

思春期の心身の健康に関する研究

西種子田 弘芳

(1985年10月15日 受理)

A Study of Psychosomatic Health Problems at Puberty

Hiroyoshi NISHITANEDA

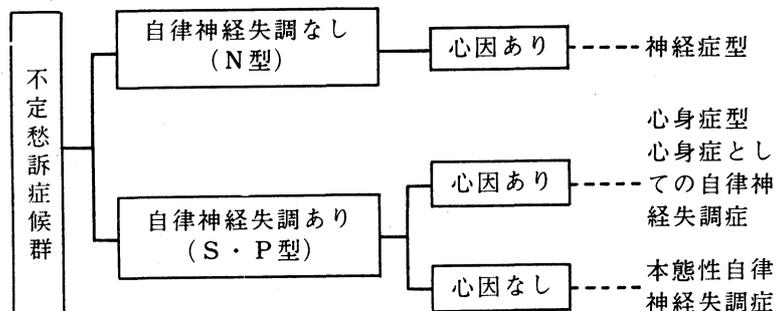
はじめに

最近、非行やいじめあるいは登校拒否など精神的健康問題が社会的問題となっている。また、保健室を訪れる児童生徒の身体的主訴の中にも、心因のからんだものが少なくないこともよく報告される。いわゆる不定愁訴とか心身症とかいわれるものである。

ところで、臨床家は不定愁訴あるいは心身症を厳密に把握するが、学校関係者の報告はこの点で不明瞭な部分が多い。そこで、この研究を進めていく場合、特に要因に何を推定すべきかを問うためにも整理しておきたい。

不定愁訴は、長谷川らによると、外部からの種々のストレスに対応して内分泌系、自律神経系および中枢神経系等の調整機能が支障をきたし、これが身体症状として現われたものであるとし、「患者の訴えが自覚症状のみで、他覚的变化が全くないか、あってもそれと愁訴との間に因果関係を証明しえないような場合」と定義している。性別・年齢別発生頻度では、20歳でもっとも多く、次いで10歳代、40歳代、50歳、60歳であり、特に40歳代で男女差が明瞭となるといわれる。そして一般には、不定愁訴症候群は次の三型に分類される。

不定愁訴症候群の3型分類
(阿部達夫：不定愁訴の概念とその実態，治療，52：1486，1970)

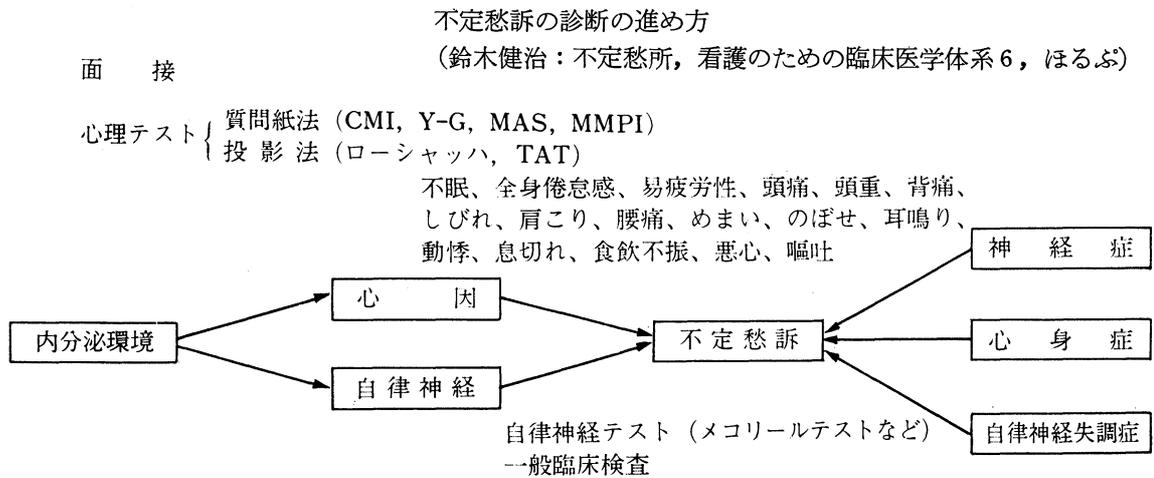


心身症は、日本心身医学会の定義で「身体症状を主とするが、その訴断や治療に、心理的因子の

配慮が特に重要な意味を持つ病態」とされ、石川中氏はこの定義から、心身症を次のように分類している。

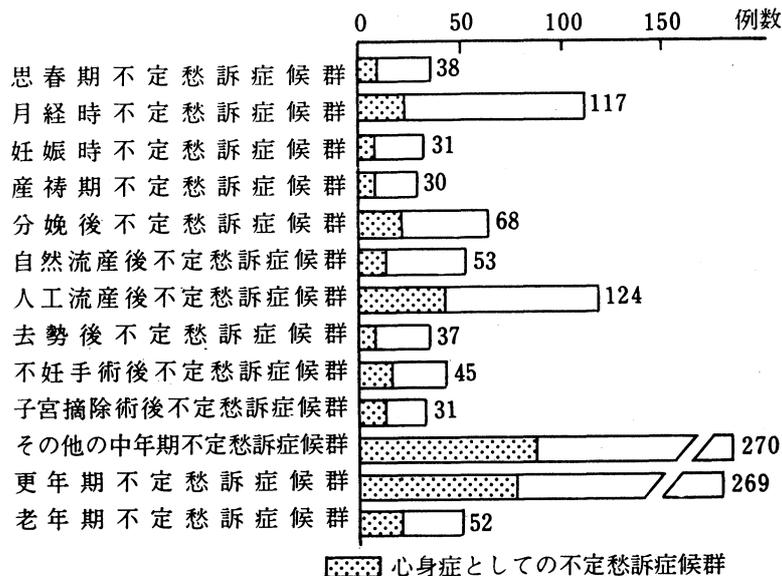
- 1) 狭義の心身症として、明らかに心因によって発症したと考えられる身体疾患。
- 2) 広義の心身症として、身体因子によって発症した身体疾患であるが、二次的に心理的因子が関与しているもの。
- 3) 神経症であるが、身体症状を主要症状とするもの、すなわち器官神経症も広義の神経症に含まれる。

不定愁訴と心身症の関係は、鈴木健治氏の次の図によって説明される。



また、長谷川直義氏の次の図によって、不定愁訴が大きな範疇であることも理解できる。

婦人不定愁訴症候群 (1,165例) の発現時期別頻度
(長谷川直義：更年期の愁訴，産婦治療，23：160，1971)



