いので、食べる時間がない」「いつも朝は食べない」とする、これらの三つの要因が全体の80%以上を占めており、登校日の朝食を摂取しないということ

に対する主な要因が特定できたとしているのです。

本調査の朝食摂取と就寝時刻、起床時刻、睡眠時間との関連においても、朝食を「食べない」すなわち「時々食べない」「ほとんど食べない」者は、「22時以降」の就寝時刻が遅い者に高率を占めており、また、起床時刻が「7時以降」の遅い者に多く、そして、睡眠時間は「8時間未満」の少ない者が有意に高率を占めているという結果が明らかになっているのです。

さらに、本調査では食べ物の好き嫌いを「ある」群と「ない」群の2つに分け、一方、間食を「毎日食べる」群と「食べない」群の2つに分け、両者の関連を見てみました。これによれば、間食を「食べる」群は、食べ物の好き嫌いの「ある」群が90.5%に対して、「ない」群が80.5%を示し、他方、間食を「食べない」群では、食べ物の好き嫌いの「ある」群が9.5%に対して、食べ物の好き嫌いが「ない」群が19.5%を占め、両者に有意な差が認められました。（表10参照）

戎⁶⁾は、子どもに偏食をさせないための工夫として、子どもに間食を与え過ぎないこと、また、食事前にスナック菓子や清涼飲料水、炭酸飲料等を与えない。そして、楽しく食事をして、食卓の雰囲気良くすること等を例としてあげています。

本調査の食べ物の好き嫌いと間食の関係から見ると、戎が指摘したと同様に間食を摂らない者は食べ物の好き嫌いが少なく、他方、間食を摂っている者は食べ物の好き嫌いが有意に高率を占めていました。

3) 外遊びについて

次に、小学生の外遊びの現状を報告します。外遊びについては、放課後の学校以外での外遊びの状況、遊びの同行者について調査を行いました。

放課後の学校以外での外遊びの状況は、

「時々遊ぶ」者が51.0%、「毎日遊ぶ」者が40.8%、「遊ばない」者が8.1%の順でした。

性別では、「毎日遊ぶ」者が男子の47.9%に対し女子が33.8%を占め、男子が有意に高率を示し、一方、「時々遊ぶ」は女子の56.6%に対し男子が45.5%で女子に多く有意差が認められました。また、「遊ばない」者は女子が有意に高率でした。

学年別では、「毎日遊ぶ」とする者は4年生が45.3%と有意に高率を示し、「時々遊ぶ」は6年生が56.2%を占め有意に高率でした。(表11参照)

外遊びの同行者は複数回答による調査を実施しています。これによれば、全体では「同学年」が88.8%で最も多く、次いで「兄弟姉妹」32.7%、「下級生」19.7%、「上下級生と一緒に」14.6%、「上級生」13.0%の順でした。

性別では、「上級生」「上級生と一緒に」は女子より男子に多く、他方、「下級生」「兄弟姉妹」は女子が男子よりも高率でした。

学年別では、「上級生」と遊ぶ者は当然ながら、低学年の4・5年生に有意に高率を占め、他方、「下級生」は最上級生の6年生が高率でした。さらに、「上・下級生と一緒に」という者は5年生に多く、「兄弟・姉妹」は高学年になるに従って少なくなっています。(表12参照)

現在の子どもたちは、習い事や学習塾に時間を取られ、その結果、遊び場が奪われ屋内遊びの占める割合が高くなり、身体活動の機会そのものがますます少なくなっている現状です。また、屋内遊びのそのほとんどが一人遊びであるため、集団的な遊びや運動・スポーツを通して人間関係のルールを学ぶ機会が失われていることを、宮下ら⁷⁾は指摘しております。

また、人間の文化的な特性としての遊びは、子どもにとっては家族以外の他者との関わり方を学び、遊びの集団において自己の社会的

位置づけを認識していく機会を多く持つことになり、子ども自身にとって、遊びは、単にただ遊ぶだけの行為にすぎないが、実は社会化を促す重要なねらいが包含されているのであるとの指摘もあります⁸⁾。

さらに、國本は⁹⁾体を使った遊びの主な成果としては、社会性、体力、創意工夫の能力、勇気と忍耐力、判断力、決断力、自己主張、感動体験、共同作業、目標達成感、コミュニケーション能力の向上等を挙げているのです。

遊びは、子どもの発育、発達にとっては重要な要素を占めているのです。そして、今後は、子どもが遊ぶための環境づくりや条件整備がさらに急務になってくると思います。

また、積極的な身体活動を伴った子どもの遊びは、運動実施という観点からも肯定的であると推測できるのです。子どもにとって、なぜ運動が必要かということを、小林は¹⁰⁾成長期にある子どもの運動に関しては、「身体を動かすことは、脳の指令によるものではあるが、同時に感覚器からのさまざまな刺激が、脳・神経機構にフィードバックされるとともに、反射を含む新たな刺激として、運動にかかわる脳神経機構を育てる働きをする」と言うことができよう。こうした反射機構を含む脳神経系の働きは、全身的な運動適応能力を高めることにもなり、それらは、精神・心理的な要素、骨や筋肉などの運動器および心臓循環器の機能の発達にまで大きな影響を及ぼす。運動がもたらす身体刺激を受けなかった場合には、そうした刺激に対する対応能力が著しく低い段階にとどまることになる。非常に簡略的な言い方をすれば、運動能力や体力を高める刺激となるだけでなく、「運動の刺激は脳を育てる」ということになると述べているのです。

2. 日常生活で感じる自覚症状について

次に、ここからは小学生が日常生活で感じる自覚症状についての報告をしていきます。また、あわせて生活習慣項目と自覚症状との関連についても取り上げます。

なお、ここで取り上げる自覚症状とは宗像¹¹⁾が作成した身体的症状27項目、精神的症状24項目、行動的症状19項目の合計70項目を参考に、過去、我々研究会が中学生を対象に調査した際に作成した、自覚症状項目57項目の中から23項目を小学生用に抽出し、調査を試みたものです。これらの項目は身体的症状が中心となっています。

