

高校生のレジリエンスと生活習慣との関連

A Relationship between Resilience and Lifestyle among High School Students

服部祐兒*, 石田敦子**, 村松常司***, 廣美里****, 廣紀江*****, 服部洋兒*****

Yuji HATTORI, Atsuko ISHIDA, Tsuneji MURAMATSU, Misato HIRO

Norie HIRO, Yoji HATTORI

キーワード：高校生，レジリエンス，生活習慣

Key words : High School Students, Resilience, Lifestyle

要約

本研究では高校生 460 名（男子 228 名，女子 232 名）のレジリエンスと生活習慣の関連を検討した。その結果，レジリエンスが高い群の「栄養バランスに気をつける」，「週に 3 日以上運動する」，「偏食はほとんどない」の割合は他の群より高く，睡眠時間も長いことが分かった。生活習慣を総合的にみた生活得点では，レジリエンス高群は生活得点が高く，好ましい生活習慣を送っていることが分かった。そこで，レジリエンス得点を目的変数とし，栄養バランス，運動習慣，偏食，朝食，間食状況を説明変数として重回帰分析を行ったところ，「栄養バランスに気をつける」，「週に 3 日以上運動する」，「偏食がない」の 3 つの生活習慣がレジリエンス向上に影響していることが窺えた。これら結果は，レジリエンスと生活習慣は関連が強いことを示している。

Abstract

In this study, we examined the relationship between resilience and lifestyle in 460 high school students (228 male and 232 female students). The results showed that the rates of students claiming 'I have a nutritionally balanced diet', 'I do some exercise three times or more a week' and 'I don't have an unbalanced diet' were higher had longer sleeping hours and were a high resilience group. Overall lifestyle scores showed those who had higher resilience were found to have higher scores which meant they were leading better lifestyles. From these results, we conducted multiple regression analysis by making resilience into the response variable, and making balance of

* 東海学園大学経営学部経営学科

*** 東海学園大学教育学部教育学科

***** 学習院大学スポーツ・健康科学センター

** 東海学園大学教職センター

**** 名古屋学院大学スポーツ健康学部

***** 愛知工業大学経営学部

nutrition, daily exercise, unbalanced diet, breakfast and a habit of eating between meals into explanatory variables. As a result, factors such as 'I have a nutritionally balanced diet', 'I do some exercise three times or more a week' and 'I don't have an unbalanced diet' are considered to influence resilience.

I. はじめに

レジリエンス (Masten, 2007; Rutter, 2006) は、近年、臨床心理学、健康心理学の分野で注目されており、日本では比較的新しい概念であり、「逆境に耐え、試練を克服し、健康な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性」を指している。Masten ら (1990) によれば、困難な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、結果のことを resilience (レジリエンス) とされており、日本語としては精神的回復力と訳されている。小塩ら (2002) は、苦痛に満ちたライフイベントを経験したにもかかわらず自尊心 (セルフエスティーム) の高い者は、セルフエスティームが低い者よりも立ち直りが早いことを明らかにしている。また、針間 (2009) によれば、レジリエンスとは変化と問題に対処し、困難の最中に立ち直る能力であるとされている。我々は多くのストレスイベントに囲まれて生活をしていることは周知の事実であり、また、厳しいストレス状況下でもうまく対応している人間がいることも事実である。

服部ら (2013) は、高校生のレジリエンス、セルフエスティームと対人ストレスイベント、ストレス対処との関連を調査した。それによると、レジリエンスには性差はみられず、セルフエスティーム高群のレジリエンスが高く、レジリエンス高群は積極的ストレス対処行動をとることが多く、レジリエンス低群は消極的ストレス対処行動をとることが多いと報告している。また、服部ら (2012) は、大学生を対象にした同様な調査を行い、レジリエンス高群に積極的対処行動をとる者が多いことを報告している。これらの報告からは、高校生、大学生のストレス対処にはレジリエンス向上を目指した支援が効果をもたらす可能性が窺える。

