

## 中学生の家庭での会話およびQOL・生活実態との関連

本田優子・飯嶋 圭\*・辻 珠美\*\*

### Relation of the Conversation in a Junior High School Student's Home Quality of Life and Actual Living Conditions

Yuuko HONDA, Kei IJIMA\*, Tamami TUJI\*\*

(Received October 3, 2011)

The questionnaire investigation concerning the conversation in a home, quality of life (QOL), actual living condition of a life, was done for the first grade of junior high-school and the second grader. This research aimed to find the directionality of support to the junior high school student. As a result, it has been understood that not only the lifestyle but also the conversation situation in their home were related in junior high school student's QOL. It will be thought that the Yogo teacher should deal with the student by thinking about their actual living conditions and the conversation situation in their home in the future.

**Key words :** junior high school student, conversation in a home, quality of life

#### 1. はじめに

近年の情報化や都市化に伴い、児童・生徒を取り巻く環境は複雑化し、子どもの自殺、学校でのいじめ、家庭内暴力、非行、犯罪など様々な問題が起こっている。さらに、それらの原因として、生活習慣の乱れや、心身の健康 (Quality of Life; 以下 QOL と略す) の低下が挙げられている<sup>1)</sup>。特に思春期にあたる中学生は、中学校入学による学校環境の変化や学業・クラブ活動に伴う生活リズムの変化、あるいは親子関係や友人関係における価値観の転換期にあたり<sup>2)</sup>、これらの生活習慣・生活環境の著しい変化が生徒に与える影響は大きいものと考えられる。

思春期における生活習慣と QOL との関連については、小学 5 年生および中学 2 年生を対象とした平成 21 年子どもの生活実態調査<sup>3)</sup>で、就寝時刻が遅い者・睡眠時間が短い者および朝食を毎日食べていない者は QOL が低いと報告されている。また、根本ら<sup>4)</sup>や鈴木<sup>5)</sup>も食事や睡眠と QOL との関連について同様の結果を報告している。これらのことから生活習慣の不良な者は QOL も低くなると考えられる。

また、近年の家庭環境については、不況に伴う両親の忙しさに加え、学力社会の風潮の広がりによって子どもも習い事や塾で毎日忙しく、そのような社会背景

が親子のコミュニケーションにも影響を与えていると報告されている<sup>6)</sup>。特に中学生は、親への反抗心が芽生える時期でもあることから、中学生になると親子の断絶など、親子の会話が少なくなると言われており<sup>7)</sup>、上野ら<sup>6)</sup>も中学生の約 4 割は親を理解者と捉えておらず、親子のコミュニケーションに対して消極的であると述べている。

1998 年の中央審議会答申「新しい時代を拓く心を育てるために」<sup>8)</sup>では、親子の会話不足を取り上げており、家族一緒にの食事を大切にし、家族間での会話を増やすことが必要であるとしている。また、家族と共に食事を摂ることは、栄養バランスが整えられ、食生活が良くなるだけでなく、食事中に会話することで、その場面での楽しい雰囲気親子関係を親密にし、心の健康に良好な影響を与えられている<sup>7)</sup>。

さらに、小西ら<sup>9)</sup>は、親に自分の気持ちを言いにくいと思っている子どもほど「心の健康度」が低いという報告をしており、家庭環境は子どもの QOL にも何らかの影響を与えていると考えられる。また、小西ら<sup>9)</sup>は、中学生は両親への批判を高め、家族を否定的に見るようになる傾向があり、そのような中で家族が互いにコミュニケーションを高めていくことは難しいが、子どもにとって親とのコミュニケーションは非常に重要なものであると述べており、情緒的な関係を親から友人へと移行させる過渡期にある中学生期にこ

\* すみれ薬局

\*\* 城東小学校・白川小学校

そ、家庭でのコミュニケーションが不可欠であると考えられる。

また、玉江ら<sup>10)</sup>も親・兄弟との関係が不良な中学生は、情緒不安定・身体症状を訴える頻度が高いという結果から、身近な人間関係の良否は中学生の心身に大きな影響を及ぼすと述べており、家庭環境とQOL、生活習慣との関連が認められている。

さらに、家庭での会話とQOLの関連について、森脇ら<sup>11)</sup>は、女子大学生を対象として、思い出し法による小学生時の食事の楽しい会話頻度について調べており、小学生時の家庭での食事の楽しい会話が親子関係を良好にし、心の健康度を高めると報告している。また、西原ら<sup>12)</sup>も、小学生の時に家庭での会話が多い者は健康状態が良く、規則正しい生活をしていると述べている。