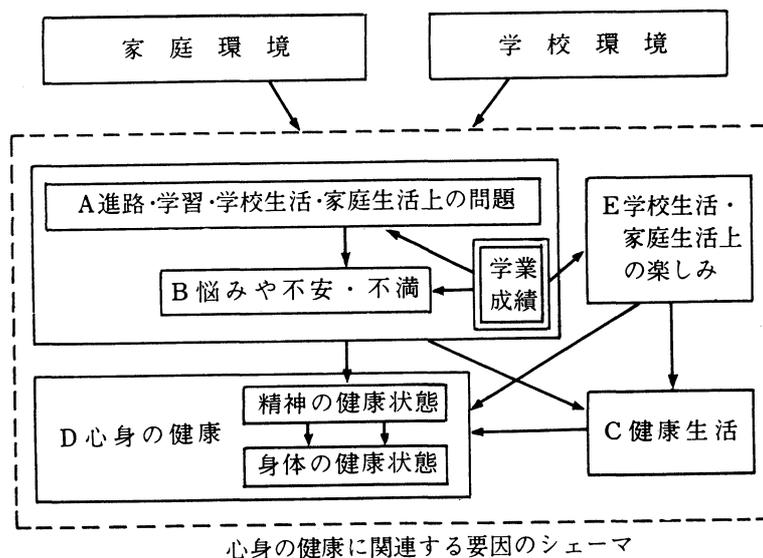
したがって、学校で把握される精神身体的問題は不定愁訴症候群により近く、特定化又は除外化されることによって心身症とは区別すべきだと考える。

こうした身体症状を発現させる因子として、あるいは診断上の配慮点として、不定愁訴では特に、①社会的背景、学歴、家族構成、家庭環境、職場環境、②愁訴発現の時期、動機、③婦人科的病歴、月経周期などに注目すべきだとしている。

心身症では、①ストレスとなる状況や心理的葛藤の存在 ②そうしたストレスにより生じてくる心理的反応（主として情動的な反応）とそれを適切に処理しえないパーソナリティの問題 ③そうした情動反応によって機能失調をきたしやすい自律神経・内分泌系を中心にした身体的脆弱性 ④ストレスの反復・持続などの身体的異常の固定、強化因子、などをあげている。そして、ストレスは、社会、職場、学校、家庭などにおける人間関係、仕事、勉強、愛情、金銭などの問題や未解決のままの心理的葛藤といった外的内的要因をもあげている。

こうした要因あるいは配慮点を考慮し、学校という特性を考慮して、小倉氏らは下記のような関連要因モデルを構想し、相互関連を検証して調査研究を進めている。

心身の健康に関連する要因のシェーマ



本研究は上述した不定愁訴並びに心身症の把握のために必要な諸要因を考慮し、小倉氏らの構想した心身の健康に関連するモデルを総体として検討することにした。

そのために以下の点について考慮した。

要因および項目の選択は、並木氏および長谷川氏の研究を参照しつつ、学校における一般的傾向のみでなく、質的把握と事例的適応を可能とするように五段階尺度で評定することとした。

思春期の身体的精神的特性は個人差によって異なるので、中学校と高校で区別することなく、同一調査票で実施することとし、因子分析によって要因解明を計った。

次に、調査結果を中・高校間、高校の科程間、男女間、調査時の状況間を比較し、心身の健康についての問題点を明らかにすることにした。

I. 研究対象と方法

1. 調査対象

K県	中学生	268名	0県	計	男子	1135名
	普通系	221名	普通系	608名	女子	609名
	実業系	343名	実業系	307名	無記名	3名
		832名		915名		1,747名

2. 調査方法

1) 質問紙集団調査法

教師の指導のもとに一斉に記入させた

2) 調査内容

- 1) 社会歴 学年 組 性別 ひとりっ子もしくは兄弟姉妹数, 父母の年齢, 祖父母の同居
- 2) 家庭環境 父母に対する尊敬, しかり, 対話, 家庭の雰囲気など
- 3) 健康生活 睡眠不足 朝食など
- 4) 学校生活 学校生活の楽しさ, 勉学に対する緊張など
- 5) 身体的自覚症状 不定愁訴及び心身症として文献上によく見られる症状
- 6) 性格, 心理的特性, 性格や相談相手など
- 7) 既往症
- 8) 悩み調査 身体的, 精神的, 生活的な悩み

3) 調査時期

解放時: 期末テストが終わり夏季休暇の真近い 昭和59年7月15日~20日

緊張時: 二学期中間考査の5~3日前 昭和59年10月20日~11月10日

尚, 有効回答は2回とも実施したもので, 調査内容のうち, 7)と8)は一回目のデータを使用した。

4) 分析手順

イ) 思春期の心身の健康に関する要因の推定

調査内容のうち, 1) の社会歴, 7) の既往症, 8) の悩み調査を除いた46項目につき, 緊張時1435名, 解放時1428名について因子分析をした。

ロ) 思春期青少年の健康問題の特徴

中学生と高校生実業系(工業・商業・家庭など)及び高校普通系の3分画とし, その間の訴え率の比較, 男女差, 解放時と緊張時の変化を比較した。

II. 結果と考察

1. 思春期の心身の健康に関する要因の推定

分析手順に述べたように、解放時に1428名、緊張時に1435名の有効対象があった。そして各々46項目につき因子分析を行い、バリマックス回転後の結果を表1と表2に掲げた。因子数の推定は固有値1.0以上で、有効項目の選択は因子負荷量0.5以上とした。

表1. 心身の健康に関する要因分析

〈解放時〉

因子	項 目	負 荷 量	寄 与 率	累積寄与率
身 体 症 状	頭痛がする	.59857	33.0	
	口がカラカラにかわく	.51872		
	はきがする	.52089		
	首・肩・背中などがこる	.58698		
	筋肉や関節が痛む	.58196		
	胸や心臓のところがしめつけられる感じがする	.55512		
	手や足がしびれる感じがする	.53133		
	めまいがする	.52020		
	腹痛がする	.52718		
	頭が重いかぼんやりした感じがする	.71585		
身体全体が疲れている感じがする	.73115	23.4	56.4	
おなかにガスがたまって、ブルブル鳴る	.51062			
あなたは心配ごとをするほうですか	.79211			
父 母 と の 信	あなたはチョットしたことが気になりますか	.76986	9.5	65.9
	あなたはなんとなく不安に気持ちになることがありますか	.67703		
	あなたは、おとうさんを尊敬していますか	.68787		
兄 弟 と の 仲	あなたは、おとうさんを尊敬していますか	.63165	6.0	71.9
	あなたは、おとうさんを尊敬していますか	.50170		
	あなたは、兄弟（姉妹）と仲がよいと思いますか	.57154		
心 信 の 自	あなたは、兄弟（姉妹）と日常生活や将来のことについて話し合いますか	.77412	4.9	76.8
	あなたは、自分は自信家と思いますか	.57527		
			4.4	81.2
父 母 か の り	あなたは、自分は楽道家と思いますか	.52022	4.0	85.2
	おとうさんはあなたをしかることがありますか、おかあさんはあなたをしかることがありますか	.51874		
母 気 の 子 ば へ り の	おとうさんはあなたをしかることがありますか	.52221	3.7	88.9
	おかあさんは、あなたのことをかまってくれますか	.50982		
	おかあさんは、あなたの将来のことについて心配してくれますか	.73766		
緊 張 時 状	おかあさんと、日常生活や将来のことについて話し合いますか	.50380	3.1	92.1
	あなたは、試験が近づくと下痢や便秘をすることがありますか	.54342		
一 の 人 夕 で 食	あなたは、夕食を一人でとることがありますか	.63473	2.9	95.0

