

生活病理に抗するための 生活臨床に関する実証的研究

睡眠健康教育実践研究報告書 一中学校編一

平成26年3月

研究代表者 小谷 正登（関西学院大学）

目次

はじめに（調査・研究の目的）	1
調査・実践の内容	3
資料1 質問紙（第1回・2回・3回共通）	
資料2 「睡眠健康教育」の授業資料（スライド・PPT）	
資料3 「睡眠健康教育」の授業資料（ワークシート）	
資料4 生活習慣チェックリスト	
資料5 睡眠日誌（2週間用）	
調査・実践の結果（全体・各校回数別）	19
1. 平日の起床時刻	
2. 平日の就寝時刻	
3. 平均睡眠時間（平日・夜間）	
4. 午後11時より遅く寝る理由	
5. 睡眠中の状態（熟睡できる）	
6. 入眠の状態（ふとん・ベッドに入るとすぐ眠れる）	
7. 最近2週間の中途覚醒の状態（最近2週間で夜中に何度も目がさめる）	
8. 中途覚醒の回数	
9. 中途覚醒後の状態	
10. 起床の状態（気分よく起きられる）	
11. 午前中の眠気（午前中に眠くなることがある）	
単純集計結果	53
おわりに（総合結果）	111
・睡眠障害度	
・心身の状態：自尊感情・学習意欲・ストレス反応度・抑うつ度・不登校傾向	

はじめに（調査・研究の目的）

激しい社会変動の中、「生活異変」や「生活病理」とも呼ばれる、子どもや親の睡眠・食生活・運動・対人関係などの生活基盤・環境の異変や病的現象は、子どもの情緒や体調を不安定にさせるとともに、暴力行為、いじめ、不登校などの教育問題の発生に関連していると考えられる。この関連を明らかにするために、平成19年度から21年度までの3か年にわたって兵庫県在住の乳幼児・小学生・中学生（研究代表者 武庫川女子大学名誉教授・白石大介）を対象に、平成22年度には兵庫県立高等学校に在籍する高校生を対象に生活実態調査を行い、縦断的研究の視点から乳幼児期から高校生までの子どもの「生活病理」の実態を詳細に検討・考察した。その結果、睡眠の質の高い子ども（乳幼児・小学生・中学生・高校生）は、心身の状態を含めた生活全般で良好な状態を示すことが明らかになった。一方、小学生においては6割近い者が登校拒否的感情を示し3割を超える者が攻撃的感情を持ち、中学生においては、疲労感・焦燥感7割、倦怠感については5割を超える者が感じていること、高校生では疲労感9割、虚無感5割、倦怠感6割を超える者が感じていることなどが明らかになり、学校段階が進むにつれ、心身の不調が進んでいることが示された。さらに、これらの心身の不調と睡眠の質との間に関連がみられ、睡眠の質が低い子どもは、生活全般、中でも心身の状態に課題があることも示された。一方、その高さが前向きな行動や心的状態につながるといわれる自尊感情を小・中・高校生で測定したところ、学校段階および学年が進むほど低下していく傾向が見られた。また、睡眠の質が高い者ほど自尊感情が高かった。このことから、睡眠が乱れている子どもは、学習をはじめとした学校生活、家庭生活においても自分の能力を十分発揮できていないこと、反対に睡眠の質が向上すれば、さらに心身の状態が安定し、能力を発揮できるようになると推測できる。

以上を踏まえ、小谷正登を研究代表者とする平成23・24年度日本学術振興会科学研究費補助金（研究課題名「生活病理に抗するための生活臨床に関する実証的研究」、基盤研究（C）、課題番号22530890、期間：平成22年度～24年度の3か年）のもと、睡眠を中心とした生活全体の立て直し（生活臨床）の重要性をさらに明らかにすることを目的とし、平成23年度は小学生約1,400名を対象に睡眠の重要性を教示する睡眠健康教育（保健指導）を施す前後での小学生の心身（特に心の面）の状態を比較することで同教育の意義と効果を検討した。この実践に基づく調査・研究の結果、睡眠健康教育実施前後で自尊感情と学習意欲は向上するとともに、ストレス度と抑うつ度は低下し、「生活臨床」の実践が子どもの心身を安定させ、問題行動発生の予防的な働きを持っていることが示唆された。また今年度（平成24年度）は、中学生約1,600名を対象に同様の調査・研究を実施した。本書では、この調査・研究の分析結果の概要について報告を行う。なお現在、以上の結果の詳細な分析・考察を進めている。今後も、生活の立て直しのための具体的な方策に関する提言を行うとともに実効性のあるプログラムを作成することを目指して、調査・研究の対象を広げて実践を行うことで「睡眠を中心とした生活臨床」の意義と有効性をさらに明らかにしていく所存である。

なお、本研究・調査に関する詳細な内容については、研究代表者のホームページ（<http://www.g-kotani.com/>）をご覧ください。

「謝辞」

本調査・研究にご協力いただきました兵庫県内の中学校4校の生徒・保護者・教師の皆様に、心より御礼を申し上げます。

調査・実践の内容

◎ 調査時期 2012年9月～2013年2月

(Pre：睡眠指導前、Post I：睡眠指導・生活臨床実施後、Post II：2ヶ月間の日常生活後)

A校 Pre：9月上旬、Post I：9月中旬、Post II：11月中旬

B校 Pre：10月下旬、Post I：11月中旬、Post II：1月中旬

C校 Pre：11月上旬、Post I：11月中旬、Post II：1月中旬

D校 Pre：11月下旬、Post I：12月中旬、Post II：2月中旬

◎ 調査対象 兵庫県内の公立中学校4校に在籍している中学1年生～3年生約1,600名

・調査対象の内訳（名）

調査回数		1年生(男・女・不明)	2年生(男・女・不明)	3年生(男・女・不明)	各校全体(男・女・不明)
A校	第1回	120(63・51・6)	101(41・56・4)	117(60・50・7)	338(164・157・17)
	第2回	117(60・52・5)	102(38・57・7)	119(65・48・6)	338(163・157・18)
	第3回	115(53・51・11)	104(40・56・8)	120(64・49・7)	339(157・156・26)
B校	第1回	217(101・109・7)	193(95・89・9)	153(85・63・5)	563(281・261・21)
	第2回	216(90・107・19)	186(81・89・16)	146(74・60・12)	548(245・256・47)
	第3回	205(84・101・20)	182(84・80・18)	153(75・59・19)	540(243・240・57)
C校	第1回	調査未実施	159(85・73・1)	調査未実施	159(85・73・1)
	第2回		154(76・69・9)		154(76・69・9)
	第3回		152(76・65・11)		152(76・65・11)
D校	第1回	168(76・85・7)	198(105・87・6)	173(70・97・6)	539(251・269・19)
	第2回	168(77・83・8)	197(103・85・9)	172(64・97・11)	537(244・265・28)
	第3回	160(74・76・10)	185(89・75・21)	168(65・96・7)	513(228・247・38)
全体	第1回	505(240・245・20)	651(326・305・20)	443(215・210・18)	1,599(781・760・58)
	第2回	501(227・242・32)	639(298・300・41)	437(203・205・29)	1,577(728・747・102)
	第3回	480(211・228・41)	623(289・276・58)	441(204・204・33)	1,544(704・708・132)

◎ 調査・研究モデル 「睡眠健康教育」の実施前後における心身の変化に関する

Pre-Post 研究モデルの調査・研究（図1）

- 実践（介入）内容：睡眠習慣の確立の重要性を教示する「睡眠健康教育」（授業・保健指導）

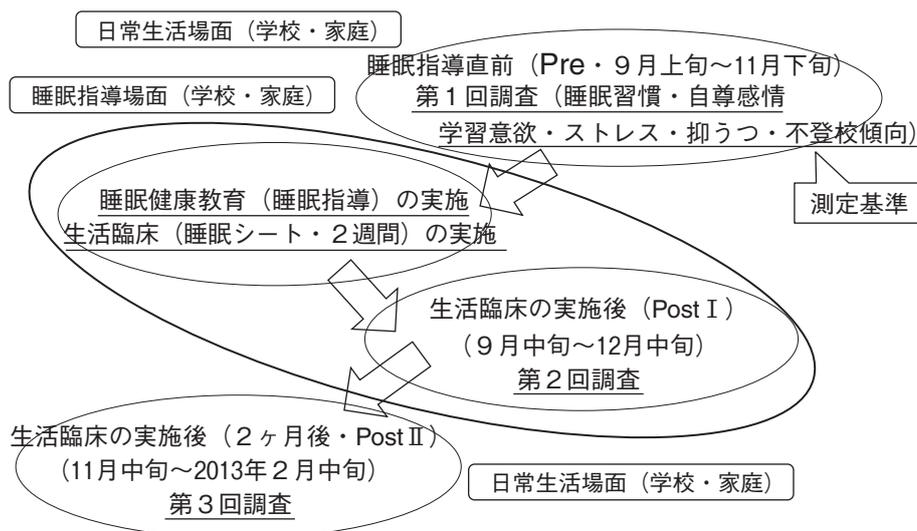
実施前に、1回目の質問紙調査（資料1）を行った（Pre：9月上旬～11月下旬）。その後、スライド（パワーポイント）およびワークシートを使用した1単位時間（50分間）の「睡眠健康教育」の授業（資料2・3）を実施し、「生活習慣チェックリスト」（資料4）をもとに生活習慣確立のための目標を設定させた。そして、同日より2週間にわたって「睡眠日誌（睡眠シート）」（資料5）を用いた生活臨床を実行させ、同様

の内容で2回目の質問紙調査を行った（Post I：9月中旬～12月中旬）。さらに約2ヶ月間の日常生活を送った後、3回目の質問紙調査を実施した（Post II：11月中旬～2月中旬）（図1）。

◎ 調査内容（資料1）

- 「睡眠の質」（主観的睡眠障害度）の評価（10項目）
 - ・「毎日の睡眠を評価する質問票（SQIDS）」（岡野・井原・玄地，2008）9項目
 - ・就寝時刻が遅くなった（23時より遅い）理由1項目

図1 睡眠健康教育（睡眠指導）の実践に関する調査・研究



- 「心身の状態」に関する58項目（評定尺度法）
 - ・自尊感情：10項目、理論的な得点範囲：10～40点（Rosenberg（1965）の自尊感情尺度）
 - ・学習意欲：自主的学習態度・達成志向
（各5項目計10項目、理論的な得点範囲：各5～20点、合計10～40点）
（「学芸大式学習意欲検査（簡易版）」（小・中学生用）
全8側面の内、学習に関する促進傾向を示す自主的学習態度（自ら学習の目標をたてて、自発的に学習しようとする態度）、達成志向（目標達成のために努力や挑戦しようとする傾向）のみを測定した。
 - ・ストレス反応度：身体的反応、抑うつ・不安感情、不機嫌・怒り感情、無気力
（各5項目計20項目、理論的な得点範囲：各5～20点、合計20～80点）
（小学生用ストレス反応尺度（SRS-C））
 - ・抑うつ度：18項目、理論的な得点範囲：0～36点
（小学生用うつ状態自己評価尺度、DSRSC日本版）
 - ・不登校傾向13項目、理論的な得点範囲：13～52点（不登校傾向尺度 五十嵐・萩原，2004）

◎ 授業（指導）内容（資料2）

三池（2002）は、良質の睡眠の三要素として総睡眠時間、睡眠リズム（レム睡眠とノンレム睡眠のリズム）および睡眠時間帯（19時～翌日の7時）を示している。この睡眠の三要素およびそのメカニズムなどを糸（2008）のパワーポイント（PPT）・スライド資料をもとに作成したPPTのスライド（資料2）とワークシート（資料3）を使用して授業（指導）を展開した。

引用・参考文献・URL

- 五十嵐哲也・萩原久子（2004）中学生の不登校傾向と幼少期の父親および母親への愛着との関連. 教育心理学研究, 52, 264-276.
- 糸 和彦（2008）脳の中の時計の上手な使い方. <http://k-net.org/Osaka2011.html>
- 三池輝久（2002）学校を捨ててみよう—子どもの脳は疲れはてている—. 講談社.
- 田中秀樹・出下嘉代・古谷真樹（2010）思春期の睡眠問題と睡眠教育. 臨床精神医学第39巻5号, 623-737.
- 田中秀樹 睡眠は脳と心の栄養—生活リズム健康法—. 広島国際大学 心理科学部 臨床心理学科 田中秀樹研究室作成パンフレット
- 岡野泰久・井原智彦・玄地 裕（2008）インターネット調査を用いた夜間のヒートアイランド現象による睡眠障害の影響評価. 日本ヒートアイランド学会論文集, 3, 22-33.

- | | | | | |
|-----------------------------|------|------|-------|------|
| | よくある | 時々ある | あまりない | 全然ない |
| (11) 朝すっきり目がさめる (気分よく起きられる) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (12) 昼間にねむくなくスッキリすごせる | 1 | 2 | 3 | 4 |

○ あなたは自分のことをどのように感じていますか。あてはまる番号に○をつけてください。

- | | | | | |
|----------------------------------|-------|----|------|--------|
| | とても思う | 思う | 思わない | 全然思わない |
| (13) 今の自分を気に入っていますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (14) 自分をだめな人間だと思えますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (15) 自分には良いところがたくさんあると思えますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (16) 他の人と同じように何でもうまくできるほうだと思えますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (17) 自分には自慢できるところがあまりないと思えますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (18) 自分は役に立たない人間だと思えますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (19) 他の人と同じように、自分も大切な人であると思えますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (20) 自分をもっと大事にできるようになりたいと思えますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (21) いつも失敗するのではないかと不安に思う事がありますか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (22) 自分を「今のままでよい」と感じていますか | 1 | 2 | 3 | 4 |

○ あなたの勉強についての考え方を教えてください。(あてはまる番号に○をつけてください)

- | | | | | |
|---|-------------|-----------------|---------------|----------|
| | まったくあてはまらない | どちらかといえばあてはまらない | どちらかといえばあてはまる | とてもあてはまる |
| (23) いろいろなことが知りたいので、学校の勉強だけでなく、家でも勉強しています | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (24) 家の人に、「勉強しなさい」と、言われなくても勉強します | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (25) 言われなくても、にがてな勉強をします | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (26) 自分で、目標や計画をたてて、勉強します | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (27) 予習は、たいていやっています | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (28) むずかしい数学の文章題でも、できそうだと思うえば、とけるまでがんばってみます | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (29) 勉強がいやでも、すぐにやり始めます | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (30) 数学のテストで、とけなかった問題を先生に聞いたり、調べたりしてみて、わかるようになるまで考えます | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (31) 国語のむずかしい問題でも、ねばり強く考えるほうです | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (32) むずかしい問題でも、いろいろなやり方を考えて、がんばります | 1 | 2 | 3 | 4 |

○ あなたのこのごろの気持ちや体の調子について、あてはまる番号に○をつけてください。

	まったく あてはまらない	あまり あてはまらない	すこし あてはまる	よく あてはまる
(33) 頭がくらくらする	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(34) 頭痛がする	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(35) 体がだるい	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(36) 気持ちが悪い	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(37) つかれやすい	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(38) さびしい	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(39) かなしい	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(40) なんだか、こわい感じがする	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(41) 気もちがしずんでいる	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(42) なんとなく、しんぱいである	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(43) いらいらする	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(44) 気もちが、むしゃくしゃする	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(45) ふきげんで、おこりっぽい	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(46) だれかに、いかりをぶつきたい	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(47) なにもかも、いやだと思う	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(48) あまりがんばれない	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(49) 勉強が手につかない	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(50) なにか集中できない	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(51) なにもやる気がしない	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(52) 体から、力がわかない	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____

○ あなたの生活の様子やこのごろの気持ちについて、あてはまる番号に○をつけてください。

	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない
(53) 楽しみにしていることがたくさんある	1 _____	2 _____	3 _____
(54) とてもよく眠れる	1 _____	2 _____	3 _____
(55) 泣きたいような気がする	1 _____	2 _____	3 _____
(56) 遊びに出かけるのが好きだ	1 _____	2 _____	3 _____
(57) 逃げ出したいような気がする	1 _____	2 _____	3 _____
(58) おなかが痛くなることがある	1 _____	2 _____	3 _____
(59) 元気いっぱいだ	1 _____	2 _____	3 _____
(60) 食事が楽しい	1 _____	2 _____	3 _____
(61) いじめられても自分で「やめて」と言える	1 _____	2 _____	3 _____
(62) 生きていても仕方がないと思う	1 _____	2 _____	3 _____

うらへつづく

	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない
(63) やろうと思ったことがうまくできる	1 _____	2 _____	3 _____
(64) いつものように何をしても楽しい	1 _____	2 _____	3 _____
(65) 家族と話すのが好きだ	1 _____	2 _____	3 _____
(66) こわい夢を見る	1 _____	2 _____	3 _____
(67) 独りぼっちの気がする	1 _____	2 _____	3 _____
(68) 落ち込んでいてもすぐに元気になれる	1 _____	2 _____	3 _____
(69) とても悲しい気がする	1 _____	2 _____	3 _____
(70) とても退屈な気がする	1 _____	2 _____	3 _____

○ 学校生活についてのあなたの気持ちについて、あてはまる番号に○をつけて下さい。

あてはまる 少しあてはまる あまりあてはまらない あてはまらない

(71) 学校に行っても、保健室や相談室で すごしたい	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
(72) 学校では、授業より、保健室や相談室 の先生と話したい	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
(73) 教室に行かなくても保健室や相談室で 勉強できればいいと思う	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
(74) 学校へ行ったり家にいたりするより、 それ以外の場所で友達とずっと遊んで いたい	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
(75) 学校に行かず家で友達と遊んでいたい	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
(76) 学校や自分の家で仲のいい友達とすご すより、友達の家ですごす方が楽しい	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
(77) 夜おそくまで外で遊んでいて、学校に 行くのがつらいと思うことがある	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
(78) 少しのことで気分が落ち込み、学校に 行くのがつらい	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
(79) 学校へ行くと、誰かに悪口を言われて いるような気がしてこわい	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
(80) 学校に行くことを考えたら、頭が痛く なったり、気持ちが悪くなったりする ことがある	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
(81) 学校に行ってしまうえば楽しいが、それ までは行きたくないと思っている	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
(82) 先生や友達と会いたいので、家にいる より学校に行きたい	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____
(83) 学校に行かず、家でゲームをしてすご せたらと思う	4 _____	3 _____	2 _____	1 _____

これで終わりです。ご協力ありがとうございました。

しっかり眠って、楽しい生活を！

関西学院大学(関学大) 小谷正登

睡眠について、よくある質問！！

- 1.なぜ、眠るの？眠らないと、ダメなの？
- 2.眠っている間に、何が起きているの？
- 3.どのくらい眠れば良いの？
- 4.眠る量は、どう調節されているの？
- 5.どうすれば、よく眠れるの？

睡眠は、🗣️と❤️の栄養！！
 ()に、正しいと思えば○、違うと思えば×を！

- ①睡眠と肥満には関係がある。()
- ②人間の体のリズムは24時間ではない。()
- ③朝起きてすぐ、カーテンを開けないほうが良い。()
- ④帰宅後、夕方眠くなったら寝たほうが良い。()
- ⑤休日は午後まで眠るほうが良い。()
- ⑥寝ているときは体温が上がっている。()
- ⑦ベッドで携帯を操作すると良く眠ることができる。()
- ⑧寝る前にはぬるめのお風呂に入ると良く眠れる。()
- ⑨徹夜をして勉強した方が、集中して記憶できる。()
- ⑩眠る前コンビニ等、明るい所へ行かないほうが良い。()

1.どうして、私たちは眠るのか？

睡眠(すいみん)を必要としているのは、
身体ではなく、脳です。

睡眠は、**脳を休めるため**にある。
 =>「**脳が疲れる**」と眠くなる。
 => **眠らないと、いろいろなことができません**

脳をやすませるための
ちゃんとした睡眠について考えてみよう！

ヒト・人・人間(ホモ・サピエンス・サピエンス)

・物をつくる！
 ・言葉をしゃべる！
 ・勉強をする！
 ・友だちや家族となかよくする。
 ・いろいろなグループをつくる。

脳のはたらきが、とても大切！
 かしこい人

大脳皮質 = 眠る脳
 脳幹 = 眠らせる脳 = 眠らない脳

体内時計

<http://k-net.org/Osaka2011.html>

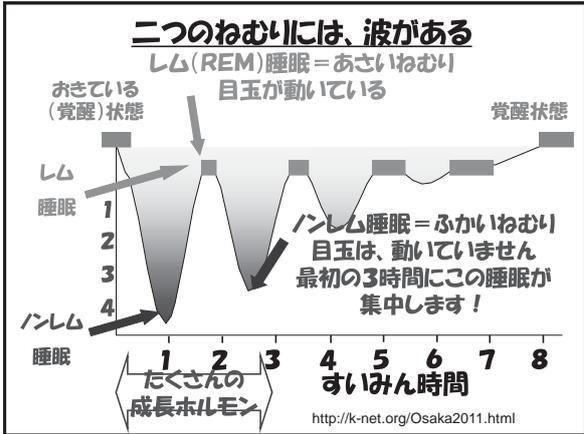
脳はいろいろな働きをしている！

上 頭頂葉
 体を動かす
 考える
 痛みを感じる
 前 前頭葉
 気持ちをととのえる
 正しく行動する
 人のことを考える
 横 側頭葉
 話を聞く
 話をする
 後 後頭葉
 後
 ものを見る

つかれた脳にも、寝ることで休けがひつよう！

日本学術会議「おもしろ情報館」学習と記憶より<http://www.sci.au.kyushu-u.ac.jp/omoshirou/01001/>
<http://k-net.org/Osaka2011.html>

2.眠っている時には、何が起きているの？
★眠りには2種類あって、リズムがある！
レム睡眠（急速眼球運動睡眠）
 =REM=Rapid Eye Movement
目だけが動いている睡眠（記憶・学習に関わる）
ノンレム（Non REM）睡眠
それ以外の睡眠、深い眠り
成長ホルモン（体の成長や修復、疲労回復）
の分泌←脳と体を休める睡眠
メカニズム……ノンレム睡眠とレム睡眠が約90分
周期で1セット、一晩のうちに4~5回セット



一夢を見る、ふしぎなレム(REM)睡眠-

- 目玉が、ぎょろぎょろ動いている
(まぶたは、とじています)
- 体の力は、ぐったりぬけている(体はねている)
- 鮮やかな夢を、よく見ている
- 脳は起きている時のように、活発に活動をしている
→ 記憶の整理をする(学習につながる)

迷路での学習 (ネズミの実験) → レム睡眠をきっちりとり! → 記憶・学習の成立 → 夢による回想・夢の中で再学習

<http://k-net.org/Osaka2011.html>

体をなおし、成長させるノンレム(Non REM)睡眠

- 体も脳もねています(目玉は動いていません)
- 成長ホルモンがでてきます
- ★もし、睡眠時間がみじかくなったら…!
- 脳はレム睡眠(学習に関係する)をへらし、ノンレム睡眠をとるようにします!

記憶・学習がすまなくなる
 ストレスなど
 レム睡眠がとれない(阻害)
 記憶・学習障害

脊椎動物の種類によるレム睡眠のちがい

ノンレム睡眠とレム睡眠の両方がある レム睡眠がない

哺乳類

鳥類

多くの爬虫類

両生類

魚類

爬虫類の一部

いろいろなことをするためにレム睡眠が、大切!

<http://k-net.org/Osaka2011.html>

3.どのくらい眠れば良いの？

★個人差が大きい。朝、すっきり目が覚めて、日中、ひどく眠くならなければ大丈夫!

★眠る量は、どのように調節されているのか？
 眠る量は…

- ①毎日、だいたい一定(入眠時間・起床時間)
- ②みんな、夜に眠る(昼行性、夜行性)

ヒトは、大昔(約300万年前)から、暗くなったら寝て、明るくなったら起きていた!

電球が発明されて、夜も明るくなったのは、たった130年前

睡眠をコントロールするもの：二大要素

4. 眠る量は、どのように調節されているのか？

=> 睡眠の量と質は、「眠気」で決まる
 「眠気」=「昼間の活動」+「体内時計」
 「昼間の活動による脳の疲れ」
 => 昼間に活発に活動すれば、より眠くなる
 昼寝をしすぎれば、夜、眠くなくなる
 「体内時計」→徹夜しても、明け方に目がさえる。
 外国旅行すると、
 時差ボケで眠る時間がずれる。



「目覚まし時計」は脳にある
 人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。

眠る脳
 太陽の光をしっかりと浴び、日中よく遊ぶ！
 視床下部
 視床
 松果体 夜になると、メラトニンの分泌を促進させる。その結果、メラトニンの血中濃度が高くなり、眠くなる
 大脳
 小脳
 視交叉上核 体内時計がある。生体リズムの発信地。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与する
 脳幹
 眠りを作る脳機能
 1. 体温調節
 2. ホルモン分泌
 3. 自律神経機能
 ★身体のリズムを24時間へ
 ・太陽の光
 ・食事
 ・人との接触
 ・自然な運動
 ・感情のcontrol
 に関わるセロトニンの分泌
 眠らせる脳
 NEWSWEEK 1998. 9. 30

**時計の針を合わせるもの(入力系)
 もっとも強く影響を与えるのは、光！**

光によるリセットの程度は、強さに応じて変わるので、強い光の方が、作用が強い。

例：晴れた日の屋外 100,000ルクス(lux)以上
 曇った日の屋外 10,000ルクス(照度)以上
 普通の家庭の部屋 500ルクス程度
 コンビニ 2,000ルクス

・朝の光 => 時計の針を進める
 ・夜の光 => 時計の針を遅らせる
 その他：気温、運動、食事、メラトニン など



体にはリズムがたくさんある！！

体温
 睡眠
 規則正しい生活で順序よく出る！
 不規則な生活ではリズムがくろう！
 起床1時間前から分泌増加
 メラトニン(眠り)
 成長ホルモン(脳・体の発達)
 コルチゾール(意欲)

睡眠と肥満には関係がある！

睡眠の不足→甘みに鈍感になる→糖分を多めにとりがち)

グレリン増加↑、レプチン減少↓

グレリン：空腹中枢に信号(お腹が空いた)を送るホルモン
 レプチン：満腹中枢に信号(お腹一杯)を送るホルモン

朝食をとらない
 → 昼食、夕食が脂肪としてたまりやすい！
 食事は寝る2~3時間前までに！

★就寝前の食事→体温が上昇し寝つきが悪くなる
 →消化にも悪く肥満の原因へ

睡眠は、💡と❤️の栄養！！

()に、正しいと思えば○、違うと思えば×を！

- ①睡眠と肥満には関係がある。(○)
- ②人間の体のリズムは24時間ではない。(○)
- ③朝起きてすぐ、カーテンを開けないほうが良い。(×)
- ④帰宅後、夕方眠くなったら寝たほうが良い。(×)
- ⑤休日は午後まで眠るほうが良い。(×)
- ⑥寝ているときは体温が上がっている。(×)
- ⑦ベッドで携帯を操作すると良く眠ることができる。(×)
- ⑧寝る前にはぬるめのお風呂に入ると良く眠れる。(○)
- ⑨徹夜をして勉強した方が、集中して記憶できる。(×)
- ⑩眠る前コンビニ等、明るい所へ行かないほうが良い。(○)

5. どうすれば、よく眠れるの？

体内時計と生活リズムを整えるよう！

- ① 朝は、規則正しく起きて、朝日を浴びる
休日も、あまり長く寝坊しない
- ② 夜は、10時から11時を過ぎたら暗くする
机の電気でノートや本を明るくする
- ③ 規則正しく、特に朝御飯をしっかりと食べる
- ④ 眠る間際に、携帯やパソコンを避ける
=> 「早寝・早起き・朝ごはん」生活

大切な規則正しい生活
一気持ち(意識・意思)も、大切



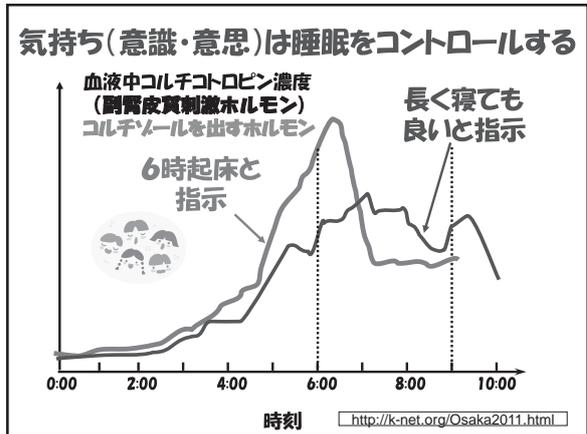

まとめ

しっかりとした睡眠、3条件

- ① 夜にねる時間(睡眠の量)
・8時間を目標に！(個人差はありますが...)
- ② 何時に寝て、何時に起きるのか(睡眠の時間帯)
・午後7時～午前7時の間
(午後11時にはふとんに入りたいたいものです！)
- ③ レム睡眠とノンレム睡眠の両方が大切！
・たとえば、午後10時30分に寝て、午前6時30分に起きると、8時間の睡眠時間→OK！
・夜中の12時をこえて眠ると、最初のふかーい眠りができにくくなる！(成長ホルモンが少なくなる)



朝、気持ちよく起きられるためには...
体内時計が、起床前から準備を始めている！
=> 起床1時間前には、コルチゾール(やる気)が増え始める
体温、血糖値、血圧などが、上昇を始める
睡眠も浅くなってくる
起床時刻には、準備が整う！
=> 前日に、早く起きようと「思う」だけでも、この準備が早くなる！

朝、気持ちよく起きられるためには...
体内時計が、起床前から準備を始めている！
=> 起床1時間前には、コルチゾール(やる気)が増え始める
体温、血糖値、血圧などが、上昇を始める
睡眠も浅くなってくる
起床時刻には、準備が整う！
=> 前日に、早く起きようと「思う」だけでも、この準備が早くなる！

- ・生活習慣チェックリストをつけてみよう！
- ・睡眠日誌を使って、2週間、生活を見直してみよう



【生活習慣チェックリスト】 () 毎日 () 週1 () 週2 () 月1

現在までの生活リズムを振り返って、何をどのよう改善すればよいかがわかるかを考えよう。

赤はよし、青はできていない、黄は改善が必要、白は不明

生活習慣	達成している	できていない	改善が必要	不明
1. 起床後15分以内に起きる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 朝食を規則正しく食べる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 学校から帰った後、うたた寝(仮眠)をしない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 寝る前にスマホなどの電子機器やテレビなどは断念する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 寝る前に音楽や読書などリラックスできる活動をする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ぬいぐるみや枕が気持ちいいものを使う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 寝る前は、寝る準備(パジャマなど)をする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 寝る前の1時間以内は、スマホやパソコンを触らない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. 達成している (○) 2. できていない (△) 3. 改善が必要 (×)

1. 達成している () 2. できていない () 3. 改善が必要 ()

テーマ：しっかり眠って、楽しい生活を！

—睡眠について考えてみよう！—

睡眠は、との栄養！！
()に、正しいと思えば○、違うと思えば×を！

- ①睡眠と肥満には関係がある。()
- ②人間の体のリズムは24時間ではない。()
- ③朝起きてすぐ、カーテンを開けないほうが良い。()
- ④帰宅後、夕方眠くなったら寝たほうが良い。()
- ⑤休日は午後まで眠るほうが良い。()
- ⑥寝ているときは体温が上がっている。()
- ⑦ベッドで携帯を操作すると良く眠ることができる。()
- ⑧寝る前にはぬるめのお風呂に入ると良く眠れる。()
- ⑨徹夜をして勉強した方が、集中して記憶できる。()
- ⑩眠る前コンビニ等、明るい所へ行かないほうが良い。()

1. どうして、私たちは眠るのか？

●動物としてのみんなの名前(ホモ・サピエンス・サピエンス)の意味は？

・いろいろなことができる「()、()ヒト」という意味です！

●なぜ、かしこいのか？いろいろな働きをする脳を持っているからです！

・とくに、脳の()の部分(前頭葉)がすぐれています。

▲でも、体と同じように、脳もつかれます！→休けい()が必要！

2. 眠っている時には、何が起きているの？

★眠りには2種類あって、リズムがある！ 約90分周期で1セット、一晩のうちに4~5回セット

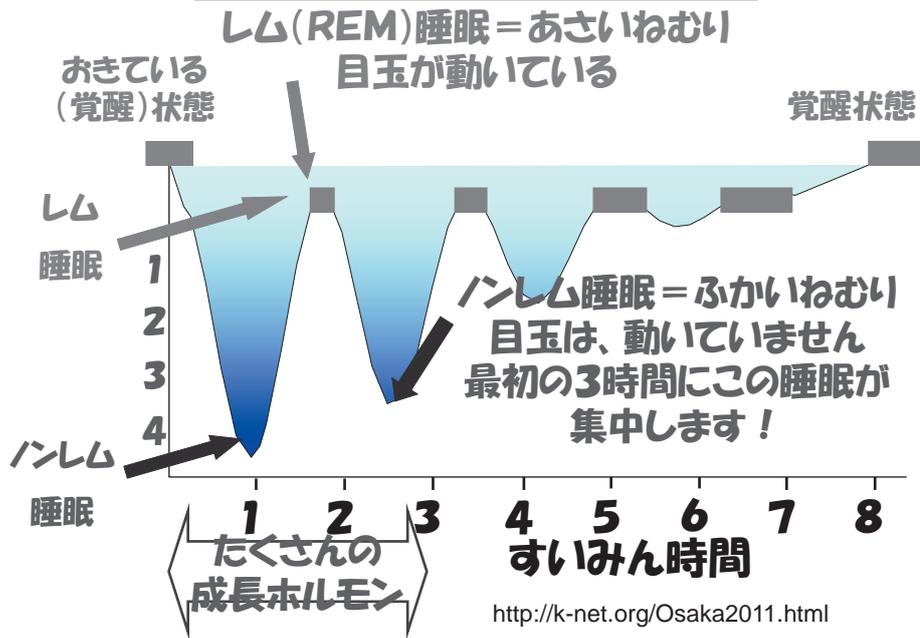
・()睡眠(急速眼球運動睡眠) = REM=Rapid Eye Movement

目だけが動いている睡眠(記憶・学習に関わる)

・() (Non REM)睡眠 それ以外の睡眠、深い眠り

成長ホルモン(体の成長や修復、疲労回復)の分泌←脳と体を休める睡眠

二つのねむりには、波がある



3.どのくらい眠れば良いの？

- ①毎日、だいたい () (入眠時間・起床時間)
- ②みんな、夜に眠る ()

4.眠る量は、どのように調節されているのか？

→ 睡眠の量と質は、「眠気」で決まる

「眠気」 = () + () ← 「昼間の活動による脳の疲れ」

●人間のからだもっているいろいろなリズム・・・

()、()、() ホルモン、メラトニン、コルチゾール

※ ホルモン=人間や動物の体の働きを調整するために体の中で作られる物質

5. どうすれば、よく眠れるの？

- ①朝は、規則正しく起きて、() を浴びる
- ②夜は、10時から()時を過ぎたら暗くする。
- ③規則正しく、特に()をしっかりと食べる
- ④眠る間際に、携帯やパソコンを避ける=>「早寝・早起き・朝ごはん」生活

しっかり眠って、楽しい、楽しい人生を！！

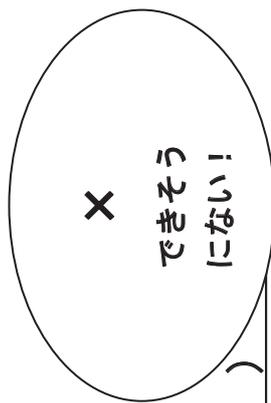
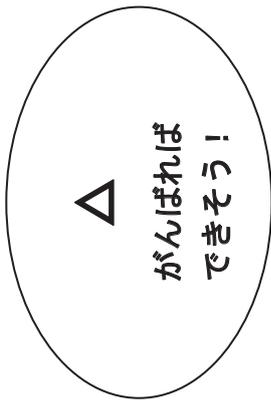
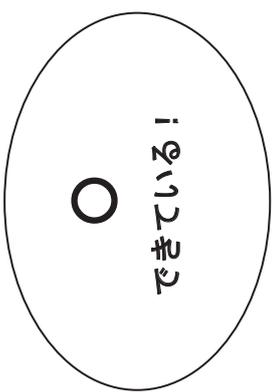
※ 名前を書くにあたっては、先生方の指示にしたがってください。

【生活習慣チェックリスト】()年()組()番()

みなさんの生活リズムを次の表でチェックし、何をどのように改善すればよりよい生活ができるのかを考えましょう。

次のことで、すでにできていることには○、頑張ればできそうなことには△、できそうもないものには×を、○でかみましよう！

	生活の目標	チェックしよう
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。	○ △ ×
2	朝、起きたら太陽の光をしっかり浴びる。	○ △ ×
3	朝食を規則正しく毎日とる。	○ △ ×
4	学校から帰った後、うたた寝（仮眠）をしない。	○ △ ×
5	寝る前にカフェインのはいったお茶やコーヒーなどは飲まない。	○ △ ×
6	寝る前に夜食（お菓子やご飯）をとらない。	○ △ ×
7	ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。	○ △ ×
8	夜の11時までにふとんやベッドに入る。	○ △ ×
9	寝る前は、脳と体がリラックスできるような心がける。 (ゲームやパソコン、メールなど脳が興奮することをさける)	○ △ ×
10	休みの日も起きる時間がいつもと2時間以上ずれないようにする。	○ △ ×



※ チェックした「頑張ればできそうなこと(△)」の中から、改善しようと思う目標の番号を3つ選び下に書きましよう。

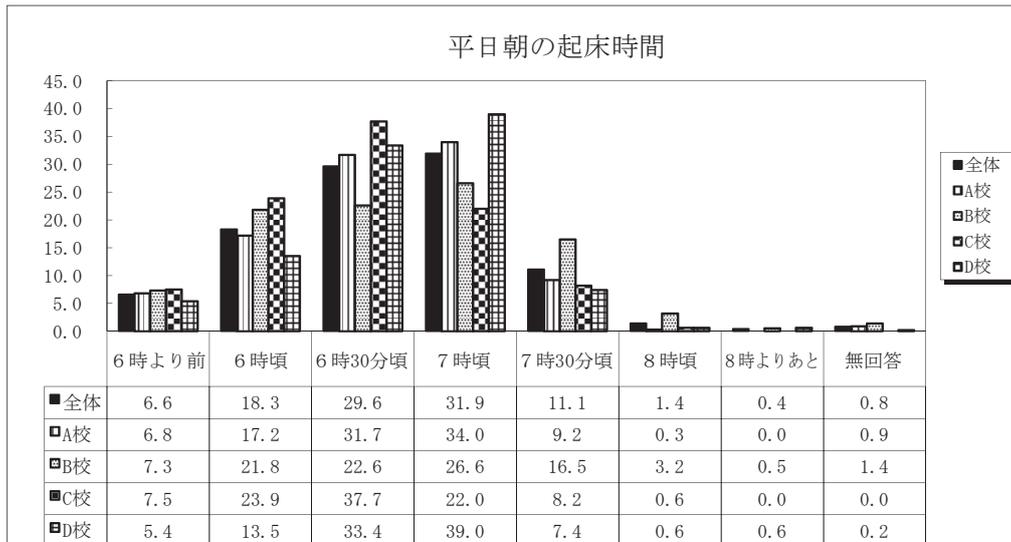
1番目の目標() 2番目の目標() 3番目の目標()

調査・実践の結果（全体・各校回数別）

1. 平日の起床時刻

第1回 実施前

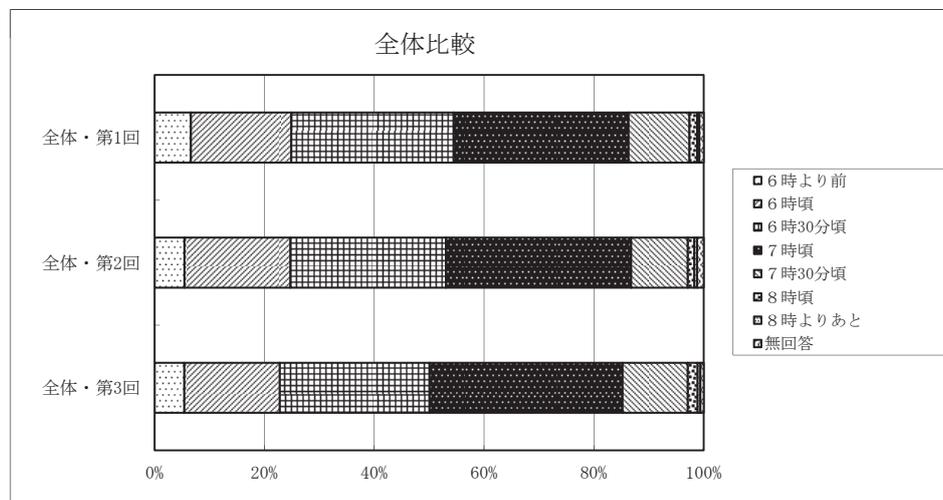
	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
全体	6.6	18.3	29.6	31.9	11.1	1.4	0.4	0.8
A校	6.8	17.2	31.7	34.0	9.2	0.3	-	0.9
B校	7.3	21.8	22.6	26.6	16.5	3.2	0.5	1.4
C校	7.5	23.9	37.7	22.0	8.2	0.6	-	-
D校	5.4	13.5	33.4	39.0	7.4	0.6	0.6	0.2



全体的に午前6時30分頃から7時頃までに起床すると回答した生徒が多い。
 A校はほぼ全体に近い分布となっているが、ほとんどの生徒が午前7時30分までに起床している。
 B校は午前7時頃に起床すると回答した生徒が最も多いが、他校と比較して起床時間にばらつきが見られる。
 C校は6時30分頃に起床する生徒が多く突出しており、9割以上の生徒が7時頃までに起床している。
 D校は7時頃に起床する生徒が多く突出しており、しかも7割以上が6時30分頃から7時頃にかけて起床している。

第1回～第3回調査の比較

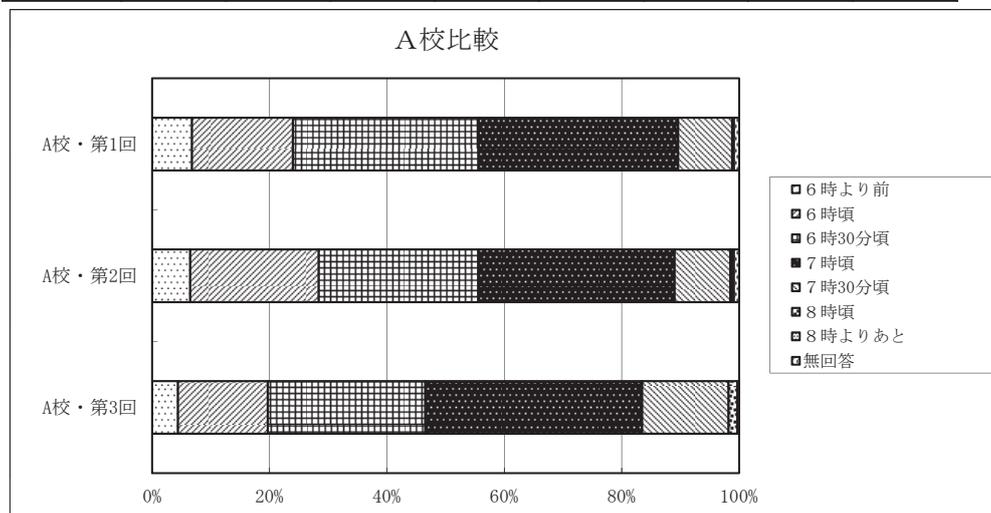
	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
全体・第1回	6.6	18.3	29.6	31.9	11.1	1.4	0.4	0.8
全体・第2回	5.4	19.3	28.3	33.7	10.3	1.2	0.5	1.2
全体・第3回	5.4	17.4	27.3	35.2	11.9	1.8	0.5	0.6



起床時間については、全体として睡眠健康教育実践による大きな変化は見られないが、第3回調査においては総じて遅くなっている。

A校 回数別

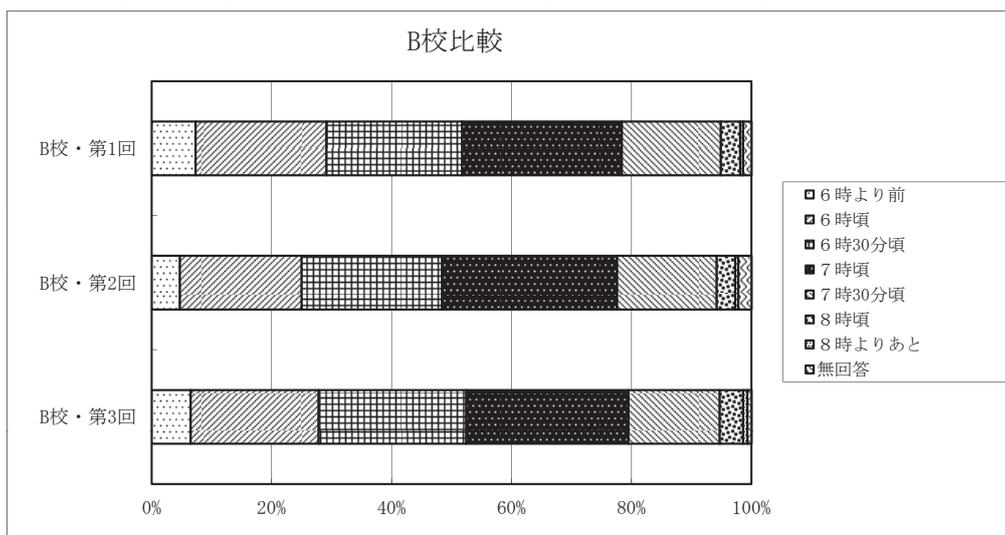
	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
A校・第1回	6.8	17.2	31.7	34	9.2	0.3	-	0.9
A校・第2回	6.5	21.9	27.2	33.4	9.5	0.3	0.3	0.9
A校・第3回	4.4	15.3	26.8	36.9	14.7	1.5	-	0.3



第2回調査では6時30分頃より前に起床する生徒の数の少し変化があるが、第3回調査においては全体として起床時間が実施前よりも遅くなっている。

B校 回数別

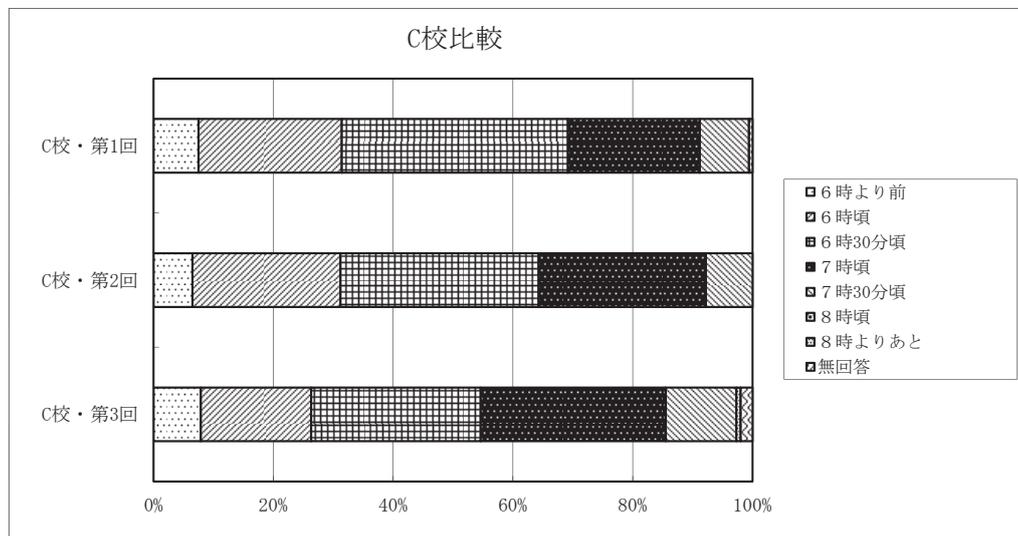
	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
B校・第1回	7.3	21.8	22.6	26.6	16.5	3.2	0.5	1.4
B校・第2回	4.7	20.3	23.4	29.2	16.6	3.1	0.5	2.2
B校・第3回	6.5	21.3	24.6	27.0	15.2	3.9	0.7	0.7



第2回調査では6時頃より前に起床する生徒の数が減り、一方で午前7時頃に起床する生徒が増えている。第3回調査においては、6時30分頃より前に起床する生徒の数が全体で4ポイント程増えている。

C校 回数別

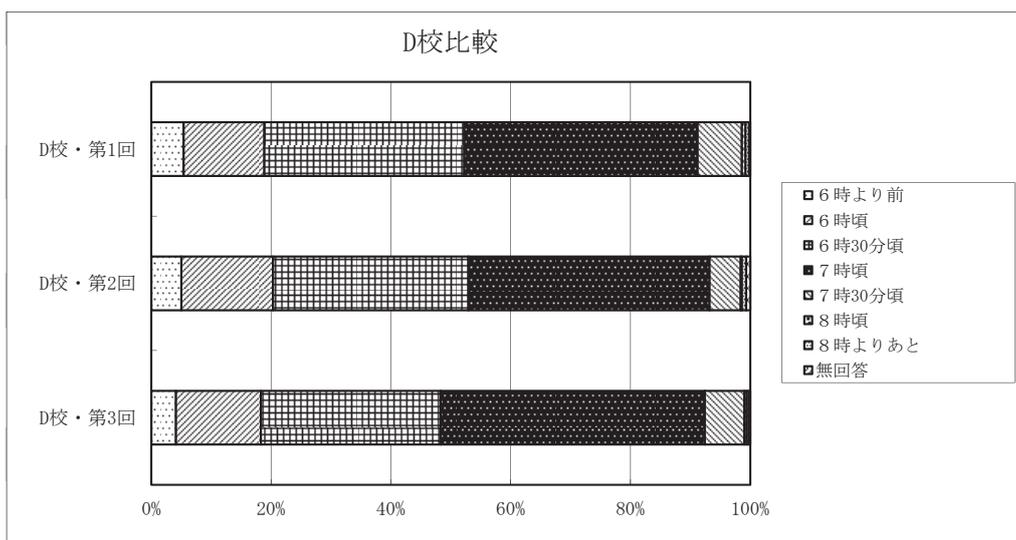
	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
C校・第1回	7.5	23.9	37.7	22	8.2	0.6	-	-
C校・第2回	6.5	24.7	33.1	27.9	7.8	-	-	-
C校・第3回	7.9	18.4	28.3	30.9	11.8	-	0.7	2.0



第2回調査では全員が7時30分頃より前に起床するなど早まっているが、第3回調査においては午前7時頃より後に起床する生徒が増え、全体としても実施前より遅くなっている。

D校 回数別

	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
D校・第1回	5.4	13.5	33.4	39.0	7.4	0.6	0.6	0.2
D校・第2回	5.0	15.3	32.6	40.2	5.2	0.2	0.7	0.7
D校・第3回	4.1	14.2	30.0	44.1	6.6	0.4	0.4	0.2

