健康習慣とセルフエスティームの調査研究

村 松 常 司 (保健体育講座)

鎌 田 美千代 (愛知教育大学附属幼稚園)

佐藤和子(養護教育講座)

村 松 園 江 (東京水産大学)

川 畑 徹 朗(神戸大学)

An Investigation on Health Practices and Self-Esteem

Tsuneji MURAMATSU (Department of Health and Physical Education)
Michiyo KAMADA (Aichi University of Education, Kinder garten)
Kazuko SATO (Department of School Health)
Sonoe MURAMATSU (Tokyo University of Fisheries)
Tetsuro KAWABATA (Kobe University)

I. はじめに

セルフエスティームは「健全な自尊心」」を意味しており、人のとる行動はセルフエスティームの影響を強く受けている。。ドナ・クロス30は、人は自分に対するイメージに沿うように行動し、肯定的な自己イメージが強い人は自分がうまくやれることを予想し、目標に対して積極的に向かっていくのでその努力が報われることが多く、逆に、自己信頼に欠ける人(セルフエスティームが低い人)は自分を疑い優柔不断であるために自分の能力を十分に発揮できず、他者からの影響を受けやすいとしている。学校教育の場面では低いセルフエスティームの現れである行動が数多く認められ、こうした行動の例として、攻撃性、反社会行動、抑うつ、学業不振、非社会行動などがあげられる30。

植田40は、高校生を対象にして、思春期におけるセルフエスティームと喫煙・飲酒・薬物使用ならびに将来の喫煙・飲酒・薬物使用意思との関連を追究し、セルフエスティームは思春期男子の喫煙ならびに将来の喫煙意思に関連する要因の一つと指摘している。また、村松ら50は、大学生を対象にセルフエスティームと健康習慣の実施率の比

較を行い、女子学生のセルフエスティームの高い 群の「栄養のバランスに気を付ける」と「定期的 に運動をする」の実施率はセルフエスティームの 低い群より有意に高いことを報告している。

川畑ら⁶⁾⁷⁾⁸⁾は、小・中学生のセルフエスティームと生活習慣との関係を調べ、喫煙行動とセルフエスティームの間には関係が認められ、また、健康的な生活習慣を実践している青少年のセルフエスティームは実践していない青少年よりも高かったと報告している。このように生活習慣にはセルフエスティームが大きく関与していることが推察される。

村松ら⁹¹ は、先に小学生の健康習慣とセルフエスティームの調査を行い、好ましい健康習慣を多く行っている小学生のセルフエスティームは行っていない小学生より高いことが認められ、健康習慣とセルフエスティームとの関連は大きいことを報告している。

近年、このように青少年を対象にして健康習慣とセルフエスティームとの関連を追究した調査研究^{10) 11) 12)} が行われ、貴重な提言が行われている。しかし、研究論文の中には実際に使われた調査票を示してある例が少なく、セルフエスティーム得点の計算方法についての例示は極めて少ない。実

際に使用された調査票が明らかになれば、調査内容の把握や調査結果の理解が容易になることは言うまでもない。今後も青少年の健康習慣とセルフエスティームとの関連を追究する調査研究は極めて重要と考えられることから、今回、それらの調査研究を支障なく進めることを目的として、先に、我々が、小・中学生を対象として使用した調査票^{9) 12)}、及びセルフエスティームの得点化の方法を紹介し、説明する。

Ⅱ. 調査票の内容

1. セルフエスティーム

小・中学生のセルフエスティームの調査では「学習」、「友人」、「運動」、「全般」、「身体」、「家族」の6つの尺度を用いた。

(1)「学習」、「友人」、「運動」の尺度

「学習」、「友人」、「運動」(調査票の質問3)の 21項目)の測定には、Harterの「認知されたコン ピテンス(自己有能感)測定尺度 の日本語版13) を用いた。Harterの尺度は「学習」、「友人」、「運 動」、「全般」という4つの下位尺度合計28項目 (各下位尺度7項目)から構成されているが、本 調査では「全般」にRosenbergの尺度を用いたの で、Harterの尺度から「全般」を除いて「学習」、 「友人」、「運動」の3つの下位尺度合計21項目を 使用して、それぞれに対する認知されたコンピテ ンス尺度を測定した。回答形式は調査票に示すよ うに2回の2件法による4段階評定で行った。各 項目についてコンピテンスを最も高く認知してい る反応を4点、最も低く認知している反応を1点 とし、各下位尺度の合計得点 (7~28点) を求め た。得点が高いほど認知されたコンピテンスレベ ルが高いことを示している。

