

2021 年度
生活と健康のアンケート
調査結果報告書

東京大学大学院医学系研究科精神医学

笠井清登

森島遼

令和 4 年 3 月

1. 実施概要と調査方法

埼玉県私立中学高等学校協会（以下、埼玉私立中高協会）の学校保健・学校カウンセリング研究会と東京大学大学院医学系研究科脳神経医学専攻精神医学の連携により、埼玉私立中高協会に加盟する埼玉県内の私立中学・高等学校の生徒を対象とした無記名アンケート調査を実施した。本研究は、東京大学医学部倫理委員会の承認を得ている（審査番号：2019271NI-(3)）。

調査参加申出のあった28校（11中学校、17高等学校）で2021年6～7月に無記名アンケート調査を実施した。無記名アンケートは回答者自身が回答後に封筒にいれ、各校で教員が回収の上で返送した。また1校ではオンラインアンケート形式にて実施された。最終的に有効回答が得られたのは6896名（中学生1067名、高校生5829名）であった（図1）。

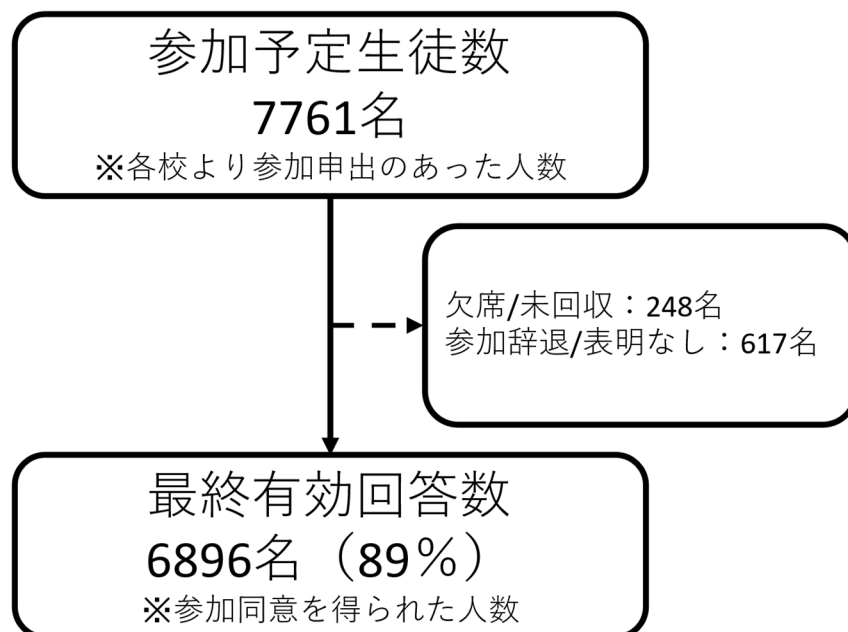


図1 本研究の有効回答数

2. 調査結果

① 基本情報

		中学生		高校生	
参加生徒数		1067 名	100%	5829 名	100%
性別	男子	542	50.8%	2806	48.1%
	女子	517	48.5%	2958	50.7%
	その他	2	0.2%	27	0.5%
生まれた国	日本	999	93.6%	5679 名	97.4%
	その他	9	0.8%	46	0.8%
兄弟姉妹有無 (複数回答あり)	兄	225	21.1%	1519	26.1%
	姉	242	22.7%	1374	23.6%
	弟	263	24.6%	1590	27.3%
	妹	245	23.0%	1492	25.6%
同居家族 (複数回答あり)	父	955	89.5%	4949	84.9%
	母	1043	97.8%	5579	95.7%
	祖父	114	10.7%	640	11.0%
	祖母	168	15.7%	984	16.9%
	兄弟	458	42.9%	2755	47.3%
	姉妹	357	33.5%	2018	34.6%
	その他	23	2.2%	157	2.7%
学校までの 通学時間	30分未満	163	15.3%	1107	19.0%
	30分～1時間	500	46.9%	2992	51.3%
	1～2時間	308	28.9%	1424	24.4%
	2時間以上	16	1.5%	38	0.7%

		中学生		高校生	
新型コロナウ	学習の遅れ	631	59.1%	3397	58.3%
イルス感染症	学習への意欲	91	8.5%	707	12.1%
にかかった場	部活動の遅れ	188	17.6%	1322	22.7%
合に心配なこ	部活動への意欲	81	7.6%	536	9.2%
とは何ですか	家族関係	291	27.3%	1595	27.4%
(複数回答あ	友人関係	533	50.0%	2342	40.2%
り)	後遺症による生活への影響	529	49.6%	3257	55.9%
	その他の身体的健康への影響	321	30.1%	2218	38.1%
	その他の精神的健康への影響	246	23.1%	1473	25.3%
	その他	96	9.0%	341	5.9%
インターネット	全くない	89	8.3%	122	2.1%
トを通した友	月に 1 回程度	45	4.2%	115	2.0%
人とのコミュ	月に数回~週に 1 回程度	81	7.6%	374	6.4%
ニケーション	週に 2~3 回程度	174	16.3%	830	14.2%
頻度	週に 4 回以上	674	63.2%	4370	75.0%