因子	項 目	負 荷 量	寄 与 率	累積寄与率
父へく ののば 子気り	おとうさんはあなたの将来のことについて心配してくれますか	.54445	2.7	97.7
	おとうさんと日常生活や将来のことなどについて話し合いますか	.70524		
朝 食	あなたは朝食をとらずに登校しますか	.53015	2.3	100.0
	あなたは朝から食欲がありますか	.56929		

イ) 解放時の要因の推定

第Ⅰ因子には「身体症状」があげられ、質問項目としてあげた15項目のうち、「脈が急に早くなったりくったりする」と「目がかすんで見づらい」の2項目は因子負荷量0.5以下で除外された。また、「息ぐるしくなる」は第Ⅵ因子に因子負荷量0.5以上として上げられたので有効とは言えない。

しかし、少なくとも不定愁訴や心身症として訴えられる身体症状の大部分は重要な要因であり、しかも33%の説明因子であるから、心身の健康問題の把握には不可欠であろう。

第Ⅱ因子には「心の不安定さ」を示す「心配をする」「チョットしたことが気になる」「不安な気持ちになりやすい」の3項目が23.4%の説明因子であげられた。病気は気からという諺があるように、あるいは心身症でいわれるヒポコンドリー性（体のことを気にする傾向）や病性へのとられなどの関係で、心身の健康に係る重要々因と考えられる。

第Ⅲ因子には、「父母との信頼」を示す「父親を尊敬する」「母親を尊敬する」「家庭の雰囲気」の項目があげられる。思春期は身体的な成熟の急変化が見られるとともに、自我の確立期にあたり、父母との信頼を高める場合もあれば、疎遠化する場合もおこりうることを考えると重要な因子であろう。

第四因子には「兄弟（姉妹）との仲」を示す「仲がよい」「日常生活や将来のことについて話し合う」の2項目があげられた。兄弟（姉妹）の存在は、協力と競争という側面と、親との関係で過保護と過干渉といった矛盾面のクッションをつくりだしているのではないだろうか。例えば「兄弟仲のよさ」は、親や外的ストレスの解消に役立つだろうし、「兄弟仲の悪さ」は、そうしたストレスを増長させるといった側面をもつことから推察されよう。

第五因子には「心の自信」を示す自己を「自信家」と「楽道家」と思うの2項目があげられ、4.9%の説明因子で、それほど重要とは思われない。

しかし、第二因子「心の不安定さ」の逆の表現として、心身の健康を把握する場合には必要な項目と考える。後述するが、実業系高校生は普通系高校生並びに中学生に比して、「自信」を持ってない生徒が多いという点を考えると必要性は高いと思われる。

第六因子は4.4%と低い説明因子であり、かつ、第一因子と意合する「息ぐるしくなる」という身体症状である。従って除外してもよいであろう。

第七因子は「父母のしかり」の因子で、父又は母が自分をよくしかると意識している方が、心身の健康に何らの影響を示すと考えられる。

第八因子は「母の子への気くばり」の因子で日常よく世話をするとか、よく話し合ってくれるという項目である。

第九因子は「緊張時の身体症状」の1つで、テスト真近になった下痢や便秘の有無の項目である。

下痢や便秘の便通異常は、左下腹部に多発する仙痛などととも、自律神経失調症状を主症状にする腸の代表的な心身症で青壮年に多いといわれる。従って、特に心身症などの要因の追求には、不可欠な項目といえよう。

第十因子は「一人での夕食」で、ほんらい家庭は明るくなごやかな雰囲気と対話、食事が行われるところである。最近、公共 CM でも1人で夕食をする子どもの淋しい姿が放映されているが、心身に問題を持つ子どもの出現にこうした家庭内での対話のなさが背景にあるといえよう。

第十一因子は「父の子への気くばり」で、第八因子の「母の子への気くばり」よりわずかに下位に位置づいた。父は家庭の柱であったり、船長であったりする役割を持ち、家庭の権威者であった。しかし、最近のお父さんは、依田、小川が述べているように、家庭での子どもへの社会化の過程の側面でも、母にその座を奪われている。こうした面からもその位置の低下は明らかである。父の子への気くばりの有様が、子どもの心身の健康にある程度の影響を示すと考えられる。

第十二因子は「朝食」に関する項目で、「朝食をとらずに登校する」と「食欲がない」である。

朝食をとる意欲もなく、朝食を抜く子どもの増加および健康面への悪影響も多く報告されている。身体面だけでなく、精神的側面にもこの要因は考慮する必要性を訴えているといえよう。

ロ) 緊張時の要因の推定

解放時と比較して、その負荷量 0.5 以上の項目の有無又は増減を中心に考察を進める。

表 2. 〈緊張時〉

因子	項 目	負 荷 量	寄 与 率	累積寄与率
身 体 症 状	• 頭痛がする	.61316	34.6	
	• ロがカラカラにかわく	.50132		
	• はきけがする	.54958		
	• 首・肩・背中などがこる	.54039		
	• 筋肉や関節が痛む	.59356		
	• 脈が急に早くなったりくるったりする	.59027		
	• 胸や心臓のところがしめつけられる感じがする	.62514		
	• 息ぐるしくなることがある	.68453		
	• 手や足などがしびれる感じがする	.57882		
	• 目がかすんで見づらい	.56327		
	• めまいがする	.61349		
	• 頭が重いかぼんやりした感じがする	.70484		
	• 身体全体が疲れている感じがする	.70958		
	• あなたは、心配ごとをするほうですか	.79387		

