

2024 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 7 年 1 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 24 校（10 中学校、14 高等学校）で 2024 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 6200 名（中学生 1142 名、高校生 5058 名）であった（図 1）。

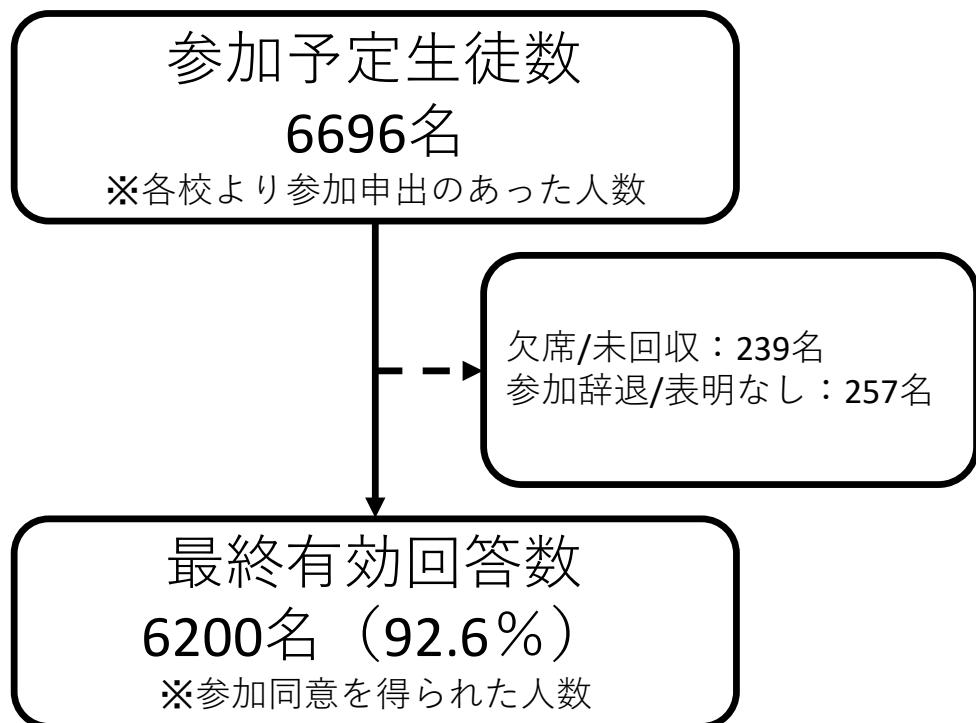


図 1 本研究の有効回答数

## 2. 調査結果

		中学生		高校生	
参加生徒数		1142名	100%	5058名	100%
性別	男子	656	57.4%	2709	53.6%
	女子	471	41.2%	2305	45.6%
	その他	9	0.8%	22	0.4%
生まれた国	日本	1066	93.3%	4924	97.4%
	その他	27	2.4%	81	1.6%
兄弟姉妹有無 (複数回答あり)	兄	244	21.4%	1344	26.6%
	姉	278	24.3%	1230	24.3%
	弟	267	23.4%	1372	27.1%
	妹	273	23.9%	1311	25.9%
同居家族 (複数回答あり)	父	1034	90.5%	4217	83.4%
	母	1119	98.0%	4758	94.1%
	祖父	95	8.3%	424	8.4%
	祖母	142	12.4%	691	13.7%
	兄弟	497	43.5%	2342	46.3%
	姉妹	402	35.2%	1704	33.7%
	その他	56	4.9%	335	6.6%
学校までの通学時間	30分未満	171	15.0%	1008	19.9%
	30分～1時間	579	50.7%	2453	48.5%
	1～2時間	322	28.2%	1338	26.5%
	2時間以上	8	0.7%	98	1.9%
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	752	65.8%	3621	71.6%
	学習への意欲	117	10.2%	616	12.2%
	部活動の遅れ	280	24.5%	1433	28.3%
	部活動への意欲	109	9.5%	402	7.9%
	家族関係	82	7.2%	307	6.1%
	友人関係	168	14.7%	464	9.2%
	後遺症による生活への影響	347	30.4%	1969	38.9%
	その他の身体的健康への影響	280	24.5%	1251	24.7%
	その他の精神的健康への影響	88	7.7%	397	7.8%
	その他	90	7.9%	178	3.5%