② 生活習慣

生活習慣		中学生		高校生	
平日のTV	TVをみない	156	14.6%	1025	17.6%
視聴時間	1日1時間未満	353	33.1%	1971	33.8%
	1日1時間	270	25.3%	1277	21.9%
	1日2時間	194	18.2%	975	16.7%
	1日3時間	63	5.9%	371	6.4%
	1日4時間	19	1.8%	110	1.9%
	1日5時間以上	10	0.9%	84	1.4%
	平日のゲー ム・PC等の 時間	使用しない	34	3.2%	154
	1日1時間未満	145	13.6%	449	7.7%
	1日1時間	187	17.5%	710	12.2%
	1日2時間	327	30.6%	1421	24.4%
	1日3時間	195	18.3%	1364	23.4%
	1日4時間	95	8.9%	768	13.2%
	1日5時間以上	82	7.7%	943	16.2%
スマートフォン 所持	はい	970	90.9%	5624	96.5%
	いいえ	56	5.2%	30	0.5%
スマートフォン 使用の内容 (複数回答)	電話	744	69.7%	3938	67.6%
	メール	684	64.1%	3014	51.7%
	調べもの	826	77.4%	4938	84.7%
	ニュース	350	32.8%	2447	42.0%
	ゲーム	580	54.4%	3655	62.7%
	動画	767	71.9%	5140	88.2%
	音楽	779	73.0%	5075	87.1%
	写真	666	62.4%	4267	73.2%
	買い物	112	10.5%	1844	31.6%
	SNS	684	64.1%	5150	88.4%
	漫画、小説、ブログ	330	30.9%	2602	44.6%

生活習慣		中学生		高校生	
睡眠時間 (平日)	～5 時間	156	14.6%	1289	22.1%
	～6 時間	273	25.6%	2437	41.8%
	～7 時間	367	34.4%	1602	27.5%
	～8 時間	205	19.2%	423	7.3%
	～9 時間	51	4.8%	31	0.5%
	9 時間～	12	1.1%	23	0.4%
睡眠時間 (休日)	～5 時間	49	4.6%	313	5.4%
	～6 時間	76	7.1%	806	13.8%
	～7 時間	153	14.3%	1430	24.5%
	～8 時間	311	29.1%	1827	31.3%
	～9 時間	232	21.7%	717	12.3%
	9 時間～	243	22.8%	705	12.1%
運動習慣 (過去 7 日 間、中・高強 度の運動を 1 日あたり合計 60 分以上行 った日数)	0 日	230	21.6%	1637	28.1%
	1 日	109	10.2%	750	12.9%
	2 日	145	13.6%	804	13.8%
	3 日	185	17.3%	534	9.2%
	4 日	141	13.2%	382	6.6%
	5 日	90	8.4%	425	7.3%
	6 日	64	6.0%	590	10.1%
	7 日	87	8.2%	661	11.3%

③ 過去1年間の健康状況

健康状態 過去1年間について	「あった」に回答した人数 ※「なかった」～「あった」の3段階			
	中学生		高校生	
病院での治療が必要なケガをしましたか	144	13.5%	1181	20.3%
寝つきが悪い	296	27.7%	1607	27.6%
夜中に目が覚める	272	25.5%	1492	25.6%
朝早く目が覚める	264	24.7%	1623	27.8%
ぐっすり眠れない	257	24.1%	1567	26.9%
下痢がありましたか	475	44.5%	2950	50.6%
便秘がありましたか	287	26.9%	1814	31.1%
疲れやすいと感じることがありましたか	635	59.5%	3914	67.1%
視覚の問題（視力の低下を除く）	157	14.7%	961	16.5%
聴覚の問題	72	6.7%	406	7.0%
他の人には聞こえない「声」を聞いたことがありますか	119	11.2%	382	6.6%
背中や首の痛みがありましたか	398	37.3%	2306	39.6%
頭痛が頻繁にありましたか	244	22.9%	1492	25.6%
アトピー性皮膚炎	91	8.5%	578	9.9%
喘息	57	5.3%	256	4.4%
アレルギー（花粉症を除く）	158	14.8%	816	14.0%
花粉症	546	51.2%	3122	53.6%
	「ややそう思う」「全くそう思う」に回答した人数 ※「全くそう思わない」～「全くそう思う」の5段階			
	中学生		高校生	
やりたいことを自由に選べていると感じている	732	68.6%	4332	74.3%
私の決定は、自分が本当にしたいことと一致している	621	58.2%	3766	64.6%
私の選択は、本来の自分らしさを良く表していると感じている	548	51.4%	3386	58.1%
自分が本当に興味のあることを行っていると感じている	619	58.0%	3700	63.5%
私がしているほとんどのことは、やらされているものだと感じている	200	18.7%	994	17.1%
自分が選んでもいないことを、多くさせられていると感じている	200	18.7%	978	16.8%
あまりに多くのことをしなければならぬとプレッシャーをかけられていると感じている	275	25.8%	1860	31.9%
日々、義務的な活動に追われ続けていると感じている	289	27.1%	2151	36.9%

