

こころとからだのアンケート7月 結果

2020.7.27

「こころとからだのアンケート」への回答ありがとうございました。結果を見ながら、これからみなさんが生活リズムを取り戻し、安心して学校生活を送れるように参考してみてください。

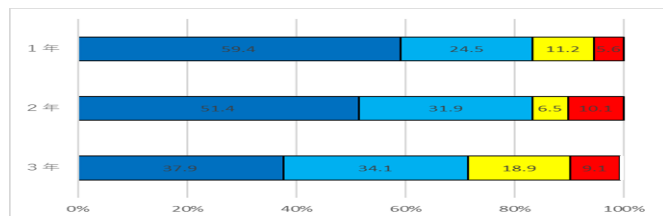
○実施日 2020/7/8

○回収数 1年 144/149 2年 138/144 3年 133/141

2. こころとからだの状態をチェックしてみましょう。この1ヶ月に、次のことがどれくらいありましたか。

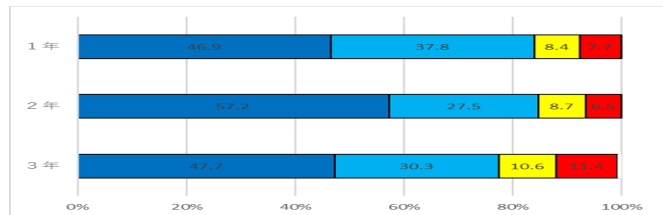
ない	すこし ある	ときどき ある	よく ある	無回答

A なかなか眠れないことがある。



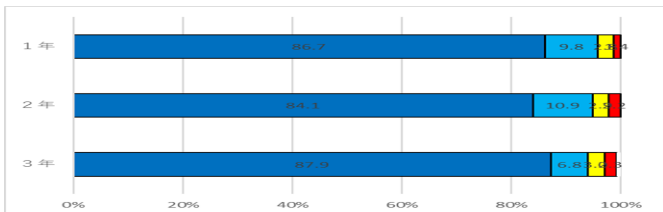
1. 2年生では以前より眠れている人が増加しています。
3年生は眠れないことが「よくある」と答えた人は大きく減少しましたが、「少しある」人は若干増加してしまいました。

B むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする。



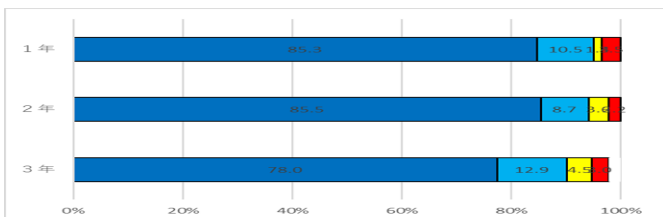
1. 2年生は前回よりもイライラを感じている人が増加している傾向にあります。
3年生はイライラすることが「ときどきある」と答えた人は減少しましたが、「少しある」に改善した人もいれば、「よくある」と頻度が増えてしまった人がいるなど、二分化が見られました。

C こわくて、落ち着かないことがある。



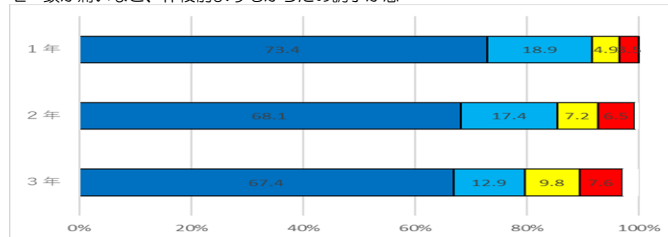
怖くて落ち着かないことがあると答えた人の割合は前回と大きな変化は見られませんでした。性格の差によるものが大きいと考えられます。

D 人と話したり、会うのに不安を感じる。



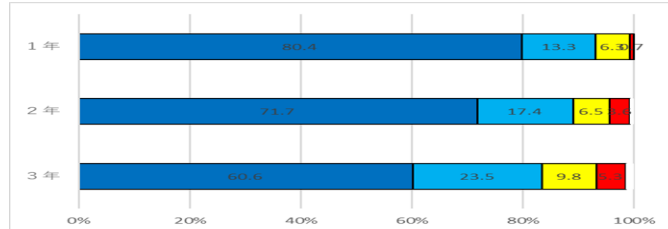
全体的に人に会うことへの不安は改善されている傾向にあります。不安を感じることが「よくある」人の割合は大きく減少しました。しかし、不安に感じている人が全体でも20%弱いることが分かります。

