

# 子どもの住生活と心の健康

吉本健太郎\*<sup>1</sup>・山本善積

Living Life and Mental Health of Children

Kentaro YOSHIMOTO, Yoshizumi YAMAMOTO

(Received September 28, 2007)

## 緒言

### (1) 現代家族の現状と子どもが抱える心の健康問題

現在、多発するいじめ、不登校、自殺や少年犯罪など、子どもたちによる様々な事件、事故が連日のようにテレビなどのマスメディアで報じられている。

「日本子ども資料年鑑2006」では、子どものこのような行動を「行動問題」として取り上げている<sup>1)</sup>。そして、「行動問題」の内容として、非行の推移や動向、校内及び家庭内暴力、いじめ、不登校の実態について、学年別に、経年的に紹介している。例えば、不登校児童や生徒の割合は、小学生では、1991(平成3)年は0.14%であったのに対し、2004(平成16)年では0.32%である。中学生では、1991(平成3)年は1.04%であったのに対し、2004(平成16)年では2.73%である。わずか、13年間で小学生、中学生ともに不登校の児童生徒が2倍以上に増えている。さらに、不登校の原因については次のような調査結果が紹介されている。2004(平成16)年調査では、学校生活に起因したものが21.4%、家庭生活に起因したものが27.4%、本人の問題に起因したものが35.5%であった。中学生では学校生活に起因したものが39.7%、家庭生活に起因したものが16.3%、本人の問題に起因したものが35.5%であった。本人の問題に起因したものととも、小学生では家庭生活、中学生では学校生活に起因したものが多。そして、不登校の原因の一つに挙げられる家庭生活において、近年その変化が見られる。

2005(平成17)年に公表された、日本学術会議の「子どものこころ特別委員会報告書」<sup>2)</sup>では、核家族化や離婚率の増加等の家族の変化による親子コミュニケーションの減少を指摘している。さらに親子コミュニケーションが不足したり不適切であったりすることが様々な影響をもたらし、子どもの心の歪みにつながる場合もあるとしている。また、文部科学省の「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」(2003年)<sup>3)</sup>では、現在の子どもたちの心の健康と生活習慣との関係について調査した結果、食事を一人で食べたものにイライラ感が多く見られ、家族とのコミュニケーションを含んだ生活習慣が心の健康に影響を与えているとしている。

さらに、家庭だけでなく、学校生活の中でも子どもたちの変化が見られるという指摘もある。それは、現在の子どもたちの状態について、『面倒くさい』という受身の感性があらゆる能動的な活動力を奪い始めている』というものである<sup>4)</sup>。その理由の例として、児童会や生徒会の活動に参加したくないと考えている児童生徒は約65%であり、その理由の6割が「面倒くさいから」であることが挙げられている。10年前に行った調査では、「面倒だったから」との意見は約3

\* 1 山口養護学校みほり分校教諭

～4割であり、10年間で2割以上も多くなったということである。

このような親子関係や家族、学校生活を含む子ども社会の変化により、子どもが何らかの心の健康問題を抱えるようになると考えられる。近年、子どもの心の健康問題と睡眠や食事などの生活習慣との関係についての研究も増えてきた。しかし、住生活が子どもの心の健康問題に及ぼす影響についての研究は多くない。

## (2) 研究の目的と方法

本研究では、まず現在の児童生徒の住生活状況と家族の会話や親からの理解、心の健康状態を掴み、住生活と心の健康との関わり、心の健康に影響を与える住生活要因を明らかにする。さらに、上記の結果や先行研究との比較等を通して、住生活と心の健康状況の関係を考察し、会話を含めた住生活の改善課題を明らかにすることを目的とする。

住生活については4つの視点から調査項目を設定した。まず1つ目は食事などの親子の共同行為や親子の会話状況である。共同行為は親子の会話を行うための場である。そして、親子の会話は、中間・桑原の研究<sup>5)</sup>によると、親子の親和関係を築くために、非常に重要であるとしている。2つ目は親の子どもとのコミュニケーション意識と働きかけである。家庭生活はあくまで親が主導的に行っていくものであり、小学校・中学校段階での子どもが主導的に家庭生活を牽引していくことは考えられないからである。3つ目は、子どもが親から理解されているという思い(親和感の受容)である。中間・桑原の研究、水田善之・田中理絵の研究<sup>6)</sup>によると、親からの理解は親子関係を築くための重要な要素であるとともに、子どもの自己認識や対人関係に影響を与えるものだからである。4つ目は、子どもが困ったことや安心するときについてである。住生活を広く見れば、家庭生活と学校などの家庭外生活があり、要因を家の中だけに求めるのではなく、家の外(社会的要因)についても見ておく必要があると考えたからである。以上の4つをここでの住生活の調査項目とした。

続いて「心の健康問題」について、定義づけをしておく。心の健康問題としてよく挙げられるものに不定愁訴があるが、これはかなり広い範囲を意味している。そこで、心の健康問題についての先行研究として、文部科学省の「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」、上地らによる「小学校高学年の心身の健康と身体活動の関係」<sup>7)</sup>を参考とし、心の健康問題の範囲設定を行った。

まず、「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」では、心の健康について4つの指標から扱っていた。①言いようのない焦燥や無気力、自己嫌悪、精神的なストレス等の影響をもたらす「不安傾向」、②ストレスへの対応の原動力となる資質としての「自己効力感」、③頭痛や腹痛等の「身体的訴え」、④喧嘩や破壊、無為、欠席などの「行動」の4領域と、その他のイライラ感を心の健康問題として扱っていた。一方、「小学校高学年の心身の健康と身体活動の関係」では、小学校4～6年生400名を対象にアンケート調査を行い、その結果から、子どもの健康に関する5つの因子(怒り、多愁訴、不安、睡眠、抑うつ)を抽出した。文部科学省での心の健康の指標と、上地らの作成した心身の健康の指標とを比較したところ、共通する点が多く見られた。例えば、上地らが「怒り」と扱った指標は文部科学省では「行動」として、「多愁訴」は「身体的訴え」として、「抑うつ」は「自己効力感」として、「不安」は「不安傾向」として扱われていることがわかった。そこで本研究では、心の健康問題については、Ⅰ＝不安傾向、Ⅱ＝自己効力感、Ⅲ＝身体的訴え、Ⅳ＝怒り等を伴った行動、Ⅴ＝睡眠状況、Ⅵ＝イライラ感の6領域を扱った。「身体的訴え」については身体の問題を指すようにも考えられるが、後に見るように精神的な問題のあらわれであり、本研究では、それも含めて心の健康

