

新型コロナウイルス感染症禍における中学生の生活習慣とレジリエンスの関連

大貫愛莉*・青柳直子**

(2023年8月31日受理)

Survey on Lifestyle Habits and Resilience in Junior High School Students During the Coronavirus Pandemic

Airi ONUKI* and Naoko AOYAGI**

(Accepted August 31, 2023)

はじめに

2020年1月に、日本で初めての新型コロナウイルスへの感染者が発見され、同年2月28日には感染リスクに予め備える観点から、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における全国一斉の臨時休業を要請する方針が文部科学省より発出された¹⁾。これらは、児童生徒の日常生活を一変させる出来事であった。例えば、臨時休校前後の中学生の生活習慣や行動の実態としては、朝食欠食、夜型の生活習慣への転換、長時間にわたる電子機器の利用などが指摘されている²⁾。生涯にわたり心身の健康を保持増進していくためには、学童期から健全な生活習慣を確立する必要がある。コロナ禍の生活習慣の乱れは心身の健康に影響を及ぼすと推察され、学校保健において生活習慣の改善に向けた取り組みを充実させることが重要である。

近年、「レジリエンス」の概念が注目されている。レジリエンスとは、困難で脅威を与える状況にも関わらず、うまく適応する過程や能力、および適応の成果のことであり、精神的回復力とも訳される³⁾。また、困難な状況をもたらす要因としては戦争や災害、病気、親の離婚や虐待が挙げられる³⁾。新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、長期の学校の休校、部活動や習い事、外出の自粛が求められる、生徒は慣れ親しんだ環境を喪失した⁴⁾。加えて、休校や部活動、習い事等がこれまで通りできなくなることで目標を失ったり、孤独感を味わったりしているということが推察される⁴⁾。

子どものメンタルヘルスに関する課題は近年深刻化しており、未然予防のための取り組みの重要性が一層増している。レジリエンスを高めることは、未然防止の一つの策として有効であろう。更に、生活習慣とレジリエンスの高さには関連がみられることが指摘されており、高校生を対象とし

*茨城県立大子清流高等学校（〒319-3526 久慈郡大子町大子224；Daigoseiryu Senior High School, Daigo 319-3526 Japan）.

**茨城大学教育学部教育保健教室（〒310-8512 水戸市文京2-1-1；Department of School Health, College of Education, Ibaraki University, Mito 310-8512 Japan）.

た調査⁵⁾では生活習慣が良いほどレジリエンスも高い傾向にあることが明らかになっている。

コロナ禍における人々のレジリエンスに関する研究は国内外において進められているものの、中学生の生活習慣とレジリエンスの関連については十分な検討がなされていない。そこで本研究では、コロナ禍における中学生の生活習慣とレジリエンスの関連を明らかにすることを目的とした。

研究方法

1. 調査対象・方法

I県H市の公立中学校2校に在籍している2年生298人を調査対象として、令和4年11月に無記名自記式質問紙調査を実施した。事前に調査に関する説明を各学校長に行い、調査協力について同意を得た。調査票は担任教諭が教室で配布・回収を行った。

調査項目は以下の通りとした。項目の作成にあたっては、公益財団法人日本学校保健会「平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」⁶⁾を参考にした。

- ①基本属性：性別、部活動の所属、けいこごとや地域のスポーツクラブへの参加、通塾の頻度
- ②生活習慣：起床時刻、就寝時刻、食事の頻度、運動習慣、電子機器の使用状況
- ③生活の様子：睡眠状況、食事状況
- ④精神的回復力尺度（Adolescent Resilience Scale：ARS）⁷⁾

2. 分析方法

1) 生活習慣

表1に示す通り、各項目について「好ましい習慣」に各1点を与え、その他の回答は0点とした。それらの合計得点を生活得点とし、点数が高いほど生活習慣が好ましい状況と判定した。

睡眠に関して、米国国立睡眠財団は14～17歳の理想的睡眠時間を8～10時間としている⁸⁾。また、睡眠時間の許容範囲として、7時間～11時間が含まれる⁸⁾。これらより、本研究では好ましい睡眠時間の基準を「7～11時間」と設定した。

身体活動に関して、厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準2013」において、運動の考え方として30分以上の運動を週2日以上行うこと⁹⁾としている。これらより、好ましい運動習慣を「30分以上の運動を週2回以上行う」と設定した。

メディア使用状況に関して、日本小児科医会は「『子どもとメディア』に関する5つの提言」において、すべてのメディアへ接触する総時間の目安を1日2時間まで¹⁰⁾としている。これらより好ましいメディア使用時間の基準を「全く見ない」「1時間未満」「1時間以上2時間未満」と設定した。

表1 レジリエンスに与える影響の重回帰分析で考慮した要因と与えた点数

要因	与えた点数
睡眠時間(平日)	7～11時間=1, その他=0
睡眠時間(休日)	7～11時間=1, その他=0
食事頻度	朝・昼・夕の三食必ず食べる「はい」=1, 「いいえ」・「わからない」=0
栄養バランス	栄養のバランスを考えて食べる「はい」=1, 「いいえ」・「わからない」=0
間食	お菓子やスナック菓子を食べすぎない「はい」=1, 「いいえ」・「わからない」=0
メディア(平日)	2時間未満=1, その他=0
メディア(休日)	2時間未満=1, その他=0
身体活動	30分以上の運動を週2回以上=1, その他=0

2) レジリエンス

レジリエンスの評価には、小塩ら⁷⁾が作成した精神的回復力尺度（Adolescent Resilience Scale；ARS）を用いた。レジリエンスは、「はい」「どちらかというとはい」「どちらでもない」「どちらかというといいえ」「いいえ」の5段階（1点～5点）で回答させ、逆転項目は配点を逆にして合計値をレジリエンス得点とした。高得点であるほど、レジリエンスが高いと評価した。

