

研 究

中学生・高校生の生活習慣に影響を及ぼす要因の研究

—生徒のセルフ・コントロール、保護者の養育態度から—

小杉真由美¹⁾、堀田 法子²⁾

〔論文要旨〕

中学生・高校生の生活習慣に影響を及ぼす要因を明らかにする目的で質問紙調査を行い、中学生398名、高校生612名とその保護者1,010名を解析対象とした。その結果、最も好ましい生活習慣を実践していたのは、中学生男子であった。また、生活習慣とセルフ・コントロールとの関連は、中学生男女と高校生男子にみられ、とくに、改良型に関連がみられた。生活習慣と養育態度との関連は、中学生・高校生ともに男子にみられ、とくに、保護者の受容のかかわりに関連がみられた。以上より、改良型セルフ・コントロールを高める指導や、保護者への健康教育の方向性が示された。しかし、高校生女子は、関連要因がほとんどなく他要因との検討が課題となった。

Key words：中学生，高校生，生活習慣，セルフ・コントロール，養育態度

I. はじめに

近年、好ましくない生活習慣による慢性的な倦怠感や意欲の低下、自律神経性愁訴などを訴える児童生徒の増加がみられている^{1,2)}。さらに、生活習慣病の低年齢化が深刻な問題となっており、平成9年には、「学校におけるヘルスプロモーションの推進」、平成13年には、「健やか親子21」が制定され、思春期の保健対策の強化と健康教育の推進が打ち出された³⁾。

健康の保持増進のため、好ましい生活習慣を身につけることは重要であるが、自立心が育つと生活習慣を自分の意思で操作するようになり、好ましくない方向に進む傾向があると報告された^{4,5)}。物部は、杉若⁶⁾が開発したセルフ・コントロール尺度 (Redressive Reformative Self-Control Scale：以下RRS) を用い調査を

行い、セルフ・コントロール (以下SC) が高い高校生は、有意に健康的な生活習慣を実践していたことを報告した⁷⁾。

また、鈴木らは、幼児から小学生を対象に調査を行い、保護者の養育態度が子どもの生活習慣にも影響していることを明らかにした⁸⁾。子どもの生活習慣には養育態度が影響していることが考えられるが、先行研究では幼児や学童期を対象にした調査が多く、青年期を対象にした調査は数少ない^{8,9)}。

そこで、生活習慣を自分で操作し始める中学生・高校生を対象に、生活習慣がSC、養育態度の2つの要因とどのように関連しているかを、発達段階および性別で比較分析し、中学生・高校生の生活習慣の向上育成に向けて、発達段階等に応じた保健指導に役立てることを目的とした。

Factors Affecting Lifestyle of Junior High and High School Students

(2011)

— Standpoint of Students' Self Control and the Child-Rearing Attitudes of Their Parents —

受付 08. 1. 23

Mayumi KOSUGI, Noriko HOTTA

採用 08. 8. 6

1) 大垣日本大学高等学校 (養護教諭)

2) 名古屋市立大学看護学部 (研究職)

別刷請求先：小杉真由美 大垣日本大学高等学校 〒503-0015 岐阜県大垣市林町6丁目5番地

Tel：0584-81-7323 Fax：0584-81-7325

II. 研究方法

1. 対象および期間

研究協力の対象は、A県内公立中学校の男子とその保護者各251名、女子とその保護者各259名、全日制普通科高等学校の男子とその保護者各581名、女子とその保護者各355名であった。中学生とその保護者は平成18年7月上旬、高校生とその保護者は6月中旬に調査を行った。

2. 方法

生徒用と保護者用の質問紙を作成し調査を行った。中学生と高校生各5名に生徒用の質問紙全項目のプレテストを実施し、修正後、本調査を行った。調査依頼文と質問紙を生徒に配布し、生徒から保護者に届けた。回答は自宅で行い、生徒用と保護者用は各々封筒に入れマッチングできるように、さらに一つの封筒に入れて糊付けをしたものを担任教諭が回収した。

3. 調査内容

生徒の調査内容は、学年、性別、Breslow¹⁰⁾および門田の質問紙⁴⁾を参考にした生活習慣10項目、杉若のRRS20項目である⁶⁾。保護者は、鈴木らの養育態度30項目である⁸⁾。

RRSは、「改良型SC」、「調整型SC」、「外的要因による行動コントロール（以下外的要因による行動C）」の3つの下位尺度から構成され、「全くあてはまらない」（-3点）から「まさにあてはまる」（+3点）の6段階評定で回答を求め平均値を算出した。