問題と呼ぶ。

調査は2006(平成18)年6月に質問紙調査法によって実施し、山口県内の小学校2校、中学校2校の児童生徒とその保護者を対象としたところ、小学校4年生で210組、小学校6年生で200組、中学校2年生で209組の有効回答を得た(有効回答率78.6%)。

以下ではまず、児童生徒への調査結果を述べ、次いで保護者への調査結果について述べる。その後で児童生徒の心の健康問題に影響する要因を分析・考察する。

## 1. 子どもの親との会話や共同行為、心の健康について

### (1) 親子の会話と共同行為

家での過ごし方について聞いたところ、親子の会話をした割合(小4:46.2%、小6:41.0%、中2:31.6%)やテレビゲーム以外の遊びをした割合(小4:51.0%、小6:41.5%、中2:11.5%)は、学年が上がるとともに低くなる一方で、テレビを見る割合(小4:70.0%、小6:75.0%、中2:88.5%)やパソコンをする割合(小4:12.9%、小6:17.5%、中2:44.0%)、携帯電話を使用する割合(小4:1.4%、小6:8.5%、中2:24.9%)が高くなっており、人との関わりよりもモノを利用する生活が多くなる。また、特に何もせずゴロゴロした割合(小4:11.0%、小6:25.0%、中2:37.3%)も学年が上がるとともに高くなった。

次に子どもと親がほぼ毎日一緒に行っている共同行為について聞いたところ、よく行っているものとして、食事(小4:92.4%、小6:87.5%、中2:81.3%)、勉強(小4:53.8%、小6:37.0%、中2:7.7%)、テレビ・音楽の視聴(小4:76.7%、小6:74.5%、中2:65.1%)があった。共同行為は学年とともに少なくなり、食事、買い物(小4:10.5%、小6:6.0%、中2:4.3%)、勉強、テレビ・音楽の視聴、室内ゲーム(小4:14.8%、小6:12.0%、中2:9.1%)は学年が上がるとともに少なくなった。特に勉強は最も少なくなる共同行為であった。

### (2) 食事状況

調査日の前夜(昨夜)の夕食時の家族の集まり状況を聞いたところ、全ての学年で「家族みんなで食べた」が最も多いが、中学校2年生では「一人で食べた」が多く見られた。調査日の今朝(今朝)の朝食時の家族状況では、「家族みんなで食べた」が学年とともに少なくなった。夕食時に比べ、孤食や欠食が多く見られ、特に中学2年生では「家族みんなで食べた」を「一人で食べた」が上回った(表1)。

また、夕食時にどのような会話をしているかについても調査したところ、友達の話や学校の話のような子ども自身のことについての会話内容は、中学2年生では少なくなるが、テレビの話のような自分とはあまり関係のない会話内容は多くなっていた。会話自体をしない子どもも中学2年生では多く見られ、2割以上となった(表2)。

表1 昨夜の夕食時及び今朝の朝食時の家族状況

単位：人 (%)

|        | 小学校4年生     |            | 小学校6年生     |            | 中学校2年生     |           |
|--------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|
|        | 昨夜の夕食      | 今朝の朝食      | 昨夜の夕食      | 今朝の朝食      | 昨夜の夕食      | 今朝の朝食     |
| 家族みんな  | 138 (65.7) | 65 (31.0)  | 121 (60.5) | 53 (26.5)  | 108 (51.7) | 45 (21.5) |
| 家族の誰かと | 61 (29.5)  | 111 (53.3) | 67 (33.5)  | 114 (57.0) | 72 (34.4)  | 96 (45.9) |
| 一人     | 3 ( 1.4)   | 26 (12.4)  | 6 ( 3.0)   | 27 (13.5)  | 25 (12.0)  | 59 (28.2) |
| 食べなかった | 1 ( 0.5)   | 3 ( 1.4)   | 0 ( 0.0)   | 2 ( 1.0)   | 0 ( 0.0)   | 9 ( 4.3)  |

注：不明を除いて示している。

表2 夕食時の会話内容（複数回答） 単位：人（％）

|         | 小学校4年      | 小学校6年      | 中学校2年      |
|---------|------------|------------|------------|
| 友達の話    | 110 (52.9) | 113 (56.5) | 78 (37.3)  |
| 家族の話    | 56 (26.7)  | 70 (35.0)  | 52 (24.9)* |
| テレビの話   | 77 (37.1)  | 83 (41.5)  | 96 (45.9)  |
| 成績の話    | 29 (14.3)  | 50 (25.0)  | 46 (22.0)  |
| 学校の話    | 144 (68.6) | 155 (77.5) | 112 (53.6) |
| 相談      | 29 (13.8)  | 16 ( 8.0)  | 12 ( 5.7)  |
| あまり話さない | 22 (10.5)  | 20 (10.0)  | 49 (23.4)  |

注：不明を除いて示している。

### （3）児童生徒の保護者との関係について

保護者は自分のことを理解してくれているか聞いたところ、大半のものは、自分は親から理解されていると感じていた。しかし、学年が上がるとともに理解されていないと感じているものが多くなり、中学校2年生では2割が親から理解されていないと感じていた(表3)。