因子	項 目	負 荷 量	寄 与 率	累積寄与率
心安 の定 不	•あなたは、チョットしたことが気になりますか	.79510	23.5	58.1
	•あなたは、何となく不安な気持ちになることがありますか	.69260		
父く とば のり 対 話 気	•おとうさんはあなたのことをまってくれますか	.58002	9.5	67.6
	•おとうさんは、あなたの将来のことについて心配してくれますか	.63639		
	•おとうさんと日常生活や将来のことなどについて話し合いますか	.66473		
兄と 弟の (姉 妹)	•あなたは、兄弟(姉妹)と仲がよいと思いますか	.58899	5.5	73.1
	•あなたは、兄弟(姉妹)と日常生活や将来のことについて話し合いますか	.71309		
心信 の自	•あなたは、自分を自信家と思いますか	.57911	4.9	78.1
	•あなたは、自分は楽道家だと思いますか	.50290		
テの体 緊症 ト張状 時身	•あなたは、試験の前は緊張しますか	.50524	4.2	82.3
	•あなたは、試験が近づくと下痢や便秘をすることがありますか	.56548		
母気 のく 子ば への	•おかあさんは、あなたのことをかまってくれますか	.61513	3.8	86.1
	•おかあさんは、あなたの将来のことについて心配してくれますか	.67121		
父の 母信 と頼	•あなたは、おとうさんを尊敬していますか	.71081	3.4	89.5
	•あなたは、おかあさんを尊敬していますか	.64874		
朝 食	•あなたは、朝食をとらずに登校しますか	.54938	3.2	92.7
	•あなたは、朝から食欲がありますか	.51010		
夕あ 食り の方	•あなたは、夕食を1人でとることがありますか	.51664	2.9	95.5
	•夕食は、おとうさんも一緒に食べますか	.58894		
			2.4	97.9
父か のり し	•おとうさんは、あなたをしかることがありますか、	.50987	2.1	100.0

第一因子は解放時と同じく「身体症状」で、34.6%と高い説明因子である。しかも、解放時より「脈が急に早くなったりくるったりする」と「目がかすんで見づらい」の2項目が加わった。テスト前という精神的緊張が、身体的自覚症状の訴えを高めたものと思われる。小倉氏は、成績とCMIの身体症状の関係で、成績下位群ほど身体的自覚症状を訴える率が高いと報告している。特に高校ではテストの成績が、進路を決定するとも考えられるので、その影響は大であるといえよう。

第二因子はやはり「心の不安定さ」で、23.5%の説明因子で、解放時と全く同じである。

第三因子は「父親の子どもへの気くばり」が9.5%であげられた。解放時には、第十一因子であったこの要因が、緊張時には第三因子となり、かつ、「父がかまってくれる」の項目も0.5%以上の負荷量で浮上した。このことは、テストなどの緊張時には、父親も子どもに配慮し、子ども

も大変気にしているといえよう。そのことが心身の健康に微妙に影響するものと思われる。

第四因子は「兄弟（姉妹）との仲」で5.5%である。

第五因子は「心の自信」で、4.2%であり、第四及び第五因子はその位置及び項目においても解放時と緊張時との間に変化はみられない。

第六因子には「緊張時の身体症状」があげられた。解放時には、第九因子であったが「試験前に緊張する」という精神的負担を示す項目も負荷量0.5以上を示すようになる。すなわち、テストなどの精神的緊張が、身体的にも精神的にも青少年の健康に影響するといえよう。

第七因子には「母の子への気くばり」があげられ、解放時とそれほど変動はみられない。

第八因子には「父母との信頼」が解放時の第三因子から下位へ変動し、また、「家庭の雰囲気」の項目が負荷量0.5以下になり除外された。

日常時には母親の気くばりを感じていても、緊張時には相対的に父親の影響が増すものと考えられ、そのことが、家庭の雰囲気にも作用するものと考えられる。

第九因子は「朝食」に関する要因で、解放時よりもわずかに上位に位置する。

第十因子は「夕食のあり方」に関するもので、解放時には「夕食を1人でとる」の項目だけであったが、緊張時には「お父さんも一緒にとる」が負荷量0.5以上を示すようになった。

これは次の第十二因子の「父のしかり」の解放時からの下位への変化、ならびに「母のしかり」の項目の除外とも関して、おもしろい現象だと考える。父親の緊張時の対応の変化、例えばテスト時の気くばりやテスト時は勉強せざるを得ない状況にあることに対する安心感などに微妙に対応しているように思える。

第十一因子には負荷量0.5以上を示す項目が見当たらない。

以上のように、心身の健康に関与する要因の推定には、従来より指摘されている心身症及び不定愁訴症候群といわれる身体症状の有無を第一義的に把握すべきである。そして把握（調査時）の状況によっては、その訴えや反応は、緊張時に幾分増加しやすいことに留意すべきである。

次に重要な要因としては「心の不安定さ」であって、日本の思春期青少年の気持ちのゆとりのなさが見られるようである。しかもこの2つの要因で、全体の57~58%の説明をすることになり、極めて重要といわざるを得ない。小倉氏等の心身の健康に関する要因モデルでいえば、B悩みや不安、不満など、D心身の健康状態の部分に該当する。

そして、この主因子に対し、家庭環境のうちの父親を中心とした気くばりや対話の因子も強く心身の健康に影響しているように思われる。特に、父親の存在とその対応が微妙に子どもの訴えに反応しているともいえる。

さらには、心の自信の有無が、重要因子とあげられているが、子どもたちに自信をもたせる教育や生活のあり方が問われているといっていよう。

後述することも関連するが、受験競争の中でゆとりをなくし、非常に早い時期からの選別が勉強

の成績によって評価されるという現状が、不安や不満を増大させるとともに、自信を単失させ、同年齢間に知らず知らずのうちに上下差をつくり出しているといえよう。

2. 思春期青少年の心身の健康に関する問題点

ここでは、今回の対象者を大きく三区別し、そのグループの特性や問題点を明らかにすることとした。表3に実業系高校生(Ⅰ)、普通系高校生(Ⅱ)および中学生(Ⅲ)の各項目に対する訴え率の差の検定結果をあげるとともに、表4に各グループの男女差の検定結果を示した。また、重要な問題点については、五段階尺度による訴え率をあげ考察することとした。

表 3. グループ別の訴え率の比較

	実業系—普通系	実業系—中学生	普通系—中学生
[質問 1] あなたは、おとうさんを尊敬していますか。	-※※(-※※)	-※※(-※※)	
[質問 2] おとうさんは、あなたをしかることがありますか。	+※※	-※※(-※※)	-※※(-※※)
[質問 3] おとうさんは、あなたのことをかまってくれますか。	-※※(-※※)		
[質問 4] おとうさんは、あなたの将来のことについて心配してくれますか。	-※ (-※※)	-※	
[質問 5] おとうさんと日常生活や将来のことなどについて話し合いをしますか。	-※ (-※※)		
[質問 6] あなたはおかあさんを尊敬していますか。	-※※(-※※)	-※※(-※※)	-※
[質問 7] おかあさんはあなたをしかることがありますか。		-※※(-※※)	-※
[質問 8] おかあさんは、あなたのことをかまってくれますか。	-※※(-※※)		+※※(-※※)
[質問 9] おかあさんは、あなたの将来のことについて心配してくれますか。	-※※(-※※)	-※ (-※)	
[質問10] おかあさんと日常生活や将来のことなどについて話し合いますか。	-※※(-※※)	-※※	+※ (+※※)
[質問11] あなたは、兄弟(姉妹)と仲がよいと思いますか。	-※※(-※※)		+※※(+※※)
[質問12] あなたは、兄弟(姉妹)と日常生活や将来のことについて話し合いますか。	-※※(-※※)		+※※(+※※)
[質問13] 家庭の雰囲気はよいと思いますか。	-※※(-※※)		
[質問14] あなたは睡眠不足で悩むことがありますか。	-※※(-※※)		+※※(+※※)
[質問15] あなたは、他の人や目覚まし時計などでおこされないと起きないですか。	-※※(-※※)	(+※※)	+※※(+※※)
[質問16] あなたは、朝食をとらずに登校しますか。	+※※(+※※)	+※※(+※※)	
[質問17] あなたは、朝から食欲がありますか。	-※※(-※※)	-※※(-※)	-※
[質問18] あなたは、夕食を1人でとることがありますか。	-※※(-※※)	-※※(-※※)	(+※)
[質問19] 夕食は、おとうさんも一緒に食べますか。	+※ (+※)	-※ (-※)	-※※(-※※)
[質問20] 学校は楽しいところだと思いますか。			(-※)