3. 統計解析

調査の集計及び解析にはExcel2019を用いた。回答の割合の比較には χ^2 検定、2群間の平均値の差の検定にはt検定、多群間の平均値の差の検定には一元配置分散分析を行った。生活習慣がレジリエンスに与える要因の分析のため、レジリエンス得点を目的変数とし、睡眠時間、食事の頻度、栄養バランス、運動、メディア使用時間を説明変数として強制投入法を用いて重回帰分析を行った。有意確率は5%とした。本研究で用いた精神的回復力尺度についてはクロンバックの α 係数により信頼性を確認した（信頼度係数 α は0.865）。なお、本論文の図表の構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない。

4. 倫理的配慮

調査は無記名で行い、回答は強制ではないこと、内容は研究目的以外には一切使用せず、個人が特定されることはないことなどを調査説明書にて説明した。回答者の調査票の提出をもって同意を得たと判断した。得られたデータはパスワード管理されたファイル及びPCを用い、施錠できる部屋ですべて管理を行った。

結 果

1. 対象者の属性

調査票の配布数は298人、回収数は260人であった（回収率87.2%）。このうち有効回答数188（有効回答率72.3%；男子88人、女子96人、その他4人）を分析対象とした。

2. 部活動・けいこごと・地域のスポーツクラブ・塾の頻度

部活動に所属している生徒は97.3%（183人）であり、運動部82.0%（150人）、文化部18.0%（33人）であった。

けいこごと（スポーツを除く）に通っている生徒は33.0%（62人）であった。頻度については多い順に週1回が48.4%（30人）、週2回が30.6%（19人）であった。

地域のスポーツクラブに参加している生徒は14.9%（28人）であった。頻度については多い順に週1回が35.7%（10人）、週5回が25.0%（7人）であった。

通塾している生徒は37.8%（71人）であった。頻度については多い順に週2回が42.3%（30人）、週1回が32.4%（23人）であった。

けいこごと（スポーツを除く）、地域のスポーツクラブ、塾のいずれも週6回以上通っている生徒はみられなかった。

3. 睡眠

1) 起床時刻・就寝時刻・睡眠時間

平日・休日の起床時刻、就寝時刻、睡眠時間について表2に示した。起床時刻の平均値（±標準偏差）は平日6時32分（±31分）、休日7時53分（±96分）であった。就寝時刻の平均値は平日23時01分（±59分）、休日23時17分（±80分）であった。睡眠時間の平均値は平日7時間31分（±58分）、休日8時間35分（±101分）であった。

表2 起床時刻・就寝時刻・睡眠時間

	平日			休日		
	起床時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	就寝時刻	睡眠時間
平均値	6時32分	23時01分	7時間31分	7時53分	23時17分	8時間35分
標準偏差	31分	59分	58分	96分	80分	101分
最早(最短)	4時00分	20時00分	3時間00分	4時00分	20時00分	2時間30分
最遅(最長)	7時40分	1時40分	10時間10分	15時00分	4時00分	16時間00分

「最早」：対象者のうち、最も早かった時刻、「最遅」：最も遅かった時刻、N=188

「1週間で考えてみて、睡眠時間は十分である」に「十分ではない」「どちらかといえば十分」と回答した生徒は64.3%（121人）であり、6割を超える生徒が十分な睡眠時間をとることができていない様子がみられた（図1）。睡眠不足を感じている理由として挙げられた上位3つの項目は「宿題や勉強で寝る時間が遅くなる」が57.9%（70人）、「なんとなく夜ふかししてしまう」が55.4%（67人）、「テレビやDVD、ネット動画などを見ている」が53.7%（65人）であった（図2）。

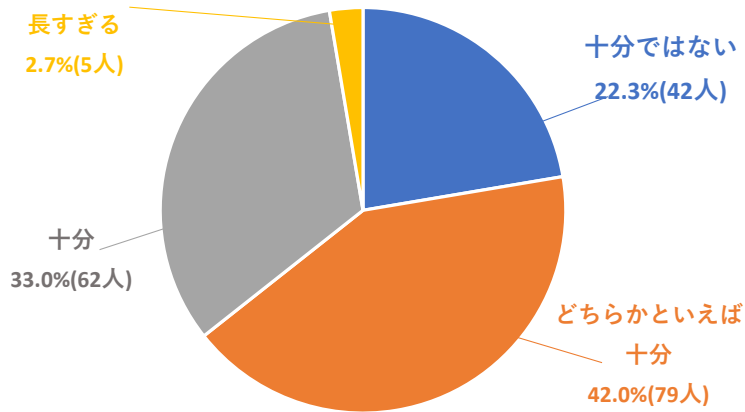
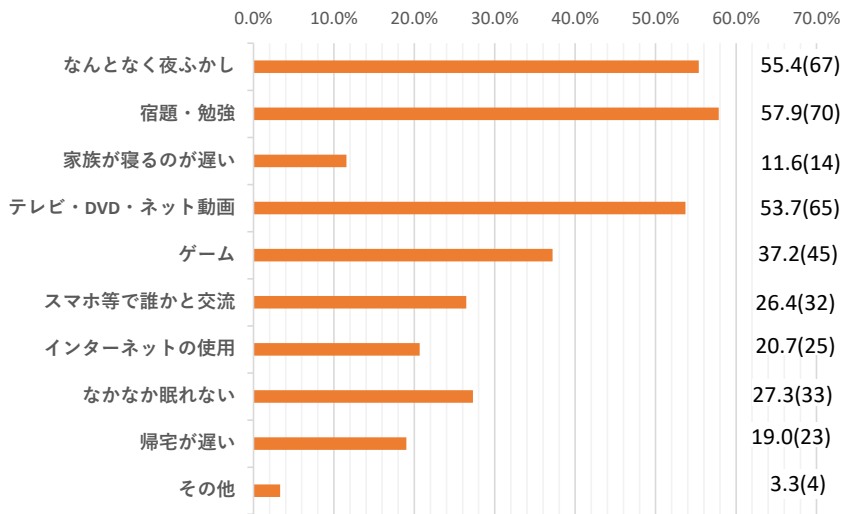