以上のように、中学生のQOLと睡眠・食事習慣との関連は明らかになっている<sup>3-5)</sup>が、運動習慣や学校生活などのその他の生活習慣とQOLとの関連を見たものは少ない<sup>2)</sup>。また、家庭での会話とQOL、生活習慣との関連は、小学生については明らかになっている<sup>11,12)</sup>が、これらの研究に関して中学生を対象とした報告はなく、しかも家庭での会話については、会話頻度のみの調査にとどまっている。

そこで本研究では、中学生の家庭での会話頻度および会話満足度を家庭での会話状況とし、さらに、睡眠・遅刻回数・忘れ物日数・食事の実態を生活実態として、中学生の家庭での会話状況とQOLおよび生活実態との関連を分析し、養護教諭が行うべき支援の方向性について考察した。

## 2. 研究方法

### 1. 調査方法

#### 1) 調査期間

平成21年10月下旬～11月中旬

#### 2) 調査対象

調査について、協力が得られたK県内の中学校一校の1・2年生計316名(男子176名140名)を対象とした。

#### 3) 調査方法

##### (1) 事前準備

調査の協力を得るにあたり、K県内の一中学校の校長先生及び養護教諭に対し調査内容を郵送した。その後、調査内容の説明を行い本研究への協力を求め、同意を得た。

##### (2) 調査手順・項目について

選択肢および自由記述を用いた質問紙を作成し、各

学級担任により集合一斉調査を行った。

### 2. 調査内容

調査に用いた質問紙は、巻末の資料とした。

#### 1) 調査対象者のプロフィール

学年・組・番号については記入、性別については男か女かを選択するよう求めた。

#### 2) QOL得点について

調査時前1週間のQOLに関する質問内容は、平成21年子どもの生活実態調査<sup>3)</sup>を参考にし、調査対象校からの助言を得て、質問項目・選択肢の表現を分かりやすく変更し用いた。

QOL質問紙尺度は、身体的健康、情緒的 well-being、自尊感情、家族、学校、友達の6因子、各4項目から成り立っている。選択肢は、4「いつもだった」～1「ぜんぜんなかった」の4件法であり、合計得点範囲は24点～96点である。点数が上がるにつれてQOLが高くなることを示している。なお、身体的健康の3項目:問3(1)～(3)、情緒的 well-beingの3項目:問4(2)～(4)、家族の2項目:問6(3)(4)、学校の2項目:問4(3)(4)、友達の1項目:問6(4)については、逆転項目として扱う。

#### 3) 集中力得点について

調査時前1週間の集中力についての質問内容は、平成21年子どもの生活実態調査<sup>3)</sup>を参考に5項目作成した。選択肢は、4「いつもだった」～1「ぜんぜんなかった」の4件法であり、合計得点範囲は5点～20点である。点数が上がるにつれて集中力が高くなることを示している。なお、全項目を逆転項目として扱う。

#### 4) 生活実態について

休日を除く調査時前1週間の生活実態についての質問内容は、平成21年子どもの生活実態調査<sup>3)</sup>を参考に、就寝時刻、睡眠時間、朝食摂取状況、朝食共食者、夕食摂取状況、夕食共食者の6項目および西原ら<sup>12)</sup>を参考に、遅刻回数、忘れ物日数の2項目計8項目を作成した。就寝時刻については、「9時ごろまで」～「1時以降」まで30分刻みの9段階から1つを選択するよう求めた。睡眠時間については、「10時間以上」～「5時間以下」までの7段階から1つ選択するよう求めた。朝食・夕食の摂取状況については、「毎日食べた」「ときどき食べなかった」「ほとんど食べなかった」から1つ選択するよう求めた。朝食・夕食の共食者については、「家族全員」「家族の誰か」「自分ひとり」「その他の人」から1つ選択するよう求めた。また、「その他の人」の内容は記述とした。遅刻回数については、「毎日」「3～4回」「1～2回」「0回」から1つ選択するよう求めた。忘れ物日数については、「毎日」「3～4日」「1～2日」「忘れ物はしなかった」から1つ選択するよう求めた。

5) 家庭での会話について

調査時前1週間の家庭での会話についての質問内容は、平成21年子どもの生活実態調査<sup>3)</sup>を参考に会話頻度、会話満足度、会話内容の3項目を作成した。会話頻度については、「毎日話した」～「全然話さなかった」の4択で選択するよう求めた。会話満足度は、「(家族は自分の話を)とてもよく聞いてくれる」～「全然聞いてくれない」の5択で選択するよう求めた。会話内容は、12項目から複数回答で選択するよう求めた。なお、「その他」の内容は記述とした。

3. 倫理的配慮

各学級担任に調査内容の説明を依頼し、質問紙調査を実施した。調査は匿名で行いプライバシーの配慮を行った。さらに、記録物の管理には細心の注意を払った。

4. 分析方法

各項目の回答数および各項目間の比較については、全体および学年、男女の単純集計を行い、 $\chi^2$ 検定を用いて1%および5%の危険率で有意差判定を行った。また、QOL得点および各因子得点に関しては平均を求め、1%および5%の危険率で平均値の差の検定を行った。その後、平均値±標準偏差(以下SD)を算出し、2群に分けた。また、QOL得点および各因子得点間の関連については、スピアマンの相関係数( $r_s$ )を求めた。

