

食と心の教育の関連

～（第2報）高校生の不満・悩みの原因が
食・生活・疲労に及ぼす影響の検討～

花 木 秀 子

The Correlation between Eating Habit and
the Psychological and Educational Care.

～The Examination of the Influence of High School Students' Frustration and
their Trouble upon their Eating Habit, their Life Style
and their Fatigue Levels (Report No.2)～

Hideko Hanaki

若年層を取り巻く社会環境および食環境には多くの問題が提起されている。そうした中で、食生活の適正化を図り、生活習慣病を予防する目的で、鹿児島市内にある進学校2校および進学率17%の混合校3校の男・女高校2年生を対象に「現在の不満・悩みの原因」が食・生活・疲労状況に及ぼす影響を検討した。友人や家族、異性との人間関係や生き甲斐のなさを「不満・悩み」とする者は、人間的価値観・食意識・食品摂取状況・食の簡便化意識・食行動・ダイエット意識・生活行動ともに、望ましくない意識・行動を構築している様子が伺えた。さらに、それらが自覚疲労度の高さへと関連していることが示唆された。また、こうした傾向は、男・女別では女子に顕著で、疲労度も女子が高い傾向にあった。一方、進学校・混合校の間には若干の相違が認められたが、今後、多方面からの検討が必要であると思われる。

Key words: [不満] [悩み] [食意識] [生活行動] [疲労] [高校生]

(Received September 17, 2002)

I. はじめに

高度経済成長期の好景気からバブル経済の崩壊を経た現在、国民のライフスタイルや人間的価値観は益々多様化する方向にある。それに伴い、現代人はライフサイクルごとに多種多様な悩みを抱え、「一億総ストレス人口」という言葉が聞かれて久しい。企業では、職場におけるメンタルヘルス対策の必要性が急務¹⁾とされ、学校現場においては、保健室利用者が増加傾向にある²⁻³⁾という報告を聞く。そうした現状下で、若年層を取り巻く環境は、依然として多くの問題が未解決の状態にある。教育現場においては学級崩壊⁴⁾、いじめや自殺行為、校内暴力、

* 鹿児島純心女子短期大学生活学科食物栄養専攻 (〒890-8525 鹿児島市唐湊4丁目22番1号)

退学者数増加，不登校^{5~6)}，家庭にあっては保護者の養育放棄，生活面に対する家庭教育放棄，虐待行為，ひきこもり，家庭内暴力，親子間のコミュニケーション欠落，そして，地域社会においては，誤った個人主義の弊害ともいえる他者への無関心など，人間関係の不協和がみられる。これらの社会現象が，高校生を代表する「17歳」の不満や悩みの一因となって，ストレスや犯罪の凶悪化，粗暴化傾向⁷⁾に関連する側面もあるのではないと思われる。さらに，そうした現象の一方で，食領域においては食マナーの欠落，コンビニエンスストアおよびファーストフード型効率主義や偏食による現代型栄養失調，夜型リズムによる夜食摂取や朝の欠食，早食いやドカ食いによる肥満，ダイエット志向も関与する拒食や過食，間食の食事化，夕食の夜食化，食事のソフト化など健康に悪影響を及ぼす事例が数限りなく挙げられている。これら食の問題行動は，その根底においてストレス要因である「不満・悩み」が複合的に関与していると推測される。

そこで今回，食の問題点および共同体的存在の人間が本来持つべき「食」の意味を明確にして，「知識の教育」だけでなく，「心の教育」を通して食状況改善の糸口をみつけることを目的に，将来の我が国を荷う若年層の「現在の不満・悩み」が食や生活行動，疲労に及ぼす影響を検討したので報告する。

II. 対象および方法

平成12年11月に，鹿児島市に在る，進学率100%の進学校2校の高校2年生男子315名，女子301名と，進学率17%前後で就職希望者が多い混合校3校の2年生男子310名，女子394名を対象に，集合法による自記入方式でアンケート調査を実施した。なお，対象および調査時期の選択に際してはストレス感作を考慮し，受験や就職直前の3年生および試験期間直前を除外した。

調査内容は①対象の属性・体格状況7項目 ②生甲斐意識および人間的価値観6項目 ③食意識18項目 ④食品摂取状況16項目 ⑤食の簡便化意識4項目 ⑥食行動10項目 ⑦ダイエット状況7項目 ⑧生活行動7項目 ⑨疲労30項目 ⑩性格35項目の10領域・140項目である。疲労調査には「日本産業衛生協会編・改定疲労判定のための機能検査法」を用い，性格調査には「クレッチマーの性格類型テスト」を使用した。

有効標本数1,320名を対象に，男子高校生・女子高校生および進学校・混合校と，性および学校を層別化し，それぞれ表1-1に示す「現在の不満・悩み」を精神的因子群と社会的因子群

表1-1 高校生の「不満・悩み」分類表 (％)

精神的因子 n = 456				社会的因子 n = 797							
カテゴリ	総計 n=456	男子 n=196	女子 n=260	カテゴリ	総計 n=797	男子 n=384	女子 n=413	カテゴリ	総計 n=797	男子 n=384	女子 n=413
1. 友人関係	9.8	6.7	12.7	1. 学業	22.7	22.1	23.2	9. 趣味	0.1	0.0	0.1
2. 家族関係	1.6	1.4	1.7	2. 進学・就職	25.1	24.6	25.5	10. アルバイト	1.1	1.6	0.7
3. 異性関係	9.5	9.4	9.5	3. 仕事	0.3	0.5	0.1	11. 経済問題	2.7	2.4	2.9
4. 先生との関係	1.4	1.9	0.9	4. 健康	1.6	2.2	1.0	12. クラブ・サークル	5.5	6.4	4.7
5. 孤独	0.8	1.1	0.4	5. 病気	0.6	0.5	0.7	13. 将来性	0.0	0.0	0.0
6. 生甲斐のなさ	4.2	5.0	3.6	6. 老後	0.4	0.5	0.3	14. 生活環境	0.1	0.2	0.0
7. 自己の性格	7.1	5.6	8.5	7. 容姿・外観	0.3	0.5	0.1	15. 子育て	0.0	0.0	0.0
8. コンプレックス	0.2	0.2	0.1	8. 社会問題	0.0	0.0	0.0	16. 介護	0.0	0.0	0.0
								17. 多忙	0.0	0.0	0.0

注：不満・悩みはない (5.1%, 7.2%, 3.2%) は割愛

に2分類した。男子・女子ともに精神的因子群が4割弱で、社会的因子群が6割強と、社会的因子群が多かった。一方、進学校においても両群の割合は同様な傾向がみられたが、混合校では精神的因子群が41.0%と若干多かった。なお、学校別の男子・女子の構成人数は表1-2に示す。そして、今回の解析領域である②生甲斐意識および人間的価値観③食意識④食品摂取状況⑤食の簡便化意識⑥食行動⑦ダイエット状況⑧生活行動⑨疲労に及ぼす影響を性別、学校別に比較検討した。なお、精神的因子群と社会的因子群の2分類に際しては「現在の不満・悩みはない」とした者を、群分けに該当しないとして除外した。データ入力には統計ソフト「STATISTICA」「EXCEL」「SPSS」を用い、「現在の不満・悩み」とアンケート質問項目との独立性についてピアソンの χ^2 検定を行い、カテゴリに5未満のセルがあった場合は統計解析の検討項目から割愛した。さらに、疲労点数の平均値および割合の比較では95%CLの信頼区間を求めて検討した。(回収率92%、有効数91%)

表1-2 学校別の男子・女子の構成表

進 学 校 n = 594				混 合 校 n = 659			
精神的因子群 n = 186		社会的因子群 n = 408		精神的因子群 n = 270		社会的因子群 n = 389	
男子 n = 103	女子 n = 83	男子 n = 195	女子 n = 213	男子 n = 93	女子 n = 177	男子 n = 189	女子 n = 200

Ⅲ. 結 果

1. 対象者の属性および体格状況

対象の住環境および兄弟(姉妹)数と誕生順位を表2に示す。総計と男子・女子および進学

表2 対象の属性および住環境 (%)

項目・カテゴリ	総 計		男 子		女 子		進学校		混合校		
	精神的因子群 n = 456	社会的因子群 n = 797	精神的因子群 n = 196	社会的因子群 n = 384	精神的因子群 n = 260	社会的因子群 n = 413	精神的因子群 n = 186	社会的因子群 n = 408	精神的因子群 n = 270	社会的因子群 n = 389	
住 環 境	親・兄弟・自分	86.4	81.3	84.7	76.6	87.7	85.7	93.5	90.9	81.5	71.2
	友人・知人	0.2	0.3	0.0	0.5	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.5
	兄弟・姉妹・自分	0.2	0.4	0.0	0.8	0.4	0.0	0.0	0.2	0.4	0.5
	三～四世代	6.4	7.3	5.6	6.0	6.9	8.5	4.8	6.4	7.4	8.2
	单身	0.2	0.3	0.5	0.3	0.0	0.2	0.5	0.2	0.0	0.3
	寮・下宿	5.7	10.3	8.7	15.9	3.5	5.1	0.0	2.2	9.6	18.8
兄 姉 妹 弟 数	親戚	0.9	0.3	0.5	0.0	1.2	0.5	1.1	0.0	0.7	0.5
	一人っ子	7.2	5.3	8.7	5.2	6.2	5.3	7.5	5.9	7.0	4.6
	2人	41.4	43.2	38.8	42.7	43.5	43.6	45.2	45.8	38.9	40.4
	3人	41.4	42.3	41.8	43.5	41.2	41.2	42.5	42.9	40.7	41.6
	4人以上	9.9	9.3	10.7	8.6	9.2	9.9	4.8	5.4	13.3	13.4
誕 生 順 位	第1子	39.7	41.4	40.8	41.1	38.8	41.6	47.8	47.8	34.1	34.7
	第2子	36.6	37.9	37.2	37.5	36.2	38.3	34.9	35.5	37.8	40.4
	第3子	19.7	17.9	17.3	18.2	21.5	17.7	15.1	15.7	23.0	20.3
	第4子以上	3.9	2.8	4.6	3.1	3.5	2.4	2.2	1.0	5.2	4.6