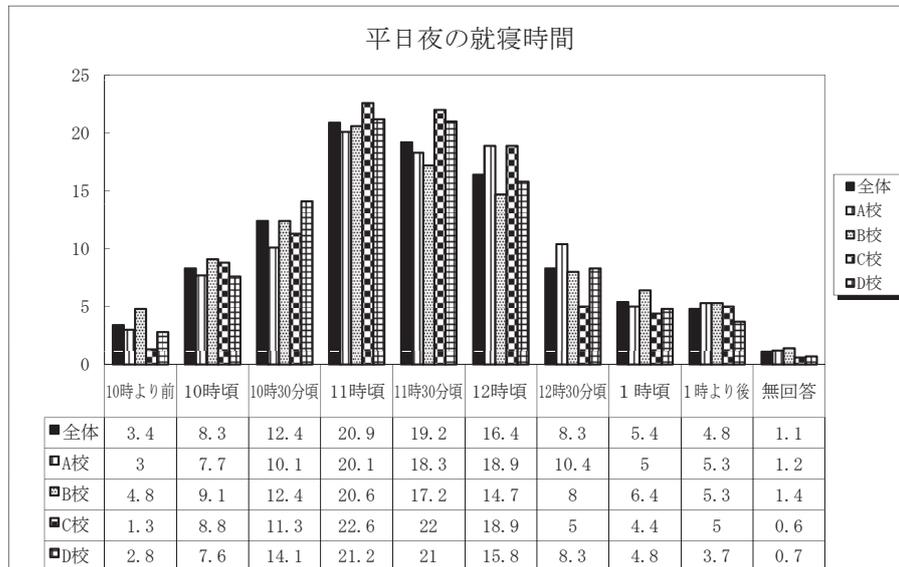


第2回調査では7時30分頃より後に起床する生徒の数が少し減っているが、第3回調査においては7時頃より後に起床する生徒が増えており、全体としても起床時間が実施前より遅くなっている。

2. 平日の就寝時刻

第1回 実施前

	10時より前	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
全体	3.4	8.3	12.4	20.9	19.2	16.4	8.3	5.4	4.8	1.1
A校	3	7.7	10.1	20.1	18.3	18.9	10.4	5	5.3	1.2
B校	4.8	9.1	12.4	20.6	17.2	14.7	8	6.4	5.3	1.4
C校	1.3	8.8	11.3	22.6	22	18.9	5	4.4	5	0.6
D校	2.8	7.6	14.1	21.2	21	15.8	8.3	4.8	3.7	0.7



全体的に11時頃、次いで11時30分頃に就寝すると回答した生徒が多い。

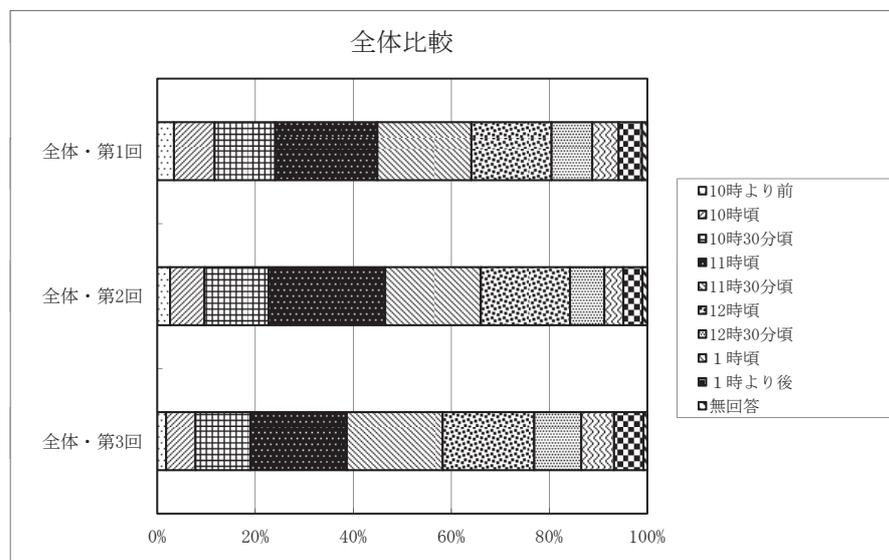
A校は11時頃に就寝すると回答した生徒が最も多いが、12時30分頃に就寝すると回答した生徒も1割を超えている。

B校は11時頃に就寝すると回答した生徒が最も多いが、10時30分頃以前に就寝する生徒が他校と比較して少し多い。

C校は11時頃に就寝すると回答した生徒が最も多いが、次いで11時30分頃に就寝する生徒も多く、割合としてほとんど差がない状況にある。D校は11時頃に就寝すると回答した生徒が最も多いが、次いで11時30分頃に就寝する生徒も多く、割合としてほとんど差がない状況にある。

第1回～第3回調査の比較

	10時より前	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
全体・第1回	3.4	8.3	12.4	20.9	19.2	16.4	8.3	5.4	4.8	1.1
全体・第2回	2.6	7.0	13.1	23.8	19.5	18.2	7.0	3.9	3.9	1.0
全体・第3回	1.8	6.0	11.2	19.7	19.6	18.7	9.6	6.7	6.0	0.8

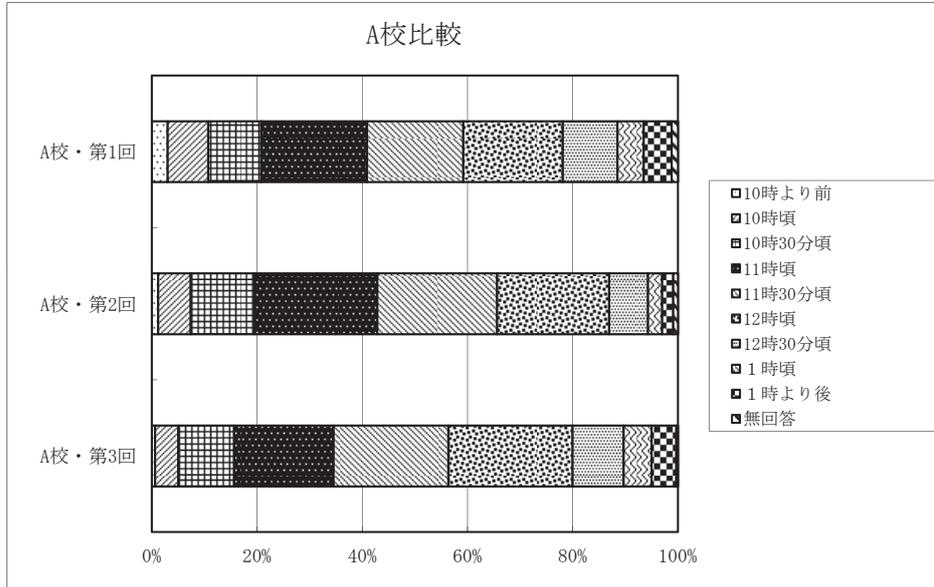


第2回調査では11時頃に就寝する生徒の数が少し増えている一方、10時30分頃より以降に就寝する生徒が減っている。

第3回調査においては、睡眠健康教育実施前よりも少し遅くなっている状況である。

A校 回数別

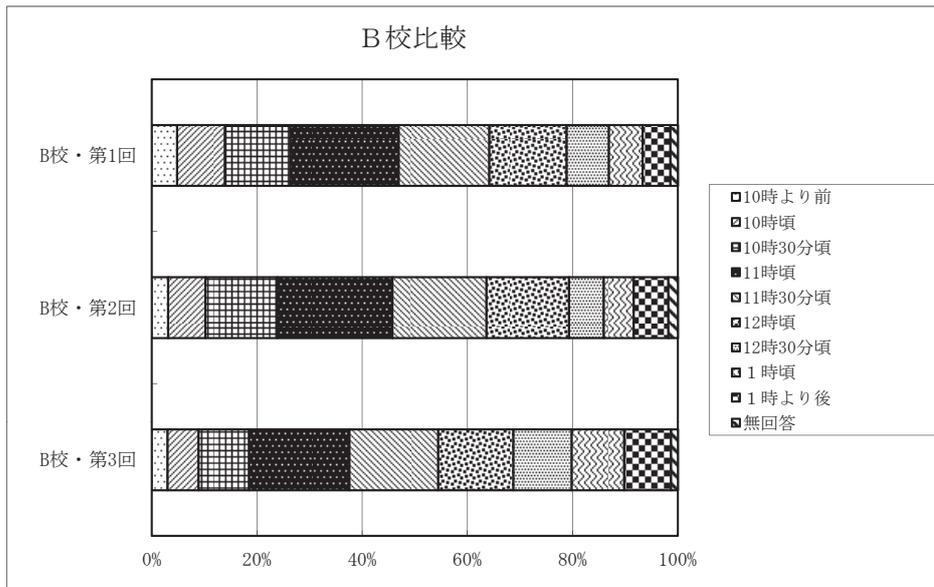
	10時より前	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
A校・第1回	3.0	7.7	10.1	20.1	18.3	18.9	10.4	5.0	5.3	1.2
A校・第2回	1.2	6.2	12.1	23.4	22.8	21.3	7.4	2.7	2.1	0.9
A校・第3回	0.6	4.4	10.6	18.9	21.8	23.6	9.7	5.3	4.7	0.3



第2回調査では11時頃から12時頃にかけて就寝する生徒が目立って増えているが、一方で12時30分頃以降に就寝する生徒は減っている。第3回調査においては、全体として起床時間が実施前よりも遅くなっている。

B校 回数別

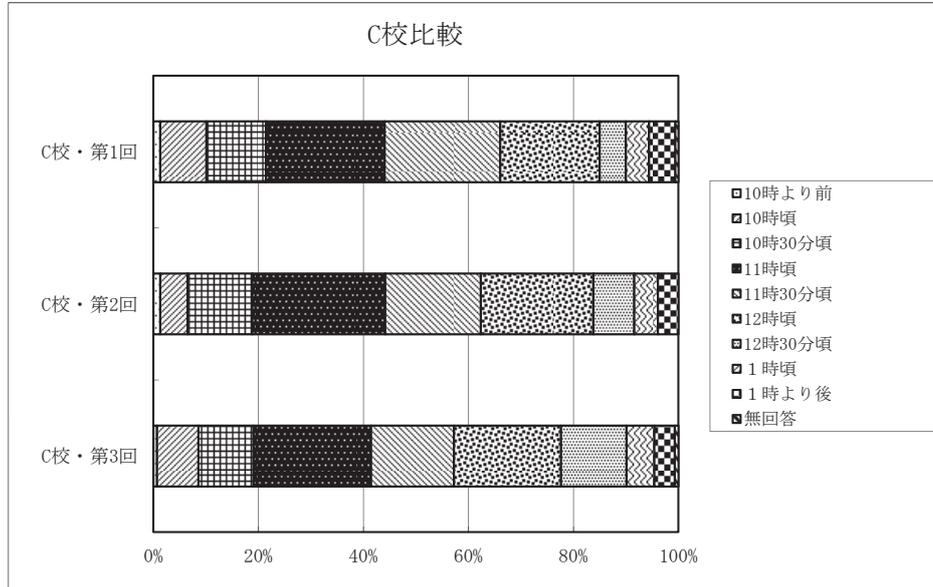
	10時より前	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
B校・第1回	4.8	9.1	12.4	20.6	17.2	14.7	8.0	6.4	5.3	1.4
B校・第2回	3.1	7.1	13.7	21.9	17.9	15.7	6.6	5.7	6.6	1.8
B校・第3回	3.0	5.9	9.6	19.1	16.9	14.3	11.1	10.0	8.9	1.3



第2回調査では、12時30分頃以降に就寝する生徒は少し減っているが、第3回調査においては睡眠健康教育実施前よりもむしろ増えている。

C校 回数別

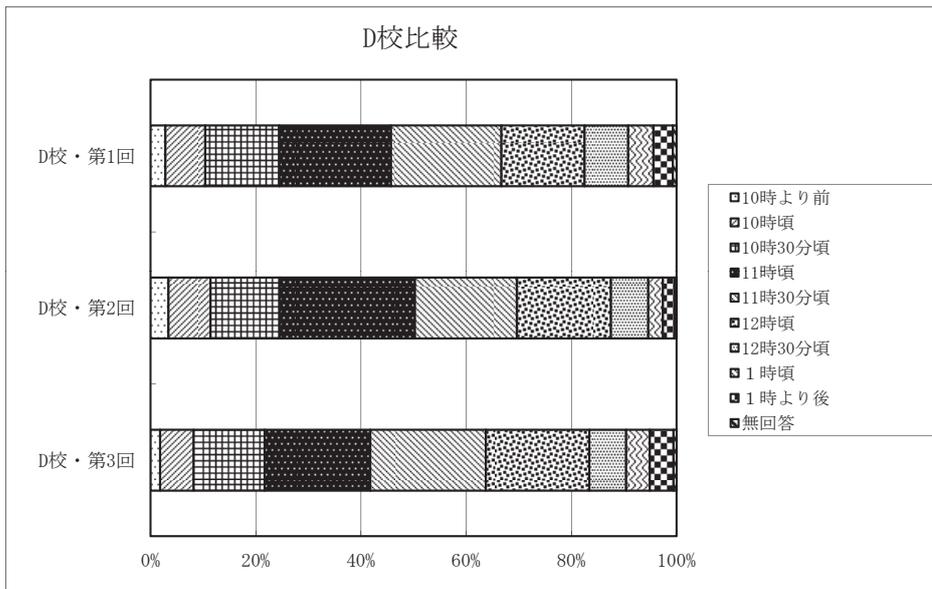
	10時より前	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
C校・第1回	1.3	8.8	11.3	22.6	22.0	18.9	5.0	4.4	5.0	0.6
C校・第2回	1.3	5.2	12.3	25.3	18.2	21.4	7.8	4.5	3.9	-
C校・第3回	0.7	7.9	10.5	22.4	15.8	20.4	12.5	5.3	3.9	0.7



睡眠健康教育実践直後の第2回調査であるにもかかわらず、特に12時頃以降に就寝する生徒が増えており、第3回調査においてもその傾向に変化は見られない。

D校 回数別

	10時より前	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
D校・第1回	2.8	7.6	14.1	21.2	21.0	15.8	8.3	4.8	3.7	0.7
D校・第2回	3.4	8.0	13.2	25.7	19.4	17.9	7.1	2.8	2.2	0.4
D校・第3回	1.8	6.4	13.5	20.1	22.0	19.7	7.0	4.5	4.5	0.6

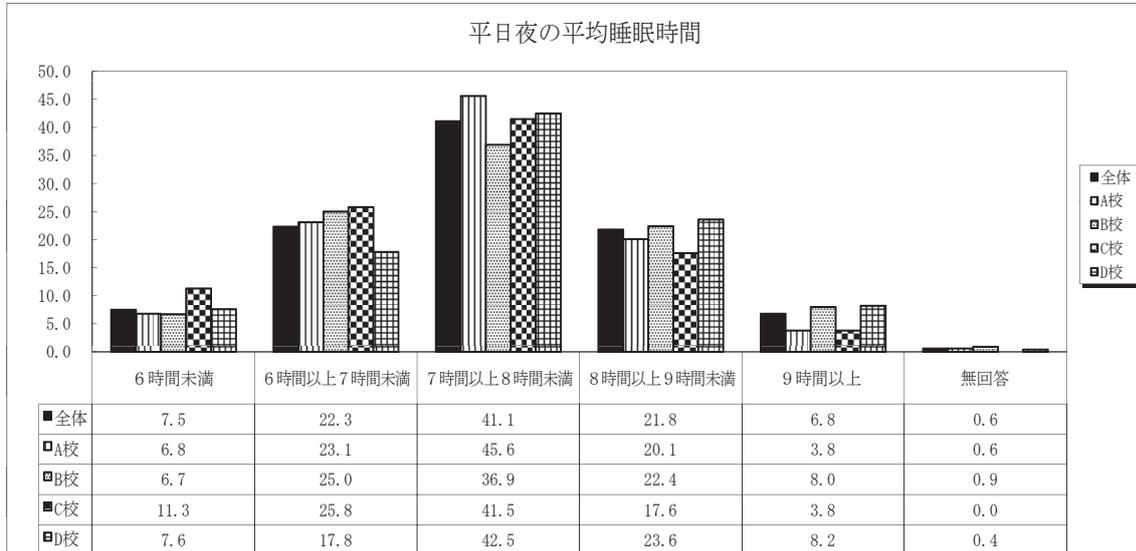


第2回調査では、10時頃以前に就寝する生徒が微増、一方で12時30分以降に就寝する生徒は減っている。第3回調査においては睡眠健康教育実施前とほぼ同じ状況に戻っている。

3. 平均睡眠時間（平日・夜間）

第1回 実施前

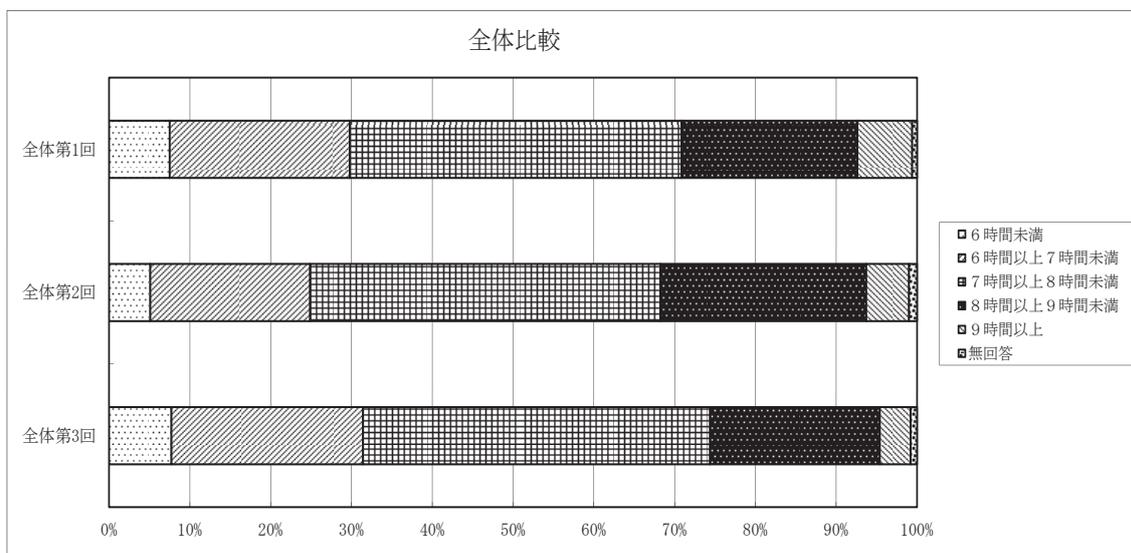
全体	6時間未満	6時間以上	7時間以上	8時間以上	9時間以上	無回答
全体	7.5	22.3	41.1	21.8	6.8	0.6
A校	6.8	23.1	45.6	20.1	3.8	0.6
B校	6.7	25.0	36.9	22.4	8.0	0.9
C校	11.3	25.8	41.5	17.6	3.8	-
D校	7.6	17.8	42.5	23.6	8.2	0.4



全体的に7時間以上8時間未満と回答した生徒が多く、4割以上を占めている。
 A校はほぼ全体に近い分布となっており、7時間以上8時間未満と回答した生徒が45%を超えている。
 B校はほぼ全体に近い分布となっているが、6時間以上から9時間未満まで、幅広い睡眠時間の分布となっている。
 C校は7時間以上8時間未満と回答した生徒が4割を超えているものの、6時間未満と回答した生徒が1割以上おり、他と比較して平均睡眠時間が全体に短くなっている。D校はほぼ全体に近い分布となっているが、他と比較して7時間以上の睡眠をとっている生徒が多い。

第1回～第3回調査の比較

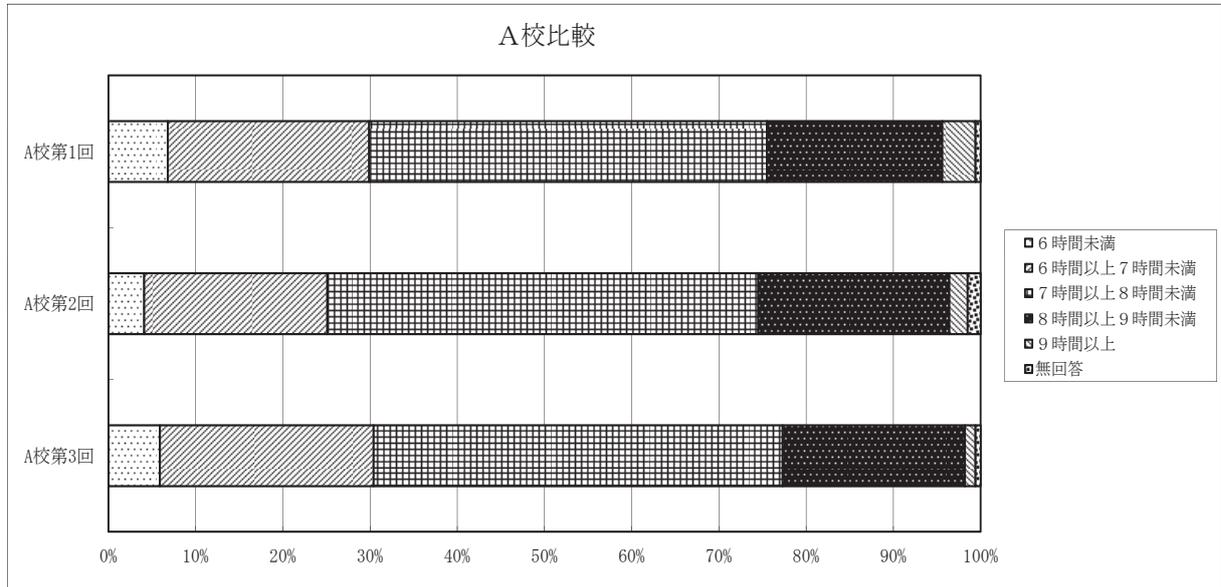
	6時間未満	6時間以上	7時間以上	8時間以上	9時間以上	無回答
全体第1回	7.5	22.3	41.1	21.8	6.8	0.6
全体第2回	5.1	19.8	43.4	25.5	5.3	1.0
全体第3回	7.7	23.7	42.9	21.0	3.8	0.8



第2回調査では全体的に平均睡眠時間が増えているが、第3回調査においては睡眠健康教育実施前とほぼ同じ状況になっている。

A校 回数別

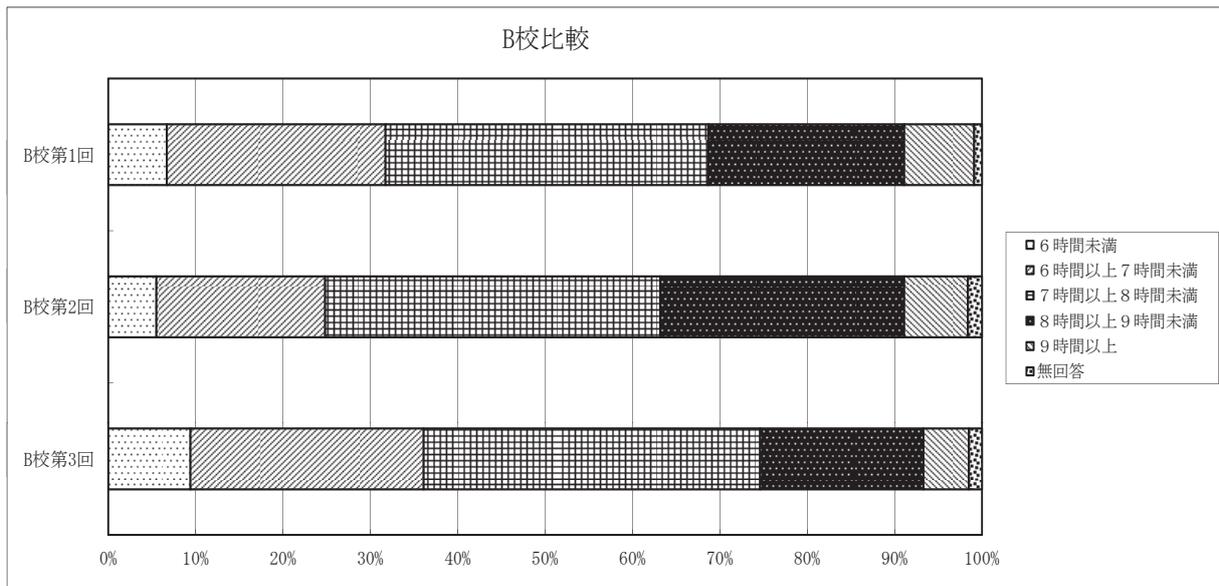
	6時間未満	6時間以上	7時間以上	8時間以上	9時間以上	無回答
A校第1回	6.8	23.1	45.6	20.1	3.8	0.6
A校第2回	4.1	21.0	49.4	21.9	2.1	1.5
A校第3回	5.9	24.5	46.9	20.9	1.2	0.6



第2回調査では平均睡眠時間7時間未満が減り、一方7時間以上9時間未満までが増えているが、第3回調査においては睡眠健康教育実施前とほぼ同じ状況になっている。

B校 回数別

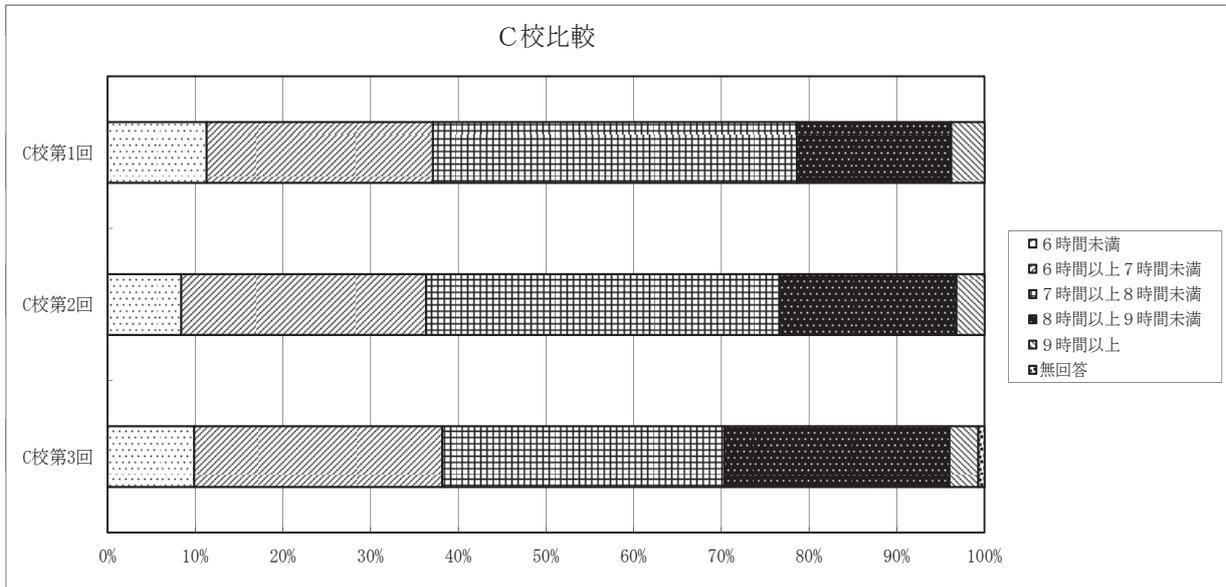
	6時間未満	6時間以上	7時間以上	8時間以上	9時間以上	無回答
B校第1回	6.7	25.0	36.9	22.4	8.0	0.9
B校第2回	5.5	19.3	38.3	27.9	7.3	1.6
B校第3回	9.4	26.7	38.5	18.7	5.2	1.5



第2回調査では平均睡眠時間7時間未満が減り、一方7時間以上9時間未満までが増えているが、第3回調査においては睡眠健康教育実施前よりもむしろ平均睡眠時間が全体として減っている。

C校 回数別

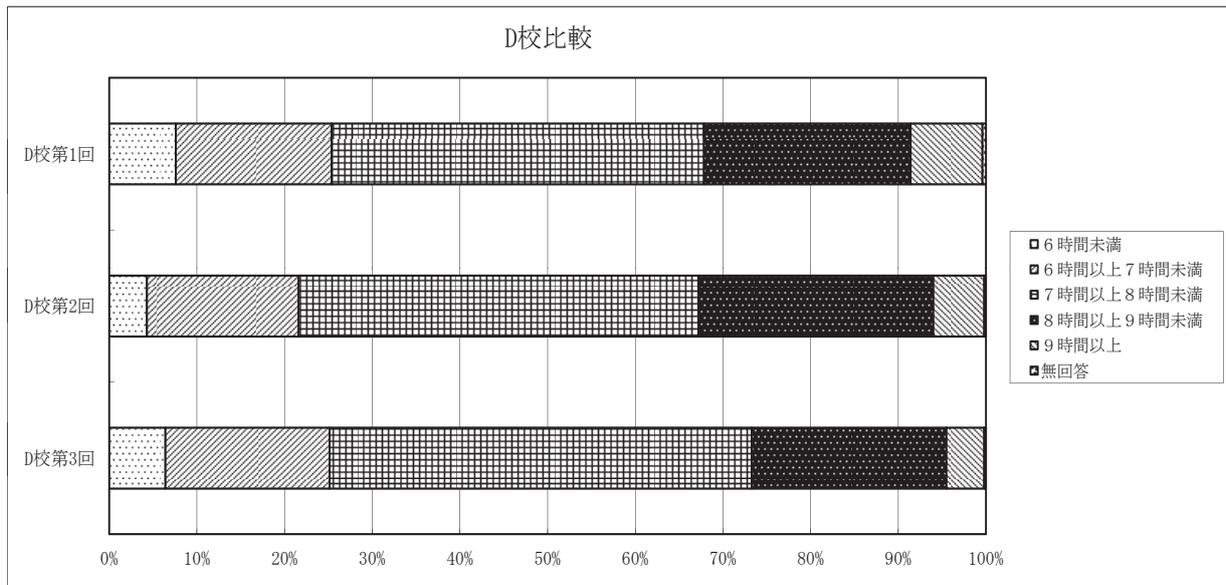
	6時間未満	6時間以上	7時間以上	8時間以上	9時間以上	無回答
C校第1回	11.3	25.8	41.5	17.6	3.8	-
C校第2回	8.4	27.9	40.3	20.1	3.2	-
C校第3回	9.9	28.3	32.2	25.7	3.3	0.7



第2回調査では平均睡眠時間6時間未満が減り、一方8時間以上が増えており、第3回調査においても8時間以上の平均睡眠時間をとる生徒がさらに増えている。

D校 回数別

	6時間未満	6時間以上	7時間以上	8時間以上	9時間以上	無回答
D校第1回	7.6	17.8	42.5	23.6	8.2	0.4
D校第2回	4.3	17.3	45.6	26.8	5.8	0.2
D校第3回	6.4	18.7	48.1	22.2	4.3	0.2

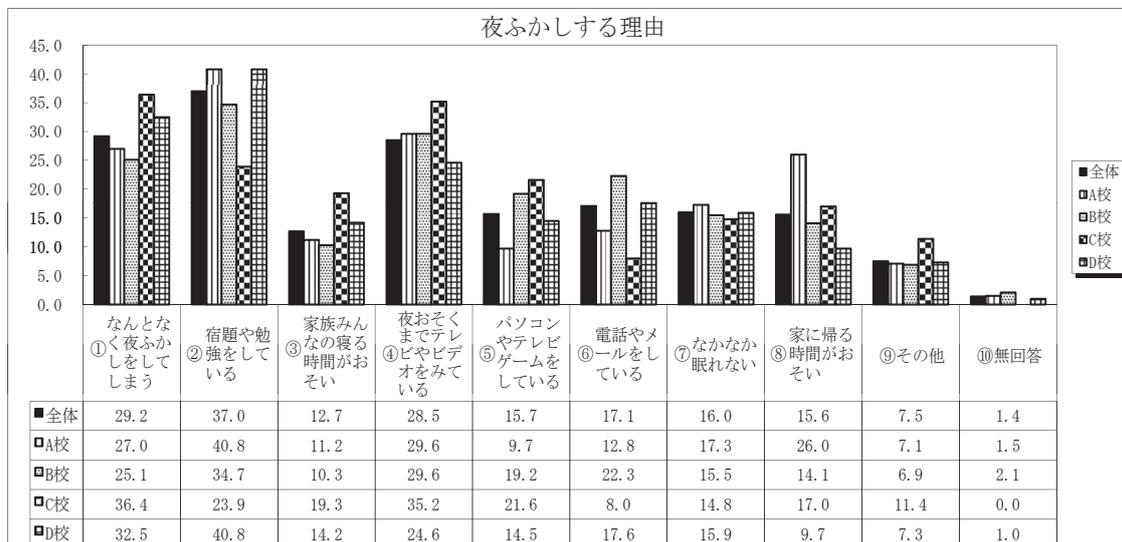


第2回調査では平均睡眠時間6時間未満が減っているが、第3回調査においては睡眠健康教育実施前とほぼ同じ状況になっている。

4. 午後11時より遅く寝る理由（2つ選択）

第1回 実施前

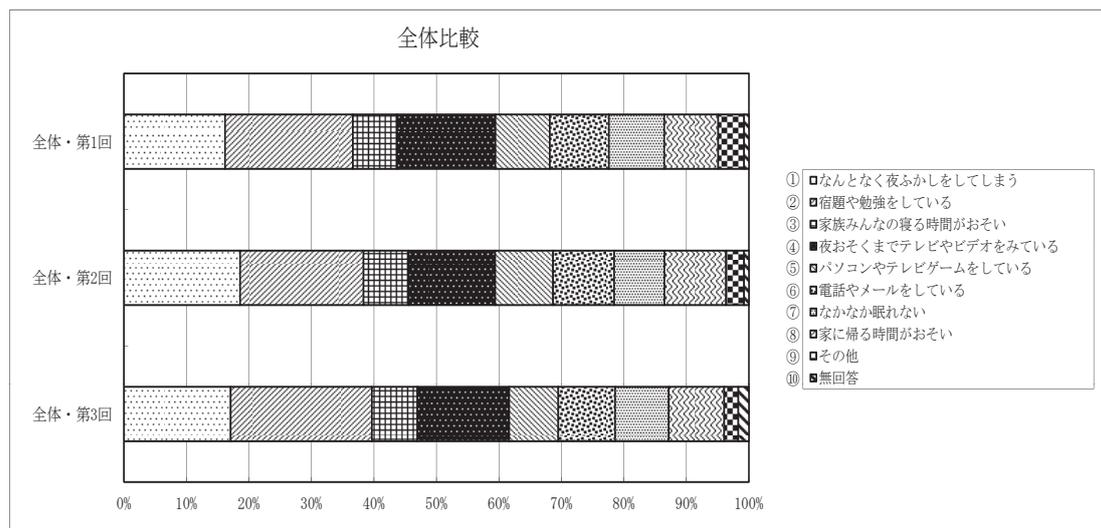
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
全体	29.2	37.0	12.7	28.5	15.7	17.1	16.0	15.6	7.5	1.4
A校	27.0	40.8	11.2	29.6	9.7	12.8	17.3	26.0	7.1	1.5
B校	25.1	34.7	10.3	29.6	19.2	22.3	15.5	14.1	6.9	2.1
C校	36.4	23.9	19.3	35.2	21.6	8.0	14.8	17.0	11.4	-
D校	32.5	40.8	14.2	24.6	14.5	17.6	15.9	9.7	7.3	1.0



夜更かしの理由で1番多いのは、「宿題や勉強をしている」で37.0%である。しかし、各校では差があり、A校D校がともに40.8%で多く、一番少ないC校が23.9%なので、16.9%の開きがある。次は「なんとなく夜更かしをしてしまう」で29.2%。「夜遅くまでテレビやビデオをみている」の28.5%が続く。ついで「電話やメールをしている」17.1%、「なかなか眠れない」16.0%となっている。各校によって数値に違いがあり、それぞれの特徴を見出すことができる。

第1回～第3回調査の比較

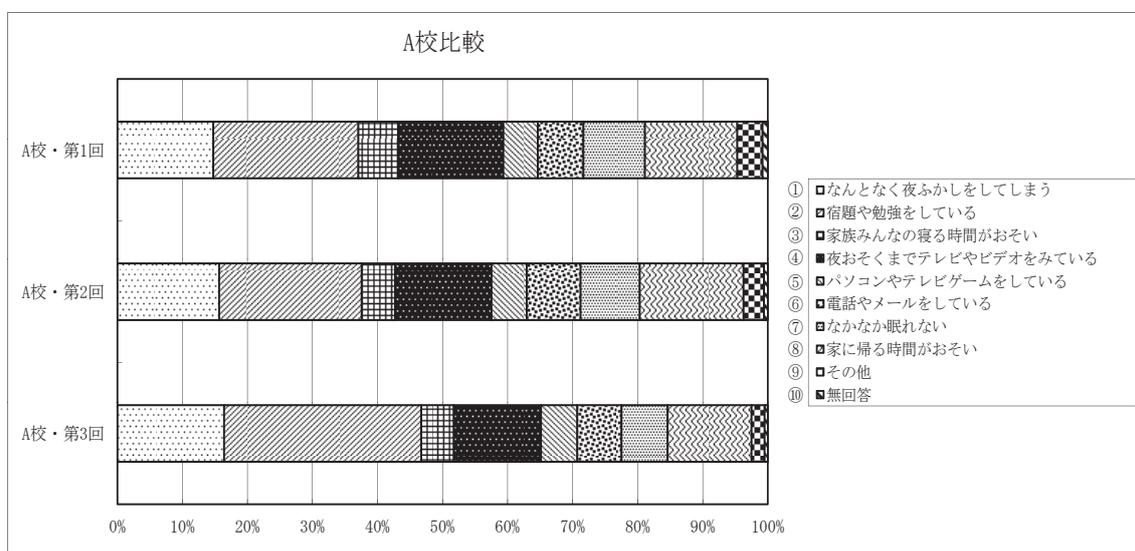
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
全体・第1回	29.2	37.0	12.7	28.5	15.7	17.1	16.0	15.6	7.5	1.4
全体・第2回	33.5	35.6	13.0	25.0	16.7	17.6	14.5	17.8	5.2	1.4
全体・第3回	30.2	40.0	12.9	26.0	13.9	16.1	15.2	15.7	4.0	3.0



1番人数が多い「宿題や勉強をしている」は、第1回調査より第2回調査が1.4%減り第3回調査は第1回調査より3%増えている。第1回調査より2・3回目が増えているのは3項目あり、「なんとなく夜更かしをしてしまう」は第1回調査より第2回調査が4.3%、第3回調査は1%増え、「帰る時間が遅い」は第1回調査より第2回調査が2.2%、第3回調査は0.1%増え、「家族みんな寝る時間が遅い」は第1回調査より第2回調査0.3%、第3回調査が0.2%増えている。第1回調査より2・3回目が減っているのは2項目あり、「夜遅くまでテレビやビデオをみている」が第1回調査より2・3回目はそれぞれ3.5%、2.5%減って、「なかなか眠れない」は第1回調査より2・3回目は1.5%、0.8%減っている。第1回調査より第2回調査が増え、第3回調査が第1回調査より減っているのは2項目あり、「電話やメールをしている」は第1回調査より第2回調査は0.5%増え、第3回調査は1%減って、「パソコンやテレビゲームをしている」は、第1回調査より第2回調査が1%増え、第3回調査は1回目より1.8%減っている。

A校 回数別

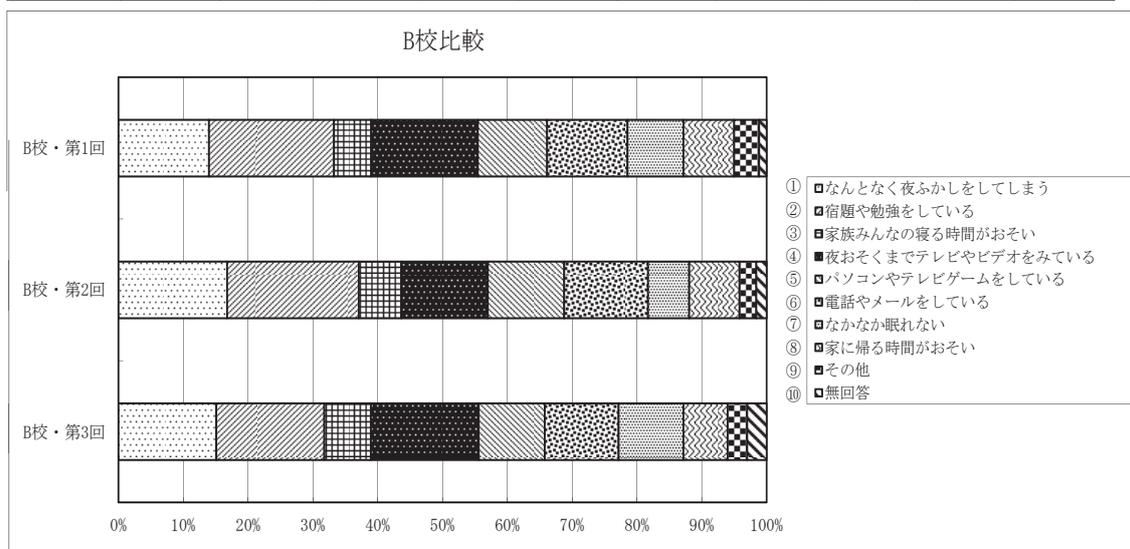
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
A校・第1回	27.0	40.8	11.2	29.6	9.7	12.8	17.3	26.0	7.1	1.5
A校・第2回	28.9	40.5	9.5	27.4	10.0	15.3	16.8	29.5	5.8	1.1
A校・第3回	29.4	54.3	9.0	24.0	10.0	12.2	12.7	23.1	3.6	0.9



1番人数が多い「宿題や勉強をしている」は、第1回調査より第2回調査が0.3%減り、第3回調査は13.5%増えている。第1回調査より2・3回目がいずれも減っているのは3項目あり、人数が多い「夜遅くまでテレビやビデオをみている」は第1回調査より2・3回目は2.2%、5.6%減って、「なかなか眠れない」は、第1回調査より2・3回目は9.5%、4.6%減り、「家族みんな寝る時間が遅い」は第1回調査より2・3回目が1.7%、2.2%減っている。「なんとなく夜更かしをしてしまう」は第1回調査より2・3回目が1.9%、2.4%増えている。第1回調査より第2回調査が増え、第3回調査が減っているのが2項目あり、「家に帰る時間が遅い」は第1回調査より第2回調査が3.5%増え、第3回調査は2.9%減っている。「電話やメールをしている」は第1回調査より第2回調査が2.5%増え、第3回調査が0.8%減っている。

B校 回数別

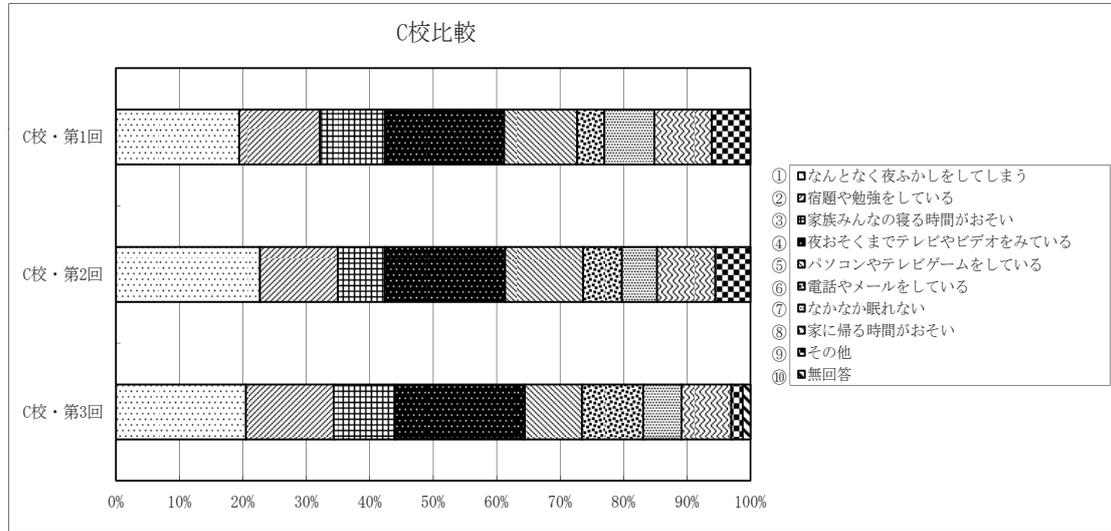
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
B校・第1回	25.1	34.7	10.3	29.6	19.2	22.3	15.5	14.1	6.9	2.1
B校・第2回	29.3	35.5	11.5	23.3	20.6	22.6	11.1	13.6	4.5	2.8
B校・第3回	26.1	28.8	12.4	28.8	17.6	19.7	17.3	11.8	5.2	5.2



1回調査よりも第2回調査が増え、第3回調査が減っているものは3項目あり、1番人数が多い「宿題や勉強をしている」で、第1回調査より第2回調査が0.8%増え、第3回調査は5.9%減っている。「パソコンやテレビゲームをしている」は、第1回調査よりも第2回調査は1.4%増え、第3回調査は1.6%減って、「電話やメールをしている」は、第1回調査よりも第2回調査は0.3%増え、第3回調査は4.4%減っている。第1回調査より2・3回目が減っている項目は2項目あり、「夜遅くまでテレビやビデオをみている」は、第2回調査が6.3%減り、第3回調査は0.8%減っている。「家に帰る時間が遅い」で、第1回調査より0.5%減り、さらに第3回調査は2.3%減っている。第1回調査より増えている項目は2項目あり、「なんとなく夜ふかしをしてしまう」で、第2回調査は4.2%、第3回調査は1%増えて、「家族みんな寝る時間が遅い」も第2回調査が1.2%、第3回調査が2.1%増えている。「なかなか眠れない」は第2回調査が4.4%減り、第3回調査が2.2%増えている。

C校 回数別

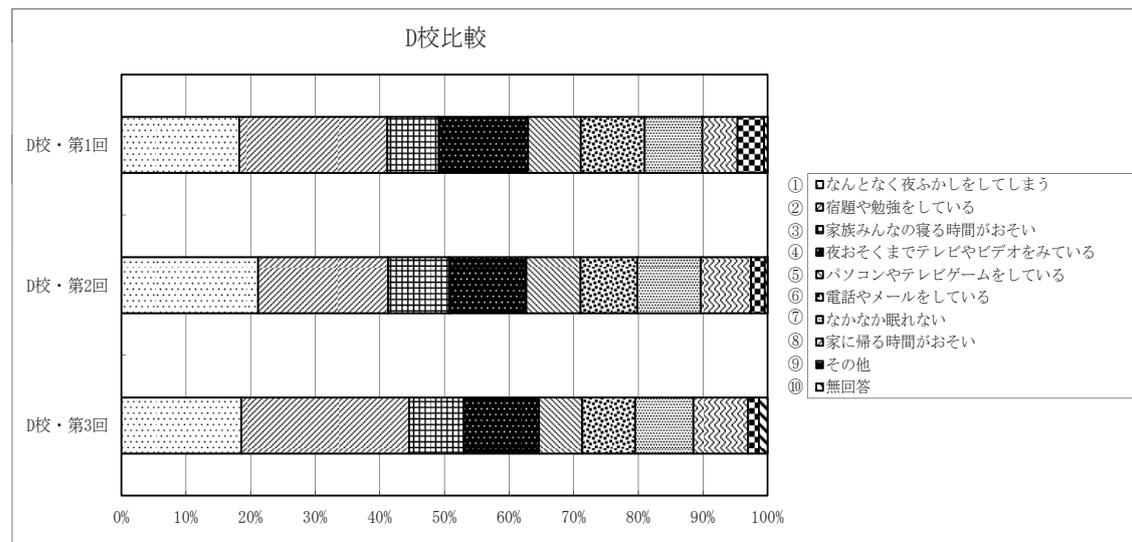
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
C校・第1回	36.4	23.9	19.3	35.2	21.6	8.0	14.8	17.0	11.4	-
C校・第2回	43.0	23.3	14.0	36.0	23.3	11.6	10.5	17.4	10.5	-
C校・第3回	38.6	26.1	18.2	38.6	17.0	18.2	11.4	14.8	3.4	2.3



第1回調査より2・3回目と人数が多くなっているのは3項目あり、1番人数が多い「何となく夜ふかしをしてしまう」は第1回調査より第2回調査が6.6%、第3回調査は2.3%増え、「夜遅くまでテレビやビデオを見ている」は第2回調査は0.8%。第3回調査は3.4%増え、「電話やメールをしている」は第2回調査が3.6%、10.2%増えている。2・3回目が減っているものは、2項目あり「家族みんな寝る時間が遅い」は第2回目が5.3%、第3回調査は1.1%減って、「なかなか眠れない」は第2回調査が4.3%減り、第3回調査が3.4%減っている。「宿題や勉強をしている」は、第2回調査は0.6%、減り、第3回調査は2.2%増えている。第2回調査が増え、第3回調査が減る項目は2項目あり、「パソコンやテレビゲームをしている」は第2回調査が1.7%増え、第3回調査は4.6%増えて、「家に帰る時間が遅い」は、第2回調査が0.4%増え、第3回調査が3.2%減っている。

D校 回数別

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
D校・第1回	32.5	40.8	14.2	24.6	14.5	17.6	15.9	9.7	7.3	1.0
D校・第2回	38.1	36.2	17.0	21.5	15.1	15.8	17.7	14.0	3.8	0.8
D校・第3回	32.8	45.9	14.9	20.6	11.8	14.5	15.9	14.9	3.0	2.4