表3 親は自分の事を理解してくれているか 単位：人（％）

|               | 小学校4年      | 小学校6年     | 中学校2年      |
|---------------|------------|-----------|------------|
| とても理解してくれている  | 113 (54.3) | 88 (44.0) | 57 (27.3)  |
| まあまあ理解してくれている | 79 (37.6)  | 95 (47.5) | 111 (53.1) |
| あまり理解してくれていない | 10 (4.8)   | 12 (6.0)  | 31 (14.8)  |
| 全く理解してくれていない  | 7 (3.3)    | 2 (1.0)   | 10 (4.8)   |

注：不明を除いて示している。

### （4）児童生徒の悩みと相談相手

悩みについて聞いたところ、「友達のこと」(小4：11.0%、小6：13.5%、中2：20.6%)、「勉強のこと」(小4：8.1%、小6：6.5%、中2：34.4%)、「特に困ったことはない」(小4：69.0%、小6：65.0%、中2：28.7%)との回答に学年間の差異が見られた。「友達のこと」は学年が上のものに多く見られた。中学校2年生で「勉強のこと」は多く見られ、「特に困ったことがない」は少なかった。中学生になると何らかの悩みや心配を持つ子どもが多くなるのがわかる。これらの悩みは、児童生徒の心に負担やストレスを与えるものであるが、その悩みを相談できる人の有無についても質問した。

「家族」に相談するもの(小4：71.4%、小6：53.0%、中2：34.0%)は学年が上がるとともに少なくなったが、「友達」に相談するもの(小4：12.9%、小6：30.5%、中2：44.5%)、「相談する人がいない」もの(小4：5.7%、小6：9.0%、中2：15.3%)は学年が上のものに多く見られた。

また、一番安心するときについて聞いたところ、「家に家族と一緒にいるとき」(小4：78.6%、小6：65.0%、中2：43.1%)は学年が上がるとともに少なくなったが、「家に一人でいるとき」(小4：6.7%、小6：10.5%、中2：32.1%)は学年とともに多くなった。

学年が上がるとともに友達のことや勉強のことで悩むものが増え、その相談についても友達

にするものが多く見られる。また、安心するときについては、家族と一緒にいるときではなく、一人でいるときとの回答が多いことから、学年が上がるとともに家族との関わりよりも友達との関わりを重要視するようになると考えられる。

(5) 児童生徒の心の健康について

下記に示した8項目については、それぞれ「よく該当」「やや該当」「該当せず」の3択で回答を求めた。

中学校2年生で「学校は楽しい」、「いろんなことが心配で気になる」、「将来やりたいことがある」、「面倒くさくて何もする気になれない」、「頭が痛くなる」、「イライラする」が多くなった。また、「よく該当」と「やや該当」を合わせると、「面倒くさくて何もする気になれない」は全ての学年で半数以上、「ちょっとしたことで腹が立つ」については77割以上となり、この二つの心の健康問題は小学校4年生時からすでに深刻な状況となっている(表4)。

児童生徒はそれぞれ別個の心の健康問題を有しているのか、それともいろいろな健康問題を併有しているのかを確認するため、8項目相互の関係について分析(クロス集計)を行った。その結果、小学校4年生では、「将来やりたいことがある」以外の項目でその他の心の健康問題と影響しあっていた。小学校6年生、中学校2年生では8項目全てが相互に影響しあっており、何らかの心の健康問題を抱えている子どもは、その他の心の健康問題も抱えていることがわかった。また、相互に影響しあう関係は学年とともに広がり、小学校6年生以降は、一見何の関係もなく思える、学校がおもしろくないと思う気持ちが行動(ちょっとしたことで腹が立つ)や身体的訴え(頭が痛くなる)にまで影響を与えるようになっていた。

表4 心の健康問題(「よく該当」「よく該当+やや該当」)

単位：%

|     |                  | 小学校4年生 |              | 小学校6年生 |              | 中学校2年生 |              |
|-----|------------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|
|     |                  | よく該当のみ | よく該当<br>やや該当 | よく該当のみ | よく該当<br>やや該当 | よく該当のみ | よく該当<br>やや該当 |
| I   | 学校は楽しい           | 51.9   | 91.9         | 51.0   | 88.0         | 38.3   | 87.6         |
|     | いろんなことが心配で気になる   | 13.3   | 45.2         | 15.0   | 47.0         | 22.0   | 58.4         |
| II  | 将来やりたいことがある      | 59.0   | 89.0         | 57.5   | 88.5         | 47.4   | 82.8         |
|     | 面倒くさくて何もする気になれない | 11.9   | 55.7         | 10.0   | 51.0         | 16.3   | 66.1         |
| III | 頭が痛くなる           | 5.7    | 34.3         | 12.0   | 36.5         | 20.6   | 46.0         |
| IV  | ちょっとしたことで腹が立つ    | 19.5   | 72.8         | 18.5   | 71.0         | 17.2   | 69.8         |
| V   | ぐっすり眠れない         | 13.3   | 34.3         | 11.0   | 32.5         | 11.0   | 38.8         |
| VI  | イライラする           | 9.5    | 40.5         | 11.0   | 43.5         | 19.6   | 56.4         |

注：I=不安傾向、II=自己効力感、III=身体的訴え、IV=行動、V=睡眠、VI=イライラ感

2. 保護者から見る子どもの住生活と健康への関わり

保護者について調査した中で、①親子でのコミュニケーション評価の一致、②会話のある食事にするために行っていること、③子どもの心の健康問題の把握と子どもの健康に対する働きかけについて述べる。

(1) 親子コミュニケーション評価の一致

親子コミュニケーション活動が減ったと思うか、またいつから減ったかを聞いたところ、特

にないとの回答が小学校4年生、6年生の保護者では最も多く、それぞれ69.5%、70%であった。しかし、中学校2年生の保護者では45.5%となり、半数以上が子どもとのコミュニケーションが少なくなったと感じていた。また、中学校に入ってから少なくなったとの回答は37.8%となり、児童生徒の調査結果と同様、子どもが中学生になるとコミュニケーションは減り、親自身も子どもとの関わり方に苦慮していると思われる。

