

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）。

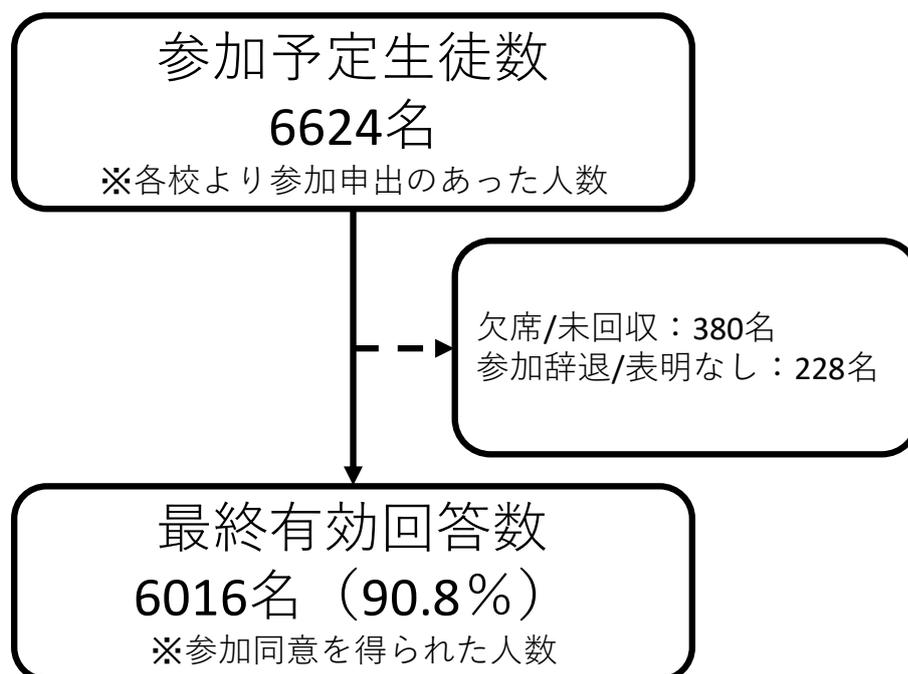


図 1 本研究の有効回答数

## 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<br>(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<br>(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<br>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<br>イルス感染症<br>にかかった場<br>合に心配なこ<br>とは何ですか<br>(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<br>(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<br>(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<br>(過去 7 日<br>間、中・高強<br>度の運動を 1<br>日あたり合計<br>60 分以上行<br>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<br>過去1年間について         | 「あった」に回答した人数<br>※「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<br>※「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<br>※「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<br>(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。<br>(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<br>※「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<br>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<br>※「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、<br>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<br>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・<br>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、<br>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、<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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% |