QOL得点においては平均値+SD以上を高得点群、平均値-SD以下を低得点群とし、各因子得点においては、平均値+SD以上を良好群、平均値-SD以下を不良群とした。QOL得点と集中力得点、生活実態、家庭での会話との全体・学年別・性別間の比較には $\chi^2$ 検定を用いて1%および5%の危険率で有意差の判定を行った。なお、統計処理にはExcel統計2008を用いた。

5. 用語の操作的定義

1) 家庭

家庭とは、「回答者が思い描く“家族”が生活する場」と本研究では定義する。

2) 家族

家族とは、「回答者が思い描く生活を共にする者」と本研究では定義する。

3) QOL (Quality of Life)

平成21年度子どもの生活実態調査<sup>3)</sup>によると「主観的な心身両面からの健康度・生活全体の満足度」と定義されており、本研究でもこの定義を用いた。

4) 生活実態

生活実態とは、「睡眠・遅刻・忘れ物・食事の実態」と本研究では定義する。

3. 結果および考察

1. QOLについて

QOL得点の平均値は表1の通り、1年生86.6±10.06点、2年生83.8±9.53点であり、学年間において有意差(P<0.01)が見られ、2年生の方がQOL得点が低かった。中学1・2・3年生を対象とした根元ら<sup>4)</sup>の調査では、学年が上がるにつれてQOL得点が低くなるという結果が出ている。このことから、QOL得点は1年生より2年生の方が低くなることが予想でき、本研究でもそのような結果になったのだと考えられる。また、中学1・2・3年生を対象とし「小学校高学年から中学生の生活の満足度(QOL)質問紙」を用いた中村ら<sup>13)</sup>の調査によると、性別間のQOL得点に有意差がみられ、男子より女子が低かったとしている。本研究でも、そのような結果になると考えられたが、今回は男子85.1±10.11点、女子84.9±9.57点で、性別間でQOL得点に有意差は見られなかった。これは、中村ら<sup>13)</sup>の調査では37項目のQOL質問紙が使われており、本研究で用いたQOL尺度とは内容も異なるため、尺度の違いが影響したことも一因と考えられる。

表1. 全体・学年・性別におけるQOL得点比較

	全体	学年		性別	
		1年生	2年生	男子	女子
人数	316	144	172	176	140
平均	85.0	86.6	83.8	85.1	84.9
標準偏差	9.86	10.06	9.53	10.11	9.57
有意差		**		n.s.	

t検定: \*\*P<0.01 n.s., 有意差なし

さらにQOL得点を因子ごとに見ると、身体的健康得点は学年間で有意差(P<0.05)が見られ、1年生(12.6±2.12点)の方が2年生(12.2±2.09点)よりも平均得点が高かった。また、中学1・2・3年生を対象とした鈴木<sup>5)</sup>の調査でも、身体的不調得点は学年が上がるにつれて高くなるという結果が出ており、本研究でも同様の結果が得られた。また、学校得点も、今回学年間で有意差(P<0.01)が見られ、1年生(12.0±2.07点)の方が2年生(11.4±2.11点)よりも高かった。一方、自尊感情得点は、性別間で有意差(P<0.01)が見られ、男子(6.9±2.37点)の方が女子(14.4±1.70点)よりも高かったが、学年間では有意差は見られなかった。これに関連して、中学1・2・3年生を対象とした松寄ら<sup>14)</sup>の調査では、自尊感情は、性別間・学年間に有意差(P<0.01)が見られ、男子が女子より高く、1年生が最も高く、次いで2年生であり、3年生が最

も低かった。このことから、自尊感情得点は男子より女子の方が低く、学年が上がるにつれて低下すると予想され、本研究においては、性別間では同様の結果が得られたものの、学年間では差は見られなかった。これは、松寄ら<sup>14)</sup>の調査では10項目の自尊感情尺度が使われており、本研究で用いた自尊感情因子項目とは内容も異なるため、尺度の違いが影響したことも一因と考えられる。

## 2. 生活実態について

就寝時刻については表2, 3の通り、全体の57.3%の者が夜11時ごろまでに就寝しており、今回夜11時までの就寝者割合は1年生66.7%, 2年生49.4%であった。また、中学1・2・3年生を対象とした岡部<sup>15)</sup>の調査によると、夜11時ごろまでに就寝する者は50.3%となっており、対象とした学年の差を考慮しても、本研究の対象者の殆どは平均的な時刻に就寝していると考えられる。さらに、睡眠時間については、中学1年生の63.2%, 2年生の63.4%の者が6~8時間の睡眠時間であった。平成21年子どもの生活実態調査<sup>3)</sup>においても、中学2年生の平日平均睡眠時間は6.58時間という結果であることから、今回の研究対象の殆どが平均的な睡眠時間をとっていると考えられる。

