

## 研 究

## 親子関係と生活習慣の関連

—中学生における親子関係診断検査から—

古川 照美<sup>1)</sup>, 西沢 義子<sup>2)</sup>

## 〔論文要旨〕

本研究では中学生が認知している親との関係性と生活習慣の関連について明らかにする。そのうえで、中学生が良好な生活習慣を確立し、維持するための親子を含めた具体的な支援のあり方について検討することを目的とした。中学1年生45名を対象に親子関係診断検査(FDT)、生活習慣についての調査を実施した。その結果、男子では父親、母親双方に、女子では母親との関係性と多くの生活習慣に関連が認められた。中学生に対しては生活リズムを中心とした良好な生活習慣の確立、親には受容感等を高めるような子どもへの関わり方や朝食摂取を習慣化させるためのしつけとして意識付けるような支援、さらにはモデルとしての父親の生活習慣改善への支援が必要である。

Key words : 親子関係, 親子関係診断検査, 生活習慣, 中学生

## I. はじめに

青少年時期に、将来に向けての良好な生活習慣について認識を深め、同時に良好な生活習慣を確立し維持していくことは、生涯の生活習慣病予防につながる重要な課題といえる。とりわけ中学生は、生活全般を親に依存せざるを得ない学童期とは異なり、心理的に親を離れ、自立していく谷間の時期<sup>1)</sup>であり、自身の意思で好ましくない生活習慣を取り込み始める時期でもある<sup>2,3)</sup>。この時期に良好な生活習慣を確立し、維持していくための具体的な取り組みの検討が必要である。

しかしながら家庭環境<sup>4~8)</sup>や親の養育態度<sup>9~12)</sup>、さらには親の喫煙や飲酒を含んだ生活習慣の影響<sup>6~8)</sup>が指摘されていることから中学生のみを対象に、生活習慣の改善および良好な生活習慣の確立の支援を行うには

限界があり、親をも含めた支援が必要である。それに向けては、まず、親子関係が子どもの生活習慣とどのように関連しているかについて捉える必要がある。さらに、それらを勘案し、中学生の生活習慣改善に資する支援方法を確立する必要がある。

これまでの親子関係と子どもの生活習慣の関連に関する報告では、親子関係を養育態度から捉えているもの<sup>9~12)</sup>や親の対象としては母親である場合が多い<sup>4,5,10~12)</sup>。親との関係性をネガティブに捉えている子どもは、自己像をもネガティブなものにしがちであり、生活習慣改善の支援においても適応的な行動には導かないこと<sup>13)</sup>から、親の養育態度をどのように認知しているかだけでなく、親子関係の情緒的側面である安全感、信頼感、被受容感などで示される、親との関係性をどのように認知しているかを捉えることが必要である。また、父親、母親、それぞれに影響される

Relation between Parent-Child Relationship and Lifestyle Based on a Family Diagnostic Test of Junior High School Students

Terumi KOGAWA, Yoshiko NISHIZAWA

1) 弘前大学大学院保健学研究科健康支援科学領域 (研究職/保健師)

2) 弘前大学大学院保健学研究科健康支援科学領域 (研究職/看護師)

別刷請求先: 古川照美 弘前大学大学院保健学研究科 〒036-8564 青森県弘前市本町66-1

Tel/Fax : 0172-39-5951

(2174)

受付 09. 9.29

採用 11. 1.19

と考えられることから、親の対象は母親だけでなく、父親も必要と思われる。

以上より、本研究では中学生が認知している親との関係性と生活習慣の関連について明らかにし、中学生が良好な生活習慣を確立し、維持するための親子を含めた具体的な支援のあり方について検討する。

## II. 研究方法

### 1. 研究対象と調査期間

研究対象は、人口約22,000人の東北地方にあるA町立A中学校1年生45人（全数）である。調査時期は2007年1月であった。

### 2. 調査方法および内容

#### 1) 親子関係診断テスト

本研究では親子の関係性をみるために親子関係診断検査（Family Diagnostic Test, 以下 FDT）を用いた。FDTの質問項目は標準化がなされており、Cronbach  $\alpha$  係数は0.60~0.91で信頼性が得られている<sup>13)</sup>。調査紙は父親用と母親用の2種類あり、特徴としては子どもが認知する親との関係性の質（安全感、信頼感、被受容感など）を情緒的側面から把握できる<sup>13)</sup>ことである。質問項目は8尺度60項目から構成され、用語と内容については表1に示した。

#### 2) 生活習慣に関する「生活リズム調査」

FDTの調査2か月前に子どもの起床時刻、就寝時刻、余暇時間、朝食摂取状況等を質問内容とした「生活リズム調査」を実施した。この調査は朝、授業が開始される前に一斉に実施された。