1) 日常生活で感じる自覚症状の実態

表13（別表：自覚症状が「ある」ものの割合）は、小学生が日常生活で感じる自覚症状を「いつもある」「時々ある」「全くない」という3つのカテゴリで調査を行い、「いつもある」と「時々ある」を合算して「ある」とし、「ある」「ない」という2つの割合を算出して「ある」者の割合だけを男女別、学年別で表示し、それぞれ有意差検定を実施したものです。

日常生活における自覚症状の現状を総括しますと、小学生が感じる自覚症状は全体では「疲れやすい」「朝、なかなか起きられない」「目が疲れる」「考えがまとまらない」「集中できない」等が高い値を示していましたが、これらの自覚症状は、主に身体的な疲労感や倦怠感等、精神的自覚症状の双方が上位を占めていました。性別では男子においては、「関節」「腰」「背中」が痛いといった身体の症状が多く、また、女子では、「疲れやすい」「朝、なかなか起きられない」「立ちくらみ」「便秘になりやすい」などの4項目が男子より有意に高率でした。学年別では4年生が有意に高率を示した自覚症状は、2項目でした

が、6年生においては、実に13項目も高率を示していました。最上級生の6年生の頃は、学習塾や習い事、勉強に費やす時間の増加等、日常生活の多忙に伴って生じるストレス等により、自覚症状が多くなっているのではないかと推測されるのです。

2) 生活習慣と自覚症状の関連

表14（生活習慣と自覚症状との関連）は、就寝時刻、睡眠時間、朝食の摂取、食べ物の好き嫌い、外遊びといった生活習慣の5項目と、日常生活で感じる自覚症状の関連を見たものです。

就寝時刻については、「22時以降」「22時前」という2群に分け、また、自覚症状項目については「ある」「ない」の2群に分け、両者の関連をみたものです。これによれば、「22時以降」就寝群の者が、「22時以前」就寝群の者よりも有意に高率を示した自覚症状は、「疲れやすい」等18項目でした。なお、関連率とは有意差のある項目数を項目総数で割り100を掛けた数値です。したがって、就寝時刻と自覚症状の関連率は78.3%でした。

睡眠時間は「8時間未満」と「8時間以上」の2群に分け、自覚症状との関連を見たものです。これによれば、睡眠時間「8時間未満」の群が、「8時間以上」の群よりも有意に高率を示した自覚症状は13項目が該当し、関連率は56.5%でした。

朝食の摂取は「毎日食べる」と「時々食べない・ほとんど食べない」を「食べない」の2群に分け、自覚症状との関連を見たものです。これによれば、朝食を「食べない」群が、「毎日食べる」群よりも有意に高率を示した自覚症状は18項目が該当し、関連率は78.3%でした。

食べ物の好き嫌いは、好き嫌いが「ある」と「ない」の2群に分け、自覚症状との関連を見たものです。これによれば、好き嫌いが「ある」群が「ない」群よりも有意に高率を

示した自覚症状は13項目が該当し、関連率は56.5%でした。

学校以外の外遊びは、「毎日遊ぶ」と「時々遊ぶ+遊ばない」の2群に分け、自覚症状との関連を見たものです。これによれば、「時々遊ぶ+遊ばない」の群が「毎日遊ぶ」群よりも有意に高率を示した自覚症状は17項目が該当し、関連率は73.9%でした。

以上の結果から、生活習慣と自覚症状との関連について総括しますと、就寝時刻の遅い「22時以降」の者や「朝食を摂らない」者では、自覚症状を有している者は23項目中18項目(関連率78.3%)が有意に高率を占めており、「外遊び」を日常的に行っていない者も73.9%と高い関連率を示していました。また、睡眠時間が少ない「8時間未満」の者や食べ物の好き嫌いが「ある」者では、それぞれ23項目中13項目(関連率56.5%)が有意に高率を占めており、生活習慣の乱れが自覚症状に大きく関わっていることが明らかになりました。

3. 小学生の心の健康状態

次に、ここからは小学生の心の健康状態に着目したイライラ感の有無とその要因について報告していきます。

1) 小学生のイライラ感の実態

日常生活でのイライラ感の有無は、全体ではイライラ感が「時々ある」者が70.8%、「いつもある」者が12.3%であり、両者を合計すると83.1%の者がイライラ感を有していることが明らかとなりました。なお、イライラ感を「持たない」者は16.9%でした。

性別では有意差は見受けられませんでした。学年別では、「いつもある」者は6年生が17.1%で有意に高率を占めていました。特に6年生は「時々ある」「いつもある」の両者を合計すると、9割以上を占めていまし

た。「全くない」は5年生が21.9%で有意に高率を占めていました。(表15参照)

イライラ感の要因は全体では、「家の人にわかってもらえない」が50.5%で最も多く、次いで「友達とうまくいかない」42.2%、「自分の思うようなことが出来ない」33.4%、「先生に認めてもらえない」9.3%等の順でした。「家の人にわかってもらえない」という者が最も多い回答でしたが、このことは性、学年に関係なく、小学生にとって一番身近にいる「家の人」特に親に対して自分のことを分かってほしい、認めてほしいという期待感が強いことが見てとれます。

性別では、「友達とうまくいかない」は男子より女子に高率を占め、一方、「自分の思うようなことが出来ない」は女子より男子に高率を占めていました。

学年別では、「家の人にわかってもらえない」「友達とうまくいかない」が最上級生の6年生に高率を占め、また、「自分の思うようなことが出来ない」とする者が4年生に高率を占めていました。(表16参照)

2) イライラ感と生活習慣との関連

さて、ここからはイライラ感と生活習慣との関連について明らかにするために、イライラ感が「いつもある+時々ある」を以下「ある」とし、「まったくない」を以下「ない」と2群に分け、生活習慣項目との関連をみていきます。

