

第2節

自分について

1. 自分自身について

7割の子どもが、ルールを守り自律性をもつといった肯定的な自己像をしっかりと持っている。一方で、落ち込みやすいなど情緒の不安定さは、年齢が上がるとともに増え、とくに女子にその傾向が顕著である。いいことをしたときほめる親の子どもは、自分について肯定的になり、情緒も安定しやすいようである。

◆自分のことは、自分でしたい

子どもは自分自身のことをどのように感じているのだろうか。肯定的な考え方、情緒の不安定さなどについてたずねてみた。その結果、図2-2-1に示したように、8割以上の子どもが「自分のことは、できるだけ自分でするようにしている」と答えていた。また「やる気になれば、どんなことでもできる」「きまりやルールをきちんと守るほうだ」「好きで、熱中していることがある」という回答が小・中・高校生を通じてほぼ7割でみられ、自分に対してまじめで肯定的な見方をもっている子どもが多いと言えよう。

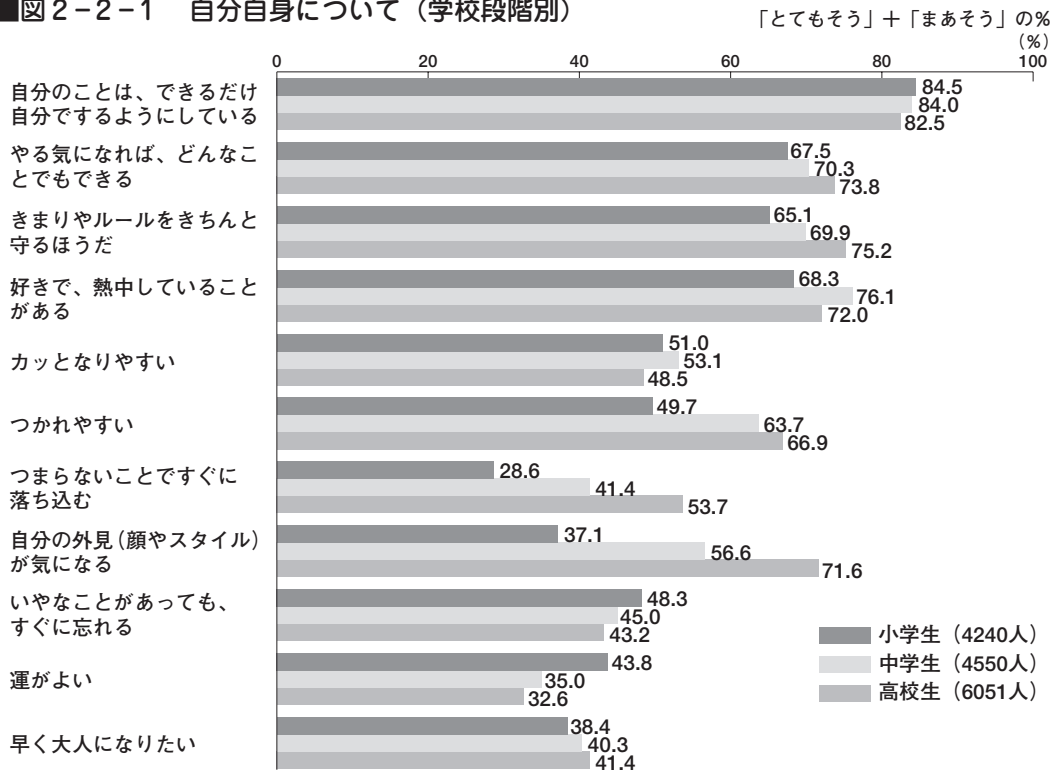
一方、学校段階の上昇とともに傾向が大きく変動する項目もみられた。「つかれやすい」「つまらないことですぐに落ち込む」「自分の外見（顔やスタイル）が気になる」といった情緒の不安定さを反映する項目では「とてもそう」＋「まあそう」と答えた割合が急激に増加し、とくに「つかれやすい」「自分の外

見（顔やスタイル）が気になる」と回答した高校生は7割前後になる。自分に対して肯定的に考え、がんばろうとするあまり、疲れやストレスがたまりやすいのであろうか。

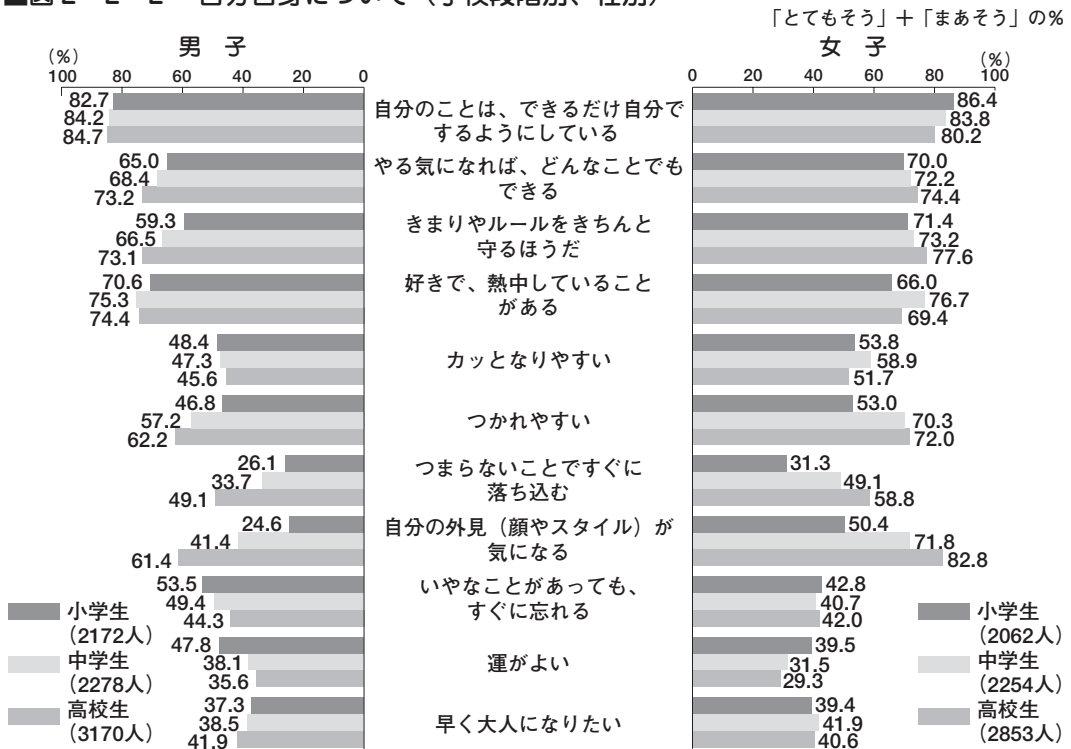
◆自分の外見を気にする女子

次に、性別による違いを検討してみた。「カッとなりやすい」「つかれやすい」「つまらないことですぐに落ち込む」など情緒の不安定さを反映する項目については性差が大きくみられ、とくに「自分の外見（顔やスタイル）が気になる」は女子で高く、小学生女子の50.4%、中学生女子の71.8%、高校生女子の82.8%が「とてもそう」＋「まあそう」と回答している（図2-2-2）。男子と比べて、女子のほうが人からどうみられるかと強く意識し、自分の体の状態についても過敏である。これらはいずれも学校段階が上がると多くなる項目でもあり、女子のほうが早熟だと言えるのかもしれない。

