

## 食と心の教育の関連

～ (第3報) 高校生の「現在の目標」が  
食・生活・疲労に及ぼす影響の検討～

花 木 秀 子・竹 内 光 悦

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

～The Examination of the Influence of High School Students' Goal Setting upon  
their Eating Habits, their Life Style and their Fatigue Levels

(Report No.3)～

Hideko Hanaki and Akinobu Takeuchi

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25%の混合校3校の男女高校2年生を対象に「現在の目標」が食・生活・疲労状況に及ぼす影響を検討した。人間形成・人に迷惑をかけないこと・平和で楽しく生きることなどを「現在の目標」にしている者は、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・生活行動に影響を及ぼし、若干望ましい意識・行動を構築している様子が伺えた。しかし、ダイエット状況への関与は全くみられなかった。また、こうした関与は性別では男子高校生に、学校別では混合校に高い傾向がみられたが、自覚疲労には繋がっていない様子が伺えた。

**Key words:** [目標] [心] [食意識] [生活行動] [疲労] [高校生]

(Received September 17, 2002)

### I. はじめに

全国で「17歳による凶悪犯罪」が増加したことを反映し、本県においては「親と子の教育相談室県センター」に寄せられる高校生に関する相談件数は増加傾向にある<sup>1)</sup>という報告がある。さらに、学校現場や家庭内においても、いじめや自殺、不登校、ひきこもり<sup>2,3)</sup>、人間関係の希薄さ、コミュニケーションの欠落など様々な問題が表面化している。これらの現象に対し、学校現場においてはスクールカウンセラーの配置、学力低下を懸念する中で走り出した「ゆとり教育」の試み、独自のカリキュラムを導入した新設学校の開校など解決措置が講じられてきた。しかし、顕著な改善の兆しはみられず、「17歳」の理解し難い犯罪は後を絶たない状況にある。

\* 鹿児島純心女子短期大学生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)

そしてさらに、(財)日本青少年研究所は日本、米国、中国の中学・高校生を対象に「21世紀の夢に関する調査」を行った結果、本国の高校生は自己否定的で、将来に明るい夢を描いていない傾向にあり、現在の大切な夢(希望)には「自分の趣味や特徴を生かすこと」「思い切り遊んだり、好きなことをしたりすること」を最も多く挙げていると報告<sup>4)</sup>しており、やや享乐的な人生観が伺える。そうした中で、食環境においても、健康づくりのために栄養や食事について考えない者は男女とも若年層において最も高率であり、欠食率が高く、摂取食品にも偏りがみられる<sup>5)</sup>など多くの問題が提起されている。近年、明らかになってきた「ストレスと疾病」の関連<sup>6-7)</sup> および「疾病と食事の関連」から推測すると、「将来に対する夢や目標」の心理的側面が食領域の問題行動にいくらかの影響を及ぼす可能性は否定できないと思われる。

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、「現在の目標」内容が食意識や食行動、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

対象および方法は第1報に同じであるが、基準変数には、表1-1に示す「現在の目標(希望)」の19カテゴリを精神的目標群と社会的目標群に2分類し、男子・女子の性別および進学校・混合校の学校別にアンケート質問項目との関連をみた。なお、男子・女子の精神的目標群は2割弱で、社会的目標群は8割強と、社会的目標群が多かった。また、表1-2に示す学校別の男子・女子の構成人数表をみると、進学校においては精神的目標群が2割強、社会的目標群が8割弱で、混合校では男子・女子と同様な傾向がみられた。

表1-1 高校生の「現在の目標」分類表 (％)

精神的目標 n = 227				社会的目標 n = 1,006							
カテゴリ	総計	男子	女子	カテゴリ	総計	男子	女子	カテゴリ	総計	男子	女子
	n=456	n=196	n=260		n=797	n=384	n=413		n=797	n=384	n=413
1. 人間形成	11.1	10.6	11.5	1. 進学・就職	43.4	42.1	44.6	7. 有名になる	2.8	3.7	2.0
2. 人に迷惑をかけない	3.9	3.8	3.9	2. 名誉	1.3	2.1	0.6	8. 長寿	0.7	1.1	0.3
3. 夢	0.9	1.6	0.3	3. 美しくなる	4.6	1.0	7.9	9. 健康	5.4	7.0	3.9
4. 平和・楽しく生きる	1.3	1.1	1.4	4. お金	6.3	8.8	4.0	10. 趣味	0.7	0.6	0.7
5. 人との出会い	0.0	0.0	0.0	5. 恋愛・結婚	10.4	7.4	13.1	11. 将来性	0.2	0.2	0.1
6. 精神的自立	0.1	0.0	0.1	6. 地位の確立	0.5	0.8	0.3	12. 資格	0.0	0.0	0.0
注：目標はない (6.6%・8.2%・5.2%) は割愛								13. 子供・孫の成長	0.0	0.0	0.0

表1-2 学校別の男子・女子の構成表

進 学 校 n = 573				混 合 校 n = 660			
精神的目標群 n = 132		社会的目標群 n = 441		精神的目標群 n = 95		社会的目標群 n = 565	
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
n = 67	n = 65	n = 217	n = 224	n = 40	n = 55	n = 250	n = 315

### 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。住環境は男子・女子のいずれにおいても精神的目標群・社会的目標群ともに「親・兄弟・自分」の核家族が最も多く8割前後を占め、男子の両群に「寮・下宿」生活者が15.0%前後みられた。兄弟(姉妹)数はいずれも、両群ともに2人と3人が各4割前後、誕生順位は第1子と第2子が各4割前後であった。一方、進学校・混合校では、進学校の両群ともに核家族が9割以上と高いのに比べ、混合校の精神的目標群は69.5%と若干低く、「寮・下宿」生活者が21.1%と高かった。さらに、兄弟(姉妹)数および誕生順位は男子・女子の層別と同様な傾向がみられたが、混合校の精神的目標群には兄弟(姉妹)数「4人以上」が17.9%と高かった。

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170.5 cm～171.1cm、平均体重が61.0kg前後、BMIがいずれも21.1、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、いずれも平均身長が157.9 cm～158.3 cm、平均体重が50.4 kg～51.7kgで、BMIは20の普通域にあるが、なりたいた体重として4～5 kgの減少を希望しており、体格は男子・女子ともに精神的目標群が若干上回っていた。一方、進学校においては、身長、体重ともに精神的目標群が社会的目標群より若干大きく、混合校では平均身長は社会的目標群が0.2cm高く、平均体重は精神的目標群が1.3kg上回っていた。希望体重をみると、混合校が進学校に比較し、両群ともに痩せ願望は強い傾向にあった。

