

高校生の生活習慣と攻撃性ならびに攻撃受動性との関連

鉄屋 瑠香¹⁾, 金子 恵一²⁾, 服部 洋兒³⁾, 金子 修己⁴⁾, 村松 常司⁵⁾

【要旨】 高校生の生活習慣と攻撃性ならびに攻撃受動性との関連を追究した結果、生活習慣が好ましくないほどいじめられやすい傾向が強く、攻撃的な行動を示すことが分かった。また、いじめられやすい傾向が強いほど攻撃的な行動を示すことが分かった。攻撃性に与える影響の要因分析では、攻撃受動性が低いこと、女子であること、生活習慣が良いことが攻撃性の低さに繋がることが示された。また、攻撃受動性に与える影響の要因分析では、攻撃性が低いこと、男子であることが攻撃受動性の低さに繋がることが示された。生活習慣の攻撃性に与える影響の要因分析では、間食を摂らないこと、睡眠を十分とること、朝食を摂ること、運動をすることが攻撃性の低さに繋がることが示された。また、生活習慣の攻撃受動性に与える影響の要因分析では、運動をすること、間食を摂らないこと、朝食を摂ることが攻撃受動性の低さに繋がることが示された。本研究からは、攻撃性ならびに攻撃受動性の低さには生活習慣を良くすることが重要であることが示された。

キーワード：高校生，攻撃性，攻撃受動性，生活習慣

I. はじめに

平成20年度の国公立小中高等学校ならびに特別支援学校におけるいじめの認知件数は84648件（前年度101127件より約16000件減少）であり、そのうち高等学校の認知件数は6737件（前年度より1618件減少）が報告されている¹⁾。平成19年度より減少しているものの、全てのいじめ件数を把握しているとは言えず、全国の学校で起きているいじめは依然として多いと考えた方がよい。こうした青少年のいじめは近年深刻さを増し、平成12年名古屋市において中学生が5000万円恐喝された事件²⁾をはじめ、平成16年の佐世保市小6女児殺害事件³⁾、平成15年の長崎男児誘拐殺人事件⁴⁾など、社会を揺るがす事件として報道され、社会問題となっている。

門脇⁵⁾は、最近の青少年の問題行動は「反社会的」行動から「非社会的」行動に移っているとしている。具体的に言えば、非行や犯罪等、大人の価値観や大人の都合で決めたやり方や制度に押しつけられ、それに従うことを強要され

ることに対する反抗的な行為（反社会的問題行動）が少なくなり、代わって、いじめ・不登校・自殺・薬物依存・引き籠もりなど、自分の意識や身体そのものを消滅させる行為（非社会的行為）が増えているとしている。

金子ら⁶⁾は、高校生の生活習慣とストレス対処行動、攻撃受動性（いじめられやすさ）との関連を追究し、生活習慣が好ましい群ほど積極的対処行動が多いが、好ましくないほど消極的対処行動が多く、攻撃受動性が強くなり、いじめられやすい傾向にあることを報告している。このことから、生活習慣と攻撃受動性には関連が強いといえる。近年、高校生の生活習慣と攻撃受動性との関連をみた研究は報告^{6) 7) 8)}されているが、生活習慣の攻撃性ならびに攻撃受動性に与える要因分析は報告されていない。本研究では高校生の生活習慣の攻撃性ならびに攻撃受動性に与える影響を追究する。

II. 調査方法

1. 調査対象

調査対象は愛知県内の高校生3413名であり、有効回答者は3304名であった。対象者の学年別、性別の人数は表1に示す。

2. 調査時期

平成19年11月から12月にかけて実施した。

平成22年12月6日受理

¹⁾ 江南市立宮田小学校

²⁾ 名城大学附属高校・名城大学大学院

³⁾ 愛知工業大学

⁴⁾ 中部大学

⁵⁾ 愛知教育大学

表1. 対象者の学年別・性別人数

性別	学年	1年生	2年生	3年生	合計
		人数 (%)	N (%)	N (%)	N (%)
男子		655 (34.6)	825 (43.6)	412 (21.8)	1892 (100.0)
女子		525 (37.2)	591 (41.9)	296 (21.0)	1412 (100.0)
合計		1180 (35.7)	1416 (42.9)	708 (21.4)	3304 (100.0)

