

琉球大学学術リポジトリ

児童の生活習慣と心理的ストレス： 性格特性と低体温との関連で

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部 公開日: 2007-09-15 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 嘉数, 朝子, 井上, 厚, 田場, あゆみ, Kakazu, Tomoko, Inoue, Atushi, Taba, Ayumi メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/1854

児童の生活習慣と心理的ストレス —性格特性と低体温との関連で—

嘉数朝子* 井上 厚** 田場あゆみ***

Life Habits and Psychological stress in School Children:
— Personality, Low body temperature children—

Tomoko KAKAZU Atsushi INOUE Ayumi TABA

要 約

本研究の目的は、①生活習慣と学習習慣、ストレス反応、および体温との関連を検討すること、②被験者を低体温群と普通体温群の2群に分け、生活・学習習慣、ストレス反応の両群間の違いを検討すること、であった。

主な結果は次の通りであった。生活習慣とその他の要因の間には関連があった。一方、学習習慣は、ストレス反応や体温の間には関連はみられなかった。このことから、小学生においては、学習習慣、ストレス反応、体温は生活習慣の影響を受けることが示唆された。また、生活習慣尺度の中の「遅刻」の項目に関して、学習習慣の3下位因子の全てと関連がみられたことから、「遅刻」は学習習慣の形成に最も影響を与えることが示唆された。また、低体温群と普通体温群の間で、生活・学習習慣とストレス反応には違いはみられなかった。

背景と目的

我々はこれまで沖縄県の児童のストレスに関連する諸要因の検討を行ってきた。沖縄県の児童のストレスに関連する要因は他県の児童と共通点も多いが、相違点も報告されている。嘉数・中澤・井上・當山・島袋(1997)は、児童のストレスフル・ライフイベントについて千葉県と沖縄県の地域比較を行なった。沖縄県の児童のほうが家族に関連したライフイベントを多く経験していた。ソーシャルサポートにおいては、沖縄県の児童のほうが千葉県よりも兄弟からのサポートが多いことが特徴的であった。また嘉数・當山・中澤・井上・Little(1998)は、児童のストレス対処行動のなかで沖縄県では千葉県に比較して回避行動が多いことを報告している。

本研究では児童のストレスに大きな影響力をもつものとして生活習慣をとりあげる。沖縄県の青少年の深夜徘徊の原因が沖縄の夜型社会にあると指摘されることが多いが、その影響は児童の生活

習慣にも現れているのだろうか。この点を明らかにするために、本研究では沖縄県の小学生の生活習慣の実態と、それらがストレスに及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。併せて子どもの健康状態の生理的指標として体温をとりあげる。近年、低体温児の問題が児童期シンドロームの1つとしてとりあげられるようになってきたことが背景にある。長根(1997)は学童期シンドロームの一つとして児童のストレスと低体温との関連を指摘した。低体温の原因として現代の児童の運動不足や朝食抜き、偏食、夜更かしなどの生活習慣からの影響をあげている。

研究 1

子どもたちは成長するにつれて様々な習慣を身につけていく。家庭での基本的な生活習慣を基礎として、学校生活への適応のための学習習慣が形成されるだろう。本研究はパイロットスタディであり、沖縄県の児童の生活習慣の基礎的資料を得る

*琉球大学

**広島女学院大学

***文部省派遣スクールカウンセラー

ことが目的であるため、今回は沖縄県のみ児童を対象とした。先行研究としては長根（1997）、島井ら（1995）との比較を行うものとする。

生活習慣尺度は生活時間に関しては、長根や當山を参考に項目を選定し、食行動については鈴木（1998）を参考に7項目作成した。学習習慣尺度については小学生用の簡便な尺度がないため、あらたに因子分析を用いて尺度を構成することとした。

方法

1. 調査対象：沖縄県那覇市内の公立小学D小学校の6年生2クラス76名。そのうち、男子39名、女子37名であった。

2. 調査期日及び調査手続き

調査実施日：1998年11月19日。

調査手続き：質問紙による調査は、児童の登校がほぼ完了する午前8時から学級で集団で実施した。調査者は男子大学生1名であった。

3. 調査内容

生活・学習習慣尺度（付録参照）：学習習慣尺度は、杉村ら（1986）及び當山（1994）を参考に構成され14項目であった。学習習慣尺度は、家庭の学習習慣と学校の学習習慣とがあり、今回の調査では、家庭の学習習慣から、「宿題・復習・予習」、「勉強の仕方」、学校の学習習慣から、「授業の受け方」、「ノートの取り方」、「テストの受け方」を使用した。評定は、4段階評定で回答を求めた。

