

C 運 動	よくある 1点	時々ある 2点	ほとんどない 3点	合計
体力に自信がないと思う。				点
体を動かすのがおっくうだと感じる。				
体育の授業後に疲れを感じる。				
運動した後、食欲がない。				
自発的に運動しない。				

D 休 養	よくある 1点	時々ある 2点	ほとんどない 3点	合計
1日の睡眠時間が7時間未満である。				点
夜中に目が覚める。				
疲れが翌日まで残る。				
授業中、眠たくなる。				
くつろげる時間がもてない。				

E 体 調	よくある 1点	時々ある 2点	ほとんどない 3点	合計
熱が出たり、風邪をひいたりする。				点
頭痛や腹痛がある。				
便秘や下痢をする。				
めまい、息切れ、肩こりがある。				
全身がだるくなることがある。				

健康のバランスチェック (個人用)

・平成 年 月 日 () 曜日 実施

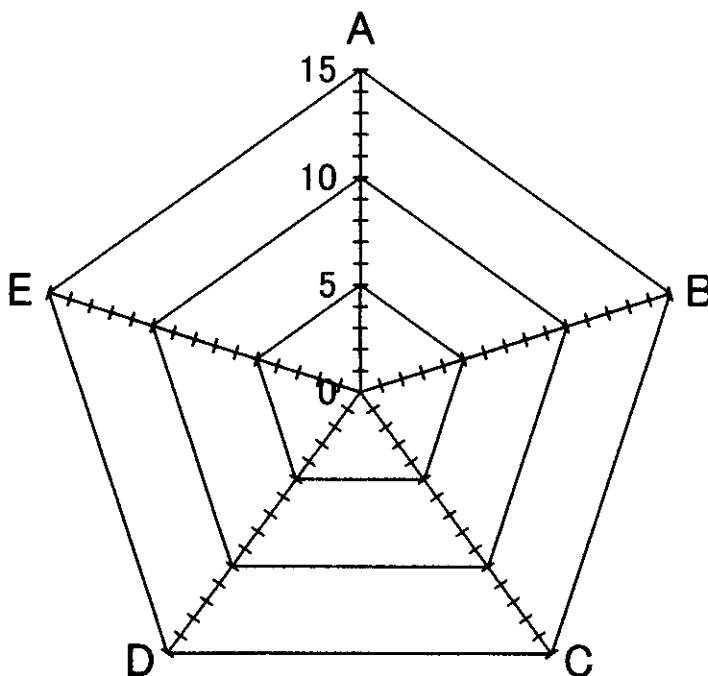
・方法 ①提出用に記入した5角形を記入する。

②たばこをすっている生徒は、全体 (AからEまで) の項目から点数を引く。

★ たばこを吸っている生徒は、全項目から3点を引く。

★ たばこを1日1箱 (20本) 吸っている生徒は、全項目から5点を引く。

③この個人用の用紙は提出しませんので、自分で持つておくこと。



□青信号
■黄信号
■赤信号

◎ これからの生活について考えよう。

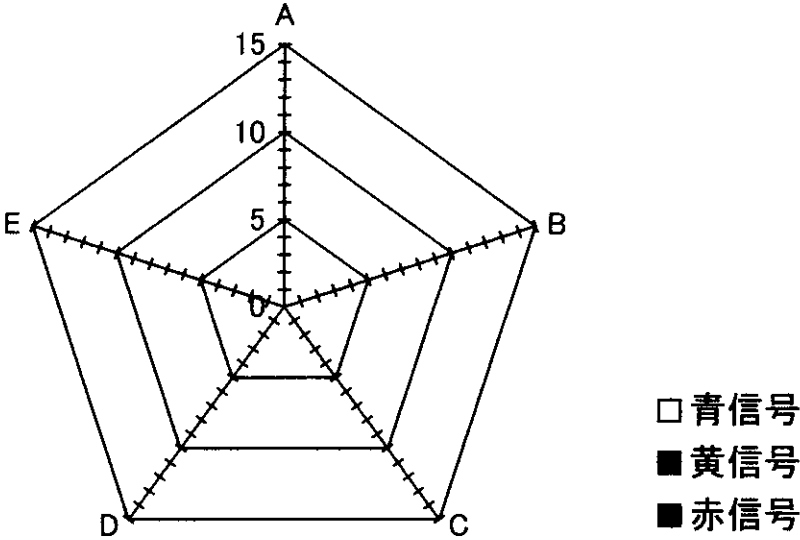
食事、運動、休養、ストレス、体調の面から今後、気をつけたいことを記入する。	
---------------------------------------	--

健康のバランスチェック (提出用)

年 組 番 氏名

・平成 年 月 日 () 曜日 実施

- ・方法 ① A～Eの項目をチェックし、合計点を出す。
- ②合計点をレーダーチャートに書き込み、5角形に結ぶ。
- ③チェック票の結果から、自分の生活の反省やこれから注意することを書く。



高校時代は頭脳活動はもとより身体活動も旺盛であり、体力的基礎の最終形成期。
生涯の体の基礎が出来る大切な時期をどのように過ごすかは、どの年代より重要な課題
です。

◎ これからの生活について考えよう。

食事、運動、休養、ストレス、体調の面から今後、気をつけたいことを記入する。	
---------------------------------------	--

