

中学生の自己管理スキルと不定愁訴および学校適応感との関連

山田 浩平¹⁾、小峰 ちなみ²⁾、水谷 真夕³⁾

【要約】本研究の目的は、中学生が生き生きと学校生活を送るための基礎資料を得るために、自己管理スキルと不定愁訴および学校適応感との関連性を検討することにあった。その結果、自己管理スキルが高い者ほど不定愁訴が少なく、学校適応感が高い傾向が明らかになった。今後は、学校生活を生徒がより生き生きと過ごすために、自己管理スキルを高める教育活動を強化推進していくことが肝要である。

キーワード：自己管理スキル、不定愁訴、学校適応感、中学生

I. はじめに

文部科学省による平成23年度の「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」¹⁾では、中学生の不登校生徒の割合は、小学生や高校生と比較しても顕著に多いことが報告されている。加えて、いじめなどの不適応行動や、飲酒、薬物乱用などの危険行動も注目されるようになっており、これらは近年の心の健康問題等の深刻化に伴うものと考えられている²⁾。中学生は、アイデンティティを確立しようと模索する時期にある上、小学生と比較してより複雑な人間関係を築いていくため、情緒的な不安が生まれやすいとされている。さらに、第二発育急進期により性ホルモンなどの分泌が著しくなり、心身のアンバランスが生じる。このような体験は大きなストレスをもたらし、身体的な不調として表出する。この身体不調の一つに不定愁訴が挙げられる。不定愁訴という用語は、古くから更年期障害に関連して用いられてきたが、学校保健分野でも医師を中心とした調査報告がみられるようになってきた³⁾。不定愁訴とは、阿部（1970）⁴⁾によると、「明らかな器質的疾患がないのに様々な症状を訴える場合」と定義され、高田（2004）⁵⁾は思春期における心身愁訴スケールを開発している。また、不定愁訴

は年齢とともに増加し、男子は中学1年、女子は小学5～6年で増加が始まることが報告されている⁶⁾。そのため、中学生の時期より不定愁訴を予防・低減するための教育的介入が肝要である。

このような不定愁訴とは別に、子どもが心身ともに健康で明るく元気に学校生活を送るためには、単に不定愁訴のような身体不調が見られないようにするだけではなく、学校や学級に馴染み、より満足感や充実感を得られるようにする必要がある。近年は、ヘルスプロモーションスクールやヘルシースクールといった、ヘルスプロモーションの理念であるQuality of Lifeの向上を目指した学校保健活動が推進されており、児童生徒が学校生活をより生き生きと過ごすことができるような取り組みがなされている。このような学校生活を生き生きと過ごすための一要因として学校適応感が考えられるが、石田（2009）⁷⁾は学校適応感を、「学校生活や学校での活動に対する満足感や帰属意識などを要因とする児童生徒の主観的な心理状態」と定義している。また、「学校適応診断検査」に代替しうる簡便で多面的な学校適応感尺度を開発し、学校適応感の主要な側面を友人関係、学習関係、教師関係、学校全体の4つに分類している。具体的には、友人関係は友人に対する親密感や満足感、学習関係は学業に対する意欲関心や授業に関する満足感、教師関係は教師に対する信頼感や満足感、学校全体は学校への帰属意識や満足感である。

これら、学校適応感を高め、かつ不定愁訴を予防・低減するための教育的介入には、近年注目されているライフスキルやソーシャルスキル、自己

2014年12月16日受理

¹⁾ 愛知教育大学養護教育講座

²⁾ 名古屋市立森孝西小学校

³⁾ 愛知県西尾市立寺津小学校

管理スキルなどのスキル教育が有用であると考えられる。これらのスキルは、行動を実現する上で必要なものの考え方やコミュニケーションなど主に認知的な心の働きが重要な役割を果たしている⁸⁾。さらに、これらのスキルの中でも自己管理スキルに視点をあてると、このスキルの向上が健康行動の遂行を実現する可能性があることが報告されている^{9) 10)}。高橋ら (2000)¹¹⁾ は自己管理スキルを「自分が望む行動を実現する上で有効であり、またいろいろな行動場面で活用可能な一般性の高い認知的スキル」と定義しており、自己管理スキルの高さを測定する自己管理スキル尺度を開発している。