表2. 攻撃受動性各項目の回答割合 (性別比較)

攻撃受動性	性別	男子	女子	合計
		人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)
人から怒鳴られると言いつ返しえないことがある		493 (26.1)	450 (31.9)**	943 (28.5)
まわりの人は自分のことについて結構悪口を言っていると思う		400 (21.1)	320 (22.7)	720 (21.8)
人にいじめられるのではと気にすることがある		332 (17.5)	386 (27.3)**	718 (21.7)
かんしゃくを起こされたり、八つ当たりされることがある		305 (16.1)	308 (21.8)**	613 (18.6)
自分はまわりに人から足手まといでうっとうしく感じられていると思うことがある		295 (15.6)	272 (19.3)**	567 (17.2)
人からねたまれやすいと思うことがある		264 (14.0)	227 (16.1)	491 (14.9)
怒りを抑えられない人に、汚い言葉で攻撃されることがある		272 (14.4)	176 (12.5)	448 (13.6)
自分のまわりに気の短い人がいると、いじめられそうなきがする		210 (11.1)	181 (12.8)	391 (11.8)
恨みや嫉妬を長い時間もたれやすい		218 (11.5)	169 (12.0)	387 (11.7)
嫌な人から皮肉をよく言われることがある		193 (10.2)	160 (11.3)	353 (10.7)
腹を立てている人から、声の調子をあげて怒鳴られることがある		200 (10.6)	140 (9.9)	340 (10.3)
めざわりな人扱いされたり、集団から仲間外れにされることがある		141 (7.5)	108 (7.6)	249 (7.5)
対象者の人数		1892	1412	3304

- 1) 比較: χ^2 検定を使用して攻撃受動性項目の「とてもよく当てはまる+だいたい当てはまる」の割合を性別に比較した。
 2) df=1, **: p<0.01
 3) 全体の割合が多い順に掲載した。

3. 調査方法

無記名質問紙法によって行い、各高等学校に配布し、後日回収した。

4. 調査内容

調査内容の概要は以下に示す。

(1) 攻撃受動性

攻撃受動性(いじめ等の攻撃行動を受けやすい子どもの行動的特徴)の測定には、藤田ら⁷⁾の攻撃受動性尺度(直接的攻撃受動7項目、間

接的攻撃受動5項目、勉強思考・競争心7項目)19項目から勉強思考・競争心項目を除いた12項目(表2参照)を使用した。

(2) 攻撃性

攻撃性(他者に攻撃行動を起こしやすい子どもの特性)の測定には、秦⁹⁾の敵意的攻撃性尺度54項目を使用した。

(3) 生活習慣

生活習慣は「朝食の摂取状況」、「間食習慣の有無」、「適正体重」、「体育の授業以外の週当た

りの運動日数」,「一日の平均睡眠時間」の5項目について調査した。

5. 分析方法

(1) 攻撃受動性

攻撃受動性尺度12項目において,「全くあてはまらない」1点,「あまり当てはまらない」2点,「どちらともいえない」3点,「だいたい当てはまる」4点,「とてもよく当てはまる」5点の5段階で回答させ,合計を攻撃受動性得点とした。

(2) 攻撃性

攻撃性尺度54項目において,「全く当てはまらない」1点,「あまり当てはまらない」2点,「どちらともいえない」3点,「だいたい当てはまる」4点,「とてもよく当てはまる」5点の5段階で回答させ,合計を攻撃性得点とした。

(3) 生活習慣

生活習慣はそれぞれ3段階で回答させ合計を生活習慣得点とした。朝食「毎日食べる」3点,「ときどき食べる」2点,「ほとんど食べない」1点,間食「ほぼ食べる」1点,「ときどき食べる」2点,「ほとんど食べない」3点,適正体重「いつも心がけている」3点,「多少は心がけている」2点,「まったく気にしてない」1点,運動状況「週3日以上」3点,「週1~2日」2点,「まったくしない」1点,睡眠時間「6時間未満」2点,「6時間~8時間」3点,「8時間以上」1点とした。