■図2-2-1 自分自身について（学校段階別）



■図2-2-2 自分自身について（学校段階別、性別）



◆親の関与と自分自身についての見方

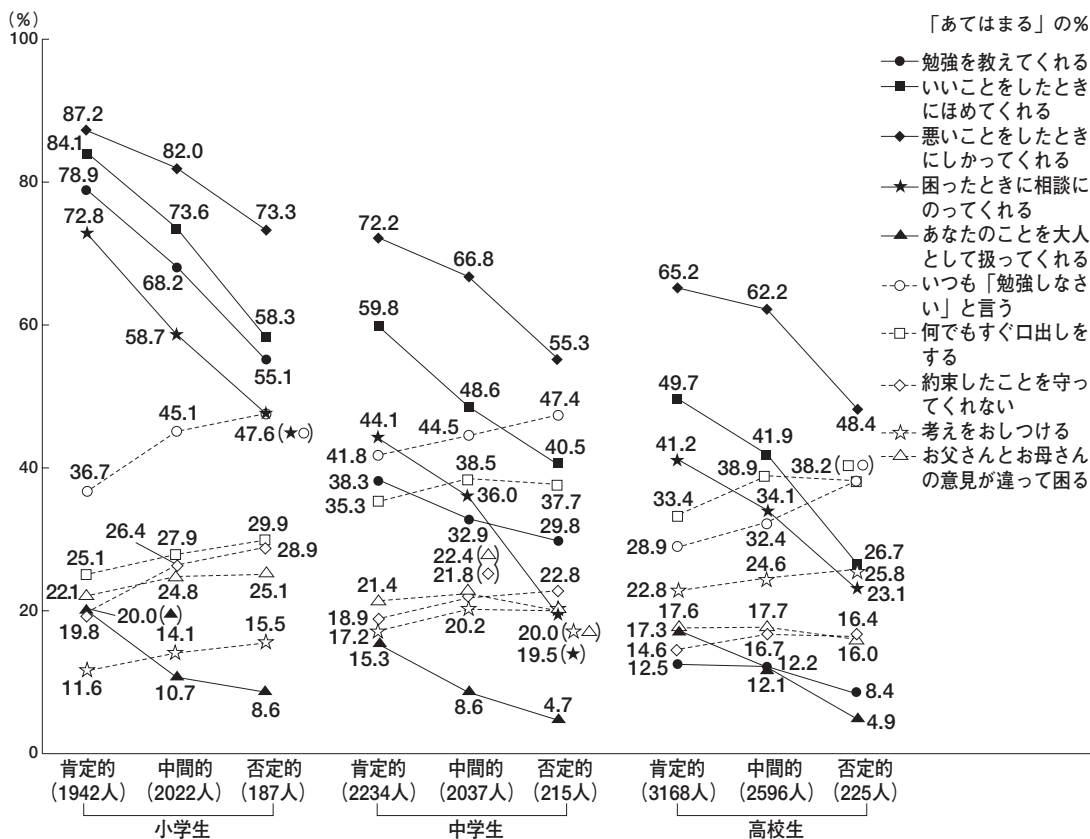
それでは、どのような子どもが自分を肯定的にとらえるのだろうか。また、情緒不安定な子どもに特徴はあるのだろうか。ここでは、親の関与のしかたについて焦点をあてて検討してみた。

まず、肯定的な自己像について検討するために、「自分のことは、できるだけ自分でするようにしている」「やる気になれば、どんなことでもできる」「きまりやルールをきちんと守るほうだ」の3項目に対して、すべて「とてもそう」＋「まあそう」と回答があった者を「肯定的」群とした。逆に、すべて「あまりそうでない」＋「ぜんぜんそうでない」と回答していた者を「否定的」群とした。

その中間の群を「中間的」群として、3つの群で親の関与のしかたを比較した。

その結果、親の関与のしかたに大きな違いがみられた(図2-2-3)。とくに違いが大きかったのは、「いいことをしたときにほめてくれる」「困ったときに相談にのってくれる」であり、どの学校段階でも「肯定的」群と「否定的」群の間では15ポイント以上の開きがあった。それぞれの学校段階で、親の関与が一番多く認められたのが「悪いことをしたときにしかってくれる」であるが、これも「肯定的」群に比べて、「否定的」群では10ポイント以上低い。なお、小学生では「勉強を

■図2-2-3 親の関与と自分自身について(学校段階別、自己像タイプ別)



注1) 複数回答

注2) 肯定的自己像とは:「自分のことは、できるだけ自分でするようにしている」「やる気になれば、どんなことでもできる」「きまりやルールをきちんと守るほうだ」の3項目に対する回答で分類
 「肯定的」群…すべて「とてもそう」＋「まあそう」と回答
 「否定的」群…すべて「あまりそうでない」＋「ぜんぜんそうでない」と回答
 「中間的」群…どちらにも属さない場合