	実業系—普通系	実業系—中学生	普通系—中学生
〔質問21〕 あなたは人前で話をする時など、アガルほうですか。		-※※(-※※)	-※※
〔質問22〕 あなたは、試験の前には緊張しますか。		-※※(-※※)	-※※
〔質問23〕 あなたは、試験が近づくと下痢や便秘をすることがありますか。	-※※(-※※)		+※※(+※※)
〔質問24〕 次のような症活がどの程度あるかについて記入して下さい。			
(イ) 頭痛がする。	-※※(-※※)	(-※※)	
(ロ) 口がからからにかわく。		(+※)	-※
(ハ) はきけがする。			
(ニ) 首・肩・背中などがこる。	-※※(-※※)		(+※)
(ホ) 筋肉や関節が痛む。		-※※(-※※)	-※ (-※※)
(ヘ) 脈が急に早くなったりくったりする。			
(ト) 胸や心臓のところがしめつけられる感じがする。			
(チ) 息ぐるしくなることがある。		-※	
(リ) 手や足などがしびれる感じがする。		-※※(-※※)	-※※(-※※)
(ヌ) 目がかすんで見づらい。	(-※※)		(+※※)
(ル) めまいがする。	-※	(-※※)	(-※)
(ヲ) 腹痛がする。	-※ (-※)		+※ (-※※)
(ワ) 頭が重いかぼんやりした感じがする。	-※※(-※※)		+※※(+※※)
(カ) 身体全体が疲れている感じがする。	-※※(-※※)		-※※(+※※)
(コ) おなかにガスがたまって、グルグル鳴る。	-※ (-※※)	(+※※)	(+※※)
〔質問25〕 あなたは何か1つのことに熱中するほうですか。	-※	+※※(+※※)	+※※(+※※)
〔質問26〕 あなたは心配ごとをするほうですか。		+※ (+※※)	(+※※)
〔質問27〕 あなたは、ちょっとしたことが気になりますか。			(+※)
〔質問28〕 あなたは、なんとなく不安な気持ちになることがありますか。	(-※)		(+※※)
〔質問29〕 あなたは、すぐカーッとなったり、イライラしたりしますか。			
〔質問30〕 あなたは、自分を自信家といますか。	-※※(-※)	(+※)	+※※(+※※)
〔質問31〕 あなたは自分の気持ちをわかってもらえないことがありますか。	-※ (-※)	(+※)	+※※(+※※)
〔質問32〕 自分の気持ちをわかってもらえない時に、誰に相談をしたらよいと思いますか。			
〔質問33〕 あなたは、自分は楽道家だと思いませんか。	-※※(-※※)	(+※)	+※※(+※※)

但し ※<P0.05 ※※<P0.01

表 4. 「愁訴発現に関する男女差」

科 別 調 査 情 況 別	実業系		普通系		中学校	
	解放期	緊張期	解放期	緊張期	解放期	緊張期
〔質問 1〕 あなたは、おとうさんを尊敬していますか。		※※				
〔質問 2〕 おとうさんは、あなたをしかることがありますか。			※※	※※		
〔質問 3〕 おとうさんは、あなたのことをかまってくれますか。			※※	※※		
〔質問 4〕 おとうさんは、あなたの将来のことについて心配してくれますか。		※				
〔質問 5〕 おとうさんと日常生活や将来のことなどについて話し合いをしますか。	※※	※				
〔質問 6〕 あなたはおかあさんを尊敬していますか。			※	※		
〔質問 7〕 おかあさんはあなたをしかることがありますか。		※	※			
〔質問 8〕 おかあさんは、あなたのことをかまってくれますか。			※※	※※		
〔質問 9〕 おかあさんは、あなたの将来のことについて心配してくれますか。			※※	※		
〔質問10〕 おかあさんと日常生活や将来のことなどについて話し合いますか。			※※	※※	※	※
〔質問11〕 あなたは、兄弟（姉妹）と仲がよいと思いますか。			※※	※※		
〔質問12〕 あなたは、兄弟（姉妹）と日常生活や将来のことについて話し合いますか。	※※	※※	※※	※※	※※	※
〔質問13〕 家庭の雰囲気はよいと思いますか。			※※	※※		
〔質問14〕 あなたは睡眠不足で悩むことがありますか。	※※				※※	
〔質問15〕 あなたは、他の人や目覚まし時計などでおこされないと起きないですか。						
〔質問16〕 あなたは、朝食をとらずに登校しますか。	※※	※※				※※
〔質問17〕 あなたは、朝から食欲がありますか。			※※		※※	※
〔質問18〕 あなたは、夕食を1人でとることがありますか。	※※	※※		※		
〔質問19〕 夕食は、おとうさんも一緒に食べますか。					※※	
〔質問20〕 学校は楽しいところと思いますか。	※※	※※	※※	※※		
〔質問21〕 あなたは人前で話をする時など、アガルほうですか。	※				※	
〔質問22〕 あなたは、試験の前には緊張しますか。					※※	※※
〔質問23〕 あなたは試験が近づくと下痢や便秘をすることがありますか。				※		
〔質問24〕 次のような症活がどの程度あるかについて記入して下さい。						
(イ) 頭痛がする。	※※	※※	※※	※※		※※
(ロ) 口がからからにかわく。					※	
(ハ) はきけがする。	※※	※※			※※	
(ニ) 首・肩・背中などがこる。	※		※	※※		
(ホ) 筋肉や関節が痛む。			※※	※※		
(ヘ) 脈が急に早くなったりくったりする。			※※	※※		
(ト) 胸や心臓のところがしめつけられた感じがする。	※※	※				
(チ) 息ぐるしくなることがある。	※※	※				
(リ) 手や足などがしびれる感じがする。	※※	※※				
(ヌ) 目がかすんで見づらい。				※		
(ル) めまいがする。	※※	※※	※※	※※		