6. 比較方法

データ処理はSPSS for Windows ver.11を使用し,割合の比較には χ^2 検定を,2群間の平均値の差の検定にはt検定を,多群間の平均値の差の検定には一元配置分散分析(Bonferroni,5%水準)を行った。また,攻撃受動性得点を目的変数とし,生活習慣,性別,学年,攻撃性得点を説明変数として重回帰分析を行った。次いで,攻撃性得点ならびに攻撃受動性得点を目的変数とし,朝食,間食,体重,運動,睡眠を説明変数としてそれぞれ重回帰分析を行った。

Ⅲ. 調査結果

1. 全体ならびに性別比較

(1) 攻撃受動性

表2は攻撃受動性各項目の「とてもよく当てはまる+だいたい当てはまる」の割合を示した。最も高い割合を示した項目は「人から怒鳴られたりすると,言い返せないことがある(28.5%)」であり,以下「まわりの人は自分のことについ

て,けっこう陰口を言っていると思う」,「人にいじめられているのではと気にすることがある」と続いた。最も低い割合を示した項目は「めざわりな人扱いされたり,集団から仲間外れにされることがある(7.5%)」であった。

性差がみられた項目は4項目あり,「人から怒鳴られたりすると,言い返せないことがある」,「人にいじめられているのではと気にすることがある」,「かんしゃくを起こされたり,八つ当たりされることがある」,「自分はまわりの人から,足手まといでうっとおしく感じられていると思うことがある」である。いずれも女子の方が有意に高かった。攻撃受動性得点(S.D.)は男子28.5(9.0),女子28.3(8.6)であり,性差はみられなかった。

(2) 攻撃性

攻撃性各項目の「当てはまる」(とてもよく当てはまる+だいたい当てはまる)の割合で高い割合を示した項目は「ときどきとても人をうらやましく思うことがある(63.5%)」,「ほとんどの人は正直でないと思う(45.2%)」であり,最も低い割合を示した項目は「威張っている人がいたら,頼まれたこととは反対のことをする(5.9%)」であった。攻撃性の項目別の割合は紙面の都合上割愛した。

性差がみられた項目は全54項目中40項目あり,そのうち「憎らしいと思う人はいない」,「私を怒らせたり,ばかにしたりする人は,ほとんどいないと思う」をはじめとする27項目で男子の方が有意に高く,また「ときどきとても人をうらやましく思うことがある」,「ささいなことでイライラすることはない」をはじめとする13項目で女子の方が有意に高かった。攻撃性得点(S.D.)は男子147.4(26.9),女子135.7(27.4)であり,男子の方が有意に高かった($P<0.01$)。

(3) 生活習慣

表3は各生活習慣の好ましい割合を示した。最も高い割合を示した項目は「毎日朝ご飯を食べる(84.2%)」であり,以下「間食をときどき食べる+ほとんど食べない(62.0%)」と続いた。また,最も低い割合を示した項目は「適正体重を維持するようにいつも心がけている(16.8%)」であった。5項目全てに性差がみられた。間食,睡眠,運動は男子の方が有意に高く,朝食,体重は女子の方が有意に高かった。生活習慣得点(S.D.)は全体では11.0(1.6)であり,性別では男子11.1(1.6),女子11.0(1.6)であり,統計的には男子の方が有意に高かった($P<0.05$)。

表3. 生活習慣の回答割合 (性別比較)

生活習慣	性別	男子	女子	合計
		人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)
毎日朝ご飯を食べる		1554 (82.1)	1227 (86.9)**	2781 (84.2)
間食を時々食べる+ほとんど食べない		1275 (67.4)**	773 (54.7)	2048 (62.0)
一日平均6時間~8時間の睡眠をとる		1173 (62.0)**	798 (56.5)	1971 (59.7)
体育の時間以外で週3日以上運動をしている		992 (52.4)**	510 (36.1)	1502 (45.5)
適正体重を維持するようにいつも心がけている		239 (12.6)	315 (22.3)**	554 (16.8)
対象者の人数		1892	1412	3304