「改良型SC」は、習慣的な行動を新しくし、より望ましい行動へと変容するSCである（高得点：8点以上、低得点：-3点以下、各尺度ともに高得点と低得点以外は中得点）。「調整型SC」は、ストレス場面において発生する情動的・認知的反応のSCであり、不安場面での気そらしや自己教示が含まれる（7点以上、-2点以下）。「外的要因による行動C」は、他者依存の傾向や自発的な行動に対する消極性を示すものである（4点以上、-7点以下）。「改良型SC」「調整型SC」は、ともに得点が高いほどSCが高く、「外的要因による行動C」は得点が低いほどCが高いことを示す。

養育態度は、「受容的・子ども中心のかかわり」（以下受容的）、「統制のかかわり」（以下統制的）、「責任回避のかかわり」（以下責任回避的）の3つの下位尺度、各々10項目から構成され、「たしかにそうだ」（5点）から「まったくそうではない」（1点）の5段階評定で回答を求め平均値を算出した。

「受容的」は、子どもの情緒的支えとなり、意見や考えを尊重し受け入れる態度である（標準平均値：3.78）。「統制的」は、子どもを意のままに支配したり、口うるさく指示する態度である（2.84）。「責任回避的」は、子どもへの無関心や放任に加え、統制の仕方に一貫性がない態度である（2.25）。

4. 分析方法

生徒は「中学生男子」、「中学生女子」、「高校生男子」、「高校生女子」の4群に、生活習慣項目は「好ましい習慣」、「好ましくない習慣」の2群に分けて分析した。RRSと養育態度は下位尺度毎に得点化した。生徒4群間とRRS、養育態度との比較は、一元配置分散分析、Bonferroniの不等式による修正の多重比較を行った。生活習慣とRRSとの関連、生活習慣と養育態度との関連は、t検定を行った。各下位尺度のクロンバック α 信頼性係数は、RRSは、0.80、0.76、0.66、養育態度は、0.75、0.73、0.76であった。なお、分析にはSPSS Ver.14.0を用いた。

5. 倫理的配慮

名古屋市立大学看護学部研究倫理委員会の承認を受けた。研究協力校の校長に口頭と文書で研究目的等の説明を行い、文書で同意を得た。その後、生徒には口頭と文書、保護者には文書で研究目的等の説明を行った。調査は、無記名である、参加は自由である、個人情報保護する、成績や内申等への影響はないこと、回答をもって同意を得たとする旨の説明を行った。

III. 結果

1. 属性

分析対象は、中学生男子とその保護者各194名、中学生女子とその保護者各204名、高校

生男子とその保護者各361名, 高校生女子とその保護者各251名であった。回収率は, 各々77.3%, 78.8%, 62.1%, 70.7%であった。(生徒または保護者のいずれかの方の回答は3名おり, 非回収とした)。

2. 生活習慣 (表1)

すべての生徒は, 「朝食」, 「自宅での夕食」, 「夕食状況」, 「食欲」の4項目, 中学生男子はそれに「運動系部活」, 「運動・スポーツ」, 「就眠時間」, 「睡眠時間」の8項目については, 「好ましい習慣」群の生徒が80%以上であった。最も「好ましい習慣」をとっていたのは中学生男子であった。

中学生と高校生の相違点は, 「運動系部活」, 「就眠時間」の2項目であった。「運動系部活」では, 「好ましい習慣」群は, 中学生が65.2~92.8%に対し, 高校生は12.7~28.0%と少数であった。「就眠時間」では, 「好ましい習慣」群

は, 中学生が74~82%に対し, 高校生が約40%と半数以下であった。

男女の相違点は, 「排便」の1項目で, 「好ましい習慣」群は, 中学生・高校生ともに男子が約70%に対し, 女子は46.2~54.4%と半数前後であった。

3. 生徒のRRS得点 (表2)

高校生女子の「改良型SC」が低得点であった以外は, すべての生徒のRRSは中得点であった。「改良型SC」は, 高校生より中学生の得点が高く, とくに中学生男子の得点が有意に高かった ($p < 0.05$)。「調整型SC」は, 高校生より中学生の得点が高く, 高校生男子より中学生女子の得点が有意に高かった ($p < 0.05$)。「外的要因による行動C」は, 生徒間に有意差はみられなかった。

