

中学・高校における SOS を出す力 を身に付ける学習プログラムの作成 ～不登校の未然防止に向けて～ ＜中間報告＞

令和6年3月

総合教育センター 指導相談担当



埼玉県立総合教育センター
Saitama Prefectural Education Center

目次

I 研究の概要

1	調査研究の背景と主題設定の理由	1
2	調査研究の方法	2
3	調査研究の経過	3

II 実態調査

1	アンケート調査について	8
2	アンケート調査	9
3	アンケート調査の結果	
	中学1年生	12
	高校1年生	33
4	アンケート調査の分析	
	中学1年生	58
	高校1年生	62

III	研究の成果と今後の課題	66
-----	-------------	----

IV	参考文献等	67
----	-------	----

	調査研究協力委員等	68
--	-----------	----

I 研究の概要

1 調査研究の背景と主題設定の理由

本研究は、埼玉大学名誉教授であり、日本薬科大学特任教授である 馬場久志 氏 をスーパーバイザーとし、不登校の未然防止に向けて、中学・高校における SOS を出す力を身に付ける学習プログラムの研究開発を目指す。

令和4年度の埼玉県における「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」によると、中学校の不登校生徒数は9,715人、高等学校（定時制を含む）では2,804人となっており、増加を続けている。その要因としては、「無気力・不安」が中学校では55.4%、高校では39.2%と最も多いと報告されている。また、中学校、高等学校における学年別新規不登校者の生徒数は中学校、高等学校ともに1年生が最も多くなっているという結果が示されている。

同調査における中学校での「学校内外の機関等で相談・指導等を受けた人数の割合」は、59.4%と全国平均とほぼ同じ割合であるが、高等学校における「学校内で養護教諭・スクールカウンセラー・相談員等に専門的な指導・相談等を受けた人数の割合」は38.6%で、全国平均の43.3%より約5%低いと報告されている。また、「学校外の機関等で相談・指導を受けた人数の割合」は10.8%で、全国平均の19.5%の約半分といった結果であった。

以上のことから、不登校の未然防止は喫緊の課題となっている。さらに、中・高校生の不安の原因を分析し、不安や心配事があったときに相談をするなどの SOS を出す力を身に付けることも課題となっている。

本調査研究から得られた内容をもとに、中学・高校における SOS を出す力を身に付ける学習プログラムを作成し、不登校の未然防止を目指す。これにより、全ての生徒が不安を抱えることなく安心して学校生活を過ごすことができることを目的として、本研究を進めていく。

2 調査研究の方法

- (1) 生徒の不安についての実態を調査する。【令和5年度】
 - ①協力委員の所属校（11校予定〈中学校6校、高等学校5校〉）の中学1年生、高校1年生を対象にアンケート調査を実施し、事務局で集約・まとめを行う。
 - ②主な調査項目は以下を予定している。
 - ・生徒の健康上、学業上、生徒指導上の諸課題と不安との相関について
 - ・1学期に感じた不安の内容や相談先について 等
- (2) アンケート調査の分析結果から、学習プログラムの内容について協議する
【令和5年度】
- (3) 学習プログラムの試案を作成し、委員会内で協議する。【令和5年度】
- (4) 学習プログラムの試案を試行し、効果検証を行う。【令和6年度】
- (5) 学習プログラムの試案の効果検証を受け、修正をする。【令和6年度】
- (6) 完成した学習プログラムを周知する。【令和6年度】

3 調査研究の経過

(1) 第1回調査研究協力委員会<令和5年6月20日(火)>

ア 講義「不登校の社会的理解の歩みと今日の課題」

日本薬科大学 特任教授 馬場 久志 氏

- ・「不登校」の定義は年間30日以上だが、本人にとってはもっと早い段階から始まっている。
- ・学校で居場所感を味わえない子は、家庭内でも居場所を得られていない傾向がある。
- ・不登校の前も苦しい、不登校になることで一層自責の念にかられる。
- ・不登校前の最後の欠席は、最後のSOS。

イ 情報提供「不登校理解と対応」 生徒指導課

- ・生徒指導とは
- ・埼玉県の現状について
- ・不登校について
- ・不登校児童生徒への対応について

ウ 協議 「質問紙調査の内容について」

- ・「不安」という単語の捉え方が気になる。困った、悲しい、など具体的な説明が必要である。
- ・表面、裏面の質問の意図は分かった。裏面の「授業は理解～」特定の授業に特化するのか、全体としての印象なのか。
- ・聞き方をポジティブな方向性で聞いた方がよいのではないか。
- ・hyper-QUなどの項目を活用することもよいのではないか。
- ・質問の意図について、詳しい説明が欲しかった。
- ・部活動の所属を聞く意図が所属感なのであれば、その他の居場所となりうる内容も聞いたほうがよいのではないか。
- ・ネットの利用について、聞き方が広いと感じた。聞き方の工夫が必要である。
- ・「わからない」という選択肢があってもよいのではないか。
- ・学校の中で落ち着く場所はありますか？ などもあるとよいのではないか。

(2) 第2回調査研究協力委員会<令和5年9月13日(水)>

ア 挨拶及び講和 日本薬科大学 特任教授 馬場 久志 氏

- ・不登校対策に関する政府の動向について
- ・COCOLOプランについて
- ・質問紙調査作成についての注意点を考慮すること。児童生徒の心の中を聞くアンケートである。作成するときは十分な注意が必要である。
- ・児童生徒の思いを受け止めることができる調査にするため、言葉・表現を考えること。
- ・アンケートによる児童生徒への影響を考える必要がある。アンケートを実施することで、安定していた子が不安定になることも考えられるため、答えなくてもよいという選択、不安定になった子への対応を考えること。

イ 協議「アンケート調査の内容について」

- ・学校生活というタイトルを変更した方が、より広く質問できるのではないか。
- ・質問1について、一問目から自分のよいところを問うのはどうだろうか。自己肯定感について聞きたい項目であることは理解できるが、学校生活に関するアンケートというタイトルからは違和感がある。
- ・質問3について、「明確」を削除し、選択項目で明確さを答えられる選択項目を入れてはどうか。
- ・質問5について、学習はどれくらい身に付いたかという文言にしてはどうか。理解度という言葉が難しいと思われる。
- ・質問10について、「ほとんど欠席しない」の回数が0~3回に疑問がある。選択項目を変更した方がよいのではないか。感染症以外の欠席状況を知りたいのであれば、出席状況の説明を入れた方がよいのではないか。
- ・質問11について、項目の検討が必要である。進路、行事も追加するのがよい。その他について、更に質問項目を増やしてもよいのではないか。体のことについては、範囲が広いため、健康のこと・容姿のことというように範囲を狭くしてもよいのではないか。
- ・質問12について、不安がない子用の選択を追加し、その選択をした後の質問が必要ではないか。夏休みの項目をカットするのであれば、ここで8・9月を追加してもよいのではないか。
- ・質問13について、話をするという文言について、相談という文言がよいのではないか。「聞いてほしかったから話した」、「話したかったが話さなかった」の選択項目を増やし、子どもの心情を拾えるようにしたらどうか。
- ・質問18の文言について「不安な時、何をするか」という表現にしてはどうか。
- ・質問19について、何もしなかった理由を聞くことは、子供を攻めてしまっているようにとられるのではないか。

(3) 第3回調査研究協力委員会<令和5年10月24日(火)>

ア 挨拶及び講和 日本薬科大学 特任教授 馬場 久志 氏

- ・調査研究の第1回はCOCOLOプランについて、第2回はCOCOLOプランを動かす文科省の動きについて伝えた。第3回では文科省の生徒の諸課題の結果より、不登校児童生徒への対応について伝える。ポイントは不登校児童生徒の対応についてである。文科省は協力者会議の結果を受け、不登校の子供の実態調査を始めると述べている。
- ・不登校児童生徒、保護者をどう支えるか、学校をどうしていくのか、注目が集まっている。
- ・調査研究委員会は、学校をどうするかに切り込む。この委員会が先頭を走っていると自負している。

イ 協議「アンケート調査の結果について」

(ア)馬場先生より

- ・子供たちの不安はわかりにくい。どのようなサインがあるか考えること。
- ・「大丈夫です」と答えた後に、大変になっている子供もいる。「大丈夫ですの壁」にどうやって穴をあけることができるか。
- ・学校が楽しいということが最大ではないか。
- ・中学生と高校生の不安のサインは異なる。
- ・友人がいるかいないかは、学校における人間関係の不安に関係するため友人がいるかいないかの質問は一つの指標となるのではないか。
- ・また、話ができる先生がいるかいないかも一つの手がかりになると考えられる。
- ・実際に相談した相手、今後相談しようとする相手の傾向は似ている。
- ・先生に相談しようと考えている子供もいる。ここをどう伸ばすか。授業構成の中で考えていきたい。
- ・相談する相手について、身内(父母友人)と校内の相談先もあるとよい。
- ・SOSはコミュニケーションが土台である。子供同士、子供と教員、相互の関係でSOSが見いだされていく。
- ・SOSだけを拾っていくのではない。子供の全体像を理解することが大切である。
- ・SOSのスクリーニングだけではなく、全体からSOSのサインを見つける。
- ・アンケートから、大事にするべき指標を考え、教職員の共通事項として捉えることができるのではないか。
- ・子供たちに「自分のことを話してよい」という思いを作っていく。
- ・悩みは自分が悪いのではないか、相談したら怒られるのではないか、ではなく相談してよいという思いを作る。

(イ)委員より

- ・前向きなアンケートの回答結果であり良かった。
- ・相談できない子供にどうアプローチするか。質問項目のない真っ白な紙を

配布し、自分の状況を自由に書く、ソーシャルスキルトレーニングの実施、いじめアンケートなどが考えられる。

- ・保健室では、上級生がいると下級生が入室しづらい、また保健室に行くことについて周りの目を気にしてしまうことがある。
- ・相談に行くことへのハードルが高い。しかし、ハードルを下げ過ぎてしまうと、子供達ができることを大人が行ってしまうことになる。そのため、適正なハードルを設定することが必要である。
- ・相談したいけどできない、わからないことがわからないという子供の状況にフォーカスすることが必要である。
- ・S C への相談が少ない、S C への相談を増やしたい。
- ・1 学期は教員と子供との人間関係が築けていない、まずは人間関係を築くことが大切である。
- ・「お母さん」へ相談するとの回答が多いが、相談を受けた「お母さん」も悩むことが考えられる。「お母さん」への相談支援も必要だろう。
- ・性格、容姿について不安を抱えている生徒もいるが、中高生という時期では、他人と比べがちであり、あるがままの自分でよいという関わりが必要である。
- ・教員側が、いつでも相談を聞くという姿勢を持つことも大切である。教員側へのアプローチの必要性がある。
- ・コロナ禍以降、何となくの不登校が増えた。不安が不登校の要因に必ず繋がるわけではない。

(4) 第4回調査研究協力委員会<令和5年12月6日(水)>

ア 挨拶及び講和 日本薬科大学 特任教授 馬場 久志 氏

- ・中学生と高校生の悩みについて考えると、中学生は、「同じ悩みをもっている(共通性)・話すとわかってもらえる・大人(先生)に受け止めてもらえて安心感」、高校生は、「違う悩みをもっている(固有性)・わかってもらえるかわからないが、思いを大事にしてもらえる・大人(先生)は程よい距離で寄り添ってくれる」と振り分けられる。共通することは、人に話す、聞いてもらえるという良さである。
- ・多くの人が悩んでいることに注目が行く。
- ・ガザで多くの子供たちの命が奪われている。命を奪われた親にとっては、多くの子供たち(数)ではない。自分の子供である。その子の悩みであるということを見落としてはいけない。

イ 協議「学習プログラム案について」

(ア) 中学校用学習プログラム案について

- ・指導案の流れはほぼ案と同じ。
- ・ワークシート(事前アンケート)の2枚目の内容について、話合いの際に使用できる様式にする。
- ・担任の話のタイミングについて、終末ではない方がよいのではないか。
- ・指導者からの説明が多いと生徒が受け身になってしまうので検討が必要である。

(イ) 高校用学習プログラム案について

- ・「グループワーク→発表→アンケート結果→コメント」の流れに変更するほうがよいのではないか。
- ・コメントは動画または写真があるとよい。また、埼玉県に関りがあの方がよいのではないか。
- ・アンケート結果の少数意見も取り上げた方がよいのではないか。

Ⅱ 実態調査

1 アンケート調査

(1) 調査目的

アンケート調査により、生徒の不安に関する実態を調査、分析する。

生徒の不登校の未然防止を目的とする学習プログラムを作成する。

なお、本調査研究では、埼玉大学名誉教授であり、日本薬科大学 特任教授である馬場 久志 氏をスーパーバイザーとする。

(2) 調査方法

・ Google フォームによる個別回答を主とする。

(3) 調査時期

令和 5 年 9 月 1 9 日（火）から令和 5 年 1 0 月 1 3 日（金）

(4) 調査内容

次頁以降、原文どおりに掲載（p 9 ～ p 1 1）

埼玉県立総合教育センターが行うアンケート調査

このアンケート調査は埼玉県立総合教育センター指導相談担当が行う調査研究で活用するものです。答えたくない質問には答えなくても大丈夫です。個人が特定されることはありませんので、安心して答えてください。

