

2020 年度
生活と健康のアンケート
調査結果報告書

東京大学大学院医学系研究科脳神経医学専攻精神医学

笠井清登

森島遼

令和 3 年 3 月

目次

1.	実施概要と調査方法.....	4
	図1 本研究の有効回答数	4
2.	調査結果.....	5
①	基本情報.....	5
	図2 性別.....	5
	図3 出身国	5
	図4 兄弟姉妹.....	6
	図5 同居家族.....	6
	図6 身長.....	7
	図7 体重.....	7
	図8 通学時間.....	7
②	臨時休校期間の状況	8
	図9 家族や友人との連絡	8
	図10 学習時間.....	8
	図11 孤独感	9
	図12 デジタルメディア使用.....	9
③	生活習慣.....	10
	図13 平日のTV視聴時間.....	10
	図14 平日のゲーム・PC等の使用時間.....	10
	図15 スマートフォン所持率.....	11
	図16 スマートフォン使用の影響①.....	11
	図17 スマートフォン使用の影響②.....	12
	図18 スマートフォン使用の影響③.....	12
	図19 スマートフォン使用の影響④.....	13
	図20 スマートフォン使用の影響⑤.....	13
	図21 スマートフォン使用の影響⑥.....	14
	図22 スマートフォン使用の影響⑦.....	14
	図23 スマートフォン使用の影響⑧.....	15
	図24 スマートフォン使用の影響⑨.....	15
	図25 スマートフォン使用目的	16
	図26 睡眠時間.....	16
	図27 運動習慣.....	16
④	過去1年間の健康状態.....	17
	図28 ケガ	17
	図29 交通事故.....	17
	図30 中毒症状.....	18

図 31 睡眠の問題①	18
図 32 睡眠の問題②	19
図 33 睡眠の問題③	19
図 34 睡眠の問題④	20
図 35 下痢	20
図 37 便秘	21
図 38 易疲労感	21
図 39 視覚の問題	22
図 40 聴覚の問題	22
図 41 他の人には聞こえない「声」	23
図 42 背中や首の痛み	23
図 43 頭痛	24
図 44 アトピー性皮膚炎	24
図 45 喘息	25
図 46 アレルギー	25
図 47 アレルギー	26
⑤ その他の生活状況等	27
図 48 健康状態への満足度	27
図 49 ストレスや精神的な問題	27
図 50 相談相手	28
図 51 家族のなかに病気や障がいを抱えている人がいるか	28
図 52 病気や障がいを抱える家族のお世話や手助けなど	29
図 53 保護者に自分の気持ちについて話す	29
図 54 保護者は、私が辛いときに一緒にいてくれる	30
図 55 地域の伝統を楽しむ	30
図 56 学校の一員であると感じる	31
図 57 私の友人に支えられていると感じる	31
図 58 関心をもって接してくれる親以外の大人が少なくとも 2 人いる	32
図 59 保護者と一緒にいるとき、安心できる	32
図 60 勉強に積極的に取り組んでいる	33
図 61 進学したいと思う	33
図 62 他人に対して親切にするようにしている。私は、他人の気持ちをよく考える	34
図 63 おちつきがなく、長い間じっとしていられない	34
図 64 よく頭やお腹がいたくなったり、気持ちが悪くなったりする	35
図 65 他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲーム・ペンなど)	35
図 66 ひどくかつとなったり、よくかんしゃくをおこす	36
図 67 たいてい一人でいる。だいたいいつも一人で遊ぶか、人と付き合うことを避ける	36
図 68 だいたいは言われたとおりにする	37

図 69 心配ごとが多く、いつも不安だ	37
図 70 すすんで助ける	38
図 71 いつもそわそわしたり、もじもじしている	38
図 72 仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	39
図 73 よくけんかをする。相手を自分の思う通りにすることができます	39
図 74 おちこんでしづんでいたり、涙ぐんだりすることがよくある	40
図 75 同じくらいの年齢の子どもからは、だいたいは好かれている	40
図 76 すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	41
図 77 新しい場面に直面すると不安になり、自信をなくしやすい	41
図 78 年下の子どもたちに対してやさしくしている	42
図 79 よくうそをついていると言われたり、ごまかしていると責められたりする	42
図 80 他の子から、いじめられたり、からかわれたりする	43
図 81 自分からすすんでよくお手伝いをする(親・先生・子どもたちなど)	43
図 82 よく考えてから行動する	44
図 83 家や学校、その他のところから、自分の物ではないものを持ってきてしまう	44
図 84 他の子どもたちより、大人といえる方がうまくいく	45
図 85 こわがりで、すぐにおびえたりする	45
図 86 ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	46

1. 実施概要と調査方法

埼玉県私立中学高等学校協会（以下、埼玉私立中高協会）の学校保健・学校カウンセリング研究会と東京大学大学院医学系研究科脳神経医学専攻精神医学の連携により、埼玉私立中高協会に加盟する埼玉県内の私立中学・高等学校の生徒を対象とした無記名アンケート調査を実施した。本研究は、東京大学医学部倫理委員会の承認を得ている（審査番号：2019271NI-(3)）。

調査参加申出のあった 21 校（9 中学校、12 高等学校）に対し、東京大学から無記名アンケートを送付した。アンケートは、2020 年 10 月に各校で実施された。無記名アンケートは回答者自身が回答後に封筒にいれ、各校で教員が回収の上、東京大学に返送した。最終的に有効回答が得られたのは 5000 名（中学生 780 名、高校生 4220 名）であった（図 1）。

