

8. 心身の健康状態

(1) QOL尺度による得点

子どもたちの心身の健康度・生活の満足度がどの程度か、QOL尺度 24 項目について、それぞれ 5 段階で評価してもらった。各項目 5 点満点での平均値を示したのが、図 8-1-1 である。得点が高いほど、健康状態がよいことを示している（図 8-1-1 の★は否定的質問なので、点数を逆転させた）。

<友達>の中では「他の子どもたちに自分は好かれていると思った」が低く、<学校>の中では、とくに中 2 で「授業は楽しかった」の得点が低かった。

QOL の合計得点と、6 領域（調査票の問 8、問 9、問 10、問 11、問 12、問 13）ごとの平均得点は、図 8-1-2 のとおりである。どの領域も小 5 より中 2 の得点の方が低かった。また、小 5、中 2 とも 6 領域のうち、<自尊感情>が最も平均値が低かった。男女別では、小 5 では、<家族>で女子の方が男子より高かった。中 2 では「QOL 得点」と<身体的健康>、<自尊感情>で、男子より女子の方が低かった（図 8-1-3、図 8-1-4）。

図 8-1-1 QOL 尺度各項目の平均点

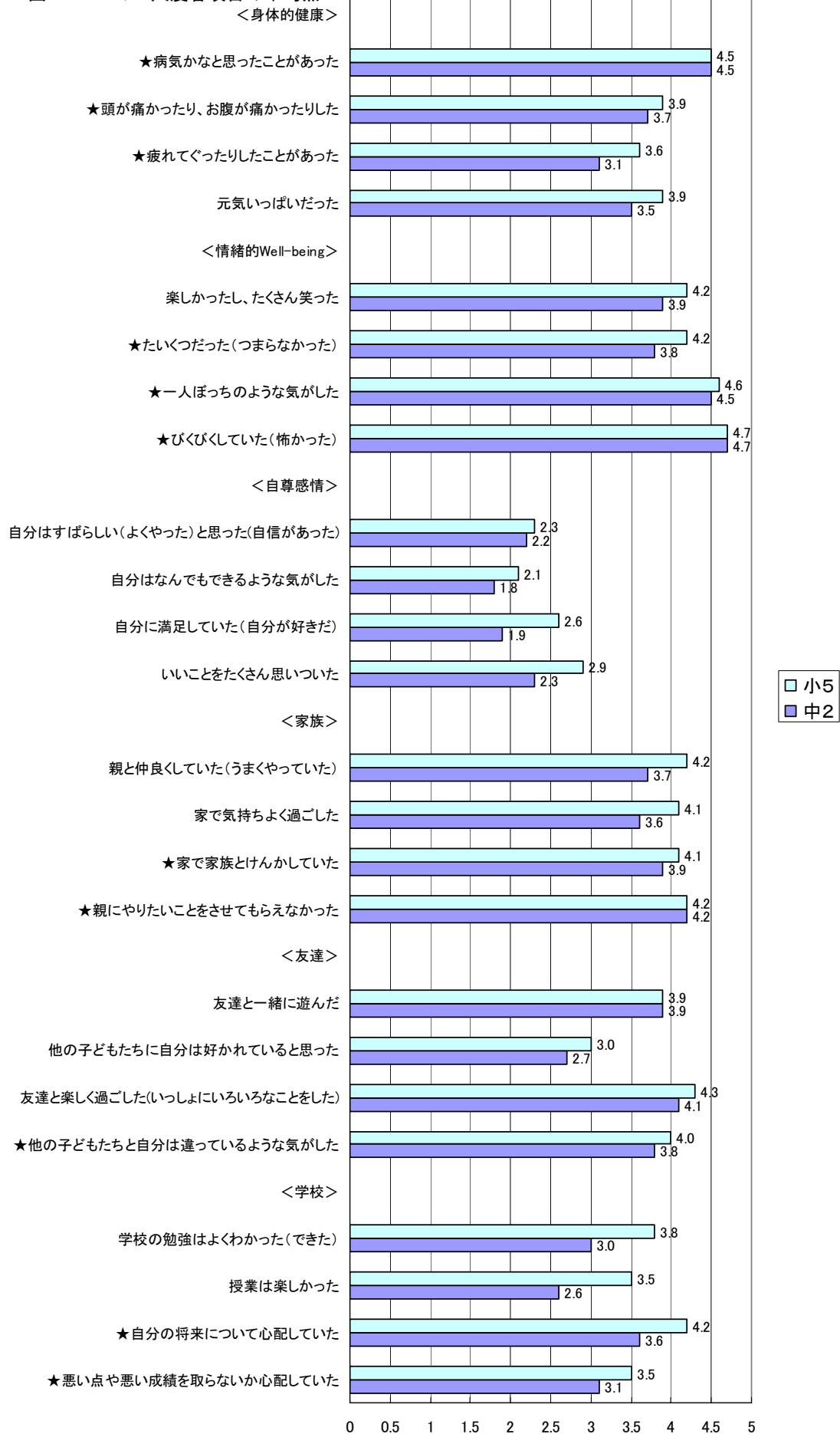


図 8-1-2 小5・中2のQOL得点と6領域得点の平均値

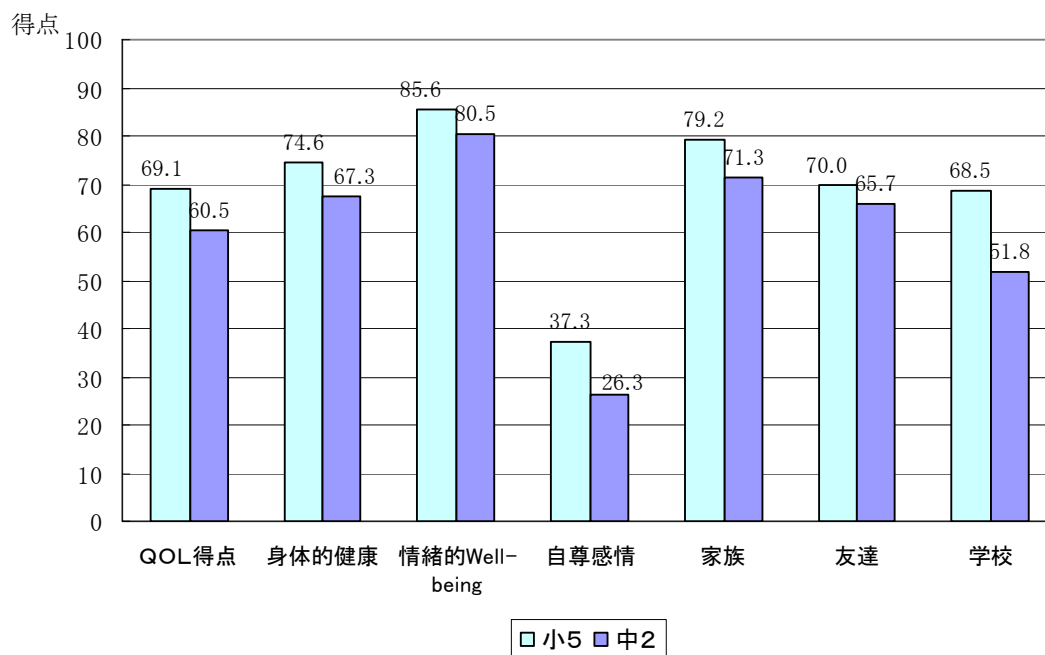


図 8-1-3 小5の男女別QOL得点と6領域得点の平均値

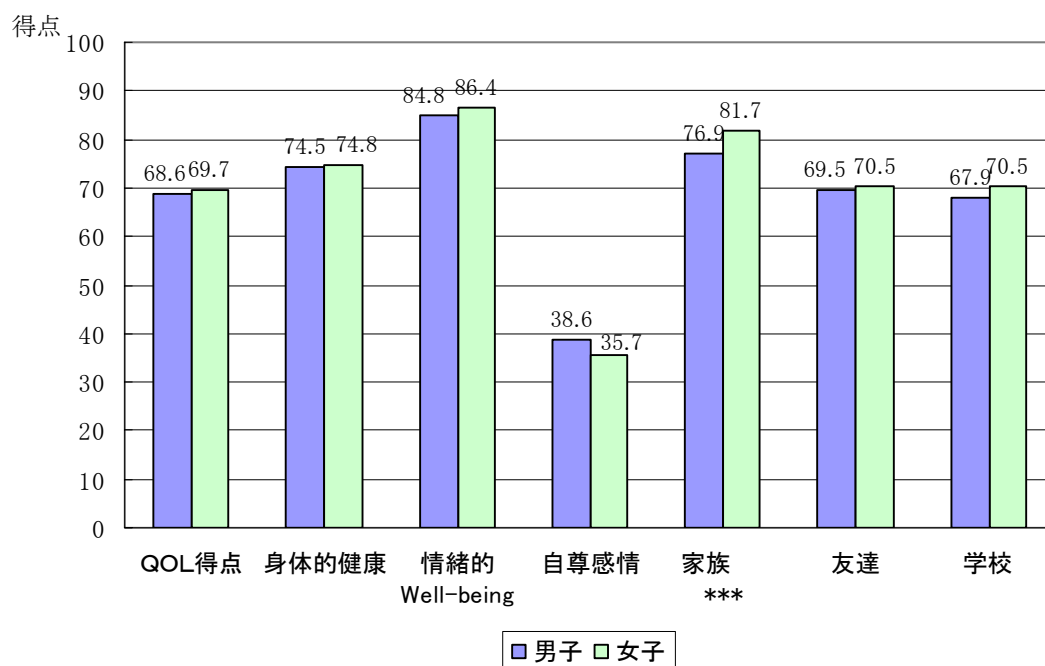
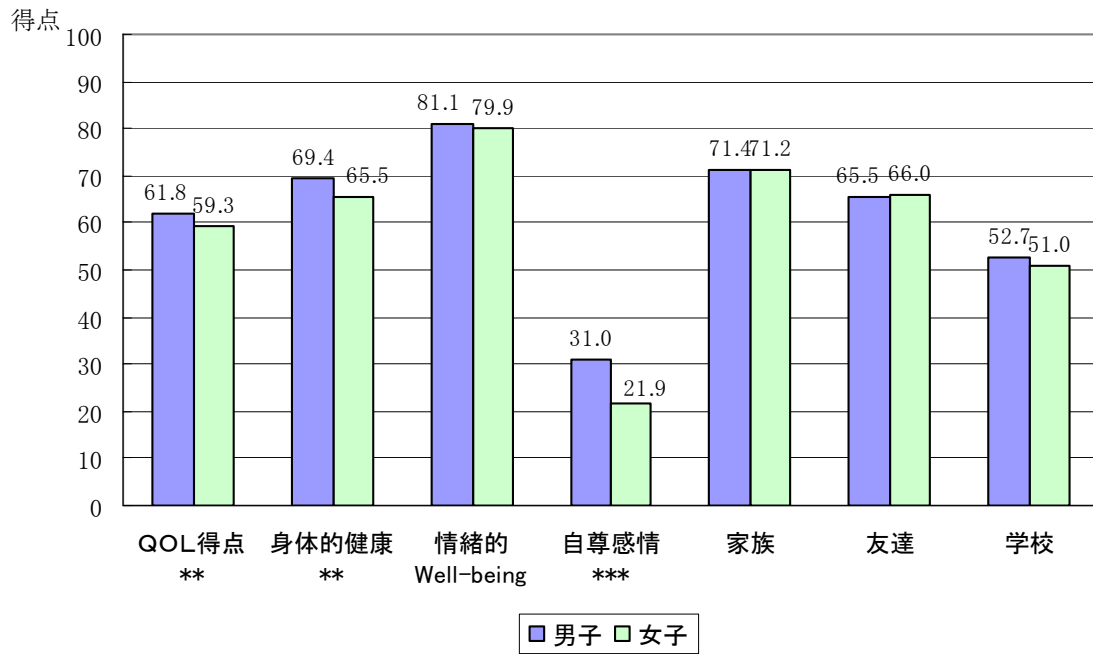