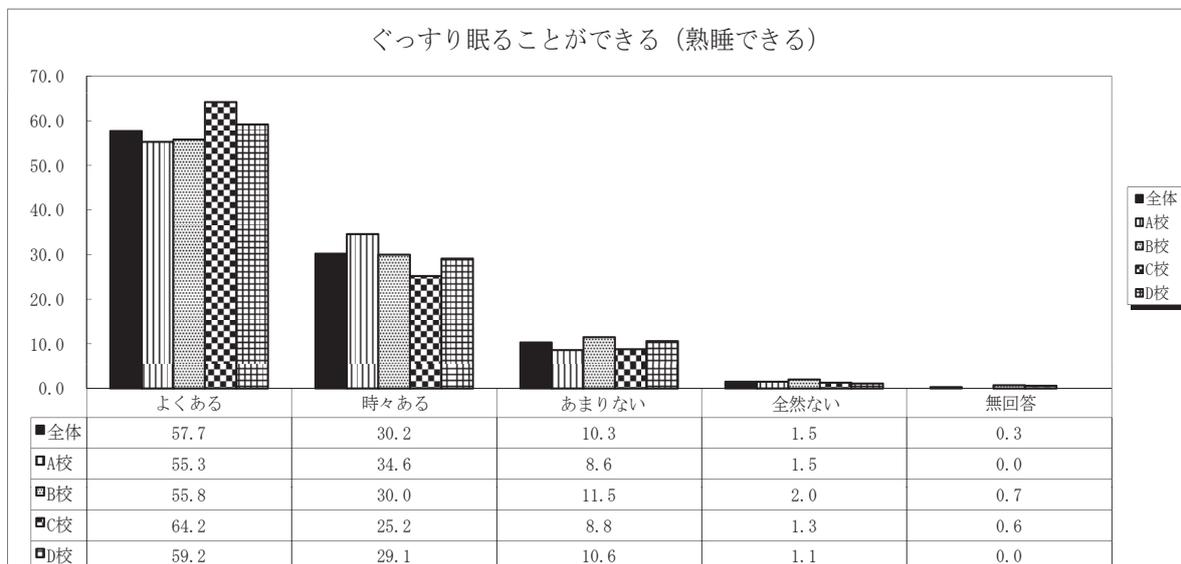


第1回調査より2・3回目が増えている項目は3項目あり、人数が多い「何となく夜ふかしをしてしまう」は第2回調査が5.6%、第3回調査が0.3%増え、「家族みんな寝る時間が遅い」は第2回調査が3.8%増え、第3回調査は0.7%増えて、「家に帰る時間が遅い」は第2回調査が4.3%増え、第3回調査は5.2%増えている。「なかなか眠れない」は第2回調査が1.8%増え第3回調査は変動がない。「パソコンやテレビゲームをしている」は第2回調査が0.6%増え、第3回調査は2.7%減っている。2・3回目が減っている項目は2項目あり、「夜遅くまでテレビやビデオを見ている」で第2回調査は3.1%減り、第3回調査は4%減って、「電話やメールをしている」は、第2回調査が1.8%減り、第3回調査は3.1%減っている。「宿題や勉強をしている」は第1回調査より第2回調査が4.6%減り、第3回調査は逆に第1回調査より5.1%増えている。

5. 睡眠中の状態（熟睡できる）

第1回 実施前

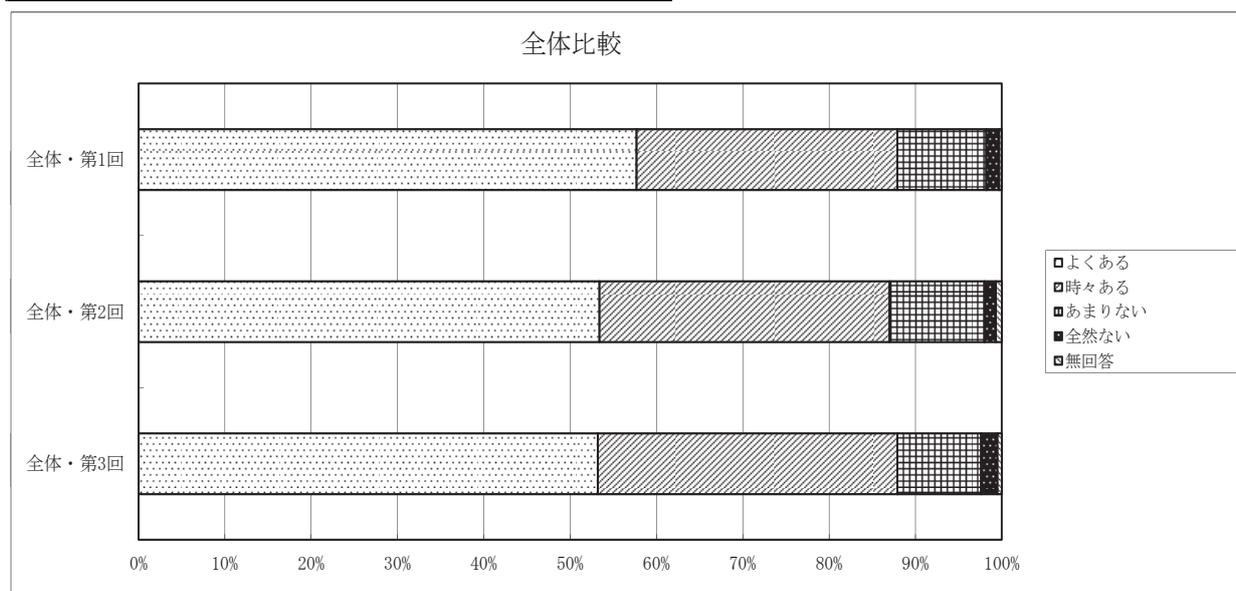
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	57.7	30.2	10.3	1.5	0.3
A校	55.3	34.6	8.6	1.5	-
B校	55.8	30.0	11.5	2.0	0.7
C校	64.2	25.2	8.8	1.3	0.6
D校	59.2	29.1	10.6	1.1	-



全体で「よくある」は57.7%、「時々ある」は30.2%で合計では87.9%で、ほとんどが熟睡できている。C校が64.2%で1番高く、次いでD校59.2%、A校55.3%、B校55.8%でもともに55%台である。「全然ない」は全体で1.5%、A校1.5%、C校1.3%、D校1.1%、B校が2%台である。

第1回～第3回調査の比較

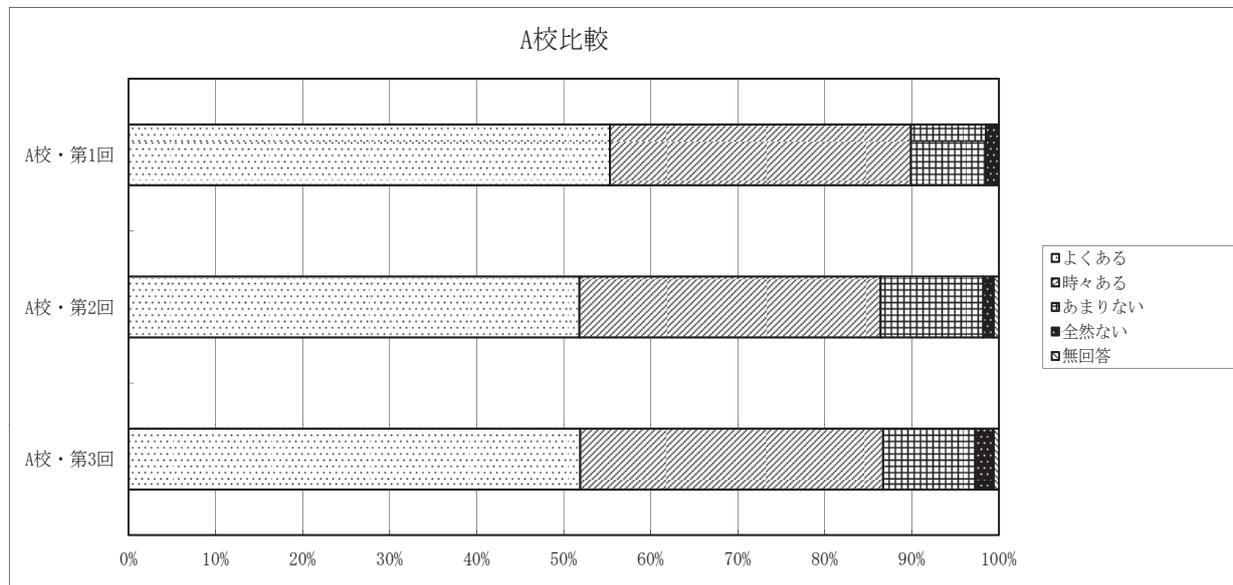
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体・第1回	57.7	30.2	10.3	1.5	0.3
全体・第2回	53.4	33.6	11.0	1.3	0.7
全体・第3回	53.2	34.7	9.7	1.9	0.5



「よくある」は第1回調査が57.7%で一番高く、第2回、第3回調査では53.4%、53.2%ではほぼ同じ値である。「時々ある」では第1回調査30.2%、第2回調査33.6%、第3回調査34.7%とわずかに多くなっている。「全然ない」は第1回調査1.5%、第2回調査1.3%、第3回調査1.9%とわずかに変化がある。

A校 回数別

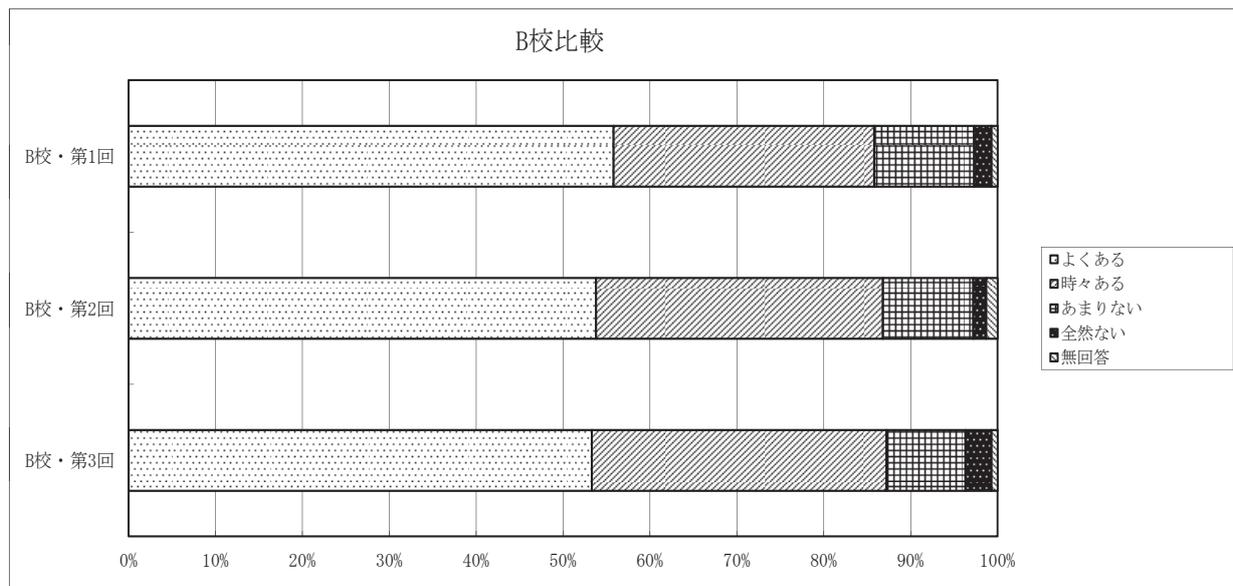
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
A校・第1回	55.3	34.6	8.6	1.5	-
A校・第2回	51.8	34.6	11.8	1.2	0.6
A校・第3回	51.9	34.8	10.6	2.1	0.6



「よくある」は、第1回調査55.3%より、第2・3回調査が51.8%、51.9%と減っている。「時々ある」も、第1回調査から第3回調査まで、34.6%、34.6%、34.8%とあまり変わらない。「あまりない」は第1回調査8.6%、第2回調査11.8%、第3回調査10.6%と増え、「全然ない」と合計すると第1回調査10.1%、第2回調査13%、12.7%と徐々に増えている。

B校 回数別

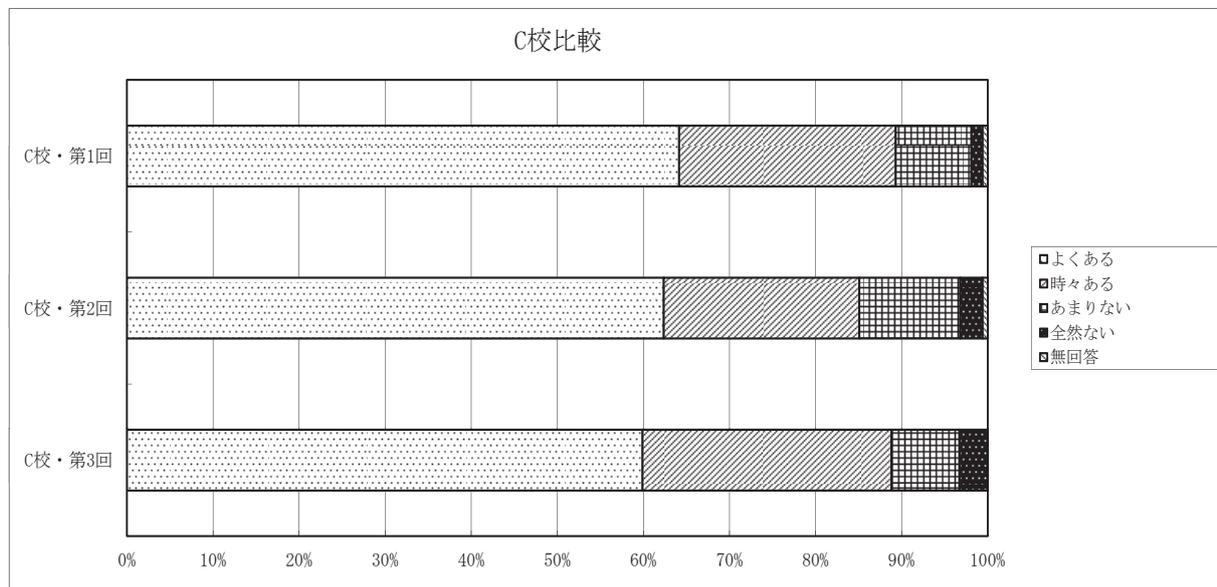
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
B校・第1回	55.8	30.0	11.5	2.0	0.7
B校・第2回	53.8	33.0	10.4	1.5	1.3
B校・第3回	53.3	33.9	9.1	3.0	0.7



「よくある」は第2回調査では2%、第3回調査では、さらに0.5%減っているが、「よくある」「時々ある」を合計すると、第1回調査85.8%、第2回調査86.8%、第3回調査87.2%と増えている。「全然ない」は第2回調査が1.5%で0.5%少なくなり、第3回調査は3.0%で1%増えて熟睡できない生徒が増えている。

C校 回数別

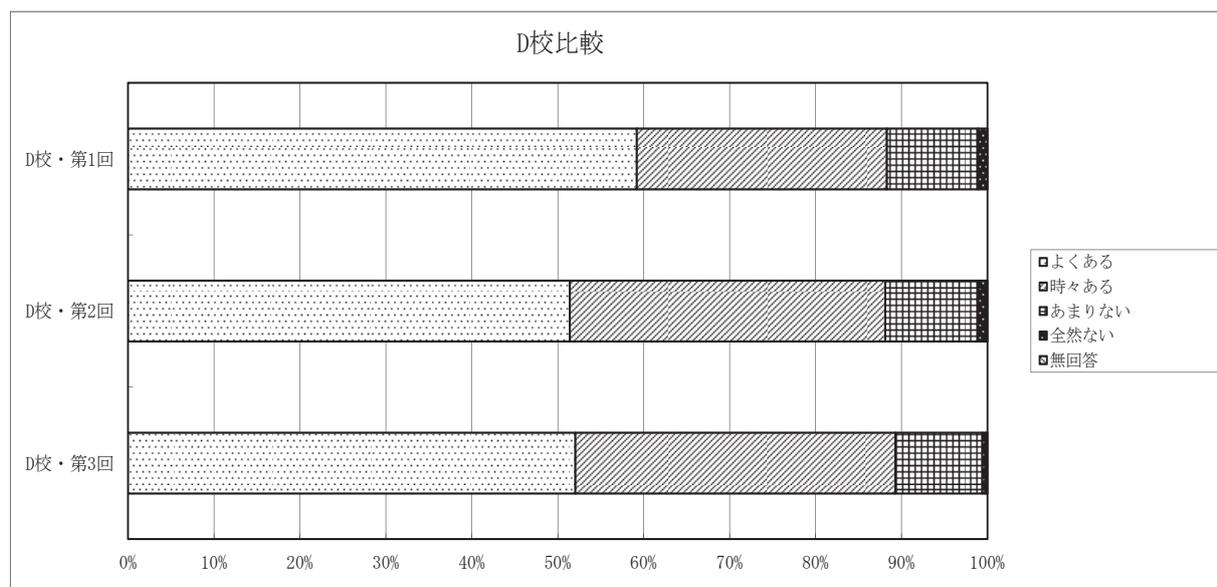
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
C校・第1回	64.2	25.2	8.8	1.3	0.6
C校・第2回	62.3	22.7	11.7	2.6	0.6
C校・第3回	59.9	28.9	7.9	3.3	-



「よくある」が第1回調査64.2%、第2回調査62.3%、第3回調査59.9%と減っている。「よくある」「時々ある」を合わせると第2回調査が4.4%減り、第3回調査は第1回調査の89.4%に近づき、88.8%に回復している。「全然ない」は第1回調査1.3%で、第2回調査は2.6%、第3回調査3.3%で徐々に増加している。

D校 回数別

	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
D校・第1回	59.2	29.1	10.6	1.1	-
D校・第2回	51.4	36.7	10.8	0.9	0.2
D校・第3回	52.0	37.2	10.1	0.4	0.2

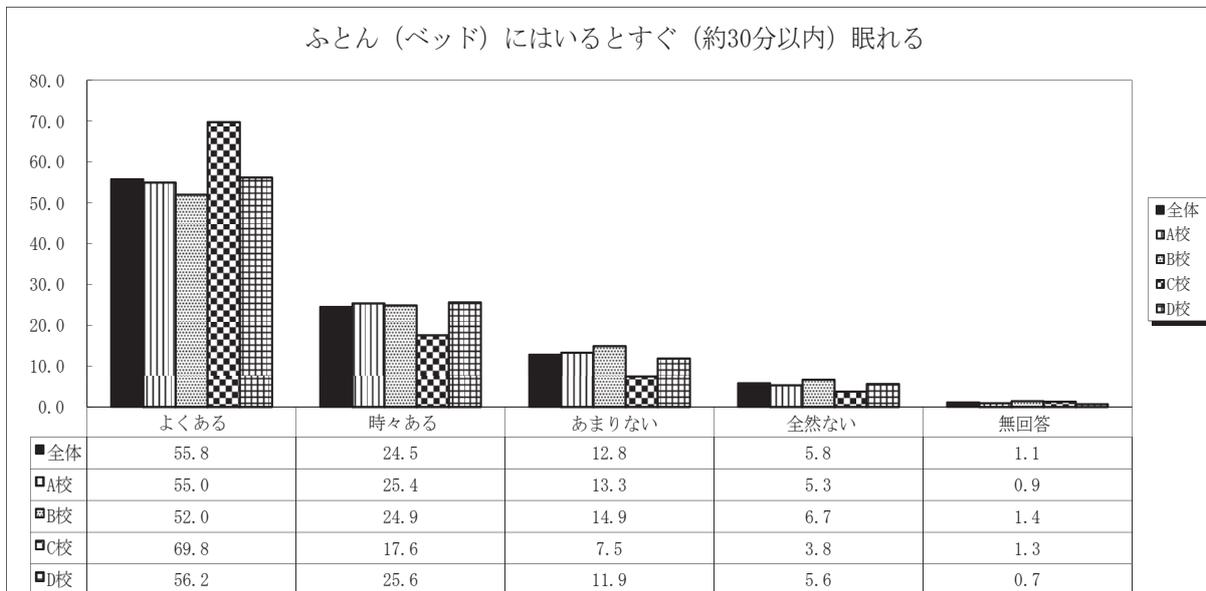


「よくある」が第1回調査59.2%、第2回調査51.4%、第3回調査52.0%と大幅に減っている。しかし、「よくある」「時々ある」を合わせると第2回調査では0.2%だけ減少し、第3回調査は第1回調査より1.1%増えている。「全然ない」では減少し続けている。

6. 入眠の状態（ふとん・ベッドに入るとすぐ眠れる）

第1回 実施前

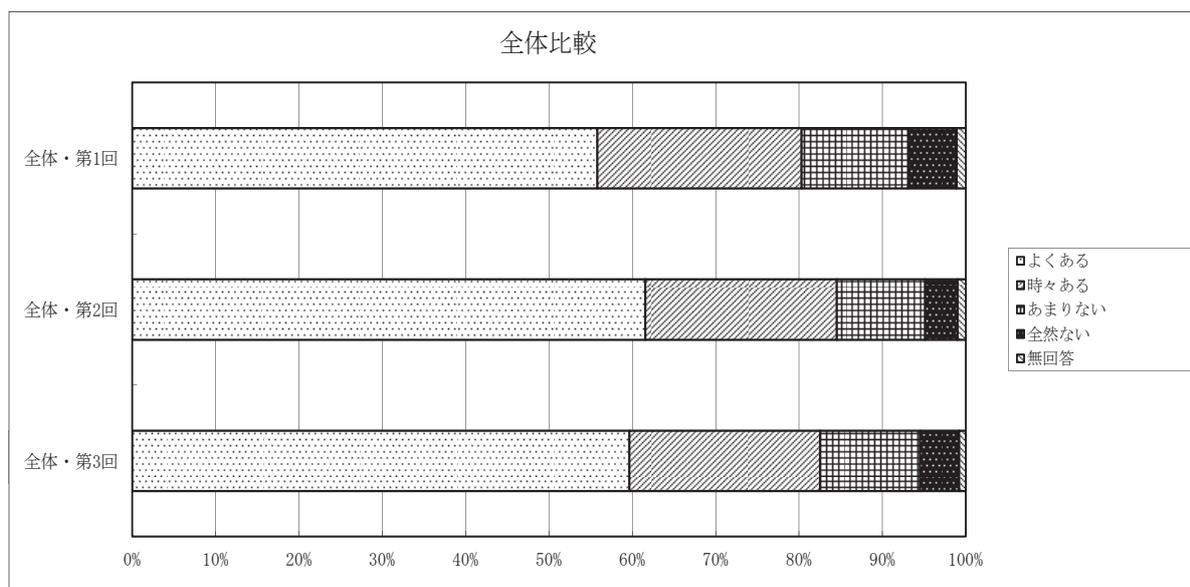
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	55.8	24.5	12.8	5.8	1.1
A校	55.0	25.4	13.3	5.3	0.9
B校	52.0	24.9	14.9	6.7	1.4
C校	69.8	17.6	7.5	3.8	1.3
D校	56.2	25.6	11.9	5.6	0.7



「よくある」は全体では55.8%であるが、他の3校と比べるとC校が69.8%と突出している。「時々ある」を合わせた値でもC校が87.4%あり、A校80.4%、B校76.9%、D校81.8%に比べて高い値となっている。

第1回～第3回調査の比較

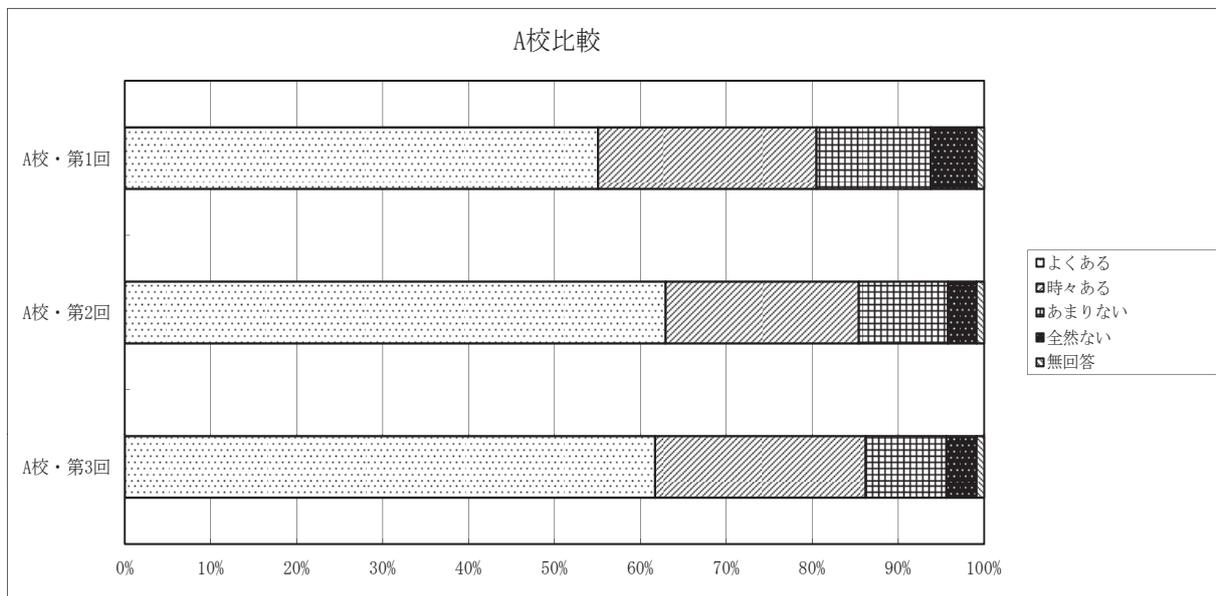
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体・第1回	55.8	24.5	12.8	5.8	1.1
全体・第2回	61.6	23.0	10.6	3.9	1.0
全体・第3回	59.7	22.9	12.0	4.7	0.8



「よくある」は第1回調査と比較すると、第2回調査が5.8%、第3回調査が3.9%多くなっている。「よくある」と「時々ある」を合計した値でも第1回調査に比べ、第2回調査は4.3%、第3回調査は2.3%増加している。「全然ない」は第1回調査と比較すると、第2・3回調査が少なくなっている。

A校 回数別

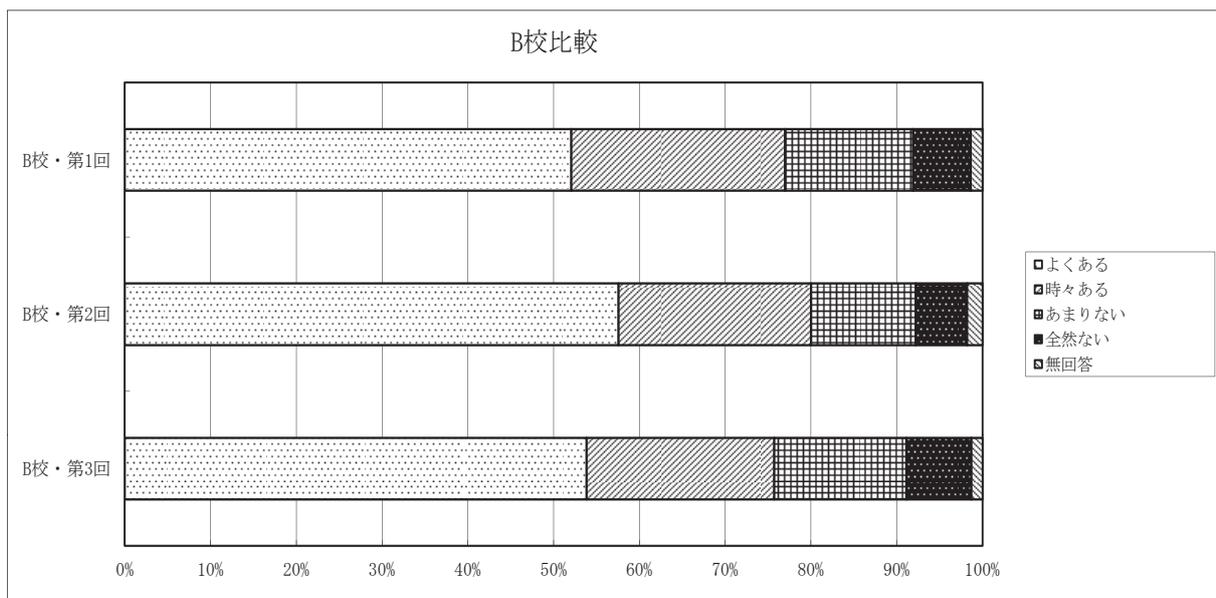
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
A校・第1回	55.0	25.4	13.3	5.3	0.9
A校・第2回	63.0	22.5	10.4	3.3	0.9
A校・第3回	61.7	24.5	9.4	3.5	0.9



「よくある」「時々ある」の合計では第1回調査と比較すると第2回調査では5.1%、第3回調査では5.8%多くなっている。

B校 回数別

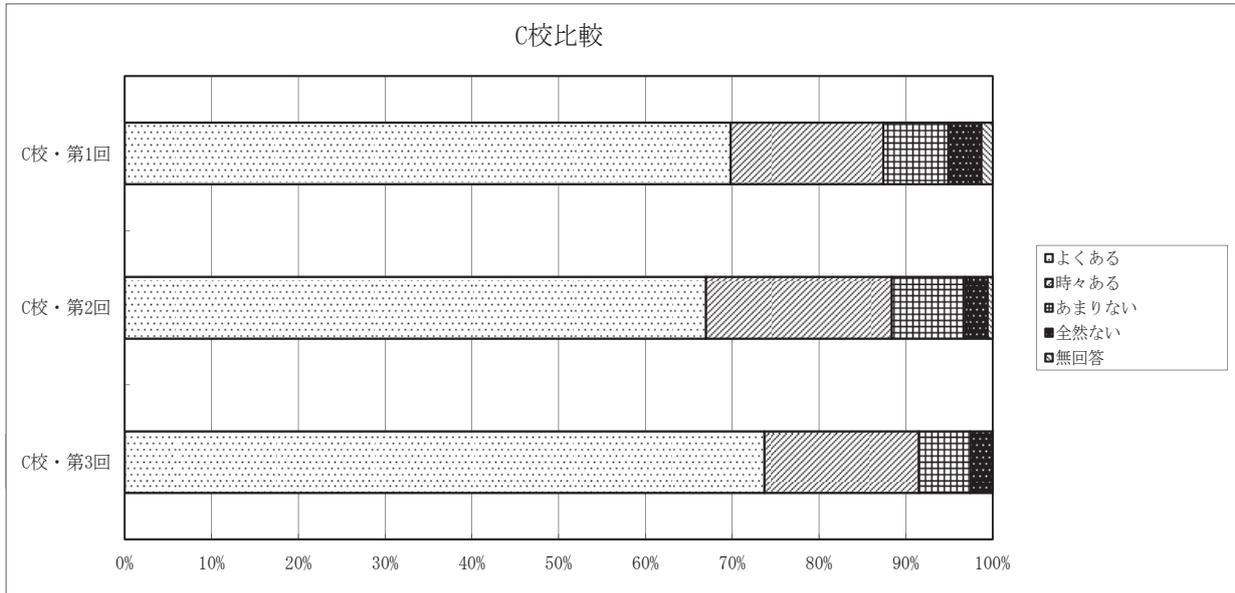
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
B校・第1回	52.0	24.9	14.9	6.7	1.4
B校・第2回	57.5	22.4	12.2	6.0	1.8
B校・第3回	53.9	21.9	15.4	7.6	1.3



第1回調査に比べ、第2回調査では「よくある」が第2回が5.5%増えている。しかし、第3回調査になると第2回調査より、3.6%減少している。「全然ない」が他校と比較すると、特に第3回調査において微増している。

C校 回数別

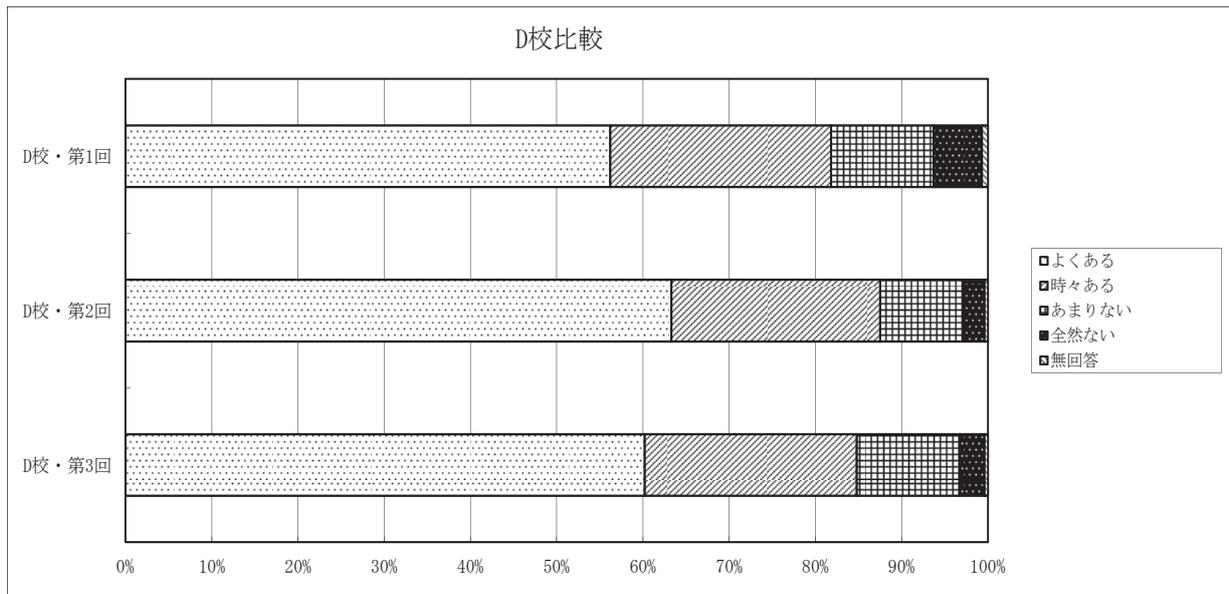
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
C校・第1回	69.8	17.6	7.5	3.8	1.3
C校・第2回	66.9	21.4	8.4	2.6	0.6
C校・第3回	73.7	17.8	5.9	2.6	-



C校は4校の中で「よくある」と回答している生徒が1番多い。「よくある」「時々ある」を合計すると、第1回調査より第2回調査、第3回調査と微増している。

D校 回数別

	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
D校・第1回	56.2	25.6	11.9	5.6	0.7
D校・第2回	63.3	24.2	9.7	2.4	0.4
D校・第3回	60.2	24.6	11.9	2.9	0.4

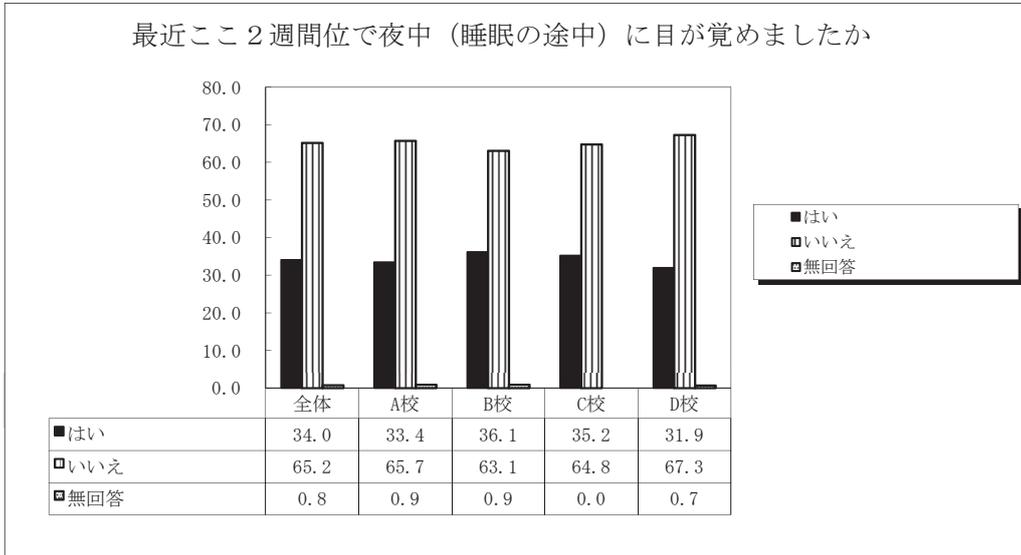


「よくある」の値では第1回調査と比較すると、第2回調査が7.1%、第3回調査が4%多くなっている。「全然ない」は第1回調査と比較すると第2回調査は3.2%、第3回調査は2.7%少なくなっている。

7. 最近2週間の中途覚醒の状態（最近2週間で夜中に何度も目がさめる）

第1回 実施前

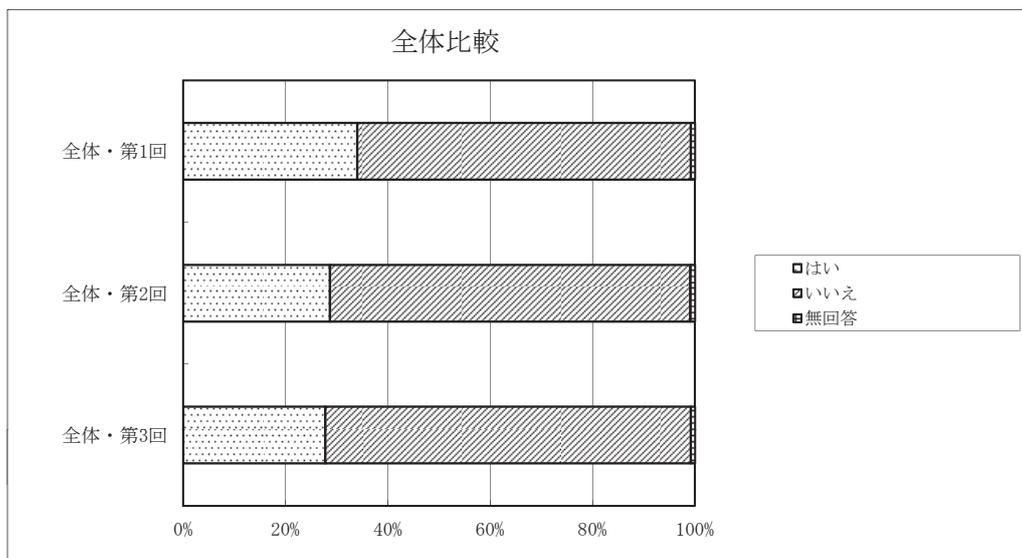
	はい	いいえ	無回答
全体	34.0	65.2	0.8
A校	33.4	65.7	0.9
B校	36.1	63.1	0.9
C校	35.2	64.8	-
D校	31.9	67.3	0.7



「はい」と答えたものが、全体の34.0%あり、「いいえ」と答えたものは、全体の65.2%であった。「いいえ」と答えたなかではD校が67.3%と一番高く、B校が63.1%と一番低い。

第1回～第3回調査の比較

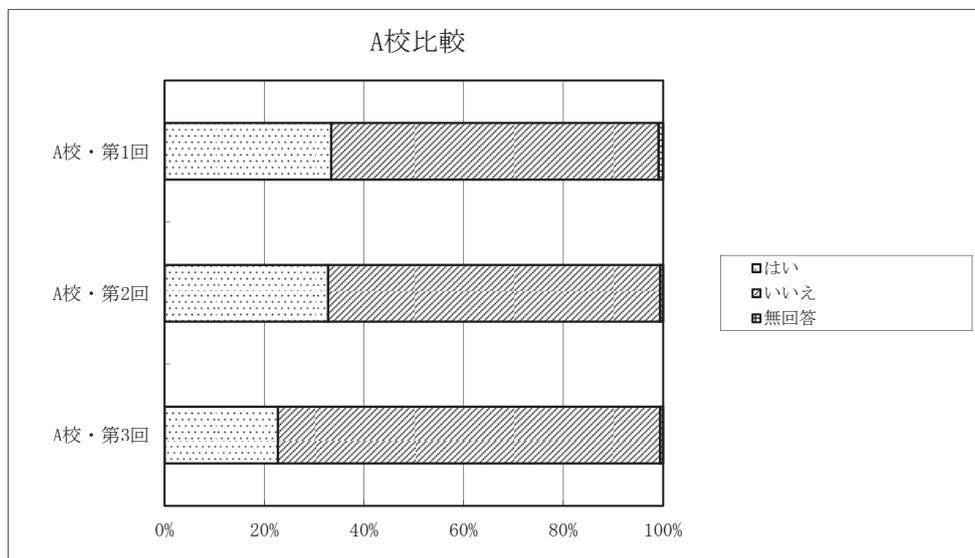
	はい	いいえ	無回答
全体・第1回	34.0	65.2	0.8
全体・第2回	28.7	70.5	0.9
全体・第3回	27.8	71.4	0.8



第1回調査より第2回・第3回調査では、「はい」と答えたものは減少し、「いいえ」と答えたものは増加している。

A校 回数別

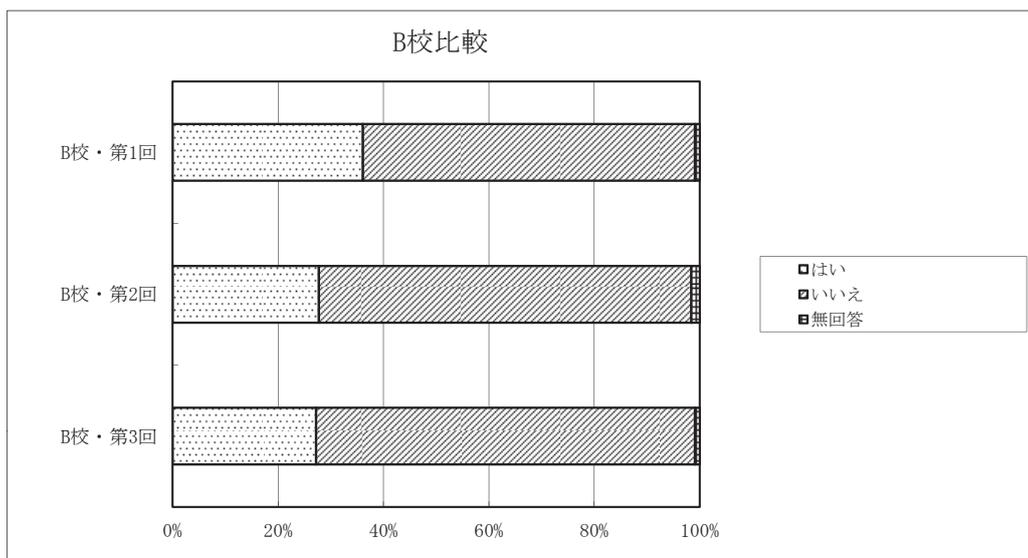
	はい	いいえ	無回答
A校・第1回	33.4	65.7	0.9
A校・第2回	32.8	66.6	0.6
A校・第3回	22.7	76.7	0.6



第1回調査より第2回・第3回調査で、「はい」と答えたものは減少し、「いいえ」と答えたものは増加している。特に第2回調査から第3回調査では約10%の変化が見られた。

B校 回数別

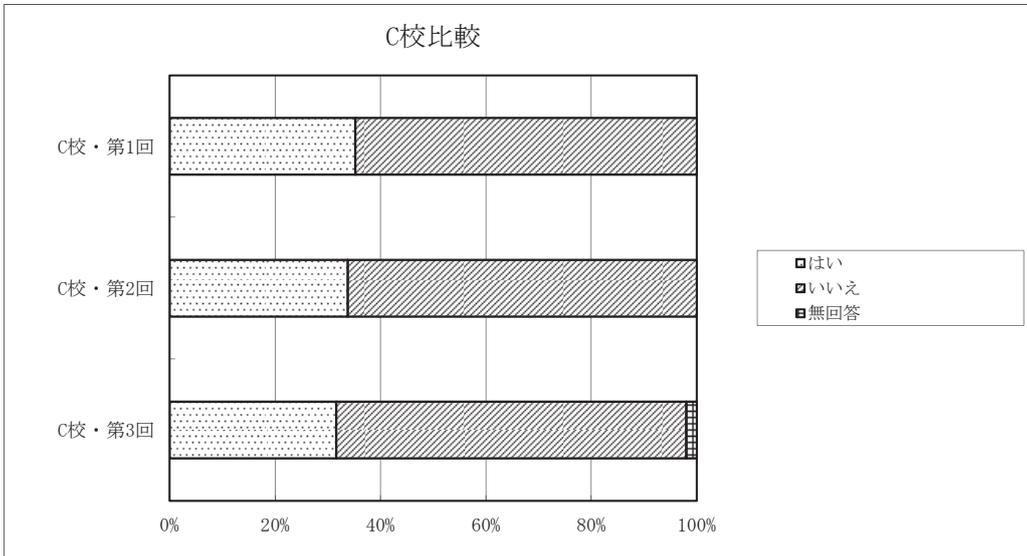
	はい	いいえ	無回答
B校・第1回	36.1	63.1	0.9
B校・第2回	27.7	70.6	1.6
B校・第3回	27.2	71.9	0.9



第1回調査より第2回・第3回調査で、「はい」と答えたものは減少し、「いいえ」と答えたものは増加している。第1回調査から第2回調査において「はい」の回答が8.4%減少している。

C校 回数別

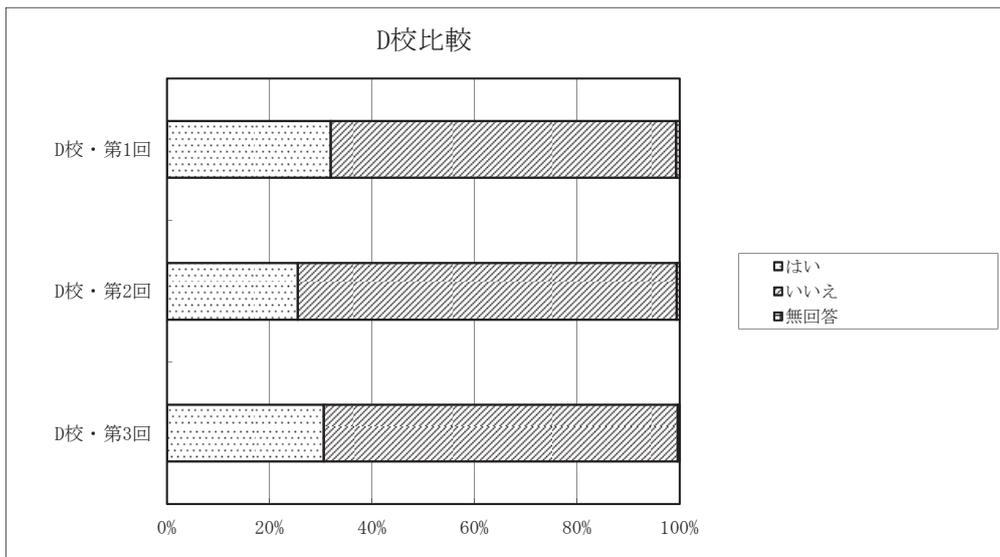
	はい	いいえ	無回答
C校・第1回	35.2	64.8	-
C校・第2回	33.8	66.2	-
C校・第3回	31.6	66.4	2.0



他校に比べると大きな変化はないが、第1回調査より第2回・第3回調査で、「はい」と答えたものは減少し、「いいえ」と答えたものは増加している。

D校 回数別

	はい	いいえ	無回答
D校・第1回	31.9	67.3	0.7
D校・第2回	25.5	73.9	0.6
D校・第3回	30.6	69.0	0.4

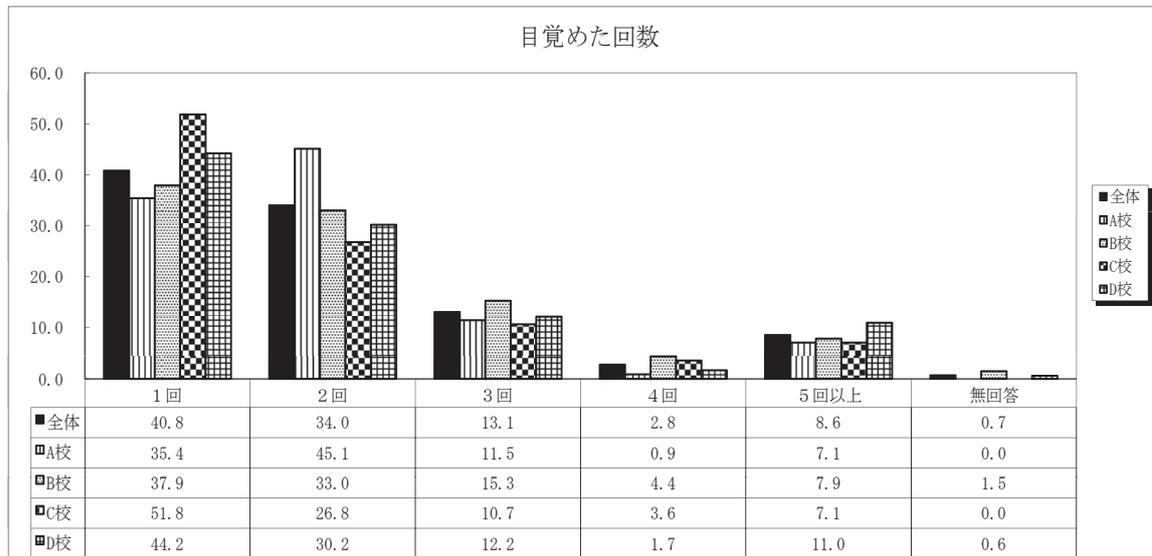


第1回調査より第2回調査で、「はい」と答えたものは減少したが、第3回調査では、増加している。「いいえ」と答えたものは第1回調査より第2回調査で増加しているが、第3回調査では、第2回調査より少し減少している。

8. 中途覚醒の回数

第1回 実施前

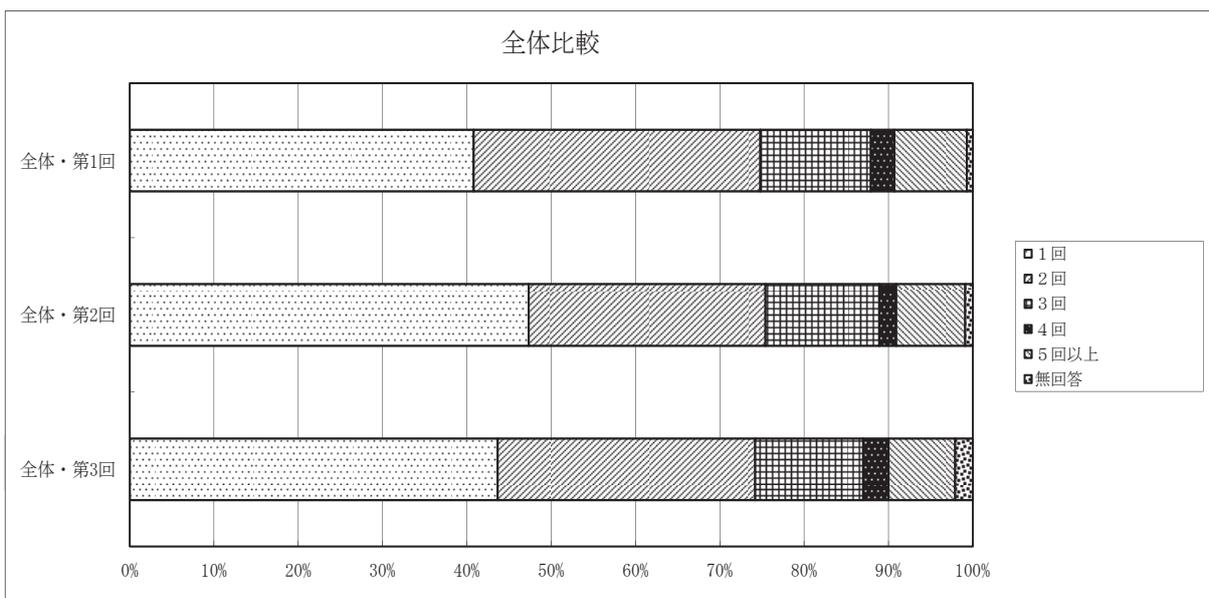
	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
全体	40.8	34.0	13.1	2.8	8.6	0.7
A校	35.4	45.1	11.5	0.9	7.1	-
B校	37.9	33.0	15.3	4.4	7.9	1.5
C校	51.8	26.8	10.7	3.6	7.1	-
D校	44.2	30.2	12.2	1.7	11.0	0.6