図1 睡眠時間



N=121, %(人), 複数回答

図2 睡眠不足の原因

2) 平日・休日間の起床時刻と就寝時刻のずれ・昼寝

平日・休日間における2時間以上の起床時刻と就寝時刻のずれ、休日の30分以上の昼寝について、表3に示した。「平日と休日、起きる時間が2時間以上ずれることがある」に「よくある」「ときどきある」と回答した者は62.8% (118人)であった。また、「平日と休日、寝る時間が2時間以上ずれることがある」に「よくある」「ときどきある」と回答した者は40.5% (76人)であった。「休日の昼間に、30分以上の睡眠をとることがある」に「よくある」「ときどきある」と回答したのは40.5% (76人)であった。

表3 睡眠の様子

項目	人数		割合 %
	n		
起床時刻が 2時間以上ずれる	よくある	65	34.6
	ときどきある	53	28.2
	あまりない	42	22.3
	ない	28	14.9
就寝時刻が 2時間以上ずれる	よくある	30	16.0
	ときどきある	46	24.5
	あまりない	67	35.6
	ない	45	23.9
30分以上の 昼寝をする	よくある	21	11.2
	ときどきある	55	29.3
	あまりない	53	28.2
	ない	59	31.4

N=188

4. 食習慣

朝食を「必ず毎日食べる」と回答した生徒は85.1%（160人）であった。一方、「ほとんど食べない」と回答した生徒は4.3%（8人）であった。

食事の様子（8項目）について、表4に示した。全項目において「はい」と回答した割合が最も多く、上位3項目は「朝・昼・夕の三食必ず食べる」79.3%（144人）、「楽しく食べる」75.0%（141人）、「ジュース等、甘い飲み物を飲みすぎない」71.7%（134人）であった。

表4 食事の様子

項目	人数		割合 %	N
	n			
食事はゆっくりと 噛んで食べる	はい	88	46.8	188
	いいえ	46	24.5	
	わからない	54	28.7	
朝・昼・夕の 三食食べる	はい	149	79.3	188
	いいえ	24	12.8	
	わからない	15	8.0	
栄養バランスを 考えて食べる	はい	90	47.9	188
	いいえ	32	17.0	
	わからない	66	35.1	
できるだけ多くの種類の 食べ物を食べる	はい	107	57.2	187
	いいえ	36	19.3	
	わからない	44	23.5	
ジュース等、甘い 飲み物を飲みすぎない	はい	134	71.7	187
	いいえ	34	18.2	
	わからない	19	10.2	
お菓子やスナック菓子を 食べすぎない	はい	122	64.9	188
	いいえ	50	26.6	
	わからない	16	8.5	
好き嫌いをしない	はい	109	58.0	188
	いいえ	68	36.2	
	わからない	11	5.9	
楽しく食べる	はい	141	75.0	188
	いいえ	14	7.4	
	わからない	33	17.6	

5. 身体活動

「1週間あたりの身体活動頻度」と「1週間あたりの身体活動時間」を図3, 図4に示した。「身体活動」には、学校の保健体育の授業や運動部活動、地域のスポーツクラブでの活動時間は含まないものとした。

身体活動頻度については「0回」が最も多く、30.3%を占めた(図3)。身体活動時間については「0分以上30分未満」が35.1%(66人)で最も多かった。身体活動総時間の平均値は134分、標準偏差は190分であり個人差が大きかった(図4)。

新型コロナウイルス感染症流行前と現在の身体活動への取り組みの変化を尋ねると、「身体活動時間は増えた」は23.7%(42人)、「身体活動時間は減った」は39.5%(70人)、「身体活動時間は変わらない」は36.7%(65人)であった。

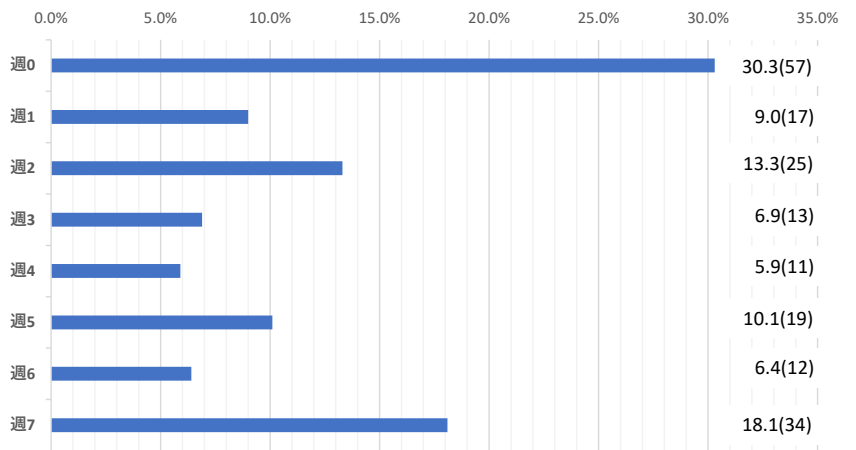


図3 1週間あたりの身体活動頻度

N=188, % (人)

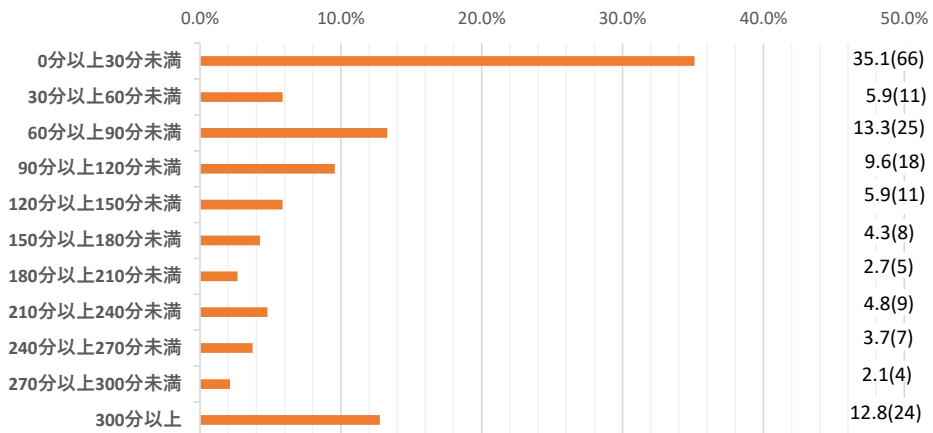
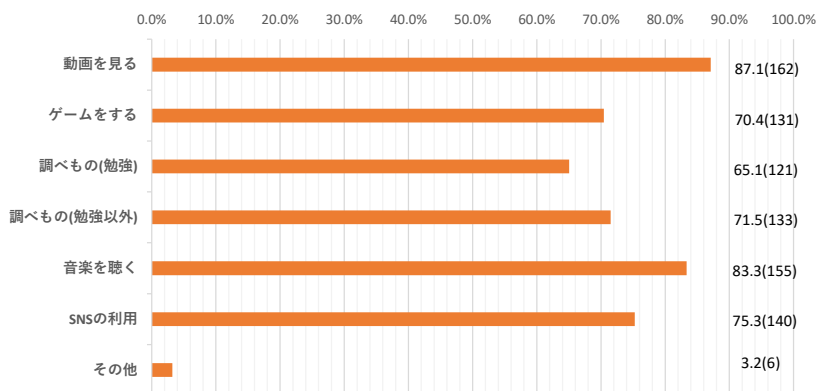


