

本校生徒における心身や健康等への自己認識に関する一考察

保健体育科 高橋 祥子 鈴木 智喜 宮澤 玲子

1 はじめに

ライフスタイルの大きな変容により、子どもたちの健康状態や体力について、大きな課題が表出していることは周知の事実である。様々な見解や取り組みが行われる中ではあるが、なかなか改善の方向に向いているという実感を得られないのが現状ではないだろうか。改訂された新学習指導要領にも、心身の健康と体力を危惧した視点から、再認識されたことや新たに加えられた文言等も多いことをみても、この課題に対する危機感が伝わってくる。

現在我々は、新学習指導要領の意図や、本校の共同研究のテーマである「新しい時代に対応した授業の在り方を考えるー活用型学習活動の実践を通してー」を踏まえ、保健体育科として、「からだを通して学ぶ力を育成する保健体育科指導の在り方ー保健体育学習における‘習得～活用’とはー」というテーマを掲げ、研究に取り組んでいるところである。子どもたちの体力を高め、保健体育の学習内容の充実と定着を保障するためには、生徒自身が、自分のからだや健康の状態についてきちんと認識し、学習に臨むことが大前提であるし、また、支援する立場としても、子どもたちの様々な認識の状態を把握した上で、教育的なかわりや、指導上の手だてを工夫していかなければならない、と考え、本稿をまとめるに至った。

2 対象と方法

本校の全生徒447名（男子238名 女子239名）のうち、1年生160名（男子80名 女子80名）と3年生157名（男子78名 女子79名）を対象とし、自記式質問紙による調査を行った。（期間：平成21年2月中旬）

調査項目は、身長・体重等の自分の身体に対する認識5項目、睡眠習慣4項目、食習慣5項目、運動習慣2項目、心の健康3項目、健康習慣6項目、健康についての考え方2項目の計27項目であり、選択肢あるいは自由記述により回答を求めた。具体的な項目の内容については下に示した通りである。

資料1 心身の健康に関するアンケート

| 心身の健康に関するアンケート | | | |
|---------------------|-------------|--------------|----------|
| | 年 | 組 | 番氏名 |
| 1. 自分の身長を知っていますか？ | はい () cm | いいえ | |
| 2. 自分の身長に満足していますか？ | はい | いいえ (理想) cm | |
| 3. 自分の体重を知っていますか？ | はい () kg | いいえ | |
| 4. 自分の体重に満足していますか？ | はい | いいえ (理想) kg | |
| 5. 自分は今、健康だと思いますか？ | はい | いいえ | |
| 6. 平均睡眠時間 | () 時間 | | |
| 7. 平均就寝時間 | () 時 () 分 | | |
| 8. 平均起床時間 | () 時 () 分 | | |
| 9. 目覚めは気持ちいいですか？ | 毎日 | 時々 | ほとんどない |
| 10. 朝食は？ | 毎日 | 時々 | ほとんど食べない |
| 11. 間食は？ | 毎日 | 時々 | ほとんど食べない |
| 12. 好き嫌いせず何でも食べる | はい | だいたい | いいえ |
| 13. 好きな食べ物は？ (2つまで) | () | | |
| 14. 嫌いな食べ物は？ (2つまで) | () | | |
| 15. 運動は好きですか？ | はい | ふつう | きらい |

| | | | |
|--|------|------|-------------|
| 16. 運動習慣（1時間程度）は？ | ほぼ毎日 | 週3日位 | ほとんどない |
| 17. 毎日楽しいですか？ | はい | ふつう | いいえ |
| 18. イライラしやすいですか？ | はい | ふつう | いいえ |
| 19. 疲れやすいですか？ | はい | ふつう | いいえ |
| 20. 歯磨きの回数（1日に） | 1回 | 2回 | 3回 しない |
| 21. 食前の手洗い | いつも | 時々 | めったにしない |
| 22. 排泄後の手洗い | いつも | 時々 | めったにしない |
| 23. 帰宅後の手洗い | いつも | 時々 | めったにしない |
| 24. 排便 | 毎日 | 一日おき | 2日以上ないことがある |
| 25. 風邪は？ | よくひく | 時々 | ほとんど引かない |
| 26. 健康的な生活とはどんな生活だと思いますか？自由に記述してください。 | | | |
| 27. 健康的な大人とはどんなイメージですか？男子は大人の男性を、女子は大人の女性を思い浮かべて自由に記述してください。 | | | |