これまでの先行研究¹²⁾ では、自己管理スキルが高い者ほど、日々の生活で起こる出来事に適切な対処ができるために、ストレス反応が表出されにくいことが報告されている。一方、嶋田 (1998) ら¹³⁾ はストレス反応を強く感じる者は、主観的な学校不適応感が高いことを示している。これらの研究から、自己管理スキルを高め、ストレス反応を低減させることで、不定愁訴を呈しにくくし、学校適応感を高めることができると考えられる。

そこで、本研究では、中学生が生き生きと学校生活を送るための基礎資料を得るために、自己管理スキルと不定愁訴および学校適応感との関連性を検討することを目的とする。

II. 方法

2.1. 調査対象

2012年11月に、愛知県内の公立中学校に通うA校、B校の中学1～3年生290人（男子140人、女子150人）を対象に自作の無記名自記式の質問紙調査を行った。調査は集合形式で行い、一斉回答を得た。調査を行う際は、プライバシーを十分に配慮し、教員による机間支援をしないようにした。なお、調査の実施にあたっては、対象中学校の校長、教務主任に本調査の趣旨を説明し、調査への協力に対して承諾を得て実施した。また、調査票の冒頭にも本調査の趣旨を記載し、対象者本人にも本調査の趣旨が伝わるようにした。さらに、対

象者本人が調査への協力を同意するか否かを答える解答欄を設け、これに回答した上で調査を実施した。質問紙調査協力の同意が得られなかった場合には、その場で調査を打ち切るように配慮した。

記入漏れや重複回答があるものを除いた有効回答者は288人（1年生89人、2年生147人、3年生52人）で、有効回答率は99.3%であった。

2.2. 調査内容（資料参照）

調査内容は、基本属性2項目（学年、性別）、自己管理スキル尺度10項目、思春期における心身愁訴スケール30項目、学校適応感尺度16項目である。

2.2.1. 自己管理スキル尺度

高橋 (2000) によって作成された10項目からなる自己管理スキル尺度を用いた。この尺度は、自己管理に関わる認知的スキルを測定する尺度である。「あなたの行動や考えにどのくらいあてはまりますか」の問いに対し、「1.あてはまらない」「2.ややあてはまらない」「3.ややあてはまる」「4.あてはまる」の4件法で回答を求めた。逆転項目の6項目を逆転加算し、その他の項目は単純加算することで合計点数を算出した。尺度の得点が高いほど、自己管理スキルが高いとみなすことができる（得点範囲10～40点）。

2.2.2. 思春期における心身愁訴スケール

高田 (2004) によって作成された30項目からなる思春期における心身愁訴スケールを用いた。この心身愁訴スケールは、思春期の子どもの不定愁訴を評価するために開発された尺度である。「次の項目にある体調に、あなたはどのくらいあてはまりますか」の問いに対し、「1.全くない」「2.ほとんどない」「3.ときどきある」「4.よくある」の4件法で回答を求めた。「1.全くない」を0点、「2.ほとんどない」を1点、「3.ときどきある」を2点、「4.よくある」を3点とし、全ての項目を単純加算することで合計点数を算出した。尺度の得点が高いほど、不定愁訴を呈しやすいとみなすことができる（得点範囲0～90点）。

2.2.3. 学校適応感尺度

石田 (2009) によって作成された学校適応感尺度を用いた。全16項目であり、「今の学校生活を振り返ると、自分の気持ちにどのくらいあてはま

Table 1 学校適応感の平均値（男女別）

	合計 Mean (SD)	男子 Mean (SD)	女子 Mean (SD)	t値
合計得点	55.9 (12.10)	56.6 (12.93)	55.5 (11.29)	0.80
友人関係	16.3 (3.32)	16.5 (3.38)	16.2 (3.18)	0.82
学習関係	13.4 (3.76)	13.8 (3.93)	13.1 (3.57)	1.65
教師関係	12.6 (3.75)	12.8 (3.70)	12.4 (3.77)	1.07
学校全体	13.6 (4.01)	13.6 (4.24)	13.6 (3.83)	-0.03

りますか」の問いに対し、「1.全く思わない」「2.あまり思わない」「3.どちらでもない」「4.すこし思う」「5.よく思う」の5件法で回答を求めた。なお、学校適応感尺度は「友人関係（4項目）」「学習関係（4項目）」「教師関係（4項目）」「学校全体（4項目）」の4つの下位因子から構成されており、学校生活や学校での活動に対する主観的な適応感を測定する尺度である。各項目について、逆転項目の3項目を逆転加算し、その他の項目は単純加算することで各下位因子の合計点数を算出した。尺度の得点が高いほど、学校生活や学校での活動に対する適応感が高いとみなすことができる（得点範囲16～80点）。