※二期制の学校は「1学期」を「夏休みの前まで」として答えてください。

あなたのことについて教えてください。

- 1 ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。(一つ選択)
4時間未満 4時間以上6時間未満 6時間以上8時間未満 8時間以上10時間未満 10時間以上
- 2 スマートフォン、パソコン、ゲームは平日にどのくらいの時間使いますか。(一つ選択)
全く使わない 1時間未満 1時間以上2時間未満 2時間以上3時間未満 3時間以上
- 3 家族と話をしますか。(一つ選択)
よく話をする まあまあ話をする あまり話をしない 全く話をしない
- 4 学校は楽しいですか。(一つ選択)
楽しい どちらかといえば楽しい どちらかといえば楽しくない 楽しくない
- 5 あなたは友達がありますか。(一つ選択)
たくさんいる 少しいる あまりいない いない
- 6 どのような話でもよいのですが、あなたが話をする事ができる先生が学校にいますか。(一つ選択)
いる いない
- 7 1学期に行われた授業は、平均でどのくらい分かりましたか。
0 (分からなかった) から10 (分かった) で答えてください。(一つ選択)
0 (分からなかった) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (分かった)
- 8 あなたの1学期の学校の出席状況(コロナ等による出席停止などは除く)について教えてください。
ほとんど欠席しなかった
たまに欠席した(月に1~2回くらい)
よく欠席した(一週間に1回以上)
- 9 自分には良いところがあると思いますか。(一つ選択)
ある どちらかといえばある どちらかといえばない ない
- 10 将来の夢や目標がありますか。(一つ選択)
はっきりとある なんとなくある いま考えている ない

次に、1学期（4月から7月）を振り返って教えてください。（※熊谷は「1学期」を「夏休み前」に変更）
ここからの質問で出てくる「不安」とは「困ったこと、心配なこと、悩んだこと」です。

11 あなたが1学期に不安だったことについて、以下の項目について、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で 教えてください。

学習 学校行事 部活動 先生 進路 友達関係 健康のこと 容姿（見た目） 性のこと 恋愛 性格
家族・家庭 習い事・塾

12 11で答えたこと以外に不安なことがあったら教えてください。（記述）

13 一番不安と思ったのは、何月ごろですか。（一つ選択）

4月

5月

6月

7月

不安はなかった→23へ

14 その不安なことについて誰かに話（SNSを含む）をしましたか。（一つ選択）

はい →15へ

話したかったけど、話せなかった →16へ

話したくなかったから、話さなかった →16へ

答えたくない →18へ

15 その不安について、あなたは誰に話（SNSを含む）をしましたか。（複数選択可能）

父 母 祖父母 校内の友達 校外の友達 親戚 兄弟姉妹 先輩 後輩 担任の先生 部活動の先生
保健室の先生 相談室の先生 担任・部活動・保健室・相談室以外の先生 スクールカウンセラー
病院の先生 習い事や塾の先生 電話相談・メール相談・SNS相談

インターネットやSNSで知り合った人 その他（記述）

→18へ

16 その不安について誰かに話せなかった理由があれば教えてください。（記述）

17 どうしたら話ができると思いますか。（記述）

18 その不安なことについてインターネット等で検索しましたか。（一つ選択）

検索した →19へ

検索していない →21へ

- 19 不安なことをインターネット等で検索し、不安はどうなりましたか。
- 不安がなくなった
 - 不安が小さくなった
 - 不安は変わらなかった
 - 不安が大きくなった
- 20 不安なことをインターネット等で検索し、解決しましたか。(一つ選択)
- 解決した・解決に向かっている
 - 解決していない
- 21 不安な時に「誰かに話をする」「インターネットで検索する」以外で、他にしたことがあれば教えてください。(記述)
- 22 その不安なことについて何もしなかった(できなかった)理由があれば教えてください。(記述)
- 終わり
- 23 今後、あなたが不安になったときに、誰に話(SNSを含む)ができそうですか。(複数選択可能)
- 父 母 祖父母 校内の友達 校外の友達 親戚 兄弟姉妹 先輩 後輩 担任の先生 部活動の先生
保健室の先生 相談室の先生 担任・部活動・保健室・相談室以外の先生 スクールカウンセラー
病院の先生 習い事や塾の先生 電話相談・メール相談・SNS相談
インターネットやSNSで知り合った人 その他(記述)

アンケート調査にご協力いただき、ありがとうございました。

このアンケートに対して、何かあったときは、担任の先生などに相談してください。また、困ったときは埼玉県
の電話相談(#7300または0120-86-3192)やメール相談(soudan@spec.ed.jp)に相談することも
できます。

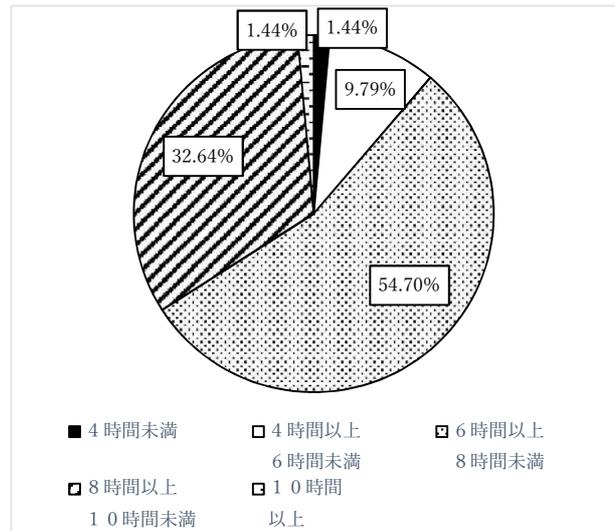
3 アンケート調査の結果

(1) 中学校 単純集計

① ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。(一つ選択)

	人数 (人)	割合 (%)
4 時間未満	11	1.44
4 時間以上 6 時間未満	75	9.79
6 時間以上 8 時間未満	419	54.70
8 時間以上 10 時間未満	250	32.64
10 時間以上	11	1.44

(n=766)

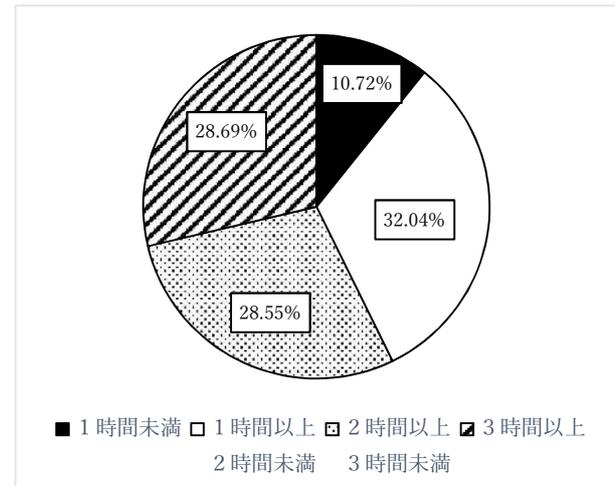


② スマートフォン、パソコン、ゲームは平日にどのくらいの時間使いますか。

(一つ選択)

	人数 (人)	割合 (%)
1 時間未満	80	10.72
1 時間以上 2 時間未満	239	32.04
2 時間以上 3 時間未満	213	28.55
3 時間以上	214	28.69

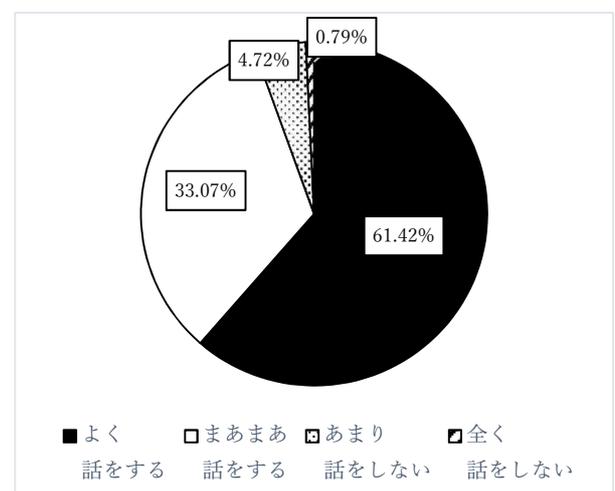
(n=746)



③ 家族と話をしますか。(一つ選択)

	人数 (人)	割合 (%)
よく 話をする	468	61.42
まあまあ 話をする	252	33.07
あまり 話をしない	36	4.72
全く 話をしない	6	0.79

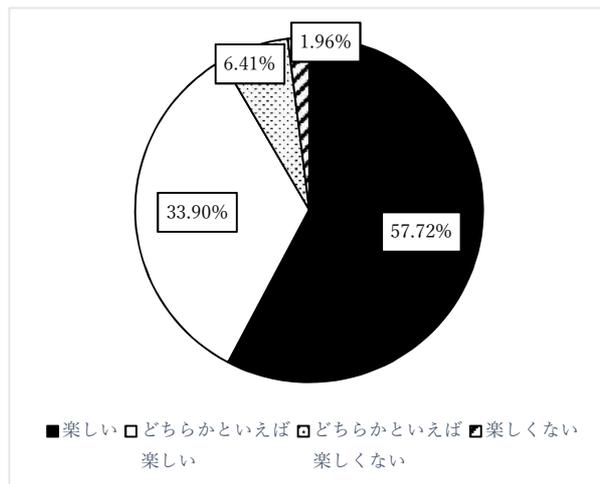
(n=762)



④ 学校は楽しいですか。(一つ選択)

	人数 (人)	割合 (%)
楽しい	441	57.72
どちらかといえ ば楽しい	259	33.90
どちらかといえ ば楽しくない	49	6.41
楽しくない	15	1.96

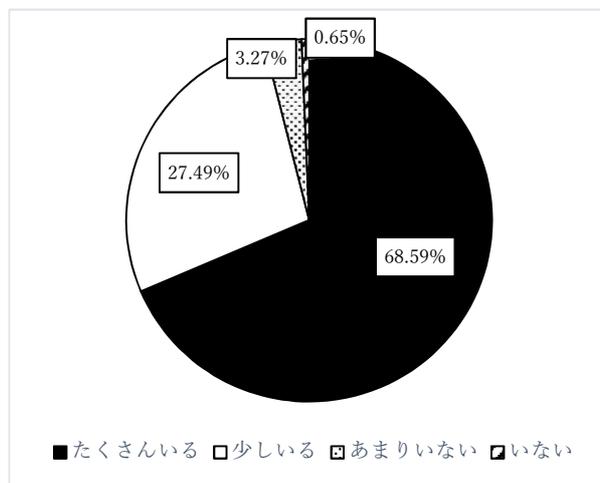
(n=764)



⑤ あなたは友達がありますか。(一つ選択)

	人数 (人)	割合 (%)
たくさん いる	524	68.59
少しいる	210	27.49
あまり いない	25	3.27
いない	5	0.65

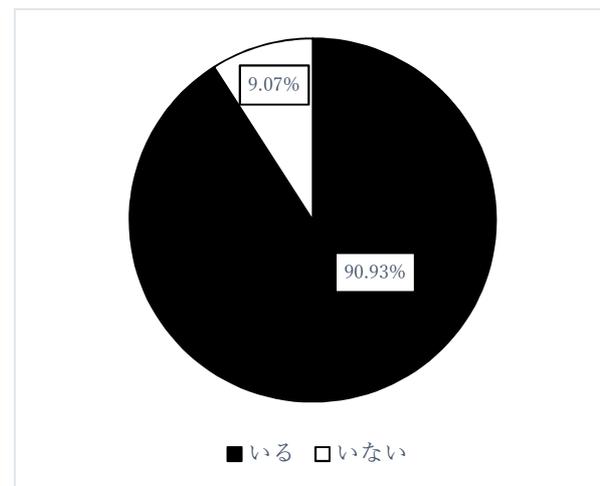
(n=764)



⑥ どのような話でもよいのですが、あなたが話をする事ができる先生が学校にいますか。(一つ選択)

	人数 (人)	割合 (%)
いる	692	90.93
いない	69	9.07

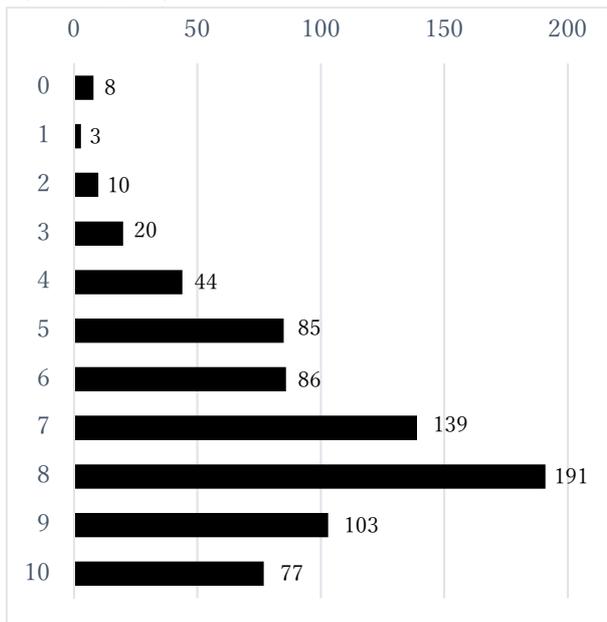
(n=761)



⑦ 1学期に行われた授業は、平均でどのくらい分かりましたか。0（分からなかった）から10（分かった）で教えてください。（一つ選択）

	人数（人）	割合（%）
0	8	1.04
1	3	0.39
2	10	1.31
3	20	2.61
4	44	5.74
5	85	11.10
6	86	11.23
7	139	18.15
8	191	24.93
9	103	13.45
10	77	10.05