校・混合校のいずれにおいても、精神的因子群・社会的因子群ともに核家族が最も多く、それぞれ7～8割を占めている。しかし、男子・女子別にみると、男子の社会的因子群では核家族が76.6%と若干低く、寮・下宿生活者が15.9%みられた。また、進学校・混合校別では、進学校の9割以上が核家族であったのに対し、混合校の社会的因子群は71.2%と低く、寮・下宿生活者が18.8%みられた。兄弟（姉妹）数は男子・女子および進学校・混合校のいずれにおいても、両群ともに2人と3人が各4割前後で最も多いが、混合校においては両群ともに4人以上も約13.0%あり、他群に比較すると若干多かった。誕生順位は第1子と第2子が各4割前後で、女子の精神的因子群と混合校の両群には第3子が若干多く20.3%～23.0%を占めていた。

表3に示す体格状況を見ると、男子の精神的因子群・社会的因子群は、平均身長が同値の170.5cm、平均体重が60.4kg～61.5kg、BMIが21前後、希望体重は現体重の平均値とほぼ同値を示している。女子の精神的因子群・社会的因子群は、平均身長が157.4～158.3cm、平均体重が両群ともに50.0kgで、BMIは20の普通域にあるが、なりたいた体重としては4～5kg減少を希望している。体格面においては男子・女子ともに社会的因子群が若干上回っていた。一方、進学校では、身長、体重ともに精神的因子群が社会的因子群より若干大きく、混合校では社会的因子群が精神的因子群より平均身長2.4cm、平均体重3.0kg大きく、希望体重をみると、精神的因子群の方が痩せ願望は強い傾向にあった。

表3 対象の体格状況

対象区分	群	平均身長±SD (cm)	平均体重±SD (kg)	希望体重±SD (kg)	BMI±SD	
性別	男子	精神的因子群 n = 196	170.5±5.8	60.4±9.2	60.1±7.5	20.8±2.9
		社会的因子群 n = 384	170.5±5.8	61.5±9.5	61.4±8.2	21.1±3.0
	女子	精神的因子群 n = 260	157.4±5.0	50.1±6.8	45.1±4.5	20.2±2.4
		社会的因子群 n = 413	158.3±5.2	50.8±6.4	46.2±4.6	20.2±2.3
学校別	進学校	精神的因子群 n = 186	165.4±8.3	55.2±8.8	54.1±9.6	20.1±2.2
		社会的因子群 n = 408	164.5±7.8	54.9±8.3	53.1±9.2	20.2±2.1
	混合校	精神的因子群 n = 270	161.5±8.2	54.1±9.8	49.8±9.1	20.7±2.9
		社会的因子群 n = 389	163.9±8.6	57.1±10.9	54.0±10.9	21.1±3.1
総計	精神的因子群 n = 456	163.1±8.4	54.6±9.4	51.6±9.5	20.4±2.7	
	社会的因子群 n = 797	164.2±8.6	56.0±9.7	53.6±10.1	20.7±2.7	

2. 「現在の不満・悩み」に及ぼす影響要因の検討

1. 人間的価値観との関連性

「人間的価値観」領域の設問6項目を表4-1に示し、「現在の不満・悩みの原因」と有意な関連がみられた項目を表4-2に挙げる。

表4-1 人間的価値観項目

1. 学校における人間教育受容認識
2. 「人間の生き方」を学ぶ場所
3. 現在の不満・悩み
4. 現在の目標
5. 人生のパートナー選択条件
6. お金の使途希望

『学校における人間教育の受容認識』には総計と男子および混合校に有意な関連性が認められる。いずれも精神的因子群・社会的因子群ともに「どちらともいえない」が最も多く、それぞれ半数前後を占め、「学んでいない」は精神的因子群が社会的因子群より、それぞれ7.2%、13.9%、8.5%高い。

表4-2 層別的人間的価値観との関連

(%)

項目・カテゴリ	総計 n=1,253		χ ²	男子 n=580		χ ²	女子 n=673		χ ²	進学校 n=594		χ ²	混合校 n=659		χ ²
	精神的 因子群 n=456	社会的 因子群 n=797		精神的 因子群 n=196	社会的 因子群 n=384		精神的 因子群 n=260	社会的 因子群 n=413		精神的 因子群 n=186	社会的 因子群 n=408		精神的 因子群 n=270	社会的 因子群 n=389	
学校における人間教育受容認識															
学んでいる	18.6	20.1	★	16.8	19.3	★★	20.0	20.8		18.8	18.4		18.5	21.9	★
どちらとも	46.9	52.7		41.3	52.9		51.2	52.5		41.9	50.0		50.4	55.5	
学んでいない	34.4	27.2		41.8	27.9		28.8	26.6		39.2	31.6		31.1	22.6	
「人間の生き方」を学ぶ場所															
家庭	14.3	14.4	★★	15.8	15.4		13.1	13.6		12.4	10.8		15.6	18.3	
学校	8.1	7.9		7.1	8.3		8.8	7.5		5.9	7.1		9.6	8.7	
両方	55.7	62.6		49.0	56.0		60.8	68.8		57.0	65.2		54.8	59.9	
必要ない	6.8	4.8		9.7	7.3		4.6	2.4		6.5	4.9		7.0	4.6	
自分・他人	4.6	1.4		6.1	2.3		3.5	0.5		5.4	1.7		4.1	1.0	
社会環境	10.5	8.9		12.2	10.7		9.2	7.3		12.9	10.3		8.9	7.5	
現在の目標															
精神的欲求	20.8	15.2	★★	20.9	15.6	★	20.8	14.7		27.4	18.9	★	16.3	11.3	
精神的欲求以外	71.5	79.8		69.4	78.9		73.1	80.0		64.0	75.7		76.7	84.1	
何もない	7.7	5.0		9.7	5.5		6.2	4.6		8.6	5.4		7.0	4.6	

★p<0.05 ★★p<0.01

『人間の生き方を学ぶ場所』には総計のみに関連性を認め、両群ともに「家庭と学校の両方」とした者が最も多く、55.7%・62.6%で、精神的因子群が社会的因子群より6.9%低い。

一方、「必要ない」とした者も6.8%の低い割合に過ぎないがみうけられ、その傾向は精神的因子群に若干高い。

表4-3 群別の現在の目標

項目	カテゴリ	精神的 因子群 n = 456	社会的 因子群 n = 797	総計 n = 1253
現在の目標	進学・就職	159	397	556
	名誉	8	9	17
	美しくなること	29	32	61
	お金	27	48	75
	人間形成	65	76	141
	恋愛・結婚	69	60	129
	地位の確立	4	3	7
	有名になること	10	24	34
	人に迷惑をかけないこと	20	28	48
	長寿	2	6	8
	子供・孫の成長	0	0	0
	健康	17	47	64
	目標はない	35	40	75
	趣味	1	8	9
	将来性	0	2	2
	夢	4	7	11
	平和・楽しく生きる	5	10	15
	人との出会い	0	0	0
資格	0	0	0	
精神的自立	1	0	1	

『現在の目標』には、総計と男子および進学校に有意な関連性が認められる。いずれにおいても両群ともに進学・就職や恋愛・結婚などの「精神的欲求以外」が最も多く64.0%~79.8%を占め、社会的因子群が精神的因子群よりそれぞれ8.3%、9.5%、11.7%高い。一方、人間形成や人に迷惑をかけないなどの「精神的欲求」は、いずれも社会的因子群に比べて精神的因子群が各5.0%前後高い。また、「何もない」も精神的因子群が若干高かった。なお、『現在の目標』は表4-3に示すように、選択肢が20カテゴリと多く度数5未満のセルが多かったために「精神的目標」「社会的目標」「何もない」の3カテゴリに併合した。(p値は表4-2を参照)

2. 食意識との関連性

「食意識」領域の設問18項目を表5-1に、「現在の不満・悩みの原因」と有意な関連の表5-1 食意識項目

1. 現在の食状況に対する自己評価	10. 健康と食・運動・ストレスの関連意識
2. 現在の食状況の改善意識	11. 孤食に対する抵抗意識
3. 偏食矯正意識	12. 希望共食者
4. 偏食矯正の助言者選択意識	13. 郷土料理の伝承意識
5. 偏食矯正の動機理由	14. 行事食の伝承意識
6. 手作り料理と愛情の関連意識	15. 歩きながらの飲食に対する抵抗意識
7. 食の目的	16. 日本古来の食事作法知識の有無
8. 将来の食糧不足に対する危機意識	17. 日本古来の食事作法の伝承意識
9. 遺伝子組み換え食品・簡便化食品の増加に対する意識	18. 食べ方・食べる姿に対する美意識