【睡眠とイライラ感】

睡眠習慣は就寝時刻、睡眠時間とイライラ感との関連についてみたものです。

イライラ感と就寝時刻の関連については、就寝時刻を「22時前」と「22時以降」の2群とに分けて関連をみてみました。これによれば、就寝時刻が「22時前」の群はイライラ感が「ない」群が66.0%に対して、「ある」群が45.6%を示し、他方、就寝時刻の遅い、「22時以降」の群は、イライラ感が

「ある」が54.4%に対して、「ない」が34.0%を示し、両者に有意な差が認められました。（図1参照）

同様に、イライラ感と睡眠時間の関連については、「8時間未満」と「8時間以上」の2群に分けてみてみました。これによれば、睡眠時間が「8時間未満」の群は、イライラ感が「ある」が16.2%に対して、「ない」は8.6%を示し、他方、睡眠時間が「8時間以上」の群では、イライラ感が「ない」は91.4%に対して「ある」が83.8%を示し、両者に有意な差が認められました。（図2参照）

睡眠習慣とイライラ感の関連を総括してみますと、就寝時刻の遅い生活をしている者や総睡眠時間の少ない者に、イライラ感を有する者が有意に高率を示しているのです。

神山は¹²⁾、夜更かしの問題点としては、睡眠時間の減少・メラトニン分泌の低下・コルチゾール分泌パターンの変化・内的脱同調等をあげ、「遅寝→内的脱同調→日中の運動量低下→低BDNF・低セロトニン→学習力低下・攻撃性イライラ感の増強」という仮説が想定可能であるとし、そして、それを防ぐためには、昼間の運動を積極的に行うことの必要性を説いております。昼間の運動量は就寝時刻に影響し、就寝時刻が早いほど昼間の運動量が多いということも、あわせて述べているのです。なお、このことは、就寝時刻の遅延による睡眠時間の減少が、イライラ感を増強させる要因になることを指摘しているものですが、いずれにせよ、適正な睡眠時間を確保する際、就寝時刻が直接的影響を受けることは言うまでもなく、家庭における継続的な条件整備が重要となることが指摘できると思います。

【食生活とイライラ感】

食生活は朝食の摂取、間食の摂取、食べ物の好き嫌い、甘味清涼飲料水の摂取とイライラ感の関連についてみてみました。

イライラ感と朝食摂取の関連については、朝食を「毎日食べる」と、「食べない」（時々食べない+ほとんど食べない）の2群に分けてみたものです。これによりますと、朝食を「毎日食べる」群はイライラ感が「ない」は92.6%に対して、「ある」が85.4%を示し、他方、朝食を「食べない」群は、イライラ感が「ある」は14.6%に対して、「ない」が7.4%を示し、両者に有意な差が認められました。（図3参照）

イライラ感と間食の摂取との関連については、間食を「食べる（毎日食べる+時々食べる）」と「食べない」の2群とに分けてみたものです。これによれば、間食を「食べる」群は、イライラ感が「ある」が90.2%に対して、「ない」が84.4%を示し、一方、間食を「食べない」群では、イライラ感が「ある」は9.8%に対して、「ない」が15.6%を占め、両者に有意な差が認められました。（図4参照）

イライラ感と好き嫌いの関連については、食べ物の好き嫌いが1品以上の「ある」群と「ない」群の2つに分けてみたものです。これによれば、食べ物の好き嫌いが「ある」群はイライラ感が「ある」が88.9%に対して、「ない」は78.7%を示し、他方、好き嫌いが「ない」群では、イライラ感が「ある」は11.1%に対して、「ない」が21.3%と約2倍を占め、両者に有意な差が認められました。（図5参照）

イライラ感と甘味清涼飲料水との関連については、「飲む（毎日飲む+時々飲む）」と「飲まない」の2群に分けて、みたものです。これによれば、甘味清涼飲料水を「飲む」群はイライラ感が「ある」が81.4%に対して、「ない」が72.8%を示し、一方、甘味清涼飲料水を「飲まない」群では、イライラ感が「ある」が18.6%に対して「ない」が27.9%を占め、両者に有意な差が認められました。（図6参照）

食生活とイライラ感の関連を総括してみたいと思います。子どもの食生活の乱れが指摘されて久しいですが、政府は2005年に食育基本法を制定し、食育はあらゆる国民に必要なものであるが、とりわけ子どもたちにとっては、心身の成長及び人格形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたり健全な心身を培い豊かな人間性を育んでいく基礎になると謳っているのです。

藤沢は¹³⁾、食の乱れが心の乱れに、そして非行に結びつくという指摘をしています。つまり、非行はもとより複雑な要因が絡み合っているわけですが、非行に走る子どもたちの食事内容を見ますと、例外なく、朝食を食べない、食事らしい食事は学校給食だけで家庭では食事はほとんどせずに、外でスナック菓子やインスタント食品ばかりを食べており、その結果、栄養バランスが崩れ、イライラして落ち着きがなくなり、非行に走る等の問題を引き起こすということを指摘しています。

また、「キレる」青少年の食事の特徴について調査した結果、朝食は食べない、長期にわたっての清涼飲料水の大量摂取、甘い冷菓(アイス等)、スナック菓子、チップス類の大量摂取、菓子パンやインスタント麺の食事、また、副食としては肉、特に焼き肉や肉加工食品をよく食べる、野菜においては特に根菜はほとんど食べない等があげられているのです。

本調査において、朝食を摂らない者や間食をよく摂る者、食べ物の好き嫌いのある者、そして甘味清涼飲料水を多飲する者に、イライラ感を有する者が多いという結果でありました。食の乱れは朝食からと言われておりますが、前述した朝食摂取と就寝時刻、起床時刻、睡眠時間との関連のように、朝食欠食の要因には、就寝時刻、起床時刻が関係するのです。つまり、夜遅くに寝ると睡眠不足に陥り、当然、起床時刻も遅くなり、朝食摂取の時間的余裕がなくなり、それが朝食欠食と結

びつくという関連が認められるわけです。

とりわけ発育盛りの小学生の児童期においては、睡眠や食生活の乱れといった生活習慣の乱れが健康に重大な悪影響を及ぼし、体力低下や気力・意欲の減退、集中力の欠如等、精神面に与える影響は大きいものと考えます。