### 3. 分析方法

研究対象45人のうち、生活リズム調査ができなかつ

た1人を除く、44人を分析の対象とした。親子関係と子どもの要因との関連を調べる際には性別要因が重要である<sup>14)</sup>ことから、分析は性別にし、生活習慣の状況についてはMann-WhitneyのU検定、FDT各尺度項目得点についてはt検定を行い、男女による違いを検討した。母親、父親それぞれの親子関係と生活習慣の関連についてspearmanの順位相関係数を求め検討した。各検定における有意水準を $p < 0.05$ とした。

### 4. 倫理的配慮

本研究は弘前大学医学部倫理委員会の承認を受けて実施した。本研究を実施する際に、調査対象者の保護者に対し文書による説明および同意を得たのち、対象者である中学生に対しては同意後にこれをいつでも撤回できること、また、参加拒否のいずれも成績評定には一切関係しないことについて、担任教師から口頭および文書で説明し、同意を得た。

## III. 結 果

### 1. 生活習慣および FDT 各尺度項目平均点の状況

対象は男子23人、女子21人であり、母親への記載があった者は男子22人、女子20人、父親への記載があった者は男子23人、女子19人であった。両親が揃っていない5人はいずれも母子家庭あるいは父子家庭である。

生活習慣の状況について表2に示した。男子は女子に比べ有意に休日起床時刻が早く ( $p < 0.05$ )、平日就寝時刻が早く ( $p < 0.05$ )、ゲーム時間が長かった ( $p < 0.05$ )。

FDT各尺度項目平均点について、男女で有意な差は認められなかった（表3）。

### 2. 親子関係と生活習慣の関連

母親との関係と生活習慣の関連については表4、父親については表5に示した。男子で母親との関連が認められた項目は11項目、女子は18項目あり、母親では女子と関連する項目が多かった。父親では、男子は17項目、女子は6項目であり、男子と関連する項目が多かった。

男子では母親に対して自分は親から好かれてもいない、認められてもいないといった「被拒絶感」とテレビ時間 ( $r = 0.49, p < 0.05$ )、ゲーム時間 ( $r = 0.55, p < 0.01$ )、余暇時間 ( $r = 0.61, p < 0.01$ ) に正の

表1 FDTの尺度構成と内容

| 用語     | 内 容                          |
|--------|------------------------------|
| 被拒絶感   | 自分は親から嫌われていると思っている程度         |
| 積極的回避  | 子どもの方から親を避けようとしている程度         |
| 心理的侵入  | 自分の領域に干渉されていると感じている程度        |
| 厳しいしつけ | しつけを厳しいと感じている程度              |
| 両親間不一致 | 両親の考えの違いや、相互の不満を子どもが認知している程度 |
| 達成要求   | 親からプレッシャーをかけられていると感じている程度    |
| 被受容感   | 親が自分を信頼し、受け入れてくれていると感じている程度  |
| 情緒的接近  | 喜怒哀楽など、心から親を受け入れている程度        |

表2 生活習慣の状況

|                      | 男子 (n=23) |        |       | 女子 (n=21) |        |        | p |
|----------------------|-----------|--------|-------|-----------|--------|--------|---|
|                      | パーセンタイル   |        |       | パーセンタイル   |        |        |   |
|                      | 25        | 50     | 75    | 25        | 50     | 75     |   |
|                      | (中央値)     |        |       | (中央値)     |        |        |   |
| 平日起床時刻 (時分)          | 5:30      | 6:00   | 6:30  | 6:00      | 6:00   | 6:30   |   |
| 休日起床時刻 (時分)          | 5:30      | 6:30   | 7:30  | 6:30      | 7:00   | 8:00   | * |
| 平日就寝時刻 (時分)          | 21:00     | 21:54  | 22:30 | 22:00     | 22:30  | 23:15  | * |
| 休日就寝時刻 (時分)          | 22:00     | 23:00  | 23:00 | 22:00     | 23:00  | 0:00   |   |
| 平日睡眠時間 (時間)          | 7.5       | 8      | 8.5   | 6.715     | 7.68   | 8.085  |   |
| 休日睡眠時間 (時間)          | 7.5       | 7.68   | 9     | 7.5       | 8      | 9      |   |
| テレビ時間 (時間)           | 1         | 2      | 2.5   | 0.5       | 2      | 2.75   |   |
| ビデオ時間 (時間)           | 0         | 0      | 0.5   | 0         | 0      | 0      |   |
| ゲーム時間 (時間)           | 0         | 1      | 1.5   | 0         | 0      | 0.5    | * |
| 余暇時間 (時間)            | 1.5       | 3      | 4     | 1.25      | 2.5    | 3.5    |   |
| 学習時間 (時間)            | 0.5       | 1      | 1.5   | 0.5       | 1      | 1.5    |   |
| 朝食献立数                | 3         | 3      | 4     | 3         | 4      | 4.5    |   |
| 朝食欠食頻度 <sup>注)</sup> | 0         | 0      | 0     | 0         | 0      | 1      |   |
| 間食の頻度                | 1回/週      | 2~4回/週 | 毎日    | 1回/週      | 2~4回/週 | 5~6回/週 |   |