富永ら (1999) は、大学生のレジリエンスの促進要因には食生活や睡眠時間といった日常生活の安定性との関連をあげており、また、服部ら (2007) は、大学生の健康習慣が好ましいほどセルフエスティームが高いことを報告し、さらに、服部ら (2013) は、セルフエスティームの高い者のレジリエンス得点は高いことを報告している。従って、好ましい生活習慣とレジリエンスとの関連がみられることは十分考えられる。本研究では、高校生のクラブ活動状況を含めた生活習慣を調査して、レジリエンスとの関連を比較検討し、レジリエンス向上の一助にしたい。

II. 研究方法

1. 調査対象

調査対象は愛知県の地域の異なった3地区、すなわち尾張地区、三河地区、名古屋地区の高等学校各1校、計3校の1年生～3年生510名であり、性別とレジリエンスに欠損値のない460名(男子228名、女子232名)を最終分析対象者とした。

2. 調査期間ならびに調査方法

調査は質問紙により平成24年6月に各高等学校の保健体育の授業時に実施し、回収した。この調査は先の対人ストレスイベントの調査(服部ら, 2013)と同時に行った。

3. 調査内容

(1) レジリエンス

レジリエンス尺度は、小塩ら(2002)の精神的回復力尺度(21項目)を使用した。

(2) 生活習慣とクラブ入部状況

1) 睡眠時間(時間)、2) 間食摂取状況(①ほとんど毎日とる、②あまりとらない、③とらない)、3) 栄養バランス状況(①非常に気をつけている、②少し気をつけている、③ほとんど気をつけていない)、4) 運動実施状況(①ほぼ毎日、②1週間に3～4日、③1週間に1～2日、④ほとんどしていない)、5) 朝食摂取状況(①毎日食べる、②1週間で食べる日が多い、③1週間で食べない日が多い、④ほとんど毎日食べない)、6) 偏食状況(①ほとんどない、②少しある、③はげしい)、7) クラブ入部状況(①運動部に入っている、②文化部に入っている、③どちらも入っていない)を調査した。

4. 分析方法

(1) レジリエンス

レジリエンスは、①「はい」、②「どちらかというとはい」、③「どちらでもない」、④「どちらかといえばいいえ」、⑤「いいえ」の5段階(5点～1点)で回答させ、逆転項目は配点を逆にして、合計をレジリエンス得点とした。高得点ほどレジリエンスが高い。

(2) 生活得点

以下の括弧内の回答を好ましい生活習慣として各1点を与え、その他の回答には0点を与え、その合計を生活得点とした。得点が高いほど生活習慣が良い。睡眠時間については何時間が良いのか悪いのかが一概に判断できないため生活得点には加えなかった。

1) 間食摂取状況(あまりとらない+とらない)、2) 栄養バランス状況(非常に気をつけている)、3) 運動実施状況(ほぼ毎日+1週間に3～4日)、4) 朝食摂取状況(毎日食べる)、5) 偏食状況(ほとんどない)

(3) 生活習慣がレジリエンスに与える要因の分析

レジリエンス得点を目的変数とし、栄養バランス状況、運動実施状況、偏食状況、朝食摂取状

況、間食状況を説明変数として、強制投入法を用いて重回帰分析を行った。

5. 比較方法

データ処理に当たっては統計パッケージ IBM SPSS Statistics Ver.21 を使用した。回答の割合の比較には 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) を使用し、有意確率は 5 % とした。本研究で用いたレジリエンス尺度についてはクロンバックの α 係数により信頼性を確認した。

III. 調査結果

1. 生活習慣

表 1 に示すように、全体でみると、好ましい生活習慣として「朝食は毎日食べる」が 83.5% と最も高く、以下、「栄養バランスに気をつける」、「間食はあまり摂らない」が続いた。「朝食摂取」と「栄養バランスに気をつける」については女子の割合が高く、「間食は摂らない」と「運動実施状況」については男子の割合が高く、性差が認められた。