生活習慣尺度は「起床時間」、「就寝時間」の2項目は當山（1994）を参考に、食事に関しては、鈴木（1998）を参考に9項目、また長根（1997）を参考に、生活に関して6項目、遊び・運動に関して3項目を作成し、合計20項目で構成された。現在の生活が、項目の内容にどれくらい当てはまるかを4段階評定で回答を求めた。

結果と考察

1. 学習習慣尺度の尺度構成

(1) 因子分析

14項目からなる学習習慣尺度について、因子分析（主因子法、バリマックス回転）を行った。そ

の結果、3因子が抽出された。各因子の項目内容と因子負荷量を表1-1に示した。

表1-1 学習習慣尺度の因子分析

	第1因子	第2因子	第3因子	h^2
出された宿題はきちんとしますか	-.859			.742
宿題がなくても家で勉強しますか	-.468			.335
授業中、先生の話を聞かないことがありますか	-.440			.353
テレビを見すぎて勉強しないことがありますか	-.626			.401
テスト前に計画を立てて勉強しますか	-.490			.357
テストを書き終わった時、見なおしますか	-.465			.310
テストを返してもらったとき、間違い直しをしますか	-.500			.38
チャイムが鳴ったら授業の準備をしますか		.572		.415
授業のノートはちゃんととっていますか		.771		.617
普段計画通りに勉強できますか		.774		.603
学校習ったことは、その日のうちに復習しますか			-.804	.664
次の日の予習をしますか			-.412	.252
勉強の仕方を色々工夫していますか			-.486	.390
勉強で分からないところを先生に質問しますか			-.645	.441
固有値 寄与率	2.509 17.919	1.952 13.943	1.801 12.863	6.262 44.725

第1因子には、「出された宿題は、きちんとやる」（-）、「テレビを見すぎて勉強しないことがある」（-）、などの7項目が高く負荷しており、「基本的学習習慣」の因子と命名した。

第2因子には、「チャイムが鳴ったら、本やノートを出して授業の準備をする」、「授業のノートはちゃんととる」、「普段計画した通りに勉強できる」の3項目が高く負荷しており、「学習計画性」の因子と命名した。

第3因子には、「学校で習ったことは、その日のうちに復習する」（-）、「勉強で分からないことがある時、先生に質問する」（-）などの4項目が高く負荷しており、「学習方略」の因子と命名した。

以上の結果から、小学生の学習習慣は、「基本的学習習慣」、「学習計画性」、「学習方略」の3因子から構成されていると推測される。

(2) 学習習慣尺度の信頼性

学習習慣尺度の信頼性を検討するために、Cronbachの α 係数を求め、表1-2に示した。第1因子は $\alpha = .688$ 、第2因子は $\alpha = .582$ 、第3因子は $\alpha = .495$ であった。項目数が少ないことを考慮すると、ほぼ満足できる値と言えるだろう。

表1-2 学習習慣尺度の3下位因子の信頼性係数

下位尺度	項目数	α 係数
「基本学習習慣」	7	.688
「学習計画性」	3	.582
「学習方略」	4	.495

(3) 各因子間の関連

因子分析の結果得られた3つの因子間の関連を見るために、相関係数を算出し表1-3に示した。その結果、すべての因子間で有意であったが、特に第1因子「基本的学習習慣」と第2因子「学習計画性」との間で高い正の相関が得られた($r = .599, p < .001$)。このことから、「基本的学習習慣」の確立がなされているほど「学習計画性」の確立もなされていると言えるだろう。

表1-3 学習習慣尺度の因子間の相関

	1	2	3
1. 基本学習習慣		.599***	.398**
2. 学習計画性			.398*
3. 学習方略			

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $pp < .001$

(4) 各因子の平均値、標準偏差、男女差

因子分析の結果得られた3つの因子の平均値と標準偏差を求め、表1-4に示した。t検定を行った結果、「基本的学習習慣」で女子より男子が平均値が有意に高かった($t = 2.021, p < .05$)。このことから、「基本的学習習慣」は男子より女子が確立されているといえる。