全体で「1回」と答えたものが最も多く、C校については約半数以上のものが「1回」目覚めると答えている。「2回」と答えたものはA校に多かった。「3回」と答えたものはB校がやや多いが平均20%未満である。「4回」と答えたものは少なく、「5回」以上と答えたものが、全体で10%前後あり、D校が少し高かった。

第1回～第3回調査の比較

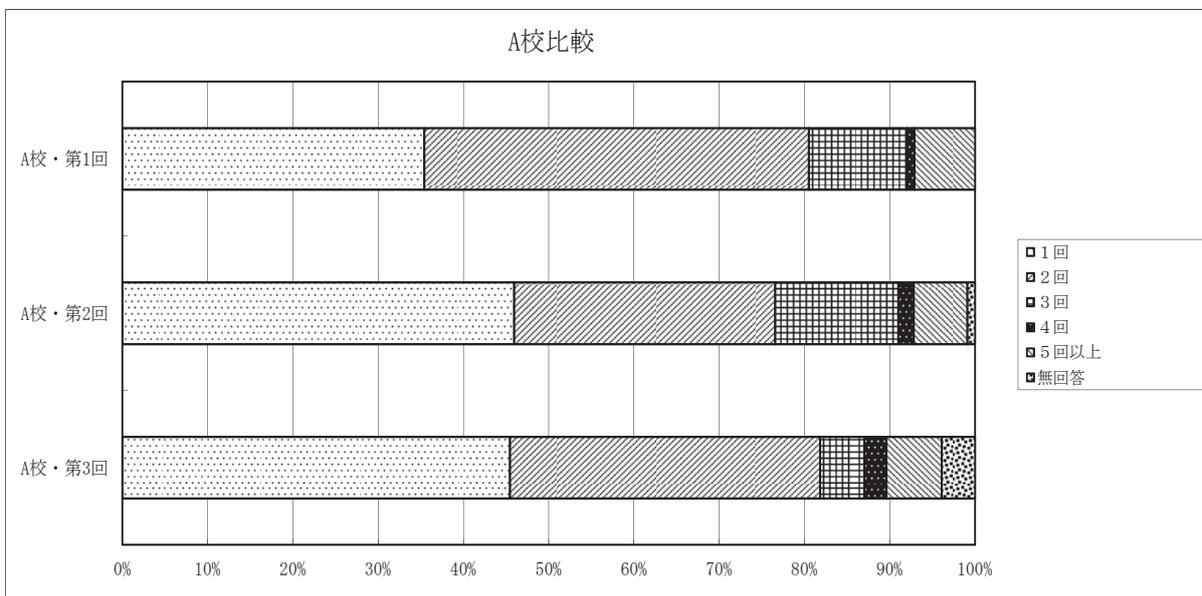
	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
全体・第1回	40.8	34.0	13.1	2.8	8.6	0.7
全体・第2回	47.3	28.1	13.5	2.0	8.2	0.9
全体・第3回	43.6	30.5	12.8	3.0	7.9	2.1



「目覚めた回数」については、1回と答えたものが第1回調査より第2回調査・第3回調査で多くなっているが、2回と答えたものは、第1回調査より第2回調査・第3回調査の方が減少している。3回と答えたものは、第1回調査・第2回調査より第3回調査の方が減少している。4回と答えたものは、第1回調査より第2回調査で減少し、第3回調査では、多くなっている。5回以上と答えたものは、第1回調査より、第2回調査・第3回調査で減少している。

A校 回数別

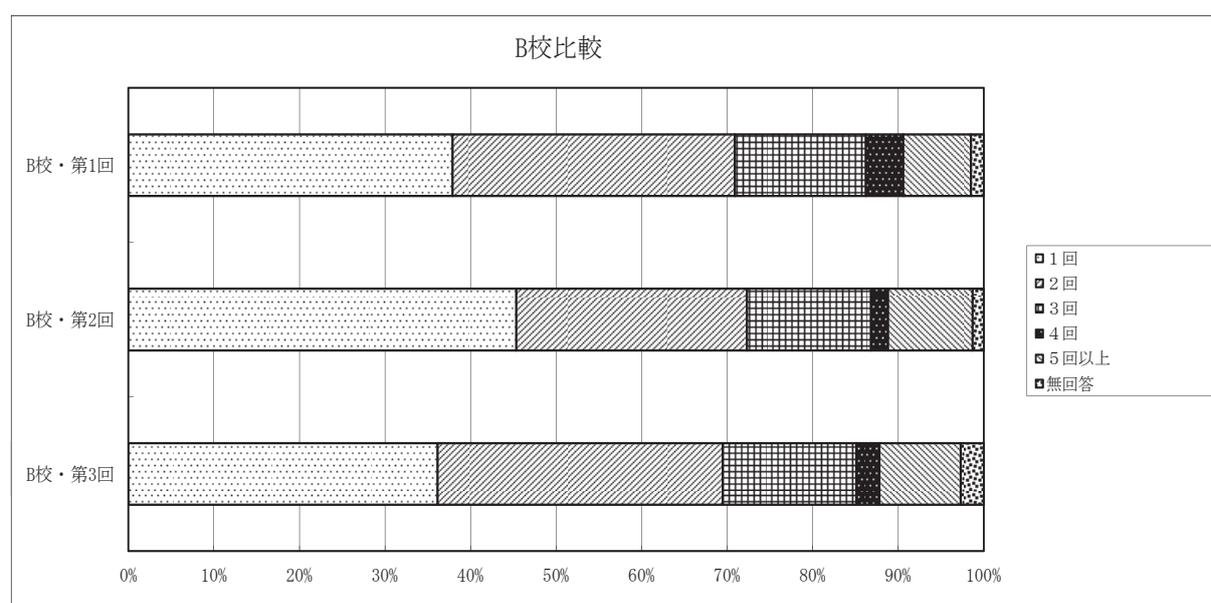
	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
A校・第1回	35.4	45.1	11.5	0.9	7.1	-
A校・第2回	45.9	30.6	14.4	1.8	6.3	0.9
A校・第3回	45.5	36.4	5.2	2.6	6.5	3.9



1回と答えたものが、第1回調査より第2回調査・第3回調査で多くなっているが、2回と答えたものは、第1回調査より第2回調査・第3回調査で減少している。3回と答えたものは、第1回調査より、第2回調査で増加したが、第3回調査で大幅に減少している。4回と答えたものは、回を重ねるごとに多くなっている。5回以上と答えたものは、第1回調査より、第2回調査・第3回調査で減少している。

B校 回数別

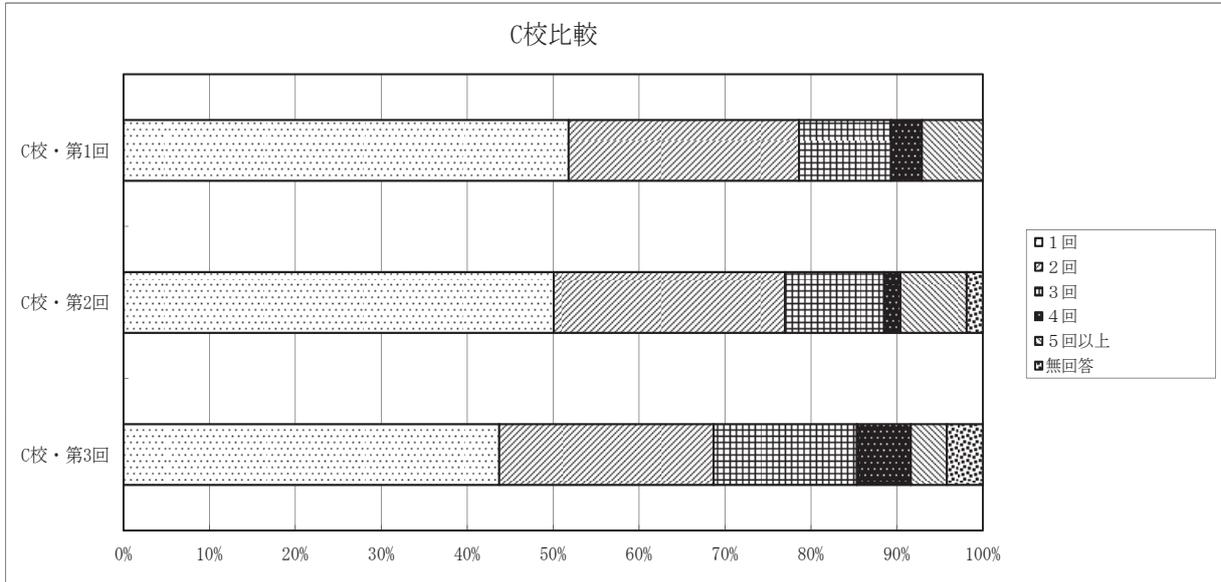
	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
B校・第1回	37.9	33.0	15.3	4.4	7.9	1.5
B校・第2回	45.4	27.0	14.5	2.0	9.9	1.3
B校・第3回	36.1	33.3	15.6	2.7	9.5	2.7



1回と答えたものは、第1回調査より第2回調査で多くなったが、第3回調査では減少している。2回～4回と答えたものは、第1回調査より第2回調査で減少し、第3回調査では、少し多くなっている。5回以上と答えたものは、第1回調査より、第2回調査・第3回調査で多くなっている。

C校 回数別

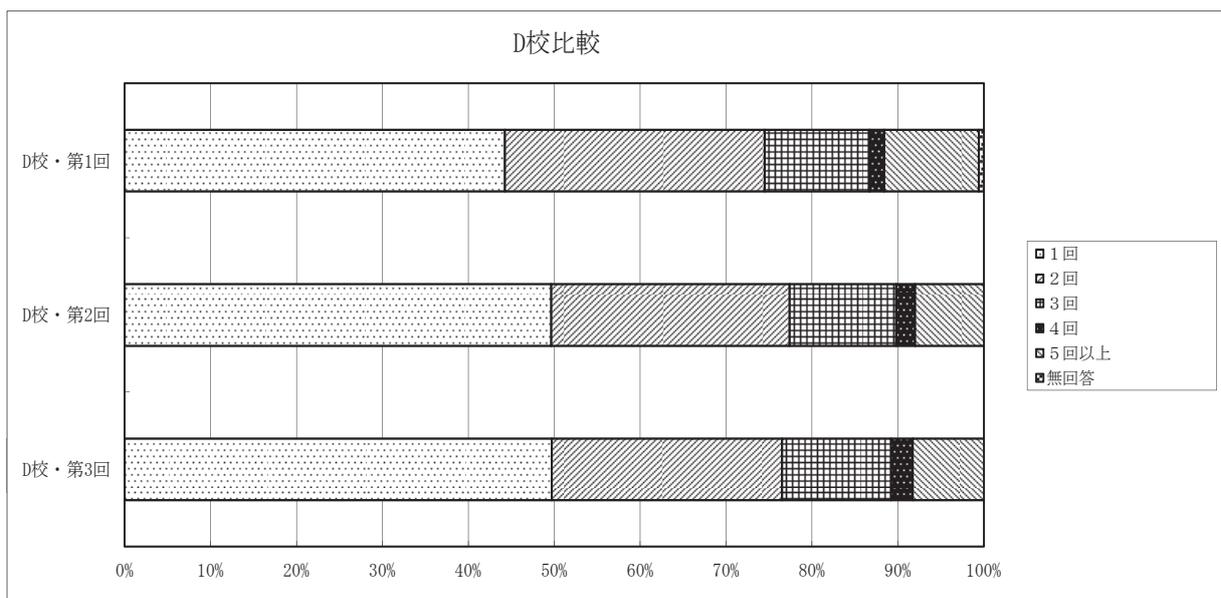
	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
C校・第1回	51.8	26.8	10.7	3.6	7.1	-
C校・第2回	50.0	26.9	11.5	1.9	7.7	1.9
C校・第3回	43.8	25.0	16.7	6.3	4.2	4.2



1回と答えたものが、第1回調査より、第2回調査・第3回調査で減少している。2回と答えたものは、第1回調査・第2回調査より第3回調査で減少している。3回と答えたものは、回を重ねるごとに多くなっている。4回と答えたものは、第1回調査より第2回調査で減少したが、第3回調査では多くなっている。5回以上と答えたものは、第1回調査・第2回調査より第3回調査で減少している。

D校 回数別

	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
D校・第1回	44.2	30.2	12.2	1.7	11.0	0.6
D校・第2回	49.6	27.7	12.4	2.2	8.0	-
D校・第3回	49.7	26.8	12.7	2.5	8.3	-

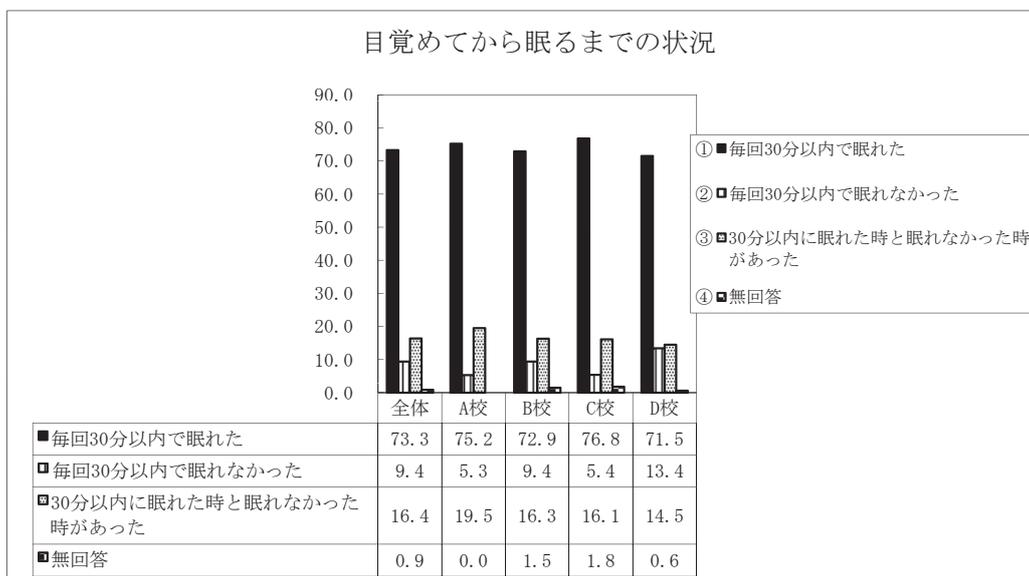


第1回調査から第3回調査へ推移していくにつれ、1回と答えたものが多くなり、2回と答えたものは減少している。3回・4回と答えたものは、回を重ねるごとに多くなっているが、5回以上と答えたものでは、第1回調査より第2回調査・第3回調査で減少している。

9. 中途覚醒後の状態

第1回 実施前

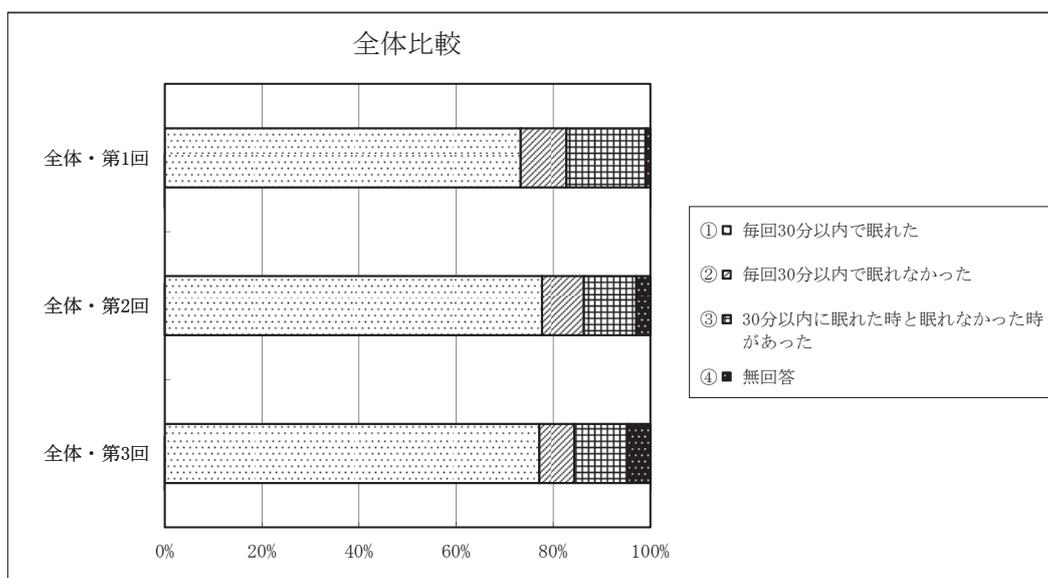
	①	②	③	④
全体	73.3	9.4	16.4	0.9
A校	75.2	5.3	19.5	-
B校	72.9	9.4	16.3	1.5
C校	76.8	5.4	16.1	1.8
D校	71.5	13.4	14.5	0.6



全体で73.3%のものが「毎回30分以内で眠れた」と答えている。「毎回30分以内で眠れなかった」ものがD校で13.4%と多く、次いでB校が9.4%となっている。「30分以内に眠れた時と眠れなかった時があった」では、A校がもっとも多く、次いでB校、C校、D校となっている。

第1回～第3回調査の比較

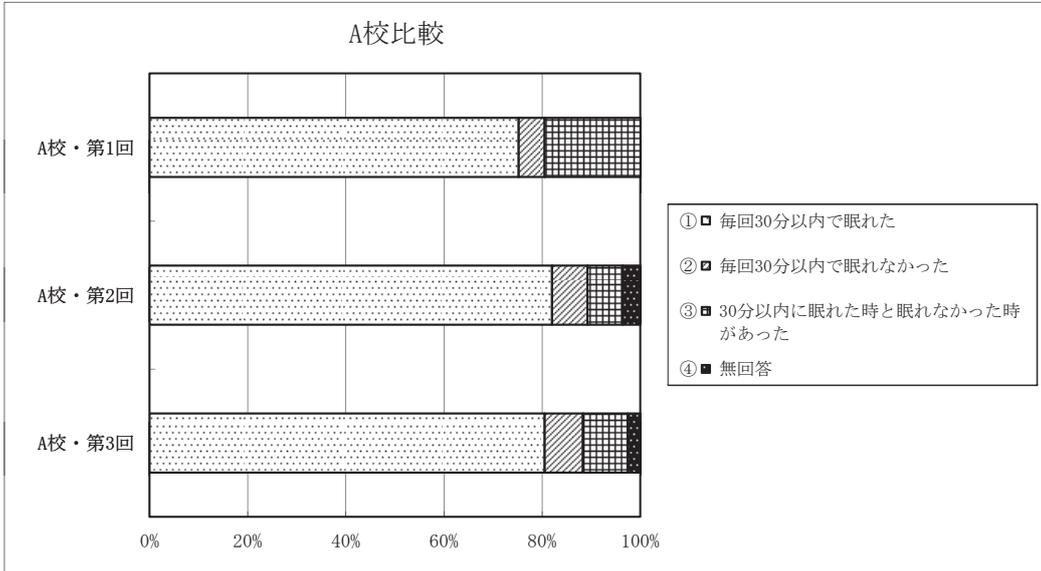
	①	②	③	④
全体・第1回	73.3	9.4	16.4	0.9
全体・第2回	77.7	8.6	10.8	2.9
全体・第3回	77.2	7.2	11.0	4.7



第1回調査より第2回・第3回調査の方が「毎回30分以内で眠れた」が増加している。

A校 回数別

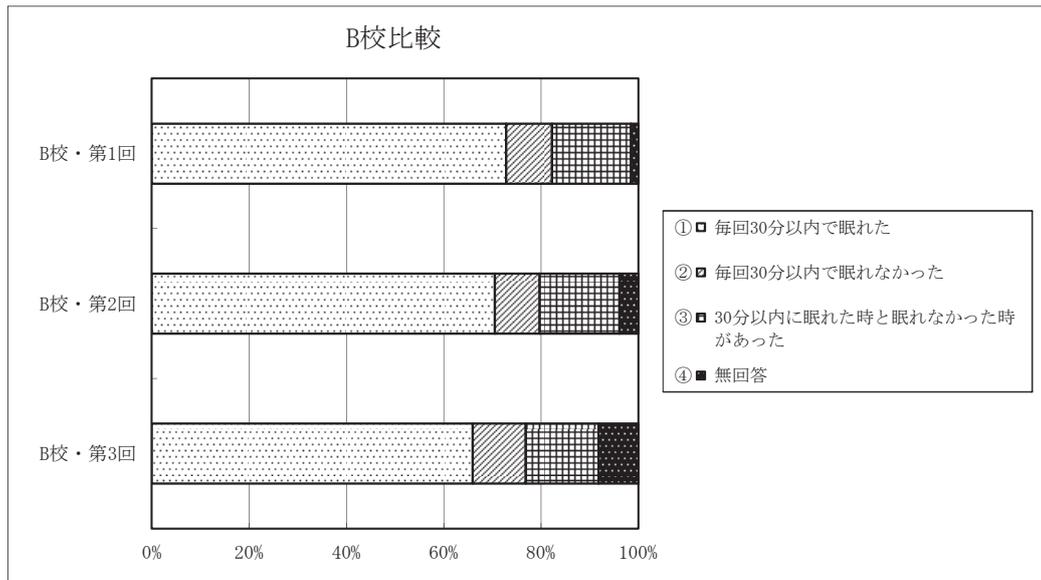
	①	②	③	④
A校・第1回	75.2	5.3	19.5	-
A校・第2回	82.0	7.2	7.2	3.6
A校・第3回	80.5	7.8	9.1	2.6



「毎回 30 分以内に眠れた」ものは第 1 回調査より第 2 回調査では 6.8%、第 3 回調査では 5.3% 増加している。

B校 回数別

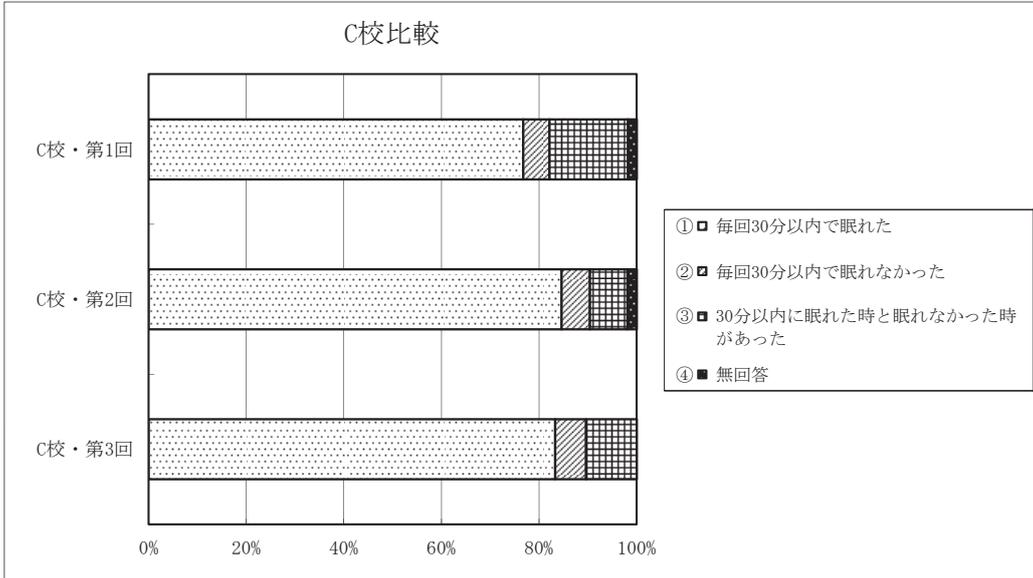
	①	②	③	④
B校・第1回	72.9	9.4	16.3	1.5
B校・第2回	70.4	9.2	16.4	3.9
B校・第3回	66.0	10.9	15.0	8.2



「毎回 30 分以内で眠れた」については、第 1 回調査に比べ、第 2 回調査では 2.5%、第 3 回調査では 6.9% 減少している。

C校 回数別

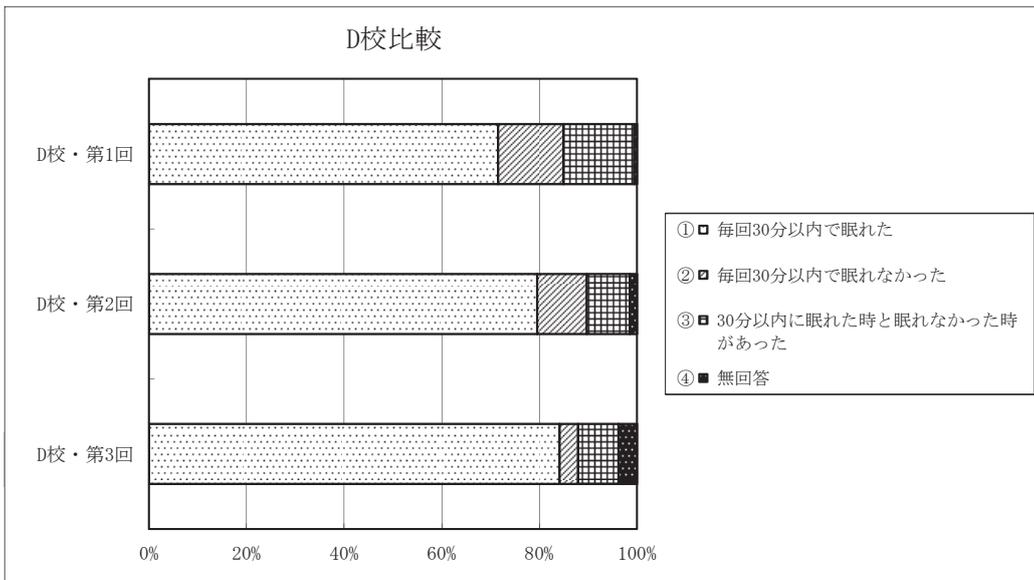
	①	②	③	④
C校・第1回	76.8	5.4	16.1	1.8
C校・第2回	84.6	5.8	7.7	1.9
C校・第3回	83.3	6.3	10.4	-



「毎回 30 分以内で眠れた」は、第 1 回調査に比べ、第 2 回調査では 7.8%、第 3 回調査では 6.5% 増加している。

D校 回数別

	①	②	③	④
D校・第1回	71.5	13.4	14.5	0.6
D校・第2回	79.6	10.2	8.8	1.5
D校・第3回	84.1	3.8	8.3	3.8

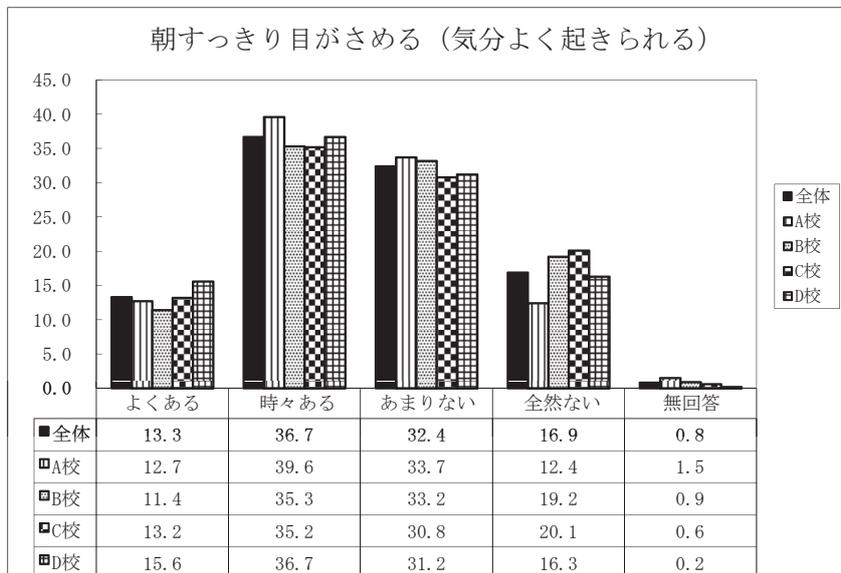


「毎回 30 分以内で眠れた」が、第 1 回調査に比べ、8.1%、12.6% 増加している。しかも「毎回 30 分以内で眠れなかった」が第 1 回調査に比べ、3.2%、9.6% 減少している。

10. 起床の状態（気分よく起きられる）

第1回 実施前

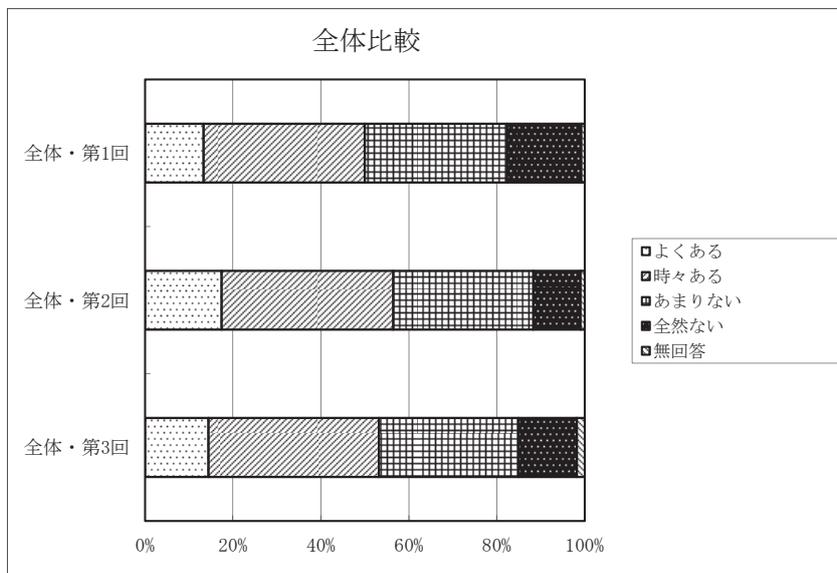
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	13.3	36.7	32.4	16.9	0.8
A校	12.7	39.6	33.7	12.4	1.5
B校	11.4	35.3	33.2	19.2	0.9
C校	13.2	35.2	30.8	20.1	0.6
D校	15.6	36.7	31.2	16.3	0.2



全体的には、「よくある」「時々ある」と回答した生徒の合計は50%と半数である。
 A校、D校では、「よくある」「時々ある」と回答した生徒の合計は全体より2.3%多い。
 B校では、「よくある」「時々ある」と回答した生徒の合計は全体より3.3%少ない。
 C校では、「よくある」「時々ある」と回答した生徒の合計は全体より1.6%少ない。

第1回～第3回調査の比較

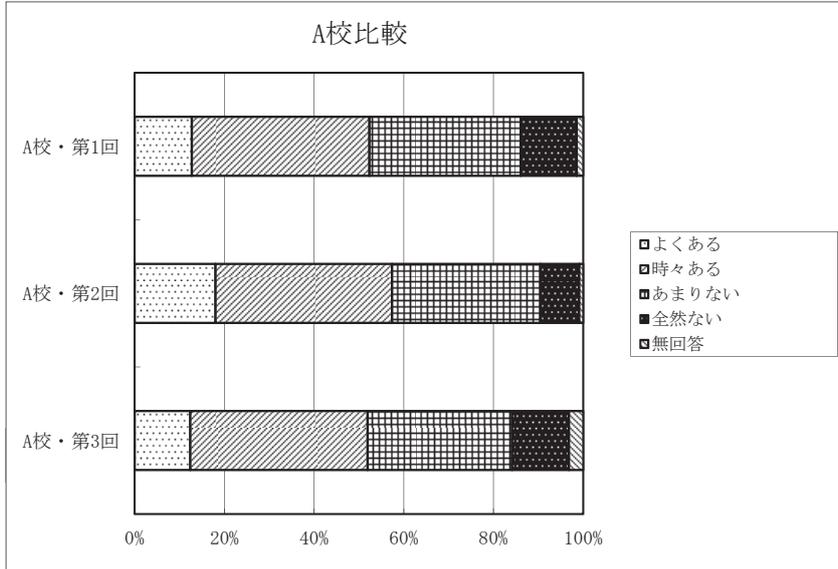
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体・第1回	13.3	36.7	32.4	16.9	0.8
全体・第2回	17.4	39.1	31.9	10.7	1.0
全体・第3回	14.4	38.8	31.7	13.3	1.8



第1回調査で、「よくある」と「時々ある」の合計は50%。第2回調査では56.5%と増加している。
 第3回調査においては53.2%と減少したが、第1回調査よりは増加している。

A校 回数別

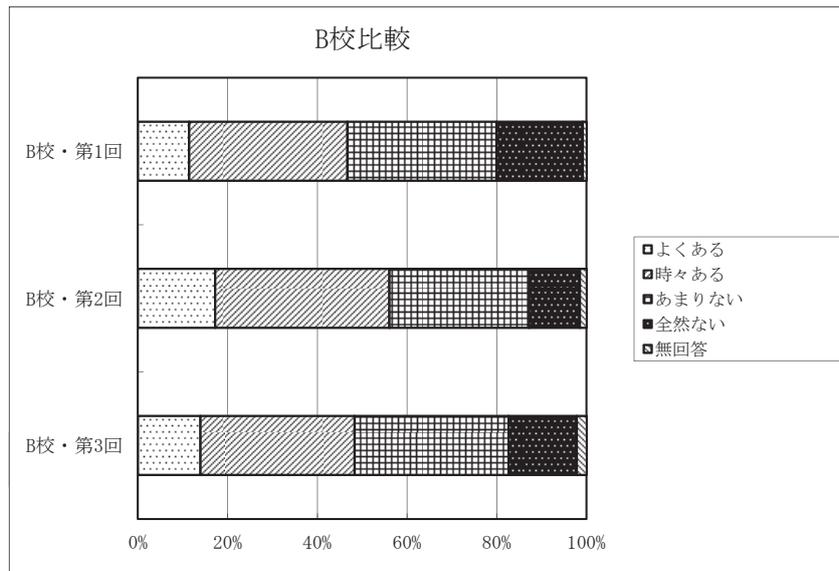
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
A校・第1回	12.7	39.6	33.7	12.4	1.5
A校・第2回	18.0	39.3	33.1	8.6	0.9
A校・第3回	12.4	39.5	32.2	12.7	3.2



第2回調査で「よくある」が5.3%増加し、「全然ない」が3.8%減少しているが、第3回では、「よくある」「全然ない」ともに第1回とほぼ同じに数値に戻っている。

B校 回数別

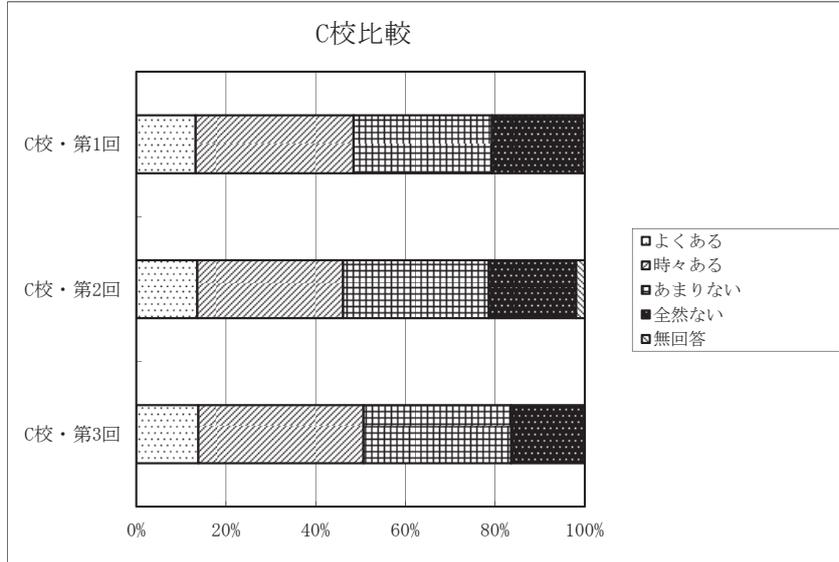
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
B校・第1回	11.4	35.3	33.2	19.2	0.9
B校・第2回	17.2	38.9	31.2	11.3	1.5
B校・第3回	13.9	34.4	34.3	15.2	2.2



第2回調査で「よくある」「時々ある」の合計が9.4%と大幅に増加しているが、第3回調査では、第1回とほぼ同じ値に戻っている。

C校 回数別

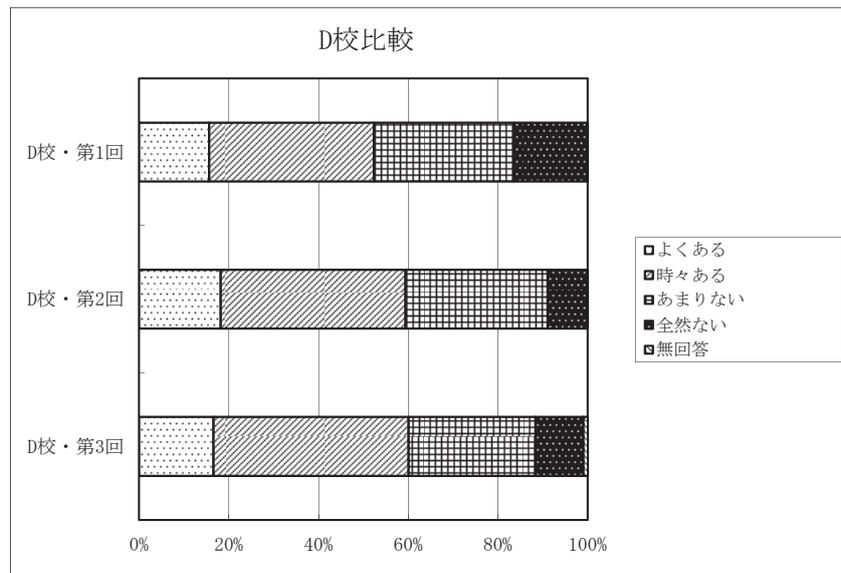
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
C校・第1回	13.2	35.2	30.8	20.1	0.6
C校・第2回	13.6	32.5	32.5	19.5	1.9
C校・第3回	13.8	36.8	32.9	16.4	-



3回の調査を通して、「よくある」はほとんど変化していない。
 第2回調査では「時々ある」が2.7%減少し、「あまりない」が1.7%増加している。
 第3回調査では第1回調査より「よくある」「ときどきある」の合計が2.2%増加している。

D校 回数別

	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
D校・第1回	15.6	36.7	31.2	16.3	0.2
D校・第2回	18.2	41.2	31.7	8.8	0.2
D校・第3回	16.6	43.5	28.3	10.7	1.0

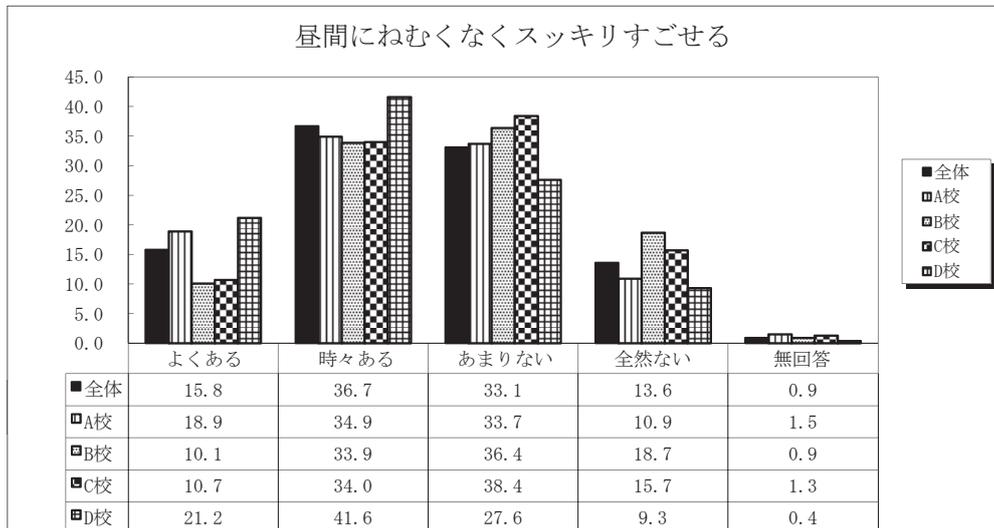


第2回調査で「よくある」が2.6%、「時々ある」が4.5%、合計すると7.1%増加している。
 第3回調査では、「よくある」「時々ある」の合計では更に0.7%増加し、第1回調査からは7.8%増加している。

11. 午前中の眠気（午前中に眠くなることがある）

第1回 実施前

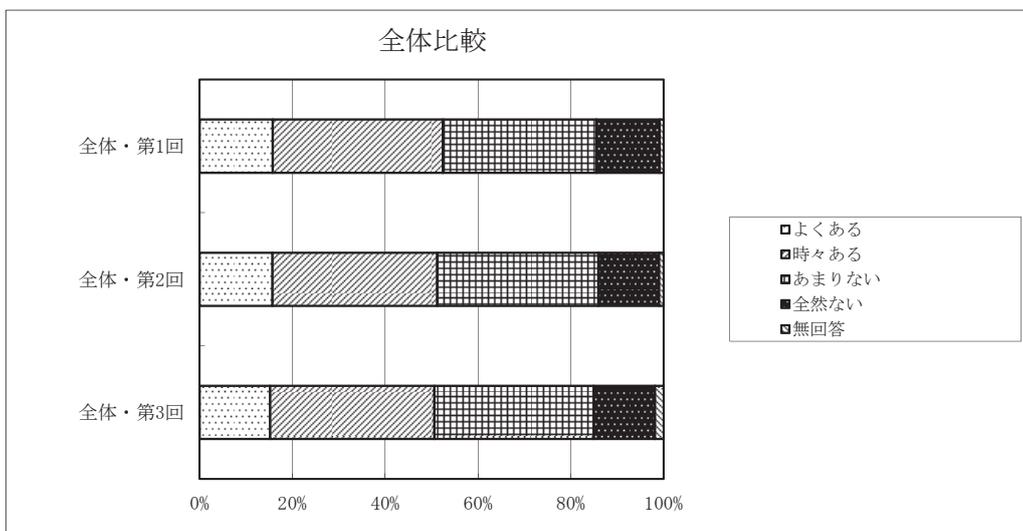
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	15.8	36.7	33.1	13.6	0.9
A校	18.9	34.9	33.7	10.9	1.5
B校	10.1	33.9	36.4	18.7	0.9
C校	10.7	34.0	38.4	15.7	1.3
D校	21.2	41.6	27.6	9.3	0.4



全体的に、半数以上の生徒が「よくある」「時々ある」の回答をした。
 A校は、「よくある」「時々ある」の合計は53.8%で全体の傾向とほぼ同じである。
 B校・C校は、ほぼ同じ傾向である。
 D校は、「よくある」「時々ある」のいずれもが、4校の中で一番高い値である。合計では62.8%と全体に比べ、10.3%も高い数値である。

第1回～第3回調査の比較

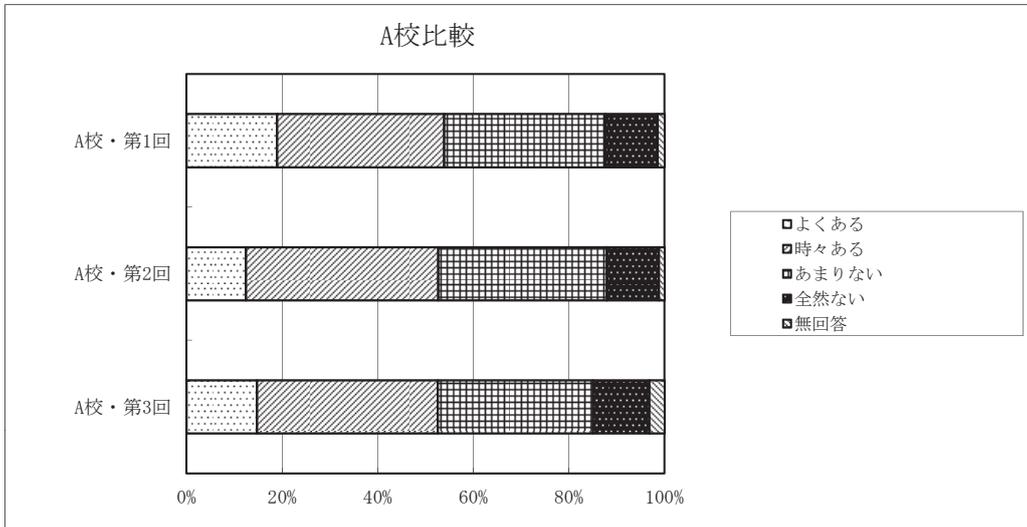
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体・第1回	15.8	36.7	33.1	13.6	0.9
全体・第2回	15.7	35.5	34.7	13.1	1.0
全体・第3回	15.2	35.4	34.3	13.2	1.9



3回の調査での変化はほとんど見られない。

A校 回数別

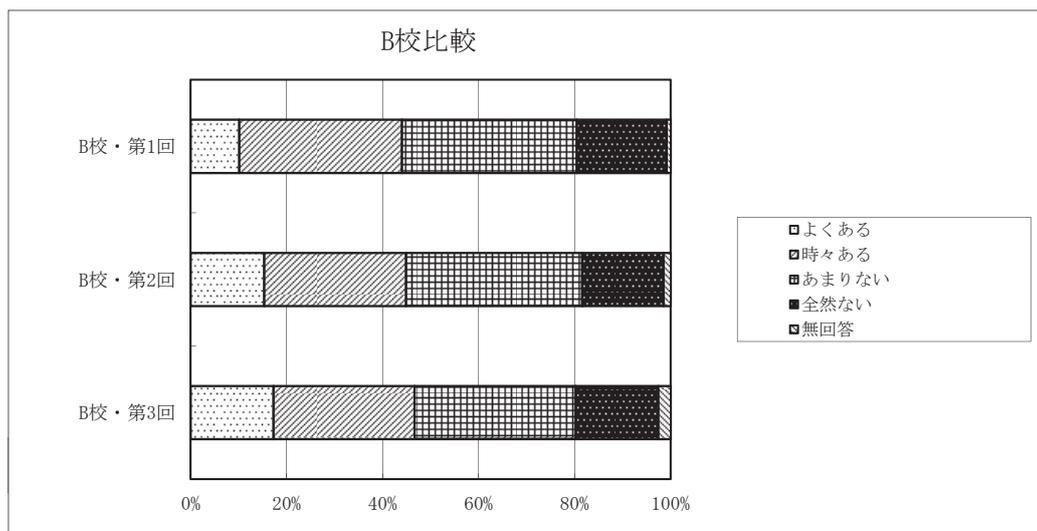
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
A校・第1回	18.9	34.9	33.7	10.9	1.5
A校・第2回	12.4	40.2	35.2	10.9	1.2
A校・第3回	14.7	37.8	32.4	11.8	3.2



第2回調査においては「よくある」が6.5%減少しているが、「よくある」と「時々ある」の合計の割合は3回ともほとんど変化していない。

B校 回数別

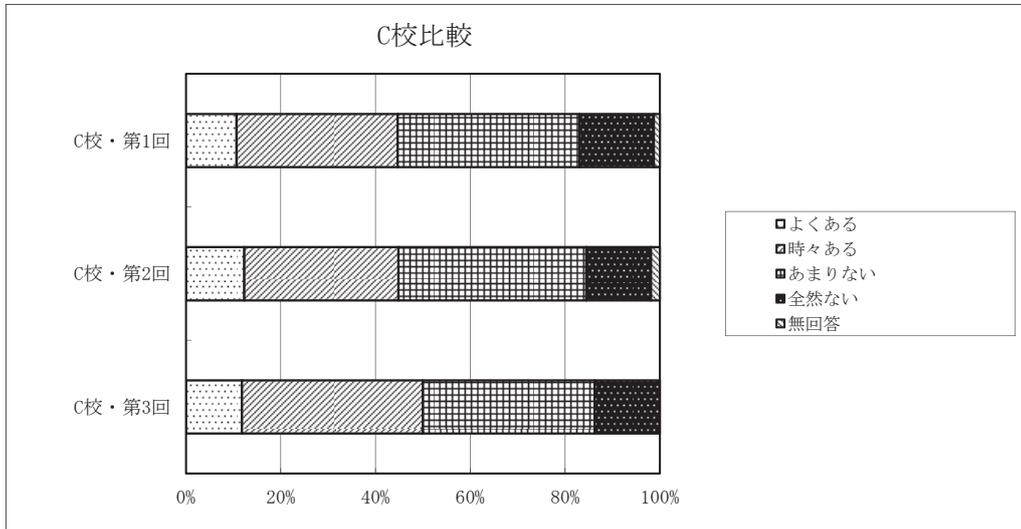
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
B校・第1回	10.1	33.9	36.4	18.7	0.9
B校・第2回	15.3	29.6	36.7	17.0	1.5
B校・第3回	17.2	29.4	33.5	17.2	2.6



第1回調査より第2回調査で5.2%、第2回調査より第3回調査で1.9%と、「よくある」が増加しているが、「よくある」と「時々ある」の合計の割合は、3回ともほとんど変化していない。

C校 回数別

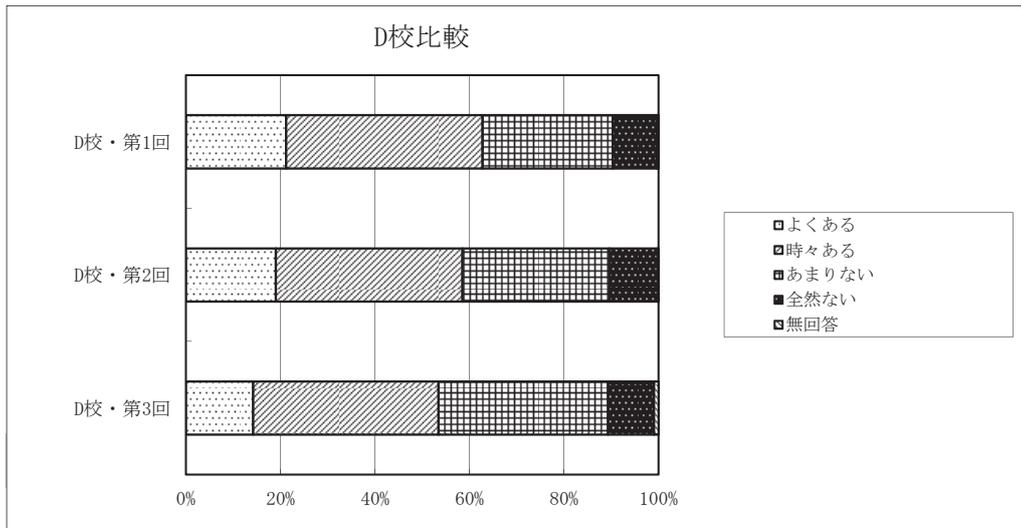
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
C校・第1回	10.7	34.0	38.4	15.7	1.3
C校・第2回	12.3	32.5	39.6	13.6	1.9
C校・第3回	11.8	38.2	36.2	13.8	-



第1回調査から第2回調査では、「よくある」が1.6%増加、第2回調査から第3回調査では「時々ある」が5.7%増加している。

D校 回数別

	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
D校・第1回	21.2	41.6	27.6	9.3	0.4
D校・第2回	19.0	39.5	31.1	10.2	0.2
D校・第3回	14.2	39.2	35.9	9.7	1.0



第1回調査から第2回調査で2.2%、第2回調査から第3回調査で4.8%「よくある」が減少している。「よくある」「時々ある」の合計では回を重ねるごとに減少している。