図 8-1-4 中2の男女別QOL得点と6領域得点の平均値



(2) 心身の健康 (QOL 得点) と睡眠

QOL 得点と、就寝時間・睡眠時間の関連をみたのが、図 8-2-1、図 8-2-2 である。小5では、「11時半以降就寝」する子どもは、「11時ごろまでに就寝」する子どもより、QOL 得点及びく友達以外のすべての領域得点において、得点が低かった。中2では、そのような分け方では差がでなかったため、平均睡眠時間の7時間以上睡眠をとっている子どもと、7時間未満の子どもで比較した。中2も、QOL 得点及びすべての領域得点において、「睡眠7時間未満」の子どもは、「7時間以上」の子どもより得点が低かった。睡眠は身体的健康のみならず、情緒面、自尊心、家族との関係、友達との関係、学校と関連しているといえる。

図 8-2-1 「就寝時間」群別 QOL 得点と 6 領域得点の平均値 (小5)

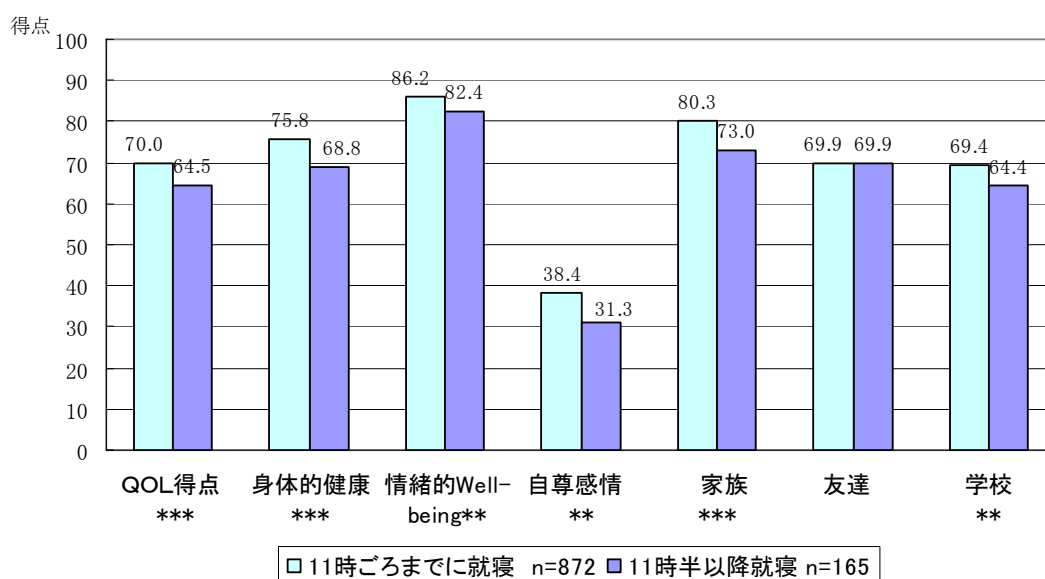
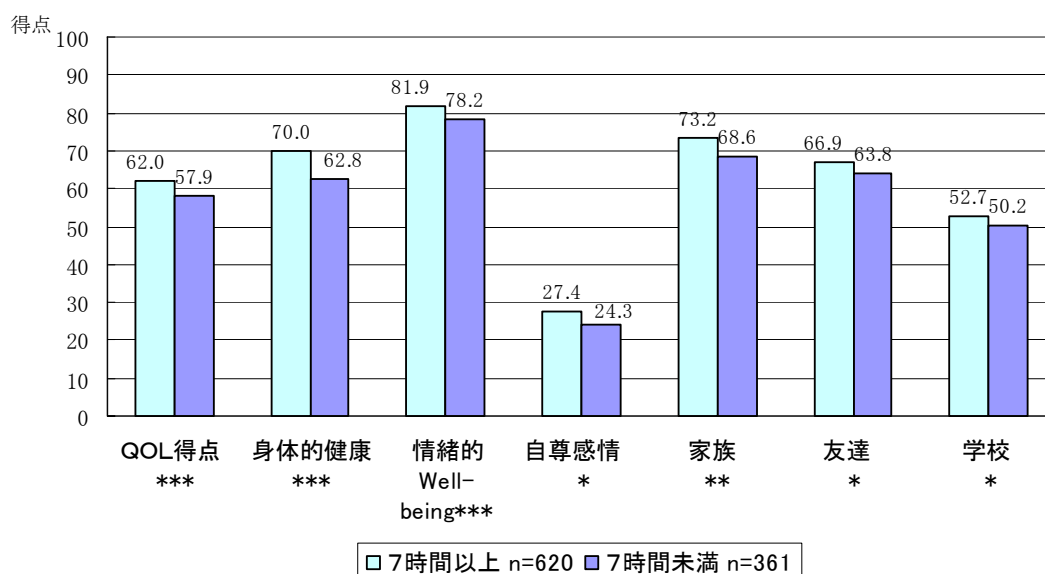


図 8-2-2 「睡眠時間」群別 QOL 得点と 6 領域得点の平均値 (中2)



(3) 心身の健康 (QOL 得点) と朝食

QOL 得点と、「朝食を毎日食べているかどうか」の関連をみたのが、図 8-3-1、図 8-3-2 である。小5では、QOL 得点及びすべての領域において、中2では、QOL 得点及び<自尊心>を除いたすべての領域において、「朝食を毎日食べている」子どもたちは、「ときどき食べない」子どもたちや「ほとんど食べない」子どもたちより得点が高かった。朝食を毎日食べることは、身体的健康のみならず、情緒面、家族との関係、友達との関係、学校と関連しているといえる。

図 8-3-1 「朝食摂取」群別 QOL 得点と 6 領域得点の平均値 (小5)