1) 比較: χ^2 検定を使用して生活習慣の好ましい割合を性別に比較した。

2) df=1, **: p<0.01

3) 全体の割合が多い順に掲載した。

2. 生活習慣別比較

生活習慣別に比較するために、生活習慣得点の平均値+1 S.D.以上を高群 (13以上), 平均値-1 S.D.以下を低群 (9以下), その間を中群 (10~12) の3群に分けた。

(1) 生活習慣からみた攻撃受動性得点

表4は生活習慣得点3群からみた攻撃受動性得点 (S.D.)を示した。全体の攻撃受動性得点は、生活習慣得点の低群29.1 (9.0), 中群28.3 (8.9), 高群27.3 (8.3)の順であった。高群より低群の方が有意に高かった。男子は高群より低群の方が有意に高く、女子は中・高群より低群の方が有意に高かった。

(2) 生活習慣からみた攻撃性得点

表5は生活習慣得点3群からみた攻撃性得点 (S.D.)を示した。全体の攻撃得点は生活習慣得点の低群145.7 (29.1), 中群142.3 (27.7), 高群139.2 (25.7)の順であり、低群が最も高く、高

群が最も低い。男子は高群より低群の方が有意に高く、女子は中・高群より低群の方が有意に高かった。

3. 攻撃受動性からの比較

攻撃受動性から比較するために、男子は攻撃受動性得点の平均値+1 S.D.以上を高群 (38以上), 平均値-1 S.D.以下を低群 (19以下), その間を中群 (20~37) の3群に分けた。女子は同様に高群 (37以上), 低群 (19以下), 中群 (20~36) の3群に分けた。

(1) 攻撃受動性からみた攻撃性得点

表6は攻撃受動性3群からみた攻撃性得点 (S.D.)を示した。全体の攻撃性得点は、攻撃受動性得点の低群125.2 (29.0), 中群143.5 (24.8), 高群159.3 (26.5)であり、低群が最も低く、高群が最も高い。男女とも有意差がみられ、低群が最も低く、高群が最も高かった。

表4. 生活習慣得点3群からみた攻撃受動性得点

攻撃受動性得点 生活習慣得点	男子		女子		合計	
	平均 (S.D.)	例数	平均 (S.D.)	例数	平均 (S.D.)	例数
低 群	28.6 (9.1)	318	29.7 (8.8)	252	29.1 (9.0)	570
中 群	28.4 (9.0)	1024	28.1 (8.8)	931	28.3 (8.9)	2135
高 群	27.1 (8.7)	370	26.7 (7.6)	229	27.3 (8.3)	599
一元配置分散分析	P<0.05		P<0.05		P<0.05	
多重比較	高<低		中・高<低		高<低	

表5. 生活習慣得点3群からみた攻撃性得点

攻撃性得点 生活習慣得点	男子		女子		合計	
	平均 (S.D.)	例数	平均 (S.D.)	例数	平均 (S.D.)	例数
低 群	149.5 (28.2)	318	141.0 (29.5)	252	145.7 (29.1)	570
中 群	147.3 (26.7)	1204	135.1 (27.4)	931	142.3 (27.7)	2135
高 群	143.6 (25.8)	370	132.1 (23.9)	229	139.2 (25.7)	599
一元配置分散分析	P<0.05		P<0.05		P<0.05	
多重比較	高<低		中・高<低		高<中<低	

表6. 攻撃受動性得点3群からみた攻撃性得点

攻撃性得点 攻撃受動性得点	男子		女子		合計	
	平均 (S.D.)	例数	平均 (S.D.)	例数	平均 (S.D.)	例数
低 群	130.9 (30.0)	352	117.4 (25.6)	258	125.2 (29.0)	610
中 群	148.4 (23.6)	1299	136.5 (24.8)	927	143.5 (24.8)	2226
高 群	165.5 (24.7)	241	152.8 (26.9)	227	159.3 (26.5)	468
一元配置分散分析	P<0.01		P<0.01		P<0.01	
多重比較	低<中<高		低<中<高		低<中<高	

表7. 攻撃性に与える影響の重回帰分析で考慮した要因と与えた点数

要 因	与えた点数
生活習慣	5点～15点 (良いほど点数が高い)
性 別	男子=1点, 女子=2点
学 年	1年生=1点, 2年生=2点, 3年生=3点
攻撃受動性	12点～60点 (いじめられやすいほど点数が高い)