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	
		精神的目標群 n=227	社会的目標群 n=1006	精神的目標群 n=107	社会的目標群 n=467	精神的目標群 n=120	社会的目標群 n=539	精神的目標群 n=132	社会的目標群 n=441	精神的目標群 n=95	社会的目標群 n=565
住環境	親・兄弟・自分	82.4	82.1	80.4	77.1	84.2	86.5	91.7	91.6	69.5	74.7
	友人・知人	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.5
	兄弟・姉妹・自分	0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.5
	三～四世代	5.7	7.4	3.7	6.6	7.5	8.0	4.5	6.1	7.4	8.3
	単身	0.4	0.2	0.9	0.2	0.0	0.2	0.8	0.2	0.0	0.2
	寮・下宿	10.1	9.2	15.0	14.8	5.8	4.5	2.3	1.6	21.1	15.2
	親戚	1.3	0.4	0.0	0.2	2.5	0.6	0.8	0.2	2.1	0.5
兄弟姉妹数	一人っ子	5.7	6.2	4.7	6.9	6.7	5.6	3.8	7.3	8.4	5.3
	2人	44.9	41.9	43.0	41.1	46.7	42.7	49.2	44.7	38.9	39.8
	3人	40.5	42.2	43.0	42.4	38.3	42.1	44.7	42.2	34.7	42.3
	4人以上	8.8	9.6	9.3	9.6	8.3	9.6	2.3	5.9	17.9	12.6
	誕生順位	第1子	43.2	40.0	45.8	40.3	40.8	39.7	47.7	46.3	36.8
第2子		37.4	37.8	35.5	37.7	39.2	37.8	37.9	35.6	36.8	39.5
第3子		15.4	19.3	15.0	18.4	15.8	20.0	12.9	16.8	18.9	21.2
第4子以上		4.0	3.0	3.7	3.6	4.2	2.4	1.5	1.4	7.4	4.2

表3 対象の体格状況

区分	カテゴリ	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	精神的目標群 n = 107	171.1 ± 5.6	61.6 ± 8.6	61.9 ± 7.1	21.1 ± 2.7
		社会的目標群 n = 467	170.5 ± 5.9	61.2 ± 9.7	61.0 ± 8.2	21.1 ± 3.1
	女子	精神的目標群 n = 120	158.3 ± 5.2	51.7 ± 7.3	46.6 ± 5.1	20.6 ± 2.5
		社会的目標群 n = 539	157.9 ± 5.2	50.4 ± 6.7	45.7 ± 4.6	20.2 ± 2.3
学校別	進学校	精神的目標群 n = 132	165.3 ± 8.2	55.8 ± 9.0	54.3 ± 9.5	20.3 ± 2.4
		社会的目標群 n = 441	164.6 ± 7.9	54.8 ± 8.2	53.2 ± 9.3	20.2 ± 2.1
	混合校	精神的目標群 n = 95	162.9 ± 8.4	57.2 ± 9.8	53.0 ± 10.2	21.5 ± 2.8
		社会的目標群 n = 565	163.1 ± 8.6	55.9 ± 10.9	52.5 ± 10.5	20.9 ± 3.1
総計	精神的目標群 n = 227	164.3 ± 8.4	56.4 ± 9.4	53.8 ± 9.8	20.8 ± 2.6	
	社会的目標群 n = 1,006	163.7 ± 8.4	55.4 ± 9.8	52.8 ± 10.0	20.6 ± 2.7	

2. 「現在の目標」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項目のうち、「現在の目標」と有意な関連がみられた項目を表4に挙げる。『学校における人間教育の受容認識』には、総計と進学校に有意な関連性を認め、いずれも精神的目標群・社会的目標群ともに「どちらともいえない」が最も多く、39.4%～53.3%を示し、社会的目標群が総計で1.0%、進学校で12.1%高い。一方、「学んでいる」と「学んでいない」は、総計と進学校ともに精神的目標群がそれぞれ約5.0%高かった。『人間の生き方を学ぶ場所』と『現在の不満・悩み』には総計のみに関連性が認められた。精神的目標群・社会的目標群ともに『人間の生き方を学ぶ場所』には「家庭と学校の両方」を各65.2%・59.2%挙げ、精神的目標群が社会的目標群より6.0%高い。また、「必要ない」とした者も社会的目標群に6.3%みられ、精神的因子群に比較し若干高かった。(p値は表4を参照)

表4 層別の人間的価値観との関連 (%)

項目・カテゴリ	総計 n=1,233		χ <sup>2</sup>	男子 n=574		χ <sup>2</sup>	女子 n=659		χ <sup>2</sup>	進学校 n=573		χ <sup>2</sup>	混合校 n=660		χ <sup>2</sup>
	精神的目標群 n=227	社会的目標群 n=1006		精神的目標群 n=107	社会的目標群 n=467		精神的目標群 n=120	社会的目標群 n=539		精神的目標群 n=132	社会的目標群 n=441		精神的目標群 n=95	社会的目標群 n=565	
学校における人間教育受容認識															
学んでいる	24.7	19.0	★	25.2	18.0		24.2	19.9		23.5	17.9	★	26.3	19.8	
どちらとも	42.3	53.3		40.2	52.7		44.2	53.8		39.4	51.5		46.3	54.7	
学んでいない	33.0	27.7		34.6	29.3		31.7	26.3		37.1	30.6		27.4	25.5	
「人間の生き方」を学ぶ場所															
家庭	12.8	14.6	★	14.0	15.4		11.7	13.9		10.6	11.8		15.8	16.8	
学校	4.4	8.8		4.7	9.0		4.2	8.7		6.1	7.0		2.1	10.3	
両方	65.2	59.2		61.7	52.0		68.3	65.5		67.4	62.4		62.1	56.8	
必要ない	3.5	6.3		3.7	9.6		3.3	3.3		2.3	5.9		5.3	6.5	
自分・他人	4.0	2.0		2.8	3.2		5.0	0.9		3.0	2.5		5.3	1.6	
社会環境	10.1	9.0		13.1	10.7		7.5	7.6		10.6	10.4		9.5	8.0	
現在の不満・悩み															
精神的因子	41.9	32.4	★	38.3	29.1		45.0	35.3		38.6	27.0		46.3	36.6	
社会的因子	53.3	63.2		56.1	64.9		50.8	61.8		58.3	70.1		46.3	57.9	
何もない	4.8	4.4		5.6	6.0		4.2	3.0		3.0	2.9		7.4	5.5	