図4 1週間あたりの身体活動時間

N=188, % (人)

6. メディア使用状況

「スマートフォンやタブレット（学校で使用する機器は含まない。また、自分専用のものと家族共用のものは問わない）を持っている」生徒は98.9%（186人）であり、ほとんどの生徒が所持していた。「自分専用の携帯ゲーム機を持っている」は81.0%（149人）で、約8割の生徒が所持していた。スマートフォン・タブレットの使用目的の上位3項目としては、「動画を見る」87.1%（162人）、「音楽を聴く」83.3%（155人）、「SNSを使用する」75.3%（140人）であった（図5）。



N=186, % (人), 複数回答

図5 スマートフォン・タブレットの使用目的

スマートフォン・タブレット・携帯ゲーム機の1日の使用時間として最も多かったものは、平日は「2時間以上3時間未満」が29.3%（55人）、休日では「4時間以上」が45.7%（86人）であった（表5）。

表5 スマートフォン・タブレット・携帯ゲーム機の1日の使用時間

項目	平日		休日	
	n	%	n	%
全く見ない	0	0.0	1	0.5
1時間未満	31	16.5	7	3.7
1時間以上2時間未満	52	27.7	22	11.7
2時間以上3時間未満	55	29.3	33	17.6
3時間以上4時間未満	27	14.4	39	20.7
4時間以上	23	12.2	86	45.7

7. 好ましい生活習慣の割合

好ましい生活習慣については、「休日の睡眠時間は7～11時間である」が82.1%と最も高く、次いで「朝・昼・夕の三食必ず食べる」「平日の睡眠時間は7～11時間である」であった。また、男女で比較すると、「睡眠時間（平日の睡眠時間は7～11時間である）」「睡眠時間（休日の睡眠時間は7～11時間である）」「身体活動（30分以上の運動を週2回以上行う）」については男子の割合が高く、性差が認められた（ $p<0.05$ ）。

表6 好ましい生活習慣の割合

項目	好ましい生活習慣の割合						p
	男子(n=88)		女子(n=96)		全体(N=184)		
	n	%	n	%	n	%	
睡眠時間(平日)	74	84.1	66	68.8	140	76.1	*
睡眠時間(休日)	79	89.8	72	75.0	151	82.1	*
三食食べる	71	80.7	76	79.2	147	79.9	n.s.
栄養バランスに 気を付ける	46	52.3	43	44.8	89	48.4	n.s.
お菓子を 食べすぎない	56	63.6	64	66.7	120	65.2	n.s.
メディアの使用時間 (平日)	35	39.8	48	50.0	83	45.1	n.s.
メディアの使用時間 (休日)	10	11.4	20	20.8	30	16.3	n.s.
身体活動	46	52.3	33	34.4	79	42.9	*

* : $p<0.05$, n.s. : 有意差なし

8. レジリエンス

1) レジリエンス（全生徒）

レジリエンス(21項目)について表7と表8に示した。回答を「どちらかというとはい」と「はい」、逆転項目においては「どちらかといえばいい」「いい」とした割合の上位3項目は、「私は色々なことを知りたいと思う」81.9%（154人）、「新しいことや珍しいことが好きだ」76.6%（144人）、「ものごとに対する興味や関心が強い方だ」70.2%（132人）であった。

表7 レジリエンス（1）

	項目	n	%
色々なことに チャレンジするのが 好きだ	はい	68	36.2
	どちらかというとはい	62	33.0
	どちらでもない	32	17.0
	どちらかというといいえ	20	10.6
	いいえ	6	3.2
自分の感情を コントロールできる 方だ	はい	61	32.4
	どちらかというとはい	63	33.5
	どちらでもない	40	21.3
	どちらかというといいえ	19	10.1
	いいえ	5	2.7
自分の未来には きっといいことが あると思う	はい	41	21.8
	どちらかというとはい	54	28.7
	どちらでもない	64	34.0
	どちらかというといいえ	18	9.6
	いいえ	11	5.9
新しいことや珍しい ことが好きだ	はい	93	49.5
	どちらかというとはい	51	27.1
	どちらでもない	34	18.1
	どちらかというといいえ	8	4.3
	いいえ	2	1.1
動揺しても、自分を 落ちつかせることが できる	はい	43	22.9
	どちらかというとはい	62	33.0
	どちらでもない	48	25.5
	どちらかというといいえ	25	13.3
	いいえ	10	5.3
将来の見通しは 明るいと思う	はい	32	17.0
	どちらかというとはい	48	25.5
	どちらでもない	70	37.2
	どちらかというといいえ	26	13.8
	いいえ	12	6.4
ものごとに対する 興味や関心が強い 方だ	はい	63	33.5
	どちらかというとはい	69	36.7
	どちらでもない	34	18.1
	どちらかというといいえ	18	9.6
	いいえ	4	2.1
いつも冷静で いられるように 心がけている	はい	65	34.6
	どちらかというとはい	55	29.3
	どちらでもない	40	21.3
	どちらかというといいえ	20	10.6
	いいえ	8	4.3
自分の将来に 希望をもっている	はい	54	28.7
	どちらかというとはい	47	25.0
	どちらでもない	49	26.1
	どちらかというといいえ	22	11.7
	いいえ	16	8.5
私は色々なことを 知りたいと思う	はい	97	51.6
	どちらかというとはい	57	30.3
	どちらでもない	24	12.8
	どちらかというといいえ	7	3.7
	いいえ	3	1.6