単純集計結果

学年別クロス集計結果 〈1回目〉

(1) 学年

	調査数	A 中学校	B 中学校	C 中学校	D 中学校
全 体	1599 100.0	338 21.1	563 35.2	159 9.9	539 33.7
1 年生	505 100.0	120 23.8	217 43.0	- -	168 33.3
2 年生	651 100.0	101 15.5	193 29.6	159 24.4	198 30.4
3 年生	443 100.0	117 26.4	153 34.5	- -	173 39.1

(2) 性別

調査数	男子	女子	無回答
1599 100.0	781 48.8	760 47.5	58 3.6
505 100.0	240 47.5	245 48.5	20 4.0
651 100.0	326 50.1	305 46.9	20 3.1
443 100.0	215 48.5	210 47.4	18 4.1

(3) 平日朝の起床時間

調査数	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
1599 100.0	105 6.6	292 18.3	474 29.6	510 31.9	177 11.1	23 1.4	6 0.4	12 0.8
505 100.0	40 7.9	130 25.7	176 34.9	129 25.5	22 4.4	2 0.4	1 0.2	5 1.0
651 100.0	53 8.1	141 21.7	205 31.5	182 28.0	58 8.9	6 0.9	1 0.2	5 0.8
443 100.0	12 2.7	21 4.7	93 21.0	199 44.9	97 21.9	15 3.4	4 0.9	2 0.5

(4) 平日夜の就寝時間

	調査数	10時より前	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
全 体	1599 100.0	54 3.4	132 8.3	198 12.4	334 20.9	307 19.2	262 16.4	133 8.3	86 5.4	76 4.8	17 1.1
1 年生	505 100.0	29 5.7	71 14.1	87 17.2	130 25.7	93 18.4	53 10.5	21 4.2	9 1.8	7 1.4	5 1.0
2 年生	651 100.0	18 2.8	55 8.4	95 14.6	136 20.9	130 20.0	96 14.7	52 8.0	37 5.7	23 3.5	9 1.4
3 年生	443 100.0	7 1.6	6 1.4	16 3.6	68 15.3	84 19.0	113 25.5	60 13.5	40 9.0	46 10.4	3 0.7

(5) 平日夜の平均睡眠時間

調査数	6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答	平均値(分)
1599 100.0	120 7.5	356 22.3	657 41.1	349 21.8	108 6.8	9 0.6	432.9
505 100.0	23 4.6	85 16.8	207 41.0	138 27.3	49 9.7	3 0.6	450.0
651 100.0	48 7.4	160 24.6	255 39.2	142 21.8	42 6.5	4 0.6	430.7
443 100.0	49 11.1	111 25.1	195 44.0	69 15.6	17 3.8	2 0.5	416.6

(6) 夜ふかしする理由

	調査数	なんとなく夜ふかしをしてしまう	宿題や勉強をしている	家族みんなの寝る時間がおそい	夜おそくまでテレビやビデオをみている	パソコンやテレビゲームをしている	電話やメールをしている	なかなか眠れない	家に帰る時間がおそい	その他	無回答
全 体	864 100.0	252 29.2	320 37.0	110 12.7	246 28.5	136 15.7	148 17.1	138 16.0	135 15.6	65 7.5	12 1.4
1 年生	183 100.0	47 25.7	68 37.2	31 16.9	47 25.7	21 11.5	22 12.0	32 17.5	37 20.2	16 8.7	4 2.2
2 年生	338 100.0	106 31.4	85 25.1	43 12.7	110 32.5	61 18.0	64 18.9	49 14.5	57 16.9	32 9.5	5 1.5
3 年生	343 100.0	99 28.9	167 48.7	36 10.5	89 25.9	54 15.7	62 18.1	57 16.6	41 12.0	17 5.0	3 0.9

(7) ぐっすり眠ることができる(熟睡できる)

調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
1599 100.0	922 57.7	483 30.2	165 10.3	24 1.5	5 0.3
505 100.0	302 59.8	147 29.1	45 8.9	10 2.0	1 0.2
651 100.0	382 58.7	186 28.6	72 11.1	7 1.1	4 0.6
443 100.0	238 53.7	150 33.9	48 10.8	7 1.6	- -

(8) ふとん(ベッド)にはいるとすぐ
(約30分以内)眠れる

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1599 100.0	893 55.8	392 24.5	205 12.8	92 5.8	17 1.1
1年生	505 100.0	284 56.2	135 26.7	57 11.3	24 4.8	5 1.0
2年生	651 100.0	367 56.4	151 23.2	86 13.2	39 6.0	8 1.2
3年生	443 100.0	242 54.6	106 23.9	62 14.0	29 6.5	4 0.9

(9) 最近ここ2週間位で夜中
(睡眠の途中)に目がさめる

	調査数	はい	いいえ	無回答
全体	1599 100.0	544 34.0	1043 65.2	12 0.8
1年生	505 100.0	180 35.6	323 64.0	2 0.4
2年生	651 100.0	243 37.3	401 61.6	7 1.1
3年生	443 100.0	121 27.3	319 72.0	3 0.7

(10) 目覚めた回数

	調査数	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答	平均値(回)
全体	544 100.0	222 40.8	185 34.0	71 13.1	15 2.8	47 8.6	4 0.7	2.4
1年生	180 100.0	68 37.8	60 33.3	29 16.1	6 3.3	16 8.9	1 0.6	2.8
2年生	243 100.0	107 44.0	81 33.3	30 12.3	7 2.9	18 7.4	- -	2.3
3年生	121 100.0	47 38.8	44 36.4	12 9.9	2 1.7	13 10.7	3 2.5	2.1

(11) 目覚めてから眠るまでの状況

	調査数	毎回30分以内で眠れた	毎回30分以内で眠れなかった	30分以内に眠れた時と眠れなかった時があった	無回答
全体	544 100.0	399 73.3	51 9.4	89 16.4	5 0.9
1年生	180 100.0	137 76.1	17 9.4	25 13.9	1 0.6
2年生	243 100.0	176 72.4	21 8.6	44 18.1	2 0.8
3年生	121 100.0	86 71.1	13 10.7	20 16.5	2 1.7

(12) 朝すっきり目がさめる
(気分よく起きられる)

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1599 100.0	212 13.3	587 36.7	518 32.4	270 16.9	12 0.8
1年生	505 100.0	82 16.2	208 41.2	143 28.3	68 13.5	4 0.8
2年生	651 100.0	84 12.9	220 33.8	221 33.9	121 18.6	5 0.8
3年生	443 100.0	46 10.4	159 35.9	154 34.8	81 18.3	3 0.7

(13) 昼間にねむくなくスッキリ
させる

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1599 100.0	252 15.8	587 36.7	529 33.1	217 13.6	14 0.9
1年生	505 100.0	108 21.4	200 39.6	142 28.1	50 9.9	5 1.0
2年生	651 100.0	84 12.9	219 33.6	240 36.9	100 15.4	8 1.2
3年生	443 100.0	60 13.5	168 37.9	147 33.2	67 15.1	1 0.2

睡眠障害度・総合得点

	調査数	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	平均点
全体	1547 100.0	2 0.1	22 1.4	159 10.3	394 25.5	360 23.3	247 16.0	136 8.8	91 5.9	62 4.0	24 1.6	22 1.4	6 0.4	6 0.4	4 0.3	9 0.6	1 0.1	1 0.1	1 0.1	4.5
1年生	490 100.0	1 0.2	6 1.2	60 12.2	131 26.7	115 23.5	74 15.1	40 8.2	21 4.3	21 4.3	5 1.0	6 1.2	2 0.4	1 0.2	2 0.4	3 0.6	1 0.2	-	1 0.2	4.4
2年生	628 100.0	1 0.2	11 1.8	68 10.8	163 26.0	140 22.3	93 14.8	55 8.8	39 6.2	26 4.1	10 1.6	12 1.9	4 0.6	3 0.5	-	3 0.5	-	-	-	4.5
3年生	429 100.0	-	5 1.2	31 7.2	100 23.3	105 24.5	80 18.6	41 9.6	31 7.2	15 3.5	9 2.1	4 0.9	-	2 0.5	2 0.5	3 0.7	-	1 0.2	-	4.7

■自尊感情

(14) 今の自分を気に入っていますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1599 100.0	118 7.4	598 37.4	675 42.2	197 12.3	11 0.7
1年生	505 100.0	52 10.3	196 38.8	195 38.6	58 11.5	4 0.8
2年生	651 100.0	45 6.9	223 34.3	286 43.9	92 14.1	5 0.8
3年生	443 100.0	21 4.7	179 40.4	194 43.8	47 10.6	2 0.5

(15) 自分をだめな人間だと思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1599 100.0	216 13.5	792 49.5	484 30.3	89 5.6	18 1.1
1年生	505 100.0	61 12.1	257 50.9	144 28.5	37 7.3	6 1.2
2年生	651 100.0	93 14.3	306 47.0	204 31.3	38 5.8	10 1.5
3年生	443 100.0	62 14.0	229 51.7	136 30.7	14 3.2	2 0.5

(16) 自分には良いところがたくさんあると思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1599 100.0	82 5.1	482 30.1	847 53.0	173 10.8	15 0.9
1年生	505 100.0	23 4.6	175 34.7	253 50.1	51 10.1	3 0.6
2年生	651 100.0	34 5.2	181 27.8	348 53.5	79 12.1	9 1.4
3年生	443 100.0	25 5.6	126 28.4	246 55.5	43 9.7	3 0.7

(17) 他の人と同じように何でもうまくできるほうだと思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1599 100.0	52 3.3	354 22.1	855 53.5	318 19.9	20 1.3
1年生	505 100.0	14 2.8	125 24.8	257 50.9	103 20.4	6 1.2
2年生	651 100.0	23 3.5	133 20.4	357 54.8	129 19.8	9 1.4
3年生	443 100.0	15 3.4	96 21.7	241 54.4	86 19.4	5 1.1

(18) 自分には自慢できるところがあまりないと思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1599 100.0	218 13.6	771 48.2	484 30.3	111 6.9	15 0.9
1年生	505 100.0	66 13.1	232 45.9	169 33.5	34 6.7	4 0.8
2年生	651 100.0	95 14.6	303 46.5	197 30.3	48 7.4	8 1.2
3年生	443 100.0	57 12.9	236 53.3	118 26.6	29 6.5	3 0.7

(19) 自分は役に立たない人間だと思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1599 100.0	126 7.9	505 31.6	792 49.5	147 9.2	29 1.8
1年生	505 100.0	30 5.9	128 25.3	275 54.5	62 12.3	10 2.0
2年生	651 100.0	61 9.4	230 35.3	293 45.0	54 8.3	13 2.0
3年生	443 100.0	35 7.9	147 33.2	224 50.6	31 7.0	6 1.4

(20) 他の人と同じように、自分も大切な人であると思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1599 100.0	221 13.8	852 53.3	414 25.9	88 5.5	24 1.5
1年生	505 100.0	100 19.8	274 54.3	105 20.8	21 4.2	5 1.0
2年生	651 100.0	73 11.2	330 50.7	184 28.3	50 7.7	14 2.2
3年生	443 100.0	48 10.8	248 56.0	125 28.2	17 3.8	5 1.1

(21) 自分をもっと大事にできるようにになりたいと思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1599 100.0	357 22.3	811 50.7	338 21.1	73 4.6	20 1.3
1年生	505 100.0	138 27.3	249 49.3	94 18.6	20 4.0	4 0.8
2年生	651 100.0	127 19.5	317 48.7	162 24.9	33 5.1	12 1.8
3年生	443 100.0	92 20.8	245 55.3	82 18.5	20 4.5	4 0.9

(22) いつも失敗するのではないかと不安に思う事がありますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1599 100.0	478 29.9	689 43.1	314 19.6	101 6.3	17 1.1
1年生	505 100.0	159 31.5	210 41.6	91 18.0	42 8.3	3 0.6
2年生	651 100.0	204 31.3	262 40.2	128 19.7	47 7.2	10 1.5
3年生	443 100.0	115 26.0	217 49.0	95 21.4	12 2.7	4 0.9

(23) 自分を「今のままでよい」と感じていますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全 体	1599 100.0	127 7.9	421 26.3	714 44.7	324 20.3	13 0.8
1 年生	505 100.0	53 10.5	139 27.5	220 43.6	88 17.4	5 1.0
2 年生	651 100.0	50 7.7	162 24.9	290 44.5	145 22.3	4 0.6
3 年生	443 100.0	24 5.4	120 27.1	204 46.0	91 20.5	4 0.9

■自尊感情の測定

	調査数	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点
全 体	1513 100.0	1 0.1	2 0.1	8 0.5	21 1.4	15 1.0	18 1.2	24 1.6	43 2.8	61 4.0	90 5.9	101 6.7	142 9.4	117 7.7	164 10.8	156 10.3	155 10.2	106 7.0	89 5.9	87 5.8
1 年生	475 100.0	- -	1 0.2	2 0.4	3 0.6	1 0.2	6 1.3	8 1.7	14 2.9	13 2.7	25 5.3	29 6.1	46 9.7	38 8.0	46 9.7	48 10.1	46 9.7	33 6.9	30 6.3	39 8.2
2 年生	610 100.0	1 0.2	1 0.2	4 0.7	13 2.1	7 1.1	7 1.1	8 1.3	17 2.8	29 4.8	38 6.2	48 7.9	54 8.9	51 8.4	72 11.8	60 9.8	53 8.7	37 6.1	36 5.9	33 5.4
3 年生	428 100.0	- -	- -	2 0.5	5 1.2	7 1.6	5 1.2	8 1.9	12 2.8	19 4.4	27 6.3	24 5.6	42 9.8	28 6.5	46 10.7	48 11.2	56 13.1	36 8.4	23 5.4	15 3.5

	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	37点	38点	39点	40点	平均点
全 体	37 2.4	18 1.2	16 1.1	14 0.9	5 0.3	8 0.5	4 0.3	2 0.1	6 0.4	- -	- -	3 0.2	23.1
1 年生	16 3.4	6 1.3	7 1.5	5 1.1	3 0.6	2 0.4	3 0.6	1 0.2	4 0.8	- -	- -	- -	23.6
2 年生	12 2.0	4 0.7	5 0.8	8 1.3	1 0.2	6 1.0	- -	- -	2 0.3	- -	- -	3 0.5	22.8
3 年生	9 2.1	8 1.9	4 0.9	1 0.2	1 0.2	- -	1 0.2	1 0.2	- -	- -	- -	- -	22.8

■学習意欲

(24) いろいろなことが知りたいので、家でも勉強しています

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	237 14.8	574 35.9	597 37.3	179 11.2	12 0.8
1年生	505 100.0	56 11.1	189 37.4	189 37.4	67 13.3	4 0.8
2年生	651 100.0	135 20.7	245 37.6	212 32.6	53 8.1	6 0.9
3年生	443 100.0	46 10.4	140 31.6	196 44.2	59 13.3	2 0.5

(25) 家の人に、「勉強しなさい」と、言われなくても勉強します

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	318 19.9	624 39.0	456 28.5	187 11.7	14 0.9
1年生	505 100.0	89 17.6	218 43.2	123 24.4	73 14.5	2 0.4
2年生	651 100.0	171 26.3	251 38.6	162 24.9	58 8.9	9 1.4
3年生	443 100.0	58 13.1	155 35.0	171 38.6	56 12.6	3 0.7

(26) 言われなくても、にがてな勉強をします

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	324 20.3	601 37.6	509 31.8	151 9.4	14 0.9
1年生	505 100.0	81 16.0	195 38.6	161 31.9	65 12.9	3 0.6
2年生	651 100.0	185 28.4	239 36.7	173 26.6	47 7.2	7 1.1
3年生	443 100.0	58 13.1	167 37.7	175 39.5	39 8.8	4 0.9

(27) 自分で、目標や計画をたてて、勉強します

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	408 25.5	619 38.7	421 26.3	140 8.8	11 0.7
1年生	505 100.0	107 21.2	194 38.4	149 29.5	53 10.5	2 0.4
2年生	651 100.0	208 32.0	249 38.2	134 20.6	53 8.1	7 1.1
3年生	443 100.0	93 21.0	176 39.7	138 31.2	34 7.7	2 0.5

(28) 予習は、たいていやっています

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	433 27.1	619 38.7	393 24.6	140 8.8	14 0.9
1年生	505 100.0	101 20.0	216 42.8	131 25.9	54 10.7	3 0.6
2年生	651 100.0	240 36.9	232 35.6	122 18.7	49 7.5	8 1.2
3年生	443 100.0	92 20.8	171 38.6	140 31.6	37 8.4	3 0.7

(29) むずかしい数学の文章題でも、とけるまでがんばってみます

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	214 13.4	397 24.8	633 39.6	341 21.3	14 0.9
1年生	505 100.0	51 10.1	125 24.8	196 38.8	129 25.5	4 0.8
2年生	651 100.0	119 18.3	163 25.0	242 37.2	120 18.4	7 1.1
3年生	443 100.0	44 9.9	109 24.6	195 44.0	92 20.8	3 0.7

(30) 勉強がいやでも、すぐにやり始めます

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	342 21.4	754 47.2	391 24.5	98 6.1	14 0.9
1年生	505 100.0	92 18.2	222 44.0	153 30.3	33 6.5	5 1.0
2年生	651 100.0	178 27.3	303 46.5	122 18.7	41 6.3	7 1.1
3年生	443 100.0	72 16.3	229 51.7	116 26.2	24 5.4	2 0.5

(31) 数学のテストで、とけなかった問題をわかるまで考えます

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	288 18.0	527 33.0	506 31.6	259 16.2	19 1.2
1年生	505 100.0	75 14.9	165 32.7	164 32.5	93 18.4	8 1.6
2年生	651 100.0	153 23.5	228 35.0	174 26.7	89 13.7	7 1.1
3年生	443 100.0	60 13.5	134 30.2	168 37.9	77 17.4	4 0.9

(32) 国語のむずかしい問題でも、ねばり強く考えるほうです

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	195 12.2	448 28.0	641 40.1	299 18.7	16 1.0
1年生	505 100.0	37 7.3	132 26.1	206 40.8	123 24.4	7 1.4
2年生	651 100.0	119 18.3	182 28.0	235 36.1	109 16.7	6 0.9
3年生	443 100.0	39 8.8	134 30.2	200 45.1	67 15.1	3 0.7

(33) むずかしい問題でもいろいろなやり方を考えてがんばります

	調査数	ない まったくあてはま らない	どちらかといえ ばあてはまらな い	どちらかといえ ばあてはまる	とてもあてはま る	無回答
全 体	1599 100.0	175 10.9	476 29.8	678 42.4	259 16.2	11 0.7
1 年生	505 100.0	42 8.3	129 25.5	225 44.6	107 21.2	2 0.4
2 年生	651 100.0	92 14.1	214 32.9	251 38.6	87 13.4	7 1.1
3 年生	443 100.0	41 9.3	133 30.0	202 45.6	65 14.7	2 0.5

■学習意欲の測定（1：自主的学習態度）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全 体	1554 100.0	134 8.6	57 3.7	56 3.6	56 3.6	102 6.6	192 12.4	171 11.0	199 12.8	162 10.4	135 8.7	89 5.7	75 4.8	64 4.1	23 1.5	26 1.7	13 0.8	11.4
1 年生	487 100.0	25 5.1	21 4.3	16 3.3	11 2.3	30 6.2	62 12.7	63 12.9	55 11.3	51 10.5	49 10.1	26 5.3	30 6.2	21 4.3	9 1.8	12 2.5	6 1.2	11.9
2 年生	634 100.0	81 12.8	30 4.7	34 5.4	30 4.7	48 7.6	80 12.6	68 10.7	74 11.7	60 9.5	42 6.6	25 3.9	22 3.5	24 3.8	7 1.1	6 0.9	3 0.5	10.6
3 年生	433 100.0	28 6.5	6 1.4	6 1.4	15 3.5	24 5.5	50 11.5	40 9.2	70 16.2	51 11.8	44 10.2	38 8.8	23 5.3	19 4.4	7 1.6	8 1.8	4 0.9	12.1

■学習意欲の測定（2：達成志向）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全 体	1554 100.0	78 5.0	26 1.7	33 2.1	47 3.0	56 3.6	135 8.7	149 9.6	164 10.6	211 13.6	221 14.2	149 9.6	92 5.9	79 5.1	53 3.4	33 2.1	28 1.8	12.6
1 年生	487 100.0	8 1.6	5 1.0	10 2.1	18 3.7	15 3.1	35 7.2	49 10.1	48 9.9	58 11.9	66 13.6	59 12.1	38 7.8	34 7.0	21 4.3	13 2.7	10 2.1	13.3
2 年生	634 100.0	49 7.7	17 2.7	18 2.8	23 3.6	29 4.6	68 10.7	60 9.5	59 9.3	88 13.9	85 13.4	46 7.3	28 4.4	25 3.9	18 2.8	12 1.9	9 1.4	12.0
3 年生	433 100.0	21 4.8	4 0.9	5 1.2	6 1.4	12 2.8	32 7.4	40 9.2	57 13.2	65 15.0	70 16.2	44 10.2	26 6.0	20 4.6	14 3.2	8 1.8	9 2.1	12.9

■学習意欲の測定（3：全体）

	調査数	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点
全体	1554 100.0	61 3.9	20 1.3	15 1.0	28 1.8	25 1.6	18 1.2	33 2.1	38 2.4	36 2.3	39 2.5	74 4.8	78 5.0	105 6.8	99 6.4	125 8.0	106 6.8	99 6.4	109 7.0	85 5.5
1年生	487 100.0	5 1.0	3 0.6	5 1.0	9 1.8	4 0.8	6 1.2	10 2.1	14 2.9	9 1.8	13 2.7	21 4.3	25 5.1	30 6.2	30 6.2	39 8.0	32 6.6	34 7.0	31 6.4	26 5.3
2年生	634 100.0	39 6.2	12 1.9	10 1.6	17 2.7	16 2.5	10 1.6	17 2.7	18 2.8	19 3.0	18 2.8	36 5.7	37 5.8	39 6.2	37 5.8	57 9.0	42 6.6	35 5.5	34 5.4	31 4.9
3年生	433 100.0	17 3.9	5 1.2	- -	2 0.5	5 1.2	2 0.5	6 1.4	6 1.4	8 1.8	8 1.8	17 3.9	16 3.7	36 8.3	32 7.4	29 6.7	32 7.4	30 6.9	44 10.2	28 6.5

	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	37点	38点	39点	40点	平均点
全体	73 4.7	69 4.4	48 3.1	40 2.6	35 2.3	25 1.6	17 1.1	18 1.2	11 0.7	10 0.6	11 0.7	4 0.3	24.1
1年生	27 5.5	23 4.7	19 3.9	20 4.1	13 2.7	9 1.8	7 1.4	6 1.2	6 1.2	4 0.8	7 1.4	- -	25.1
2年生	21 3.3	27 4.3	15 2.4	7 1.1	12 1.9	10 1.6	5 0.8	4 0.6	2 0.3	2 0.3	3 0.5	2 0.3	22.6
3年生	25 5.8	19 4.4	14 3.2	13 3.0	10 2.3	6 1.4	5 1.2	8 1.8	3 0.7	4 0.9	1 0.2	2 0.5	25.0

■ストレス度

(34) 頭がくらくらする

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	720 45.0	419 26.2	353 22.1	93 5.8	14 0.9	
1年生	505 100.0	228 45.1	134 26.5	109 21.6	31 6.1	3 0.6	
2年生	651 100.0	300 46.1	160 24.6	146 22.4	37 5.7	8 1.2	
3年生	443 100.0	192 43.3	125 28.2	98 22.1	25 5.6	3 0.7	

(35) 頭痛がする

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	716 44.8	426 26.6	327 20.5	116 7.3	14 0.9	
1年生	505 100.0	229 45.3	131 25.9	94 18.6	47 9.3	4 0.8	
2年生	651 100.0	297 45.6	165 25.3	143 22.0	39 6.0	7 1.1	
3年生	443 100.0	190 42.9	130 29.3	90 20.3	30 6.8	3 0.7	

(36) 体がだるい

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	439 27.5	338 21.1	559 35.0	253 15.8	10 0.6	
1年生	505 100.0	163 32.3	95 18.8	164 32.5	81 16.0	2 0.4	
2年生	651 100.0	172 26.4	135 20.7	227 34.9	111 17.1	6 0.9	
3年生	443 100.0	104 23.5	108 24.4	168 37.9	61 13.8	2 0.5	

(37) 気持ちが悪い

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	851 53.2	461 28.8	192 12.0	79 4.9	16 1.0
1年生	505 100.0	288 57.0	146 28.9	55 10.9	14 2.8	2 0.4
2年生	651 100.0	337 51.8	186 28.6	82 12.6	40 6.1	6 0.9
3年生	443 100.0	226 51.0	129 29.1	55 12.4	25 5.6	8 1.8

(38) つかれやすい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	410 25.6	320 20.0	540 33.8	312 19.5	17 1.1
1年生	505 100.0	143 28.3	111 22.0	153 30.3	93 18.4	5 1.0
2年生	651 100.0	162 24.9	111 17.1	224 34.4	144 22.1	10 1.5
3年生	443 100.0	105 23.7	98 22.1	163 36.8	75 16.9	2 0.5

(39) さびしい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	981 61.4	389 24.3	150 9.4	68 4.3	11 0.7
1年生	505 100.0	344 68.1	105 20.8	37 7.3	17 3.4	2 0.4
2年生	651 100.0	391 60.1	151 23.2	73 11.2	30 4.6	6 0.9
3年生	443 100.0	246 55.5	133 30.0	40 9.0	21 4.7	3 0.7

(40) かなしい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	1024 64.0	393 24.6	115 7.2	55 3.4	12 0.8
1年生	505 100.0	359 71.1	99 19.6	31 6.1	13 2.6	3 0.6
2年生	651 100.0	412 63.3	159 24.4	50 7.7	24 3.7	6 0.9
3年生	443 100.0	253 57.1	135 30.5	34 7.7	18 4.1	3 0.7

(41) なんだか、こわい感じがする

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	1079 67.5	314 19.6	137 8.6	59 3.7	10 0.6
1年生	505 100.0	353 69.9	92 18.2	45 8.9	12 2.4	3 0.6
2年生	651 100.0	445 68.4	114 17.5	56 8.6	30 4.6	6 0.9
3年生	443 100.0	281 63.4	108 24.4	36 8.1	17 3.8	1 0.2

(42) 気持ちがしずんでいる

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	837 52.3	386 24.1	256 16.0	106 6.6	14 0.9
1年生	505 100.0	309 61.2	112 22.2	60 11.9	21 4.2	3 0.6
2年生	651 100.0	315 48.4	151 23.2	121 18.6	56 8.6	8 1.2
3年生	443 100.0	213 48.1	123 27.8	75 16.9	29 6.5	3 0.7

(43) なんとなく、しんぱいである

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	733 45.8	372 23.3	344 21.5	131 8.2	19 1.2
1年生	505 100.0	248 49.1	116 23.0	99 19.6	36 7.1	6 1.2
2年生	651 100.0	313 48.1	145 22.3	133 20.4	51 7.8	9 1.4
3年生	443 100.0	172 38.8	111 25.1	112 25.3	44 9.9	4 0.9

(44) いろいろな

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	621 38.8	372 23.3	388 24.3	203 12.7	15 0.9
1年生	505 100.0	206 40.8	108 21.4	131 25.9	53 10.5	7 1.4
2年生	651 100.0	255 39.2	136 20.9	154 23.7	99 15.2	7 1.1
3年生	443 100.0	160 36.1	128 28.9	103 23.3	51 11.5	1 0.2

(45) 気持ちが、むしゃくしゃする

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	770 48.2	416 26.0	256 16.0	145 9.1	12 0.8
1年生	505 100.0	268 53.1	118 23.4	86 17.0	31 6.1	2 0.4
2年生	651 100.0	309 47.5	162 24.9	97 14.9	75 11.5	8 1.2
3年生	443 100.0	193 43.6	136 30.7	73 16.5	39 8.8	2 0.5

(46) ふきげんで、おこりっぱい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	732 45.8	438 27.4	267 16.7	151 9.4	11 0.7
1年生	505 100.0	249 49.3	132 26.1	77 15.2	44 8.7	3 0.6
2年生	651 100.0	291 44.7	167 25.7	114 17.5	72 11.1	7 1.1
3年生	443 100.0	192 43.3	139 31.4	76 17.2	35 7.9	1 0.2

(47) だれかに、いかりをぶつけない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	879 55.0	376 23.5	183 11.4	144 9.0	17 1.1
1年生	505 100.0	284 56.2	112 22.2	66 13.1	35 6.9	8 1.6
2年生	651 100.0	354 54.4	146 22.4	69 10.6	77 11.8	5 0.8
3年生	443 100.0	241 54.4	118 26.6	48 10.8	32 7.2	4 0.9

(48) なにもかも、いやだと思う

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	797 49.8	392 24.5	234 14.6	158 9.9	18 1.1
1年生	505 100.0	266 52.7	122 24.2	71 14.1	40 7.9	6 1.2
2年生	651 100.0	320 49.2	143 22.0	99 15.2	79 12.1	10 1.5
3年生	443 100.0	211 47.6	127 28.7	64 14.4	39 8.8	2 0.5

(49) あまりがんばれない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	589 36.8	476 29.8	355 22.2	156 9.8	23 1.4
1年生	505 100.0	209 41.4	156 30.9	90 17.8	41 8.1	9 1.8
2年生	651 100.0	227 34.9	176 27.0	159 24.4	78 12.0	11 1.7
3年生	443 100.0	153 34.5	144 32.5	106 23.9	37 8.4	3 0.7

(50) 勉強が手につかない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	453 28.3	523 32.7	373 23.3	234 14.6	16 1.0
1年生	505 100.0	169 33.5	149 29.5	119 23.6	62 12.3	6 1.2
2年生	651 100.0	175 26.9	198 30.4	157 24.1	116 17.8	5 0.8
3年生	443 100.0	109 24.6	176 39.7	97 21.9	56 12.6	5 1.1

(51) なにか集中できない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	530 33.1	472 29.5	390 24.4	191 11.9	16 1.0
1年生	505 100.0	191 37.8	153 30.3	112 22.2	44 8.7	5 1.0
2年生	651 100.0	205 31.5	177 27.2	164 25.2	98 15.1	7 1.1
3年生	443 100.0	134 30.2	142 32.1	114 25.7	49 11.1	4 0.9

(52) なにもやる気がしない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	675 42.2	500 31.3	256 16.0	154 9.6	14 0.9
1年生	505 100.0	245 48.5	156 30.9	58 11.5	43 8.5	3 0.6
2年生	651 100.0	260 39.9	180 27.6	127 19.5	74 11.4	10 1.5
3年生	443 100.0	170 38.4	164 37.0	71 16.0	37 8.4	1 0.2

(53) 体から、力がわかない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1599 100.0	757 47.3	465 29.1	235 14.7	128 8.0	14 0.9
1年生	505 100.0	276 54.7	142 28.1	47 9.3	34 6.7	6 1.2
2年生	651 100.0	285 43.8	179 27.5	116 17.8	64 9.8	7 1.1
3年生	443 100.0	196 44.2	144 32.5	72 16.3	30 6.8	1 0.2

■ストレス度の測定（１：身体的反応）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1487 100.0	250 16.8	80 5.4	103 6.9	103 6.9	104 7.0	130 8.7	128 8.6	128 8.6	139 9.3	93 6.3	97 6.5	47 3.2	29 2.0	33 2.2	9 0.6	14 0.9	10.3
1年生	468 100.0	84 17.9	35 7.5	32 6.8	23 4.9	31 6.6	36 7.7	46 9.8	41 8.8	46 9.8	28 6.0	29 6.2	11 2.4	11 2.4	10 2.1	1 0.2	4 0.9	10.1
2年生	606 100.0	106 17.5	29 4.8	43 7.1	43 7.1	37 6.1	49 8.1	44 7.3	53 8.7	53 8.7	46 7.6	44 7.3	21 3.5	14 2.3	14 2.3	3 0.5	7 1.2	10.4
3年生	413 100.0	60 14.5	16 3.9	28 6.8	37 9.0	36 8.7	45 10.9	38 9.2	34 8.2	40 9.7	19 4.6	24 5.8	15 3.6	4 1.0	9 2.2	5 1.2	3 0.7	10.3

■ストレス度の測定（２：抑うつ・不安感情）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1487 100.0	547 36.8	115 7.7	158 10.6	90 6.1	80 5.4	137 9.2	100 6.7	73 4.9	57 3.8	39 2.6	37 2.5	11 0.7	7 0.5	9 0.6	9 0.6	18 1.2	8.2
1年生	468 100.0	192 41.0	37 7.9	50 10.7	34 7.3	27 5.8	38 8.1	27 5.8	16 3.4	12 2.6	17 3.6	7 1.5	1 0.2	3 0.6	2 0.4	2 0.4	3 0.6	7.7
2年生	606 100.0	219 36.1	45 7.4	65 10.7	30 5.0	34 5.6	56 9.2	35 5.8	37 6.1	26 4.3	15 2.5	19 3.1	7 1.2	3 0.5	3 0.5	4 0.7	8 1.3	8.3
3年生	413 100.0	136 32.9	33 8.0	43 10.4	26 6.3	19 4.6	43 10.4	38 9.2	20 4.8	19 4.6	7 1.7	11 2.7	3 0.7	1 0.2	4 1.0	3 0.7	7 1.7	8.5

■ストレス度の測定（３：不機嫌・怒り感情）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1487 100.0	427 28.7	113 7.6	97 6.5	77 5.2	86 5.8	145 9.8	104 7.0	83 5.6	88 5.9	57 3.8	57 3.8	36 2.4	42 2.8	20 1.3	26 1.7	29 2.0	9.4
1年生	468 100.0	147 31.4	33 7.1	36 7.7	22 4.7	30 6.4	37 7.9	36 7.7	26 5.6	26 5.6	12 2.6	20 4.3	16 3.4	9 1.9	2 0.4	10 2.1	6 1.3	9.1
2年生	606 100.0	168 27.7	48 7.9	36 5.9	32 5.3	31 5.1	52 8.6	41 6.8	35 5.8	41 6.8	28 4.6	22 3.6	14 2.3	19 3.1	10 1.7	14 2.3	15 2.5	9.7
3年生	413 100.0	112 27.1	32 7.7	25 6.1	23 5.6	25 6.1	56 13.6	27 6.5	22 5.3	21 5.1	17 4.1	15 3.6	6 1.5	14 3.4	8 1.9	2 0.5	8 1.9	9.4

■ストレス度の測定（４：無気力）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1487 100.0	293 19.7	96 6.5	84 5.6	109 7.3	105 7.1	160 10.8	122 8.2	95 6.4	102 6.9	74 5.0	75 5.0	53 3.6	34 2.3	26 1.7	19 1.3	40 2.7	10.1
1年生	468 100.0	114 24.4	34 7.3	29 6.2	31 6.6	38 8.1	50 10.7	42 9.0	34 7.3	23 4.9	16 3.4	13 2.8	12 2.6	9 1.9	8 1.7	6 1.3	9 1.9	9.5
2年生	606 100.0	101 16.7	40 6.6	37 6.1	44 7.3	41 6.8	49 8.1	49 8.1	42 6.9	46 7.6	33 5.4	37 6.1	28 4.6	20 3.3	10 1.7	10 1.7	19 3.1	10.6
3年生	413 100.0	78 18.9	22 5.3	18 4.4	34 8.2	26 6.3	61 14.8	31 7.5	19 4.6	33 8.0	25 6.1	25 6.1	13 3.1	5 1.2	8 1.9	3 0.7	12 2.9	10.2

■ストレス度の測定（５：全体）

	調査数	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	37点
全体	1487 100.0	112 7.5	36 2.4	41 2.8	46 3.1	53 3.6	30 2.0	52 3.5	42 2.8	39 2.6	46 3.1	38 2.6	36 2.4	33 2.2	31 2.1	29 2.0	26 1.7	37 2.5	20 1.3
1年生	468 100.0	40 8.5	12 2.6	18 3.8	16 3.4	19 4.1	10 2.1	19 4.1	11 2.4	13 2.8	16 3.4	15 3.2	9 1.9	11 2.4	9 1.9	14 3.0	9 1.9	17 3.6	3 0.6
2年生	606 100.0	41 6.8	20 3.3	15 2.5	14 2.3	23 3.8	14 2.3	18 3.0	18 3.0	8 1.3	19 3.1	13 2.1	16 2.6	15 2.5	10 1.7	8 1.3	9 1.5	13 2.1	14 2.3
3年生	413 100.0	31 7.5	4 1.0	8 1.9	16 3.9	11 2.7	6 1.5	15 3.6	13 3.1	18 4.4	11 2.7	10 2.4	11 2.7	7 1.7	12 2.9	7 1.7	8 1.9	7 1.7	3 0.7

	38点	39点	40点	41点	42点	43点	44点	45点	46点	47点	48点	49点	50点	51点	52点	53点	54点	55点	56点
全体	36 2.4	28 1.9	45 3.0	27 1.8	41 2.8	43 2.9	40 2.7	48 3.2	32 2.2	29 2.0	36 2.4	35 2.4	31 2.1	25 1.7	19 1.3	40 2.7	15 1.0	23 1.5	15 1.0
1年生	9 1.9	6 1.3	10 2.1	8 1.7	15 3.2	10 2.1	16 3.4	16 3.4	8 1.7	10 2.1	9 1.9	13 2.8	7 1.5	11 2.4	3 0.6	12 2.6	4 0.9	8 1.7	6 1.3
2年生	20 3.3	14 2.3	19 3.1	11 1.8	12 2.0	18 3.0	13 2.1	13 2.1	15 2.5	11 1.8	15 2.5	16 2.6	16 2.6	9 1.5	9 1.5	16 2.6	8 1.3	10 1.7	4 0.7
3年生	7 1.7	8 1.9	16 3.9	8 1.9	14 3.4	15 3.6	11 2.7	19 4.6	9 2.2	8 1.9	12 2.9	6 1.5	8 1.9	5 1.2	7 1.7	12 2.9	3 0.7	5 1.2	5 1.2

	57点	58点	59点	60点	61点	62点	63点	64点	65点	66点	67点	68点	69点	70点	71点	72点	73点	74点	75点
全体	15 1.0	12 0.8	11 0.7	18 1.2	14 0.9	10 0.7	9 0.6	4 0.3	3 0.2	6 0.4	5 0.3	3 0.2	1 0.1	1 0.1	4 0.3	3 0.2	1 0.1	3 0.2	1 0.1
1年生	3 0.6	- -	- -	6 1.3	5 1.1	3 0.6	2 0.4	- -	- -	1 0.2	2 0.4	1 0.2	- -	- -	- -	1 0.2	- -	- -	- -
2年生	9 1.5	9 1.5	5 0.8	5 0.8	4 0.7	4 0.7	6 1.0	4 0.7	2 0.3	4 0.7	2 0.3	2 0.3	1 0.2	1 0.2	2 0.3	2 0.3	1 0.2	2 0.3	1 0.2
3年生	3 0.7	3 0.7	6 1.5	7 1.7	5 1.2	3 0.7	1 0.2	- -	1 0.2	1 0.2	1 0.2	- -	- -	- -	2 0.5	- -	- -	1 0.2	- -

	76点	77点	78点	79点	80点	平均点
全体	- -	4 0.3	1 0.1	- -	3 0.2	38.0
1年生	- -	1 0.2	1 0.2	- -	- -	36.5
2年生	- -	1 0.2	- -	- -	2 0.3	39.0
3年生	- -	2 0.5	- -	- -	1 0.2	38.4

■抑うつ状態度

(54) 楽しみにしていることがたくさんある (55) とてもよく眠れる

	調査数	いつもそう だ	ときどき そう だ	そんな ことは ない	無 回 答
全体	1599 100.0	621 38.8	841 52.6	125 7.8	12 0.8
1年生	505 100.0	234 46.3	242 47.9	26 5.1	3 0.6
2年生	651 100.0	233 35.8	348 53.5	63 9.7	7 1.1
3年生	443 100.0	154 34.8	251 56.7	36 8.1	2 0.5

(56) 泣きたいような気がする

	調査数	いつも そう だ	ときど き そう だ	そんな ことは ない	無 回 答
全体	1599 100.0	701 43.8	652 40.8	232 14.5	14 0.9
1年生	505 100.0	231 45.7	211 41.8	58 11.5	5 1.0
2年生	651 100.0	282 43.3	262 40.2	100 15.4	7 1.1
3年生	443 100.0	188 42.4	179 40.4	74 16.7	2 0.5

	調査数	いつも そう だ	ときど き そう だ	そんな ことは ない	無 回 答
全体	1599 100.0	122 7.6	404 25.3	1053 65.9	20 1.3
1年生	505 100.0	28 5.5	127 25.1	342 67.7	8 1.6
2年生	651 100.0	62 9.5	160 24.6	420 64.5	9 1.4
3年生	443 100.0	32 7.2	117 26.4	291 65.7	3 0.7

(57) 遊びに出かけるのが好きだ

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	1052 65.8	372 23.3	161 10.1	14 0.9
1年生	505 100.0	335 66.3	116 23.0	47 9.3	7 1.4
2年生	651 100.0	438 67.3	139 21.4	68 10.4	6 0.9
3年生	443 100.0	279 63.0	117 26.4	46 10.4	1 0.2

(58) 逃げ出したいような気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	185 11.6	475 29.7	925 57.8	14 0.9
1年生	505 100.0	32 6.3	146 28.9	323 64.0	4 0.8
2年生	651 100.0	86 13.2	188 28.9	371 57.0	6 0.9
3年生	443 100.0	67 15.1	141 31.8	231 52.1	4 0.9

(59) おなかが痛くなることがある

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	252 15.8	763 47.7	570 35.6	14 0.9
1年生	505 100.0	69 13.7	247 48.9	185 36.6	4 0.8
2年生	651 100.0	106 16.3	302 46.4	236 36.3	7 1.1
3年生	443 100.0	77 17.4	214 48.3	149 33.6	3 0.7

(60) 元気いっぱいだ

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	706 44.2	657 41.1	225 14.1	11 0.7
1年生	505 100.0	274 54.3	184 36.4	44 8.7	3 0.6
2年生	651 100.0	268 41.2	270 41.5	107 16.4	6 0.9
3年生	443 100.0	164 37.0	203 45.8	74 16.7	2 0.5

(61) 食事が楽しい

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	881 55.1	565 35.3	138 8.6	15 0.9
1年生	505 100.0	292 57.8	179 35.4	29 5.7	5 1.0
2年生	651 100.0	365 56.1	215 33.0	64 9.8	7 1.1
3年生	443 100.0	224 50.6	171 38.6	45 10.2	3 0.7

(62) いじめられても自分で「やめて」と言える

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	645 40.3	578 36.1	354 22.1	22 1.4
1年生	505 100.0	207 41.0	186 36.8	103 20.4	9 1.8
2年生	651 100.0	271 41.6	215 33.0	156 24.0	9 1.4
3年生	443 100.0	167 37.7	177 40.0	95 21.4	4 0.9

(63) 生きていても仕方がないと思う

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	83 5.2	299 18.7	1207 75.5	10 0.6
1年生	505 100.0	20 4.0	77 15.2	406 80.4	2 0.4
2年生	651 100.0	38 5.8	129 19.8	478 73.4	6 0.9
3年生	443 100.0	25 5.6	93 21.0	323 72.9	2 0.5

(64) やろうと思ったことがうまくできる

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	135 8.4	1073 67.1	378 23.6	13 0.8
1年生	505 100.0	55 10.9	354 70.1	93 18.4	3 0.6
2年生	651 100.0	53 8.1	422 64.8	169 26.0	7 1.1
3年生	443 100.0	27 6.1	297 67.0	116 26.2	3 0.7

(65) いつものように何をしても楽しい

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	455 28.5	769 48.1	361 22.6	14 0.9
1年生	505 100.0	169 33.5	258 51.1	75 14.9	3 0.6
2年生	651 100.0	170 26.1	301 46.2	173 26.6	7 1.1
3年生	443 100.0	116 26.2	210 47.4	113 25.5	4 0.9

(66) 家族と話すのが好きだ

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	648 40.5	664 41.5	272 17.0	15 0.9
1年生	505 100.0	252 49.9	195 38.6	56 11.1	2 0.4
2年生	651 100.0	242 37.2	282 43.3	119 18.3	8 1.2
3年生	443 100.0	154 34.8	187 42.2	97 21.9	5 1.1

(67) こわい夢を見る

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	97 6.1	479 30.0	1007 63.0	16 1.0
1年生	505 100.0	26 5.1	150 29.7	325 64.4	4 0.8
2年生	651 100.0	41 6.3	204 31.3	398 61.1	8 1.2
3年生	443 100.0	30 6.8	125 28.2	284 64.1	4 0.9

(68) ひとりぼっちの気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	103 6.4	430 26.9	1051 65.7	15 0.9
1年生	505 100.0	25 5.0	119 23.6	357 70.7	4 0.8
2年生	651 100.0	50 7.7	181 27.8	413 63.4	7 1.1
3年生	443 100.0	28 6.3	130 29.3	281 63.4	4 0.9

(69) 落ち込んでいてもすぐに元気になる

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	543 34.0	714 44.7	328 20.5	14 0.9
1年生	505 100.0	189 37.4	235 46.5	78 15.4	3 0.6
2年生	651 100.0	213 32.7	283 43.5	148 22.7	7 1.1
3年生	443 100.0	141 31.8	196 44.2	102 23.0	4 0.9

(70) とても悲しい気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	61 3.8	342 21.4	1184 74.0	12 0.8
1年生	505 100.0	11 2.2	95 18.8	397 78.6	2 0.4
2年生	651 100.0	35 5.4	143 22.0	466 71.6	7 1.1
3年生	443 100.0	15 3.4	104 23.5	321 72.5	3 0.7

(71) とても退屈な気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1599 100.0	231 14.4	520 32.5	833 52.1	15 0.9
1年生	505 100.0	55 10.9	148 29.3	298 59.0	4 0.8
2年生	651 100.0	113 17.4	231 35.5	300 46.1	7 1.1
3年生	443 100.0	63 14.2	141 31.8	235 53.0	4 0.9

■抑うつ状態の測定

	調査数	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点
全体	1526 100.0	3 0.2	27 1.8	35 2.3	47 3.1	54 3.5	75 4.9	87 5.7	93 6.1	87 5.7	99 6.5	113 7.4	115 7.5	86 5.6	90 5.9	80 5.2	70 4.6	67 4.4	74 4.8
1年生	475 100.0	1 0.2	15 3.2	13 2.7	23 4.8	23 4.8	26 5.5	34 7.2	40 8.4	27 5.7	35 7.4	34 7.2	34 7.2	27 5.7	33 6.9	18 3.8	16 3.4	14 2.9	17 3.6
2年生	625 100.0	1 0.2	8 1.3	14 2.2	18 2.9	19 3.0	31 5.0	32 5.1	31 5.0	35 5.6	32 5.1	46 7.4	44 7.0	40 6.4	36 5.8	30 4.8	42 6.7	35 5.6	22 3.5
3年生	426 100.0	1 0.2	4 0.9	8 1.9	6 1.4	12 2.8	18 4.2	21 4.9	22 5.2	25 5.9	32 7.5	33 7.7	37 8.7	19 4.5	21 4.9	32 7.5	12 2.8	18 4.2	35 8.2

	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	平均点
全体	58 3.8	36 2.4	27 1.8	25 1.6	23 1.5	10 0.7	12 0.8	11 0.7	10 0.7	2 0.1	5 0.3	1 0.1	- -	- -	1 0.1	2 0.1	1 0.1	- -	- -	11.4
1年生	14 2.9	7 1.5	4 0.8	8 1.7	3 0.6	2 0.4	3 0.6	2 0.4	1 0.2	- -	- -	- -	- -	- -	- -	1 0.2	- -	- -	- -	10.0
2年生	26 4.2	17 2.7	17 2.7	7 1.1	14 2.2	4 0.6	5 0.8	5 0.8	7 1.1	2 0.3	3 0.5	1 0.2	- -	- -	- -	1 0.2	- -	- -	- -	12.0
3年生	18 4.2	12 2.8	6 1.4	10 2.3	6 1.4	4 0.9	4 0.9	4 0.9	2 0.5	- -	2 0.5	- -	- -	- -	1 0.2	- -	1 0.2	- -	- -	12.1

■不登校傾向

(72) 学校に行っても、保健室や相談室です
ごしたい

(73) 学校では、授業より、保健室
や相談室の先生と話したい

(74) 教室に行かなくても保健室や
相談室で勉強できればと思う

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	1213 75.9	206 12.9	107 6.7	62 3.9	11 0.7
1年生	505 100.0	381 75.4	65 12.9	43 8.5	16 3.2	- -
2年生	651 100.0	497 76.3	83 12.7	36 5.5	27 4.1	8 1.2
3年生	443 100.0	335 75.6	58 13.1	28 6.3	19 4.3	3 0.7

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	1276 79.8	205 12.8	60 3.8	46 2.9	12 0.8
1年生	505 100.0	395 78.2	68 13.5	27 5.3	14 2.8	1 0.2
2年生	651 100.0	526 80.8	83 12.7	16 2.5	18 2.8	8 1.2
3年生	443 100.0	355 80.1	54 12.2	17 3.8	14 3.2	3 0.7

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	1237 77.4	199 12.4	83 5.2	64 4.0	16 1.0
1年生	505 100.0	390 77.2	58 11.5	35 6.9	18 3.6	4 0.8
2年生	651 100.0	510 78.3	82 12.6	27 4.1	25 3.8	7 1.1
3年生	443 100.0	337 76.1	59 13.3	21 4.7	21 4.7	5 1.1

(75) 学校や家より、それ以外の場所で友達とずっと遊んでいたい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	461 28.8	385 24.1	343 21.5	393 24.6	17 1.1
1年生	505 100.0	154 30.5	133 26.3	97 19.2	116 23.0	5 1.0
2年生	651 100.0	174 26.7	137 21.0	156 24.0	176 27.0	8 1.2
3年生	443 100.0	133 30.0	115 26.0	90 20.3	101 22.8	4 0.9

(76) 学校に行かず家で友達と遊んでいた

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	593 37.1	402 25.1	293 18.3	294 18.4	17 1.1
1年生	505 100.0	199 39.4	137 27.1	86 17.0	81 16.0	2 0.4
2年生	651 100.0	225 34.6	152 23.3	132 20.3	133 20.4	9 1.4
3年生	443 100.0	169 38.1	113 25.5	75 16.9	80 18.1	6 1.4

(77) 学校や家で友達と過ごすより、友達の家で過ごす方が楽しい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	507 31.7	525 32.8	322 20.1	222 13.9	23 1.4
1年生	505 100.0	197 39.0	161 31.9	81 16.0	62 12.3	4 0.8
2年生	651 100.0	186 28.6	208 32.0	147 22.6	96 14.7	14 2.2
3年生	443 100.0	124 28.0	156 35.2	94 21.2	64 14.4	5 1.1