表1 生徒の生活習慣

質 問 項 目	中学生男子 n=194	中学生女子 n=204	高校生男子 n=361	高校生女子 n=251
運動系部活				
好ましい習慣 (入部している)	180(92.8)	133(65.2)	101(28.0)	32(12.7)
好ましくない習慣 (入部していない)	17(7.2)	71(34.8)	260(72.0)	219(87.3)
運動・スポーツ				
好ましい習慣 (週1回以上する)	188(96.9)	176(86.3)	252(69.9)	146(58.2)
好ましくない習慣 (ほとんどしない)	6(3.1)	28(13.7)	109(30.2)	105(41.8)
朝 食				
好ましい習慣 (毎朝食べる)	179(92.3)	178(87.3)	304(84.2)	226(90.0)
好ましくない習慣 (毎朝食べない)	15(7.7)	26(12.7)	57(15.8)	25(10.0)
自宅での夕食				
好ましい習慣 (毎日食べる)	191(98.5)	202(99.0)	336(93.1)	221(88.0)
好ましくない習慣 (毎日食べない)	3(1.5)	2(1.0)	25(6.9)	30(12.0)
夕食状況				
好ましい習慣 (家族全員/誰かと一緒に)	182(93.8)	193(94.6)	308(85.3)	218(86.9)
好ましくない習慣 (ほぼ一人)	12(6.2)	11(5.4)	53(14.7)	33(13.1)
食 欲				
好ましい習慣 (ある/あるほう)	184(94.8)	194(95.1)	333(92.2)	241(96.0)
好ましくない習慣 (あまりない/ない)	10(5.2)	10(4.9)	28(7.8)	10(4.0)
間 食				
好ましい習慣 (時々/食べない)	127(65.5)	132(64.7)	270(74.8)	177(70.5)
好ましくない習慣 (毎日食べる)	67(34.5)	72(35.3)	91(25.2)	74(29.5)
就眠時間				
好ましい習慣 (10時以降12時前)	159(82.0)	151(74.0)	151(41.8)	97(38.6)
好ましくない習慣 (12時以降)	35(18.0)	53(26.0)	210(58.2)	154(61.4)
睡眠時間				
好ましい習慣 (6時間以上8時間未満)	160(82.5)	156(76.5)	264(73.1)	157(62.5)
好ましくない習慣 (6時間未満8時間以上)	34(17.5)	48(23.5)	97(26.9)	94(37.5)
排 便				
好ましい習慣 (毎日ある)	139(71.6)	111(54.4)	265(73.4)	116(46.2)
好ましくない習慣 (毎日ない)	55(28.4)	93(45.6)	96(26.6)	135(53.8)

人数 (%)