「学習」は学業をうまくやっていける認知能力 (コンピテンス) であり、勉強が良くできる、頭がきれる、教室での仕事を楽しく感じている子供はセルフエスティームが高い。

「友人」¹⁰ は仲間と一緒にやっていける社会的能力(コンピテンス)であり、たくさんの友達がいる、好きになりやすい、クラスの中の重要なメンバーになると感じている子どもはセルフエステ

ィームが高い。

「運動」はスポーツやアウト・ドアのゲームに焦点を当てた身体的な能力(コンピテンス)であり、運動が良くできる、新しいアウト・ドアのゲームをたやすく身につけることができる、単に他の人の運動を見ているよりもむしろ運動することを好むと感じている子どもはセルフエスティームが高い。

(2)「全般」の尺度

「全般」(調査票の質問 4の10項目)の測定には、Rosenbergのセルフエスティーム尺度日本語版^{15) 16)}を使用した。採点は4点のLikert型尺度として行い、最もセルフエスティームが高い者は40点、最も低い者10点となる。

(3) 「身体」、「家族」の尺度

「身体」と「家族」(調査票の質問⑤の20項目)の測定には、Popeの「こども用5領域自尊心尺度テスト」の日本語版でを用いた。採点は3点のLikert型尺度として行い、それぞれ最も高く認知している反応を3点、最も低く認知している反応を1点と得点化し、各下位尺度の合計点(10~30点)を求めた。

「身体」¹⁸ は、外見と運動能力の組み合わせである。この領域の子どもの自尊心は、自分の体の見ばえや動きに満足しているかどうかに基づいている。典型的には、女子は見ばえに、そして男子は運動能力に関心を持っている。

「家族」¹⁸⁾ での自尊心は、家族の一員としての自分についての感情を表している。自分が家族の中で価値あるメンバーであると感じている子ども、自分が独自の貢献をしていると感じている子ども、そして親や同胞から愛と尊敬を受けていると感じている子どもはこの領域で高い肯定的自尊心を持つ。

2. 健康習慣

小・中学生の健康習慣(調査票の質問⑥の1~7及び13の8項目)は以下の8つを調査した。

- (1) 睡眠時間(質問1)
- (2) 間食摂取の状況(質問2)
- (3) 栄養のバランスの状況(質問3)
- (4) 運動習慣(質問4)

- (5) 飲酒の状況 (質問5)
- (6) 朝食摂取の状況 (質問6)
- (7) 偏食の有無(質問7)
- (8) 喫煙経験(質問13)

3. 喫煙に関する環境・行動・態度

小・中学生の喫煙に関する環境・行動・態度 (調査票の質問⑥の8~21の14項目) は以下の3 領域を調査した。

- (1) 喫煙に関する環境(質問8~12)
- (2) 喫煙に関する行動(質問13、14、19~21)
- (3) 喫煙に関する態度(質問15~18)

4. セルフエスティームの得点化の方法

(1)「学習」、「友人」、「運動」の尺度

Harter^{13) 14)} の調査票のQ1、Q3、Q4、Q5、Q9、Q11、Q12、Q13、Q17、Q20の回答を4=1点、3=2点、1=3点、2=4点とした。次いで、Q2、Q6、Q7、Q8、Q10、Q14、Q15、Q16、Q18、Q19、Q21の回答を2=1点、1=2点、3=3点、4=4点とした。「学習」、「友人」、「運動」の尺度の得点は下記のように計算した。

· 友人=
$$Q2+Q5+Q8+Q11+Q14+$$

 $Q17+Q20$

・運動=
$$Q3+Q6+Q9+Q12+Q15+$$

 $Q18+Q21$

(2)「全般」の尺度

Rosenberg^[5] io の調査票のQ1、Q3、Q4、Q7、Q10の回答を1=4点、2=3点、3=2点、4=1点とし、次いで、Q2、Q5、Q6、Q8、Q9の回答を1=1点、2=2点、3=3点、4=4点とした。「全般」の尺度の得点は下記のように計算した。