★ p < 0.05

## 2. 食意識との関連性

「食意識」領域の設問18項目のうち、「現在の目標」と有意な関連の認められた項目を表5に示す。『現在の食状況に対する自己評価』には総計と進学校に有意な関連性を認め、総計では精神的目標群・社会的目標群ともに「少し問題がある」が各51.1%・41.0%を示し、精神的目標群が1割高く、「大変良い」と「良い」は社会的目標群が若干高い。一方、進学校においては精神的目標群は「少し問題がある」が53.0%で最も高く、社会的目標群は「良い」が45.4%で最も高かった。

『現在の食状況の改善意識』には総計と男子・女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、「今より良くしたい」が50.5%~57.5%を占め、女子は両群とも同率だが、総計と男子および進学校は精神的目標群が社会的目標群より若干高い傾向にあった。また、「今のままで良い」はいずれも社会的目標群が1割前後高く、「特に考えていない」は精神的目標群が1割弱高い。

『手作り料理と愛情の関連意識』は混合校のみに関連性を認め、両群ともに「関係ある」が最も多く各56.8%・70.3%で、社会的目標群が13.5%高く、「どちらともいえない」は精神的目標群が1割弱高かった。

『食の目的』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。いずれも両群ともに、空腹を満たすためや生きていくための「生理的条件」が最も多く65.0%~82.3%を占め、社会的目標群が精神的目標群よりそれぞれ11.0%前後高く、生活の潤いや楽しみなどの「精神的条件」は、いずれも精神的目標群がそれぞれ9.4%, 12.3%, 6.9%, 11.1%高かった。

『将来の食糧不足に対する危機意識』には男子のみに有意な関連性を認め、両群ともに「くる可能性は高い」が43.9%・30.4%で最も高く、精神的目標群が社会的目標群より13.5%高く、次いで精神的目標群は「くる可能性は低い」が22.4%、社会的目標群は「わからない」が21.6%で、「こない」は社会的目標群が精神的目標群より10.5%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』には男子のみに有意な関連性を認め、精神的目標群は「容認する」が39.3%で若干高く、次いで「危惧する」が32.7%で、社会的目標群は「わからない」が最も高く40.5%であった。

『歩きながらの飲食に対する抵抗意識』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。総計と女子では両群ともに「少しある」が若干高く、37.4%~41.9%を示し、「非常にある」は精神的目標群がそれぞれ6.8%, 7.6%高かった。一方、混合校では両群ともに「少しある」が各35.0%前後で、「殆どない」も同様に各35.0%前後であった。また、「非常にある」は精神的目標群が若干高く、「全くない」は社会的目標群が高かった。

次いで、『郷土料理の伝承意識』には総計と男子に有意な関連性を認め、いずれも精神的目標群は「非常にある」がそれぞれ49.8%, 57.0%で最も高く、社会的目標群は「少しある」がそれぞれ49.7%, 44.5%で最も高かった。

『日本古来の食事作法知識の有無』には混合校のみに有意な関連性を認め、両群ともに「知らない」が半数前後を占めて最も多く、社会的目標群が「知らない」傾向は高く、「知っている」傾向は精神的目標群が1割高い。

表5 層別の食意識との関連

(%)

項目・カテゴリ	総計 n=1,233		χ <sup>2</sup>	男子 n=574		χ <sup>2</sup>	女子 n=659		χ <sup>2</sup>	進学校 n=573		χ <sup>2</sup>	混合校 n=660		χ <sup>2</sup>
	精神的 目標群 n=227	社会的 目標群 n=1006		精神的 目標群 n=107	社会的 目標群 n=467		精神的 目標群 n=120	社会的 目標群 n=539		精神的 目標群 n=132	社会的 目標群 n=441		精神的 目標群 n=95	社会的 目標群 n=565	
現在の食状況に対する自己評価															
大変良い	6.6	10.2	★	7.5	11.6	★	5.8	9.1	★	6.8	12.2	★★	6.3	8.7	★
良い	34.4	39.7		41.1	41.5		28.3	38.0		34.1	45.4		34.7	35.2	
少し問題がある	51.1	41.0		44.9	36.2		56.7	45.1		53.0	34.5		48.4	46.0	
問題が多い	7.9	9.1		6.5	10.7		9.2	7.8		6.1	7.9		10.5	10.1	
現在の食状況の改善意識															
今より良くしたい	55.1	54.3	★★	52.3	50.5	★	57.5	57.5	★	56.1	51.9	★★★	53.7	56.1	★
今のままでよい	22.0	31.3		26.2	36.2		18.3	27.1		24.2	37.9		18.9	26.2	
特に考えてない	22.9	14.4		21.5	13.3		24.2	15.4		19.7	10.2		27.4	17.7	
手作り料理と愛情の関連意識															
関係ある	60.8	66.8	★	52.3	60.4	★	68.3	72.4	★	63.6	62.4	★	56.8	70.3	★
どちらともいえない	30.0	27.3		38.3	31.9		22.5	23.4		26.5	29.0		34.7	26.0	
関係ない	9.3	5.9		9.3	7.7		9.2	4.3		9.8	8.6		8.4	3.7	
食の目的															
生理的条件	66.1	77.7	★★★	67.3	79.7	★★	65.0	76.1	★	62.9	71.9	★	70.5	82.3	★★
精神的条件	25.1	15.7		26.2	13.9		24.2	17.3		27.3	21.8		22.1	11.0	
生理・精神的条件以外	8.8	6.6		6.5	6.4		10.8	6.7		9.8	6.3		7.4	6.7	
将来の食糧不足に対する危機意識															
必ずくる	7.9	10.6	★	8.4	12.6	★★	7.5	8.9	★	8.3	14.5	★	7.4	7.6	★
くる可能性は高い	39.2	31.9		43.9	30.4		35.0	33.2		42.4	37.6		34.7	27.4	
くる可能性は低い	22.5	19.1		22.4	19.3		22.5	18.9		22.7	18.6		22.1	19.5	
こない	9.7	12.6		5.6	16.1		13.3	9.6		9.1	12.5		10.5	12.7	
わからない	20.7	25.7		19.6	21.6		21.7	29.3		17.4	16.8		25.3	32.7	
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	38.3	33.0	★	32.7	24.2	★	43.3	40.6	★	37.9	34.0	★	38.9	32.2	★
わからない	31.3	36.7		28.0	40.5		34.2	33.4		32.6	32.4		29.5	40.0	
容認する	30.4	30.3		39.3	35.3		22.5	26.0		29.5	33.6		31.6	27.8	
歩きながらの飲食に対する抵抗意識															
非常にある	14.1	7.3	★★	13.1	7.1	★	15.0	7.4	★	12.9	9.3	★	15.8	5.7	★★
少しある	37.4	38.0		34.6	33.4		40.0	41.9		40.2	39.2		33.7	37.0	
ほとんどない	31.3	34.5		32.7	30.6		30.0	37.8		28.8	33.3		34.7	35.4	
全くない	17.2	20.3		19.6	28.9		15.0	12.8		18.2	18.1		15.8	21.9	
郷土料理の伝承意識															
非常にある	49.8	32.7	★★★	57.0	33.2	★★★	43.3	32.3	★	50.8	39.7	★	48.4	27.3	★
少しある	38.3	49.7		29.0	44.5		46.7	54.2		39.4	45.6		36.8	52.9	
ほとんどない	8.4	12.9		9.3	15.4		7.5	10.8		6.1	9.8		11.6	15.4	
全くない	3.5	4.7		4.7	6.9		2.5	2.8		3.8	5.0		3.2	4.4	
日本古来の食事作法知識の有無															
知っている	14.5	10.4	★	15.0	10.3	★	14.2	10.6	★	10.6	10.9	★	20.0	10.1	★
どちらともいえない	37.0	36.9		31.8	33.0		41.7	40.3		40.2	42.0		32.6	32.9	
知らない	48.5	52.7		53.3	56.7		44.2	49.2		49.2	47.2		47.4	57.0	
日本古来の食事作法の伝承意識															
非常にある	27.3	21.7	★	26.2	19.5	★	28.3	23.6	★	31.8	27.4	★	21.1	17.2	★
少しある	48.9	44.9		43.0	39.8		54.2	49.4		45.5	48.8		53.7	41.9	
ほとんどない	18.1	23.0		22.4	25.7		14.2	20.6		17.4	16.3		18.9	28.1	
全くない	5.7	10.4		8.4	15.0		3.3	6.5		5.3	7.5		6.3	12.7	
食べ方・食べる姿に対する美意識															
非常にある	26.9	18.8	★★★	23.4	16.9	★	30.0	20.4	★	31.8	24.0	★	20.0	14.7	★
少しある	54.2	49.9		51.4	43.3		56.7	55.7		53.0	52.2		55.8	48.1	
ほとんどない	12.3	23.7		15.0	27.4		10.0	20.4		10.6	18.4		14.7	27.8	
全くない	6.6	7.7		10.3	12.4		3.3	3.5		4.5	5.4		9.5	9.4	