表4 生徒の生活習慣とセルフ・コントロールとの関連

生活習慣項目	中学生男子						中学生女子					
	改良型		調整型		外的要因型		改良型		調整型		外的要因型	
	M	SE	M	SE	M	SE	M	SE	M	SE	M	SE
運動系部活												
好ましい習慣	-0.37	0.71	1.54	0.47	-0.75	0.54 **	-0.75	0.72 *	2.05	0.60	0.35	0.58
好ましくない習慣	-5.29	2.53	1.21	2.16	7.29	1.30	-1.86	1.17	1.11	0.85	1.00	0.88
運動・スポーツ												
好ましい習慣	-0.40	0.69 **	1.35	0.47 *	-0.44	0.53 **	-0.65	0.66 *	1.96	0.53	0.45	0.53
好ましくない習慣	-10.83	2.24	6.83	1.42	8.33	1.54	-4.21	1.72	0.25	1.31	1.39	1.25
朝食												
好ましい習慣	-0.10	0.70 **	1.72	0.45	-0.50	0.54 *	-0.79	0.66	2.07	0.50	0.70	0.53
好ましくない習慣	-8.13	2.04	-0.93	2.71	3.73	2.18	-3.50	1.86	-0.62	1.65	-0.27	1.18
自宅での夕食												
好ましい習慣	-0.79	0.69	1.48	0.47	-0.28	0.53	-1.22	0.62	1.70	0.49	0.52	0.49
好ましくない習慣	3.67	7.33	3.67	5.33	6.67	3.38	6.50	5.50	4.50	0.50	6.00	3.00
夕食状況												
好ましい習慣	-0.74	0.71	1.52	0.49	-0.25	0.54	-0.97	0.64	1.47	0.49 *	0.51	0.49
好ましくない習慣	-0.50	2.73	1.50	1.04	1.08	2.37	-4.00	2.60	6.27	2.42	1.73	2.97
食欲												
好ましい習慣	-0.47	0.70	1.63	0.47	-0.29	0.55	-0.98	0.64	1.88	0.50	0.51	0.49
好ましくない習慣	-5.30	2.86	-0.60	2.62	2.00	1.45	-4.20	3.00	-1.20	2.56	1.90	2.67
間食												
好ましい習慣	-1.28	1.23	1.96	0.82	-1.13	0.89	-2.47	1.05	1.72	0.80	1.14	0.84
好ましくない習慣	-0.43	0.82	1.28	0.56	0.34	0.66	-0.41	0.77	1.73	0.62	0.27	0.59
就眠時間												
好ましい習慣	-0.40	0.75	1.94	0.49 *	-0.38	0.57	0.13	0.72 **	1.95	0.57	-0.01	0.56 *
好ましくない習慣	-2.20	1.70	-0.40	1.25	0.80	1.34	-4.75	1.09	1.09	0.99	2.25	0.92
睡眠時間												
好ましい習慣	-1.11	0.74	1.39	0.50	-0.43	0.54	-0.86	0.69	2.06	0.55	0.25	0.53 *
好ましくない習慣	1.09	1.71	2.12	1.23	1.03	1.62	-2.04	1.43	0.63	1.07	1.65	1.12
排便												
好ましい習慣	0.56	0.80 **	2.27	0.52 **	-0.52	0.66	0.43	0.87 **	2.05	0.65	0.48	0.62
好ましくない習慣	-3.96	1.22	-0.40	0.92	0.71	0.85	-3.01	0.85	1.34	0.74	0.70	0.76
生活習慣項目	高校生男子						高校生女子					
運動系部活												
好ましい習慣	-0.85	0.86 *	0.97	0.63	-0.73	0.78	-3.59	1.47	-0.06	1.09	-0.88	1.29
好ましくない習慣	-3.66	0.59	-0.37	0.40	-0.45	0.47	-2.95	0.57	0.32	0.43	0.97	0.52
運動・スポーツ												
好ましい習慣	-1.58	0.57 **	0.54	0.40 *	-0.89	0.46	-1.96	0.69 *	0.53	0.54	0.56	0.64
好ましくない習慣	-5.86	0.89	-1.25	0.61	0.30	0.78	-4.52	0.82	-0.09	0.59	0.97	0.74
朝食												
好ましい習慣	-2.90	0.53	-0.05	0.37	-0.57	0.43	-2.91	0.56	0.19	0.42	0.63	0.52
好ましくない習慣	-2.72	1.24	0.28	0.84	-0.33	1.03	-4.12	1.84	1.00	1.14	1.64	1.45
自宅での夕食												
好ましい習慣	-3.03	0.51	-0.10	0.34	-0.60	0.42	-2.93	0.57	0.28	0.43	0.60	0.52
好ましくない習慣	-0.80	1.93	1.32	1.58	0.48	1.48	-3.80	1.61	0.23	1.09	1.73	1.45
夕食状況												
好ましい習慣	-3.00	0.53	-0.06	0.37	-0.48	0.44	-3.35	0.58	0.17	0.42	0.78	0.51
好ましくない習慣	-2.17	1.29	0.38	0.90	-0.83	1.00	-1.03	1.36	0.91	1.14	0.39	1.59
食欲												
好ましい習慣	-2.72	0.50	0.12	0.35	-0.61	0.42	-3.12	0.55	0.36	0.40	0.86	0.49
好ましくない習慣	-4.68	1.93	-1.36	1.30	0.39	1.46	-1.00	2.47	-1.90	2.32	-2.30	3.10
間食												
好ましい習慣	-2.38	0.56	-0.03	0.39	-1.28	0.44 **	-2.45	0.63	0.57	0.48	0.45	0.60
好ましくない習慣	-4.34	0.97	0.11	0.71	1.70	0.85	-4.43	1.00	-0.45	0.70	1.42	0.80
就眠時間												
好ましい習慣	-2.26	0.80	0.52	0.52	-0.52	0.62	-3.34	0.91	0.42	0.64	0.42	0.79
好ましくない習慣	-3.31	0.62	-0.37	0.45	-0.54	0.53	-2.84	0.65	0.18	0.51	0.93	0.62
睡眠時間												
好ましい習慣	-2.28	0.59 *	0.36	0.38	-0.97	0.46	-2.89	0.69	0.48	0.49	0.36	0.59
好ましくない習慣	-4.49	0.87	-0.96	0.70	0.67	0.82	-3.28	0.83	-0.07	0.67	1.35	0.84
排便												
好ましい習慣	-2.13	0.59 **	0.41	0.39 *	-0.60	0.47	-2.79	0.70	-0.09	0.57	0.69	0.68
好ましくない習慣	-4.94	0.83	-1.11	0.65	-0.32	0.75	-3.24	0.79	0.59	0.55	0.77	0.69

