

# 児童・生徒の生活時間と健康状態，健康観 および生活態度との関連について

健康教育学研究室

大場 義夫 森田 光子

## The Investigation of the Relation between Students Daily Schedule and Health Conditions, Views on Health and Attitudes toward to Life in Students Yoshio Ohba and Mitsuko Morita

The purpose of this investigation was to make a statistical analysis of “daily schedules” and “views on health”.

The facts and conclusions, proved from this study, were as follows;

1) As far as “daily schedules” were concerned, upper secondary school students had longer time for attending schools, and shorter sleeping time, and lower secondary school students had longer time for both studying and for watching television.

Time for taking exercises decreased in proportion to higher grades in school, and percentage without exercise increased.

2) Primary school children spent their home time in either studying or watching television.

3) Free times in their daily life were found in such times as going to bed, studying and watching television.

4) “Daily schedules” had a tendency according to school obvious by the ratio of time “for studying” to time “for watching television” and time “for taking exercises”.

5) There was no relation between health conditions, views on health and daily schedule of the students.

6) Those who had the desire to succeed in life showed the tendency to have a longer study time and go to bed late.

・生徒の生活と健康に関する調査」を実施した。

### I はじめに

児童・生徒の生活は，健康という面に視点を置いてみると，望ましい姿と現実の姿との間にかかなりのギャップが存在する。これらの生活行動を規定している要因を明らかにすることは，健康と教育について考えるものとして，つねに念頭を去らない課題である。もとより人間の行動は予測あるいは解明が可能なほど簡単なものでもなく，また人間が論理的に行動するものでもないことは周知のことであるが，「何によって児童・生徒の行動は規定されるか」の一端に触れ，そこに存在する本質的な問題を多少なりとも明らかにすることは，保健管理・保健指導の上からいって基礎的重要事であると考え。そこで著者らはこの基礎資料を得ることを目的として「児童

### II 調査対象と方法・時期・内容

調査対象：東京都内国公立小学校5校6年男子268名・女子242名，都内公立中学校3校2年男子250名・女子242名，都内国公立高等学校5校2年男子246名・女子248名（普通課程308名・職業課程186名），合計13校1,496名。

調査方法：質問紙法。特別活動その他の時間に各担当教師に依頼して実施。

調査時期：昭和49年5月から6月にかけて週のなかばを目途として実施し，前日の行動を問う。

調査内容：生活時間，自己の身体状況，家庭・友人・学校等に対する評価と反応，生活態度，将来への希望について。45項目。

### III 結果と考察

この調査における項目は45項目に及んでいるが、とくに本小論では健康生活と生活時間のかかわりについて分析を試みようとするものである。

1日の生活時間の過ごし方は各人の自由であるとはいえ、児童・生徒の場合まったく自由に過ごすことができる時間はあまり多くない。児童・生徒の生活時間のほとんどは義務的な生活に費消されるが、勉強時間は何時間、睡眠時間は何時間等々といったひとつひとつの項目をみれば生理的に無理のない、いわば適切ともいえる生活時間の過ごし方だけが健康な生活であるとはいいきれないであろう。生活時間の内容において、目的に対する傾斜と集中の傾向がうかがわれる状態、その本人にとって有意義とする目標に、生活時間のある割合が費消せられている状態が健康と考えられるのではないだろうか。毎日の生活時間の集積が、ひとりひとりの人生ということになるとすれば、生活時間の過ごし方がその人の生き方がかわるのは当然であるだろう。健康については種々の論や定義があるが、多くの人々が求める健康とは若干の緊張感を伴う充実感といったものではないかと考える。毎日の生活時間がその人の人生目標につながっているとき、その人は充実感と生き甲斐を感じ健康であると思うのではなかろうか。そこで本小論においては、生活時間の発達段階別概要、各生活時間相互の関連性、生活時間の学校差について考察を加え、さらに生活時間と健康観および生活態度とのかかわりについて分析を試みようとするものである。

#### 1. 生活時間

通学所要時間は、小・中学生ともに30分以下が72.4%であるが、高校生の通学時間は、30分以下は27.3%にとどまり、31分以上60分以下が62.4%を占め、61分以上が10.5%存在する。(図1)

小・中学生は主として学校を中心とした通学所要時間30分以内の地域に生活していると考えられるが、高校生の通学圏はより広く、通学時間延長による生理的・時間的負担が考えられる。

就寝時刻は、図2のように、発達段階の上昇に伴って、とくに男子において、その分布の山が右側へずれる(時刻が遅くなる)傾向が明らかである。就寝時刻の最頻は小学生は10~11時の間に、中学生は11~12時の間にある。高校生では男女の就寝時刻に差が生じ、男子高校生の就寝時刻の最頻は12~1時の間となり、さらに1時以降の