・全般=
$$Q1+Q2+Q3+Q4+Q5+$$

 $Q6+Q7+Q8+Q9+Q10$

(3)「身体」、「家族」の尺度

Pope^{17) 18)} の調査票のQ2、Q3、Q4、Q7、Q10、Q11、Q12、Q14、Q15、Q19の回答を3=1点、2=2点、1=3点とし、次いで、Q1、Q5、Q6、Q8、Q9、Q13、Q16、Q17、Q18、Q20の回答を1=1点、2=2点、3=3点とした。「身体」、「家族」の尺度の得点は下記のように計算した。

5. セルフエスティームの信頼性と妥当性

伊藤¹⁹ は、現段階において日本において欧米と同様にセルフエスティームの概念を導入して良いものか、またはセルフエスティームの尺度は日本人においても有効かという問題点は残されているとしている。松下¹⁶ は、中・高校生男子を対象にRosenbergの「セルフエスティーム尺度日本語版」の適用の可能性を検討し、一応準尺度としての妥当性は認められるとしている。前上里²⁰⁾ らは、Rosenbergの尺度を用い、大学生のライフスタイルとセルフエスティームとの関わりを追究し、セルフエスティームとライフスタイルには関連がみられたことを報告している。

桜井¹³ は、小学校3年生から中学校3年生までを対象として、Harterの「認知されたコンピテンス尺度日本版」の信頼性を検討し、高い信頼性が得られたことを報告している。Pope¹⁷⁾ の「子ども用5領域自尊心尺度テスト」については、心理測定法としてのデータが十分でないので、標準テストとして用いることはできないが、結果は臨床的査定の一部として役立つものであり、子どもの特徴を記述的に捉えようとする場合には有用であると報告されている。Feldman²¹⁾ は、日本と欧米諸国の文化の違いから、日本におけるセルフエスティーム測定の「妥当性」についての最終的な回答はまだないとしながらも、信頼性は高いことを

指摘している。

川畑ら²²⁾ は、現段階では満足すべき唯一の測定 方法は存在しないので、Rosenberg、Pope、 Haterの尺度を組み合わせて評価することが望ま しいとしている。川畑らは、これらの尺度を用い てライフスキルと生活習慣との関係に関する調

査 7) 8) 23) 24) 25) を行い、健康的な生活習慣を実践しているものはセルフエスティームやストレスに対する「積極的対処」の得点が高かったことを報告している。以上のことから本研究で用いたセルフエスティーム尺度の信頼性、妥当性は認められていると言える。

Ⅲ.調 査 票

小学生ならびに中学生の「健康習慣とセルフエスティームの調査」には同じ調査票を使用したが、小学生用には仮名をふった調査票を使用した。なお、質問③の回答方法については、事前に担任に十分説明を行い、児童・生徒たちが間違った回答をしないように心がけた。以下に調査票を示す。

児童・生徒の健康調査

お願い

この調査は、健康についてあなたが考えていることや、あなたの行動について知ることを目的として行うもので、<u>テストではありません</u>。あなたが答えた内容(ないよう)は、ほかの人には知られないよようにしますので、ありのままを答えて下さい。

- 1. まわりの人と相談しないで、自分で考えたとおりに答えてください。
- 2. 質問文を声を出して読み上げてはいけません。
- 3. 必ず、質問の順番どおりに答えて下さい。質問をとばしたり、前にもどって答えたりしないでください。
- 4. 全部書き終わったら、静かに待っていてください
- 5. 答えは、当てはまる番号に○をつけてください。

小学校 (4·5·6)年

中学校 (1・2・3)年

2. 性 別

1. 男

2. 女

次の質問③は、先生の説明をよく聞いてから回答してください。

③ 次の質問は、あなたが自分についてどのように感じているかをたずねるものです。正しいとか、まちがった答えとかありません。あなたの気持ちに一番合うものを1つ選んでください。

(やりかた)

それぞれの質問について、まず、<u>イか口のうちあてはまる方を選んで○をつけて下さい。次に、選んだ回答の</u>「だいたいあてはまる」か「よくあてはまる」のどちらかを選んで数字に○をつけてください。例の質問について回答し、やり方を練習しましょう。

例1) イ. 私は、外で遊ぶ方が好きです。

だいたいあてはまる(1) よくあてはまる(2)