★p<0.05 ★★p<0.01 ★★★p<0.001

『日本古来の食事作法の伝承意識』には総計と混合校に有意な関連性が認められる。いずれも「少しある」が41.9%~53.7%の範囲を占めて最も多く、精神的目標群が社会的目標群

よりそれぞれ4.0%,11.8%高く、「非常にある」も精神的目標群が若干高かった。また、「殆どない」「全くない」はいずれも社会的目標群が高い。

『食べ方・食べる姿に対する美意識』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「非常にある」と「少しある」は精神的目標群が高く、「殆どない」と「全くない」は社会的目標群が高い傾向にある。(p値は表5を参照)

### 3. 食品摂取状況

摂取食品16項目のうち、「現在の目標」と有意な関連性のみられた食品項目を図1に示す。

『卵』には総計と男子に有意な関連性を認め、いずれにおいても精神的目標群は「週4～5回」がそれぞれ34.8%,32.7%で最も多く、「毎日」の摂取も社会的目標群より、総計で6.2%,男子で11.5%高い。また、社会的目標群は「週2～3回」が最も多く35.5%,41.1%を示した。

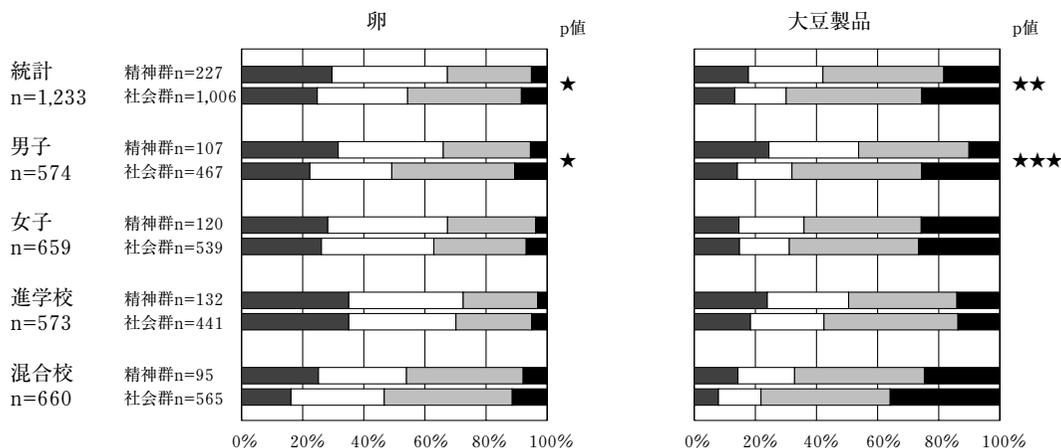
『大豆・大豆製品』には総計と男子に有意な関連性がみられた。いずれも両群ともに「週2～3回」が37.4%～43.5%で最も多く、次いで、総計の精神的目標群は「週4～5回」が23.3%,男子は26.2%で、総計の社会的目標群は「殆ど食べない」が25.9%,男子は25.5%であった。

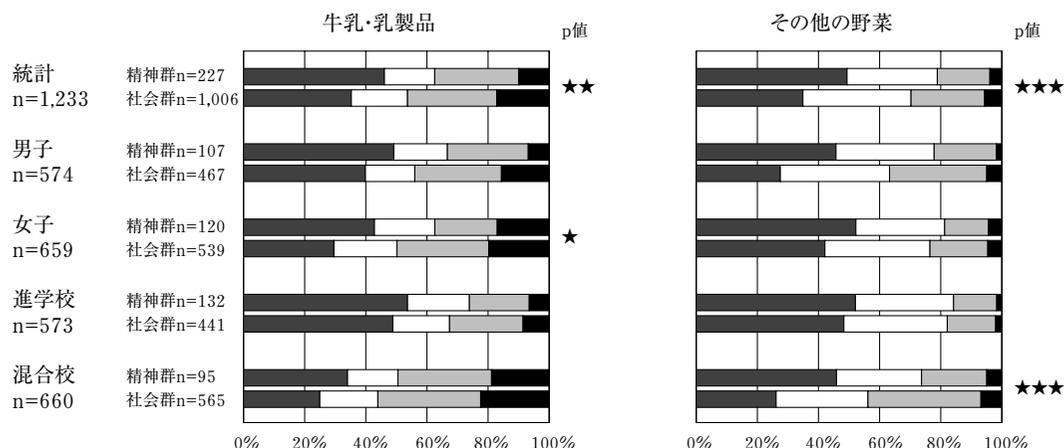
『牛乳・乳製品』には総計と女子に有意な関連性を認め、総計では両群ともに「毎日」が46.3%・34.8%で最も多く、精神的目標群が社会的目標群より11.5%高い。女子の精神的目標群は「毎日」が43.3%で最も高く、社会的目標群は「毎日」と「週2～3回」がほぼ同率の30.4%,30.6%を示した。