表1-4 学習習慣尺度の3下位因子得点の平均値

	全体		全体		全体		t値
	平均値	S D	平均値	S D	平均値	S D	
基本的学習習慣	20.072	3.10	19.361	3.40	20.848	2.62	2.021*
学習計画性	8.972	1.56	9.000	1.60	8.941	1.56	0.156*
学習方略	7.618	1.36	7.444	1.48	7.812	1.23	1.106*

* $p < .05$

2. 生活習慣尺度

生活習慣尺度の結果については多岐にわたるため付録に収録した。主な結果のみを記述する。

生活時間については、就寝時間はかなり遅いものも多く、3割が11時頃に就寝していた。起床時刻は半数が7時頃起床していた。TV視聴時間については、3割が3時間以上みていた。TVゲーム使用時間については性差がみられ、男子は4割が1~2時間、女子では1時間以内と回答していた。

食行動については、「朝食を食べないことがある」とするものは3割で宮城ら(1996)の結果とほぼ一致した。これは福島県の小学校4~6年生を対象とした島井ら(1995)の約1割に比較すると多い。また、男女ともに家族と一緒にではなく個別に朝食をとるものが多かった。夕食については毎日家族揃ってとるのは3割未満であった。給食については、男子のほうが女子よりも多く食べていた。清涼飲料水については約6割が週1~2本飲んでた。間食は、約3割が2日に1回間食をしていた。

遊びについては、男女共に3割が毎日遊び、4割が1時間以上遊んでいた。

生活習慣尺度20項目の中の各項目間の関連をみるために、相関係数を算出し有意な値のみを表1-5に示した。その結果、生活時間に関する項目内、すなわち起床・就寝時間の間には有意な相関が得られた。また、食行動に関する項目間、すなわち給食、間食、清涼飲料水との間には有意な相関がえられた。排便は生活時間と食行動の両者との間に有意な相関が得られた。

3. 学習習慣尺度と生活習慣尺度との関連

生活習慣20項目と学習習慣3下位因子で相関を求め、表1-6に示した。この結果より特に「遅

表 1-5 生活習慣尺度内部相関

	2	5	6	7	12	13	14	15	17	18
1. 就寝時刻	.451***	.233*								
2. 起床時刻			.367**							-.348**
3. 冷暖房使用頻度								.254**		
4. 排便の頻度				-.273**		-.405***				
5. 決まった時間に寝る			.357**							
6. テレビ視聴時間										-.309**
7. テレビ視聴時間							-.281**	.288*		
8. テレビゲーム使用時間										
9. 朝食の頻度										
10. 夕食の頻度					.310**					
11. 家族全員での朝食										
12. 家族全員での夕食										
13. 給食									.279*	
14. 清涼飲料水								-.262*		
15. 間食										
16. 外遊び頻度									.445***	
17. 外遊び時間										
18. 遅刻の頻度										

刻の頻度（値が高い程少い）」は、学習習慣の3下位因子全てとプラス相関を示し、遅刻が少い程学習習慣が確立されていることが分った。遅刻は、児童の登校時の様子を表している。また、登校時は家庭での生活から学校の生活に切り替わる時でもある。このことから、家庭での生活習慣が確立していれば、学校における基本的な生活習慣も確立されるといえる。

表 1-6 生活習慣と学習習慣の相関

	基本的学習習慣	学習計画性	学習方略
決まった時間に起きるか	-	-	-.256*
給食	-.239*	-	-
外遊び時間	-.240*	-	-
遅刻の頻度	.412***	.254*	.308*

*p<.0.5 ***p<.001

研究 2

本研究では、研究1で作成した生活習慣・学習習慣尺度と、性格特性やストレス反応との関連を検討する。嘉数他（1998）は、ストレス反応に影響する要因として性格特性・ソーシャルサポート・対処行動をとりあげた。本研究では生活習慣と学習習慣が児童のストレス反応にどのように影響するかについて検討する。その際に、嘉数他（1998）でストレス反応への影響力が大きかった性格特性を加え、生活習慣・学習習慣のストレスへの影響力との比較を行う。

方法

対象：研究1と同一。

調査項目：(1)生活習慣尺度21項目（研究1参照）。

(2)学習習慣尺度：杉村(1986)から18項目を選択した。因子分析の結果、「基本的学習習慣」「学習計画性」「学習方略」の3因子が抽出された。

(3)ストレス反応尺度：嘉数・中澤(1997)によるストレス反応尺度を使用した。「身体反応」、「抑鬱・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」の4つの下位因子からなる各5項目、計20項目から構成されており、現在の自覚的な心身の状態について、項目の内容がどの程度当てはまるか4段階で評定させた。当てはまる程度が高いほど、高得点となる。