3 結果

(1) 対象者の属性と回収率

対象とした1・3年生計317名のうち、下表の通り、382名の回答が得られた。

表1 調査対象

| | | 対象数 | 回収数 | 回収率 |
|---------------|----|-----|-----|-------|
| 1年生 (160名) | 男子 | 80名 | 79名 | 98.8% |
| | 女子 | 80名 | 78名 | 97.5% |
| 3年生 (157名) | 男子 | 78名 | 73名 | 93.6% |
| | 女子 | 79名 | 73名 | 92.4% |

(2) 自分の身体に対する認識

身長・体重に対する認識では、2つの質問に対する回答を求めた。その結果、自分の身長・体重を知っているのは、女子よりも男子のほうが多く、また、1年生のほうが高い値を示した。また、満足度についても、3年生のほうが不満足であるという回答が多く、特に3年生女子の体重では、満足していると回答した生徒が、対象のうち3名しかいなかった。

表2 身長・体重について

| | | 1年生男子 | 1年生女子 | 3年生男子 | 3年生女子 |
|----------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| 自分の身長を知っているか？ | はい | 49.6% | 39.7% | 41.6% | 38.6% |
| | いいえ | 50.4% | 60.3% | 58.4% | 61.4% |
| 自分の身長に満足しているか？ | はい | 32.9% | 26.5% | 29.3% | 19.9% |
| | いいえ | 67.1% | 73.5% | 70.7% | 80.1% |
| 自分の体重を知っているか？ | はい | 50.2% | 42.3% | 42.0% | 40.1% |
| | いいえ | 49.8% | 57.7% | 58.0% | 59.9% |
| 自分の体重に満足しているか？ | はい | 30.5% | 20.6% | 28.8% | 4.1% |
| | いいえ | 69.5% | 79.4% | 71.2% | 95.9% |

自分の健康に対する認識についての質問では、今自分は健康であると答えた生徒は、3年生男子80.8%女子82.2%、1年生男子84.8%女子79.5%であった。学年による大きな差は見られなかったものの、1年生女子のみ80%を切っている値であったことが少々気に掛かるところである。また、内田らによる中学生を対象とした同様の調査によると、90%以上の生徒が自分は健康であると答えていることと比較すると、本校生徒は健康状態に対する自己評価

がとても低いことが伺える。

(3) 生活習慣

ア 睡眠

睡眠については、就寝時刻・起床時刻・平均睡眠時間の3点について回答を求めた。結果については下表の通りである。

表2 平均就寝起床時刻および睡眠時間

| | 1年生 | | 3年生 | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 平均就寝時刻 | 22:23 | 23:12 | 23:11 | 24:12 |
| 平均起床時刻 | 6:38 | 6:14 | 6:16 | 6:16 |
| 平均睡眠時間 | 7時間25分 | 6時間52分 | 6時間23分 | 6時間17分 |

また、睡眠に対する満足感について、「目覚めた時の気持ちよさ」が毎日得られると答えたのは、3年生男子8.2%女子13.7%、1年生男子16.5%女子19.2%であり、それ以外の生徒は時々得られる、またはほとんど得られない、という回答であった。

イ 食生活

朝食の摂食状況を見てみると、対象全体で92.5%が「毎日食べる」と回答した。学年間・男女間に大きな差は認められなかったものの、前述の健康状態の自己評価が一番低かった1年生女子が、この項目においても一番低い値を示し、朝食摂取が「時々」または「食べない」と回答した生徒が10.3%と、このグループだけ10%を超える値となった。

偏食の傾向については、「好き嫌いなく何でも食べるか？」の問いに対象全体の81.5%が「はい」「だいたい」と答えた。

また、好きな食べ物と嫌いな食べ物を2つずつまで、自由に記述させたものを見てみると、好きな食べ物では、カレー・ラーメン・ピザ・お好み焼きなど食事としてのメニューを挙げるものが多く、また、嫌いなものでは、ピーマン・にんじん・きのこなどの野菜や乳製品など、食材そのものを挙げるものが多かった。

ウ 運動について

まず、「運動が好きか？」についての回答では、男女差・学年差が大きく見られ、1年生男子においては7割以上の生徒が好きと答えている。それを反映するように、運動習慣についても、6割を超える生徒がほぼ毎日運動の機会を設けていることが分かる。

