

# 琉球大学学術リポジトリ

## 沖縄県の小学生におけるメンタルヘルスと生活関連 要因との関係 〈資料〉

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部 公開日: 2015-09-14 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 小橋川, 久光, 宮城, 政也, 兼城, 賢作, Kobashigawa, Hisamitsu, Miyagi, Masaya, Kaneshiro, Kensaku メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/31984">http://hdl.handle.net/20.500.12000/31984</a>

# 沖縄県の小学生におけるメンタルヘルスと 生活関連要因との関係〈資料〉

小橋川 久 光      宮 城 政 也      兼 城 賢 作

## The relation between the mental health and the living relation factor at the schoolchild in Okinawa Prefecture

KOBASHIGAWA Hisamitsu\*

MIYAGI Masaya\*\*

KANESHIRO Kensaku\*\*\*

### はじめに

「子どものからだが蝕まれている」(正木、野口 1979)という表題で、子どもの体のおかしさについての警告本が出されてから20余年が過ぎた。体格の巨大化とは裏腹に、体力・運動能力の低下、アレルギー性疾患の増加などが見られ、子どものライフスタイルの変化が指摘される(藤田 1999)。その背景には、運動遊びの減少が体力や運動能力の変化を生み出したばかりでなく、自然との直接的な関わり、自分自身の身体との関わりを減少させ、このことが、こどもの自然・他者・自己(体)への気づきや感受性を減退させたといわれる。心身相関という言葉あるように、体のおかしさだけでなく次第に子どもの「こころ」にもおかしな現象が見られるようになってきている。

これまで学習指導要領では、子どもの体のおかしさを追うように「体操領域」を作りだし、また、21世紀に向けての新学習指導要領からは「体操領域」の名称が変更され、新たに「体ほぐしの運動」が登場する。体ほぐしの運動のねらいは3つあげることができ、「体の気づき」、「体の調整」、「仲間との交流」である。それは、

手軽な運動や律動的運動の持つ特性を活用することで、日常生活での身のこなしや体の調子を整えることができるようにするとともに、精神的なストレスを解消できるようにすることである(高橋 1999、三木 1999)。

一方、このようなこどもを取り巻く環境の変化およびこども自身の変化と連動して、ストレスマネジメント教育の必要性(竹中 1997、山中 1999)や運動とメンタルヘルスに関する研究がクローズアップされるようになってきた。例えば西田・橋本らは(西田・橋本・徳永・柳・渡壁 1999、西田・橋本・徳永・柳・渡壁 2000、西田・橋本・徳永 2000)、組織的なキャンプ体験がメンタルヘルスにどのような影響を持つかを継続的に研究しており、組織的キャンプ体験がネガティブな側面の改善ばかりでなく、ポジティブな側面の高揚にも効果があることを示している。さらに西田・橋本・徳永(1999)は、これらの研究の一環として、メンタルヘルスの指標となる児童用精神的健康パターン診断検査(Mental Health Pattern for Children:MHPC-2)を作成している。これは、橋本・徳永(1999-a-b)、橋本・徳永・高柳(1994)によって、成人を対象に作成されたメンタルヘルスパターン診断検査(Mental Health Pattern:MHP-1)の児童版であり、「ストレス反応」

\*College of education, University of the Ryukyus

\*\*Okinawa Prefectural College of Nursing

\*\*\*Gushikawa Memorial Hospital

と「やる気」の2つの次元から構成されている。この尺度は、数回にわたってその妥当性・信頼性の検討がなされており、安定性の高い尺度といえよう。

宮城・小橋川・大嶺(1996)は、成人用メンタルヘルスパターン診断検査を用いて、看護学生と一般大学生とを比較する中で、日常的に運動実践を行っている者とそうでない者について比較検討を行ってきた。その結果、運動を実践している者がそうでない者よりストレスが低く生きがい尺度が高い結果が見られた。

このような結果に鑑み、また先に述べたように、児童・生徒の身体的のみならず心理的な面にもいろいろな歪みが見られることが指摘されていることから、今回は、沖縄県の児童・生徒を対象にし、児童用精神健康度パターン検査を用いて、下記の点について明らかにすることを目的とする。

