

調査の概要

1) 調査の目的

めまぐるしく変化する情報化社会の今日、子どもたちの生活様式も大きく変わっている。そのため、心と体の健康にさまざまな不調を生じる子どもが増えているといわれている。この調査は身体の活動、食生活、喫煙や飲酒の経験、ストレスや人間関係のあり方などを通して、高校生の身体と心の健康の実態を把握するために実施する。それにより、青少年の健康づくりに有効な情報を提供することが本調査の中心目的である。また、この調査はアメリカ、中国、韓国でも実施され、諸外国と比較することで、日本の子どもたちの特徴をいっそう鮮明に把握することを目指している。

2) 調査方法

調査の時期、サンプルの数、調査方法などは下表のとおりである。

	日本	アメリカ	中国	韓国
実施時期	2010年9月～ 11月	2010年9月～ 10月	2010年9月～ 11月	2010年6月～ 7月
調査学校の数	10校	13校	10校	121校
調査地域	青森県 岩手県 宮城県 茨城県 埼玉県 東京都 神奈川県 静岡県 岐阜県 福岡県	Durham, NC DeWitt, NY Kansas City, KS Chicago, IL Agoura Hills, CA Indianapolis, IN Charlotte, NC Idaho Falls, ID Liberty, MO Eugene, OR Gallup, NM Tulsa, OK	北京市 上海市 西安市 湖南省衡陽市 寧夏銀川市 遼寧省阜蒙県	ソウル市 仁川市 大田市 蔚山市 釜山市 京畿道 忠清道 全羅道 江原道 慶尚道
調査方法	集団質問紙法	集団質問紙法	集団質問紙法	集団質問紙法
サンプル数	1113票	1011票	1176票	3933票

3) 調査の協力機関

上海社会科学院青少年研究所、韓国青少年政策研究院

4) 調査内容

- ・運動
- ・体型とダイエット
- ・食事と睡眠
- ・喫煙と飲酒の経験
- ・健康と衛生に対する態度
- ・情緒とストレス
- ・自分の性格評価と自己意識
- ・他者との関係性

5) 調査対象者の属性

調査対象者の属性は下表のとおりである。

		日本	米国	中国	韓国
性別	1. 男	53.6	45.0	48.3	51.0
	2. 女	46.3	54.4	51.4	49.0
	無回答	0.1	0.6	0.3	0.0
学年	1. 高1(米:10th)	40.2	29.6	36.0	34.9
	2. 高2(米:11th)	33.2	33.0	29.0	33.1
	3. 高3(米:12th)	26.6	36.5	34.8	32.0
	無回答	0.0	0.9	0.3	0.0
学科	1. 普通科	79.9	100.0	79.8	71.5
	2. 専門学科(職業学科)	20.1	0.0	20.2	28.5
	実数(人)	1113	1011	1176	3933

6) 調査結果の要約

① 運動

日本の高校生は4カ国で最も多く運動している。

「週に5日以上運動した」者：日本33.3%、米国26.0%、中国17.8%、韓国10.8%。

② 体型とダイエット

日本の女子高校生は4カ国で最も“やせ型”であるが、自分の体型を「太っている」と評価している者が最も多い。そのため、自分の体型への満足度は低い。

自分が「太っている」と思う：日本17.6%、米国4.9%、中国3.7%、韓国5.5%。

自分の体型に満足している：日本26.6%、米国80.8%、中国58.3%、韓国27.4%。

ダイエットの経験率は韓国が最も高く、5割を超え、中国4割、日米が3割弱となっている。男女別では、各国とも女子の経験者が多い。

ダイエット経験有：日本男子10.1%<女子46.2%、米国男子21.5%<女子33.1%、中国男子32.4%<女子48.0%、韓国男子35.0%<女子67.1%。

③ 食事と睡眠

朝食を「ほぼ毎日」食べているという者は日本が81.3%で最も多く、中国が80.1%でそれに並んでいる。米国の高校生の朝食不摂取率（「全く食べなかった」+「週に1日～2日」）は、39.5%で最も高かった。