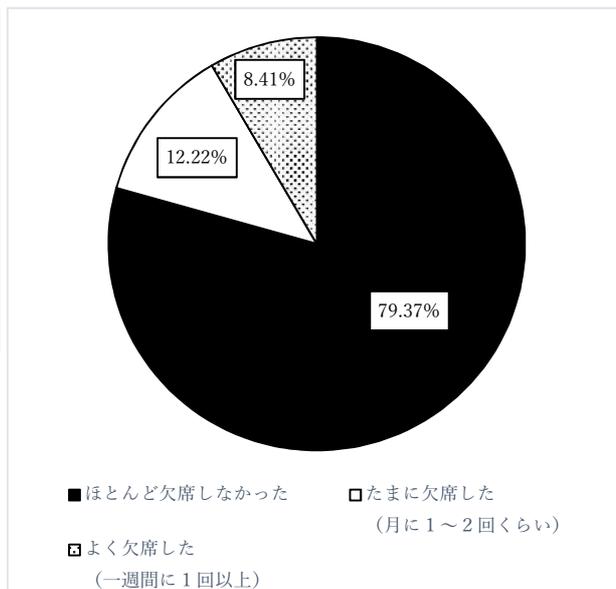
(n=766)



⑧ あなたの1学期の学校の出席状況（コロナ等による出席停止などは除く）について教えてください。（一つ選択）

	人数（人）	割合（%）
ほとんど 欠席しなかった	604	79.37
たまに欠席した (月に1~2回)	93	12.22
よく欠席した (一週間に1回以上)	64	8.41

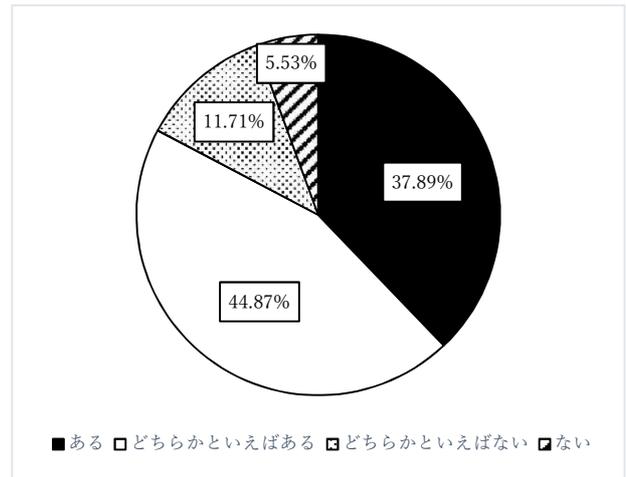
(n=761)



⑨ 自分には良いところがあると思いますか。(一つ選択)

	人数(人)	割合(%)
ある	288	37.89
どちらかといえばある	341	44.87
どちらかといえばない	89	11.71
ない	42	5.53

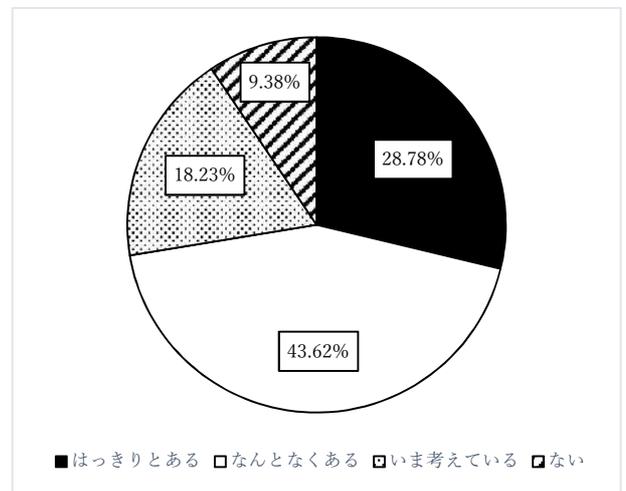
(n=761)



⑩ 将来の夢や目標がありますか。(一つ選択)

	人数(人)	割合(%)
はっきりとある	221	28.78
なんとなくある	335	43.62
いま考えている	140	18.23
ない	72	9.38

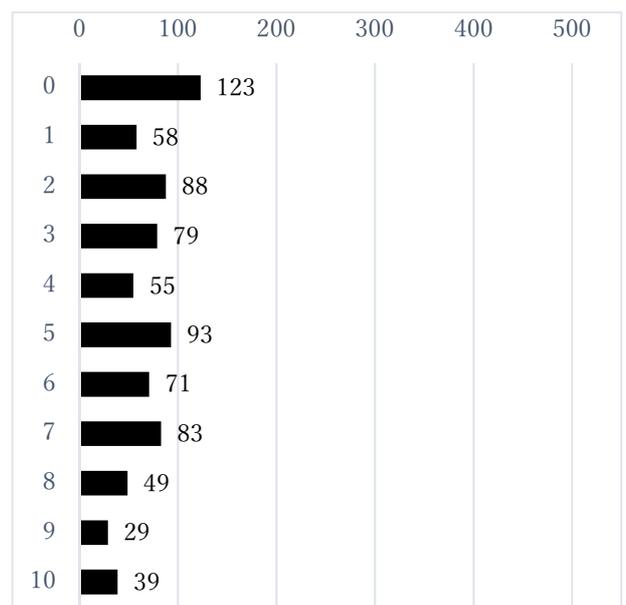
(n=761)



⑪ あなたが1学期に不安だったことについて、0(全く不安ではなかった)から10(とても不安だった)で教えてください。

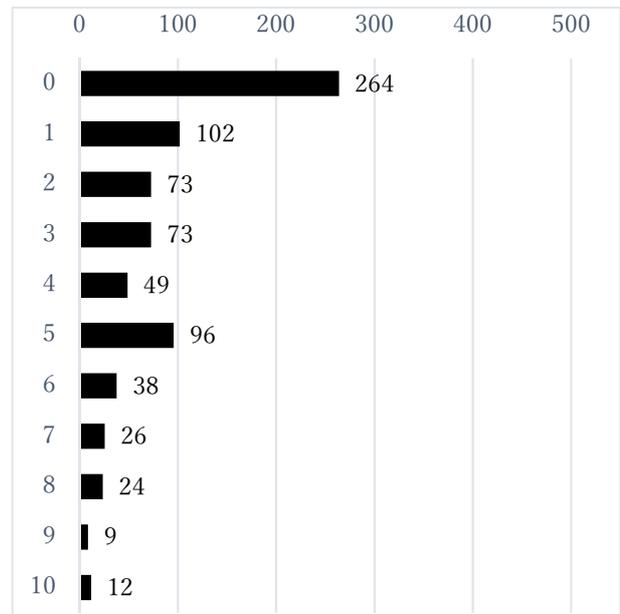
学習	人数(人)	割合(%)
0	123	16.04
1	58	7.56
2	88	11.47
3	79	10.30
4	55	7.17
5	93	12.13
6	71	9.26
7	83	10.82
8	49	6.39
9	29	3.78
10	39	5.08
不安度平均	4.18	

(n=767)



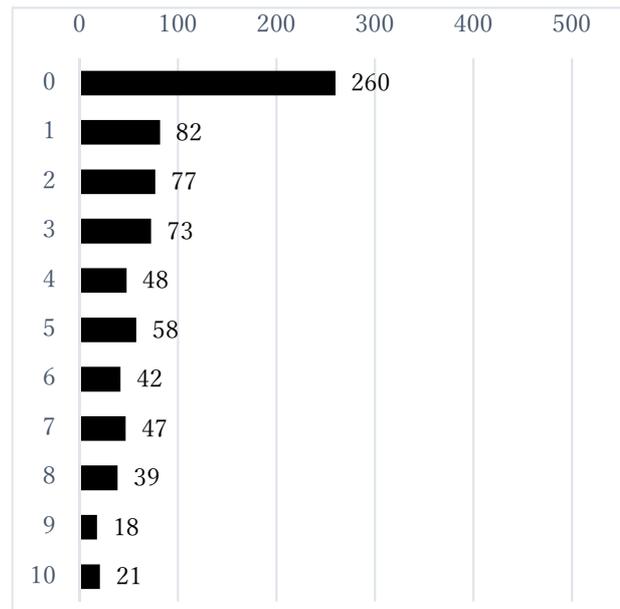
学校行事	人数 (人)	割合 (%)
0	264	34.46
1	102	13.32
2	73	9.53
3	73	9.53
4	49	6.40
5	96	12.53
6	38	4.96
7	26	3.39
8	24	3.13
9	9	1.17
10	12	1.57
不安度平均	2.54	

(n=766)



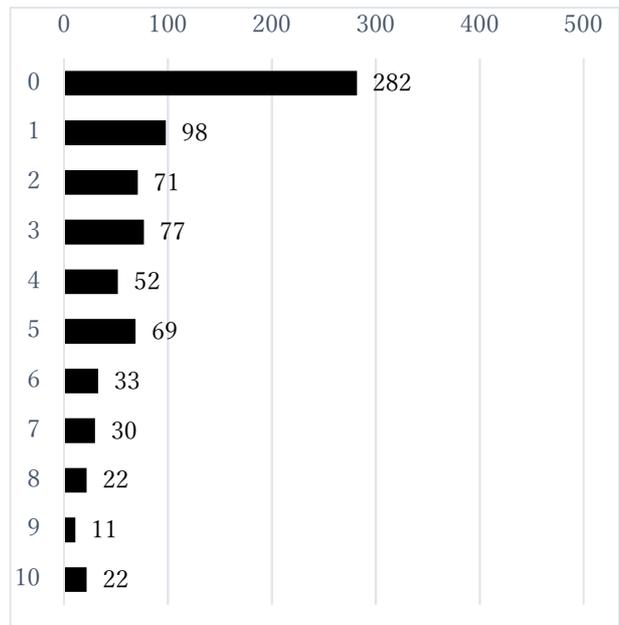
部活動	人数 (人)	割合 (%)
0	260	33.99
1	82	10.72
2	77	10.07
3	73	9.54
4	48	6.27
5	58	7.58
6	42	5.49
7	47	6.14
8	39	5.10
9	18	2.35
10	21	2.75
不安度平均	2.88	

(n=765)



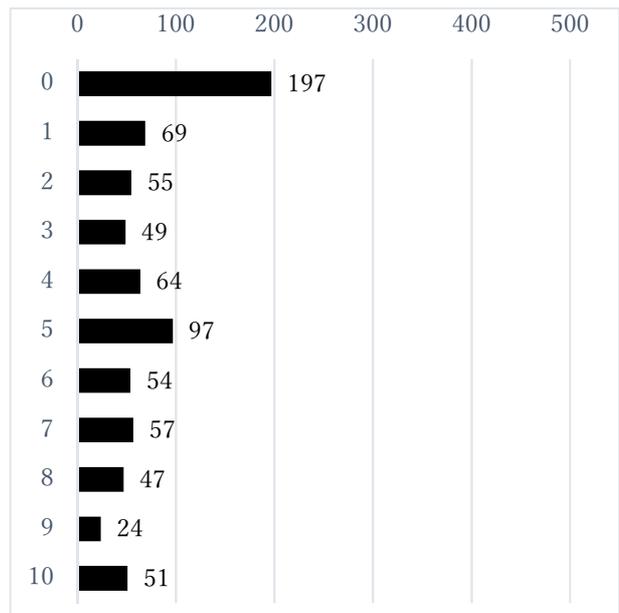
先生	人数 (人)	割合 (%)
0	282	36.77
1	98	12.78
2	71	9.26
3	77	10.04
4	52	6.78
5	69	9.00
6	33	4.30
7	30	3.91
8	22	2.87
9	11	1.43
10	22	2.87
不安度平均	2.51	

(n=767)



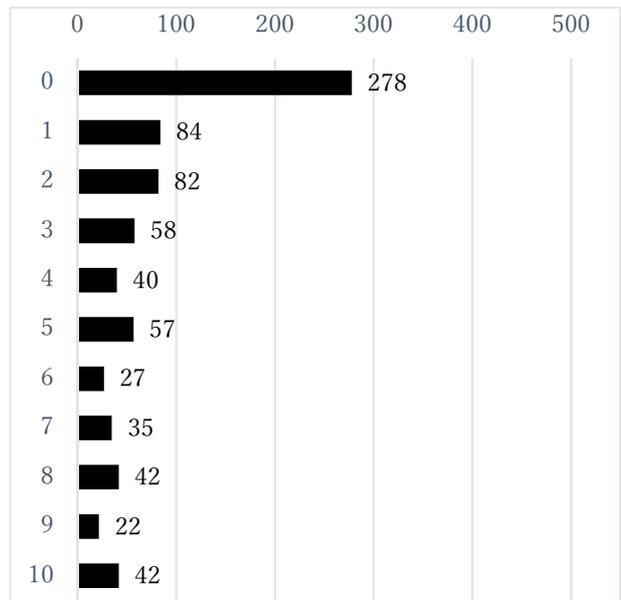
進路	人数 (人)	割合 (%)
0	197	25.79
1	69	9.03
2	55	7.20
3	49	6.41
4	64	8.38
5	97	12.70
6	54	7.07
7	57	7.46
8	47	6.15
9	24	3.14
10	51	6.68
不安度平均	3.79	

(n=764)



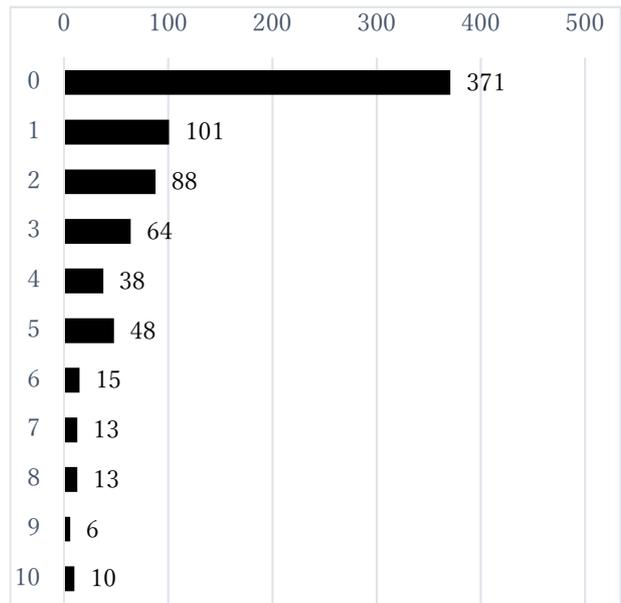
友達関係	人数 (人)	割合 (%)
0	278	36.25
1	84	10.95
2	82	10.69
3	58	7.56
4	40	5.22
5	57	7.43
6	27	3.52
7	35	4.56
8	42	5.48
9	22	2.87
10	42	5.48
不安度平均	2.90	