厚生科学研究費補助金（健康科学総合研究事業）
分担総括研究報告書

小児の栄養・運動・休養から見た健康度指標と QOL に関する研究

休養・睡眠の質・生活の質（QOL）からみた健康度の評価に関する研究

分担研究者 鏡森定信（富山医科薬科大学医学部教授）

研究要旨

休養・睡眠の質・生活の質（QOL）からみた健康度の評価に関する研究として、平成 13 年度は睡眠の質・QOL 評価法の開発と妥当性の検証を行なった。また、富山出生コホート研究の小児の QOL 質問票のデータを用いて、その関連要因を評価した。その結果 ①両親の申告による小児の睡眠時間は過大評価の傾向にあるものの相関は高かった。② 自記式 QOL 評価法の開発では、中学生の QOL 質問票の因子分析で 9 因子（①支援、②意欲、③家庭生活、④学校生活、⑤不満・心配事、⑥住環境、⑦自尊心、⑧趣味・娯楽、⑨ストレス）が抽出された。③ CHQ-PF28 の日本語の試作版では日本においても妥当性・信頼性があることが示唆された。④QOL の要素である自尊感情は肥満の児童、朝食の欠食がある児童、身体活動の低い児童において低値であった。⑤ 児童の肥満と心理状況との関連では、肥満と「学校にいきたくない」、「得意なところがない」などが関連していた。以上から、睡眠評価や今回開発した QOL 質問票は妥当性があること、また児童の睡眠・生活の質からみた健康度の向上のためには生活習慣の確立と肥満の予防が重要である事が示唆された。

A. 目的

成人については、精神的身体的な健康度に関する統合的な指標としての QOL の概念や具体的な測定方法について確立したものがあが、小児の領域では、各疾病特異的な評価法は存在するが小児の集団一般に使用可能な質問票はない。現在、小児をめぐる社会環境は劇的に変化しており、その影響として、とくに精神面への影響が懸念されている。したがって、小児の精神的身体的健康度を評価するとともに、その維持増進のための方策のもととなる科学的証拠が求められている。そこで本分担研究では、総合的評価としての睡眠評価法、QOL 評価法を開発し、小児期の健康増進施策の展開に資することを目的とした。初年度である本年は、下記の 6 テーマの研究を行ない、睡眠・QOL からみた健康増進のための考察を行なった。

B. 方法と結果

1. 両親の申告による小児の睡眠習慣評価の妥当性について
自記式睡眠評価法開発の前提として、睡眠習慣の申告値が、妥当であることが必要である。そこで 3-4 歳の児童 21 人を対象として、小型の睡眠測定機器を用いて測定した睡眠時間と、両親からの児童の睡眠時間の申告値を比較した。両親は児童の睡眠時間を過大評価する傾向があるが、相関係数は高値($r=0.90$)であり集団における睡眠時間の相対的な差を評価することは可能であることが示された。
2. 自記式 QOL 質問票の開発
既存の質問票をもとに 73 項目からなる質問票を作成し、富山県内の 1 中学校の 240 名中の 217 名からの回答を因子分析（最尤法・Promax 回転）により解析し

た。その結果①支援、②意欲、③家庭生活、④学校生活、⑤不満・心配事、⑥住環境、⑦自尊心、⑧趣味・娯楽、⑨ストレスの 9 因子が抽出された。Cronbach の α は 0.55 から 0.90 であり妥当性が高い事が示された。

3. 既存の小児の QOL 質問票の日本における使用可能性

Child Health Questionnaire(CHQ-28) は親から子供の健康に関連する QOL の評価をするために、欧米使用されている質問票である。日本における使用可能性に関する質問票の性能への検証を行った。CHQ-PF28 の日本語の試作版では日本においても妥当性・信頼性があることが示唆された。

4. 小児の QOL の要素である自尊感情の関連要因

1989 年度生まれの富山県在住の児童を対象とした富山出生コホート研究のデータから自尊感情の関連要因を評価した。解析対象は小学 4 年生 8151 人。ロジスティック回帰分析を用いて自尊感情に寄与する因子を評価した。その結果、児童の肥満、朝食の欠食、低い身体活動性が変数として選択された。肥満の予防とともに好ましい生活習慣の確立が自尊感情の形成に重要である可能性が示唆された。

5. 肥満と心理行動との関連性

肥満小児は、精神的な問題も抱えているとされる。そこで前述の出生コホート研究のデータからロジスティック回帰分析を用いて小児肥満と心理行動特性との関連性を評価した。肥満の児童は、「仲のよい友達がない」などの項目において関連性を認めた。小児の心理面での健康を維持増進する上で肥満の問題を考慮する

ことが重要であることが示された。

6. 小児の QOL 質問として使用可能と思われる質問項目について

今回の分担研究及び文献的考察により、現時点で小児の QOL として使用可能と思われる質問項目は、顔尺度(face scale)などの非言語的な評価法、自覚的健康度などの単項目による評価法、中学生以上については自記式、また CHQ28 などの両親記入の成人同様の多項目の標準化質問票、が有効である可能性が示唆された。小児の QOL の要素は成人同様の心身の健康に加えて、学校や家庭の生活環境や人間関係が因子として重要であると考えられた。

C. 考察・結論

以上から、睡眠評価や今回開発した QOL 質問票は妥当性があること、また児童の睡眠・生活の質からみた健康度の向上のためは生活習慣の確立と肥満の予防が重要である事が示唆された。

D. 研究報告

1. Sekine M, Chen X, Hamanishi S, Hayashikawa Y, Kagamimori S. The validity of sleeping hours of healthy young children as reported by their parents. J Epidemiol (in press)

2. 濱西島子、陳 曉莉、関根道和、鏡森定信：日本における小児の QOL(Quality of life) の評価に関する研究, 第 12 回日本疫学会総会, 2002, 1, 東京

3. 陳曉莉、関根道和、山上孝司、濱西島子、王紅兵、鏡森定信：小学校における子供の肥満と心理状況・行動特性についての関連性, 第 60 回日本公衆衛生学会総会, 2001, 10, 香川