『その他の野菜』には総計および混合校に有意な関連性がみられ、総計では両群ともに「毎日」が最も多く、各49.3%・35.5%で精神的目標群が13.8%高い。一方、混合校においても同様な傾向がみられ、精神的目標群は「毎日」が45.3%で最も高く、社会的目標群は「週4～5回」の36.1%であった。

さらに、『果物』にも総計と男子および混合校に有意な関連性を認め、いずれにおいても

図1 層別の食品摂取状況との関連





両群ともに「週2～3回」が最も多く34.4%～42.4%を占め、次いで、精神的目標群は「毎日」と「週2～3回」が多く、社会的目標群は「殆ど食べない」が多かった。(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4項目のうち、 $p < 0.05$ で「現在の目標」と有意な関連のみられた項目は、表6に示す混合校の『簡便化食品喫食抵抗意識』のみであった。両群ともに「抵抗は無い」が最も多く、各53.7%・60.7%で、社会的目標群が7.0%高く、「抵抗が有る」は精神的目標群が若干高かった。

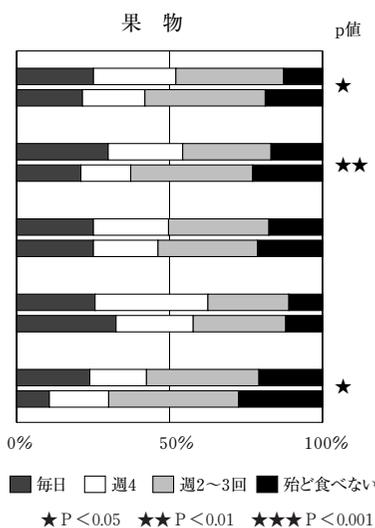


表6 層別の「食の簡便化」との関連

項目・カテゴリ	総計 n=1,233		男子 n=574		女子 n=659		進学校 n=573		混合校 n=660		$\chi^2$
	精神的目標群 n=227	社会的目標群 n=1006	精神的目標群 n=107	社会的目標群 n=467	精神的目標群 n=120	社会的目標群 n=539	精神的目標群 n=132	社会的目標群 n=441	精神的目標群 n=95	社会的目標群 n=565	
簡便化食品喫食抵抗意識											
抵抗が有る	11.9	9.3	13.1	7.9	10.8	10.6	9.1	11.3	15.8	7.8	★
どちらとも	29.1	30.0	23.4	26.3	34.2	33.2	28.0	28.1	30.5	31.5	
抵抗は無い	59.0	60.6	63.6	65.7	55.0	56.2	62.9	60.5	53.7	60.7	

★ $p < 0.05$

#### 5. 食行動との関連性

「食行動」領域10項目のうち「現在の目標」と有意な関連性がみられた項目は、表7に示す混合校の『食事時間の規則性』と『夜食摂取頻度』で、それぞれ $p < 0.05$ で有意な関連性が認められる。『食事時間の規則性』をみると、精神的目標群では「規則的」と回答した者が46.3%で最も多く、社会的目標群より12.3%高い。社会的目標群では「どちらともいえない」が37.9%

表7 層別の食行動との関連

(%)

項目・カテゴリ	総計 n=1,233		$\chi^2$	男子 n=574		$\chi^2$	女子 n=659		$\chi^2$	進学校 n=573		$\chi^2$	混合校 n=660		$\chi^2$
	精神的 目標群 n=227	社会的 目標群 n=1006		精神的 目標群 n=107	社会的 目標群 n=467		精神的 目標群 n=120	社会的 目標群 n=539		精神的 目標群 n=132	社会的 目標群 n=441		精神的 目標群 n=95	社会的 目標群 n=565	
食事時間の規則性															
規則的	50.7	46.5		58.9	47.1		43.3	46.0		53.8	62.6		46.3	34.0	
どちらとも	30.8	34.0		25.2	32.3		35.8	35.4		33.3	29.0		27.4	37.9	★
不規則	18.5	19.5		15.9	20.6		20.8	18.6		12.9	8.4		26.3	28.1	
夜食摂取頻度															
毎日	6.2	8.3		7.5	13.3		5.0	3.9		2.3	6.1		11.6	9.9	
週4～5回	6.6	3.6		10.3	4.9		3.3	2.4		6.1	5.0		7.4	2.5	
週2～3回	9.3	14.3		14.0	19.7		5.0	9.6		12.1	13.8		5.3	14.7	★
週1回	14.5	13.5		15.9	16.3		13.3	11.1		12.1	11.1		17.9	15.4	
しない	63.4	60.3		52.3	45.8		73.3	72.9		67.4	63.9		57.9	57.5	

★p&lt;0.05

で最も多かった。次いで「夜食摂取頻度」をみると、両群ともに「しない」とした者が半数以上で最も多く、「毎日」および「週4～5回」とした者は精神的目標群に若干高かった。

## 6. ダイエット状況との関連性

「ダイエット状況」領域7項目のうち、「現在の目標」と有意な関連性を示した項目は全く認められなかった。

## 7. 生活行動との関連性

「生活行動」領域7項目のうち、「現在の目標」と有意な関連のみられた項目は、表8に示す『地べたに座り込む行動』1項目のみで、総計に p<0.01, 男子学生に p<0.001で有意な関連性が認められた。総計では両群ともに「時々」が最も多く37.9%・42.5%で、社会的目標群が4.6%高く、「ある」も同様に社会的目標群が高かった。また、「ない」は精神的目標群が1割弱高かった。一方、男子の精神的目標群は「ない」が37.4%で最も多く、社会的目標群では「ある」の41.5%であった。

表8 層別の生活行動との関連

(%)

項目・カテゴリ	総計 n=1,233		$\chi^2$	男子 n=574		$\chi^2$	女子 n=659		$\chi^2$	進学校 n=573		$\chi^2$	混合校 n=660		$\chi^2$
	精神的 目標群 n=227	社会的 目標群 n=1006		精神的 目標群 n=107	社会的 目標群 n=467		精神的 目標群 n=120	社会的 目標群 n=539		精神的 目標群 n=132	社会的 目標群 n=441		精神的 目標群 n=95	社会的 目標群 n=565	
地べたに座り込む行動															
ある	28.2	34.1		28.0	41.5		28.3	27.6		25.8	30.2		31.6	37.2	
時々	37.9	42.5	★★	34.6	40.7	★★★	40.8	44.2		34.8	37.6		42.1	46.4	
ない	33.9	23.4		37.4	17.8		30.8	28.2		39.4	32.2		26.3	16.5	

