

健康生活の認識に関する調査

— 健康生活の概念および意識と実態 —

石谷 圭子

Keiko Ishigai

I はじめに

現代社会において「健康」の問題は、今日的課題であるといえる。すなわち、激動する現代社会では、精神的緊張感の増大、生活のスピード化などにより、従来とは異なった健康問題が身近な問題として迫ってきている。これらの問題を解決するには、従来のように身体的側面のみ状態を「健康」ととらえるのではなく、「健康」の概念を生活全般に巨視化するとともに、健康問題を解決する方法を明確にすることが必要である。そのためには、人々の健康に対する認識およびその実態を把握して、健康問題をひきおこす原因要素を究明する手続きをとらなければならない。一方、筆者は、健康問題を解決し、「健康生活を実現する能力育成のための教育活動」である『健康生活教育』の実施を提唱している¹⁾。そこで、本研究は、健康生活教育のカリキュラムを構築する研究の一環として、学校教育段階の生徒の健康生活の認識に関する実態を把握することにより、教育内容を構成する際の示唆を得ることを目的として本調査を実施した。

II 方法

1. 調査時期：昭和56年2月下旬～3月上旬
2. 調査方法：質問紙留置法
3. 調査対象：義務教育段階終了時の広島市内の中学校3年生男女552名であり、その内訳は表1のとおりである。
4. 調査内容：健康の概念、健康状態および健康を獲得するための方法などに関する内容

表1 調査対象

数字は人数、()内%

対象校 性別	地域特性の少 ない中学校	近郊農村地 域の中学校	近郊住宅街 域の中学校	全 体
男	38 (6.7)	77 (13.9)	178 (32.2)	293 (53.1)
女	44 (8.0)	82 (14.9)	133 (24.1)	259 (46.9)
計	82 (14.9)	159 (28.8)	311 (56.3)	552 (100.0)

(回収率90%、有効回収率92%)

Ⅲ 結果および考察

健康生活に関する概念、意識、実態およびそれらの相互関連を把握した。

1) 健康の概念について

対象者が描いている健康の概念を理解するにあたっては、その対象者の生活に対する価値観を認識しておかなくてはならない。これを、「生活を営む上で何を必要としているか」という問いによって把握した。なぜならば、要求の強い項目ほど生活の中で関心をもち重要視していると考えからである。その結果を、要求の強い順に5位まで示したのが表2である。

表2 生活要求項目

順位	男		女	
	項目	%	項目	%
1	知識・技能	16.7	知識・技能	13.8
	十分な金	16.7		
2	打ちこめるもの	11.3	打ちこめるもの	13.6
3	自由 (時間や行動)	9.9	十分な金	11.5
4	健康	8.7	自由 (時間や行動)	11.1
5	趣味	7.5	親友	10.6

P < 0.05

この表からみると、男女とも「知識・技能」「十分な金」「打

ちこめるもの」「自由」を強く要求する傾向がみられる。この結果は、中学3年生を対象としたことに起因すると考えられるが、現代の青少年の特質を物語っていると推察される。また、Spearman の順位相関係数による検定によれば、男女間に有意差を生じ、5位以降の要求項目の違いが認められた。

このような特質をもつ対象者の健康に関する概念を自由記述で問うた。これを、筆者の健康の概念およびその構造に従って類型化した。すなわち、筆者は、健康を「自己と環境との相互作用の結果生じる現象の中で、自己実現の方向と平和共存の方向が一致している状態」と概念を把握し、図1のように構造化している。図1

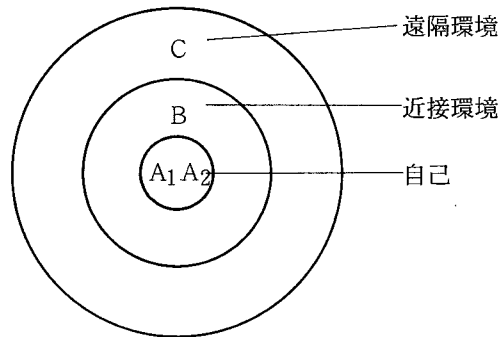


図1 健康概念の構造

は、環境のレベルを3つに分けて、

自己、その囲りに位置する家庭、地域、社会など自己が直接的に対応する近接環境、さらにその囲りに位置する国家、国民、社会現象など自己が間接的に対応する遠隔環境の3領域の対応により健康が実現できると考える。この位置づけにしたがい、筆者は健康を3段階にとらえているが、今回の分析においては、自己にとどまる段階（A）を2つに類別し、A₁を身体的側面においてのみ病気や異常

のない状態、A₂を心身あらゆる機能に病
気や異常のない状態とする。Bは自己の
段階にとどまることなく、近接環境にま
で自己が対応できている状態であり、C
はA、Bの段階に加えて、さらに遠隔環
境にまで対応できている状態とする。こ
の4類型にしたがって、対象者の健康の
概念を類型化したのが、表3である。