健康科学総合研究事業
分担研究者 鏡森定信

休養・睡眠の質・生活の質 (QOL)
からみた健康度の評価に関する研究

『小児の睡眠習慣における
両親の申告値の妥当性』

関根道和・濱西島子・陳曉莉
王紅兵・鏡森定信
(富山医科薬科大学 医学部 保健医学)

【研究要旨】

自記式睡眠評価法開発の前提として、睡眠習慣の申告値が実際の客観的な方法と比較して正確性が高いことが必要である。特に幼児の睡眠習慣は両親からの申告値となるため妥当性が問題となる。そこで両親の同意の得られた保育園に通園する3-4歳の児童21人を対象として、小型の睡眠測定機器を用いて測定した睡眠時間と、両親からの児童の睡眠時間の申告値を比較した。その結果、申告値と実測値との相関係数は0.90であり申告値と実測値の差(申告値-実測値)は0.79時間であった。したがって、両親の申告による児童の睡眠時間は過大評価する傾向があるものの、相関係数は高値であったことから集団における睡眠時間の相対的な差を評価することは可能であることが示された。

A. 目的

自記式睡眠評価法開発の前提として、睡眠習慣の申告値が実際の客観的な方法と比較し、正確性が高いことが必要である。特に幼児の睡眠習慣は両親からの申告値となるため妥当性が問題となる。申告値は就寝から起床までの時間であるため、睡眠潜時、中途覚醒、早朝覚醒によるベッド上にいるが睡眠中でない時間が含まれるため、申告値は実測値より過大評価に結びつく可能性がある。そこで睡眠時間を客観的に評価する事ができる小型の測定機器を用いて、両親の申告値の妥当性について評価した。

B. 方法

対象:

ある保育所の3-4歳の児童の55名の両親に対して説明を行ない、文書による同意の得られた24名の児童を対象とした。そのうち2名からは有効なデータが得られず、1名は途中で本人が嫌がるため中止した。残りの21名(男児12名、女子9名、平均年齢3.8歳)を解析対象とした。

方法:

測定による睡眠習慣は、腕時計型の小型の測定機器(Actiwatch, Mini Mitter Company Inc., Bend, OR)を対象者の足首に装着して連続3日間記録した。この装置は内部の加速度計により体動を検知し一定の閾値により、対象者が睡眠中か覚醒中かを判断する。最終的に睡眠開始時刻、睡眠終了時刻、睡眠潜時、睡眠時間、睡眠効率を算出する。また測定中の児童の睡眠習慣を質問票により両親より得た。今回はこの測定機器からの実測値と両親の申告値の3日間の平均値を用いた。

解析:

実測値と申告値と相関関係をPearsonの相関係数で評価した。また実測値と申告値の差(申告値-実測値)を対応のあるt検定で行なった。

C. 結果

表1に今回の対象者の特性を示す。年齢・体格・睡眠習慣に男女差は認めなかった。そのため男女あわせて解析した。表2に申告値と実測値の相関関係、平均値の差を示す。両親の申告による睡眠時間とAssumed Sleep(機器の判定による入眠から覚醒までの時間)の相関係数は0.90で差は0.79時間(95%信頼区間:0.59-0.99)であった。また申告値とActual Sleep(Assumed Sleepから夜間の中途覚醒時間を除いた時間)との相関係数は0.90で差は0.92時間(0.73-1.10)であった。

D. 考察

両親の申告による児童の睡眠時間は過大評価する傾向があるものの、相関係数は高値であったことから集団における睡眠時間の相対的な差を評価することは可能であることが示された。今回の研究では明らかな睡眠障害を持つ児童を対象とはしていない。睡眠障害のある児童は、睡眠潜時、中途覚醒、早朝覚醒の時間が長いため妥当性が低くなる可能性がある。したがって、今後、例数を増やして睡眠障害例を含めた検討が必要である。

E. 研究報告

Sekine M, Chen X, Hamanishi S, Hayashikawa Y, Kagamimori S. The validity of sleeping hours of healthy young children as reported by their parents. *J Epidemiol* (in press)

表 1 対象者の特性

	総数(n=21)	男児(n=12)	女児(n=9)	t 検定
	平均 (偏差)	平均 (偏差)	平均 (偏差)	p 値
年齢と体格				
年齢 (歳)	3.81 (0.28)	3.79 (0.24)	3.84(0.33)	0.728
身長 (cm)	98.8 (3.00)	99.5 (2.98)	97.9 (2.95)	0.236
体重 (kg)	15.4 (1.28)	15.5 (1.18)	15.3 (1.47)	0.783
BMI (kg/m ²)	15.8 (0.78)	15.6 (0.69)	16.0 (0.88)	0.353
両親の申告による睡眠習慣				
就寝時刻 (時:分)	21:39 (0:59)	21:43 (0:59)	21:34 (1:01)	0.745
起床時刻 (時:分)	7:04 (0:35)	7:04 (0:38)	7:04 (0:34)	0.993
睡眠時間 (時間)	9.42 (0.96)	9.36 (1.16)	9.51 (0.67)	0.734
測定による睡眠習慣				
睡眠開始 (時:分)	22:06 (1:02)	22:10 (1:05)	21:59 (1:00)	0.685
睡眠終了 (時:分)	6:44 (0:34)	6:45 (0:34)	6:43 (0:37)	0.900
睡眠潜時 (分)	26.0 (17.0)	27.0 (18.0)	25.0 (17.0)	0.733
assumed sleep (時間)	8.63 (0.95)	8.56 (1.09)	8.73 (0.79)	0.698
actual sleep (時間)	8.51 (0.91)	8.44 (1.04)	8.60 (0.75)	0.700
睡眠効率 (%)	90.5 (4.13)	90.5 (3.75)	90.4 (4.83)	0.965