表8 レジリエンス (2)

	項目	n	%
ねばり強い人間だと思 う	はい	40	21.3
	どちらかというとはい	46	24.5
	どちらでもない	58	30.9
	どちらかというといいえ	30	16.0
	いいえ	14	7.4
自分には将来の 目標がある	はい	74	39.4
	どちらかというとはい	41	21.8
	どちらでもない	24	12.8
	どちらかというといいえ	18	9.6
	いいえ	31	16.5
困難があっても、 それは人生にとって 価値のあるものだと思う	はい	71	37.8
	どちらかというとはい	55	29.3
	どちらでもない	43	22.9
	どちらかというといいえ	12	6.4
	いいえ	7	6.9
気分転換がうまく できない方だ(逆)	はい	30	16.0
	どちらかというとはい	29	15.4
	どちらでもない	46	24.5
	どちらかというといいえ	37	19.7
	いいえ	46	24.5
自分の目標のために 努力している	はい	69	36.7
	どちらかというとはい	51	27.1
	どちらでもない	42	22.3
	どちらかというといいえ	13	6.9
	いいえ	13	6.9
慣れないことをする のは好きではない (逆)	はい	61	32.4
	どちらかというとはい	50	26.6
	どちらでもない	35	18.6
	どちらかというといいえ	22	11.7
	いいえ	20	10.6
つらい出来事があると 耐えられない(逆)	はい	26	13.8
	どちらかというとはい	46	24.5
	どちらでもない	58	30.9
	どちらかというといいえ	28	14.9
	いいえ	30	16.0
新しいことを やり始めるのは めんどうだ(逆)	はい	20	10.6
	どちらかというとはい	30	16.0
	どちらでもない	44	23.4
	どちらかというといいえ	48	25.5
	いいえ	46	24.5
その日の気分によって 行動が左右されやすい (逆)	はい	65	34.6
	どちらかというとはい	47	25.0
	どちらでもない	31	16.5
	どちらかというといいえ	18	9.6
	いいえ	27	14.4
あきっぽい方だと 思う(逆)	はい	69	36.7
	どちらかというとはい	33	17.6
	どちらでもない	41	21.8
	どちらかというといいえ	25	13.3
	いいえ	20	10.6
怒りを感じると 抑えきれなくなる (逆)	はい	14	7.4
	どちらかというとはい	23	12.2
	どちらでもない	44	23.4
	どちらかというといいえ	51	27.1
	いいえ	56	29.8

2) レジリエンス（男女別）

性別のうち「男」「女」を選択した184人を分析対象とした。レジリエンスの各項目について、「どちらかというとはい」「はい」、逆転項目に関しては「どちらかというといえ」「いいえ」の回答割合を算出し、全体の合計の割合の多い順に表9に示した。性差が見られたのは「新しいことや珍しいことが好きだ」「ものごとに対する興味や関心が強い方だ」の2項目であり、いずれも男子の方が有意に高かった（ $p<0.05$ ）。

表9 男女別レジリエンス

項目	男子	女子	全体	p
	割合(人数)	割合(人数)	割合(人数)	
1 私は色々なことを知りたいと思う	86.4(76)	78.1(75)	82.1(151)	n.s.
2 新しいことや珍しいことが好きだ	88.6(78)	65.6(63)	76.6(141)	*
3 ものごとに対する興味や関心が強い方だ	79.5(70)	61.5(59)	70.1(129)	*
4 色々なことにチャレンジするのが好きだ	72.7(64)	66.7(64)	69.6(128)	n.s.
5 困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思う	67.0(59)	66.7(64)	66.8(123)	n.s.
6 自分の感情をコントロールできる方だ	68.2(60)	64.6(62)	66.3(122)	n.s.
7 いつも冷静でいられるようこころがけている	68.2(60)	61.5(59)	64.7(119)	n.s.
8 自分の目標のために努力している	68.2(60)	59.4(57)	63.6(117)	n.s.
9 自分には将来の目標がある	59.1(52)	62.5(60)	60.9(112)	n.s.
10 その日の気分によって行動が左右されやすい(逆)	52.3(46)	64.6(62)	58.7(108)	n.s.
11 慣れないことをするのは好きではない(逆)	59.1(52)	57.3(55)	58.2(107)	n.s.
12 動揺しても、自分を落ち着かせることができる	60.2(53)	78.1(75)	56.0(103)	n.s.
13 自分の将来に希望を持っている	58.0(51)	51.0(49)	54.3(100)	n.s.
14 あきっぽい方だと思う(逆)	48.9(43)	58.3(56)	53.8(99)	n.s.
15 自分の未来にはきっといいことがあると思う	52.3(46)	50.0(48)	51.1(94)	n.s.
16 ねばり強い人間だと思う	44.3(39)	47.9(46)	46.2(85)	n.s.
17 将来の見通しは明るいと思う	45.5(40)	41.7(40)	43.5(80)	n.s.
18 つらい出来事があると耐えられない(逆)	36.4(32)	40.6(39)	38.6(71)	n.s.
19 気分転換がうまくできない方だ(逆)	35.2(31)	27.1(26)	31.0(57)	n.s.
20 新しいことをやり始めるのはめんどろうだ(逆)	22.7(20)	28.1(27)	25.5(47)	n.s.
21 怒りを感じるとおさえられなくなる(逆)	22.7(20)	16.7(16)	19.6(36)	n.s.