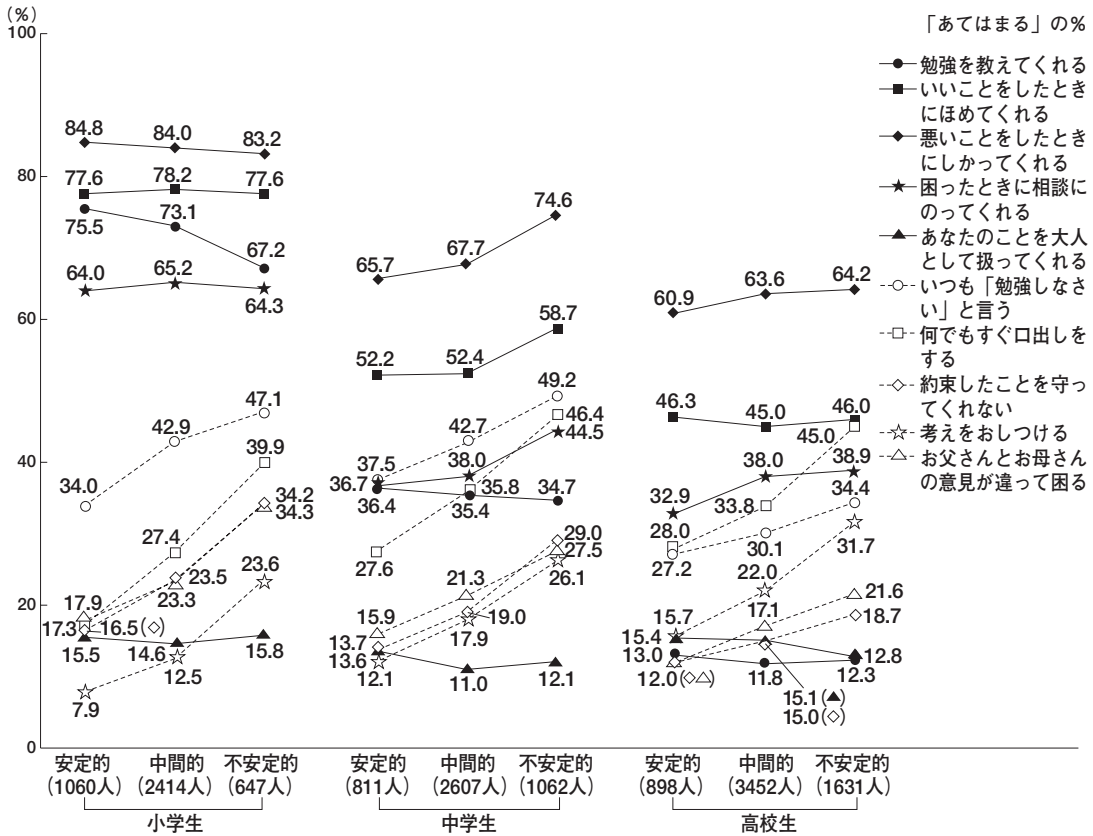
教えてくれる」でも違いが大きかったが、中・高生ではほとんど差がなくなる。つまり、親が明確な価値基準をもち、毅然としたかわりをしたほうが、子どもも自覚的にルールを守り自律性をもつようになるといえよう。「肯定的」群は「否定的」群と比べて、父親、母親との会話の量も多く、良好な親子間のコミュニケーションが、こうした安定した価値観の伝達に重要な役割を果たしていると考えられる（図表省略）。

同じように、情緒の不安定性についても3つの群に分けて検討した。「カットなりやすい」「つかれやすい」「つまらないことですぐに落ち込む」の3項目について、すべて「と

てもそう」+「まあそう」と回答があった者を、「不安定的」群とした。逆に、すべて「あまりそうでない」+「ぜんぜんそうでない」と回答していた者を「安定的」群とした。その中間の群を「中間的」群として、3つの群で親の関与のしかたを比較した。

その結果を図2-2-4に示す。情緒が不安定な子どもより、安定している子どもの親で多かった関与内容は、小学生の「勉強を教える」で「安定的」群と「不安定的」群とでは約8ポイントの差があったが、他の学校段階では目立った点はなかった。逆に、情緒が不安定な子どもでも安定している子どもより多くみられた親の関与項目は、「何でも

■図2-2-4 親の関与と子どもの情緒（学校段階別、情緒タイプ別）



注1) 複数回答
 注2) 情緒不安定性とは：「カットなりやすい」「つかれやすい」「つまらないことですぐに落ち込む」の3項目に対する回答で分類
 「不安定的」群…すべて「とてもそう」+「まあそう」と回答
 「安定的」群…すべて「あまりそうでない」+「ぜんぜんそうでない」と回答
 「中間的」群…どちらにも属さない場合

すぐ口出しをする」で全学校段階を通じて15ポイント以上の差があったほか、「考えをおしつける」でも全学校段階を通じて約15ポイント前後の差があった。また小・中学生では「約束したことを守ってくれない」で15ポイント以上の差がみられた。「お父さんとお母さんの意見が違って困る」は、小学生では差が15ポイントを超えたが、中・高生では約10ポイントの差であった。

情緒が安定している子どもの親にだけ多く目立った関与スタイルはなく、親の肯定的な関与が少ないから子どもの情緒が不安定になるとは言えない。とくに、「いいことをしたときにほめてくれる」については、中学生ではむしろ情緒が不安定な子どもの親に多く、親も子どもに対して細やかに気遣っていることがわかる。一方で、情緒が不安定な子どもが多く感じる親の関与にはいくつか特徴がみられる。親がいつも口出しをしたり考えをおしつけたりするなど過干渉気味であった

り、約束を守らなかったり両親の意見が異なるなど、一貫しない態度を示し続けることは、子どもにとって気持ちを安定させる土台を揺るがすものなのかもしれない。

ただ、親の関与に関する違いでは、小学生では多くの項目で差がみられるものの、高校生ではかなり差が小さくなっている。また、関与があるとする回答自体が学校段階ごとに減っていることから、子どもの情緒の安定に対する親の影響は学校段階が上がるにつれ下がってくることは明らかである。子どもは、とくに中・高生にもなれば、家庭外での生活時間が増え、学校での人間関係やその他の友だち関係、メディアの影響などさまざまな影響を受けるようになる。その年代では親だけではなく友だち関係や生活体験など、さらに多くの要素が関連していると考えられ、より詳細な検討が必要であることは言うまでもない。