対応のない t 検定では、年齢・体格・睡眠習慣に男女差を認めなかった。

表 2 申告値と実測値の相関係数及び平均値の差

	相関係数		平均値の差と 95%信頼区間	
	r	p 値	平均値の差 (95%CI)	p 値
申告値 対 assumed sleep	0.90	<0.001	0.79 (0.59-0.99) ¹	<0.001
申告値 対 actual sleep	0.90	<0.001	0.92 (0.73-1.10) ¹	<0.001
assumed 対 actual sleep	0.99	<0.001	0.12 (0.06-0.19) ²	<0.001

¹平均値の差は実測値を参照値とした。²平均値の差は actual sleep を参照値とした。

健康科学総合研究事業
分担研究者 鏡森定信

小児の栄養・運動・休養から見た健康度指標と
QOLに関する研究

『日本における小児のQOL (Quality of
life) の評価に関する研究』

濱西島子・関根道和・陳曉莉・
王紅兵・鏡森定信
(富山医科薬科大学保健医学)

【研究要旨】

日本における小児のQOL(quality of life)の評価方法はまだ確立されたものが無い。そこで今回日本における地域や年代に合わせた小児のQOL 質問票開発を行なった。中学生の生活に寄与すると考えられる幾つかのカテゴリを想定して73項目の質問票を作成し、富山県内にあるS中学校の217名のデータをもとに有効性を検証した。得点は各質問項目毎の偏差値を用いて重みを付けをした。上位下位分析において全ての質問項目で有意差があり、QOLに対する弁別力があつた。因子分析では9つの因子が抽出され、各因子で信頼性係数(Cronbach α)を求めたところ高い値を得た。即ち①支援(19項目、 $\alpha=0.88$)、②学校生活における意欲(1項目)、③家庭生活(4項目、 $\alpha=0.77$)、④学校生活と自分(21項目、 $\alpha=0.90$)、⑤不満・心配事(4項目、 $\alpha=0.55$)、⑥住環境(2項目、 $\alpha=0.85$)、⑦自尊心(2項目、 $\alpha=0.90$)、⑧趣味・娯楽(3項目、 $\alpha=0.61$)、⑨ストレス(4項目、 $\alpha=0.64$)、である。妥当性では慢性疾患の有無における健康とストレスに関する因子で有意な差が認められた。また、個人の感じているQOL 質問票において、信頼性と健康に関する妥当性が確認された。さらなる研究で他の項目に関する妥当性や再現性、感受性の検証が必要であると考えられる。

A. 目的

現在、子供をとりまく環境は急速に変化し、それに伴い、子供の生活習慣も大きく変化している。ますます少子高齢化が進む中、現代社会に生まれた子供達が健やかに育つよう支

援していくために小児の生活や環境について知ることが必要である。現在、質問票としてはWHOQOL-100、SF36、EURO QOLの質問票が広く使われており、小児のものとしてはCHQ (Child Health Questionnaire) などがある。しかし、小児のQOL (quality of life の略で生命の質、生活の質) 質問票として日本で確立されたものは存在しない。これは文化や生活環境などが日本とアメリカなどの諸外国とでは異なることに由来する。そのため既存の質問票の単なる和訳ではなく、日本の文化に則した新たな質問票の開発が必要とされている。また3年後ごとに行なわれている「富山スタディ」において、現在までに小児期の生活の生活習慣と肥満傾向の関連などが研究されてきたが、今後、生活習慣と心の健康についてさらなる調査を進める上でも、有用であると考えられる。そこで今回の研究では日本向けの小児のQOL 質問票を開発することを目的とした。

B. 対象と方法

1. 対象

富山県内にあるS中学校1, 2, 3年生の全対象者240名(1年生101名、2年生70名、3年生69名)。回収数は220名。回収率は87.5%。全質問項目に対して12.0%以上の欠損値が存在したためにデータとして適当な回答が得られなかった3名の結果は除外し、217名(1年生93名、2年生69名、3年生55名)を調査対象とした。

2. 質問票

WHOQOL-BREF (1996) や神戸大学が開発した児童版QOL 評価表を参考に独自の「中学生の生活の質(QOL)調査アンケート」(73項目)を作成した。

3. 実施期間と実施方法

実施期間は2001年、7月。中間試験終了後～夏季休暇前の1週間の間に実施した。質問票を放課後担任を介して配布し、全学年各教室にて実施した。提出は生徒の自由選択に委ね、記入後は各人で密封し、学校では誰の目にも触れないことを強調し、プライバシーの保持を厳守することを確認させた。

4. 統計解析方法^{6,7)}

各質問項目の点数を標準化し偏差値を求めた。その値をもとに上位下位分析、因子分析を行い、信頼性、妥当性、学年とQOLの関係、肥満とQOLの関係、などを分析した。

(1) 上位下位分析

偏差値の合計点数をQOLの総得点とし、すべての質問項目が総得点を反映しているかを調べるため、総得点の上位群と下位群がそれぞれの質問項目で平均値に差が現れているかを検証した。総得点の高い25%の群で母平均の差を対応の無いt検定で求めた。

(2) 因子分析

小児のQOLに寄与する因子を調べ、作成に当たって用いたカテゴリーと比較するために、すべての質問項目で回答様式の方向性を元に73項目を分類する因子を抽出した。因子分析の方法として最尤法Promax回転を行なった。その理由は、Promax回転は因子ごとの関係があっても用いることができること、最尤法は収束が見られたためである。