「児童用日常生活調査」と「メンタルヘルス」の関係进行分析し、日常生活のどのような要因とメンタルヘルスが関係しているかを明らかにすることである。具体的には、メンタルヘルスの「総ストレス」、「総やる気」および「メンタルヘルスパターン」と日常生活の項目との関係进行分析することである。このことは、今後のメンタルヘルスの問題を考える上で、貴重な基礎資料を提供するものと考えられる。

## 研究方法

1. 被験者：沖縄県内公立小学校6校の児童・生徒約800名を対象に集合調査を行った。回収率は93%(750名)であり、記入漏れ記入ミスを除き、最終的に分析の対象者は以下の通りであった。

4年生160名(男子83名、女子77名)、5年生232名(男子99名、女子133名)、6年生231名(男子114名、女子117名)、合計623名(男子296名、女子327名)であり、有効な標本は対象者の83%であった。

2. 調査期間：平成12年7月初旬から下旬に行った。

3. 調査方法：調査対象校における、クラス担任による集合調査を行った。その際、調査方法

を一定にするために児童用日常生活調査実施要項を作成し、要項に従って強制速度法による調査を行った。

4. 調査内容：調査内容は、「児童用日常生活調査」と「児童用メンタルヘルス診断検査」の2つから構成されている。児童用日常生活調査はメンタルヘルスとの関係を見るために作成されたものであり、今回分析の対象とした項目は以下の通りである。

日常生活、①塾通い、②習い事、③友人の数、④兄弟の数、⑤入眠時間、⑥睡眠時間、⑦朝食の摂取状況、

遊び・スポーツ活動、①遊び時間、②スポーツ活動、③体育の授業の好・嫌。

「児童用メンタルヘルス診断検査：MHPC」は、西田・橋本・徳永(1999)によって作成されたものであり、小学4年生から6年生までを対象としている。質問は30項目から構成されており、検査の特徴は「ストレス度」と「やる気度」を調べることによって、2次元的に現在の精神健康度パターンを明らかにすることにある。

ストレス度は、さらに「怒りの感情(心理的ストレス)」、「疲労(身体的ストレス)」、「引きこもり(社会的ストレス)」の下位尺度から構成されており、測定項目はそれぞれ5項目から構成されている。

やる気度は、さらに「目標・挑戦」、「自信」、「生活の満足感」の下位尺度から構成されており、それぞれ5項目から成る。

精神的健康度パターンプロフィールは、横軸に「やる気度」を縦軸に「ストレス度」得点をとり、40点以上24点以下を「はつらつ型」、39点以下24点以下を「だらだら型」、40点以上25点以下を「ふうふう型」、39点以下25点以上を「へとへと型」に分類し、パターン化されている。信頼性は、再検査法、折半法、内部一貫性について検討されている。

## 結果および考察

精神的健康度尺度は先に述べたように、心理的ストレス、身体的ストレス、社会的ストレス

の3つの下位尺度の合計点を総ストレス、また、目標、挑戦、自信、生活満足の3つの下位尺度の合計点を総やる気としていた。さらに、それぞれの合計点をもとにして、「はつらつ型」、「だらだら型」、「ふうふう型」、および「へとへと型」の4つに類型化し健康度を見ることができるよう工夫されていた。そこで今回は、総ストレスおよび総やる気を従属変数、児童の個人的属性と日常生活調査項目を独立変数として一要因の分散分析を行った。さらに、メンタルヘルスパターンとの関係は $\chi^2$ 自乗検定により分析した。分析はすべて統計ソフトSPSS.バージョン9によった。

① 性差：男女間に総ストレス、総やる気の間に統計的に有意な差は認められなかった。標本数も、両者間に特に大きな隔たりがないので、以後の分析では男女を込みにして分析を行うこととした(表1)。

表1 総ストレス総やる気×性別

性別		総ストレス	総やる気
男 47.5	平均値	23.7297	37.8142
	度数	296	296
	標準偏差	7.3964	9.4080
女 52.5	平均値	23.9664	36.8318
	度数	327	327
	標準偏差	7.6585	9.1393
合計 100.0	平均値	23.8539	37.2986
	度数	623	623
	標準偏差	7.5300	9.2735