t検定

* p<0.05 ** p<0.01

表5 生徒の生活習慣と養育態度との関連

生活習慣項目	中 学 生 男 子						中 学 生 女 子					
	受容的		統制的		責任回避的		受容的		統制的		責任回避的	
	M	SE	M	SE	M	SE	M	SE	M	SE	M	SE
運動系部活												
好ましい習慣	3.40	0.04 *	2.43	0.05	1.90	0.04	3.24	0.06	2.33	0.05	1.90	0.05
好ましくない習慣	3.01	0.17	2.21	0.11	1.86	0.18	3.39	0.08	2.27	0.08	1.79	0.07
運動・スポーツ												
好ましい習慣	3.40	0.04 **	2.42	0.04	1.89	0.04	3.29	0.05	2.33	0.05	1.86	0.05
好ましくない習慣	2.67	0.33	2.17	0.17	2.17	0.40	3.32	0.09	2.18	0.09	1.89	0.09
朝 食												
好ましい習慣	3.40	0.04 *	2.44	0.05	1.89	0.04	3.27	0.05	2.30	0.04	1.87	0.05
好ましくない習慣	3.07	0.15	2.13	0.09	2.00	0.14	3.46	0.10	2.39	0.13	1.85	0.12
自宅での夕食												
好ましい習慣	3.38	0.04	2.42	0.04	1.90	0.04	3.29	0.05	2.31	0.04	1.87	0.04
好ましくない習慣	3.33	0.33	2.00	0.00	1.67	0.33	3.50	0.50	2.00	0.00	1.50	0.50
夕食状況												
好ましい習慣	3.40	0.04 *	2.41	0.05	1.90	0.04	3.30	0.05	2.30	0.04	1.85	0.04
好ましくない習慣	3.08	0.08	2.42	0.15	1.83	0.17	3.27	0.14	2.46	0.16	2.00	0.23
食 欲												
好ましい習慣	3.39	0.04	2.40	0.04	1.91	0.04	3.30	0.05	2.29	0.04	1.86	0.04
好ましくない習慣	3.20	0.13	2.60	0.16	1.70	0.21	3.20	0.13	2.60	0.16	2.00	0.21
間 食												
好ましい習慣	3.35	0.05	2.43	0.06	1.86	0.05	3.33	0.06	2.29	0.05	1.83	0.06
好ましくない習慣	3.43	0.06	2.39	0.07	1.97	0.07	3.24	0.06	2.35	0.06	1.92	0.06
就眠時間												
好ましい習慣	3.37	0.04	2.44	0.05	1.90	0.05	3.30	0.06	2.29	0.05	1.86	0.05
好ましくない習慣	3.43	0.10	2.29	0.10	1.89	0.10	3.28	0.07	2.40	0.07	1.87	0.09
睡眠時間												
好ましい習慣	3.38	0.04	2.43	0.05	1.91	0.04	3.28	0.05	2.32	0.05	1.85	0.05
好ましくない習慣	3.38	0.09	2.32	0.09	1.85	0.11	3.35	0.10	2.27	0.08	1.92	0.09
排 便												
好ましい習慣	3.36	0.05	2.44	0.05	1.88	0.05	3.32	0.06	2.32	0.06	1.86	0.05
好ましくない習慣	3.42	0.07	2.35	0.08	1.93	0.08	3.27	0.08	2.29	0.06	1.87	0.07
生活習慣項目	高 校 生 男 子						高 校 生 女 子					
運動系部活												
好ましい習慣	3.39	0.06	2.15	0.06 *	1.80	0.06	3.38	0.10	2.38	0.12	1.94	0.08
好ましくない習慣	3.24	0.03	2.28	0.04	1.81	0.04	3.37	0.04	2.28	0.04	1.84	0.04
運動・スポーツ												
好ましい習慣	3.32	0.04 *	2.23	0.04	1.81	0.04	3.36	0.05	2.23	0.05 *	1.86	0.05
好ましくない習慣	3.18	0.05	2.27	0.05	1.79	0.05	3.39	0.06	2.39	0.06	1.84	0.07
朝 食												
好ましい習慣	3.28	0.03	2.23	0.03	1.81	0.03	3.39	0.04	2.29	0.04	1.83	0.04
好ましくない習慣	3.30	0.09	2.33	0.06	1.81	0.07	3.24	0.13	2.36	0.13	2.00	0.14
自宅での夕食												
好ましい習慣	3.29	0.03 *	2.26	0.03 *	1.81	0.03	3.38	0.04	2.31	0.04	1.86	0.04
好ましくない習慣	3.12	0.11	2.08	0.10	1.72	0.09	3.37	0.13	2.17	0.12	1.80	0.11
夕食状況												
好ましい習慣	3.29	0.03	2.25	0.03	1.79	0.03	3.35	0.04	2.30	0.04	1.84	0.04
好ましくない習慣	3.25	0.08	2.22	0.07	1.91	0.07	3.52	0.10	2.27	0.12	1.91	0.10
食 欲												
好ましい習慣	3.30	0.03 **	2.24	0.03	1.80	0.03	3.37	0.04	2.29	0.04	1.85	0.04
好ましくない習慣	3.07	0.09	2.10	0.12	1.82	0.09	3.60	0.16	2.30	0.21	1.80	0.20
間 食												
好ましい習慣	3.27	0.03	2.21	0.03 *	1.81	0.04	3.37	0.05	2.32	0.05	1.88	0.05
好ましくない習慣	3.30	0.06	2.35	0.07	1.79	0.06	3.39	0.07	2.24	0.07	1.78	0.08
就眠時間												
好ましい習慣	3.33	0.04	2.24	0.05	1.82	0.05	3.37	0.06	2.37	0.06	1.89	0.06
好ましくない習慣	3.24	0.04	2.25	0.04	1.80	0.04	3.38	0.05	2.25	0.05	1.82	0.05
睡眠時間												
好ましい習慣	3.31	0.03 **	2.25	0.04	1.81	0.04	3.40	0.05	2.34	0.05	1.87	0.05
好ましくない習慣	3.19	0.06	2.22	0.06	1.80	0.06	3.34	0.07	2.21	0.07	1.81	0.07
排 便												
好ましい習慣	3.31	0.03 *	2.22	0.03	1.80	0.04	3.38	0.06	2.30	0.06	1.84	0.06
好ましくない習慣	3.20	0.06	2.31	0.06	1.83	0.06	3.37	0.05	2.29	0.05	1.86	0.05