表2. 全体における就寝時刻の回答数と割合 (%) (n=316)

就寝時刻	回答数	割合
9時ごろまで	4	1.3%
9時半ごろ	15	4.7%
10時ごろ	37	11.7%
10時半ごろ	54	17.1%
11時ごろ	71	22.5%
11時半ごろ	58	18.4%
12時ごろ	39	12.3%
12時半ごろ	20	6.3%
1時以降	18	5.7%

表3. 学年・性別における就寝時刻の回答数と割合 (%)

就寝時刻	学年		性別	
	1年生 (n=144)	2年生 (n=172)	男子 (n=176)	女子 (n=140)
9時ごろまで	1 0.7%	3 1.7%	3 1.7%	1 0.7%
9時半ごろ	9 6.3%	6 3.5%	12 6.8%	3 2.1%
10時ごろ	26 18.1%	11 6.4%	23 13.1%	14 10.0%
10時半ごろ	29 20.1%	25 14.5%	34 19.3%	20 14.3%
11時ごろ	31 21.5%	40 23.3%	37 21.0%	34 24.3%
11時半ごろ	19 13.2%	39 22.7%	30 17.0%	28 20.0%
12時ごろ	18 12.5%	21 12.2%	21 11.9%	18 12.9%
12時半ごろ	6 4.2%	14 8.1%	11 6.3%	9 6.4%
1時以降	5 3.5%	13 7.6%	5 2.8%	13 9.3%
有意差	..		n.s.	

$\chi^2$  検定: .., P<0.01, n.s., 有意差なし

遅刻回数については、全体の91.5%の者が遅刻をしなかったという結果であり、学年間・性別間で遅刻回数に有意差は見られなかった。

忘れ物日数については、全体では58.5%の者が忘れ物をしなかったという結果であり、学年間・性別間で忘れ物日数に有意差は見られなかった。

朝食摂取については、全体では84.2%の者が朝食を毎日食べていた。中学3年生を対象とした平成20年度の全国学力・学習状況調査<sup>16)</sup>によると、朝食を毎日食べている者は81.2%となっており、熊本県で行われた平成20年食育推進に関する調査<sup>17)</sup>では中学1・2・3年生の83.3%の者が毎日朝食を食べるという結果が出ている。本研究ではこれらの朝食摂取率をやや上回る結果となった。

朝食の共食者については、今回全体の11.1%の者が家族全員で朝食を摂り、51.9%の者が家族の誰かと朝食を摂っているという結果であった。平成20年度の全国学力・学習状況調査<sup>16)</sup>によると、中学3年生の40.5%が家の人と一緒に朝食を食べているという結果が出ており、本研究ではこれを大きく上回る結果となった。一方、陶山ら<sup>18)</sup>は、中学1・2・3年生において学年が上がるほど朝食を1人で食べる者の割合が高かったと述べている。本研究においても朝食を「自分ひとり(で食べる)」者は1年生(32.6%), 2年生(40.1%)で同様の結果が得られた。

夕食摂取については、全体では94.3%の者が夕食を毎日食べていた。ほとんど食べなかった者が0人だったことから、夕食摂取状況は良好であると考えられる。また、夕食の共食者については、50.9%の者が家族全員で夕食を摂っていた。家族全員ではなくても、43.4%の者が家族の誰かと夕食を摂ると答えており、夕食を1人で食べる者はほとんどいないと考えられる。平成20年度の全国学力・学習状況調査<sup>16)</sup>では、中学3年生の80.3%が家の人と一緒に夕食を食べているという結果が出ており、本研究ではこれを上回る結果となった。今回の結果が全国学力・学習状況調査<sup>16)</sup>と異なっただけでなく、本研究の調査対象が中学1・2年生であるのに対し、全国学力・学習状況調査<sup>16)</sup>の調査対象は中学校・中等教育学校・特別支援学校中学部それぞれにおける3年生であったことが影響していると考えられる。

## 3. 家庭での会話について

家庭での会話頻度については表4の通り、家族とどのくらい話をしたかという問いに対し、全体の69.0%の者が毎日話していた。しかし、性別間に有意差が見られ、女子は「全然話さなかった」「ほとんど話さなかった」の割合が3.6%であったのに対し、男子は11.3%であり、女子の方が男子よりも家庭での会話頻度が高

かった。

家庭での会話満足度については、家族はあなたの話を聞いてくれるかという問いに対し、全体の34.8%の者が「とてもよく聞いてくれる」と答え、45.9%の者が「わりと聞いてくれる」と答えていた。