2.3. 分析方法

データ分析には統計ソフトSPSSver.16.0Jを使用し、統計学的な検定を行った。各尺度を得点化した後、自己管理スキルと不定愁訴および学校適応感との比較について分散分析（一元配置）、多重比較（Tukey）、t検定（対応なし）を行った。

Ⅲ. 結果

3.1. 自己管理スキル

自己管理スキル尺度の合計の平均値は、25.7点（±4.90）であった。男女別に平均値をみると、男子では26.2点（±4.98）であり、女子では25.4点（±4.82）であった。これらの値について男女間の差をみるためにt検定を行ったところ、有意な差はみられなかった〔 $t=1.36$ （ $p=.174$ ）〕。

学年別でみると、1年生26.0点（±5.23）、2年生25.8点（±4.88）、3年生25.3点（±4.50）であった。これらの得点について、分散分析を行ったところ、学年間に有意な差はみられなかった〔 $F(2,268)=0.28$ （ $p=.756$ ）〕。

3.2. 不定愁訴

思春期における心身愁訴スケールの合計の平均値は、30.7点（±17.84）であった。男女別に平均値をみると、男子では27.2点（±16.59）であり、女子では34.0点（±18.39）であった。これらの値

について男女間の差をみるためにt検定を行ったところ、有意な差がみられた〔 $t=-3.21$ （ $p=.001$ ）〕。

学年別でみると、1年生30.2点（±18.76）、2年生30.0点（±17.92）、3年生33.4点（±15.96）であった。これらの得点について、分散分析を行ったところ、学年間の得点に有意な差はみられなかった〔 $F(2,270)=0.67$ （ $p=.511$ ）〕。

3.3. 学校適応感

学校適応感尺度の合計の平均値は55.9点（±12.10）であった。男女別に平均値をみると、Table1に示すように男子では56.6点（±12.93）であり、女子では55.5点（±11.29）であった。これらの値について男女間の差をみるためにt検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。

学年別でみると、Table2に示すように1年生58.5点（±11.93）、2年生55.0点（±12.33）、3年生54.6点（±11.28）であった。これらの得点について、分散分析を行ったところ、学年間の得点に有意な差はみられなかった。

次に学校適応感について、下位尺度である友人関係、学習関係、教師関係、学校全体別に得点について、男女間の差と学年間の差を比較したところ、どの下位尺度も男女間で差は見られず、「学習関係」のみが学年間で差がみられた。

3.4. 自己管理スキルと不定愁訴との関連

自己管理スキルと不定愁訴および学校適応感がどのように関連しているのかを検討するため、自己管理スキルを目的変数、不定愁訴と学校適応感を説明変数として分散分析を行った。

なお、自己管理スキルについては、対象者の得点の分布を参考にパーセンタイルによって3群に分けた後に分析を行った。それぞれの群の割合は、High群が33.7%（97人）、Middle群が35.4%（102人）、Low群が30.9%（89人）であった。

男子における自己管理スキルの得点と不定愁訴との得点を見ると、Table3の上段に示すとおりであり、自己管理スキルの群別に得点を比較すると有意な差が認められた。そこで多重比較を行ったところ、自己管理スキル得点のHigh群がMiddle群に対して、High群がLow群に対して有

Table 2 学校適応感の平均値（学年別）

	1年 Mean (SD)	2年 Mean (SD)	3年 Mean (SD)	F値	多重比較 (Tukey)
合計得点	58.5 (11.93)	55.0 (12.33)	54.6 (11.28)	2.64	
友人関係	16.3 (2.99)	16.2 (3.51)	16.4 (3.33)	0.08	
学習関係	14.9 (3.43)	13.0 (3.66)	12.2 (3.83)	11.8***	1>2*** 1>3*** 2>3**
教師関係	13.1 (3.62)	12.1 (3.83)	13.1 (3.59)	2.76	
学校全体	14.1 (3.88)	13.4 (4.17)	13.4 (3.79)	0.74	

** $p<.01$, *** $p<.001$

Table 3 自己管理スキル群別にみた不定愁訴の得点

	1.High群 Mean (SD)	2.Middle Mean (SD)	3.Low群 Mean (SD)	F値	多重比較 (Tukey)	
不定愁訴 (男子)	20.1 (11.25)	30.3 (16.09)	30.8 (17.47)	6.13**	1>2**	1>3*
不定愁訴 (女子)	30.4 (20.48)	33.8 (16.90)	35.9 (18.38)	0.9		