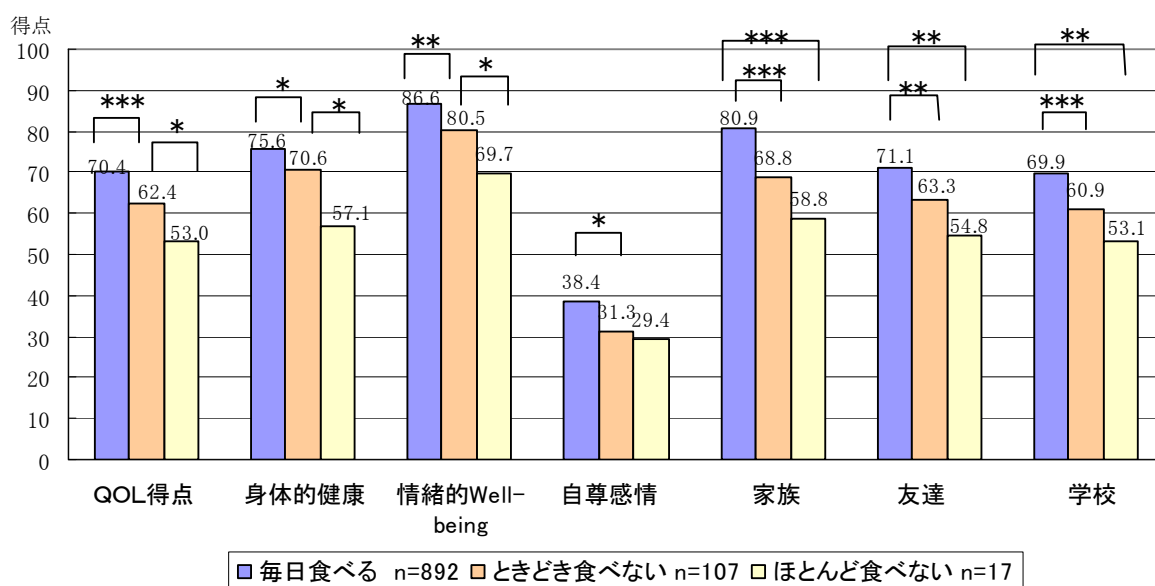
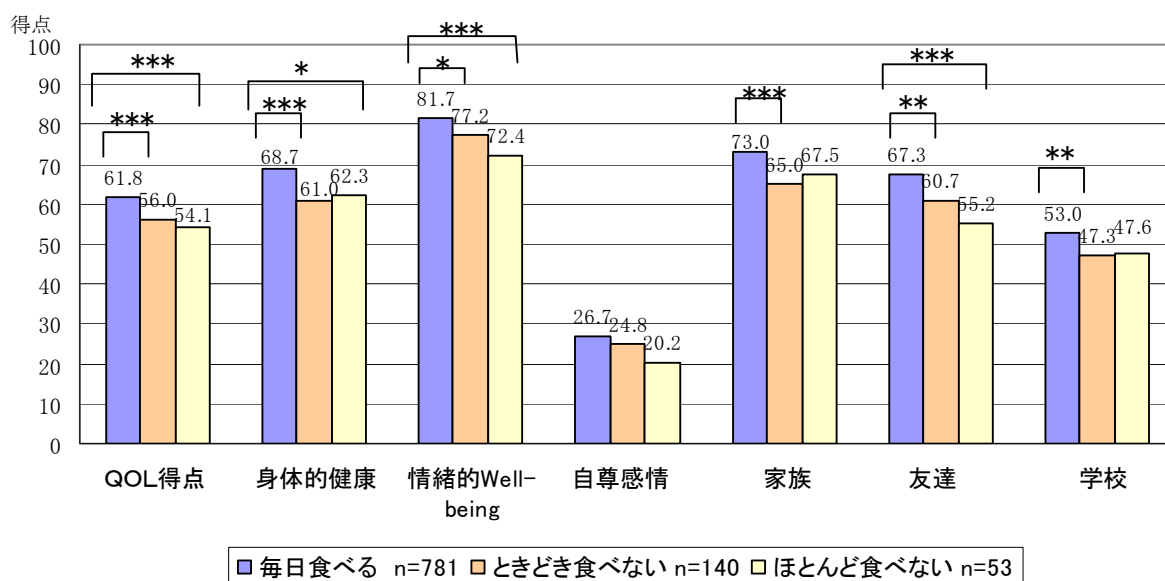


図 8-3-2 「朝食摂取」群別 QOL 得点と 6 領域得点の平均値 (中2)

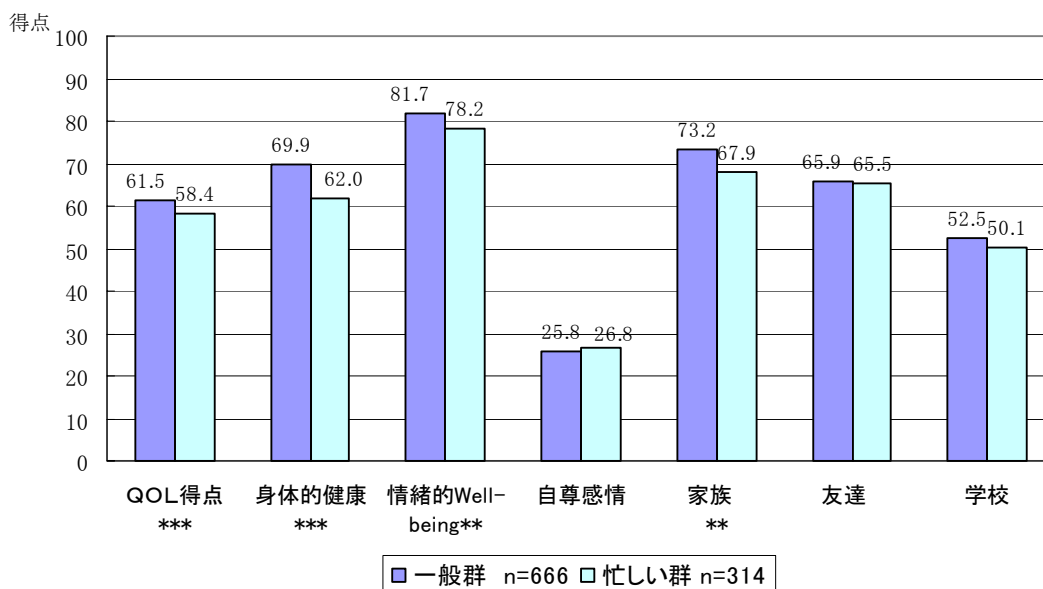


(4) 心身の健康 (QOL 得点) と毎日の生活の忙しさ

中2には、「毎日の生活の忙しさ」について質問したが、すでにみたように、塾や習い事の日数や部活動の日数が多い子どもにおいては、「とても忙しい」、「わりと忙しい」と感じている割合が高かった。この「とても忙しい」、「わりと忙しい」と回答した子どもたちを「忙しい群」、その他を「一般群」として、QOL 得点を比較してみた (図 8-4-1)。