あった項目を表5-2に示す。『現在の食状況の改善意識』には総計と女子および混合校に有意な関連性が認められる。いずれにおいても精神的因子群・社会的因子群ともに「今より良くしたい」が半数以上で最も多く、その傾向は社会的因子群が若干高い。また、「特に考えていない」と回答した者は、精神的因子群が社会的因子群より5.0%~10.0%高く、「今のままで良い」とした者は社会的因子群の方が5.0%~10.0%高かった。

『偏食矯正意識』には総計と男子および進学校に有意な関連性を認め、いずれも両群ともに「矯正すべき」が最も多く6割前後を占め、精神的因子群が社会的因子群より、それぞれ6.9%, 7.2%, 9.4%低い傾向がみられた。一方、「矯正しなくてよい」は精神的因子群がそれぞれ18.9%, 21.4%, 19.9%を示し、若干、社会的因子群より高い。

『偏食矯正の助言者選択意識』には、総計と女子および進学校・混合校に有意な関連性が認められる。総計の精神的因子群では「専門家」と「マスコミ・友人」がほぼ同率の29.0%であるのに対し、社会的因子群は「専門家」が38.1%で最も多い。女子の精神的因子群は「マスコミ・友人」が最も多く31.5%で、社会的因子群は「専門家」が42.6%である。一方、進学校の精神的因子群は「専門家」と「マスコミ・友人」が各29.0%前後で最も多く、社会的因子群は「専門家」を42.9%挙げていた。さらに、混合校の精神的因子群は「マスコミ・友人」が35.9%で最も多く、社会的因子群は「専門家」が33.2%であった。

『偏食矯正の動機理由』には総計のみに関連性を認め、両群ともに「身体的条件」が最も多く、各66.0%・61.9%で精神的因子群が高い。また、「偏食なし」は社会的因子群が若干高い。次いで、『食の目的』には総計と女子および進学校に有意な関連性が認められる。総計と女子においては両群ともに、空腹を満たすためや生きるための「生理的条件」が最も多く71.4%~78.5%の範囲を示し、精神的因子群が総計では1.1%、女子では7.1%高い。さらに、生活の潤いや楽しみなどの「精神的条件」は11.2%~23.0%を示し、社会的因子群が総計で4.4%、女子で11.8%高い傾向がみられた。一方、進学校においては総計や女子と異なり、「生理的条件」は社会的因子群が71.1%で、精神的因子群より3.4%高かった。

『将来の食料不足に対する危機意識』には総計と女子に有意な関連性を認め、いずれも両群ともに「くる可能性は高い」が最も多くそれぞれ3割以上で、「くる可能性は低い」は社

表5-2 層別の食意識との関連

(%)

項目・カテゴリ	総計 n=1,253		χ^2	男子 n=580		χ^2	女子 n=673		χ^2	進学校 n=594		χ^2	混合校 n=659		χ^2
	精神的 因子群 n=456	社会的 因子群 n=797		精神的 因子群 n=196	社会的 因子群 n=384		精神的 因子群 n=260	社会的 因子群 n=413		精神的 因子群 n=186	社会的 因子群 n=408		精神的 因子群 n=270	社会的 因子群 n=389	
現在の食状況の改善意識															
今より良くしたい	53.3	55.0	★	51.0	51.3		55.0	58.4	★	50.0	54.4		55.6	55.5	★★
今のままでよい	26.8	31.0		32.1	35.2		22.7	27.1		38.2	33.1		18.9	28.8	
特に考えていない	20.0	14.1		16.8	13.5		22.3	14.5		11.8	12.5		25.6	15.7	
偏食矯正意識															
矯正すべき	56.6	63.5	★★★	57.1	64.3	★	56.2	62.7		57.0	66.4	★	56.3	60.4	
どちらともいえない	24.6	25.0		21.4	23.4		26.9	26.4		23.1	22.5		25.6	27.5	
矯正しなくてよい	18.9	11.5		21.4	12.2		16.9	10.9		19.9	11.0		18.1	12.1	
偏食矯正の助言者選択意識															
家族	20.2	20.3	★	20.9	18.8		19.6	21.8	★★	28.5	20.8	★	14.4	19.8	★
専門家	29.8	38.1		30.1	33.3		29.6	42.6		29.6	42.9		30.0	33.2	
マスコミ・友人	29.6	22.2		27.0	24.5		31.5	20.1		20.4	19.9		35.9	24.7	
聞かない・自己流	12.3	11.3		13.8	14.6		11.2	8.2		11.8	9.1		12.6	13.6	
偏食なし	8.1	8.0		8.2	8.9		8.1	7.3		9.7	7.4		7.0	8.7	
偏食矯正の動機理由															
身体的条件	66.0	61.9	★	63.8	57.6		67.7	65.9		63.4	60.8		67.8	63.0	
身体的条件以外	13.6	16.3		13.3	19.5		13.8	13.3		14.0	15.9		13.3	16.7	
改善意思なし	6.6	4.0		6.6	3.9		6.5	4.1		5.9	3.9		7.0	4.1	
偏食なし	13.8	17.8		16.3	19.0		11.9	16.7		16.7	19.4		11.9	16.2	
食の目的															
生理的条件	76.8	75.7	★	74.5	80.2		78.5	71.4	★★★	67.7	71.1	★	83.0	80.5	
精神的条件	14.3	18.7		18.4	14.1		11.2	23.0		21.0	23.3		9.6	13.9	
生理的・精神的条件以外	9.0	5.6		7.1	5.7		10.4	5.6		11.3	5.6		7.4	5.7	
将来の食糧不足に対する危機意識															
必ずくる	10.3	10.0	★	12.8	11.7		8.5	8.5	★	16.7	11.5	★	5.9	8.5	
くる可能性は高い	34.6	32.7		36.7	31.8		33.1	33.7		41.4	37.5		30.0	27.8	
くる可能性は低い	14.9	21.5		15.8	20.3		14.2	22.5		14.5	21.6		15.2	21.3	
こない	14.5	11.2		15.3	14.3		13.8	8.2		12.4	12.0		15.9	10.3	
わからない	25.7	24.6	19.4	21.9	30.4	27.1	15.1	17.4	33.0	32.1					
遺伝子組み換え食品・簡便化食品の増加に対する意識															
危惧する	39.0	32.2	★	29.6	24.7		46.2	39.2		40.9	33.3		37.8	31.1	
わからない	32.0	36.9		33.7	39.3		30.8	34.6		28.5	33.8		34.4	40.1	
容認する	28.9	30.9		36.7	35.9		23.1	26.2		30.6	32.8		27.8	28.8	
孤食に対する抵抗意識															
非常にある	7.7	5.6	★	7.1	3.1		8.1	8.0		8.1	4.2		7.4	7.2	
少しある	31.8	34.8		26.5	28.9		35.8	40.2		31.2	34.8		32.2	34.7	
殆どない	32.5	37.3		30.1	40.6		34.2	34.1		32.8	39.2		32.2	35.2	
全くない	28.1	22.3		36.2	27.3		21.9	17.7		28.0	21.8		28.1	22.9	
希望共食者															
家族	46.9	60.5	★★★	33.7	47.4	★★★	56.9	72.6	★★★	49.5	64.0	★★	45.2	56.8	★★★
家族以外・誰でも	42.5	34.8		50.5	45.6		36.5	24.7		40.9	30.4		43.7	39.3	
自分一人・ベット	10.5	4.8		15.8	7.0		6.5	2.7		9.7	5.6		11.1	3.9	
日本古来の食事作法知識の有無															
知っている	13.2	9.7		13.3	9.6		13.1	9.7	★	10.2	11.0		15.2	8.2	★★
殆どない	33.6	39.0		32.7	33.6		34.2	44.1		40.9	42.4		28.5	35.5	
知らない	53.3	51.3		54.1	56.8		52.7	46.2		48.9	46.6		56.3	56.3	
食べ方・食べる姿に対する美意識															
非常にある	22.1	18.8	★	21.9	15.1		22.3	22.3		28.0	24.3		18.1	13.1	
少しある	50.7	50.4		43.4	45.1		56.2	55.4		51.1	52.9		50.4	47.8	
殆どない	18.6	24.1		19.9	29.4		17.7	19.1		14.0	18.1		21.9	30.3	
全くない	8.6	6.6		14.8	10.4		3.8	3.1		7.0	4.7		9.6	8.7	

★p<0.05 ★★★p<0.01 ★★★★★p<0.001

会的因子群が若干高く、「こない」は精神的因子群が高かった。

『遺伝子組み換え食品・簡便化食品の増加に対する意識』には総計のみに関連性を認め、精神的因子群は「危惧する」が39.0%で最も多く、社会的因子群は「わからない」が36.9%であった。

『孤食に対する抵抗意識』には総計と男子に有意な関連性が認められる。総計では両群ともに「少しある」と「殆どない」が各35.0%前後で最も多く、若干、社会的因子群が高い。また、「全くない」は両群それぞれ28.1%・22.3%で、精神的因子群が社会的因子群より5.8%高い。一方、男子の精神的因子群は「全くない」が最も多く36.2%で、社会的因子群は「殆どない」が40.6%である。