t 検定

* p < 0.05 ** p < 0.01

かった項目は、高校生男女にいくつかみられた。

「責任回避的」では、すべての生徒に関連はみられなかった。

IV. 考 察

1. 生徒の生活習慣について

本結果では、「朝食」、「自宅での夕食」、「夕食状況」、「食欲」の食に関する4項目はすべての生徒の80%以上が好ましい生活習慣であった。平成16年のサーベランスでは、朝食欠食者が中学生は6.2~7.0%、高校生は7.8~11.0%、また孤食者が中学生は13~15%、高校生は27~37%と報告されており¹¹⁾、本結果は、孤食者率は全国より低かったが、朝食欠食者率は高かった。平成16年度から栄養教諭の導入がされているものの¹¹⁾、さらなる「食育」指導の推進が必要と考えられる。

中学生と高校生の相違点は、「運動系部活」、「就眠時間」であった。「運動系部活」は、1998年の学習指導要領改訂により、中学生の「必須クラブ制度」が廃止されたが¹²⁾、現状は入部が必修扱いとなっていることから、中学生に多くみられたと考えられる。「就眠時間」は、平成16年度サーベランスでは、高校生になると、学校以外での活動範囲や活動量、学習量が増える¹¹⁾と報告があり、高校生の「就眠時間」が遅くなり、好ましい習慣の生徒が少ないと考えられる。

男女の相違点である「排便」では、サーベランスと同様に¹¹⁾、女子は男子のように毎日排便がある生徒は少なかった。女子はダイエットのために欠食したり、排便習慣に必要な運動や睡眠時間が少ないという報告は数多くある¹³⁾。本結果も女子は男子より運動系部活の参加や運動・スポーツの実行が少なく、睡眠時間も短かったことから、排便は、先行研究と同様の影響が考えられる。