② 学年差：学年の標本抽出に有意な差があるが、これは4年生の標本の中に完全標本でないものがあつたことによるものである(表2)。

表2 総ストレス総やる気×学年

学年		総ストレス	総やる気
4.00 25.7	平均値	21.8375	38.8938
	度数	160	160
	標準偏差	6.3065	9.0912
5.00 37.2	平均値	24.5776	39.2500
	度数	232	232
	標準偏差	8.7224	9.0991
6.00 37.1	平均値	24.5238	34.2338
	度数	231	231
	標準偏差	8.7546	8.7882
合計 100.0	平均値	23.8539	37.2986
	度数	623	623
	標準偏差	7.5300	9.2735

総ストレスに学年差が見られ( $F=7.89/df=2,620, p<0.01$ )、5年以上で高くなる傾向がある。同様に総やる気においても学年差が見られ( $F=21.44/df=2,620, p<0.01$ )、特に6年生のやる気が減少する傾向にあつた。

メンタルヘルスパターンとの関係は、表3に示すとおりであり、 $\chi^2$ 自乗検定の結果、メンタルヘルスパターンと学年との間に有意な関係が認められた( $\chi^2=36.69/df=6, p<0.01$ )。はつらつ型が学年が年長になるにつれて減少していることが分かる。反対にだらだら型とへとへと型の増加が大きい。この結果から、教師は学年が長ずるにつれて生徒のメンタルヘルスに変化があること、中でも6年生のやる気の低下に気づく必要性があることを示している。

表3 パターンと学年のクロス表

パターン		学年			合計
		4.00	5.00	6.00	
はつらつ型	度数	90	121	84	295
	学年の%	56.3%	52.2%	38.4%	47.4%
だらだら型	度数	47	53	92	192
	学年の%	29.4%	22.8%	39.8%	30.8%
ふうふう型	度数	15	29	15	59
	学年の%	9.4%	12.5%	6.5%	9.5%
へとへと型	度数	8	29	40	77
	学年の%	5.0%	12.5%	17.3%	12.4%
合計	度数	160	232	231	623
	学年の%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表3の合計の欄に示してある割合が、今回調査した全標本のパターン別出現率である。即ち、はつらつ型-47.4%、だらだら型-30.8%、ふうふう型-9.5%、へとへと型-12.4%を示している。西田らが尺度作成にあたって得られたパターン別割合は、それぞれ順に56.4%、18.9%、13.6%、11.2%であり、今回の本県児童生徒との間に有意な差が見られている( $\chi^2=32.23/df=3, p<0.01$ )。分布の出現の仕方から見て、本県の児童は基準値に比較してはつらつ型が少なく逆にだらだら型が多いことが分かる。この結果は、今回の調査で最も注目される結果であつた。今後、多角的に調査したい。

③ 学習塾：学習塾に通っている生徒は全体で約30%である。通っている者と通っていない者の間には、ストレスでは差は見られない。塾通いがストレスになっていないようである。やる気では、塾通い

の方が塾に通っていない者よりも統計的に5%水準で高い傾向にあった(表4)。

表4 総ストレス総やる気×学習塾

学習塾		総ストレス	総やる気
ハイ 29.2	平均値	23.7912	39.1099
	度数	182	182
	標準偏差	7.1843	9.5170
イエ 70.8	平均値	23.8798	36.5510
	度数	441	441
	標準偏差	7.6759	9.0771
合計 100.0	平均値	23.8539	37.2986
	度数	623	623
	標準偏差	7.5300	9.2735

表5のメンタルヘルスパターンで見ると、学習塾に行っている「ハイ」群が行っていない「イエ」群よりもはつらつ型は高くだらだら型は低いことが分かる( $\chi^2 = 12.59/df = 3, p < 0.05$ )。

表5 パターンと学習塾のクロス表

パターン	タイプ	学習塾		合計
		ハイ	イエ	
はつらつ型	度数	105	190	295
	学習塾の%	57.7%	43.1%	47.4%
だらだら型	度数	40	152	192
	学習塾の%	22.0%	34.5%	30.6%
ふうふう型	度数	16	43	59
	学習塾の%	8.8%	9.8%	9.5%
へとへと型	度数	21	56	77
	学習塾の%	11.5%	12.7%	12.4%
合計	度数	182	441	623
	学習塾の%	100.0%	100.0%	100.0%