表4. 全体・学年・性別における家庭での会話頻度の回答数と割合(%)

家庭での会話頻度	全体 (n=316)		学年				性別			
			1年生 (n=144)		2年生 (n=172)		男子 (n=176)	女子 (n=140)		
全然話さなかった	2	0.6%	1	0.7%	1	0.6%	2	1.1%	0	0.0%
ほとんど話さなかった	23	7.3%	10	6.9%	13	7.6%	18	10.2%	5	3.6%
話さない日もあった	73	23.1%	32	22.2%	41	23.8%	49	27.8%	24	17.1%
毎日話した	218	69.0%	101	70.1%	117	68.0%	107	60.8%	111	79.3%
有意差			n.s.				**			

$\chi^2$ 検定：\*\*P<0.01 n.s.,有意差なし

家庭での会話内容については、全体では、「学校での出来事」が77.2%で最も多く、「部(クラブ)活動のこと」70.6%、「友達のこと」45.9%だった。会話内容は性別間で有意差(P<0.05)が見られ、「学校での出来事」が男子77.3%、女子77.1%で最も多く、「部(クラブ)活動のこと」が男子71.6%、女子69.3%、「友達のこと」が男子43.2%、女子49.3%と全体と同じ傾向であったが、「地域・近所のこと」については男子9.1%、女子5.0%であり、男子の方が地域・近所のことに関する会話をしていた。

4. QOLと生活実態との関連について

ここでは、QOLと生活実態との関連について、QOL高得点群・低得点群と生活実態のクロス集計をもとに考察する。

就寝時刻においては表5の通り、全体ではQOL高得点群・低得点群間に有意差(P<0.05)が見られ、QOL低得点群で夜12時以降に就寝している者が42.8%と高得点群の13.0%に比べて有意に多かった。

表5. 全体における就寝時刻とQOL得点高群・低群別の回答数と割合(%) (\*)

就寝時刻	QOL得点			
	低得点群 (n=49)		高得点群 (n=54)	
9時ごろまで	1	2.0%	0	0.0%
9時半ごろ	0	0.0%	5	9.3%
10時ごろ	4	8.2%	8	14.8%
10時半ごろ	8	16.3%	16	29.6%
11時ごろ	8	16.3%	10	18.5%
11時半ごろ	7	14.3%	8	14.8%
12時ごろ	8	16.3%	5	9.3%
12時半ごろ	5	10.2%	2	3.7%
1時以降	8	16.3%	0	0.0%

$\chi^2$ 検定：\*P<0.05

これはつまり、QOL高得点群は低得点群に比べ就寝時刻が早いと考えられる。鈴木<sup>5)</sup>によると、中学生において就寝時刻の早いの方が心身の不調得点が低いとされている。また平成21年子どもの生活実態調査<sup>3)</sup>では、就寝時刻が遅い者はQOL得点が低いという結果が出ている。このことから、QOL低得点群の方が就寝時刻が遅いと予想され、本研究でも同様の結果が得られたものと考えられる。

睡眠時間においては、全体ではQOL高得点群・低得点群間に有意差(P<0.05)が見られ、睡眠時間が6時間未満の者がQOL低得点群で33.3%とQOL高得点群の5.6%に比べて多かった。平成21年子どもの生活実態調査<sup>3)</sup>では、睡眠時間が短い者はQOL得点が低いという結果が出ている。これらのことから、QOL低得点群の方が睡眠時間が短いと考えられる。さらに、性別では女子のQOL高得点群・低得点群間に有意差(P<0.01)が見られており、QOL高得点の女子は低得点の女子より睡眠時間が長いと考えられる。

遅刻回数と忘れ物日数においては、全体・学年別・性別においてQOL高得点群・低得点群間に有意差は見られなかった。これは、本研究対象者の遅刻回数・忘れ物日数の結果が良好であり、不良な者がほとんどいなかった為であると考えられる。

朝食摂取状況においては、全体ではQOL高得点群・低得点群間に有意差(P<0.01)が見られ、毎日食べた者はQOL高得点群で92.6%と低得点群の63.3%に比べて多かった。また、学年別でも1年生(P<0.05)、2年生(P<0.01)共に有意差が見られ、学年に関係なくQOL高得点群の方が朝食を毎日食べる傾向にあった。性別では男子のQOL高得点群・低得点群間に有意差(P<0.01)が見られ、QOL高得点の男子は低得点の男子より朝食を毎日食べる傾向にあった。これに関連して、平成21年子どもの生活実態調査<sup>3)</sup>では、朝食を毎日食べない者はQOL得点が低いという結果が出ている。これらのことから、QOL高得点群の方が朝食を毎日食べる傾向にあると考えられる。