表には示していないが、睡眠時間の平均は男子 6.1 時間、女子 5.9 時間 (平均 6.0) であり、性差はなかった。睡眠時間の分布をみるために、実時間で回答を得たものを 4 区分に分けて比較した (表 2)。それによると、6 ~ 7 時間の睡眠は 46.1% (男子 44.3%, 女子 47.8%) と多く、次は、6 時間未満の 30.2% (男子 26.3%, 女子 34.1%) であった。6 ~ 8 時間の睡眠は 64.8% (男子 68.4%, 女子 61.2%) であった。

表 1. 高校生の好ましい生活習慣の割合 (%)

性別 \ 習慣	朝食は毎日食べる	栄養のバランス気をつける	間食はあまりとらない	偏食は殆どない	運動は週に3日以上する
男子	181(79.4)	139(61.0)	137(60.1)	99(43.4)	109(47.8)
女子	203(87.5)	167(72.0)	101(43.5)	91(43.3)	67(28.9)
全体	384(83.5)	306(66.5)	238(51.7)	190(41.3)	176(38.3)
χ^2 検定	P<0.05	P<0.05	P<0.01	N.S.	P<0.01

対象者数=460名 (100.0%)

表 2. 睡眠時間 (%)

性別 \ 時間	6 時間未満	6 ~ 7 時間未満	7 ~ 8 時間未満	8 時間以上	全体
男子	60(26.3)	101(44.3)	55(24.1)	12(5.3)	228(100.0)
女子	79(34.1)	111(47.8)	31(13.4)	11(4.7)	232(100.0)
全体	139(30.2)	212(46.1)	86(18.7)	23(5.0)	460(100.0)

χ^2 検定, df = 3, P < 0.05

2. レジリエンスの割合

表3に示すように、レジリエンスの項目としては「色々なことを知りたいと思う（76.1%）」の割合が最も高く、以下、「新しいことや珍しいことが好きだ」、「物事に対する興味や関心に強い方だ」が続いた。性差がみられたのは「自分の将来に希望を持っている」をはじめ3項目あり、いずれも女子の方が高かった。レジリエンス尺度の信頼度係数 α は0.723であった。

表3. レジリエンスの比較 (%)

順位	レジリエンス	性別		
		男子 人数 (%)	女子 人数 (%)	全体 人数 (%)
1	私は色々なことを知りたいと思う	168(73.7)	182(78.4)	350(76.1)
2	新しいことや珍しいことが好きだ	170(74.6)	176(76.2)	346(75.4)
3	物事に対する興味や関心に強い方だ	148(64.9)	152(65.5)	300(65.2)
4	自分の将来に希望を持っている	120(52.6)	179(77.5)**	299(65.1)
5	色々なことにチャレンジするのが好きだ	139(61.0)	156(67.2)	295(64.1)
6	自分には将来の目標がある	122(54.2)	169(72.8)**	291(63.7)
7	自分の未来にはきっと良いことがあると思う	131(57.5)	148(63.8)	279(60.7)
8	困難があっても人生にとって価値あるものと思う	117(51.3)	146(63.2)**	263(57.3)
9	自分の感情をコントロールできる方だ	124(54.4)	124(53.4)	248(53.9)
10	いつも冷静にいられるように心がけている	118(57.8)	121(52.2)	239(52.0)
11	怒りを感じるとおさえられなくなる (逆)	116(50.9)	119(51.3)	235(51.1)
12	自分の目標のために努力をしている	107(46.9)	106(46.1)	213(46.5)
13	新しいことをやり始めるのはめんどろうだ (逆)	102(49.1)	105(45.5)	207(45.1)
14	将来の見通しは明るいと思う	86(37.7)	105(45.3)	191(41.5)
15	つらい出来事があると耐えられない (逆)	85(37.4)	98(42.4)	183(40.0)
16	動揺しても気持ちを落ち着かせることができる	89(39.0)	89(38.5)	178(38.8)
17	ねばり強い人間だと思う	79(34.6)	98(42.4)	177(38.5)
18	気分転換がうまくできない方だ (逆)	81(35.5)	93(40.1)	174(37.8)
19	慣れないことをするのは好きではない (逆)	48(21.3)	60(25.9)	108(23.6)
20	あきっぽい方だと思う (逆)	38(16.8)	45(19.5)	83(18.2)
21	その日の気分によって行動が左右されやすい (逆)	39(17.1)	37(23.3)	76(16.5)
対象者の人数		228(100.0)	232(100.0)	460(100.0)