N=184, *: $p<0.05$, n.s.: 有意差なし

3) レジリエンスと生活習慣との関連

レジリエンス得点の平均値（標準偏差）は、73.1（13.1）で性差は見られなかった（表10）。

レジリエンスの高低から生活習慣と生活得点を比較するため、レジリエンス得点の平均値±1標準偏差の値を用いて3群に分類した。87以上を高群、60以下を低群、それらの中間である61～86を中群とした。それぞれの人数は高群26人（男子13人、女子13人）、中群129人（男子64人、女子65人）、低群29人（男子11人、女子18人）であった。

表10 レジリエンス得点

性別	得点	レジリエンス得点
	平均(S.D.)	人数
男子	74.4(12.9)	88
女子	71.8(13.1)	96
全体	73.1(13.1)	184
t検定	n.s.	

n.s.: 有意差なし

(1) レジリエンス3群からみた生活習慣（男女別）

男子では「栄養バランスに気をつける」が84.6%（11人）、「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」が92.3%（12人）であり、レジリエンス高群の割合が高く、有意差がみられた（表11, $p<0.05$ ）。

表11 レジリエンス得点からみた好ましい生活習慣の割合（男子）

項目	好ましい生活習慣の割合								p
	低群(n=11)		中群(n=64)		高群(n=13)		全体(N=88)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
睡眠時間(平日)	7	63.6	55	85.9	12	92.3	74	84.1	n.s.
睡眠時間(休日)	8	72.7	60	93.8	11	84.6	79	89.8	n.s.
三食食べる	9	81.8	50	78.1	12	92.3	71	80.7	n.s.
栄養バランスに 気をつける	3	27.3	32	50.0	11	84.6	46	52.3	*
お菓子を 食べすぎない	3	27.3	41	64.1	12	92.3	56	63.6	*
メディアの使用時間 (平日)	3	27.3	26	40.6	6	46.2	35	39.8	n.s.
メディアの使用時間 (休日)	0	0.0	8	12.5	2	15.4	10	11.4	n.s.
身体活動	3	27.3	35	54.7	8	61.5	46	52.3	n.s.

*: $p<0.05$, n.s.: 有意差なし

女子では、「栄養バランスに気をつける」が69.2%（9人）、「30分以上の運動を週2回以上行う」が53.8%（7人）であり、レジリエンス高群の割合が高く、有意差がみられた（ $p<0.05$ ）。また、「平日のメディア使用時間2時間未満」が58.5%（38人）であり、レジリエンス中群の割合が高く、有意差がみられた（表12, $p<0.05$ ）。

表12 レジリエンス得点からみた好ましい生活習慣の割合（女子）

項目	好ましい生活習慣の割合								p
	低群(n=18)		中群(n=65)		高群(n=13)		全体(N=96)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
睡眠時間(平日)	11	61.1	46	70.8	9	69.2	66	68.8	n.s.
睡眠時間(休日)	12	66.7	51	78.5	9	69.2	72	75.0	n.s.
三食食べる	14	77.8	49	75.4	13	100.0	76	79.2	n.s.
栄養バランスに 気を付ける	2	11.1	32	49.2	9	69.2	43	44.8	*
お菓子を 食べすぎない	10	55.6	43	66.2	11	84.6	64	66.7	n.s.
メディアの使用時間 (平日)	3	16.7	38	58.5	7	53.8	48	50.0	*
メディアの使用時間 (休日)	1	5.6	15	23.1	4	22.2	20	20.8	n.s.
身体活動	2	11.1	24	36.9	7	53.8	33	34.4	*

*: p<0.05, n.s.:有意差なし

(2) レジリエンス3群からみた生活得点

性に依らず、レジリエンス低群よりもレジリエンス中群・高群では生活得点が高く、有意差がみられた（表13, p<0.05）。

表13 レジリエンス3群からみた生活得点

	男子		女子		全体	
	平均(S.D)	人数	平均(S.D)	人数	平均(S.D)	人数
低群	3.3(1.3)	11	3.1(1.6)	18	3.1(1.5)	29
中群	4.8(1.5)	64	4.6(1.7)	65	4.7(1.7)	129
高群	5.7(1.4)	13	5.3(1.7)	13	5.5(1.6)	26
全体	4.7(1.6)	88	4.4(1.8)	96	4.6(1.7)	184
一元配置分散分析	*		*		*	
多重比較	低<中・高		低<中・高		低<中・高	

N=184, *: p<0.05

(3) 生活習慣がレジリエンスに与える要因

レジリエンス得点を目的変数とし、栄養バランス、食事頻度、間食、身体活動、メディア（平日・休日）、睡眠時間（平日・休日）を説明変数として重回帰分析を行った。「栄養バランスを考えて食べる」「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」「30分以上の運動を週2回以上行う」において有意な影響がみられた（表14）。

表 14 生活習慣がレジリエンスに与える影響の重回帰分析の結果 (N=184)

説明変数	係数	標準誤差	t	P-値
睡眠時間(平日)	1.75	2.20	0.80	0.43
睡眠時間(休日)	2.36	2.47	0.95	0.34
食事頻度	1.41	2.38	0.59	0.55
栄養バランス	5.93	1.90	3.12	0.002
間食	5.95	1.91	3.11	0.002
メディア(平日)	2.24	2.05	1.09	0.28
メディア(休日)	0.59	2.73	0.21	0.83
身体活動	3.68	1.82	2.03	0.04

考 察

1. 起床時刻・就寝時刻・睡眠時間

平日の起床時刻の個人差は小さく、6時～7時の間に集中していた。これは、対象校では部活動の朝練習が行われておらず、定められた登校時刻に全員が登校していることが影響していると考えられた。就寝時刻・睡眠時間は個人差が大きく、帰宅後のけいごとやスポーツクラブへの参加、通塾、家庭学習への取り組みの状況が関連していると考えられた。

休日の平均起床時刻・平均就寝時刻・平均睡眠時間は平日と比較していずれも個人差が大きく、決められた時刻に起きたり寝たりする必要がないことが背景にあるのではないかと考えられる。

睡眠時間に関しては、約6割の生徒が満足していなかった。満足していない理由として「宿題や勉強で寝る時間が遅くなる」に次いで「なんとなく夜ふかししてしまう」が挙げられ、回答者の約半分を占めた。神山¹¹⁾は、睡眠時間が減ることで脳機能・身体機能・意欲が低下すること、さらには不安や抑うつが生じることを指摘している。心身ともに健康な生活を送るためにも、睡眠の必要性に関する保健指導を行う必要がある。