また、夕食摂取状況においては、全体ではQOL高得点群・低得点群間に有意差(P<0.05)が見られ、夕食を毎日食べた者はQOL高得点群で100.0%と低得点群の89.6%に比べて多かった。よって朝食と同様に、QOL高得点群の方が夕食を毎日食べる傾向にあると考えられる。

5. 家庭での会話と生活実態との関連について

ここでは、家庭での会話と生活実態との関連について、家庭での会話頻度および会話満足度と生活実態各項目のクロス集計をもとに考察する。

就寝時刻と会話頻度の関連は、全体で有意差

( $P<0.05$ )が見られ、夜9時半～11時頃に就寝している者は家庭での会話頻度が高く、「毎日話した」が7割を超えていた。また、性別でも、男子( $P<0.05$ )女子( $P<0.01$ )共に有意差が見られ、性別に関係なく、早く就寝する者は家庭での会話をよくしていると考えられる。

就寝時刻と会話満足度の関連は、全体は有意差( $P<0.05$ )が見られ、夜9時頃～11時頃に就寝している者は家庭での会話満足度が高く、「とてもよく聞いてくれる」「わりと聞いてくれる」がそれぞれ7割を超えていた。さらに学年別では、1年生で有意差( $P<0.01$ )が見られ、早く寝る1年生は家庭での会話満足度が高いと考えられる。西原ら<sup>12)</sup>によると、家庭での会話がほとんどない者は就寝時刻が不定で遅寝の傾向が強くと述べられており、本研究でも、就寝時刻が遅い者は会話の頻度が低く、さらに会話の満足度も低いという結果が得られた。これらつまり、家庭であまり話していなかったり、満足のいく会話が出ていない者は就寝時刻が遅いと考えられる。

睡眠時間と会話頻度・会話満足度の関連は、全体・学年別・性別において有意差は見られなかった。よって、家庭での会話頻度や会話満足度と睡眠時間自体は関連がないと考えられる。

遅刻回数と会話頻度の関連は、全体で有意差は見られなかったが、女子にのみ有意差( $P<0.05$ )が見られ、会話満足度との関連においても、女子にのみ有意差( $P<0.05$ )が見られた。よって、女子では遅刻をしない者は家庭での会話頻度および満足度が高いと考えられる。

忘れ物日数と会話頻度の関連は、全体では有意差( $P<0.05$ )が見られ、忘れ物をしない者は家庭での会話頻度が高く「毎日話した」者が74.6%であった。また、学年別では1年生にのみ有意差( $P<0.05$ )が見られており、この結果が全体での有意差に影響していると考えられる。西原ら<sup>12)</sup>によると、家庭での会話がほとんどない者は忘れ物をよくする傾向があったとしており、本研究でも同様の結果が得られた。一方、会話満足度と忘れ物日数との関連では、全体・学年別・性別において有意差は見られなかった。これらつまり、会話の満足度にかかわらず、家庭での会話が少ない者は、忘れ物をよくする傾向にあり、それは特に1年生に見られると考えられる。反対に2年生において家庭での会話頻度と忘れ物日数との関連が見られなかったのは、学校生活にも慣れ、家族に言われなくても自分のことは自分でしようとする意識が芽生えるためではないかと推測される。

朝食摂取状況と会話頻度との関連は、全体では有意差( $P<0.01$ )が見られ、朝食を毎日食べた者は家庭で

の会話頻度が高く「毎日話した」が72.6%であった。また、学年別では1年生のみ有意差( $P<0.01$ )が見られ、性別では男子のみ有意差( $P<0.01$ )が見られていた。また、会話満足度との関連においては、全体では有意差( $P<0.05$ )が見られ、朝食を毎日食べた者は会話の満足度が高く「とてもよくと聞いてくれる」「わりと聞いてくれる」が83.8%であった。また、学年別では1年生にのみ有意差( $P<0.01$ )が見られていた。以上のことから、朝食を毎日食べる者は家庭での会話頻度および会話の満足度が高いと考えられ、これは特に1年生に強い傾向だと考えられる。

夕食摂取状況と会話頻度との関連は、全体では有意差( $P<0.01$ )が見られ、夕食を毎日食べた者は会話の頻度が高く「毎日話した」が70.5%であり、学年別では2年生にのみ有意差( $P<0.05$ )が見られ、性別では男子( $P<0.01$ )女子( $P<0.05$ )共に有意差が見られていた。また、会話満足度との関連は、全体では有意差はみられなかったが、学年では2年生のみ有意差( $P<0.01$ )が見られ、性別でも男子、女子共に有意差( $P<0.05$ )がみられ、夕食を毎日食べる者は家庭での会話満足度も高いと考えられる。