(4)性格特性尺度：YG性格検査の神経質傾向と社会的外向の2因子各4項目の計8項目について2件法で回答させた。

結果と考察

1. ストレス反応と性格特性の平均値および性差

表2-1にストレス反応と性格特性の平均値および性差を示したストレス反応の各下位因子においては性差は認められなかった。性格特性については性差は認められなかった。

表2-1 ストレス反応下位尺度得点の平均値

	全体		全体		全体		t値
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	
〈ストレス〉							
身体反応	7.729	2.84	7.667	2.28	7.794	3.37	0.184
抑鬱・不安	6.449	2.14	6.297	1.85	6.625	2.45	1.632
不機嫌・怒り	6.686	2.10	6.472	1.86	6.912	2.34	0.873
無気力	7.127	2.24	7.270	2.92	6.971	2.21	0.560
〈性格特性〉							
社会的外向	6.887	1.21	6.703	1.24	7.088	1.16	1.345
神経質傾向	4.944	1.26	4.946	1.25	4.941	1.30	0.016

2. ストレス反応と各測度の間の相関

ストレス反応の4下位因子と、生活習慣20項目の内6項目との間の相関を求め表2-2に示した。有意な相関が得られた項目は下記の通りである。特に「外遊びの頻度」と「身体反応」の間と、「外遊びの時間」と「身体反応」、「抑鬱不安」、「無気力」との間に負の相関がみられた。このこ

とから、屋外での遊びの頻度や時間が児童のストレス反応と関連があることが考えられる。子どもにとって外遊びがストレス反応の低下につながっていることが示唆された。

表2-2 ストレス反応と生活習慣、性格特性との相関

	身体反応	抑鬱・不安	不機嫌・怒り	無気力
〈生活習慣〉				
排便の頻度	-	.282*	-	-
間食	-	.266*	-	-
外遊びの頻度	-.397**	-	-	-
外遊びの時間	-.448**	-.262*	-	-.267*
遅刻の頻度	-	-	-	-.244*
〈性格特性〉				
社会的外向	-.177	-.393**	-.328**	-.189
神経質傾向	.244**	.470**	.378	.354**

* $p < .05$ ** $p < .01$

他の項目では、「排便の頻度」と「抑鬱不安」、「間食」と「抑鬱不安」との間で有意な正の相関がみられた。このように、ストレス反応と生活習慣では、食事や遊びに関する項目で関連がみられた。生活習慣において直接身体に関連があるものが、ストレス反応に影響があることが示唆された。

外遊びがストレスを軽減する効果を持つことは興味深い。外遊びは運動習慣としての効用も大きい。遊びが活動性を活性化させることは当然であるが、そのみではない。河合(1992)は、遊びの効用について「心理療法の中の遊戯療法の中核は自由な遊びである。いろいろな問題を持った子が遊戯療法によってよくなる。自由な遊びの中で子どもの創造的活動が現れ、それを通じて子どもたちは自ら癒され、自ら育っていく」(16頁)と述べている。そのような遊びによる癒しの効果も見逃せない。

食行動について、一般には朝食をぬくことが無力感などと結びつきやすいといわれているが、本研究では朝食に関する項目はストレスとの有意な相関は認められなかった。なぜ朝食ぬきがストレスと関連がないのかについては、本研究のサンプルとその他の研究との詳細な検討が必要であろう。

学習習慣は、ストレス反応との間に有意な相関

を示さなかった。小学生では、学習習慣よりも生活習慣のほうがストレスを規定するようである。これは、小学生では学習習慣がまだしっかりと確立されておらず、確立されたとしても非常に少数であることが考えられる。このことから小学生においては、学習習慣よりもまず生活習慣の確立が重要であること示唆される。

性格特性は、ストレス反応との間に有意な正相関が得られた(表2-2参照)。「神経質傾向」は全てのストレス反応の因子と正相関(身体 $r=.244$, 抑鬱 $r=.470$, 不機嫌 $r=.378$, 無気力 $r=.354$)を示し、「社会的外向」は「不機嫌・怒り」と負の相関関係($r=-.343$)にあった。「神経質傾向」がストレスを増大させ、社会的外向が軽減させるというこの傾向は嘉数他(1998)と一致している。