糸川¹²⁾は、子どもたちが良い眠りを得るためには、睡眠のしくみを理解したうえで生活習慣・睡眠環境を整えることが重要であり、養育者にも健康な睡眠についての知識を浸透させることが必要であると指摘している。家庭と連携しながら支援を行っていくためには、保護者に対して適切な睡眠習慣に関する情報発信を行うことが必要である。

2. 平日と休日間の起床時刻と就寝時刻のずれ・昼寝

平日と休日間において就寝時刻が2時間以上ずれる生徒は約4割であり、起床時刻が2時間以上ずれる生徒は6割を超えていた。余暇時間は自由に使うことができるからこそ、生活習慣に対する個々の認識の差が顕著に現れるが、登校の必要がないことは起床時刻の大幅なずれに影響を及ぼ

すと考えられた。

田村ら¹³⁾は、起床時刻の乖離が2時間以上及ぶことの問題として、概日リズムの位相後退に伴い夜間睡眠や日中機能が妨害される点を指摘している。睡眠状態や心身の健康を低下させないためにも、平日と休日の起床時刻・睡眠時刻のずれの観点から保健指導を行うことが重要である。

休日の昼間に、30分以上の睡眠をとることがある生徒は約4割であった。林¹⁴⁾は、短時間の仮眠には眠気や疲労の改善に加え、作業意欲や快適な気分が向上すること、記憶や認知作業、運動技能の成績が向上すること、10～15分が最適な仮眠時間であることを指摘している。休日の昼間に30分以上の睡眠をとることで、平日の寝不足を解消しようとしていると考えられたが、昼寝には最適な時間があること、長時間の昼寝のデメリットに関しても理解させることが必要である。

3. 食習慣

約85%の生徒は朝食を必ず毎日食べており、「早寝早起き朝ごはん」国民運動による喫食習慣が定着していると考えられた。一方で、「ほとんど食べない」と答えた生徒も一定数みられた。朝食を摂取する者は、健康的な生活習慣を実践している者が多く、生活習慣に関する健康意識や健康知識の習得率も高く、健康態度の育成もなされている¹⁵⁾との指摘がなされている。また、朝食の欠食は肥満や高血圧などのリスクを高めるとともに、1週間あたりの朝食摂取回数が少ないと脳出血のリスクが高くなるという報告もみられる¹⁶⁾。生涯にわたる健康の保持増進に向けて朝食の意義について指導することが重要である。

食事の様子については、「食事はゆっくりと噛んで食べる」「栄養バランスを考えて食べる」と回答した生徒が半数を下回っており、好ましい食習慣が十分に定着していないことがわかった。福島・田島¹⁷⁾は、保護者が教育機関に期待する食育の上位2項目は「食事を3食きちんと摂ることの重要性を学ぶ」「健康を考えた栄養バランスの等の知識を学ぶ」ことであると指摘しており、給食の時間を有効活用しながらこれらの内容について指導していくことが必要である。さらには、家庭科の授業や特別活動の時間を利用して、家庭科教員や栄養教諭と連携し、それぞれの専門性を生かした指導を行うことも重要である。

4. 身体活動

身体活動を1週間に全くしない生徒は約3割であった。週あたりの身体活動総時間は「0分以上30分未満」である生徒が最も多かった。厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準2013」⁹⁾において「30分以上の運動を週2回以上行う」ことを推奨しているが、基準を満たしている生徒は約4割であった。また、女子よりも男子の方が身体活動基準を満たしている傾向がみられた。

子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下など、心身の健康に不安を抱える人々が増え、社会全体の活力が失われる事態が危惧される¹⁸⁾。身体活動の重要性について指導するとともに、全校生徒で体を動かすレクリエーション等を充実させ、身体活動に対する興味・関心を高めていくことが有効であると考えられる。

新型コロナウイルス感染症流行前と現在の身体活動時間への取り組みの変化を尋ねると、「身体活動が減った」と回答した生徒は約4割であった。感染症流行に伴い減少した身体活動時間が定着してしまっただけと考えられた。室内でも取り組むことができる体づくりの運動や、感染症対策の

指針に基づいた屋外での体づくり運動に関する情報発信を行うことが必要である。

5. メディア使用状況

日本小児科医会が提唱している「1日のメディア使用時間は2時間未満」¹⁰⁾を満たしている生徒は平日・休日ともに半数以下であり、休日に4時間以上メディアを使用する生徒は約46%であった。中学生における3時間以上のメディア利用は、睡眠、食事、身体活動にわたる生活習慣および飲酒、喫煙と関連が明らかであることが指摘されており¹⁹⁾、生徒指導の面からも適切に介入していく必要がある。また、スマートフォン・タブレット端末等のデジタルメディアの利用方法や指針は、小学校低学年や幼少期の子ども、その保護者から啓蒙しなくてはならない時期に入ってきているという指摘もみられる²⁰⁾。心身の健康の面からメディアコントロールについて指導していく必要があり、保護者と連携しながら見守っていくことが重要である。家庭でも、メディア使用に際してルールを定め、けじめをつけて使用する必要がある。さらに、休日のメディア使用時間が長いことから、児童生徒は余暇の過ごし方について振り返り、メディア利用に代わるものを検討していく必要がある。

6. レジリエンスと生活習慣の関連

レジリエンスを高群・中群・低群に3分類し、レジリエンスと生活習慣の関連について検討した結果、男子では「栄養のバランスを考えて食べる」「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」という習慣はレジリエンス高群の割合が有意に高かった。女子では、「栄養のバランスを考えて食べる」「30分以上の運動を週2回以上行う」という習慣はレジリエンス高群の割合が有意に高かった。さらに、レジリエンスの高低と生活得点を比較すると、男女ともにレジリエンス高群の生活得点が高かったことから、好ましい生活習慣を実践している生徒ほどレジリエンスも高いと推察された。

レジリエンス得点を目的変数とし、睡眠時間・食事頻度・栄養バランス・間食・メディア使用時間・身体活動を説明変数として重回帰分析を行ったところ、「栄養のバランスを考えて食べる」「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」「30分以上の運動を週2回以上行う」の3項目で有意な関連がみられた。栄養を十分に摂取して食生活を整えることや、運動習慣を定着させることにより精神の安定が図られ、レジリエンスの向上に繋がることが推察される。服部ら⁵⁾によって高校生の生活習慣とレジリエンスは関連が強いことが指摘されているが、中学生を対象とした本研究でも同様の傾向がみられた。

