
研究ノート

中学生の登校忌避感情と生活習慣との関連

井上 文夫

Relationship between feelings of aversion to school and lifestyle among junior high school students

Fumio Inoue

I. 研究目的

2020年度における小中学校の不登校児童生徒数は196,127名(小学生63,350名,中学生132,777名)であり,2011年以降は増加傾向を示している¹⁾。不登校の原因としては,いじめ,友人関係や学業不振などの学校要因と親子関係などの家庭要因のほかに,無気力,不安,生活リズムの乱れなどが大きな要因としてあげられている。こういった不登校児の背後には,学校には行きたくないが何とか我慢して行っている不登校予備軍が何倍も存在すると推測されている。近年,食生活²⁾,睡眠³⁾,スポーツ⁴⁾,学業⁵⁾などの生活習慣がメンタルヘルスに大きな影響を与えることが明らかになっていることから,不登校予備軍における生活習慣についての検討が,不登校の予防につながるものが推測される。不登校予備軍については,古市は「登校忌避感情」という指標を用いて検討していることから⁶⁾⁷⁾,今回,中学生を対象として,登校忌避感情と生活習慣との関連を明らかにするため質問紙調査による検討を行った。

II. 対象と方法

京都府内の中学校2校の生徒727名を対象とした。無記名による質問紙調査を行った。調査は両中学校の校長に依頼し,各クラスの担任により配布・回収してもらった。調査は2013年の11月に実施した。調査内容は登校忌避感情,生活習慣に関するものであり,登校忌避感情は古市の学校ざらい感情尺度⁶⁾を参考とした。得られたデータの解析には統計ソフトSPSS Statistics24を用い,信頼性分析はCronbachの信頼性係数 α を用いた。登校忌避感情は度数分布より,25パーセント未満,25~75パーセント,75パーセント以上の3群に

分け,それぞれ低群,中群,高群とし,生活習慣項目とクロス集計し,カイ2乗検定を行った。有意水準は5%以下を有意とした。

III. 結果

質問紙を727枚配布し,665枚回収した。回収率は91.5%であり,このうち有効回答数は632枚であり,有効回収率は87.1%であった。

登校忌避感情の質問項目のうち,「学校に行くのが好きである」「学校は楽しくて,1日があつという間に過ぎてしまう」「少くらい体調が悪くても学校に行きたい」「学校では楽しいことがたくさんある」「学校がなければ毎日つまらないと思う」「この学校が好きだ」を逆転項目とし,10項目の信頼性分析を行ったところ $\alpha=0.869$ と良好な内的整合性が認められた。10項目を合計して得点化し(得点が高いほど忌避感情が高い),度数分布より25パーセント未満の群を登校忌避感情低群(以下低群),25~75パーセントの群を登校忌避感情中群(以下中群),75パーセント以上の群を登校忌避感情高群(以下高群)とした。

登校忌避感情の3群と各要因とのクロス集計による分析結果を表1にまとめた。男女別には登校忌避感情に有意差はみられなかったが,学年別では,学年が上がるに従い低群の割合が下がり,高群の割合が高くなった($p<0.01$)。所属クラブ活動別では,運動系クラブに所属している生徒では低群が多く,文化系クラブでは高群が多かった($p<0.01$)。運動習慣の少ないものでは高群の割合が高かった($p<0.01$)。起床時間と登校忌避感情得点には関連はみられなかった。一方,就寝時間が遅いものでは高群の割合が有意に高くなった($p<0.01$)。夕食形態では,一緒に食べるものでは低群の割合が高く,1人で食べるものでは高群の割合が高かった($p<0.05$)。夕食の会話では,よく話すものでは低群の割合が高く,