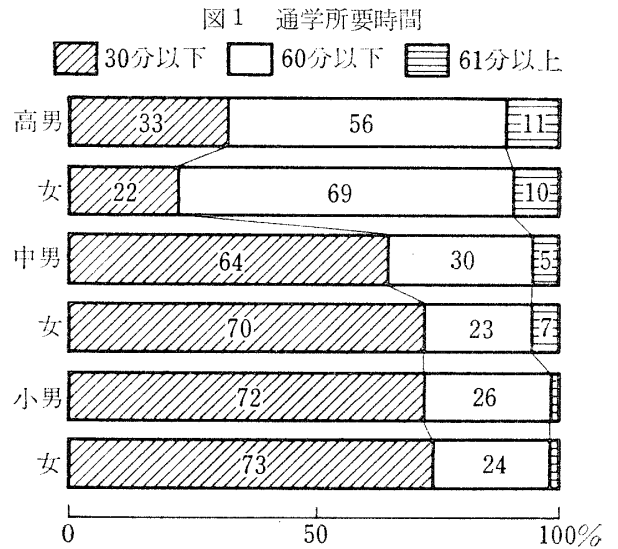
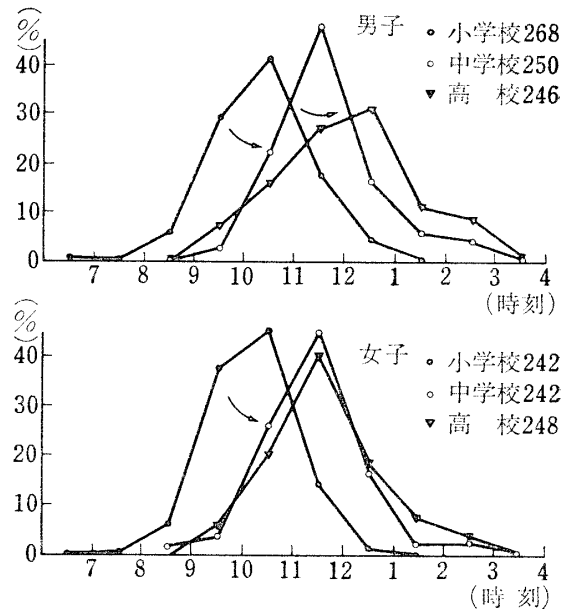


図2 就寝時刻別人数分布 (%)

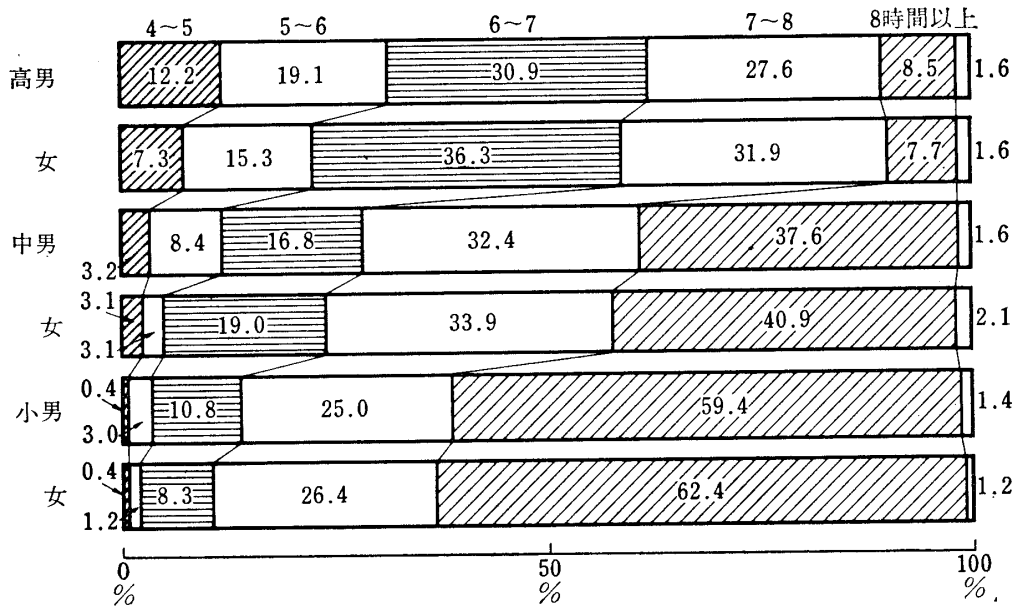


就寝が18.7%となる。小・中学生および女子高校生の就寝時刻はそれぞれ一時期に集中するが、男子高校生の就寝時刻は多様で分布の幅が広く、常識とか標準といった外的基準に影響されがたい生活行動傾向がうかがわれる。

睡眠時間の調査は、「昨夜何時間睡眠をとったか」という設問形式によって時間を記入させ、集計にあたって1時間ごとに区分した。その結果、小中高各段階ごとに過半数を占めている睡眠時間は、小8時間以上で60.9%、中7時間以上で72.4%、高6時間以上で63.4%である。高校生においては、睡眠時間6時間未満のものが男子に31.3%、女子に22.6%あり、同じく中学生の男子11.6%、女子4.2%に比し、睡眠時間短縮の傾向が明らかである。(図3)

テレビ視聴時間は、睡眠時間と同じく自由解答とし、集計にあたって30分ごとに区分した。テレビ視聴時間60

図3 小中高別睡眠時間



分以下についてみると、高校生41.5%、中学生19.9%、小学生35.2%であり、181分以上240分以下は、高校生10.3%、中学生19.7%、小学生17.2%である。中学生のテレビ視聴時間は、高校生、小学生に比し長時間のものが多。 (図4)

学習時間の調査も上記の睡眠、テレビ視聴時間などとまったく同じ形式によったが、学習時間が最も長いのは中学生で、121分以上が57.2%を占める。また、121分以上についてみると、高校生23.2%、小学生28.0%となっている。本調査によると、高校生の学習時間が最も短く、調査前日学習をまったくしなかったと回答したものが