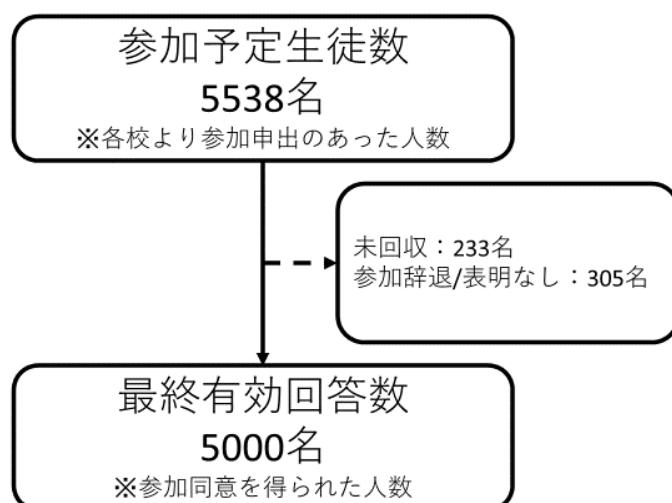


図 1 本研究の有効回答数

2. 調査結果

① 基本情報

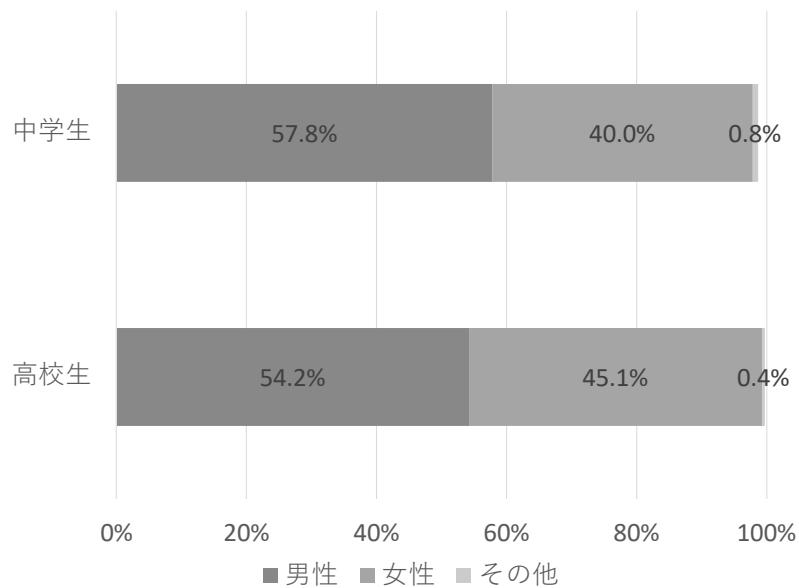


図 2 性別

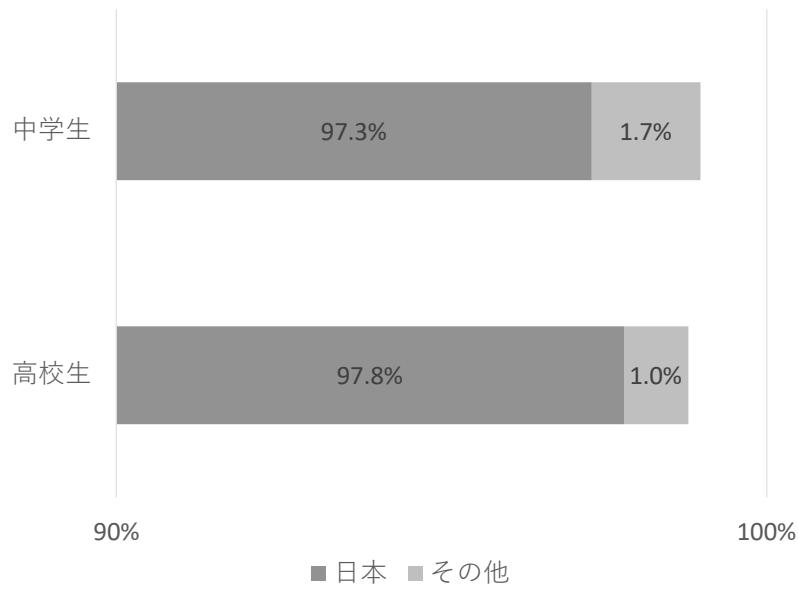


図 3 出身国

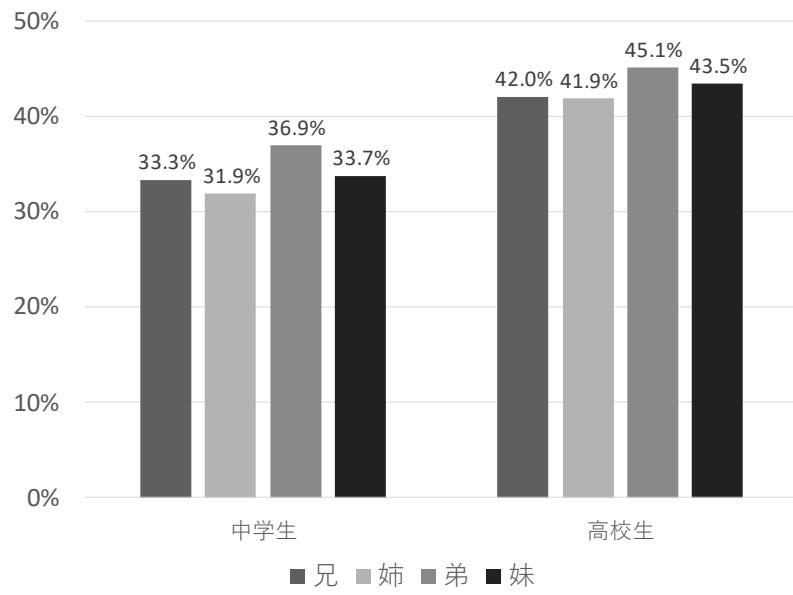


図 4 兄弟姉妹

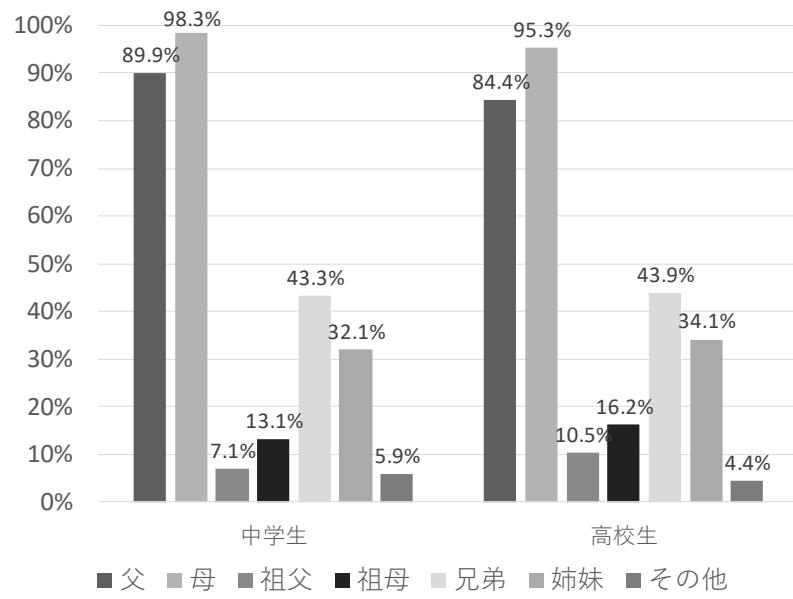


図 5 同居家族

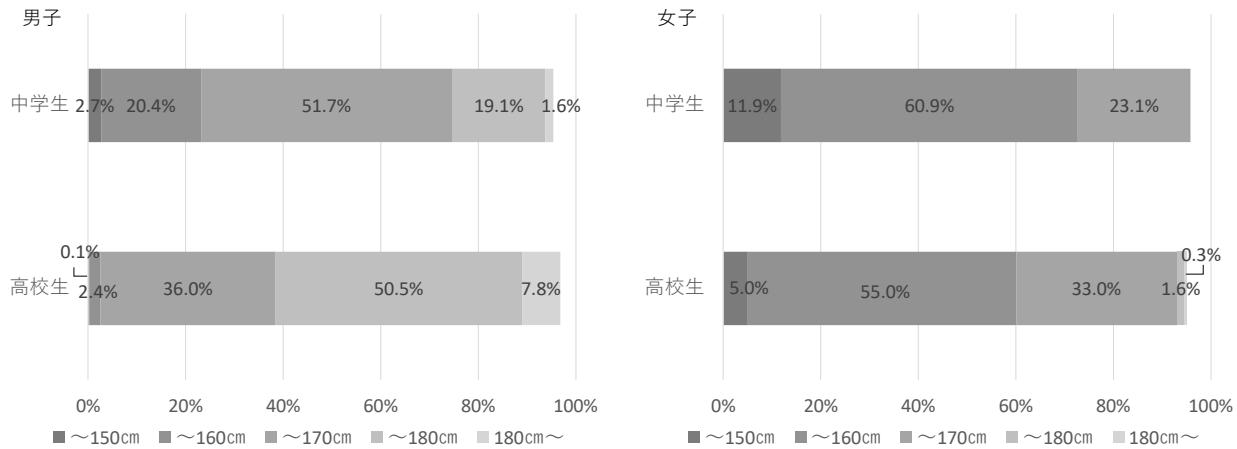


図 6 身長

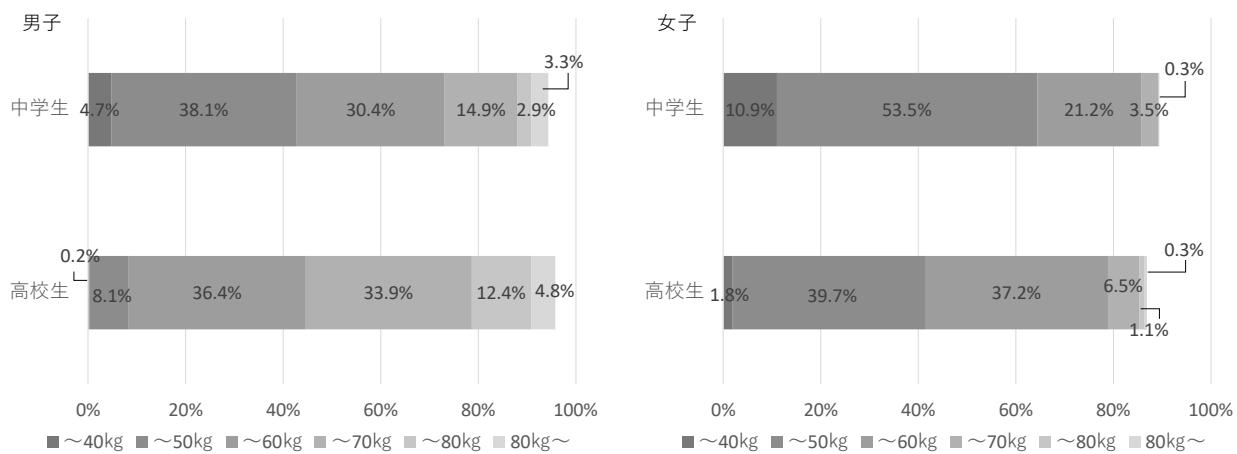


図 7 体重

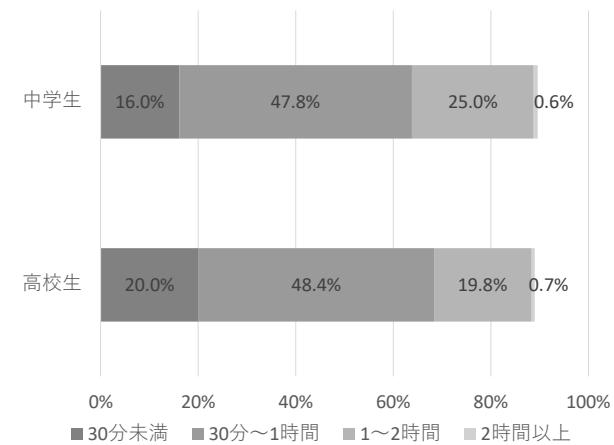


図 8 通学時間

② 臨時休校期間の状況

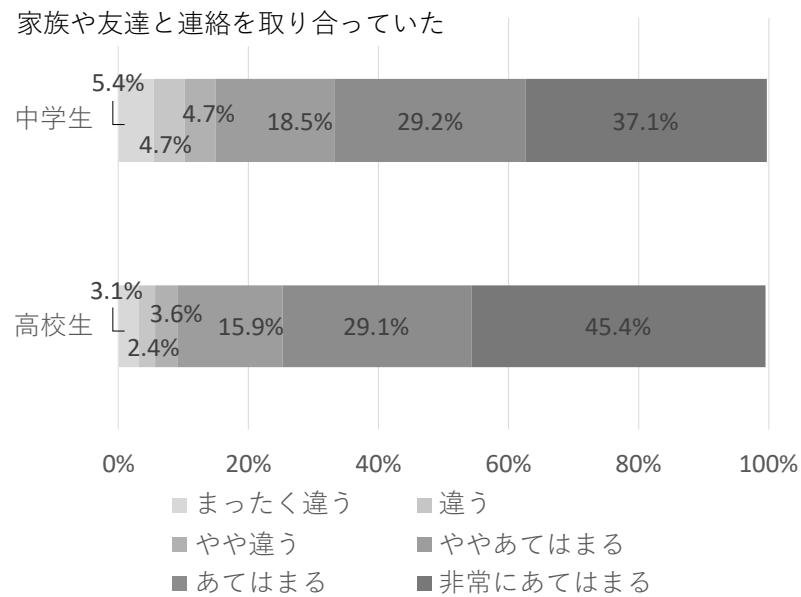


図 9 家族や友人との連絡

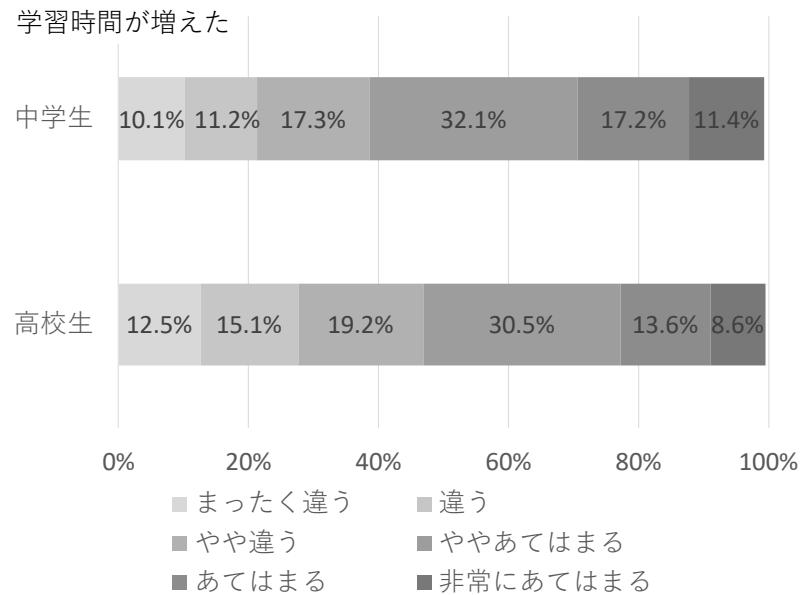


図 10 学習時間

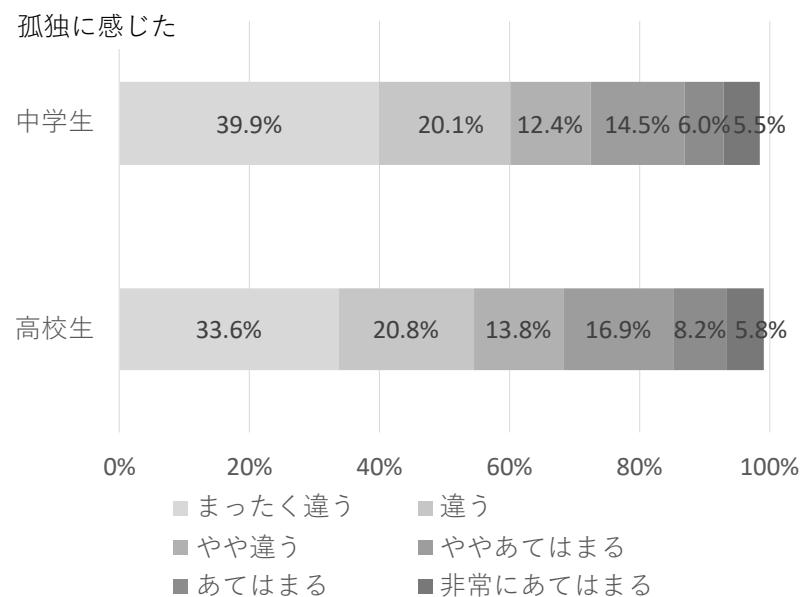


図 11 孤独感

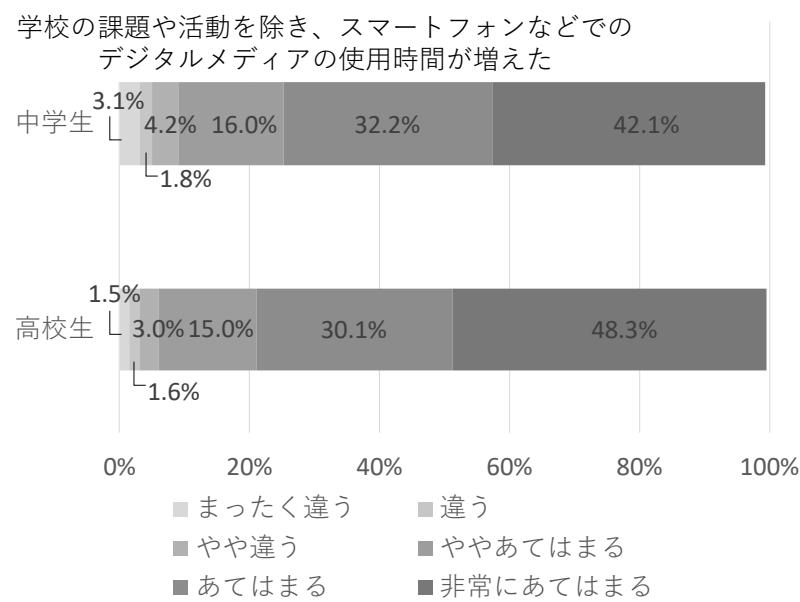


図 12 デジタルメディア使用

③ 生活習慣

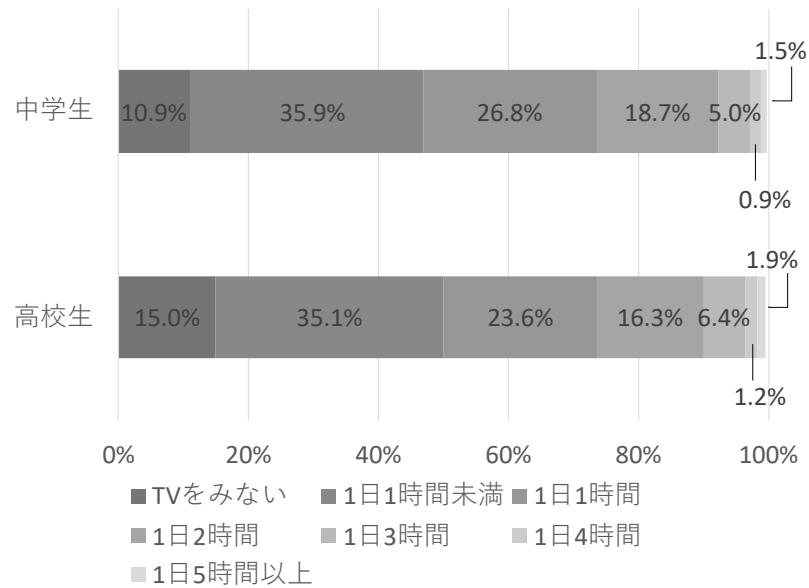


