

## 「高校生の心と体の健康に関する意識調査－日本・米国・中国・韓国の比較－」のポイントについて

平成 30 年 3 月に独立行政法人国立青少年教育振興機構は「高校生の心と体の健康に関する意識調査－日本・米国・中国・韓国の比較－」の結果を公表しました。この調査は、運動、生活習慣、食生活、ストレスや人間関係のあり方などを通して、高校生の心と体の健康の実態を把握するために実施。また、米国、中国、韓国と比較し、日本の特徴や課題を分析することで青少年の健康づくりに役立てられています。

### 1. 日本の高校生の「体の健康」

#### (1) 運動系のクラブや野外活動への参加は低調

日本の高校生の 80.0%は、運動やスポーツをするのが「とても好き」「まあ好き」と回答したが、学校や地域の運動系のクラブに参加している者は 43.0%であり、米国（63.4%）、中国（51.5%）に比べて低い（図 1）。また、この一年間、キャンプ、山登りやハイキング等の野外活動をしたことがないと回答した者の割合が 62.0%で、4 カ国の中では最も高い。「ふだんから運動すること」は、小中学生時代には 70%以上が「できていた」が、高校生では約 50%まで減少している

図 1 運動やスポーツをするのが好きか

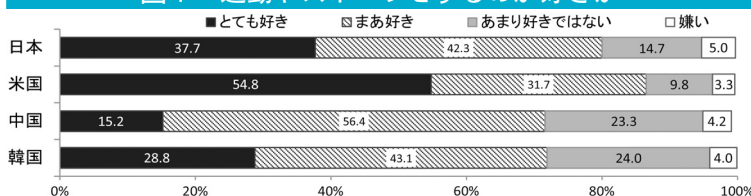


図 2 平日の朝、あなたはだいたい何時頃に起きるか

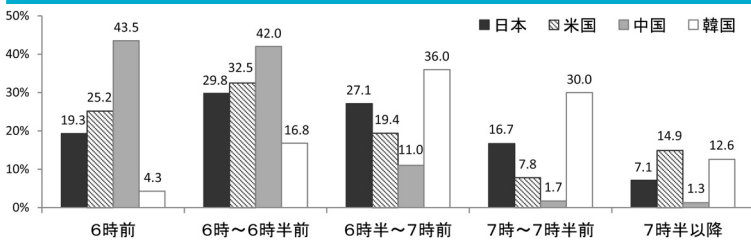
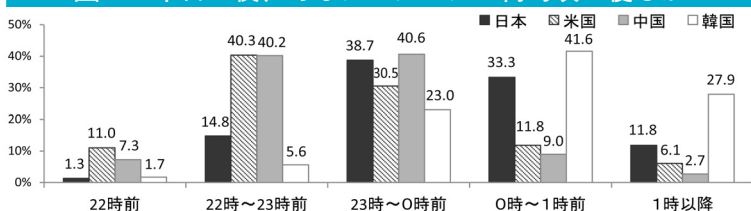


図 3 平日の夜、あなたはだいたい何時頃に寝るか



(図表不掲載)。

#### (2) 食生活は健康的である

日本の高校生の 73.5%が朝ごはんを「毎日食べる」と回答しており、米国（31.2%）、中国（44.5%）、韓国（37.6%）を大きく上回っている。食事の内容については、「最近一週間、3回以上とったもの」として、「肉や魚」（93.0%）、「野菜」（90.4%）を選択し、4 カ国の中では最も高い割合となっている。食べ物の好き嫌いをしないことが「現在できている」と回答した割合が 66.6%と、ほかの 3 カ国より高い。また、「家族と一緒に食事するときには、いつも会話をしている」の割合が

65.8%と 4 カ国の中で最も高く、「ご飯を食べながら、携帯電話やスマートフォンをいつも操作している」の割合が 6.4%と 4 カ国の中で最も低くなっている（図表不掲載）。

#### (3) 起床時間と就寝時間が遅い

日本の高校生が「6時半前」に起床すると回答した者の割合は 49.1%となっており、中国と米国に比べて低い（図 2）。また、45.1%が「0時以降」に寝ると回答し、韓国に次いで就寝時間が遅い（図 3）。「夜更かしをしないこと」については 88.0%が「小学生の時にできていた」が、高校生になると 28.9%まで減少している（図表不掲載）。