### (2) 子どもとのコミュニケーション活動の働きかけについて

会話がある食事にするために気をつけていることについて聞いたところ、子どもの一日の出来事などを積極的に聞くとの回答は、小学校4年生、6年生の保護者ではそれぞれ77.1%、78.5%であり、中学校2年生の保護者では65.1%であった。一方、テレビなどの話題を出すとの回答は小学校4年生、6年生の保護者ではそれぞれ34.8%、37.0%であり、中学校2年生の保護者では49.8%であった。子どもが中学生では、話題をテレビから得る団欒が多く見られた。

### (3) 子どもの心の健康問題の把握状況

小学校4年生の保護者では、不安傾向、自己効力感、行動、身体的訴え、睡眠、イライラ感で、保護者から見る子どもの様子と子どもの心の健康問題に関する回答との一致が見られた。小学校6年生の保護者では、不安傾向、自己効力感、行動、身体的訴え、睡眠で保護者から見る子どもの様子と子どもの心の健康問題に関する回答との一致が見られた。中学校2年生の保護者では、不安傾向、自己効力感、行動、身体的訴え、イライラ感の保護者から見る子どもの様子と子どもの心の健康問題に関する回答との一致が見られた(表5)。

子どもと保護者の双方から聞いて、子どもが「心の健康問題」を抱えていることが確認できた。特に「学校が楽しい様子」との回答が中学生で少なく、「面倒くさくて何もする気になれないようだ」が多くなった。「ちょっとしたことで腹を立てる」はどの学年でも30%ほどの回答があり、その他の心の健康問題とあわせて注視しなければならない。また、保護者は子どもの心の健康状態について、おおよそ把握していることもわかった。しかし、その対策で多かったものは、子どもに規則正しい生活をさせることであった。小学校4年生、6年生、中学校2年生の保護者でそれぞれ72.9%、80.0%、69.4%と全ての学年で多かった。一方、なるべく会話するように気をつけるとの回答は、小学校4年生、6年生ではそれぞれ59.0%、56.5%であったが中学校2年生では48.3%と学年が上がるとその割合は低くなった。

表5 最近の子どもの様子で気付いたこと(複数回答)

単位：%

|     |                    | 小学校4年<br>保護者 | 小学校6年<br>保護者 | 中学校2年<br>保護者 |
|-----|--------------------|--------------|--------------|--------------|
| I   | 学校が楽しい様子           | 57.1**       | 59.5**       | 43.1**       |
|     | いろんな事を心配しすぎる       | 12.9**       | 10.0**       | 11.5**       |
| II  | 将来やりたいことがあるようだ     | 23.3**       | 23.5**       | 19.6**       |
|     | 面倒くさくて何もする気になれない様子 | 9.0          | 13.0**       | 17.2**       |
| III | よく頭が痛くなる様子         | 3.3**        | 4.5**        | 10.0**       |
| IV  | ちょっとした事で腹を立てる      | 32.9**       | 18.5**       | 30.6**       |
| V   | ぐっすり眠れないようだ        | 2.9**        | 5.0**        | 3.3          |
| VI  | 最近イライラしている         | 9.5**        | 10.0         | 15.3**       |
|     | 特にない               | 12.9         | 9.0          | 12.4         |

注1：I=不安傾向、II=自己効力感、III=身体的訴え、IV=行動、V=睡眠、VI=イライラ感

注2：保護者の回答と子どもの心の健康問題に関する回答との間で一致が見られた項目に\*\*を付けた。

注3：\*\*=pp<0.01

### 3. 児童生徒の心の健康問題に影響する要因

心の健康と親子の会話や親からの理解、その他の住生活要因が関係しているかを検討した。その結果、心の健康に影響を与えると考えられる住生活要因には、家庭内の要因と学校生活などの家庭外の要因があった。家庭内要因には、親からの理解、親子の会話の有無、食事時の家族の集まり状況があった。家庭外要因には、子どもが抱える悩み、安心する場、自分を理解してくれる友達の有無があった。

#### (1) 家庭内の要因

親からの理解と心の健康問題との関係について見ると、親から理解されていると感じているものに比べ、理解されていないと感じているものに心の健康問題が多く見られた(表6)。

親子で会話がされているものは心の健康問題があまり見られなかった。ところが、兄弟姉妹とは会話をしているも親とは会話がないうものには心の健康問題が多く見られた。このことから、親子での会話は心の健康問題に影響を与えていると考えられるとともに、兄弟姉妹では、親子コミュニケーションの不足を補うことはできないことがわかった(表7)。

また、朝食を家族と一緒に食べたものに比べ、一人で食べたものに心の健康問題を抱えるものが多かった(表8)。

#### (2) 家庭外の要因

悩み(最近一番困ったこと)と心の健康との関係について見ると、小学校4年生では、勉強で悩んでいるものに心の健康問題が多く見られるが、小学校6年生以降は、友達で悩んでいるものに学校が楽しくないなどの心の健康問題が多く見られ、その中でも特に、不安傾向、身体的訴え、イライラ感が多く見られた(表9)。

一番安心するときと心の健康との関係について見ると、「家に一人にいるとき」と回答したものに心の健康問題が多く見られた。また、「家に家族と一緒にいるとき」と回答したのものには心の健康問題があまり見られなかった(表10)。

自分を理解してくれる友達の有無と心の健康との関係を見ると、自分を理解してくれる友達がいないうものに、イライラ感などが多く見られ、中学生では理解しあえる友達の存在が心の健康に影響を与えていた(表11)。

小学校4年生では、主に家庭内の要因の影響が大きいですが、小学校6年生以降では、友達などの家庭外の要因が大きくなった。ただし、6年生以降においても、家庭内の要因の影響と見られる心の健康問題は多く見られ、親からの理解や家族との食事は非常に大切なものである。特に、友達のこと悩んでいるものや理解しあえる友達がいないうもののように、家庭外の活動に期待のできない子どもに対して、親子のコミュニケーションはことさら重要である。

