

2022 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 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。

調査参加申出のあった26校（11中学校、15高等学校）で2022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6605名（中学生1320名、高校生5285名）であった

（図1）。

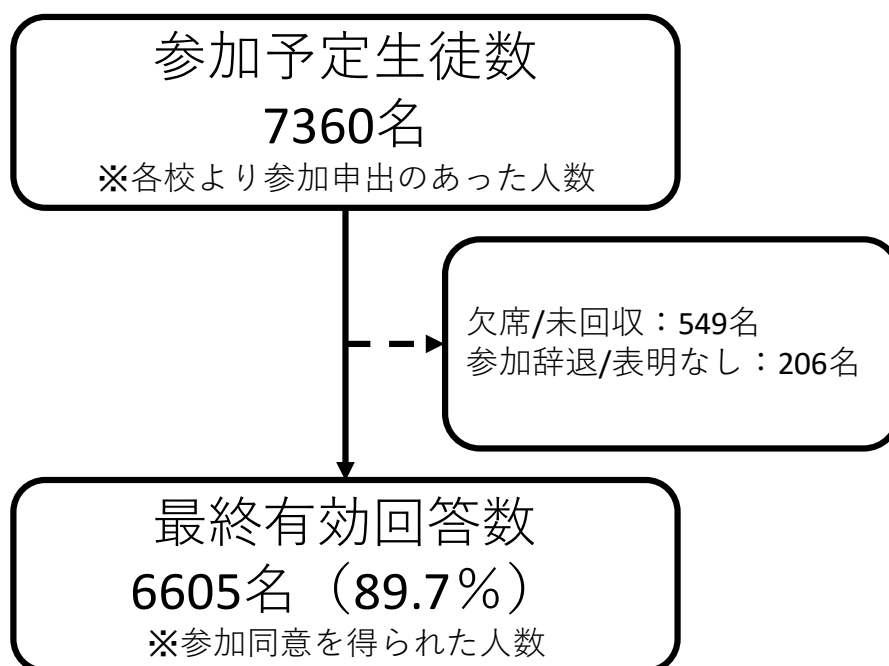


図1 本研究の有効回答数

2. 調査結果

		中学生		高校生	
参加生徒数		1320名	100%	5285名	100%
性別	男子	777	58.9%	2829	53.5%
	女子	524	39.7%	2370	44.8%
	その他	6	0.5%	31	0.6%
生まれた国	日本	1246	94.4%	5151	97.5%
	その他	15	1.1%	36	0.7%
兄弟姉妹有無 (複数回答あり)	兄	293	22.2%	1388	26.3%
	姉	294	22.3%	1282	24.3%
	弟	301	22.8%	1423	26.9%
	妹	322	24.4%	1364	25.8%
同居家族 (複数回答あり)	父	1184	89.7%	4435	83.9%
	母	1284	97.3%	5027	95.1%
	祖父	134	10.2%	527	10.0%
	祖母	208	15.8%	853	16.1%
	兄弟	547	41.4%	2442	46.2%
	姉妹	448	33.9%	1758	33.3%
	その他	34	2.6%	154	2.9%
学校までの 通学時間	30分未満	178	13.5%	1083	20.5%
	30分～1時間	671	50.8%	2680	50.7%
	1～2時間	369	28.0%	1251	23.7%
	2時間以上	12	0.9%	39	0.7%
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	918	69.5%	3699	70.0%
	学習への意欲	156	11.8%	675	12.8%
	部活動の遅れ	272	20.6%	1333	25.2%
	部活動への意欲	109	8.3%	412	7.8%
	家族関係	214	16.2%	722	13.7%
	友人関係	496	37.6%	1210	22.9%
	後遺症による生活への影響	656	49.7%	2752	52.1%
	その他の身体的健康への影響	364	27.6%	1634	30.9%
その他の精神的健康への影響	234	17.7%	844	16.0%	
その他	96	7.3%	219	4.1%	