④ その他の生活状況等

	中学生		高校生	
自分の健康状態に満足していますか ※「全く不満」「不満」の合計	597	56.0%	3099	53.2%
現在、ストレスや精神的な問題で困っていますか ※「どちらかといえばはい」「はい」の合計	425	39.8%	2291	39.3%
ストレスや精神的な問題で誰かに相談していますか (複数回答あり)				
ストレスや精神的な問題がないので相談する必要がない	390	36.6%	1964	33.7%
ストレスや精神的な問題はあるが誰にも相談していない	230	21.6%	1147	19.7%
友人	226	21.2%	1702	29.2%
家族	253	23.7%	1445	24.8%
担任の先生	39	3.7%	158	2.7%
保健室の先生	15	1.4%	69	1.2%
スクールカウンセラー	20	1.9%	52	0.9%
学校以外のカウンセラー	9	0.8%	43	0.7%
医師	10	0.9%	90	1.5%
その他	23	2.2%	96	1.6%
家族のなかに病気や障がいを抱えている人がいるか				
はい	146	13.7%	684	11.7%
いいえ	819	76.8%	4758	81.6%
わからない	101	9.5%	347	6.0%
その人のお世話をしたり、家事のお手伝いをするなど、手助けをすることはありますか				
はい	188	17.6%	862	14.8%
いいえ	161	15.1%	910	15.6%
いない	674	63.2%	3831	65.7%

	「いつも」「ほとんどいつも」に回答した方の人数 ※「いつも」～「まったくない」の5段階			
	中学生		高校生	
保護者に自分の気持ちについて話す	338	31.7%	2382	40.9%
保護者は、私が辛いときに一緒にいてくれる	606	56.8%	3463	59.4%
地域の伝統を楽しむ	195	18.3%	1041	17.9%
学校の一員であると感じる	633	59.3%	3105	53.3%
私の友人に支えられていると感じる	737	69.1%	4261	73.1%
関心をもって接してくれる親以外の大人が 少なくとも2人いる	594	55.7%	3088	53.0%
保護者と一緒にいるとき、安心できる	674	63.2%	3773	64.7%
勉強に積極的に取り組んでいる	422	39.6%	1808	31.0%
進学したいと思う	873	81.8%	4966	85.2%
ここ半年くらいのことについて	「あてはまる」に回答した方の人数 ※「あてはまらない」～「あてはまる」の3段階			
	中学生		高校生	
他人に対して親切にするようにしている。私は、 他人の気持ちをよく考える	502	47.0%	3225	55.3%
おちつきがなく、長い間じっとしてられない	241	22.6%	1143	19.6%
よく頭やお腹がいたくなったり、気持ちが悪く なったりする	252	23.6%	1520	26.1%
他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲーム・ ペンなど)	261	24.5%	1942	33.3%
ひどくかっとなったり、よくかんしゃくをおこす	108	10.1%	433	7.4%
たいてい一人である。だいたいいつも一人で遊ぶか、 人と付き合うことを避ける	63	5.9%	519	8.9%
だいたいは言われたとおりにする	241	22.6%	1539	26.4%
心配ごとが多く、いつも不安だ	234	21.9%	1570	26.9%
誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、 嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける	327	30.6%	2023	34.7%
いつもそわそわしたり、もじもじしている	56	5.2%	446	7.7%
仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	875	82.0%	4747	81.4%
よくけんかをする。相手を自分の思う通りにする ことができる	33	3.1%	124	2.1%

ここ半年くらいのことについて	「あてはまる」に回答した方の人数 ※「あてはまらない」～「あてはまる」の3段階			
	中学生		高校生	
おちこんでしずんでいたり、涙ぐんだりすることがよくある	202	18.9%	1274	21.9%
同じくらいの年齢の子どもからは、だいたいは好かれている	165	15.5%	996	17.1%
すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	243	22.8%	1419	24.3%
新しい場面に直面すると不安になり、自信をなくしやすい	358	33.6%	2235	38.3%
年下の子どもたちに対してやさしくしている	537	50.3%	3151	54.1%
よくうそをついていると言われたり、ごまかしていると責められたりする	124	11.6%	383	6.6%
他の子から、いじめられたり、からかわれたりする	57	5.3%	157	2.7%
自分からすすんでよくお手伝いをする(親・先生・子どもたちなど)	168	15.7%	995	17.1%
よく考えてから行動する	244	22.9%	1818	31.2%
家や学校、その他のところから、自分の物ではないものを持ってきてしまう	17	1.6%	92	1.6%
他の子どもたちより、大人といる方がうまくいく	126	11.8%	788	13.5%
こわがりで、すぐにおびえたりする	150	14.1%	869	14.9%
ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	181	17.0%	1080	18.5%