まとめ

睡眠に関して、十分な睡眠時間がとれていない生徒は全体の6割を占めており、その約半数がなんとなく夜ふかしをしていた。平日と休日間で起床時刻が2時間以上ずれる生徒は6割を超えており、余暇の時間は自由に使うことができるからこそ、生活習慣に対する個々の意識の差が顕著に現れていると考えられた。保護者への啓発を含めて適切な睡眠習慣について情報発信を行うことが必要である。

食習慣については、「食事をゆっくりと噛んで食べる」「栄養バランスを考えて食べる」割合が半数を下回っており、好ましい食習慣の定着に向けて繰り返し指導することが必要であることが示唆

された。養護教諭が行う保健指導に加え、家庭科の授業や栄養教諭による給食指導も組み合わせながら、継続的な指導を行っていくことが望まれる。

身体活動については、1週間に全くしない生徒は約3割であった。新型コロナウイルス感染症流行前と現在を比較すると、身体活動への取り組みが減少した生徒は約4割であった。全校生徒で体づくり運動を行う機会を設けたり、感染症対策指針に基づいた体づくりに関する情報発信を行ったことで、身体活動に対する興味・関心を高めるようにすることが求められる。

メディア使用状況については、推奨されている「1日のメディア使用時間は2時間未満」を満たしている生徒は半数以下であった。生活習慣の乱れを防ぐために、推奨されるガイドラインに基づき、家庭でのメディア利用に関するルールを定めたり、児童生徒が余暇の過ごし方について振り返り、メディア利用に代わるものを検討したりしていく必要がある。

レジリエンスと生活習慣の関連については、好ましい生活習慣を実践している生徒ほどレジリエンスが高い傾向にあった。「栄養のバランスを考えて食べる」「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」「30分以上の運動を週2回以上行う」の3項目は、レジリエンスの向上に有意に関与していた。「より良い生活習慣を意識し、実践していくことでレジリエンスが向上する」という観点に基づいた保健指導は健康の保持増進にあたり有効であることが示唆された。

本研究の限界点として調査対象者が少なかったことが挙げられる。対象者を増やし、「ポストコロナ」に向けてレジリエンスを高めるための取り組みについて検討を行うことが今後の課題である。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、調査のご理解とご協力を賜りました対象校の校長及び諸先生方、生徒の皆さまに深く御礼申し上げます。本研究はJSPS科研費 19K02610 の助成を受けて一部実施されました。

注

- 1) 文部科学省. 「新型コロナウイルス感染症対策のための小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休校について」
https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf (2022年9月12日閲覧).
- 2) 渡部千晶・戸部秀之. 2021. 「新型コロナウイルス感染症に伴う臨時休校措置と中学生の生活習慣」『埼玉大学紀要 教育学部』70(1), 101-111.
- 3) 小塩真司. 2013. 『レジリエンス (内田伸子, 繁耕算男, 杉山憲司編) 最新心理学事典 743』(平凡社).
- 4) 木須千秋・安川禎亮. 2021. 「コロナ禍における子どもの心理的影響の一考察」『北海道教育大学大学院高度教職実践専攻研究紀要』11, 13-20.
- 5) 服部祐兒・石田敦子・村松常司・廣美里・廣紀江・服部洋兒. 2014. 「高校生のレジリエンスと生活習慣との関連」『1121. 東海学園大学研究紀要 人文科学研究編』19, 91-101.
- 6) 公益財団法人日本学校保健会. 2020. 「平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/234> (2020年10月10日閲覧).

- 7) 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治. 2002. 「ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性－精神的回復力尺度の作成－」『カウンセリング研究』35, 57-65.
- 8) National Sleep Foundation. National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times.
https://els-jbs-prod-cdn.jbs.elsevierhealth.com/pb/assets/raw/Health%20Advance/journals/sleh/NSF_press_release_on_new_sleep_durations_2-2-15-1424372967217.pdf (2020年11月30日閲覧).
- 9) 厚生労働省. 「健康づくりのための身体活動基準 2013」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf> (2022年11月27日閲覧).
- 10) 日本小児科医会. 「『子どもとメディア』の問題に対する提言」
http://www.jpa-web.org/dcms_media/other/ktmedia_teigenzenbun.pdf (2022年11月27日閲覧).
- 11) 神山潤. 2009. 「夜ふかし朝寝坊は生体環境の破壊」『チャイルド・サイエンス』5, 10-13.
- 12) 糸川麻莉. 2015. 「小中学生の適切な睡眠習慣とは」『慶応保健研究』33, 59-63.
- 13) 田村典久・田中秀樹・駒田陽子・成澤元・井上雄一. 2019. 「平日と休日の起床時刻の乖離と眠気、心身健康、学業成績低下との関連」『心理学研究』90, 378-388.
- 14) 林光雄. 2011. 「からだから入る認知機能の向上」『心理学ワールド』53, 27-28.
- 15) 山田英明・河田哲典・門田新一郎. 2009. 「中学生の朝食摂食と生活習慣に関する健康意識・知識・態度、健康状況との関連」『栄養学雑誌』67, 36-44.
- 16) 文部科学省・厚生労働省・農林水産省. 「食生活指針の解説要領」
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000132167.pdf> (2022年12月25日閲覧).
- 17) 福島洋子・田島真理子. 2012. 「中学生の保護者の食育に対する意識と取組について」『鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要』22, 37-44.
- 18) 中央教育審議会. 「子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）」
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001a.htm (2022年12月25日閲覧).
- 19) 佐野碧・岩佐一・中山千尋・森山 信彰・勝山 邦子・安村 誠司. 2020. 「中学生・高校生におけるメディア利用と生活習慣の関連」『日本公衆衛生雑誌』67, 380-389.
- 20) 神谷良夫. 2015. 「小中学生におけるデジタルメディア・コントロールの必要性－養護教諭アンケートから－」『愛知学泉大学・短期大学紀要』50, 41-47.

