

2023 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 5 年 12 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。

調査参加申出のあった 25 校（9 中学校、16 高等学校）で 2023 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。最終的に有効回答が得られたのは 6016 名（中学生 890 名、高校生 5126 名）であった（図 1）。

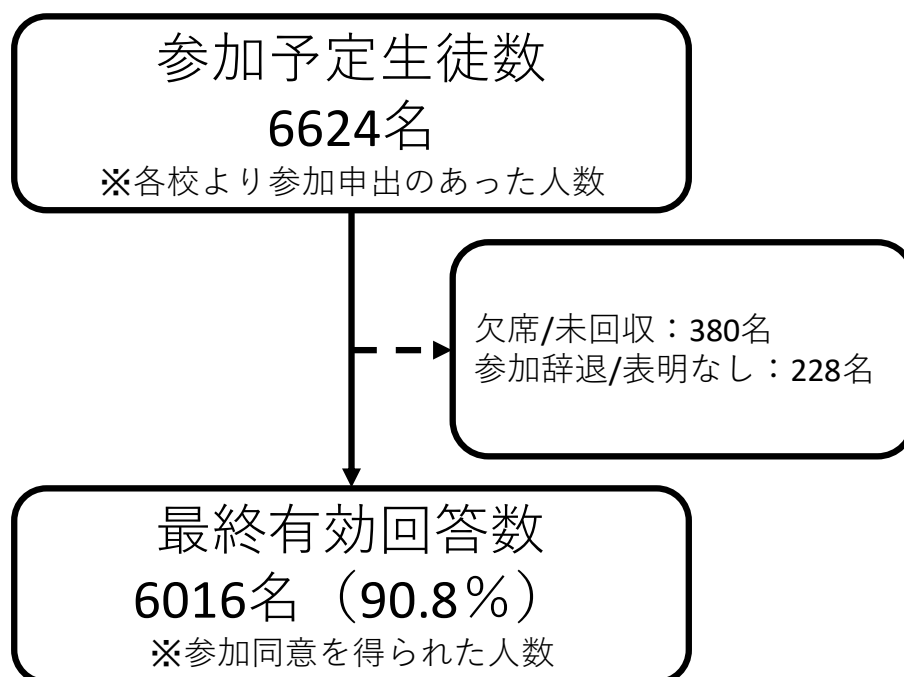


図 1 本研究の有効回答数

2. 調査結果

		中学生		高校生	
参加生徒数		890名	100%	5126名	100%
性別	男子	476	53.5%	2757	53.8%
	女子	406	45.6%	2300	44.9%
	その他	5	0.6%	32	0.6%
生まれた国	日本	841	94.5%	4979	97.1%
	その他	18	2.0%	75	1.5%
兄弟姉妹有無 (複数回答あり)	兄	201	22.6%	1364	26.6%
	姉	182	20.4%	1266	24.7%
	弟	201	22.6%	1304	25.4%
	妹	196	22.0%	1302	25.4%
同居家族 (複数回答あり)	父	800	89.9%	4246	82.8%
	母	872	98.0%	4835	94.3%
	祖父	68	7.6%	433	8.4%
	祖母	110	12.4%	705	13.8%
	兄弟	374	42.0%	2260	44.1%
	姉妹	279	31.3%	1741	34.0%
	その他	67	7.5%	294	5.7%
学校までの 通学時間	30分未満	133	14.9%	1060	20.7%
	30分～1時間	451	50.7%	2511	49.0%
	1～2時間	221	24.8%	1194	23.3%
	2時間以上	9	1.0%	78	1.5%
新型コロナウ イルス感染症 にかかった場 合に心配なこ とは何ですか (複数回答あり)	学習の遅れ	609	68.4%	3505	68.4%
	学習への意欲	115	12.9%	630	12.3%
	部活動の遅れ	172	19.3%	1256	24.5%
	部活動への意欲	77	8.7%	364	7.1%
	家族関係	77	8.7%	478	9.3%
	友人関係	182	20.4%	658	12.8%
	後遺症による生活への影響	362	40.7%	2376	46.4%
	その他の身体的健康への影響	200	22.5%	1405	27.4%
その他の精神的健康への影響	77	8.7%	531	10.4%	
その他	65	7.3%	201	3.9%	