表6は、塾通いしている者だけについて、塾通いが好きかどうかを調べたものである。

表6 総ストレス総やる気×塾・好嫌

塾・好嫌		総ストレス	総やる気
とても好き 27.1	平均値	22.3673	44.0000
	度数	49	49
	標準偏差	7.5435	8.2689
まあまあ好き 46.4	平均値	23.6071	38.8429
	度数	84	84
	標準偏差	6.9906	9.2158
あまり好きでない 21.0	平均値	26.1316	33.2368
	度数	38	38
	標準偏差	6.4270	8.8545
嫌い 5.5	平均値	23.9000	41.1000
	度数	10	10
	標準偏差	8.7743	8.2523
合計 100.0	平均値	23.8177	39.0939
	度数	181	181
	標準偏差	7.1953	9.5410

塾に通っている者について、塾に通うこと的好嫌から見た健康度は、あまり好きでない群が総ストレスは統計的に有意でない。しかし、総やる気が低いという結果が見られた( $F = 10.83/df = 3, 177, p < 0.01$ )。心理的に「あまり好きではない」という状態が問題のようである。

とても好き群はやる気は最も高い。これからすると、本当に好きで通うことが如何に大切であるかを示していると思われる。

④ 習いごと：ここでは特に習っていることを指定しないで聞いている。何らかの習いごとに通っている者は、約半数である。ストレスに差はないが、総やる気において通っている者の方が高い傾向にあるが、統計的に有意ではなかった。数字の出方は塾通いと同等な結果であった(表7)。

表7 総ストレス総やる気×習い事

習い事		総ストレス	総やる気
ハイ 52.8	平均値	24.1003	38.0973
	度数	329	329
	標準偏差	7.6576	9.2744
イエ 47.2	平均値	23.5782	36.4048
	度数	294	294
	標準偏差	7.3878	9.2062
合計 100.0	平均値	23.8539	37.2986
	度数	623	623
	標準偏差	7.5300	9.2735

⑤ 入眠時間：何時に床につくかを、ここでは入眠時間として調査した。最も多いのが10時から11時の間に入眠しており、全体の50%である。総ストレスと入眠時間の間に有意な関係があり( $F = 11.36/df = 3, 619, p < 0.01$ )、遅くなるほどストレス度は高くなっている。やる気の方も1%水準で有意であり( $F = 4.43/df = 3, 619, p < 0.01$ )、9時から10時の間が最も入眠する者が多く、それ以後には差は見られない。ストレスとやる気を見た場合、入眠の影響が見られるのはストレスの方が大きいようである(表8)。

表8 総ストレス総やる気×入眠時間

入眠時間		総ストレス	総やる気
9時～10時 33.1	平均値	22.0146	39.1602
	度数	206	206
	標準偏差	6.9285	9.3511
10時～11時 51.5	平均値	24.0779	36.5359
	度数	321	321
	標準偏差	7.1857	8.9916
11時～12時 12.2	平均値	26.4211	35.6053
	度数	76	76
	標準偏差	8.3223	9.6753
12時以降 3.2	平均値	29.4500	38.8000
	度数	20	20
	標準偏差	9.9180	8.1279
合計 100.0	平均値	23.8539	37.2986
	度数	623	623
	標準偏差	7.5300	9.2735

メンタルヘルスパターンとの関係も統計的に有意であり ( $\chi^2 = 26.06/df = 9, p < 0.01$ )、はつらつ型の割合が、時間が遅くなるほど顕著に低下し、反対に、他の項目は時間が遅くなると増加傾向を示している (表 9)。

表 9 パターンと入眠時間のクロス表

パターン	タイプ	人数	入眠時間				合計
			9時~10時	10時~11時	11時~12時	12時以降	
はつらつ型	人数	119	145	27	5	295	
	入眠時間の%	57.2%	45.2%	35.2%	25.0%	47.4%	
だらだら型	人数	62	97	28	7	192	
	入眠時間の%	30.1%	30.2%	34.2%	35.0%	30.2%	
ふらふら型	人数	12	32	13	5	59	
	入眠時間の%	9.8%	10.2%	12.2%	25.0%	9.5%	
へとへと型	人数	14	47	13	3	77	
	入眠時間の%	6.8%	14.8%	17.1%	15.0%	12.4%	
合計	人数	205	321	78	20	623	
	入眠時間の%	100%	100%	100%	100%	100%	