19.7%あり、こうした回答傾向は一般的な常識に反するものであった。しかし、これについては、標本の偏りが指摘される一面もあるが、学校現場において日常児童・生徒の生活実態に接してみると、肯定できる一面をも有するものである。高校生の学習時間については、とくに個人差、すなわち勉強するものとしなないものとの両極化および学校差が認められる。(図5)

授業以外の運動時間は、小中高とも性差は認められない。調査前日運動をまったくしないものの割合は、小29.8・中49.2・高58.8%と学年の上昇とともに増加する。調査対象が中2・高2であることを考えれば、中3・高

図4 テレビ視聴時間

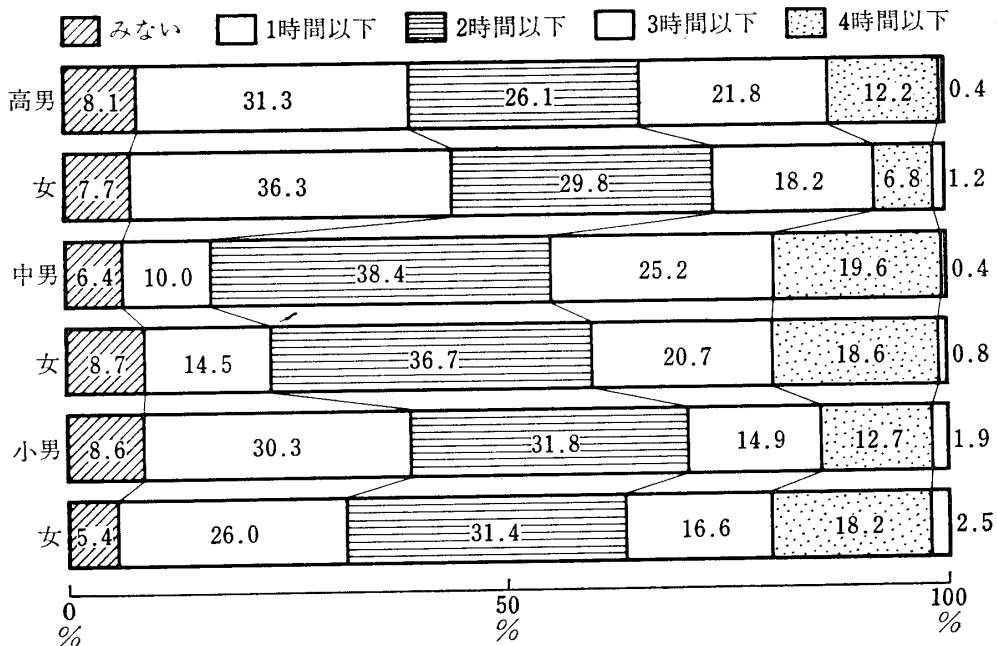


図5 学習時間

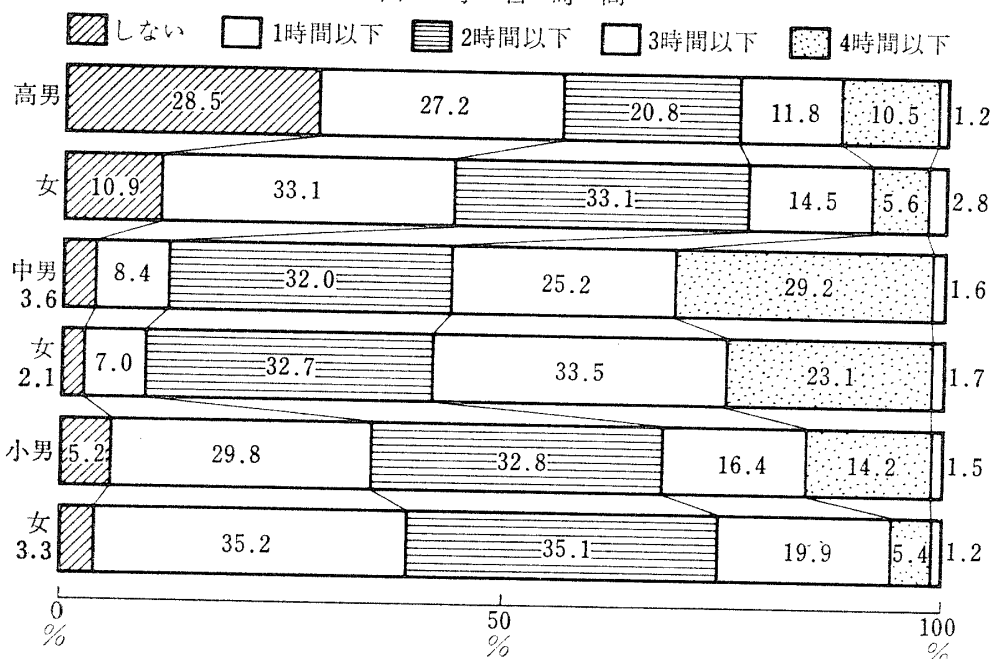


図6 授業以外の運動時間

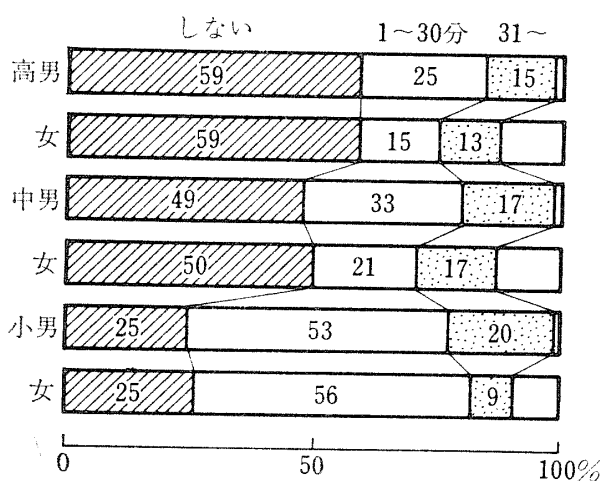
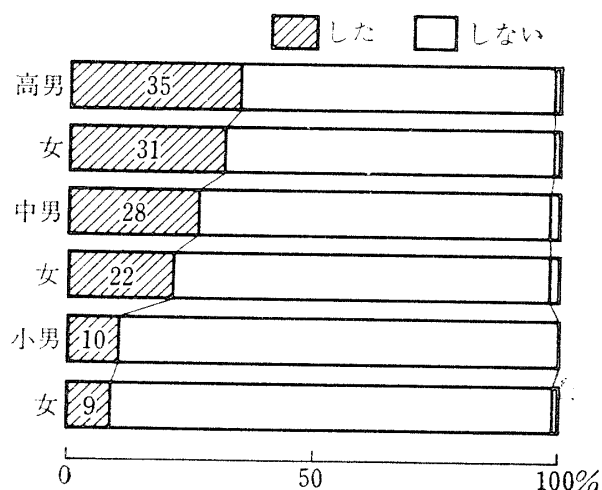


図7 下校時の寄り道

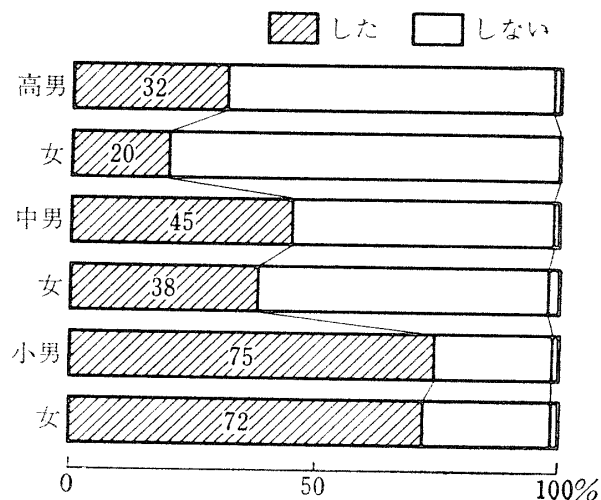


3の運動不足が推察される。(図6)

手伝い時間は、小中高ともに男女差が明瞭で、高校男子は67.9%がまったく手伝いをしなかったと回答している。女子は小中高ともに手伝い時間が男子より多いが、その時間は小51.6・中52.1・高45.6%が30分以内の範囲にとどまっている。

下校時の寄り道は、通学所要時間が長いほど多く、帰宅後の外出は、これと逆に、通学所要時間が短いほど多くなっている。下校時の寄り道は小9.4・中24.6・高33.0%であり、帰宅後の外出は小73.9・中42.6・高25.9%である。下校時の寄り道、帰宅後の外出は、小中高とも女子より男子の割合が高くなっている。下校時の寄り道の内容は、小学校女子を除く小中高を通じ、第1位は本屋・レコード店となっており、これらの場所が都市の児