(n=767)



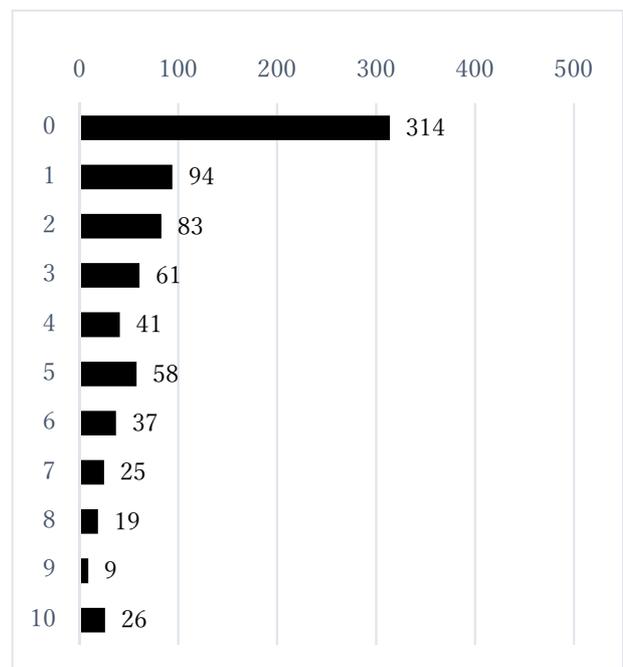
健康のこと	人数 (人)	割合 (%)
0	371	48.37
1	101	13.17
2	88	11.47
3	64	8.34
4	38	4.95
5	48	6.26
6	15	1.96
7	13	1.69
8	13	1.69
9	6	0.78
10	10	1.30
不安度平均	1.69	

(n=767)



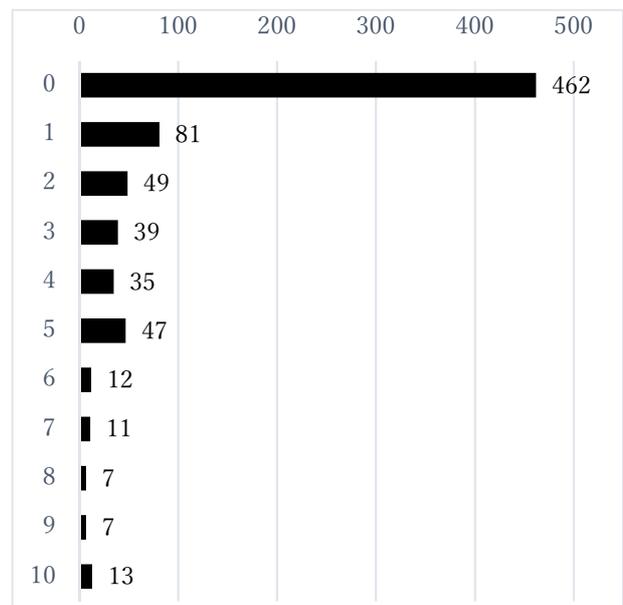
容姿 (見た目)	人数 (人)	割合 (%)
0	314	40.94
1	94	12.26
2	83	10.82
3	61	7.95
4	41	5.35
5	58	7.56
6	37	4.82
7	25	3.26
8	19	2.48
9	9	1.17
10	26	3.39
不安度平均	2.33	

(n=767)



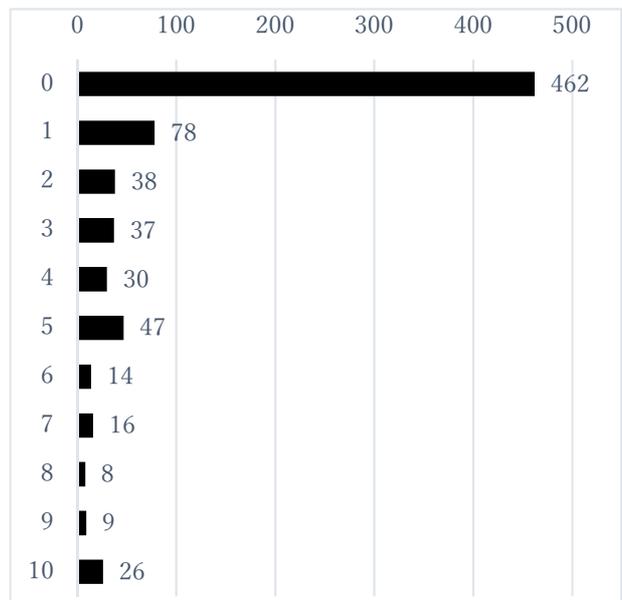
性のこと	人数 (人)	割合 (%)
0	462	60.55
1	81	10.62
2	49	6.42
3	39	5.11
4	35	4.59
5	47	6.16
6	12	1.57
7	11	1.44
8	7	0.92
9	7	0.92
10	13	1.70
不安度平均	1.40	

(n=763)



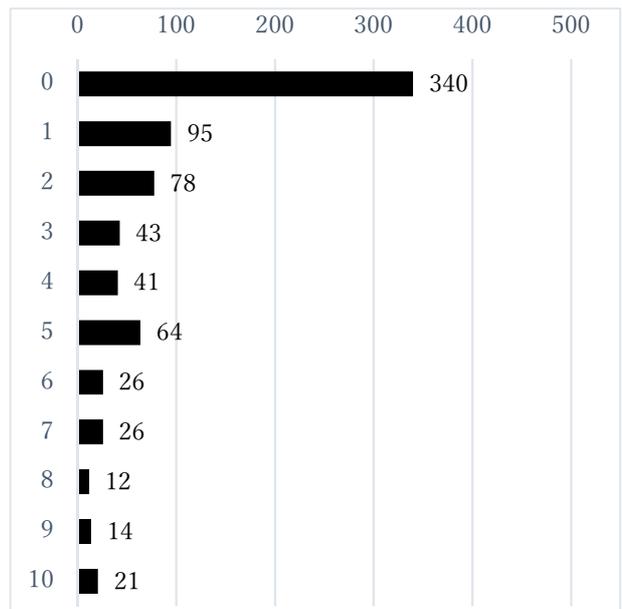
恋愛	人数 (人)	割合 (%)
0	462	60.39
1	78	10.20
2	38	4.97
3	37	4.84
4	30	3.92
5	47	6.14
6	14	1.83
7	16	2.09
8	8	1.05
9	9	1.18
10	26	3.40
不安度平均	1.60	

(n=765)



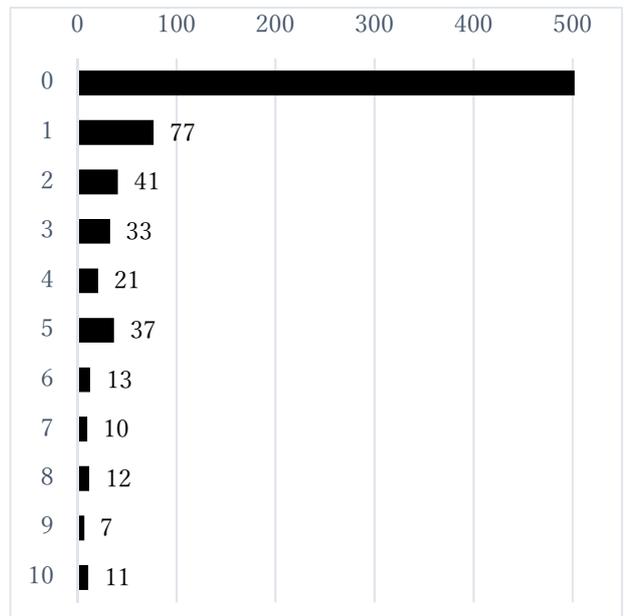
性格	人数 (人)	割合 (%)
0	340	44.74
1	95	12.50
2	78	10.26
3	43	5.66
4	41	5.39
5	64	8.42
6	26	3.42
7	26	3.42
8	12	1.58
9	14	1.84
10	21	2.76
不安度平均	2.15	

(n=760)



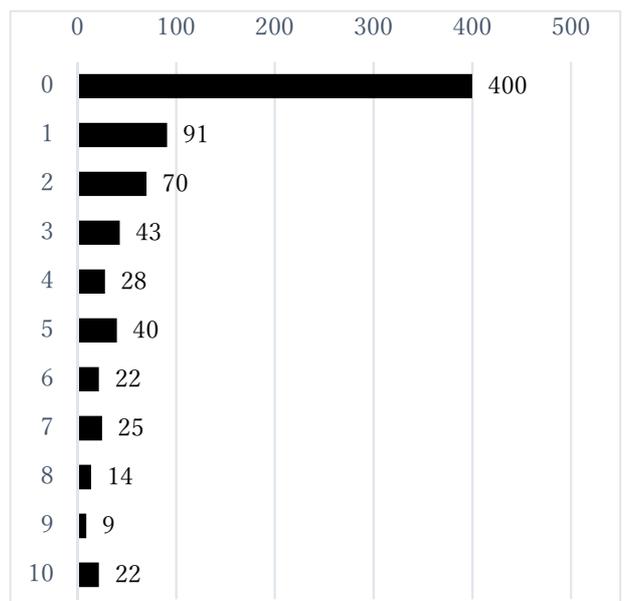
家族・家庭	人数 (人)	割合 (%)
0	502	65.71
1	77	10.08
2	41	5.37
3	33	4.32
4	21	2.75
5	37	4.84
6	13	1.70
7	10	1.31
8	12	1.57
9	7	0.92
10	11	1.44
不安度平均	1.24	

(n=764)



習い事・塾	人数 (人)	割合 (%)
0	400	52.36
1	91	11.91
2	70	9.16
3	43	5.63
4	28	3.66
5	40	5.24
6	22	2.88
7	25	3.27
8	14	1.83
9	9	1.18
10	22	2.88
不安度平均	1.82	

(n=764)



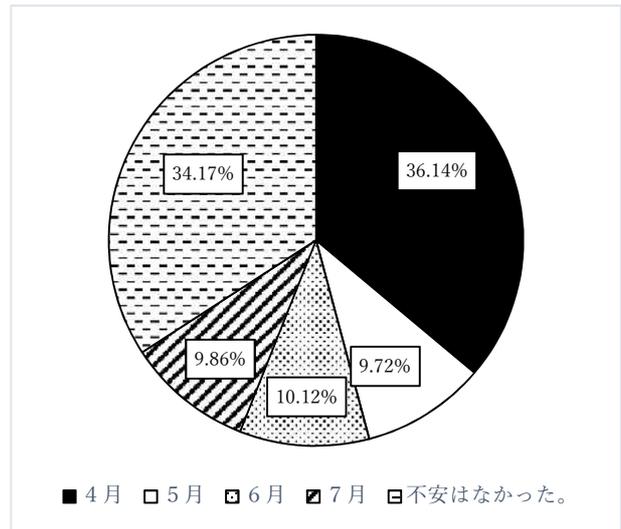
⑫ ⑪で答えたこと以外に不安なことがあったら、教えてください。

- ・学校生活（2名）
- ・喧嘩
- ・娯楽の時間（ゲームなど）
- ・今、悪夢を見る
- ・先輩との関係
- ・遅刻しないで行けるか
- ・テスト関係
- ・部活動の顧問について
- ・友達の悪口や酷いことをする人クラスの半分以上いていじめをしていい雰囲気になっている。
- ・冷やかし、陰口、やじ

⑬ 一番不安と思ったのは、何月ごろですか。（一つ選択）

	人数（人）	割合（％）
4月	275	36.14
5月	74	9.72
6月	77	10.12
7月	75	9.86
不安はなかった	260	34.17

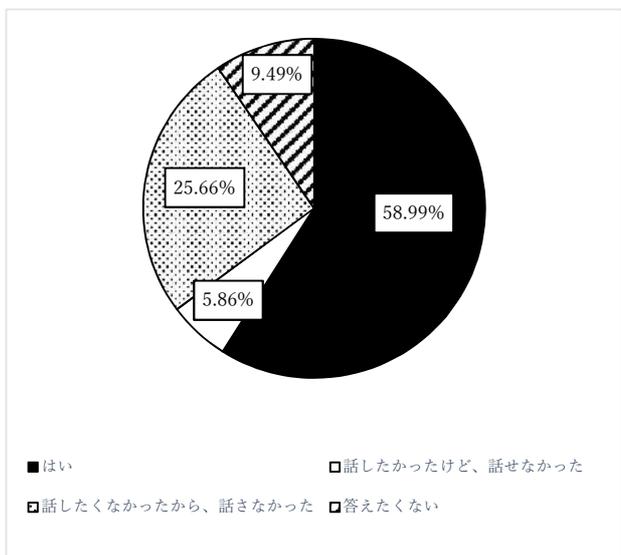
(n=761)



