
疲れている中学生

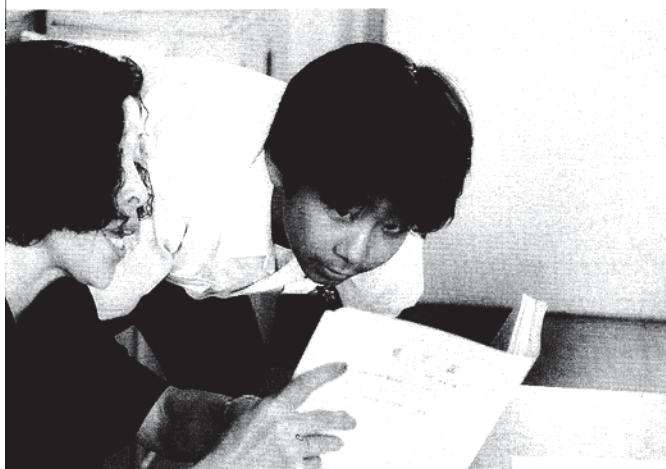
目次

要約とまとめ	2
第Ⅰ章 生活リズムと疲れ	
1. 疲れている割合	4
2. 朝食と疲れやすさ	6
3. 睡眠時間と疲労	9
4. テレビの視聴時間	12
第Ⅱ章 学業成績と疲れ	
1. 高校進学を目指して	15
2. 勉強時間	18
3. 学習塾通い	22
4. 進路との関係	25
5. 将来の見通し	27
第Ⅲ章 生活態度の崩れ	
1. 疲れている生徒に2つのタイプ	31
2. スナック菓子の好き嫌い	32
3. スナック菓子環境	34
4. 体調と疲れやすさ	38
5. まとめ	45
資料1 調査票見本	46
資料2 学年・性別集計表	57

*おことわり：本文中に使用した写真は、本文・テーマとはいっさい関係ありません。

要 約 と ま と め

静岡大学教授
深谷昌志



① 疲れている割合

「とても」の12.3%に「かなり」の16.0%を含めて、28.3%が「疲れている」と答えている。これに「やや疲れている」の45.6%を加えると、73.9%が疲れを感じている（P. 5・図1、表1）。

② 朝食を食べない割合

朝食を食べない生徒は、「食べたり食べなかったり」の14.0%を含めて20.0%に達する（P. 6・表2）。そして、朝食を食べない生徒が疲れている割合は高い（P. 8・図3）。

③ 睡眠時間

生徒たちは平均して7時間半程度眠っているが（P. 10・表5）、睡眠時間の短い生徒は疲れを訴える割合が高い（P. 11・図5）。

④ テレビ視聴

テレビ視聴の短い生徒と長い生徒とが疲れている（P. 14・図7）。前者は勉強しているタイプで、後者はのんびり遊んでいるタイプなのであろう。

⑤ 進学先と疲労

有名高校に入ろうと思っている生徒も疲れているが、よい高校へ入るのはむずかしいと感じている生徒も疲れている（P. 17・図8）。

⑥ 学業成績と疲労

勉強が「とても得意」な生徒の35.7%が疲れている。しかし、「まったく苦手」な生徒の40.5%も疲れているという（P. 21・図11）。

⑦ 進路と疲労

一流大学を目指す生徒の37.0%は疲労を訴えている。しかし、まあまあの大学を望む生徒の疲労度は22.8%にすぎない(P. 26・図14)。

⑧ スナック菓子と疲労

スナック菓子の「とても好き」な生徒の中で疲れている生徒は37.3%なのに対し、「どちらかというが好き」の生徒の疲れは25.0%にとどまる(P. 33・図16)。そして、回数的にみても、毎日スナック菓子を食べる生徒の41.6%は疲れている(P. 33・図17)。

⑨ スナック菓子環境と疲れ

「冷蔵庫の中にいつも炭酸飲料がある」や「家にいつもスナック菓子がある」ような環境だと、生活が崩れ疲れる生徒が多い(P. 37・図19)。

〔まとめ〕

生徒たちの28.3%、つまり4人に1人は疲れを訴えている。そして、「やや」を含めると73.9%、4人に3人が疲れている。

成績が優秀で、一流高校を目指し、夜寝ないでがんばっている生徒に疲れが認められた。そうした一方、目指す高校もなく、成績が思うように上がらず、なんとなくいつもスナック菓子を食べているような生徒にも疲れが見いだされた。

前者のタイプの疲れは理解しやすいが、後者の目標を見失い、いわば浮遊している生徒たちの疲労は無視しがちになる。しかし、そうした生徒の占める割合は多いので、彼らの疲労をどう取り除いていくのが重要となる。そのためには、こうした生徒に単に生活リズムを作らせようとするのではなく、生きていくための目標を明確にさせることが大切であろう。

〔調査概要〕

対象／東京、福岡の中学1～3年生 2,450人

時期／1992年6月～7月

方法／学校通しによる質問紙調査

サンプル数

(人)

	男子	女子	計
中1	450	440	890
中2	463	373	836
中3	406	318	724
計	1,319	1,131	2,450

第 I 章 生活リズムと疲れ



1. 疲れている割合

「中学生は疲れているか」というテーマはモノグラフの同人会の席上、雑談の中から生まれた。「朝の会するとき、5分も立っていると気分の悪くなる子がいる」「体育の時間に休む子が増えている」「バスを利用すると車酔いをする子が多いのでびっくりする」など、生徒たちの体調の悪さを訴える話が続いた。

同人の先生方は、当然のことながら、勤務先は異なる。それでも、生徒たちが疲れているのではないかという感じを共通に持っているようだった。しかも、そうした疲れが特定の生徒でなく、かなりの割合で、生徒全体に広まっているらしい。

そこで改めて、生徒たちが本当に疲れてい

るのか、その実態を調べてみたいと思った。

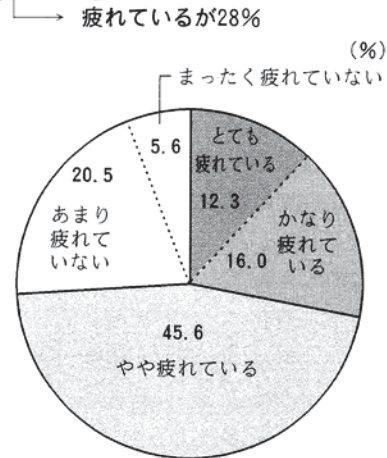
早速、結果の紹介に入ろう。「あなたは疲れていますか」の問いに、生徒たちは図1（表1）のように答えている。「とても」の12.3%に「かなり」の16.0%を含めると、28.3%は疲れていると答えており、疲れていない生徒は「あまり」の20.5%を含めて26.1%と、4分の1強にとどまっている。そして、「やや疲れている」の45.6%を加えると、程度の差こそあれ、疲れを自覚している生徒は73.9%と4分の3程度に達している。

中学生は、人生の中でもっとも活気にあふれた年代であろう。少しくらい寝ないで動き回っても疲れを知らなかったのが、中学生時

代だったような気がする。それにしても大まかにいうと、4分の3弱、「かなり」に限定するなら、4分の1強の生徒が疲れているの

は、あまりに大きすぎる数値のように思われてならない。

(図1) 疲れているか



(表1) 疲労度

中3のほうが疲れている

(%)

		疲れている			疲れていない	
		とても	かなり	やや	あまり	まったく
学 年	中 1	11.0	15.5	44.8	21.3	7.4
	中 2	11.0	15.4	45.9	21.9	5.8
	中 3	15.4	17.3	46.1	18.0	3.2
性	男 子	14.4	16.2	44.0	18.6	6.8
	女 子	9.8	15.8	47.5	22.7	4.2
全 体		12.3	16.0	45.6	20.5	5.6

2. 朝食と疲れやすさ

それでは、生徒たちの体調の悪さはどこからくるのか。さまざまなアングルから、その背景を分析することにしたい。

体調の悪さという、まず、生活リズムの崩れが気にかかる。食事の不規則や睡眠不足などが体調のバランスを崩しているのではないかという疑問である。

そこで、朝食を食べているかを調べてみよう。朝食をきちんと食べている者は、表2のように71.8%で、食べたり食べなかったりの14.0%を含めると、食事をとらない生徒は2割に及んでいる。しかも図2のように、学年が上がるにつれて、朝食を食べない生徒の割合が増す。受験勉強に追われ、食事もとりに

くくなっているのであろうか。

それでは、食事をとらないことは体調と結びつくのだろうか。表3（図3）が示すように、「とても疲れている」生徒の中で朝食を食べている生徒は62.6%にすぎない。しかし、疲れを訴えていない生徒は「あまり」の77.3%、「まったく」（疲れていない）の82.5%が示すように、朝食をきちんと食べている割合が多い。

毎朝、きちんと食事をしていると、体調が整ってくるのであろうか。いずれにせよ、図3の結果を見ると、「朝食はきちんととってくるように」という教師たちの言い方が説得力を持ってくるように思う。

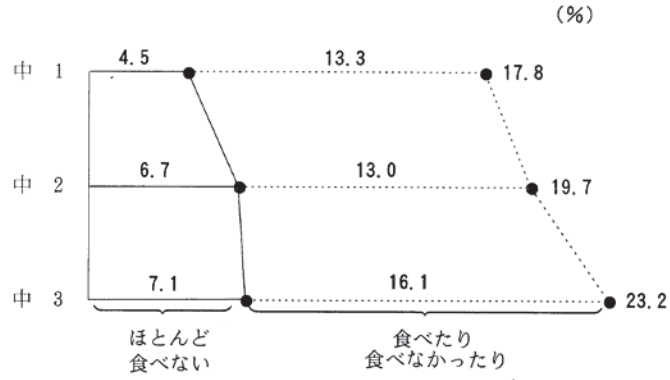
(表2) 朝食を食べるか
→ 7割は食べる

		毎日必ず食べる	週1～2度 食べない	食べたり 食べなかったり	ほとんど食べない
全 体		71.8	8.2	14.0	6.0
学 年	中 1	75.0	7.2	13.3	4.5
	中 2	71.0	9.3	13.0	6.7
	中 3	68.8	8.0	16.1	7.1
性	男 子	72.0	8.1	13.8	6.1
	女 子	71.6	8.3	14.2	5.9

(%)