図8 帰宅後の外出



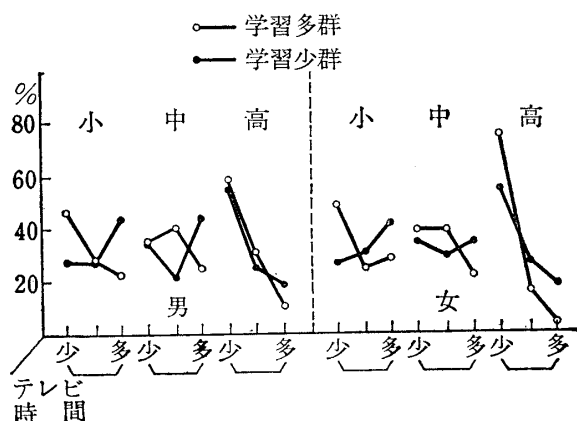
童・生徒の息ぬきの場所となっていることがうかがわれる。帰宅後の外出先は、小学生男子では遊び・散歩、女子では塾・予備校、中学生では男女とも塾・予備校が第1位となっている。高校生の外出先は多様で、本屋・レコード店、友人宅などと分散し、女子は手伝いのための外出などがあり、性差が認められる。(図7, 8)

## 2. 各生活時間相互の関連性

児童・生徒の生活時間の中で要点となるのは学習時間であろう。学習時間は、まったくしないものから4~5時間以上のものまで分布の幅があるが、学習時間が延長すれば当然の結果として他の生活時間が短縮することが予想される。児童・生徒の生活時間の中で学習時間に匹敵する長さを占めるのはテレビ視聴時間であろう。そこで学習時間1時間未満を学習少群とし、1時間以上2時間30分未満を学習中程度群とし、2時間30分以上を学習多群とし、テレビ視聴時間についても同様に1時間未満をテレビ少群とし、1時間以上2時間30分未満をテレビ中程度群とし、2時間30分以上をテレビ多群として、以下に両者の関連分析を試みると、小学生では学習時間多群はテレビ視聴時間が少なく、テレビ視聴時間多群は学習時間が短くなっている。すなわち、小学生の生活時間は、学習かテレビかの二元的な傾向が認められる。中学生では学習時間多群はテレビ視聴時間が少なく、テレビ視聴時間多群は学習時間が少ないのは小学生と同様であるが、学習時間中程度群はテレビ視聴時間が長い。これは学習しながらのテレビ視聴が含まれるのか、あるいはその他の要因によるものか、本調査においては明らかにされなかった。