次いで、『希望共食者』には総計と男子・女子および進学校・混合校の全てに有意な関連性が認められる。総計と女子および進学校・混合校では、両群ともに「家族」が最も多く、45.2%～72.6%の範囲を示し、いずれにおいても社会的因子群の方が高い。一方、男子の精神的因子群では「家族以外・誰でも」が50.5%で最も多く、社会的因子群は「家族」の47.4%であった。

『日本古来の食事作法知識の有無』には女子および混合校に有意な関連性が認められる。いずれも両群ともに「知らない」者が半数前後で最も多く、女子においては精神的因子群の「知らない」傾向が6.5%高く、混合校では両群とも同値で差異は認められない。「知っている」は精神的因子群が社会的因子群より女子で3.4%、混合校で7.0%高い。

『食べ方・食べる姿勢に対する美意識』は男子のみに関連性を認め、両群とも「少しある」が各43.4%・45.1%で最も多く、若干、社会的因子群が高い。また、「非常にある」は精神的因子群が6.8%高く、「殆どない」は社会的因子群が9.5%高い。(p値は表5-2を参照)

3. 食品摂取状況

摂取食品16項目を表6に、「不満・悩みの原因」と有意な関連のあった食品項目を図1に示す。

『魚』には総計と男子に有意な関連性が認められる。いずれにおいても精神的因子群・社会的因子群ともに「週2～3回」が最も多く、61.1%～68.0%の範囲を示し、若干、社会的因子群が高い。一方、「殆ど食べない」は精神的因子群が社会的因子群よりそれぞれ6.2%、9.5%高い。

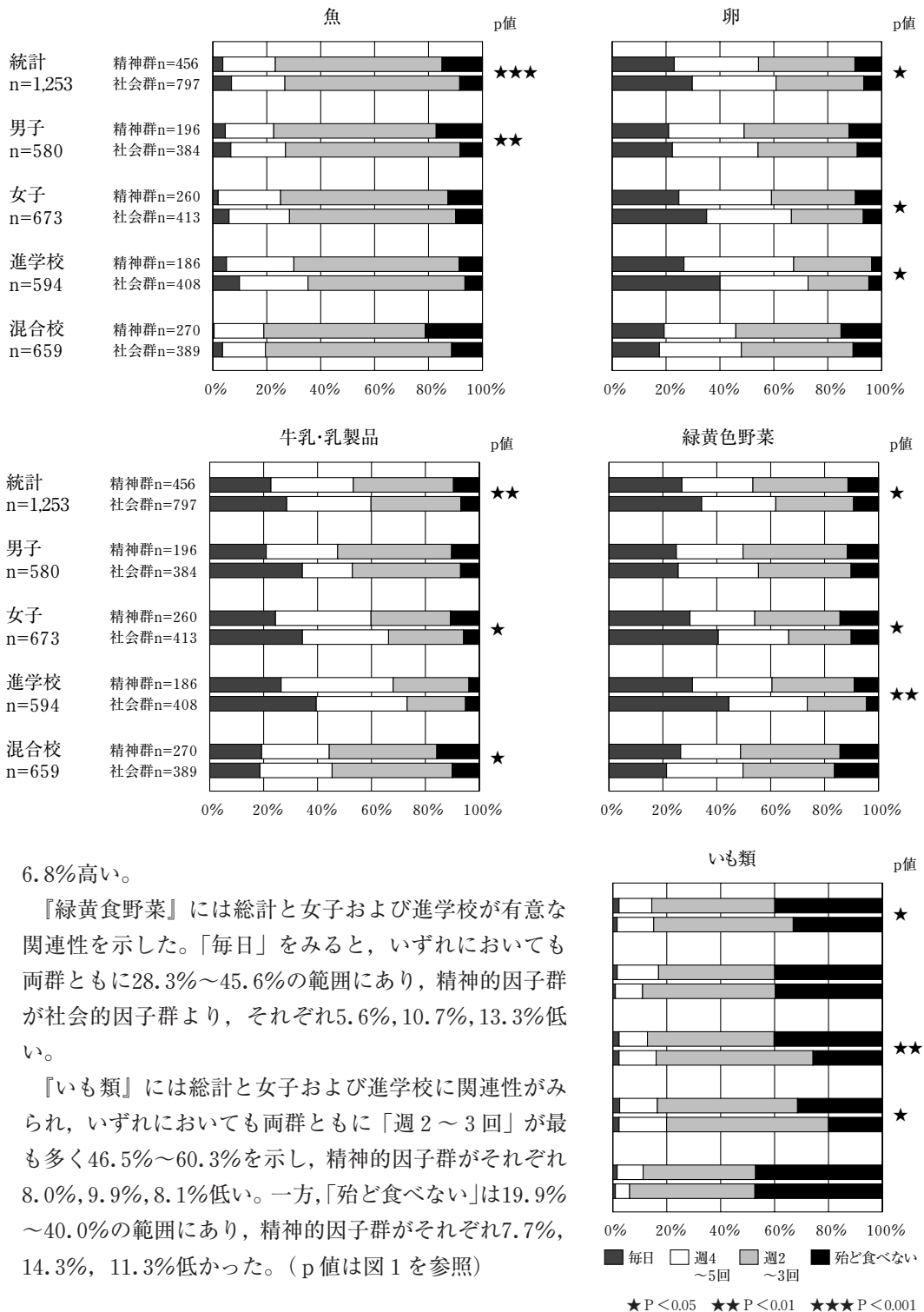
『卵』には総計と女子および進学校に有意な関連性を認め、「毎日」をみると、22.8%～40.7%の範囲を示し、いずれも精神的因子群がそれぞれ6.8%、10.8%、12.7%低い。

『牛乳・乳製品』には総計と女子および混合校に有意な関連性を認め、いずれも「毎日」と回答した者は23.9%～37.8%を示し、総計と女子では精神的因子群がそれぞれ2.9%、5.3%低く、混合校では精神的因子群の方が5.0%高かった。一方、「殆ど飲まない」は14.3%～27.6%を示し、精神的因子群がそれぞれ7.2%、9.1%、

表6 摂取食品項目

1. ご飯
2. パン
3. 肉
4. 魚
5. 卵
6. 大豆・大豆製品
7. 牛乳・乳製品
8. 小魚
9. 海草
10. 緑黄色野菜
11. その他の野菜
12. 果物
13. いも類
14. 油脂料理
15. 甘い物(菓子類)
16. 塩からい物・漬物

図1 層別の食品摂取状況との関連



6.8%高い。

『緑黄食野菜』には総計と女子および進学校が有意な関連性を示した。「毎日」をみると、いずれにおいても両群ともに28.3%~45.6%の範囲にあり、精神的因子群が社会的因子群より、それぞれ5.6%, 10.7%, 13.3%低い。

『いも類』には総計と女子および進学校に関連性がみられ、いずれにおいても両群ともに「週2~3回」が最も多く46.5%~60.3%を示し、精神的因子群がそれぞれ8.0%, 9.9%, 8.1%低い。一方、「殆ど食べない」は19.9%~40.0%の範囲にあり、精神的因子群がそれぞれ7.7%, 14.3%, 11.3%低かった。(p値は図1を参照)

4. 食の簡便化意識との関連性

「食の簡便化意識」領域の4項目を表7-1に、「現在の不満・悩みの原因」と有意な関連の認められた項目を表7-2に示す。

表7-1 食の簡便化項目

1. 簡便化食品の喫食頻度
2. 簡便化食品喫食抵抗意識
3. 簡便化食品購入時気にする事項
4. 栄養と食欲を満たす錠剤の使用意識

『栄養と食欲を満たす錠剤の使用意識』には、女子および混合校に有意な関連性を認め、精神的因子群・社会的因子群ともに「忙しい時だけ使う」が最も多く42.6%~49.2%を示し、若干、社会的因子群が高い傾向にある。「毎日使う」は10.7%~19.6%の範囲を占め、精神的因子群が7.3%~7.4%高い。「殆ど使わない」は37.8%~40.2%を示し、若干、社会的因子群が高い。

『簡便化食品購入時、気になること』には、総計のみに関連性を認め、両群ともに、おいしさや味、におい、量などの「商品価値」を重視する傾向が最も高く、各64.7%・56.2%を示し、精神的因子群が社会的因子群よりそれぞれ8.5%高い。「安全性」は社会的因子群が9.0%高かった。(p値は表7-2を参照)

表7-2 層別の「食の簡便化」との関連 (%)

項目・カテゴリ	総計 n=1,253		χ ²	男子 n=580		χ ²	女子 n=673		χ ²	進学校 n=594		χ ²	混合校 n=659		χ ²
	精神的因子群 n=456	社会的因子群 n=797		精神的因子群 n=196	社会的因子群 n=384		精神的因子群 n=260	社会的因子群 n=413		精神的因子群 n=186	社会的因子群 n=408		精神的因子群 n=270	社会的因子群 n=389	
栄養と食欲を満たす錠剤の使用意識															
毎日使う	17.3	12.4		16.3	14.3		18.1	10.7		14.0	12.5		19.6	12.3	
忙しい時だけ使う	45.2	47.4		46.9	45.6		43.8	49.2	★	48.9	47.1		42.6	47.8	★
殆ど使わない	37.5	40.2		36.7	40.1		38.1	40.2		37.1	40.4		37.8	39.8	
簡便化食品購入時、気になること															
安全性	33.8	42.8		28.1	44.3		38.1	41.4		37.1	38.5		31.5	47.3	
商品価値	64.7	56.2	★★	68.9	54.7		61.5	57.6		60.8	60.3		67.4	51.9	
何もない	1.5	1.0		3.1	1.0		0.4	1.0		2.2	1.2		1.1	0.8	