(図2) 朝食を食べない割合

→ 学年が上がると食べなくなる



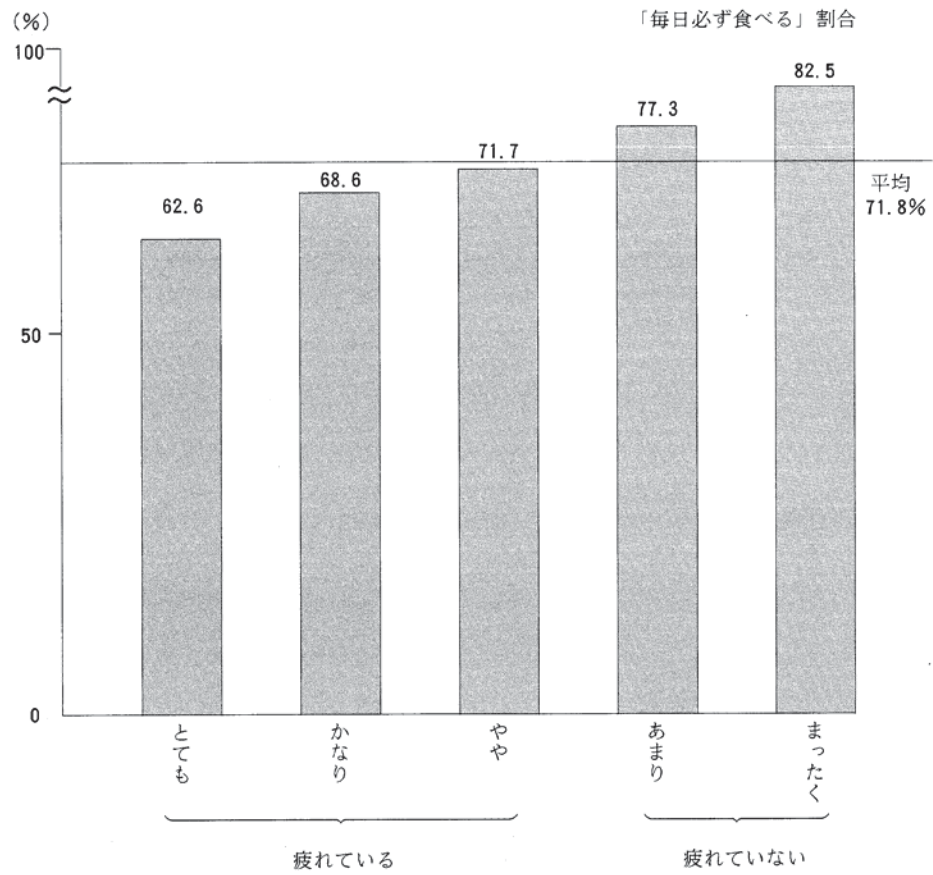
(表3) 朝食を食べる × 疲労度

(%)

		毎日必ず食べる	週1~2度食べない	食べたり食べなかったり	ほとんど食べない
疲れている	とても	62.6	8.4	19.9	9.1
	かなり	68.6	8.0	17.3	6.1
	やや	71.7	9.4	13.7	5.2
疲れていない	あまり	77.3	5.9	10.9	5.9
	まったく	82.5	5.6	5.6	6.3

(図3) 朝食を毎日食べる × 疲労度

↳ 食べる生徒は疲れない



3. 睡眠時間と疲労

もちろん、朝起きてすぐに食事をとることはできない。それなりに、ある程度早起きをする必要がある。

そこで朝起きてから、時間の余裕があるかどうかを尋ねてみた。部活動などの朝練もあるので、中学生はそれなりに早く登校することがある。それに眠いさかりの年齢なので、時間のゆとりのないほうが当たり前と想ったのだが、「ゆったり」としている生徒は「わりと」と「とても」を合わせて、60.6%に達している（表4）。

そして図4によれば、朝起きてから忙しいと、やはり疲れやすいようで、「とても疲れている」生徒の57.5%は朝忙しいと答えている。それに対し、「あまり疲れていない」生徒のうち、朝忙しい者は26.6%、つまり残りの73.4%は、ゆったりとした朝の生活を送っている。また「まったく疲れていない」生徒の場合、忙しい割合は24.5%で、残りの75.5

%はゆったりとした朝の時間を過ごしているように見える。少し早く起きて食事をとる、それが体調のよさをもたらすのであろう。

それでは、生徒たちはどれくらいの長さを眠っているのか。表5によれば、生徒たちは7時間半程度の睡眠をとっている。

もちろん、睡眠時間は、休みの期間、あるいはテスト前かなどによって異なってくるが、平均してみると、中学生たちは予想外にちゃんと寝ているように思う。

そして図5（表6）によると、「とても疲れている」生徒が7時間以上眠っている割合は49.5%にすぎない。しかし、「やや疲れている」生徒だと62.0%、「まったく疲れていない」生徒では73.1%が7時間以上の睡眠をとっているという。

したがって、疲れている生徒のかなりは睡眠不足のように思われる。もっとも、表7に示したように、睡眠時間と学業成績との関係

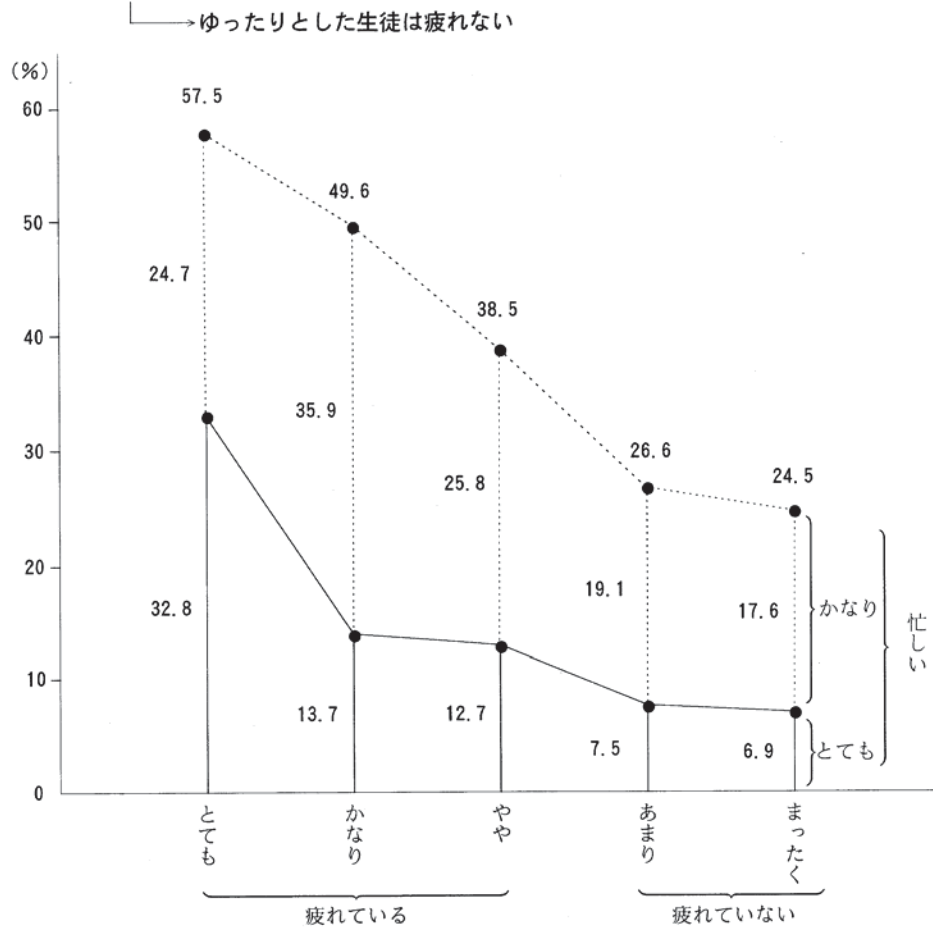
（表4）起きてからの時間の余裕

		(%)			
		忙しい		ゆったり	
		とても	かなり	わりと	とても
学 年	中 1	10.3	25.5	54.8	9.4
	中 2	14.2	26.6	50.6	8.6
	中 3	18.1	24.2	47.0	10.7
性	男 子	13.6	22.8	51.0	12.6
	女 子	14.3	28.6	51.2	5.9
全 体		13.9	25.5	51.1	9.5

は認められない。したがって、睡眠不足の生徒は勉強して寝る時間がなくなったわけではないように思える。換言するなら、勉強

の得意な生徒の中には、時間をうまくやりくりして、効率的によく勉強し、そして寝る時間をとっている生徒が少なくないであろう。

(図4) 朝起きてから忙しい × 疲労度



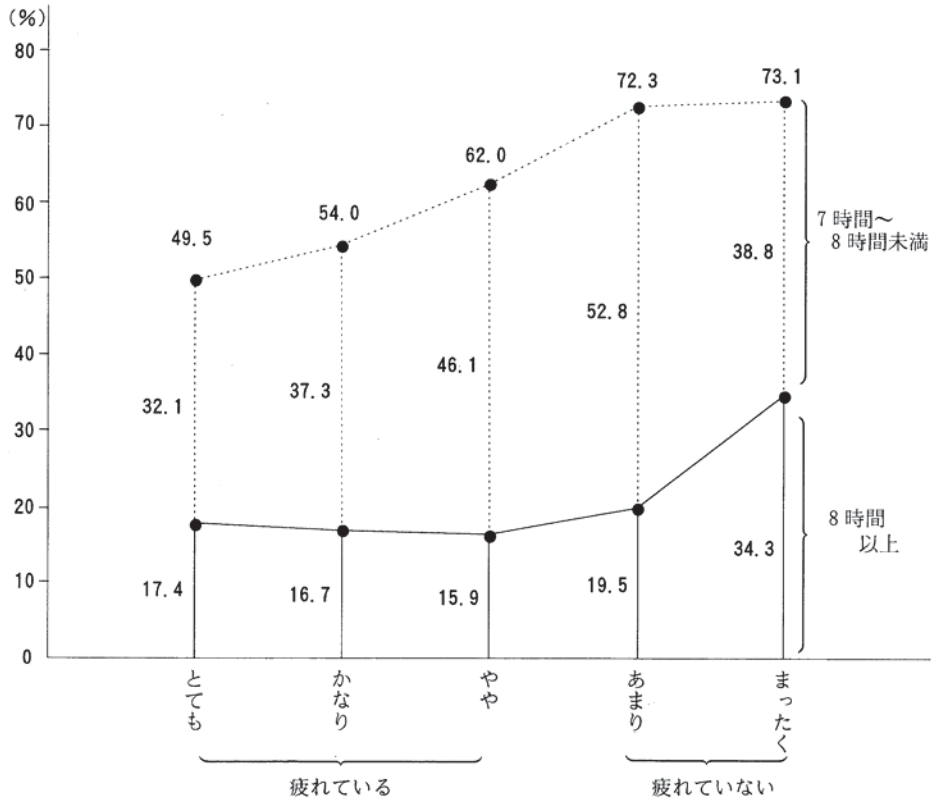
(表5) 平均睡眠時間

(%)

	6時間未満	6時間～7時間未満	7時間～8時間未満	8時間以上
中 1	6.2	22.6	46.7	24.5
中 2	8.6	27.2	46.8	17.4
中 3	17.0	34.9	37.3	10.8
全体	10.2	27.8	44.0	18.0

(図5) 7時間以上眠る × 疲労度

↳ 疲れている生徒は睡眠不足



(表6) 睡眠時間 × 疲労度

(%)

		6時間未満	6時間～7時間未満	7時間～8時間未満	8時間以上
疲れている	とても	19.4	31.1	32.1	17.4
	かなり	12.3	33.7	37.3	16.7
	やや	9.9	28.1	46.1	15.9
疲れていない	あまり	5.2	22.5	52.8	19.5
	まったく	6.0	20.9	38.8	34.3

(表7) 睡眠時間 × 学業成績

→ 成績との差は認められない

(%)

		6 時間未満	6 時間～ 7 時間未満	7 時間～ 8 時間未満	8 時間以上
得意	とても	14.7	22.7	39.9	22.7
	かなり	10.0	25.5	44.6	19.9
	やや	9.6	28.5	44.9	17.0
苦手	やや	10.0	26.7	47.2	16.1
	かなり	9.1	30.4	46.0	14.5
	まったく	12.7	28.0	38.5	20.8