⑭ その不安なことについて誰かに話（SNSを含む）をしましたか。（一つ選択）

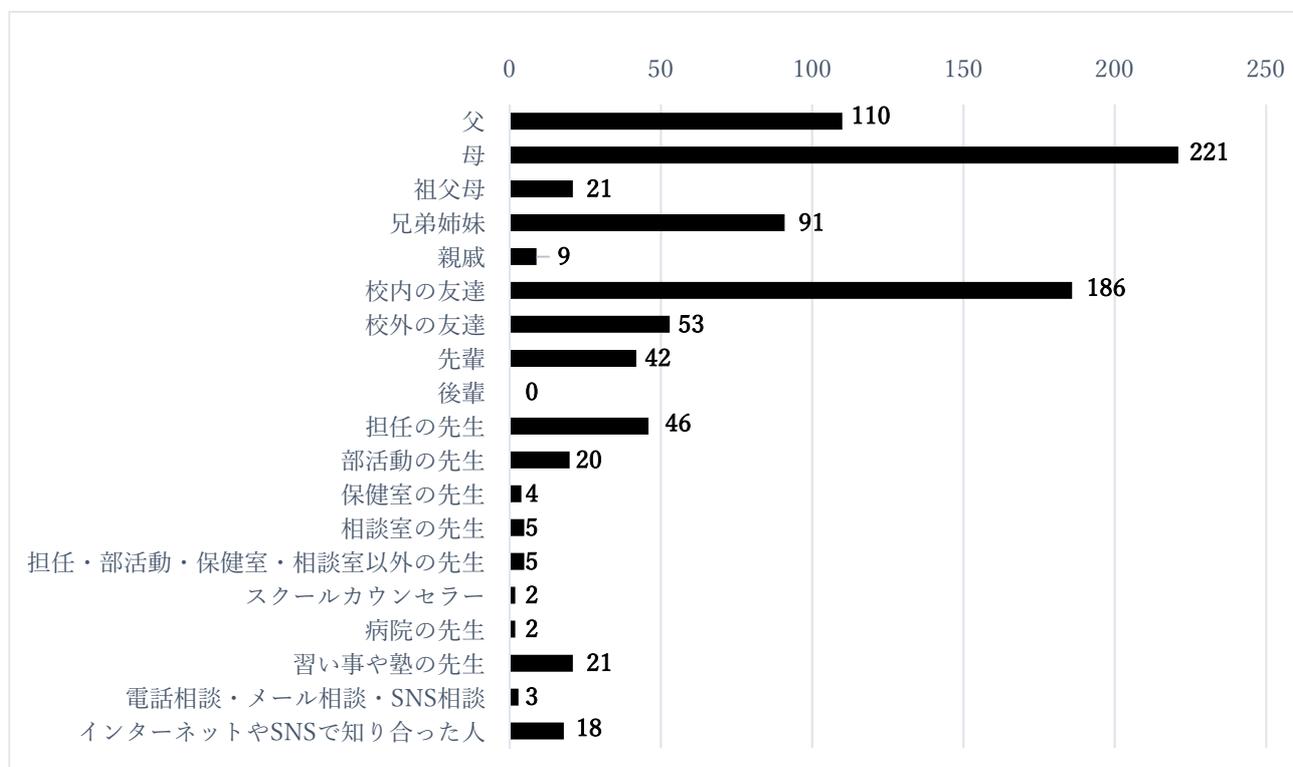
	人数（人）	割合（％）
はい	292	58.99
話したかったけど、 話せなかった	29	5.86
話したくなかったか ら、話さなかった	127	25.66
答えたくない	47	9.49

(n=495)



⑮ その不安について、あなたは誰に話（SNSを含む）をしましたか。（複数選択可能）

相談相手	人数（人）	割合（％）
父	110	37.80
母	221	75.95
祖父母	21	7.22
兄弟姉妹	91	31.27
親戚	9	3.09
校内の友達	186	63.92
校外の友達	53	18.21
先輩	42	14.43
後輩	0	0.00
担任の先生	46	15.81
部活動の先生	20	6.87
保健室の先生	4	1.37
相談室の先生	5	1.72
担任・部活動・保健室・相談室以外の先生	5	1.72
スクールカウンセラー	2	0.69
病院の先生	2	0.69
習い事や塾の先生	21	7.22
電話相談・メール相談・SNS相談	3	1.03
インターネットやSNSで知り合った人	18	6.19



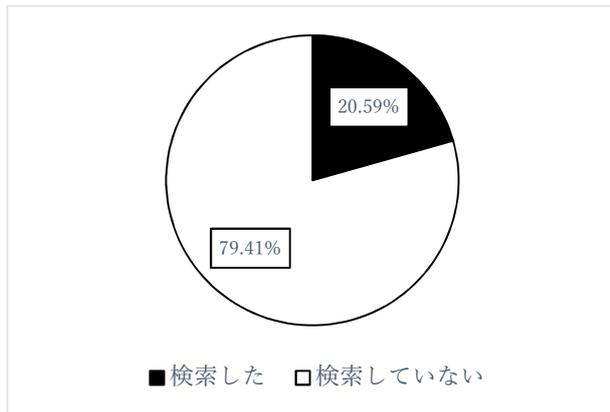
⑩ その不安について、誰かに話せなかった理由があれば教えてください。

- ・心配をかけたくなかった（４名）
- ・恥ずかしい（４名）
- ・言いづらかった（３名）
- ・怖かった（２名）
- ・自分で解決できると思った（２名）
- ・たいしたことではない（２名）
- ・あまり、人に自分のことを話したくないから
- ・いいたくないから
- ・いつも不安感がする
- ・サッカーで一回 B チームに落とされただけだったから
- ・そこまで困る理由ではないから
- ・どうなるのかわからなかったから
- ・ばかにされそう
- ・みんなを裏切ることになるから
- ・広められそう
- ・自分で何もできない人だと思われたくないから
- ・自分で解決できたから
- ・周りのバレたり話されたりするのが嫌だったから
- ・周りを不安にさせたくなかったから
- ・他の人に変だと思われたくなかったから
- ・怒られそうだったから
- ・否定されそうだったから
- ・迷惑になるから、時間の無駄だから
- ・迷惑をかけたくないから
- ・友達が学校違うから話してもわからないと思ったから
- ・話したくなかったから、時間がなかったから
- ・話したら、嫌われると思ったから
- ・話した人にあとで返答されるのが怖かった

⑱ その不安なことについてインターネット等で検索しましたか。（一つ選択）

	人数（人）	割合（%）
検索した	104	20.59
検索していない	401	79.41

(n=505)

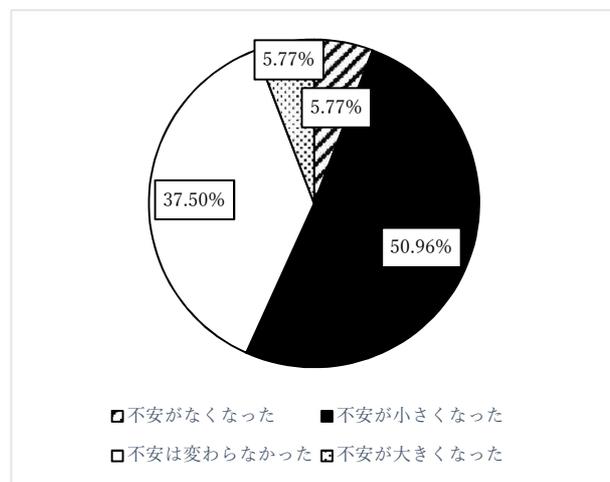


⑲ 不安なことをインターネット等で検索した後、不安はどうなりましたか。

(一つ選択)

	人数（人）	割合（%）
不安がなくなった	6	5.77
不安が小さくなった	53	50.96
不安は変わらなかった	39	37.50
不安が大きくなった	6	5.77

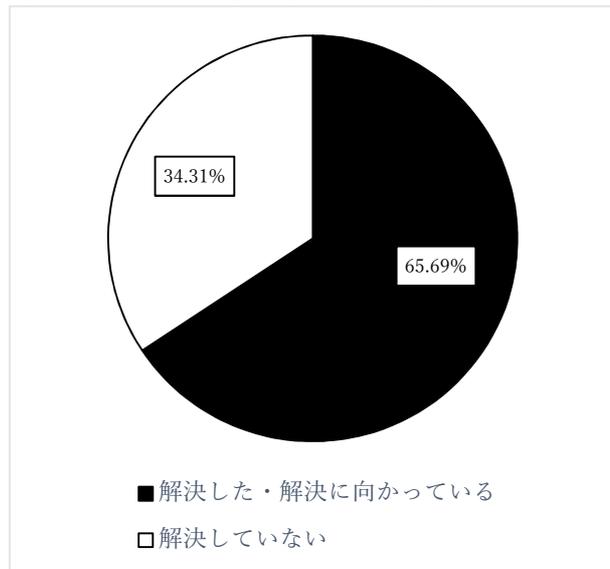
(n=104)



⑳ 不安なことをインターネット等で検索し、解決しましたか。（一つ選択）

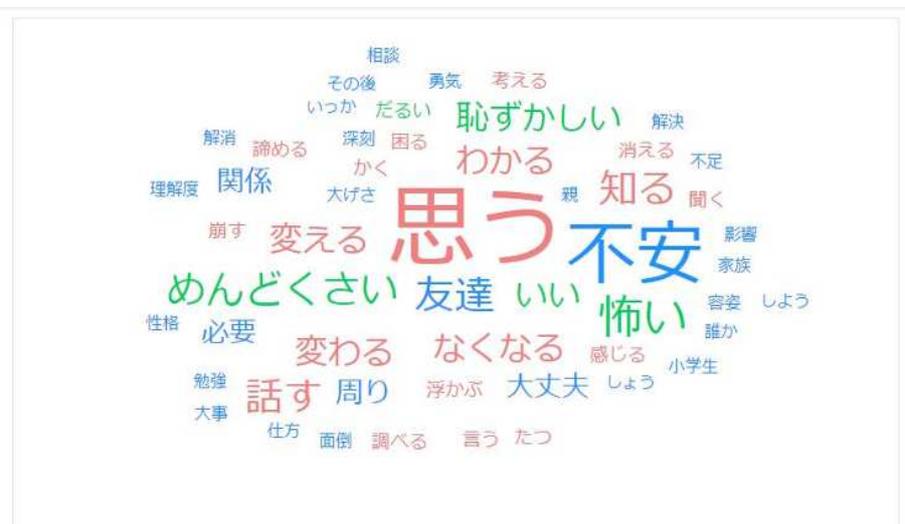
	人数（人）	割合（%）
解決した・解決に向かっている	67	65.69
解決していない	35	34.31

(n=104)



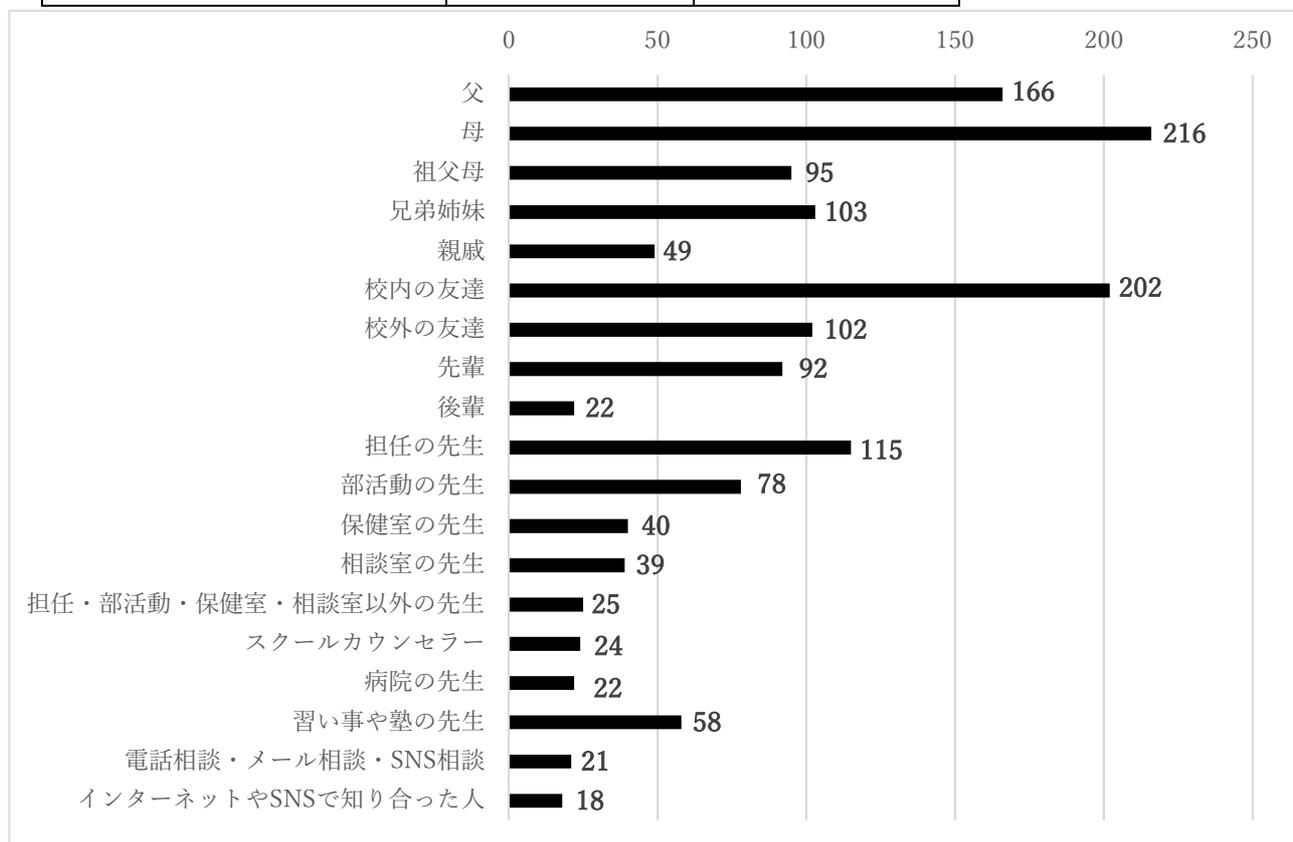
② その不安なことについて何もしなかった（できなかった）理由があれば教えてください。