表6 親からの理解と心の健康問題（「よく該当」「やや該当」）

単位：％

|     |                  | 小学校4年生    |           |    | 小学校6年生    |           |    | 中学校2年生    |           |    |
|-----|------------------|-----------|-----------|----|-----------|-----------|----|-----------|-----------|----|
|     |                  | 理解が<br>ある | 理解が<br>ない |    | 理解が<br>ある | 理解が<br>ない |    | 理解が<br>ある | 理解が<br>ない |    |
| I   | 学校は楽しい           | 93.8      | 70.6      | ** | 90.8      | 64.3      | ** | 89.3      | 80.5      |    |
|     | いろんなことが心配で気になる   | 44.0      | 58.8      |    | 45.9      | 64.3      |    | 61.9      | 43.9      |    |
| II  | 将来やりたいことがある      | 91.7      | 58.8      | ** | 88.5      | 100.0     |    | 84.5      | 75.6      |    |
|     | 面倒くさくて何もする気になれない | 53.9      | 76.4      | *  | 49.1      | 85.7      | ** | 60.7      | 87.9      | ** |
| III | 頭が痛くなる           | 33.6      | 41.1      |    | 35.5      | 50.0      |    | 43.5      | 56.1      |    |
| IV  | ちょっとしたことで腹が立つ    | 71.5      | 88.2      |    | 65.0      | 85.7      |    | 67.3      | 80.5      |    |
| V   | ぐっすり眠れない         | 32.2      | 58.9      |    | 32.3      | 42.8      | ** | 35.7      | 51.2      | ** |
| VI  | イライラする           | 38.3      | 64.7      |    | 41.5      | 78.6      |    | 53.0      | 70.7      |    |

注1：I＝不安傾向、II＝自己効力感、III＝身体的訴え、IV＝行動、V＝睡眠、VI＝イライラ感

注2：\*＝p&lt;0.05 \*\*＝p&lt;0.01

表7 家族との会話と心の健康問題（「よく該当」「やや該当」）

単位：％

|     |                  | 小学校4年生  |               |          | 小学校6年生  |               |          | 中学校2年生  |               |          |      |
|-----|------------------|---------|---------------|----------|---------|---------------|----------|---------|---------------|----------|------|
|     |                  | 親子<br>で | 兄弟<br>姉妹<br>と | 会話<br>なし | 親子<br>で | 兄弟<br>姉妹<br>と | 会話<br>なし | 親子<br>で | 兄弟<br>姉妹<br>と | 会話<br>なし |      |
| I   | 学校は楽しい           | 91.8    | 93.8          | 91.8     | 92.6    | 84.0          | 87.2     | 89.4    | 91.7          | 86.2     |      |
|     | いろんなことが心配で気になる   | 49.5    | 37.5          | 42.3     | 41.3    | 60.0          | 47.9     | 63.7    | 75.0          | 54.2     |      |
| II  | 将来やりたいことがある      | 92.8    | 68.8          | 88.7     | *       | 96.3          | 88.0     | 82.0    | 83.4          | 91.6     | 81.7 |
|     | 面倒くさくて何もする気になれない | 44.3    | 50.1          | 68.0     | **      | 46.3          | 56.0     | 53.2    | 51.5          | 83.3     | 71.7 |
| III | 頭が痛くなる           | 35.1    | 37.6          | 33.0     |         | 36.3          | 56.0     | 31.9    | 44.5          | 58.3     | 45.0 |
| IV  | ちょっとしたことで腹が立つ    | 70.1    | 75.0          | 75.3     |         | 66.3          | 76.0     | 73.4    | 60.7          | 83.3     | 73.3 |
| V   | ぐっすり眠れない         | 28.9    | 56.3          | 36.0     |         | 35.0          | 28.0     | 30.8    | 28.8          | 58.3     | 41.9 |
| VI  | イライラする           | 40.3    | 37.5          | 45.4     |         | 37.6          | 53.0     | 46.8    | 43.9          | 75.0     | 61.1 |

注1：I＝不安傾向、II＝自己効力感、III＝身体的訴え、IV＝行動、V＝睡眠、VI＝イライラ感

注2：\*＝p&lt;0.05 \*\*＝p&lt;0.01

表8 今朝の朝食時の家族の集まり状況と心の健康問題（「よく該当」「やや該当」） 単位：％

|     |                  | 小学校4年生   |       | 小学校6年生   |      |    | 中学校2年生   |      |   |
|-----|------------------|----------|-------|----------|------|----|----------|------|---|
|     |                  | 家族<br>全員 | 一人    | 家族<br>全員 | 一人   |    | 家族<br>全員 | 一人   |   |
| I   | 学校は楽しい           | 92.3     | 100.0 | 94.4     | 74.0 | ** | 86.6     | 86.4 |   |
|     | いろんなことが心配で気になる   | 41.5     | 34.6  | 45.3     | 55.5 | ** | 71.1     | 47.4 | * |
| II  | 将来やりたいことがある      | 92.3     | 84.7  | 92.5     | 74.0 | ** | 86.7     | 72.9 |   |
|     | 面倒くさくて何もする気になれない | 49.2     | 53.8  | 58.4     | 74.1 | ** | 64.5     | 74.5 |   |
| III | 頭が痛くなる           | 29.2     | 38.4  | 32.0     | 51.8 | ** | 48.9     | 50.8 |   |
| IV  | ちょっとしたことで腹が立つ    | 70.8     | 69.3  | 62.3     | 77.7 | ** | 62.3     | 76.2 | * |
| V   | ぐっすり眠れない         | 32.3     | 38.5  | 35.8     | 22.2 | ** | 24.5     | 44.0 |   |
| VI  | イライラする           | 30.8     | 42.3  | 45.3     | 51.8 | ** | 51.1     | 69.5 | * |