科 別 調 査 情 況 別	実 業 系		普 通 系		中 学 校	
	解 放 期	緊 張 期	解 放 期	緊 張 期	解 放 期	緊 張 期
(フ) 腹痛がする。	※※	※※	※※	※※		※
(ワ) 頭が重いとがぼんやりした感じがする。	※※	※※	※※	※※		
(カ) 身体全体が疲れている感じがする。						
(ク) おなかにガスがたまって、グルグル鳴る。	※※	※※	※※	※※		
〔質問25〕 あなたは何が1つのことに熱中するほうですか。		※				
〔質問26〕 あなたは心配ごとをするほうですか。	※	※※		※	※※	※※
〔質問27〕 あなたは、ちょっとしたことが気になりますか。	※※	※			※※	※※
〔質問28〕 あなたは、なんとなく不安な気持ちになることがありますか。	※※	※※			※※	※※
〔質問29〕 あなたは、すぐカーッとしたり、イライラしたりしますか。					※※	
〔質問30〕 あなたは、自分を自信家とみますか。	※※	※	※※	※※	※	
〔質問31〕 あなたは自分の気持ちをわかってもらえないことがありますか。						※
〔質問32〕 自分の気持ちをわかってもらえない時に、誰に相談をしたらよいと思いますか。			※※	※※	※※	※※
〔質問33〕 あなたは、自分は楽道家だと思えますか。			※※	※		※※

但し ※<P0.05 ※※<P0.01

1. 父母との関係

まず父親との関係では、実業系高校生に問題点が多く見られる。実業系は普通系や中学生に比べて父親を尊敬せず、心配もされず、対話も少ないと感じている。特に実業系女子は父親との対話が少なく2人に1人があまり話合わないと訴えているし、父親を尊敬する割合も、緊張時は解放時よりも8%も減少している。また、普通系では、父親からしかられ、かまってくれないと訴える男子が多く、一般に父親の子に対するやさしさにおいて男女差が見られる。母子関係も父子関係と相似な状況であるが、普通系高校生では母親が自分のことをよくかまってくれ、かつ、良き相談相手であると訴えている。しかし、高校生になると、女子は男子に比して、母親を尊敬しているけれども、しかられることも多いと訴えている。また、解放時よりも緊張時が父親がしかることが幾分少なくなる傾向にあることは前述したとおりであるが、普通系男子では逆に若干増加傾向にある。

2. 兄弟（姉妹関係）

普通系女子では好ましい関係が保たれていると同時に、男子よりも女子が良い関係を示す。しかし、母親との関係よりも低いといえる。しかし、緊張時では一般に女子の対話関係が少なくなる。

3. 家庭の雰囲気

家庭の雰囲気については、30%以上が好ましいと感じており、特に普通系女子では48%と高い。しかし、緊張時には、良いと答える割合が2~3%減少する。特に中学生では男子で5%、女子で13%も減少し、テストなどに対する緊張感の高まりと、勉強や成績に対する父母の対応が微妙に影響しているものと思われる。

以上、家庭環境、特に家族関係の中で特に注目すべきことは、実業系高校生の家庭関係は他の2グループに比し、あまりよくないことである。特に実業系女子にその傾向は強い。一方、普通科は中学生よりも良い家庭関係にあるといえよう。

このことは、後述するが、中学校から高校への段階の進路決定が大きく作用しているように思える。実業系は、この時点で社会人としての進路を義務づけられたと意識するとともに、特に女子は、社会化の中でも選択の少なさの反映といえないだろうか。一方、普通科は3年先に社会人としての選択機会が持ち込まれたとともに、同年代のエリート過程にあると、自己も家庭も意識されていると考える。こうした状況が家庭関係を良くしているように思える。

4. 睡眠状況

睡眠不足で悩む児童生徒についての報告は多いが、今回の調査では6～10%弱で多いとはいえない。この中では、普通系高校生に多く、緊張時に高校生男子で増加傾向が見られる。

自立起床のできにくい割合は、実業系、中学生で40%、普通系では50%以上を示している。また、緊張時には高校生はさらに自立起床ができにくく、特に普通系男子では14%も増加している。日教組の健康白書では、受験勉強によるこま切れ睡眠をうれい、気分不良との関係を示唆しているし、正木も学年が進むにつれて自律起床する子どもの割合が低下することは、夜の時間の過ごし方の悪化と、生活リズムのこわれの影響と嘆いている。この調査でも、夜の勉強によって睡眠時間を減らす傾向のある子ども像をとらえることができる。

5. 朝食・夕食等

朝食は比較的多くの者がすませて登校しているが、中学生よりも高校生、普通系よりも実業系で朝食抜きが多くなる。但し、女子は男子に比して、朝食を抜く者も少ないが、いつも朝食をする者も少なく特に中学生と実業系では男女差も見られる。日教組の健康白書では、中学生で19.6～36.4%、高校生で25.0～39.6%と報告している。

食欲は一般になく中学生で38%、高校生で50%あまりの者がいないと訴え、特に中学校および普通系の女子では男子に比して、食欲のない者が多い。

また、緊張時と解放時との比較では、高校生では緊張時になると食欲のない者は10%も減少するとともに、普通科女子では食欲のある者も10%増加している。これに対し、中学生女子は逆に10%減少する。このことは、高校生の緊張時、特に今回のようなテスト前では、テスト準備のための学校の授業やクラブ活動の短縮化や正常化、あるいは父母の配慮によって、時間に遅れない、食事を規則正しく確実に、といった一定の生活リズムの適正化がおこなわれるのではないだろうか。夕食を1人でとる率は朝食抜きよりも極めて少ないが、実業系高校生でやや多い。父親との夕食の機会は60%が一緒にあると答えているが、やはりこの項目も高校生で少なくなる傾向にあり、特に普通系に多く見られる。

6. 学校生活の楽しさ

学校生活が楽しくないと訴える者は、実業系27%、普通系8%、中学生14%であり、グループ間

に大きな差が見られる。特に実業系では男子で4人に1人、女子では3人に1人以上も楽しくないと訴えることは問題であろう。

また、中学生女子では、緊張時に7%も楽しくないと訴える率が高くなり、テスト等の緊張を嫌う傾向が見られる。

3のところで述べたように、実業系特に女子において学校生活が楽しくないと訴える率が高いのは、自己の希望どおりに選択できなかった学校への進路決定と、そこでの希望のない学習を強いられているような学校生活像が画かれているように思う。