4. テレビの視聴時間

そうなる、放課後の時間の使い方が問題になってくる。そして、時間の使い方といえば、まずテレビ視聴の長さが気になってくる。

テレビ視聴時間についてのデータは表8の通りで、1時間から2時間を中心に、かなりのちらばりが認められる。

そして、図6(表9)によれば、勉強の得意な生徒はテレビ視聴時間が短い。見たい番組をがまんして勉強する態度が成績のよさをもたらすのであろう。

そして、テレビ視聴の長さとの関係は図7の通りである。疲れている生徒は、テレビ視聴の短い生徒と長い生徒とに二分されている。視聴時間の短い生徒は見たいテレビをがまんして一生懸命に勉強しているタイプ

であろうし、後者はテレビやマンガ、ラジオなどに接して、ぼんやりと時間を費やしているタイプなのであろう。

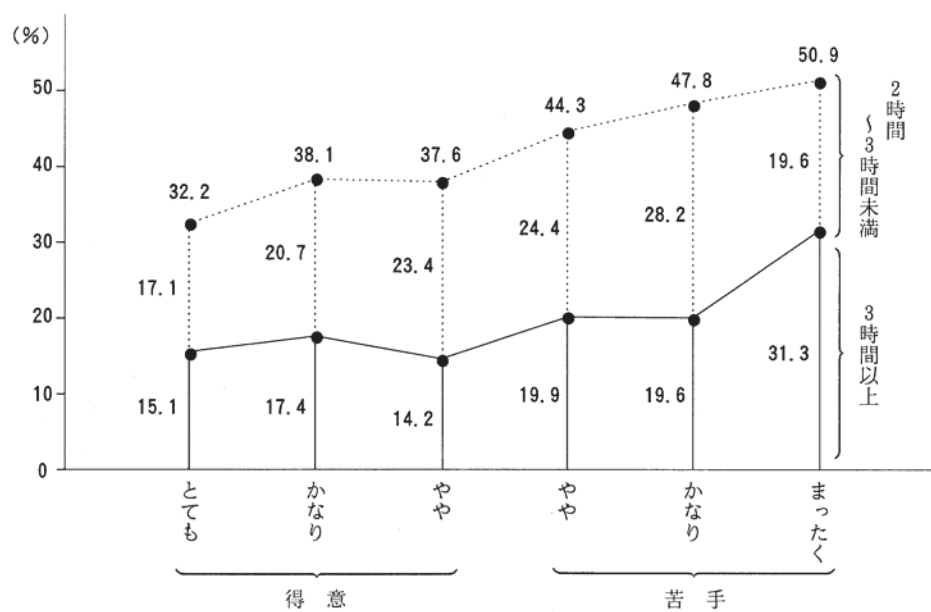
いずれにせよ、こうしたデータを重ね合わせていくと、きちんとした生活を送っている生徒はあまり疲れていない。それだけに、体調を整えるためには、きちんとした睡眠をとり、食事をきちんとして、生活のリズムを守る必要がある。確かに、夜遅くまでぼんやり起きている、そして朝食をとらずに学校へ行く、そうなる、授業中は眠いというように、生活のリズムが崩れ、全体として、疲れやすい感じが増してくるのは否定できないように思う。

(表 8) テレビ視聴時間

	ほとんど見ない	30分以内	31分～1時間未満	1時間～2時間未満	2時間～3時間未満	3時間以上
中 1	5.9	5.2	18.1	28.7	22.1	20.0
中 2	4.7	3.0	13.0	33.3	23.0	23.0
中 3	5.2	4.4	16.6	35.5	23.2	15.1
全 体	5.3	4.2	15.9	32.4	22.7	19.5

(図 6) 2 時間以上テレビを見る × 学業成績

← 勉強の得意な生徒はがまん



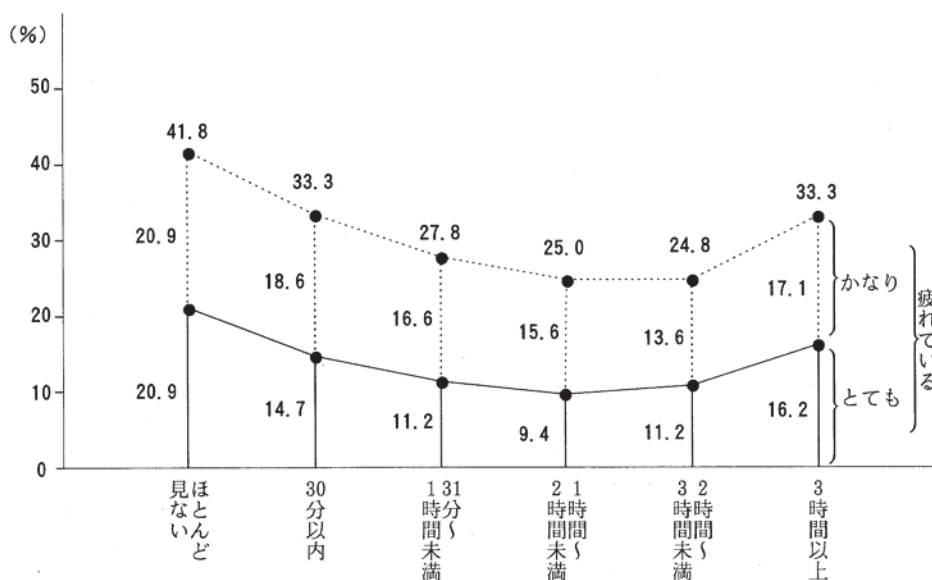
(表9) テレビ視聴時間 × 学業成績

(%)

		1 時間未満	1 時間～ 2 時間未満	2 時間～ 3 時間未満	3 時間以上
得意	とても	36.6	31.2	17.1	15.1
	かなり	26.7	35.2	20.7	17.4
	やや	28.0	34.4	23.4	14.2
苦手	やや	23.5	32.2	24.4	19.9
	かなり	18.6	33.6	28.2	19.6
	まったく	22.3	26.8	19.6	31.3

(図7) テレビ視聴 × 疲労度

→ 疲れている生徒は両極



第Ⅱ章 学業成績と疲れ



1. 高校進学を目指して

これまで、生活のリズムを中心に、中学生の疲労感を検討してきた。そして、生活のリズムを正しくすることの必要性をデータの面からも見いだしたが、中学生たちは高校受験へ向けて勉強をしており、そうした影響も生徒たちの心身を疲れさせているのではないか。

中学生たちの学校へ通う楽しさは、表10の通りで、「やや」を含めると「楽しい」と答えている者が56.5%と5割を超える。

残念ながら、学年が上がるにつれて、楽しい割合が減少する傾向がみられるが、表11によれば、高校進学にあたって、「ふつうくらいの高校」へ入りたいと思っている者が過半数を超える。

もっとも、進学先のレベルを学業成績別にクロスさせてみると、学業成績のとてもよい生徒は、当然のことながら「有名高校」か「よい高校」を目指しているのに対し、学業成績がふつうくらいの生徒は、なんとか「ふつうくらいの高校」を目標としている（表12）。

それぞれにゴールを持ってがんばっているのであろうが、これを疲労度とクロスさせてみると、図8のような結果となる。有名高校を目指す者ががんばって疲れているのは理解できる。しかし、よい高校へ入れそうもないと思っている生徒が疲れているのは、ゴールを見失ったための目標喪失感なのであろうか。

(表10) 学校へ通うのは楽しいか

→ 楽しいが57%

(%)

	楽しい			ふつう	楽しくない		
	とても	かなり	やや		やや	あまり	ぜんぜん
中 1	31.0	16.3	17.7	23.9	5.1	2.9	3.1
中 2	21.3	13.9	18.8	29.1	5.4	5.2	6.3
中 3	16.8	13.4	18.8	29.0	6.7	7.1	8.2
全 体	23.5	14.6	18.4	27.2	5.7	4.9	5.7

(表11) 高校進学

→ せめて「ふつうの高校」

(%)

	有名高校	よい高校	ふつうの高校	あまりよくない高校
全 体	5.8	19.9	52.3	22.0
中 1	6.6	21.6	56.0	15.8
中 2	5.1	18.1	52.0	24.8
中 3	5.6	19.7	48.2	26.5

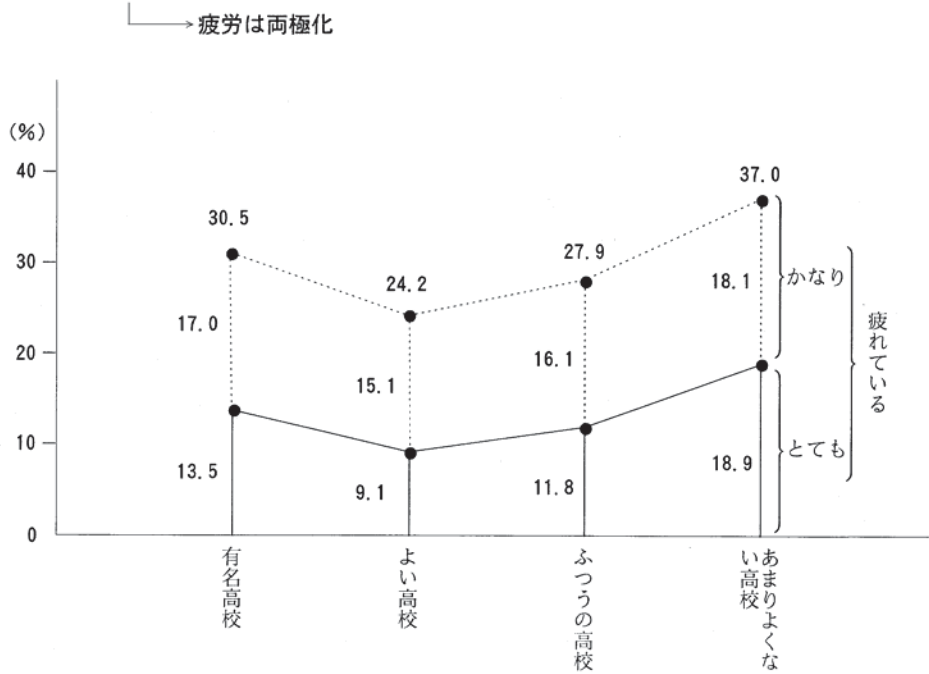
(表12) 高校進学 × 学業成績

(%)

		有名高校	よい高校	ふつうの高校	あまりよくない高校
得意	とても	27.9	40.6	26.9	4.6
	かなり	7.4	36.1	49.1	7.4
	やや	4.7	23.5	60.3	11.5
苦手	やや	1.9	15.2	61.6	21.3
	かなり	2.5	10.0	56.3	31.2
	まったく	4.1	6.8	34.1	55.0

○ は最大値

(図8) 高校進学 × 疲労度



2. 勉強時間

中学生たちは、毎日のように勉強している。考えてみると、中学生は「勉強が仕事」という人たちだが、家庭での勉強時間は表13のように毎日1～2時間が大半を占める。

すでにふれたように、勉強時間はそれぞれの時期によって異なると思うが、これを学業成績別にクロスさせてみると、表14(図9)のような結果が得られる。全体として当然のことながら、勉強の得意な生徒は長い時間机に向かっているが、勉強が苦手になるにつれて、勉強時間は短くなる。

そして、勉強時間と疲労との関係を確認すると、図10のようなプロフィールとなる。長時間勉強している生徒は疲れているが、勉強時間の短い子も疲れているらしい。

先ほどの図8で、進学の高い望みを高く持って

いる者と望みを持ってないでいる者の両極の生徒が疲れていた。この図10にも、同じような傾向が得られている。勉強時間の長いほうと短いほうの両極の生徒が疲れているという。