表1 各要因と登校忌避感情得点

要因	グループ	登校忌避感情得点			合計	カイ2乗検定
		低群	中群	高群		
学年	1年	53	47	26	126	**
	2年	107	196	90	394	
	3年	22	57	34	113	
性別	男子	88	166	73	327	n.s.
	女子	94	134	77	305	
所属クラブ	文化系クラブ	19	45	50	114	**
	運動系クラブ	149	229	86	464	
	無所属	13	26	14	53	
運動習慣	週5回以上	134	170	61	365	**
	週3,4回	9	31	14	54	
	週1,2回	21	42	21	84	
	していない	18	57	53	128	
起床時間	6時前	14	22	8	44	n.s.
	6時～7時	105	174	80	359	
	7時～8時	61	101	60	222	
	8時以降	2	1	1	4	
就寝時間	午後10時前	20	17	12	49	**
	午後10時～12時	137	206	86	429	
	午前0時～1時	18	59	37	114	
	午前1時以降	7	17	13	37	
夕食形態	毎日一緒	132	192	90	414	*
	週4～5回一緒	31	72	38	141	
	1人で食べることが多い	17	31	14	62	
	毎食1人で	2	3	8	13	
夕食の会話	よく話す	106	136	41	283	**
	少し話す	65	135	75	275	
	自分以外	8	20	20	48	
	会話がな	3	8	13	24	
朝食	毎日	156	236	117	509	p=0.055
	週4～5回	7	37	16	60	
	週1～3回	12	13	7	32	
	食べない	7	14	10	31	
朝食形態	毎日一緒	64	88	37	189	p=0.091
	週4～5回一緒	26	35	12	73	
	1人で食べるが多い	62	106	54	222	
	毎食1人で	23	63	33	119	
間食・夜食	食べない	60	61	31	152	*
	週2～3回	85	144	46	299	
	週4～5回	19	46	25	90	
	毎日	18	49	24	91	
好き嫌い	ない	27	45	21	93	**
	少しある	113	161	63	337	
	嫌いなものは多く食べないことがある	23	54	29	106	
	嫌いなものは食べない	19	39	37	95	

n.s. : not significant, *p<0.05, **p<0.01

会話がないうちでは高群の割合が高かった ($p < 0.01$)。朝食を毎日食べるものでは低群の割合が高い傾向が見られたが、有意ではなかった ($p = 0.055$)。朝食の形態でも毎日一緒の方が低群の割合が高い傾向が見られたが有意ではなかった ($p = 0.091$)。間食・夜食の摂取頻度については、頻度が多くなるに従い、高群の割合が高かった ($p < 0.05$)。食べ物の好き嫌いがあるものでは高群の割合が高かった ($p < 0.01$)。

IV. 考察

今回の研究では学年が上がるにつれ登校忌避感情は高くなっていった。高橋らの研究⁸⁾でも1年生に比べて、2, 3年生で登校忌避的な感情を持つ生徒の割合が高いことが報告されている。また文部科学省の調査¹⁾による不登校の生徒数も、全国の中学校で1年生 35,998人、2年生 48,723人、3年生 48,056人と1年生よりも2, 3年生に多くみられる。五十嵐ら⁹⁾は1年間で中学生の不登校傾向が増加すると報告しており、学級生活適応感との関連を報告している。今回データは示さないが、学年間で有意差が見られたのは運動頻度、睡眠時間、食事形態、食事時の会話であった。3年生は受験に向けて塾や習い事が増え、そのために、家族と共に食事をする機会が減る可能性がある。運動頻度については、アンケートを実施した時期が11月でクラブをすでに引退していたため、1, 2年生と比べ運動をする機会が少ない結果となった。また、睡眠時間に関しては、3年生は夜寝る時間が遅く、朝も起きる時間が遅い傾向であったことから、生活習慣や食生活に関しては学年が上がるにつれ悪くなっている傾向が見られた。

食事時の会話は男子に比べ、女子の方が有意に多くみられた。衛藤ら¹⁰⁾¹¹⁾の研究では、自発的コミュニケーションは男子よりも女子の方が多く、その要因として食事時のコミュニケーションが大きかったことがわかっている。一般的に女子の方が思春期に入る時期も早いとされているが、半分以上の生徒がよく話すと答えており、家族との関係も良好であることがうかがえた。これらの質問項目に対して差があるものの、男女間に有意差がなかったことから、男女によって登校忌避感情に影響を与える要因は異なることが推測された。

生活習慣に対する質問の中で、登校忌避感情との間に有意な関連が見られたのは、運動頻度、就寝時間であった。今回、運動頻度が少ない生徒ほど登校忌避感情は高いという結果が得られ、所属クラブでも文化系クラブに所属している生徒では高群の割合が運動系クラブに比べかなり高かった。運動がストレス耐性を高め、うつ予