## 男女の比較

Mann-Whitney のU検定

\*: p &lt; 0.05

注) 0: 欠食なし, 1: 週1~3回, 2: 週4~6回, 3: 食べない

表3 性別による FDT 平均点の比較

|        | 母親について |        |       |        | 父親について |        |       |         |
|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|
|        | 男子平均点  | (SD)   | 女子平均点 | (SD)   | 男子平均点  | (SD)   | 女子平均点 | (SD)    |
| 被拒絶感   | 19.1   | (6.59) | 18.5  | (7.52) | 20.3   | (6.48) | 19.2  | (8.49)  |
| 積極的回避  | 23.7   | (5.74) | 22.4  | (6.91) | 24.5   | (6.16) | 25.9  | (8.07)  |
| 心理的侵入  | 13.0   | (3.54) | 13.6  | (3.55) | 11.3   | (5.14) | 10.3  | (4.69)  |
| 厳しいしつけ | 14.1   | (3.58) | 15.1  | (4.32) | 15.1   | (4.44) | 13.8  | (4.81)  |
| 両親間不一致 | 12.1   | (3.50) | 12.1  | (4.65) | 11.6   | (3.73) | 9.8   | (4.63)  |
| 達成要求   | 14.9   | (3.82) | 14.3  | (3.11) | 13.8   | (4.85) | 11.7  | (5.04)  |
| 被受容感   | 37.7   | (6.13) | 37.6  | (7.50) | 34.5   | (6.71) | 34.1  | (8.24)  |
| 情緒的接近  | 34.0   | (8.25) | 37.2  | (9.28) | 34.8   | (8.01) | 34.4  | (10.28) |

相関が認められた。また、子どもの方から親との接触をあえて避け、関わりをできるだけ持たないようにしている「積極的回避」もビデオ時間 ( $r=0.44$ ,  $p<0.05$ ), ゲーム時間 ( $r=0.62$ ,  $p<0.01$ ), 余暇時間 ( $r=0.68$ ,  $p<0.001$ ) に正の相関が認められた。ゲーム時間は、親に受け入れられているといった「被受容感」( $r=-0.46$ ,  $p<0.05$ ), 親のそばで情緒的に安心できるといった「情緒的接近」( $r=-0.54$ ,  $p<0.01$ ) に負の相関が認められた。

母親から「両親間不一致」を感じている場合、ゲーム時間 ( $r=0.55$ ,  $p<0.01$ ), 余暇時間に正の相関 ( $r=0.56$ ,  $p<0.01$ ), 学習時間に負の相関 ( $r=-0.43$ ,  $p<0.05$ ) が認められた。

女子では「被拒絶感」と休日起床時刻 ( $r=0.48$ ,  $p<0.05$ ), 「積極的回避」と休日起床時刻 ( $r=0.60$ ,

$p<0.01$ ), 平日就寝時刻 ( $r=0.48$ ,  $p<0.05$ ), 休日就寝時刻 ( $r=0.54$ ,  $p<0.05$ ) に正の相関が認められた。また「被受容感」と休日起床時刻 ( $r=-0.57$ ,  $p<0.01$ ), 休日就寝時刻 ( $r=-0.60$ ,  $p<0.01$ ), テレビ時間 ( $r=-0.45$ ,  $p<0.05$ ) に負の相関, 「情緒的接近」と休日起床時刻 ( $r=-0.52$ ,  $p<0.05$ ), テレビ時間 ( $r=-0.58$ ,  $p<0.01$ ), 余暇時間 ( $r=-0.54$ ,  $p<0.05$ ) に負の相関が認められた。朝食献立数と「被拒絶感」( $r=-0.55$ ,  $p<0.05$ ), 「積極的回避」( $r=-0.61$ ,  $p<0.01$ ), 「被受容感」( $r=0.57$ ,  $p<0.01$ ), 「情緒的接近」( $r=0.64$ ,  $p<0.01$ ) に関連が認められた。

父親との関係において男子では8尺度項目すべてがいずれかの生活習慣と関連が認められた。「被拒絶感」と平日睡眠時間 ( $r=-0.49$ ,  $p<0.05$ ), 休日睡眠