そして学業成績と疲労との関係も、表15(図11)の通りで、これまでの結果と同じように、勉強が「とても得意」な生徒の35.7%が疲れているが、「まったく苦手」な生徒の40.5%も疲れを訴えている。

こう見てくると、中学生が疲れているというとき、望みのよい高校を目指して勉強をがんばり、よい成績をとっている生徒たちも疲れているが、そうした一方、望みの高校も見いだせず、なんとなく、ぼんやりと毎日を送っている生徒たちの中にも疲れている生徒がいるのに気づく。

(表13) 勉強時間

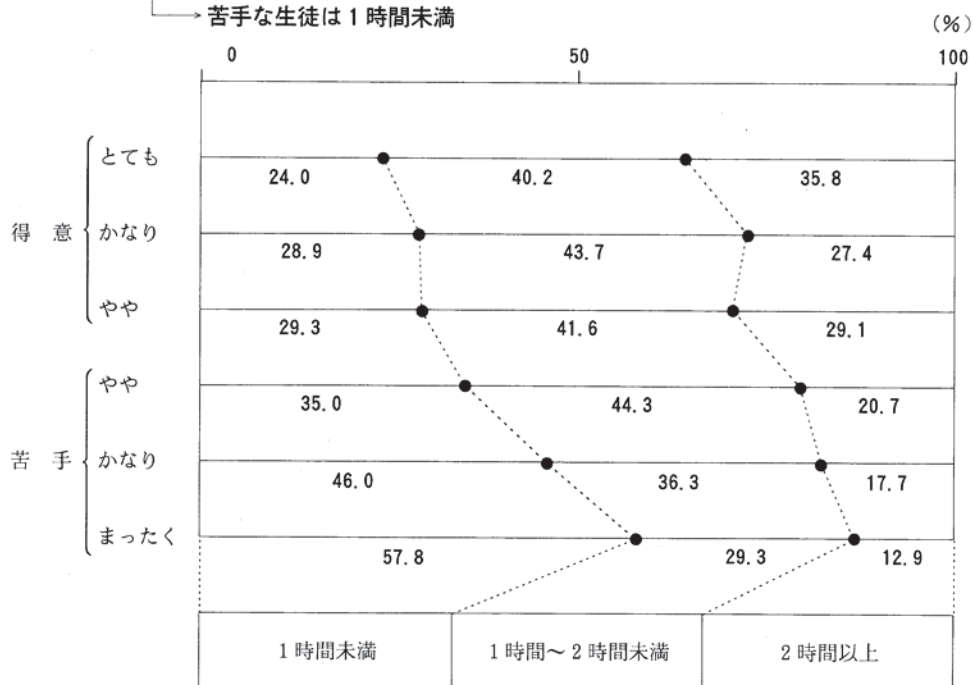
(%)

		1時間未満	1時間～ 2時間未満	2時間～ 3時間未満	3時間～ 4時間未満	4時間～ 5時間未満	5時間以上
学 年	中 1	28.3	45.0	21.1	3.7	0.9	1.0
	中 2	51.6	34.5	10.9	2.5	0.4	0.1
	中 3	30.5	39.6	20.9	6.1	1.8	1.1
性	男 子	40.3	38.1	16.7	3.2	0.9	0.8
	女 子	33.0	41.7	18.6	5.0	1.1	0.6
全 体		36.9	39.8	17.6	4.0	1.0	0.7

(表14) 勉強時間 × 学業成績

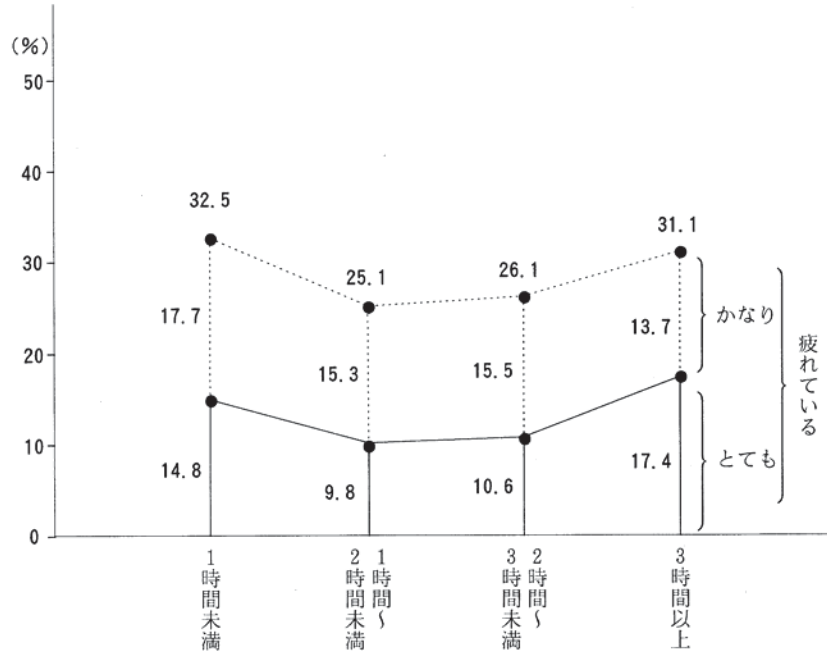
		1時間未満	1時間～ 2時間未満	2時間～ 3時間未満	3時間～ 4時間未満	4時間～ 5時間未満	5時間以上
得意	とても	24.0	40.2	25.0	5.1	3.1	2.6
	かなり	28.9	43.7	19.6	5.6	1.1	1.1
	やや	29.3	41.6	21.4	6.0	0.9	0.8
苦手	やや	35.0	44.3	16.3	3.5	0.6	0.3
	かなり	46.0	36.3	14.9	2.1	0.7	0.0
	まったく	57.8	29.3	9.7	1.9	0.5	0.8

(図9) 勉強時間 × 学業成績



(図10) 勉強時間 × 疲労度

→ 3時間以上で疲れるが3割

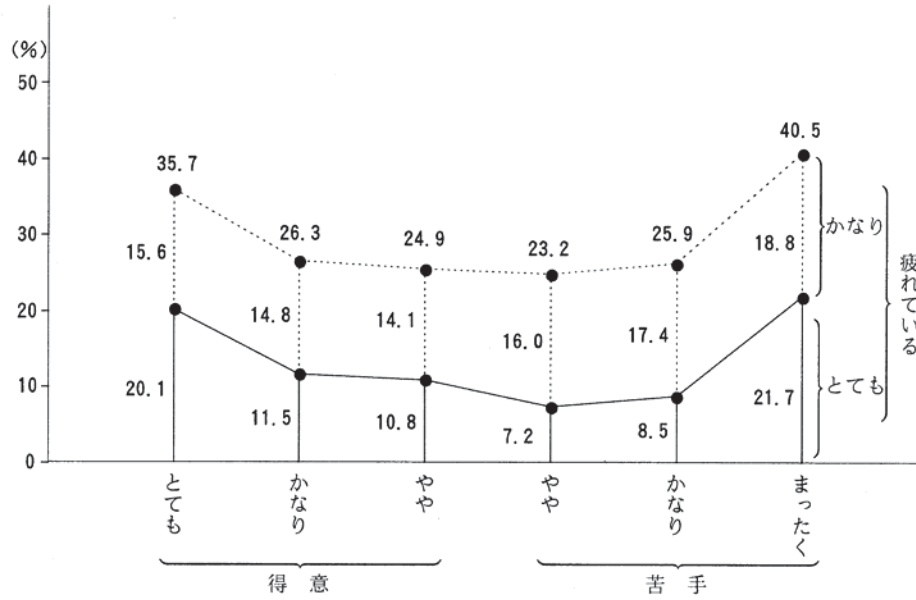


(表15) 疲労度 × 学業成績

(%)

		疲れている			疲れていない	
		とても	かなり	やや	あまり	まったく
得意	とても	20.1	15.6	41.2	17.1	6.0
	かなり	11.5	14.8	50.4	17.0	6.3
	やや	10.8	14.1	48.8	21.4	4.9
苦手	やや	7.2	16.0	47.5	24.0	5.3
	かなり	8.5	17.4	47.4	23.1	3.6
	まったく	21.7	18.8	35.2	16.4	7.9

(図11) 疲労度 × 学業成績



3. 学習塾通い

本サンプルの通塾率は61.3%に達する。そして通塾者の47.1%は週に3回、4回以上を入れると、全体の43.6%（通塾者中の71.1%）は週に3回以上、塾へ行っている計算になる（表16、図12）。

そして表17によれば、学業成績の上位の生徒は塾へ通っているが、下位になるにつれて、塾へ行かなくなる。

なお、塾通いと疲労との関係は図13に示したように、塾へ行っていない生徒のうち、疲れている生徒は27.0%にとどまるが、通塾の回数が増えるにつれて、疲労の割合が増し、週に4回以上通塾している者の疲れている割合は3割を超えている。換言するなら表18の

ように、「とても疲れている」子の65.6%が塾通いをしているのに、「まったく疲れていない」子の中で塾通いをしている子は52.6%にすぎない。

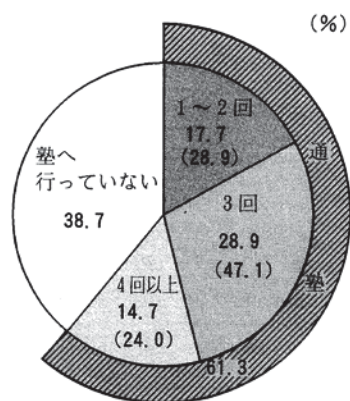
このように、塾通いの回数が増すと疲れる傾向が得られているが、その割合は思ったほど大きいものではなかった。

通塾する生徒は成績上位層に多く、そして上位になるほど、よい高校へ向けてがんばっていた。そうした傾向が通塾回数が多い生徒にも認められるので、通塾の多い生徒は時間のゆとりがなく、本来は疲れているのに疲れを感じさせないのであろうか。

（表16）塾通い

		行っていない	塾通い（週に）			
			1～2回	3回	4回	5回以上
学 年	中 1	44.9	20.8	23.8	6.9	3.6
	中 2	39.1	20.4	31.6	6.1	2.8
	中 3	30.6	11.0	32.1	16.7	9.6
性	男 子	37.3	15.1	32.0	9.6	6.0
	女 子	40.0	21.0	25.3	9.5	4.2
全 体		38.7	17.7	28.9	9.5	5.2