(78) 夜遅くまで外で遊んで学校に行くのが辛いと思うことがある

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	1034 64.7	290 18.1	146 9.1	113 7.1	16 1.0
1年生	505 100.0	333 65.9	86 17.0	43 8.5	39 7.7	4 0.8
2年生	651 100.0	421 64.7	111 17.1	67 10.3	43 6.6	9 1.4
3年生	443 100.0	280 63.2	93 21.0	36 8.1	31 7.0	3 0.7

(79) 少しのことで気分が落ち込み、学校に行くのがつらい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	945 59.1	357 22.3	181 11.3	101 6.3	15 0.9
1年生	505 100.0	310 61.4	106 21.0	62 12.3	24 4.8	3 0.6
2年生	651 100.0	375 57.6	147 22.6	75 11.5	46 7.1	8 1.2
3年生	443 100.0	260 58.7	104 23.5	44 9.9	31 7.0	4 0.9

(80) 学校は、誰かに悪口を言われているような気がしてこわい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	962 60.2	354 22.1	171 10.7	97 6.1	15 0.9
1年生	505 100.0	317 62.8	109 21.6	52 10.3	24 4.8	3 0.6
2年生	651 100.0	373 57.3	145 22.3	76 11.7	48 7.4	9 1.4
3年生	443 100.0	272 61.4	100 22.6	43 9.7	25 5.6	3 0.7

(81) 学校に行くことを考えたら頭痛や気持ちが悪くなったりする

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	1237 77.4	227 14.2	79 4.9	38 2.4	18 1.1
1年生	505 100.0	404 80.0	69 13.7	20 4.0	8 1.6	4 0.8
2年生	651 100.0	498 76.5	95 14.6	33 5.1	14 2.2	11 1.7
3年生	443 100.0	335 75.6	63 14.2	26 5.9	16 3.6	3 0.7

(82) 学校に行ってしまうえば楽しいが、それまでは行きたくない

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	637 39.8	360 22.5	341 21.3	243 15.2	18 1.1
1年生	505 100.0	217 43.0	106 21.0	104 20.6	77 15.2	1 0.2
2年生	651 100.0	259 39.8	141 21.7	129 19.8	112 17.2	10 1.5
3年生	443 100.0	161 36.3	113 25.5	108 24.4	54 12.2	7 1.6

(83) 先生や友達と会いたいの、家にいるより学校に行きたい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	297 18.6	418 26.1	508 31.8	352 22.0	24 1.5
1年生	505 100.0	86 17.0	129 25.5	163 32.3	123 24.4	4 0.8
2年生	651 100.0	138 21.2	176 27.0	187 28.7	139 21.4	11 1.7
3年生	443 100.0	73 16.5	113 25.5	158 35.7	90 20.3	9 2.0

(84) 学校に行かず、家でゲームをしてすごせたらと思う

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1599 100.0	883 55.2	332 20.8	221 13.8	148 9.3	15 0.9
1年生	505 100.0	282 55.8	113 22.4	73 14.5	34 6.7	3 0.6
2年生	651 100.0	340 52.2	140 21.5	88 13.5	74 11.4	9 1.4
3年生	443 100.0	261 58.9	79 17.8	60 13.5	40 9.0	3 0.7

■不登校傾向の測定（1：別室登校の希望）

	調査数	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	平均点
全体	1536 100.0	1092 71.1	93 6.1	73 4.8	119 7.7	41 2.7	39 2.5	32 2.1	13 0.8	8 0.5	26 1.7	4.0
1年生	484 100.0	338 69.8	26 5.4	26 5.4	40 8.3	15 3.1	13 2.7	13 2.7	5 1.0	3 0.6	5 1.0	4.0
2年生	624 100.0	448 71.8	45 7.2	27 4.3	45 7.2	19 3.0	10 1.6	9 1.4	7 1.1	2 0.3	12 1.9	3.9
3年生	428 100.0	306 71.5	22 5.1	20 4.7	34 7.9	7 1.6	16 3.7	10 2.3	1 0.2	3 0.7	9 2.1	4.0

■不登校傾向の測定（2：遊び・非行関連）

	調査数	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	平均点
全体	1536 100.0	255 16.6	150 9.8	141 9.2	158 10.3	156 10.2	116 7.6	152 9.9	103 6.7	94 6.1	91 5.9	51 3.3	29 1.9	40 2.6	8.3
1年生	484 100.0	94 19.4	50 10.3	46 9.5	55 11.4	45 9.3	36 7.4	48 9.9	31 6.4	23 4.8	20 4.1	14 2.9	8 1.7	14 2.9	8.0
2年生	624 100.0	85 13.6	57 9.1	65 10.4	58 9.3	61 9.8	52 8.3	61 9.8	48 7.7	40 6.4	45 7.2	25 4.0	13 2.1	14 2.2	8.6
3年生	428 100.0	76 17.8	43 10.0	30 7.0	45 10.5	50 11.7	28 6.5	43 10.0	24 5.6	31 7.2	26 6.1	12 2.8	8 1.9	12 2.8	8.3

■不登校傾向の測定（3：精神・身体症状）

	調査数	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	平均点
全体	1536 100.0	456 29.7	201 13.1	214 13.9	175 11.4	136 8.9	120 7.8	75 4.9	46 3.0	52 3.4	27 1.8	11 0.7	10 0.7	13 0.8	6.7
1年生	484 100.0	153 31.6	61 12.6	73 15.1	53 11.0	49 10.1	34 7.0	17 3.5	14 2.9	18 3.7	7 1.4	1 0.2	3 0.6	1 0.2	6.5
2年生	624 100.0	182 29.2	73 11.7	80 12.8	76 12.2	49 7.9	53 8.5	41 6.6	20 3.2	22 3.5	13 2.1	7 1.1	4 0.6	4 0.6	6.8
3年生	428 100.0	121 28.3	67 15.7	61 14.3	46 10.7	38 8.9	33 7.7	17 4.0	12 2.8	12 2.8	7 1.6	3 0.7	3 0.7	8 1.9	6.7

■不登校傾向の測定（4：在宅の希望）

	調査数	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	平均点
全体	1536 100.0	182 11.8	186 12.1	230 15.0	288 18.8	202 13.2	145 9.4	151 9.8	58 3.8	48 3.1	46 3.0	6.4
1年生	484 100.0	66 13.6	58 12.0	87 18.0	91 18.8	55 11.4	43 8.9	39 8.1	22 4.5	13 2.7	10 2.1	6.1
2年生	624 100.0	64 10.3	68 10.9	77 12.3	117 18.8	95 15.2	64 10.3	72 11.5	25 4.0	20 3.2	22 3.5	6.6
3年生	428 100.0	52 12.1	60 14.0	66 15.4	80 18.7	52 12.1	38 8.9	40 9.3	11 2.6	15 3.5	14 3.3	6.3

■不登校傾向の測定（5：全体）

	調査数	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点	29点	30点	31点
全体	1536 100.0	62 4.0	63 4.1	67 4.4	107 7.0	65 4.2	83 5.4	77 5.0	63 4.1	72 4.7	66 4.3	78 5.1	72 4.7	61 4.0	53 3.5	51 3.3	70 4.6	54 3.5	43 2.8
1年生	484 100.0	29 6.0	21 4.3	22 4.5	37 7.6	21 4.3	29 6.0	27 5.6	23 4.8	19 3.9	23 4.8	23 4.8	22 4.5	18 3.7	11 2.3	18 3.7	19 3.9	10 2.1	13 2.7
2年生	624 100.0	16 2.6	23 3.7	22 3.5	39 6.3	27 4.3	29 4.6	30 4.8	21 3.4	37 5.9	28 4.5	34 5.4	28 4.5	25 4.0	23 3.7	21 3.4	28 4.5	24 3.8	19 3.0
3年生	428 100.0	17 4.0	19 4.4	23 5.4	31 7.2	17 4.0	25 5.8	20 4.7	19 4.4	16 3.7	15 3.5	21 4.9	22 5.1	18 4.2	19 4.4	12 2.8	23 5.4	20 4.7	11 2.6

	32点	33点	34点	35点	36点	37点	38点	39点	40点	41点	42点	43点	44点	45点	46点	47点	48点	49点	50点
全体	41 2.7	39 2.5	26 1.7	34 2.2	22 1.4	23 1.5	23 1.5	17 1.1	22 1.4	17 1.1	14 0.9	5 0.3	13 0.8	6 0.4	4 0.3	7 0.5	3 0.2	3 0.2	1 0.1
1年生	14 2.9	12 2.5	6 1.2	6 1.2	8 1.7	10 2.1	10 2.1	6 1.2	9 1.9	3 0.6	1 0.2	3 0.6	3 0.6	2 0.4	1 0.2	1 0.2	-	1 0.2	1 0.2
2年生	19 3.0	23 3.7	14 2.2	19 3.0	12 1.9	3 0.5	9 1.4	9 1.4	8 1.3	6 1.0	7 1.1	2 0.3	8 1.3	3 0.5	1 0.2	4 0.6	1 0.2	1 0.2	-
3年生	8 1.9	4 0.9	6 1.4	9 2.1	2 0.5	10 2.3	4 0.9	2 0.5	5 1.2	8 1.9	6 1.4	-	2 0.5	1 0.2	2 0.5	2 0.5	2 0.5	1 0.2	-

	51点	52点	53点	54点	55点	56点	平均点
全体	-	4 0.3	4 0.3	-	-	1 0.1	25.3
1年生	-	1 0.2	1 0.2	-	-	-	24.6
2年生	-	-	1 0.2	-	-	-	25.9
3年生	-	3 0.7	2 0.5	-	-	1 0.2	25.3

学年別クロス集計結果 〈2回目〉

(1) 学年

	調査数	A 中学校	B 中学校	C 中学校	D 中学校
全 体	1577 100.0	338 21.4	548 34.7	154 9.8	537 34.1
1 年生	501 100.0	117 23.4	216 43.1	- -	168 33.5
2 年生	639 100.0	102 16.0	186 29.1	154 24.1	197 30.8
3 年生	437 100.0	119 27.2	146 33.4	- -	172 39.4

(2) 性別

調査数	男子	女子	無回答
1577 100.0	728 46.2	747 47.4	102 6.5
501 100.0	227 45.3	242 48.3	32 6.4
639 100.0	298 46.6	300 46.9	41 6.4
437 100.0	203 46.5	205 46.9	29 6.6

(3) 平日朝の起床時間

調査数	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
1577 100.0	85 5.4	305 19.3	446 28.3	532 33.7	163 10.3	19 1.2	8 0.5	19 1.2
501 100.0	37 7.4	146 29.1	165 32.9	126 25.1	18 3.6	1 0.2	3 0.6	5 1.0
639 100.0	41 6.4	129 20.2	191 29.9	207 32.4	54 8.5	5 0.8	4 0.6	8 1.3
437 100.0	7 1.6	30 6.9	90 20.6	199 45.5	91 20.8	13 3.0	1 0.2	6 1.4

(4) 平日夜の就寝時間

調査数	10時より前	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
1577 100.0	41 2.6	111 7.0	206 13.1	376 23.8	307 19.5	287 18.2	111 7.0	62 3.9	61 3.9	15 1.0
501 100.0	25 5.0	58 11.6	105 21.0	143 28.5	98 19.6	53 10.6	7 1.4	5 1.0	6 1.2	1 0.2
639 100.0	13 2.0	41 6.4	86 13.5	160 25.0	125 19.6	110 17.2	44 6.9	25 3.9	26 4.1	9 1.4
437 100.0	3 0.7	12 2.7	15 3.4	73 16.7	84 19.2	124 28.4	60 13.7	32 7.3	29 6.6	5 1.1

(5) 平日夜の平均睡眠時間

調査数	6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答	平均値(分)
1577 100.0	80 5.1	313 19.8	684 43.4	402 25.5	83 5.3	15 1.0	437.3
501 100.0	12 2.4	72 14.4	206 41.1	172 34.3	37 7.4	2 0.4	452.5
639 100.0	31 4.9	143 22.4	261 40.8	161 25.2	33 5.2	10 1.6	435.5
437 100.0	37 8.5	98 22.4	217 49.7	69 15.8	13 3.0	3 0.7	422.4

(6) 夜ふかしする理由

調査数	なんとなく夜ふかしをしてしまう	宿題や勉強をしている	家族みんなの寝る時間がおそい	夜おそくまでテレビやビデオをみている	パソコンやテレビゲームをしている	電話やメールをしている	なかなか眠れない	家に帰る時間がおそい	その他	無回答
828 100.0	277 33.5	295 35.6	108 13.0	207 25.0	138 16.7	146 17.6	120 14.5	147 17.8	43 5.2	12 1.4
169 100.0	50 29.6	69 40.8	24 14.2	42 24.9	19 11.2	22 13.0	27 16.0	35 20.7	10 5.9	3 1.8
330 100.0	122 37.0	87 26.4	44 13.3	100 30.3	64 19.4	70 21.2	40 12.1	51 15.5	20 6.1	4 1.2
329 100.0	105 31.9	139 42.2	40 12.2	65 19.8	55 16.7	54 16.4	53 16.1	61 18.5	13 4.0	5 1.5

(7) ぐっすり眠ることができる(熟睡できる)

調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
1577 100.0	842 53.4	530 33.6	173 11.0	21 1.3	11 0.7
501 100.0	290 57.9	154 30.7	51 10.2	5 1.0	1 0.2
639 100.0	327 51.2	214 33.5	80 12.5	10 1.6	8 1.3
437 100.0	225 51.5	162 37.1	42 9.6	6 1.4	2 0.5

(8) ふとん(ベッド)にはいるとすぐ
(約30分以内)眠れる

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1577 100.0	971 61.6	362 23.0	167 10.6	61 3.9	16 1.0
1年生	501 100.0	343 68.5	95 19.0	46 9.2	14 2.8	3 0.6
2年生	639 100.0	379 59.3	150 23.5	75 11.7	26 4.1	9 1.4
3年生	437 100.0	249 57.0	117 26.8	46 10.5	21 4.8	4 0.9

(9) 最近ここ2週間位で夜中
(睡眠の途中)に目がさめる

	調査数	はい	いいえ	無回答
全体	1577 100.0	452 28.7	1111 70.5	14 0.9
1年生	501 100.0	150 29.9	350 69.9	1 0.2
2年生	639 100.0	199 31.1	430 67.3	10 1.6
3年生	437 100.0	103 23.6	331 75.7	3 0.7

(10) 目覚めた回数

	調査数	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答	平均値(回)
全体	452 100.0	214 47.3	127 28.1	61 13.5	9 2.0	37 8.2	4 0.9	2.4
1年生	150 100.0	75 50.0	41 27.3	24 16.0	4 2.7	6 4.0	- -	1.9
2年生	199 100.0	89 44.7	63 31.7	24 12.1	2 1.0	18 9.0	3 1.5	2.8
3年生	103 100.0	50 48.5	23 22.3	13 12.6	3 2.9	13 12.6	1 1.0	2.3

(11) 目覚めてから眠るまでの状況

	調査数	毎回30分以内で眠れた	毎回30分以内で眠れなかった	30分以内に眠れた時と眠れなかった時があった	無回答
全体	452 100.0	351 77.7	39 8.6	49 10.8	13 2.9
1年生	150 100.0	112 74.7	11 7.3	20 13.3	7 4.7
2年生	199 100.0	160 80.4	16 8.0	19 9.5	4 2.0
3年生	103 100.0	79 76.7	12 11.7	10 9.7	2 1.9

(12) 朝すっきり目がさめる
(気分よく起きられる)

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1577 100.0	274 17.4	617 39.1	503 31.9	168 10.7	15 1.0
1年生	501 100.0	110 22.0	220 43.9	128 25.5	42 8.4	1 0.2
2年生	639 100.0	101 15.8	230 36.0	214 33.5	83 13.0	11 1.7
3年生	437 100.0	63 14.4	167 38.2	161 36.8	43 9.8	3 0.7

(13) 昼間にねむくなくスッキリすごせる

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1577 100.0	247 15.7	560 35.5	548 34.7	206 13.1	16 1.0
1年生	501 100.0	101 20.2	195 38.9	148 29.5	56 11.2	1 0.2
2年生	639 100.0	97 15.2	200 31.3	242 37.9	88 13.8	12 1.9
3年生	437 100.0	49 11.2	165 37.8	158 36.2	62 14.2	3 0.7

睡眠障害度・総合得点

	調査数	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	平均点
全体	1526 100.0	3 0.2	27 1.8	210 13.8	413 27.1	414 27.1	207 13.6	109 7.1	62 4.1	38 2.5	16 1.0	8 0.5	6 0.4	2 0.1	6 0.4	4 0.3	1 0.1	- -	- -	4.1
1年生	490 100.0	2 0.4	9 1.8	83 16.9	147 30.0	130 26.5	63 12.9	22 4.5	11 2.2	9 1.8	8 1.6	3 0.6	- -	1 0.2	2 0.4	- -	- -	- -	- -	3.8
2年生	610 100.0	- -	9 1.5	77 12.6	153 25.1	166 27.2	89 14.6	54 8.9	32 5.2	16 2.6	5 0.8	- -	3 0.5	1 0.2	3 0.5	2 0.3	- -	- -	- -	4.2
3年生	426 100.0	1 0.2	9 2.1	50 11.7	113 26.5	118 27.7	55 12.9	33 7.7	19 4.5	13 3.1	3 0.7	5 1.2	3 0.7	- -	1 0.2	2 0.5	1 0.2	- -	- -	4.2

■自尊感情

(14) 今の自分を気に入っていますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1577 100.0	173 11.0	630 39.9	607 38.5	147 9.3	20 1.3
1年生	501 100.0	60 12.0	227 45.3	171 34.1	41 8.2	2 0.4
2年生	639 100.0	73 11.4	226 35.4	258 40.4	67 10.5	15 2.3
3年生	437 100.0	40 9.2	177 40.5	178 40.7	39 8.9	3 0.7

(15) 自分をだめな人間だと思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1577 100.0	168 10.7	684 43.4	585 37.1	118 7.5	22 1.4
1年生	501 100.0	44 8.8	198 39.5	203 40.5	53 10.6	3 0.6
2年生	639 100.0	76 11.9	284 44.4	216 33.8	48 7.5	15 2.3
3年生	437 100.0	48 11.0	202 46.2	166 38.0	17 3.9	4 0.9

(16) 自分には良いところがたくさんあると思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1577 100.0	100 6.3	565 35.8	772 49.0	120 7.6	20 1.3
1年生	501 100.0	35 7.0	204 40.7	215 42.9	43 8.6	4 0.8
2年生	639 100.0	47 7.4	200 31.3	326 51.0	51 8.0	15 2.3
3年生	437 100.0	18 4.1	161 36.8	231 52.9	26 5.9	1 0.2

(17) 他の人と同じように何でもうまくできるほうだと思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1577 100.0	67 4.2	401 25.4	892 56.6	197 12.5	20 1.3
1年生	501 100.0	16 3.2	149 29.7	271 54.1	64 12.8	1 0.2
2年生	639 100.0	39 6.1	150 23.5	348 54.5	88 13.8	14 2.2
3年生	437 100.0	12 2.7	102 23.3	273 62.5	45 10.3	5 1.1

(18) 自分には自慢できるところがあまりないと思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1577 100.0	177 11.2	762 48.3	524 33.2	98 6.2	16 1.0
1年生	501 100.0	54 10.8	224 44.7	180 35.9	41 8.2	2 0.4
2年生	639 100.0	79 12.4	308 48.2	193 30.2	46 7.2	13 2.0
3年生	437 100.0	44 10.1	230 52.6	151 34.6	11 2.5	1 0.2

(19) 自分は役に立たない人間だと思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1577 100.0	107 6.8	412 26.1	870 55.2	170 10.8	18 1.1
1年生	501 100.0	24 4.8	107 21.4	283 56.5	86 17.2	1 0.2
2年生	639 100.0	54 8.5	183 28.6	334 52.3	54 8.5	14 2.2
3年生	437 100.0	29 6.6	122 27.9	253 57.9	30 6.9	3 0.7

(20) 他の人と同じように、自分も大切な人であると思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1577 100.0	255 16.2	864 54.8	360 22.8	72 4.6	26 1.6
1年生	501 100.0	114 22.8	275 54.9	84 16.8	23 4.6	5 1.0
2年生	639 100.0	90 14.1	323 50.5	178 27.9	32 5.0	16 2.5
3年生	437 100.0	51 11.7	266 60.9	98 22.4	17 3.9	5 1.1

(21) 自分をもっと大事にできるようにになりたいと思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1577 100.0	363 23.0	859 54.5	275 17.4	59 3.7	21 1.3
1年生	501 100.0	149 29.7	267 53.3	62 12.4	20 4.0	3 0.6
2年生	639 100.0	124 19.4	333 52.1	139 21.8	27 4.2	16 2.5
3年生	437 100.0	90 20.6	259 59.3	74 16.9	12 2.7	2 0.5

(22) いつも失敗するのではないかと不安に思う事がありますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1577 100.0	357 22.6	713 45.2	373 23.7	117 7.4	17 1.1
1年生	501 100.0	105 21.0	244 48.7	111 22.2	39 7.8	2 0.4
2年生	639 100.0	157 24.6	252 39.4	158 24.7	58 9.1	14 2.2
3年生	437 100.0	95 21.7	217 49.7	104 23.8	20 4.6	1 0.2

(23) 自分を「今のままでよい」と感じていますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全 体	1577 100.0	157 10.0	426 27.0	696 44.1	280 17.8	18 1.1
1 年生	501 100.0	71 14.2	145 28.9	205 40.9	77 15.4	3 0.6
2 年生	639 100.0	59 9.2	163 25.5	274 42.9	130 20.3	13 2.0
3 年生	437 100.0	27 6.2	118 27.0	217 49.7	73 16.7	2 0.5

■自尊感情の測定

	調査数	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点
全 体	1512 100.0	2 0.1	5 0.3	4 0.3	11 0.7	12 0.8	13 0.9	25 1.7	33 2.2	41 2.7	55 3.6	68 4.5	115 7.6	137 9.1	151 10.0	147 9.7	179 11.8	129 8.5	118 7.8	79 5.2
1 年生	480 100.0	1 0.2	1 0.2	1 0.2	4 0.8	2 0.4	2 0.4	5 1.0	13 2.7	8 1.7	15 3.1	22 4.6	36 7.5	32 6.7	51 10.6	39 8.1	52 10.8	43 9.0	38 7.9	24 5.0
2 年生	609 100.0	- -	3 0.5	1 0.2	3 0.5	5 0.8	9 1.5	12 2.0	17 2.8	17 2.8	22 3.6	21 3.4	54 8.9	57 9.4	58 9.5	66 10.8	80 13.1	45 7.4	47 7.7	29 4.8
3 年生	423 100.0	1 0.2	1 0.2	2 0.5	4 0.9	5 1.2	2 0.5	8 1.9	3 0.7	16 3.8	18 4.3	25 5.9	25 5.9	48 11.3	42 9.9	42 9.9	47 11.1	41 9.7	33 7.8	26 6.1

	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	37点	38点	39点	40点	平均点
全 体	60 4.0	44 2.9	24 1.6	22 1.5	9 0.6	9 0.6	5 0.3	2 0.1	11 0.7	- -	1 0.1	1 0.1	24.0
1 年生	26 5.4	21 4.4	13 2.7	12 2.5	6 1.3	5 1.0	3 0.6	1 0.2	4 0.8	- -	- -	- -	24.6
2 年生	21 3.4	11 1.8	8 1.3	8 1.3	1 0.2	3 0.5	2 0.3	1 0.2	6 1.0	- -	1 0.2	1 0.2	23.7
3 年生	13 3.1	12 2.8	3 0.7	2 0.5	2 0.5	1 0.2	- -	- -	1 0.2	- -	- -	- -	23.5

■学習意欲

(24) いろいろなことが知りたいので、家でも勉強しています

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	213 13.5	602 38.2	570 36.1	176 11.2	16 1.0	
1年生	501 100.0	52 10.4	176 35.1	196 39.1	75 15.0	2 0.4	
2年生	639 100.0	124 19.4	272 42.6	182 28.5	50 7.8	11 1.7	
3年生	437 100.0	37 8.5	154 35.2	192 43.9	51 11.7	3 0.7	

(25) 家の人に、「勉強しなさい」と、言われなくても勉強します

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	261 16.6	594 37.7	509 32.3	195 12.4	18 1.1	
1年生	501 100.0	68 13.6	191 38.1	162 32.3	76 15.2	4 0.8	
2年生	639 100.0	147 23.0	239 37.4	175 27.4	66 10.3	12 1.9	
3年生	437 100.0	46 10.5	164 37.5	172 39.4	53 12.1	2 0.5	

(26) 言われなくても、にがてな勉強をします

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	282 17.9	601 38.1	510 32.3	167 10.6	17 1.1	
1年生	501 100.0	70 14.0	193 38.5	177 35.3	60 12.0	1 0.2	
2年生	639 100.0	165 25.8	231 36.2	169 26.4	60 9.4	14 2.2	
3年生	437 100.0	47 10.8	177 40.5	164 37.5	47 10.8	2 0.5	

(27) 自分で、目標や計画をたてて、勉強します

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	347 22.0	635 40.3	431 27.3	147 9.3	17 1.1	
1年生	501 100.0	89 17.8	189 37.7	160 31.9	61 12.2	2 0.4	
2年生	639 100.0	179 28.0	262 41.0	139 21.8	46 7.2	13 2.0	
3年生	437 100.0	79 18.1	184 42.1	132 30.2	40 9.2	2 0.5	

(28) 予習は、たいていやっています

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	375 23.8	654 41.5	417 26.4	116 7.4	15 1.0	
1年生	501 100.0	94 18.8	217 43.3	139 27.7	49 9.8	2 0.4	
2年生	639 100.0	205 32.1	252 39.4	130 20.3	40 6.3	12 1.9	
3年生	437 100.0	76 17.4	185 42.3	148 33.9	27 6.2	1 0.2	

(29) むずかしい数学の文章題でも、とけるまでがんばってみます

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	165 10.5	441 28.0	660 41.9	297 18.8	14 0.9	
1年生	501 100.0	38 7.6	143 28.5	207 41.3	112 22.4	1 0.2	
2年生	639 100.0	87 13.6	177 27.7	254 39.7	109 17.1	12 1.9	
3年生	437 100.0	40 9.2	121 27.7	199 45.5	76 17.4	1 0.2	

(30) 勉強がいやでも、すぐにやり始めます

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	270 17.1	753 47.7	442 28.0	96 6.1	16 1.0	
1年生	501 100.0	66 13.2	229 45.7	168 33.5	36 7.2	2 0.4	
2年生	639 100.0	145 22.7	291 45.5	159 24.9	32 5.0	12 1.9	
3年生	437 100.0	59 13.5	233 53.3	115 26.3	28 6.4	2 0.5	

(31) 数学のテストで、とけなかった問題をわかるまで考えます

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	230 14.6	585 37.1	520 33.0	223 14.1	19 1.2	
1年生	501 100.0	63 12.6	184 36.7	157 31.3	91 18.2	6 1.2	
2年生	639 100.0	125 19.6	237 37.1	194 30.4	71 11.1	12 1.9	
3年生	437 100.0	42 9.6	164 37.5	169 38.7	61 14.0	1 0.2	

(32) 国語のむずかしい問題でも、ねばり強く考えるほうです

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	164 10.4	452 28.7	676 42.9	264 16.7	21 1.3	
1年生	501 100.0	34 6.8	121 24.2	237 47.3	103 20.6	6 1.2	
2年生	639 100.0	91 14.2	198 31.0	244 38.2	92 14.4	14 2.2	
3年生	437 100.0	39 8.9	133 30.4	195 44.6	69 15.8	1 0.2	

(33) むずかしい問題でもいろいろなやり方を考えてがんばります

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	161 10.2	489 31.0	688 43.6	225 14.3	14 0.9	
1年生	501 100.0	39 7.8	133 26.5	235 46.9	92 18.4	2 0.4	
2年生	639 100.0	92 14.4	207 32.4	254 39.7	75 11.7	11 1.7	
3年生	437 100.0	30 6.9	149 34.1	199 45.5	58 13.3	1 0.2	

■学習意欲の測定（1：自主的学習態度）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1533 100.0	125 8.2	40 2.6	41 2.7	65 4.2	80 5.2	219 14.3	169 11.0	164 10.7	169 11.0	155 10.1	107 7.0	57 3.7	54 3.5	43 2.8	20 1.3	25 1.6	11.7
1年生	485 100.0	18 3.7	13 2.7	15 3.1	17 3.5	22 4.5	67 13.8	54 11.1	55 11.3	55 11.3	54 11.1	34 7.0	18 3.7	23 4.7	21 4.3	6 1.2	13 2.7	12.3
2年生	616 100.0	85 13.8	19 3.1	19 3.1	35 5.7	37 6.0	95 15.4	66 10.7	59 9.6	60 9.7	54 8.8	32 5.2	17 2.8	12 1.9	12 1.9	8 1.3	6 1.0	10.8
3年生	432 100.0	22 5.1	8 1.9	7 1.6	13 3.0	21 4.9	57 13.2	49 11.3	50 11.6	54 12.5	47 10.9	41 9.5	22 5.1	19 4.4	10 2.3	6 1.4	6 1.4	12.2

■学習意欲の測定（2：達成志向）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1533 100.0	77 5.0	25 1.6	28 1.8	34 2.2	42 2.7	133 8.7	151 9.8	184 12.0	225 14.7	196 12.8	166 10.8	86 5.6	66 4.3	59 3.8	34 2.2	27 1.8	12.7
1年生	485 100.0	10 2.1	8 1.6	6 1.2	7 1.4	14 2.9	35 7.2	46 9.5	54 11.1	80 16.5	62 12.8	50 10.3	34 7.0	24 4.9	27 5.6	17 3.5	11 2.3	13.3
2年生	616 100.0	48 7.8	11 1.8	18 2.9	20 3.2	14 2.3	62 10.1	64 10.4	78 12.7	86 14.0	65 10.6	58 9.4	34 5.5	29 4.7	15 2.4	6 1.0	8 1.3	12.1
3年生	432 100.0	19 4.4	6 1.4	4 0.9	7 1.6	14 3.2	36 8.3	41 9.5	52 12.0	59 13.7	69 16.0	58 13.4	18 4.2	13 3.0	17 3.9	11 2.5	8 1.9	12.9

■学習意欲の測定（3：全体）

	調査数	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点
全体	1533 100.0	62 4.0	13 0.8	20 1.3	19 1.2	18 1.2	14 0.9	26 1.7	29 1.9	24 1.6	46 3.0	94 6.1	79 5.2	95 6.2	106 6.9	113 7.4	119 7.8	95 6.2	100 6.5	78 5.1
1年生	485 100.0	6 1.2	4 0.8	6 1.2	4 0.8	6 1.2	3 0.6	4 0.8	8 1.6	4 0.8	12 2.5	27 5.6	19 3.9	35 7.2	38 7.8	40 8.2	35 7.2	35 7.2	28 5.8	24 4.9
2年生	616 100.0	42 6.8	6 1.0	9 1.5	13 2.1	9 1.5	8 1.3	17 2.8	18 2.9	9 1.5	20 3.2	43 7.0	43 7.0	35 5.7	42 6.8	46 7.5	46 7.5	29 4.7	33 5.4	35 5.7
3年生	432 100.0	14 3.2	3 0.7	5 1.2	2 0.5	3 0.7	3 0.7	5 1.2	3 0.7	11 2.5	14 3.2	24 5.6	17 3.9	25 5.8	26 6.0	27 6.3	38 8.8	31 7.2	39 9.0	19 4.4

	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	37点	38点	39点	40点	平均点
全体	72 4.7	74 4.8	57 3.7	43 2.8	36 2.3	21 1.4	21 1.4	17 1.1	9 0.6	13 0.8	12 0.8	8 0.5	24.4
1年生	24 4.9	26 5.4	15 3.1	14 2.9	19 3.9	10 2.1	11 2.3	8 1.6	4 0.8	9 1.9	4 0.8	3 0.6	25.6
2年生	18 2.9	27 4.4	23 3.7	16 2.6	7 1.1	3 0.5	5 0.8	2 0.3	4 0.6	1 0.2	4 0.6	3 0.5	22.9
3年生	30 6.9	21 4.9	19 4.4	13 3.0	10 2.3	8 1.9	5 1.2	7 1.6	1 0.2	3 0.7	4 0.9	2 0.5	25.1

■ストレス度

(34) 頭がくらくらする

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	784 49.7	447 28.3	282 17.9	50 3.2	14 0.9	
1年生	501 100.0	277 55.3	122 24.4	83 16.6	18 3.6	1 0.2	
2年生	639 100.0	314 49.1	167 26.1	127 19.9	19 3.0	12 1.9	
3年生	437 100.0	193 44.2	158 36.2	72 16.5	13 3.0	1 0.2	

(35) 頭痛がする

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	777 49.3	407 25.8	298 18.9	76 4.8	19 1.2	
1年生	501 100.0	279 55.7	113 22.6	81 16.2	26 5.2	2 0.4	
2年生	639 100.0	303 47.4	150 23.5	139 21.8	34 5.3	13 2.0	
3年生	437 100.0	195 44.6	144 33.0	78 17.8	16 3.7	4 0.9	

(36) 体がだるい

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	525 33.3	331 21.0	501 31.8	195 12.4	25 1.6	
1年生	501 100.0	187 37.3	113 22.6	143 28.5	55 11.0	3 0.6	
2年生	639 100.0	209 32.7	119 18.6	205 32.1	90 14.1	16 2.5	
3年生	437 100.0	129 29.5	99 22.7	153 35.0	50 11.4	6 1.4	

(37) 気持ちが悪い

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	844 53.5	464 29.4	186 11.8	68 4.3	15 1.0
1年生	501 100.0	288 57.5	140 27.9	55 11.0	17 3.4	1 0.2
2年生	639 100.0	336 52.6	179 28.0	79 12.4	33 5.2	12 1.9
3年生	437 100.0	220 50.3	145 33.2	52 11.9	18 4.1	2 0.5

(38) つかれやすい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	519 32.9	328 20.8	484 30.7	227 14.4	19 1.2
1年生	501 100.0	178 35.5	96 19.2	155 30.9	70 14.0	2 0.4
2年生	639 100.0	210 32.9	117 18.3	197 30.8	100 15.6	15 2.3
3年生	437 100.0	131 30.0	115 26.3	132 30.2	57 13.0	2 0.5

(39) さびしい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	1032 65.4	356 22.6	125 7.9	50 3.2	14 0.9
1年生	501 100.0	370 73.9	88 17.6	29 5.8	13 2.6	1 0.2
2年生	639 100.0	400 62.6	143 22.4	63 9.9	21 3.3	12 1.9
3年生	437 100.0	262 60.0	125 28.6	33 7.6	16 3.7	1 0.2

(40) かなしい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	1060 67.2	355 22.5	101 6.4	45 2.9	16 1.0
1年生	501 100.0	375 74.9	90 18.0	23 4.6	10 2.0	3 0.6
2年生	639 100.0	420 65.7	138 21.6	51 8.0	18 2.8	12 1.9
3年生	437 100.0	265 60.6	127 29.1	27 6.2	17 3.9	1 0.2

(41) なんだか、こわい感じがする

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	1064 67.5	354 22.4	96 6.1	45 2.9	18 1.1
1年生	501 100.0	367 73.3	95 19.0	24 4.8	13 2.6	2 0.4
2年生	639 100.0	427 66.8	142 22.2	39 6.1	17 2.7	14 2.2
3年生	437 100.0	270 61.8	117 26.8	33 7.6	15 3.4	2 0.5

(42) 気持ちがしずんでいる

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	889 56.4	387 24.5	209 13.3	74 4.7	18 1.1
1年生	501 100.0	332 66.3	99 19.8	50 10.0	17 3.4	3 0.6
2年生	639 100.0	345 54.0	160 25.0	91 14.2	30 4.7	13 2.0
3年生	437 100.0	212 48.5	128 29.3	68 15.6	27 6.2	2 0.5

(43) なんとなく、しんぱいである

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	836 53.0	376 23.8	258 16.4	88 5.6	19 1.2
1年生	501 100.0	302 60.3	99 19.8	72 14.4	25 5.0	3 0.6
2年生	639 100.0	341 53.4	156 24.4	94 14.7	35 5.5	13 2.0
3年生	437 100.0	193 44.2	121 27.7	92 21.1	28 6.4	3 0.7

(44) いろいろな

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	716 45.4	388 24.6	295 18.7	157 10.0	21 1.3
1年生	501 100.0	259 51.7	111 22.2	86 17.2	40 8.0	5 1.0
2年生	639 100.0	276 43.2	149 23.3	126 19.7	73 11.4	15 2.3
3年生	437 100.0	181 41.4	128 29.3	83 19.0	44 10.1	1 0.2

(45) 気持ちが、むしゃくしゃする

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	839 53.2	391 24.8	232 14.7	95 6.0	20 1.3
1年生	501 100.0	310 61.9	105 21.0	62 12.4	20 4.0	4 0.8
2年生	639 100.0	333 52.1	147 23.0	100 15.6	46 7.2	13 2.0
3年生	437 100.0	196 44.9	139 31.8	70 16.0	29 6.6	3 0.7

(46) ふきげんで、おこりっばい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	813 51.6	435 27.6	209 13.3	101 6.4	19 1.2
1年生	501 100.0	287 57.3	110 22.0	72 14.4	29 5.8	3 0.6
2年生	639 100.0	319 49.9	180 28.2	77 12.1	49 7.7	14 2.2
3年生	437 100.0	207 47.4	145 33.2	60 13.7	23 5.3	2 0.5

(47) だれかに、いかりをぶつけない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	903 57.3	379 24.0	169 10.7	102 6.5	24 1.5
1年生	501 100.0	325 64.9	106 21.2	34 6.8	30 6.0	6 1.2
2年生	639 100.0	349 54.6	151 23.6	82 12.8	42 6.6	15 2.3
3年生	437 100.0	229 52.4	122 27.9	53 12.1	30 6.9	3 0.7

(48) なにもかも、いやだと思う

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	848 53.8	389 24.7	204 12.9	115 7.3	21 1.3
1年生	501 100.0	309 61.7	105 21.0	53 10.6	29 5.8	5 1.0
2年生	639 100.0	331 51.8	160 25.0	82 12.8	52 8.1	14 2.2
3年生	437 100.0	208 47.6	124 28.4	69 15.8	34 7.8	2 0.5

(49) あまりがんばれない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	715 45.3	420 26.6	293 18.6	122 7.7	27 1.7
1年生	501 100.0	277 55.3	124 24.8	67 13.4	27 5.4	6 1.2
2年生	639 100.0	266 41.6	158 24.7	137 21.4	61 9.5	17 2.7
3年生	437 100.0	172 39.4	138 31.6	89 20.4	34 7.8	4 0.9

(50) 勉強が手につかない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	558 35.4	475 30.1	360 22.8	161 10.2	23 1.5
1年生	501 100.0	209 41.7	147 29.3	97 19.4	43 8.6	5 1.0
2年生	639 100.0	218 34.1	169 26.4	151 23.6	87 13.6	14 2.2
3年生	437 100.0	131 30.0	159 36.4	112 25.6	31 7.1	4 0.9

(51) なにか集中できない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	594 37.7	474 30.1	348 22.1	138 8.8	23 1.5
1年生	501 100.0	226 45.1	150 29.9	90 18.0	31 6.2	4 0.8
2年生	639 100.0	230 36.0	174 27.2	151 23.6	70 11.0	14 2.2
3年生	437 100.0	138 31.6	150 34.3	107 24.5	37 8.5	5 1.1

(52) なにもやる気がしない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	732 46.4	458 29.0	241 15.3	126 8.0	20 1.3
1年生	501 100.0	280 55.9	134 26.7	50 10.0	31 6.2	6 1.2
2年生	639 100.0	269 42.1	175 27.4	120 18.8	62 9.7	13 2.0
3年生	437 100.0	183 41.9	149 34.1	71 16.2	33 7.6	1 0.2

(53) 体から、力がわかない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1577 100.0	782 49.6	441 28.0	238 15.1	98 6.2	18 1.1
1年生	501 100.0	290 57.9	125 25.0	59 11.8	24 4.8	3 0.6
2年生	639 100.0	293 45.9	180 28.2	106 16.6	46 7.2	14 2.2
3年生	437 100.0	199 45.5	136 31.1	73 16.7	28 6.4	1 0.2

■ストレス度の測定（1：身体的反応）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1488 100.0	349 23.5	84 5.6	118 7.9	79 5.3	93 6.3	148 9.9	130 8.7	118 7.9	105 7.1	81 5.4	74 5.0	36 2.4	24 1.6	22 1.5	10 0.7	17 1.1	9.7
1年生	477 100.0	128 26.8	25 5.2	40 8.4	34 7.1	29 6.1	43 9.0	38 8.0	36 7.5	34 7.1	24 5.0	12 2.5	11 2.3	7 1.5	7 1.5	5 1.0	4 0.8	9.3
2年生	596 100.0	141 23.7	35 5.9	43 7.2	27 4.5	43 7.2	49 8.2	50 8.4	48 8.1	41 6.9	32 5.4	35 5.9	18 3.0	12 2.0	11 1.8	2 0.3	9 1.5	9.8
3年生	415 100.0	80 19.3	24 5.8	35 8.4	18 4.3	21 5.1	56 13.5	42 10.1	34 8.2	30 7.2	25 6.0	27 6.5	7 1.7	5 1.2	4 1.0	3 0.7	4 1.0	9.9

■ストレス度の測定（2：抑うつ・不安感情）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1488 100.0	671 45.1	128 8.6	111 7.5	64 4.3	47 3.2	181 12.2	80 5.4	51 3.4	39 2.6	32 2.2	31 2.1	10 0.7	11 0.7	4 0.3	6 0.4	22 1.5	7.7
1年生	477 100.0	253 53.0	39 8.2	36 7.5	21 4.4	12 2.5	45 9.4	21 4.4	12 2.5	7 1.5	15 3.1	6 1.3	1 0.2	1 0.2	-	3 0.6	5 1.0	7.2
2年生	596 100.0	264 44.3	52 8.7	50 8.4	19 3.2	21 3.5	67 11.2	29 4.9	22 3.7	26 4.4	7 1.2	17 2.9	4 0.7	8 1.3	2 0.3	-	8 1.3	7.8
3年生	415 100.0	154 37.1	37 8.9	25 6.0	24 5.8	14 3.4	69 16.6	30 7.2	17 4.1	6 1.4	10 2.4	8 1.9	5 1.2	2 0.5	2 0.5	3 0.7	9 2.2	8.3

■ストレス度の測定（3：不機嫌・不安感情）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1488 100.0	548 36.8	101 6.8	89 6.0	74 5.0	66 4.4	172 11.6	88 5.9	71 4.8	63 4.2	57 3.8	44 3.0	31 2.1	22 1.5	16 1.1	17 1.1	29 1.9	8.8
1年生	477 100.0	205 43.0	39 8.2	27 5.7	24 5.0	24 5.0	41 8.6	29 6.1	19 4.0	18 3.8	11 2.3	7 1.5	8 1.7	9 1.9	5 1.0	5 1.0	6 1.3	8.2
2年生	596 100.0	205 34.4	41 6.9	46 7.7	24 4.0	27 4.5	62 10.4	33 5.5	33 5.5	26 4.4	27 4.5	23 3.9	12 2.0	6 1.0	8 1.3	9 1.5	14 2.3	9.0
3年生	415 100.0	138 33.3	21 5.1	16 3.9	26 6.3	15 3.6	69 16.6	26 6.3	19 4.6	19 4.6	19 4.6	14 3.4	11 2.7	7 1.7	3 0.7	3 0.7	9 2.2	9.1

■ストレス度の測定（４：無気力）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1488 100.0	409 27.5	100 6.7	73 4.9	86 5.8	86 5.8	194 13.0	88 5.9	87 5.8	81 5.4	62 4.2	82 5.5	36 2.4	27 1.8	20 1.3	18 1.2	39 2.6	9.6
1年生	477 100.0	156 32.7	39 8.2	32 6.7	27 5.7	33 6.9	60 12.6	24 5.0	31 6.5	17 3.6	11 2.3	12 2.5	11 2.3	6 1.3	4 0.8	4 0.8	10 2.1	8.7
2年生	596 100.0	153 25.7	33 5.5	29 4.9	35 5.9	27 4.5	65 10.9	39 6.5	42 7.0	37 6.2	28 4.7	40 6.7	17 2.9	16 2.7	8 1.3	9 1.5	18 3.0	10.0
3年生	415 100.0	100 24.1	28 6.7	12 2.9	24 5.8	26 6.3	69 16.6	25 6.0	14 3.4	27 6.5	23 5.5	30 7.2	8 1.9	5 1.2	8 1.9	5 1.2	11 2.7	9.9

■ストレス度の測定（５：全体）

	調査数	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	37点
全体	1488 100.0	204 13.7	43 2.9	63 4.2	46 3.1	63 4.2	39 2.6	48 3.2	33 2.2	46 3.1	36 2.4	30 2.0	29 1.9	31 2.1	36 2.4	31 2.1	28 1.9	19 1.3	24 1.6
1年生	477 100.0	77 16.1	14 2.9	20 4.2	22 4.6	27 5.7	17 3.6	17 3.6	14 2.9	16 3.4	14 2.9	8 1.7	11 2.3	8 1.7	11 2.3	12 2.5	13 2.7	3 0.6	5 1.0
2年生	596 100.0	82 13.8	15 2.5	27 4.5	13 2.2	24 4.0	14 2.3	15 2.5	12 2.0	15 2.5	13 2.2	17 2.9	11 1.8	15 2.5	16 2.7	13 2.2	11 1.8	9 1.5	12 2.0
3年生	415 100.0	45 10.8	14 3.4	16 3.9	11 2.7	12 2.9	8 1.9	16 3.9	7 1.7	15 3.6	9 2.2	5 1.2	7 1.7	8 1.9	9 2.2	6 1.4	4 1.0	7 1.7	7 1.7

	38点	39点	40点	41点	42点	43点	44点	45点	46点	47点	48点	49点	50点	51点	52点	53点	54点	55点	56点
全体	27 1.8	29 1.9	69 4.6	37 2.5	39 2.6	30 2.0	31 2.1	36 2.4	25 1.7	24 1.6	24 1.6	23 1.5	17 1.1	20 1.3	21 1.4	22 1.5	24 1.6	12 0.8	10 0.7
1年生	11 2.3	7 1.5	18 3.8	10 2.1	13 2.7	9 1.9	7 1.5	12 2.5	8 1.7	6 1.3	9 1.9	5 1.0	5 1.0	7 1.5	5 1.0	5 1.0	3 0.6	1 0.2	2 0.4
2年生	8 1.3	13 2.2	23 3.9	12 2.0	13 2.2	13 2.2	12 2.0	12 2.0	6 1.0	9 1.5	11 1.8	8 1.3	11 1.8	8 1.3	11 1.8	10 1.7	13 2.2	6 1.0	3 0.5
3年生	8 1.9	9 2.2	28 6.7	15 3.6	13 3.1	8 1.9	12 2.9	12 2.9	11 2.7	9 2.2	4 1.0	10 2.4	1 0.2	5 1.2	5 1.2	7 1.7	8 1.9	5 1.2	5 1.2

	57点	58点	59点	60点	61点	62点	63点	64点	65点	66点	67点	68点	69点	70点	71点	72点	73点	74点	75点
全体	8 0.5	7 0.5	13 0.9	18 1.2	9 0.6	4 0.3	10 0.7	5 0.3	2 0.1	3 0.2	7 0.5	4 0.3	3 0.2	4 0.3	3 0.2	2 0.1	1 0.1	3 0.2	3 0.2
1年生	1 0.2	- -	3 0.6	2 0.4	1 0.2	- -	3 0.6	1 0.2	1 0.2	- -	3 0.6	- -	3 0.6	2 0.4	- -	1 0.2	1 0.2	- -	1 0.2
2年生	5 0.8	4 0.7	6 1.0	12 2.0	4 0.7	2 0.3	6 1.0	3 0.5	1 0.2	3 0.5	1 0.2	2 0.3	- -	- -	3 0.5	1 0.2	- -	1 0.2	2 0.3
3年生	2 0.5	3 0.7	4 1.0	4 1.0	4 1.0	2 0.5	1 0.2	1 0.2	- -	- -	3 0.7	2 0.5	- -	2 0.5	- -	- -	- -	2 0.5	- -

	76点	77点	78点	79点	80点	平均点
全体	2 0.1	2 0.1	- -	2 0.1	4 0.3	35.7
1年生	- -	1 0.2	- -	1 0.2	- -	33.4
2年生	1 0.2	- -	- -	1 0.2	2 0.3	36.6
3年生	1 0.2	1 0.2	- -	- -	2 0.5	37.2

■抑うつ状態

(54) 楽しみにしていることがたくさんある (55) とてもよく眠れる

(56) 泣きたいような気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1577 100.0	638 40.5	804 51.0	118 7.5	17 1.1
1年生	501 100.0	239 47.7	232 46.3	28 5.6	2 0.4
2年生	639 100.0	235 36.8	340 53.2	51 8.0	13 2.0
3年生	437 100.0	164 37.5	232 53.1	39 8.9	2 0.5

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1577 100.0	687 43.6	659 41.8	208 13.2	23 1.5
1年生	501 100.0	237 47.3	207 41.3	52 10.4	5 1.0
2年生	639 100.0	267 41.8	258 40.4	99 15.5	15 2.3
3年生	437 100.0	183 41.9	194 44.4	57 13.0	3 0.7

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1577 100.0	93 5.9	355 22.5	1102 69.9	27 1.7
1年生	501 100.0	23 4.6	95 19.0	378 75.4	5 1.0
2年生	639 100.0	41 6.4	151 23.6	428 67.0	19 3.0
3年生	437 100.0	29 6.6	109 24.9	296 67.7	3 0.7

(57) 遊びに出かけるのが好きだ

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1577 100.0	982 62.3	424 26.9	142 9.0	29 1.8
1 年生	501 100.0	340 67.9	114 22.8	41 8.2	6 1.2
2 年生	639 100.0	389 60.9	182 28.5	52 8.1	16 2.5
3 年生	437 100.0	253 57.9	128 29.3	49 11.2	7 1.6

(58) 逃げ出したいような気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1577 100.0	156 9.9	435 27.6	963 61.1	23 1.5
1 年生	501 100.0	38 7.6	105 21.0	354 70.7	4 0.8
2 年生	639 100.0	63 9.9	189 29.6	370 57.9	17 2.7
3 年生	437 100.0	55 12.6	141 32.3	239 54.7	2 0.5

(59) おなかが痛くなることがある

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1577 100.0	224 14.2	723 45.8	610 38.7	20 1.3
1 年生	501 100.0	65 13.0	237 47.3	196 39.1	3 0.6
2 年生	639 100.0	91 14.2	273 42.7	261 40.8	14 2.2
3 年生	437 100.0	68 15.6	213 48.7	153 35.0	3 0.7

(60) 元気いっぱいだ

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1577 100.0	700 44.4	672 42.6	184 11.7	21 1.3
1 年生	501 100.0	286 57.1	170 33.9	41 8.2	4 0.8
2 年生	639 100.0	255 39.9	287 44.9	84 13.1	13 2.0
3 年生	437 100.0	159 36.4	215 49.2	59 13.5	4 0.9