2. 生徒の生活習慣とRRSとの関連

物部は、高校生はRRS下位尺度得点が高いほど、健康的な生活習慣であったと報告した⁷⁾。本結果では、中学生男女と高校生男子の生活習慣はRRS下位尺度得点との関連が多く、物部の報告を支持するものであった。ただし、高校

生女子にはほとんど関連がなかったが、性差を比較した報告は見あたらないため^{6,7)}、他要因も視野に入れた検討が必要であろう。

なかでも、「改良型SC」との関連が多くみられ、「運動・スポーツ」はすべての生徒に、「排便」は高校生女子以外の好ましい習慣の生徒にSC得点が高いことが明らかとなった。「運動・スポーツ」は、食欲や睡眠のように生理現象から発せられる行為ではなく、自らが意識し積極的に行動して初めて獲得できる習慣であることが影響していると考えられる。また、浅井は、青年期には運動習慣を身につけさせることは非常に難しいと報告していることから¹⁴⁾、「改良型SC」と関連していることが窺える。

「排便」は、朝食後かならずトイレに行く、便意を催しても我慢しない、学校のトイレでも排便できるなどの本人の意志が大きく影響することから、「運動・スポーツ」と同様に「改良型SC」が影響したと考えられる。しかし、高校生女子のみ影響しなかった。西らは、高校生女子の便秘傾向の原因の1つに家以外のトイレでは排便できないことをあげ、また、学校のトイレは社交場でもあるため排泄がしにくい現状がある¹³⁾ことから、高校生女子は、「改良型SC」より、むしろ環境要因の影響が大きいと推察される。

「調整型SC」では、男子に共通して「排便」は好ましい習慣の生徒にSC得点が高いことが明らかとなり、便通によるストレスが上手く調整できていることが示された。しかし、中学生では「運動・スポーツ」や「夕食状況」は好ましくない習慣の生徒に有意にSC得点が高かった。「運動・スポーツ」は、部活動に影響されるため日常運動しないことが、また、「夕食状況」は、親や家族との葛藤も多い時期¹⁵⁾であるため、夕食を一人で食べる方がストレスは上手く調整できるとも考えられ、背景要因との検討も課題となる。

「外的要因による行動C」では、高校生より中学生の生活習慣と多く関連があり、好ましい習慣の生徒にC得点が高いことが明らかとなった。中学生は高校生より好ましい習慣を実行するためには、行動の積極性を必要とするということが示された。

3. 生徒の生活習慣と養育態度との関連

先行研究より, 幼児や学童期の生活習慣は, 養育態度に関連し^{8,9)}, 生活の基盤である家庭や身近な見本となる親の影響は非常に大きいことが考えられる。

本結果を下位尺度毎にみると, 中学生・高校生ともに男子は, 好ましい習慣の生徒に有意に「受容的」かわり得点が高いことが明らかとなった。田中らは, 性差の区別はないが, 幼い頃に, 親の受容的態度である「食事を一緒にした」, 「お風呂と一緒に入った」という学生に生活習慣の習得度が有意に高かったことを報告し¹⁶⁾, 本結果からも受容的かわりは, 好ましい生活習慣を実行する要因でもあることが示された。因果関係は不明だが, 若原は, 青年男子は母親に対し愛の力を感じる傾向があると報告しており¹⁷⁾, 本対象の男子も, 母親の受容的かわりに対して好ましい反応を示し, 結果的に好ましい習慣へと繋がったとも考えられる。

しかし, 女子は中学生・高校生ともに受容的かわりに影響を受けないことが示された。山岸は, 女子は中学生から高校生前期まで母親に対して「束縛・統制」を感じ, 「反発・反抗」に変化すると報告していることから¹⁵⁾, 男子とは異なり, 受容的かわりが好ましい習慣に繋がるとはいえないことが窺える。

「統制的」では, 好ましくない習慣であった高校生の保護者のかわり得点が有意に高かった項目がいくつかみられた。田中らの, 幼い頃に統制的態度である「成績についてうるさく言われた」, 「親の考えを押し付けられた」という学生は, 生活習慣の習得度は有意に低かった¹⁶⁾という報告と同様な結果となり, 統制的かわりは, 好ましくない生活習慣を導くことも示された。ただし, 中学生は全く関連がなかったことから, 統制的かわりは, 年齢の影響を受けることも示された。

「責任回避的」では, すべての生徒に関連がみられなかった。鈴木らは, 幼児や学童期に, 保護者が「責任回避的」かわりをすると, 生活習慣が不規則になりやすいと報告しているが⁸⁾, 本結果のように中学生や高校生では, 生活習慣には影響されないことが示された。