E 頭が痛いなど、休校前よりもからだの調子が悪



体調の不良を感じている人が全ての学年で増加していることが分かります。体調不良を感じることは「ない」と答えていた人が、どの学年も10%以上減少してしまいました。

F 食欲がない時がある。



アンケートを実施時期が三者面談中だったことも多少関係があるかもしれませんが、1年生は食欲の変化はほとんどなく、2年生は食欲が減少した人が増えました。3年生は休校期間より、食欲が戻ってきたようです。

全体のまとめ

学年があがるにつれ、生活の変化に対する不安・疲れ・体調などに影響がでやすことが分かりました。学習や進路、部活動など先のことを考えるようになってきているなど、成長段階の違いが現れているのかもしれませんが。

全体的に、ストレスを感じている人、疲れを感じる人、体調が優れない人が以前よりも増加傾向にありました。背景には、授業や部活動など活動が増加したことや、学級や部活動などの仲間などの対人関係不安などが考えられます。寝る時間が遅くなっている人もいますが、14歳～17歳において必要と考えられる睡眠時間は8～10時間とされています。しっかりと睡眠時間を確保して、疲れをためこまないようにしていきましょう。また、不安感が強い人は、友人に話してみるのもいいですし、家族や先生、カウンセラーなど身近な大人の人や、相談機関に話してみることも考えてみましょう。

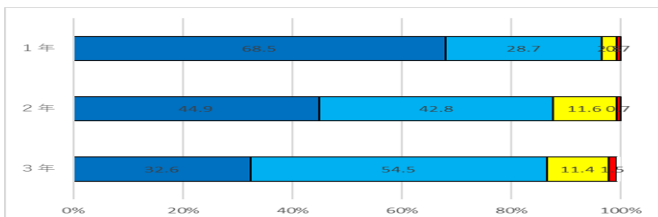
感染予防に関しては、意識してる人が多い一方で、「あまり・全く意識していない」人も一定数いることが気になります。友人との距離感に「不安を感じている」人も多くいるので、自分は気にしていなくても、相手に不安な思いをさせているかもしれません。自分自身の行動を振り返ってみましょう。



3. あなたの生活について、この1ヶ月をふりかえって、次の質問に答えてください。

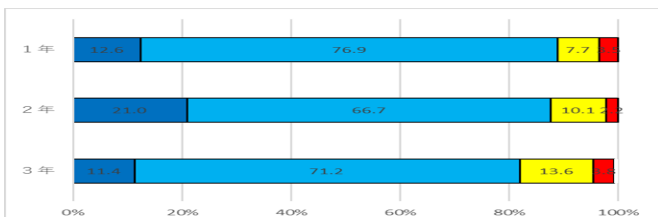
◎グラフ → 左から1. 2. 3. 4で表示しています。

A だいたい何時頃に寝ていますか。
1. 23時まで 2. 23時～深夜1時頃
3. 深夜1時～3時頃 4. 深夜3時以降



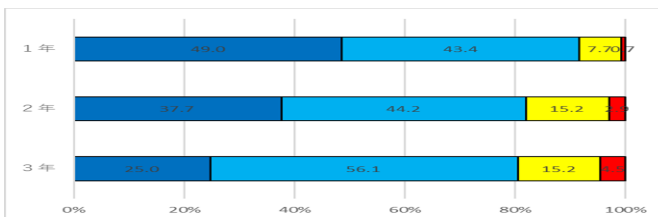
1年生の就寝時間の変化は少ないですが、2. 3年生は「23時～深夜1時」と12時前後に寝ている人が大きく増えました。6時間授業や部活動や習い事の再開により、以前の就寝時間に戻ったという人も多いのではないのでしょうか。