図 13 平日の TV 視聴時間

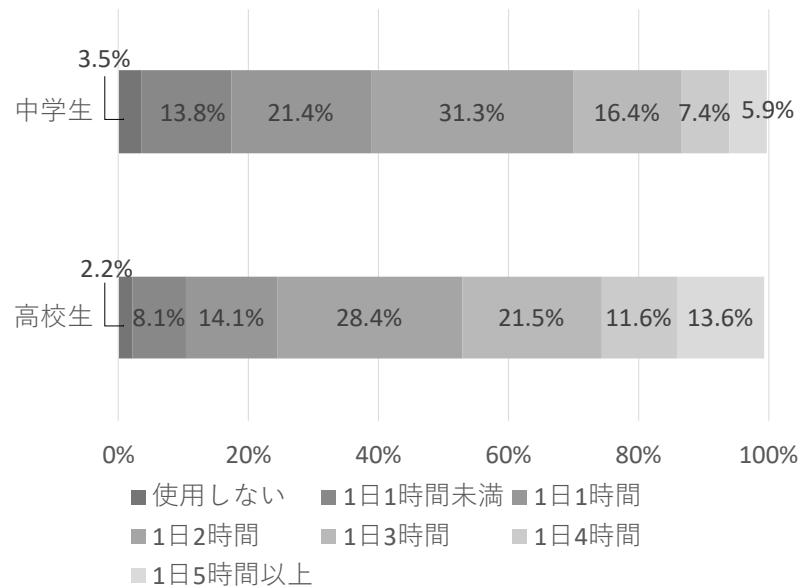


図 14 平日のゲーム・PC 等の使用時間

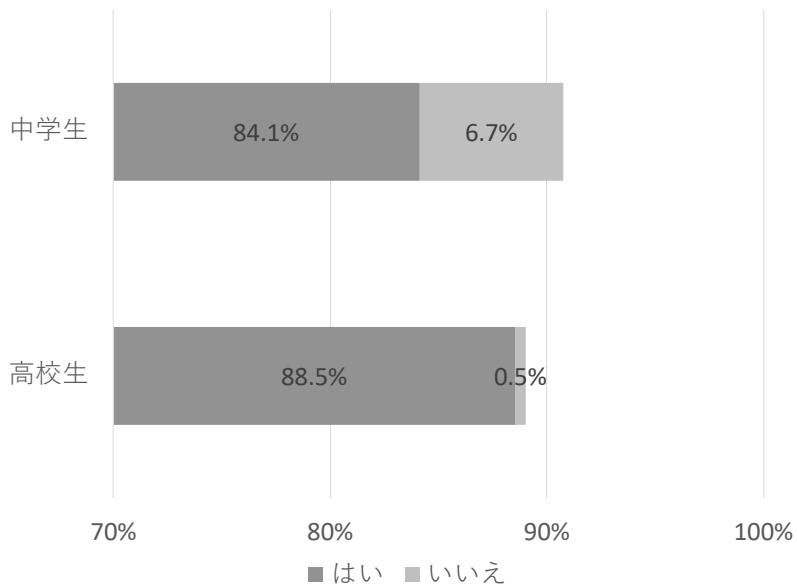


図 15 スマートフォン所持率

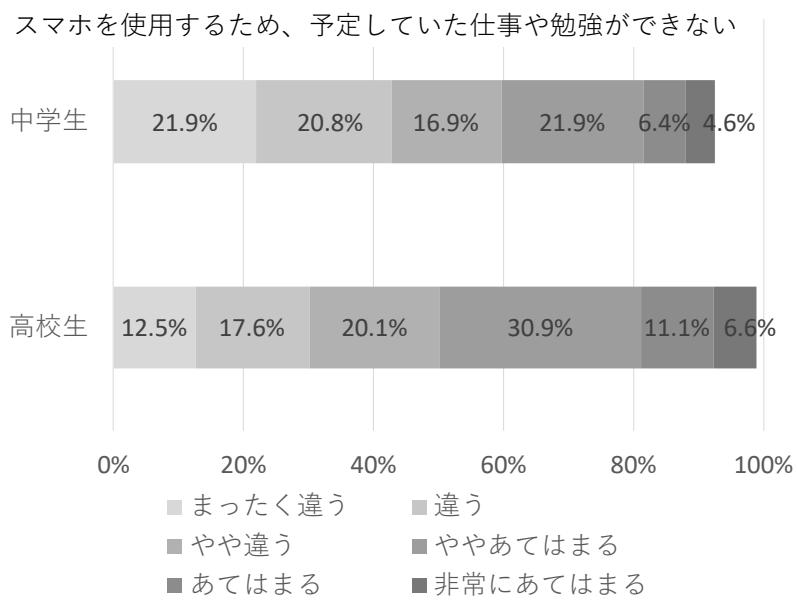


図 16 スマートフォン使用の影響①

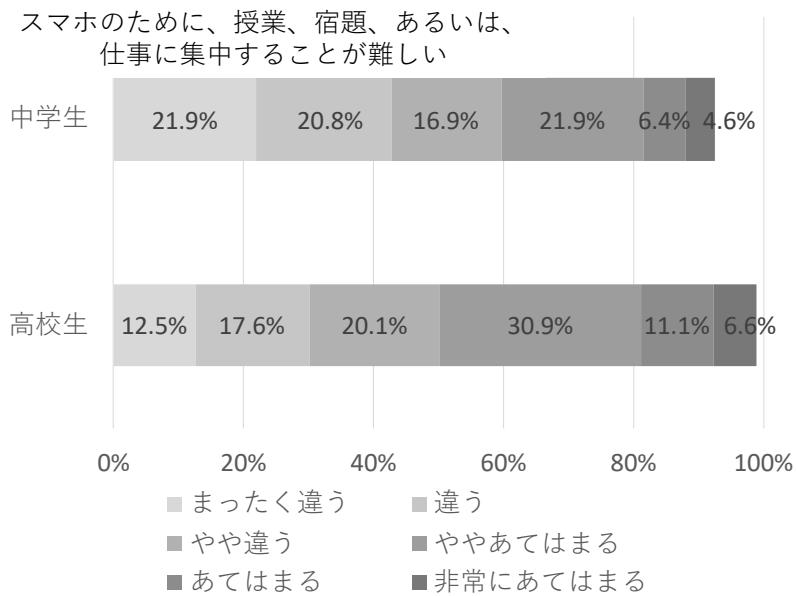


図 17 スマートフォン使用の影響②

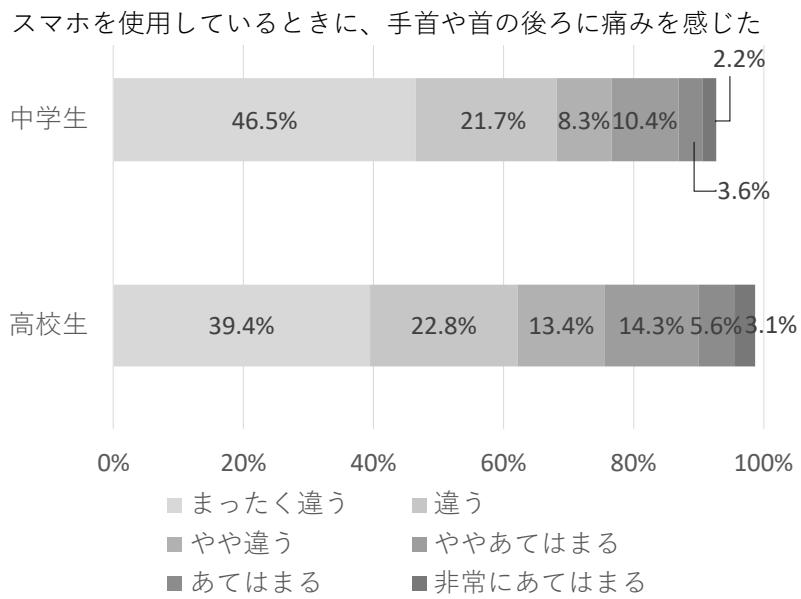


図 18 スマートフォン使用の影響③

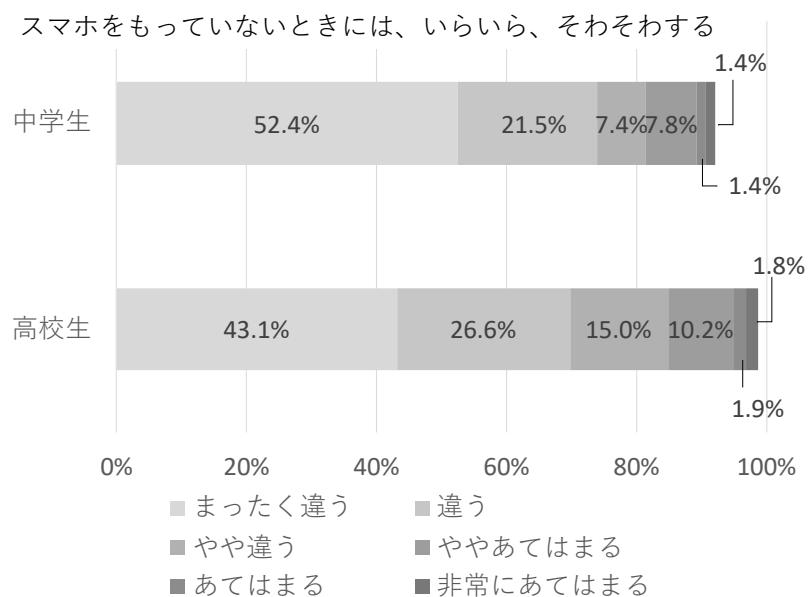


図 19 スマートフォン使用の影響④

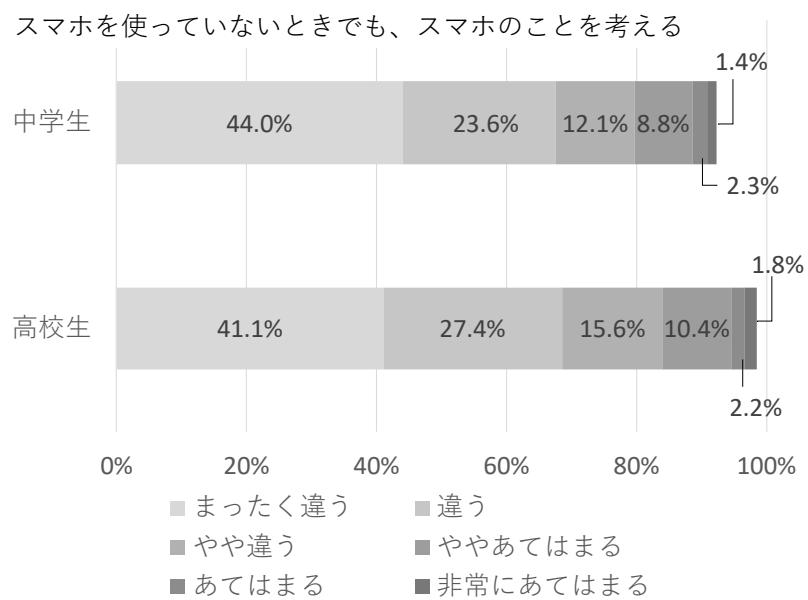


図 20 スマートフォン使用の影響⑤

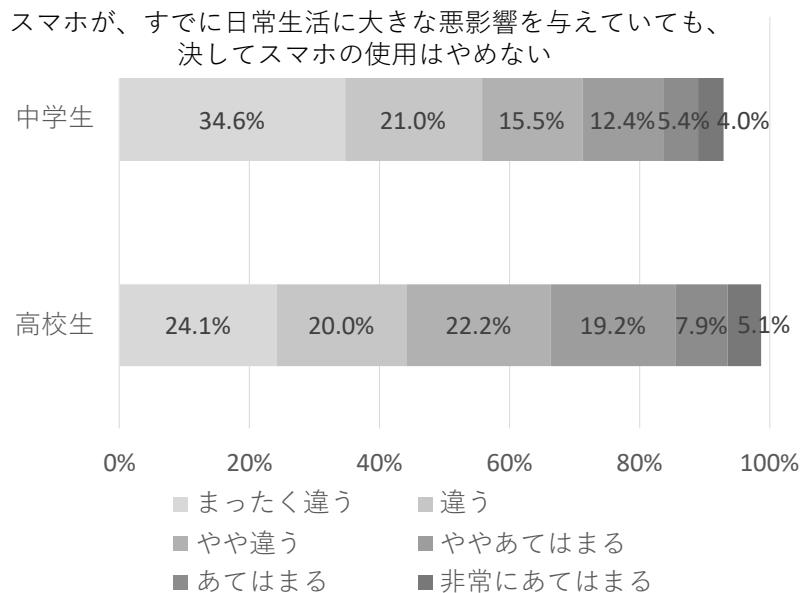


図 21 スマートフォン使用の影響⑥

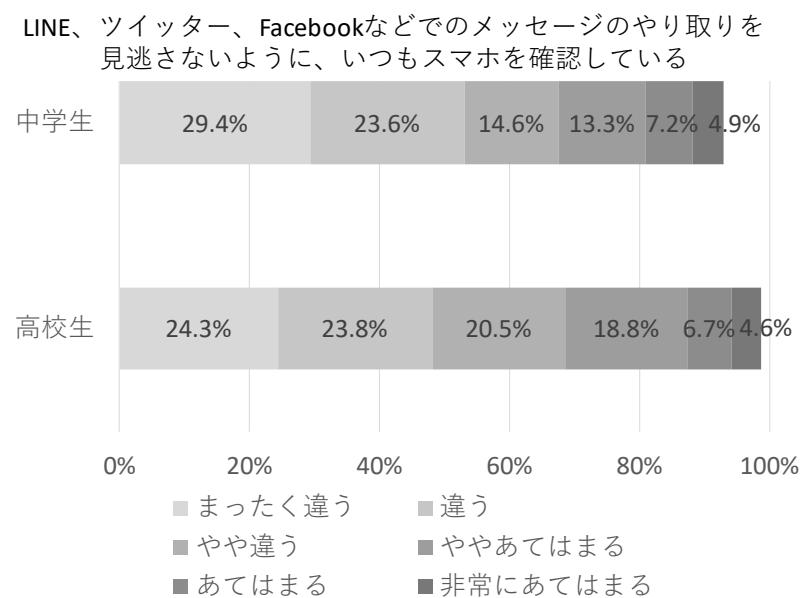


図 22 スマートフォン使用の影響⑦

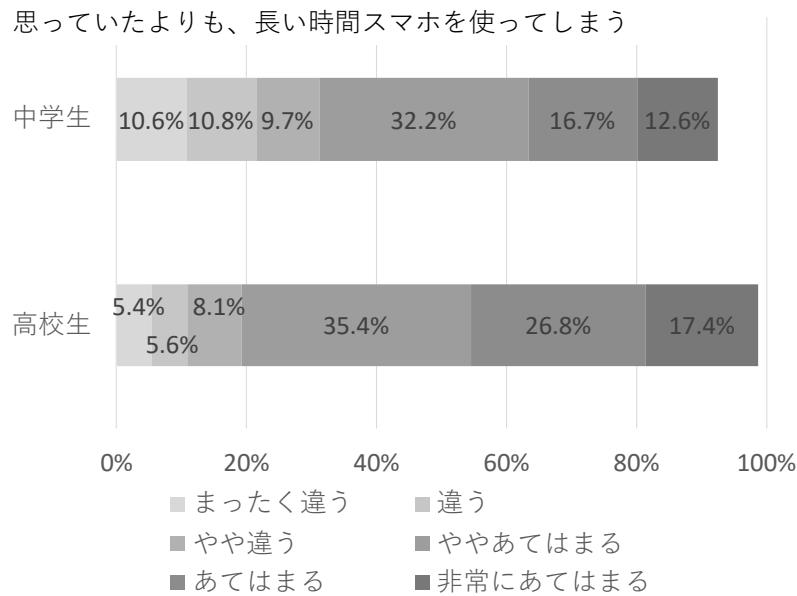


図 23 スマートフォン使用の影響⑧

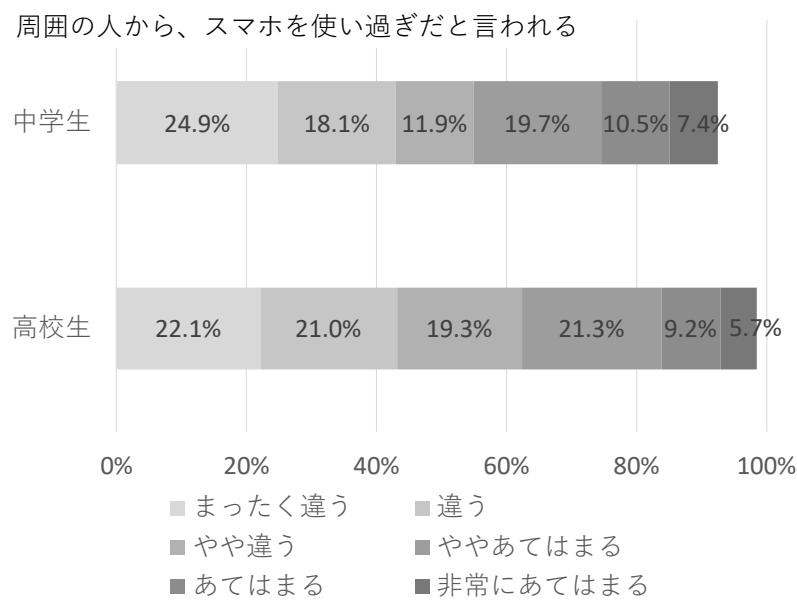
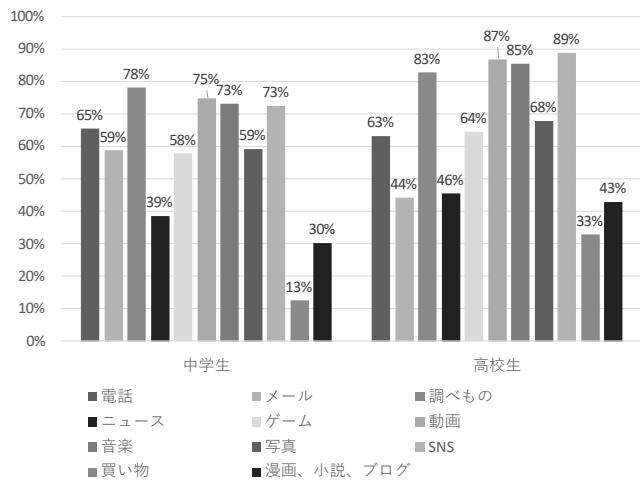