以上から, 生活習慣はSCや養育態度に影響

されるが, 発達段階や性別によってその影響要因に差異があることが示された。また, 好ましい生活習慣を確立するには, SCの向上や養育態度を視野に入れた生活指導も必要であるが, 学校内の環境にも目を向ける必要があると考える。

謝 辞

本研究を行うにあたり, 中学校・高等学校の教員および生徒とその保護者様には多大なご理解とご協力を賜り心より感謝を申し上げます。

(本研究の要旨は第54回日本小児保健学会において発表した。)

文 献

- 1) 堀田法子, 古田真司, 村松常司. 中学生・高校生の自律神経性不定愁訴と生活習慣との関連について. 学校保健研究 2001; 43: 73-82.
- 2) 小林秀紹, 出村慎一. 青年期学生の疲労自覚症状に関連する要因 疲労感と生活習慣について. 体育学研究 2002; 47: 29-40.
- 3) 健やか親子21検討会, 健やか親子21検討会報告書—母子保健の2010年までの国民運動計画—, 平成12年11月.
- 4) 門田新一郎. 大学生の生活習慣病に関する意識, 知識, 行動について. 日本公衆衛生雑誌 2002; 49 (6): 554-563.
- 5) 丸山智美, 牛込恵子, 戸谷誠之. 小学生から中学生への食行動変容. 思春期学 2006; 24 (4): 572-580.
- 6) 杉若弘子. セルフ・コントロールの実験臨床心理学. 東京: 風間書房, 2003: 6-95.
- 7) 物部博文, 加藤英世, 中島 彩. 高校生の不定愁訴とセルフ・コントロールスキルに関する研究. 思春期学 2001; 19 (4): 343-351.
- 8) 鈴木真雄, 松田 煌, 永田忠夫. 子どものパーソナリティ発達に影響を及ぼす養育態度・家族構成・社会的ストレスに関する測定尺度構成. 愛知教育大学研究報告, 34 (教育科学編) 1985: 139-152.
- 9) 玉貫良二, 坂井温子. 健康意識調査からみた親と子の生活習慣の関係について. 公衆衛生 2002; 66 (10): 782-786.
- 10) Breslow L, Enstrom JE. Persistence of health

habits and their relationship to mortality. Preventive Medicine 1980 ; 9 : 469-483.

- 11) 財団法人 日本学校保健会編. 学校保健の動向 平成17年度版 2006.
- 12) 角谷詩織. 部活動への取り組みが中学生の学校生活への満足感をどのように高めるか: 学業コンピテンスの影響を考慮した潜在成長曲線モデルから. 発達心理学研究 2005 ; 16 (1) : 26-35.
- 13) 西 基, 三宅浩次, 国本正雄. 女子高校生の便秘に関与する因子. 小児保健研究 2002 ; 61 (3) : 520-524.
- 14) 浅井利夫. こどもの生活習慣病, Ⅲ, 運動・スポーツと生活習慣病, こどもとスポーツ. 小児科診療 2000 ; 63 (6) : 895-901.
- 15) 山岸明子. 女子青年によって再構成された幼少期から現在にかけての母親との関係. 青年心理学研究 2000 ; 12 : 31-46.
- 16) 田中宏子, 田代裕子, 貴田康乃. 親の養育態度と子どもの基本的生活態度の習得度. 家政学研究 2000 ; 46 (2) : 70-77.
- 17) 若原まどか. 青年が認識する親への愛情や尊敬と, 同一視および充実感との関連. 発達心理学研究 2003 ; 14 (1) : 39-50.

[Summary]

To clarify the factors that affect the lifestyle of junior high and high school students, we conducted a questionnaire survey and had the objects of 398 junior high school students, 612 high school students, and 1,010 of their parents. The results showed that junior high school boys had the most desirable lifestyle. A relationship, in particular a relationship of improvement, was seen between lifestyle and self-control in junior high school boys and girls, and in high school boys. A relationship between lifestyle and child-rearing attitudes was seen in both junior high school and high school boys. This relationship was seen especially when parents had an accepting attitude. These findings suggest a direction for guidance to raise self-control that helps students improve themselves, and for health education for parents. Since almost no related factors were identified in high school girls, investigation of other factors is an issue for the future.

[Key words]

junior high school student, high school student, lifestyle, self-control, child-rearing attitude