★p<0.05 ★★p<0.01 ★★★p<0.001

5. 食行動との関連性

「食行動」領域の10項目を表8-1に、「現在の不満・悩みの原因」と有意な関連のあった項目を表8-2に示す。

表8-1 食行動項目

1. 簡単な料理を作る技術の有無	6. 偏食の有無
2. 欠食状況	7. 和食・洋食・中華の食嗜好
3. 食事時間の規則性	8. 間食摂取頻度
4. 夕食の喫食所要時間	9. 夜食摂取頻度
5. 日常の食事量	10. 夜食摂取時間

『食事時間の規則性』には、総計と男子・女子および混合校に有意な関連性が認められる。総計と男子・女子では精神的因子群・社会的因子群ともに「規則的」とした者が40.3%~53.1%で最も多く、いずれにおいても社会的因子群がそれぞれ8.0%, 12.8%, 3.8%高い。また、「不規則」とした者は25.0%~26.5%の範囲にあり、いずれも精神的因子群が8.4%, 8.8%, 8.1%高い。一方、混合校の精神的因子群には「不規則」が34.8%で最も多く、社会的因子群は26.0%と低い。

『日常の食事量』には進学校のみに関連性を認め、精神的因子群では「腹いっぱい」が50.5%で最も多く、社会的因子群では「腹八分目」が52.7%で最も多かった。

『偏食の有無』には総計のみに関連性を認め、両群ともに「ある」が各43.4%・36.9%で、精神的因子群が社会的因子群より6.5%高い。「殆どない」は社会的因子群が30.6%を示し、若干、精神的因子群より高い。(p値は表8-2を参照)

表8-2 層別の食行動との関連 (%)

項目・カテゴリ	総計 n=1,253		χ^2	男子 n=580		χ^2	女子 n=673		χ^2	進学校 n=594		χ^2	混合校 n=659		χ^2
	精神的因子群 n=456	社会的因子群 n=797		精神的因子群 n=196	社会的因子群 n=384		精神的因子群 n=260	社会的因子群 n=413		精神的因子群 n=186	社会的因子群 n=408		精神的因子群 n=270	社会的因子群 n=389	
食事時間の規則性															
規則的	41.7	49.7	***	40.3	53.1	**	42.7	46.5	*	53.8	62.5		33.3	36.2	*
どちらとも	32.7	33.0		33.2	29.2		32.3	36.6		33.9	28.4		31.9	37.8	
不規則	25.7	17.3		26.5	17.7		25.0	16.9		12.4	9.1		34.8	26.0	
日常の食分量															
腹いっぱい	46.7	44.3		45.4	43.5		47.7	45.0		50.5	45.8	*	44.1	42.7	
腹八分目	46.1	51.1		47.4	51.6		45.0	50.6		44.6	52.7		47.0	49.4	
あまり食べない	7.2	4.6		7.1	4.9		7.3	4.4		4.8	1.5		8.9	8.0	
偏食の有無															
ある	43.4	36.9	*	40.8	31.0		45.4	42.4		41.4	33.3		44.8	40.6	
2~3つある	31.4	32.5		29.6	33.1		32.7	32.0		33.3	33.1		30.0	31.9	
殆どない	25.2	30.6		29.6	35.9		21.9	25.7		25.3	33.6		25.2	27.5	

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

6. ダイエット状況との関連性

「ダイエット状況」領域の7項目を表9-1に示し、「現在の不満・悩みの原因」と有意な関連の認められた項目を表9-2に挙げる。

表9-1 ダイエット関連項目

1. やせ願望の有無
2. 自己体格認識
3. やせたい身体の部位
4. 主なダイエット方法
5. ダイエット方法の情報源
6. ダイエット理由
7. ダイエット時の健康意識

『痩せ願望の有無』には混合校のみに有意な関連性を認め、精神的因子群・社会的因子群ともに「痩せ願望がある」が各67.4%・58.9%で最も多く、精神的因子群が8.5%高い。

『自己体格認識』には進学校のみが有意な関連性を示し、両群ともに「普通」と認識している者が最も多く、各27.4%・37.7%で、社会的因子群が精神的因子群より10.3%高い。一方、「太っている」

「少しやせている」「やせている」と認識する傾向は、若干、精神的因子群が高い。

『やせたい身体の部位』には混合校のみに有意な関連性が認められる。両群ともに「全体的に」が40.0%・30.6%で最も多く、精神的因子群が社会的因子群より1割高い。「痩せようとは思わない」は社会的因子群が23.7%で、精神的因子群より8.5%高い。

『主なダイエット方法』には混合校のみに有意な関連性を認め、両群ともに「食べ物・運動」が最も多く、それぞれ63.7%・54.2%で、精神的因子群が9.5%高い。

『ダイエット情報源』には総計および混合校に有意な関連性が認められる。総計の精神的因子群は「マスメディア」が40.4%で最も多く、社会的因子群は「ダイエットしていない」が38.3%であった。一方、混合校では総計と同様な傾向がみられ、精神的因子群は「マスメディア」が44.1%で最も多く、社会的因子群は「ダイエットしていない」が35.2%であった。

次いで、「ダイエット理由」には総計のみに有意な関連性を認め、両群ともに「見た目・ファッション」が最も多く、各57.0%・47.1%を示し、精神的因子群が社会的因子群より9.9%高

表9-2 層別のダイエット状況との関連

(%)

項目・カテゴリ	総計 n=1253		χ ²	男子 n=580		χ ²	女子 n=673		χ ²	進学校 n=594		χ ²	混合校 n=659		χ ²
	精神的 因子群 n=456	社会的 因子群 n=797		精神的 因子群 n=196	社会的 因子群 n=384		精神的 因子群 n=260	社会的 因子群 n=413		精神的 因子群 n=186	社会的 因子群 n=408		精神的 因子群 n=270	社会的 因子群 n=389	
痩せ願望の有無															
ある	60.1	57.1		30.1	29.4		82.7	82.8		49.5	55.4		67.4	58.9	
どちらともいえない	15.4	14.4		23.0	19.3		9.6	9.9		18.3	15.4		13.3	13.4	★
ない	24.6	28.5		46.9	51.3		7.7	7.3		32.3	29.2		19.3	27.8	
自己体格認識															
太っている	24.3	18.3		9.2	8.6		35.8	27.4		19.4	13.7		27.8	23.1	
少し太っている	32.5	32.9		28.6	24.5		35.4	40.7		25.3	29.7		37.4	36.2	
普通	24.3	30.4		26.0	36.5		23.1	24.7		27.4	37.7	★★	22.2	22.6	
少しやせている	11.2	10.9		21.4	16.9		3.5	5.3		19.4	10.5		5.6	11.3	
やせている	7.7	7.5		14.8	13.5		2.3	1.9		8.6	8.3		7.0	6.7	
痩せたい身体の部位															
全体的	32.5	26.5		22.4	16.4		40.0	35.8		21.5	22.5		40.0	30.6	
胴体部分	17.1	17.6		16.3	17.4		17.7	17.7		19.4	17.6		15.6	17.5	
手足	20.0	21.0		10.2	6.3		27.3	34.6		23.1	22.1		17.8	19.8	★
顔	10.7	9.9		9.7	11.2		11.5	8.7		9.7	11.3		11.5	8.5	
痩せようと思わない	19.7	25.1		41.3	48.7		3.5	3.1		26.3	26.5		15.2	23.7	
主なダイエット方法															
食べ物・運動	57.0	51.1		39.8	33.3		70.0	67.6		47.3	48.0		63.7	54.2	
薬・ダイエット用品	2.2	1.8		0.0	1.3		3.8	2.2		1.6	2.0		2.6	1.5	★
ダイエットしていない	40.8	47.2		60.2	65.4		26.2	30.3		51.1	50.0		33.7	44.2	
ダイエット情報源															
医療機関・専門機関	2.2	2.5		3.6	1.6		1.2	3.4		2.2	3.4		2.2	1.5	
マスメディア	40.4	31.2		16.8	10.9		58.1	50.1		34.9	28.9		44.1	33.7	
人	18.6	18.9	★★	10.2	11.7		25.0	25.7		12.4	17.4		23.0	20.6	★★
得ていない	10.3	9.0		18.4	15.9		4.2	2.7		13.4	9.1		8.1	9.0	
ダイエットしていない	28.5	38.3		51.0	59.9		11.5	18.2		37.1	41.2		22.6	35.2	
ダイエット理由															
健康	5.7	7.9		9.2	11.2		3.1	4.8		7.0	6.9		4.8	9.0	
見た目・ファッション	57.0	47.1		24.5	15.9		81.5	76.0		44.1	45.3		65.9	48.8	
職業などの必要性	1.8	1.9	★★	2.0	3.1		1.5	0.7		3.2	2.7		0.7	1.0	
何となく	7.9	7.2		10.7	6.8		5.8	7.5		9.7	7.1		6.7	7.2	
ダイエットしたと思わない	27.6	36.0		53.6	63.0		8.1	10.9		36.0	38.0		21.9	33.9	
ダイエット時の健康意識															
ある	18.2	16.2		8.7	5.7		25.4	25.9		18.3	16.2		18.1	16.2	
どちらともいえない	20.6	16.1		8.7	8.6		29.6	23.0		15.6	13.2		24.1	19.0	
ない	23.5	20.3	★★	18.9	16.1		26.9	24.2	★	18.8	21.1		26.7	19.5	★★
ダイエットしていない	37.7	47.4		63.8	69.5		18.1	26.9		47.3	49.5		31.1	45.2	