以上のように、朝食や夕食の摂取状況と家庭での会話頻度・会話満足度が強く関連していることが明らかとなったが、これは、上野ら<sup>6)</sup>が「家庭でのコミュニケーションの取り方には、父の帰宅時間、母の職業の有無、子どもが週に習い事・塾へ通う日数などが影響している」と述べているように、家族がそれぞれ忙しい中で共有できる時間は朝夕の食事をする時に限られると考えられるため、朝食や夕食の摂取状況が良くなると家庭での会話頻度・会話満足度も高くなると考えられる。

## 6. QOLと家庭での会話との関連について

ここでは、QOLと家庭での会話との関連について、QOL高得点群・低得点群と家庭での会話のクロス集計をもとに考察する。

家庭での会話頻度においては表6の通り、全体ではQOL高得点群・低得点群間に有意差( $P<0.01$ )が見られ、毎日話した者はQOL高得点群79.6%であり低

表6. 全体における会話頻度とQOL得点高群・低群別の回答数と割合(%) (\*\*)

会話頻度	QOL得点			
	低得点群 (n=49)		高得点群 (n=54)	
全然話さなかった	1	2.0%	0	0.0%
ほとんど話さなかった	10	20.4%	2	3.7%
話さない日もあった	13	26.5%	9	16.7%
毎日話した	25	51.0%	43	79.6%

$\chi^2$ 検定: \*\*,  $P<0.01$

表7. 全体における会話満足度とQOL得点 高群・低群別の回答数と割合 (%) (\*\*)

会話満足度	QOL得点			
	低得点群 (n=49)		高得点群 (n=54)	
全然聞いてくれない	1	2.0%	0	0.0%
ほとんど聞いてくれない	2	4.1%	0	0.0%
あまり聞いてくれない	4	8.2%	1	1.9%
少し聞いてくれる	14	28.6%	1	1.9%
わりと聞いてくれる	20	40.8%	20	37.0%
とてもよく聞いてくれる	8	16.3%	32	59.3%

$\chi^2$  検定: \*\*, P<0.01

得点群の51.0%に比べて多かった。学年別では2年生においてのみQOL高・低得点群間で有意差(P<0.01)が見られており、この結果が全体での有意差にも影響していると考えられる。以上のことから、QOL得点が高い者は家庭での会話頻度も高いと考えられる。

家庭での会話満足度においては表7の通り、全体ではQOL高得点群・低得点群間に有意差(P<0.01)が見られ、とてもよく聞いてくれると感じている者はQOL高得点群59.3%であり低得点群の16.3%に比べて多かった。学年別・性別でもQOL高・低得点群間で有意差(P<0.01)が見られた。以上のことから、学年・男女に関係なくQOL得点が高い者は会話の満足度も高いと考えられる。

西原ら<sup>12)</sup>によると、家族との会話の有無と小学生の心身の健康度との間には正の関連性が認められ、家族との会話の頻度が高い者ほど心身の健康度が高い傾向にあると述べている。また、平成21年子どもの生活実態調査<sup>3)</sup>では家庭での会話満足度が高い者はQOL得点が高いという結果が出ており、本研究では、QOL得点が高い者は会話の頻度だけでなく会話の満足度も高いという結果が得られた。つまり、家庭でよく話していたり、満足のいく会話ができることは、中学生のQOLを高めるものと考えられる。

#### 4. まとめ

今回、中学校の1・2年生を対象とし、家庭での会話状況とQOLおよび生活実態についての質問紙調査を行い、それらの関連を分析し、以下の結果を得た。

1. 全体・2年生において、家庭での会話頻度が高い者はQOLが高く、全体・学年・性別において、家庭での会話満足度が高い者はQOLが高かった。
2. 全体・性別において、家庭での会話頻度が高い者は夜9時半～11時頃に就寝しており、全体・

1年生において、家庭での会話満足度が高い者は夜9時頃～11時頃に就寝していた。

3. 女子において、家庭での会話頻度および会話満足度の高い者は遅刻回数が少なく、全体・1年生において、会話頻度が高い者は忘れ物日数が少なかった。
4. 全体・1年生・男子それぞれにおいて、家庭での会話頻度が高い者は朝食を毎日食べる傾向にあり、全体・1年生において、家庭での会話満足度が高い者は朝食を毎日食べる傾向にあった。
5. 全体・2年生・性別それぞれにおいて、家庭での会話頻度が高い者は夕食を毎日食べる傾向にあり、2年生・性別において、家庭での会話満足度が高い者は夕食を毎日食べる傾向にあった。
6. QOL得点は中学1年生より2年生の方が低かったが、性別間で差がなかった。
7. 全体・学年・男子それぞれにおいて、朝食を毎日食べていない者はQOL得点が低く、全体において、夕食を毎日食べていない者はQOL得点が低かった。
8. 全体において、就寝時刻が遅い者はQOL得点が低く、全体・女子において、睡眠時間が短い者はQOL得点が低かった。