インターネット を通して友人との コミュニケーション 頻度	全くない 月に 1 回程度 月に数回~週に 1 回程度 週に 2~3 回程度 週に 4 回以上	82 49 109 211 867	6.2% 3.7% 8.3% 16.0% 65.7%	111 103 302 722 4033	2.1% 1.9% 5.7% 13.7% 76.3%
生活習慣		中学生		高校生	
平日の TV 視聴時間	TV をみない 1 日 1 時間未満 1 日 1 時間 1 日 2 時間 1 日 3 時間 1 日 4 時間 1 日 5 時間以上	207 472 337 197 64 22 18	15.7% 35.8% 25.5% 14.9% 4.8% 1.7% 1.4%	1146 1871 1059 765 293 74 61	21.7% 35.4% 20.0% 14.5% 5.5% 1.4% 1.2%
平日のゲー ム・PC 等時 間	使用しない 1 日 1 時間未満 1 日 1 時間 1 日 2 時間 1 日 3 時間 1 日 4 時間 1 日 5 時間以上	50 192 254 367 222 103 127	3.8% 14.5% 19.2% 27.8% 16.8% 7.8% 9.6%	136 427 633 1334 1237 674 820	2.6% 8.1% 12.0% 25.2% 23.4% 12.8% 15.5%
スマートフォン 所持	はい いいえ	1181 84	89.5% 6.4%	5109 20	96.7% 0.4%
スマートフォン 使用の内容 (複数回答)	電話 メール 調べもの ニュース ゲーム 動画 音楽 写真 買い物 SNS 漫画、小説、ブログ	889 839 987 443 739 917 891 861 153 920 415	67.3% 63.6% 74.8% 33.6% 56.0% 69.5% 67.5% 65.2% 11.6% 69.7% 31.4%	3669 2893 4496 2131 3343 4667 4675 3945 1713 4600 2305	69.4% 54.7% 85.1% 40.3% 63.3% 88.3% 88.5% 74.6% 32.4% 87.0% 43.6%

		中学生		高校生	
睡眠時間 (平日)	～5 時間	151	11.4%	1145	21.7%
	～6 時間	355	26.9%	2201	41.6%
	～7 時間	456	34.5%	1532	29.0%
	～8 時間	289	21.9%	341	6.5%
	～9 時間	54	0.0%	41	0.8%
	9 時間～	10	0.8%	7	0.1%
睡眠時間 (休日)	～5 時間	51	3.9%	283	5.4%
	～6 時間	98	7.4%	739	14.0%
	～7 時間	210	15.9%	1351	25.6%
	～8 時間	416	31.5%	1600	30.3%
	～9 時間	300	22.7%	653	12.4%
	9 時間～	238	18.0%	628	11.9%
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	238	18.0%	1169	22.1%
	1 日	129	9.8%	537	10.2%
	2 日	152	11.5%	844	16.0%
	3 日	259	19.6%	542	10.3%
	4 日	193	14.6%	364	6.9%
	5 日	139	10.5%	419	7.9%
	6 日	79	6.0%	680	12.9%
	7 日	125	9.5%	691	13.1%