(図12) 塾通い



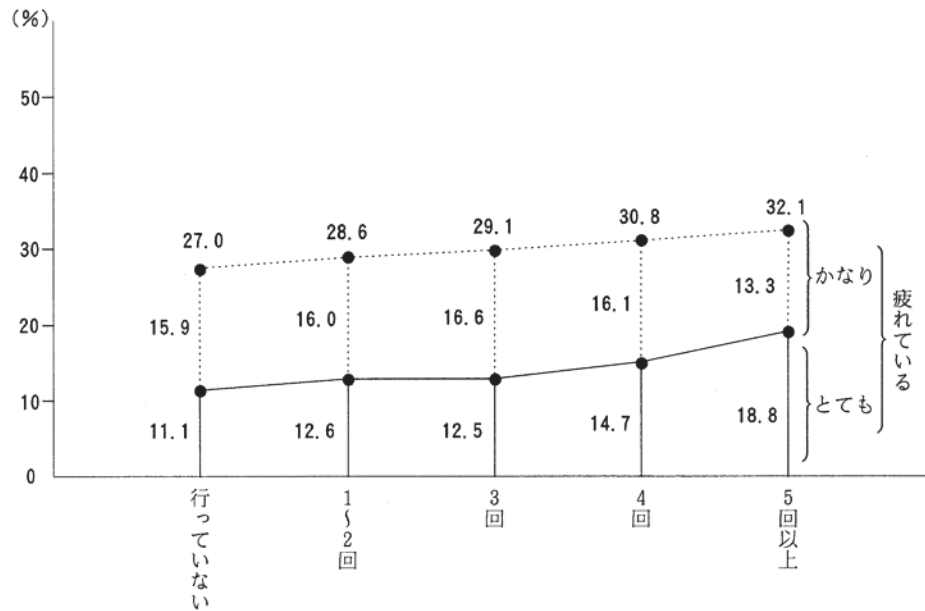
()は通塾者の中での割合

(表17) 塾通い × 学業成績

		行ってない	塾通い(週に)			
			1～2回	3回	4回	5回以上
得意	とても	24.6	15.9	34.4	13.3	11.8
	かなり	23.5	17.2	40.3	13.4	5.6
	やや	32.3	18.5	33.9	10.9	4.4
苦手	やや	43.2	18.3	26.9	7.5	4.1
	かなり	43.3	22.2	21.9	7.8	4.8
	まったく	57.7	13.6	17.5	6.7	4.5

(図13) 疲労度 × 塾通い

通塾は疲れる



(表18) 塾通い × 疲労度

(%)

		行っていない	塾通い (週に)			
			1~2回	3回	4回	5回以上
疲れている	とても	34.4	18.1	29.0	11.3	7.2
	かなり	38.5	17.8	30.1	9.6	4.0
	やや	37.3	17.0	29.6	10.2	5.9
疲れていない	あまり	41.7	19.1	28.4	7.5	3.3
	まったく	47.4	19.1	21.1	7.0	5.4

4. 進路との関係

なお、多くの中学生たちは、当然のことながら、高校だけではなく、大学進学を目指している。表19のように、一流大学の9.6%を含めて、48.4%とほぼ半数が4年制大学への進学を予想している。特に、学業成績の上位層の6～7割が大学進学を自分の進路として描いているのは、表20の示す通りである。

そして、そうした進路と疲労との関係を調

べると、表21（図14）のような結果が得られる。つまり「一流大学」を目指す生徒の疲労度は「かなり」を含めて37.0%に達するが、「まあまあの大学」志望者の疲労度は22.8%にとどまる。高い目標を掲げてがんばろうとすると疲労が重なってくるが、ほどほどの大学なら、それほどがんばらなくともなんとかなりそうだ、それで疲れないのであろう。

(表19) 将来の進路

(%)

	高校まで	短大・専門学校	まあまあの大学	一流の大学
全 体	21.9	29.7	38.8	9.6
中 1	21.7	34.8	33.0	10.5
中 2	22.6	28.9	40.4	8.1
中 3	21.4	24.3	44.2	10.1

(表20) 将来の進路 × 学業成績

(%)

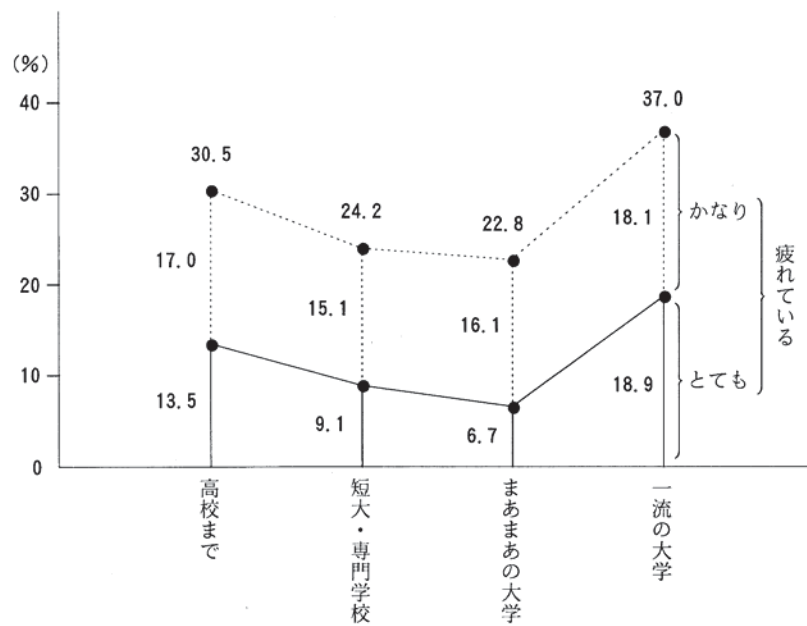
		高校まで	短大・専門学校	まあまあの大学	一流の大学
得 意	とても	7.6	18.3	41.1	33.0
	かなり	15.4	25.6	42.8	16.2
	やや	16.0	28.8	44.8	10.4
苦 手	やや	23.7	33.9	38.5	3.9
	かなり	27.0	33.9	35.5	3.6
	まったく	37.5	29.9	26.8	5.8

(表21) 将来の進路 × 疲労度

	疲れている			疲れていない	
	とても	かなり	やや	あまり	まったく
高校まで	13.5	17.0	42.8	17.2	9.5
短大・専門学校	9.1	15.1	48.8	22.9	4.1
まあまあの大学	6.7	16.1	51.9	20.8	4.5
一流の大学	18.9	18.1	38.8	17.6	6.6

(図14) 進路別の疲労度

→ 一流大学志望者は疲れている



5. 将来の見通し

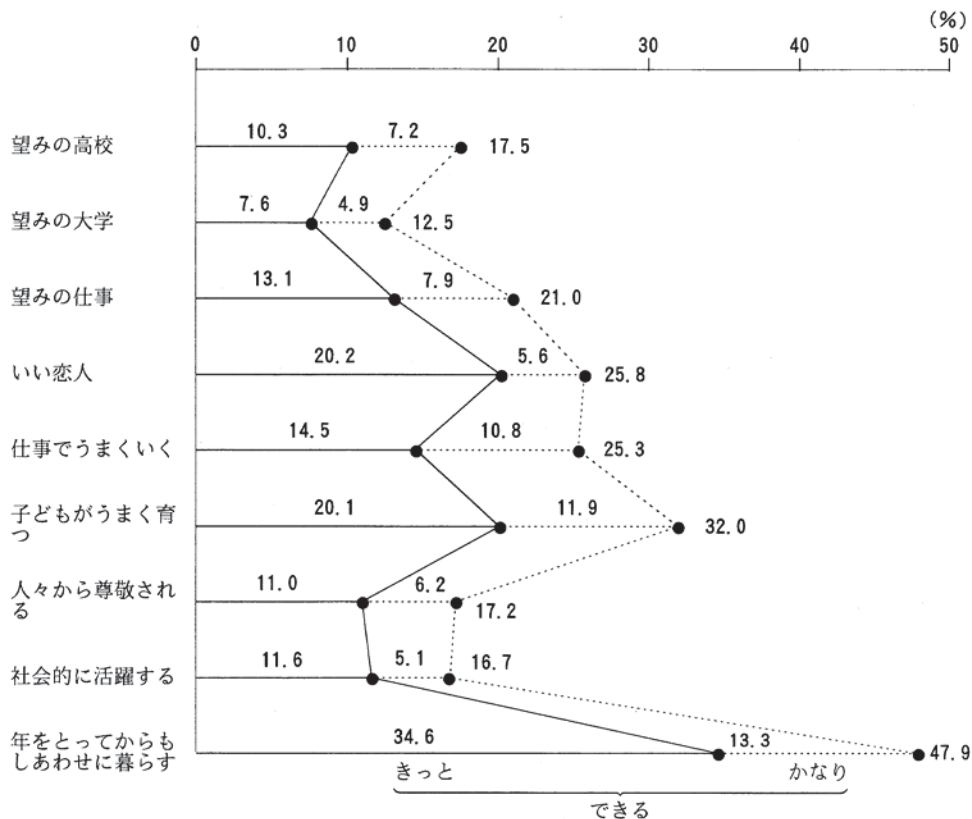
念のために、学校を出てから後の将来の見通しを尋ねてみた。図15に示したように、望みの大学へ入るのはむずかしいかもしれない。それに、望みの仕事へつき、人々から尊敬され、社会的に活躍するのは無理かもしれない。しかし、年をとってからはしあわせな生活を送れるだろうと多くの生徒たちは予想している。

そして、これからの人生の見通しを学年別を集計すると表22の通りとなる。また、将来の見通しと学業成績との関係を調べてみると、学業成績のよい生徒ほど、将来に明るい見通しを抱いているのがわかる(表23)。

学業成績がよければ、望みの高校、そして大学に入れそうだ。そうなれば仕事がうまくいき、しあわせな家庭を作り、人々から尊敬されそうだというのであろう。

また、疲労との関係では表24のように、将来に大きな夢を抱いている生徒のほうが疲れているとの結果が得られている。とりあえず一流の高校を目指し、見たいテレビやマンガをがまんして勉強を重ねる。そうした禁欲的な毎日が続くと、中学生でもさすがに疲労感を味わうようになるのであろう。疲れた体にむちうって、努力している生徒たちである。

(図15) これから先の人生



(表22) これから先の人生 × 学年

(%)

	中 1	中 2	中 3
望みの高校	<u>11.6</u> <u>7.8</u> 19.4	<u>8.3</u> <u>6.9</u> 15.2	<u>11.0</u> <u>6.9</u> 17.9
望みの大学	<u>8.6</u> <u>5.1</u> 13.7	<u>6.4</u> <u>4.4</u> 10.8	<u>7.9</u> <u>5.2</u> 13.1
望みの仕事	<u>15.0</u> <u>10.0</u> 25.0	<u>11.0</u> <u>7.4</u> 18.4	<u>13.1</u> <u>5.9</u> 19.0
いい恋人	<u>19.1</u> <u>6.8</u> 25.9	<u>19.6</u> <u>5.0</u> 24.6	<u>22.3</u> <u>4.9</u> 27.2
仕事があまくいく	<u>14.0</u> <u>13.7</u> 27.7	<u>13.4</u> <u>10.0</u> 23.4	<u>16.2</u> <u>8.1</u> 24.3
子どもがあまく育つ	<u>21.1</u> <u>13.3</u> 34.4	<u>20.1</u> <u>10.8</u> 30.9	<u>18.7</u> <u>11.5</u> 30.2
人々から尊敬される	<u>10.2</u> <u>6.9</u> 17.1	<u>10.0</u> <u>6.6</u> 16.6	<u>13.2</u> <u>4.9</u> 18.1
社会的に活躍する	<u>11.7</u> <u>4.9</u> 16.6	<u>9.9</u> <u>5.1</u> 15.0	<u>13.2</u> <u>5.4</u> 18.6
年をとってからもしあわせに暮らす	<u>36.3</u> <u>14.9</u> 51.2	<u>33.7</u> <u>13.3</u> 47.0	<u>33.5</u> <u>11.3</u> 44.8

きっと かなり
できる

(表23) これから先の人生 × 学業成績

└───→ 成績のよい生徒は見通しも明るい

(%)