表4 母親の関係と生活習慣の関連

|                      | 被拒絶感    | 積極的回避    | 心理的侵入 | 厳しいしつけ | 両親間不一致  | 達成要求  | 被受容感    | 情緒的接近    |
|----------------------|---------|----------|-------|--------|---------|-------|---------|----------|
| 平日起床時刻               | -0.27   | 0.02     | -0.06 | -0.30  | 0.01    | -0.09 | 0.10    | 0.12     |
| 休日起床時刻               | -0.25   | -0.06    | 0.14  | -0.09  | 0.09    | 0.01  | 0.03    | 0.06     |
| 平日就寝時刻               | 0.10    | 0.17     | -0.21 | -0.28  | 0.08    | 0.00  | -0.04   | 0.16     |
| 休日就寝時刻               | 0.18    | 0.31     | 0.11  | -0.36  | 0.39    | -0.11 | -0.26   | -0.14    |
| 平日睡眠時間               | -0.32   | -0.21    | 0.12  | 0.09   | -0.11   | -0.01 | 0.18    | -0.01    |
| 休日睡眠時間               | -0.33   | -0.26    | 0.04  | 0.16   | -0.13   | 0.08  | 0.20    | 0.15     |
| テレビ時間                | -0.49 * | 0.26     | -0.18 | 0.04   | 0.30    | 0.13  | -0.42   | -0.26    |
| ビデオ時間                | 0.10    | 0.44 *   | -0.09 | 0.03   | 0.30    | -0.17 | -0.06   | -0.02    |
| ゲーム時間                | 0.55 ** | 0.62 **  | -0.09 | -0.18  | 0.55 ** | -0.33 | -0.46 * | -0.54 ** |
| 余暇時間                 | 0.61 ** | 0.68 *** | -0.17 | -0.05  | 0.56 ** | -0.20 | -0.50   | -0.47    |
| 学習時間                 | 0.08    | -0.04    | -0.07 | 0.07   | -0.43 * | 0.24  | 0.16    | 0.39     |
| 朝食献立数                | -0.02   | -0.02    | 0.34  | 0.20   | -0.09   | 0.09  | 0.14    | 0.03     |
| 朝食欠食頻度 <sup>注)</sup> | -0.22   | 0.00     | -0.03 | -0.40  | -0.16   | -0.08 | -0.01   | 0.12     |
| 間食の頻度                | -0.10   | 0.25     | -0.27 | -0.61  | 0.17    | -0.25 | 0.08    | 0.23     |

女子

|                      | 被拒絶感    | 積極的回避    | 心理的侵入 | 厳しいしつけ  | 両親間不一致 | 達成要求  | 被受容感     | 情緒的接近    |
|----------------------|---------|----------|-------|---------|--------|-------|----------|----------|
| 平日起床時刻               | 0.39    | 0.34     | 0.25  | 0.05    | 0.55 * | 0.39  | -0.33    | -0.34    |
| 休日起床時刻               | 0.48 *  | 0.60 **  | 0.17  | -0.03   | 0.29   | 0.27  | -0.57 ** | -0.52 *  |
| 平日就寝時刻               | 0.19    | 0.48 *   | 0.14  | -0.27   | 0.32   | 0.15  | -0.14    | -0.37    |
| 休日就寝時刻               | 0.41    | 0.54 *   | 0.07  | -0.36   | 0.26   | -0.03 | -0.60 ** | -0.55    |
| 平日睡眠時間               | 0.06    | -0.25    | 0.02  | 0.29    | -0.06  | 0.10  | -0.08    | 0.15     |
| 休日睡眠時間               | 0.05    | 0.03     | 0.11  | 0.37    | 0.16   | 0.32  | 0.06     | 0.06     |
| テレビ時間                | 0.25    | 0.38     | -0.19 | -0.09   | 0.11   | -0.07 | -0.45 *  | -0.58 ** |
| ビデオ時間                | 0.14    | 0.15     | 0.39  | -0.19   | 0.16   | -0.15 | 0.07     | 0.10     |
| ゲーム時間                | -0.14   | -0.24    | -0.05 | -0.27   | -0.12  | -0.01 | 0.02     | 0.19     |
| 余暇時間                 | 0.26    | 0.38     | -0.08 | -0.24   | 0.21   | -0.10 | -0.44    | -0.54 *  |
| 学習時間                 | -0.08   | -0.32    | 0.29  | 0.54 *  | 0.03   | 0.01  | 0.57 **  | 0.39     |
| 朝食献立数                | -0.55 * | -0.61 ** | -0.08 | -0.07   | -0.36  | -0.12 | 0.57 **  | 0.64 **  |
| 朝食欠食頻度 <sup>注)</sup> | -0.19   | -0.05    | -0.04 | -0.53 * | 0.43   | -0.06 | -0.10    | 0.15     |
| 間食の頻度                | 0.12    | 0.24     | -0.11 | -0.25   | 0.17   | 0.14  | -0.41    | -0.31    |