【外遊びとイライラ感】

イライラ感と外遊びの関連では、「遊ぶ」群と「遊ばない」群の2群に分けて関連をみましたが、今回調査においては両者に有意な差は認められませんでした。(図7参照)しかし、今後、運動の質や量を含めた詳細な検討が必要であると考えられますが、その点については、今後の課題としたいと思います。

3) イライラ感と自覚症状との関連

さて、最後にイライラ感と自覚症状との関連について報告していきます。自覚症状23項目については前述した通りですが、ここではイライラ感と小学生に多い身体的自覚症状(身体に感じる自覚症状)項目である、「頭が痛くなる」「おなかが痛くなる」「疲れやすい」「めまいがする」「午前中、体の調子が悪い」の5項目との関連をみていくことにします。

身体的自覚症状項目を「ある(いつもある+時々ある)」群、「ない」群の2群としてイライラ感との関連をみていきました。

①「頭が痛くなる」との関連

日常生活において「頭が痛くなる」ことが「いつもある」とする者は全体では5.5%を占め、「時々ある」27.0%、「全くない」が67.5%でした。

「頭が痛くなる」とイライラの関連では、「頭が痛くなる」ことが「ある」群では、イライラ感が「ある」は36.4%に対して、「ない」が13.1%を示し、他方、「頭が痛くなる」ことが「ない」群は、イライラが「ある」は63.6%に対して、「ない」が86.9%を示し、両者に有意な差が認められました。(図8参照)

②「おなかが痛くなる」との関連

日常生活で「おなかが痛くなる」ことが「いつもある」とする者は6.9%を占め、「時々ある」が28.2%、「全くない」が64.9%でした。また、同様にイライラ感との関連では、「おなかが痛くなる」ことが「ある」群では、イライラ感が「ある」は38.6%に対して、「ない」が18.0%を示し、他方、「おなかが痛くなる」ことが「ない」群は、イライラ感が「ある」は61.4%に対して、「ない」が82.0%を示し、両者に有意な差が認められました。（図9 参照）

③「疲れやすい」との関連

日常生活で「疲れやすい」ことが「いつもある」とする者は22.1%を占め、「時々ある」が44.1%、「全くない」が33.8%でした。同様にイライラ感との関連では、「疲れやすい」ことが「ある」群では、イライラ感が「ある」は71.5%に対して「ない」が39.8%を示し、他方、「疲れやすい」ことが「ない」群は、イライラ感が「ある」は28.5%に対して、「ない」が60.2%を示し、有意な差が認められました。（図10 参照）

④「めまいがする」との関連

日常生活で「めまいがする」ことが「いつもある」とする者は4.1%を占め、「時々ある」が14.0%、「全くない」が81.9%でした。同様にイライラ感との関連では、「めまいがする」ことが「ある」群では、イライラ感が「ある」は20.5%に対して「ない」が6.1%を示し、他方、「めまいがする」ことが「ない」群は、イライラ感が「ある」は79.5%に対して、「ない」が93.9%を示し、有意な差が認められました。（図11 参照）

⑤「午前中、体の調子が悪い」との関連

日常生活で「午前中、体の調子が悪い」ことが「いつもある」とする者は6.5%を占め、「時々ある」が17.5%、「全くない」が76.0%でした。同様にイライラ感との関連では、「午前中、体の調子が悪い」ことが「あ

る」群では、イライラ感が「ある」は27.0%に対して「ない」が9.0%を示し、他方、「午前中、体の調子が悪い」ことが「ない」群は、イライラ感が「ある」は73.0%に対して、「ない」が91.0%を示し、有意な差が認められました。（図12 参照）

では、イライラ感と自覚症状との関連について総括したいと思います。

イライラ感と身体的自覚症状との関連では、「頭が痛くなる」「おなかが痛くなる」「疲れやすい」「めまいがする」「午前中、体の調子が悪い」等の訴えがある者に、イライラ感を有する者が多かったわけですが、自覚症状の出現は食事や睡眠の生活習慣の乱れと関連があることについては、前述の報告通りです。このことはすなわち、食生活や睡眠習慣が乱れている等の好ましくない生活習慣が身体的自覚症状を引き起こし、さらに、イライラ感を誘発するものと考えられるのです。そして、イライラ感を有する心理状態が継続することにより、いわゆる「キレる」現象へと移行する子どもが出現するのではないかと推測されるのです。

したがって、今後における子どもの心の健康を確保する根本手段は、生活習慣の改善と子どもの生活環境を考慮した健康指導が必要です。そして、それには学校、家庭、地域社会の協力体制というものが重要になるでしょう。

4. 本講座のまとめ

最後に本講座のまとめとして、小学生の望ましい生活習慣構築について論を進めます。

子どもの生活習慣の基礎づくりは、小児期、学童期にあるのです。したがって、この時期に身につけた生活習慣がそのまま成人期の生活習慣へと繋がっていき、将来の健康生活に大きな影響を与えるとと言っても決して過言ではないと思います。

今回、小学生の日常の生活習慣と自覚症状およびイライラ感について報告させて頂きましたが、生活習慣の乱れは身体的・精神的な自覚症状やイライラ感の出現に強い関連があるということが、本講義にてご理解いただけたことと存じます。

小児期、学童期にある小学生の生活習慣は、特に家庭環境の影響を受けやすく、子どもや家庭教育だけの努力では到底解決できないと思われます。子どもの生活は、そのほとんどが親に依存していることを考慮しますと、親自身の生活習慣や価値観が多大な影響を与えるということが考えられるのです。

本講座を総括するにあたり、この場で取り上げさせて頂くことがはたして妥当か否かは別とし、子どもの健全な生活習慣構築の観点からすれば、大きな問題提起であると思われる記事をネットより見つけましたので、敢えて皆さんに紹介してみたいと思います。それは次のような内容でした。

