2025 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 8 年 2 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（10 中学校、16 高等学校）で 2025 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 7175 名（中学生 1096 名、高校生 6079 名）であった（図 1）。

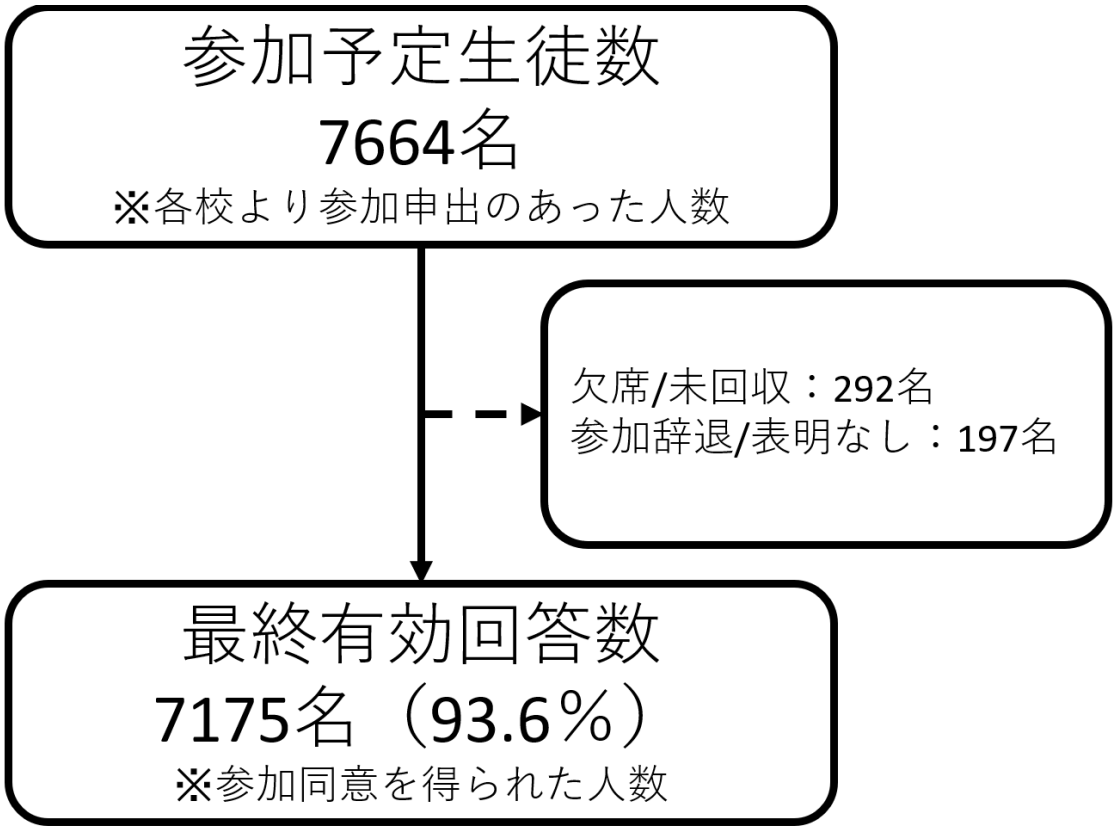

図 1 本研究の有効回答数

2.　調査結果

		中学生		高校生	
参加生徒数		1096 名	100%	6079 名	100%
性別	男子	613	55.9%	2868	47.2%
	女子	463	42.2%	3149	51.8%
	その他	10	0.9%	21	0.3%
生まれた国	日本	1027	93.7%	5932	97.6%
	その他	21	1.9%	56	0.9%
兄弟姉妹有無（複数回答あり）	兄	258	23.5%	1699	27.9%
	姉	260	23.7%	1579	26.0%
	弟	279	25.5%	1543	25.4%
	妹	252	23.0%	1559	25.6%
同居家族（複数回答あり）	父	994	90.7%	5056	83.2%
	母	1070	97.6%	5766	94.9%
	祖父	91	8.3%	477	7.8%
	祖母	144	13.1%	774	12.7%
	兄弟	493	45.0%	2742	45.1%
	姉妹	378	34.5%	2123	34.9%
	その他	44	4.0%	242	4.0%
学校までの通学時間	30 分未満	215	19.6%	1115	18.3%
	30 分～1 時間	533	48.6%	2995	49.3%
	1～2 時間	282	25.7%	1658	27.3%
	2 時間以上	13	1.2%	96	1.6%
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	749	68.3%	4336	71.3%
	学習への意欲	122	11.1%	665	10.9%
	部活動の遅れ	333	30.4%	1825	30.0%
	部活動への意欲	116	10.6%	504	8.3%
	家族関係	95	8.7%	316	5.2%
	友人関係	174	15.9%	528	8.7%
	後遺症による生活への影響	233	21.3%	2056	33.8%
	その他の身体的健康への影響	234	21.4%	1560	25.7%
	その他の精神的健康への影響	80	7.3%	450	7.4%
	その他	93	8.5%	197	3.2%