「忙しい群」は「一般群」よりも、「QOL 得点」及び<身体的健康>、<情緒的 Well-being>、<家族>において、得点が低くなっている。忙しさは、身体的健康のみならず、情緒面や家族との関係と関連している。しかし、<自尊感情>、<友達>、<学校>においては差が認められなかった。

図 8-4-1 「毎日の生活の忙しさ」群別 QOL 得点と 6 領域得点の平均値 (中 2)



(5) 心身の健康 (QOL 得点) と話を聞いてもらえるかどうか

子どもが「父母に話を聞いてもらえるかどうか」は、すでにみたように、自分の将来の可能性や明るさと関連していた。「話を聞いてもらえるかどうか」と QOL 得点との関連をみたのが図 8-5-1、図 8-5-2 である。小5、中2とも、QOL 得点及びすべての領域得点において、「聞いてもらえる群」の方が、「聞いてもらえない群」より得点の平均値が高かった。話を聞いてもらえることは、子どもの心身の健康度・生活の満足度を高めるといえる。

図 8-5-1 「話を聞いてもらえる」群別 QOL 得点と 6 領域得点の平均値 (小5)

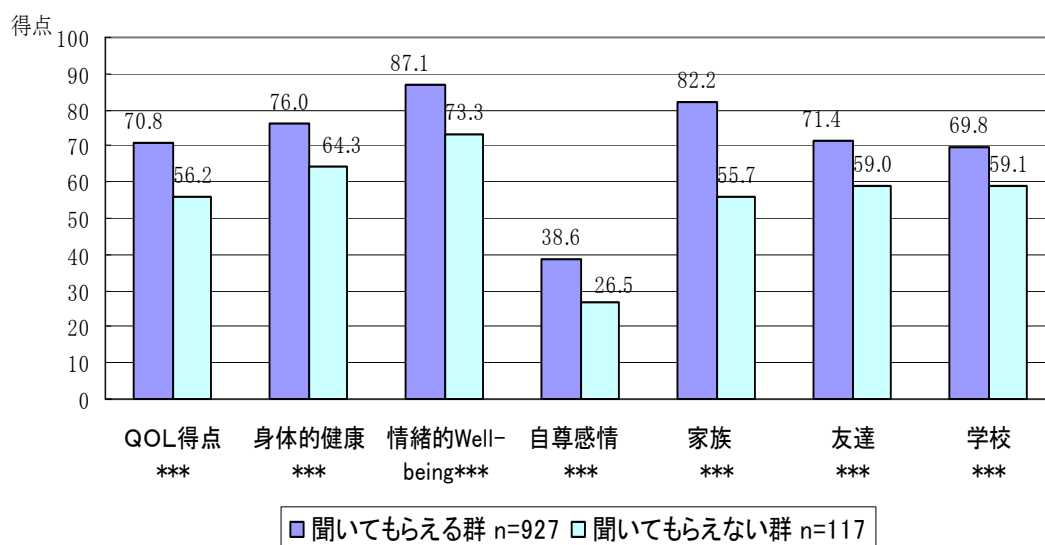
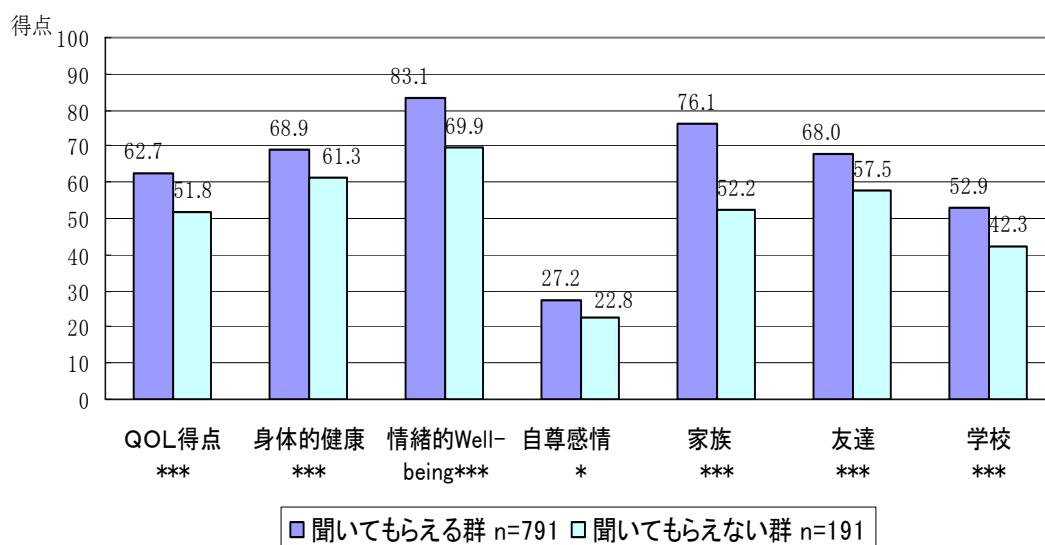


図 8-5-2 「話を聞いてもらえる」群別 QOL 得点と 6 領域得点の平均値 (中2)