注1：I＝不安傾向、II＝自己効力感、III＝身体的訴え、IV＝行動、V＝睡眠、VI＝イライラ感

注2：\*＝p&lt;0.05 \*\*＝p&lt;0.01



表9 最近一番困ったことと心の健康問題について（「よく該当」「やや該当」） 単位：％

|     |                  | 小学校4年生 |      |      |    | 小学校6年生 |      |      |    | 中学校2年生 |      |      |    |
|-----|------------------|--------|------|------|----|--------|------|------|----|--------|------|------|----|
|     |                  | 友達     | 勉強   | ない   |    | 友達     | 勉強   | ない   |    | 友達     | 勉強   | ない   |    |
| I   | 学校は楽しい           | 95.6   | 82.4 | 95.8 | ** | 77.7   | 84.6 | 93.0 | *  | 83.7   | 86.1 | 93.3 |    |
|     | いろんなことが心配で気になる   | 30.4   | 58.8 | 29.7 | ** | 48.1   | 15.4 | 30.0 |    | 79.1   | 51.4 | 36.6 | ** |
| II  | 将来やりたいことがある      | 95.6   | 94.1 | 87.6 |    | 81.5   | 69.2 | 91.5 | ** | 76.7   | 86.1 | 88.3 |    |
|     | 面倒くさくて何もする気になれない | 56.5   | 76.4 | 53.2 |    | 44.4   | 38.4 | 50.0 | *  | 74.4   | 70.8 | 60.0 |    |
| III | 頭が痛くなる           | 47.8   | 29.4 | 29.6 | ** | 59.2   | 46.2 | 29.2 | ** | 62.8   | 43.1 | 26.7 | ** |
| IV  | ちょっとしたことで腹が立つ    | 78.2   | 82.4 | 71.0 |    | 66.6   | 76.9 | 67.7 | ** | 67.4   | 63.9 | 56.7 |    |
| V   | ぐっすり眠れない         | 60.8   | 76.4 | 35.2 | ** | 62.9   | 53.9 | 38.5 | *  | 34.9   | 37.5 | 36.7 |    |
| VI  | イライラする           | 56.5   | 70.5 | 32.4 | ** | 66.6   | 38.5 | 33.9 | ** | 69.8   | 51.3 | 41.7 |    |

注1：I＝不安傾向、II＝自己効力感、III＝身体的訴え、IV＝行動、V＝睡眠、VI＝イライラ感

注2：\*＝p<0.05 \*\*＝p<0.01

表10 一番安心するときと心の健康問題について（「よく該当」「やや該当」） 単位：％

|     |                  | 小学校4年生 |       |       | 小学校6年生 |       |      | 中学校2年生 |       |      |       |
|-----|------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------|--------|-------|------|-------|
|     |                  | 家に一人   | 家に家族と | 学校    | 家に一人   | 家に家族と | 学校   | 家に一人   | 家に家族と | 学校   |       |
| I   | 学校は楽しい           | 78.6   | 94.0  | 100.0 |        | 85.7  | 91.5 | 91.7   | 82.1  | 91.1 | 100.0 |
|     | いろんなことが心配で気になる   | 57.1   | 42.4  | 70.0  |        | 42.8  | 46.1 | 45.8   | 53.8  | 61.1 | 52.3  |
| II  | 将来やりたいことがある      | 85.7   | 89.7  | 90.0  |        | 80.9  | 89.2 | 95.9   | 79.1  | 85.5 | 90.5  |
|     | 面倒くさくて何もする気になれない | 78.5   | 49.7  | 60.0  | **     | 71.5  | 43.1 | 72.5   | 77.6  | 50.0 | 66.7  |
| III | 頭が痛くなる           | 28.5   | 33.3  | 30.0  | *      | 61.9  | 30.8 | 33.4   | 52.3  | 38.9 | 33.3  |
| IV  | ちょっとしたことで腹が立つ    | 85.7   | 70.3  | 80.0  |        | 85.7  | 67.0 | 70.8   | 73.2  | 61.1 | 85.7  |
| V   | ぐっすり眠れない         | 50.0   | 30.3  | 60.0  |        | 28.6  | 31.6 | 29.2   | 46.2  | 28.9 | 42.9  |
| VI  | イライラする           | 42.8   | 34.6  | 60.0  | **     | 57.2  | 37.7 | 54.2   | 67.2  | 41.1 | 61.9  |

注1：I＝不安傾向、II＝自己効力感、III＝身体的訴え、IV＝行動、V＝睡眠、VI＝イライラ感

注2：\*＝p<0.05 \*\*＝p<0.01

表11 理解してくれる友達の有無と心の健康問題について（「よく該当」「やや該当」） 単位：％

|     |                  | 中学校2年生 |      |    |
|-----|------------------|--------|------|----|
|     |                  | いる     | いない  |    |
| I   | 学校は楽しい           | 90.3   | 65.2 | ** |
|     | いろんなことが心配で気になる   | 58.1   | 60.9 |    |
| II  | 将来やりたいことがある      | 84.9   | 65.2 |    |
|     | 面倒くさくて何もする気になれない | 63.9   | 82.6 | ** |
| III | 頭が痛くなる           | 45.7   | 47.8 |    |
| IV  | ちょっとしたことで腹が立つ    | 69.9   | 69.5 |    |
| V   | ぐっすり眠れない         | 37.1   | 52.2 |    |
| VI  | イライラする           | 55.9   | 60.8 | ** |

注1：I＝不安傾向、II＝自己効力感、III＝身体的訴え、IV＝行動、V＝睡眠、VI＝イライラ感

注2：\*\*＝p<0.01

#### 4. 要因相互の関係

会話内容については、目的を持つもの(成績の話、学校の話、進路の話、相談)を手段的言語コミュニケーションとし、目的を持たないもの(友達の話、家族の話、テレビの話、食べ物の話)を表出的言語コミュニケーションと分類した。親からの理解との関係を見ると、会話がないものに比べ、表出的言語コミュニケーション及び手段的言語コミュニケーションともに行っているものやどちらか一方について行っているものは、親から理解されていると思うとの回答が多かった。