また、3年生については、男女において5割前後の生徒が「好き」と答えているにも関わらず、運動習慣がほぼ毎日位置づけられている生徒は少なく、女子に至っては10%にも満たなかった。これに関しては、調査した時期が2月ということで、部活動も引退し、受験シーズンを迎えた時期であり、学校外の時間は主に受験勉強に費やされているためではないか、と推測する。

表3 運動

| | | 1年生男子 | 1年生女子 | 3年生男子 | 3年生女子 |
|---------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 運動は好きか？ | はい | 76.0% | 57.5% | 45.2% | 53.9% |
| | ふつう | 21.5% | 32.9% | 42.5% | 42.3% |
| | いいえ | 2.5% | 9.6% | 12.3% | 3.8% |
| 運動習慣（1時間程度）は？ | ほぼ毎日 | 64.6% | 19.2% | 9.6% | 48.7% |
| | 週3日位 | 22.8% | 43.8% | 26.0% | 19.2% |
| | ほとんどない | 12.6% | 37.0% | 64.4% | 32.1% |

エ 健康習慣

健康に関する生活習慣について、歯磨き・手洗い・排便のリズムの3つの視点から問うた結果を、健康度の高い回答から3・2・1点とし点数化して以下に示した。

表4 健康習慣について

| | 1年生男子 | 1年生女子 | 3年生男子 | 3年生女子 |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 1日の歯磨きの回数(3回・2回・1回) | 2.00 | 2.15 | 1.96 | 2.22 |
| 食前の手洗い(いつも・時々・めったにしない) | 2.28 | 2.47 | 2.40 | 2.64 |
| 排泄後の手洗い(いつも・時々・めったにしない) | 2.84 | 2.87 | 2.96 | 2.99 |
| 帰宅後の手洗い(いつも・時々・めったにしない) | 2.62 | 2.81 | 2.68 | 2.88 |
| 排便(毎日・1日おき・2日以上でないことがある) | 2.72 | 2.47 | 2.79 | 2.58 |

どの項目においても、値が2を超えており、数字だけ見ると比較的高い結果と見て取れる。ただ、課題も表出している。

歯磨きでは、2回と回答した生徒が多い。そのほとんどが、学校での昼食後の歯磨き習慣がない生徒である。虫歯が食後・食間に進行することを考えると、昼食後のケアも重要であると考えられ、意識啓発の必要性を感じた。

手洗いについては習慣化されている様子が伺える。しかし、データとしては調査していないが、ハンカチ・タオル等を携帯していない生徒も多く、決して意識が正しいとはいえないことも感じ取れた。

オ 心の健康

心の健康状態については、「毎日楽しいか」「イライラしやすいか」「疲れやすいか」の3つの質問から回答を得た。エの健康習慣と同様に点数化したものを結果として示す。

表5 健康習慣について

| | 1年生男子 | 1年生女子 | 3年生男子 | 3年生女子 |
|-----------------------|-------|-------|-------|-------|
| 毎日楽しいか(はい・ふつう・いいえ) | 2.71 | 2.82 | 2.75 | 2.81 |
| イライラしやすいか(いいえ・ふつう・はい) | 2.03 | 2.19 | 2.03 | 1.81 |
| 疲れやすいか(いいえ・ふつう・はい) | 1.92 | 1.90 | 1.55 | 1.63 |

学校生活に楽しみを抱き、生き生きと生活している雰囲気、どの学年にもあることは普段から感じていたが、データとしても高い値を示した(学年・男女間にも大きな差は見られない)ことにより、裏付けがされたように思う。

ただ、「疲れやすいか」の項目では、多くの生徒が「はい」と答えている。3年生は、受験期ということで、心身ともに疲れているであろうことは想像できるが、1年生の値も決して高いとは言えず、様々なストレスを抱えていることが伺える。

(4) 健康についての考え方

この項では、「健康的な生活についての認識」と「健康的な大人のイメージ」という2つの視点から自由記述で回答を求めた。結果をパーセンテージで以下に示す。

回答されたものを大きく分類すると、「運動習慣」「睡眠習慣」「食習慣」「心的要素」「健康習慣」の5つと、「健康的な大人のイメージ」については「容姿」を加えた6つに分けることができると捉え、まとめた。