Spearman's rank correlation coefficient, \*\*\* p<0.001, \*\* p<0.01, \* p<0.05

注) 0 : 欠食なし, 1 : 週1~3回, 2 : 週4~6回, 3 : 食べない

時間 (r = -0.44, p < 0.05) に負の相関, テレビ時間 (r = 0.54, p < 0.01), ゲーム時間 (r = 0.64, p < 0.01), 余暇時間 (r = 0.78, p < 0.001) に正の相関が認められ, 「積極的回避」とゲーム時間 (r = 0.49, p < 0.05), 余暇時間 (r = 0.63, p < 0.01) に正の相関が認められた。逆に「被受容感」と余暇時間 (r = -0.48, p < 0.05), 「情緒的接近」とゲーム時間 (r = -0.42, p < 0.05) に負の相関, 学習時間とは「被受容感」(r = 0.41, p < 0.05), 「情緒的接近」(r = 0.59, p < 0.01), 「達成要求」(r = 0.45, p < 0.05) に正の相関が認められた。

「心理的侵入」と平日睡眠時間 (r = -0.47, p < 0.05), 朝食欠食頻度 (r = -0.51, p < 0.05), 「厳しいしつけ」と朝食欠食頻度 (r = -0.51, p < 0.05) に負の相関が認められた。「両親間不一致」とテレビ

時間 (r = 0.56, p < 0.01), 余暇時間 (r = 0.45, p < 0.05) に正の相関が認められた。

女子では, 「積極的回避」と平日起床時刻 (r = 0.49, p < 0.05), 「両親間不一致」と休日就寝時刻 (r = 0.50, p < 0.05), 朝食欠食頻度 (r = 0.54, p < 0.05), 「達成要求」と朝食欠食頻度 (r = 0.53, p < 0.05), 「被受容感」と朝食献立数 (r = 0.49, p < 0.05), 「情緒的接近」と休日睡眠時間 (r = 0.47, p < 0.05) にいずれも正の相関が認められた。

IV. 考 察

1. 親子関係とゲーム, テレビ, 余暇時間の関連

男子の場合, 「被拒絶感」と「積極的回避」, 「両親間不一致」とゲーム時間, テレビ時間, 余暇時間に正の相関, 「被受容感」, 「情緒的接近」とは負の相関が

表5 父親の関係と生活習慣の関連

男子

|                      | 被拒絶感     | 積極的回避   | 心理的侵入   | 厳しいしつけ  | 両親間不一致  | 達成要求   | 被受容感    | 情緒的接近   |
|----------------------|----------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 平日起床時刻               | -0.41    | -0.14   | -0.31   | -0.35   | -0.22   | -0.08  | 0.17    | 0.18    |
| 休日起床時刻               | -0.39    | -0.07   | -0.31   | -0.29   | -0.08   | -0.23  | 0.09    | 0.09    |
| 平日就寝時刻               | 0.19     | 0.16    | 0.28    | -0.15   | 0.16    | 0.37   | -0.02   | 0.04    |
| 休日就寝時刻               | 0.14     | 0.42    | -0.12   | -0.25   | 0.02    | -0.07  | -0.21   | -0.22   |
| 平日睡眠時間               | -0.49 *  | -0.33   | -0.47 * | -0.08   | -0.32   | -0.36  | 0.19    | 0.15    |
| 休日睡眠時間               | -0.44 *  | -0.34   | -0.19   | -0.08   | -0.08   | -0.15  | 0.21    | 0.22    |
| テレビ時間                | 0.54 **  | 0.37    | 0.18    | -0.12   | 0.56 ** | 0.39   | -0.32   | -0.25   |
| ビデオ時間                | 0.27     | 0.33    | 0.39    | 0.03    | 0.06    | 0.06   | -0.18   | -0.03   |
| ゲーム時間                | 0.64 **  | 0.49 *  | 0.21    | -0.17   | 0.27    | 0.06   | -0.39   | -0.42 * |
| 余暇時間                 | 0.78 *** | 0.63 ** | 0.36    | -0.15   | 0.45 *  | 0.25   | -0.48 * | -0.40   |
| 学習時間                 | 0.13     | -0.18   | 0.26    | 0.07    | 0.05    | 0.45 * | 0.41 *  | 0.59 ** |
| 朝食献立数                | 0.14     | 0.21    | 0.32    | 0.36    | 0.05    | 0.05   | -0.15   | -0.15   |
| 朝食欠食頻度 <sup>注)</sup> | -0.28    | -0.18   | -0.51 * | -0.51 * | -0.26   | -0.34  | 0.11    | 0.08    |
| 間食の頻度                | -0.03    | 0.10    | 0.00    | -0.27   | -0.36   | -0.11  | 0.08    | 0.18    |