- 1) レジリエンスの「どちらかというとはい+はい」の割合を性別に比較した。
- 2) (逆)は逆転項目であり、「どちらかといえばいいえ+いいえ」の割合である。
- 3) 合計の割合の多い順に掲載した。
- 4) χ^2 検定, $df=1$, ** : $P < 0.01$

3. レジリエンス得点と群分け

表4に示すように、レジリエンス得点の平均値(S.D.)は71.1(11.5)であり、性差はみられなかった。本研究ではレジリエンスの高低から生活習慣と生活得点を比較するために、レジリエンス得点の平均値±1S.D.で3群に分けた。すなわち、83以上(71.1+11.5=82.6)を高群、59以下(71.1-11.5=59.6)を低群、その中間(60~82)を中群とした。

それぞれの人数は高群69名(男子33名、女子36名)、中群305名(男子147名、女子158名)、低群67名(男子38名、女子29名)となった。

4. レジリエンス3群からみた生活習慣

表5に示すように、男子では「栄養バランスに気をつける」、「週に3日以上運動する」、「偏食は殆どない」の割合はレジリエンス高群が有意に高かった。また、表6に示すように、女子では「栄養バランスに気をつける」の割合は中・高群が、「週に3日以上運動する」の割合は高群が有意に高かった。表7では、睡眠時間は回答された実時間の平均値をレジリエンス3群で比較した。性別比較では差はみられなかったものの、全体では有意差が認められ、高群が最も長かった。

表4. レジリエンス得点

性別 \ 得点	レジリエンス得点	
	平均(S.D.)	例数
男子	70.1(11.5)	218
女子	72.1(11.5)	223
全体	71.1(11.5)	441
t検定	N.S.	

表5. 男子レジリエンス得点からみた好ましい生活習慣の割合(%)

習慣 \ レジ3群	朝食は毎日食べる	栄養のバランス気をつける	運動は週に3日以上する	偏食は殆どない	間食はあまりとらない
低群	26(68.4)	16(42.1)	8(21.1)	10(26.3)	21(55.3)
中群	121(82.3)	94(63.9)	73(49.7)	66(44.9)	89(60.5)
高群	27(81.8)	25(75.8)	22(66.7)	20(60.6)	21(63.6)
全体	174(79.8)	135(61.9)	103(47.2)	96(44.0)	131(60.1)
χ^2 検定	N.S.	P<0.01	P<0.01	P<0.05	N.S.

対象者数=218名(100.0%)

表6. 女子のレジリエンス得点からみた好ましい生活習慣の割合(%)

習慣 \ レジ3群	朝食は毎日食べる	栄養のバランス気をつける	間食はあまりとらない	偏食は殆どない	運動は週に3日以上する
低群	26(89.7)	14(48.3)	13(44.8)	6(20.7)	6(20.7)
中群	138(87.3)	120(75.9)	70(44.3)	66(41.8)	40(25.3)
高群	31(86.1)	26(72.2)	15(41.7)	16(44.4)	18(50.0)
全体	195(87.4)	160(71.7)	98(43.9)	88(39.5)	64(28.7)
χ^2 検定	N.S.	P<0.01	N.S.	N.S.	P<0.01

対象者数=223名(100.0%)

表7. レジリエンス得点からみた睡眠時間

レジ3群 \ 睡眠時間	男子		女子		全体	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
低群	5.8(1.1)	38	5.5(1.1)	29	5.7(1.1)	67
中群	6.1(0.9)	147	5.9(1.1)	158	6.0(1.0)	305
高群	6.1(1.0)	33	6.2(1.1)	36	6.2(1.1)	69
全体	6.0(1.0)	218	5.9(1.1)	223	6.0(1.1)	441
一元配置分散分析	N.S.		N.S.		P<0.05	
多重比較	N.S.		N.S.		低<高	