(3) 信頼性の検証

因子毎に質問項目が同じ方向性を示しているかを調るため、内的整合性の指標であるクロンバッハ α で信頼性を検証した。

(4) 妥当性の検証

妥当性を調べるために慢性疾患のある人と無い人の2群間でQOLの自己評価、学年ごとの比較を行なった。

C. 結果

1. 上位下位分析

QOL総得点の高い上位25%と、下位25%の人との間に各項目ごとに有意差が認められたので全て73項目が弁別力のある適切な質問項目であったことが確認された。

2. 因子分析

因子分析を行なった結果、分散の70%までを21個の因子で説明できることが確認できた。ここで、各因子の寄与率0.4未満を除外すると因子は9個になった。0.3以上を項目として採用すると59項目が採用され14項目が脱落した。(表1)

<因子>

1. 支援 (①友人関係 ②経済・家庭)
2. 学校生活における意欲
3. 家庭生活
4. 学校生活と自分 (①学校生活 ②自分；健康を含む)
5. 不満、心配事
6. 住環境
7. 自尊心
8. 趣味、娯楽
9. ストレス

(表1) 抽出された9因子の質問項目と信頼性係数

	因子の名前	質問項目数	クローンバッハ α の値
因子1	支援 (①友人関係、②経済・家族)	19	0.88
因子2	学校生活における意欲	1	(値なし)
因子3	家庭生活	4	0.77
因子4	学校生活と自分 (①学校生活、②自分、健康を含む)	21	0.9
因子5	不満、心配事	4	0.55
因子6	住環境	2	0.85
因子7	自尊心	2	0.63
因子8	趣味、娯楽	3	0.61
因子9	ストレス	4	0.64

4. 妥当性

妥当性を見るために以下の項目について確認した。

①何らかの慢性疾患を持つ人はQOLが下がるのか(図1)。

因子4、8では有意確率が5%以下であり、差が見られた。慢性疾患を持つ人は、自分の健康について自信が無く、それによって趣味娯楽が制限されているだろうと容易に想像がつく。それを識別できたことで今回の質問票には妥当性があると評価できる

②肥満と判断できる人は容姿など自己のことに関することでは点数が低くなるのか。肥満かどうかを判断するために今回はローレル指数を用い、ローレル指数140以上であるものを肥満、もしくは過体重と

した。それによって22人が該当し、各々の因子との相関をみたところ「不満・心配事」の因子で有意確率6.5%とある一定の傾向を示した。自分の体格を「不満・心配事」としているのは納得のいくところであり、それをある程度検出できたことで評価できるが、さらなる検討が必要と思われる。

③各因子は「自分の生活に満足していますか?」という項目に相関するか(図2)。各因子の標準化スコアに対して、上記の結果を6段階ではなく「良い」と「悪い」という2つにグループ分けをしてt検定を行なったところ、全ての項目に対して有意確率が5%以下であった。よって、今回の質問票が生活の質を問うものであると判断でき、妥当性が確認された。

図1) 慢性疾患との関連

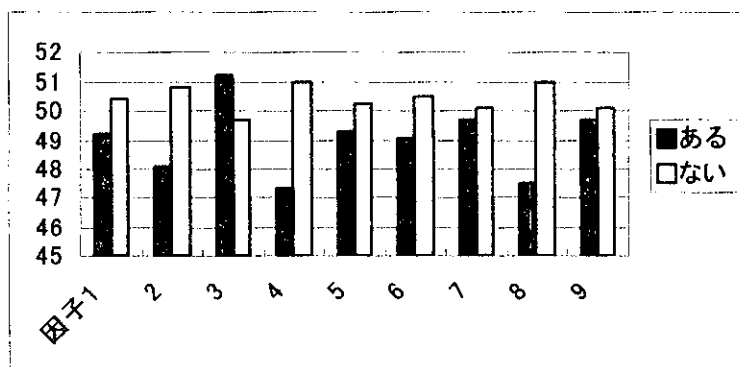
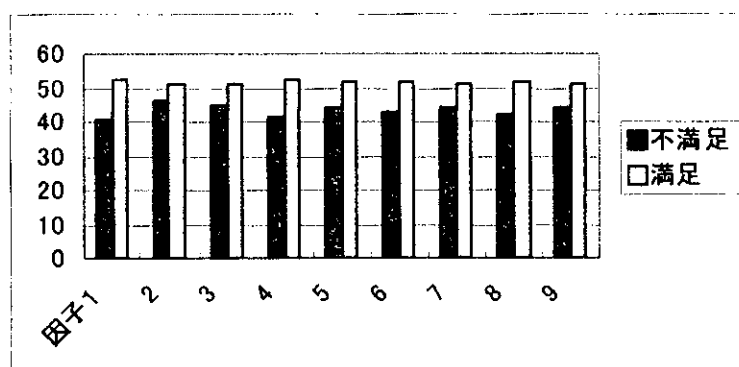


図2) 自分の生活の満足感と各因子の得点



④受験などの社会的環境、生徒の自己同一性の発達や二次性徴などにより学年ごとでスコアに変動があるか。

分散分析により各因子の標準化スコアを学年毎に群間比較した結果、いくつかの因子において標準化スコアの平均値に有意な差が認められた。特に1年生と2年生との比較において因子8（趣味・健康）以外のすべての因子で2年生のスコアが有意に低下していた。よって中学生の時期において、QOLに変化を与える何らかの要因があると考えられる。しかしその要因を特定することができなかったため、それに関する検討が今後必要である。