防の効果があるなど、心の健康に大きく影響することは多くの研究が明らかにしている。中学生が体育以外で運動をする機会は、ほとんどがクラブ活動と考えられる。クラブ活動では、選択理由からもわかるように教室とは違った人間関係や活動内容によって生徒への心身の影響は大きいと推測される¹²⁾。このことから、単に運動それ自体が、登校忌避感情に直接影響しているというだけでなく、クラブ活動が生徒になんらかの影響を与えている可能性が考えられた。

就寝時間では、夜12時以降に寝ると、登校忌避感情が高いという結果であった。また起床時間では有意な差がみられなかったが、各質問の時間はそれほど変わらず、ほとんどの生徒が6時~8時の2時間の間に起きていた。川崎¹³⁾は、朝食摂取状況が悪い一因として起床時間が遅いためであると報告しているが、本研究では起床時間が8時以降と答えた生徒の中に、朝食を欠食するという傾向は見られなかった。しかし朝食を週の半分以上欠食するものは、7時~8時に起床する生徒に多かった。今回の調査では何時に登校するかについて聞いていないため正確なことはわからないが、7時~8時に起きた生徒の中で、遅刻してはいけないからと朝食を抜く生徒がいる可能性は否めない。起床時間の変化幅の少なさに対し、就寝時間での差が出たため、睡眠時間が登校忌避感情に影響を与えていると考えられる。睡眠時間が短くなることで、疲労感やストレスを感じたり、生活習慣が崩れることによって、心身の状態が悪くなることが考えられる³⁾¹⁴⁾。

食習慣と登校忌避感情との関連についてはいくつかの報告がある¹⁵⁻¹⁸⁾。食生活に関する質問の中で、有意差が見られたのは、夕食の形態、食事時の会話、間食・夜食の頻度、好き嫌いの有無であった。とくに夕食の形態、食事時の会話などの食事をする時の様子が、登校忌避感情に大きく影響を与えている結果が得られた。表¹⁹⁾は夕食の雰囲気は子どもの自尊感情や心身の健康に関連し、食事を通して得られた家族とのコミュニケーションが子どもの自信につながると報告している。このことから、食事を家族と食べることで、またその中で会話をすることで自信につながるだけでなく、他者とのコミュニケーションの手段を学ぶ場となる。野津山の研究²⁰⁾でも、食事形態の不良な不登校児は他者とのコミュニケーションがうまくとれないという共通点が見られ、日常の食事場面は、コミュニケーションの基本感覚を獲得する場となると考えている。食事中など、家族との会話や雑談がない家庭で育ち、人とのコミュニケーションのとり方がわからず、居場所がないと感じてしまう子どもの例もあ

る。また、食卓が安らぎの場であることは、心の健康状態がよいことにつながっているとされ¹¹⁾、食事での会話が多きことは、家族との関係が良好であり、安心できる場であると推測できる。子どもにとって、家族と共に楽しく食事をするのが、登校忌避感情に大きく影響を与えていることがうかがえる。

食べ物の好き嫌いは実際に不登校に陥っている児童にも見られる。好き嫌いをすることによる、野菜不足や糖分過多などの栄養バランスの悪さが、攻撃性を高めるとい報告や、清涼飲料水の摂取頻度が高い生徒は孤立傾向や反社会傾向が強く、実際の不登校児にもそのような傾向が見られたという報告¹⁸⁾があるが、今回の調査では清涼飲料水を摂取する生徒が少なく、そのような傾向も見られなかった。

川崎¹³⁾は朝食の欠食がイライラ感や根気のなさ、登校忌避感情と関連があると述べるとともに、朝食の欠食群が食事の質が悪いことと関連があると述べている。

調査結果からは、登校忌避感情に関連する因子が予想以上に多くあることが明らかになった。しかし、どの要因が元となり登校忌避感情に影響を与えているのかまではわからなかった。その中で、食生活は家庭環境が大きく作用していることがうかがえたが、家族機能や、生徒がどういった食事を摂っているかについての詳細は明らかではなかった。

V. まとめ

中学生を対象として、生活習慣と登校忌避感情との関連について調査した。生徒の登校忌避感情は、男女差はみられなかったが、学年が上がるにつれて高くなっていった。クラブ活動等で運動習慣がある生徒ほど、登校忌避感情は低かった。食事での会話など、食事の様子が中学生の登校忌避感情に影響を与える結果となった。

以上のことから、運動習慣、食事の様子が登校忌避感情に影響を与えていることが明らかとなった。単に栄養バランスの良い食事をとればよいのではなく、家族で食卓を囲んで食べる食事、家族間でコミュニケーションがみられる食事というのが、中学生の生徒の登校忌避感情に大きな影響を与えることが明らかになった。これらのことから、保護者との提携で食生活を見直すことや、生徒たちへの食育で、家族間のコミュニケーション量の確保を促す必要があるという課題が示唆された。

文献

1) 文部科学省. 令和2年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要.