女子

|                      | 被拒絶感  | 積極的回避  | 心理的侵入 | 厳しいしつけ | 両親間不一致 | 達成要求   | 被受容感   | 情緒的接近  |
|----------------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 平日起床時刻               | 0.42  | 0.49 * | 0.17  | 0.32   | 0.40   | 0.35   | -0.54  | -0.43  |
| 休日起床時刻               | 0.20  | 0.07   | -0.02 | -0.13  | 0.29   | 0.15   | -0.35  | -0.09  |
| 平日就寝時刻               | 0.02  | 0.34   | 0.02  | -0.11  | -0.06  | 0.14   | 0.08   | -0.15  |
| 休日就寝時刻               | 0.31  | 0.33   | 0.21  | -0.01  | 0.50 * | 0.25   | -0.29  | -0.45  |
| 平日睡眠時間               | 0.25  | 0.00   | 0.09  | 0.31   | 0.36   | 0.10   | -0.42  | -0.14  |
| 休日睡眠時間               | -0.20 | -0.33  | -0.28 | -0.11  | -0.16  | -0.17  | 0.02   | 0.47 * |
| テレビ時間                | 0.02  | 0.14   | 0.07  | -0.15  | 0.00   | 0.03   | 0.01   | -0.18  |
| ビデオ時間                | 0.20  | 0.25   | -0.09 | -0.08  | 0.09   | -0.10  | -0.17  | 0.05   |
| ゲーム時間                | -0.03 | 0.03   | 0.18  | 0.12   | 0.21   | 0.21   | -0.25  | -0.13  |
| 余暇時間                 | 0.08  | 0.23   | 0.16  | -0.06  | 0.20   | 0.11   | -0.20  | -0.23  |
| 学習時間                 | 0.12  | 0.03   | -0.17 | 0.29   | -0.34  | -0.23  | 0.03   | 0.11   |
| 朝食献立数                | -0.46 | -0.22  | 0.01  | -0.16  | -0.35  | -0.07  | 0.49 * | 0.33   |
| 朝食欠食頻度 <sup>注)</sup> | 0.39  | 0.11   | 0.24  | 0.41   | 0.54 * | 0.53 * | -0.34  | -0.22  |
| 間食の頻度                | -0.16 | -0.01  | 0.31  | -0.09  | 0.08   | 0.10   | 0.15   | -0.19  |

Spearman's rank correlation coefficient, \*\*\* p &lt; 0.001, \*\* p &lt; 0.01, \* p &lt; 0.05

<sup>注)</sup> 0: 欠食なし, 1: 週1~3回, 2: 週4~6回, 3: 食べない

認められた。すなわち、男子では母親、父親との関係性とゲームなどの余暇時間に関連が認められた。男子は幼児の頃から女子よりゲーム時間が長く、ゲーム時間の増長に年齢がすすむことやゲーム仲間の存在が関連している<sup>15)</sup>ことから、ゲームを通して友人との関わりの時間が増え、親を避けようとする「積極的回避」が高まることも考えられるが、それ以外に、親から好かれていないと感じていることや親に受け入れられている、親のそばで情緒的に安心できるといった関係性とも関連しており、ゲーム時間や余暇時間の長さの背景には、良好でない親子の関係性が示唆される。これは中学生男子の保護者の受容的かかわりと良好な生活習慣に関連がみられたという報告<sup>9)</sup>を支持するものであったが、女子では保護者の養育態度と生活習慣に関連が認められなかった<sup>9)</sup>とある。本研究では、母親で

「被受容感」、「情緒的接近」とテレビ時間に負の相関が認められた。親子間の心情的結合が十分な家庭では、テレビ視聴時間はやや短い傾向である<sup>16)</sup>ことから、親に対して「被受容感」や「情緒的接近」が高い背景には、テレビ視聴のかわりに、心情的結合としての親子の対話が図られている可能性も考えられる。

## 2. 親子関係と起床・就寝時刻、睡眠時間の関連

本研究では、同性の親との関係性と、起床・就寝時刻や睡眠時間の関連が認められた。男子では父親との間に「被拒絶感」と睡眠時間に負の相関があり、女子では母親との間に「積極的回避」と休日起床時刻、平日・休日就寝時刻と正の相関等が認められた。幼児においては、指導的な親の場合、休日の起床就寝時刻が早いといった、母親の養育態度と睡眠習慣の関連<sup>10)</sup>が

指摘されている。しかし、「厳しいしつけ」と起床就寝時刻や睡眠時間とは関連が認められず、「被拒絶感」や「積極的回避」、「被受容感」や「情緒的接近」などの関係性と関連が認められた。現代の親は子どもの就寝時刻に関心がない<sup>11)</sup>ことが指摘されている一方で親が子どもの生活時間に関心を寄せるといった、受容的な関わりは、子どもの好ましい生活習慣を実行する要因<sup>9)</sup>であることから、子どもが親に対して安心感や受容感を得るような関係性を持つことが良好な生活リズムを形成することにつながると考えられる。子どもの睡眠時間や就寝時刻等に問題が認められる場合は、親との関係性についても視野に入れたうえでの支援が必要と思われる。