昨日の夕食時、今朝の朝食時の家族の集まり状況とともに、一人で食べたものに比べ、家族と食べたものの方が親から理解されていると思うとの回答が多かった。

親からの理解と親子の会話、食事時の家族の集まり状況は心の健康問題に影響を与えていると考えられるとともに、親から理解されているとの思い、親子の会話、食事時の家族の集まり状況、心の健康問題は相互に影響し合う関係であると思われる。食事の際の家族の集まり状況のような住生活により会話が生まれ、そして親子の親和関係が築かれ、その親和関係が心の健康問題に影響を与えられられる。

表12 夕食時の会話内容と親和感の受容

単位：人 (%)

|       | 小学校4年生**   |          | 小学校6年生     |          | 中学校2年生*    |           |
|-------|------------|----------|------------|----------|------------|-----------|
|       | 理解がある      | 理解がない    | 理解がある      | 理解がない    | 理解がある      | 理解がない     |
| 表出・手段 | 115 (95.0) | 6 (4.9)  | 128 (94.8) | 6 (4.4)  | 93 (89.5)  | 11 (10.6) |
| 表出のみ  | 34 (91.9)  | 3 (8.1)  | 17 (89.5)  | 2 (10.6) | 29 (78.4)  | 8 (21.6)  |
| 手段のみ  | 23 (91.9)  | 3 (8.1)  | 21 (91.3)  | 2 (8.7)  | 15 (75.0)  | 5 (25.0)  |
| 会話なし  | 15 (75.0)  | 5 (25.0) | 15 (78.9)  | 4 (21.1) | 28 (63.6)  | 16 (36.3) |
| 全体    | 193 (91.9) | 17 (8.1) | 183 (91.5) | 14 (7.0) | 168 (80.3) | 41 (19.6) |

注1：\* = p<0.05 \*\* = p<0.01

表13 昨夜の夕食時の家族の集まり状況と親からの理解

単位：人 (%)

|        | 小学校4年生     |          | 小学校6年生     |          | 中学校2年生*    |           |
|--------|------------|----------|------------|----------|------------|-----------|
|        | 理解がある      | 理解がない    | 理解がある      | 理解がない    | 理解がある      | 理解がない     |
| 家族全員   | 128 (92.7) | 10 (7.2) | 114 (94.2) | 7 (5.8)  | 89 (82.4)  | 19 (17.5) |
| 家族の誰かと | 57 (92.0)  | 5 (8.0)  | 60 (89.6)  | 6 (9.0)  | 62 (86.1)  | 10 (13.9) |
| 一人     | 3 (100.0)  | 0 (0.0)  | 5 (83.3)   | 1 (16.7) | 15 (60.0)  | 10 (40.0) |
| 全体     | 193 (91.9) | 15 (8.1) | 183 (91.5) | 14 (7.0) | 168 (81.3) | 39 (18.7) |

注1：\* = p<0.05

注2：「食べなかった」との回答は少数のため省いて示している。

表14 今朝の夕食時の家族の集まり状況と親からの理解

単位：人（％）

|        | 小学校4年生**   |          | 小学校6年生     |          | 中学校2年生     |           |
|--------|------------|----------|------------|----------|------------|-----------|
|        | 理解がある      | 理解がない    | 理解がある      | 理解がない    | 理解がある      | 理解がない     |
| 家族全員   | 61 (93.8)  | 4 (6.1)  | 5 (94.3)   | 3 (5.7)  | 38 (84.4)  | 7 (15.5)  |
| 家族の誰かと | 105 (93.8) | 7 (6.3)  | 105 (92.2) | 9 (7.9)  | 81 (84.4)  | 15 (15.6) |
| 一人     | 21 (80.7)  | 5 (19.2) | 24 (88.9)  | 2 (7.4)  | 41 (69.5)  | 18 (30.5) |
| 食べなかった | 3 (100.0)  | 0 (0.0)  | 2 (100.0)  | 0 (0.0)  | 8 (88.9)   | 1 (11.1)  |
| 全体     | 193 (91.9) | 16 (8.1) | 183 (91.5) | 14 (7.0) | 168 (74.6) | 41 (19.6) |

注：\*\*= $p<0.01$

## 5. まとめと考察

### (1) 児童生徒の住生活と心の健康について

児童生徒の住生活状況と心の健康状態について調査した結果、①親子のコミュニケーション活動、②社会的活動、③心の健康問題で学年間の差異が見られた。

親子のコミュニケーション活動は、小学6年生、中学2年生と学年が上の子どもたちでは少なかった。中学生では、家での親子の会話が少なく、テレビを見る、パソコンをする、電話を使用する、特に何もせずゴロゴロする生徒が多く見られた。食事状況においても孤食や欠食は学年が上の子どもでは多く見られ、食事の際に会話をしない子どもが中学2年生では多く見られた。親子の共同行為では、買い物や掃除、勉強、スポーツ、室内ゲームなど、コミュニケーションが期待できる共同行為が少なくなった。また、親から理解されていると思っている子どもも少なくなっていた。安心するときについても、家に家族と一緒にいるときよりも家に一人であるときに安心するとの回答が、学年とともに多く見られた。

社会的活動は、学年が上がっていくとともに多くなり、家族よりも友達を重要視する傾向が見られた。最近一番困ったことを質問したところ、中学生では友達のことや勉強のことという回答が多く見られた。また、その際に相談したい人に関しても、学年が上がるとともに家族ではなく、友達との回答が多く見られた。

心の健康問題を抱える子どもは、学年が上の子供に多く見られ、さらに心の健康問題相互に影響しあうようになっていた。また、行動（ちょっとしたことで腹が立つ）は小学校4年生から7割以上が抱えており、全ての学年で深刻な心の健康問題となっていた。