(61) 食事が楽しい

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1577 100.0	868 55.0	551 34.9	135 8.6	23 1.5
1 年生	501 100.0	314 62.7	152 30.3	32 6.4	3 0.6
2 年生	639 100.0	337 52.7	219 34.3	68 10.6	15 2.3
3 年生	437 100.0	217 49.7	180 41.2	35 8.0	5 1.1

(62) いじめられても自分で「やめて」と言える

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1577 100.0	662 42.0	609 38.6	271 17.2	35 2.2
1 年生	501 100.0	221 44.1	188 37.5	81 16.2	11 2.2
2 年生	639 100.0	259 40.5	237 37.1	123 19.2	20 3.1
3 年生	437 100.0	182 41.6	184 42.1	67 15.3	4 0.9

(63) 生きていても仕方がないと思う

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1577 100.0	93 5.9	264 16.7	1199 76.0	21 1.3
1 年生	501 100.0	21 4.2	67 13.4	409 81.6	4 0.8
2 年生	639 100.0	45 7.0	113 17.7	466 72.9	15 2.3
3 年生	437 100.0	27 6.2	84 19.2	324 74.1	2 0.5

(64) やろうと思ったことがうまくできる

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1577 100.0	142 9.0	1102 69.9	321 20.4	12 0.8
1 年生	501 100.0	54 10.8	369 73.7	77 15.4	1 0.2
2 年生	639 100.0	59 9.2	430 67.3	142 22.2	8 1.3
3 年生	437 100.0	29 6.6	303 69.3	102 23.3	3 0.7

(65) いつものように何をしても楽しい

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1577 100.0	490 31.1	802 50.9	272 17.2	13 0.8
1 年生	501 100.0	192 38.3	237 47.3	70 14.0	2 0.4
2 年生	639 100.0	181 28.3	325 50.9	125 19.6	8 1.3
3 年生	437 100.0	117 26.8	240 54.9	77 17.6	3 0.7

(66) 家族と話すのが好きだ

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1577 100.0	646 41.0	701 44.5	218 13.8	12 0.8
1年生	501 100.0	259 51.7	193 38.5	48 9.6	1 0.2
2年生	639 100.0	236 36.9	298 46.6	97 15.2	8 1.3
3年生	437 100.0	151 34.6	210 48.1	73 16.7	3 0.7

(67) こわい夢を見る

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1577 100.0	87 5.5	414 26.3	1062 67.3	14 0.9
1年生	501 100.0	23 4.6	116 23.2	360 71.9	2 0.4
2年生	639 100.0	37 5.8	175 27.4	419 65.6	8 1.3
3年生	437 100.0	27 6.2	123 28.1	283 64.8	4 0.9

(68) 独りぼっちな気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1577 100.0	80 5.1	399 25.3	1082 68.6	16 1.0
1年生	501 100.0	18 3.6	103 20.6	377 75.2	3 0.6
2年生	639 100.0	35 5.5	169 26.4	426 66.7	9 1.4
3年生	437 100.0	27 6.2	127 29.1	279 63.8	4 0.9

(69) 落ち込んでいてもすぐに元気になる

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1577 100.0	523 33.2	745 47.2	291 18.5	18 1.1
1年生	501 100.0	188 37.5	222 44.3	87 17.4	4 0.8
2年生	639 100.0	209 32.7	299 46.8	120 18.8	11 1.7
3年生	437 100.0	126 28.8	224 51.3	84 19.2	3 0.7

(70) とても悲しい気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1577 100.0	65 4.1	316 20.0	1184 75.1	12 0.8
1年生	501 100.0	12 2.4	72 14.4	416 83.0	1 0.2
2年生	639 100.0	35 5.5	141 22.1	455 71.2	8 1.3
3年生	437 100.0	18 4.1	103 23.6	313 71.6	3 0.7

(71) とても退屈な気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1577 100.0	180 11.4	503 31.9	881 55.9	13 0.8
1年生	501 100.0	43 8.6	127 25.3	329 65.7	2 0.4
2年生	639 100.0	91 14.2	217 34.0	323 50.5	8 1.3
3年生	437 100.0	46 10.5	159 36.4	229 52.4	3 0.7

■抑うつ状態の測定

	調査数	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点
全体	1483 100.0	11 0.7	33 2.2	45 3.0	79 5.3	56 3.8	72 4.9	94 6.3	91 6.1	93 6.3	111 7.5	96 6.5	84 5.7	84 5.7	77 5.2	86 5.8	57 3.8	64 4.3	47 3.2
1年生	471 100.0	5 1.1	14 3.0	22 4.7	38 8.1	21 4.5	35 7.4	39 8.3	31 6.6	30 6.4	35 7.4	22 4.7	27 5.7	30 6.4	20 4.2	22 4.7	17 3.6	10 2.1	12 2.5
2年生	592 100.0	6 1.0	13 2.2	13 2.2	25 4.2	26 4.4	23 3.9	36 6.1	31 5.2	31 5.2	41 6.9	49 8.3	34 5.7	27 4.6	29 4.9	35 5.9	26 4.4	35 5.9	23 3.9
3年生	420 100.0	- -	6 1.4	10 2.4	16 3.8	9 2.1	14 3.3	19 4.5	29 6.9	32 7.6	35 8.3	25 6.0	23 5.5	27 6.4	28 6.7	29 6.9	14 3.3	19 4.5	12 2.9

	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	平均点	
全体	60 4.0	28 1.9	26 1.8	23 1.6	12 0.8	11 0.7	13 0.9	9 0.6	8 0.5	5 0.3	2 0.1	5 0.3	- -	1 0.1	- -	- -	- -	- -	- -	- -	10.7
1年生	7 1.5	10 2.1	8 1.7	4 0.8	2 0.4	2 0.4	1 0.2	3 0.6	2 0.4	2 0.4	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	9.2
2年生	31 5.2	10 1.7	11 1.9	10 1.7	3 0.5	4 0.7	4 0.7	3 0.5	4 0.7	3 0.5	2 0.3	3 0.5	- -	1 0.2	- -	- -	- -	- -	- -	- -	11.2
3年生	22 5.2	8 1.9	7 1.7	9 2.1	7 1.7	5 1.2	8 1.9	3 0.7	2 0.5	- -	- -	2 0.5	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	11.7

■不登校傾向

(72) 学校に行っても、保健室や相談室ですごしたい

(73) 学校では、授業より、保健室や相談室の先生と話したい

(74) 教室に行かなくても保健室や相談室で勉強できればと思う

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	1181 74.9	208 13.2	109 6.9	67 4.2	12 0.8
1年生	501 100.0	384 76.6	59 11.8	31 6.2	27 5.4	- -
2年生	639 100.0	480 75.1	80 12.5	46 7.2	25 3.9	8 1.3
3年生	437 100.0	317 72.5	69 15.8	32 7.3	15 3.4	4 0.9

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	1230 78.0	221 14.0	76 4.8	38 2.4	12 0.8
1年生	501 100.0	394 78.6	71 14.2	20 4.0	16 3.2	- -
2年生	639 100.0	503 78.7	85 13.3	31 4.9	12 1.9	8 1.3
3年生	437 100.0	333 76.2	65 14.9	25 5.7	10 2.3	4 0.9

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	1187 75.3	210 13.3	99 6.3	62 3.9	19 1.2
1年生	501 100.0	383 76.4	60 12.0	33 6.6	23 4.6	2 0.4
2年生	639 100.0	487 76.2	78 12.2	39 6.1	23 3.6	12 1.9
3年生	437 100.0	317 72.5	72 16.5	27 6.2	16 3.7	5 1.1

(75) 学校や家より、それ以外の場所で友達とずっと遊んでいたい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	487 30.9	401 25.4	352 22.3	322 20.4	15 1.0
1年生	501 100.0	162 32.3	148 29.5	99 19.8	90 18.0	2 0.4
2年生	639 100.0	192 30.0	142 22.2	154 24.1	142 22.2	9 1.4
3年生	437 100.0	133 30.4	111 25.4	99 22.7	90 20.6	4 0.9

(76) 学校に行かず家で友達と遊んでいたい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	587 37.2	401 25.4	307 19.5	267 16.9	15 1.0
1年生	501 100.0	216 43.1	129 25.7	85 17.0	70 14.0	1 0.2
2年生	639 100.0	213 33.3	156 24.4	132 20.7	129 20.2	9 1.4
3年生	437 100.0	158 36.2	116 26.5	90 20.6	68 15.6	5 1.1

(77) 学校や家で友達と過ごすより、友達の家で過ごす方が楽しい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	528 33.5	500 31.7	330 20.9	201 12.7	18 1.1
1年生	501 100.0	206 41.1	144 28.7	85 17.0	63 12.6	3 0.6
2年生	639 100.0	193 30.2	207 32.4	146 22.8	83 13.0	10 1.6
3年生	437 100.0	129 29.5	149 34.1	99 22.7	55 12.6	5 1.1

(78) 夜遅くまで外で遊んで学校に行くのが辛いと思うことがある

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	961 60.9	317 20.1	176 11.2	106 6.7	17 1.1
1年生	501 100.0	319 63.7	89 17.8	52 10.4	40 8.0	1 0.2
2年生	639 100.0	397 62.1	128 20.0	63 9.9	41 6.4	10 1.6
3年生	437 100.0	245 56.1	100 22.9	61 14.0	25 5.7	6 1.4

(79) 少しのことで気分が落ち込み、学校に行くのがつらい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	945 59.9	372 23.6	166 10.5	78 4.9	16 1.0
1年生	501 100.0	333 66.5	96 19.2	42 8.4	28 5.6	2 0.4
2年生	639 100.0	376 58.8	149 23.3	72 11.3	32 5.0	10 1.6
3年生	437 100.0	236 54.0	127 29.1	52 11.9	18 4.1	4 0.9

(80) 学校は、誰かに悪口を言われているような気がしてこわい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	964 61.1	351 22.3	184 11.7	60 3.8	18 1.1
1年生	501 100.0	331 66.1	104 20.8	50 10.0	14 2.8	2 0.4
2年生	639 100.0	382 59.8	122 19.1	91 14.2	32 5.0	12 1.9
3年生	437 100.0	251 57.4	125 28.6	43 9.8	14 3.2	4 0.9

(81) 学校に行くことを考えたら頭痛や気持ちが悪くなったりする

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	1179 74.8	231 14.6	106 6.7	44 2.8	17 1.1
1年生	501 100.0	401 80.0	59 11.8	29 5.8	10 2.0	2 0.4
2年生	639 100.0	475 74.3	81 12.7	48 7.5	24 3.8	11 1.7
3年生	437 100.0	303 69.3	91 20.8	29 6.6	10 2.3	4 0.9

(82) 学校に行ってしまうと楽しいが、それまでは行きたくない

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	600 38.0	407 25.8	337 21.4	210 13.3	23 1.5
1年生	501 100.0	212 42.3	117 23.4	101 20.2	63 12.6	8 1.6
2年生	639 100.0	234 36.6	152 23.8	135 21.1	107 16.7	11 1.7
3年生	437 100.0	154 35.2	138 31.6	101 23.1	40 9.2	4 0.9

(83) 先生や友達と会いたいの、家にいるより学校に行きたい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	331 21.0	390 24.7	507 32.1	328 20.8	21 1.3
1年生	501 100.0	99 19.8	117 23.4	169 33.7	112 22.4	4 0.8
2年生	639 100.0	148 23.2	156 24.4	191 29.9	132 20.7	12 1.9
3年生	437 100.0	84 19.2	117 26.8	147 33.6	84 19.2	5 1.1

(84) 学校に行かず、家でゲームをしてすごせたらと思う

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1577 100.0	845 53.6	358 22.7	208 13.2	151 9.6	15 1.0
1年生	501 100.0	295 58.9	111 22.2	65 13.0	29 5.8	1 0.2
2年生	639 100.0	315 49.3	139 21.8	92 14.4	85 13.3	8 1.3
3年生	437 100.0	235 53.8	108 24.7	51 11.7	37 8.5	6 1.4

■不登校傾向の測定（1：別室登校の希望）

	調査数	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	平均点
全体	1518 100.0	1086 71.5	66 4.3	40 2.6	144 9.5	45 3.0	46 3.0	39 2.6	21 1.4	6 0.4	25 1.6	4.1
1年生	482 100.0	339 70.3	31 6.4	11 2.3	39 8.1	16 3.3	14 2.9	10 2.1	10 2.1	3 0.6	9 1.9	4.1
2年生	613 100.0	450 73.4	24 3.9	15 2.4	53 8.6	22 3.6	19 3.1	14 2.3	5 0.8	2 0.3	9 1.5	4.0
3年生	423 100.0	297 70.2	11 2.6	14 3.3	52 12.3	7 1.7	13 3.1	15 3.5	6 1.4	1 0.2	7 1.7	4.2

■不登校傾向の測定（2：遊び・非行関連）

	調査数	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	平均点
全体	1518 100.0	300 19.8	115 7.6	133 8.8	149 9.8	167 11.0	120 7.9	120 7.9	120 7.9	104 6.9	72 4.7	42 2.8	37 2.4	39 2.6	8.2
1年生	482 100.0	105 21.8	44 9.1	55 11.4	54 11.2	53 11.0	27 5.6	27 5.6	29 6.0	30 6.2	23 4.8	10 2.1	18 3.7	7 1.5	7.9
2年生	613 100.0	113 18.4	41 6.7	46 7.5	57 9.3	66 10.8	59 9.6	54 8.8	60 9.8	40 6.5	27 4.4	18 2.9	13 2.1	19 3.1	8.4
3年生	423 100.0	82 19.4	30 7.1	32 7.6	38 9.0	48 11.3	34 8.0	39 9.2	31 7.3	34 8.0	22 5.2	14 3.3	6 1.4	13 3.1	8.4

■不登校傾向の測定（3：精神・身体症状）

	調査数	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	平均点
全体	1518 100.0	463 30.5	210 13.8	181 11.9	179 11.8	145 9.6	101 6.7	85 5.6	53 3.5	51 3.4	20 1.3	7 0.5	9 0.6	14 0.9	6.6
1年生	482 100.0	166 34.4	72 14.9	56 11.6	56 11.6	40 8.3	28 5.8	26 5.4	15 3.1	8 1.7	10 2.1	2 0.4	1 0.2	2 0.4	6.3
2年生	613 100.0	177 28.9	83 13.5	66 10.8	77 12.6	61 10.0	43 7.0	36 5.9	21 3.4	26 4.2	5 0.8	4 0.7	7 1.1	7 1.1	6.8
3年生	423 100.0	120 28.4	55 13.0	59 13.9	46 10.9	44 10.4	30 7.1	23 5.4	17 4.0	17 4.0	5 1.2	1 0.2	1 0.2	5 1.2	6.7

■不登校傾向の測定（4：在宅の希望）

	調査数	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	平均点
全体	1518 100.0	155 10.2	197 13.0	203 13.4	310 20.4	202 13.3	162 10.7	138 9.1	64 4.2	47 3.1	40 2.6	6.4
1年生	482 100.0	57 11.8	76 15.8	75 15.6	109 22.6	47 9.8	46 9.5	33 6.8	16 3.3	12 2.5	11 2.3	6.1
2年生	613 100.0	53 8.6	66 10.8	72 11.7	125 20.4	88 14.4	68 11.1	63 10.3	36 5.9	24 3.9	18 2.9	6.7
3年生	423 100.0	45 10.6	55 13.0	56 13.2	76 18.0	67 15.8	48 11.3	42 9.9	12 2.8	11 2.6	11 2.6	6.4

■不登校傾向の測定（5：全体）

	調査数	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点	29点	30点	31点
全体	1518 100.0	63 4.2	46 3.0	64 4.2	125 8.2	91 6.0	76 5.0	77 5.1	78 5.1	63 4.2	67 4.4	46 3.0	58 3.8	45 3.0	56 3.7	56 3.7	68 4.5	54 3.6	41 2.7
1年生	482 100.0	24 5.0	18 3.7	28 5.8	39 8.1	39 8.1	28 5.8	27 5.6	36 7.5	21 4.4	14 2.9	15 3.1	14 2.9	14 2.9	12 2.5	14 2.9	12 2.5	14 2.9	13 2.7
2年生	613 100.0	17 2.8	15 2.4	20 3.3	53 8.6	34 5.5	27 4.4	31 5.1	27 4.4	25 4.1	29 4.7	18 2.9	25 4.1	18 2.9	28 4.6	22 3.6	33 5.4	24 3.9	20 3.3
3年生	423 100.0	22 5.2	13 3.1	16 3.8	33 7.8	18 4.3	21 5.0	19 4.5	15 3.5	17 4.0	24 5.7	13 3.1	19 4.5	13 3.1	16 3.8	20 4.7	23 5.4	16 3.8	8 1.9

	32点	33点	34点	35点	36点	37点	38点	39点	40点	41点	42点	43点	44点	45点	46点	47点	48点	49点	50点
全体	41 2.7	45 3.0	25 1.6	47 3.1	24 1.6	25 1.6	17 1.1	12 0.8	17 1.1	21 1.4	12 0.8	12 0.8	11 0.7	12 0.8	4 0.3	4 0.3	2 0.1	4 0.3	2 0.1
1年生	10 2.1	17 3.5	6 1.2	14 2.9	11 2.3	6 1.2	4 0.8	1 0.2	2 0.4	4 0.8	5 1.0	4 0.8	3 0.6	5 1.0	1 0.2	3 0.6	2 0.4	1 0.2	- -
2年生	20 3.3	17 2.8	9 1.5	23 3.8	7 1.1	15 2.4	9 1.5	7 1.1	11 1.8	7 1.1	1 0.2	2 0.3	3 0.5	6 1.0	3 0.5	- -	- -	2 0.3	- -
3年生	11 2.6	11 2.6	10 2.4	10 2.4	6 1.4	4 0.9	4 0.9	4 0.9	4 0.9	10 2.4	6 1.4	6 1.4	5 1.2	1 0.2	- -	1 0.2	- -	1 0.2	2 0.5

	51点	52点	53点	54点	55点	56点	平均点
全体	1 0.1	1 0.1	4 0.3	1 0.1	- -	- -	25.4
1年生	1 0.2	- -	- -	- -	- -	- -	24.4
2年生	- -	1 0.2	4 0.7	- -	- -	- -	25.9
3年生	- -	- -	- -	1 0.2	- -	- -	25.6

学年別クロス集計結果〈3回目〉

(1) 学年

	調査数	A 中学校	B 中学校	C 中学校	D 中学校
全 体	1544 100.0	339 22.0	540 35.0	152 9.8	513 33.2
1 年生	480 100.0	115 24.0	205 42.7	- -	160 33.3
2 年生	623 100.0	104 16.7	182 29.2	152 24.4	185 29.7
3 年生	441 100.0	120 27.2	153 34.7	- -	168 38.1

(2) 性別

調査数	男子	女子	無回答
1544 100.0	704 45.6	708 45.9	132 8.5
480 100.0	211 44.0	228 47.5	41 8.5
623 100.0	289 46.4	276 44.3	58 9.3
441 100.0	204 46.3	204 46.3	33 7.5

(3) 平日朝の起床時間

調査数	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
1544 100.0	83 5.4	268 17.4	421 27.3	544 35.2	184 11.9	28 1.8	7 0.5	9 0.6
480 100.0	32 6.7	131 27.3	165 34.4	132 27.5	17 3.5	1 0.2	1 0.2	1 0.2
623 100.0	43 6.9	111 17.8	181 29.1	219 35.2	52 8.3	5 0.8	5 0.8	7 1.1
441 100.0	8 1.8	26 5.9	75 17.0	193 43.8	115 26.1	22 5.0	1 0.2	1 0.2

(4) 平日夜の就寝時間

	調査数	10時より前	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
全 体	1544 100.0	28 1.8	92 6.0	173 11.2	304 19.7	302 19.6	289 18.7	148 9.6	103 6.7	93 6.0	12 0.8
1 年生	480 100.0	18 3.8	43 9.0	89 18.5	123 25.6	91 19.0	77 16.0	16 3.3	6 1.3	14 2.9	3 0.6
2 年生	623 100.0	8 1.3	42 6.7	66 10.6	133 21.3	123 19.7	106 17.0	68 10.9	35 5.6	35 5.6	7 1.1
3 年生	441 100.0	2 0.5	7 1.6	18 4.1	48 10.9	88 20.0	106 24.0	64 14.5	62 14.1	44 10.0	2 0.5

(5) 平日夜の平均睡眠時間

調査数	6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答	平均値(分)
1544 100.0	119 7.7	366 23.7	663 42.9	325 21.0	59 3.8	12 0.8	426.2
480 100.0	24 5.0	89 18.5	200 41.7	140 29.2	26 5.4	1 0.2	440.5
623 100.0	56 9.0	154 24.7	249 40.0	131 21.0	26 4.2	7 1.1	425.5
441 100.0	39 8.8	123 27.9	214 48.5	54 12.2	7 1.6	4 0.9	411.5

(6) 夜ふかしする理由

	調査数	なんとなく夜ふかしをしてしまう	宿題や勉強をしている	間がおそい	家族みんなの寝る時間がおそい	夜おそくまでテレビやビデオをみている	パソコンやテレビゲームをしている	電話やメールをしている	なかなか眠れない	家に帰る時間がおそい	その他	無回答
全 体	935 100.0	282 30.2	374 40.0	121 12.9	243 26.0	130 13.9	151 16.1	142 15.2	147 15.7	37 4.0	28 3.0	
1 年生	204 100.0	58 28.4	95 46.6	32 15.7	54 26.5	23 11.3	23 11.3	29 14.2	48 23.5	5 2.5	6 2.9	
2 年生	367 100.0	113 30.8	108 29.4	46 12.5	110 30.0	64 17.4	77 21.0	45 12.3	55 15.0	14 3.8	14 3.8	
3 年生	364 100.0	111 30.5	171 47.0	43 11.8	79 21.7	43 11.8	51 14.0	68 18.7	44 12.1	18 4.9	8 2.2	

(7) ぐっすり眠ることができる(熟睡できる)

調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
1544 100.0	822 53.2	536 34.7	149 9.7	30 1.9	7 0.5
480 100.0	276 57.5	153 31.9	40 8.3	9 1.9	2 0.4
623 100.0	329 52.8	215 34.5	65 10.4	12 1.9	2 0.3
441 100.0	217 49.2	168 38.1	44 10.0	9 2.0	3 0.7

(8) ふとん(ベッド)にはいるとすぐ
(約30分以内)眠れる

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1544 100.0	921 59.7	354 22.9	185 12.0	72 4.7	12 0.8
1年生	480 100.0	309 64.4	103 21.5	46 9.6	20 4.2	2 0.4
2年生	623 100.0	379 60.8	139 22.3	75 12.0	26 4.2	4 0.6
3年生	441 100.0	233 52.8	112 25.4	64 14.5	26 5.9	6 1.4

(9) 最近ここ2週間位で夜中
(睡眠の途中)に目がさめる

	調査数	はい	いいえ	無回答
全体	1544 100.0	429 27.8	1103 71.4	12 0.8
1年生	480 100.0	139 29.0	339 70.6	2 0.4
2年生	623 100.0	179 28.7	437 70.1	7 1.1
3年生	441 100.0	111 25.2	327 74.1	3 0.7

(10) 目覚めた回数

	調査数	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答	平均値(回)
全体	429 100.0	187 43.6	131 30.5	55 12.8	13 3.0	34 7.9	9 2.1	2.2
1年生	139 100.0	59 42.4	46 33.1	24 17.3	1 0.7	8 5.8	1 0.7	2.1
2年生	179 100.0	75 41.9	57 31.8	17 9.5	9 5.0	16 8.9	5 2.8	2.2
3年生	111 100.0	53 47.7	28 25.2	14 12.6	3 2.7	10 9.0	3 2.7	2.2

(11) 目覚めてから眠るまでの状況

	調査数	毎回30分以内で眠れた	毎回30分以内で眠れなかった	30分以内に眠れた時と眠れなかった時があった	無回答
全体	429 100.0	331 77.2	31 7.2	47 11.0	20 4.7
1年生	139 100.0	113 81.3	5 3.6	16 11.5	5 3.6
2年生	179 100.0	137 76.5	13 7.3	18 10.1	11 6.1
3年生	111 100.0	81 73.0	13 11.7	13 11.7	4 3.6

(12) 朝すっきり目がさめる
(気分よく起きられる)

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1544 100.0	223 14.4	599 38.8	489 31.7	205 13.3	28 1.8
1年生	480 100.0	88 18.3	194 40.4	145 30.2	42 8.8	11 2.3
2年生	623 100.0	80 12.8	245 39.3	194 31.1	99 15.9	5 0.8
3年生	441 100.0	55 12.5	160 36.3	150 34.0	64 14.5	12 2.7

(13) 昼間にねむくなくスッキリす
ごせる

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1544 100.0	234 15.2	546 35.4	530 34.3	204 13.2	30 1.9
1年生	480 100.0	99 20.6	177 36.9	144 30.0	49 10.2	11 2.3
2年生	623 100.0	75 12.0	212 34.0	233 37.4	97 15.6	6 1.0
3年生	441 100.0	60 13.6	157 35.6	153 34.7	58 13.2	13 2.9

睡眠障害度・総合得点

	調査数	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	平均点
全体	1458 100.0	3 0.2	23 1.6	153 10.5	393 27.0	360 24.7	234 16.0	118 8.1	82 5.6	40 2.7	20 1.4	13 0.9	8 0.5	6 0.4	1 0.1	4 0.3	-	-	-	4.3
1年生	458 100.0	-	11 2.4	53 11.6	135 29.5	116 25.3	72 15.7	32 7.0	21 4.6	10 2.2	3 0.7	1 0.2	2 0.4	-	-	2 0.4	-	-	-	4.0
2年生	589 100.0	3 0.5	7 1.2	72 12.2	151 25.6	141 23.9	94 16.0	56 9.5	27 4.6	14 2.4	9 1.5	7 1.2	1 0.2	4 0.7	1 0.2	2 0.3	-	-	-	4.3
3年生	411 100.0	-	5 1.2	28 6.8	107 26.0	103 25.1	68 16.5	30 7.3	34 8.3	16 3.9	8 1.9	5 1.2	5 1.2	2 0.5	-	-	-	-	-	4.6

■自尊感情

(14) 今の自分を気に入っていますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1544 100.0	161 10.4	641 41.5	584 37.8	132 8.5	26 1.7
1年生	480 100.0	59 12.3	217 45.2	158 32.9	38 7.9	8 1.7
2年生	623 100.0	65 10.4	238 38.2	250 40.1	62 10.0	8 1.3
3年生	441 100.0	37 8.4	186 42.2	176 39.9	32 7.3	10 2.3

(15) 自分をだめな人間だと思えますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1544 100.0	148 9.6	631 40.9	603 39.1	137 8.9	25 1.6
1年生	480 100.0	35 7.3	185 38.5	196 40.8	56 11.7	8 1.7
2年生	623 100.0	77 12.4	251 40.3	237 38.0	52 8.3	6 1.0
3年生	441 100.0	36 8.2	195 44.2	170 38.5	29 6.6	11 2.5

(16) 自分には良いところがたくさんあると思えますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1544 100.0	113 7.3	604 39.1	684 44.3	115 7.4	28 1.8
1年生	480 100.0	42 8.8	212 44.2	183 38.1	34 7.1	9 1.9
2年生	623 100.0	42 6.7	217 34.8	297 47.7	61 9.8	6 1.0
3年生	441 100.0	29 6.6	175 39.7	204 46.3	20 4.5	13 2.9

(17) 他の人と同じように何でもうまくできるほうだと思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1544 100.0	75 4.9	409 26.5	824 53.4	205 13.3	31 2.0
1年生	480 100.0	26 5.4	144 30.0	240 50.0	62 12.9	8 1.7
2年生	623 100.0	32 5.1	151 24.2	336 53.9	94 15.1	10 1.6
3年生	441 100.0	17 3.9	114 25.9	248 56.2	49 11.1	13 2.9

(18) 自分には自慢できるところがあまりないと思えますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1544 100.0	151 9.8	723 46.8	540 35.0	105 6.8	25 1.6
1年生	480 100.0	36 7.5	230 47.9	163 34.0	43 9.0	8 1.7
2年生	623 100.0	81 13.0	271 43.5	223 35.8	42 6.7	6 1.0
3年生	441 100.0	34 7.7	222 50.3	154 34.9	20 4.5	11 2.5

(19) 自分は役に立たない人間だと思いますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1544 100.0	110 7.1	367 23.8	837 54.2	192 12.4	38 2.5
1年生	480 100.0	25 5.2	100 20.8	257 53.5	88 18.3	10 2.1
2年生	623 100.0	62 10.0	155 24.9	333 53.5	59 9.5	14 2.2
3年生	441 100.0	23 5.2	112 25.4	247 56.0	45 10.2	14 3.2

(20) 他の人と同じように、自分も大切な人であると思えますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1544 100.0	259 16.8	856 55.4	316 20.5	77 5.0	36 2.3
1年生	480 100.0	106 22.1	260 54.2	83 17.3	21 4.4	10 2.1
2年生	623 100.0	96 15.4	322 51.7	148 23.8	46 7.4	11 1.8
3年生	441 100.0	57 12.9	274 62.1	85 19.3	10 2.3	15 3.4

(21) 自分をもっと大事にできるようにになりたいと思えますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1544 100.0	353 22.9	810 52.5	285 18.5	64 4.1	32 2.1
1年生	480 100.0	129 26.9	252 52.5	71 14.8	20 4.2	8 1.7
2年生	623 100.0	130 20.9	306 49.1	145 23.3	33 5.3	9 1.4
3年生	441 100.0	94 21.3	252 57.1	69 15.6	11 2.5	15 3.4

(22) いつも失敗するのではないかと不安に思う事がありますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	1544 100.0	298 19.3	677 43.8	425 27.5	114 7.4	30 1.9
1年生	480 100.0	77 16.0	210 43.8	143 29.8	43 9.0	7 1.5
2年生	623 100.0	130 20.9	252 40.4	178 28.6	53 8.5	10 1.6
3年生	441 100.0	91 20.6	215 48.8	104 23.6	18 4.1	13 2.9

(23) 自分を「今のままでよい」と感じていますか

	調査数	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全 体	1544 100.0	130 8.4	404 26.2	693 44.9	288 18.7	29 1.9
1 年生	480 100.0	48 10.0	136 28.3	204 42.5	85 17.7	7 1.5
2 年生	623 100.0	55 8.8	136 21.8	290 46.5	133 21.3	9 1.4
3 年生	441 100.0	27 6.1	132 29.9	199 45.1	70 15.9	13 2.9

■自尊感情の測定

	調査数	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点
全 体	1478 100.0	2 0.1	-	3 0.2	15 1.0	18 1.2	18 1.2	22 1.5	22 1.5	36 2.4	32 2.2	82 5.5	99 6.7	122 8.3	136 9.2	142 9.6	197 13.3	128 8.7	114 7.7	80 5.4
1 年生	462 100.0	-	-	1 0.2	2 0.4	5 1.1	5 1.1	8 1.7	6 1.3	10 2.2	14 3.0	21 4.5	27 5.8	30 6.5	38 8.2	52 11.3	44 9.5	35 7.6	38 8.2	31 6.7
2 年生	598 100.0	2 0.3	-	2 0.3	8 1.3	11 1.8	11 1.8	12 2.0	9 1.5	13 2.2	10 1.7	36 6.0	41 6.9	59 9.9	48 8.0	55 9.2	90 15.1	49 8.2	42 7.0	27 4.5
3 年生	418 100.0	-	-	-	5 1.2	2 0.5	2 0.5	2 0.5	7 1.7	13 3.1	8 1.9	25 6.0	31 7.4	33 7.9	50 12.0	35 8.4	63 15.1	44 10.5	34 8.1	22 5.3

	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	37点	38点	39点	40点	平均点
全 体	70 4.7	33 2.2	35 2.4	23 1.6	13 0.9	13 0.9	6 0.4	5 0.3	10 0.7	1 0.1	1 0.1	-	24.2
1 年生	29 6.3	15 3.2	14 3.0	13 2.8	8 1.7	6 1.3	5 1.1	2 0.4	2 0.4	-	1 0.2	-	24.9
2 年生	28 4.7	11 1.8	10 1.7	5 0.8	4 0.7	4 0.7	1 0.2	3 0.5	7 1.2	-	-	-	23.8
3 年生	13 3.1	7 1.7	11 2.6	5 1.2	1 0.2	3 0.7	-	-	1 0.2	1 0.2	-	-	24.1

■学習意欲

(24) いろいろなことが知りたいので、家でも勉強しています

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	203 13.1	557 36.1	582 37.7	175 11.3	27 1.7
1年生	480 100.0	52 10.8	170 35.4	192 40.0	58 12.1	8 1.7
2年生	623 100.0	112 18.0	246 39.5	200 32.1	57 9.1	8 1.3
3年生	441 100.0	39 8.8	141 32.0	190 43.1	60 13.6	11 2.5

(25) 家の人に、「勉強しなさい」と、言われなくても勉強します

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	227 14.7	578 37.4	510 33.0	202 13.1	27 1.7
1年生	480 100.0	62 12.9	192 40.0	144 30.0	74 15.4	8 1.7
2年生	623 100.0	125 20.1	239 38.4	185 29.7	65 10.4	9 1.4
3年生	441 100.0	40 9.1	147 33.3	181 41.0	63 14.3	10 2.3

(26) 言われなくても、にがてな勉強をします

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	247 16.0	555 35.9	550 35.6	163 10.6	29 1.9
1年生	480 100.0	70 14.6	165 34.4	176 36.7	60 12.5	9 1.9
2年生	623 100.0	130 20.9	243 39.0	184 29.5	55 8.8	11 1.8
3年生	441 100.0	47 10.7	147 33.3	190 43.1	48 10.9	9 2.0

(27) 自分で、目標や計画をたてて、勉強します

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	286 18.5	635 41.1	462 29.9	136 8.8	25 1.6
1年生	480 100.0	70 14.6	209 43.5	150 31.3	44 9.2	7 1.5
2年生	623 100.0	152 24.4	266 42.7	146 23.4	51 8.2	8 1.3
3年生	441 100.0	64 14.5	160 36.3	166 37.6	41 9.3	10 2.3

(28) 予習は、たいていやっています

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	338 21.9	667 43.2	395 25.6	118 7.6	26 1.7
1年生	480 100.0	79 16.5	230 47.9	114 23.8	49 10.2	8 1.7
2年生	623 100.0	202 32.4	257 41.3	120 19.3	35 5.6	9 1.4
3年生	441 100.0	57 12.9	180 40.8	161 36.5	34 7.7	9 2.0

(29) むずかしい数学の文章題でも、とけるまでがんばってみます

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	152 9.8	419 27.1	662 42.9	284 18.4	27 1.7
1年生	480 100.0	38 7.9	124 25.8	210 43.8	100 20.8	8 1.7
2年生	623 100.0	79 12.7	180 28.9	252 40.4	102 16.4	10 1.6
3年生	441 100.0	35 7.9	115 26.1	200 45.4	82 18.6	9 2.0

(30) 勉強がいやでも、すぐにやり始めます

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	250 16.2	718 46.5	447 29.0	103 6.7	26 1.7
1年生	480 100.0	64 13.3	217 45.2	154 32.1	37 7.7	8 1.7
2年生	623 100.0	133 21.3	286 45.9	153 24.6	42 6.7	9 1.4
3年生	441 100.0	53 12.0	215 48.8	140 31.7	24 5.4	9 2.0

(31) 数学のテストで、とけなかった問題をわかるまで考えます

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	241 15.6	557 36.1	515 33.4	204 13.2	27 1.7
1年生	480 100.0	63 13.1	180 37.5	157 32.7	72 15.0	8 1.7
2年生	623 100.0	131 21.0	239 38.4	178 28.6	66 10.6	9 1.4
3年生	441 100.0	47 10.7	138 31.3	180 40.8	66 15.0	10 2.3

(32) 国語のむずかしい問題でも、ねばり強く考えるほうです

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	155 10.0	453 29.3	640 41.5	267 17.3	29 1.9
1年生	480 100.0	28 5.8	136 28.3	209 43.5	97 20.2	10 2.1
2年生	623 100.0	91 14.6	187 30.0	234 37.6	103 16.5	8 1.3
3年生	441 100.0	36 8.2	130 29.5	197 44.7	67 15.2	11 2.5

(33) むずかしい問題でもいろいろなやり方を考えてがんばります

	調査数	ない	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	160 10.4	460 29.8	684 44.3	216 14.0	24 1.6	
1年生	480 100.0	41 8.5	125 26.0	231 48.1	76 15.8	7 1.5	
2年生	623 100.0	90 14.4	205 32.9	240 38.5	80 12.8	8 1.3	
3年生	441 100.0	29 6.6	130 29.5	213 48.3	60 13.6	9 2.0	

■学習意欲の測定（1：自主的学習態度）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1496 100.0	116 7.8	37 2.5	29 1.9	54 3.6	78 5.2	210 14.0	162 10.8	156 10.4	177 11.8	143 9.6	133 8.9	61 4.1	47 3.1	38 2.5	22 1.5	33 2.2	11.9
1年生	464 100.0	22 4.7	18 3.9	6 1.3	16 3.4	17 3.7	70 15.1	54 11.6	51 11.0	49 10.6	46 9.9	36 7.8	25 5.4	19 4.1	16 3.4	8 1.7	11 2.4	12.2
2年生	606 100.0	71 11.7	16 2.6	19 3.1	28 4.6	42 6.9	100 16.5	55 9.1	58 9.6	71 11.7	52 8.6	39 6.4	17 2.8	7 1.2	17 2.8	4 0.7	10 1.7	11.0
3年生	426 100.0	23 5.4	3 0.7	4 0.9	10 2.3	19 4.5	40 9.4	53 12.4	47 11.0	57 13.4	45 10.6	58 13.6	19 4.5	21 4.9	5 1.2	10 2.3	12 2.8	12.6

■学習意欲の測定（2：達成志向）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1496 100.0	82 5.5	20 1.3	31 2.1	28 1.9	36 2.4	155 10.4	138 9.2	167 11.2	168 11.2	226 15.1	181 12.1	77 5.1	57 3.8	60 4.0	37 2.5	33 2.2	12.8
1年生	464 100.0	12 2.6	7 1.5	12 2.6	7 1.5	8 1.7	44 9.5	43 9.3	49 10.6	55 11.9	72 15.5	56 12.1	26 5.6	24 5.2	23 5.0	14 3.0	12 2.6	13.2
2年生	606 100.0	52 8.6	12 2.0	12 2.0	17 2.8	15 2.5	68 11.2	60 9.9	75 12.4	64 10.6	78 12.9	63 10.4	24 4.0	24 4.0	26 4.3	6 1.0	10 1.7	12.2
3年生	426 100.0	18 4.2	1 0.2	7 1.6	4 0.9	13 3.1	43 10.1	35 8.2	43 10.1	49 11.5	76 17.8	62 14.6	27 6.3	9 2.1	11 2.6	17 4.0	11 2.6	13.1

■学習意欲の測定（3：全体）

	調査数	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点
全体	1496 100.0	60 4.0	15 1.0	18 1.2	17 1.1	12 0.8	18 1.2	27 1.8	27 1.8	22 1.5	32 2.1	91 6.1	85 5.7	86 5.7	87 5.8	117 7.8	105 7.0	108 7.2	94 6.3	61 4.1
1年生	464 100.0	7 1.5	2 0.4	6 1.3	7 1.5	2 0.4	7 1.5	10 2.2	9 1.9	9 1.9	8 1.7	24 5.2	22 4.7	23 5.0	29 6.3	38 8.2	37 8.0	32 6.9	25 5.4	16 3.4
2年生	606 100.0	38 6.3	12 2.0	9 1.5	8 1.3	10 1.7	8 1.3	11 1.8	11 1.8	7 1.2	15 2.5	49 8.1	45 7.4	40 6.6	31 5.1	50 8.3	40 6.6	42 6.9	36 5.9	19 3.1
3年生	426 100.0	15 3.5	1 0.2	3 0.7	2 0.5	-	3 0.7	6 1.4	7 1.6	6 1.4	9 2.1	18 4.2	18 4.2	23 5.4	27 6.3	29 6.8	28 6.6	34 8.0	33 7.7	26 6.1

	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	37点	38点	39点	40点	平均点
全体	82 5.5	98 6.6	59 3.9	32 2.1	30 2.0	26 1.7	22 1.5	17 1.1	11 0.7	13 0.9	6 0.4	18 1.2	24.6
1年生	26 5.6	34 7.3	25 5.4	11 2.4	15 3.2	12 2.6	6 1.3	3 0.6	5 1.1	7 1.5	2 0.4	5 1.1	25.4
2年生	26 4.3	33 5.4	18 3.0	11 1.8	7 1.2	3 0.5	6 1.0	7 1.2	2 0.3	3 0.5	3 0.5	6 1.0	23.2
3年生	30 7.0	31 7.3	16 3.8	10 2.3	8 1.9	11 2.6	10 2.3	7 1.6	4 0.9	3 0.7	1 0.2	7 1.6	25.7

■ストレス度

(34) 頭がくらくらする

	調査数	まったくあてはまらない	あてはまらない	どちらかといえばあてはまる	あてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	773 50.1	414 26.8	269 17.4	65 4.2	23 1.5	
1年生	480 100.0	258 53.8	112 23.3	83 17.3	21 4.4	6 1.3	
2年生	623 100.0	305 49.0	166 26.6	113 18.1	31 5.0	8 1.3	
3年生	441 100.0	210 47.6	136 30.8	73 16.6	13 2.9	9 2.0	

(35) 頭痛がする

	調査数	まったくあてはまらない	あてはまらない	どちらかといえばあてはまる	あてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	754 48.8	393 25.5	279 18.1	94 6.1	24 1.6	
1年生	480 100.0	251 52.3	109 22.7	81 16.9	32 6.7	7 1.5	
2年生	623 100.0	303 48.6	152 24.4	120 19.3	40 6.4	8 1.3	
3年生	441 100.0	200 45.4	132 29.9	78 17.7	22 5.0	9 2.0	

(36) 体がだるい

	調査数	まったくあてはまらない	あてはまらない	どちらかといえばあてはまる	あてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	536 34.7	337 21.8	477 30.9	168 10.9	26 1.7	
1年生	480 100.0	206 42.9	97 20.2	126 26.3	44 9.2	7 1.5	
2年生	623 100.0	197 31.6	126 20.2	206 33.1	84 13.5	10 1.6	
3年生	441 100.0	133 30.2	114 25.9	145 32.9	40 9.1	9 2.0	

(37) 気持ちが悪い

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	825 53.4	470 30.4	163 10.6	61 4.0	25 1.6
1年生	480 100.0	279 58.1	146 30.4	37 7.7	11 2.3	7 1.5
2年生	623 100.0	324 52.0	177 28.4	76 12.2	38 6.1	8 1.3
3年生	441 100.0	222 50.3	147 33.3	50 11.3	12 2.7	10 2.3

(38) つかれやすい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	522 33.8	320 20.7	465 30.1	210 13.6	27 1.7
1年生	480 100.0	189 39.4	100 20.8	126 26.3	58 12.1	7 1.5
2年生	623 100.0	201 32.3	123 19.7	189 30.3	99 15.9	11 1.8
3年生	441 100.0	132 29.9	97 22.0	150 34.0	53 12.0	9 2.0

(39) さびしい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	963 62.4	393 25.5	116 7.5	48 3.1	24 1.6
1年生	480 100.0	331 69.0	110 22.9	23 4.8	10 2.1	6 1.3
2年生	623 100.0	382 61.3	155 24.9	54 8.7	24 3.9	8 1.3
3年生	441 100.0	250 56.7	128 29.0	39 8.8	14 3.2	10 2.3

(40) かなしい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	992 64.2	386 25.0	95 6.2	46 3.0	25 1.6
1年生	480 100.0	334 69.6	110 22.9	19 4.0	10 2.1	7 1.5
2年生	623 100.0	395 63.4	151 24.2	43 6.9	25 4.0	9 1.4
3年生	441 100.0	263 59.6	125 28.3	33 7.5	11 2.5	9 2.0

(41) なんだか、こわい感じがする

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	1008 65.3	360 23.3	97 6.3	55 3.6	24 1.6
1年生	480 100.0	326 67.9	108 22.5	27 5.6	13 2.7	6 1.3
2年生	623 100.0	417 66.9	139 22.3	33 5.3	26 4.2	8 1.3
3年生	441 100.0	265 60.1	113 25.6	37 8.4	16 3.6	10 2.3

(42) 気持ちがいじけている

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	872 56.5	367 23.8	202 13.1	79 5.1	24 1.6
1年生	480 100.0	309 64.4	104 21.7	43 9.0	17 3.5	7 1.5
2年生	623 100.0	342 54.9	138 22.2	93 14.9	42 6.7	8 1.3
3年生	441 100.0	221 50.1	125 28.3	66 15.0	20 4.5	9 2.0

(43) なんとなく、しんぱいである

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	798 51.7	348 22.5	264 17.1	107 6.9	27 1.7
1年生	480 100.0	284 59.2	110 22.9	60 12.5	20 4.2	6 1.3
2年生	623 100.0	334 53.6	132 21.2	98 15.7	47 7.5	12 1.9
3年生	441 100.0	180 40.8	106 24.0	106 24.0	40 9.1	9 2.0

(44) いらいらする

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	694 44.9	397 25.7	291 18.8	136 8.8	26 1.7
1年生	480 100.0	254 52.9	109 22.7	80 16.7	30 6.3	7 1.5
2年生	623 100.0	267 42.9	157 25.2	116 18.6	73 11.7	10 1.6
3年生	441 100.0	173 39.2	131 29.7	95 21.5	33 7.5	9 2.0

(45) 気持ちが、むしゃくしゃする

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらかといえばあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	823 53.3	370 24.0	218 14.1	106 6.9	27 1.7
1年生	480 100.0	285 59.4	104 21.7	62 12.9	21 4.4	8 1.7
2年生	623 100.0	317 50.9	152 24.4	88 14.1	57 9.1	9 1.4
3年生	441 100.0	221 50.1	114 25.9	68 15.4	28 6.3	10 2.3

(46) ふきげんで、おこりっぽい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	822 53.2	399 25.8	212 13.7	87 5.6	24 1.6
1年生	480 100.0	281 58.5	107 22.3	64 13.3	21 4.4	7 1.5
2年生	623 100.0	322 51.7	157 25.2	92 14.8	44 7.1	8 1.3
3年生	441 100.0	219 49.7	135 30.6	56 12.7	22 5.0	9 2.0

(47) だれかに、いかりをぶつけたい

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	891 57.7	386 25.0	137 8.9	104 6.7	26 1.7
1年生	480 100.0	298 62.1	115 24.0	35 7.3	24 5.0	8 1.7
2年生	623 100.0	347 55.7	153 24.6	63 10.1	51 8.2	9 1.4
3年生	441 100.0	246 55.8	118 26.8	39 8.8	29 6.6	9 2.0

(48) なにもかも、いやだと思う

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	829 53.7	369 23.9	193 12.5	125 8.1	28 1.8
1年生	480 100.0	296 61.7	102 21.3	52 10.8	22 4.6	8 1.7
2年生	623 100.0	314 50.4	144 23.1	87 14.0	68 10.9	10 1.6
3年生	441 100.0	219 49.7	123 27.9	54 12.2	35 7.9	10 2.3

(49) あまりがんばれない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	696 45.1	433 28.0	261 16.9	123 8.0	31 2.0
1年生	480 100.0	262 54.6	117 24.4	66 13.8	24 5.0	11 2.3
2年生	623 100.0	256 41.1	169 27.1	120 19.3	68 10.9	10 1.6
3年生	441 100.0	178 40.4	147 33.3	75 17.0	31 7.0	10 2.3

(50) 勉強が手につかない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	570 36.9	477 30.9	297 19.2	170 11.0	30 1.9
1年生	480 100.0	216 45.0	144 30.0	75 15.6	34 7.1	11 2.3
2年生	623 100.0	194 31.1	177 28.4	141 22.6	102 16.4	9 1.4
3年生	441 100.0	160 36.3	156 35.4	81 18.4	34 7.7	10 2.3

(51) なにか集中できない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	602 39.0	452 29.3	331 21.4	129 8.4	30 1.9
1年生	480 100.0	224 46.7	138 28.8	84 17.5	26 5.4	8 1.7
2年生	623 100.0	215 34.5	170 27.3	155 24.9	72 11.6	11 1.8
3年生	441 100.0	163 37.0	144 32.7	92 20.9	31 7.0	11 2.5

(52) なにもやる気がしない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	721 46.7	427 27.7	241 15.6	127 8.2	28 1.8
1年生	480 100.0	280 58.3	117 24.4	54 11.3	20 4.2	9 1.9
2年生	623 100.0	248 39.8	171 27.4	114 18.3	80 12.8	10 1.6
3年生	441 100.0	193 43.8	139 31.5	73 16.6	27 6.1	9 2.0

(53) 体から、力がわかない

	調査数	まったくあてはまらない	どちらかといえはあてはまらない	どちらかといえはあてはまる	とてもあてはまる	無回答
全体	1544 100.0	761 49.3	445 28.8	200 13.0	111 7.2	27 1.7
1年生	480 100.0	290 60.4	121 25.2	38 7.9	23 4.8	8 1.7
2年生	623 100.0	280 44.9	182 29.2	91 14.6	60 9.6	10 1.6
3年生	441 100.0	191 43.3	142 32.2	71 16.1	28 6.3	9 2.0

■ストレス度の測定（1：身体的反応）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1476 100.0	381 25.8	71 4.8	121 8.2	80 5.4	80 5.4	143 9.7	104 7.0	123 8.3	107 7.2	88 6.0	81 5.5	26 1.8	17 1.2	18 1.2	16 1.1	20 1.4	9.6
1年生	459 100.0	143 31.2	29 6.3	31 6.8	24 5.2	31 6.8	38 8.3	30 6.5	35 7.6	23 5.0	32 7.0	22 4.8	4 0.9	4 0.9	3 0.7	6 1.3	4 0.9	9.1
2年生	592 100.0	143 24.2	22 3.7	54 9.1	28 4.7	31 5.2	62 10.5	35 5.9	57 9.6	40 6.8	31 5.2	36 6.1	15 2.5	9 1.5	8 1.4	7 1.2	14 2.4	9.9
3年生	425 100.0	95 22.4	20 4.7	36 8.5	28 6.6	18 4.2	43 10.1	39 9.2	31 7.3	44 10.4	25 5.9	23 5.4	7 1.6	4 0.9	7 1.6	3 0.7	2 0.5	9.7