図 24 スマートフォン使用の影響⑨



「スマートフォンは、ふだん何のために利用しますか。当てはまるものすべてに○をつけてください。」

図 25 スマートフォン使用目的

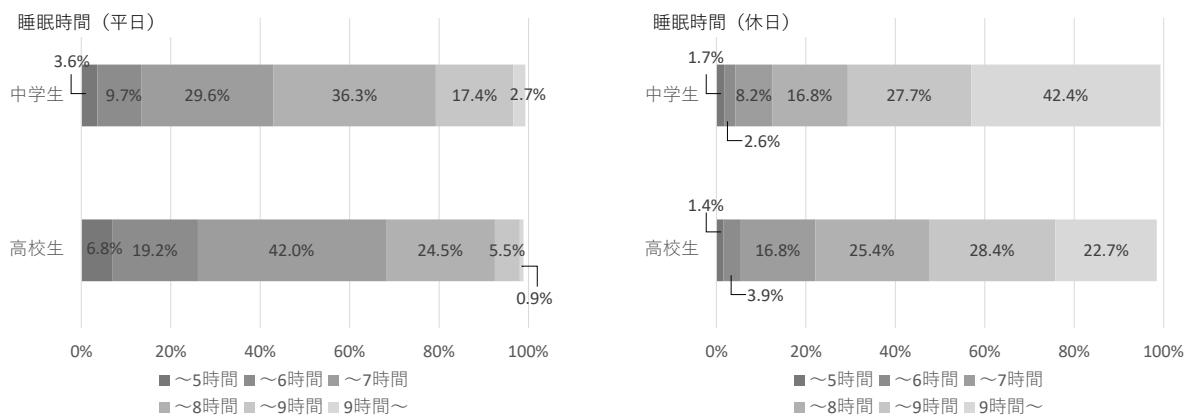


図 26 睡眠時間

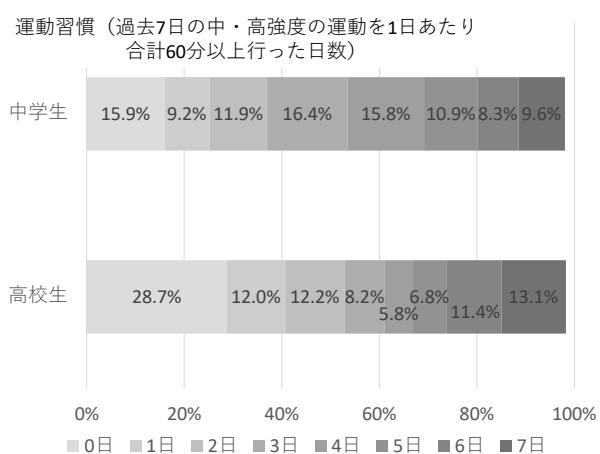


図 27 運動習慣

④ 過去 1 年間の健康状態

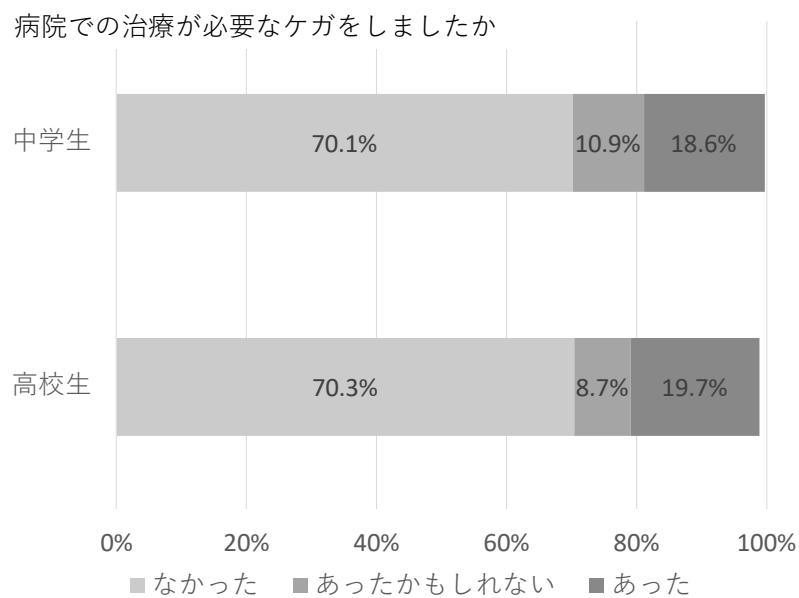


図 28 ケガ

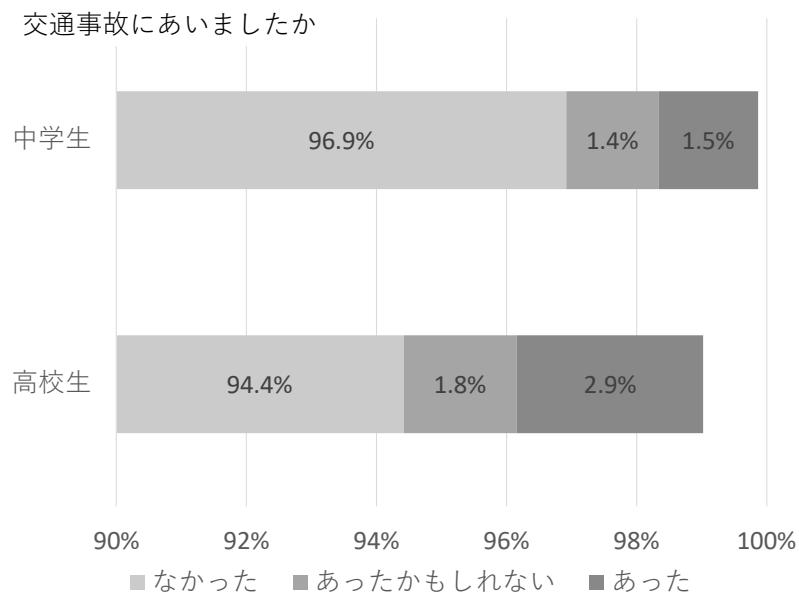


図 29 交通事故

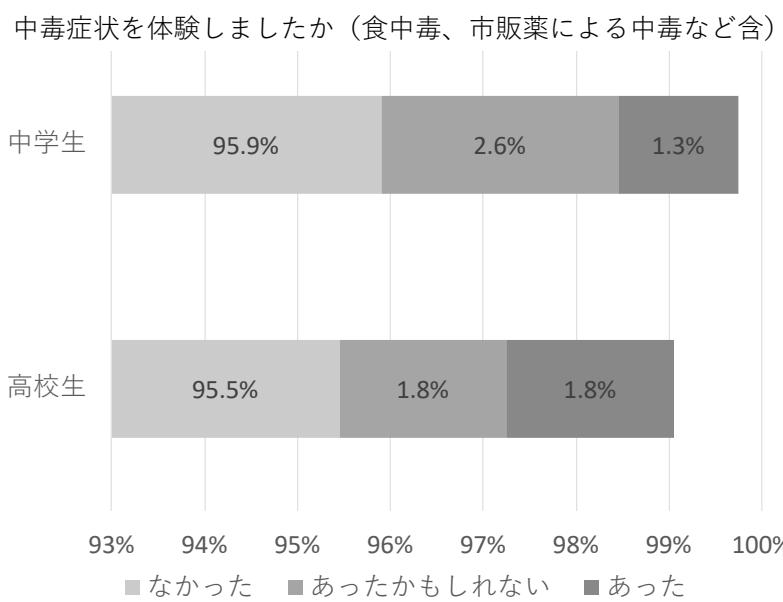


図 30 中毒症状

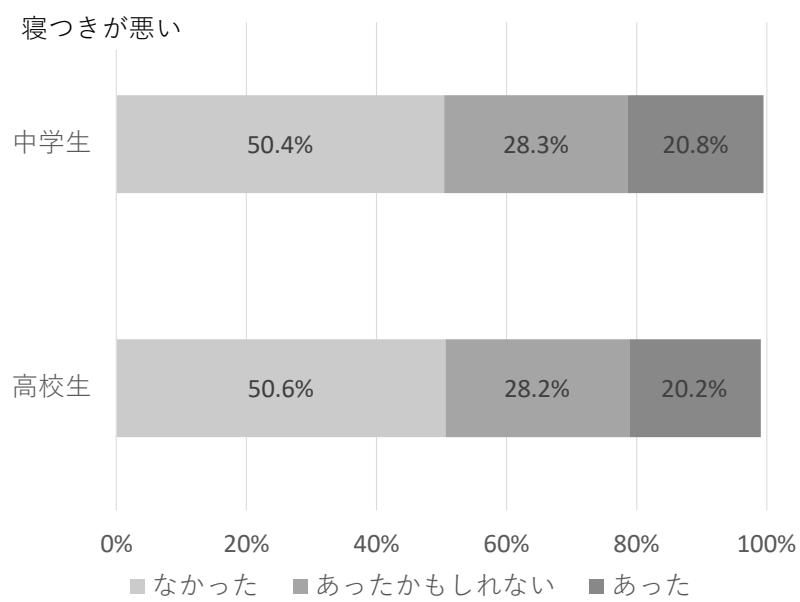


図 31 睡眠の問題①

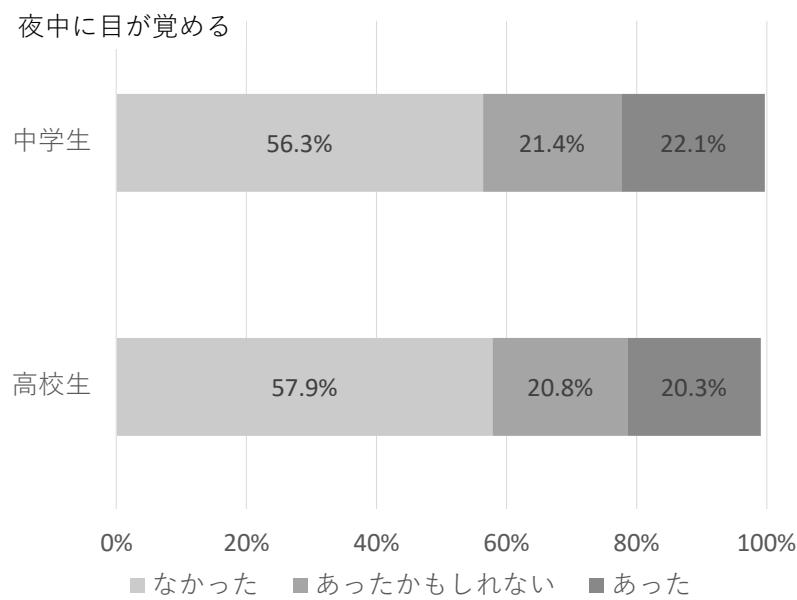


図 32 睡眠の問題②

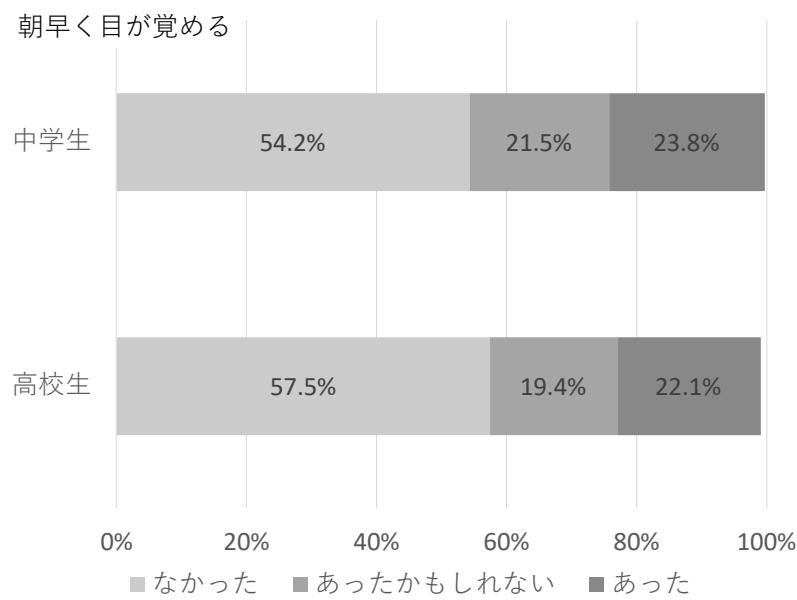


図 33 睡眠の問題③

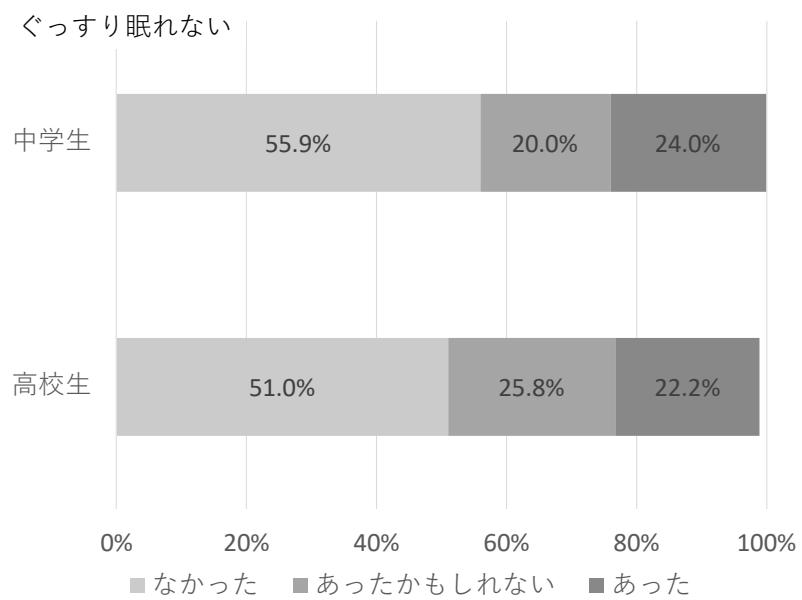


図 34 睡眠の問題④

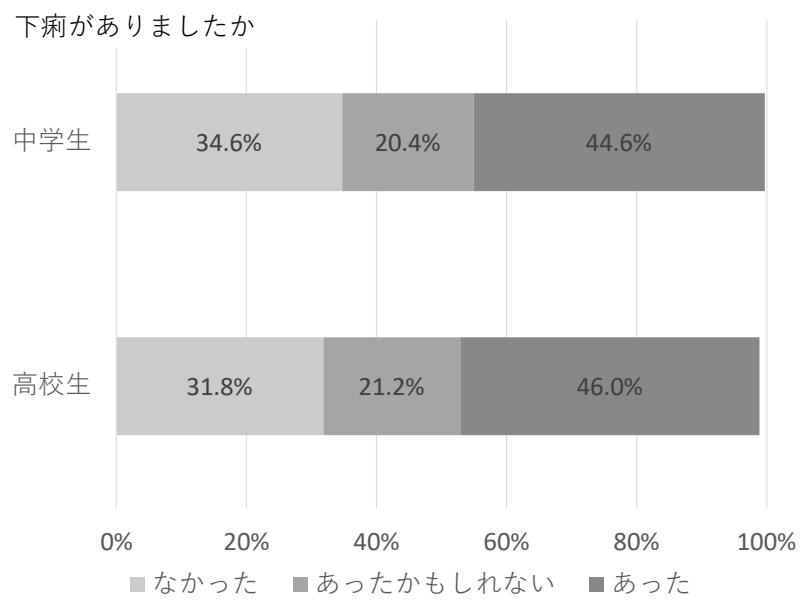


図 35 下痢

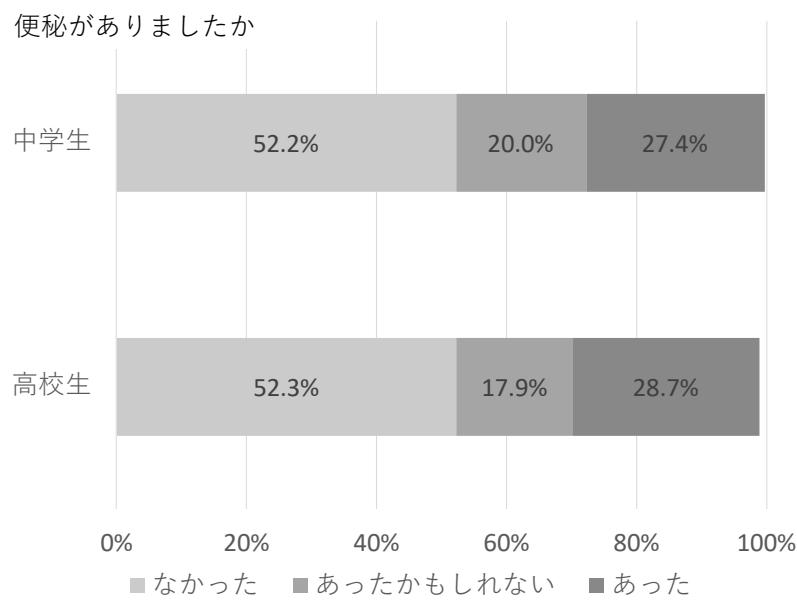


図 37 便秘

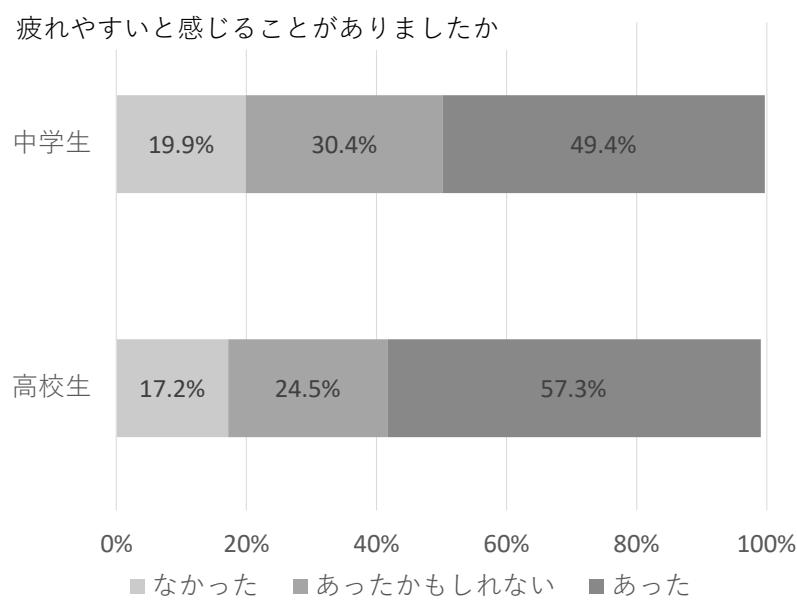


図 38 易疲労感