★★★p&lt;0.01 ★★★p&lt;0.001

## 8. 疲労状況との関連性

次いで、性別および学校別の精神的目標群・社会的目標群の「肉体」「精神」「肉体+精神」の疲労平均点数表を表9に示す。なお、点数化にあたっては改定産業疲労、労働科学叢書33に従い、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点と配点し、肉体疲労

の最高得点を19点、精神疲労の最高得点を38点とした。総計では両群ともに肉体疲労および精神疲労は、ほぼ同値を示している。男子では社会的目標群が肉体疲労で0.3点、精神疲労で1.5点高く、女子では精神的目標群がそれぞれ0.7点、0.9点高かった。性別に比較すると、「肉体」、「精神」、「肉体+精神」とともに疲労傾向が最も高かったのは女子の精神的目標群で、それぞれ7.7点 $\pm$ 4.1, 11.3点 $\pm$ 6.2, 19.0点 $\pm$ 9.9である。一方、「肉体+精神」で最も疲労度が低かったのは男子の精神的目標群で15.6点 $\pm$ 8.8であった。進学校においては両群ともいずれの疲労もほぼ同値で差異は認められない。混合校では精神的目標群が肉体疲労0.3点、精神疲労0.7点と若干高い傾向がみられ、学校別に比較すると、「肉体+精神」の疲労が最も高かったのは混合校の精神的目標群で18.0点 $\pm$ 9.5であった。

表9 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	精神的目標群	n = 107	6.4(5.7, 7.1)	9.2( 8.1, 10.3)	15.6(13.9, 17.2)
		社会的目標群	n = 467	6.7(6.4, 7.0)	9.8( 9.2, 10.4)	16.5(15.7, 17.3)
	女子	精神的目標群	n = 120	7.7(7.0, 8.4)	11.3(10.2, 12.4)	19.0(17.1, 20.8)
		社会的目標群	n = 539	7.0(6.7, 7.3)	10.4(10.0, 10.8)	17.4(16.7, 18.1)
学校別	進学校	精神的目標群	n = 132	7.1(6.4, 7.8)	9.9( 8.8, 11.0)	17.0(15.4, 18.7)
		社会的目標群	n = 441	7.0(6.7, 7.3)	10.0( 9.5, 10.5)	16.9(16.1, 17.7)
	混合校	精神的目標群	n = 95	7.1(6.3, 7.9)	10.9( 9.7, 12.1)	18.0(16.1, 19.9)
		社会的目標群	n = 565	6.8(6.5, 7.1)	10.2( 9.8, 10.7)	17.0(16.3, 17.7)
総計	精神的目標群	n = 227	7.1(6.6, 7.6)	10.3( 9.5, 11.1)	17.4(16.2, 18.6)	
	社会的目標群	n = 1,006	6.9(6.7, 7.1)	10.1( 9.8, 10.5)	17.0(16.5, 17.5)	

## IV. 考 察

### 1. 対象者の属性および体格状況

本対象の住環境をみると、いずれも核家族が最も多く、男子・女子では7～8割前後、進学校では9割以上、混合校は7割前後と、世帯に占める核家族の割合の6割<sup>8)</sup>に比較して多い傾向にあった。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<sup>9)</sup>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<sup>4)</sup>と比較すると、男子においては精神的目標群・社会的目標群ともに、身長はほぼ同値で、体重は若干大きい。一方、女子の身長をみると両群ともに若干高く、体重は精神的目標群が1kg大きく、社会的目標群はほぼ同値であった。

### 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

現在の高校生は「計画はめったに実現しないから立てないほうがよい」とする者が4割で、20年前の2割に比較すると増加傾向にあり、「自分の将来にはっきりとした目標をもっている」とする者は24.7%であるという報告<sup>10)</sup>がある。

そうした中であって、「現在の目標」と関連性を認めた項目は、男子・女子ともに皆無であったが、進学校においては『学校における人間教育受容認識』に影響を及ぼしていた。しかし、人間的成長を目標とし、人間教育を認識する傾向が高いと推測される精神的目標群が、学校における人間教育を「学んでいる」および「学んでいない」と、両極にある回答を示していた。この背景には、学校における人間教育の衰退化や、受け手である高校生の受容認識不足などがあると推測されるが、今後の検討課題としたい。なお、総計に同様な関連が認められたのは、男子が総計の一部であったことから示された相対的な関連であると考えられる。

また、総計で『人間の生き方を学ぶ場所』と『現在の不満・悩み』に関連性を示し、人間的成長を目標とする者が『人間の生き方を学ぶ場所』に「家庭と学校の両方」を若干多く挙げていた。これらのことは、目標を有する者が示す前向きでpositiveな性格傾向があり、常に人間形成を心掛けているため、日常生活の中で起こる事象から、自主的に認識するためと思われる。

さらに、『現在の不満・悩み』に関連がみられ、人間形成や人に迷惑をかけないことを「目標」とする者が、現在の自己の性格をより良い方向に改善したいと悩むことは、必然的関連であると考えられる。

## 2. 食意識との関連性

食意識のなかで「現在の目標」と関連のあった項目は、男子では『食の改善意識』『食の目的』『食環境に対する危機意識』の2項目、『料理の伝承意識』『食べる姿に対する美意識』の計6項目であった。若年層男子は食への関心度が低いという報告<sup>5)</sup>があるが、本調査では、人間的成長を目標とする若年層男子においては、食事改善についてはやや前向きではないが、食の目的を生活の潤い・楽しみとする傾向は社会的目標群より12.3%高く、将来の食糧不足や遺伝子組換え食品などの増加現象には若干危機意識が高く、郷土料理を後世に伝承すべきとする意識が高く、食べ方に美しさが必要であると意識するなど食への関心の高さが伺えた。

次いで、女子には『食事改善意識』や『食の目的』『歩きながら飲食することへの抵抗意識』の計3項目が関連を示し、『食事改善意識』は男子と同様にやや前向きではないが、『食の目的』に対する意識は男子と同様で、生活の潤い・楽しみとする傾向が社会的目標群より6.9%高く、『歩きながらの飲食に対する抵抗意識』は高かった。男子・女子ともに、『食事改善意識』がやや前向きでないのは、生化学検査による異常値が提示され、生活習慣病などが顕在化する年代ではないためと推測される。また、『食の目的』を生活の潤い・楽しみとすることは、人間的成長など精神的側面を充実させたいと希望しているためと考えられる。食マナーでは、歩き食いの頻度が低いと推測される女子が『歩き食い』に関連を示し、立ち居振舞いの美には関連が稀薄であると思われる男子が『食べる姿の美しさ』に関連を示したのは、いずれも異性に対する要望を含んでいる可能性が考えられる。