2. 食事の様子

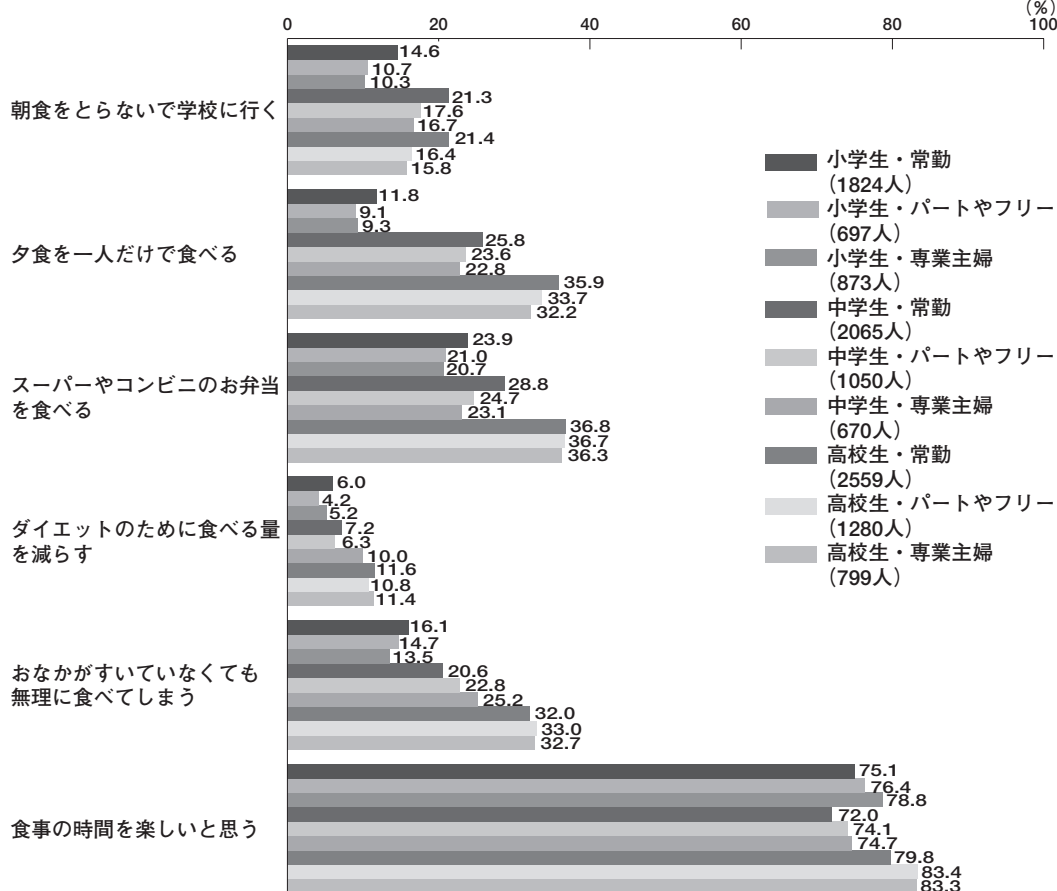
母親の就労形態にかかわらず、8割以上の家庭で子どもは朝食を食べている。しかし、学年が上がるにつれて食生活は大きく変動し、個食・孤食も高校生では3割に達する。食事に対しては受験といった大きなストレスや、性差の影響が大きいようだ。

◆がんばる働く母親たち

食事は家庭環境の影響を大きく受けるものである。そこで、最初に母親の就労形態が食生活にどのように影響しているのか検討した。図2-2-5は母親の就労形態によって食生活に差があった項目を示している。母親が「常勤」の場合、朝食を食べなかったり、夕食が1人だけであったり、スーパーやコンビニ

の弁当に頼ったりする割合や食事を楽しいと思わない割合は、小・中学生では「専業主婦」より多い。だがその差はせいぜい5ポイント程度であり、むしろ「常勤」の母親でも約8割が毎朝朝食をとるための環境を整えるなど、熱心に取り組んでいる様子が見ええる。むしろ次に示すように、食生活については子ども自身の学年の影響が大きい。

■図2-2-5 食生活（学校段階別、母親の就労形態別） 「よくある」+「ときどきある」の％



注) 母親の就労形態によって差がある項目のみ図示

◆学年が上がるにつれて変わる食生活

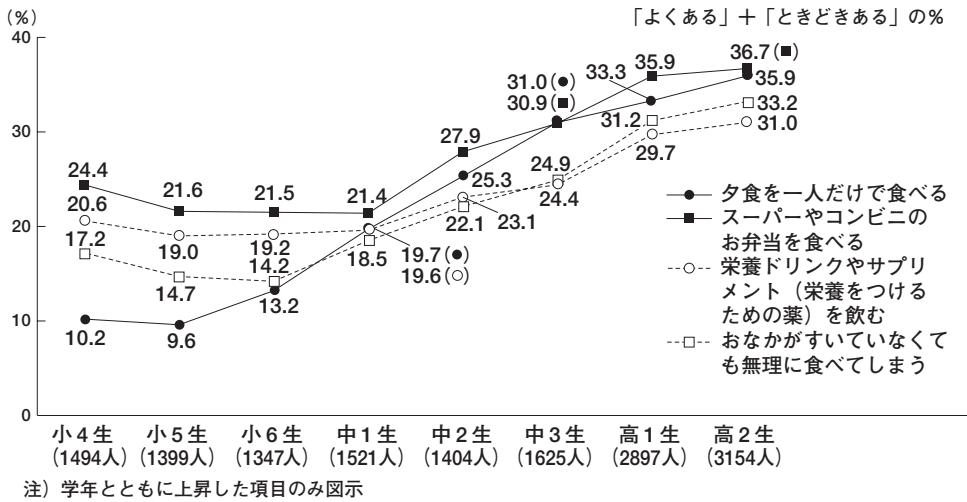
図2-2-6には、食生活の項目のうち、学年が上がるにつれて大きく変化したものを示した。「夕食を一人だけで食べる」「スーパーやコンビニのお弁当を食べる」子どもは、小学生ではそれぞれ10~25%程度だが、中学生になるとぐんぐん増え、高2生ではいずれも3分の1に達する。一方で栄養ドリンクやサプリメントを使用して、食事を機能的にコントロールしようとする姿勢や、「おなががすいていなくても無理に食べてしまう」といっ

た食事に対するコントロール感の欠如もみられる。食事の役割が、小学生までの家族団らんの時間から、中・高生になるにつれて、「一人でも機能的に栄養をとる場、食べなくてはならない場」へと変化するのもかもしれない。