D. 考察

今回、地域や中学生という世代の特殊性を

考慮し、既存の QOL 質問票を基に日本における小児の QOL 質問票の作成を試みた。その結果、信頼性、妥当性ともに確認することができた。ここで、今回我々が作成した小児の QOL 質問票が一般に利用されるものになるにはどうすればいいのかについて検討し、残された課題について考えてみる。

1. 今後の課題について

(1) 質問票について

11項目に分けて中学生向けに作成したが、因子分析によって9つの因子に分けられることが分った。これは、アンケートの中のアイテム（質問）が複数のカテゴリーにまたがった内容であるためだと考えられる。質問内容を一つのカテゴリーに絞った

明確な質問にすべきであったと思われる。また、因子分析後の因子によってアイテムの数にばらつきが生じたことが確認された。それぞれの因子内のアイテム数を均等にするよう調整が必要だと思われる。これによって、クローンバッハ α の信頼性も安定化するであろう。

(2) アンケートの実施方法について

今回は、アンケートの実施が都合により一つの中学校の生徒で、1回のみアンケートの実施に終わった。そのため、

- 再現性を確かめることができなかった。
複数回、同一の対象でアンケートを行えば再現性が確かめられ、より信頼性のあるアンケートになったと思われる。
- テストや、各種の行事等のイベントにより、同一の対象者でも QOL の得点評価に変化が生じると考えられるが、その変化をみることができなかった。
- 今回は対象が一つの学校であったので、この学校の特性だけが反映されてしまう QOL 評価となった可能性がある。
この QOL アンケートを環境の違う複数の学校で実施すれば、今回作成を試みた QOL 質問票は一般に広く使われる価値があるものになるだろう。

E. 研究発表

1. 学会発表

濱西島子、陳 暁莉、関根道和、鏡森定信：
日本における小児の QOL(Quality of life)の
評価に関する研究, 第 12 回日本疫学会学術
総会, 2002, 1, 東京

中学生の生活の質(QOL)調査アンケート

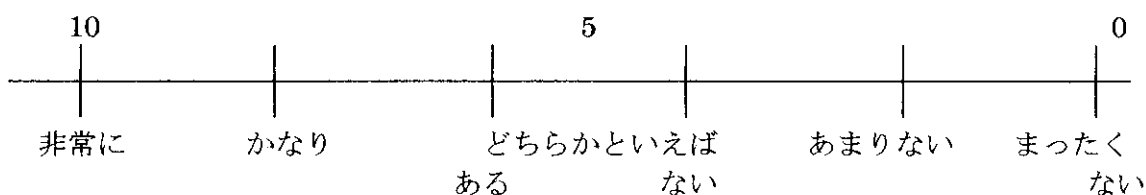
このアンケートはあなたの家族や学校生活、健康、友人についてあなたがどう感じているかをお聞きするものです。あなたがいきいきと遊んでいるか、楽しく学んでいるかを調べ、今の中学生の「生活の質」を調べるためのアンケートです。アンケートの目的に同意(どうい)していただけたら、どうかすべての質問にお答えください。

これはテストではありません。2週間前から今日の間「しあわせだな」とか「満足している」「心配している」といった感じをどのくらい経験(けいけん)されたかをお聞きするものです。1つ1つの質問に対して、あなたの気持ちにいちばん近いと思ったところを1～6のうちから選んで○をつけてください。

またアンケート調査は目的以外のことで使用する事はありません。アンケートに名前を書く必要はなく、出席番号のみ書いてください。アンケートは皆さんの手で封をして提出してください。これは皆さんの学校で開封することはなく、大学に届いてからこちらで開封しますので、自分がどんなことを書いたかが誰かに知られることはありません。

みなさんのアンケートの結果は、後日、全体のまとめたものをお伝えします。

○(まる)を付ける時の目安(めやす)



〒930-0193 富山市杉谷2630

富山医科薬科大学 保健医学教室 濱西島子

{TEL: 076-434-2281 (内線2371)}

1. 自分の悩みや不安なことを家族に相談しますか?

- 1、非常にする 2、かなりする 3、どちらかというとする
4、どちらかというとしない 5、あまりしない 6、まったくしない

2. これから先、何か楽しい事、すてきなことが起こると思いますか?

- 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかといえばあると思う
4、どちらかといえばないと思う 5、あまり思わない 6、まったく思わない

3. 自分の将来について不安がありますか?

- 1、非常にある 2、かなりある 3、どちらかといえばある
4、どちらかといえばない 5、あまりない 6、まったくない

4. 保育所、幼稚園での楽しい思い出がありますか？
 1、非常にある 2、かなりある 3、どちらかというところある
 4、どちらかというところない 5、あまり無い 6、全く無い
5. 小学校低学年(1, 2年)で、楽しい思い出がありますか？
 1、非常にたくさんある 2、たくさんある 3、どちらかというところある
 4、どちらかというところない 5、あまり無い 6、全く無い
6. 小学校中学年(3, 4年)で、楽しい思い出がありますか？
 1、非常にたくさんある 2、たくさんある 3、どちらかというところある
 4、どちらかというところない 5、あまり無い 6、全く無い
7. 小学校高学年(5, 6年)で、楽しい思い出がありますか？
 1、非常にたくさんある 2、たくさんある 3、どちらかというところある
 4、どちらかというところない 5、あまり無い 6、全く無い
8. 親からの干渉（必要以上に関わってくることを）をうるさく感じることはありますか？
 1、非常によくある 2、よくある 3、どちらかといえばある
 4、どちらかというところない 5、あまりない 6、まったくない
9. 今の社会に嫌気がさすことがありますか？
 1、非常によくある 2、よくある 3、どちらかといえばある
 4、どちらかといえばない 5、あまりない 6、まったくない
10. 交通や移動手段に不自由を感じることはありますか？
 1、非常によくある 2、よくある 3、どちらかというところある
 4、どちらかというところない 5、あまりない 6、まったくない
11. ストレスをうまく解消できていると思いますか？
 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかといえば思う
 4、どちらかといえば思わない 5、あまり思わない 6、まったく思わない
12. 校則が厳しいことを嫌だと思うことがありますか？
 1、非常によくある 2、よくある 3、どちらかというところある
 4、どちらかというところない 5、あまりない 6、まったくない
13. 自分の見た目や性格が他の皆よりも劣っているなど感じる事がよくありますか？
 1、非常にある 2、よくある 3、どちらかというところある
 4、どちらかというところない 5、あまりない 6、まったくない
14. 学校生活は楽しいと思いますか。
 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかといえば思う
 4、どちらかといえば思わない 5、あまり思わない 6、まったく思わない