口. 私は、家で遊ぶ方が好きです。

だいたいあてはまる(3) よくあてはまる(4)

ではスタートです。

1)	イ.	勉強は、とてもできると思います。	だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる(2)
	□.	勉強は、よくできるかどうかわかりま	だいたいあてはまる(3)	よくあてはまる(4)
		せん。		
2)	イ.	友だちをつくることはむずかしいと思	だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる(2)
		います。		
	П.	友だちをつくることは簡単です。	だいたいあてはまる (3)	よくあてはまる(4)
3)	イ.	すべての運動がとてもよくできます。	だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる(2)
	□.	運動がよくできるなんて思えません。	だいたいあてはまる(3)	よくあてはまる(4)
4)	イ.	クラスの友だちと同じくらい頭がよい	だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる(2)
		と思います。		
	П.	頭がよいかどうか、わかりません。	だいたいあてはまる(3)	よくあてはまる(4)
5)	イ.	たくさんの友たちがいます。	だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる(2)
	□.	友だちは、あまりいません。	だいたいあてはまる(3)	よくあてはまる(4)
6)	イ.	運動が、もっとよくできたらなあと思	だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる(2)
		います。		
		運動は十分よくできると思います。	だいたいあてはまる(3)	よくあてはまる(4)
7)	イ.	勉強をやり終えるのに、かなりの時間	だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる(2)
		がかかります。		
	□.	勉強は、みじかい時間でやり終えるこ	だいたいあてはまる(3)	よくあてはまる(4)
- \		とができます。		
8)	1.	私は、クラスの大事な一員だと思いま	だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる (2)
	-	せん。	15. 1. 1 - 11 + 7 (0)	1. 1 + - 11 + 2 (1)
	Ц.	私は、クラスの大事な一員だと思いま	だいたいあてはまる (3)	よくあてはまる(4)
0)	1	す。 初めての運動でも、うまくできる自信	だいないもではまり (1)	トノキアはまフ (の)
9)	~1 ·	(じしん)があります。	だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる(2)
	П	初めての運動は、うまくできるかどう	だいたいあてはまる (3)	よくあてはまる(4)
		か心配です。	/2 v · /2 v · d) C (d d /d) (0)	3 (0) (13 3 (4)
10)	イ.	学んだことは、よく忘れます。	だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる(2)
/		学んだことは、たやすく思い出すこと	だいたいあてはまる(3)	
		ができます。		
11)	イ.		だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる(2)
		に活動(かつどう)します。		
	□.	いつも、一人で活動します。	だいたいあてはまる(3)	よくあてはまる(4)
12)	イ.	同じ年ごろの友だちより、運動はよく	だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる(2)
		できると思います。		
	□.	友だちと同じくらい、運動ができると	だいたいあてはまる(3)	よくあてはまる(4)
		は思いません。		
13)	イ.	勉強がよくできるので、学校の授業	だいたいあてはまる(1)	よくあてはまる(2)
		(じゅぎょう) が好きです。		

	□.	勉強がよくできないので、学校の授業 がすきではありません。	だいたいあてはまる	(3)	よくあてはまる	(4)
14)	イ.	今よりたくさんの友だちが、私を好き になってくれたらいいな、と思います。	だいたいあてはまる	(1)	よくあてはまる	(2)
	口.	たくさんの友だちから好かれていると 思います。	だいたいあてはまる	(3)	よくあてはまる	(4)
15)	イ.	運動は自分でするより、テレビで見る 方です。	だいたいあてはまる	(1)	よくあてはまる	(2)
	□.	運動はテレビで見るより、自分でする 方です。	だいたいあてはまる	(3)	よくあてはまる	(4)
16)	イ.	読んだ本が、もっと簡単に理解できた らなあ、と思います。	だいたいあてはまる	(1)	よくあてはまる	(2)
	П.	読んだ本を理解するのは、むずかしくありません。	だいたいあてはまる	(3)	よくあてはまる	(4)
17)		同じ年ごろの友だちの中では、人気 (にんき) があると思います。	だいたいあてはまる	(1)	よくあてはまる	(2)
		人気はあまりありません。	だいたいあてはまる	(3)	よくあてはまる	(4)
18)		新しい運動はうまくできません。	だいたいあてはまる	(1)	よくあてはまる	(2)
	□.	新しい運動でも、すぐにうまくできま す。	だいたいあてはまる	(3)	よくあてはまる	(4)
19)	イ.	授業中、問題をとくことは、むずかし いです。	だいたいあてはまる	(1)	よくあてはまる	(2)
	□.	問題は、ほとんどとけます。	だいたいあてはまる	(3)	よくあてはまる	(4)
20)	イ.	友だちからは好かれやすい方です。	だいたいあてはまる	(1)	よくあてはまる	(2)
	□.	友だちから、好かれにくい方です。	だいたいあてはまる	(3)	よくあてはまる	(4)
21)	イ.	運動の大会では、選手に選ばれない方 です。	だいたいあてはまる	(1)	よくあてはまる	(2)
	П.	運動の大会では、すぐ選手に選ばれる 方です。	だいたいあてはまる	(3)	よくあてはまる	(4)