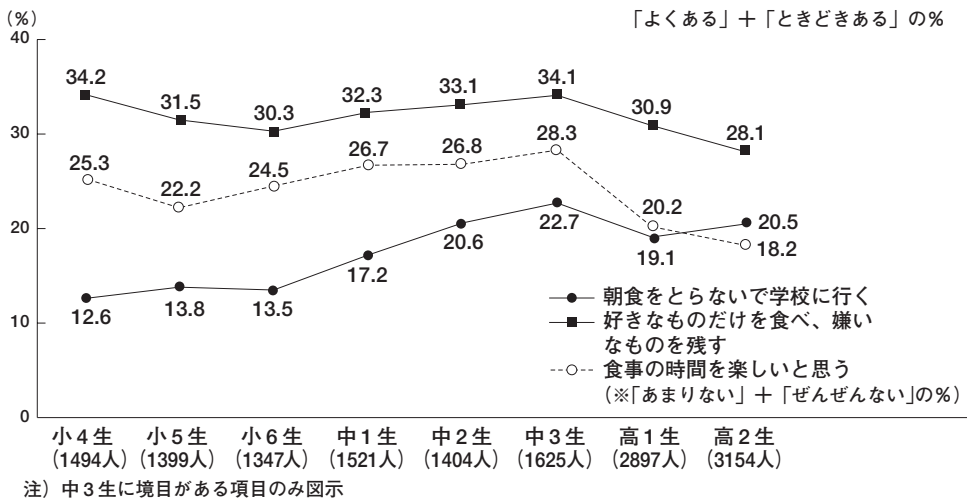
◆高校受験は転換点

図2-2-7には、食生活の項目のうち、中3生が転換点となっているものを示している。朝食をとらない、好き嫌いをする、食事の時間を楽しいと思わない、という割合が、

■図2-2-6 食生活・学年とともに上昇した項目（学年別）



■図2-2-7 食生活・中3生に境目がある項目（学年別）



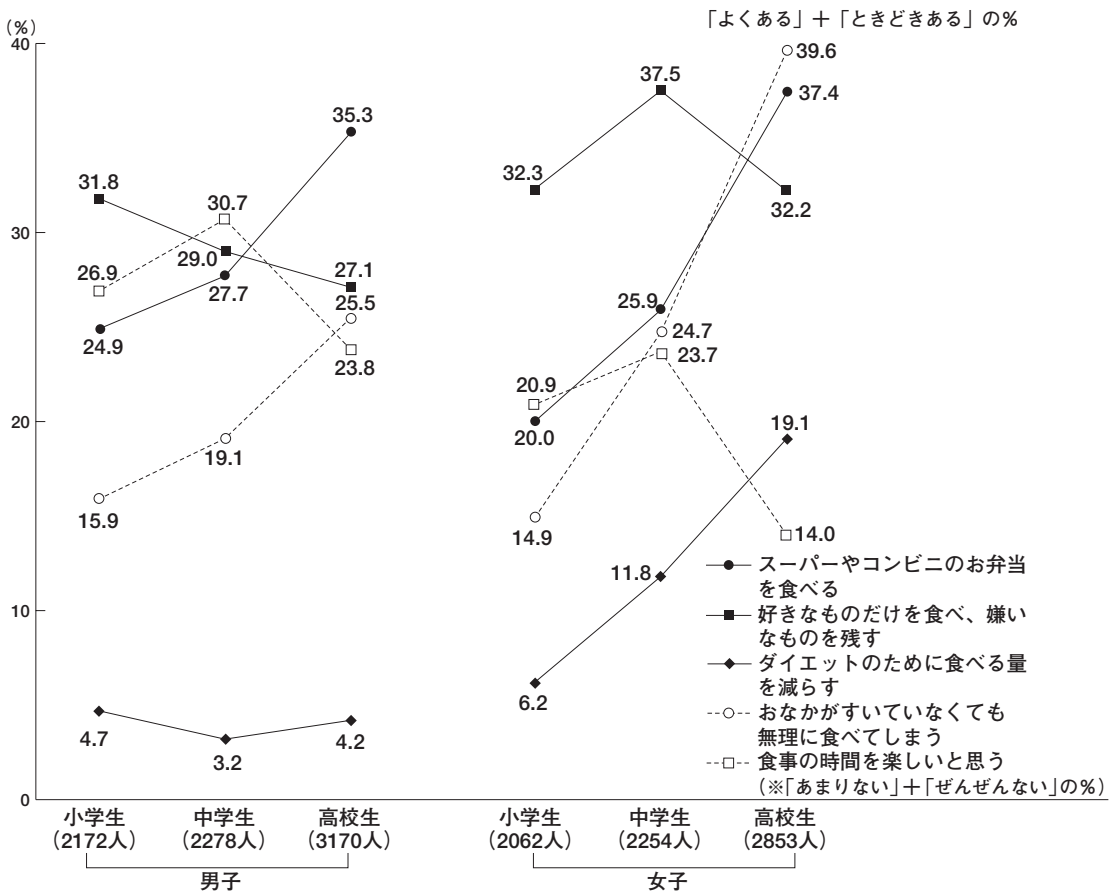
それぞれ中3生で1つの頂点となっている。中3生といえば高校受験を前にして、勉強時間を増やす時期である。朝食をとる間もない、家族とつきあわせて食事をするのは楽しくも何ともない、といった時期であろうか。

◆食べることにこだわりの大きい女子

図2-2-8では、学校段階別・性別による比較を示した。「好きなものだけを食べて、嫌いなものを残す」割合は女子が男子より高く、食事に対して好きなものを楽しむという、情

緒的な満足感については男子より女子のほうが期待していると考えられる。また、「ダイエットのために食べる量を減らす」「おなかですいていなくても無理に食べてしまう」の項目は、男子より女子に多く、さらに学年が上がるにつれて大きく増加している。児童思春期の女子を中心として、近年摂食障害といった食行動異常の問題が指摘されているが、ストレスと食事の関連について、さらなる検討が必要であろう。

■図2-2-8 食生活（学校段階別、性別）



3. 生活の満足度

友だち、家族、身の回りの社会など身近なものに満足している子どもは7割と高い割合でみられるが、自分自身については不満をもつ子どもが多い。また日本社会への不満も、中・高生で多くなる。基本的な生活習慣がしっかりしている子は、満足度の高い子が多い。

◆ 8割が友だちとの関係には満足

図2-2-9には学校段階別に満足感について示した。どの項目に対しても、小学生で最も高い割合となっており、中学生で低下する。高校生では中学生より少し高いかほぼ同じで小学生よりは低い傾向がある。満足度が高いのは上から順に、「友だちとの関係」「家族との関係」「自分が住んでいる地域」「学校の先生との関係」と続いている。これらはいずれも比較的身近な存在との関係であり、自分の周囲に対してはあまり不満をもたないようである。