⑥ 睡眠時間：早く寝れば睡眠時間は長く、遅く寝れば睡眠時間は短くなると考えられるので、睡眠時間も入眠と同様な影響が見られるものと思われた。しかし、総ストレスに有意な関係を見ることはできなく、反対に睡眠時間が長いほど総やる気は高くなる傾向が顕著に見られた ( $F = 6.79/df = 3, 619, p < 0.01$ ) (表 10)。

表 10 総ストレス総やる気×睡眠時間

睡眠時間	平均値	総ストレス	総やる気
9時間以上	23.2528	39.5393	
28.6	人数 178	178	
	標準偏差 7.9068	9.1849	
7~8時間	23.9845	36.7267	
62.1	人数 387	387	
	標準偏差 7.1949	9.1363	
5~6時間	24.9800	34.8400	
8.0	人数 50	50	
	標準偏差 8.5177	8.8187	
4時間以下	23.8760	30.3750	
1.3	人数 8	8	
	標準偏差 8.7088	10.8356	
合計	23.8539	37.2986	
100.0	人数 623	623	
	標準偏差 7.5300	9.2735	

メンタルヘルスパターンとの関係は統計的に有意であったが ( $\chi^2 = 19.06/df = 9, p < 0.05$ )、入明時間ほど大きな値を示していなかった。傾向は同じであったが、睡眠時間よりも、入明時間 (早寝) の方がメンタルヘルスには、大切なであることを示している (表 11)。

表 11 パターンと睡眠時間のクロス表

パターン	タイプ	人数	睡眠時間				合計
			6時間以上	7~8時間	6~6時間	4時間以下	
はつらつ型	人数	103	173	18	3	295	
	睡眠時間の%	57.5%	44.7%	32.0%	37.5%	47.4%	
だらだら型	人数	43	124	22	3	192	
	睡眠時間の%	24.2%	32.0%	44.0%	37.5%	30.2%	
ふらふら型	人数	10	37	4		59	
	睡眠時間の%	10.1%	9.8%	8.0%		9.5%	
へとへと型	人数	14	53	8	2	77	
	睡眠時間の%	7.2%	13.7%	18.8%	25.0%	12.4%	
合計	人数	170	387	50	8	623	
	睡眠時間の%	100%	100%	100%	100%	100%	

⑦ 朝食：最近、朝食を取らない児童が増えていることを耳にするが、毎日取っている者は、全体の 80% である。ほとんど食べない、全く食べない児童が 6% もいる。精神的健康度との関係は、ほとんど食べないと全く食べない者が顕著に総ストレス度が高く ( $F = 5.86/df = 3, 645, p < 0.01$ )、総やる気も 5% 水準で有意であり ( $F = 3.09/df = 3, 615, p < 0.05$ )、食べる者と食べない者との間に明確にメンタルヘルスに差が見られる。生活習慣の中で睡眠の影響が大きいと同様に、朝食の摂取の有無はストレスとやる気にも顕著に影響する (表 12)。

表 12 総ストレス総やる気×朝食

朝食	平均値	総ストレス	総やる気
毎日食べる	23.2788	37.7980	
80.0	人数 495	495	
	標準偏差 7.0610	9.1059	
どきどき食べる	25.5178	36.1882	
13.7	人数 85	85	
	標準偏差 9.0272	8.9529	
ほとんど食べない	26.5455	34.1212	
5.3	人数 33	33	
	標準偏差 7.9847	10.9879	
全く食べない	31.3333	31.1667	
1.0	人数 6	6	
	標準偏差 10.5388	11.3211	
合計	23.8384	37.3150	
100.0	人数 619	619	
	標準偏差 7.5303	9.2801	

メンタルヘルスパターンとの関係は、1% 水準で有意な関係があり、毎日食べる者とそうでないものとの間に「はつらつ型」と「へとへと型」に顕著な差が見られている ( $\chi^2 = 29.66/df = 9, p < 0.01$ )。努めて朝食は取りたいものである (表 13)。

表 13 パターンと朝食のクロス表

パターン	タイプ	人数	朝食				合計
			毎日食べる	どきどき食べる	ほとんど食べない	全く食べない	
はつらつ型	人数	352	30	12		294	
	朝食の%	50.2%	33.2%	38.4%		47.3%	
だらだら型	人数	154	27	7	3	191	
	朝食の%	31.1%	31.8%	21.2%	30.0%	30.2%	
ふらふら型	人数	42	11	4	1	59	
	朝食の%	8.5%	12.9%	12.1%	16.7%	9.5%	
へとへと型	人数	47	17	10	2	76	
	朝食の%	9.5%	28.0%	30.2%	33.2%	12.2%	
合計	人数	495	85	33	6	619	
	朝食の%	100%	100%	100%	100%	100%	