- 4. 次の質問について、あなたの気持ちに一番合うものを、それぞれ1から4の中から1つ選んでください。
- 1) 私は、すべての点で自分に満足しています。
 - 1. そう思う 2. ややそう思う 3. ややそう思わない 4. そう思わない
- 2) 私は、自分が全然だめだと思います。
 - 1. そう思う 2. ややそう思う 3. ややそう思わない 4. そう思わない
- 3) 私は、自分にはいくつか長所(よいところ)があると思います。
- 1. そう思う 2. ややそう思う 3. ややそう思わない 4. そう思わない
- 4) 私は、たいていの人がやる程度には、物事ができると思います。
 - 1. そう思う 2. ややそう思う 3. ややそう思わない 4. そう思わない
- 5) 私には、あまり得意に思えることがありません。
 - 1. そう思う 2. ややそう思う 3. ややそう思わない 4. そう思わない

6) 私は、自分が役にたたない人間だと思うことがあります。 1. そう思う 2. ややそう思う 3. ややそう思わない 4. そう思わない 7) 私は、自分が少なくとも他人と同じくらいは、価値のある人間だと思います。 1. そう思う 2. ややそう思う 3. ややそう思わない 4. そう思わない 8) 私は、もう少し、自分を尊敬できたらと思います。 1. そう思う 2. ややそう思う 3. ややそう思わない 4. そう思わない 9) 私は、自分を失敗しがちな人間だと思います。 1. そう思う 2. ややそう思う 3. ややそう思わない 4. そう思わない 10) 私は、自分のよい面に目を向けるようにしています。 1. そう思う 2. ややそう思う 3. ややそう思わない 4. そう思わない ⑤. 次の質問について、あなたの気持ちに一番合うものを、それぞれ1から3の中から1つ選んでくだ さいっ 1)私は、とても不器用です。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 2) 私は、家族の大切な一員です。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 3) 私は、自分の顔や姿が好きです。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 4) 私は、家族といっしょにいるとき、とても楽しい気持です。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 5) 私は、ほかの同じ年齢の友だちと同じくらいの身長だったらと思います。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 6) 私は、家を出ていきたいです 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 7) 私の顔はかわいい(かっこいい)です。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 8) 私のせいで、親は不幸です。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 9) 私は、今よりも太りたい(あるいはやせたい)です。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 10) 私は、よい娘(または息子)です。 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 1. よくそう思う 11) 私の笑顔はすてきです。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 12) 私は、親が私のことをほこりにするような、よい点を持っています。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 13) 私は、自分の顔や姿がいやです。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 14) 私の家族は、とてもすばらしい家族です。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない