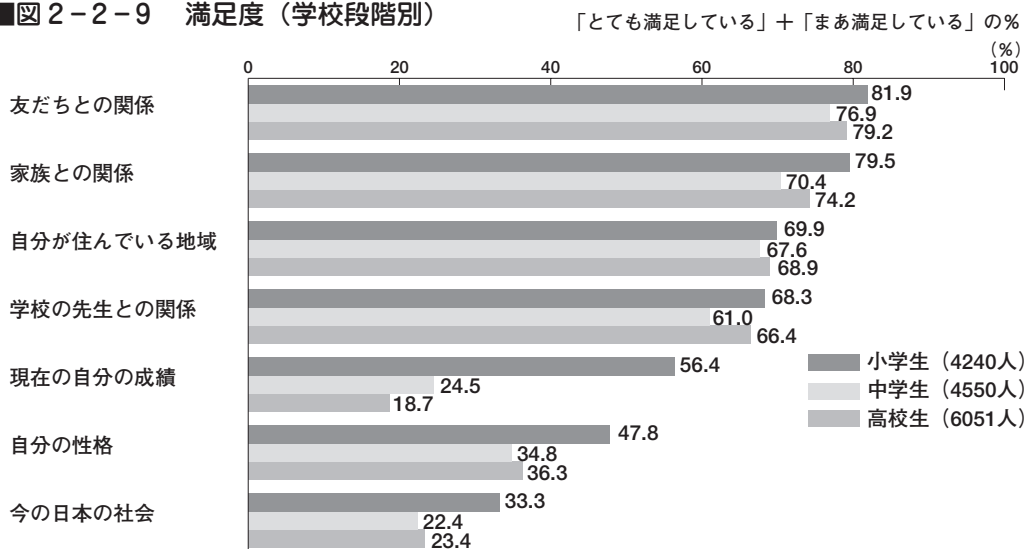
一方、満足している割合が低いのは、「今の日本の社会」「自分の性格」「現在の自分の成績」である。3項目とも小学生と中・高生との格差は大きいが、とくに「現在の自分の成績」に関しては小学生では6割近くが満足

しているのに対し、中学生以上では2割程度と減少する。受験社会のプレッシャーを露骨に示した数値かもしれない。ここでは図表を示していないが、「現在の自分の成績」に対する不満は、成績の自己評価が高い小・中学生や進学校に通う高校生でもみられており、成績がよいからといって不満がないわけではない。また、「自分の性格」や「今の日本の社会」に対する不満は多い。

友だち、家族、学校といった比較的身近なレベルの対象に対しては肯定的に評価しているものの、もっと小さいレベルの対象である自己や漠然と大きいレベルの対象である日本社会に対しては否定的な評価を下しており、アンバランスさが目立つ結果である。

それでは、「満足している」と回答しているのは、どのような子どもであろうか。図表

■図2-2-9 満足度（学校段階別）



では示していないが、当然ながら、友だちとの関係についての項目で良好な関係を反映する回答をしている子どもは、友だちとの関係で「満足している」と回答する割合が高かった。親子関係の項目でも、親とよく話をしたり、親からよくほめられていると感じている子どもでは、家族との関係で「満足している」と回答する割合が高かった。この点については、よい関係があるから満足しているのか、満足しているからよい関係が維持できるのかはわからないが、当然と言えば当然である。

そこで次に、満足している子どもの生活に対して、睡眠時間と食事の2つの側面から焦点をあててみよう。

◆寝不足の子どもは不満が多い？

子どもの平日の睡眠時間を、「6時間以内」「6.5～7時間」「7.5～8時間」「8.5時間以上」と分類した。そして、それぞれ睡眠時間別に、「とても満足している」＋「まあ満足している」と回答した割合を示したのが図2-2-10～12である。

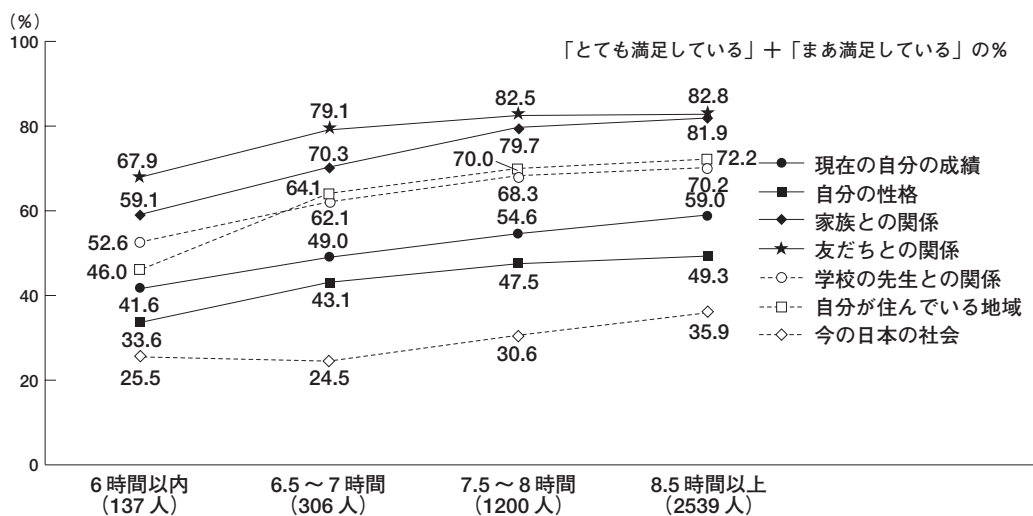
中・高生と比べて、小学生(図2-2-10)のほうが睡眠時間の影響ははっきりしており、睡眠時間が「6時間以内」と「8.5時間

以上」とを比べると、どの項目でも「とても満足している」＋「まあ満足している」子どもの割合は、「6時間以内」のほうが10ポイント以上も少ない。とくに、「自分が住んでいる地域」「家族との関係」の項目では、20ポイント以上も差が出ており、睡眠不足の小学生はそうでない子どもと比べて、身近な環境に対し不満を抱えやすくなる。