高校生においても学習時間多群はテレビ視聴時間が少ない。しかし、高校生の学習時間少群はテレビ視聴時間も少ない。したがって、高校生の生活時間は、学習かテレビかといった二元的な構造ではなく、生活空間が拡大

図9 学習時間とテレビ視聴時間



し、行動が多様化、個別化していることが考えられる。(図9)

## 3. 生活時間の学校差

以上は各生活時間の全体的な傾向であるが、その内容についてはかなりの学校差が認められる。それは学校のおかれている地域環境や、教師および父兄その他の広い意味での教育観によるところが大であろう。学校差が最も大きい生活時間は、学習時間とテレビ視聴時間であるが、睡眠時間のような生理的に規定される要素の強い生活時間においても、小・中学校においては学校によって長短の間におよそ1時間の幅が認められる。小・中学生の生活時間については、学習時間が長くテレビ視聴時間と睡眠時間が短い群と、学習時間が短くテレビ視聴時間および睡眠時間が長いA、Bの2群に分けることができる。前者は国立の小学校と公立の一部小・中学校などが該当し、その他の公立小・中学校は後者に該当するといえよう。(表1)

表1 生活時間の差 (学校別平均時間)

		学習時間	テレビ時間	運動時間	睡眠時間
		分	分	分	時 分
小	A 校	119.9	79.3	34.1	7:44
	B 校	69.1	131.8	47.9	8:41
	5校平均	92.6	97.8	42.5	8:11
中	A 校	158.6	95.0	32.5	7:13
	B 校	103.3	140.0	48.3	8:15
	3校平均	131.4	112.1	43.2	7:40
高	A 校	139.1	67.3	20.9	6:50
	B 校	23.6	133.2	36.1	6:57
	5校平均	76.2	90.4	26.8	6:37

運動時間の学校差についてみると、平均ではB群小・中学校の方が長い。しかし、個々の学校に差があり、同じA群に属する学校間においても、かならずしも同一の傾向を示さない。運動時間の長短には学校ごとに特色がみられ、同一区立中学校間についてみてもかなりの差が認められる。

高校生の生活時間は、睡眠時間を除く全項目について学校差、課程差が顕著である。学習時間、テレビ視聴時間の学校ごとの平均値の差は高校が最も大で、学習に集中する群は、上記小・中学校の場合のA群と同様であるが、学習時間の少ない群(主として職業課程)は、A群の学習に相当する時間を、テレビ視聴、友人との交友、運動、アルバイト、家事手伝いなどと多様に過ごしている。

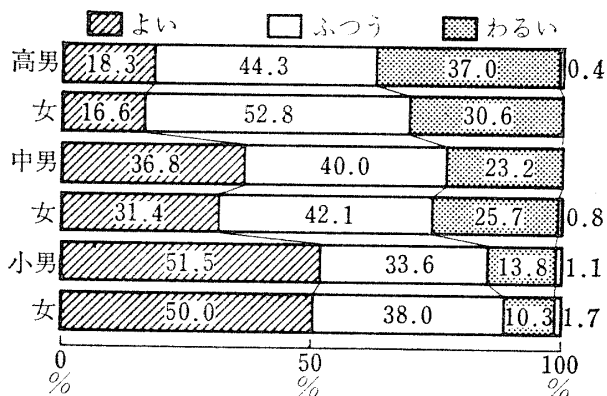
生活時間にみられるこれらの事実は、生活時間における小・中・高校の学校差(年齢差)および男女の性差に

よってその傾向を把握することの必要性を明らかにしているとともに、同一の学校段階における学校差や課程差をも考慮して論じなければならないことを明らかにしている。

#### 4. 健康状態の自己評価と健康観およびこれらと生活時間の関連について

自己の健康状態をどのように把握するか、あるいは健康とはどのような状態かといった定義には多くの論があり、各個人によって把握の基準も異なるであろう。ここでは、健康状態の自己評価という場合、健康の評価基準を示さず、ただ各人の健康観にしたがって、自己の健康状態について「よい」「ややよい」から「わるい」までの5段階の選択肢から1つを選ぶ形式をとった。そして、

図10 小中高別健康状態の自己評価



「よい」「ややよい」の選択肢をまとめて良とし、「わるい」「ややわるい」の選択肢を不良として、「ふつう」を加えた3群に分類すると、健康状態の自己評価良の回答は、小中高と発達段階の上昇にしたがって50.8・34.1・17.5%と減少し、健康状態不良の割合は7.1・24.5・33.8%と増加する。これについては、客観的事実としての健康というよりも、各人の健康観にしたがって自己の健康状態を評価しているため、発達段階の上昇に伴って健康観も、より次元が高くなって評価基準が変化していることが考えられる。(図10)

健康観についての調査は、多くの立場と方法が考えられるが、本調査においては岩間千歳の質問項目<sup>(1)</sup>の一部を使用した。質問①は、1)少しぐらいからだに無理をしても、試験に受かるには勉強しなければならない。2)試験には受かりたいが、からだに無理をしてまで勉強するのは考えものだ。の2項目から自分の考えに近い方の1項目を選ぶのであるが、小学生から高校生へと学年が上昇するにしたがって、からだよりも勉強への傾斜が強くみられる。また、からだよりも勉強という回答は男子生