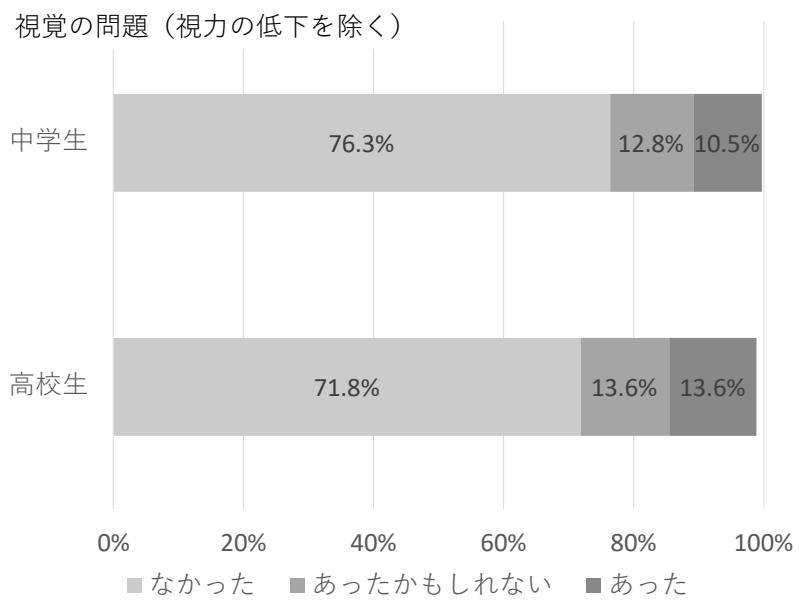


図 39 視覚の問題

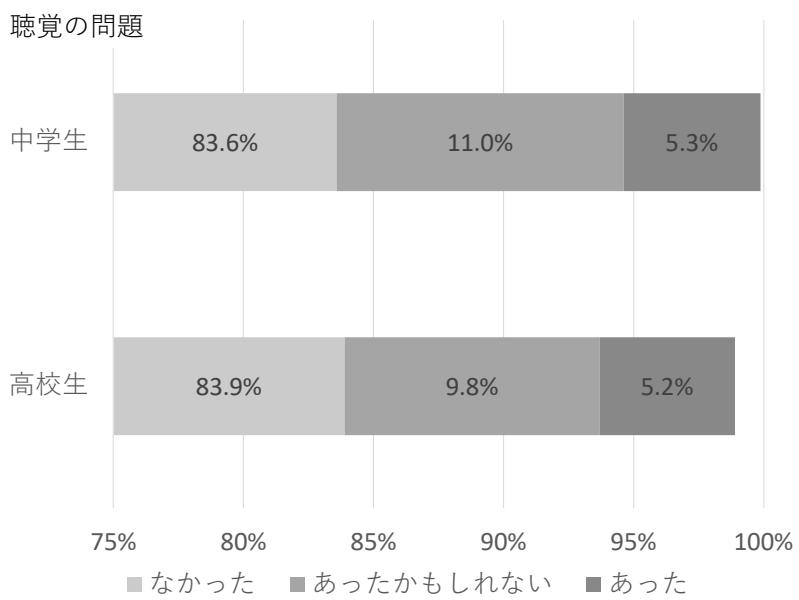


図 40 聴覚の問題

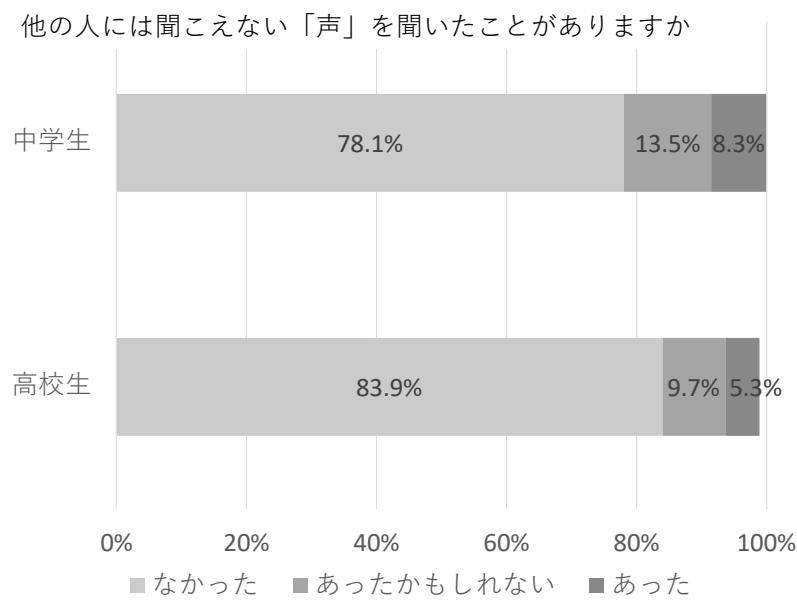


図 41 他の人には聞こえない「声」

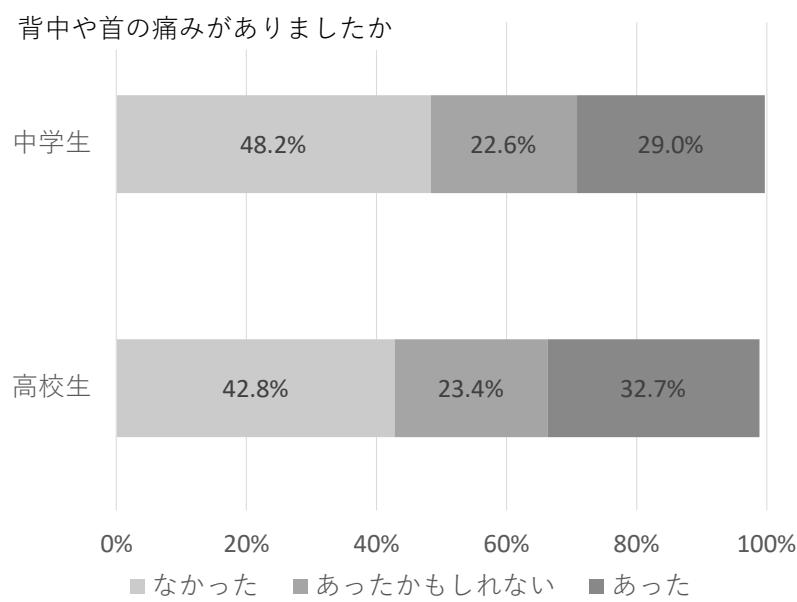


図 42 背中や首の痛み

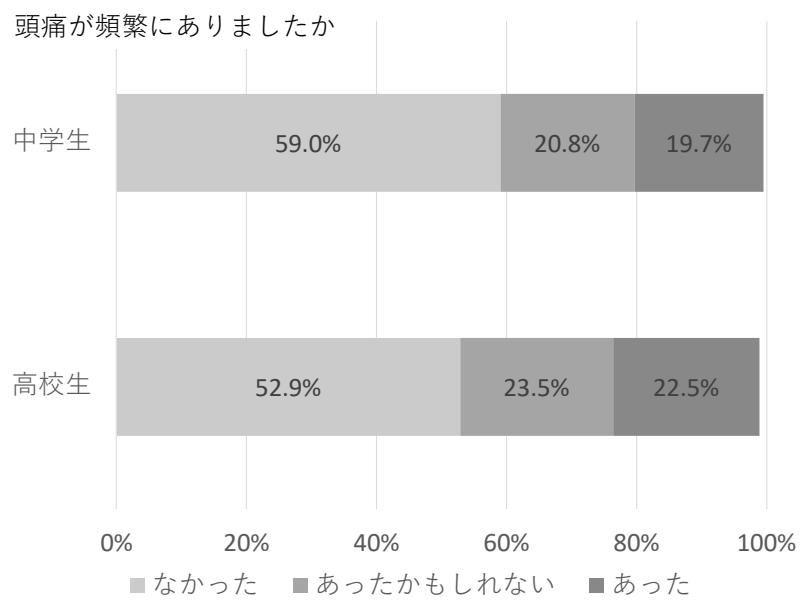


図 43 頭痛

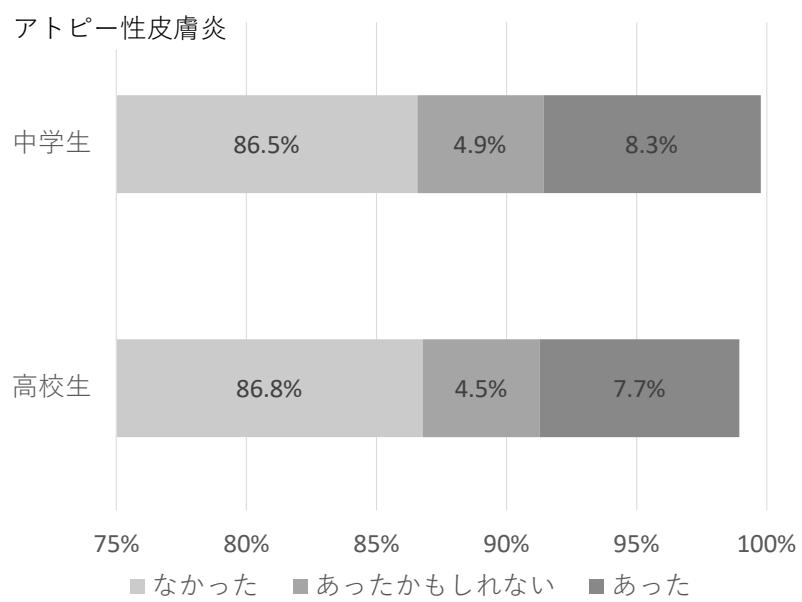


図 44 アトピー性皮膚炎

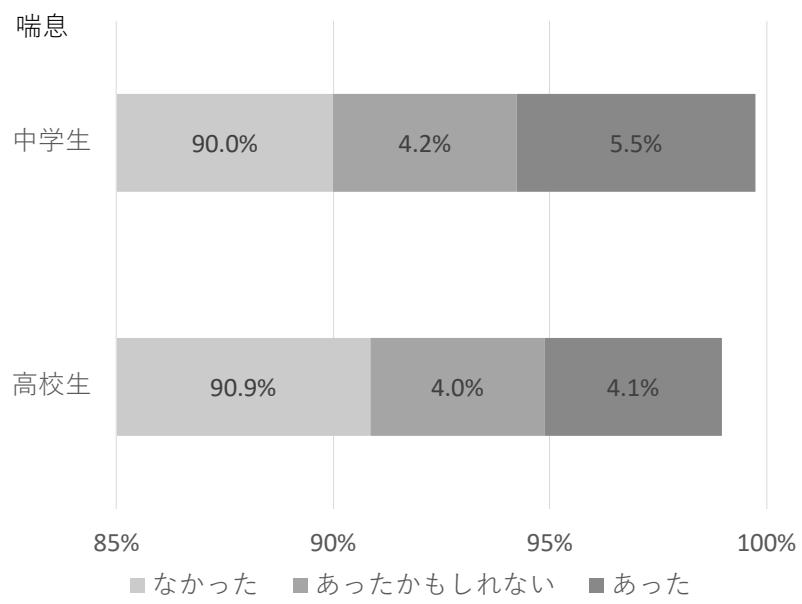


図 45 喘息

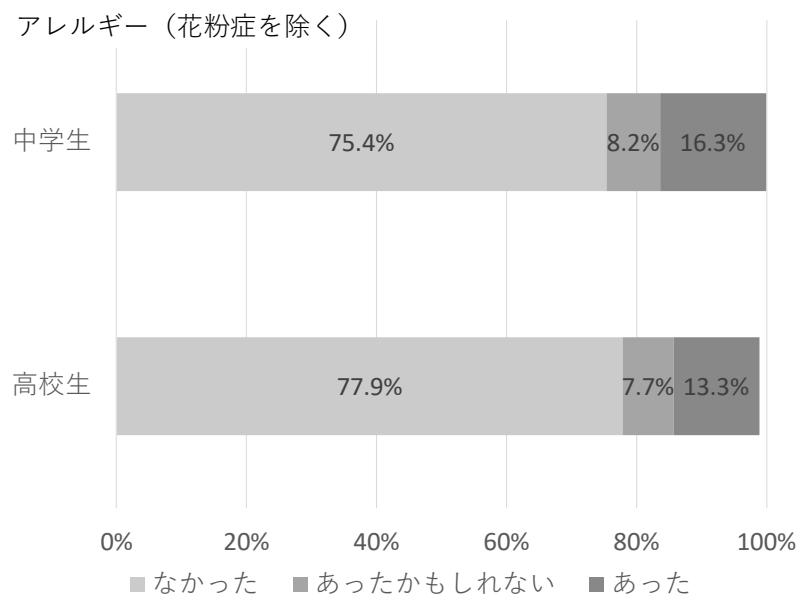


図 46 アレルギー

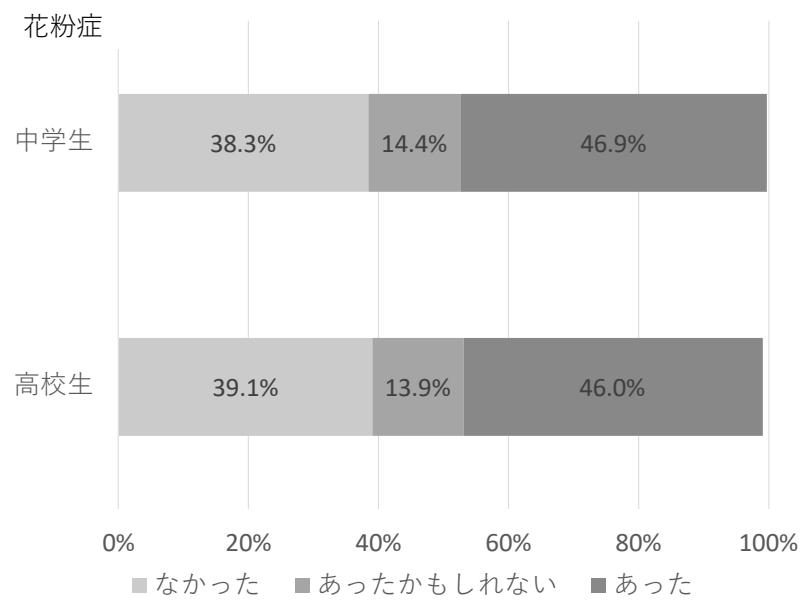


図 47 アレルギー

⑤ その他の生活状況等

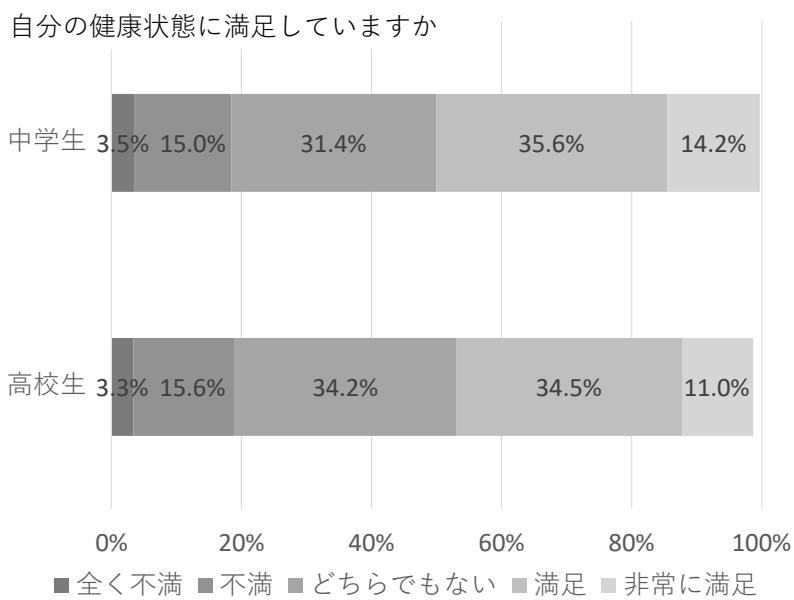


図 48 健康状態への満足度

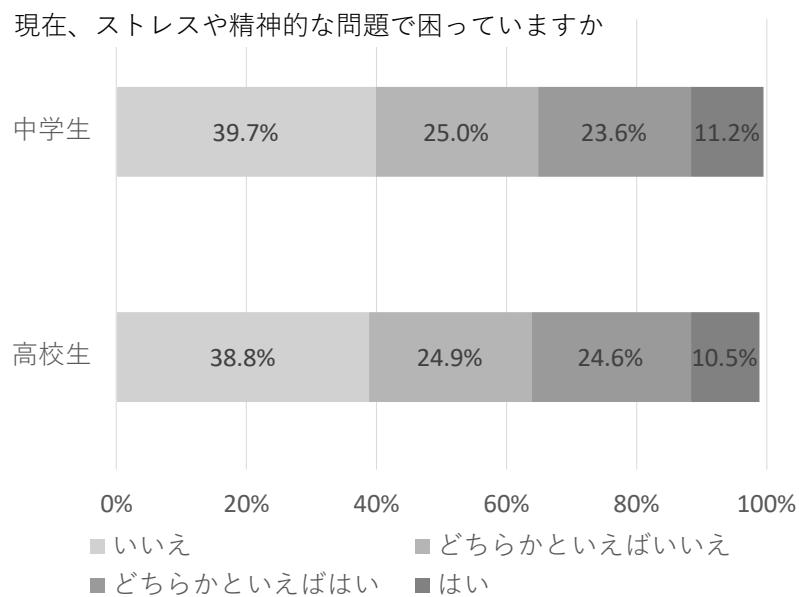


図 49 ストレスや精神的な問題

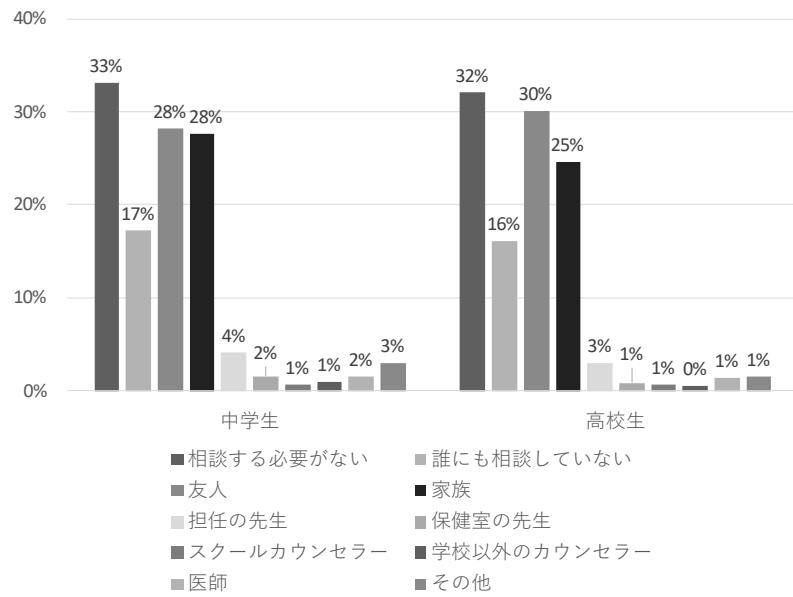


図 50 相談相手

「現在、ストレスや精神的な問題で誰かに相談していますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。」