### (2) 住生活が心の健康問題に及ぼす影響について

心の健康問題に影響を与えられと考えられる住生活要因には、家庭内と家庭外の要因がある。家庭内要因には、親子の会話の有無、親からの理解、食事時の家族の集まり状況が該当した。家庭外要因には、子どもが抱える悩み、子どもが安心を感じる時、自分を理解してくれる友達の有無が該当した。

親から理解されていると思うことや親子の会話充足、親子の会話の有無と心の健康問題との関係が見られた。特に小学校4年生では影響力が強く、子どもが幼い時ほど親子での会話や親からの理解が子どもの心の健康問題に大きな影響を与えられと考えられる。また、子どもの年齢が低い場合、特に親子の会話が心の健康問題に与える影響が強く、兄弟姉妹のような他の家族との会話では補充できない。朝食を家族と一緒に食べた児童生徒に比べ、一人で食べた児童生

徒や食べていない児童生徒はイライラ感などの心の健康問題を抱えるものが多く見られた。

小学校高学年以降、友達のことなどで悩んでいる児童生徒は、学校が楽しくないとの回答が多く、高学年あたりから学校生活に友達の影響が大きくなっていった。また、学校が楽しくないと感じるだけでなく、自己効力感や不安傾向、身体的訴え、睡眠、イライラ感など、他の心の健康問題にも影響を与えていると考えられる結果が見られた。家に家族と一緒にいるときに安心する児童生徒で、心の健康問題を抱えるものが少なかった。また、中学校2年生では、学校にいるときに安心する生徒も心の健康問題を抱えるものが少なく、反対に自分を理解してくれる友達がいない生徒に、心の健康問題を抱えるものも多く見られ、学年とともに学校生活や友達などの社会的要因が、心の健康問題に大きく影響を与えるようになっていくと考えられる。

小学校低学年までは家庭内の要因が心の健康問題に大きく影響を与えていたが、高学年以降では、家庭外の要因にも心の健康問題が影響を受けるようになっていった。これは、子どもが成長とともに家族から離れ、学校や友達などの自分たちの社会への関わりがより密接になるからだと考えられる。また、小学校6年生以降では心の健康問題が相互に影響しあっている。友達や学校での悩みやストレスが、一部の心の健康問題に影響を与え、影響を受けた心の健康問題がその他の心の健康問題に影響を与えることも考えられる。

### (3) 要因相互の関係

表出的言語コミュニケーション、手段的言語コミュニケーションともにされている場合において、児童生徒は親からの理解を感じていた。

「昨日の夕食時及び今朝の朝食時の家族の集まり状況」と「親からの理解」についての相互関係を見ると、家族と一緒に食べた児童生徒の方が親から理解されていると感じていた。

親からの理解と食事時の家族の集まり状況は心の健康問題に影響を与えており、親子の親和関係、食事時の家族の集まり状況（生活習慣）、心の健康問題は相互に影響し合う関係であることがわかった。食事の際の家族の集まり状況のような生活習慣によって、親子の親和関係が築かれ、その親和関係が心の健康問題に影響を与えるのだと推測できる。小学校高学年以降では、学校生活や友達など家庭外の要因に心の健康問題が影響を受けることも考慮する必要があるが、家庭が子どもの心の健康問題のために、食事を家族で一緒に食べるなどの親和関係を築くための具体的な住生活措置を取ることが必要である。

### (4) 住生活の改善課題

本研究を通して見えてきた現在の住生活の課題として以下の3つが挙げられる。

①住生活を広く見れば、家庭生活と学校など家庭外の生活があり、家庭外の生活によってもたらされるストレスや理解しあえる友達の有無が、学年が上がるにつれて重要になる。しかし、理解しあえる友達がいないなど、家庭外の生活や活動に期待できない状況におかれた子どももいる。このような子どもについては家族が支える必要がある。

②学年が上がるとともに、親子での会話や食事の際の家族の集まりも少なくなり、これらが心の健康問題を抱える子どもを多くするという影響を与えている。

③食事の際の家族の集まり状況、親子の会話、親子の親和関係はいずれも心の健康問題に影響していると考えられる。そして、食事の際の家族の集まり状況は、親子の会話を増やす上でも、親子の親和関係を築く上でも重要な住生活である。

子どもが成長するにしたがい、親子の会話や共同行為などの親子のコミュニケーションは少なくなり、次第に友達など、自分たちの社会との関わりが多くなっていった。そして、心の健康問題に影響を与えると考えられる要因も次第に家庭内から社会的なもの（学校生活や友達など）

が大きくなっていった。しかし、小学校高学年以降においても依然として食事や会話が子どもの心の健康に与える影響は大きい。社会との関わりが強くなり、親から離れていく子どもに対して、できるだけ親子や家族と一緒に過ごせる住生活を親側から積極的に働きかけていくことが必要である。

食事を家族で一緒に食べる日を決めることや、子どもに家事の手伝いをさせるなど、親側は具体的な取り組みを通じて、家族同士の会話を増やす意図的な努力が必要である。子どもを一人ぼっちにさせないような住生活のルールを、それぞれの家族に合った形で築いていくことが、今後の住生活に求められる。

## 注

- 1) 前田哲次、日本子ども資料年鑑、KTC 出版、2006、pp331-368
- 2) 日本学術会議、子どものこころ特別委員会報告書、2005
- 3) 文部科学省、児童生徒の心の健康と生活習慣に関する研究、2002
- 4) 喜多明人ほか、子どもにやさしいまちづくり、日本評論社、2004、pp41-52
- 5) 中間美砂子・桑原敏子、親子間のコミュニケーションと親和関係第1～3報、日本家庭科教育学会誌、第36巻第2号、1993、pp.1-24
- 6) 水田義之・田中理絵、現代家族における子どもの対人関係、山口大学教育学部研究論叢第53巻第3部、2003、pp57-69
- 7) 上地広昭ほか、小学校高学年の心身の健康と身体活動の関係、日本健康教育学会誌 第9巻第1・2号、2001、pp15-24