* $p<.05$, ** $p<.01$

Table 4 自己管理スキル群別にみた学校適応感の得点 (男子)

	1.High群 Mean (SD)	2.Middle群 Mean (SD)	3.Low群 Mean (SD)	F値	多重比較 (Tukey)		
合計得点	63.1 (11.17)	56.0 (11.49)	49.3 (12.50)	11.96***	1>2*	1>3***	2>3*
友人関係	18.0 (2.82)	16.3 (3.06)	15.1 (3.75)	7.6**	1>2*	1>3**	
学習関係	15.8 (3.39)	13.6 (3.94)	11.9 (3.54)	10.48***	1>2*	1>3***	
教師関係	14.2 (3.43)	13.1 (3.23)	10.7 (3.85)	9.45***	1>3***	2>3**	
学校全体	15.3 (3.84)	13.5 (4.32)	11.7 (3.78)	6.91**	1>3**		

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Table 5 自己管理スキル群別にみた学校適応感の得点 (女子)

	1.High群 Mean (SD)	2.Middle群 Mean (SD)	3.Low群 Mean (SD)	F値	多重比較 (Tukey)		
合計得点	61.2 (12.00)	55.5 (9.70)	51.8 (10.99)	7.43**	1>2*	1>3**	
友人関係	17.3 (2.94)	16.2 (3.17)	15.5 (3.26)	3.48*	1>3*		
学習関係	15.2 (4.01)	13.1 (2.63)	11.6 (3.36)	12.76***	1>2**	1>3***	
教師関係	13.2 (4.02)	12.1 (3.63)	11.9 (3.68)	1.47			
学校全体	15.0 (4.40)	13.5 (3.25)	13.0 (3.63)	3.08*	1>3*		

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

意に得点が低かった。

一方、女子における自己管理スキルと不定愁訴との得点はTable3の下段に示すとおりであり、自己管理スキルの群別に得点を比較すると有意な差は認められなかった。

3.5. 自己管理スキルと学校適応感との関連

自己管理スキルと学校適応感との関連を検討するにあたり、学校適応感尺度の下位因子である「学習関係」について学年間で有意な差がみられたが、大きな差はみられなかったため、一括して分析を行った。

男子についてみるとTable4に示すように、学校適応感の合計得点で有意な差が認められた。そこで、多重比較を行ったところ、自己管理スキル得点のHigh群がMiddle群に対して、High群がLow群に対して、Middle群がLow群に対して有意に得点が高かった。

下位因子については、「友人関係」「学習関係」「教師関係」「学校全体」の全てにおいて有意差がみられ、多重比較の結果、High群がLow群に対して有意に得点が高かった。

一方、女子についてみるとTable5に示すように、学校適応感の合計得点で有意な関連が認められた。そこで、多重比較を行ったところ、自己管理スキル得点のHigh群がMiddle群に対して、High群がLow群に対して有意に得点が高かった。

下位因子については、「友人関係」「学習関係」「学校全体」の3因子で有意差がみられ、多重比較の結果から自己管理スキルのHigh群がLow群に対して有意に得点が高かった。

IV. 考察

本研究で得られた自己管理スキル尺度、思春期における心身愁訴スケール、学校適応感尺度の得点について、これまでの研究結果と比較した。まず、自己管理スキル尺度は、竹鼻ら¹⁴⁾の調査結果[中学生24.8点 (±4.84)]と比較すると同程度の結果が得られ、男女間については有意な差がみられなかった。一方、学年間については学年が上がるにつれて平均得点が高くなる傾向がみられた。高橋ら¹⁵⁾は、自己管理のための認知的スキルは経験によって獲得されると報告しており、本研究の対象者にも同様の傾向がみられたのではないかと考えられる。

次に、思春期における心身愁訴スケールの調査結果では、男女間で有意な差がみられた。これは、女子の方が男子よりも第二発育急進期が早く訪れること、月経により著しくホルモバランスが変化することなどによると考えられる。この結果は、松本ら¹⁶⁾の研究と同様であった。しかしながら、古田ら¹⁷⁾の調査結果[高校生男子34.8点 (±16.7)]

女子30.4点（ ± 17.2 ）]と比較すると、同程度の得点が得られたものの、男子の方が有意に高いという逆の結果が示されており、男女間の差については今後詳細に検討する必要がある。