- ・特になし（33名）
- ・だるかった、面倒くさかった（5名）
- ・いずれ不安が消えると思った（4名）
- ・不安なことがないから（4名）
- ・別に大丈夫かなと思った（2名）
- ・変わらない、どうしようもないと諦めている（2名）
- ・どうしていいかわからない（3名）
- ・人に話すのが恥ずかしい（2名）
- ・容姿や性格友達関係は変えたくても変えられないから
- ・話しても特に何も変わらないと思ったから
- ・しょうもないことだからいいかなと思ったから
- ・何かしてどうにかなるようなものではなかったから。
- ・何も影響はないと思ったから
- ・何をしたらいいのかわからなかったから
- ・家族に聞き、解決したから。
- ・困っているがそんな大げさじゃない
- ・周りからの目が怖かった
- ・周りはみんな友達とかいたから
- ・小学生の頃の友達がいたから大丈夫だと思った
- ・人に知られるのが怖かった
- ・相談する必要がなかったため
- ・大きな不安はなかったから
- ・大事になるのが怖かった
- ・誰かに話したりしたことで不安があまりなくなったから。
- ・不安だったけどそこまで深刻じゃなかったから
- ・不安に思っても仕方ないから
- ・友達関係を崩したくないなど
- ・知られたくないから
- ・その後も不安だった
- ・自分で考えるから
- ・見られたくなかった
- ・調べる必要があった
- ・親の理解度
- ・怖いから
- ・勉強不足
- ・勇気がない



㊸ 今後、あなたが不安になったときに、誰に話（SNSを含む）ができそうですか。
 （複数選択可能）

相談相手	人数（人）	割合（％）
父	166	65.35
母	216	85.04
祖父母	95	37.40
兄弟姉妹	103	40.55
親戚	49	19.29
校内の友達	202	79.53
校外の友達	102	40.16
先輩	92	36.22
後輩	22	8.66
担任の先生	115	45.28
部活動の先生	78	30.71
保健室の先生	40	15.75
相談室の先生	39	15.35
担任・部活動・保健室・相談室以外の先生	25	9.84
スクールカウンセラー	24	9.45
病院の先生	22	8.66
習い事や塾の先生	58	22.83
電話相談・メール相談・SNS相談	21	8.27
インターネットやSNSで知り合った人	18	7.09



(2) 中学校 クロス集計

①～⑩までの質問と⑪の質問にある不安度をクロス集計した結果が次のとおりである。

「①ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

①睡眠	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
10時間以上	4.18	2.91	1.91	2.55	3.27	3.27	1.81	1.82	1.82	2.27	2.45	2.45	2.64
8～10時間	3.74	2.18	2.62	2.24	3.42	2.50	1.47	1.95	1.11	1.43	1.80	0.94	1.49
6～8時間	4.31	2.55	2.89	2.45	3.89	2.99	1.68	2.32	1.38	1.55	2.21	1.24	1.93
4～6時間	5.18	3.60	3.61	3.56	4.45	3.61	2.23	3.53	2.28	2.25	2.81	1.89	2.11
4時間未満	3.00	3.55	4.72	4.18	4.64	4.09	3.73	4.09	2.60	2.40	3.70	2.30	3.00
全体	4.08	2.45	2.79	2.43	3.73	2.81	1.59	2.23	1.34	1.55	2.06	1.19	1.73

「②スマートフォン、パソコン、ゲームは平日にどのくらいの時間使いますか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

②スマホ、PC、ゲーム	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
全く使わない	2.71	2.06	2.53	2.12	2.41	3.71	1.76	2.12	1.94	1.47	2.00	1.94	2.47
1時間未満	3.31	2.06	2.76	2.36	3.81	2.60	1.44	2.36	1.25	1.34	2.16	1.20	1.86
1～2時間	3.98	2.36	2.62	2.23	3.60	2.97	1.46	1.97	1.13	1.45	1.90	1.07	1.76
2～3時間	4.47	2.84	3.14	2.61	3.70	2.93	1.77	2.35	1.25	1.60	2.06	1.25	1.92
3時間以上	4.53	2.67	2.97	2.81	4.17	2.86	1.97	2.74	1.89	1.89	2.54	1.38	1.71
全体	4.06	2.45	2.78	2.42	3.72	2.80	1.58	2.23	1.35	1.56	2.06	1.19	1.73

「③家族と話をしますか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

③家族	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
よく話をする	4.17	2.33	2.84	2.36	3.70	2.81	1.62	2.26	1.23	1.66	2.04	0.90	1.63
まあまあ話をする	4.22	2.76	2.94	2.66	4.00	3.01	1.82	2.35	1.64	1.46	2.30	1.61	2.11
あまり話をしない	4.67	4.06	3.39	3.72	4.14	3.31	2.03	3.17	1.97	1.78	2.57	2.89	2.44
全く話をしない	3.50	3.50	2.83	3.50	2.67	5.67	1.67	3.67	2.67	2.67	3.67	3.33	2.83
全体	4.09	2.47	2.80	2.44	3.74	2.82	1.59	2.24	1.35	1.56	2.06	1.19	1.75

「④学校は楽しいですか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

④学校	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
楽しい	3.72	1.96	2.41	1.93	3.28	2.23	1.32	1.71	1.05	1.38	1.59	0.83	1.42
どちらかといえば楽しい	4.57	2.91	3.30	3.04	4.26	3.47	1.99	2.81	1.64	1.76	2.57	1.60	2.24
どちらかといえば楽しい 楽しい	5.69	5.14	4.57	4.35	5.47	5.18	2.88	4.53	2.71	2.08	4.02	2.38	2.77
楽しくない	6.20	5.27	3.80	4.40	5.40	6.20	4.13	5.53	2.93	4.07	6.14	3.79	3.80
全体	4.07	2.46	2.78	2.42	3.72	2.81	1.59	2.23	1.33	1.56	2.06	1.19	1.74

「⑤あなたは友達がいいますか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

⑤友達	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
たくさんいる	3.98	2.09	2.60	2.16	3.50	2.29	1.34	1.84	1.02	1.52	1.65	0.98	1.54
少しいる	4.56	3.46	3.45	3.22	4.39	4.10	2.48	3.29	2.18	1.75	3.10	1.67	2.43
あまりいない	5.29	4.28	3.64	3.68	5.04	5.56	2.24	4.20	1.72	1.40	4.08	2.71	2.36
いない	5.40	4.80	5.60	5.40	4.80	5.60	2.40	5.60	4.40	5.40	6.00	3.00	4.20
全体	4.08	2.46	2.79	2.43	3.74	2.81	1.58	2.23	1.32	1.56	2.06	1.19	1.74

「⑥どのような話でもよいのですが、あなたが話をすることができる先生が学校にいますか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

⑥先生	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
いる	4.10	2.48	2.77	2.37	3.66	2.79	1.64	2.24	1.35	1.58	2.08	1.18	1.77
いない	4.88	3.22	4.12	4.07	5.10	4.14	2.31	3.17	1.99	1.84	2.96	1.85	2.48
全体	4.06	2.45	2.79	2.44	3.72	2.81	1.59	2.22	1.35	1.56	2.06	1.19	1.74

「⑦1学期に行われた授業は、平均でどのくらい分かりましたか。0（分からなかった）から10（分かった）で教えてください。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

⑦授業	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
10(分かった)	1.57	0.88	1.66	1.29	2.00	1.65	0.92	1.17	0.72	0.70	0.91	0.42	0.74
9	3.25	2.44	2.54	2.09	2.96	2.50	1.40	1.93	0.78	1.38	1.50	0.81	1.36
8	3.59	2.21	2.65	1.93	3.41	2.49	1.31	1.86	1.15	1.32	1.91	0.88	1.51
7	4.50	2.78	3.10	2.53	3.80	3.13	1.54	2.31	1.12	1.36	2.00	1.21	2.20
6	5.24	3.00	3.18	2.98	4.34	3.56	2.40	3.00	2.29	2.34	2.84	1.69	2.10
5	5.51	3.39	3.00	3.38	4.85	3.93	2.60	3.21	1.92	2.02	2.98	1.95	2.39
4	6.11	2.66	3.68	4.05	5.98	3.32	2.00	3.16	1.74	2.44	3.42	1.19	2.16
3	6.30	3.00	4.90	4.35	5.53	4.05	2.65	3.95	2.70	2.90	3.95	3.55	3.25
2	7.40	5.80	5.90	4.50	6.10	4.70	3.20	4.50	3.60	2.70	3.90	3.60	3.10
1	7.67	5.33	2.00	4.33	4.33	2.00	2.00	5.00	4.67	2.33	2.50	4.33	1.67
0(分からなかった)	3.88	3.50	3.75	3.63	4.88	2.00	2.00	2.00	3.25	2.00	2.00	2.00	3.25
全体	4.08	2.45	2.79	2.43	3.73	2.81	1.59	2.23	1.34	1.55	2.06	1.19	1.74

「⑧あなたの1学期の学校の出席状況（コロナ等による出席停止などは除く）について教えてください。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

⑧出席状況	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
ほとんど欠席しなかつた	4.10	2.50	2.84	2.48	3.74	2.93	1.64	2.27	1.36	1.56	2.14	1.25	1.82
たまに	4.61	2.67	2.95	2.76	3.75	2.91	1.98	2.36	1.39	1.69	2.02	1.13	1.67
よく	4.44	2.86	3.13	2.55	4.39	2.71	1.88	2.91	1.86	1.86	2.40	1.30	2.17
全体	4.08	2.46	2.78	2.43	3.73	2.81	1.59	2.23	1.35	1.55	2.05	1.19	1.75

「⑨自分には良いところがあると思いますか。」×

「⑩あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

⑨自己肯定感	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
ある	3.23	1.67	2.22	1.81	2.91	1.80	0.98	1.23	0.80	1.22	1.05	0.63	1.14
どちらかといえばある	4.39	2.79	3.08	2.72	4.12	3.12	1.89	2.58	1.60	1.71	2.41	1.30	2.05
どちらかといえばない	5.63	4.02	3.98	3.67	4.76	4.73	2.39	4.19	2.30	2.47	4.01	2.37	2.81
ない	5.90	3.50	3.55	3.38	5.24	5.17	3.67	4.19	2.29	1.69	4.12	2.71	2.69
全体	4.06	2.46	2.79	2.43	3.73	2.81	1.59	2.24	1.35	1.56	2.07	1.19	1.74

「⑩将来の夢や目標がありますか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

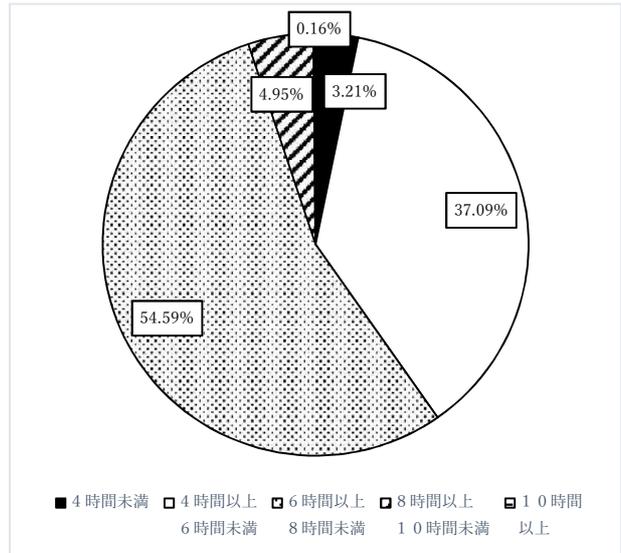
⑩夢や目標	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
はっきりとある	3.86	2.00	2.26	2.15	3.16	2.57	1.35	2.12	1.35	1.68	1.88	1.05	1.61
なんとなくある	4.04	2.65	3.00	2.45	3.76	2.73	1.86	2.12	1.34	1.53	2.08	1.21	1.78
いま考えている	4.65	2.93	3.21	2.84	4.35	3.54	1.76	2.86	1.56	1.74	2.51	1.32	2.33
ない	4.92	2.96	3.54	3.28	4.71	3.51	1.86	2.90	1.51	1.36	2.57	1.79	1.68
全体	4.07	2.45	2.78	2.42	3.72	2.80	1.58	2.22	1.34	1.55	2.05	1.18	1.73

(3) 高等学校 単純集計

① ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。(一つ選択)

	人数(人)	割合(%)
4時間未満	59	3.21
4時間以上 6時間未満	682	37.09
6時間以上 8時間未満	1004	54.59
8時間以上 10時間未満	91	4.95
10時間以上	3	0.16

(n=1839)

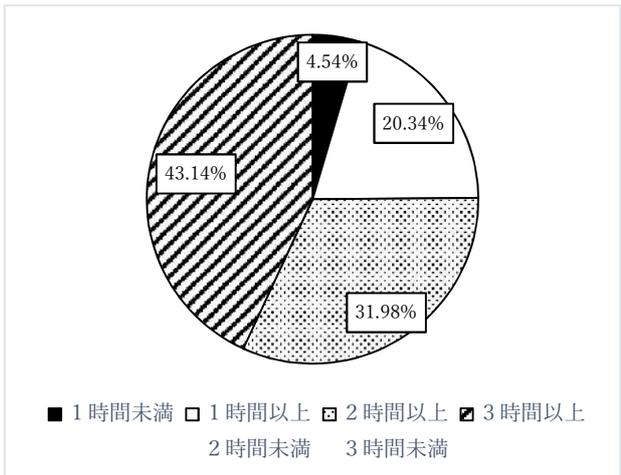


② スマートフォン、パソコン、ゲームは平日にどのくらいの時間使いますか。(一つ選択)

(一つ選択)