		中学生		高校生	
インターネットを通した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	52 33 81 181 794	4.6% 2.9% 7.1% 15.8% 69.5%	84 92 245 693 3932	1.7% 1.8% 4.8% 13.7% 77.7%
生活習慣					
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	202 372 255 201 61 29 20	17.7% 32.6% 22.3% 17.6% 5.3% 2.5% 1.8%	1218 1883 1003 607 224 60 52	24.1% 37.2% 19.8% 12.0% 4.4% 1.2% 1.0%
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	34 101 178 310 245 121 147	3.0% 8.8% 15.6% 27.1% 21.5% 10.6% 12.9%	132 384 551 1259 1233 666 814	2.6% 7.6% 10.9% 24.9% 24.4% 13.2% 16.1%
スマートフォン所持	はい いいえ	1067 37	93.4% 3.2%	4909 12	97.1% 0.2%
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	792 749 850 311 731 883 878 805 172 858 383	69.4% 65.6% 74.4% 27.2% 64.0% 77.3% 76.9% 70.5% 15.1% 75.1% 33.5%	3576 3057 4283 1818 3244 4452 4563 4043 1865 4485 1990	70.7% 60.4% 84.7% 35.9% 64.1% 88.0% 90.2% 79.9% 36.9% 88.7% 39.3%

		中学生		高校生	
睡眠時間 (平日)	~5 時間	122	10.7%	959	19.0%
	~6 時間	279	24.4%	2097	41.5%
	~7 時間	385	33.7%	1510	29.9%
	~8 時間	273	23.9%	421	8.3%
	~9 時間	64	5.6%	40	0.8%
	9 時間~	14	1.2%	14	0.3%
睡眠時間 (休日)	~5 時間	44	3.9%	180	3.6%
	~6 時間	79	6.9%	640	12.7%
	~7 時間	149	13.0%	1214	24.0%
	~8 時間	334	29.2%	1605	31.7%
	~9 時間	260	22.8%	701	13.9%
	9 時間~	271	23.7%	696	13.8%
運動習慣 間、中・高強度の運動を 日あたり合計 60 分以上行 った日数)	0 日	238	20.8%	1196	23.6%
	1 日	117	10.2%	571	11.3%
	2 日	123	10.8%	760	15.0%
	3 日	180	15.8%	482	9.5%
	4 日	158	13.8%	322	6.4%
	5 日	137	12.0%	382	7.6%
	6 日	85	7.4%	626	12.4%
	7 日	95	8.3%	683	13.5%

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	251	22.0%	1186	23.4%
寝つきが悪い	350	30.6%	1347	26.6%
夜中に目が覚める	345	30.2%	1268	25.1%
朝早く目が覚める	317	27.8%	1389	27.5%
ぐっすり眠れない	361	31.6%	1400	27.7%
下痢がありましたか	524	45.9%	2391	47.3%
便秘がありましたか	298	26.1%	1272	25.1%
疲れやすいと感じることがありましたか	732	64.1%	3181	62.9%
視覚の問題（視力の低下を除く）	185	16.2%	754	14.9%
聴覚の問題	115	10.1%	389	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	143	12.5%	289	5.7%
背中や首の痛みがありましたか	516	45.2%	1821	36.0%
頭痛が頻繁にありましたか	287	25.1%	1209	23.9%
アトピー性皮膚炎	106	9.3%	482	9.5%
喘息	80	7.0%	230	4.5%
アレルギー（花粉症を除く）	193	16.9%	609	12.0%
花粉症	666	58.3%	2889	57.1%