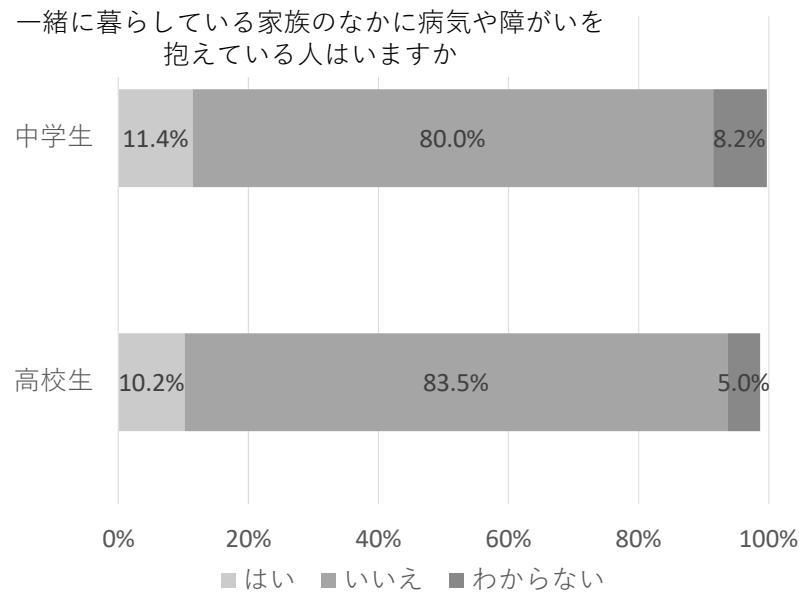


図 51 家族のなかに病気や障がいを抱えている人がいるか

家族に病気や障がいを抱えている人がいる場合、その人のお世話をしたり、家事のお手伝いをするなど、手助けをすることはありますか

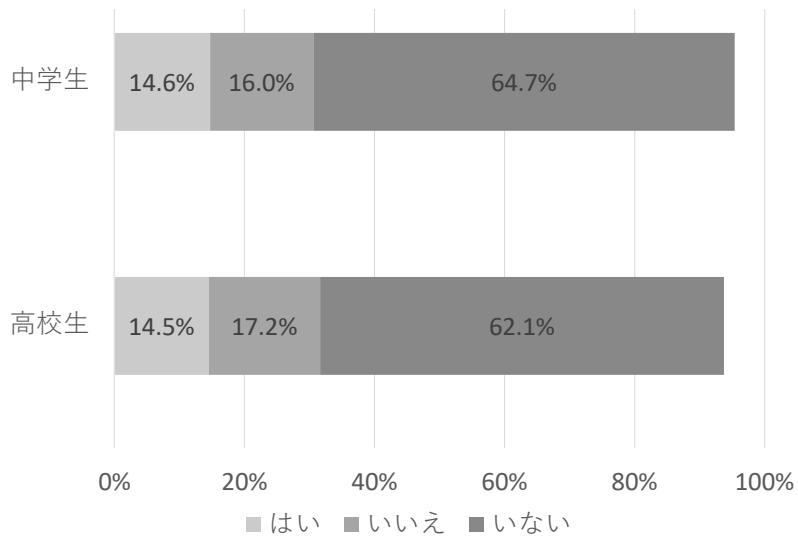


図 52 病気や障がいを抱える家族のお世話や手助けなど

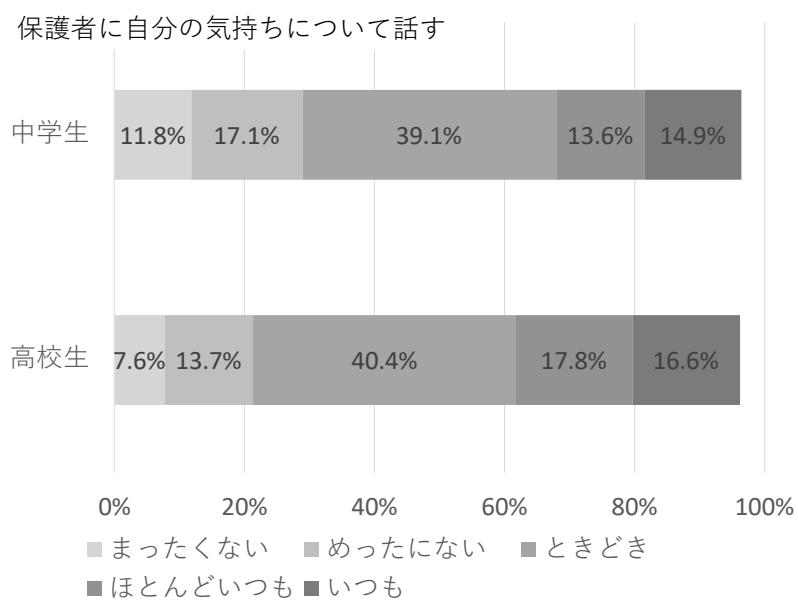


図 53 保護者に自分の気持ちについて話す

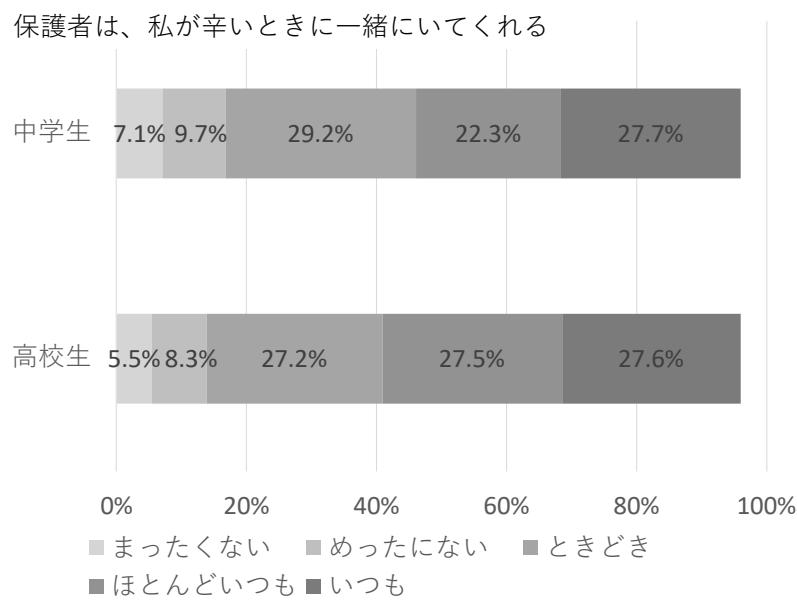


図 54 保護者は、私が辛いときに一緒にいてくれる

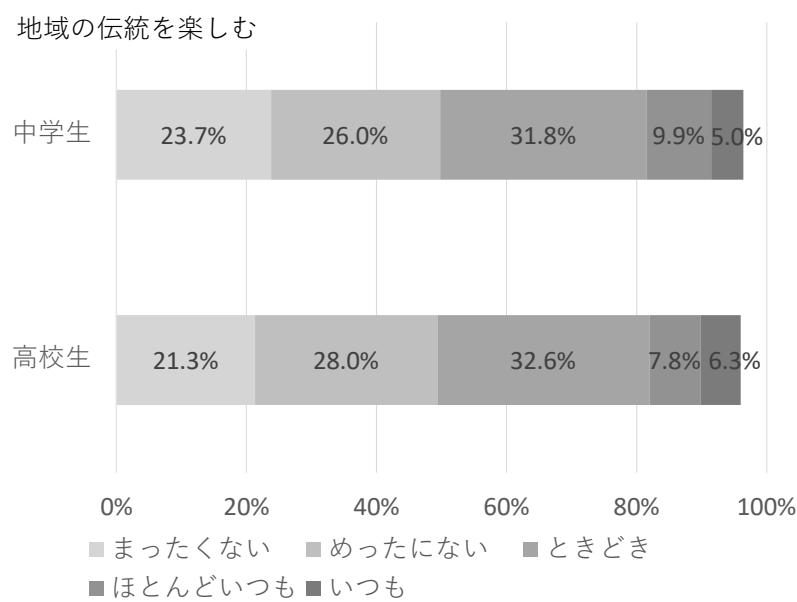


図 55 地域の伝統を楽しむ

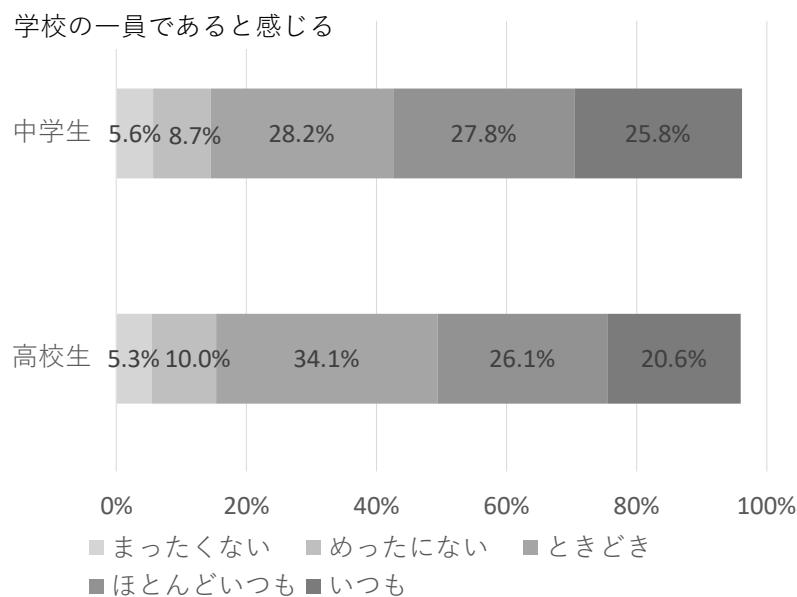


図 56 学校の一員であると感じる

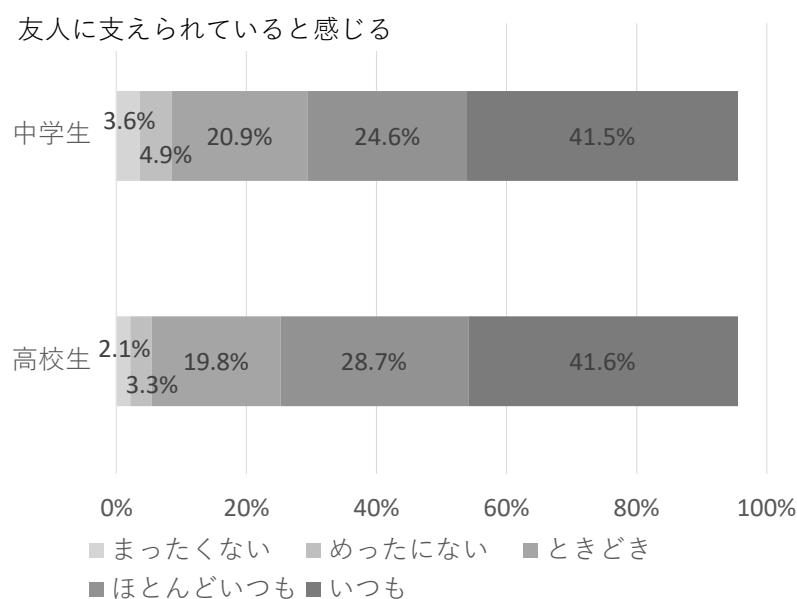


図 57 私の友人に支えられていると感じる

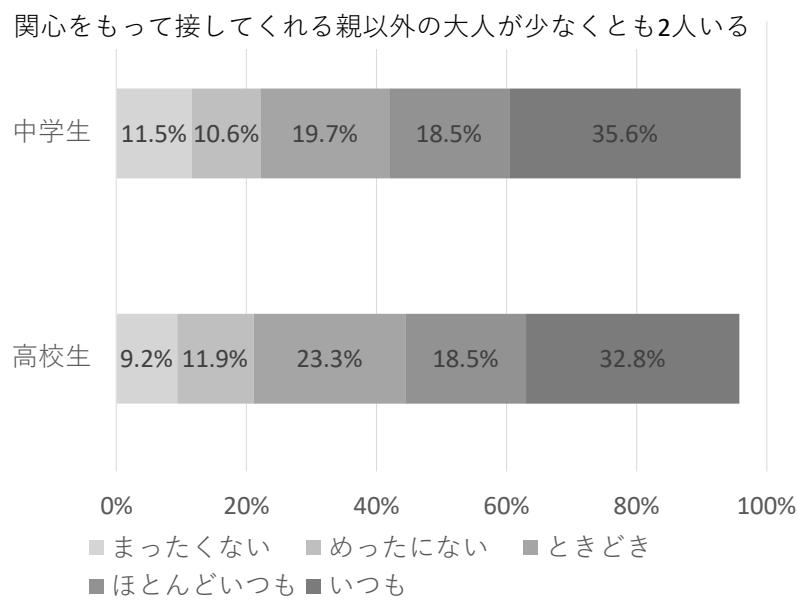


図 58 関心をもって接してくれる親以外の大人が少なくとも 2 人いる

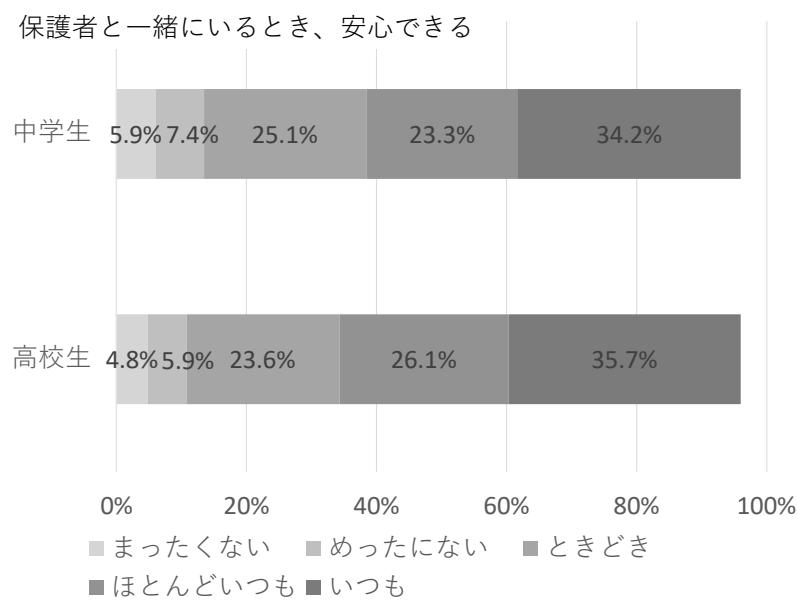


図 59 保護者と一緒にいるとき、安心できる

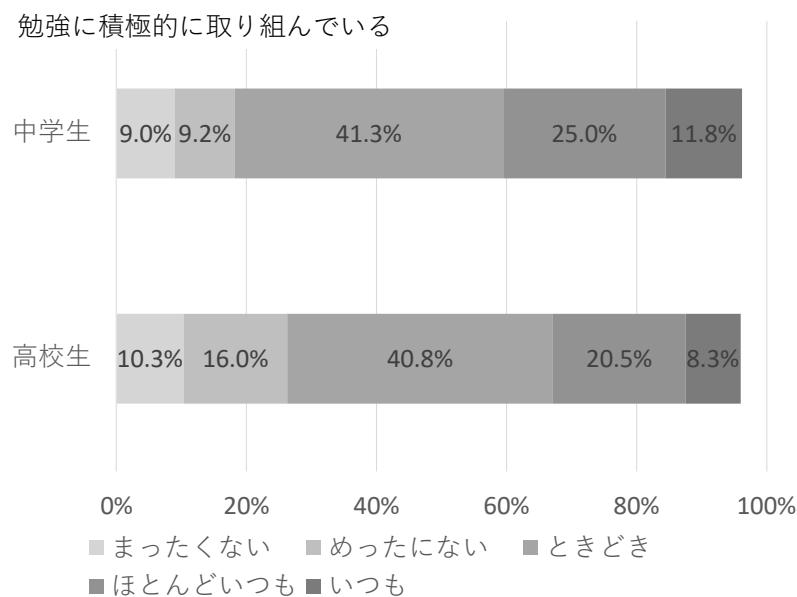


図 60 勉強に積極的に取り組んでいる

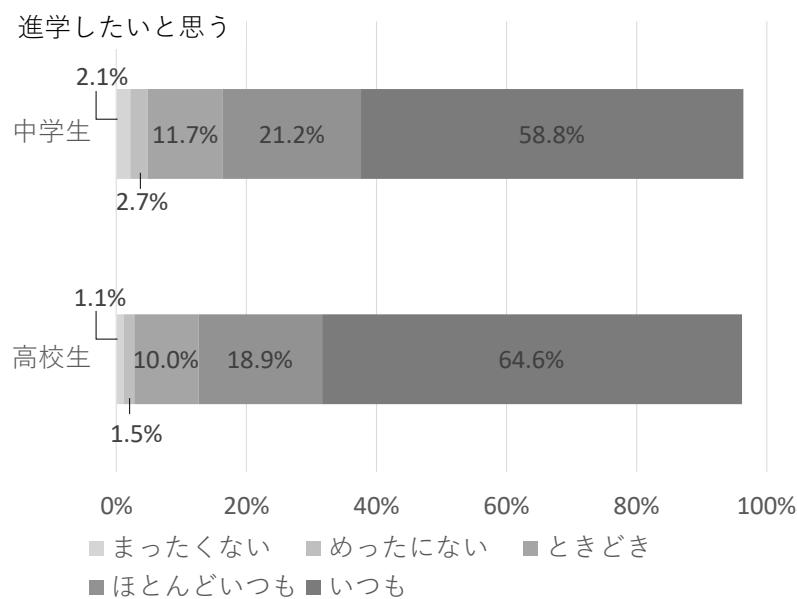


図 61 進学したいと思う

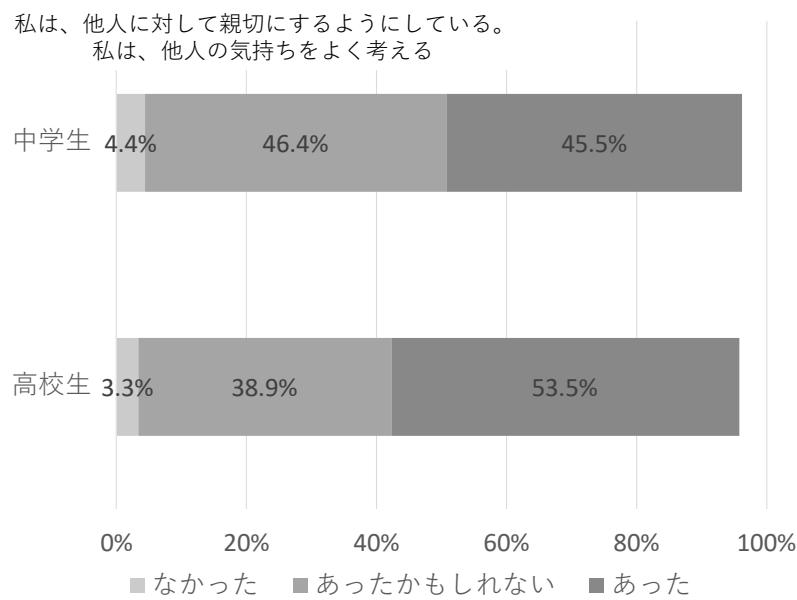


図 62 他人に対して親切にするようにしている。私は、他人の気持ちをよく考える

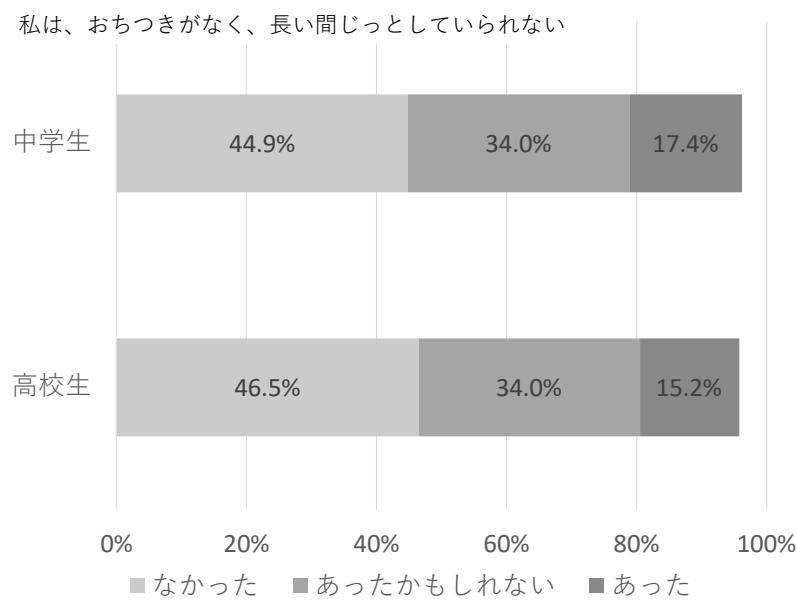


図 63 おちつきがなく、長い間じっとしていられない

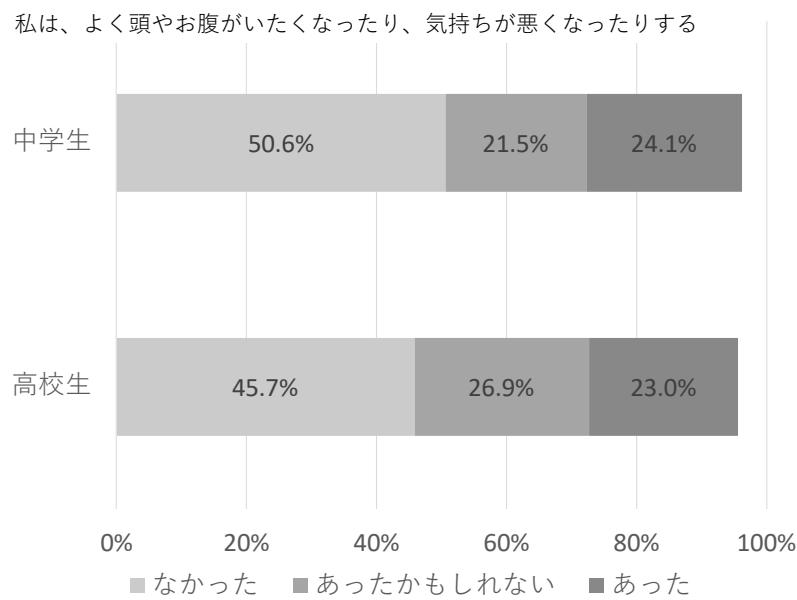


図 64 よく頭やお腹がいたくなったり、気持ちが悪くなったりする

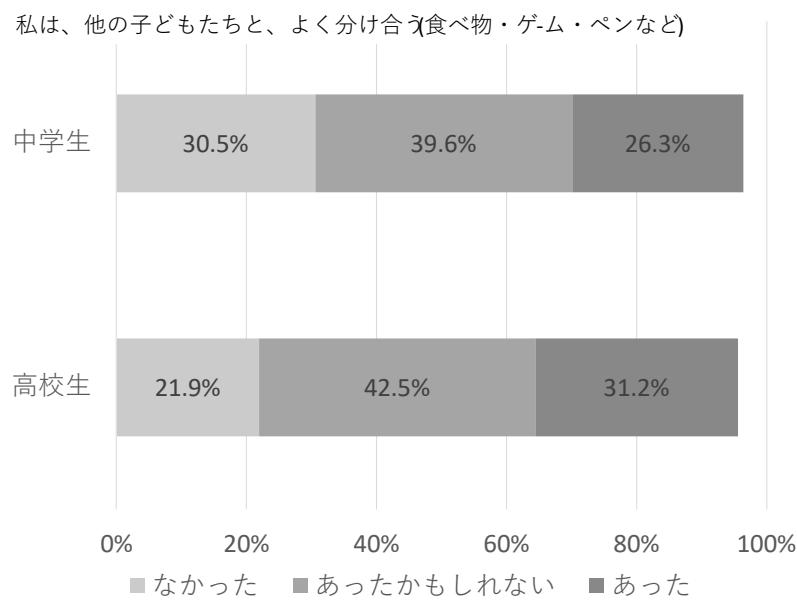


図 65 他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲーム・ペンなど)