……東京都内の某私立中・高等学校では、保護者会で保健の専門家が朝食給食の重要性を講演したことをきっかけに、一昨年からトーストとサラダ、牛乳のセットを学校で販売しているということなのです。……（中略）全国の小中学校の中には、家で朝食を食べさせてもらえない子どもたちにポケットマネーでおにぎり等を与えている教師たちがいる。「朝の給食」が必要かどうか本格的に議論される時期が来るかもしれない。……

確かに昨今の経済状況や家族形態から考慮すると、必ずしも全ての親が子どもに朝食を準備してあげられないという現状が実際にあるのかもしれませんが、しかし、万が一、親自身の価値観の相違や生活習慣の影響で、子どもが朝食の欠食を余儀なくされ、それが原因で子どもの健康状態が阻害されるようなことがあるとするならば、それは本当に嘆かわしく大きな問題として捉えなければなりません。

小学生の主たる生活環境は家庭と学校であ

ることから考慮すると、学校と家庭との連携が大切であり、両者の一致団結こそが今後における子どもの生活習慣改善の課題になるものと思います。

付 記

本稿は、2008年7月5日の北海学園大学経営学部第6回市民公開講座「経営学部でスポーツ Part 2」の講演記録を大幅に修正したものであります。

〈引用・参考文献〉

- 1) 伊熊克己、鈴木一央ほか (2005)：小学生の生活習慣と健康に関する研究
——睡眠・食事・遊びと自覚症状——，運動とスポーツの科学，日本運動スポーツ科学学会第11巻1号
- 2) 石本詔男、伊熊克己ほか (2007)：小学生の心の健康と生活習慣に関する研究
——イライラ感と生活状況との関連について，北海道工業大学紀要35号
- 3) 日本学校保健会 (2002)：児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書，pp.1-331
- 4) 藤森 弘 (1986)：健康のしつけ，社団法人農山漁村文化協会，pp.79-86
- 5) 西嶋尚彦 (2003)：毎日の朝食摂取と健康，体型，体力，子どもの発育発達，VOL.1. No.4, pp.232-235
- 6) 戎 利光 (2000)：子どものからだと健康科学，不味堂出版，pp.1-285
- 7) 宮下充正・小林寛伊・武藤芳照 (1987)：子どものスポーツ医学，南江堂，p.123
- 8) 指定都市教育研究所連盟 (2003)：教育改革の中の子どもたち——生活・人間関係・自己像・学校の視点から——，東洋館出版社，p.10
- 9) 國本桂史 (2003)：子どもが熱中する遊び，子どもの発育発達，VOL.1. No.3, pp.157-160
- 10) 小林寛道 (2008)：子どもにとってなぜ運動は必要か，体育の科学，杏林書院，VOL.58, p.301
- 11) 宗像恒次：ストレス解消学，小学館，p.211
- 12) 神山 潤 (2004)：子どもの早起き習慣，子どもと発育発達，VOL.1. No.6, pp.391-395
- 13) 藤沢良和 (2003)：心とからだを育てる食事，子どもと発育発達，VOL.1. No.4, pp.208-211

表1. 就寝時刻		(%)				
属 性	項 目	21時前	21～22時	22～23時	23～0時	0時以降
	性 別					
	男 子 (n: 723)	6.4	42.2	36.4	10.4	4.6
	女 子 (n: 719)	5.7	43.7	36.4	11.1	3.1
学 年	4年生 (n: 450)	11.5※※	53.8※※	27.8	4.9	2.0
	5年生 (n: 506)	3.7	46.4	37.2	10.7	2.0
	6年生 (n: 486)	3.3	29.4	43.6※※	16.3※※	7.4※※
	全 体 (n: 1442)	6.0	43.0	36.4	10.8	3.8
注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である						
注2) ※※P<0.01						
(伊熊ら, 2005より引用)						

表2. 22時以降就寝者の過ごし方 【MA】		(%)				
属 性	項 目	宿題や勉強	テレビ・ビデオの視聴	パソコン・ゲーム	電 話	マンガ・読書
	性 別					
	男 子 (n: 371)	32.6	57.1	12.4	1.3	32.9
	女 子 (n: 364)	33.8	61.3	9.6	1.4	31.0
学 年	4年生 (n: 156)	31.4	50.6	8.3	1.3	25.6
	5年生 (n: 252)	32.9	52.8	8.3	0.4	28.6
	6年生 (n: 327)	34.3	68.2	14.4	2.1	37.6
全 体 (n: 735)		33.2	59.2	11.0	1.4	32.0
注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である						
注2) ※※P<0.01						
(伊熊ら, 2005より引用)						

表3. 起床時刻		(%)				
属 性	項 目	6時前	6時～6時30分	6時30分～7時	7時～7時30分	7時30分以降
	性 別					
	男 子 (n: 723)	8.3※※	13.7	35.4	35.0	7.6※※
	女 子 (n: 719)	4.3	14.1	44.6※※	33.1	3.9
学 年	4年生 (n: 450)	4.4	16.7※	42.7	32.0	4.2
	5年生 (n: 506)	6.3	10.7	43.5※※	34.8	4.7
	6年生 (n: 486)	8.0	14.6	34.0	35.2	8.2※
	全 体 (n: 1442)	6.3	13.9	40.0	34.0	5.8
注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である						
注2) ※P<0.05, ※※P<0.01						
(伊熊ら, 2005より引用)						

表4. 睡眠時間		(%)				
属 性	項 目	7時間未満	7～8時間	8～9時間	9～10時間	10時間以上
	性 別					
	男 子 (n: 723)	6.1	10.2	34.7	38.5	10.5
	女 子 (n: 719)	5.1	8.3	37.7	41.5	7.4
学 年	4年生 (n: 450)	2.9	5.6	26.9	49.3※※	15.3※※
	5年生 (n: 506)	4.1	9.5	36.4	44.1	5.9
	6年生 (n: 486)	9.7※※	12.5※※	44.6※※	27.0	6.2
	全 体 (n: 1442)	5.6	9.3	36.3	39.9	8.9
注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である						
注2) ※※P<0.01						
(伊熊ら, 2005より引用)						