(6) 心身の健康 (QOL 得点) と家族で付き合いのある人の有無

すでにみたように、家族で付き合いのある近所の人がいるかどうかは、自分の将来が明るいと思うかどうかと関連していた。「家族で付き合いのある近所の人」の有無と QOL 得点との関連をみたのが、図 8-6-1、図 8-6-2 である。小5では、QOL 得点及び<身体的健康>を除いたすべての領域における得点の平均値が、中2では、QOL 得点及び<学校>を除いたすべての領域における得点の平均値が、家族で付き合いのある近所の人が「いない」子どもよりも、「いる」子どもの方が高かった。近所に家族での付き合いがある人がいることは、身体的健康(中2)、情緒面、自尊心、家族との関係、友達との関係、学校(小5)と関連しているといえる。

図 8-6-1 「家族での付き合いのある近所の人」の有無別 QOL 得点と 6 領域得点の平均値 (小5)

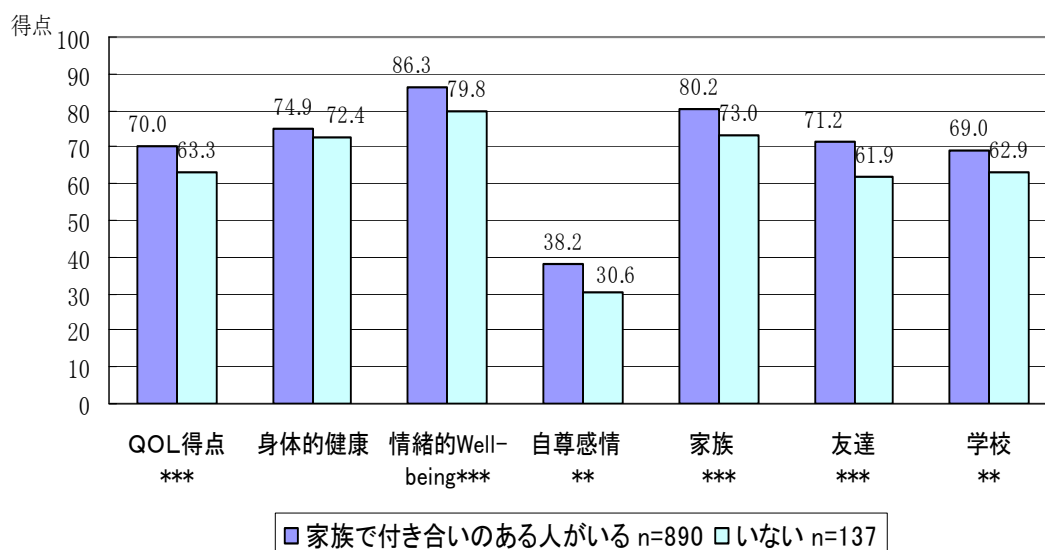
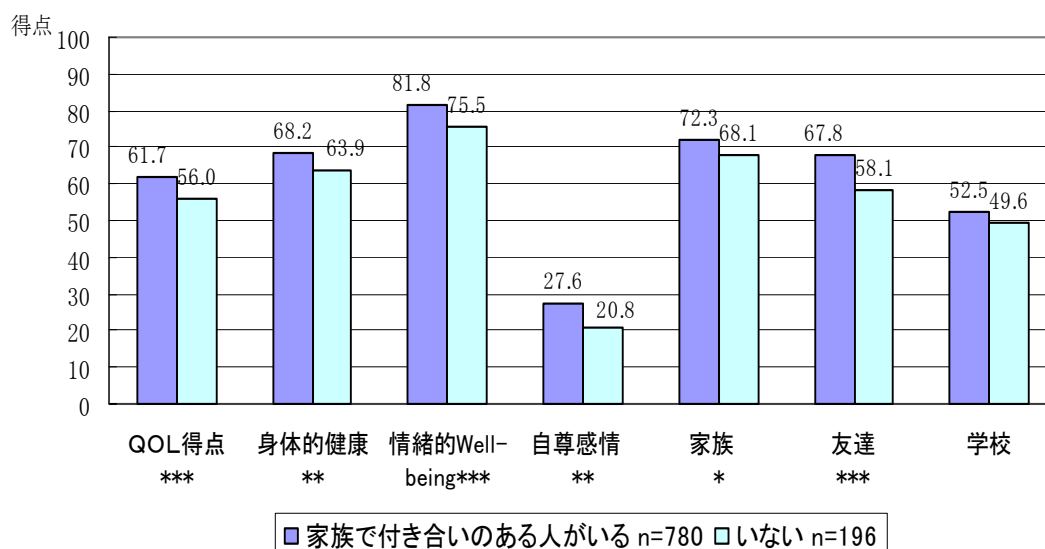


図 8-6-2 「家族での付き合いがある近所の人」の有無別 QOL 得点と 6 領域得点の平均値 (中2)



(7) イライラや集中力

QOL項目以外に、イライラや集中力等に関する精神状態について、同様に5段階評価してもらった。各項目ごとの平均点は図8-7-1のようである。得点が高いほど、健康状態がよいことを示している（図8-7-1の★は否定的質問なので、点数を逆転させた）。「昼間に眠たかったこと」は、とくに中2で、点数が低くなっている。

「イライラすること」と「生活の忙しさ」の関連をみると、「とても忙しい」、「わりと忙しい」と回答した子どもに、「イライラすること」が「いつもだった」、「よくあった」が35%と高かった（図8-7-2）。

「だれかに怒りをぶつけないと思ったこと」と、他の質問項目との関連をみたのが、図8-7-3から図8-7-7である。悩みがある子ども、自分の将来が明るいと思わない子ども、家で嫌なことがある子ども、父母に自分の話を聞いてもらえない子ども、放課後や休日と一緒に遊ぶ友達がない子どもに、「だれかに怒りをぶつけないと思ったこと」が「よくあった」「いつもだった」の割合が高かった。これらの事柄とイライラ・怒りの精神状態は、関連しているといえる。