15. 今までいじめにあったことがありますか？
 1、非常にある 2、よくある 3、どちらかといえばある
 4、どちらかといえばない 5、あまりない 6、まったくない
16. 何か打ち込めることはありますか？
 1、非常にある 2、かなりある 3、どちらかといえばあると思う
 4、どちらかといえばない 5、あまりない 6、まったくない
17. 年齢のせいでできないことを不満に思うことはありますか？
 1、非常によくある 2、よくある 3、どちらかといえばある
 4、どちらかといえばない 5、あまりない 6、まったくない
18. 新しい友達を作ることは負担になりますか？
 1、非常になる 2、かなりなる 3、どちらかといえばなる
 4、どちらかといえばならない 5、あまりならない 6、まったくならない
19. 自分が友達から頼りにされていると感じることはありますか？
 1、非常に感じる 2、かなり感じる 3、どちらかといえば感じる
 4、どちらかといえば感じない 5、あまり感じない 6、まったく感じない
20. 自分をわかってくれる友達がいますか？
 1、非常にいる 2、かなりいる 3、どちらかといえばいる
 4、どちらかといえばいない 5、あまりいない 6、まったくいない
21. 学校は好きですか？
 1、とても好き 2、好き 3、どちらかといえば好き
 4、どちらかといえば嫌い 5、少し嫌い 6、とても嫌い
22. あなたの自分の部屋に満足していますか？
 1、非常に満足 2、満足 3、どちらかという満足
 4、どちらかという不満 5、不満 6、非常に不満
23. 家族以外の大人たちに自分が信用されていると思いますか。
 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかといえば思う
 4、どちらかといえば思わない 5、あまり思わない 6、全く思わない
24. 必要なものを買ってもらえていると思いますか。
 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかといえば思う
 4、どちらかといえば思わない 5、あまり思わない 6、思わない
25. 自分は周りの人と比べておとっている（能力が低い）と思いますか？
 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかといえば思う
 4、どちらかといえば思わない 5、あまり思わない 6、まったく思わない

26. 食べ物がおいしいと感じますか？
 1、非常に感じる 2、かなり感じる 3、どちらかといえば感じる
 4、どちらかといえば感じない 5、あまり感じない 6、まったく感じない
27. 見た目で損をしていると思うことがありますか？
 1、非常にある 2、かなりある 3、どちらかというところ
 4、どちらかというところ 5、あまりない 6、まったくない
28. 勉強以外の活動（部活動、委員会活動など）は充実していると思いますか？
 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかといえば思う
 4、どちらかといえば思わない 5、あまり思わない 6、まったく思わない
29. 家族に秘密（悪いこと、良いことにかかわらず）にしていることがありますか？
 1、非常にある 2、かなりある 3、どちらかといえばある
 4、どちらかといえばない 5、あまりない 6、まったくない
30. 病気やけがのために日常生活で制限を受けることはありますか？
 1、非常にある 2、かなりある 3、どちらかといえばある
 4、どちらかといえばない 5、あまりない 6、まったくない
31. 通学路や普段行く場所などは安全ですか？
 1、とても安全 2、安全 3、どちらかというところ安全
 4、どちらかというところ危険 5、少し危険 6、とても危険
32. 家のお金のこと（両親の稼ぎなど）について心配することがありますか。
 1、非常によくある 2、よくある 3、どちらかといえばある
 4、どちらかといえばない 5、あまりない 6、まったくない
33. 毎晩よく眠ることができますか？
 1、非常によく眠れる 2、よく眠れる 3、どちらかといえば眠れる
 4、どちらかといえば眠れない 5、あまりよく眠れない 6、眠れない
34. 自分は友達関係に恵まれていると思いますか？
 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかといえば思う
 4、どちらかといえば思わない 5、あまり思わない 6、まったく思わない
35. あなたは満足のいくだけのお小遣いをもらっていますか？
 1、十分満足 2、満足 3、どちらかといえば満足
 4、どちらかといえば不満 5、不満 6、とても不満
36. 学校では作業や活動、授業に集中することができますか？
 1、よくできる 2、できる 3、どちらかといえばできる
 4、どちらかというところできない 5、あまりできない 6、全くできない