		中学生		高校生	
インターネット	全くない	46	5.2%	104	2.0%
トを通した友	月に 1 回程度	23	2.6%	101	2.0%
人とのコミュ	月に数回~週に 1 回程度	68	7.6%	306	6.0%
ニケーション	週に 2~3 回程度	143	16.1%	749	14.6%
頻度	週に 4 回以上	607	68.2%	3852	75.1%
生活習慣					
平日の TV	TV をみない	142	16.0%	1108	21.6%
視聴時間	1 日 1 時間未満	315	35.4%	1917	37.4%
	1 日 1 時間	217	24.4%	1037	20.2%
	1 日 2 時間	144	16.2%	648	12.6%
	1 日 3 時間	46	5.2%	236	4.6%
	1 日 4 時間	14	1.6%	90	1.8%
	1 日 5 時間以上	11	1.2%	76	1.5%
平日のゲー	使用しない	31	3.5%	133	2.6%
ム・PC 等時	1 日 1 時間未満	121	13.6%	415	8.1%
間	1 日 1 時間	145	16.3%	575	11.2%
	1 日 2 時間	244	27.4%	1208	23.6%
	1 日 3 時間	175	19.7%	1144	22.3%
	1 日 4 時間	88	9.9%	650	12.7%
	1 日 5 時間以上	86	9.7%	981	19.1%
スマートフォン	はい	810	91.0%	4942	96.4%
所持	いいえ	41	4.6%	22	0.4%
スマートフォン	電話	627	70.4%	3553	69.3%
使用の内容	メール	569	63.9%	2994	58.4%
(複数回答)	調べもの	680	76.4%	4425	86.3%
	ニュース	277	31.1%	2000	39.0%
	ゲーム	504	56.6%	3359	65.5%
	動画	645	72.5%	4595	89.6%
	音楽	649	72.9%	4602	89.8%
	写真	618	69.4%	3948	77.0%
	買い物	114	12.8%	1887	36.8%
	SNS	651	73.1%	4582	89.4%
	漫画、小説、ブログ	279	31.3%	2324	45.3%

		中学生		高校生	
睡眠時間 (平日)	～5 時間	124	13.9%	1128	22.0%
	～6 時間	262	29.4%	2049	40.0%
	～7 時間	303	34.0%	1451	28.3%
	～8 時間	158	17.8%	399	7.8%
	～9 時間	31	3.5%	56	1.1%
	9 時間～	7	0.8%	17	0.3%
睡眠時間 (休日)	～5 時間	33	3.7%	226	4.4%
	～6 時間	61	6.9%	679	13.2%
	～7 時間	144	16.2%	1267	24.7%
	～8 時間	273	30.7%	1588	31.0%
	～9 時間	193	21.7%	638	12.4%
	9 時間～	178	20.0%	698	13.6%
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	189	21.2%	1380	26.9%
	1 日	73	8.2%	596	11.6%
	2 日	133	14.9%	731	14.3%
	3 日	166	18.7%	534	10.4%
	4 日	141	15.8%	342	6.7%
	5 日	83	9.3%	375	7.3%
	6 日	41	4.6%	576	11.2%
	7 日	56	6.3%	550	10.7%

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	
	人数	割合	人数	割合
病院での治療が必要なケガをしましたか	136	15.3%	1069	20.9%
寝つきが悪い	235	26.4%	1483	28.9%
夜中に目が覚める	230	25.8%	1366	26.6%
朝早く目が覚める	236	26.5%	1407	27.4%
ぐっすり眠れない	245	27.5%	1497	29.2%
下痢がありましたか	425	47.8%	2616	51.0%
便秘がありましたか	268	30.1%	1505	29.4%
疲れやすいと感じることがありましたか	554	62.2%	3391	66.2%
視覚の問題（視力の低下を除く）	133	14.9%	757	14.8%
聴覚の問題	59	6.6%	394	7.7%
他の人には聞こえない「声」を聞いたことがありますか	97	10.9%	299	5.8%
背中や首の痛みがありましたか	358	40.2%	2042	39.8%
頭痛が頻繁にありましたか	217	24.4%	1368	26.7%
アトピー性皮膚炎	82	9.2%	514	10.0%
喘息	54	6.1%	233	4.5%
アレルギー（花粉症を除く）	139	15.6%	672	13.1%
花粉症	483	54.3%	2804	54.7%