		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	48	4.4%	117	1.9%
	月に 1 回程度	33	3.0%	109	1.8%
	月に数回~週に 1 回程度	75	6.8%	375	6.2%
	週に 2~3 回程度	183	16.7%	912	15.0%
	週に 4 回以上	753	68.7%	4550	74.8%

生活習慣					
平日の TV 視聴時間	TV をみない	202	18.4%	1477	24.3%
	1 日 1 時間未満	339	30.9%	2266	37.3%
	1 日 1 時間	272	24.8%	1192	19.6%
	1 日 2 時間	176	16.1%	695	11.4%
	1 日 3 時間	64	5.8%	267	4.4%
	1 日 4 時間	16	1.5%	84	1.4%
	1 日 5 時間以上	26	2.4%	85	1.4%
平日のゲーム・PC 等時間	使用しない	41	3.7%	169	2.8%
	1 日 1 時間未満	126	11.5%	472	7.8%
	1 日 1 時間	176	16.1%	626	10.3%
	1 日 2 時間	300	27.4%	1413	23.2%
	1 日 3 時間	236	21.5%	1408	23.2%
	1 日 4 時間	91	8.3%	849	14.0%
	1 日 5 時間以上	124	11.3%	1121	18.4%
スマートフォン所持	はい	1022	93.2%	5943	97.8%
	いいえ	74	6.8%	136	2.2%
スマートフォン使用の内容（複数回答）	電話	754	68.8%	4188	68.9%
	メール	752	68.6%	3646	60.0%
	調べもの	855	78.0%	5155	84.8%
	ニュース	281	25.6%	1899	31.2%
	ゲーム	700	63.9%	3914	64.4%
	動画	823	75.1%	5401	88.8%
	音楽	789	72.0%	5527	90.9%
	写真	752	68.6%	4761	78.3%
	買い物	163	14.9%	2216	36.5%
	SNS	719	65.6%	5186	85.3%
	漫画、小説、ブログ	275	25.1%	2210	36.4%

		中学生		高校生	
睡眠時間（平日）	～5 時間	93	8.5%	1020	16.8%
	～6 時間	246	22.4%	2440	40.1%
	～7 時間	367	33.5%	1967	32.4%
	～8 時間	302	27.6%	536	8.8%
	～9 時間	71	6.5%	60	1.0%
	9 時間～	14	1.3%	14	0.2%
睡眠時間（休日）	～5 時間	31	2.8%	202	3.3%
	～6 時間	60	5.5%	688	11.3%
	～7 時間	146	13.3%	1430	23.5%
	～8 時間	325	29.7%	1920	31.6%
	～9 時間	237	21.6%	889	14.6%
	9 時間～	292	26.6%	920	15.1%
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	261	23.8%	1406	23.1%
	1 日	110	10.0%	734	12.1%
	2 日	148	13.5%	870	14.3%
	3 日	168	15.3%	550	9.0%
	4 日	135	12.3%	336	5.5%
	5 日	104	9.5%	515	8.5%
	6 日	60	5.5%	848	13.9%
	7 日	103	9.4%	793	13.0%
食事習慣（朝食）	食べない	55	5.0%	432	7.1%
	食べないことがある	176	16.1%	896	14.7%
	食べる	864	78.8%	4746	78.1%
食事習慣（昼食）	食べない	7	0.6%	24	0.4%
	食べないことがある	62	5.7%	260	4.3%
	食べる	1026	93.6%	5791	95.3%
食事習慣（夕食）	食べない	2	0.2%	15	0.2%
	食べないことがある	56	5.1%	381	6.3%
	食べる	1037	94.6%	5679	93.4%

		中学生		高校生	
昼食を食べない理由（複数回答）※食べない/食べないことがあるから集計	食べる時間がない	11	15.9%	63	22.2%
	食事が用意されていない	3	4.3%	17	6.0%
	食欲がない	28	40.6%	91	32.0%
	減量(いわゆるダイエット)のため	7	10.1%	45	15.8%
	お金がもったいない	5	7.2%	37	13.0%
	以前から昼食の習慣がない	1	1.4%	8	2.8%
	食べたり準備したりすることが面倒である	11	15.9%	57	20.1%
	その他	4	5.8%	14	4.9%