★p<0.05 ★★p<0.01

い。また、「ダイエットしたいと思わない」は各27.6%・36.0%を示し、社会的因子群がそれぞれ8.4%高い。

『ダイエット時の健康意識』には総計と女子および混合校に有意な関連性を認め、総計と混合校では両群ともに「ダイエットしていない」が最も多く、総計は各37.7%・47.4%で、混合校は各31.1%・45.2%と、社会的因子群が高い傾向にある。さらに、「ある」は16.2%~18.2%の範囲を示し、若干、精神的因子群が高く、「ない」は19.5%~26.7%を示し、これも若干、精神的因子群が高い。女子では精神的因子群は「どちらともいえない」が29.6%で最も高く、社会的因子群は「ダイエットしていない」が26.9%であった。(p値は表9-2を参照)

7. 生活行動との関連性

「生活行動」領域の7項目を表10-1に示し、「現在の不満・悩みの原因」と有意な関連の認められた項目を表10-2に挙げる。

表10-1 生活行動項目

1. 睡眠時間
2. 就寝時間の規則性
3. 熟睡の程度
4. 夜型リズムの有無
5. 運動状況 (週2回・30分で1年以上継続)
6. 地べたに座り込む行動
7. 趣味時間の有無

『就寝時間の規則性』には男子および混合校に有意な関連性が認められる。男子の精神的因子群は「不規則」が40.3%で最も多く、社会的因子群に比較すると10.9%高い。社会的因子群は「どちらともいえない」が最も多く43.0%であった。混合校においては両群ともに「どちらともいえない」が各39.3%・47.3%で最も多く、「不規則」は各37.0%・27.8%で精神的因子群が高い。

『熟睡の程度』には男子のみに有意な関連性を認め、両群ともに「良好」が最も多く、各59.7%・71.1%で、社会的因子群が11.4%高い。「週2回・30分以上で1年以上継続している運動状況」には、総計と男子および混合校に有意な関連性が認められる。総計と男子のいずれも、両群ともに「している」が最も多く、42.8%~65.4%を示し、若干、社会的因子群が高い。一方、混合校の精神的因子群は「していない」が43.7%で最も多く、社会的因子群は「している」が45.8%であった。

表10-2 層別の生活行動との関連

(%)

項目・カテゴリ	総計 n=1,253		χ^2	男子 n=580		χ^2	女子 n=673		χ^2	進学校 n=594		χ^2	混合校 n=659		χ^2
	精神的因子群 n=456	社会的因子群 n=797		精神的因子群 n=196	社会的因子群 n=384		精神的因子群 n=260	社会的因子群 n=413		精神的因子群 n=186	社会的因子群 n=408		精神的因子群 n=270	社会的因子群 n=389	
就寝時間の規則性															
規則的	26.1	27.4		26.0	27.6		26.2	27.1		29.6	29.7		23.7	24.9	
どちらともいえない	38.6	43.3		33.7	43.0	★	42.3	43.6		37.6	39.5		39.3	47.3	★
不規則	35.3	29.4		40.3	29.4		31.5	29.3		32.8	30.9		37.0	27.8	
熟睡の程度															
良好	63.6	69.5		59.7	71.1		66.5	68.0		66.1	74.3		61.9	64.5	
どちらともいえない	25.7	23.0		27.6	20.6	★	24.2	25.2		24.2	18.4		26.7	27.8	
悪い	10.7	7.5		12.8	8.3		9.2	6.8		9.7	7.4		11.5	7.7	
運動状況(週2回・30分で1年以上継続)															
している	42.8	51.1		57.1	65.4		31.9	37.8		48.4	56.1		38.9	45.8	
どちらともいえない	17.3	19.6	★★★	13.8	17.2	★★	20.0	21.8		17.2	18.1		17.4	21.1	★
していない	39.9	29.4		29.1	17.4		48.1	40.4		34.4	25.7		43.7	33.2	
地べたに座り込む行動															
ある	37.7	30.6		44.4	36.2		32.7	25.4		32.8	28.2		41.1	33.2	
時々	41.9	41.2	★★	36.2	40.6		46.2	41.6	★★	37.1	35.5		45.2	47.0	★
ない	20.4	28.2		19.4	23.2		21.2	32.9		30.1	36.3		13.7	19.8	

★p<0.05 ★★★p<0.001

『地べたに座り込む行動』には総計と女子および混合校に有意な関連性を認め、いずれも両群ともに「時々」が最も多く、41.2%~47.0%の範囲にあり、総計と女子においては、若干、精神的因子群が高く、混合校では社会的因子群が高い。また、「ある」は25.4%~41.1%を示し、いずれも精神的因子群がそれぞれ7.0%前後高い。一方、「ない」は13.7%~32.9%を示し、社会的因子群がそれぞれ7.8%, 11.7%, 6.1%高かった。(p値は表10-2を参照)

8. 疲労状況との関連性

「疲労」領域の30項目を表11-1に示し、性別および学校別の精神的因子群・社会的因子群の肉体疲労、精神疲労、肉体+精神疲労の疲労平均点表を表11-2に挙げる。配点は改定産業疲労、労働科学叢書33に従って、肉体疲労10項目と精神疲労20項目に区分し、選択肢4カテゴリの「全くない」を0点、「少しある」を0.5点、「ある」を1.0点、「非常にある」を1.9点とした。そして、肉体疲労の最高得点を19点とし、精神疲労の最高得点を38点とした疲労点数を、総計と男子・女子および進学校・混合校の層別にみた。

表11-1 疲労項目

肉体疲労項目		精神疲労項目	
1. 頭が重い	1. 考えがまとまらない	11. 頭が痛い	
2. 全身がだるい	2. 話をするのが嫌になる	12. 肩がこる	
3. 足がだるい	3. いらいらする	13. 腰が痛い	
4. あくびが出る	4. 気がちる	14. いき苦しい	
5. 頭がぼんやりする	5. 仕事や勉強に熱心になれない	15. 口がかわく	
6. 眠い	6. 一寸した事が思い出せない	16. 声がかすれる	
7. 目が疲れる	7. する事に間違いが多い	17. めまいがする	
8. 動作がぎこちない	8. 物事が気になる	18. 瞼や筋肉がピクピクする	
9. 足元がたよりない	9. きちんとしていられない	19. 手足がふるえる	
10. 横になりたい	10. 根気がない	20. 気分が悪い	

表11-2 層別の疲労平均点数

(点)

		群	人数	肉体疲労%(95%CL)	精神疲労%(95%CL)	肉体+精神%(95%CL)
性別	男子	精神的因子群	n = 196	7.1(6.6, 7.6)	10.9(10.0, 11.8)	18.0(16.7, 19.3)
		社会的因子群	n = 384	6.6(6.2, 7.0)	9.4(8.8, 10.0)	16.1(15.2, 17.0)
	女子	精神的因子群	n = 260	7.7(7.3, 8.1)	11.5(10.8, 12.2)	19.2(18.2, 20.3)
		社会的因子群	n = 413	7.0(6.7, 7.3)	10.3(9.8, 10.8)	17.2(16.5, 18.0)
学校別	進学校	精神的因子群	n = 186	7.6(7.1, 8.2)	10.7(9.8, 11.6)	18.4(17.1, 19.8)
		社会的因子群	n = 408	6.8(6.5, 7.1)	9.9(9.3, 10.5)	16.7(15.9, 17.5)
	混合校	精神的因子群	n = 270	7.4(7.0, 7.8)	11.5(10.8, 12.2)	18.9(17.9, 20.0)
		社会的因子群	n = 389	6.8(6.5, 7.1)	9.8(9.3, 10.3)	16.6(15.8, 17.4)
総計	精神的因子群	n = 456	7.5(7.2, 7.8)	11.2(10.7, 11.7)	18.7(17.9, 19.5)	
	社会的因子群	n = 797	6.8(6.6, 7.1)	9.9(9.5, 10.3)	16.7(16.1, 17.3)	

いずれにおいても精神的因子群が肉体疲労・精神疲労ともに高く、総計の精神的因子群では「肉体」が0.7点・「精神」が1.3点・「肉体+精神」が2.0点高く、社会的因子群との間に有意差がみられる。また、男子ではそれぞれ0.5点・1.5点・1.9点高く、女子では0.7点・1.2点・2.0点高い。「肉体」・「精神」・「肉体+精神」ともに疲労が最も高かったのは女子の精神的因子群で、それぞれ7.7点 \pm 3.5・11.5点 \pm 5.7・19.2点 \pm 8.6で、「肉体+精神」においては社会的因子群と有意差が認められた。一方、「肉体+精神」で最も疲労が低かったのは男子の社会的因子群で16.1点 \pm 9.1であった。

学校別にみると、進学校の精神的因子群は社会的因子群より肉体疲労と精神疲労が各0.8点高く、混合校ではそれぞれ0.8点・1.7点高く、混合校の精神疲労に有意差が認められる。肉

体疲労は進学校の精神的因子群が7.6点±3.8で最も高く、「精神」および「肉体+精神」は混合校の精神的因子群が最も高く、それぞれ11.5点±5.8, 18.9点±8.7で、「肉体+精神」においては、社会的因子群と有意差が認められた。