研究 3

我が国で低体温児が初めて注目されたのは、正木(1990)によって取りあげられてからである。通常児童は大人よりも体温が高いというのがこれまでの通念であったが、主に朝の体温が36度にみえないものが増えているというアンケート結果であった。小児科医の甲賀(1992)は夜型生活と運動不足の結果ではないかと推論している。彼は幸いなことにこれらの低体温児には現在のところ病気といえるほどの症状はでていないと報告している。埼玉県の一部の小学校で、低体温児について検討した長根(1997)においても、低体温の子どものなかにも健康意識の良好な児童はたくさんいた。彼は不定愁訴のある低体温児に関しては注意しなければならないと報告している。彼の研究から低体温児は都市地区だけでなく郡部でもみられたことから、これは全国的な現象ではないかと考えられる。

長根(1997)によれば低体温傾向は学齢期シンドロームの1つである。背景は現代生活の生活スタイルの変化、夜型の生活、朝食抜き、過度な冷暖房-体温調節能力の低下-ストレス-不定愁訴の連鎖、活動性の低下、という悪循環が推測されるという。長根の「低体温と学校生活における活動性」に関する研究で、低体温児群は統制群に比べ授業中の発表回数が少ない、アンダーアチー

バーの生徒が多い、という結果が報告された。この報告は現在進行中で低体温児7名、統制群18名という少人数を被験者としているため一般化することはできないが学校現場にとって無視することのできない結果である。

本研究では沖縄県の児童における低体温の研究のパイロットスタディとして、低体温児の出現頻度や男女差を調査することを第1の目的とする。第2の目的は体温と性格特性、生活習慣、学習習慣、ストレスとの関連を検討することである。第3の目的は生活習慣やストレスについて低体温群と統制群との比較を行うことである。

方 法

1. 対象：研究1と同一。
2. 体温測定調査内容
 - ・体温測定期日：第1日目1998年11月16日月曜日、第2日目11月19日木曜日。
 - ・実施時間：第1回目午前8時、第2回目午後2時。
 - ・調査手続き：第1日目である11月16日は、A小学校の養護教諭が2クラスの体温測定の教示を行なった。測定方法は、体温計を被験者に各自1本ずつ体温計を配り、クラス全員が同時に腋に挟んで測定し、測定が完了すると同時に被験者本人が記入用紙に各自の測定値を記入した。第2日目の11月19日は、男子大学生が測定教示を行った。第2日目も第1日目と同様に、被験者本人がそれぞれ測定し、測定値を記入した。
3. 調査項目：(1)生活習慣尺度：生活に関する質問7項目、食事に関する質問9項目、遊び・運動に関する質問5項目の計21項目からなる。(2)学習習慣尺度：杉村(1986)から18項目を選択した。因子分析の結果、「基本的学習習慣」「学習計画性」「学習方略」の3因子が抽出された。(3)ストレス反応尺度：嘉数・中澤(1997)の20項目を使用。「身体反応」「抑鬱・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の4因子からなる。(4)性格特性尺度：YG性格検査の神経質傾向と社会的外向の2因子各4項目の計8項目について2件法で回答させた。

結果と考察

1. 体温の結果

体温の平均値は、月曜日の朝が36.31 (SD=0.45)、昼が36.48 (SD=0.49)、木曜日の朝が36.25 (SD=0.50)、昼が36.64 (SD=0.36)であった。t検定の結果、有意な性差はみられなかった。4回の測定値間で相関を求めたところ、.42から.55 (p<.001)の間の相関値ですべて有意であった。このことから個人内で体温はほぼ一定であるといえる。

2. 体温と性格特性、生活習慣、ストレスとの間の相関

体温と性格特性、生活習慣、ストレスとの間の相関係数を算出し表3-1に示した。体温と生活習慣との間には5つの項目で有意な相関が得られた。

表3-1 体温と生活習慣、ストレス反応、性格特性との相関

体温計測日	月(朝)	月(昼)	木(朝)	木(昼)
〈生活習慣〉				
決まった時間に起きるか	-.329**	-	-	-
朝食の頻度	-	-	.254*	-
清涼飲料水	-	-.255*	-	-
間食	-	-.274*	-	-
遅刻の頻度	-.256*	-	-	-
〈ストレス反応〉				
無気力	-	-	-.267*	-
〈性格特性〉				
社会的外向	-	-	.244*	-