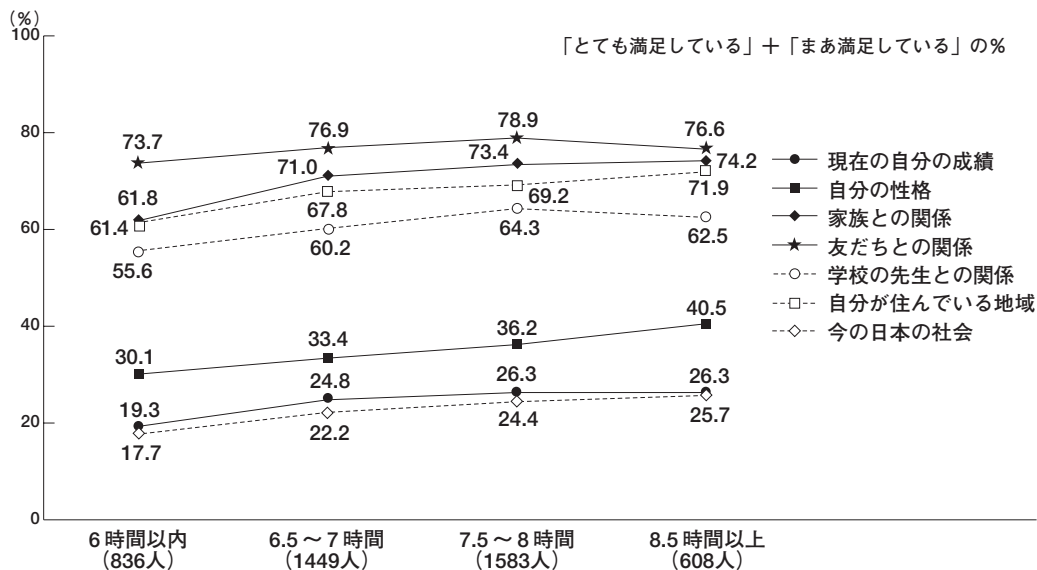
中学生(図2-2-11)になると、睡眠時間の影響は薄れるものの、「自分の性格」「家族との関係」「自分が住んでいる地域」では「6時間以内」と「8.5時間以上」とでは10ポイント程度の差がある。

高校生(図2-2-12)でも、「現在の自分の成績」で約16ポイント、「学校の先生との関係」で約7ポイント、「8.5時間以上」睡眠しているほうが「6時間以内」の睡眠よりも満足している割合が高い。ただし、眠れば眠るほどよいわけではなく、たとえば中学生での「友だちとの関係」「学校の先生との関係」や高校生での「友だちとの関係」では、睡眠時間「7.5～8時間」のところで最も満足度が高い。適度な睡眠をとっている子どもが満足しているようである。

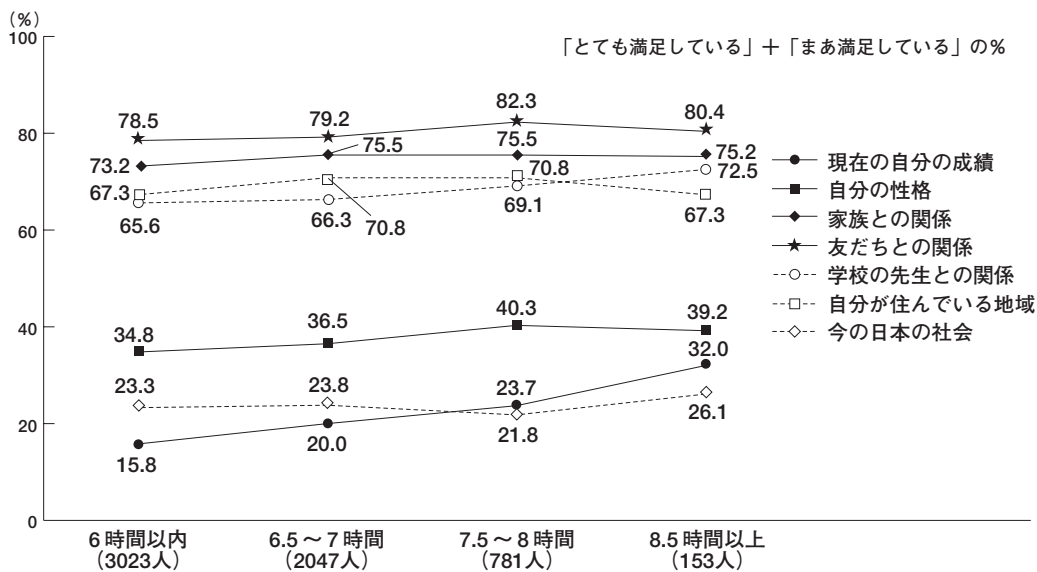
■図2-2-10 満足度(小学生、睡眠時間別)