⑧ 兄弟：兄弟の多少が影響するかどうかを調べてみた。兄弟の出現率は、3~4人が全体の半数を示している。一人っ子は、全体の約 8%

であった。兄弟の多少と精神的健康度との間に有意な関係を見出すことはできなかった(表 14)。

表 14 総ストレス総やる気×兄弟

兄弟		総ストレス	総やる気
5人以上	平均値	24.0000	38.3103
	度数	58	58
	標準偏差	8.6592	10.3028
3~4人	平均値	23.6728	37.4290
	度数	324	324
	標準偏差	7.1778	9.1119
2人	平均値	23.6402	36.8201
	度数	189	189
	標準偏差	7.6921	9.1599
1人	平均値	25.7755	36.8367
	度数	49	49
	標準偏差	7.8562	9.8221
合計	平均値	23.8597	37.2790
	度数	620	620
	標準偏差	7.5412	9.2873

⑨ 友達：人間関係を友人の多少から見た。約 85%の者が 7 人以上の友達をもっている。反対に最小の 2 人以下の者は 1.8%である。精神的健康度との関係は、総ストレスでは有意な関係を見ることが出来なかったが、総やる気に有意な関係が見られた ( $F = 13.66/df = 3,616, p < 0.01$ )。やる気では、ストレス以上に顕著に現れており、友人の 7 人以上と 3~6 以下では有意に低下し、1~2 人以下とは 10 点以上の開きがある。総やる気のすべての下位尺度にその傾向が見られている(表 15)。

表 15 総ストレス総やる気×友達

友達		総ストレス	総やる気
7人以上	平均値	23.6067	38.1835
	度数	534	534
	標準偏差	7.4370	9.1270
3~6人	平均値	25.6000	32.6933
	度数	75	75
	標準偏差	7.8382	8.3439
1~2人	平均値	24.1250	26.6280
	度数	8	8
	標準偏差	10.4531	7.1900
いない	平均値	20.3333	25.6667
	度数	3	3
	標準偏差	5.1316	6.5064
合計	平均値	23.8387	37.3097
	度数	620	620
	標準偏差	7.5345	9.2815

メンタルヘルスパターンとの関係は、統計的に有意であったが、表に見られるように 2 人以下のセルに見られる標本の出現率が低く 5% で有意であった ( $\chi^2 = 23.71/df = 9, p < 0.05$ ) (表 16)。

表 16 パターンと友達のクロス表

		友達				合計
		7人以上	3~6人	1~2人	いない	
パターン	はつらつ型	287	25	1		283
	友達の%	50.0%	33.3%	12.5%		41.3%
だらだら型	度数	155	29	5	3	192
	友達の%	29.0%	38.7%	82.5%	100.0%	31.0%
ぶらぶら型	度数	53	6			59
	友達の%	9.5%	8.0%			9.5%
へとへと型	度数	59	13	2		78
	友達の%	11.0%	29.0%	23.0%		12.3%
合計	度数	534	73	8	3	620
	友達の%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

⑩ 遊び：遊び時間は、3 時間以上が 37%と最も多く、つづいて 2~3 時間が約 30%である。

ほとんど遊ばないが約 15%もおり懸念される。しかし、遊びと精神的健康度との間には、睡眠や朝食ほど有意な関係を見出すことはできなかった。おそらく、遊びの捉え方が曖昧であったものと推察される。今後、屋外遊び、室内遊びなど遊びの質を考慮した観点から調査が必要と思われる(表 17)。

表 17 総ストレス総やる気×遊び時間

遊び時間		総ストレス	総やる気
3時間以上	平均値	23.6435	37.3130
	度数	230	230
	標準偏差	7.3088	9.5523
2~3時間	平均値	23.0275	38.1923
	度数	182	182
	標準偏差	7.0991	8.4984
1~2時間	平均値	24.5565	37.3217
	度数	115	115
	標準偏差	7.2138	9.5077
ほとんど遊ばない	平均値	25.1277	35.5532
	度数	94	94
	標準偏差	9.0877	9.7093
合計	平均値	23.8567	37.3080
	度数	621	621
	標準偏差	7.5385	9.2888