*p<.05 **p<.01

た。月曜日の朝の体温と起床時間の規則性との間に有意な相関がえられた。これは体温が低いほど決まった時間に起きないことを意味する。月曜日の昼の体温と清涼飲料水との間のマイナス相関は体温が低いほど毎日飲むことを示す。月曜日の昼の体温と間食の頻度のマイナス相関は、体温が低いほど毎日間食をすることを示す。月曜日の昼の体温と遅刻の頻度の間のマイナス相関は体温が低いほどよく遅刻することを示す。木曜日の朝の体温と朝食の頻度との間のプラス相関は体温が低い

ほどあまり食べないことを示す。体温と学習習慣との間には有意な相関は得られなかった。月曜日の朝の体温が生活習慣と関連が深いことは興味深い。ある養護教諭によれば「月曜日に保健室に不定愁訴で訪れる子どもが多い」という。一般にブルーマンデーともいわれるが、低体温もその一因となっていることが推測される。つまり休日の生活モードから学校モードへと切替えるのが困難なことが体温にもあらわれている。

体温と性格特性の社会的外向と間のみで有意な相関が得られた。これは月曜日の昼の体温が高いほど社会的外向得点が高いことを示している。

体温とストレス反応との間には1つだけ有意な相関が得られた。木曜日の朝の体温と無気力との間のマイナス相関は体温が高くなるほど無気力の得点が高いことを示す。これは、低体温児に予測されるものとは逆の結果で解釈が困難である。37度台の児童が5人(37.0が3人、37.1が1人、37.5が1人)いたが微熱のために無気力となったのであろうか。

3. 低体温児群と普通体温児群の比較

合計で4回計測した体温の測定値のうち、1回でも36度未満であったものを低体温群とし、それ以外の36度以上のものを普通体温児群とした。それぞれの人数を表3-2に示した。この表から、沖縄県においても3割程度の低体温児の存在が確認された。正木(1990)によれば、1992年の東京都目黒区立東根小学校のデータでは、全校生と301人中37.2%が低体温であった。長根(1997)によれば埼玉県越生小学校では2年生と4年生の73名中31名と4割近くが低体温児であった。本研究では6年生2クラスのみと少ない人数を対象としており、一般化することには避けるが、沖縄県の児童においても本土の都市の児童と同程度の低体温の現象がみられることが推測される。尚、本研究の対象は沖縄県の都市部の商業地区にある小学校であった。

生活習慣、学習習慣、ストレス反応の各下位因子について、これらの2群間平均値の差をt検定で行った。その結果、全ての下位因子について2群間に有意な差は認められなかった。これは、測定方法や選択基準の緩やかなことによるものなの

かもしれないので、現時点で結論はだせない。測定回数を増やすなど、今後さらに改善していく必要がある。特に体温の測定方法に改善の余地がある。児童の体温はその日の外気温の影響や活動などとも深い関連があるので、測定回数は多い方がよいことは当然であるが、学校行事等との関連で何度も測定を行うことは困難も伴うので、今後何らかの工夫が必要である。

表3-2 低体温群と普通体温群の人数(%)

	低体温群	普通体温群
男子	11(26.8)	30(73.2)
女子	11(31.4)	24(73.2)
全体	22(28.9)	54(71.2)

引用文献

- 藤井義久 1997 現代の学校現場が抱える諸問題—学校ストレスを中心に— 教育心理学研究, 45, 228-237.
- 嘉数朝子・中澤潤・井上厚・當山りえ・島袋恒男 1997 児童の心理的ストレスとライフイベント—ストレスフル・ライフイベント尺度の地域比較を中心に— 琉球大学教育学部附属教育実践指導センター紀要、5,73-80.
- 嘉数朝子・當山りえ・中澤潤・井上厚・Little,T. D. 1998 児童の心理的ストレスと対処行動・ソーシャルサポート、性格特性—日本語版BIS Cの作成と沖縄県と千葉県の地域比較— 琉球大学教育学部附属教育実践指導センター紀要、6, 73-94.
- 河合隼雄 1992 子どもと学校 岩波書店
- 甲賀正聡 1992 児童心理 9月号 子どもと心と体の問題—低体温— 金子書房
- 正木健雄編 1990 子供のからだは蝕まれている 柏樹社
- 宮城節子・瀬戸理恵・上江洲榮子 1996 沖縄県における若年者の食行動と生活リズムに関する研究 琉球大学教育学部紀要, 49, 135-156.
- 長根光男 1997 現代っ子の身体は生理学的に変化しているか?—低体温と学校生活における活動性を中心として— 日本教育心理学会39回大

会発表論文集 P74.

