

「こころとからだの健康アンケート」ご協力をお願い

2025年4月8日

東京大学 教育学研究科・教育学部
身体教育学コース 特任研究員（前教授）
佐々木 司

思春期の子どもたちを取りまく生活状況は、携帯電話や SNS の普及、生活の深夜化・24 時間化など、様々な要因により急激に変化しつつあります。そのような状況の中で、不安・抑うつなどの心の不安定、疲労や体調不良、さらにはいじめ問題など、子どもたちの心身の健康に関する様々な課題が生じています。

このような状況に鑑み、私たちは例年、東京大学教育学部附属中等教育学校において、生徒の心身の発達・健康状態に関するアンケート調査を実施してまいりました。これまでの調査の結果、就寝時刻と抑うつ症状との因果関係、不安発作と生活習慣との関係、困難時の援助希求、生活習慣に対する教育的介入の可能性など、様々な貴重な知見を得ることができました。また学校全体、あるいは学年全体の傾向については毎年附属の教員研修会でご報告し、子ども達のケアの参考にして頂いております（報告の際、個人のデータを示すことは一切ありません）。今年度も引き続き皆様にご協力いただき、本アンケート調査を実施させて頂きたいと思っております。

つきましては、以下の「調査に関する概要」をお読みいただき、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いできればと存じます。調査は全学年で実施予定です。

本調査に関しましてご不明な点等がございましたら、お手数ですが、下記の調査責任者までお問い合わせいただけますようお願い申し上げます。

■ アンケート調査・研究責任者

佐々木 司

〒113-0033 東京都文京区本郷7-3-1

東京大学大学院教育学研究科 身体教育学コース 特任研究員（前教授）

TEL : 03-5841-3985 FAX : 03-5800-3902 E-mail : kenkou.ut@gmail.com

「こころとからだの健康調査」の概要

■ 調査の目的

本調査の主な目的は、以下の4点です。

- ① 思春期に生じやすい心身の不調とそれに関連する行動がどの程度あるかを知る。
- ② それらに影響を与えている要因を明らかにする。
- ③ それらの年齢・学年による変化、および因果関係を明らかにする。
- ④ これらの結果から、心身の不調を早期に発見しケアするために注意すべき点、また予防のために大切な要因を明らかにし、今後の予防教育に活かす。

■ 調査の方法・倫理的配慮

本調査は、自己記入式のアンケート形式の調査です。アンケートには、睡眠・携帯使用などの日常生活の様子と生活習慣、心身の状態とそれに関連する可能性ある行動についての質問項目が含まれます。回答には、15-30分程度を必要とします（個人差が若干あります）。

調査の実施およびその後のアンケート用紙とデータの処理方法は以下の通りです；

- 本アンケート調査は、無記名で教室にて行います。調査票には経年での変化を検討するために学籍番号がふられていますが、調査者には学籍番号と名前の対応が分かりませんので、各調査票の個人が特定されることはありません。回答後の調査票は教室で別途配布する封筒に生徒自身が入れて厳封して提出します。また学級担任を含め、附属の先生方が各個人の調査票を目にすることはありません。なお双生児で入学されている方については、ペア間の心身の状態とその変化の比較ができるように、どの学籍番号同士がペアかを調査者が学校からお聞きします。
- なお回答内容から至急の対応・ケアが必要と判断される場合、あるいはアンケートの最後の質問「自分の体調やストレス、精神的なことでこまっていることを専門の医師やカウンセラーなどに相談したいですか？」に「相談したい」と回答している場合には、調査者から附属の先生にご相談することがあります。
- 厳封された調査票は回収後、私ども（東京大学教育学研究科身体教育学コース健康教育学）が受け取り、解析、保管いたします。解析は、学籍番号部分をさらに別のIDに置き換えて行います。学籍番号とIDの対照表は、アンケート用紙と分けて大学の研究室で厳重に保管します。
- 附属の先生方には、学校の精神保健状況を把握して頂くため、学校全体としての解析結果を毎年報告していますが、個人ごとのデータは一切報告には含まれておりません。同様に、調査・解析結果を学会や学術雑誌およびデータベース上等でも公表していますが、この際も個人ごとのデータを発表することはありません。
- 生徒さん自身が本アンケート調査に協力したくないと思われる場合には、白紙のままのアンケート用紙をご提出頂きます。ご協力いただけない場合に、皆様や生徒さんの不利益につながるようなことはありません。また回答後もお申し出があれば、データを廃棄します。

本調査実施の倫理的妥当性については、東京大学全学の倫理審査委員会にて検討され、承認を得ています。

生徒さんの本調査への参加を保護者として同意できない場合は、その旨をできるだけ期日までに、担任の先生に直接お知らせいただくか、メールにて当研究室までご連絡ください。その場合、生徒ご本人に調査協力を求めることはいたしません。

また、生徒・保護者のみなさまで、回答データの東京大学での研究解析にご承諾いただけない場合、また、これまでにご協力いただいた回答の研究解析についてご承諾いただけない場合も、当研究室までご連絡ください。お申し出のあった回答データを削除いたします。

ご理解、ご協力のほど、よろしくごお願い申し上げます。

東京大学教育学部身体教育学コースの案内ページ内「News & Topics」にも
上記と同様の内容を掲載しております。

<https://www.p.u-tokyo.ac.jp/%7Etkweb/>

問い合わせ先

研究責任者：東京大学大学院教育学研究科 特任研究員（前教授） 佐々木司

住所：東京都文京区本郷 7-3-1 東京大学大学院教育学研究科

E-mail：kenkou.ut@gmail.com TEL：03-5841-3985 FAX：03-5800-3902