⑪ スポーツ：休日、何らかのスポーツ活動をやっているかどうかを質問した。「ハイ」群が 55.2%で「イエエ」が群が 44.8%であった。総ストレスとの間には有意な関係を見ることが出来なかったが、総やる気には 1% 水準で有意であった ( $F = 37.46/df = 1,621, p < 0.01$ )。スポーツをすることはやる気に反映されているが、スポーツのストレスコーピングの関係は今回の結果から判断できない(表 18)。

表 18 総ストレス総やる気×スポーツ

スポーツ		総ストレス	総やる気
ハイ	平均値	23.8638	39.7527
	度数	279	279
	標準偏差	7.4883	9.0379
イエエ	平均値	23.8459	35.3081
	度数	344	344
	標準偏差	7.5745	8.9929
合計	平均値	23.8539	37.2986
	度数	623	623
	標準偏差	7.5300	9.2735

スポーツ活動とメンタルヘルスパターンとの関係は、「はつらつ型」と「だらだら型」に 2 分されている。即ち、運動をしている者は「はつらつ型」に運動をしていない者は「だらだら型」に多く集まる傾向がある。 $\chi$  自乗の結果は 1%

水準で有意であった ( $\chi^2 = 25.36/df = 3, p < 0.01$ )。以上の結果は、少なくともスポーツ行動が精神的健康に好意的な結果をもたらしていることは確かにあると解釈される (表 19)。

表 19 パターンとスポーツのクロス表

		スポーツ		合計
		ハイ	イイ	
パターン	はつらつ型	度数 154	141	295
	スポーツの%	55.2%	41.0%	47.4%
	だらだら型	度数 60	132	192
	スポーツの%	21.5%	38.4%	30.8%
	ふうふう型	度数 34	25	59
	スポーツの%	12.2%	7.3%	9.5%
	へとへと型	度数 31	46	77
	スポーツの%	11.1%	13.4%	12.4%
合計	度数	279	344	623
	スポーツの%	100.0%	100.0%	100.0%

⑫ 体育の好き嫌い：スポーツは行う人もおれば行わない人もいる。しかし、体育活動は学校教育の中で必ず定期的に行われるものであり、その好き嫌いとはメンタルヘルスの関係はどうか。好きと答えている者は、全体の約 91% であり、好きでない者は約 9% であった (表 20)。

表 20 総ストレス総やる気×体育・好嫌

体育・好嫌		総ストレス	総やる気
とても好き 55.8	平均値	23.0756	40.2122
	度数	344	344
	標準偏差	7.5249	8.6898
まあまあ好き 35.4	平均値	23.9408	34.4840
	度数	219	219
	標準偏差	6.7185	8.6132
あまり好きでない 7.6	平均値	27.5957	29.7021
	度数	47	47
	標準偏差	8.4175	7.6781
嫌い 1.5	平均値	33.8889	33.7778
	度数	9	9
	標準偏差	10.3856	11.0788
合計 100.0	平均値	23.8821	37.2840
	度数	619	619
	標準偏差	7.5426	9.2820

体育の好き嫌いとは総ストレス、総やる気との関係は、ともに 1% 水準で有意な関係が見られた (ストレス、 $F = 10.89/df = 3, 615, p < 0.01$ , やる気  $F = 33.50, df$  同じ、 $p < 0.01$ )。体育が好きでない者の 56 名はストレスが高く、やる気は低い。この関係は、定期的に必修となっている体育が彼らにとってストレスになっているのかどうか、今後の課題としたい。

表 21 のように、ヘルスパターンとの関係は、体育好きははつらつ型で、体育嫌いはいだらだら

型かへとへと型のようなものである。統計的にも有意であった ( $\chi^2 = 93.94/df = 9, p < 0.01$ )。体育の好き嫌いがかなり明確にメンタルヘルスに関係していることは注目に値するであろう。