これらのことから、人間形成や人に迷惑をかけないなどの「目標」を有する男子および女子高校生は、やや食生活の適正化を図る傾向が高く、特に、その傾向は男子に顕著であることが明らかになった。人間的成長を希望する者が、生きていく上で核となるべき食分野において望ましい意識を構築することは必然的な結果であると思われる。しかし、精神的目標群

の『食事改善意識』は男子・女子ともに稀薄であったことから、人間性の教育が食事改善を促進する手段や動機とはなり難いことが示唆された。『食事改善意識』の動機付けとなる要因は、今後の検討課題としたい。

一方、進学校においては『食事改善意識』の2項目が関連性を示し、精神的目標群の現在の食状況には、やや問題のある傾向がみられるが、改善意識は稀薄な様子が伺えた。

さらに、混合校には『手作り料理と愛情の関連意識』『食の目的』『食マナー関連』4項目の計6項目が関連性を示した。精神的目標群は社会的目標群に比較して、『偏食改善の動機理由』に「偏食なし」とした者が多く、『手作り料理と愛情の関連意識』は若干稀薄だが、『食の目的』を生活の潤い・楽しみとする傾向は11.1%高かった。さらに、食マナーに対する意識が高く、『歩きながらの飲食に対する抵抗意識』や『食べる姿に対する美意識』は高く、『食事作法知識』を有しており、その『作法の伝承意識』も高かった。

進学校に比較して、混合校において「現在の目標」が食意識や食マナーに及ぼす影響が高い傾向にあったことは、学校における履修科目や内容の相違、時間的余裕、学校における教育方針、クラブ活動の有無など多くの要因があると推測されるが、このことは今後の検討課題としたい。

また、総計に同様な関連がみられたのは、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

「現在の目標」と関連のあった食品をみると、男子では『卵』『大豆・大豆製品』『果物』の3食品、女子は『牛乳・乳製品』の1食品で、男子・女子ともに精神的目標群において摂取頻度の高い傾向がみられた。若年層男子の食への関心は低いとされるが、「現在の目標」が食品摂取状況に影響を及ぼす傾向は高く、特に、人間的成長を目標とする若年層男子は望ましい食品摂取状況を構築している様子が伺えた。

一方、進学校においては「現在の目標」と関連のある食品はみられなかったが、混合校では『その他野菜』『果物』の2食品にみられ、精神的目標群が摂取頻度の高い傾向がみられた。食意識の領域と同様に、進学校より混合校において「現在の目標」が食品摂取状況に及ぼす影響が高かったことは、今後の検討課題であると考えられる。

総計において関連が認められた『卵』『大豆・大豆製品』『牛乳・乳製品』『その他の野菜』『果物』の5食品ともに、精神的目標群の摂取傾向が高かったのは、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に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、若年層においては「現在の目標」内容が、若い世代に不足しているとされる『大豆・大豆製品』や、年々摂取量が減少傾向にあるとされる『果物』<sup>5)</sup>、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』の摂り方に影響を及ぼし、栄養バランスのとれた食事内容の適正化も図っていることが示唆された。

#### 4. 食の簡便化意識との関連性

食の簡便化意識の中で「現在の目標」と関連のあった『簡便化食品喫食抵抗意識』には、混合校のみに関連性を認め、精神的目標群が抵抗意識の高い様子が伺えた。近年では、ファーストフードに代表されるスピードという概念に縛られた生活から脱却・開放され、食の安全性や食を楽しむ空間を構成するスローフード運動<sup>10)</sup>の概念が消費者間に広まりつつあり、二極化現象がみられるが、精神的目標群が「食の目的」を生活の潤いとし、楽しみとしていることから、スローフードの概念が背景にあると推測される。

#### 5. 食行動との関連性

食行動で「現在の目標」と関連のみられた項目は、混合校の『食事時間の規則性』と『夜食摂取頻度』で、精神的目標群は食事時間が規則正しく、夜食摂取傾向が社会的目標群に比較して若干高かった。このことから、精神的な「目標」を有する者は、体内時計のリズムに乱れがなく、若干、栄養素の消化・吸収効率のよいことが推測される。

一方、『夜食摂取頻度』では、精神的目標群・社会的目標群ともに「しない」と回答した者が半数以上で最も多く、精神的目標群は社会的目標群に比べると夜食摂取傾向が若干高かった。しかし、近年の若年層における夜型リズムなど生活スタイルの多様化を考えると、夕食と夜食の区別が明確ではない可能性が高く、また、女子短大生を対象にした筆者等の研究<sup>11)</sup>では「夜型リズムの有無」と「学校における人間教育受容認識」の間には若干関連があるという結果を得ているため、今後さらに関連すると思われる質問項目を増やし検討を加える必要があると考える。

#### 6. ダイエット状況との関連性

ダイエット項目のうち、いずれにおいても関連性が認められなかったことは、「命を大切に、人間を大切に」という人間性の成長を育む教育では改善できない、強いダイエットの刷り込み現象化が伺われた。

#### 7. 生活行動との関連性

生活行動のうち「現在の目標」と関連のあった項目をみると、男子では『地べたに座り込む行動』に関連を認め、精神的目標群が「座り込まない」傾向が高く、人間的成長を目標とする者はジベタリアンにならない傾向が高いことが示唆された。「地べたに座り込む行動」の背景には、疲労度の高さや、男子高校生の腰パン現象にみられるイージーなキャラクターへの傾倒、ファッションなどがあると推測されるが、男子の精神的目標群が食べる姿に美しさを求めていることから、食マナー意識との関連も考えられる。なお、総計に同様な関連がみられたことは、男子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。

#### 8. 疲労状況との関連性

本対象の「現在の目標」と疲労の関連をみると、筆者等が2001年に北海道・東京・兵庫・

鹿児島の女子短大生を対象に疲労調査を行った結果や、本県には「だるさ」を感じている高校生が9割以上<sup>12)</sup>いるという報告と同様に、疲労のやや高い様子が伺えた。男子においては、社会的目標群が精神的目標群より肉体疲労、精神疲労、肉体+精神疲労ともに若干高く、女子はいずれの疲労も精神的目標群が高く、また、女子の精神的目標群は男子の精神的目標群より疲労度が高かった。男子の精神的目標群が望ましい食環境を構築しているのに対し、女子においては「現在の目標」が食や生活の領域に及ぼす影響は稀薄であった。このことから、人間的成長を目標にしている男子は食および生活面に望ましい影響を及ぼし、その結果、疲労度が若干低い傾向にあると思われる。