B 家族とのコミュニケーションはどうですか。
1. 休校時より増えた 2. 変わらない
3. 休校時より減った 4. けんかが増えた



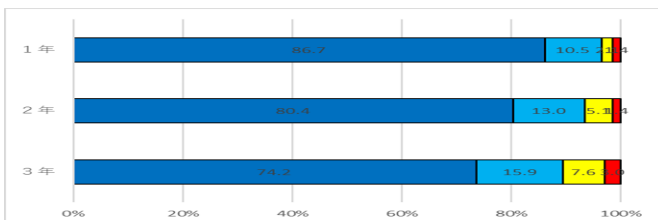
家族とのコミュニケーションは休校期間中に「増えた」人が40%前後いましたが、活動が再開された現在「変化なし」と答えた人が多いので、増えたままの状態が続いている人も多いようです。

C 学習で不安や困っていることはありますか。
1. 全くない 2. あまりない
3. ある 4. とてもある



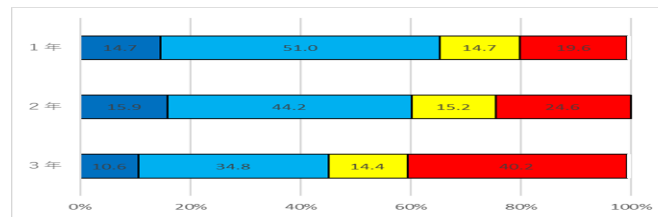
学習への不安は学年が上がることに強くなっていることが分かります。3年生は進路決定などもあり、特に不安が強い傾向にあります。

D 友達とのコミュニケーションはどうですか。
1. よくある 2. ときどきある
3. 少しある 4. 全くない



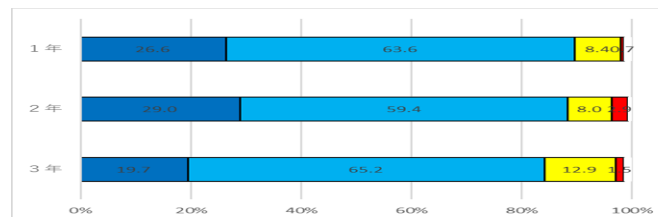
学校生活が再開され、友人とのコミュニケーションが「よくある」答えた人の割合が大きく増加しています。

E 下校後、疲れを感じることはありますか。
1. 全くない 2. 少しある
3. ときどきある 4. よくある



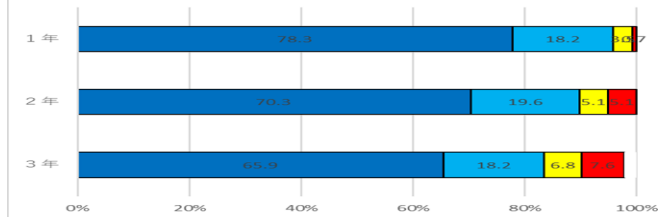
下校後の疲れは、多くの人が感じているようです。アンケート実施時期が2. 3年生の部活動が再開された後でもあるので、3年生では疲れを感じるものが「よくある」と答えた人が最も多い結果となっています。

F 感染症予防を意識して生活していますか。
1. とても意識している 2. 意識している
3. あまり意識していない 4. 全く意識していない



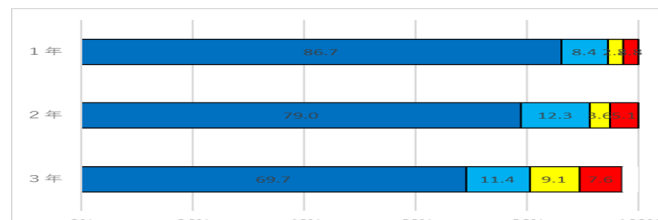
感染予防に関しては、「意識している」と答えた人が最も多いですが、「あまり」もしくは「全く意識していない」人の割合も少なからずいることが分かります。

G クラスメイトや友人との距離感に不安を感じることはありますか。
1. 全くない 2. 少しある
3. ときどきある 4. よくある



クラスメイトとの距離感に不安を感じている人は、30%程度いることが分かります。

H 全員登校になって、ストレスを感じることはありますか。
1. 全くない 2. 少しある
3. ときどきある 4. よくある



全員登校になって、ストレスを感じている人の割合も、学年があがるにつれ増加傾向にあります。部活動が再開されたことや、友だちに会えるうれしさの反面、忙しさや人の多さ、対人関係によるストレスを感じる人もいるのではないでしょうか。