#### (4) 体型への不満が高い

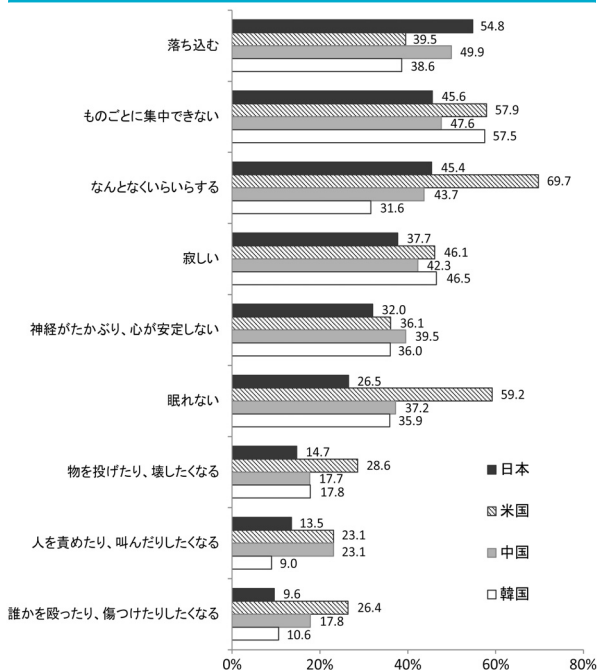
日本の高校生は、BMI（体格指数）の判定で「普通体重」の割合が71.2%と4ヵ国の中で最も高い。しかし、日本の女子は自分の体型を「少し太っている」「太っている」と感じている者が51.9%、自分の体型に「満足している」「まあ満足している」と回答した割合が23.0%と、他の3ヵ国いずれの男女よりも不満が高い（図表不掲載）。

## 2. 日本の高校生の「心の健康」

### (1) 日常的な心情や感情は比較的安定している

日本の高校生は、最近「落ち込む」と感じたことが「よくある」「時々ある」と回答した者の割合が54.8%と、ほかの3ヵ国に比べて高い。しかし、「寂しい」「神経がたかぶり、心が安定しない」「眠れない」「ものごとに集中できない」「物を投げたり、壊したくなる」については、最も低い（図4）。

図4 最近、このようなことを感じたことがあるか（「よくある」「ときどきある」の割合）

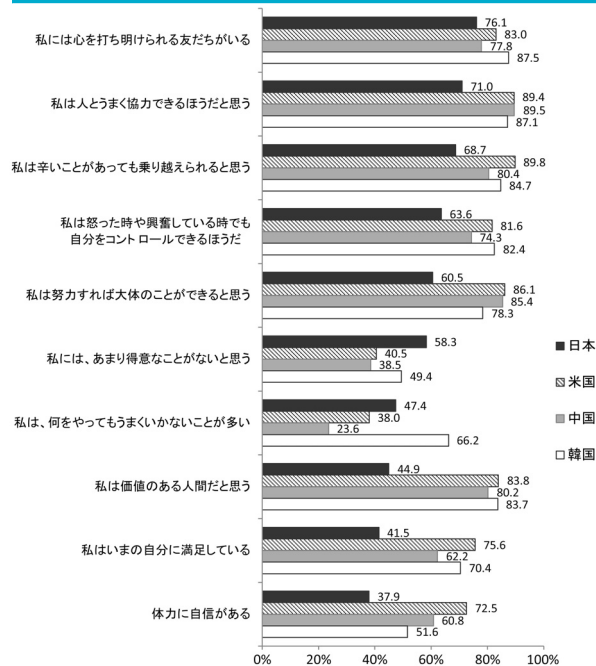


### (2) 自己肯定感は低い

日本の高校生は、「私は価値のある人間だと思う」「私は今の自分に満足している」などの自己肯定的な項目に対し、「そうだ」「まあそうだ」と

回答した者の割合がほかの3ヵ国に比べて低く、かつその差が大きい（図5）。

図5 自己評価（「そうだ」「まあそうだ」と回答した人の割合）



### (3) 親子関係や友人関係は比較的濃密である

日本の高校生は、「親（保護者）は、私のことを分かってくれる」「親（保護者）は、私の悩みを聞いてくれる」に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合がいずれも約80.0%と、韓国の約85.0%に次いで高くなっている。一方、「学校には私を理解し、認めてくれる先生がいる」が60.1%、「学校には何でも相談できる先生がいる」が36.2%となり、4ヶ国中で最も低くなっている（図表不掲載）。

日本の高校生の心と体の健康状態は比較的安定していますが、以前から指摘されている“自己肯定感の低さ”については、平成22年の調査時より上向きかけているものの、依然として低い結果となりました。自己肯定感を高めるには、保護者や教師、友達との関係が大きく影響すると思われます。成功体験を積み重ねるなど、家庭や学校生活、課外活動を通して子どもたちが自己肯定感を育むことができる環境づくりが今後も求められます。

（八木陽子）