図8-7-1 イライラや集中力に関する各項目の平均点

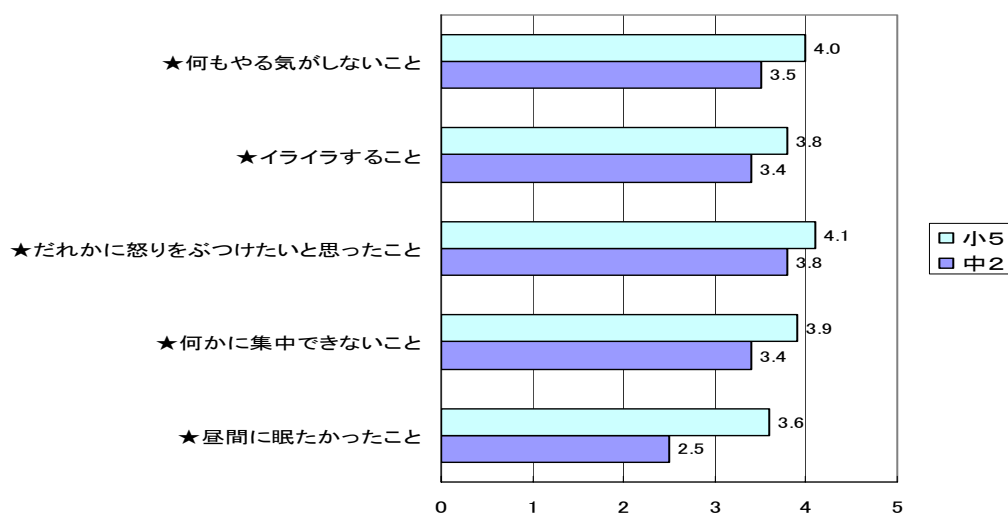


図8-7-2 「イライラすること」と「生活の忙しさ」の関連（中2）

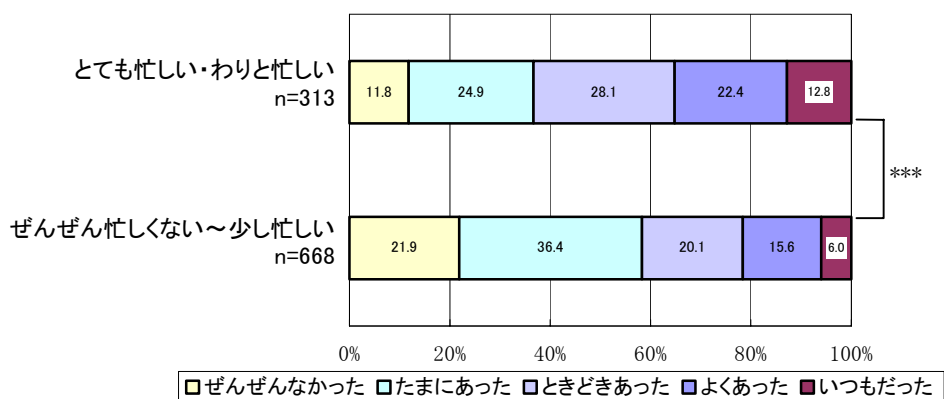


図 8-7-3 「だれかに怒りをぶつけないと思ったこと」と「悩みの有無」の関連

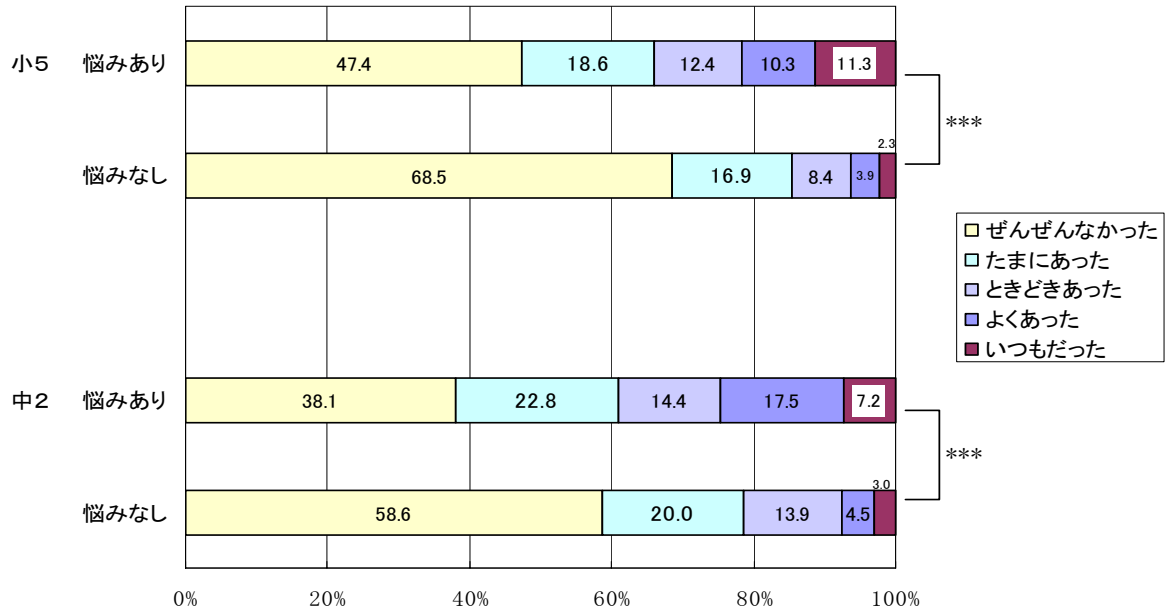


図 8-7-4 「だれかに怒りをぶつけないと思ったこと」と「将来の明るさ」の関連