5. レジリエンス3群からみた生活得点

表8に示すように、男女とも有意差が認められ、レジリエンス高群の値が最も高かった。

表8. レジリエンス得点からみた生活得点

レジ3群 \ 得点	男子		女子		全体	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
低群	2.1(1.0)	38	2.2(1.0)	29	2.2(1.0)	67
中群	3.0(1.2)	147	2.8(1.1)	158	2.9(1.1)	305
高群	3.5(1.1)	33	2.9(1.0)	36	3.2(1.1)	69
全体	2.9(1.2)	218	2.7(1.1)	223	2.8(1.2)	441
一元配置分散分析	P<0.01		P<0.05		P<0.01	
多重比較	低<中・高		低<高		低<中・高	

6. クラブ入部状況別の生活得点とレジリエンス得点

今回、対象とした高校生の43.2%（男子55.3%，女子31.5%）が運動部に、20.4%（男子12.7%，女子28.0%）が文化部に入部しており、部活動なしは36.3%（男子32.0%，女子40.5%）であった。

表9. クラブ入部状況からみた生活得点

クラブ \ 性別	男子		女子		全体	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
運動部	3.3(1.2)	126	3.3(1.1)	73	3.3(1.1)	199
文化部	2.9(1.0)	29	2.5(0.9)	65	2.6(0.9)	94
部活動なし	2.4(1.3)	73	2.4(0.9)	94	2.4(1.2)	167
全体	2.9(1.2)	228	2.7(1.1)	232	2.8(1.2)	460
一元配置分散分析	P<0.01		P<0.01		P<0.01	
多重比較	運動>なし		運動>文化・なし		運動>文化・なし	

表9に示すように、クラブの入部別で生活得点を比較してみると、男女とも運動部に入部している者の生活得点が高かった。また、表10に示すように、クラブ入部別にレジリエンス得点を比較してみると、いずれも有意差は認められなかった。

表10. クラブ入部状況からみたレジリエンス得点

クラブ	男 子		女 子		全 体	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
運動部	71.2(11.3)	118	74.6(11.6)	69	74.5(11.5)	187
文化部	70.8(12.3)	28	70.5(10.6)	64	70.6(11.1)	92
部活動なし	68.1(11.5)	72	71.4(11.8)	90	69.9(11.8)	162
全体	70.1(11.5)	218	72.1(11.5)	223	71.1(11.5)	441
一元配置分散分析	N.S.		N.S.		N.S.	
多重比較	N.S.		N.S.		N.S.	

7. 生活習慣がレジリエンスに与える要因の分析

重回帰分析を行うに当たって、生活習慣の各要因に与えた点数を表11に示した。レジリエンス得点を目的変数とし、栄養バランス、運動習慣、偏食、朝食、間食を説明変数として重回帰分析を行い、結果は表12(男子)、表13(女子)に示す。男女ともt値の絶対値は栄養バランス(男子2.876、女子2.427)が最も高く、以下、運動習慣、偏食が続いた。統計的に有意な影響であるのは栄養バランス、運動習慣、偏食であった。

表11. レジリエンス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
栄養バランス	非常に気をつけている=1, 少し気をつけている=2, ほとんど気をつけていない=3
運動習慣	ほぼ毎日=1, 1週間に3~4日=2, 1週間に1~2日=3, ほとんどしてない=4
偏食状況	ほとんどない=1, すこしある=2, はげしい=3
朝食状況	毎日食べる=1, 1週間で食べる日の方が多い=2, 1週間で食べない日の方が多い=3
間食状況	ほとんど毎日とる=1, あまりとらない=2, とらない=3

表12. 男子の生活習慣がレジリエンスに与える影響の重回帰分析の結果 (N=218)

説明変数	偏回帰係数(A)	標準誤差(B)	t 値(A/B)	標準化偏回帰係数	有意確率
栄養バランス	-3.354	1.166	-2.876	-0.198	0.01
運動習慣	-1.705	0.628	-2.716	-0.181	0.01
偏食状況	-2.646	1.105	-2.394	-0.158	0.05
朝食状況	-0.280	0.879	-0.318	-0.021	N.S.
間食状況	-0.239	1.179	-0.203	-0.013	N.S.