表5. 朝食の摂取		(%)		
属 性	項 目	毎日食べる	時々食べない	ほとんど食べない
	性 別			
	男 子 (n: 723)	86.2	10.8	3.0
	女 子 (n: 719)	87.1	10.2	2.8
学 年	4年生 (n: 450)	89.1※※	9.3	1.6
	5年生 (n: 506)	88.1	8.9	3.0
	6年生 (n: 486)	82.7	13.2	4.1
	全 体 (n: 1442)	86.6	10.5	2.9
注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である				
注2) ※※P<0.01				
(伊熊ら, 2005より引用)				

表6. 食べ物の好き嫌い		(%)		
属 性	項 目	全くない	1～3品目	4品目以上
	性 別			
	男 子 (n: 723)	16.2※※	52.3	31.5
	女 子 (n: 719)	9.5	55.9	34.6
学 年	4年生 (n: 450)	13.1	53.3	33.6
	5年生 (n: 506)	12.8	53.6	33.6
	6年生 (n: 486)	12.6	55.3	32.1
	全 体 (n: 1442)	12.8	54.1	33.1
注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である				
注2) ※※P<0.01				
(伊熊ら, 2005より引用)				

今とき心配な子どものライフスタイル(伊熊)

表7. 間食の摂取 (％)			
属 性		項 目	
性別	男 子	(n : 723)	
	女 子	(n : 719)	
学年	4年生	(n : 450)	
	5年生	(n : 506)	
	6年生	(n : 486)	
	全 体	(n : 1442)	
		毎 日 食 べ る	時 々 食 べ る
		食 べ ない	
性別	男 子	30. 4	57. 6
	女 子	36. 9※※	53. 5
学年	4年生	36. 7	52. 0
	5年生	30. 0	59. 7
	6年生	34. 6	54. 5
	全 体	33. 6	55. 6

注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である
注2) ※※P<0. 01

(伊熊ら, 2005より引用)

表8. 甘みのある清涼飲料水の摂取 (％)			
属 性		項 目	
性別	男 子	(n : 723)	
	女 子	(n : 719)	
学年	4年生	(n : 450)	
	5年生	(n : 506)	
	6年生	(n : 486)	
	全 体	(n : 1442)	
		毎 日 飲 む	時 々 飲 む
		飲 ま ない	
性別	男 子	21. 7※	60. 7
	女 子	16. 8	60. 4
学年	4年生	22. 9※※	55. 1
	5年生	14. 4	66. 2※※
	6年生	21. 0	59. 7
	全 体	19. 3	60. 5

注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である
注2) ※P<0. 05, ※※P<0. 01

(伊熊ら, 2005より引用)

		就寝時刻		起床時刻		睡眠時間	
		22時以前	22時以降	7時前	7時以降	8時間未満	8時間以上
朝食摂取	毎日食べる (n : 1249)	52.8	47.2	62.1	37.9	11.7	88.3
	食べない (n : 193)	24.9	75.1	47.7	52.3	35.8	64.2
χ^2 検定		※※		※※		※※	

注1) 朝食の摂取は「毎日食べる」と「時々食べない+ほとんど食べない」を「食べない」の2群に分けた
 注2) 就寝時刻は22時以前と22時以降の2群に分けた
 注3) 起床時刻は7時前と7時以降の2群に分けた
 注4) 睡眠時間は8時間未満と8時間以上の2群に分けた
 注5) ※※P<0.01

(伊熊ら, 2005より引用)

表10. 食べ物の好き嫌いと間食の摂取 (％)		
	間食の摂取	
	食べる	食べない
ある (n: 1257)	90.5	9.5
ない (n: 185)	80.5	19.5
χ^2 検定	※※	

注1) 食べ物の好き嫌いは「ある」と「ない」の2群とし、
間食は「食べない」と「毎日食べる+時々食べる」を
「食べる」の2群に分けた

注2) ※※P<0.01

(伊熊ら, 2005より引用)

表11. 放課後の学校以外での外遊び (％)			
属 性		項 目	
性別	男 子	(n : 723)	
	女 子	(n : 719)	
学年	4年生	(n : 450)	
	5年生	(n : 506)	
	6年生	(n : 486)	
	全 体	(n : 1442)	
		毎 日 遊 ぶ	時 々 遊 ぶ
		遊 ば ない	
性別	男 子	47. 9※※	45. 5
	女 子	33. 8	56. 6※※
学年	4年生	45. 3※※	48. 2
	5年生	42. 9	48. 6
	6年生	34. 6	56. 2※
	全 体	40. 8	51. 0

注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である
注2) ※P<0. 05, ※※P<0. 01

(伊熊ら, 2005より引用)

表12. 外遊びの時の同行者 [MA] (％)					
属 性		項 目	同 学 年	上 級 生	下 級 生
性別	男 子	(n : 675)	88. 9	16. 3	19. 0
	女 子	(n : 650)	88. 6	9. 5	20. 5
学年	4年生	(n : 421)	88. 6	15. 0	15. 9
	5年生	(n : 463)	87. 7	14. 3	19. 0
	6年生	(n : 441)	90. 0	9. 8	24. 0
	全 体	(n : 1325)	88. 8	13. 0	19. 7

注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である
注2) ※P<0. 05, ※※P<0. 01

(伊熊ら, 2005より引用)