表6 健康的な生活の認識

| | 1年生 | | 3年生 | |
|--|-----|----|-----|----|
| | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| | | | | |

| | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|
| 睡眠習慣 早寝・早起 睡眠時間の確保 等 | 56.3% | 59.0% | 52.1% | 76.7% |
| 運動習慣 | 62.8% | 50.0% | 38.4% | 52.1% |
| 食習慣 三食きちんと食べる 間食をしない 栄養のバランス (偏食しない) 等 | 55.2% | 65.4% | 50.7% | 78.1% |
| 心的要素 心の充実 ポジティブ思考 趣味等楽しみを持つ 目標を持つ 等 | 20.2% | 23.1% | 24.7% | 27.4% |
| 健康習慣 喫煙・飲酒をしない ダイエットしない テレビ・ゲーム時間を減らす 規則正しい生活 等 | 30.5% | 34.6% | 28.8% | 24.7% |

表7 健康的な大人のイメージ

| | 1年生 | | 3年生 | |
|---|-------|-------|-------|-------|
| | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 睡眠習慣 早寝・早起 十分な睡眠時間の確保 等 | 10.9% | 14.1% | 6.8% | 11.0% |
| 運動習慣 | 32.7% | 26.9% | 23.3% | 9.6% |
| 食習慣 偏食しない 自炊している 三食しっかり食べる 等 | 16.3% | 19.2% | 9.6% | 19.2% |
| 心的要素 笑顔・表情が明るい 目標がある 仕事・生活が充実 行動的 他人に対する気遣いがある 等 | 31.3% | 32.1% | 24.7% | 42.5% |
| 健康習慣 喫煙・飲酒をしない 規則正しい生活を心がけている 等 | 29.6% | 16.7% | 41.1% | 31.5% |
| 容姿 たくましい 姿勢がいい 清潔感がある スタイルがいい (肥満ではない) 等 | 52.1% | 44.9% | 34.2% | 49.3% |

保健分野の授業において、健康の三大原則（運動・栄養・休養）については各学年でその内容に触れ、日頃の生活を振り返らせながら、学習の中で課題意識を持たせるようにした。そのせいか、多くの生徒が、健康な生活に必要なものとして、それに関わることを挙げていた。また、上述の「心の健康」で見取れたとおり、疲れやすい・と答えている生徒が多いせいか、心的要素を要因として認識している生徒が多いことも伺える。

健康な大人のイメージにおいては、健康習慣や容姿をその要因に挙げている生徒が多かった。身近にいる大人をイメージの対象としながらも、社会的にも問題となっている喫煙や飲酒の問題を挙げ、将来的に自分は関わらないであろうとしている回答も見られた。容姿については、男女で大きく意見が分かれ、男子は筋肉質であることや、スポーツに関わっていることなど、どちらかというとしさをイメージした回答が多かったが、女子は、肥満ではないこと、スタイルがいいことなど、外見の美しさ・きれいさを求める答えが多かった。その裏には、あこがれのような感覚が見え隠れしており、偏った考え方での無理なダイエット等の健康問題に対する正しい認識があるかどうかの調査をしていないため、その部分は少々心配が残った。

4 考察

今回のこの調査では、本校生徒は心身ともに比較的健康で、健康に対する認識も高く持ち合わせていることが伺えた。ただし、その認識が正しいとも、日頃の生活習慣にすべていかされているとも言い難く、さらに啓発していかなければならないことが数多くあることが示唆された。学校教育全般において、指導していくのはもちろんのこと、各家庭と連携して、保護者にも協力していかなければならないと考えている。

5 おわりに

心身の健康は、学習のみならず、子どもたちの生活すべてに大きく影響し、生活を大きく支えることである。その子どもたちと教育を通して関わる我々は、常に、その状態についてのアンテナを高く保ち、それに応じて、最善の方法で手だてを考えていかなければならない。いくら良い教材を用意しても、いくら工夫した教具を作ったとしても、机上でのシミュレーションのみでは意味のないものである。健康の保持増進のための実践的な態度に結びつけられるよう、柔軟かつ繊細に状況を見極めながら、研究を進めていかなければならないということを痛感している。

【参考文献】

- ・「長野県の一小都市における小学5・6年生と中学生のライフスタイル」 内田雅代ら
(長野県看護大学紀要, 2006)
- ・「中学校学習指導要領 保健体育編」
(文部科学省 2008)
- ・「体育科教育 (1月号)」
(大修館書店 2009)