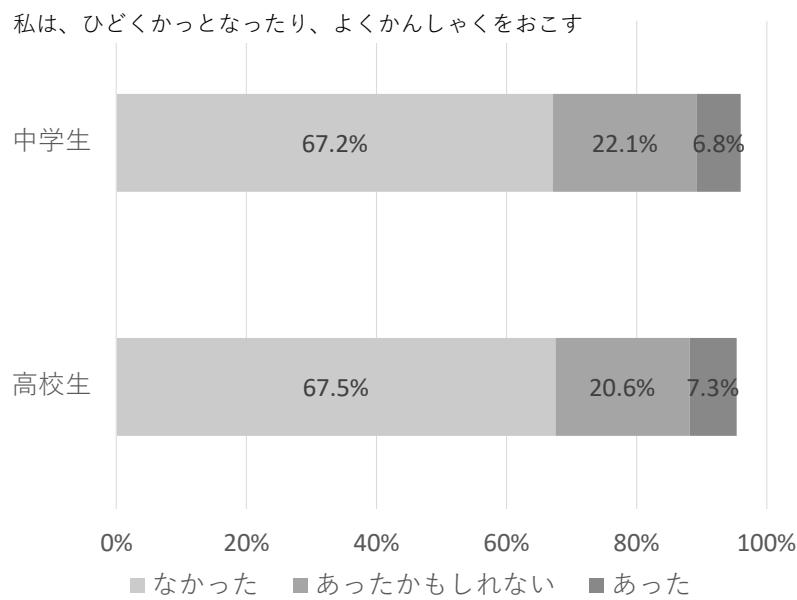


図 66 ひどくかっとなったり、よくかんしゃくをおこす

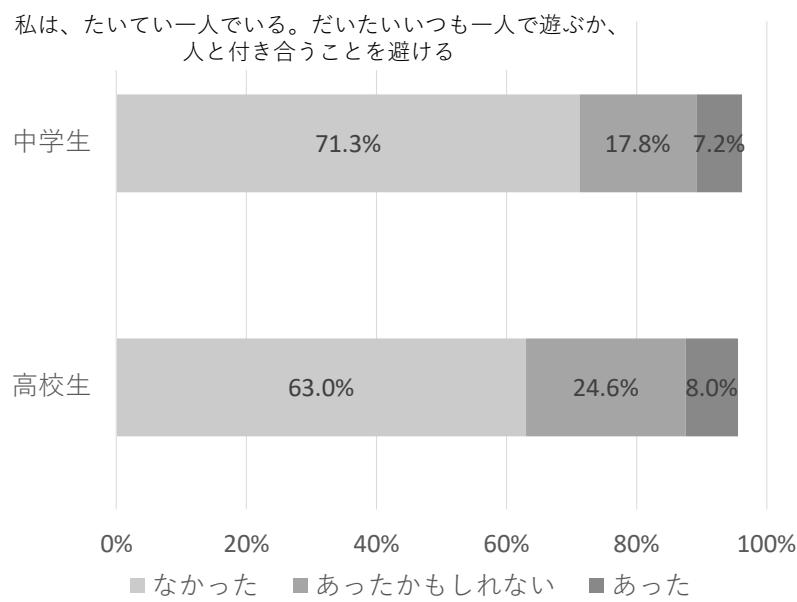


図 67 たいてい一人でいる。だいたいいつも一人で遊ぶか、人と付き合うことを避ける

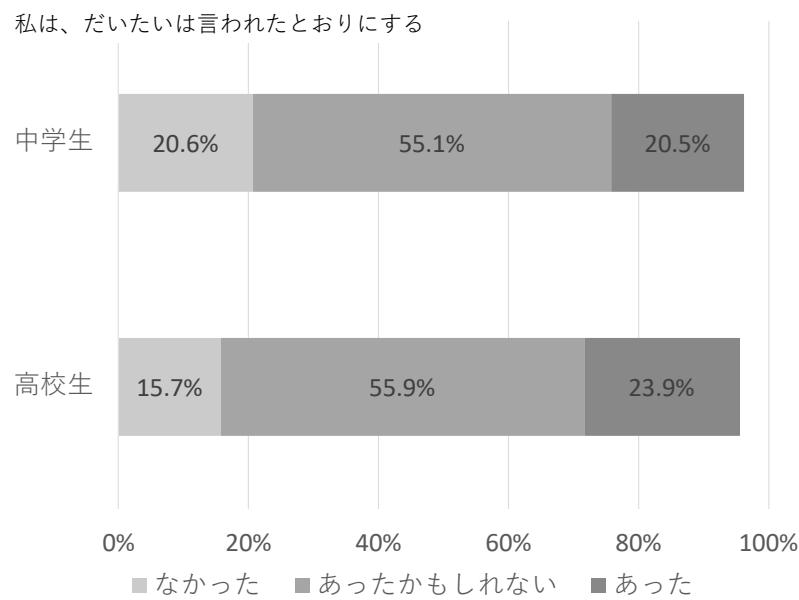


図 68 だいたいは言われたとおりにする

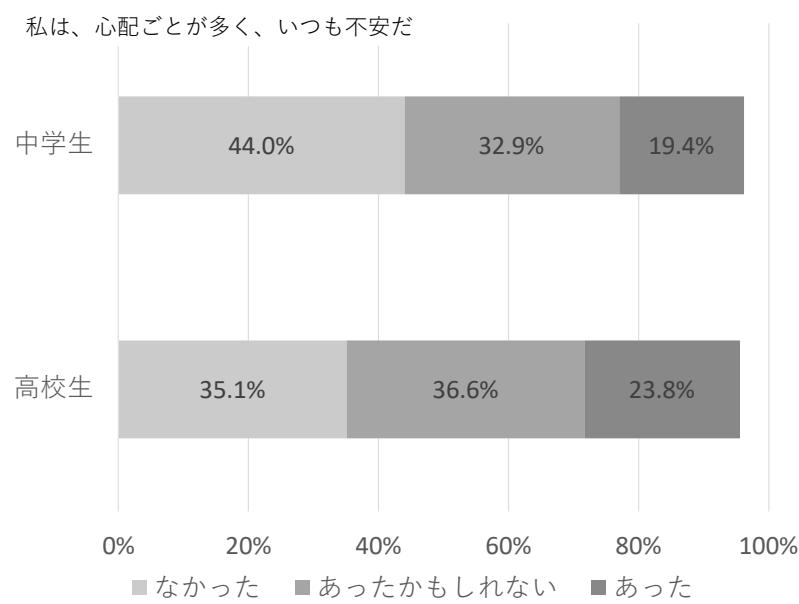


図 69 心配ごとが多く、いつも不安だ

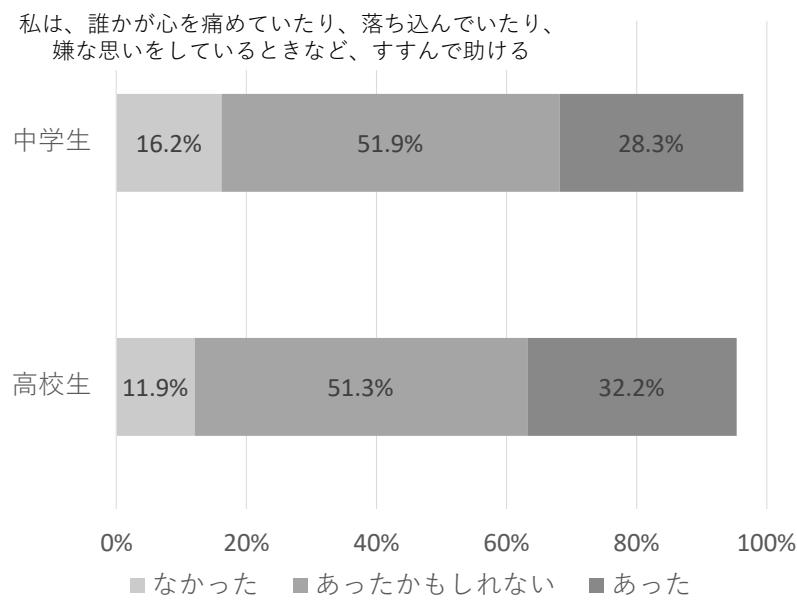


図 70 すすんで助ける

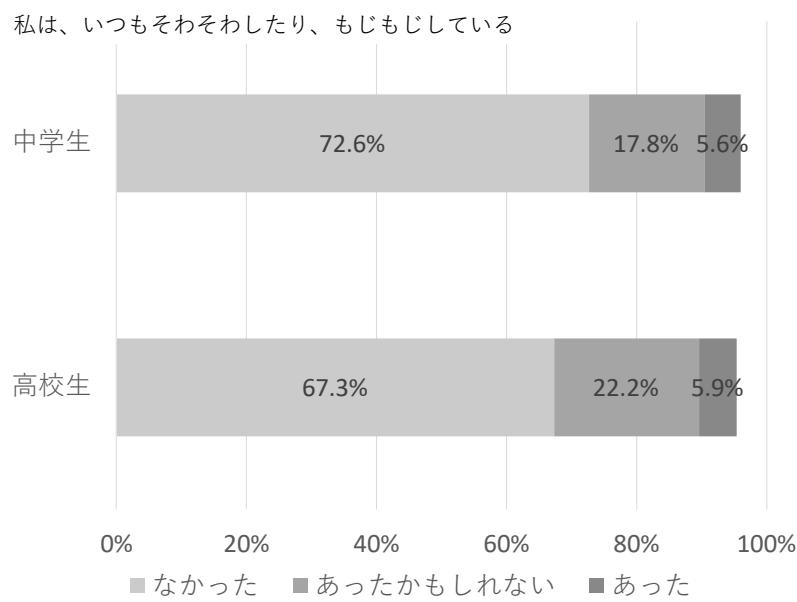


図 71 いつもそわそわしたり、もじもじしている

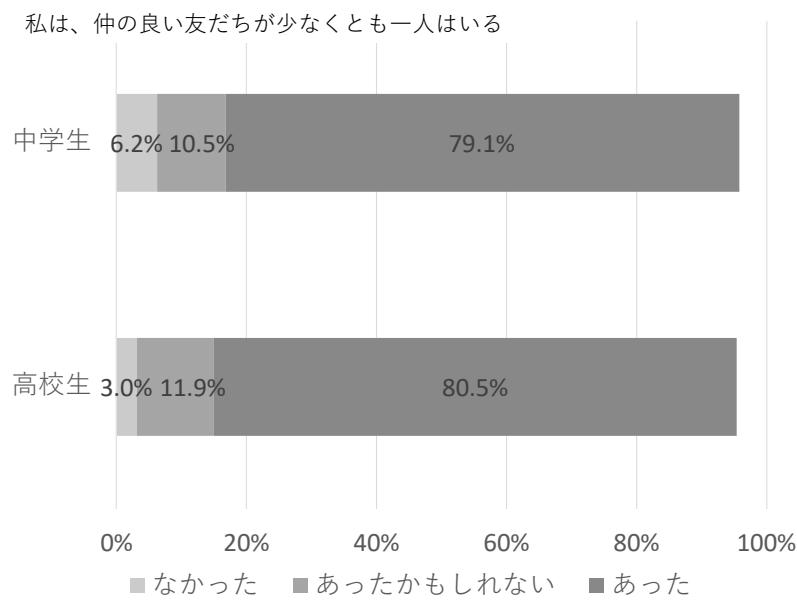


図 72 仲の良い友だちが少なくとも一人はいる

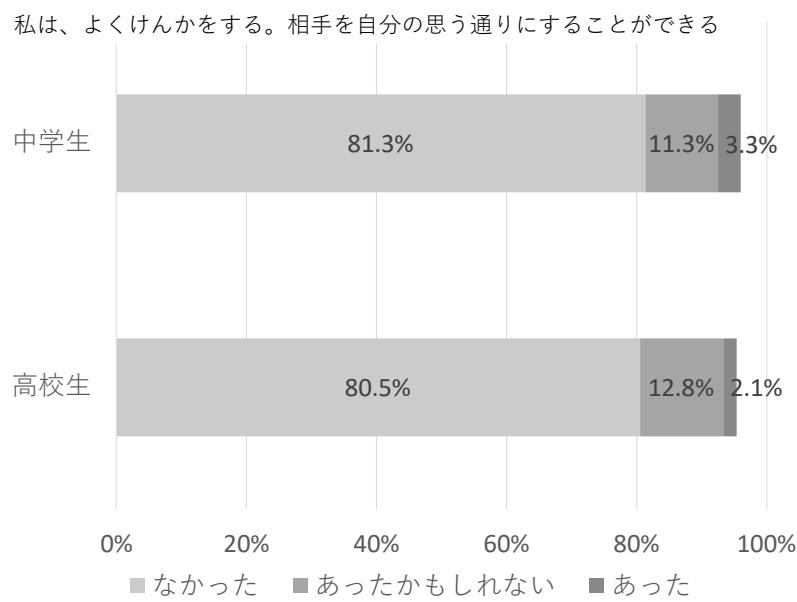


図 73 よくけんかをする。相手を自分の思う通りにすることができる

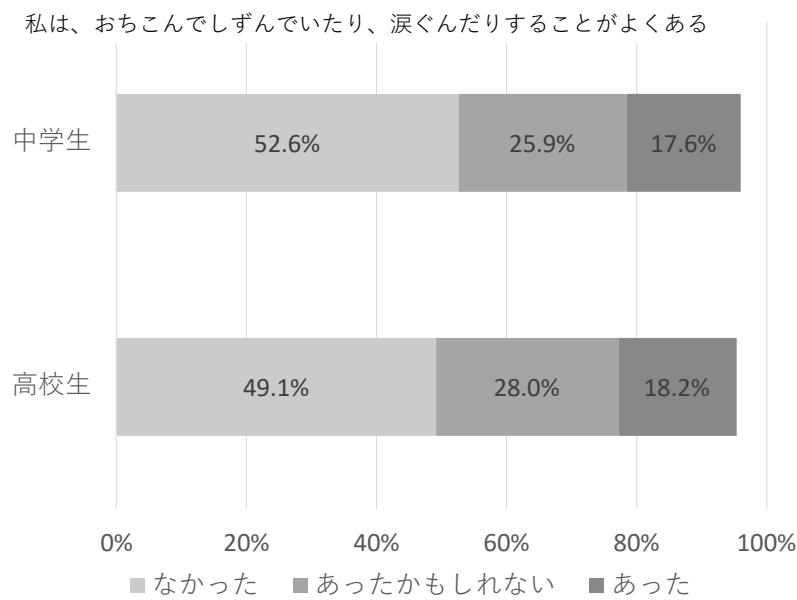


図 74 おちこんでしづんでいたり、涙ぐんだりすることがよくある

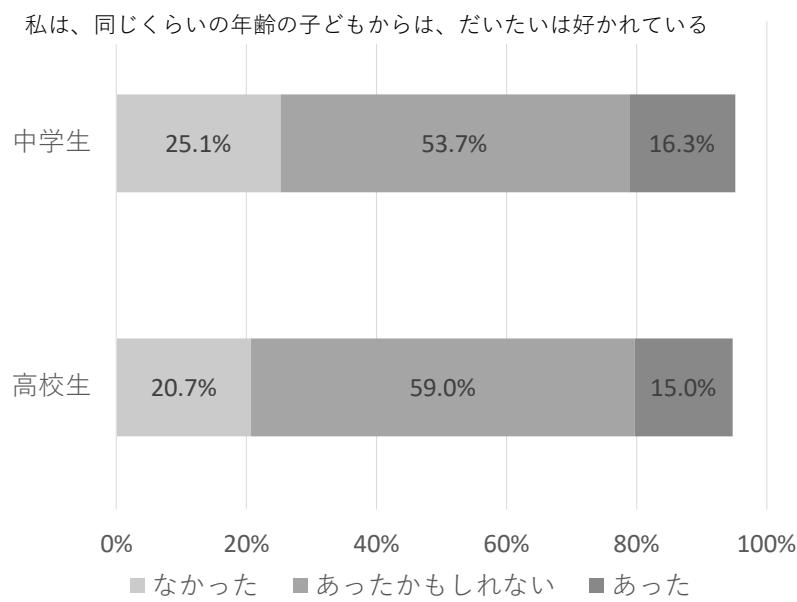


図 75 同じくらいの年齢の子どもからは、だいたいは好かれている

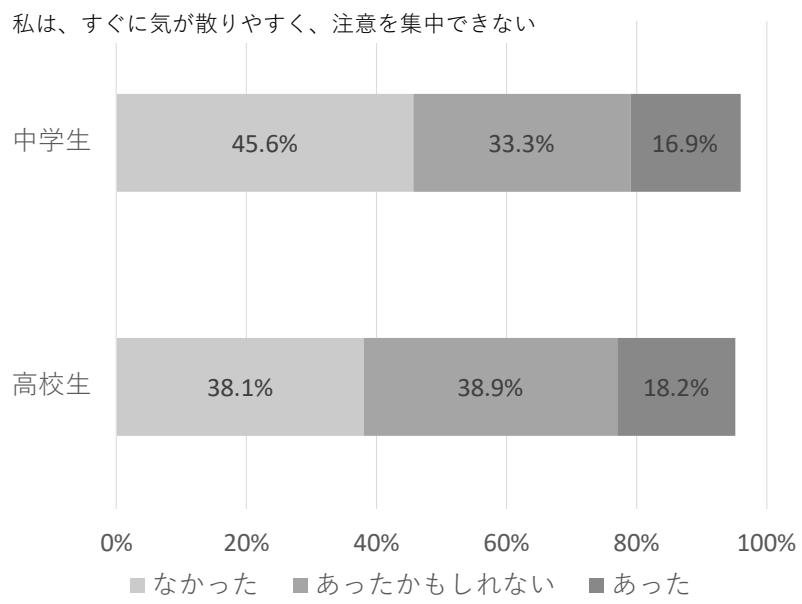