この表からみると、健康を自己の段階
にとどまるとらえる者が男女ともに多
い傾向があり、男女間に有意差は認めら
れなかった。

表3 健康の概念 (%)

性別	男	女	全体
A ₁ 型	36.8	31.1	34.1
A ₂ 型	52.6	58.8	55.6
B型	6.8	8.0	7.3
C型	3.8	2.1	3.0
計	100.0	100.0	100.0

2) 健康状態について

このように健康の概念を把握している
対象者の健康状態を問うた。その結果、
全体的には、健康状態が普通以上である
と意識する者が78.2% (良い42.9%, 普
通35.3%) と多く、特に健康の概念をC
型でとらえている者にその傾向が同われ
るが、男女間に有意差はみられなかった。
しかしながら、この意識は、対象者の健
康の概念に差があるため不明確である。
そこで健康状態に影響を及ぼす要因を明
白にすることにより、対象者の健康状態
を具体的に推察する。その結果を表4に
示す。表4は、健康状態に影響を与えて
いる要因を図1にしたがって、自己、自
己と近接環境との対応、自己と遠隔環境
との対応に大別し、この三領域の中から
探索している。ここで要因としてあげて
いる項目は、自己、近接環境、遠隔環境
の各々を構成している諸資源の中で、健
康に大きく影響を及ぼすと考えられる要
因を調査項目として最低限設定し、そ
の中でも特に重要でありかつ有意差を生じ
たものである。

まず、自己を構成している要素の中で

表4 健康状態への影響要因 (%)

		※	男	女	全体	備考
自己	身体面	+	94.2	97.3	95.7	P<0.1
		-	5.8	2.7	4.3	
	精神面	+	60.8	55.6	58.3	P<0.05
		±	31.7	42.1	36.2	
		-	7.5	3.1	5.4	
	性格	+	29.3	16.0	23.1	P<0.001
		±	39.0	34.4	36.8	
	能力	+	28.9	10.9	20.5	P<0.001
		±	33.3	34.4	33.8	
		-	37.8	54.7	45.7	
	容姿	+	22.7	12.9	18.1	P<0.001
		±	46.4	39.5	43.1	
-		30.9	47.7	38.8		
近接環境	生活リズム	+	19.5	17.8	18.7	P<0.05
		±	56.7	66.8	61.5	
		-	23.9	15.1	19.8	
	家庭生活	+	65.7	56.6	61.4	P<0.05
±		26.6	36.8	31.4		
-		7.6	6.8	7.1		
学校生活	+	40.4	29.8	35.5	P<0.01	
	±	45.9	59.3	52.5		
	-	13.7	10.9	12.4		
周囲の自然環境	+	58.6	67.8	62.9	P<0.01	
	±	29.1	26.0	27.6		
	-	12.3	6.2	9.5		
遠隔環境	今の政治	+	5.2	6.7	5.9	P<0.001
		±	28.1	43.7	35.4	
		-	66.7	49.6	58.7	
	世の中の習慣	+	11.0	9.8	10.4	P<0.05
		±	34.2	45.7	39.6	
		-	54.8	44.5	50.0	
社会のしくみ	+	13.6	9.4	11.3	P<0.001	
	±	33.4	47.8	40.1		
	-	53.6	42.7	48.5		

※作用 { + 健康状態を良くする方向に影響する
± 健康状態にあまり影響を与えない
- 健康状態を悪くする方向に影響する

健康状態に影響を与える要因となる項目を全体的にみると、自己の身体面、精神面は、健康状態を良くする方向に作用しているが、その具体的項目である性格、能力、容姿という要素について問うと、それらは悪くする方向に作用する傾向がみられる。この傾向は女子に強く認められる。つまり、自己を構成している要素は、男子に比べ女子の健康状態を悪くする要因となる傾向がある。これは、女子の方が自分を厳しくみつめる傾向があるのではないかと推察される。

次に近接環境の構成要素の中で、自己と近接環境との対応につまづきを生じさせる要因となっている項目を全体的にみると、ほとんどの構成要素が、健康状態を普通および良くする方向に作用させる傾向がみられる。この傾向は若干男子より女子に強くみられるが、巨視的にみれば男女とも近接環境との対応は健康状態をよくする方向に作用しているといえる。しかし、この傾向が男女とも同質であるとは限らないと考える。そこで、さらに具体的な諸資源と自己との対応関係を問うた。その結果を表5、表6に示す。