	人数(人)	割合(%)
1時間未満	83	4.54
1時間以上 2時間未満	372	20.34
2時間以上 3時間未満	585	31.98
3時間以上	789	43.14

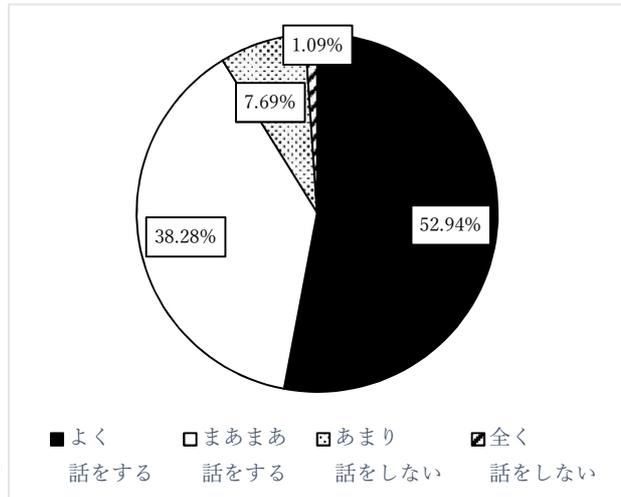
(n=1829)



③ 家族と話をしますか。(一つ選択)

	人数(人)	割合(%)
よく 話をする	971	52.94
まあまあ 話をする	702	38.28
あまり 話をしない	141	7.69
全く 話をしない	20	1.09

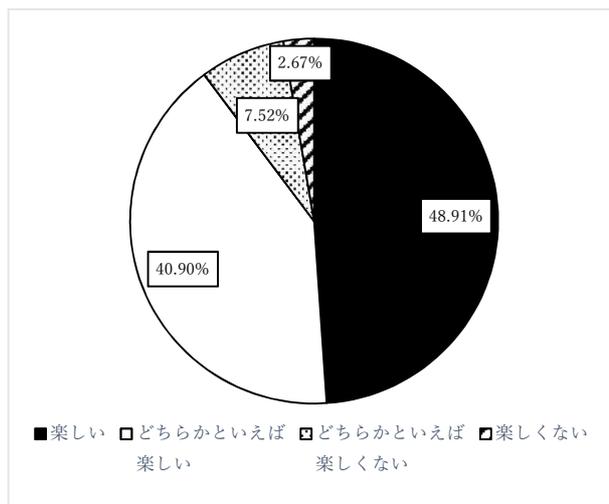
(n=1834)



④ 学校は楽しいですか。(一つ選択)

	人数(人)	割合(%)
楽しい	898	48.91
どちらかといえ ば楽しい	751	40.90
どちらかといえ ば楽しくない	138	7.52
楽しくない	49	2.67

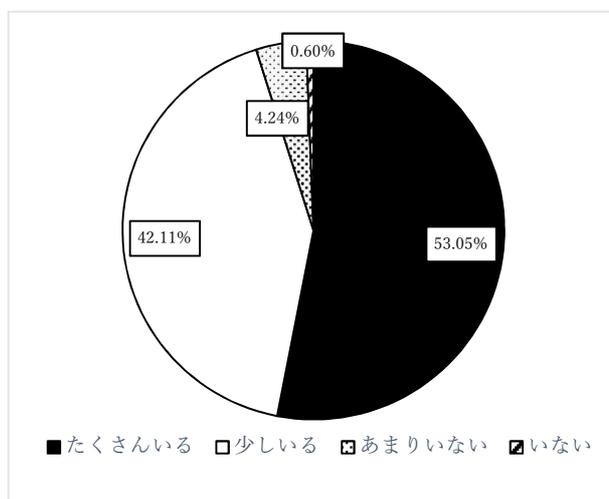
(n=1836)



⑤ あなたは友達がありますか。(一つ選択)

	人数(人)	割合(%)
たくさん いる	975	53.05
少しいる	774	42.11
あまり いない	78	4.24
いない	11	0.60

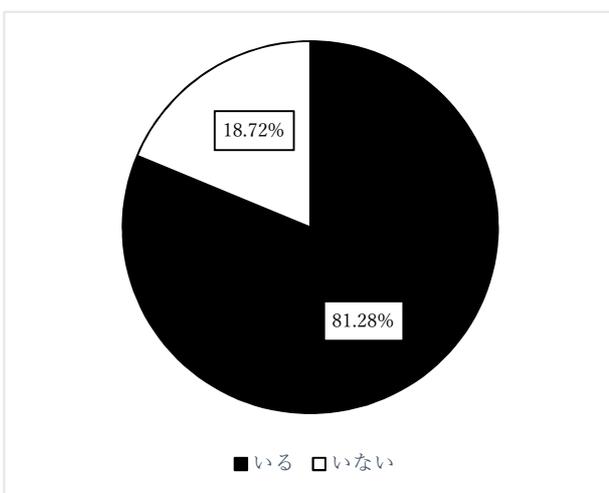
(n=1838)



⑥ どのような話でもよいのですが、あなたが話をする事ができる先生が学校にいますか。(一つ選択)

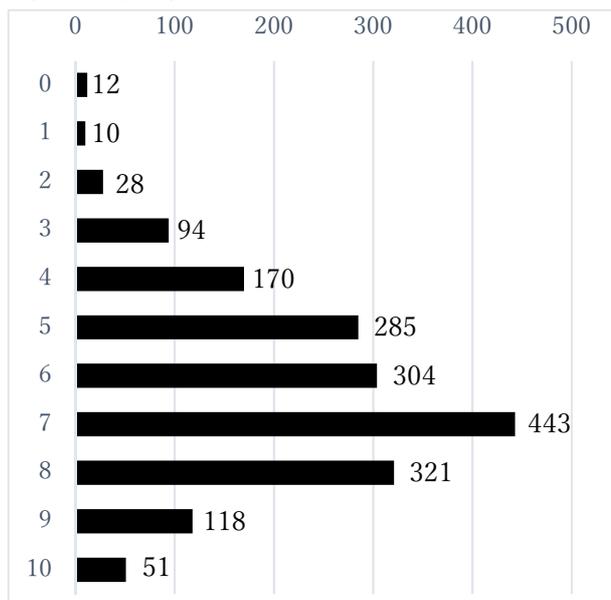
	人数(人)	割合(%)
いる	1489	81.28
いない	343	18.72

(n=1832)



⑦ 1学期に行われた授業は、平均でどのくらい分かりましたか。0（分からなかった）から10（分かった）で教えてください。（一つ選択）

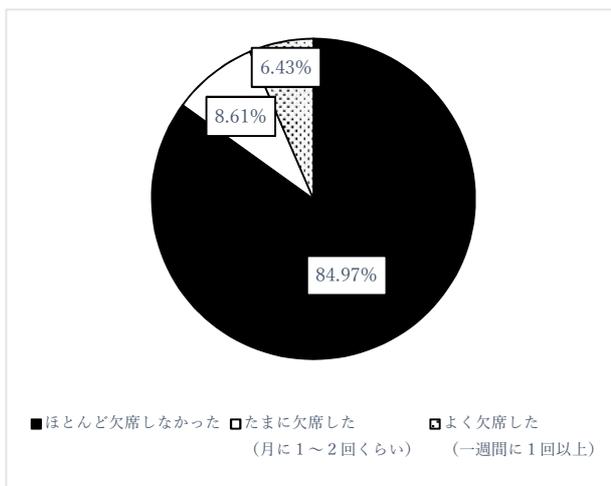
	人数（人）	割合（%）
0	12	0.65
1	10	0.54
2	28	1.53
3	94	5.12
4	170	9.26
5	285	15.52
6	304	16.56
7	443	24.13
8	321	17.48
9	118	6.43
10	51	2.78



(n=1836)

⑧ あなたの1学期の学校の出席状況（コロナ等による出席停止などは除く）について教えてください。（一つ選択）

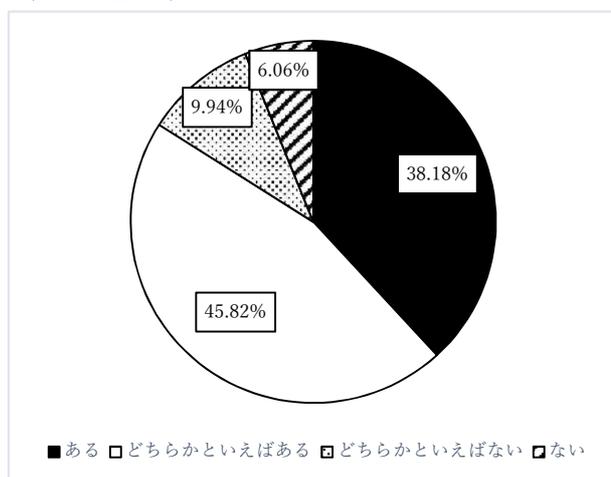
	人数（人）	割合（%）
ほとんど 欠席しなかった	1560	84.97
たまに欠席した （月に1～2回）	158	8.61
よく欠席した （一週間に1回）	118	6.43



(n=1836)

⑨ 自分には良いところがあると思いますか。（一つ選択）

	人数（人）	割合（%）
ある	699	38.18
どちらかといえばある	839	45.82
どちらかといえばない	182	9.94
ない	111	6.06

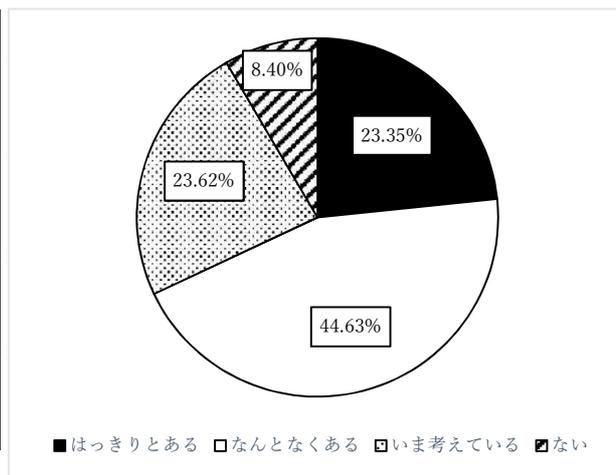


(n=1831)

⑩ 将来の夢や目標がありますか。(一つ選択)

	人数(人)	割合(%)
はっきりとある	428	23.35
なんとなくある	818	44.63
いま考えている	433	23.62
ない	154	8.40

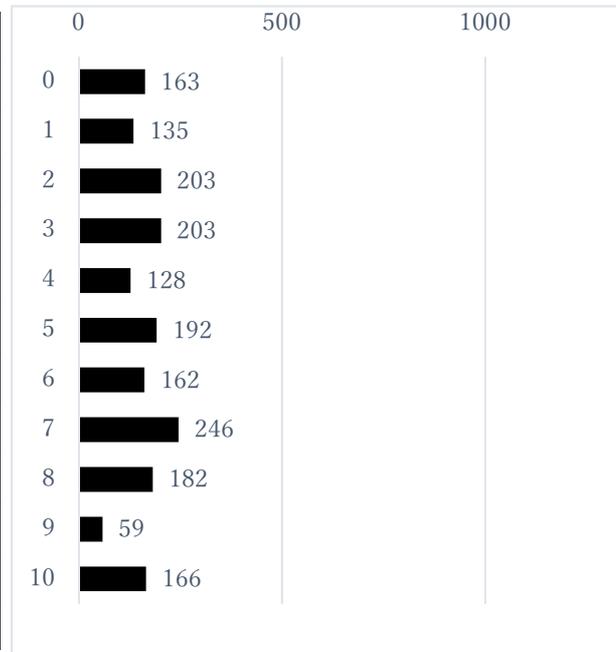
(n=1833)



⑪ あなたが1学期に不安だったことについて、0(全く不安ではなかった)から10(とても不安だった)で教えてください。

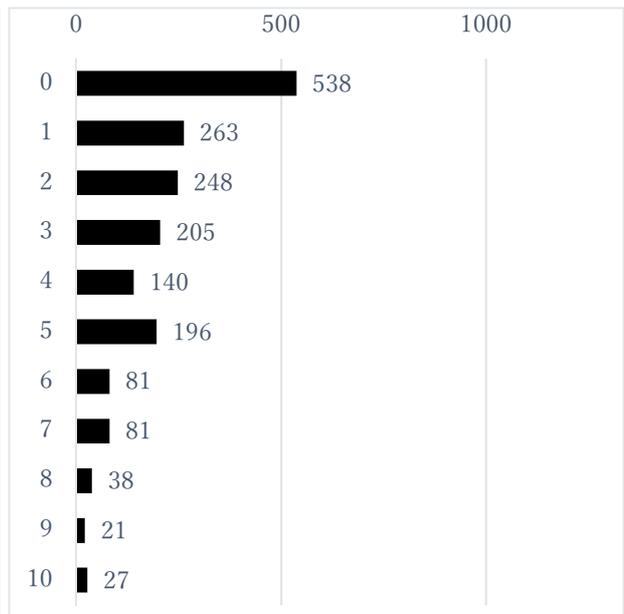
学習	人数(人)	割合(%)
0	163	8.86
1	135	7.34
2	203	11.04
3	203	11.04
4	128	6.96
5	192	10.44
6	162	8.81
7	246	13.38
8	182	9.90
9	59	3.21
10	166	9.03
不安度平均	4.87	

(n=1839)