続いて、学校適応感尺度の合計得点を石田⁷⁾の調査結果[中学生男子58.0点（ ± 10.44 ）女子60.8点（ ± 9.48 ）]と比較すると同程度の結果が得られた。また、男女間、学年間についても有意な差はみられなかった。さらに、下位因子別に得点をみると、「友人関係」の得点が最も高く、「学習関係」、「教師関係」、「学校全体」では同程度の得点が得られた。これは、本研究の対象者が学校生活において、「友人関係」の側面で適応している傾向があることを示している。加えて、「学習関係」については、1年生と2年生、1年生と3年生、2年生と3年生の間に有意な関連が認められ、学年が上がるにつれて得点が低くなるという結果が得られた。これは、学年が上がるにつれて勉強の内容が難しくなっていることや、受験に対して不安を感じていることなどが関係していると推察される。

このような対象者について、自己管理スキルと不定愁訴および学校適応感との関連をみるため、自己管理スキルの得点をHigh群、Middle群、Low群に群分けし、分散分析を行った。その結果、自己管理スキルと有意な関連が認められた項目は、男子では不定愁訴と学校適応感の合計得点、およびその下位因子の「友人関係」、「学習関係」、「教師関係」、「学校全体」であり、女子では学校適応感の合計得点、およびその下位因子の「友人関係」、「学習関係」、「学校全体」であった。

まず、自己管理スキルと不定愁訴との関連についてみると、男子において有意な負の関連が認められたことから、自己管理スキルが高い者ほど不定愁訴が少ないことが明らかとなった。さらに、High群とMiddle群の得点を比較すると、High群の得点が顕著に低かったことから、一定以上の自己管理スキルを身につけることで、不定愁訴を減少させることができる可能性が示唆された。自己管理スキルが高い者は、問題に直面したときに解決的に取り組むことができ、ストレスを感じにくいとされているため、不定愁訴を呈しにくいと考えられる。これに対し、女子では、自己管理スキルと不定愁訴との間には有意な関連は認められなかった。しかし、平均値をみると、自己管理スキルが高い群ほど得点が低く、不定愁訴を呈することが少ないという結果が示されたことから、何らかの関わりがあると考えられるため、今後詳細に検討をする必要がある。

次に、自己管理スキルと学校適応感については、男子では合計得点と全ての下位因子において強い

正の関連が認められた。一方、女子では合計得点と、「友人関係」、「学習関係」、「学校全体」の3つの下位因子で正の関連が認められた。この結果は、自己管理スキルが高い者ほど、学校に対する適応感・満足感が高いことを示している。このように、顕著な関連が認められたのは、自己管理スキルに物事を計画的にこなし、問題が生じたときには解決的に取り組む能力や、否定的な思考をコントロールして困難な状況でも前向きに考える能力、自分の欲求を抑えて状況に適した行動をとる能力が含まれるためであると考えられる。

なお、学校適応感の「学習関係」は、学業に対する意欲関心や授業に関する満足感である。自己管理スキルが高いと、自らの課題を計画的にすすめることができ、その結果、達成感を得やすくなり、意欲的に学業に取り組むことができると推察される。佐久間¹⁸⁾は、高校生において自宅での学習を行う者ほど自己管理スキルが高いという傾向を報告しており、中学生を対象とした今回の研究でも同様の結果が得られたと言える。

一方、「学校全体」は、学校への帰属意識や満足感である。古市¹⁹⁾の研究によると、中学生においては友人との関係の良し悪しが学校生活の楽しさの程度に大きな影響を及ぼしていることが報告されている。自己管理スキルと「友人関係」には正の関連が認められていることから、「学校全体」は「友人関係」を介して自己管理スキルと正の関連を示しているのではないかと推察される。加えて、自己管理スキルと「友人関係」との関連を裏付けており、さらにこのことが、「学習関係」や「教師関係」まで波及して関わりがみられたのではないかと推察される。

以上のことから、自己管理スキルが高い者ほど不定愁訴を呈しにくく、学校適応感が高いことが明らかになった。

V. まとめ

本研究の目的は、中学生が生き生きと学校生活を送るための基礎資料を得るために、自己管理スキルと不定愁訴および学校適応感との関連性を検討することにあった。主な結果は以下の通りである。

- 1) 男子は、自己管理スキルHigh群はLow群よりも不定愁訴の得点が有意に低く、学校適応感の合計得点および下位因子の「友人関係」、「学習関係」、「教師関係」、「学校全体」の得点が有意に高かった。
- 2) 女子は、自己管理スキルHigh群はLow群よ