学校別では、進学校の精神的目標群・社会的目標群ともに、いずれの疲労においてもほぼ同点数で、混合校ではいずれの疲労においても精神的目標群が若干高かったが、有意な差異は認められなかった。このことから、進学校・混合校の層別では「目標」と疲労の関連は低いことを示唆した。

## V. おわりに

現代は、若者に「計画というものはめったに実現しないから、立てないほうがよい」と意識させ、将来に対して明確な夢を描くことができないと感じさせる社会である。しかし、若年層男子および混合校生徒において、人間形成や人に迷惑をかけないなどの「現在の目標」内容が、食生活の適正化や食マナーの確立を図ることに貢献していることが示唆された。これらのことから、若者に実現を期待させる「目標」を持たせることは、食環境の改善のみでなく、多くの問題視されている犯罪行為などの改善へも若干影響を及ぼすのではないかと思われる。そのため、家庭および学校現場、地域社会が連携し、若者の「心を育む」教育を行う必要があると考える。

さらに、混合校において「現在の目標」が食環境に及ぼす影響が高かったことから、今後、家庭環境なども踏まえ、履修科目や内容、時間的余裕、クラブ活動の参加状況など高校生活全般を通して、その要因を検討していきたいと思う。

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ある。

## VI. 要 約

### 1. 対象者の属性および体格状況

本対象は男子・女子および混合校のいずれも核家族が最も多く、各7～8割前後で、若干、進学校における核家族が9割以上と多い。兄弟(姉妹)数は、2人と3人で8割前後を占め、第1子と第2子が各4割前後である。身長、体重は同年齢の全国平均値<sup>4)</sup>と比較し、男子は精神的目標群・社会的目標群ともに身長はほぼ同値で、体重は若干大きい。女子は身長が両群ともに若干高く、体重が精神的目標群は1kg大きく、社会的目標群はほぼ同値である。

## 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

食意識領域と「現在の目標」との関連をみると、『学校における人間教育受容認識』には進学校が関連を示し、精神的目標群は社会的目標群と比較し「学んでいる」および「学んでいない」と両極にある回答が多かった。また、総計に同様な関連が認められたことは、進学校が総計の一部であったことから示された相対的な関連であると考えられる。『人間の生き方を学ぶ場所』と『現在の不満・悩み』には総計が関連性を示し、精神的目標群が「学校と家庭の両方」で人間教育を学ぶとする傾向が高く、不満としては人間関係や自分の性格などの精神的因子を若干多く挙げていた。

### 2. 食意識との関連性

食意識のなかで「現在の目標」と関連のあった項目は、男子では18項目中6項目で、精神的目標群は『食事改善』についてはやや前向きではないが、『食の目的』を生活の潤い・楽しみとする傾向は社会的目標群より12.3%高く、『将来の食糧不足』や『遺伝子組換え食品などの増加現象』には若干危機意識が高く、『郷土料理を後世に伝承』すべきとする意識が高かった。女子は3項目が関連を示し、精神的目標群の『食事改善意識』はやや前向きではないが、『食の目的』を生活の潤い・楽しみとする傾向は社会的目標群より6.9%高く、『歩きながらの飲食に対する抵抗意識』は高かった。一方、進学校には『食事改善意識』の2項目が関連性を示し、『現在の食状況』にはやや問題のある傾向がみられるが、『改善意識』は稀薄な様子が伺えた。さらに、混合校は6項目が関連を示し、精神的目標群は『偏食改善の動機理由』に偏食なしとした者が多く、『手作り料理と愛情の関連意識』は若干稀薄で、『食の目的』を生活の潤い・楽しみとする傾向は11.1%高かった。さらに、食マナーに対する意識が高く、『歩きながらの飲食に対する抵抗意識』や『食べる姿に対する美意識』は強く、『食事作法知識』を有し、且つ『作法の伝承意識』も高かった。

### 3. 食品摂取状況

「現在の目標」と関連を示した食品は、男子では『卵』『大豆・大豆製品』『果物』の3食品、女子では『牛乳・乳製品』の1食品だった。男子・女子ともに精神的目標群が社会的目標群より摂取頻度の高い傾向がみられた。進学校には「現在の目標」と関連のある食品はみられず、混合校においては『その他野菜』『果物』の2食品で、精神的目標群が摂取頻度の高い傾向がみられた。

### 4. 食の簡便化意識との関連性

混合校の「現在の目標」が『簡便化食品喫食抵抗意識』と関連を示し、精神的目標群の抵抗意識が高かった。

### 5. 食行動との関連性

混合校の「現在の目標」が『食事時間の規則性』と『夜食摂取頻度』に影響を及ぼし、精

神的目標群は食事時間が規則正しく、夜食摂取傾向が社会的目標群に比較して若干高かった。

#### 6. ダイエット状況との関連性

性別・学校別ともに「現在の目標」がダイエット関連項目に影響を及ぼす傾向は稀薄で、根強い刷り込み現象化が垣間みえた。

#### 7. 生活行動との関連性

『地べたに座り込む行動』には総計と男子に関連を認め、いずれにおいても、精神的目標群がジベタリアンにならない傾向が高かった。

#### 8. 疲労状況との関連性

「現在の目標」と疲労の関連をみると、男子においては社会的目標群が精神的目標群より精神疲労・肉体的疲労ともに若干高く、女子は精神的目標群の疲労度が高かった。男子においては「現在の目標」が食および生活面に影響を及ぼし、且つその影響は望ましい意識や行動を構築しており、疲労度が若干低かった。学校別では、進学校・混合校ともに有意な差異は認められず、「目標」が疲労に及ぼす影響は低いことを示唆した。

#### 参考文献

- 1) 鹿児島県民教育文化研究所：「親と子の教育相談室」上半期まとめ (2000)
- 2) 塩倉裕：ひきこもりの現状－特集 ひきこもりとその対策 保健婦雑誌 (医学書院) 56.2 pp107－112 2000
- 3) 近藤直司：ばんぼう 日本医療企画 編 195 pp107－112 1997
- 4) <http://www.odn.ne.jp/youth-study/research/mirai/tanjun.htm>
- 5) 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
- 6) 伊原千晶：肥満・糖尿病を主訴とする中年女性への心理療法－ストレスと疾病との関連を中心に 健康心理学研究 日本健康心理学会 9.2 1996.
- 7) 西川哲男：現代のエスプリ 373 1998.8 ライフスタイルと生活習慣病  
－職業やストレスの影響および遺伝素因と疾病 生活習慣病－行動医学からの展望－行動医学の背景と現状
- 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) <http://www.slowfood.gr.jp/pages/message/01.htm>
- 11) 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)
- 12) 鹿児島子ども研究センター：「子ども白書」子どもがいいき地域もいいきネットワーク 平成12年