- 長根光男 1991 学校生活における児童の心理的ストレスの分析—小学4、5、6年生を対象にして— 教育心理学研究, 39 182-185.
- 嶋田洋徳・岡安孝宏・坂野雄二 1991 児童の心理的ストレスと学習意欲との関連 健康心理学研究, 5, 7-19.
- 島井哲志・田中正敏・中村和利・鈴木秀吉・佐藤理・佐々木武人 1995 小学生の健康問題と生活習慣:主観的健康状態、ストレスと肥満に関連して 健康心理学研究, 8 (1), 12-21.
- 杉村健・井上登世子・豊田弘司 1986 小学生における学習習慣と学業成績の関係 奈良教育大学教育研究所紀要、22、43-57.
- 鈴木雅子 1998 その食事ではキレル子になる 河出書房新社
- 竹中晃二(編) 1997 子どものためのストレス・マネジメント教育—対症療法から予防措置への転換— 北大路書房
- 山口剛 1999 学校ストレスの臨床 河野友信・山岡昌之(編) ストレスの臨床 至文堂 185-197.

謝辞

本研究の実施にあたって小牧雅さんの多大な協力を得ました。また、養護教諭の平良千鶴子先生には終始暖かく援助していただきました。また本研究の計画、執筆の段階で長根光男氏の貴重なコメントをいただきました。ここに記して感謝の意を表します。

付録：生活習慣尺度の結果（男女別クロス表）

表 1 就寝時刻（PM）

	9:00～9:30	9:30～10:00	10:00～10:30	10:30～11:00	11:00～11:30	11:30～12:00	12:00～12:30
男子	4 (10.5)	3 (7.9)	13(34.2)	7 (18.4)	8 (21.1)	2 (5.3)	1 (2.6)
女子	0 (0.0)	1 (2.9)	7 (20.6)	6 (17.6)	12(35.3)	7 (20.6)	1 (2.9)
全体	4 (5.6)	4 (5.6)	20(27.8)	13(18.1)	20(27.8)	9 (12.5)	2 (2.8)

$\chi^2=10.26$ n.s

表 2 起床時刻（AM）

	4:00～5:30	5:30～6:00	6:00～6:30	6:30～7:00	7:00～7:30
男子	1 (2.6)	6 (15.8)	13(34.2)	16(42.1)	2 (5.3)
女子	2 (5.9)	3 (8.8)	9 (30.6)	18(52.9)	2 (5.9)
全体	3 (4.2)	9 (12.5)	22(30.6)	34(47.2)	4 (5.6)

$\chi^2=1.96$ n.s

表 3 冷暖房の使用頻度

	毎日	1日おき	1週間に2回	1週間に1回
男子	8 (21.1)	4 (10.5)	10(26.3)	16(42.1)
女子	7 (20.6)	9 (26.5)	8 (23.5)	10(29.4)
全体	15(20.8)	13(18.1)	18(25.0)	26(36.1)

$\chi^2=3.39$ n.s

表 4 排便の頻度

	毎日	1日おき	1週間に2回	1週間に1回
男子	17(44.7)	16(42.1)	4 (10.5)	1 (2.6)
女子	8 (25.0)	21(65.6)	3 (9.4)	0 (0.0)
全体	25(35.7)	37(52.9)	7 (10.0)	1 (1.4)

$\chi^2=4.58$ n.s

表 5 決まった時間に起きるか

	1	2	3	4
男子	4 (10.8)	29(78.4)	3 (8.1)	1 (2.7)
女子	6 (17.6)	24(70.6)	3 (8.8)	1 (2.9)
全体	10(14.1)	53(74.6)	6 (8.5)	2 (2.8)

$\chi^2=0.75$ n.s

1. いつも決まった時間に起きる 2. たいてい、決まった時間に起きる
 3. あまり、決まった時間に起きない 4. 決まった時間には起きない

表6 決まった時間に寝るか

	1	2	3	4
男子	3 (7.9)	22(57.9)	8 (21.1)	5 (13.2)
女子	2 (5.9)	24(10.6)	6 (17.6)	2 (5.9)
全体	5 (6.9)	46(63.9)	14(19.3)	7 (9.7)