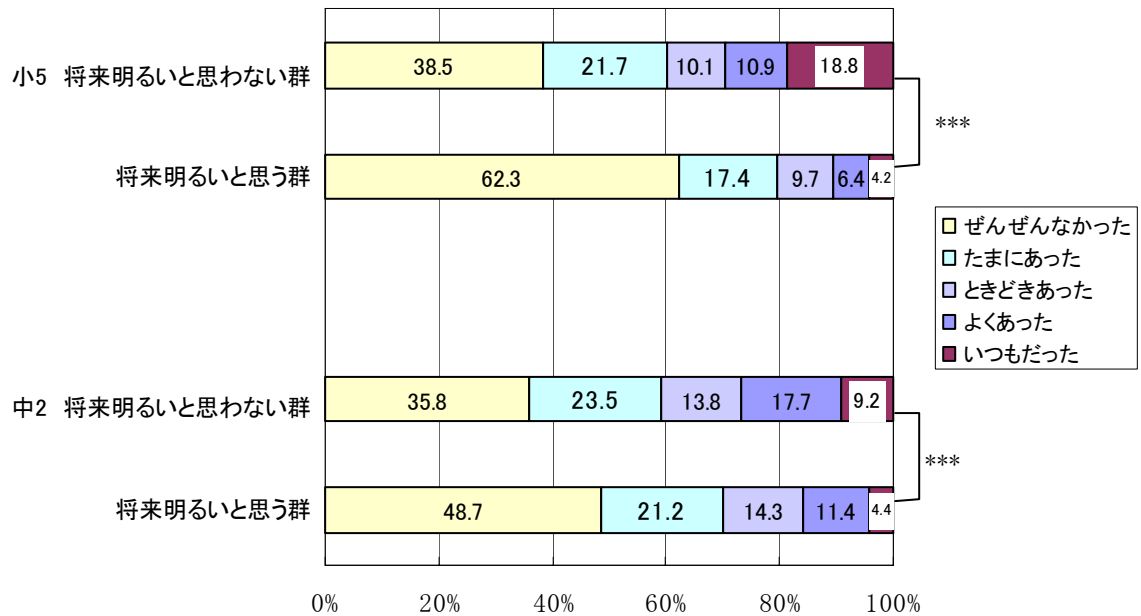


図 8-7-5 「だれかに怒りをぶつけたと思ったこと」と「家で嫌なことの有無」の関連

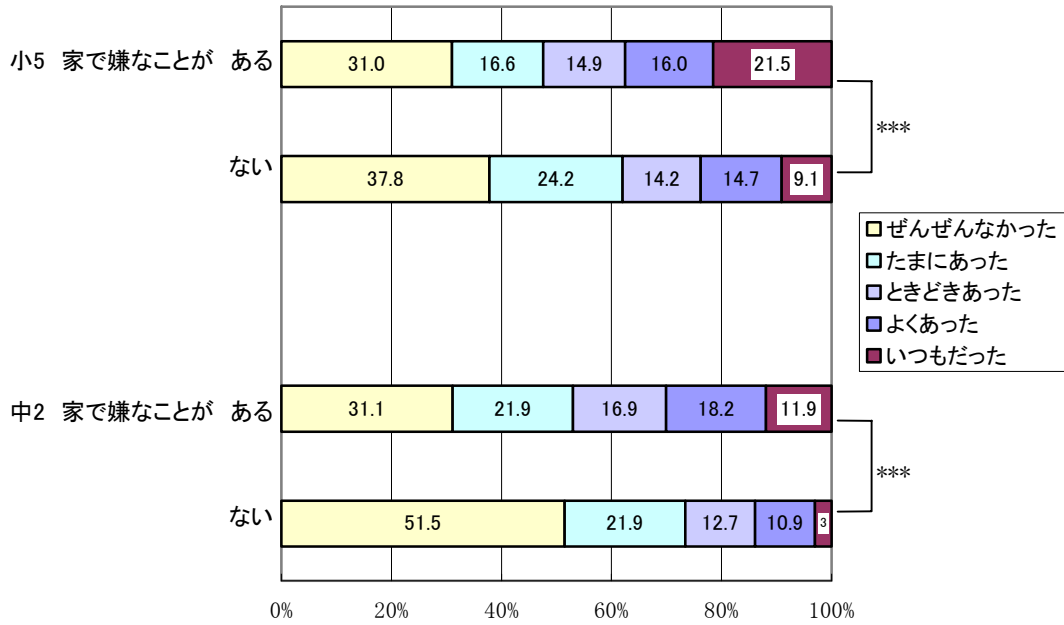


図 8-7-6 「だれかに怒りをぶつけたと思ったこと」と「話を聞いてもらえるか」の関連

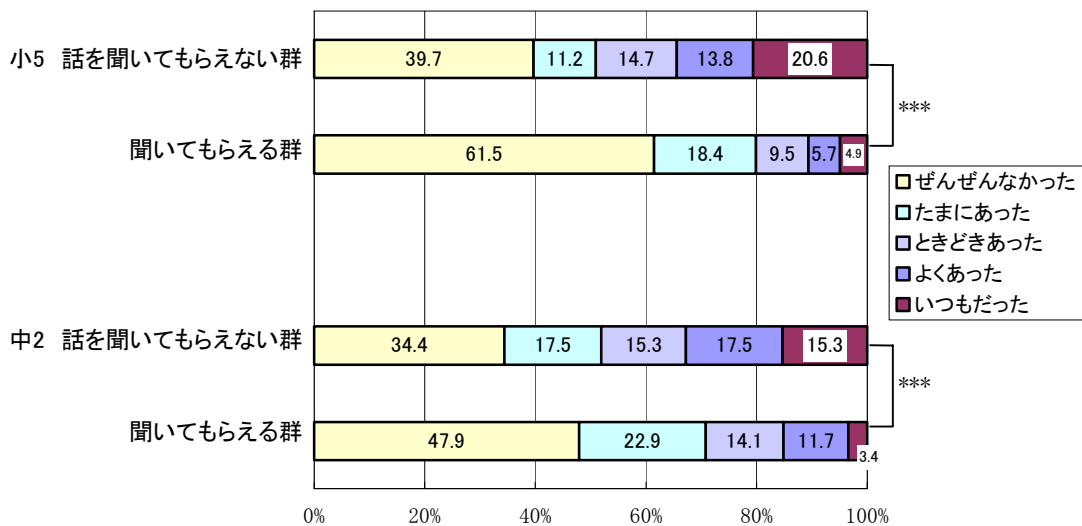


図 8-7-7 「だれかに怒りをぶつけたと思ったこと」と「一緒に遊ぶ友達の有無」の関連