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	265	24.2%	1469	24.2%
寝つきが悪い	304	27.7%	1654	27.2%
夜中に目が覚める	298	27.2%	1529	25.2%
朝早く目が覚める	298	27.2%	1632	26.8%
ぐっすり眠れない	295	26.9%	1717	28.2%
下痢がありましたか	474	43.2%	2869	47.2%
便秘がありましたか	267	24.4%	1708	28.1%
疲れやすいと感じることがありましたか	622	56.8%	3774	62.1%
視覚の問題（視力の低下を除く）	181	16.5%	868	14.3%
聴覚の問題	86	7.8%	467	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	124	11.3%	288	4.7%
背中や首の痛みがありましたか	412	37.6%	2151	35.4%
頭痛が頻繁にありましたか	241	22.0%	1396	23.0%
アトピー性皮膚炎	110	10.0%	590	9.7%
喘息	64	5.8%	355	5.8%
アレルギー（花粉症を除く）	193	17.6%	787	12.9%
花粉症	633	57.8%	3605	59.3%

		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		165	15.1%	1105	18.2%
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		367	33.5%	1884	31.0%
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	470	42.9%	2466	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	224	20.4%	936	15.4%
	友人	245	22.4%	1607	26.4%
	家族	232	21.2%	1581	26.0%
	担任の先生	51	4.7%	142	2.3%
	保健室の先生	18	1.6%	60	1.0%
	スクールカウンセラー	17	1.6%	59	1.0%
	学校以外のカウンセラー	7	0.6%	31	0.5%
	医師	11	1.0%	92	1.5%
	その他	19	1.7%	136	2.2%
相談してよかったと思うのは誰ですか。	友人	218	19.9%	1431	23.5%
	家族	195	17.8%	1373	22.6%
	担任の先生	50	4.6%	132	2.2%
	保健室の先生	17	1.6%	47	0.8%
	スクールカウンセラー	12	1.1%	46	0.8%
	学校以外のカウンセラー	5	0.5%	25	0.4%
	医師	13	1.2%	87	1.4%
	その他	18	1.6%	128	2.1%
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	11.2%	896	14.7%
	いいえ	973	88.8%	5183	85.3%
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	21	1.9%	141	2.3%
	いいえ	1075	98.1%	5938	97.7%

		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			
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	149	13.6%	717	11.8%
	いいえ	763	69.6%	4610	75.8%
	わからない	160	14.6%	537	8.8%
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	95	8.7%	438	7.2%
	いいえ	1001	91.3%	5641	92.8%
		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		707	64.5%	3663	60.3%
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		742	67.7%	3817	62.8%
保護者と一緒にいるとき、安心できる		776	70.8%	4516	74.3%
勉強に積極的に取り組んでいる		480	43.8%	2227	36.6%
進学したいと思う		918	83.8%	5216	85.8%
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		486	44.3%	3338	54.9%
おちつきがなく、長い間じっとしていられない		237	21.6%	1245	20.5%
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		236	21.5%	1307	21.5%
他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲ-ム・ペンなど)		402	36.7%	2119	34.9%
ひどくかっとなったり、よくかんしゃくをおこす		115	10.5%	369	6.1%
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		78	7.1%	406	6.7%
だいたいは言われたとおりにする		238	21.7%	1627	26.8%
心配ごとが多く、いつも不安だ		248	22.6%	1555	25.6%
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		362	33.0%	1829	30.1%
いつもそわそわしたり、もじもじしている		67	6.1%	458	7.5%
仲の良い友だちが少なくとも一人はいる		889	81.1%	5040	82.9%

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			
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	45	4.1%	138	2.3%
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	191	17.4%	1126	18.5%
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	242	22.1%	1209	19.9%
すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	277	25.3%	1435	23.6%
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	344	31.4%	2146	35.3%
年下の子どもたちに対してやさしくしている	631	57.6%	3473	57.1%
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	123	11.2%	366	6.0%
他の子から、いじめられたり、からかわれたりする	72	6.6%	167	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)	199	18.2%	1000	16.5%
よく考えてから行動する	292	26.6%	1758	28.9%
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	28	2.6%	99	1.6%
他の子どもたちより、大人といる方がうまくいく	125	11.4%	716	11.8%
こわがりで、すぐにおびえたりする	144	13.1%	692	11.4%
ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	199	18.2%	1035	17.0%