		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		156	17.5%	1055	20.6%
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		341	38.3%	1746	34.1%
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	327	36.7%	2079	40.6%
	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	191	21.5%	902	17.6%
	友人	224	25.2%	1363	26.6%
	家族	233	26.2%	1254	24.5%
	担任の先生	37	4.2%	173	3.4%
	保健室の先生	10	1.1%	75	1.5%
	スクールカウンセラー	15	1.7%	49	1.0%
	学校以外のカウンセラー	5	0.6%	27	0.5%
	医師	13	1.5%	88	1.7%
	その他	32	3.6%	99	1.9%
相談してよかったと思うのは誰ですか。	友人	191	21.5%	1178	23.0%
	家族	209	23.5%	1067	20.8%
	担任の先生	33	3.7%	147	2.9%
	保健室の先生	11	1.2%	53	1.0%
	スクールカウンセラー	9	1.0%	37	0.7%
	学校以外のカウンセラー	5	0.6%	21	0.4%
	医師	10	1.1%	65	1.3%
その他	28	3.1%	78	1.5%	
オンラインゲームや SNS で知り合った人に相談したことがあるか。	はい	123	13.8%	854	16.7%
	いいえ	761	85.5%	4181	81.6%
公的機関や NPO 法人のオンライン相談や電話相談を利用したことがあるか。	はい	20	2.2%	116	2.3%
	いいえ	865	97.2%	4923	96.0%

		中学生		高校生	
月経中の不調によって日常生活に支障（勉強に集中できない、学校を遅刻したり欠席したりする、等）が生じて病院を受診したことがありますか。 (女子のみ聴取)	月経中の不調はない	244	60.1%	1099	47.8%
	受診したことがある	17	4.2%	219	9.5%
	日常生活に支障があるが、受診したことはない	138	34.0%	965	42.0%
月経中の不調によって日常生活に支障が生じるにもかかわらず、病院を受診したことがない人にお聞きします。以下の受診しない理由のうち、当てはまるもの全てに○をつけてください。	病院を受診してもよくなると思えない	35	24.5%	153	15.9%
	どこに受診したらいいかわからない	13	9.1%	136	14.1%
	市販薬で対応している	92	64.3%	759	78.7%
	周りの人にいく必要はないといわれた	14	9.8%	72	7.5%
	病院への受診について親に相談することに抵抗がある	29	20.3%	155	16.1%
	診察に抵抗がある	39	27.3%	211	21.9%
	受診するのが面倒に感じる	66	46.2%	486	50.4%
	周りの目が気になる	25	17.5%	96	9.9%
	その他	20	14.0%	88	9.1%
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	118	13.3%	601	11.7%
	いいえ	611	68.7%	3809	74.3%
	わからない	121	13.6%	486	9.5%
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	75	8.4%	392	7.6%
	いいえ	67	7.5%	304	5.9%

	中学生		高校生	
	「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			
学校の一員であると感じる	521	58.5%	2873	56.0%
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	499	56.1%	2927	57.1%
保護者と一緒にいるとき、安心できる	569	63.9%	3575	69.7%
勉強に積極的に取り組んでいる	364	40.9%	1762	34.4%
進学したいと思う	714	80.2%	4284	83.6%
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			
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	374	42.0%	2832	55.2%
おちつきがなく、長い間じっとしてられない	174	19.6%	918	17.9%
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	212	23.8%	1246	24.3%
他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲーム・ ペンなど)	248	27.9%	1715	33.5%
ひどくかっとなったり、よくかんしゃくをおこす	87	9.8%	326	6.4%
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	49	5.5%	414	8.1%
だいたい言われたとおりにする	193	21.7%	1351	26.4%
心配ごとが多く、いつも不安だ	187	21.0%	1353	26.4%
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	273	30.7%	1629	31.8%
いつもそわそわしたり、もじもじしている	52	5.8%	365	7.1%
仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	693	77.9%	4181	81.6%
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	30	3.4%	110	2.1%
おちこんでしずんでいたたり、涙ぐんだりすることが よくある	184	20.7%	1001	19.5%
同じくらいの年齢の子どもからは、だいたい好かれ ている	144	16.2%	982	19.2%
すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	189	21.2%	1119	21.8%
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	280	31.5%	1880	36.7%

	中学生		高校生	
年下の子どもたちに対してやさしくしている	448	50.3%	2833	55.3%
よくそをついていると言われたり、ごまかしていると言われたりする	97	10.9%	341	6.7%
他の子から、いじめられたり、からかわれたりする	40	4.5%	140	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)	138	15.5%	824	16.1%
よく考えてから行動する	216	24.3%	1629	31.8%
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	16	1.8%	89	1.7%
他の子どもたちより、大人といる方がうまくいく	101	11.3%	685	13.4%
こわがりで、すぐにおびえたりする	120	13.5%	674	13.1%
ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	134	15.1%	999	19.5%