表 21 パターンと体育・好嫌のクロス表

		体育・好嫌				合計
		とても好き	まあまあ好き	あまり好きでない	嫌い	
パターン	はつらつ型	度数 209	78	7	1	295
	体育・好嫌の%	60.8%	34.7%	14.9%	11.1%	47.5%
	だらだら型	度数 72	83	23	2	180
	体育・好嫌の%	23.9%	43.5%	48.5%	22.2%	30.7%
	ふうふう型	度数 25	21	1	2	59
	体育・好嫌の%	10.2%	9.6%	2.1%	22.2%	9.5%
	へとへと型	度数 28	29	18	4	79
	体育・好嫌の%	8.1%	13.2%	34.0%	44.4%	12.6%
合計	度数	344	219	47	9	619
	体育・好嫌の%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

## まとめ

本研究は、沖縄県の小学生 4～6 年生を対象に、児童用精神健康度パターン検査と「児童用日常生活調査」の関係进行分析し、日常生活のどのような要因とメンタルヘルスが関係しているかを明らかにすることであった。分析の結果、次のことが明らかになった。

児童用精神健康度パターンの総ストレスおよび総やる気の 2 つの要因と関係のあった生活要因は、①学年差 ②入眠 ③朝食 ④体育の好嫌の 4 項目であった。総ストレスだけの項目は見られなかった。総やる気のみ項目は①学習塾 ②友人の人数 ③睡眠時間 ④スポーツ活動 ⑤スポーツの好嫌の 5 項目であった。

本研究は「沖縄県児童における精神的健康に関する研究(投稿中)」と連動するものであり、今後この 2 つの研究を進展させ、スポーツ少年団などを対象としながら、スポーツとの係わり、心理的要因として達成動機づけ、バーンアウトなどを取り上げて研究を進めていきたいと考えている。

## <謝辞>

本研究をすすめるにあたり、ご協力いただきました 6 小学校の校長先生、担任の先生方、児童の皆さんに心よりお礼申し上げます。



文 献

- 藤田絃一郎(1999) 特集 変貌する現代の子どもたち 病にみる子どもの変貌 体育の科学 vol.49. 9-13.
- 橋本公雄・徳永幹雄・高柳茂美(1994) 精神的健康パターン分類の試みとその特性 健康科学 16. 49-56.
- 橋本公雄・徳永幹雄(1999)-a メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究(1) - MHPの妥当性と信頼性- 健康科学 21, 53-62.
- 橋本公雄・徳永幹雄(1999)-b メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究(2) - MHP $\infty$ 1の妥当性と信頼性- 日本スポーツ心理学会第26回大会研究発表抄録集 38-39.
- 正木健雄、野口(1979) 子どものからだに触まわっている 柏樹社
- 三木四郎(1999) 「体ほぐし」のねらいと内容 体育の科学 48-5 145-146.
- 西田順一・橋本公雄・徳永幹雄(1999) 児童用精神的健康パターン診断検査開発に関する研究 日本健康心理学会 第12回大会発表論文集 120-121.
- 西田順一・橋本公雄・徳永幹雄・柳 敏晴・渡壁史子(1999) 組織キャンプ体験が児童のメンタルヘルスに及ぼす影響 日本スポーツ心理学会第26回大会研究発表抄録集 40-41.
- 西田順一・橋本公雄・徳永幹雄・柳 敏晴(2000) 組織キャンプ体験が児童のメンタルヘルスに及ぼす効果とその持続性 九州スポーツ心理学会第13回大会
- 西田順一・橋本公雄・徳永公雄・柳 敏晴・渡壁史子(2000) 児童の組織キャンプ体験によるメンタルヘルス効果-実証的仮説モデルの検証- 日本スポーツ心理学会第27回 大会研究発表抄録集 48-49.
- 西田順一・橋本公雄・徳永幹雄(2000) 児童の組織キャンプ体験がストレス反応に及ぼす影響-認知的評価との関連から- 健康科学 22, 151-157.
- 高橋健夫(1999) 特集 体ほぐしの科学的背景 学習指導要領に見られる「体ほぐし」の考え方 体育の科学 49-6 471-474.
- 宮城政也・小橋川久光・大嶺哲司(1996) 女子看護学生におけるストレスと生きがいについて 沖縄心理学研究 第19号 1996 45-47.
- 宮城政也・小橋川久光・兼城賢作 沖縄県児童における精神的健康に関する研究 沖縄県看護大学紀要(投稿中)
- 竹中晃二(1997) 子どものためのストレスマネジメント教育 北大路書房
- 山中 寛(1999) 学校におけるストレスマネジメント教育 テレビ講座「ストレス社会を健やかに生きるために」 南日本放送