定数 87.116 重相関係数 0.363 F 値 6.455

表13. 女子の生活習慣がレジリエンスに与える影響の重回帰分析の結果 (N=223)

説明変数	偏回帰係数(A)	標準誤差(B)	t 値(A/B)	標準化偏回帰係数	有意確率
栄養バランス	-3.087	1.272	-2.427	-0.167	0.05
運動習慣	-1.372	0.610	-2.248	-0.149	0.05
偏食状況	-1.898	1.149	-1.651	-0.114	0.10
朝食状況	1.162	1.266	0.918	0.061	N.S.
間食状況	0.288	1.292	0.223	0.015	N.S.

定数 84.462 重相関係数 0.288 F 値 3.924

IV. 考察

本研究の高校生の5つの生活習慣のうち「偏食」を除いて4つに性差が認められた。「朝食は毎日食べる」、「栄養のバランスに気をつける」は女子に高く、「間食はあまりとらない」と「週に3日以上運動する」は男子に高かった。性差がみられることは鉄屋ら(2010)や金子ら(2010)の調査結果と一致している。全体で8割以上の生徒が「朝食は毎日食べる」ことは評価できる。

今回、対象とした高校生の睡眠時間には性差はみられなかった。また、6～8時間の睡眠時間は64.8% (男子68.4%, 女子61.2%)であり、先に、鉄屋ら(2010)が行った高校生の調査では、6～8時間の睡眠時間とする者は59.7% (男子62.0%, 女子56.5%)であり、ほぼ同程度であった。本研究では睡眠不足の調査はできなかったが、北海道の調査(北海道学校保健審議会, 2007)によると、男子で70%, 女子で76%が睡眠不足を感じていると報告されている。本研究の高校生の30.2%が睡眠時間は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いることが推察される。睡眠は日常生活における基本的なものであり、青少年にとっては心身の健康保持のために適切な睡眠が必要であり、睡眠確保のための保健指導の工夫が必要と考える。

本研究の高校生のクラブ入部率は、運動部43.3%, 文化部20.4%, 部活動なしは36.3%であった。クラブ入部別に生活得点を比較してみると、男女とも運動部入部者の得点が高かった。すなわち、運動部の活動が高校生の生活習慣の安定化に貢献していることが窺える。

本研究のレジリエンス(表3)項目では、「私は色々な事をしりたいと思う」76.1%, 「新しいことや珍しいことが好きだ」75.4%が多く、全体的にも性差はあまりみられなかった。また、レジリエンス得点(表4)においても性差がみられなかった。レジリエンスに性差はみられないことは、先の富永ら(1999)や服部ら(2013)によっても報告されている。

レジリエンスの高低から生活習慣を比較してみると、男子では「栄養バランスに気をつける」、「週に3日以上運動する」、「偏食はほとんどない」の習慣はレジリエンス高群の割合が高かった。女子においても「栄養バランスに気をつける」は中・高群の割合が高く、「週に3日以上運動を

する」は、レジリエンス高群の割合が高く、睡眠時間においてもレジリエンス高群が最も長いことが分かった。これら結果は、レジリエンスと生活習慣は関連が強いことを示しているといえる。また、レジリエンスの高低と生活得点を比較してみると、男女ともレジリエンス高群の得点が高いことから、レジリエンス高群の方が好ましい生活習慣を送っていることが窺える。

レジリエンス得点を目的変数とし、栄養バランス、運動習慣、偏食、朝食、間食状況を説明変数として重回帰分析を行った結果、統計的に有意であったのは栄養バランス、運動習慣、偏食状況であり、男女とも「栄養バランスに気をつける」、「週に3日以上運動する」、「偏食がない」ことがレジリエンス向上に影響しているといえる。