7. 緊張時の心理的身体的影響

人前であがると訴える者はいずれも60%をこえる。そして女子にその傾向がある。試験前の緊張では、特に中学生で42%と高く、テストに慣らされた高校生と対照的である。

一方、試験前の下痢や便秘を訴える者は2~3%と極めて少ないが、普通系でわずかに多い。試験前の心理的緊張とは異なる身体的表現と言ってもよいのではないだろうか。

8. 身体症状

身体症状については、その問題点を簡条書きに示し、その後に考察する。

- 頭痛は6~7%の者が訴えるが普通系、特に女子では14%と高い。緊張時にはさらに6%も増加している。
- ノドのかわきも6%前後で特に中学生女子で高いが、緊張時には減少する。
- 吐気を訴える者は3~4%で、高校生女子に多い。
- 背中や肩のコリは、中学生で21%、実業系で17%、普通系で24%である。しかも女子に多い。
- 筋肉や関節の痛みは、高校生で男子、中学生では女子に多い。特に普通系では男女差がみられる。
- 脈が早くなると訴える者は極めて少ないが、幾分女子が多い。
- 胸の圧迫感は、高校生で3~4%であるが、中学生では男子19%、女子で30%であり、学年差が見られる。女子に緊張時にわずかな上昇傾向がある。
- 息苦しさを訴える者も極めて少ないが、やはり女子に多い。
- 手足のしびれ感も2~3%であるが、中学生でわずかに高い。
- 目のかすみは4~8%で、普通系に幾分高く緊張時には女子で6%から12%に増加し、男女差を生じる。
- めまいがすると訴える者は8~10%で、高校生に男女差が見られ、特に普通系女子の訴え率が高い。しかし、緊張時には減少する。テスト時の生活リズムの適正化が関係するのかもしれない。
- 腹痛を訴える者は10~16%でやはり高校生に多く、特に女子の訴え率が高い。特に通普系女子では緊張時にも増加する。
- 頭重感は7~13%でやはり普通系高校生に多く、女子に訴え率が高い。しかし、緊張時には減少傾向にある。
- 身体疲労感は、13~18%で普通系で高い。緊張時に減少傾向にある。

○腹のガス発生を訴える者は5～7%であるが、やはり普通系高校生に多く、高校生女子で緊張時に増加傾向を示すとともに、特に実業系では男女差を生じさせる。

以上のような身体症状から、次のように要約できよう。

今回の調査対象者の身体症状の訴え率はこれまでの報告に比してそれほど高いとはいえない。しかし、高校生の方が訴え症状や割合も中学生より高く、特に普通系で多い。又、高校生女子の頻度は高くなり、特に普通系女子に多い。身体症状は概して年令と共に増加し、学習条件との関係、及び思春期特有の内分泌系自律神経系等のアンバランス等の影響によって普通系並びに高校生女子特に普通系女子に多くなっているといえよう。

9. 心理的・性格的特性

物事に対する集中度は、高校生が中学生より高く、特に普通系は50%と高い。また、中学生では、男子が女子よりも高い。また、緊張時では、高校生は熱中する傾向が増大するのに対し、中学生では減少する。

心配すると訴える者は52%で、女子にその傾向が強く、緊張時に高校生は増加傾向があるし、特に女子で著しい。

チョットしたことが気にかかると訴える者も55%前後で、高校生が高い。緊張時に実業系で15%も増加し、普通系女子も増加傾向にある。

不安感をいだく者は26～31%で普通系で高い。また、緊張時に普通系女子と中学生の増加が大きい。カーツとなりやすいと訴える者は、高校生で高く学年差がある。

自信家と思っている者は、実業系8%、普通系16%、で中学生で10%であり、男子が女子よりも各グループで高い。特に普通系男子が他の者よりも顕著に高い。しかし、緊張時にどちらかという、自信を回復する実業系に比し、普通系及び中学生は減少する。

自分の気持ちを分ってもらえないと訴える者は20%前後である。緊張時には、高校生男子で減少傾向にあるが、実業系と中学生の女子では増加する。

相談相手は友だちが圧倒的に多く、中学生で64%、高校生67%である。特に女子ではその割合が高い。また、父よりも母に相談することが多く、中学生ではその傾向が高く、しかも女子に多い。担任との関係は12%にも満たず、特に普通系ではその傾向が強い。緊張時には、友だちを相談相手とする率は、わずかであるが増加し、母及び兄弟(姉妹)との相談が減少する。

自分を楽道家と思う人は、実業系と中学生で20%に対し、普通系では36%と圧倒的に高く、かつ女子にその傾向が大きい。一般に緊張時には減少するが普通系男子では逆に増加している。

心理的、性格的特性では、高校生が中学生に対し集中度はあるが、高校生では普通系と実業系では、集中度や自信あるいは楽天性において差があり、実業系が極端に低い。受験競争に勝った者と負けた者の優劣感、並びにそうして進学した学校のランクづけを認める社会的風潮が、青少年の心理的・性格的なものに影響しているように思える。

学校や家庭の中で、特に勉強を中心として、精神的に緊張しつづける高校生のありのままを示し

ているともいえる。そして、そうした不安や緊張を大人にうちあけられないで、友だちとの関係だけを優先させているように見える。

10. 既往症

伝染病以外の既往症については、数的にきわめて少ないが、代表的な疾患の数をあげると次のとおりである。虫垂炎=実業系（男子10人，女子3人）普通系（4人，4人）中学生（4人，10人），へんとう腺=実業系（5人，2人）普通系（5人，5人）中学生（3人，1人），ぜん息=実業系（6人，4人）普通系（9人，9人）中学生（2人，1人），リウマチ=実業系（2人，0人）普通系（2人，2人）中学生（0人，0人），じんましん=実業系（5人，2人）普通系（5人，2人）中学生（0人，1人），その他，胃かいよう4人，十二指腸かいよう3人などである

既往症と自覚症状，並びに心身症や不定愁訴などとの関係はここでは解明できない。ある疾患や機能障害の発症を機会にこうした心身の健康問題へ移行することもあるので，今後検討する必要がある。