りも学校適応感の合計得点、および下位因子の「友人関係」、「学習関係」、「学校全体」の得点が有意に高かった。自己管理スキルと不定愁訴との関わりについては、有意な関連は認められなかったものの、自己管理スキルが高い群ほど不定愁訴の得点が低い傾向にあった。

以上のことから、自己管理スキルが高い者ほど男子では不定愁訴が少なく、男女共に学校適応感が高いことが明らかになった。今後は、学校生活を生徒がより生き生きと過ごすために、自己管理スキルを高める教育活動を強化推進していくことが肝要である。

引用文献

- 1) 文部科学省：平成23年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」について http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/24/09/_icsFiles/afiedfile/2012/09/11/1325751_01.pdf. Accessed January 16, 2013
- 2) 三木とみ子：四訂養護概説, ぎょうせい：13
- 3) 金田恵、庄司一子（2011）保健室における子どもの不定愁訴への養護教諭の対応について—先行研究の検討—, 発達臨床心理学研究, 22：2010,31-41
- 4) 阿部達夫：不定愁訴の概念とその実態, 治療, 52（8）：1970,1483-1485
- 5) Yuriko Takata, Yumiko Sakata：Development of a psychosomatic complaints scale for adolescents, Psychiatry and Clinical Neurosciences, 58：2004,3-7
- 6) 伊藤淳一、石井朋子、沖潤一（2000）小中学生の不定愁訴に関する検討, 日本小児科学会雑誌, 104（10）：1019-1026
- 7) 石田靖彦：学校適応感尺度の作成と信頼性、妥当性の検討—生徒評定と教師評定を用いた他特性—他方法相関行列からの検討—, 愛知教育大学教育実践総合センター紀要, 12：2009,287-292
- 8) 神宮英夫：コグニティブ・スキルとは何か, スキルの認知心理学, 川島書店, 1993,7-23
- 9) 藤好未陶、筒井昭仁、松岡奈保子ほか：小学生のブラッシングと心理的要因との関連性—ブラッシングに関する行動・知識・意識が歯肉炎や歯垢付着状況に与える影響—, 口腔衛生会誌, 55：2005,3-14
- 10) 鈴木みちえ、宇野木昌子、山本るり子ほか：大
- 学生
- の健康習慣と自己管理スキルおよび生活満足度との関連, 厚生
- の指標, 55：2008,23-30
- 11) 高橋浩之、中村正和、木下朋子、増井志津子：自己管理スキル尺度の開発と信頼性・妥当性の検討, 日本公衆衛生誌, 47：2000,907-914
- 12) 佐久間浩美、高橋浩之、竹鼻ゆかり、久野佳子：高校生のストレス反応と自己管理スキルとの関連に関する検討, 学校保健研究, 51：2009,193-201
- 13) 嶋田洋徳：学校ストレスとストレスマネジメント、小中学生の心理的ストレスと学校不適応感に関する研究, 風間書房, 1998,265-312
- 14) 竹鼻ゆかり、高橋浩之、佐見由紀子：自己管理スキル尺度の中学生への適用に関する検討、学校保健研究, 45：2004,541-550
- 15) 高橋浩之、竹鼻ゆかり、佐見由紀子：年齢段階による自己管理スキルの差に関する検討, 日健教誌, 12（2）：2004,80-86
- 16) 松本希、吉岡哲、高原皓全、野瀬由佳、高木祐介ほか：思春期の不定愁訴と血圧および動脈ステイフネスの関連性、就実教育実践研究, 5：2012,59-67
- 17) 古田真司、池原麗子、長谷川佳奈、岡本陽子：高校生における心身愁訴と加速度脈波による自律神経機能評価値の関連、愛知教育大学研究報告, 55：2006,47-51
- 18) 佐久間浩美、高橋浩之：都市部の高校生における健康行動および危険行動の要因—自己管理スキル、ストレス反応および学校満足度との関連—, 学校保健研究, 52（4）：2010,284-294
- 19) 古市裕一：小・中学生における学校生活の楽しさとその規定要因, 日本教育心理学会総会発表論文集, 39：1997,248

謝辞

稿を終えるにあたり、本調査にご協力頂いた千葉県内の中学生の方々に心より感謝申し上げます。本研究は、第一筆者が指導をし、第二、三筆者が共同研究を行った2013年愛知教育大学養護教諭養成課程の卒業論文を加筆・修正したものです。