Ⅳ. 考 察

1. 対象者の属性および体格状況

一般世帯に占める核家族世帯の割合は約6割で最も多いが、今や「夫婦と子ども」からなる核家族世帯は家族構成の典型ではなくなりつつある⁸⁾とされる中において、本対象の住環境をみると、核家族が男子・女子および進学校・混合校ともに7～8割前後と多い傾向にあった。兄弟姉妹数は、18歳未満の子供がいる世帯の全国平均子供数1.78人⁹⁾に比較すると、2人と3人で8割前後を占めており、これも多い傾向にある。次いで、身長・体重を同年齢の全国平均値¹⁰⁾と比較すると、男子の身長・体重はともに、ほぼ同値であった。女子の身長をみると、精神的因子群は同値で、社会的因子群は0.9cm高く、体重は両群ともにほぼ同値であった。

2. 「現在の不満・悩み」に及ぼす影響要因の検討

1. 人間的価値観との関連性

平成7年国民生活基礎調査結果においては「悩みやストレスがない」とした者は12～14歳で6.8%, 15～24歳が61.4%と報告しているが、本対象の「不満・悩みはない」は若干5.1%と低かった。これは、調査方法や調査時期などに異なる点があったためと推測される。さらに、「ある」とした者の原因をみると、「自分の学業・受験・進学」が最も高く、12～14歳が76.9%, 15～24歳が40.6%で、本対象の47.8%と同様な傾向がみられた。

男子においては、「不満・悩み」の原因を人間関係や自己の性格などとする精神的因子群は、学校で人間性を培う教育を受けていないと認識する傾向が若干高い一方で、人間形成や平和に楽しく生きることを目標にしている様子が伺えた。

また、進学校の精神的因子群は『現在の目標』として精神的目標を挙げる傾向が若干高かった。これらは、人間関係や自己の性格について悩む者が、自らの人間的成長を目標とし、他者との関係を平和に楽しくしていきたいと願うことは必然的な結果であると思われる。総計に同様な関連がみられたのは、男子および進学校が総計の一部であったことから、相対的な関連を強く表現している可能性がある。

2. 食意識との関連性

食意識のなかで「不満・悩みの原因」と関連のあった項目は、男子では『偏食矯正意識』と『共食』関連の2項目、『食べる姿に対する美意識』の計4項目で、精神的因子群は食事改善に前向きではなく、孤食に対する抵抗意識は希薄で、一緒に食事をする相手は家族以外の誰でもよいとするやや望ましくない傾向を示した。これらは、ライフサイクル毎に多忙な生活環境や、人間関係などを不満や悩みとする者はマイナス志向の姿勢を持ち、深い人間関係を構築することを回避する傾向があるためと推測される。通常、家族や異性など好意を持

つべき対象に対して、回避する姿勢が伺えた背景には、人間関係の原点である家庭が、家庭内離婚や家族崩壊などの言葉に代表される危機的状況にあることや、対象が一般的に親をうっとおしい存在として感じる世代にあったためと思われる。

次いで、女子には『食事改善』関連の2項目と、『食の目的』『食環境に対する危機意識』『希望共食者』『行事食の伝承意識』『食事作法知識の有無』に関連がみられた。精神的因子群は社会的因子群に比較すると、男子と同様に食事改善に前向きではなく、『偏食矯正の情報源』には社会的因子群が「専門家」としているのに対し、マスコミや友人を挙げていた。さらに、『食の目的』を生きていくため、空腹を満たすためや面倒とする傾向が高く、食糧危機に対する意識は希薄で、家族以外の人との共食を希望し、日本古来の箸の上げ下ろしなどの作法を知らない傾向が若干高かった。精神的因子群が『食の目的』を楽しみや生活の潤いとする傾向が低いのは、生きることを楽しむ精神的ゆとりがなく、気持ちの高揚が低いnegativeな傾向にあるためと推測される。6項目に関連がみられたことは、すなわち、女子が男子より不満や悩みによって食のあり方が変る可能性を示唆しており、これらがストレス食いや食べては吐くなどの行為に到る可能性があると思われる。

一方、進学校と混合校ではそれぞれ4項目の関連を示し、共通して関連のみられた項目の『偏食矯正助言者選択意識』をみると、進学校の精神的因子群は「家族や専門家」を挙げ、混合校の精神的因子群は「マスコミや友人」を挙げていた。これらの背景には、TVの視聴時間の長さや生活時間の相違、家庭環境、学校環境などがあると推測される。『希望共食者』は進学校・混合校とも男子・女子の層別と同様な傾向を示し、望ましくない様子が伺えた。しかし、混合校に関連のみられた「日本古来の食事作法知識の有無」では、精神的因子群が「作法を知っている」傾向が若干高かった。総計で関連のみられた項目においても「現在の不満・悩み」が食意識と望ましくない関連を構築している様子が示されたが、これらは、男子・女子および進学校・混合校が総計の一部であったことから、相対的な関連を強く表現している可能性がある。

3. 食品摂取状況との関連性

「現在の不満・悩み」と関連のあった食品をみると、男子では『魚』の1食品、女子は『卵』『牛乳・乳製品』『緑黄食野菜』『いも類』の4食品で、男子・女子ともに精神的因子群が摂取頻度の低い傾向がみられた。

一方、進学校で関連のみられた食品は『卵』『緑黄食野菜』『いも類』3食品だったが、混合校においては皆無で、いずれも精神的因子群の摂取傾向は低かった。混合校の『牛乳・乳製品』は「毎日」と「殆ど飲まない」が社会的因子群より多かった。総計の『魚』『卵』『牛乳・乳製品』『緑黄食野菜』『いも類』に関連がみられ、いずれも精神的因子群の摂取傾向が低かったのは、男子・女子および進学校・混合校が総計の一部であったため相対的な関連を示したものと推測される。これらのことから、若年層の「現在の不満・悩み」は、若年層の摂取量不足が問題視されている『魚』や『野菜類』¹⁰⁾、健康の維持・増進に必ず1日1個、1日1本必要とされ、且つ若年層女子の貧血予防に関与し、また、日本人に唯一不足する栄養素とされるカルシウム給源でもある『卵』や『牛乳』などの摂取状況に影響を及ぼし、栄養

バランスの偏りを招いていることが示唆された。食品摂取状況においても、女子の「不満や悩み」が影響を及ぼしている様子が伺えた。これは、石村等¹¹⁾の家族とのコミュニケーションが良好な者は、望ましい食品群を摂取しているという報告を実証する結果となった。

4. 食の簡便化意識との関連性

食の簡便化意識の中で「現在の不満・悩み」と関連のあった『栄養と食欲を満たす錠剤の使用意識』には、女子および混合校に関連性を認め、精神的因子群が簡便化意識の高い様子が伺えた。これは、人間関係などに不満や悩みを持つ者は、時間をかけて他者との会話を楽しむ媒体として食事を位置付ける意識が希薄であるためと推測される。また、女子に関連がみられた背景には、ダイエットを目的としたサプリメント食品やビタミン剤を使用する機会が多いためと思われる。調理済み食品やインスタント食品などの『簡便化食品購入時、気になること』には、総計のみが関連性を示した。精神的因子群は美味しさや匂い、量、簡単さなどの商品価値を気にし、社会的因子群は安全性を気にする傾向が高かった。安全性を重視することは、命を大切にすることを意識に繋がることから、精神的因子群は人間関係をストレスと感じているために、安全性への意識が若干希薄であったと思われる。

5. 食行動との関連性

食行動で「現在の不満・悩み」と関連のみられた項目は、総計と男子・女子および混合校の『食事時間の規則性』で、いずれも精神的因子群には不規則な傾向がみられた。このことから、精神的な「不満や悩み」を抱える者は、体内時計のリズムに乱れがあり、栄養素の消化・吸収も効率がよくないと推測される。また「日常の食事量」には進学校が関連性を示し、精神的因子群は「腹いっぱい」食べる傾向がみうけられ、ストレス食いを実証する結果となった。「偏食の有無」には総計が関連を示し、精神的因子群の偏食傾向が高かった。これらのことから、人間関係などを不満・悩みとする者は、望ましくない食行動をしている様子が伺えた。

6. ダイエット状況との関連性

ダイエット関連で「現在の不満・悩み」と関連のみられた項目は、男子には皆無だったが、女子においては『ダイエット時の健康意識』に関連性を認め、精神的因子群がやや健康意識は希薄で、社会的因子群がダイエットしたいと思っていない傾向が高かった。これは、精神的

表12 進学校の群別 BMI領域

	領域	総計 n=594	精神的因子群 n=186	社会的因子群 n=408
B M I 領域	<18.5	129 (21.7)	46 (24.7)	83 (20.3)
	≥18.5～ <25	443 (74.6)	134 (72.0)	309 (75.7)
	25≤～ <30	22 (3.7)	6 (3.2)	16 (3.9)

(%)

的因子群のダイエット志向の高さを示しており、自分の性格を否定する一方で、外観を重視する姿勢が強く、「だるさ」は感じて健康上の問題が顕著に表面化していないことが背景にあると推測される。

進学校の精神的因子群は自己体格を「普通」と認識している者が社会的因子群より少なく、「太っている」「少し痩せている」と認識する者が社会的因子群より多かった。このことから、表12に示す対象の体格の分布状況を見ると、肥満域に3.2%、痩せ域に24.7%みられ、痩せ領域においては、精神的因子群が社会的因子群より正しく認識している様子が伺えた。