$\chi^2=1.64$ n.s

1. いつも決まった時間に寝る 2. たいてい、決まった時間に寝る
 3. あまり、決まった時間に寝ない 4. 決まった時間には寝ない

表7 テレビの視聴時間

	3時間以上	2～3時間	1～2時間	1時間以内
男子	12(32.4)	8 (21.6)	15(40.5)	2 (5.4)
女子	12(36.4)	11(33.3)	6 (18.2)	4 (12.1)
全体	24(34.3)	19(27.1)	21(30.0)	6 (8.6)

$\chi^2=4.79$ n.s

表8 テレビゲームの使用時間

	3時間以上	2～3時間	1時間以内	全然しない
男子	4 (10.5)	9 (23.7)	14(36.8)	11(28.9)
女子	1 (2.9)	3 (8.8)	3 (8.8)	27(79.4)
全体	5 (6.9)	12(16.7)	17(23.6)	38(52.8)

$\chi^2=18.49$ n.s

表9 朝食の頻度

	食べない	1週間に2回	2日に1回	毎日
男子	1 (2.6)	6 (8.3)	12(16.7)	53(73.6)
女子	0 (0.0)	1 (2.9)	5 (14.7)	28(82.4)
全体	1 (1.4)	6 (8.3)	12(16.7)	53(73.6)

$\chi^2=3.96$ n.s

表10 夕食の頻度

	1週間に2回未満	1週間に2回	2日に1回	毎日
男子	2 (5.3)	2 (5.3)	1 (2.6)	33(86.8)
女子	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	34(100)
全体	2 (2.8)	2 (2.8)	1 (1.4)	67(93.1)

$\chi^2=4.81$ n.s

表11 家族全員での朝食

	1週間に2回未満	1週間に2回	2日に1回	毎日
男子	20(55.6)	7(19.4)	3(11.1)	5(13.9)
女子	16(47.1)	7(20.6)	6(17.6)	6(17.6)
全体	36(51.4)	14(20.0)	9(12.9)	11(15.7)

$\chi^2=0.60$ n.s

表12 家族全員での夕食

	1週間に2回未満	1週間に2回	2日に1回	毎日
男子	11(28.9)	9(23.7)	7(18.4)	11(28.9)
女子	7(21.2)	10(30.3)	8(24.2)	8(24.2)
全体	18(25.4)	19(26.8)	15(21.1)	19(26.8)

$\chi^2=1.14$ n.s

表13 給食

	全部残す	ほとんど残す	少し残す	全部食べる
男子	0(0.0)	0(0.0)	12(32.4)	25(67.6)
女子	0(0.0)	2(5.9)	22(64.7)	10(29.4)
全体	0(0.0)	2(2.8)	34(47.9)	35(49.3)

$\chi^2=11.26$ $P<.01$

表14 清涼飲料水

	飲まない	週1～2本	週3～4本	毎日1本以上
男子	9(23.7)	19(50.5)	7(18.4)	3(7.9)
女子	6(17.6)	24(70.6)	4(11.8)	0(0.0)
全体	15(20.8)	43(59.7)	11(15.3)	3(4.2)

$\chi^2=4.79$ n.s

表15 間食

	毎日	2日に1回	1週間に2回	1週間に1回以下
男子	4(10.5)	10(26.3)	10(26.3)	14(36.8)
女子	1(2.9)	15(44.1)	13(38.2)	5(14.7)
全体	5(6.9)	25(34.7)	23(31.9)	19(26.4)

$\chi^2=7.26$ n.s

表16 外遊びの頻度

	1週間に1回	1週間に2回	2日に1回	毎日
男子	7(18.4)	4(10.5)	13(34.2)	14(36.8)
女子	5(15.6)	10(31.3)	7(21.9)	10(31.3)
全体	12(17.1)	14(20.0)	20(28.6)	24(36.8)

$\chi^2=4.89$ n.s

表17 外遊び時間

	遊ばない	30分以内	1時間以上	2時間以上
男子	2 (5.4)	3 (8.1)	12(32.4)	20(54.1)
女子	2 (6.1)	6 (18.2)	17(51.5)	8 (24.2)
全体	4 (5.7)	9 (12.9)	29(41.4)	28(40.0)

 $\chi^2=6.80$ n.s

表18 遅刻の頻度

	1. いつもする	2. よくする	3. たまにする	4. まったくしない
男子	0(0.0)	4(10.5)	6(15.8)	28(73.7)
女子	1(2.9)	0(0.0)	3(8.8)	30(88.2)
全体	1(1.4)	4(5.6)	9(12.5)	58(80.6)

 $\chi^2=5.86$ n.s