表8. 攻撃性に与える影響の重回帰分析の結果

説明変数	偏回帰係数A)	Aの標準誤差B)	T値 (A/B)	標準化偏回帰係数
攻撃受動性	1.325	0.047	27.65	0.423
性 別	-12.028	0.854	-14.07	-0.215
生活習慣	-1.238	0.271	-4.57	-0.071
学 年	-0.036	0.578	-0.06	-0.001

定数 135.829 重相関係数 0.4814 F値 248.754

表9. 生活習慣の中で攻撃性に与える影響の重回帰分析で考慮した要因と与えた点数

要 因	与えた点数
朝 食	ほとんど摂らない=1点, 時々摂る=2点, 毎日摂る=3点
間 食	ほぼ食べる=1点, 時々食べる=2点, ほとんど食べない=3点
体 重	全く気にしていない=1点, 多少心がけている=2点, いつも心がけている=3点
運 動	全くしない=1点, 週1～2日=2点, 週3日以上=3点
睡 眠	8時間以上=1点, 6時間未満=2点, 6～8時間=3点

(2) 攻撃受動性と攻撃性との相関関係

攻撃受動性得点と攻撃性得点の相関係数は男子 $r = 0.433$ ($P < 0.01$), 女子 $r = 0.444$ ($P < 0.01$) であり, 男女ともに有意な正の相関関係がみられた。

4. 重回帰分析による分析

(1) 攻撃性に与える要因分析

各要因に与えた点数は表7に示した。攻撃性を目的変数とし, 生活習慣, 性別, 学年, 攻撃受動性を説明変数として重回帰分析を行い, 結果は表8に示す。T値の絶対値は攻撃受動性の27.65が最も高く, 次いで性別, 生活習慣, 学年の順になった。従って, 攻撃受動性が最も攻撃性に影響を与えており, 統計的に有意といえるT値2.0以上は攻撃受動性, 性別, 生活習慣であった。すなわち攻撃受動性が低いこと, 女子であ

ること, 生活習慣が良いことが攻撃性の低さに繋がること示された。

(2) 生活習慣の攻撃性に与える要因分析

各要因に与えた点数は表9に示した。攻撃性を目的変数とし, 朝食, 間食, 体重, 運動, 睡眠を説明変数として重回帰分析を行った。男子の結果は表10, 女子の結果は表11に示す。男子のT値の絶対値は間食の4.79が最も高く, 次いで睡眠, 朝食, 運動, 体重の順になった。従って, 間食が最も攻撃性に影響を与えており, 統計的に有意といえるT値2.0以上は間食, 睡眠, 朝食であった。すなわち間食を摂らないこと, 睡眠を十分とること, 朝食を摂ることが攻撃性の低さに繋がること示された。女子は朝食の3.53が最も高く, 次いで間食, 運動, 睡眠, 体重の順になった。従って, 朝食が最も攻撃性に影響を与えており, 統計的に有意といえるT値2.0以上は朝

表10. 生活習慣の中で攻撃性に与える影響の重回帰分析の結果 (男子)

説明変数	偏回帰係数A)	Aの標準誤差B)	T値 (A/B)	標準化偏回帰係数
間食	-4.837	1.008	-4.79	-0.109
睡眠	-4.071	1.104	-3.69	-0.084
朝食	-3.281	1.064	-3.08	-0.070
運動	1.334	0.757	1.76	0.040
体重	0.554	0.899	0.62	0.014

定数 167.911 重相関係数 0.1596 F値 6.633

表11. 生活習慣の中で攻撃性に与える影響の重回帰分析の結果 (女子)

説明変数	偏回帰係数A)	Aの標準誤差B)	T値 (A/B)	標準化偏回帰係数
朝食	-5.573	1.580	-3.53	-0.093
間食	-3.265	1.242	-2.63	-0.069
運動	-1.999	0.813	-2.46	-0.065
睡眠	-2.127	1.295	-1.64	0.043
体重	-0.992	1.197	-0.83	0.022