渡辺ら（2012）は、良い生活習慣を有する群はレジリエンスが高く、特によく運動する学生においてレジリエンスが有意に高いことを報告している。本研究においても、生活得点の高低でレジリエンス得点を比較してみると、レジリエンス高群の値が有意に高いことが認められた。また、富永ら（2009）は、レジリエンス高群の方が低群より生活リズム、食生活は健全であり、食意識も高く、不定愁訴を訴える割合も低いことを報告している。渡辺ら（2012）や富永ら（2009）の報告は、対象者の年齢層は本研究とは異なるが、高いレジリエンスと良い生活習慣との関連を示しているといえる。

オーストラリア（針間，2012）では、近年、中等学校の児童生徒に精神保健問題が多発していることから、その対策として児童生徒のレジリエンス向上を目的とした国家的プロジェクトが立ち上げられ、現在、その教育効果が期待されている。我が国においても青少年の精神保健問題は少なくないことから、新学習指導要領（文科省，2009）に示されたこころの健康教育推進には国家的プロジェクトからの対策が必要と思われる。

<付記>

本研究は東海学園大学研究倫理委員会の承認（研究倫理 24-12）を受け、東海学園大学の申請研究費の助成を受けて行ったものである。

参考文献

- 針間博彦（2009）：レジリエンスを強化する，こころの科学，NO.148，161-167
- 針間博彦（2012）：レジリエンスを育む学校教育，オーストラリアでの取り組み，臨床精神医学，41(2)，181-186
- 服部洋兒，金子恵一，服部祐兒，村松成司，村松常司（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
- 服部祐兒，村松常司，廣美里，吉田正，服部洋兒，金子修己，金子恵一，平野嘉彦，藤猪省太，廣紀江，石田敦子（2012）：レジリエンスの視点からみたストレス対処行動，セルフエスティーム，対人ストレスイベントとの関連一，東海学校保健研究，36(1)，29-41
- 服部祐兒，村松常司，石田敦子，廣美里，廣紀江，服部洋兒，平野嘉彦，藤猪省太（2013）：高校生のレジ

リエンス, セルフエスティームと対人ストレスイベント, ストレス対処との関連, スポーツ整復療法学研究, 14(3), 117-129

北海道学校保健審議会 (2007): 児童生徒の生活習慣などに関する調査のまとめ,

<http://www.dokyoai.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/grp/04/gaiyou.pdf>

金子恵一, 服部洋兒, 村松常司, 藤田定 (2010): 高校生の生活習慣とストレス対処および攻撃受動性に関する研究, 東海学校保健研究, 30(1), 11-21

Masten, (A.S.(2007): Resilience in developing systems: Progress and promises as the fourth wave rises, Development and Psychopathology, 19(3), 921-930

Masten, A.S., Best K.M. & Garmezy,N.(1990): Resilience and development: Contributions from the study of children who overcame adversity, Development and Psychopathology, 2(4), 425-444

文科省 (2009): 高等学校学習指導要領, 保健, 平成 21 年 3 月, 94-97

小塩真司, 中谷素之, 金子一史, 長峰伸治 (2002): ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性, 一精神的回復力尺度の作成一, カウンセリング研究, 35(1), 57-65

Rutter, M.(2006): Implications of resilience concepts for scientific understanding, Annal New York Academy of Sciences, 1094: 1-12

鉄屋瑠香, 金子恵一, 服部洋兒, 金子修己, 村松常司 (2010): 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, 愛知教育大学保健環境センター紀要, Vol. 9, 17-25

富永美穂子, 清水益治, 森敏昭, 佐藤一精 (1999): 大学生の食生活を中心とする生活リズムと精神的安定度との関係, 広島大学教育学部紀要, 第二部, 第 48 号, 315-323

富永美穂子, 鈴木明子, 梶山曜子, 井川佳子 (2009): 中学生のレジリエンスと食生活状況との関連, 日本家政学会誌, 60(5), 461-471

渡辺英綱, 望月龍二 (2012): 生活習慣および血圧, BMI がレジリエンスに与える影響, 人間ドック, 27 (2), 438