混合校の精神的因子群はやせ願望が強く、身体全体を細くすることを目指してマスメディアから情報を収集し、食べ物と運動でエネルギーコントロールを行い、ダイエット時の健康意識は持っていないという様子が伺えた。すなわち、混合校の生徒においては「現在の不満・悩み」がダイエット状況に影響を及ぼし、人間関係や自己の性格などを悩みとする者は、若干、望ましくないダイエット意識を持っていることが示唆された。根強い刷り込み現象化したダイエット意識が、混合校の「不満・悩み」と関連を示した背景については、今後の検討課題とする。さらに、ダイエットの情報源を「マスメディア」とする傾向は、馬場の報告¹²⁾および筆者等¹³⁾が女子短大生を対象に行ったダイエット調査結果と同様であった。

7. 生活行動との関連性

生活行動のうち「現在の不満・悩みの原因」と関連のあった項目を見ると、男子の精神的因子群は『就寝時間』が不規則な傾向にあり、『熟睡の程度』は社会的因子群に比較して悪く、『運動習慣』はない様子が伺えた。女子の精神的因子群は『地べたに座り込む行動』が社会的因子群より高かった。すなわち、男子・女子ともに精神的な不満・悩みを有する者は、心の安定を図り難く、そうした心の在り様が生活行動にも望ましくない影響を及ぼしていることが示唆された。これらのことから、食環境が生活全体と複合的に関連していることが明らかになった。

一方、進学校は「不満・悩み」と生活行動に関連を示していなかったが、混合校の精神的因子群は『就寝時間』が若干不規則で、『運動習慣』が低く、『地べたに座り込む』ことが多い傾向にあった。このことから、混合校の生徒においては「現在の不満・悩み」が生活行動に影響を及ぼしている傾向が高く、精神的因子群は望ましくない意識・行動を構築している様子が伺えたが、この背景についても、今後検討したいと考えている。

2. 疲労状況との関連性

若年層の疲労度の高さが問題視される¹⁴⁾中であって、筆者等が2001年に北海道・東京・兵庫・鹿児島的女子短大生を対象に疲労調査を行った結果と同様に、本対象の疲労傾向も高く、特に、男子・女子ともに「現在の不満・悩み」が精神的因子である者にその傾向が高かった。疲労内容としては、肉体疲労10項目、精神疲労20項目ということ considering 点数をみると、若干、肉体疲労が精神疲労より高い傾向にあり、性別にみると女子の疲労傾向が高かった。女子においては精神的な「不満・悩み」を有する者は、食意識領域および食品摂取状況、食の簡便化意識、食事時間の規則性、ダイエット時の健康意識など望ましくない方向にあり、これらが複合的に関連し、疲労度の高さに繋がり、さらには、近年問題視されている「地べたに座り込む」行動にも関連していると推測される。

V. おわりに

若年層の人間関係や自己の性格、生き甲斐のなさなどが、食環境および生活環境、疲労状況に広く影響を及ぼし、望ましくない意識や行動を複合的に構築していることが示唆された。これらのことから、若年層に対する食および健康の適正化を図るためには、知識の教育に止まることなく、心の在り様に配慮し、「豊かな心」を育む教育を通して動機付けをしていく必要があると痛感した。

なお、この一連の研究は、平成11年～14年の4年間、文部科学省日本学術振興会科学研究費補助のもとに行われているもので、この一部は第49回日本栄養改善学会において口頭発表した。

VI. 要 約

1. 対象者の属性および体格状況

対象の住環境は全国平均より若干「親との同居」が多く、兄弟・姉妹数も若干多い。身長・体重は男子・女子ともに同年齢の全国平均値とほぼ同値でBMIは「普通」域にあったが、女子は4～5kgの体重減少を希望していた。

2. 「現在の不満・悩み」に及ぼす影響要因

1) 人間的価値観との関連性

男子で人間関係や生き甲斐のなさを「不満・悩み」とする精神的因子群は、学校において人間教育を受けていないと認識する傾向があり、混合校でも同様な傾向がみられた。一方、進学校の精神的因子群は人間的成長を目標に掲げていた。

2) 食意識との関連性

食意識18項目のうち、男子に関連のみられた項目は『偏食矯正意識』『孤食に対する抵抗意識』『希望共食者』『食べ方・食べる姿に対する美意識』の4項目で、女子には『食事改善』関連の2項目と、『食の目的』『食環境に対する危機意識』『希望共食者』『食事作法知識の有無』の計6項目に関連がみられた。男子・女子のいずれにおいても精神的因子群が望ましくない意識を構築している様子が伺え、その傾向は女子に高かった。

一方、学校別では進学校・混合校ともに『食事改善意識』や『食の目的』『食事作法知識の有無』『希望共食者』などのそれぞれ4項目に関連を示した。性別・学校別ともに全ての群に関連性が認められた項目は『希望共食者』であった。

3) 食品摂取状況

「現在の不満・悩み」と関連のあった食品は、男子では『魚』の1食品、女子では『卵』『牛乳・乳製品』『緑黄食野菜』『いも類』の4食品で、いずれも精神的因子群が摂取頻度の低い傾向がみられた。

一方、進学校の『卵』『緑黄食野菜』『いも類』の3食品は、精神的因子群の摂取傾向が低

く、混合校の『牛乳・乳製品』は「毎日」と「殆ど飲まない」が社会的因子群より若干多かった。

4) 食の簡便化意識との関連性

女子および混合校は『栄養と食欲を満たす錠剤の使用意識』に関連性を示し、精神的因子群に簡便化意識の高い傾向がみられた。また、『簡便化食品購入時、気になること』は総計のみに関連性を示し、精神的因子群が美味しさや匂い、量、簡単ななどの商品価値を気にしている様子が伺えた。

5) 食行動との関連性

総計と男子・女子および混合校は『食事時間の規則性』に関連性を示し、いずれも精神的因子群には不規則な傾向がみられた。『日常の食事量』には進学校が関連性を示し、精神的因子群は「腹いっぱい」食べる傾向がみうけられた。

6) ダイエット状況との関連性

男子には関連はみられなかったが、女子の精神的因子群は、若干、ダイエット時の健康意識が稀薄な様子が伺えた。

一方、進学校の精神的因子群は自己体格を「普通」と認識する傾向は社会的因子群より低く、「太っている」「少し痩せている」と認識する傾向が若干高かった。混合校では「現在の不満・悩み」が『痩せ願望』『痩せたい身体部位』『ダイエット方法』『情報源』『ダイエット時の健康意識』に関連を示し、いずれも精神的因子群が望ましくない意識・行動を構築していることが示唆された。

7) 生活行動との関連性

男子の精神的因子群は『就寝時間』が不規則な傾向にあり、『熟睡の程度』は社会的因子群に比較して悪く、『運動習慣』がなかった。女子の精神的因子群は『地べたに座り込む』ことが社会的因子群より高かった。

一方、進学校には「現在の不満・悩み」と生活行動に関連を認めなかったが、混合校の精神的因子群は『就寝時間』が若干不規則で、『運動習慣』が低く、『地べたに座り込む』ことが多い傾向にあった。

8) 疲労状況との関連性

本対象の疲労傾向は高く、男子・女子ともに精神的因子を「不満・悩み」とする者にその傾向が高く、性別にみると女子の疲労傾向が高かった。疲労内容としては、若干、肉体疲労が精神疲労より高い傾向にあった。一方、進学校においては肉体疲労、精神疲労ともに有意差を認めなかったが、混合校では精神疲労に差異がみられた。

参考文献

- 1) 鹿児島産業保健推進センター：鹿児島県主要企業調査
- 2) (財)日本学校保健会：保健室利用に関する調査報告書 平成9年9月
- 3) 中央教育審議会：「新しい時代を拓く心を育てるために」中央教育審議会答申 平成10年6月
- 4) 徳武 靖：文部省「学級崩壊」調査詳報 総合教育技術(小学館)54(12) 1999.11
- 5) 文部科学省編：平成14年9月25日 13年度文部科学白書 21世紀の教育改革 学校基本調査学級崩壊
- 6) 鹿児島県統計課：2000年度・学校基本調査
- 7) 警察庁：犯罪の凶悪化，粗暴化傾向 警察白書
- 8) 厚生省：平成10年版 厚生白書
- 9) 厚生省大臣官房統計情報部編：(財)厚生統計協会 平成7年 国民生活基礎調査 第1巻
- 10) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状，平成12年厚生労働省国民栄養調査結果
- 11) 石村哲代他：女子短大生の心理的特徴におよぼす食生活の影響
(第1報) 食生活と欲求不満行動との関連性 四條畷学園短期大学 研究論集 第34号 平成13年5月
- 12) 馬場沙織：BMI域と自己体型認識による正・誤認識からみたダイエット状況－女子短大生とその母親－
学位授与機構提出論文 (1999)
- 13) 花木秀子他：食と心の教育関連 (第1報) 女子短大生の食・生活・性格・疲労状況
鹿児島純心女子短期大学研究紀要 第31号 (2001)
- 14) 梅原頼子他：栄養指導に関する研究－(第14報) 女子短大生における食生活と健康に関する意識について－，
鈴鹿国際大学短期大学部紀要 第19巻,11～22(1999)