定数 167.911 重相関係数 0.1517 F値 6.623

表12. 攻撃受動性に与える影響の重回帰分析で考慮した要因と与えた点数

要因	与えた点数
生活習慣	5点~15点 (良いほど点数が高い)
性別	男子 = 1点, 女子 = 2点
学年	1年生 = 1点, 2年生 = 2点, 3年生 = 3点
攻撃性	54点~270点 (攻撃性が高いほど点数が高い)

表13. 攻撃受動性に与える影響の重回帰分析の結果

説明変数	偏回帰係数A)	Aの標準誤差B)	T値 (A/B)	標準化偏回帰係数
攻撃性	0.142	0.005	27.65	0.444
性別	1.762	0.286	6.15	0.098
生活習慣	-0.144	0.089	-1.62	-0.025
学年	-0.219	0.189	-1.16	-0.018

定数 7.482 重相関係数 0.48385 F値 196.296

表14. 生活習慣の中で攻撃受動性に与える影響の重回帰分析の結果 (男子)

説明変数	偏回帰係数A)	Aの標準誤差B)	T値 (A/B)	標準化偏回帰係数
運動	-0.676	0.256	-2.64	-0.062
睡眠	-0.621	0.373	-1.67	-0.038
間食	-0.446	0.340	-1.31	-0.030
体重	0.161	0.303	0.53	0.012
朝食	0.103	0.359	0.29	0.006

定数 31.552 重相関係数 0.0807 F値 2.474

表15. 生活習慣の中で攻撃受動性に与える影響の重回帰分析の結果 (女子)

説明変数	偏回帰係数A)	Aの標準誤差B)	T値 (A/B)	標準化偏回帰係数
運動	-0.636	0.258	-2.46	-0.066
間食	-0.919	0.394	-2.33	-0.062
朝食	-1.001	0.501	-2.00	-0.053
体重	0.536	0.380	1.41	0.038
睡眠	-0.346	0.411	-0.84	-0.022

定数 33.574 重相関係数 0.1115 F値 3.541

食、間食、運動であった。すなわち朝食を摂ること、間食を摂らないこと、運動をすることが攻撃性の低さに繋がること示された。

(3) 攻撃受動性に与える要因分析

各要因に与えた点数は表12に示した。攻撃受動性を目的変数とし、生活習慣、性別、学年、攻撃性を説明変数として重回帰分析を行い、結果は表13に示す。T値の絶対値は攻撃性の27.65が最も高く、次いで性別、生活習慣、学年の順になった。従って、攻撃性が最も影響を与えており、統計的に有意といえるT値2.0以上は攻撃性と性別であった。すなわち攻撃性が低いこと、男子であることが攻撃受動性の低さに繋がること示された。

(4) 生活習慣の攻撃受動性に与える要因分析

各要因に与えた点数は表9に示した。攻撃受動性を目的変数とし、朝食、間食、体重、運動、睡眠を説明変数として重回帰分析を行った。男子の結果は表14、女子の結果は表15に示す。男子のT値の絶対値は運動の2.64が最も高く、次いで睡眠、間食、体重、朝食の順になった。統計的に有意といえるT値2.0以上は運動であり、運動することが攻撃受動性の低さに繋がること示された。女子は運動の2.46が最も高く、次いで間食、朝食、体重、睡眠の順になった。運動が最も影響を与えており、統計的に有意といえるT値2.0以上は運動、間食、朝食であり、すなわち運動をすること、間食を摂らないこと、朝食を摂ることが攻撃受動性の低さに繋がること示された。

IV. 考察

1. 本研究の対象

本研究で調査した9つの高等学校は名古屋地区1校、西三河地区4校、東三河地区1校、尾張地区2校、知多地区1校であった。9校はほぼ愛知県全域に分布していることから、高校生の一般的特性を示すことができると判断した。

2. 生活習慣

高校生の食生活の状況をみると「朝食をほぼ毎日食べる」は男子82.1%、女子86.9%で女子の方が有意に高かった。この割合は、金子ら⁶⁾の報告と一致しており、全体で8割以上の生徒が毎日朝食を食べていることは評価できると考える。「間食をときどき食べる+ほとんど食べない」は男子67.4%、女子54.7%で男子の方が高かった。部活動や塾などで夜遅くなるまで活動している生徒は、昼食時間から夕食時間までかなり時間