37. 自分のしたいことをすることができていますか？
 1、非常に出来ている 2、かなり出来ている 3、どちらかといえば出来ている
 4、どちらかといえば出来ていない 5、あまりできない 6、まったくできない
38. 好きなことをする時間はありますか？
 1、非常にある 2、かなりある 3、どちらかといえばある
 4、どちらかといえばない 5、あまりない 6、まったくない
39. 原因はわからないけれど、頭痛や腹痛がすることはありますか？
 1、非常によくある 2、よくある 3、どちらかといえばある
 4、どちらかというところある 5、あまりない 6、まったくない
40. 友達と過ごす時間は楽しいですか？
 1、非常に楽しい 2、かなり楽しい 3、どちらかといえば楽しい
 4、どちらかといえば楽しくない 5、あまり思わない 6、全然楽しくない
41. 恋愛についての悩みがあつてつらいと思いますか？
 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかというと思う
 4、どちらかというと思わない 5、あまり思わない 6、まったく思わない
42. 自分に自信がありますか？
 1、非常にある 2、かなりある 3、どちらかというところある
 4、どちらかというところない 5、あまりない 6、まったく自信がない
43. 家族と一緒に過ごす時間は十分であると感じますか？
 1、非常に感じる 2、かなり感じる 3、どちらかというところ感じる
 4、どちらかというところ感じない 5、あまり感じない 6、まったく感じない
44. 友達といて嫌な気分になることがありますか？
 1、非常にある 2、かなりある 3、どちらかといえばある
 4、どちらかといえばない 5、あまりない 6、まったくない
45. 先生の援助（たすけ）や態度に満足していますか？
 1、とても満足 2、満足 3、どちらかというところ満足
 4、どちらかというところ不満 5、やや不満 6、不満
46. 自分の健康状態に満足していますか？
 1、非常に満足 2、満足 3、どちらかといえば満足
 4、どちらかといえば不満 5、不満 6、非常に不満
47. あなたが今住んでいる所はすごしやすいと感じますか？
 1、非常にそう思う 2、思う 3、どちらかというところ思う
 4、どちらかというところ思わない 5、あまり思わない 6、まったく思わない

48. 先輩、後輩との人間関係に満足していますか？
- 1、とても満足 2、満足 3、どちらかといえば満足
4、どちらかといえば不満 5、やや不満 6、不満
49. 困ったとき、友達はあなたの支えになってくれますか？
- 1、非常になる 2、かなりなる 3、どちらかといえばなる
4、どちらかといえばならない 5、あまりならない 6、まったくならない
50. 家族に信頼されていると感じますか？
- 1、非常に感じる 2、かなり感じる 3、どちらかというと感じる
4、どちらかというと感じない 5、あまり感じない 6、まったく感じない
51. 自分の夢や希望を応援してくれる人はいると思いますか？
- 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかといえば思う
4、どちらかといえば思わない 5、あまり思わない 6、まったく思わない
52. 学校の先生を信用（信頼）していますか。
- 1、非常に信用している 2、かなり信用している 3、どちらかといえばしている
4、どちらかといえばしてない 5、あまり信用していない 6、まったく信用していない
53. 自分の家族は仲がいいと思いますか？
- 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかというと思う
4、どちらかというと思わない 5、あまり思わない 6、まったく思わない
54. 自分のことを大切に思っていますか
- 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかというと思う
4、どちらかというと思わない 5、あまり思わない 6、まったく思わない
55. 学校生活の中で孤独を感じることはありますか？
- 1、非常によくある 2、よくある 3、どちらかというところ
4、どちらかというところない 5、あまり無い 6、全く無い
56. 自分の成績に満足していますか？
- 1、とても満足 2、満足 3、どちらかといえば満足している
4、どちらかといえば不満 5、やや不満 6、とても不満
57. 家族の誰かと一緒に朝食をとりますか？
- 1、非常にする 2、かなりする 3、どちらかというとする
4、どちらかというとしらない 5、あまりしない 6、まったくしない
58. 学校に行きたくないと感じることがありますか？
- 1、非常に感じる 2、かなり感じる 3、どちらかというと感じる
4、どちらかというと感じない 5、あまり感じない 6、まったく感じない

59. 勉強についての悩みや不安がありますか？
 1、非常にある 2、かなりある 3、どちらかといえばある
 4、どちらかといえばない 5、あまりない 6、まったくない
60. 自分は疲れやすいと思いますか？
 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかといえば思う
 4、どちらかといえば思わない 5、あまり思わない 6、まったく思わない
61. 自分の性格は好きですか？
 1、とても好き 2、好き 3、どちらかというが好き
 4、どちらかというと嫌い 5、嫌い 6、とても嫌い
62. 家族とよく会話をしていると思いますか？
 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかというと思う
 4、どちらかというと思わない 5、あまり思わない 6、まったく思わない
63. 悩みや困ったことを相談できる友達がありますか？
 1、非常にいる 2、かなりいる 3、どちらかといえばいる
 4、どちらかといえばいない 5、あまりいない 6、まったくいない
64. 自分の容姿（顔や体型）について満足していますか。
 1、とても満足 2、満足 3、どちらかといえば満足
 4、どちらかといえば不満 5、不満 6、とても不満
65. 学校の授業を苦痛に感じることはありますか？
 1、非常に感じる 2、かなり感じる 3、どちらかといえば感じる
 4、どちらかといえば感じない 5、あまり感じない 6、まったく感じない
66. 学校生活のなかでの自分の立場（係りや、委員、人気など）に満足していますか？
 1、非常に満足 2、満足 3、どちらかといえば満足
 4、どちらかといえば不満 5、やや不満である 6、不満である
67. 行きたい高校やなりたい職業を自分で選ぶことができると感じますか？
 1、非常に思う 2、かなり思う 3、どちらかといえば感じる
 4、どちらかといえば感じない 5、あまり感じない 6、まったく感じない
68. 不安になったり落ち込んだりすることがありますか？
 1、非常にある 2、かなりある 3、どちらかといえばある
 4、どちらかといえばない 5、あまりない 6、まったく思わない
69. 自分の住んでいるところが好きですか？
 1、大好き 2、好き 3、どちらかというが好き
 4、どちらかというと嫌い 5、嫌い 6、大嫌い