### 3. 親子関係と朝食摂取状況

女子では母親に対する「被拒絶感」、「積極的回避」、「被受容感」、「情緒的接近」と朝食献立数、朝食欠食頻度に関連が認められ、母子関係が摂食行動に影響を及ぼす<sup>12,17)</sup>ことを支持する結果となった。「被受容感」や「情緒的接近」という母親との良好な関係によって朝食がしっかり摂取されると思われる。

男子では、父親との関係性で「心理的侵入」、「厳しいしつけ」と朝食欠食頻度に関連が認められ、子どもにとっては過干渉でしつけが厳しく感じて、朝食をきちんと摂取させるという親の関わりが背景にあると考えられる。女子においても母親の「厳しいしつけ」と朝食欠食頻度に関連が認められたことから、子どもの朝食摂取への支援には、父親、母親の朝食摂取を習慣化させるしつけとしての関わりが必要と思われる。

### 4. 両親間不一致と子どもの生活習慣の関連

男子では「両親間不一致」とテレビ・ゲーム時間、余暇時間、学習時間、女子では平日起床時刻、休日就寝時刻、朝食欠食頻度に関連が認められた。「両親間不一致」は例えば母親の父親に対する不満などを子どもが感じている程度である。思春期になると、子どもは親たちを「夫と妻」として見るようになり、両親が夫婦として調和せず批判し合う対立関係にあることは、子どもにとっても不快で疎ましいことであり、間接的な形で親に抗議し、批判する<sup>18)</sup>と言われている。余暇の過ごし方や朝食摂取については、環境的な要因や生活習慣が関与しているため一概には言及できないが、両親間の不一致を感じている子どもたちの間接的

な抗議として、できるだけ親との接触を避けるよう、男子ではビデオ、ゲームといった余暇に時間を費やし、女子は朝食を摂取しないといった形で表出している可能性も考えられる。

なお、本研究対象では一人親世帯が9.1%であり、その影響も考えられるが、両親がいる家庭においても、両親間の不一致と子どもの生活習慣に関連があることが示唆される。

### 5. 親子関係と関連する生活習慣の男女差

男子、女子ともに母親と多くの項目に関連が認められたが、女子は父親との関係性と生活習慣の関連が母親ほど認められなかった。これは日本における親子関係、特に母親と子どもの密着性の高さ<sup>19-21)</sup>や父親不在の時代的背景<sup>22)</sup>が影響していることも考えられる。また、中学生の自己実現達成において、父親はモデル/反面モデルとして存在する一方で、母親は援助的な役割を担っている<sup>23)</sup>ことから、中学生男子にとって父親は同性ということでモデル的な存在であり、心理的距離も近いことが予想される。飲酒、喫煙が男性に多い現状を鑑みると、中学生男子への良好な生活習慣の確立には、モデルとしての父親の生活習慣の状況とそれらに対する父親自身の認識を踏まえ、支援していく必要があると思われる。

以上のことから、中学生が良好な生活習慣を確立し、維持していくためには、中学生のみではなく親子の関係性にも視野を広げ、親としての受容感、安全感、信頼感を高めるような子どもへの関わり方、朝食摂取に関してはしつけとして意識付け、さらにはモデルとしての父親の生活習慣改善への支援が必要であると思われる。

本研究の限界としては、一地域の限定された学年における調査であり、かつ対象人数が少ないことである。しかしながら本研究は、親子の関係性と子どもの生活習慣の関連の知見により、関係性を踏まえた支援によって、親子双方の生活習慣病予防に寄与できる可能性が示唆される点で意義がある。今後は信頼性を高めるために、さらに多数例で検討を重ねる必要がある。

### V. 結 語

本研究結果から、中学生男子では父親、母親双方の親子の関係性、女子では母親との関係性と生活習慣に多く関連が認められた。親に対する受け入れられてい

るといった「被受容感」や親のそばで情緒的に安心できるといった「情緒的接近」と好ましい生活習慣の関連が示唆され、中学生が良好な生活習慣を確立し、維持していくためには、中学生に対しての生活リズムを中心とした良好な生活習慣の確立の支援と、親に対しては受容感、安全感、信頼感を高めるような子どもへの関わり方や朝食摂取をしつけとして意識付けるような支援、さらにはモデルとしての父親の生活習慣改善への支援が必要である。