が空くため間食摂取はやむを得ない。丸山¹⁰⁾は、多くの子どもたちが間食を摂っていることを現状にふまえるならば、その摂り方を含めて、間食の内容を改善していくことを目指すのが現実的だとしている。

睡眠状況を見ると「1日平均6～8時間睡眠をとる」は男子62.0%、女子56.5%であり、男子の方が高かった。北海道の調査¹¹⁾によると、高校生は男子70%、女子76%の者が睡眠不足を感じていると報告されている。今回の調査では、37%の生徒が睡眠時間6時間未満であり、慢性的に睡眠不足を感じている生徒が多いことが推察できる。睡眠は心身の完全な休養状態であり、身体的疲労回復と神経のいらだち、不快感など精神興奮を鎮めると共に運動による障害や事故を予防しようという点で、健康・体力づくりの実施上極めて重要な意義を持つ¹²⁾。

3. 攻撃受動性

本研究の高校生の攻撃受動性得点は男子28.2、女子28.3であり、性差はみられなかった。原ら¹³⁾の中学生の調査や金子ら⁶⁾の高校生の調査ならびに服部ら¹⁴⁾の大学生の調査においては、男子に比べ女子の攻撃受動性得点の高いことが報告されている。両者の違いについては、本研究の調査票と金子ら⁶⁾、原ら¹³⁾、服部ら¹⁴⁾の調査票は同じものであったが、本研究では勉強思考・競争心の7項目を除いた12項目で調査したことから生じたと思われるが、詳細については分からない。しかし、攻撃受動性を目的変数とし、生活習慣、性別、学年、攻撃性を説明変数として重回帰分析を行った結果では、攻撃受動性に最も影響を与えるのは攻撃性であり、次いで性別であった。すなわち、攻撃性が高いこと、女子であることが攻撃受動性の高さに繋がっていることが示され、攻撃受動性の項目別にみても4項目に性差がみられ、全て女子の方が有意に高かったことから、攻撃受動性すなわち、いじめられやすさは女子の方が男子より高いことは観察できる。

庄司¹⁵⁾のいじめと生活習慣の報告では、いじめられる側には基本的な生活習慣が十分に確立されていないという実態があり、基本的な生活習慣の実践ははじめのある生活をする上で欠かせず、行動や思考の自立の基礎となることが指摘されている。本調査でも生活習慣得点が低いほど攻撃受動性得点が高いことが示された。すなわち、生活習慣が悪いほどいじめられやすいと言える。

村松⁸⁾は、一連の攻撃性ならびに攻撃受動性

の研究を行い、攻撃性及び攻撃受動性を如何に低くするかは、セルフエスティームを高め、社会的スキルを獲得させ、積極的対処行動によりストレスを軽減することが重要なポイントであり、基本的な生活習慣の確立は大切であるとしている。

4. 攻撃性

本研究の高校生の攻撃性得点は男子147.4、女子135.7であり、女子に比べ男子の方が高かった。八島¹⁶⁾は、攻撃性の様々な側面に関して男子は直接的な攻撃方法を、女子では仲間はずれといった間接的な攻撃方法を用いることが多いことなど、攻撃性における男女の表現方法の違いを報告しており、今回の調査においても同様に認められている。

曾我¹⁷⁾は小学生の生活習慣と攻撃性を調査し、朝食欠食、間食の摂り過ぎ、野菜不足、糖分過多は攻撃性を高め、睡眠時間の少ない児童は攻撃行動を生じる傾向が強いと報告している。本調査でも生活習慣の程度別に攻撃性得点をみると、低群145.7、中群142.3、高群139.2の順となり、生活習慣が悪いほど攻撃性が高いことが示された。生活習慣の攻撃性へ与える影響の要因分析では、朝食を摂らないこと、間食を摂ること、運動をしないことが攻撃性の高さに影響を与えていることが分かった。また、攻撃性に与える影響の要因分析では、いじめられにくいこと、女子であること、生活習慣の良いことが攻撃性の低さに繋がることを示された。攻撃受動性と攻撃性の関係では、攻撃受動性が高いほど攻撃性が高いことが示され、いじめられやすい傾向の強い子どもは攻撃的な行動を示す傾向が強いと言える。