■図2-2-11 満足度（中学生、睡眠時間別）



■図2-2-12 満足度（高校生、睡眠時間別）



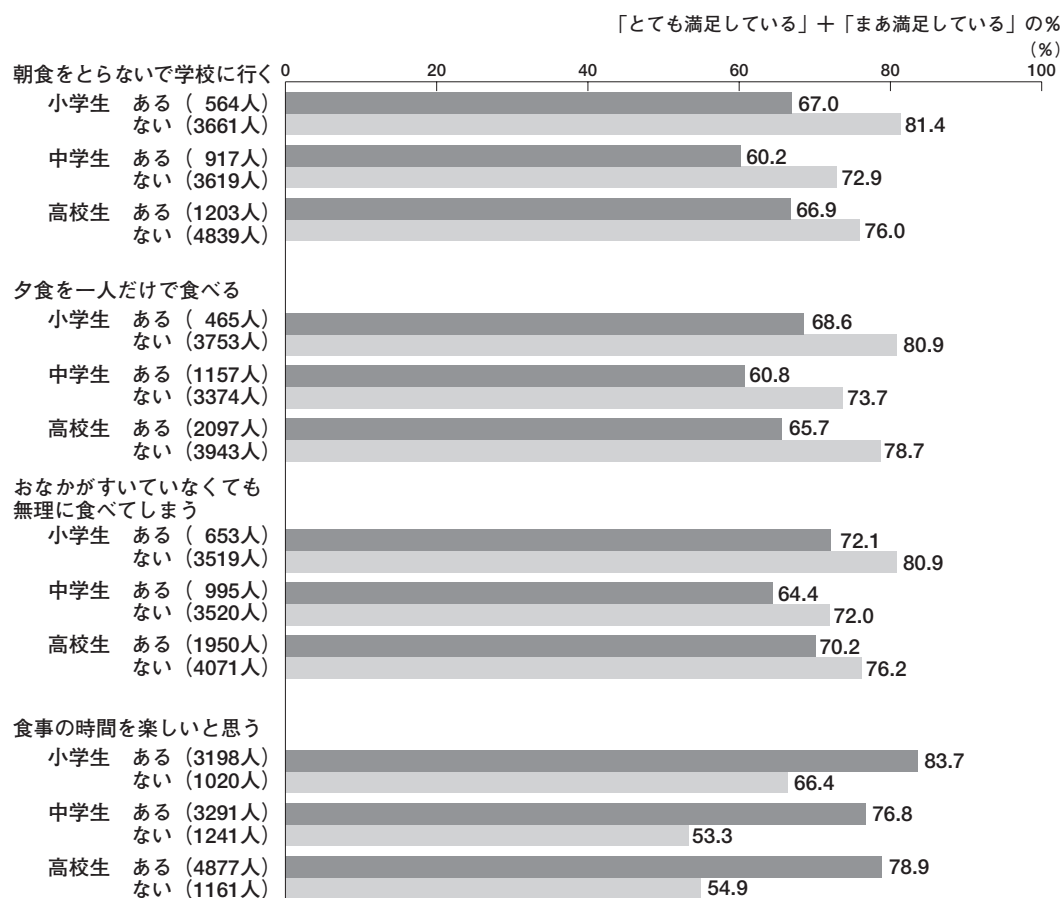
◆食事をきちんと味わって楽しめる 気持ちの余裕を

食生活も日常生活の重要な要素である。食生活と満足度の関連を検討したところ、満足度のうち、とくに「現在の自分の成績」「家族との関係」「友だちとの関係」の3つの項目で食生活との関係がみられた。ここでは、「家族との関係」を図2-2-13、「友だちとの関係」を図2-2-14に示す。それぞれ、食生活の項目に対して「よくある」+「ときどきある」と回答した子どもと「あまりない」+「ぜんぜんない」と回答した子どもに分けて、満足 の程度を示したものである。

その結果、どの学校段階でも朝食を食べないことや、夕食を1人で食べることがある子どもでは、「家族との関係」について満足している割合が、そうでない子どもよりおおむね10ポイント以上も少なかった。また、「食事の時間を楽しいと思う」子どもでは、「家族との関係」に満足している割合が、そうでない子どもより高く、とくに中・高生ではどちらも約24ポイントもの差がついた。

「友だちとの関係」については、「朝食をとらないで学校に行く」ことがある小学生で満足している割合は、きちんと食べている小学生より9ポイントほど低く、「おながやすい

■図2-2-13 食生活と家族との関係の満足度（学校段階別）



注) 「ある」群…食生活に関するそれぞれの項目で「よくある」+「ときどきある」と回答
「ない」群…「あまりない」+「ぜんぜんない」と回答

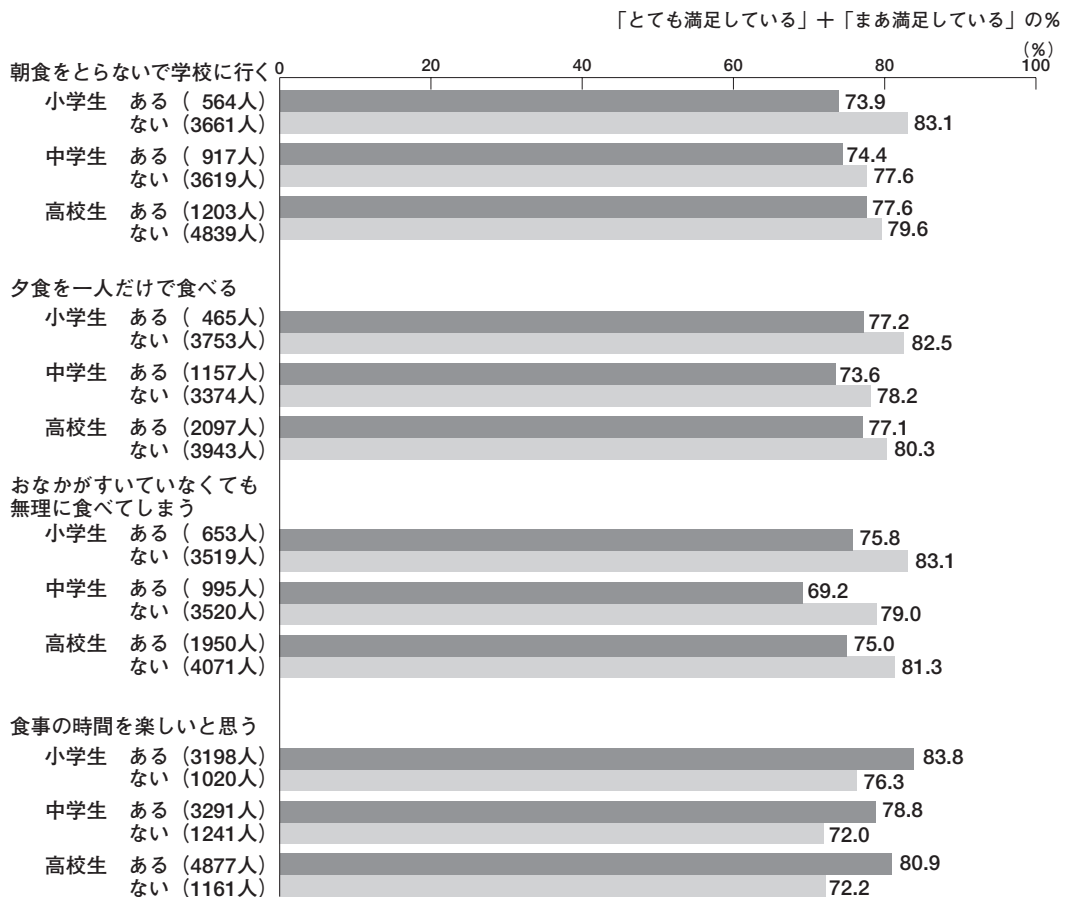
ていなくても無理に食べてしまう」ことがある中学生の満足している割合は、そうでない中学生より10ポイント近く低かった。「食事の時間を楽しいと思う」ことがあるかどうかでも、全学校段階を通じて「友だちとの関係」に満足している割合に5ポイント以上違いがみられた。ただし「友だちとの関係」の満足度については、「家族との関係」の満足度ほど大きな差異は認められなかった。

食生活は基本的な生活習慣ではあるが、食事の役割というのは単に栄養をとるだけでは

ない。子どものために朝食をきちんと準備し、あげることや、食事の時間を楽しめるような和やかな会話、団らんの雰囲気作りというのは、家庭にとって重要なことであろう。

基本的な日常生活習慣をきちんと守っている子どもは、自分の性格だけではなく、身近な人たちとの対人関係でも満足したものを築いている子どもが多い。睡眠、食事といった基本的な部分だからこそ、見落としてはいけないところであろう。

■図2-2-14 食生活と友だちとの関係の満足度（学校段階別）



注) 「ある」群…食生活に関するそれぞれの項目で「よくある」+「ときどきある」と回答
「ない」群…「あまりない」+「ぜんぜんない」と回答