表2 小中高別健康観

	小		中		高	
	男	女	男	女	男	女
少しぐらいからだに無理をしても、勉強しなければならない。	38.4	26.9	47.6	33.9	50.0	41.1
からだに無理をしてまで勉強するのは考えものだ。	60.4	73.1	52.0	65.3	49.2	58.1
細々と長生きするより、太く短くやりたいことをやってみたい。	24.6	15.7	43.2	34.7	52.0	47.2
何とんでも健康が第一だ、からだをこわさないようにしたい。	73.9	84.3	56.0	64.0	45.9	50.8

徒の場合小38.4・中47.6・高50.0%で女子生徒の小26.9・中33.9・高41.1%を上回っている。(表2)

質問②は、1)細々と長生きするより、少しぐらいからだをいためても、太く短くやりたいことをやってみたい。2)何とんでも健康が第一だ、からだをこわさないようにしたい。の2項目のうち1項目を選択するもので、太く短くに対する肯定率は男子生徒小24.6・中43.2・高52.0%、女子生徒小15.7・中34.7・高47.2%と学年の上昇に伴って増加し、女子よりも男子においてその割合は高くなっている。

質問③は、1)病気になったとき、信仰や自分の信念でなおした人もいるが、自分もそう思う。2)健康であるためには、やはり医学や保健上の注意をよく守り、自分に合った生活をしたと思う。の2項目から1項目を選択するもので、信仰や信念に対する肯定率が女子よりも男子に高く、中学生男子に24.0、高校生男子に14.6%認められ、中学生女子13.2・高校生女子7.7%の約2倍の割合を占めている。

以上①②の健康観の傾向をまとめると、からだよりも勉強、健康第一よりも太く短くに対する肯定率が、小→高へ学年が上昇するにしたがって増加し、その傾向はとくに男子に強く認められる。これは、学年が上昇するにしたがって生命力が充実する一方、将来に対する目的意識が明確になるため、自己のもつ力を目的に集中しようとする現われと考えられる。小→高へ学年が上昇するにしたがって、健康は漠然とした目標あるいは価値から、しだいに人生目標の条件として認識されるようになるものと考えられる。このような発達に伴う健康観の変容は、保健学習、保健指導をすすめる上で留意すべき問題といえよう。

さらに、質問③の信仰や信念に対する肯定率の男女の

傾向差を合わせ考慮すると、女子生徒よりも男子生徒に対する保健指導の方が困難な場合がありうるということが指摘されよう。

これら健康状態の自己評価や健康観と生活時間との間に関連が認められるか、すなわち自己の健康状態によって、あるいは健康に対する考え方によって生活時間は規定される余地がありうるかという点について検討を加えた。結果は、これら健康状態の自己評価や健康観と学習時間、テレビ視聴時間、睡眠時間などとの関連は認められなかった。すなわち、児童・生徒においては、不健康という状態の認識は就寝時刻や睡眠時間の調整という保健的行動に結合しがたいと考えられる。この調査の生活時間は、調査前日1日だけの事実についての質問であって、認識と行動を関連づけるのに限界があり、また必要性を感じても行動の変容は困難な現実がある。一方、生理的条件の適正のみが最良の健康状態を保障するかという児童・生徒自身の疑問と、恵まれた生命力への過信も存在するものと考えられる。これらの健康観形成、健康状態認識の成立要因などの研究は今後の課題であるが、以上の結果から保健指導にあたって健康のためという目的だけで生活時間を規定することは、児童・生徒の場合は困難であると考えられる。

### 5. 生活時間と生活態度の関連について

本調査によれば、生活時間に明らかな学校差が認められ、個人的自由度の高い生活時間に、学校ごとに一定の傾向、すなわち学習あるいはテレビ、あるいは友人との交際やアルバイトへの傾斜を有することは、学校ごとに、ある傾向の価値観や環境要因などが児童・生徒の生活時間を規定していることがうかがわれる。それは、健康状態の自己評価や健康観に比してより強い基本的な生き方につながる生活態度であると考えられる。(図11, 12)

そこで生活時間と基本的な生活態度とのかかわりについて分析を試みた。まず生活態度について、オールポートの生活態度調査項目に「わからない」の選択肢を加えた7選択肢のいずれか1つを選択回答させ、それをさらに①一生懸命働いて金持ちになる、②まじめに勉強して名前をあげる、の2つを合わせて立身出世型とし、③金や名誉を考えず、自分の趣味に合ったくらし方をする、④その日その日をのんきに、くよくよしないですらすら、の2つを合わせて現実主義型とし、⑤世の中の正しくないことを押しつけて、どこまでも清く正しくくらす、⑥自分のことばかり考えず、社会のためにすべてを捧げてくらす、を合わせて理想主義型とし、⑦わからないを加えた4つの型に分類してその生活時間をみると、小中高