図 76 すぐに気が散りやすく、注意を集中できない

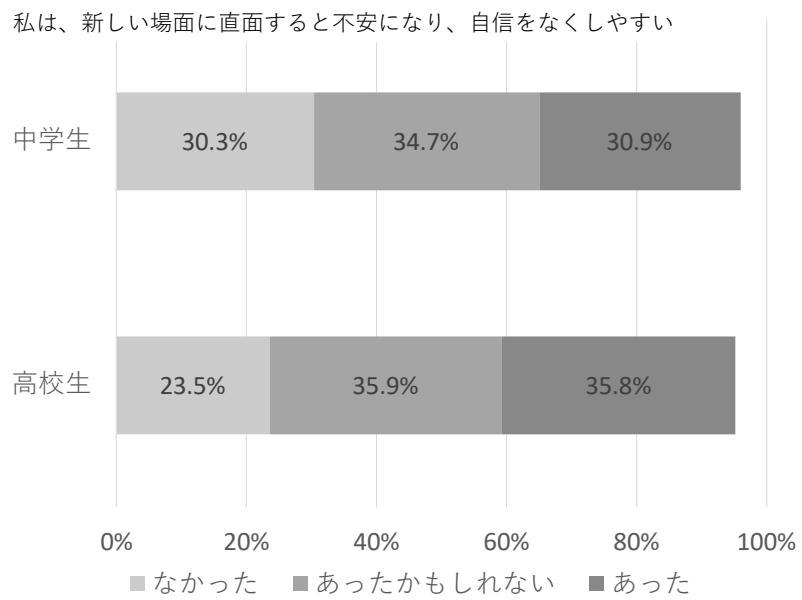


図 77 新しい場面に直面すると不安になり、自信をなくしやすい

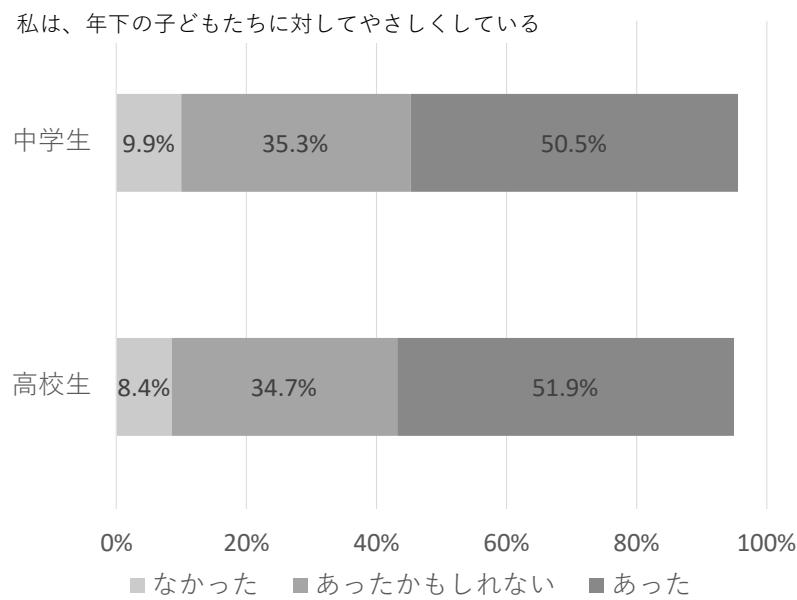


図 78 年下の子どもたちに対してやさしくしている

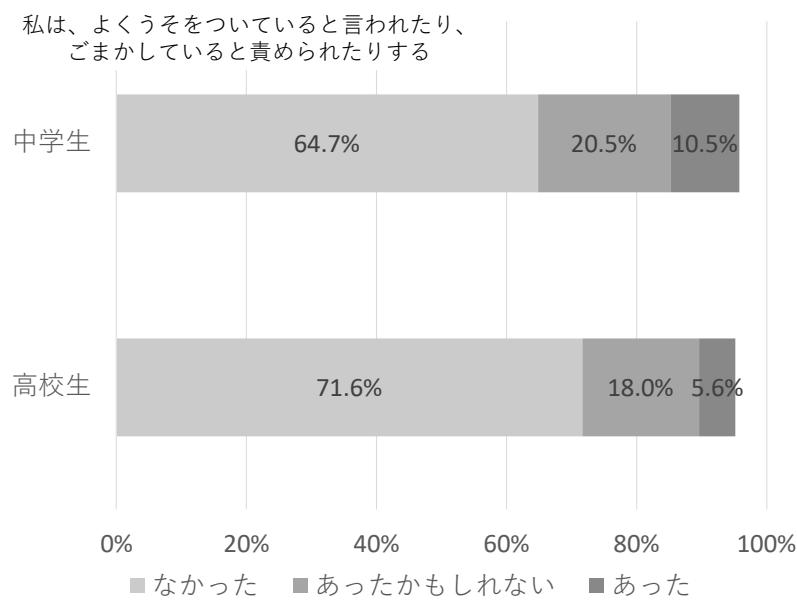


図 79 よくうそをついていると言われたり、ごまかしていると責められたりする

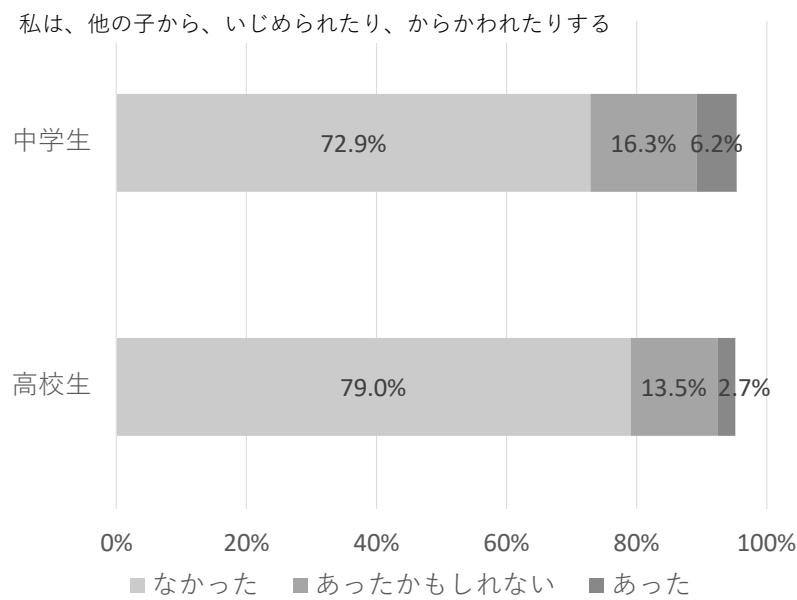


図 80 他の子から、いじめられたり、からかわれたりする

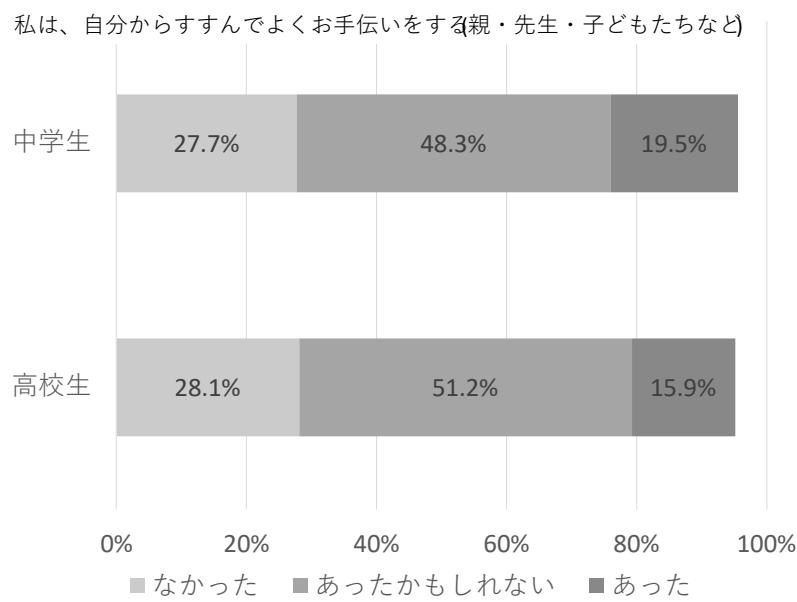


図 81 自分からすすんでよくお手伝いをする(親・先生・子どもたちなど)

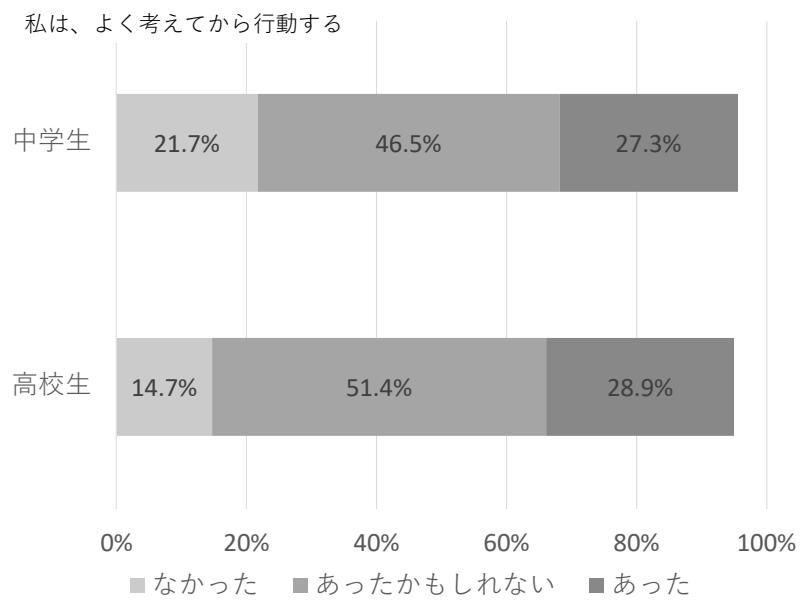


図 82 よく考えてから行動する

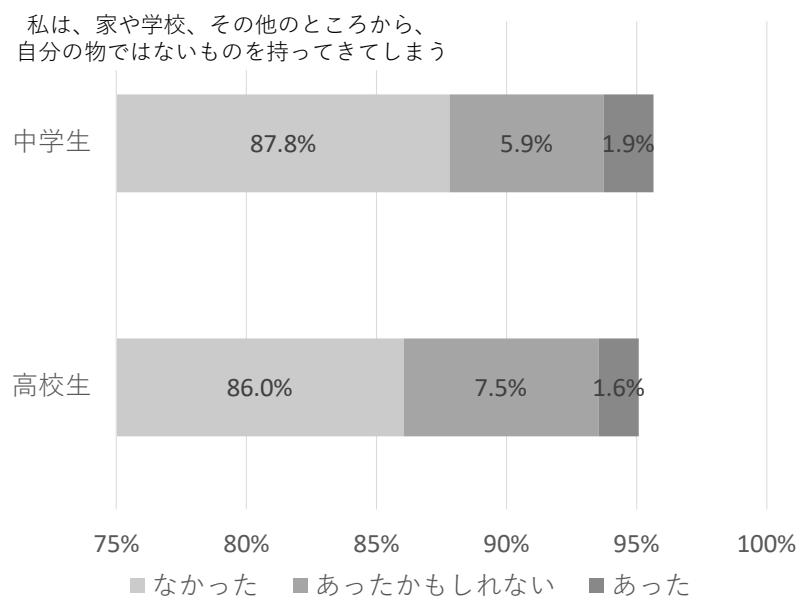


図 83 家や学校、その他のところから、自分の物ではないものを持ってきてしまう

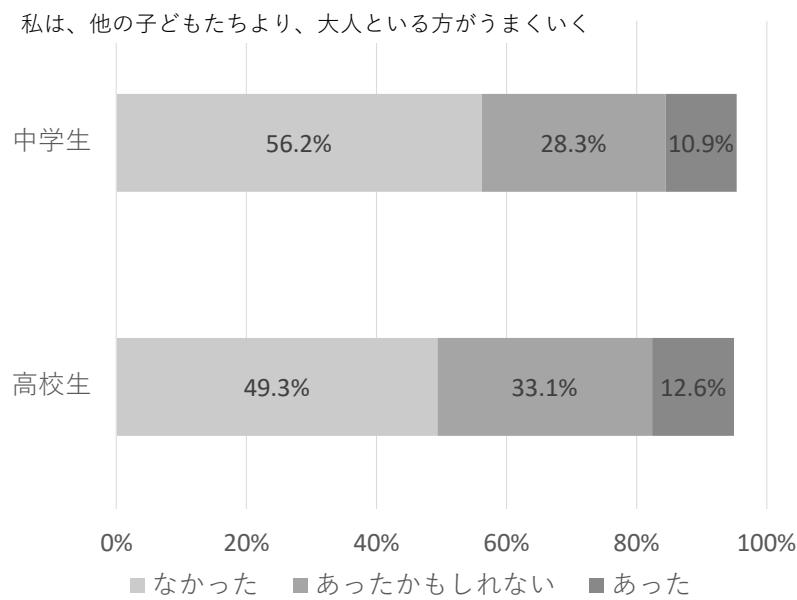


図 84 他の子どもたちより、大人といふ方がうまくいく

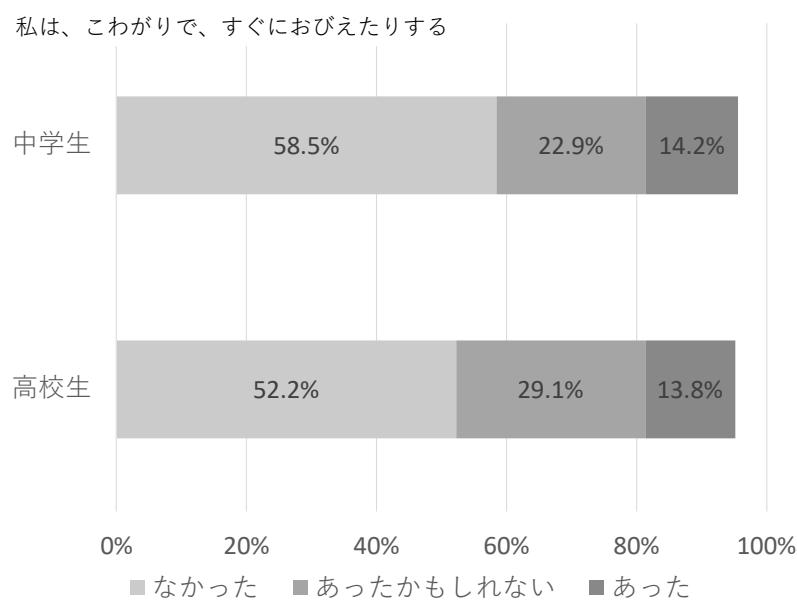


図 85 こわがりで、すぐにおびえたりする

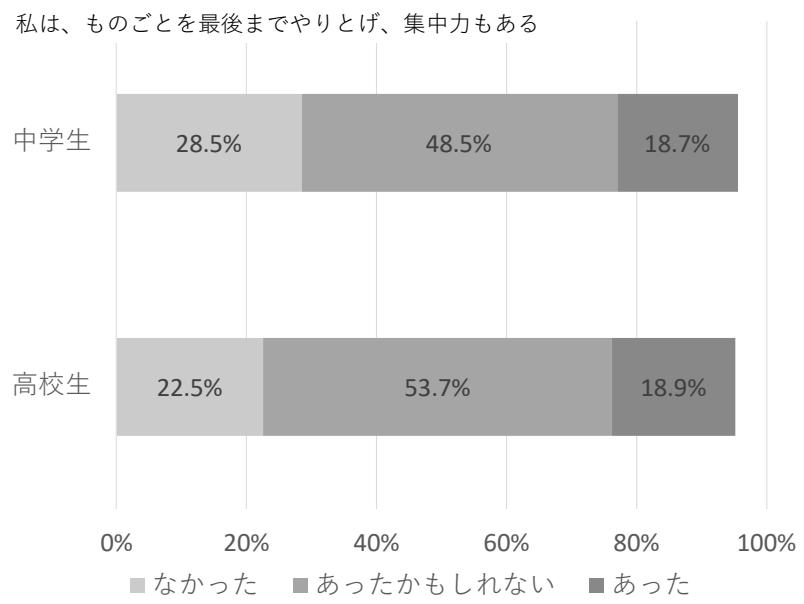


図 86 ものごとを最後までやりとげ、集中力もある