表5は、家庭生活における資源の中で、健康状態に影響を与える要因となる項目を具体的に把握している。全体的にみると、男子にとっては、親子兄弟仲、おこづかい金額、食べる物が、健康状態を悪くする方向に作用するが、女子にとっては、着る物が悪くする方向に作用する傾向が同われる。表6は、学校生活における資源の中で、健康を阻害させる要因となる項目を順に3位まで示している。この表から、学校生活を構成している要素の中で、男子は通学、学習、友人の順に、女子は学習、友人、通学の順に健康状態を悪くする方向に作用する傾向がみられる。ここで、それぞれの項目における具体的阻害内容は次のようである。つまり、「学習」とは、授業がおもしろくない、学習内容がむつかしい、成績に不安があるなどを意味し、「通学」とは、通学するのが苦痛、通学途中にいやなことがあるなどを意味する。さちに、「友人」とは、友達になじめない、友人関係がうまくいかないなどを意味する。以上のことから、近接環境の構成要素が健康状態に影響を与えている要因は、巨視的にみれば、男女とも同傾向を示すが、その具体的要因は異なっていることが理

表5 健康状態への家庭生活の影響要因 (%)

要 因	※作用			全 体	備 考
	作用	男	女		
親子兄弟仲	+	46.1	57.4	51.4	P<0.05
	±	28.5	21.7	25.3	
	-	25.4	20.9	23.3	
おこづかい金額	+	38.9	49.2	43.8	P<0.05
	±	19.4	19.0	19.2	
	-	41.7	31.8	37.0	
食べる物	+	71.2	75.3	73.1	P<0.05
	±	18.5	20.8	19.6	
	-	10.3	3.9	7.3	
着る物	+	55.7	53.7	54.7	P<0.05
	±	22.5	21.2	21.9	
	-	21.8	25.1	23.4	

※作用 $\left. \begin{matrix} + \\ \pm \\ - \end{matrix} \right\}$ 表4と同様

表6 学校生活における健康阻害要因

順位	性別	男		女		全 体	
		要因	%	要因	%	要因	%
1		通学	24.8	学習	23.7	学習	22.8
2		学習	21.7	友人	22.6	通学	22.4
3		友人	12.6	通学	20.4	友人	18.1

解できる。

さらに、表4から、遠隔環境の構成要素の中で、自己と遠隔環境との対応につまづきを生じさせる要因となっている項目を全体的にみると、ほとんどの構成要素が、健康状態を悪くする方向に作用させる傾向がみられる。この傾向は、特に男子に強くみられる。これは、男子の方が遠隔環境を厳しくみつめる傾向にあると推測される。

3) 健康獲得のための方途

上記のような健康状態にある対象者が、日頃、健康管理をしているかを問うたが、男女ともに管理していない者が圧倒的に多かった。さらに、管理しているか否かで本人の意識による健康状態をみたが、両群間に関連は見い出せなかった。そこで、健康をそこなった場合、その回

表7 健康獲得のための方法

順位	男		女	
	項目	%	項目	%
1	時間をかける (TV, レコード, 寝る等)	25.0	相談する	37.5
2	方法なし	15.8	時間をかける (TV, レコード, 寝る等)	16.5
3	スポーツに打ちこむ	14.9	方法なし	16.2

復方法をもっているかを自由記述により問うた。その中でも特に自己が環境に対応できていない場合の健康獲得の方法を順に3位まで表7に示す。その方法を表からみると、男子は「時間をかける」「方法なし」「スポーツに打ちこむ」、女子は「相談する」「時間をかける」「方法なし」の順である。この男女の順位に有意差はみられなかった。ここで問題となるのは、全体的に消極的な回復方法しかもっていない傾向にあることである。このように、対象者が、次々と生じる健康問題に対する回復方法を意識化しない限り、健康の実現は不可能であると考ええる。

IV ま と め

以上を概観すると、広島市内の中学校3年生は健康生活を営むうえで生活要求が生じる。しかし、その要求を実現する方法が不明確であるため、自己が環境に対応できない状態が蓄積して、健康状態がさらに悪化するという悪循環を生じていると推察される。この悪循環を打破するためには、次の二つの学習が必要であると考ええる。第一には、健康生活に関する科学的知識の学習である。この学習を通して、対象者は健康生活を実現するために最適な要求をもつことができると考える。第二には、健康生活を実現する方法を身につける学習である。この学習を通して、対象者はどのような健康問題にも最適な回復方法を見つけ出すことができると考える。

さらに、本調査結果から、女子は自己を厳しくみつめ、男子は自分以外の環境を厳しくみつめる傾向が理解された。したがって、健康生活教育を実施する際には、上記の二つの学習を行なうとともに、男女の特性を生かし補うためにも、男女が共修できる学習形態が効果的であると考ええる。これらのことを念頭におき、健康生活教育の内容および方法を組織的、系統的に構築することが今後の重要な研究課題と考える。

V 引用・参考文献

- 1) 石谷 圭子；家庭科における健康生活教育，家庭科教育雑誌 57巻1号，p28～32，1983