図11 学校評価と学習時間

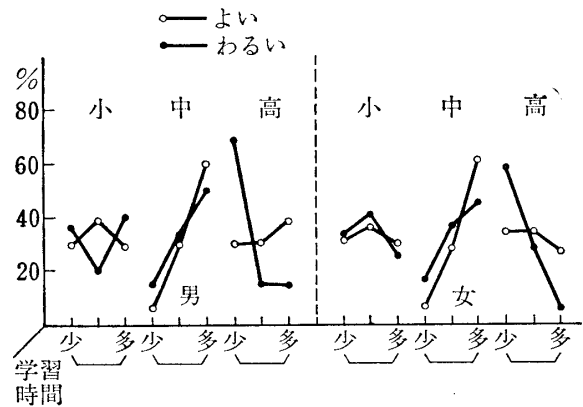


図12 学校評価とテレビ時間

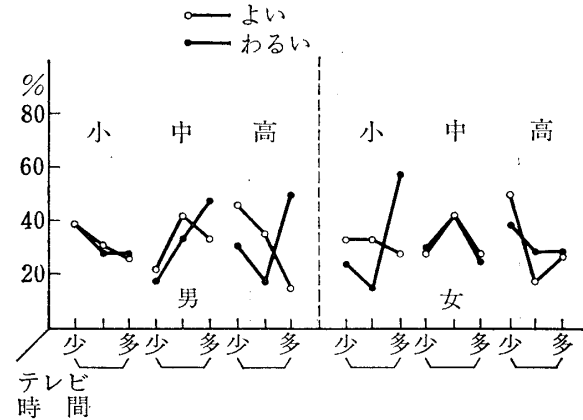
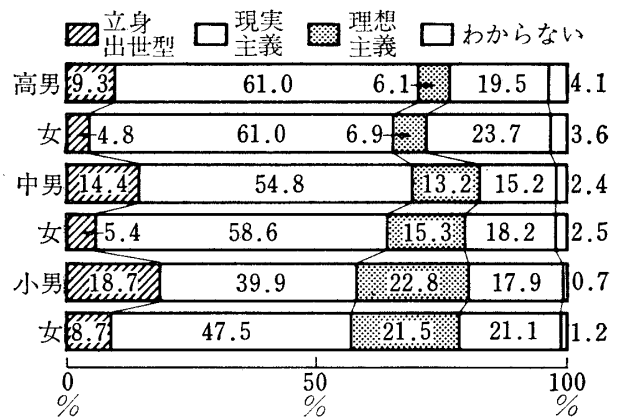


図13 小中高別生活態度



および男女を通じて現実主義型よりも立身出世型の学習時間の方が長く、就寝時刻も遅い傾向がみられる。これに反し、最も多数を占める現実主義型の児童・生徒の生活時間には一定の傾向はみられない。(図13, 14, 15, 16)

## IV要約

—結論にかえて—

図14 生活態度と健康観

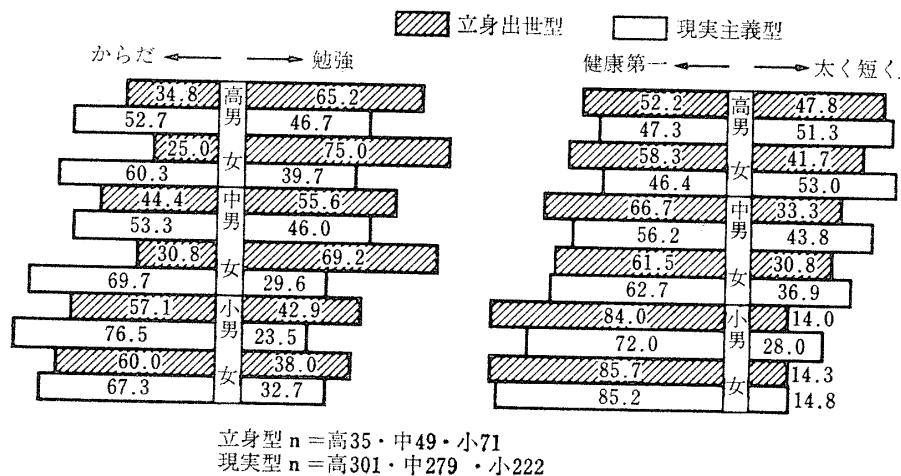
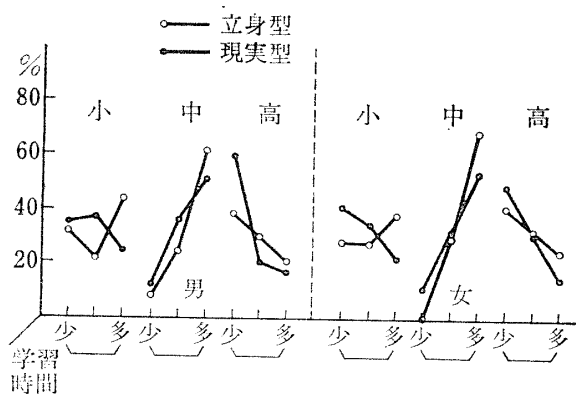


図15 生活態度と学習時間



児童・生徒の健康生活という視点で、かれらの生活時間や健康観の統計的分析を試みることを目的として実施した本調査研究を通じ、おおむね次のような事実ないし結論を明らかにすることができた。

- 1) 小中高校生の生活時間を比較すると、高校生の通学時間延長、睡眠時間短縮および中学生の学習時間、テレビ視聴時間の延長が明らかである。
- 2) 小学生の帰宅後の時間は、学習かテレビかの二元的構造を有する。高校生の生活時間は多様である。
- 3) 個人的自由度の高い生活時間は、就寝時刻、学習時間、テレビ視聴時間である。
- 4) 生活時間は個々の学校によってある傾向を有する。それは学習時間とテレビ視聴時間の比および運動時間などについて明らかである。
- 5) 自己の健康状態、健康観と生活時間の関連は認められない。
- 6) 生活態度について立身出世型を示すものは学習時