以上の結果から、中学生の家庭での会話とQOLおよび生活実態との関連が明らかになり、中学生のQOLの向上には生活習慣のみならず家庭での会話状況も関連していることが示唆された。今後、心身の不調を訴える生徒に対して養護教諭は、生徒の生活実態や家庭での会話状況なども念頭に置きながら、対応していく必要があると考えられる。

#### 5. おわりに

本研究の限界としては、一中学校の1・2年生のみに調査したという対象の狭さがあげられる。よって、今後の課題としては、中学3年生の実態を把握するとともに、他校との比較や校種間の差について調査・研究していく必要があると考えられる。

#### 引用文献

- 1) 藤塚千秋・和氣綾美・山本浩二、他：中学生における心の健康と生活習慣の関連性について—一国立大学法人附属中学校の生徒を対象として—、児童研究、86、53-58、2007
- 2) 松浦英夫・竹下達也：小中学生の心の健康と生活習慣・家

- 庭環境, 学校保健研究, 49, 417-424, 2008
- 3) 愛知県県民生活部：子どもの生活実態調査報告書, 2009
  - 4) 根本芳子・松嵩くみ子・柴田玲子, 他：睡眠時間・朝食の摂取状況と中学生版 QOL 尺度得点の関連性, 小児保健研究, 65 (3), 398-404, 2006
  - 5) 鈴木隆男：中学生の睡眠, 食事の習慣と心身の不調の関連に関する研究, ウエルネスジャーナル, 4 (1), 12-20, 2008
  - 6) 上野顕子・鈴木敏子：中学生の親子のコミュニケーションの実態と背景—中学校技術・家庭の新設「家庭生活」領域の「家庭生活」の題材設定に向けて—, 横浜国立大学紀要, 34, 95-106, 1994
  - 7) 岡田みゆき：中学生における食事中の親子の会話の実態—親子の会話における小学生から中学生への変化—, 日本家政学会誌, 54 (1), 3-15, 2003
  - 8) 中央教育審議会答申：「新しい時代を拓く心を育てるために」—一次世代を育てる心を失う危機—, 1998  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/12/chuuou/toushin/980601.htm#TOP](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/12/chuuou/toushin/980601.htm#TOP)
  - 9) 小西史子・黒川衣代：親子のコミュニケーションが中学生の「心の健康度」に及ぼす影響, 日本家政学会誌, 51 (4), 273-286, 2000
  - 10) 玉江和義・岩田昇・永田頌史, 他：北九州市内公立中学生の自覚症状とその関連要因に関する研究—生活上の事柄との関連性の検討—, 学校保健研究, 40, 19-28, 1998
  - 11) 森脇弘子・岸田典子・上村芳枝, 他：女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事中の楽しい会話との関連, 日本家政学会誌, 58 (6), 327-336, 2007
  - 12) 西原信彦・山田重行：小学生における家庭での会話の有無と健康および生活の規則性との関係, 医学と生物学, 120 (1), 31-34, 1990
  - 13) 中村伸枝・星野美穂・二宮啓子, 他：小学校中学年から中学生の生活の満足度 (QOL) 質問紙の標準化, 小児保健研究, 66 (5), 682-687, 2007
  - 14) 松嵩くみ子・根本芳子・柴田玲子, 他：日本における「中学生版 QOL 尺度」の検討, 日本小児科学会雑誌, 111 (11), 1404-1410, 2007
  - 15) 岡部悟志：「早寝早起き朝ごはん」ができていない子どもの特徴とその家庭環境, 放課後の生活時間調査報告書—小・中・高校生を対象に—, Benesse 教育研究開発センター, 55, 58-70, 2009
  - 16) 平成 20 年度全国学力・学習状況調査 中学校調査：生徒質問紙, 質問番号 (9) (10)  
[http://www.nier.go.jp/08chousakekka/08chuu\\_data/shiryuu/03\\_chuu\\_shitsumonshi\\_kaitoukekka.pdf](http://www.nier.go.jp/08chousakekka/08chuu_data/shiryuu/03_chuu_shitsumonshi_kaitoukekka.pdf)
  - 17) 熊本県教育庁義務教育課：平成 20 年度食育推進に関する調査の結果について  
[http://www.higo.ed.jp/kyouikuinkai/kiji2/pub/default.phtml?p\\_id=105](http://www.higo.ed.jp/kyouikuinkai/kiji2/pub/default.phtml?p_id=105)
  - 18) 陶山敦子・村山理絵：小学生・中学生の朝食摂取状況, 香蘭女子短期大学研究紀要, 43, 19-27, 2000
  - 19) 学校保健・安全実務研究会：新訂版学校保健実務必携, 1110, 第一法規, 東京, 2006