本研究は平成18～20年度科学研究費補助金 基盤研究C「親子に対する生活習慣改善プログラムの展開と評価」(研究代表：古川照美)の助成を受けて実施された。

本研究の一部は第67回日本公衆衛生学会において発表した。

本研究の実施にあたりご協力くださいました青森県南部町健康福祉課およびA中学校の関係者の方々に深謝いたします。

## 文 献

- 1) 小倉 清. こころのせかい「私」はだれ?. 東京: 彩古書房. 1984; 111-116.
- 2) 宮原公子, 藤原尚子, 森 恵子, 他. 小中学生の生活習慣が朝食摂取に及ぼす影響. 日本予防医学会雑誌 2008; 3 (2): 25-29.
- 3) 王天奎, 森岡郁晴, 後和美朝, 他. 小・中学生の自覚症状に及ぼす生活行動の影響. 和歌山医学 2002; 53 (3): 160-167.
- 4) 古川照美, 西沢義子, 西村美八, 他. 親子の身体特性と生活習慣の関連—中学生とその母親から—. 東北学校保健学会誌 2007; 55: 45-46.
- 5) 古川照美, 富永真己, 木藤江里子, 他. 子どもの生活習慣形成時期における母親と子の生活リズム, 食生活状況との関連. 弘前大学医学部保健学科紀要 2007; 6: 47-54.
- 6) Kestilä L, Koskinen S, Martelin T, et al. Influence of parental education, childhood adversities, and current living conditions on daily smoking in early adulthood. Eur J Public Health 2006; 16 (6): 617-626.
- 7) 若林チヒロ. 中学生の将来の自己喫煙予想と家庭環境および健康行動との関連. 日本公衆衛生雑誌 2007; 54 (11): 774-781.
- 8) 尾崎米厚, 蓑輪真澄, 鈴木健二, 他. 中高生の飲酒行動に関する全国調査. 日本公衆衛生雑誌 1999; 46 (10): 883-893.
- 9) 小杉真由美, 堀田法子. 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. 小児保健研究 2008; 67 (5): 754-762.
- 10) 服部伸一, 足立 正, 三宅孝昭, 他. 母親の養育態度が幼児の睡眠習慣に及ぼす影響. 小児保健研究 2007; 66 (2): 322-330.
- 11) 鈴木みゆき, 高橋千香子, 野村芳子, 他. 現代の親子に対する保育者の意識に関する研究—睡眠覚醒リズムに関して—. 小児保健研究 2002; 61 (4): 593-598.
- 12) 櫻井登世子. 摂食行動におよぼす親子関係の影響. 田園調布学園大学紀要 2006; 1: 127-138.
- 13) 東 洋, 柏木恵子, 繁多 進, 他. FDT 親子関係診断検査手引. 東京. 2002; 1-3.
- 14) Russell A, Saebel J. Mother-son, mother-daughter, father-son, and father-daughter. Are they distinct relationships? Developmental Review 1997; 17: 111-147.
- 15) 栗谷とし子, 吉田由美. 幼児のテレビ・ビデオ視聴時間, ゲーム時間と生活実態との関連. 小児保健研究 2008; 67 (1): 72-80.
- 16) 太田昌子, 藤原八千代. 中学生の親子関係におけるテレビ視聴の影響について. 島根大学教育学部紀要 1986; 20: 157-166.
- 17) 石川 清, 岩田由子, 平野源一. Anorexia Nervosa の症状と成因について. 精神神経学雑誌 1960; 62: 1203-1221.
- 18) 柏木恵子. 子どもが育つ条件 家族心理学から考える. 東京: 岩波新書, 2008: 189-207.
- 19) 高橋恵子. 依存性の発達の研究Ⅲ—大学・高校生との比較における中学生女子の依存性. 教育心理学研究 1970; 18: 1-11.
- 20) 飛田 操. 親子関係における対人機能の交換と満足度との関連について—女子青年を対象として. 家族心理学研究 1989; 3: 75-84.
- 21) 落合良行, 佐藤有耕. 親子関係の変化からみた心理的離乳への過程の分析. 教育心理学研究 1996; 44: 11-22.
- 22) 柏木恵子. 環境としての親の期待. 発達 1990; 11

(41) : 9-17.

23) Majoribanks K. Family contexts, immediate settings, and adolescents' aspirations. *Journal of applied developmental psychology* 1997 ; 18 : 119-132.

[Summary]

This study is aimed at clarifying how the quality of parent-child relationships as recognized by junior high school students is related to their lifestyles. Furthermore, we investigated how support is required for students at this level and their parents to help them to establish and maintain a healthy lifestyle. To this end, we conducted a family diagnostic test (FDT) and a lifestyle survey of 45 first-year junior high school students. Our test and survey revealed a significant relationship between students' lifestyles and their relationship with

their parents — with both parents for male students and with their mothers for female students. The results of our study lead us to conclude that there is a need to provide support for junior high school students in establishing a healthy lifestyle based on regular daily routines. These results also indicate a need to provide support for parents in developing parent-child relationships that give their children a sense of acceptance, training their children to acquire the habit of eating breakfast, and improving their own lifestyles, which is especially important in the case of fathers as they serve as models for their children.

---

[Key words]

parent-child relationship, family diagnostic test, lifestyle, junior high school students