間が長く、就寝時刻が遅れる傾向がみられる。

終りに本調査の対象となった学校の具体的な事例をあげて本小論のまとめとする。健康という視点で生活時間を分析することは可能であるが、いずれの事例がより健康であるかを論ずることは容易でない深い問題を含んでいる。心・身の健康、健康を志向する生活態度と健康観をもつことは望ましいことであるが、身体を健康をいためても心の安定を得ようとする人間のバランスへの希求がそこにかがわれるのである。

<事例1>

A 高校2年生男子。起床7時。7時40分から8時20分通学時間。8時20分から3時30分まで学校生活。下校して直接アルバイト先に行き、5時より8時45分まで食堂の皿洗い。帰宅10時。疲労のため何もせず11時ごろ就寝。お金をもらうのは楽しい、張り合いがある。しかし、お金は身の回りの品物の購入にあててしまう。テスト前だけアルバイトは休む。

<事例2>

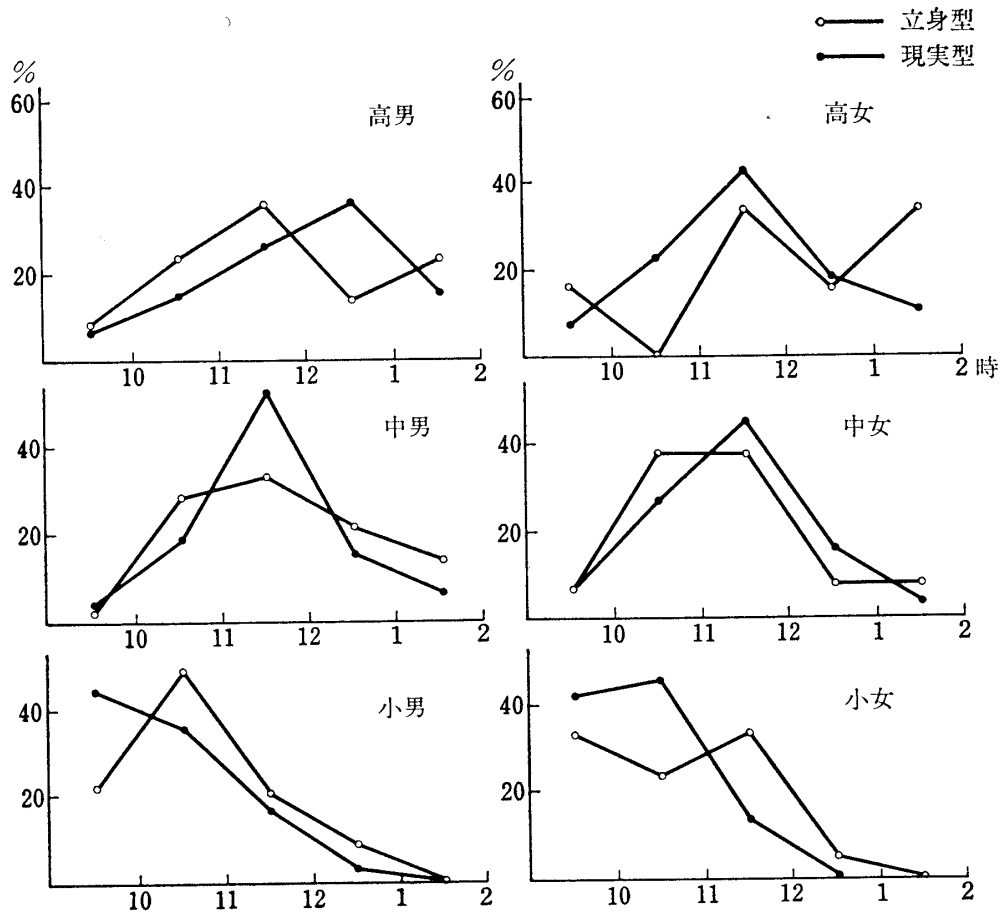
B 高校2年生男子。起床6時50分。7時40分から8時30分通学時間。8時30分から3時20分まで学校生活。放課後、予備校へ直行し、4時30分から7時まで講義をきく。7時30分帰宅、夕食。8時30分より12時30分まで学習。1時就寝。

<事例3>

C 高校2年生男子。起床7時。7時30分から8時20分通学時間。朝食は食べない。3時限のあと学校のパンとコーラで食事。3時30分より6時まで運動クラブ練習。7時帰宅。夕食後9時すぎまでテレビ視聴。9時30分より10時30分まで学習するが睡気のため11時就寝。



図16 生活態度と就寝時刻別人数分布



参考文献

- (1) 岩間千歳：「中学・高校生的人生観・健康観・保健的行動」  
養護教諭の職務研究・第二集，p.159，東山書房，1968
- (2) NHK 放送世論調査所：国民生活時間調査・昭和48年度，  
日本放送出版協会，1974

本調査をプロモートし、御指導下さった京都大学名誉教授・川畑愛義先生，設問から結果の集計，分析まで懇切に御指導，御協力下さった東京大学教養学部講師・青山昌二先生，御協力をいただいた東京学芸大学附属世田谷中学校養護教諭・山成幸子先生，調査校の諸先生に厚くお礼申し上げます。