V. まとめ

本研究では、生活習慣が好ましくないほどいじめられやすい傾向が強く、攻撃的な行動を示し、いじめられやすい傾向が強いほど攻撃的な行動を示すことが分かった。攻撃性に与える影響の要因分析では、攻撃受動性が低いこと、女子であること、生活習慣が良いことが攻撃性の低さに繋がることを示され、また、攻撃受動性に与える影響の要因分析では、攻撃性が低いこと、男子であることが攻撃受動性の低さに繋がることを示された。生活習慣の攻撃性ならびに攻撃受動性に与える影響の要因分析では、間食を摂らないこと、睡眠を十分とること、朝食を摂ること、運動をすることが攻撃性ならびに攻

撃受動性の低さに繋がることを示された。

<付記>

本研究を行うに当たり、調査にご協力いただいた高校生の皆様、並びに先生方に感謝申し上げます。

VI. 参考文献

- 1) 文部科学省 (2009) :平成20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/21/11/_icsFiles/afieldfile/2009/11/30/1287227_1_1.pdf
- 2) あいち県民教育研究所「少年恐喝事件」調査プロジェクト (2001) :少年「5000万円」恐喝事件を読みひらく、16-23, フォーラム・A, 大阪
- 3) 朝日新聞社 (2004) :朝日新聞2004年6月2日付
- 4) 西日本新聞 (2003) :西日本新聞2003年7月10日付
- 5) 門脇厚司 (2003) :子どもの変質, 親と子の変容, 親と子の社会力, 10-17, 朝日選書, 京都
- 6) 金子恵一, 服部洋兒, 村松常司, 他 (2006) :高校生の生活習慣とストレス対処行動及び攻撃受動性について, 東海学校保健研究, 30 (1), 11-21
- 7) 藤田定, 牧真吾 (2003) :中学生における攻撃受動性行動とセルフエスティーム, 生活習慣の相関に関する研究, 平成14年度愛知教育大学教育研究改革・改善プロジェクト報告書, 12-47
- 8) 村松常司 (2009) :青少年の攻撃受動性からみたこころの健康づくりに関する研究, 平成20年度科学研究費補助金 (基盤研究C) 研究成果報告書, 116-128
- 9) 秦一士 (1990) :敵意的攻撃イベントリーの作成, 心理学研究, 56 (4), 227-234
- 10) 丸山宣子 (1996) :栄養/食生活教育, 健康教育とライフスキル学習理論と方法 (JKYB研究会編), 72-113, 明治図書, 東京
- 11) 北海道学校教育審議会 (2007) :児童生徒の生活習慣等に関する調査のまとめ http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/NR/rdonllyres/71BD329D-ED15-47EA-BD47-9572F90C5F01/0/seikatsu_syukan.pdf
- 12) 大山良徳 (1996) :健康体力づくりの実践, 学校保健大辞典 (江口篤寿編), 510-516, ぎょうせい, 東京

- 13) 原由梨恵, 藤田定, 村松常司 (2006) : 中学生の攻撃受動性とセルフエスティーム, 社会的スキルに関する研究, 学校保健研究, 48 (2), 158-174
- 14) 服部洋兒, 金子恵一, 村松常司, 他 (2007) : 大学生の健康習慣からみたセルフエスティームおよび攻撃受動性について, スポーツ整復療法学研究, 8 (3), 143-150
- 15) 庄司一子 (1996) : いじめをつくらないために, いじめのメカニズム (高野清純編著), 129-156, 教育出版, 東京
- 16) 八島美菜子 (2002) : 攻撃性と発達, 攻撃性の行動科学, 発達・教育編 (山崎勝之・島井哲志編), 60-80, ナカニシヤ出版, 京都
- 17) 曾我祥子 (2002) : 攻撃性と子どもの生活習慣, 攻撃性の行動科学, 発達・教育編 (山崎勝之・島井哲志編), 182-193, ナカニシヤ出版, 京都