食べ物の中身をみると、日本の高校生は「野菜」や「新鮮な肉や魚」の摂取率が高く、「果物」の摂取量が少ない。また、ハムや冷凍食品などの加工食品は、日本の高校生が最も頻繁に食べている。

睡眠時間が最も短いのは韓国の高校生で、2割近くが「5時間未満」となっている。「6時間未満」を合わせると、56.9%に達している。日本も46.4%で韓国に近い。

④ 喫煙と飲酒

喫煙経験者は中国30.0%、米国24.2%、韓国22.2%に対し、日本は7.2%で最も少ない。喫煙の初体験の時期では、日韓は中2と中3が多く、中国は小学校段階が多い。

飲酒経験者は中国で7割を超え、日米韓は5割前後となっている。飲酒の初体験の時期では、日本の4割は「小学校」の時で、他の3カ国より低年齢だった。

⑤ 衛生と健康に対する態度

食事の前に「いつも」手を洗う者：日本26.0%、米国33.6%、中国43.4%、韓国15.5%。トイレの後に「いつも」手を洗う者は日米が8割を超え、韓国は6割にとどまっている。帰宅後の手洗いは日本で最も励行され、米国ではあまり実行されていない。

自分の健康状態への親の関心度も自分自身の健康への関心度も、日本が最も低い。

「親が私の健康に関心が強い」：日本30.8%、米国55.2%、中国60.1%、韓国56.4%。

「自分の健康に関心が強い」：日本17.7%、米国54.6%、中国35.1%、韓国42.5%。

⑥ 情緒

日本の高校生は、“気分の晴れない鬱的な傾向”が他国に比べて強い。「憂鬱」「むなしい感じ」「寂しい」「わけもなく不安だ」の肯定率が、米中韓に比較して高い。特に「憂鬱」については、日本の高校生の5人に1人以上が、頻繁に「憂鬱」を感じている。また、男子よりも女子のほうが、情緒の不安定さを示す回答が多かった。

⑦ ストレス

ストレスを感じたことが「よくある」という回答は韓国が最も多く、48.5%だった。次いで米国43.2%、日本32.6%、中国15.6%の順であった。

ストレスを感じた対象について、日本では、男子が「成績などの勉強」を、女子が「友人関係」を最も多く挙げている。米中韓では男女とも「成績などの勉強」が1位となっている。

ストレスへの対処は、日本の場合、「寝る」、「一人で遊ぶ」、「我慢する」といった他者に依らないものの比率が高かった。この傾向は他の3カ国とも共通しているが、飲食や喫煙などではなく「寝る」が最も高い比率であるところに、日本の特徴が出ているといえる。

⑧ 自己評価

米国と中国の高校生は自己肯定感（自尊感情）が強く、日本高校生の自己評価が最も低い（以下の数値は「全くそうだ」の比率）。

「私は価値のある人間だと思う」：日本7.5%、米国57.2%、中国42.2%、韓国20.2%。

「自分を肯定的に評価するほう」：日本6.2%、米国41.2%、中国38.0%、韓国18.9%。

「私は自分に満足している」：日本3.9%、米国41.6%、中国21.9%、韓国14.9%。

「自分が優秀だと思う」：日本4.3%、米国58.3%、中国25.7%、韓国10.3%。

⑨ 他者との関わり

親との関係において日本の高校生は、自分の優秀さを親が評価していることへの肯定率が低い。米国91.3%、中国76.6%、韓国64.4%に対し、日本は32.6%に過ぎない。親が勉強へのアドバイスをすることや生き方を教えることについても相対的に肯定率が低い。

また、日本の高校生は、教師との関係も相対的に希薄である。優秀さの評価（2割弱）、相談しやすさの評価（3割弱）がいずれも4カ国中最低である。友人関係においては、友人と一緒にだと気が楽で楽しいと高く評価しているが、「相談できる友達がいる」

の肯定率が4カ国で最も低い。日本の高校生には気楽な交友関係はあっても、何でも相談できるような友達が少ないようである。

家族や教師、友人以外の人や組織との関係について見ると、日本の高校生は、信頼できる他人や、助けてくれる団体や組織のどちらも肯定率が4カ国中で最低であった。