	得意			苦手		
	とても	かなり	やや	やや	かなり	まったく
望みの高校	49.4	29.2	15.0	11.7	10.7	12.0
望みの大学	42.7	18.7	10.6	7.9	5.8	9.0
望みの仕事	51.8	25.4	19.4	15.3	13.9	20.3
いい恋人	42.2	24.1	22.1	22.5	25.7	30.5
仕事がうまくいく	52.5	34.0	22.8	19.0	18.3	25.3
子どもがうまく育つ	49.0	32.7	27.9	29.4	28.9	36.4
人々から尊敬される	39.1	21.2	16.4	11.1	9.7	20.6
社会的に活躍する	41.7	16.4	14.9	10.7	11.9	20.2
年をとってからもしあわせに暮らす	64.9	53.3	45.3	46.1	42.4	48.2

「きっとできる」割合
 ○ は最大値
 — は最小値

(表24) これから先の人生 × 疲労度

(%)

	疲れている						疲れていない			
	とても		かなり		やや		あまり		まったく	
望みの高校	17.0	7.5	10.0	7.2	8.4	7.1	9.3	7.1	16.4	8.2
	24.5		17.2		15.5		16.4		24.6	
望みの大学	14.8	4.5	8.3	4.7	5.9	4.9	6.2	5.3	10.9	4.7
	19.3		13.0		10.8		11.5		15.6	
望みの仕事	21.4	7.5	11.6	9.3	11.6	7.3	12.2	7.9	15.1	9.1
	28.9		20.9		18.9		20.1		24.2	
いい恋人	34.9	5.1	24.9	4.7	17.1	5.5	14.7	6.5	21.1	6.0
	40.0		29.6		22.6		21.2		27.1	
仕事でうまくいく	25.5	9.9	15.5	10.3	11.4	11.1	13.0	11.0	18.5	10.0
	35.4		25.8		22.5		24.0		28.5	
子どもがうまく育つ	29.6	10.5	22.3	13.0	17.2	12.2	17.5	10.9	26.5	12.1
	40.1		35.3		29.4		28.4		38.6	
人々から尊敬される	20.1	6.1	13.2	7.2	8.1	6.3	8.8	5.1	18.3	6.1
	26.2		20.4		14.4		13.9		24.4	
社会的に活躍する	19.4	5.8	13.7	6.5	8.3	5.4	10.4	3.7	19.2	3.1
	25.2		20.2		13.7		14.1		22.3	
年をとってからもしあ わせに暮らす	48.5	9.3	38.8	12.9	30.6	13.9	30.1	15.5	43.0	9.6
	57.8		51.7		44.5		45.6		52.6	

きっと かなり
 できる
 ○ は最大値

第Ⅲ章 生活態度の崩れ



1. 疲れている生徒に2つのタイプ

これまでの結果によると、疲れを訴えている生徒に2つのタイプが認められるように思う。1つは、むずかしい高校を目指して、塾へ通い、夜遅くまで勉強し、高い目標を目指してがんばっている生徒で、こうしたタイプの生徒はかなり疲れていると感じている。

そして、このタイプの疲れは理解しやすい。しかし、もうひとつ、それほどがんばってはいないし、特にむずかしい高校を目指すわけでもなく、大した目標を持っていることもな

い。いわば、そうした目標を持ってないでいるタイプの疲労が目につく。そして、ストレートに結びつくわけではないが、目標を見失っているタイプと生活リズムの崩れているタイプとがある程度の共通性を持っているように思われてくる。朝食を食べなかったり、なんとなく夜ふかしをしている生徒である。そこで、もう少し、後者のタイプを追っていくことにしよう。

2. スナック菓子の好き嫌い

表25は、スナック菓子が好きかどうかを示している。スーパーへ行くと、スナック菓子が山のように売られているが、生徒たちは現代の中学生らしく、9割がスナック菓子が好きと答えている。そして図16によれば、スナック菓子の「とても好き」な生徒の37.3%は疲れているのに対し、「どちらかという好き」の生徒の中で、疲れを感じている生徒は25.0%にすぎない。

もちろん、このデータから短絡的にスナック菓子好きは疲れるという気はないが、図17によると、スナック菓子を食べる回数と疲れ

との間にはかなりはっきりとした関係が認められる。

毎日、スナック菓子を食べる生徒の41.6%が疲れているが、2日に1度だと疲れは31.8%に減り、週に2回だと25.4%、週に1回は25.6%となる。

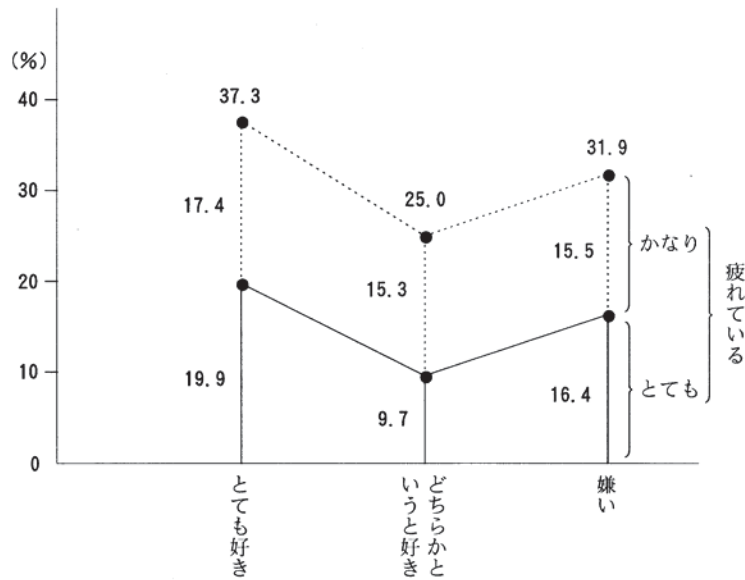
したがって、どういう関連があるかどうかはともあれ、毎日のようにスナック菓子を食べているような生活態度をとっている生徒に疲れている者が多い。そして、スナック菓子と距離をおいてつき合っている者は健康的なのは否定しにくいように考えられる。

(表25) スナック菓子が好きか

		(%)			
		好 き		嫌 い	
		とても	どちらかという	どちらかという	とても
学 年	中 1	34.0	54.4	10.2	1.4
	中 2	35.9	56.2	6.6	1.3
	中 3	32.5	60.1	6.4	1.0
性	男 子	30.4	58.1	9.7	1.8
	女 子	38.6	55.2	5.7	0.5
全 体		34.2	56.8	7.8	1.2

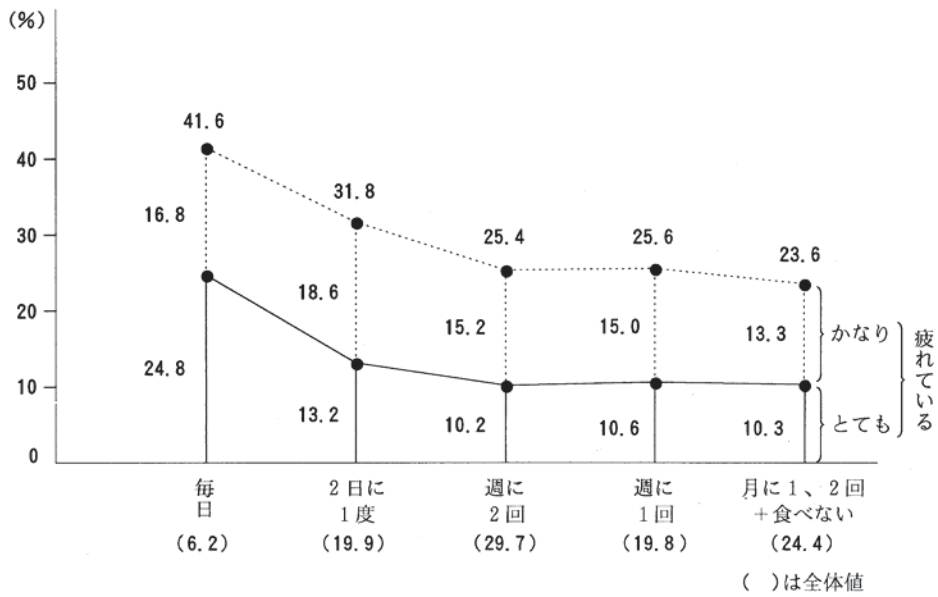
(図16) スナック菓子を好き × 疲労度

↳ スナック菓子好きに疲れ



(図17) スナック菓子を食べる頻度 × 疲労度

↳ 毎日食べる生徒は疲れている



3. スナック菓子環境

手にとると、すぐに食べられる。しかも軽く、満腹感が少ない。ものによってはカレー味、ものによっては辛く、そして甘いものもある。だから、生徒たちはついスナック菓子

を手にするのであろうが、表26によると、生徒たちは暇さえあればスナック菓子を食べているように見える。

そして図18はスナック菓子を食べるときと

(表26) スナック菓子を食べるとき

	あ る		な い	
	しょっちゅう	よく	あまり	まったく
学校の休み時間	0.7	1.3	6.1	91.9
塾の休み時間	1.5	3.3	10.0	85.2
電話をしているとき	2.0	3.7	15.4	78.9
ストレスがたまっているとき	3.1	4.9	15.5	76.5
外を歩いているとき	2.9	9.8	27.7	59.6
勉強をしているとき	3.5	10.2	23.2	63.1
口が寂しいとき	6.8	14.2	23.4	55.6
本を読んでいるとき	9.1	20.6	24.1	46.2
家でぼんやりしているとき	11.5	31.3	28.6	28.6
公園で遊んでいるとき	14.6	30.6	24.7	30.1
友だちが食べているとき	13.5	32.3	27.1	27.1
マンガを読んでいるとき	14.2	33.6	24.0	28.2
お腹がすいているとき	23.5	39.6	22.0	14.9
家でテレビを見ているとき	14.4	49.1	24.0	12.5

(%)