表13. 自覚症状が「ある」ものの割合 (%)						
自覚症状 \ 属性	男 子 n : 723	女 子 n : 719	4年生 n : 450	5年生 n : 506	6年生 n : 486	全 体 n : 1442
1 疲れやすい	62.5	69.8※※	62.4	60.5	75.5※※※	66.2
2 眠れない	41.2	45.2	45.1	40.5	44.2	43.2
3 関節が痛い	32.5※※※	21.0	22.7	24.1	33.3※※※	26.8
4 頭がぼんやりする	38.0	40.3	31.3	36.6	49.2※※※	39.2
5 腰が痛い	23.5※※※	16.7	16.7	19.0	24.5※※※	20.1
6 風邪をひきやすい	28.6	33.0	32.2	30.2	30.0	30.8
7 便秘になりやすい	14.5	21.6※※※	20.2	15.4	18.7	18.0
8 下痢をしやすい	18.8※※※	14.2	21.8※※※	14.2	14.0	16.5
9 朝なかなか起きられない	59.6	64.7※	59.6	58.9	67.9※※※	62.1
10 午前中身体の調子が悪い	25.6	22.4	20.4	20.2	31.3※※※	24.0
11 立ちくらみ	22.8	29.8※※※	19.6	23.1	35.8※※※	26.3
12 頭が痛い	32.0	33.0	32.2	29.8	35.4	32.5
13 おなかが痛い	33.2	37.0	38.9	33.2	33.5	35.1
14 めまいがする	16.9	19.3	16.2	15.0	23.0※※※	18.1
15 背中が痛い	19.1※※※	9.7	11.3	11.7	20.2※※※	14.4
16 考えがまとまらない	51.5	48.3	50.0	46.0	53.7	49.9
17 目が疲れる	49.1	52.7	50.2	44.9	57.8※※※	50.9
18 少し動くとドキドキする	15.9	17.7	13.6	16.4	20.2※※※	16.8
19 顔色が悪い	6.8	6.5	7.6	4.9	7.6	6.7
20 食欲がない	21.7	22.9	26.7※※※	18.4	22.4	22.3
21 頭が重い	13.7	13.8	14.4	11.5	15.4	13.7
22 首と肩がこる	36.7	36.4	29.3	34.4	45.5※※※	36.5
23 集中できない	47.7	45.5	46.7	40.9	52.5※※※	46.6

注1) 「ある」は自覚症状が「いつもある」「時々ある」を合わせた割合である
注2) ※P<0.05、※※P<0.01

(伊熊ら, 2005より引用)

表14. 生活習慣と自覚症状との関連						
自覚症状	生活習慣	就寝時刻	睡眠時間	朝食の摂取	食べ物の好き嫌い	学校以外の外遊び
1 疲れやすい		※※※	※※※	※※※	※※※	※※※
2 眠れない		※※※	※※※			※
3 関節が痛い		※		※	※※※	
4 頭がぼんやりする		※※※	※※※	※※※	※	※※※
5 腰が痛い		※※※	※		※	
6 風邪をひきやすい					※	※※※
7 便秘になりやすい					※※※	※※※
8 下痢をしやすい				※※※		
9 朝なかなか起きられない		※※※		※※※	※※※	※※※
10 午前中身体が調子が悪い		※※※	※※※	※※※		
11 立ちくらみ		※※※	※※※	※※※	※※※	※※※
12 頭が痛い			※	※※※	※	※※※
13 おなかが痛い		※※※		※※※	※※※	※※※
14 めまいがする		※※※	※※※	※※※		※※※
15 背中が痛い		※※※		※※※		
16 考えがまとまらない		※※※		※※※	※※※	※※※
17 目が疲れる		※※※		※		※※※
18 少し動くとドキドキする		※※※	※	※※※		
19 顔色が悪い				※※※		※※※
20 食欲がない		※※※	※※※	※※※	※※※	※※※
21 頭が重い		※※※	※※※			※※※
22 首と肩がこる		※※※	※※※	※		※
23 集中できない		※※※	※※※	※※※	※※※	※※※
関連率		78.3%	56.5%	78.3%	56.5%	73.9%

注1) 就寝時刻は22時以前と22時以降の2群に分けて χ^2 検定を実施
注2) 睡眠時間は8時間未満と8時間以上の2群に分けて χ^2 検定を実施
注3) 朝食の摂取は「毎日食べる」と「時々食べない+ほとんど食べない」の2群に分けて χ^2 検定を実施
注4) 食べ物の好き嫌い「ある」と「ない」の2群に分けて χ^2 検定を実施
注5) 放課後の学校以外での外遊びは「毎日遊ぶ」と「時々遊ぶ+遊ばない」の2群に分けて χ^2 検定を実施
注6) 関連率＝有意差のある項目数÷項目総数×100
注7) ※P<0.05, ※※P<0.01

(伊熊ら, 2005より引用)

今どき心配な子どものライフスタイル(伊熊)

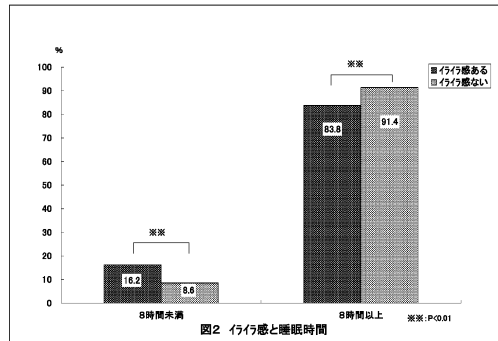
表15. 日常生活でのイライラ感の有無 (%)

属性	項目		いつもある	時々ある	全くない
	性 別	項 目			
性 別	男 子	(n: 723)	13.6	68.7	17.7
	女 子	(n: 719)	11.0	72.9	16.1
学 年	4年生	(n: 450)	11.1	69.3	19.6
	5年生	(n: 506)	8.7	69.4	21.9
	6年生	(n: 496)	17.1	73.6	9.3
	全 体	(n: 1442)	12.3	70.8	16.9

注1) 縦印は検定分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注2) 縦線P<0.01

(石本ら, 2007より引用)

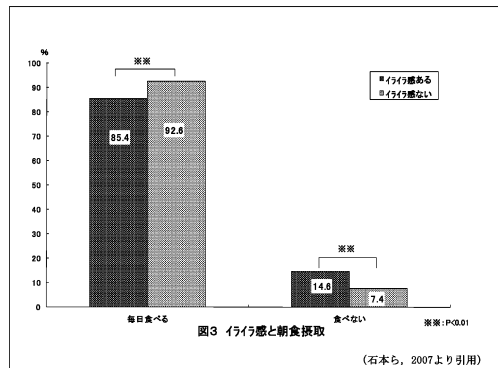


(石本ら, 2007より引用)