		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		207 18.1%	952 18.8%		
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		436 38.2%	1592 31.5%		
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で相談する必要がない 友人 家族 担任の先生 保健室の先生 スクールカウンセラー 学校以外のカウンセラー 医師 その他	451 21.5% 260 273 54 17 19 13 17 27	2202 801 1272 1138 113 39 29 31 61 60	39.5% 22.8% 23.9% 4.7% 1.5% 1.7% 1.1% 1.5% 2.4%	43.5% 25.1% 22.5% 2.2% 0.8% 0.6% 0.6% 1.2% 1.2%
相談してよかったですと思うのは誰ですか。	友人 家族 担任の先生 保健室の先生 スクールカウンセラー 学校以外のカウンセラー 医師 その他	14 102 32 8 5 4 9 9	73 540 90 24 19 13 39 26	1.2% 8.9% 2.8% 0.7% 0.4% 0.4% 0.8% 0.8%	1.4% 10.7% 1.8% 0.5% 0.4% 0.3% 0.8% 0.5%
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りますか。	はい いいえ	118 1014	689 4324	10.3% 88.8%	13.6% 85.5%
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りますか。	はい いいえ	32 1100	97 4910	2.8% 96.3%	1.9% 97.1%

	中学生		高校生			
	「頻繁」「非常に頻繁」に回答した方の人数					
	※「全くない」～「非常に頻繁」の5段階					
物事を行うにあたって、難所は乗り越えたのに、詰めが甘くて仕上げるのが困難だったことが、どのくらいの頻度でありますか。	253	22.2%	1154	22.8%		
計画性を要する作業を行なう際に、作業を順序だてるのが困難だったことが、どのくらいの頻度でありますか。	338	29.6%	1519	30.0%		
約束や、しなければいけない用事を忘れたことが、どのくらいの頻度でありますか。	241	21.1%	718	14.2%		
じっくりと考える必要のある課題に取り掛かるのを避けたり、遅らせたりすることが、どのくらいの頻度でありますか。	435	38.1%	1909	37.7%		
長時間座っていなければならない時に、手足をそわそわと動かしたり、もぞもぞしたりすることが、どのくらいの頻度でありますか。	407	35.6%	1577	31.2%		
まるで何かに駆り立てられるかのように過度に活動的になったり、何かせずにいられなくなることが、どのくらいの頻度でありますか。	196	17.2%	722	14.3%		
家族の中に 病気や障が はい いを いいえ 抱えている人がいるか わからない	145 792 175	12.7% 69.4% 15.3%	503 4006 434	9.9% 79.2% 8.6%		
その人のお世話をしたり、 はい 家事のお手伝いをするな ど、手助けをすることは いいえ ありますか	86 95	7.5% 8.3%	317 332	6.3% 6.6%		

	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	609	53.3%	3005	59.4%
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	643	56.3%	3106	61.4%
保護者と一緒にいるとき、安心できる	747	65.4%	3775	74.6%
勉強に積極的に取り組んでいる	359	31.4%	1897	37.5%
進学したいと思う	872	76.4%	4407	87.1%
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		
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	468	41.0%	2846	56.3%
おちつきがなく、長い間じっとしていられない	254	22.2%	980	19.4%
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	305	26.7%	1130	22.3%
他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲーム・ペンなど)	398	34.9%	1700	33.6%
ひどくかつとなったり、よくかんしゃくをおこす	100	8.8%	329	6.5%
たいてい一人でいる。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	104	9.1%	324	6.4%
だいたいは言われたとおりにする	259	22.7%	1380	27.3%
心配ごとが多く、いつも不安だ	266	23.3%	1346	26.6%
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	320	28.0%	1510	29.9%
いつもそわそわしたり、もじもじしている	90	7.9%	393	7.8%
仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	920	80.6%	4196	83.0%
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	50	4.4%	127	2.5%
おちこんでしづんでいたり、涙ぐんだりすることがよくある	223	19.5%	900	17.8%
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	223	19.5%	978	19.3%
すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	288	25.2%	1187	23.5%
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	372	32.6%	1802	35.6%

	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	586	51.3%	2843	56.2%
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	152	13.3%	314	6.2%
他の子から、いじめられたり、からかわれたりする	85	7.4%	145	2.9%
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)	181	15.8%	739	14.6%
よく考えてから行動する	244	21.4%	1417	28.0%
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	32	2.8%	83	1.6%
他の子どもたちより、大人といの方がうまくいく こわがりで、すぐにおびえたりする	155	13.6%	653	12.9%
ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	194	17.0%	611	12.1%
	153	13.4%	905	17.9%