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	219	16.6%	1157	21.9%
寝つきが悪い	354	26.8%	1499	28.4%
夜中に目が覚める	377	28.6%	1389	26.3%
朝早く目が覚める	337	25.5%	1474	27.9%
ぐっすり眠れない	340	25.8%	1507	28.5%
下痢がありましたか	599	45.4%	2710	51.3%
便秘がありましたか	379	28.7%	1531	29.0%
疲れやすいと感じることがありましたか	832	63.0%	3578	67.7%
視覚の問題（視力の低下を除く）	193	14.6%	806	15.3%
聴覚の問題	98	7.4%	380	7.2%
他の人には聞こえない「声」を聞いたことがありますか	146	11.1%	315	6.0%
背中や首の痛みがありましたか	507	38.4%	2061	39.0%
頭痛が頻繁にありましたか	291	22.0%	1423	26.9%
アトピー性皮膚炎	126	9.5%	479	9.1%
喘息	64	4.8%	211	4.0%
アレルギー（花粉症を除く）	217	16.4%	680	12.9%
花粉症	727	55.1%	2799	53.0%
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	652	49.4%	2489	47.1%
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	502	38.0%	2085	39.5%
ストレスや精神的な問題がないので 誰かに相談する必要がない	484	36.7%	1858	35.2%
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	309	23.4%	970	18.4%
(複数回答あり) 友人	268	20.3%	1625	30.7%
家族	298	22.6%	1319	25.0%
担任の先生	44	3.3%	148	2.8%
保健室の先生	16	1.2%	65	1.2%
スクールカウンセラー	11	0.8%	42	0.8%
学校以外のカウンセラー	6	0.5%	29	0.5%
医師	12	0.9%	87	1.6%
その他	39	3.0%	79	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	145	11.0%	936	17.7%
	いいえ	1173	88.9%	4329	81.9%
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	37	2.8%	102	1.9%
	いいえ	1280	97.0%	5159	97.6%
		「よくある」に回答した方の人数 ※「ほとんどない」～「よくある」の3段階			
		中学生		高校生	
自分に仲間付き合いがないと感じることがある 疎外されていると感じることがある 他の人から孤立していると感じることがある		74	5.6%	306	5.8%
		72	5.5%	225	4.3%
		93	7.0%	374	7.1%
家族から、大人になったときの 仕事について、 こうしたほうが いいとか、ああ したほうがいい とか、いわれま すか。	いつもいわれる	142	10.8%	410	7.8%
	ときどきいわれる	497	37.7%	2257	42.7%
	あまりいわれない	383	29.0%	1567	29.6%
	いわれない	289	21.9%	1011	19.1%
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	190	14.4%	648	12.3%
	いいえ	995	75.4%	4272	80.8%
	わからない	130	9.8%	336	6.4%
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	176	13.3%	702	13.3%
	いいえ	285	21.6%	873	16.5%
	いない	822	62.3%	3559	67.3%

	「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	353	26.7%	1747	33.1%
保護者は、私が辛いときに一緒にいてくれる	731	55.4%	3132	59.3%
地域の伝統を楽しむ	217	16.4%	903	17.1%
学校の一員であると感じる	791	59.9%	2847	53.9%
私の友人に支えられていると感じる	862	65.3%	3885	73.5%
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	731	55.4%	2864	54.2%
保護者と一緒にいるとき、安心できる	830	62.9%	3535	66.9%
勉強に積極的に取り組んでいる	531	40.2%	1615	30.6%
進学したいと思う	1079	81.7%	4522	85.6%
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			
	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	575	43.6%	2928	55.4%
おちつきがなく、長い間じっとしていられない	279	21.1%	976	18.5%
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	306	23.2%	1337	25.3%
他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲーム・ ペンなど)	331	25.1%	1743	33.0%
ひどくかっとなったり、よくかんしゃくをおこす	138	10.5%	344	6.5%
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	79	6.0%	341	6.5%
だいたいは言われたとおりにする	300	22.7%	1264	23.9%
心配ごとが多く、いつも不安だ	278	21.1%	1334	25.2%
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	386	29.2%	1797	34.0%
いつもそわそわしたり、もじもじしている	81	6.1%	326	6.2%
仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	1075	81.4%	4457	84.3%
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	34	2.6%	92	1.7%
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	253	19.2%	1054	19.9%

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	
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	236	17.9%	950	18.0%
すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	299	22.7%	1196	22.6%
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	461	34.9%	2039	38.6%
年下の子どもたちに対してやさしくしている	642	48.6%	3001	56.8%
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	156	11.8%	327	6.2%
他の子から、いじめられたり、からかわれたりする	72	5.5%	147	2.8%
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)	222	16.8%	871	16.5%
よく考えてから行動する	297	22.5%	1579	29.9%
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	20	1.5%	69	1.3%
他の子どもたちより、大人といる方がうまくいく	153	11.6%	660	12.5%
こわがりで、すぐにおびえたりする	172	13.0%	699	13.2%
ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	220	16.7%	898	17.0%