■ストレス度の測定（2：抑うつ・不安感情）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1476 100.0	668 45.3	106 7.2	92 6.2	59 4.0	47 3.2	201 13.6	85 5.8	60 4.1	36 2.4	28 1.9	35 2.4	16 1.1	4 0.3	12 0.8	3 0.2	24 1.6	7.9
1年生	459 100.0	246 53.6	33 7.2	24 5.2	20 4.4	7 1.5	63 13.7	17 3.7	17 3.7	8 1.7	5 1.1	8 1.7	2 0.4	2 0.4	1 0.2	-	6 1.3	7.3
2年生	592 100.0	274 46.3	40 6.8	32 5.4	20 3.4	21 3.5	71 12.0	37 6.3	23 3.9	17 2.9	13 2.2	14 2.4	8 1.4	1 0.2	8 1.4	2 0.3	11 1.9	8.0
3年生	425 100.0	148 34.8	33 7.8	36 8.5	19 4.5	19 4.5	67 15.8	31 7.3	20 4.7	11 2.6	10 2.4	13 3.1	6 1.4	1 0.2	3 0.7	1 0.2	7 1.6	8.4

■ストレス度の測定（3：不機嫌・不安感情）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1476 100.0	564 38.2	103 7.0	86 5.8	61 4.1	53 3.6	169 11.4	91 6.2	68 4.6	71 4.8	44 3.0	57 3.9	23 1.6	22 1.5	12 0.8	14 0.9	38 2.6	8.7
1年生	459 100.0	213 46.4	27 5.9	22 4.8	17 3.7	14 3.1	48 10.5	28 6.1	25 5.4	15 3.3	17 3.7	14 3.1	3 0.7	2 0.4	3 0.7	2 0.4	9 2.0	8.1
2年生	592 100.0	211 35.6	39 6.6	39 6.6	28 4.7	24 4.1	58 9.8	32 5.4	22 3.7	31 5.2	20 3.4	27 4.6	13 2.2	15 2.5	8 1.4	7 1.2	18 3.0	9.1
3年生	425 100.0	140 32.9	37 8.7	25 5.9	16 3.8	15 3.5	63 14.8	31 7.3	21 4.9	25 5.9	7 1.6	16 3.8	7 1.6	5 1.2	1 0.2	5 1.2	11 2.6	8.9

■ストレス度の測定（４：無気力）

	調査数	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	平均点
全体	1476 100.0	416 28.2	106 7.2	92 6.2	65 4.4	77 5.2	181 12.3	99 6.7	92 6.2	68 4.6	65 4.4	75 5.1	29 2.0	28 1.9	21 1.4	19 1.3	43 2.9	9.5
1年生	459 100.0	164 35.7	45 9.8	34 7.4	17 3.7	25 5.4	48 10.5	32 7.0	20 4.4	16 3.5	22 4.8	13 2.8	5 1.1	4 0.9	3 0.7	2 0.4	9 2.0	8.5
2年生	592 100.0	137 23.1	35 5.9	37 6.3	29 4.9	32 5.4	65 11.0	35 5.9	42 7.1	32 5.4	33 5.6	29 4.9	18 3.0	17 2.9	14 2.4	14 2.4	23 3.9	10.3
3年生	425 100.0	115 27.1	26 6.1	21 4.9	19 4.5	20 4.7	68 16.0	32 7.5	30 7.1	20 4.7	10 2.4	33 7.8	6 1.4	7 1.6	4 0.9	3 0.7	11 2.6	9.6

■ストレス度の測定（５：全体）

	調査数	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	37点
全体	1476 100.0	231 15.7	41 2.8	64 4.3	62 4.2	48 3.3	51 3.5	38 2.6	34 2.3	41 2.8	39 2.6	25 1.7	26 1.8	26 1.8	18 1.2	23 1.6	21 1.4	19 1.3	21 1.4
1年生	459 100.0	93 20.3	19 4.1	21 4.6	25 5.4	16 3.5	19 4.1	16 3.5	17 3.7	11 2.4	11 2.4	4 0.9	8 1.7	9 2.0	2 0.4	6 1.3	4 0.9	3 0.7	9 2.0
2年生	592 100.0	76 12.8	13 2.2	26 4.4	24 4.1	23 3.9	15 2.5	20 3.4	9 1.5	14 2.4	16 2.7	13 2.2	14 2.4	7 1.2	9 1.5	11 1.9	9 1.5	11 1.9	6 1.0
3年生	425 100.0	62 14.6	9 2.1	17 4.0	13 3.1	9 2.1	17 4.0	2 0.5	8 1.9	16 3.8	12 2.8	8 1.9	4 0.9	10 2.4	7 1.6	6 1.4	8 1.9	5 1.2	6 1.4

	38点	39点	40点	41点	42点	43点	44点	45点	46点	47点	48点	49点	50点	51点	52点	53点	54点	55点	56点
全体	20 1.4	26 1.8	79 5.4	42 2.8	30 2.0	31 2.1	41 2.8	22 1.5	23 1.6	34 2.3	25 1.7	24 1.6	25 1.7	17 1.2	20 1.4	17 1.2	10 0.7	20 1.4	10 0.7
1年生	8 1.7	7 1.5	22 4.8	10 2.2	12 2.6	8 1.7	6 1.3	7 1.5	9 2.0	8 1.7	9 2.0	6 1.3	6 1.3	2 0.4	5 1.1	5 1.1	2 0.4	3 0.7	1 0.2
2年生	7 1.2	9 1.5	33 5.6	12 2.0	9 1.5	12 2.0	18 3.0	9 1.5	9 1.5	14 2.4	5 0.8	15 2.5	12 2.0	9 1.5	11 1.9	5 0.8	5 0.8	13 2.2	5 0.8
3年生	5 1.2	10 2.4	24 5.6	20 4.7	9 2.1	11 2.6	17 4.0	6 1.4	5 1.2	12 2.8	11 2.6	3 0.7	7 1.6	6 1.4	4 0.9	7 1.6	3 0.7	4 0.9	4 0.9

	57点	58点	59点	60点	61点	62点	63点	64点	65点	66点	67点	68点	69点	70点	71点	72点	73点	74点	75点
全体	11 0.7	18 1.2	9 0.6	20 1.4	7 0.5	5 0.3	4 0.3	9 0.6	9 0.6	2 0.1	1 0.1	6 0.4	3 0.2	3 0.2	2 0.1	- -	1 0.1	3 0.2	1 0.1
1年生	5 1.1	6 1.3	2 0.4	4 0.9	3 0.7	- -	1 0.2	1 0.2	- -	- -	1 0.2	1 0.2	- -	1 0.2	- -	- -	- -	2 0.4	- -
2年生	3 0.5	6 1.0	2 0.3	7 1.2	4 0.7	4 0.7	1 0.2	7 1.2	6 1.0	2 0.3	- -	2 0.3	3 0.5	1 0.2	2 0.3	- -	1 0.2	1 0.2	1 0.2
3年生	3 0.7	6 1.4	5 1.2	9 2.1	- -	1 0.2	2 0.5	1 0.2	3 0.7	- -	- -	3 0.7	- -	1 0.2	- -	- -	- -	- -	- -

	76点	77点	78点	79点	80点	平均点
全体	2 0.1	2 0.1	4 0.3	1 0.1	9 0.6	35.7
1年生	- -	- -	1 0.2	- -	2 0.4	32.9
2年生	2 0.3	2 0.3	2 0.3	- -	5 0.8	37.3
3年生	- -	- -	1 0.2	1 0.2	2 0.5	36.6

■抑うつ状態度

(54) 楽しみにしていることがたくさんある (55) とてもよく眠れる

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1544 100.0	644 41.7	749 48.5	122 7.9	29 1.9
1年生	480 100.0	235 49.0	210 43.8	27 5.6	8 1.7
2年生	623 100.0	232 37.2	315 50.6	66 10.6	10 1.6
3年生	441 100.0	177 40.1	224 50.8	29 6.6	11 2.5

(56) 泣きたいような気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1544 100.0	710 46.0	618 40.0	188 12.2	28 1.8
1年生	480 100.0	241 50.2	188 39.2	43 9.0	8 1.7
2年生	623 100.0	284 45.6	230 36.9	99 15.9	10 1.6
3年生	441 100.0	185 42.0	200 45.4	46 10.4	10 2.3

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1544 100.0	82 5.3	329 21.3	1098 71.1	35 2.3
1年生	480 100.0	16 3.3	79 16.5	376 78.3	9 1.9
2年生	623 100.0	40 6.4	154 24.7	414 66.5	15 2.4
3年生	441 100.0	26 5.9	96 21.8	308 69.8	11 2.5

(57) 遊びに出かけるのが好きだ

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1544 100.0	955 61.9	422 27.3	134 8.7	33 2.1
1年生	480 100.0	322 67.1	104 21.7	44 9.2	10 2.1
2年生	623 100.0	376 60.4	184 29.5	52 8.3	11 1.8
3年生	441 100.0	257 58.3	134 30.4	38 8.6	12 2.7

(58) 逃げ出したいような気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1544 100.0	126 8.2	395 25.6	992 64.2	31 2.0
1年生	480 100.0	18 3.8	100 20.8	353 73.5	9 1.9
2年生	623 100.0	61 9.8	156 25.0	396 63.6	10 1.6
3年生	441 100.0	47 10.7	139 31.5	243 55.1	12 2.7

(59) おなか痛くなることがある

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1544 100.0	184 11.9	687 44.5	643 41.6	30 1.9
1年生	480 100.0	46 9.6	213 44.4	213 44.4	8 1.7
2年生	623 100.0	82 13.2	262 42.1	268 43.0	11 1.8
3年生	441 100.0	56 12.7	212 48.1	162 36.7	11 2.5

(60) 元気いっぱいだ

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1544 100.0	695 45.0	637 41.3	181 11.7	31 2.0
1年生	480 100.0	275 57.3	159 33.1	37 7.7	9 1.9
2年生	623 100.0	243 39.0	284 45.6	84 13.5	12 1.9
3年生	441 100.0	177 40.1	194 44.0	60 13.6	10 2.3

(61) 食事が楽しい

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1544 100.0	869 56.3	516 33.4	128 8.3	31 2.0
1年生	480 100.0	297 61.9	149 31.0	24 5.0	10 2.1
2年生	623 100.0	337 54.1	213 34.2	63 10.1	10 1.6
3年生	441 100.0	235 53.3	154 34.9	41 9.3	11 2.5

(62) いじめられても自分で「やめて」と言える

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1544 100.0	619 40.1	640 41.5	251 16.3	34 2.2
1年生	480 100.0	210 43.8	197 41.0	63 13.1	10 2.1
2年生	623 100.0	233 37.4	251 40.3	129 20.7	10 1.6
3年生	441 100.0	176 39.9	192 43.5	59 13.4	14 3.2

(63) 生きていても仕方がないと思う

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1544 100.0	93 6.0	251 16.3	1171 75.8	29 1.9
1年生	480 100.0	19 4.0	63 13.1	390 81.3	8 1.7
2年生	623 100.0	46 7.4	117 18.8	450 72.2	10 1.6
3年生	441 100.0	28 6.3	71 16.1	331 75.1	11 2.5

(64) やろうと思ったことがうまくできる

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1544 100.0	129 8.4	1089 70.5	320 20.7	6 0.4
1年生	480 100.0	50 10.4	354 73.8	74 15.4	2 0.4
2年生	623 100.0	50 8.0	421 67.6	149 23.9	3 0.5
3年生	441 100.0	29 6.6	314 71.2	97 22.0	1 0.2

(65) いつものように何をしても楽しい

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全体	1544 100.0	501 32.4	771 49.9	266 17.2	6 0.4
1年生	480 100.0	184 38.3	234 48.8	60 12.5	2 0.4
2年生	623 100.0	189 30.3	301 48.3	130 20.9	3 0.5
3年生	441 100.0	128 29.0	236 53.5	76 17.2	1 0.2

(66) 家族と話すのが好きだ

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1544 100.0	651 42.2	669 43.3	219 14.2	5 0.3
1 年生	480 100.0	253 52.7	186 38.8	39 8.1	2 0.4
2 年生	623 100.0	233 37.4	277 44.5	111 17.8	2 0.3
3 年生	441 100.0	165 37.4	206 46.7	69 15.6	1 0.2

(67) こわい夢を見る

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1544 100.0	77 5.0	388 25.1	1072 69.4	7 0.5
1 年生	480 100.0	15 3.1	122 25.4	341 71.0	2 0.4
2 年生	623 100.0	40 6.4	153 24.6	426 68.4	4 0.6
3 年生	441 100.0	22 5.0	113 25.6	305 69.2	1 0.2

(68) ひとりぼっちの気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1544 100.0	93 6.0	353 22.9	1092 70.7	6 0.4
1 年生	480 100.0	16 3.3	96 20.0	365 76.0	3 0.6
2 年生	623 100.0	48 7.7	149 23.9	424 68.1	2 0.3
3 年生	441 100.0	29 6.6	108 24.5	303 68.7	1 0.2

(69) 落ち込んでいてもすぐに元気になる

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1544 100.0	529 34.3	721 46.7	283 18.3	11 0.7
1 年生	480 100.0	182 37.9	217 45.2	77 16.0	4 0.8
2 年生	623 100.0	210 33.7	282 45.3	127 20.4	4 0.6
3 年生	441 100.0	137 31.1	222 50.3	79 17.9	3 0.7

(70) とても悲しい気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1544 100.0	65 4.2	287 18.6	1184 76.7	8 0.5
1 年生	480 100.0	8 1.7	71 14.8	399 83.1	2 0.4
2 年生	623 100.0	38 6.1	114 18.3	466 74.8	5 0.8
3 年生	441 100.0	19 4.3	102 23.1	319 72.3	1 0.2

(71) とても退屈な気がする

	調査数	いつもそうだ	ときどきそうだ	そんなことはない	無回答
全 体	1544 100.0	186 12.0	454 29.4	898 58.2	6 0.4
1 年生	480 100.0	34 7.1	111 23.1	333 69.4	2 0.4
2 年生	623 100.0	106 17.0	203 32.6	311 49.9	3 0.5
3 年生	441 100.0	46 10.4	140 31.7	254 57.6	1 0.2

■抑うつ状態の測定

	調査数	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	17点
全体	1472 100.0	15 1.0	36 2.4	68 4.6	70 4.8	80 5.4	88 6.0	61 4.1	93 6.3	91 6.2	101 6.9	106 7.2	90 6.1	74 5.0	65 4.4	67 4.6	56 3.8	67 4.6	48 3.3
1年生	462 100.0	6 1.3	16 3.5	37 8.0	33 7.1	26 5.6	35 7.6	31 6.7	29 6.3	28 6.1	38 8.2	35 7.6	23 5.0	22 4.8	17 3.7	16 3.5	10 2.2	14 3.0	10 2.2
2年生	593 100.0	8 1.3	11 1.9	18 3.0	19 3.2	34 5.7	32 5.4	17 2.9	39 6.6	33 5.6	35 5.9	40 6.7	43 7.3	26 4.4	34 5.7	25 4.2	27 4.6	32 5.4	23 3.9
3年生	417 100.0	1 0.2	9 2.2	13 3.1	18 4.3	20 4.8	21 5.0	13 3.1	25 6.0	30 7.2	28 6.7	31 7.4	24 5.8	26 6.2	14 3.4	26 6.2	19 4.6	21 5.0	15 3.6

	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点	29点	30点	31点	32点	33点	34点	35点	36点	平均点
全体	64 4.3	36 2.4	21 1.4	27 1.8	12 0.8	7 0.5	4 0.3	7 0.5	8 0.5	6 0.4	2 0.1	1 0.1	-	-	-	-	1 0.1	-	-	10.4
1年生	11 2.4	7 1.5	4 0.9	4 0.9	3 0.6	2 0.4	2 0.4	-	1 0.2	2 0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8.7
2年生	29 4.9	17 2.9	12 2.0	12 2.0	5 0.8	3 0.5	2 0.3	6 1.0	4 0.7	4 0.7	1 0.2	1 0.2	-	-	-	-	1 0.2	-	-	11.2
3年生	24 5.8	12 2.9	5 1.2	11 2.6	4 1.0	2 0.5	-	1 0.2	3 0.7	-	1 0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	11.0

■不登校傾向

(72) 学校に行っても、保健室や相談室です
ごしたい

(73) 学校では、授業より、保健室
や相談室の先生と話したい

(74) 教室に行かなくても保健室や
相談室で勉強できればと思う

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1544 100.0	1164 75.4	221 14.3	95 6.2	57 3.7	7 0.5
1年生	480 100.0	357 74.4	73 15.2	31 6.5	17 3.5	2 0.4
2年生	623 100.0	469 75.3	79 12.7	45 7.2	26 4.2	4 0.6
3年生	441 100.0	338 76.6	69 15.6	19 4.3	14 3.2	1 0.2

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1544 100.0	1195 77.4	231 15.0	65 4.2	45 2.9	8 0.5
1年生	480 100.0	377 78.5	73 15.2	17 3.5	11 2.3	2 0.4
2年生	623 100.0	471 75.6	95 15.2	32 5.1	20 3.2	5 0.8
3年生	441 100.0	347 78.7	63 14.3	16 3.6	14 3.2	1 0.2

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1544 100.0	1155 74.8	220 14.2	88 5.7	72 4.7	9 0.6
1年生	480 100.0	360 75.0	71 14.8	27 5.6	19 4.0	3 0.6
2年生	623 100.0	458 73.5	87 14.0	37 5.9	36 5.8	5 0.8
3年生	441 100.0	337 76.4	62 14.1	24 5.4	17 3.9	1 0.2

(75) 学校や家より、それ以外の場所で友達とずっと遊んでいたい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1544 100.0	534 34.6	371 24.0	337 21.8	293 19.0	9 0.6
1年生	480 100.0	187 39.0	123 25.6	94 19.6	74 15.4	2 0.4
2年生	623 100.0	195 31.3	138 22.2	149 23.9	136 21.8	5 0.8
3年生	441 100.0	152 34.5	110 24.9	94 21.3	83 18.8	2 0.5

(76) 学校に行かず家で友達と遊んでいた

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1544 100.0	579 37.5	390 25.3	308 19.9	257 16.6	10 0.6
1年生	480 100.0	206 42.9	112 23.3	105 21.9	55 11.5	2 0.4
2年生	623 100.0	211 33.9	153 24.6	127 20.4	126 20.2	6 1.0
3年生	441 100.0	162 36.7	125 28.3	76 17.2	76 17.2	2 0.5

(77) 学校や家で友達と過ごすより、友達の家で過ごす方が楽しい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1544 100.0	540 35.0	456 29.5	325 21.0	208 13.5	15 1.0
1年生	480 100.0	188 39.2	137 28.5	99 20.6	50 10.4	6 1.3
2年生	623 100.0	207 33.2	178 28.6	131 21.0	101 16.2	6 1.0
3年生	441 100.0	145 32.9	141 32.0	95 21.5	57 12.9	3 0.7

(78) 夜遅くまで外で遊んで学校に行くのが辛いと思うことがある

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1544 100.0	948 61.4	299 19.4	183 11.9	102 6.6	12 0.8
1年生	480 100.0	301 62.7	93 19.4	49 10.2	31 6.5	6 1.3
2年生	623 100.0	380 61.0	111 17.8	81 13.0	46 7.4	5 0.8
3年生	441 100.0	267 60.5	95 21.5	53 12.0	25 5.7	1 0.2

(79) 少しのことで気分が落ち込み、学校に行くのがつらい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1544 100.0	931 60.3	378 24.5	153 9.9	72 4.7	10 0.6
1年生	480 100.0	306 63.8	115 24.0	38 7.9	16 3.3	5 1.0
2年生	623 100.0	362 58.1	149 23.9	67 10.8	41 6.6	4 0.6
3年生	441 100.0	263 59.6	114 25.9	48 10.9	15 3.4	1 0.2

(80) 学校は、誰かに悪口を言われているような気がしてこわい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1544 100.0	974 63.1	344 22.3	146 9.5	69 4.5	11 0.7
1年生	480 100.0	327 68.1	104 21.7	31 6.5	13 2.7	5 1.0
2年生	623 100.0	372 59.7	126 20.2	78 12.5	42 6.7	5 0.8
3年生	441 100.0	275 62.4	114 25.9	37 8.4	14 3.2	1 0.2

(81) 学校に行くことを考えたら頭痛や気持ちが悪くなったりする

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1544 100.0	1143 74.0	258 16.7	89 5.8	42 2.7	12 0.8
1年生	480 100.0	377 78.5	70 14.6	20 4.2	8 1.7	5 1.0
2年生	623 100.0	452 72.6	100 16.1	44 7.1	23 3.7	4 0.6
3年生	441 100.0	314 71.2	88 20.0	25 5.7	11 2.5	3 0.7

(82) 学校に行ってしまうと楽しいが、それまでは行きたくない

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1544 100.0	608 39.4	364 23.6	339 22.0	220 14.2	13 0.8
1年生	480 100.0	211 44.0	117 24.4	85 17.7	61 12.7	6 1.3
2年生	623 100.0	225 36.1	137 22.0	144 23.1	111 17.8	6 1.0
3年生	441 100.0	172 39.0	110 24.9	110 24.9	48 10.9	1 0.2

(83) 先生や友達と会いたいの、家にいるより学校に行きたい

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全体	1544 100.0	289 18.7	424 27.5	455 29.5	361 23.4	15 1.0
1年生	480 100.0	86 17.9	118 24.6	138 28.8	132 27.5	6 1.3
2年生	623 100.0	132 21.2	184 29.5	176 28.3	125 20.1	6 1.0
3年生	441 100.0	71 16.1	122 27.7	141 32.0	104 23.6	3 0.7

(84) 学校に行かず、家でゲームをしてすご
せたらと思う

	調査数	あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	あてはまる	無回答
全 体	1544 100.0	832 53.9	319 20.7	226 14.6	157 10.2	10 0.6
1 年生	480 100.0	276 57.5	98 20.4	69 14.4	34 7.1	3 0.6
2 年生	623 100.0	313 50.2	127 20.4	102 16.4	76 12.2	5 0.8
3 年生	441 100.0	243 55.1	94 21.3	55 12.5	47 10.7	2 0.5

■不登校傾向の測定（1：別室登校の希望）

	調査数	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	平均点
全 体	1500 100.0	1071 71.4	58 3.9	40 2.7	160 10.7	52 3.5	27 1.8	39 2.6	6 0.4	13 0.9	34 2.3	4.1
1 年生	461 100.0	327 70.9	21 4.6	9 2.0	49 10.6	16 3.5	15 3.3	9 2.0	3 0.7	4 0.9	8 1.7	4.1
2 年生	608 100.0	432 71.1	21 3.5	18 3.0	62 10.2	23 3.8	7 1.2	20 3.3	3 0.5	7 1.2	15 2.5	4.2
3 年生	431 100.0	312 72.4	16 3.7	13 3.0	49 11.4	13 3.0	5 1.2	10 2.3	- -	2 0.5	11 2.6	4.0

■不登校傾向の測定（2：遊び・非行関連）

	調査数	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	平均点
全 体	1500 100.0	345 23.0	111 7.4	103 6.9	140 9.3	155 10.3	118 7.9	123 8.2	107 7.1	100 6.7	78 5.2	36 2.4	32 2.1	52 3.5	8.2
1 年生	461 100.0	126 27.3	36 7.8	38 8.2	42 9.1	41 8.9	31 6.7	34 7.4	39 8.5	29 6.3	16 3.5	6 1.3	9 2.0	14 3.0	7.8
2 年生	608 100.0	126 20.7	38 6.3	40 6.6	50 8.2	66 10.9	51 8.4	57 9.4	43 7.1	48 7.9	32 5.3	20 3.3	13 2.1	24 3.9	8.5
3 年生	431 100.0	93 21.6	37 8.6	25 5.8	48 11.1	48 11.1	36 8.4	32 7.4	25 5.8	23 5.3	30 7.0	10 2.3	10 2.3	14 3.2	8.2

■不登校傾向の測定（3：精神・身体症状）

	調査数	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	15点	16点	平均点
全体	1500 100.0	475 31.7	201 13.4	172 11.5	162 10.8	176 11.7	95 6.3	75 5.0	51 3.4	37 2.5	17 1.1	15 1.0	6 0.4	18 1.2	6.6
1年生	461 100.0	164 35.6	73 15.8	49 10.6	45 9.8	50 10.8	29 6.3	21 4.6	13 2.8	8 1.7	5 1.1	3 0.7	- -	1 0.2	6.2
2年生	608 100.0	173 28.5	77 12.7	70 11.5	81 13.3	63 10.4	31 5.1	32 5.3	26 4.3	23 3.8	7 1.2	8 1.3	5 0.8	12 2.0	6.9
3年生	431 100.0	138 32.0	51 11.8	53 12.3	36 8.4	63 14.6	35 8.1	22 5.1	12 2.8	6 1.4	5 1.2	4 0.9	1 0.2	5 1.2	6.6

■不登校傾向の測定（4：在宅の希望）

	調査数	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	平均点
全体	1500 100.0	180 12.0	177 11.8	188 12.5	320 21.3	179 11.9	168 11.2	139 9.3	56 3.7	54 3.6	39 2.6	6.4
1年生	461 100.0	75 16.3	63 13.7	65 14.1	81 17.6	54 11.7	49 10.6	33 7.2	16 3.5	15 3.3	10 2.2	6.1
2年生	608 100.0	55 9.0	56 9.2	72 11.8	143 23.5	64 10.5	77 12.7	74 12.2	25 4.1	26 4.3	16 2.6	6.7
3年生	431 100.0	50 11.6	58 13.5	51 11.8	96 22.3	61 14.2	42 9.7	32 7.4	15 3.5	13 3.0	13 3.0	6.3

■不登校傾向の測定（5：全体）

	調査数	14点	15点	16点	17点	18点	19点	20点	21点	22点	23点	24点	25点	26点	27点	28点	29点	30点	31点
全体	1500 100.0	89 5.9	60 4.0	56 3.7	141 9.4	72 4.8	70 4.7	73 4.9	64 4.3	59 3.9	46 3.1	57 3.8	52 3.5	54 3.6	53 3.5	47 3.1	73 4.9	53 3.5	43 2.9
1年生	461 100.0	39 8.5	28 6.1	21 4.6	44 9.5	26 5.6	17 3.7	28 6.1	20 4.3	20 4.3	14 3.0	11 2.4	10 2.2	12 2.6	15 3.3	15 3.3	25 5.4	12 2.6	11 2.4
2年生	608 100.0	27 4.4	11 1.8	18 3.0	57 9.4	26 4.3	37 6.1	21 3.5	29 4.8	15 2.5	23 3.8	28 4.6	27 4.4	24 3.9	19 3.1	21 3.5	27 4.4	24 3.9	16 2.6
3年生	431 100.0	23 5.3	21 4.9	17 3.9	40 9.3	20 4.6	16 3.7	24 5.6	15 3.5	24 5.6	9 2.1	18 4.2	15 3.5	18 4.2	19 4.4	11 2.6	21 4.9	17 3.9	16 3.7

	32点	33点	34点	35点	36点	37点	38点	39点	40点	41点	42点	43点	44点	45点	46点	47点	48点	49点	50点
全体	50 3.3	28 1.9	39 2.6	26 1.7	24 1.6	29 1.9	23 1.5	15 1.0	11 0.7	23 1.5	18 1.2	10 0.7	2 0.1	4 0.3	3 0.2	6 0.4	2 0.1	3 0.2	2 0.1
1年生	14 3.0	8 1.7	15 3.3	7 1.5	6 1.3	10 2.2	5 1.1	4 0.9	4 0.9	4 0.9	3 0.7	2 0.4	- -	3 0.7	- -	2 0.4	- -	1 0.2	2 0.4
2年生	26 4.3	13 2.1	15 2.5	14 2.3	10 1.6	9 1.5	11 1.8	6 1.0	6 1.0	12 2.0	10 1.6	6 1.0	1 0.2	- -	2 0.3	3 0.5	1 0.2	- -	- -
3年生	10 2.3	7 1.6	9 2.1	5 1.2	8 1.9	10 2.3	7 1.6	5 1.2	1 0.2	7 1.6	5 1.2	2 0.5	1 0.2	1 0.2	1 0.2	1 0.2	1 0.2	2 0.5	- -

	51点	52点	53点	54点	55点	56点	平均点
全体	4 0.3	2 0.1	11 0.7	2 0.1	- -	1 0.1	25.3
1年生	- -	1 0.2	2 0.4	- -	- -	- -	24.1
2年生	3 0.5	1 0.2	7 1.2	2 0.3	- -	- -	26.2
3年生	1 0.2	- -	2 0.5	- -	- -	1 0.2	25.1

おわりに (総合結果)

表1 睡眠健康教育実施前後の睡眠状態の変化 (%)

睡眠の状態／調査回数	第1回 (実施前)		第2回 (実施後①)		第3回 (実施後②)	
平日の起床時刻 (6時30分以前)	全 体	58.4	全 体	53.0	全 体	50.1
	1年生	68.5	1年生	69.4	1年生	68.4
	2年生	61.3	2年生	56.5	2年生	53.8
	3年生	28.4	3年生	29.1	3年生	24.7
平日の就寝時刻 (23時以前)	全 体	45.0	全 体	46.5	全 体	38.7
	1年生	62.7	1年生	66.1	1年生	56.9
	2年生	46.7	2年生	46.9	2年生	39.9
	3年生	21.9	3年生	23.5	3年生	17.1
平均睡眠時間 (平日・夜間)	全 体	7時間13分	全 体	7時間17分	全 体	7時間6分
	1年生	7時間30分	1年生	7時間33分	1年生	7時間21分
	2年生	7時間11分	2年生	7時間14分	2年生	7時間6分
	3年生	6時間57分	3年生	7時間2分	3年生	6時間52分
入眠状態 (すぐ眠れるか:よく・時々ある)	全 体	80.3	全 体	84.6	全 体	82.6
	1年生	82.4	1年生	87.5	1年生	85.9
	2年生	79.6	2年生	82.8	2年生	83.1
	3年生	78.5	3年生	83.8	3年生	78.2
ぐっすり眠ることができる (睡眠中の状態=熟睡の状態 :よく・時々ある) ※ () は、「よくある」群の割合	全 体	87.9 (57.7)	全 体	87.0 (53.4)	全 体	87.9 (53.2)
	1年生	88.9 (59.8)	1年生	88.6 (57.9)	1年生	89.4 (57.5)
	2年生	87.3 (58.7)	2年生	84.7 (51.2)	2年生	87.3 (52.8)
	3年生	87.6 (53.7)	3年生	88.6 (51.5)	3年生	89.4 (49.2)
起床状態 (気分よく起きられる:よく・時々ある) ※ () は、「よくある」群の割合	全 体	50.0 (13.3)	全 体	56.5 (17.4)	全 体	53.2 (14.4)
	1年生	57.4 (16.2)	1年生	65.9 (22.0)	1年生	58.7 (18.3)
	2年生	46.5 (12.9)	2年生	51.8 (15.8)	2年生	52.1 (12.8)
	3年生	46.3 (10.4)	3年生	52.6 (14.4)	3年生	52.1 (12.8)
午前中の眠気 (あまり・全くない)	全 体	46.7	全 体	47.8	全 体	47.5
	1年生	38.0	1年生	40.7	1年生	40.2
	2年生	52.3	2年生	51.7	2年生	53.0
	3年生	48.3	3年生	50.4	3年生	47.9

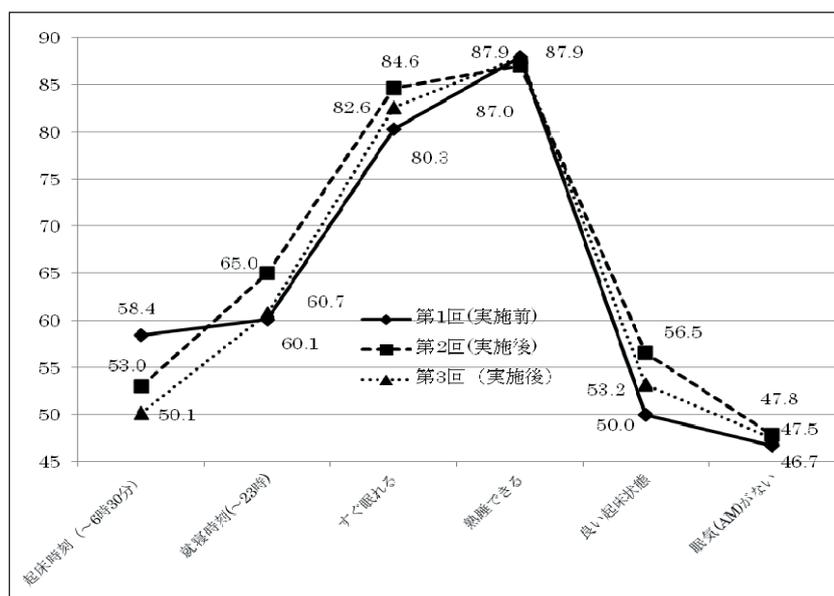


図1 睡眠健康教育実施前後の睡眠状態の変化 (%)

これまでの結果をもとに4校全体の結果について報告を行う。「睡眠の状態」に関する7項目、「平日の起床時刻 (6時30分以前)」・「平日の就寝時刻 (23時以前)」・「平均睡眠時間(平日・夜間)」・「入眠状態」・「睡眠中(熟睡)の状態」・「中途覚醒の状態」・「起床状態」・「午前中の眠気の状態」の良好な状態について、睡眠健康教育(授業・保健指導)実施前後での変化は、表1・図1の通りであった。

概観すると、「平日の起床時刻」および「睡眠中（熟睡）の状態」を除く5項目（表1中の太字）において、少なくとも第1回目から第2回目にかけてその割合が高まり、睡眠の質が向上したと考えられる。

このことは、昨年度の小学校調査と同様、授業・保健指導の実施および睡眠日誌による「生活臨床」の実行が、中学生の睡眠への意識化を促進し、睡眠行動の変化を生み出したと考えられる。なお、「平日の起床時刻（6時30分以前）」・「平日の就寝時刻（23時以前）」・「平均睡眠時間（平日・夜間）」・「入眠状態」・「起床状態」の各項目において、第3回目で良好な状態の割合が低下している要因の一つとして、季節的な睡眠行動の変化（第3回目：11月中旬～2月中旬）が影響していると推測できる。

次に、学年別に各項目の内容を概観すると、3年生の「平日の起床時刻（6時30分以前）」（第1回目：全体58.4%・3年生28.4%→第2回目：全体53.0%・3年生29.1%→第3回目：全体50.1%・3年生24.7%）・「平日の就寝時刻（23時以前）」（第1回目：全体45.0%・3年生21.9%→第2回目：全体46.5%・3年生23.5%→第3回目：全体38.7%・3年生17.1%）の2項目の割合が顕著に低くなっている。さらに、「平均睡眠時間（平日・夜間）」も他学年と比較すると短くなっており（第1回目：全体7時間13分・3年生6時間57分→第2回目：全体7時間17分・3年生7時間2分→第3回目全体7時間6分・3年生6時間52分）、学年進行での「遅寝・遅起き・睡眠時間の短縮化」の傾向がうかがえた。

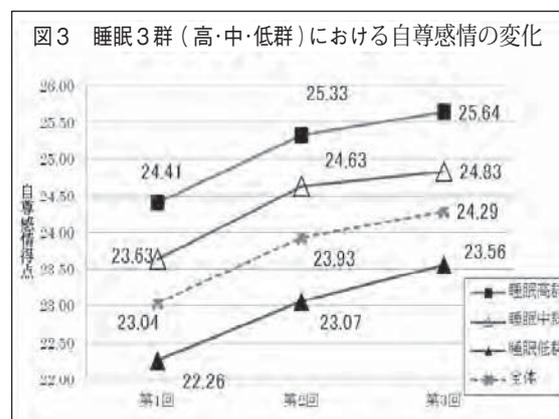
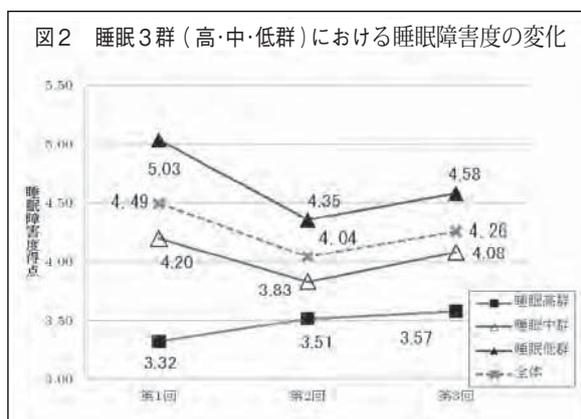
睡眠の質の悪さを表す「睡眠障害度」（9項目）、「心身の状態」に関する4つのカテゴリー（全58項目）および「不登校傾向」（13項目）において、その数値的結果を統計的に分析したところ（分散分析・多重比較）、以下のような結果となった（図2・表2～図7・表7）。なお、ここでは睡眠の質（高・中・低群）に関わらず、全体の変化（図2～図7の破線）についてのみ述べていく。

「毎日の睡眠を評価する質問票（SQIDS）」を使用して測定した睡眠の質の悪さを表す「睡眠障害度」は、第1回目から生活臨床実施後の第2回目にかけて明確（有意）に低くなり、睡眠の質の向上がうかがえた。一方、約2カ月間の日常生活を経た後の第3回目では、第2回目より明確（有意）に高くなり、睡眠の質が低下した。なお、第3回目は第1回目より明確（有意）に低くなっていた。季節における睡眠行動の変化も考慮すると、睡眠の質が向上したと考えることができる。

表2 調査回数による睡眠障害度得点の平均値（標準偏差）と分散分析の結果

	第1回(指導前)	第2回(実施直後)	第3回(2ヶ月後)	F値	多重比較
得点の平均値	4.49(2.13)	4.04(1.83)	4.26(1.85)	35.76***	1回>2回・3回*、2回<3回*
				*** p < .001	** p < .01 * p < .05

- ※ 多重比較の結果、第2回目および第3回目の得点は第1回目より有意に低かったが、第3回目は第2回目より有意に高かった（5%水準）。
- ※ 睡眠障害度は、1）睡眠の質、2）入眠時間、3）睡眠時間（実睡眠時間）、4）睡眠効率、5）睡眠困難、6）日中覚醒困難 の6項目の得点を合計したものである。なお、理論的な得点範囲は0～17点である。



まず、心的状態のポジティブな側面を示す「自尊感情」と「学習意欲」について見たところ、前向きな行動や心の状態につながると言われる「自尊感情」では、実施前後においてその明確な（有意な）高まりを見ることができた。特に、第1回目（実施前：23.04）と第2回目（実施直後：23.93）の変化が大きいこと、さらに2ヶ月間の日常生活をへた後（第3回目：24.29）も上昇したことから、同教育の実施が上昇の要因の一つであることが考えられる（表3・図3）。

表3 調査回数による自尊感情得点の平均値（標準偏差）と分散分析の結果

	第1回(指導前)	第2回(実施直後)	第3回(2ヶ月後)	F値	多重比較
自尊感情得点の平均値	23.03(4.13)	23.93(4.31)	24.28(4.31)	112.95***	1回<2回<3回*

*** p < .001 ** p < .01 * p < .05

- ※ 第1回、第2回、第3回の順番で、得点の平均値が有意に高い（5%水準）。
- ※ 理論的な得点範囲は10～40点である。

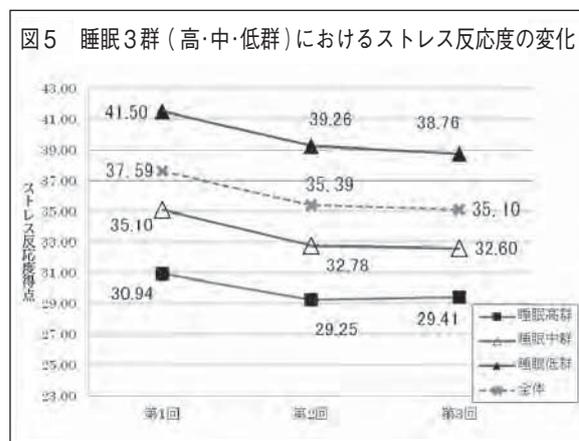
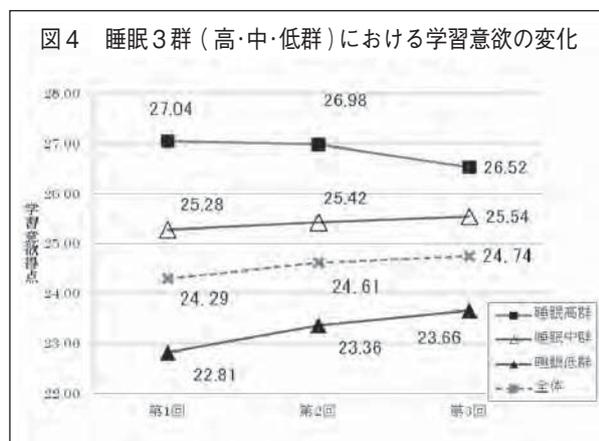
「積極的に学習しようとする気持ち」と定義できる「学習意欲」では、「学習意欲(全体)」および「自主的学習態度」において回を追うごとに得点は上昇したが（学習意欲・第1回目：24.28→第2回目：24.60→第3回目：24.74、自主的学習態度・第1回目：11.54→第2回目：11.77→第3回目：11.92）、前述の「自尊感情」とは異なり、第2回目および第3回目の得点は第1回より明確（有意）に高かったが、第2回目と第3回目の間では明確（有意）な差はなかった。なお「達成志向」においては、上昇傾向はみられるが、その間には明確（有意）な差はなかった（表4・図4）。自尊感情を含め、学習意欲などの心の状態は一時的なものではなく持続的な状況であるため、約3ヶ月間ではその変化を見ることは困難であることがうかがえ、「生活臨床」の長期的な試みの必要性を示すものであると考えられる。

表4 調査回数による学習意欲得点の平均値（標準偏差）と分散分析の結果

	第1回(指導前)	第2回(実施直後)	第3回(2ヶ月後)	F値	多重比較
学習意欲(全体)の平均値	24.29(6.28)	24.61(6.34)	24.74(6.33)	6.24*	1回<2回, 1回<3回*
自主的学習態度の平均値	11.54(3.50)	11.77(3.56)	11.92(3.53)	12.50***	1回<2回, 1回<3回*
達成志向の平均値	12.74(3.38)	12.83(3.35)	12.82(3.38)	.88 n. s.	

*** p < .001 ** p < .01 * p < .05

- ※ 多重比較の結果、「学習意欲(全体)」および「自主的学習態度」において、第2回目および第3回目の得点は第1回目より有意に高かった（5%水準）が、第2回目と第3回目の間では有意差はなかった（5%水準）。なお「達成志向」においては、有意差はなかった。
- ※ 各下位尺度の理論的な得点範囲は各5～20点、全体の合計は10～40点である。



心的状態のネガティブな側面を示す「ストレス反応度（全体）」と「抑うつ度」について見たところ、心身の不調状態につながる「ストレス反応度」では、「ストレス反応度（全体）」（第1回目：37.60→第2回目：35.40→第3回目：35.13）、「身体的反応」（第1回目：10.15→第2回目：9.59→第3回目：9.43）、「不機嫌・

怒り感情」(第1回目:9.34→第2回目:8.69→第3回目:8.58)および「無気力」(第1回目:9.99→第2回目:9.45→第3回目:9.38)において、第1回目、第2回目、第3回目と回を追う毎に平均値は低下した。しかし、第2回目および第3回目の平均値は第1回目より明確(有意)に低かったが、第2回目と第3回目の間では明確(有意)な差はなかった。一方、「抑うつ・不安感情」の平均値(第1回目:8.12→第2回目:7.67→第3回目:7.73)は、第2回目および第3回目の得点は第1回目より明確(有意)に低かったが、第3回目は第2回よりわずかに上昇した(表5・図5)。

表5 調査回数によるストレス反応度得点の平均値(標準偏差)と分散分析の結果

	第1回(指導前)	第2回(実施直後)	第3回(2ヶ月)	F値	多重比較
ストレス反応度(全体)の平均値	37.60(12.11)	35.40(13.40)	35.13(13.59)	47.09***	1回>2回, 1回>3回*
身体的反応の平均値	10.15(3.83)	9.59(3.85)	9.43(3.86)	37.85***	1回>2回, 1回>3回*
抑うつ・不安感情の平均値	8.12(3.53)	7.67(3.48)	7.73(3.47)	16.83***	1回>2回, 1回>3回*
不機嫌・怒り感情の平均値	9.34(4.27)	8.69(4.07)	8.58(4.04)	36.05***	1回>2回, 1回>3回*
無気力の平均値	9.99(4.10)	9.45(4.16)	9.38(4.20)	22.94***	1回>2回, 1回>3回*

*** p < .001 ** p < .01 * p < .05

※ 多重比較の結果、「ストレス度(全体)」および下位尺度の全ての項目で、第2回目および3回目は第1回目よりも得点の平均値が有意に低かった(5%水準)。ただし、第2回目と第3回目の間には有意な差はなかった(5%水準)。

※ 各下位尺度の理論的な得点範囲は各5~20点、全体の合計は20~80点である。

表6 調査回数による抑うつ度得点の平均値(標準偏差)と分散分析の結果

	第1回(指導前)	第2回(実施直後)	第3回(2ヶ月後)	F値	多重比較
抑うつ度得点の平均値	11.24(5.69)	10.59(5.84)	10.20(5.74)	46.98***	1回>2回>3回*

*** p < .001 ** p < .01 * p < .05

※ 多重比較の結果、第1回目、第2回目、第3回目の順番で、得点の平均値が有意に低い(5%水準)。理論的な得点範囲は0~36点である。

気分が落ち込んでいる状態である抑うつ傾向を示す「抑うつ度」においては、第1回目、第2回目、第3回目と回を追う毎に、その明確(有意)な低下を見ることができた(第1回目:11.24→第2回目:10.59→第3回目:10.20)。そして、睡眠の質が低い「睡眠低群」において、抑うつ傾向の低下が顕著であった(表6・図6)。また、「抑うつ状態」が疑われる16点以上の中学生は、第1回では、全体(1,526名)の24.0%・365名(最大値34点)、第2回では全体(1,483名)の21.1%・314名(最大値31点)、第3回では全体(1,472名)の21.1%・311名(最大値34点)と減少傾向が見られた。なお、この範囲に入る中学生はうつ病や気分障害につながる可能性も考えられるところから、今後この結果については詳細な検討が必要である。

学校生活への不適応な状態の一つである「不適応傾向」においては、全体および各項目においてほとんど変化を見ることはできなかった(表7・図7)。唯一「遊び・非行関連」の項目において、平均値の低下に明確(有意)な差があった。ただし、各回数間の平均値には明確(有意)な差はなかった。現在様々な要因が関係し、不登校傾向の多様化が進んでいると考えられ、3ヶ月にわたる「睡眠指導」だけでは影響を与えることはできなかった。

今回の中学校調査では、小学校調査の結果と同様、心的状態のポジティブな側面を示す「自尊感情」と「学習意欲」の平均値の上昇、ネガティブな側面を示す「ストレス反応度」と「抑うつ度」の平均値の低下が見られた。ただし、2カ月間の日常生活を経た第3回目ではその変化は鈍っていた。思春期にあり、情動の不安定さをともなう中学生の心的状態は様々な要因で構成されていると考えられ、友人・家族関係など睡眠の要素以外の要因が関連していることが推測できる。ただし、第1回目と授業および2週間の「生活臨床」実施直後の2回目に大きな変化が表れたことは心的状態の改善の一要因であること、また少なくとも阻害要因ではないことを示唆している。

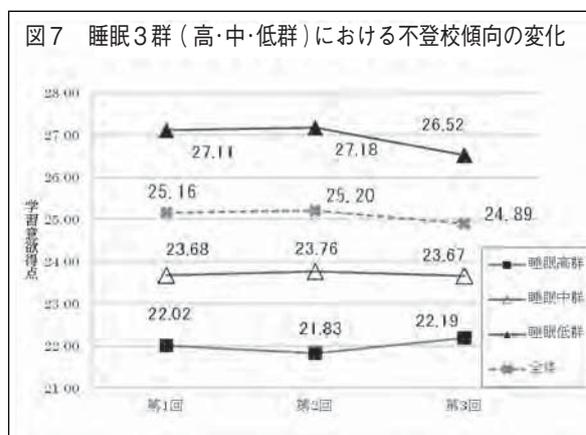
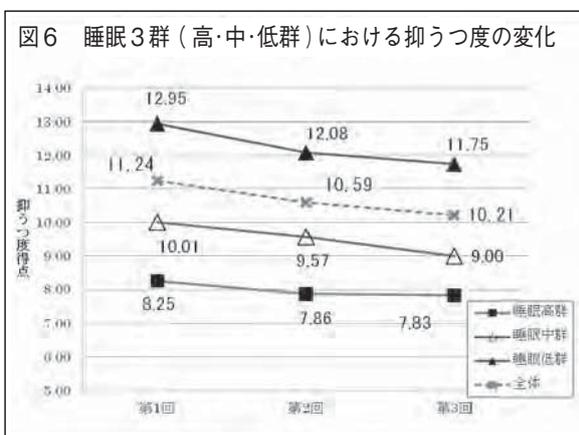
以上、4校全体そして全学年を一括した結果を報告した。今後は学校別、学年別、また性別にさらに分析を進め、睡眠健康教育実践の効果を詳細に考察する予定である。また、今回の実践内容や知見をもとに、小中学生などを対象とした睡眠健康教育の実践を広く行なうことで、学校保健指導・生徒指導の場を越えた幅広い健康対策のあり方も検討したいと考えている。その一環として、平成25年度は高校生を対象とした同様の調査・研究を行うことを計画している。

表7 調査回数による不登校傾向得点の平均値（標準偏差）と分散分析の結果

	第1回	第2回	第3回	F値
全体の平均値	25.15(8.04)	25.20(8.15)	24.88(8.32)	2.35 n. s.
別室登校の希望	3.96(1.94)	4.01(1.99)	3.99(1.97)	.55 n. s.
遊び・非行関連	8.28(3.34)	8.23(3.38)	8.07(3.47)	4.65*
精神・身体症状	6.58(2.67)	6.57(2.68)	6.49(2.61)	1.45 n. s.
在宅の希望	6.33(2.34)	6.39(2.28)	6.33(2.32)	1.14 n. s.

*** p < .001 ** p < .01 * p < .05

※ 全体の合計の理論的な得点範囲は、14～56点である。



平成24年度 科学研究費補助金 基盤研究(C) (課題番号22530890)

「生活病理に抗するための生活臨床に関する実証的研究」研究組織

【研究代表者】

小谷 正登 関西学院大学・教職教育研究センター・教授

【研究分担者・研究協力者 (50音順)】

- * 岩崎 久志 流通科学大学・サービス産業学部・教授
 - 加島 ゆう子 西宮市立夙川小学校・養護教諭 (報告書編集責任者)
 - 河西 利枝 明石市立貴崎小学校・教諭
 - 木田 重果 西宮市立浜甲子園中学校・教諭 (報告書編集責任者)
 - * 下村 明子 梅花女子大学・看護学部・教授
 - 白石 大介 武庫川女子大学・名誉教授
 - * 三宅 靖子 太成学院大学・看護学部・講師
- (*は、研究分担者)

発行日 平成26年3月31日

発行責任者 小谷 正登
関西学院大学 教職教育研究センター
〒662-8501
兵庫県西宮市上ヶ原一番町1-155

印刷 有限会社 仁川印刷所
〒662-0863
兵庫県西宮市室川町1番25号