15) 私は、自分の好きなスポーツやゲームが、じょうずです。

1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 16) 私の家族は、私に、とってもがっかりしています。 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 1. よくそう思う 17) 私は、もっとほかの子のように、かっこよくなりたいです。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 18) 私が今の自分ともっとちがっていたら、わたしの親は幸せだろうと思います。 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 1. よくそう思う 19) 私は、よい体つきをしています。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 20) 私は、家族といっしょのときの自分の行動が好きではありません。 1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない 6. 次の質問について、あてはまる回答をそれぞれ1つ選んでください。 1) あなたは、一日平均どのぐらい睡眠をとりますか。 () 時間 2) あなたは、間食(おやつ)をとりますか。 1. ほとんど毎日とる 2. あまりとらない 3. とらない 3) あなたは、栄養のバランスを考えて、食事をしていますか。 1. はい 2. あまりしていない 3. いいえ 4) 今、あなたは体育の授業以外で、運動をどれぐらいしていますか。 1. ほとんど毎日している 2. 1週間に3~4日くらいしている 3. 1週間に1~2日している 4. ほとんどしていない 5) あなたは、<u>この1ヶ月に</u>、お酒やビールを飲みましたか。 1. 飲んでいない 2. 飲んだ 6) あなたは、朝ごはんを食ますか。 1. 毎日食べる 2. 食べる日の方が多い 3. 食べない日の方が多い 4. ほとんど毎日食べない 7) 食事に、偏食(好き・きらい)は、ありますか。 1. ほとんどない 2. 少しある 3. はげしい 8) あなたのお父さんは、たばこを吸っていますか。 1. 吸っている 2. 吸っていない 3. 父はいない 9) あなたのお母さんは、たばこを吸っていますか。 1. 吸っている 2. 吸っていない 3. 母はいない 10) あなたのお兄さんについて、あてはまるものを1つ選んでください。 1. お兄さんはいない 2. お兄さんはいるが、誰もたばこを吸っていない 3. たばこを吸うお兄さんがいる 11) あなたのお姉さんについて、あてはまるものを1つ選んでください。 1. お姉さんはいない 2. お姉さんはいるが、誰もたばこを吸っていない 3. たばこを吸うお姉さんがいる 12) あなたの親しい友達について、あてはまるものを1つ選んでください。 1. 親しい友達はいない 2. 親しい友達はいるが、誰もたばこを吸っていない 3. たばこを吸う親しい友達がいる

13) あなたは、今までに、たばこを一口でも吸ったことがありますか。

- 1. 吸ったことがない 2. 吸ったことがある
- 14) あなたは、この1ケ月間に、たばこを吸いましたか。
 - 1. 吸っていない 2. 1本吸った 3. 2~19本吸った 4. 20本以上吸った
- 15) あなたは、もし友達からたばこをすすめられたら、断ることができますか。
 - 1. 必ずできると思う 2. 少しはできると思う 3. 全くできないと思う
- 16) あなたは、20才の時に、たばこを吸っていると思いますか。
 - 1. 絶対に吸っていない 2. たぶん吸っていない 3. どちらともいえない

- 4. たぶん吸っている 5. 絶対に吸っている
- 17) あなたの近くで、誰かが、たばこを吸うのをどう感じますか。

 - 1. 感じ悪い 2. 何も感じない 3. 感じ良い
- 18) たばこを吸っている人を見て、どう思いますか。
 - 1. かっこう悪いと思う 2. かっこう良いと思う 3. 分からない
- 19) たばこを吸っている人が、となりに来たとき、どうしますか。
 - 1. 他の場所へうつる 2. がまんしている 3. 気にせずにいる
- 20) たばこを吸っている人に、「身体に害があるからやめて | と言ったことがある。
 - 1. ある
- 2. ない
- 21) たばこを吸っている人に、「他人を不快にするからやめてほしい」と言ったことがある。
 - 1. ある
- 2. ない

<参考文献>

- 1) 川畑徹朗(1997): 主体的に生きる子どもをめ ざして、セルフエスティーム(健全な自尊心) の形成, 兵庫教育, 49(8), 10-15.
- 2) ナサニエル・ブランデン(1992): 自負心の重 要性, 自信を育てる心理学 (手塚郁恵訳), 18-24, 春秋社, 東京.
- 3) ドナ・クロス(1996): 学校健康教育における ライフスキルの形成、確かなものか、不確実 なものか, 学校保健研究, 38(1), 5-9.
- 4) 植田誠治(1996): 思春期のセルフエスティー ムと喫煙・飲酒・薬物使用ならびに将来の喫 煙・飲酒・薬物使用意思との関連、学校保健 研究, 38(5), 460-472.
- 5) 村松常司,村松園江,村松成司,金子修己, 11) 村松常司,鎌田美千代,村松園江,金子修己, 實成文彦, 武田則昭, 合田恵子, 片岡繁雄 (1999):大学生の健康習慣に関する研究、教 育医学, 44(3), 537-548,
- 6) 川畑徹朗, 島井哲志, 西岡伸紀(1998): 小・ 係, 日本公衆衛生雑誌, 45(1), 15-25.
- 7) 川畑徹朗, 西岡伸紀, 島井哲志(1997):ライ