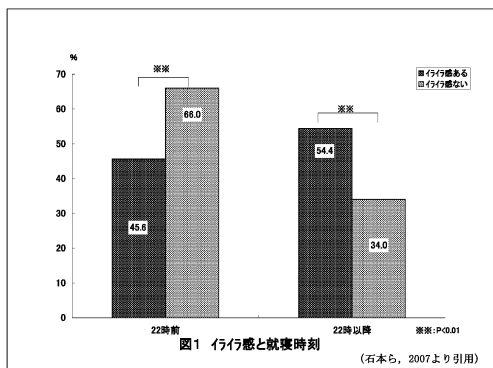
表16. イライラ感の内容 [MA] (%)

属性	項目		家の人に わかってもら えない	先生に認めて もらえない	友達とうまく いかない	自分の思う ようなことが 出来ない
	性 別	項 目				
性 別	男 子	(n: 596)	50.4	9.9	37.3	35.6
	女 子	(n: 603)	50.6	8.6	46.9	31.2
学 年	4年生	(n: 382)	50.0	6.9	42.5	35.9
	5年生	(n: 395)	44.3	10.1	38.0	32.4
	6年生	(n: 441)	56.5	10.4	45.6	32.2
	全 体	(n: 1198)	50.5	9.3	42.2	33.4

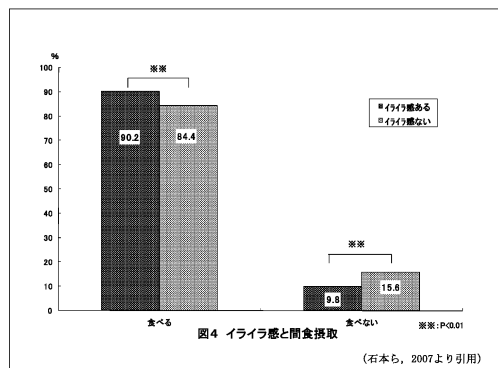
(石本ら, 2007より引用)



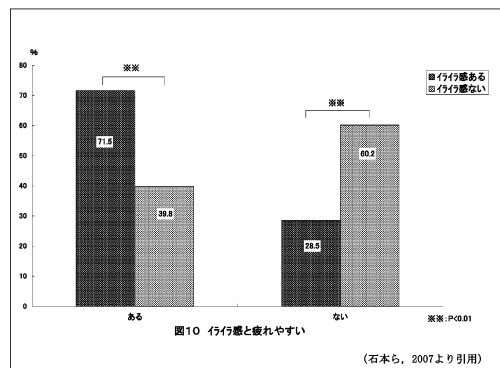
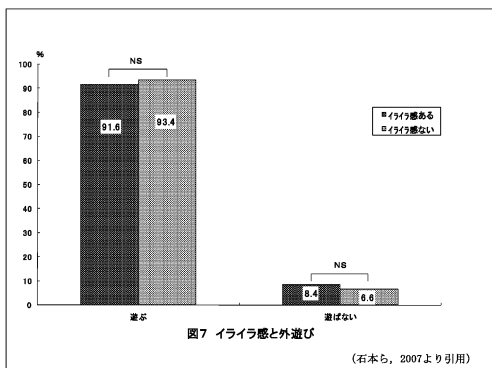
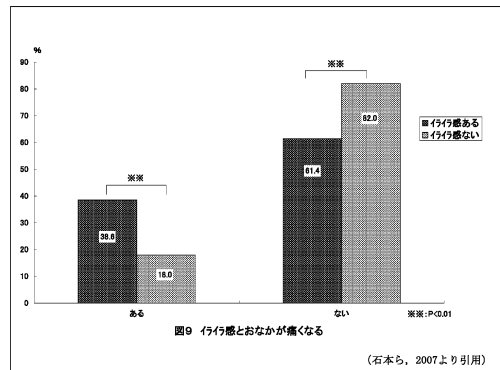
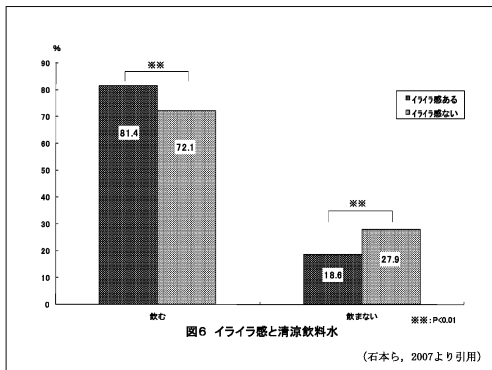
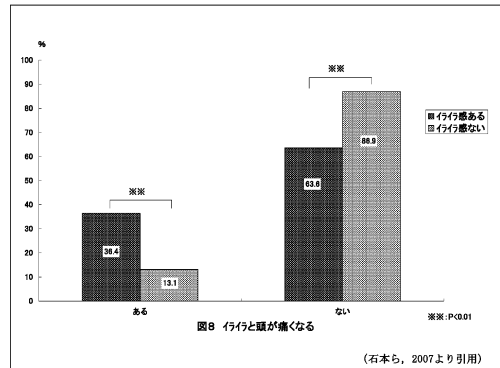
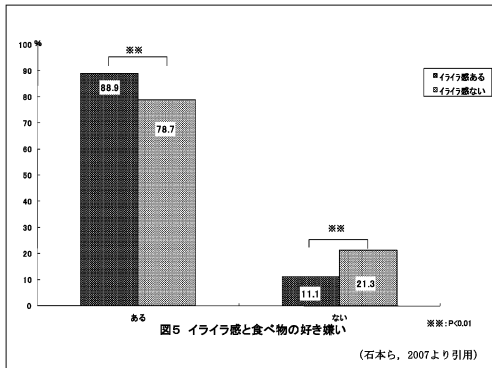
(石本ら, 2007より引用)



(石本ら, 2007より引用)



(石本ら, 2007より引用)



今どき心配な子どものライフスタイル(伊熊)