○ は最大値

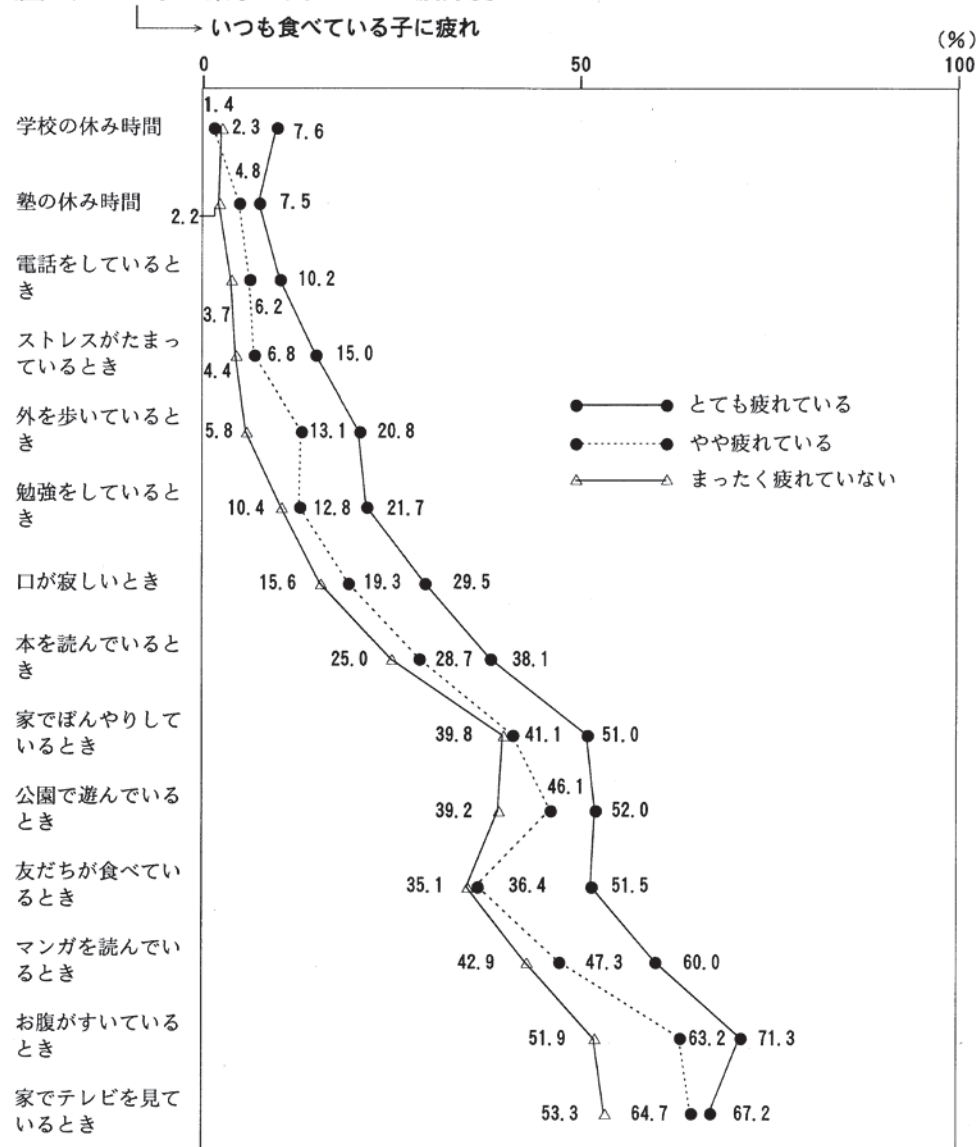
疲労との関係を確認したものの、「お腹がすいているとき」や「マンガを読んでいるとき」など、「とても疲れている」グループの生徒は暇さえあればスナック菓子を食べているのがわかる。ふらっとした時間があると、いつもスナック菓子を口にする。そうした生活を送っている生徒は健康面に問題が生まれてくるのかもしれない。

そこで家の中にスナック菓子があるかどうかを尋ねてみた。表27のように、自分の部屋にいつもスナック菓子があり、兄弟もスナック菓子好きが多いらしい。

そして図19（表28）に疲労との関係を示したが、図の中で、「とても疲れている」群に多い項目を拾い上げると、以下のような結果になる。

- ① 家の人にスナック菓子を買ってもらう。「とても疲れている」群の62.1%がそ

(図18) スナック菓子を食べる × 疲労度



「しょっちゅう+よくある」割合

うだが、「疲れていない」群がそうなのは48.1%にすぎない。

- ② スナック菓子を買うのはこづかいとは別。
50.7%から39.3%へ

(とても疲れている群) (疲れていない群)

- ③ 冷蔵庫の中に炭酸飲料が入っている。
46.0%から31.1%へ
(とても疲れている群) (疲れていない群)

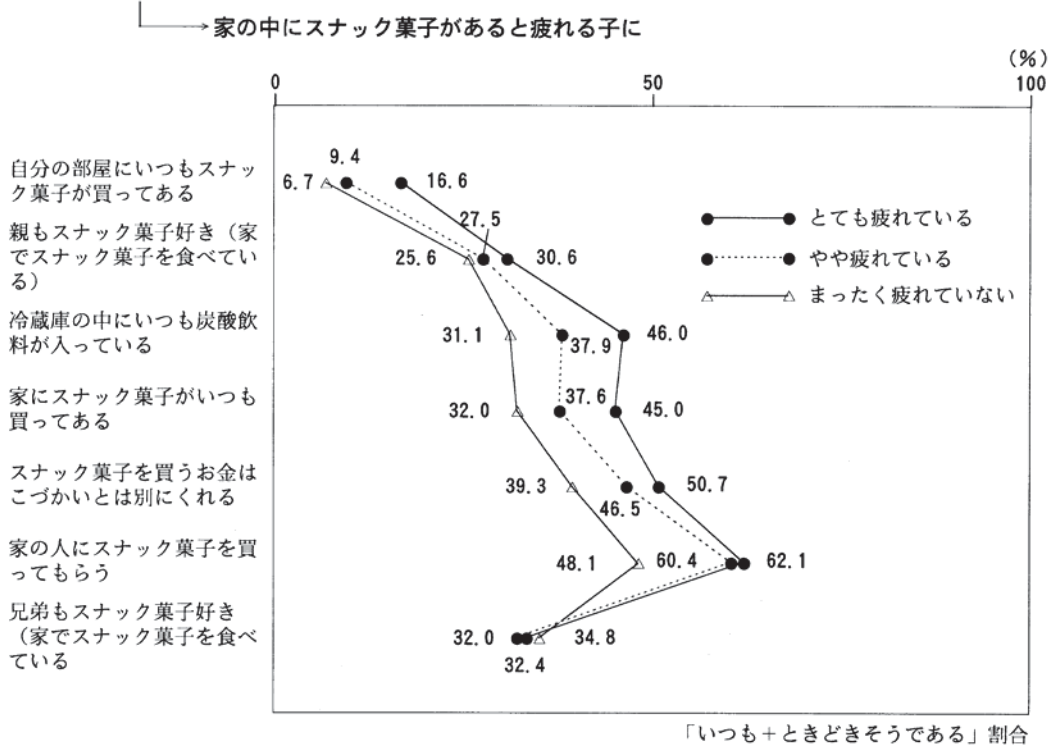
(表27) 家の中のスナック菓子

(%)

	そうである		そうでない	
	いつも	ときどき	あまり	まったく
自分の部屋にいつもスナック菓子が買ってある	2.7	7.5	25.7	64.1
親もスナック菓子好き(家でスナック菓子を食べている)	3.2	23.6	34.8	38.4
冷蔵庫の中にいつも炭酸飲料が入っている	7.1	30.4	36.3	26.2
家にスナック菓子がいつも買ってある	10.3	27.4	41.3	21.0
スナック菓子を買うお金はこづかいとは別にくれる	11.7	20.7	18.7	48.9
家の人にスナック菓子を買ってもらう	13.2	32.3	27.1	27.4
兄弟もスナック菓子好き(家でスナック菓子を食べている)	16.2	44.2	19.2	20.4

○ は最大値

(図19) 家の中のスナック菓子 × 疲労度



(表28) 家の中のスナック菓子 × 疲労度

	(%)				
	疲れている			疲れていない	
	とても	かなり	やや	あまり	まったく
自分の部屋にいつもスナック菓子が買ってある	16.6	11.2	9.4	8.4	6.7
親もスナック菓子好き（家でスナック菓子を食べている）	30.6	26.3	27.5	24.4	25.6
冷蔵庫の中にいつも炭酸飲料が入っている	46.0	35.8	37.9	33.3	31.1
家にスナック菓子がいつも買ってある	45.0	38.5	37.6	34.7	32.0
スナック菓子を買うお金はこづかいとは別にくれる	50.7	46.2	46.5	43.5	39.3
家の人にスナック菓子を買ってもらう	62.1	63.4	60.4	60.2	48.1
兄弟もスナック菓子好き（家でスナック菓子を食べている）	32.4	36.6	32.0	29.4	34.8

「いつも+ときどきそうである」割合

4. 体調と疲れやすさ

これまで、疲労感をいくつかの角度から分析してきた。冒頭でふれたように、4分の1以上の生徒が疲れを訴えていた。

そこで改めて、体調を項目別に調べてみると表29の通りとなる。全体として、「いつも感じる」割合はそれほど多くはないが、図20によれば、「朝、起きるのがつらい」「車に酔いやすい」「走ると息がハアハアする」が生徒たちの体調の悪さの3位までとなる。

そして、体調の悪さを学年ごとにクロスさせてみると、表30のように、学年が上がるにつれて、体調の悪さを感じる生徒の割合が増す。中1から中2のうちは、のんびりとできる。しかし中3になると、高校受験が迫って、体調を崩す生徒が増加するのであろうか。

また学業成績との関連では、表31に示したように、勉強の「とても得意」と同時に「まったく苦手」な生徒に体調の悪さが目につく。

体調の悪い生徒の中に、意欲的な生徒と目標を見失った生徒との2つのタイプのあることを指摘してきた。そして表31の結果からも、そうした両極化の傾向をうかがうことができる。

そして、体調と疲れやすさとの関係を、図21(表32)にまとめてみた。その結果によると、疲れやすさを感じる項目は以下のような内容だという。

1. なんとなく体がだるい
2. 朝、起きるのがつらい
3. 走ると息がハアハアする
4. 背中や腰が痛くなりやすい
5. 階段を上ると疲れる

確かに、こうした項目が疲労を意味しているようだが、こうした兆候が重なって疲れやすい感じが増すと考えられる。

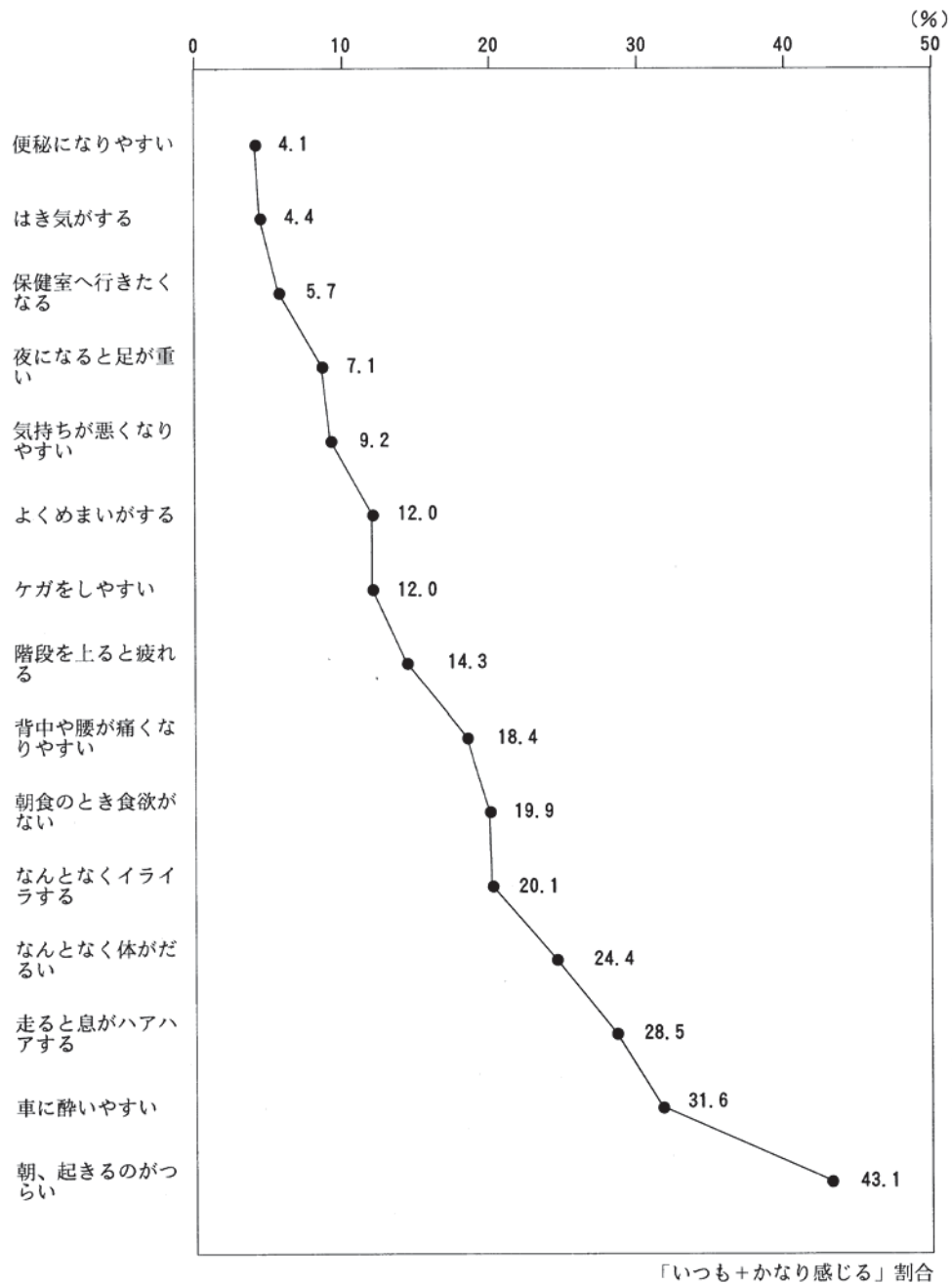
(表29) 体調

(%)