- フスキルと生活習慣に関する縦断的研究(1), セルフエスティームと生活習慣, 学校保健研 究, 39(Suppl.), 274-275.
- 8) 川畑徹朗, 西岡伸紀, 島井哲志(1998):ライ フスキルと生活習慣に関する縦断的研究(2), 初年度版と第2年度の調査の比較を中心とし て, 学校保健研究, 40(Suppl.), 238-239.
- 9)村松常司,佐藤和子,鎌田美千代,村松園江, 片岡繁雄,川畑徹朗(2000):小学生の健康習 慣とセルフエスティームに関する研究. 教育 医学, 45(4), 832-846.
- 10) 前上里直,大津一義,柳田美子,関口淳 (1996): セルフエスティームと生活習慣との 関連,大学生を中心として,学校保健研究, 38(Suppl.), 360-361.
 - 村松成司, 川畑徹朗, 片岡繁雄(2000): 小学 生の喫煙行動・態度とセルフエスティームに 関する研究, 愛知教育大学研究報告, 第49輯, 93-101.
- 中学生の喫煙行動とセルフエスティームの関 12)鎌田美千代,村松常司,佐藤和子,村松園江, 千足耕一, 片岡繁雄, 川畑徹朗(2000): 中学 生の健康習慣とセルフエスティームとの関

- 連, 教育医学, 46(2), 946-960.
- 13) 桜井茂男(1983): 認知されたコンピテンス測 定尺度(日本語版)の作成,教育心理学研究, 31(3), 245-249.
- 14) Harter, S.(1982): The Perceived Competence Scale for Children, Child Development, 53, 87-97.
- 15) Rosenberg, M.(1965): Society and Adolescent Self-Image, 305-307, Princeton University Press, Princeton.
- 16) 松下覚(1969): Self-imageの研究, Self-esteem scaleの作成, 日本心理学会第11回総会発表論文集, 11(Suppl.), 280-281.
- 17) 佐藤容子(1992):このマニュアルの使い方, 治療プログラムの開発に当たって背景となっ た理論的,経験的モデル,自尊心の発達と認 知行動療法,子どもの自信・自立・自主性を たかめる(A.W.ポープ他著・高山巌監訳), 39-52,207-214,岩崎学術出版社,東京.
- 18) 佐藤正二(1992): 自尊心とは,治療プログラムの開発に当たって背景となった理論的,経験的モデル,自尊心の発達と認知行動療法,子どもの自信・自立・自主性をたかめる(A.W.ポープ他著・高山巌監訳),1-8,岩崎学術出版社,東京.
- 19) 伊藤忠弘(1994): 自尊概念及び自尊心尺度の 再検討,東京大学教育学部紀要,34,207-214.
- 20) 前上里直,大津一義,柳田美子(1998):大学 生のライフスタイルとセルフエスティームの かかわり,順天堂大学スポーツ健康科学研究, 2、54-64.
- 21) フェルドマン・オフェル(1995): 社会的自尊 心尺度の研究,日本における方法論と妥当性 の諸相,社会ジャーナル(筑波大学社会学研 究室),20,46-65.
- 22) 川畑徹朗(1998): セルフ・エスティーム形成 教育の理論と実際,第7回JKYB健康教育ワ ークショップ報告書(JKYB研究会編),26-35.
- 23) 春木敏,川畑徹朗,近森けいこ,西岡伸紀, 島井哲志(1999):ライフスキルと生活習慣と

- の関係に関する縦断的研究(3),小学生高学年と中学生の食生活習慣の推移,学校保健研究,40(Suppl.),570-571.
- 24) 春木敏,川畑徹朗,近森けいこ,西岡伸紀, 島井哲志(1999):ライフスキルと生活習慣と の関係に関する縦断的研究(4),小学生高学年 と中学生の食生活習慣とライフスキルとの関 連,学校保健研究,40(Suppl.),572-573.
- 25) 近森けいこ,川畑徹朗,春木敏,西岡伸紀, 島井哲志(1999):ライフスキルと生活習慣に 関する縦断的研究(5),運動習慣とライフスキ ル,学校保健研究,40(Suppl.),574-575.