11. 悩み調査

表5に現在最も悩んでいることについて，自由記述させた結果を示した。

現在あなたが最も悩んでいることは何ですか。（自由記述で複数回答である）

単位：人

悩んでいること	実業系		普通系		中学校		
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
身体的なもの	• やせている，肥りたい。	28(Ⅲ)	3	32(Ⅱ)	4	3	3
	• 肥っている。	26(Ⅳ)	30(Ⅰ)	14(Ⅴ)	53(Ⅰ)	2	18(Ⅰ)
	• 肌がカサカサする。	0	5	3	5	0	2
	• にきび	31(Ⅱ)	20(Ⅱ)	23(Ⅳ)	7	10(Ⅲ)	17(Ⅱ)
	• 背が低い。	65(Ⅰ)	10(Ⅲ)	56(Ⅰ)	20(Ⅱ)	12(Ⅱ)	16(Ⅲ)
	• カゼをひきやすい。	8	2	8	0	7	4
	• 身体がだるい。	15(Ⅴ)	2	10	14(Ⅲ)	13(Ⅰ)	1
	• 頭が痛い。	3	0	2	8	0	0
	• 体力がない。	11	1	13(Ⅵ)	5	2	1
	• 胃が痛い。	10	0	5	2	2	2
	• 吐気がする。	0	3	1	1	0	1
	• 視力が弱い。	11	3	27(Ⅲ)	14(Ⅲ)	6	7
	• その他	127	49	137	84	33	51
精神的なもの	• 熱中できない。	6	0	8	4	1	3
	• 異性のこと。	25(Ⅰ)	12(Ⅰ)	21(Ⅰ)	15(Ⅰ)	6	14(Ⅰ)
	• 集中できない。	9(Ⅱ)	2	13(Ⅱ)	15(Ⅰ)	2	6
	• 他人を信用できない。	2	0	4	1	0	0
	• 同性のこと。	1	10(Ⅱ)	6	14(Ⅱ)	0	7
	• いやな夢をみる。	5	3	11(Ⅲ)	5	5	3
	• 担任のこと。	7	1	0	1	1	0
	• 部活動のこと。	9(Ⅱ)	4	2	2	1	0

	悩んでいること	実業系		普通系		中学校	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
	その他	55	16	75	54	11	27
生活的なもの	・勉強がはかどらない。	68(Ⅱ)	13(Ⅱ)	97(Ⅰ)	91(Ⅰ)	17(Ⅱ)	48(Ⅰ)
	・成績のこと。	12(Ⅲ)	6	23(Ⅲ)	18(Ⅲ)	4	2
	・将来のこと。	87(Ⅰ)	35(Ⅰ)	86(Ⅱ)	69(Ⅱ)	23(Ⅰ)	40(Ⅱ)
	・学校生活がつまらない。	8	6	3	1	0	1
	・毎日がおもしろくない。	5	3	4	2	0	2
	・家にいたくない	2	3	1	1	1	0
	・朝ねむぐ。	2	1	9	3	0	2
	・その他	54	12	68	37	11	13

身体的には、体位や体力に関するものが多く、高校生男子は身長の高さを、女子では肥りすぎを気にしている。また、思春期の特徴であるニキビにも悩まされているようだ。また、身体症状や視力の低下などを訴えている。

精神的なものでは圧倒的に異性への関心と、勉強や部活動への集中力の欠如を嘆いている。生活的なものでは勉強がはかどらない、成績、将来の進路に集中し、普通科では勉強と成績、実業系では将来のことにその訴えが分られるように思える。

思春期青少年は、身体的な成熟による徴候と変化、また、家族や同性とは異なる異性への関心の高まりといった発達途上の特性の悩みをもつと同時に、日本の社会的現実の受験体制そのものの厳しさを心身ともに受けているといえよう。

そして、どちらかという、後者の影響を受けて心身の健康に一定のゆがみをもたらしているといえる。

Ⅲ. 結論とまとめ

思春期青少年の心身の健康問題に関する要因の追求のため、井川・小倉氏の示した関係要因モデルを総体として把握することを企みた。心身症あるいは不定愁訴など心身の健康に影響する条件や要因と思われる項目を配した質問紙を、1747名の中・高校生を対象に、緊張時と解放時の2回にわたって配布し回収した。

得られた有効回答の中から、特に心身の健康に関連すると思われる46項目にわたって、因子分析を試みるとともに、中学生と高校生実業系および普通系の三グループの比較、さらに各グループの男女別、解放時と緊張時の訴え率などについて比較検討した結果、次のような知見を得た。

- ① 解放時の心身の健康に関連する要因として、第一因子に「身体症状」が33%の寄与率を示し、第二因子には「心の不安定さ」が23.4%の寄与率であった。
- ② また、寄与率はいくぶん下がるけれども、「父母との信頼」「兄弟との仲」「心の自信」などがあげられた。

- ③ 緊張時には、第一因子ならびに第二因子の位置と寄与率には変動はないが、有効項目にいくつかの増加が見られた。
- ④ 「父親の子どもへの気くばり」など、父親の存在とその対応の影響が、各因子の順位に微妙な変化をもたらした。
- ⑤ 思春期青少年の心身の健康問題では、家庭・家族関係で実業系高校生が普通系高校生や中学生に比して、多くの問題点のあることが理解された。
- ⑥ また、心理的・性格的側面でも、実業系高校生は自信のなさが見られ、高校進学時の選別・学校拡差など、受験競争の負の部分の影響を受けているように思える。
- ⑦ 普通系高校生は、一般に家族関係はスムーズになされているようであるが、その生活ならびに身体症状は、他のグループに比して良いとは云えず、大学受験という次の難関の影響を受けているようである。
- ⑧ 一般に、年齢とともに身体症状の訴えが多くなり、特に普通系で多い。
- ⑨ 今回の調査では、特に実業系女子に、家族関係、心理的・性格的側面での問題が多いといえる。

今回は紙面の都合もあって、その調査結果を十分に掲載できなかったし、また、1人っ子と兄弟ありの関係、既往症や悩みとの関係は追求できなかったのも、次回に検討し報告したいと考える。

最後に本研究にあたっては、多くの方々の御協力を得ました。調査票作成では園田順一医博、調査の実施と回収には前橋明氏、そして調査校の先生方には誠に御迷惑をおかけ致しました。ここに心からお礼申し上げます。

参考・引用文献

- 1) 河野友信 小児の心身症 医歯薬出版 昭和56年
- 2) 正木健雄 からだを見つめる 大修館書店 昭和56年
- 3) NHK 世論調査部 中学生・高校生の意識 日本放送出版会 昭和59年
- 4) 井川・小倉 中学生の心身の健康に関連する要因の研究 健康教室 第30巻10号
- 5) 依田・小川 父親 現代のエスプリ No.96 至文堂 昭和50年
- 6) 依田・小川 母親 現代のエスプリ No.115 至文堂 昭和52年
- 7) 日本教職員組合 子どもの食生活と健康—健康白書 No.4—昭和59年
- 8) 日本教職員組合 子どもの健康実態—健康日書 No.1—昭和54年
- 9) 鈴木健治 不定愁訴 看護のための臨床医学体系 No.6 母性系 ほるぶ 昭和57年
- 10) 飯森真喜雄 心身症 // No.16 精神医学 ほるぶ 昭和57年
- 11) 藤井・河野・祖父江 思春期心身症の発現機構の解析 心身医学雑誌16巻 昭和51年
- 12) 並木正義 思春期における心身症の特徴と問題点 心身医学雑誌16巻 昭和51年
- 13) 長谷川直義 産婦人科からみた思春期の心身症 心身医学雑誌16巻 昭和51年
- 14) 石川・小倉 高校生の心身の健康に関連する要因の研究 健康教室 第29巻4号