	感じる			感じない	
	いつも	かなり	やや	あまり	まったく
便秘になりやすい	1.7	2.4	5.5	15.4	75.0
はき気がする	1.6	2.8	8.4	23.3	63.9
保健室へ行きたくなる	3.3	2.4	5.9	15.4	73.0
夜になると足が重い	3.9	3.2	7.9	17.4	67.6
気持ちが悪くなりやすい	3.4	5.8	15.0	29.7	46.1
よくめまいがする	4.4	7.6	18.7	26.0	43.3
ケガをしやすい	5.6	6.4	12.6	29.3	46.1
階段を上ると疲れる	7.6	6.7	18.0	27.4	40.3
背中や腰が痛くなりやすい	7.2	11.2	20.1	23.8	37.7
朝食のとき食欲がない	11.1	8.8	18.0	22.7	39.4
なんとなくイライラする	8.6	11.5	23.7	26.4	29.8
なんとなく体がだるい	11.6	12.8	33.0	28.5	14.1
走ると息がハアハアする	16.9	11.6	26.8	25.8	18.9
車に酔いやすい	19.3	12.3	15.4	16.2	36.8
朝、起きるのがつらい	29.4	13.7	32.1	17.2	7.6

○ は最大値

(図20) 体調の悪さ



(表30) 体調 × 学年

(%)

	中 1		中 2		中 3
便秘になりやすい	3.2	<	4.0	<	5.5
はき気がする	3.8	<	4.2	<	5.3
保健室へ行きたくなる	2.9	<	6.8	<	7.7
夜になると足が重い	8.2	>	6.8	>	6.0
気持ちが悪くなりやすい	8.0	<	9.3	<	10.6
よくめまいがする	9.2	<	12.3	<	15.2
ケガをしやすい	13.7	>	12.1	>	9.8
階段を上ると疲れる	14.4		13.9		14.8
背中や腰が痛くなりやすい	13.3	<	20.5	<	22.3
朝食のとき食欲がない	18.2	<	20.0	<	22.0
なんとなくイライラする	18.7	<	19.8	<	22.0
なんとなく体がだるい	19.2	<	24.3	<	31.1
走ると息がハアハアする	31.2		25.3		28.9
車に酔いやすい	34.4	>	30.4	>	29.6
朝、起きるのがつらい	36.3	<	43.1	<	51.4

「いつも+かなり感じる」割合
 ○ は最大値

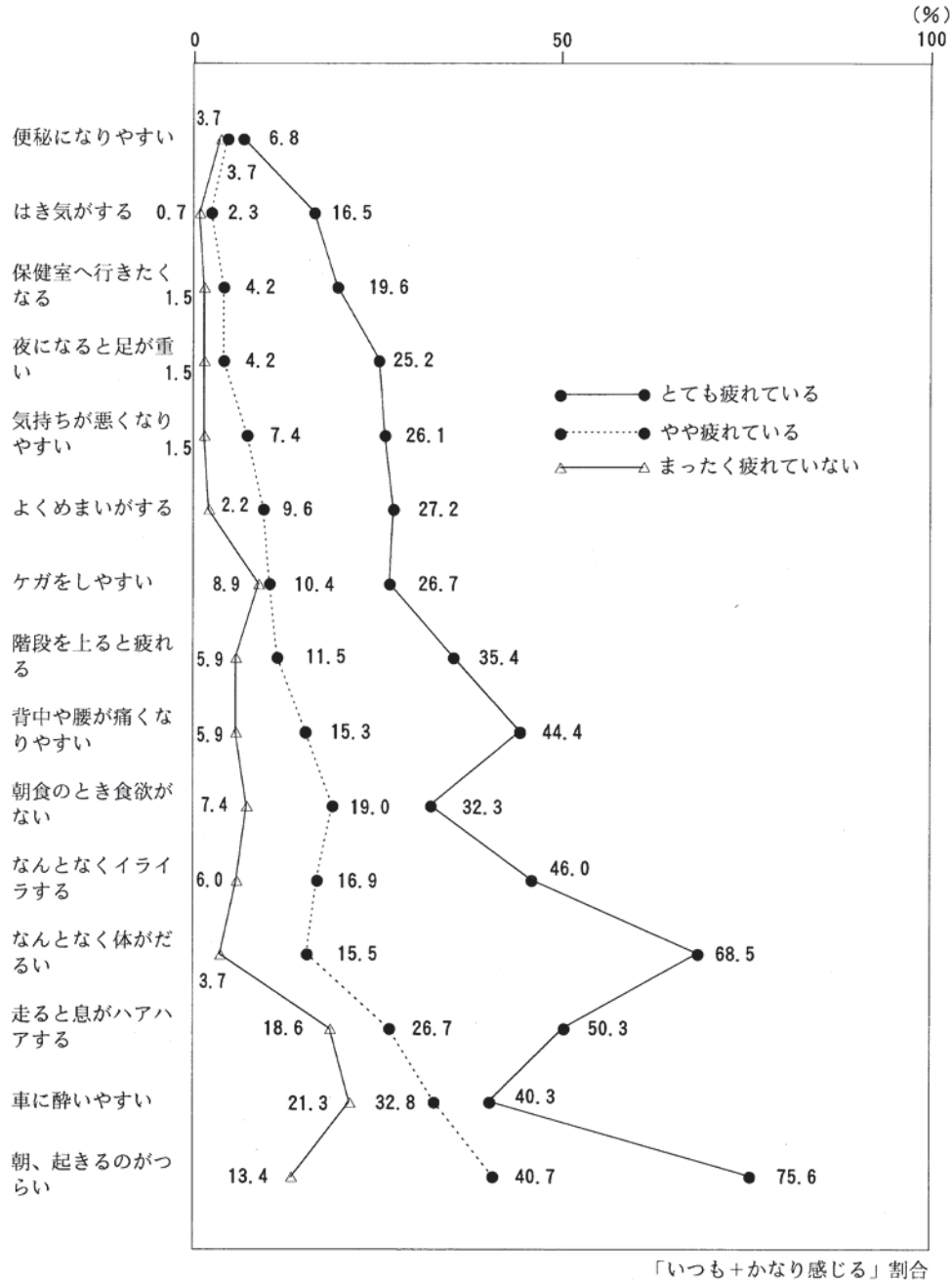
(表31) 体調 × 学業成績

(%)

	得意			苦手		
	とても	かなり	やや	やや	かなり	まったく
便秘になりやすい	4.0	4.5	2.7	3.3	5.0	6.9
はき気がする	7.5	5.1	2.2	3.0	4.7	8.3
保健室へ行きたくなる	9.6	3.7	2.5	4.2	3.5	14.6
夜になると足が重い	11.0	7.3	4.2	4.5	7.1	13.2
気持ちが悪くなりやすい	11.7	12.2	5.7	6.3	8.3	16.7
よくめまいがする	13.2	15.8	9.1	8.6	10.7	21.0
ケガをしやすい	18.7	9.6	9.7	10.9	9.6	17.0
階段を上ると疲れる	15.5	12.6	10.0	12.6	15.7	23.4
背中や腰が痛くなりやすい	20.2	18.1	14.7	17.7	14.9	28.2
朝食のとき食欲がない	21.1	19.6	15.1	19.3	20.7	28.5
なんとなくイライラする	24.2	19.6	14.7	17.5	18.5	33.1
なんとなく体がだるい	27.7	24.8	19.4	20.9	23.2	38.2
走ると息がハアハアする	35.3	25.7	22.4	27.3	25.7	40.4
車に酔いやすい	28.4	33.9	27.6	31.5	29.7	38.1
朝、起きるのがつらい	44.8	37.6	41.6	37.0	49.5	54.3

「いつも+かなり感じる」割合

(図21) 体調 × 疲労度



(表32) 体調 × 疲労度

(%)

	疲れている			疲れていない	
	とても	かなり	やや	あまり	まったく
便秘になりやすい	6.8	6.5	3.7	1.6	3.7
はき気がする	16.5	7.5	2.3	0.6	0.7
保健室へ行きたくなる	19.6	6.0	4.2	2.0	1.5
夜になると足が重い	25.2	10.5	4.2	1.6	1.5
気持ちが悪くなりやすい	26.1	12.9	7.4	2.4	1.5
よくめまいがする	27.2	17.7	9.6	6.0	2.2
ケガをしやすい	26.7	14.6	10.4	6.2	8.9
階段を上ると疲れる	35.4	21.0	11.5	5.6	5.9
背中や腰が痛くなりやすい	44.4	29.5	15.3	5.0	5.9
朝食のとき食欲がない	32.3	28.8	19.0	11.2	7.4
なんとなくイライラする	46.0	31.4	16.9	6.6	6.0
なんとなく体がだるい	68.5	50.0	15.5	3.4	3.7
走ると息がハアハアする	50.3	34.1	26.7	17.6	18.6
車に酔いやすい	40.3	37.6	32.8	22.6	21.3
朝、起きるのがつらい	75.6	63.0	40.7	21.2	13.4

「いつも+かなり感じる」割合

5. ま と め

中学生たちの体調は必ずしも快調でなかった。程度の差こそあれ、疲れを訴えている生徒が少なくない。そして調査結果によると、疲れている生徒の中に、高い目標を掲げて禁欲的に眠る時間を減らし、勉強を重ね疲れている生徒と、目標を持たずに、なんとなくテレビを見たり、マンガを読んだり、スナック菓子を食べたり、夜ふかしをして体調を悪くしている生徒が少なくなかった。

前者はともかく、後者の疲れやすさをいかに除去していくかが重要となろう。その際、「スナック菓子を食べるな」や「マンガを読

むな」でなく、どう生きていったらよいか、生徒たちに生きる目標を与えていくことが大切であろう。生き方が見つければ、生徒たちも、そこへ向かってがんばっていけると思う。なんとなく時間がすぎていく。具体的には、夜遅くまでスナック菓子を食べながら、ラジカセをきいている。眠い目をこすって飛び起き、食事もとらずに学校へ行く。そういうたまるんだ毎日が続くと、体調が崩れていくのである。しかし、目標のある生き方をしたいと思うようになれば、生活そのものがきちんとしてくるのではないだろうか。