- 文部科学省; 2021. https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf
- 2) 大久保亮, 松岡 豊. 食・栄養と子どものメンタルヘルス. 児童青年精神医学とその近接領域. 2018; 59(3): 253-259.
- 3) 服部伸一. 中学生の睡眠習慣と感情コントロールとの関連について. 小児保健研究. 2012; 71(3): 420-426.
- 4) 永松俊哉, 鈴木一宏, 甲斐裕子, 松原 功, 植木貴頼, 須山靖男. 青年期における運動・スポーツ活動とメンタルヘルスとの関係. 体力研究. 2009; 107(0): 11-14.
- 5) 陳燕群, 島 義弘. 中学生の登校回避感情に関連する要因の検討: 中日対比. 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要. 2021; (30): 71-80.
- 6) 古市裕一. 小・中学生の学校ざらい感情とその規定要因 (資料). カウンセリング研究. 1991; 24(2): 123-127.
- 7) 古市裕一, 玉木弘之. 学校生活の楽しさとその規定要因. 岡山大学教育学部研究集録. 1994; (96): 105-113.
- 8) 高橋隆一. 中学生の精神保健実態調査-1-. 児童青年精神医学とその近接領域. 1988; 29(5): 326-349.
- 9) 五十嵐哲也, 萩原久子. 中学生の一学年間における不登校傾向の変化と学級適応感との関連. 愛知教育大学教育実践総合センター紀要. 2009; (12): 335-342.
- 10) 衛藤久美, 中西明美, 武見ゆかり. 家族との夕食共食頻度及び食事での自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOL との関連—小学5年生及び中学2年生における横断的・縦断的検討—. 栄養学雑誌. 2014; 72(3): 113-125.
- 11) 衛藤久美, 足立己幸. 児童における家族との食事での自発的コミュニケーションと食生活及び家族生活の関連. 学校保健研究. 2005; 47(1): 5-17.
- 12) 杉浦ちはる, 渡邊將司. 中学生はどのような理由で部活動を選択するのか. 茨城大学教育学部紀要 教育科学. 2017; 66: 447-460.
- 13) 川崎末美. 食事の質, 共食頻度, および食卓の雰囲気は中学生の心の健康に及ぼす影響. 日本家政学会誌. 2001; 52(10): 923-935.
- 14) 鈴木綾子, 野井真吾. 中学生における睡眠習慣と睡眠問題, 不定愁訴との関連. 発育発達研究. 2007; 2007(36): 21-26.

- 15) 穉本昌寛, 関根道和, 山田正明, 立瀬剛志. 登校回避感情と関連する要因: 文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から. 日本公衆衛生雑誌. 2017 ; 64(6) : 311-321.
- 16) 高野順子, 秋根 大, 佐々木敏, 香山不二雄. 中学生における心理状態と食品摂取との関係. 自治医科大学紀要. 2006 ; 29 : 233-241.
- 17) 小西史子. 「朝食の弧食頻度」, 「夕食の楽しさ」, 「家族満足度」ならびに「学校適応感」が中学生の「主観的健康感」に及ぼす影響. 日本健康教育学会誌. 2003 ; 11(1) : 1-11.
- 18) 加曾利岳美. 中学生の抑うつ傾向および学校不適応傾向と食行動との関連. 心理臨床学研究. 2005 ; 23(3) : 350-360.
- 19) 表 真美. 家族の食事と子どもの自尊感情・登校忌避感・心身の健康. 京都女子大学発達教育学部紀要. 2009 ; (5) : 81-90.
- 20) 野津山希, 玉木健弘. 不登校児の食事形態について. 福山大学こころの健康相談室紀要. 2008 ; 2 : 19-26.