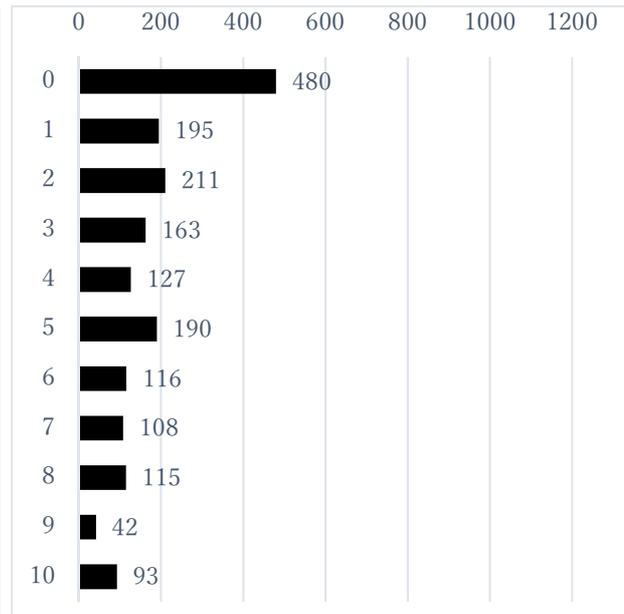
学校行事	人数 (人)	割合 (%)
0	538	29.27
1	263	14.31
2	248	13.49
3	205	11.15
4	140	7.62
5	196	10.66
6	81	4.41
7	81	4.41
8	38	2.07
9	21	1.14
10	27	1.47
不安度平均	2.57	

(n=1838)



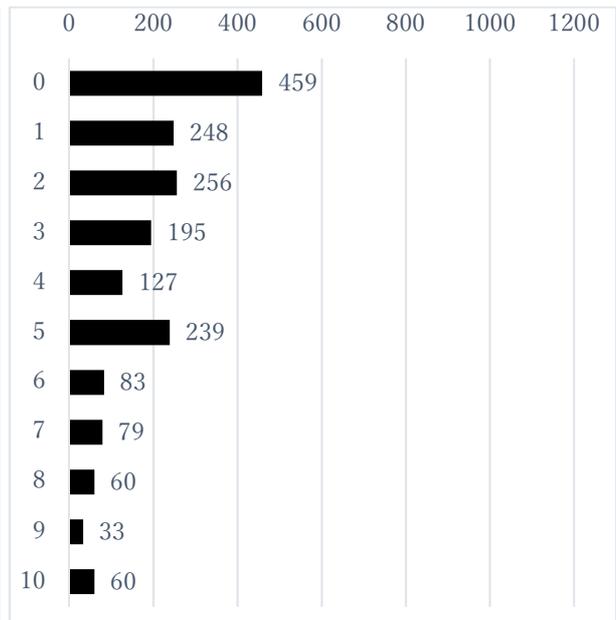
部活動	人数 (人)	割合 (%)
0	480	26.09
1	195	10.60
2	211	11.47
3	163	8.86
4	127	6.90
5	190	10.33
6	116	6.30
7	108	5.87
8	115	6.25
9	42	2.28
10	93	5.05
不安度平均	3.39	

(n=1840)



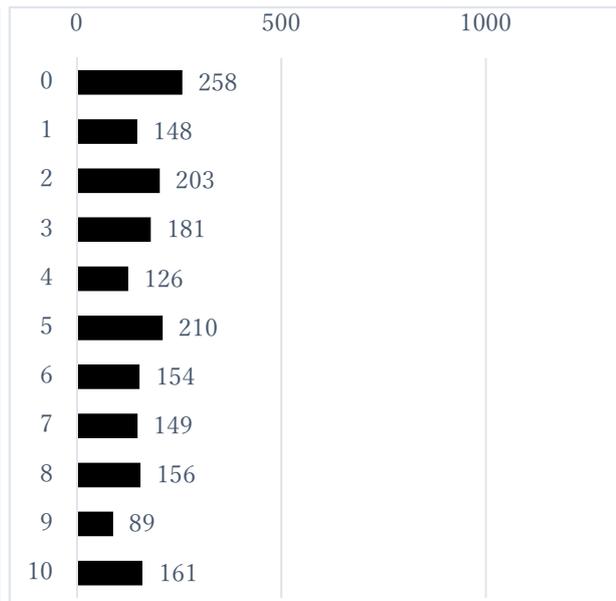
先生	人数 (人)	割合 (%)
0	459	24.96
1	248	13.49
2	256	13.92
3	195	10.60
4	127	6.91
5	239	13.00
6	83	4.51
7	79	4.30
8	60	3.26
9	33	1.79
10	60	3.26
不安度平均	2.98	

(n=1839)



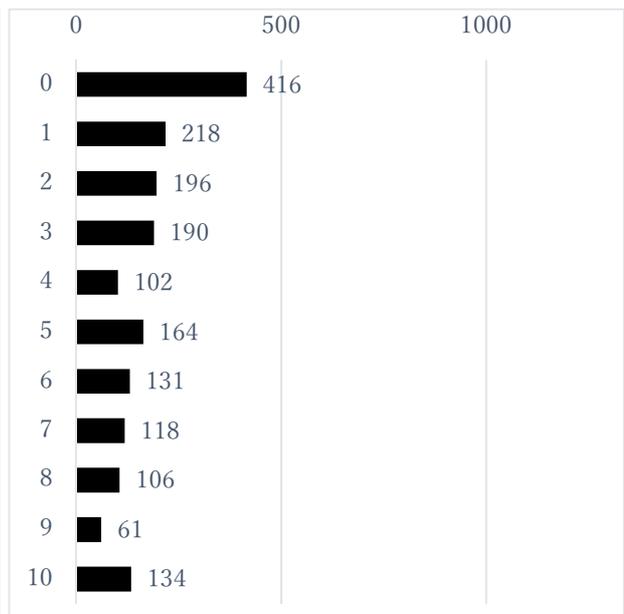
進路	人数 (人)	割合 (%)
0	258	14.06
1	148	8.07
2	203	11.06
3	181	9.86
4	126	6.87
5	210	11.44
6	154	8.39
7	149	8.12
8	156	8.50
9	89	4.85
10	161	8.77
不安度平均	4.51	

(n=1835)



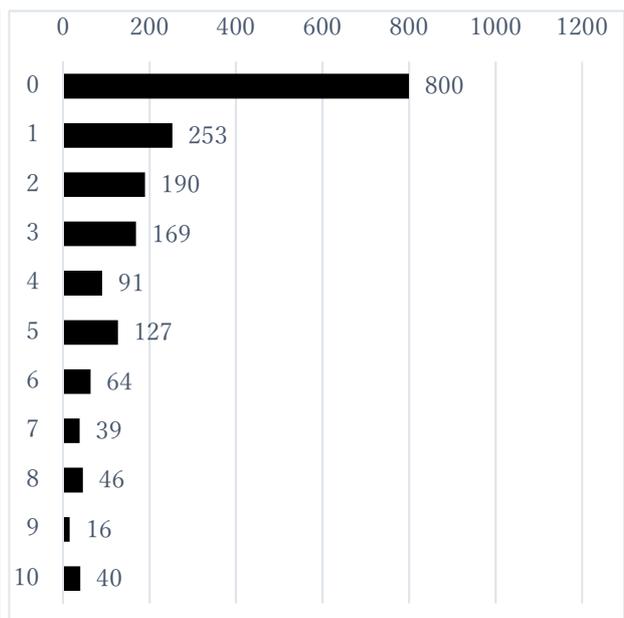
友達関係	人数 (人)	割合 (%)
0	416	22.66
1	218	11.87
2	196	10.68
3	190	10.35
4	102	5.56
5	164	8.93
6	131	7.14
7	118	6.43
8	106	5.77
9	61	3.32
10	134	7.30
不安度平均	3.68	

(n=1836)



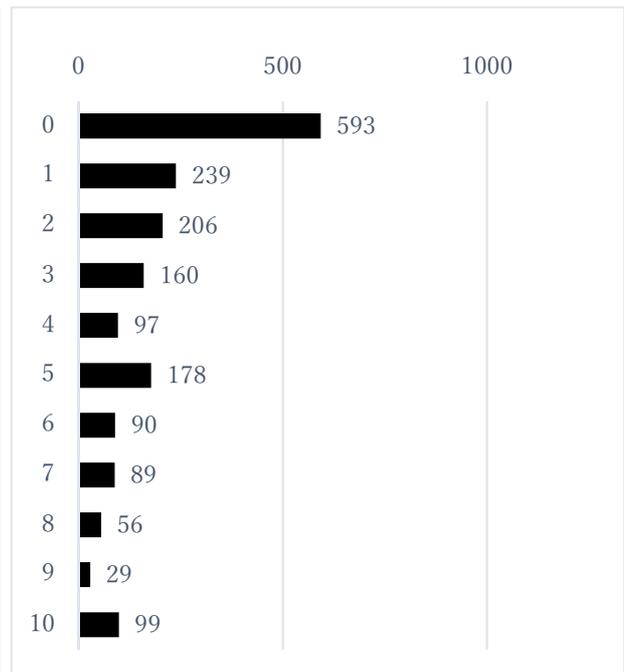
健康のこと	人数 (人)	割合 (%)
0	800	43.60
1	253	13.79
2	190	10.35
3	169	9.21
4	91	4.96
5	127	6.92
6	64	3.49
7	39	2.13
8	46	2.51
9	16	0.87
10	40	2.18
不安度平均	2.02	

(n=1835)



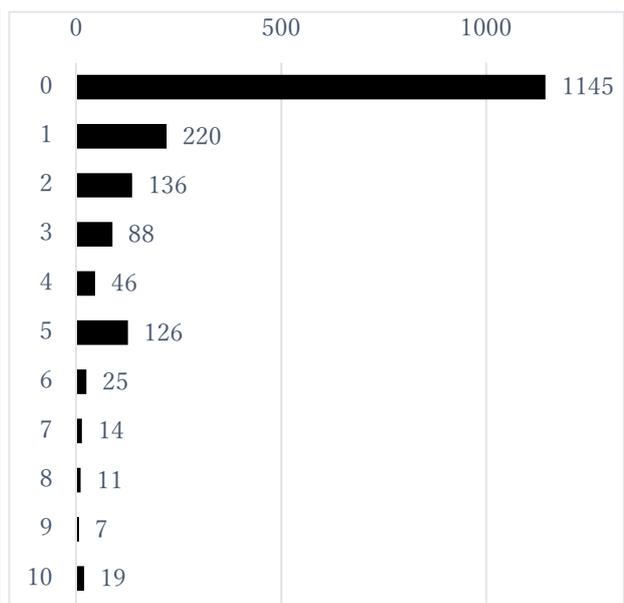
容姿 (見た目)	人数 (人)	割合 (%)
0	593	32.30
1	239	13.02
2	206	11.22
3	160	8.71
4	97	5.28
5	178	9.69
6	90	4.90
7	89	4.85
8	56	3.05
9	29	1.58
10	99	5.39
不安度平均	2.87	

(n=1836)



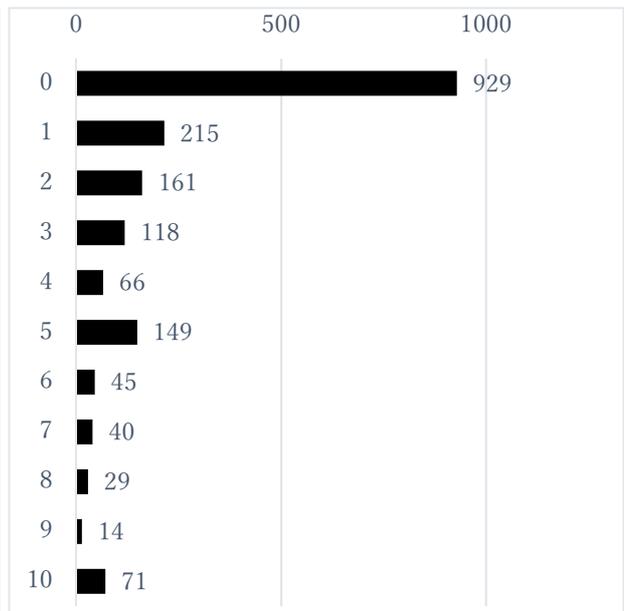
性のこと	人数 (人)	割合 (%)
0	1145	62.33
1	220	11.98
2	136	7.40
3	88	4.79
4	46	2.50
5	126	6.86
6	25	1.36
7	14	0.76
8	11	0.60
9	7	0.38
10	19	1.03
不安度平均	1.18	

(n=1837)



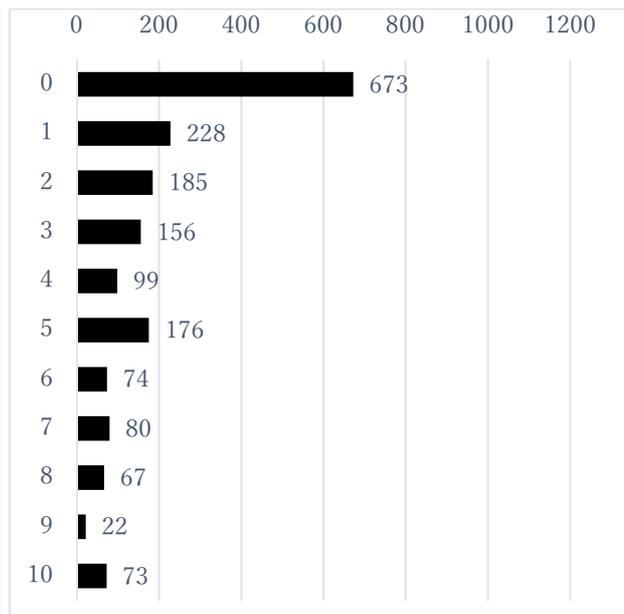
恋愛	人数 (人)	割合 (%)
0	929	50.57
1	215	11.70
2	161	8.76
3	118	6.42
4	66	3.59
5	149	8.11
6	45	2.45
7	40	2.18
8	29	1.58
9	14	0.76
10	71	3.86
不安度平均	1.92	

(n=1837)



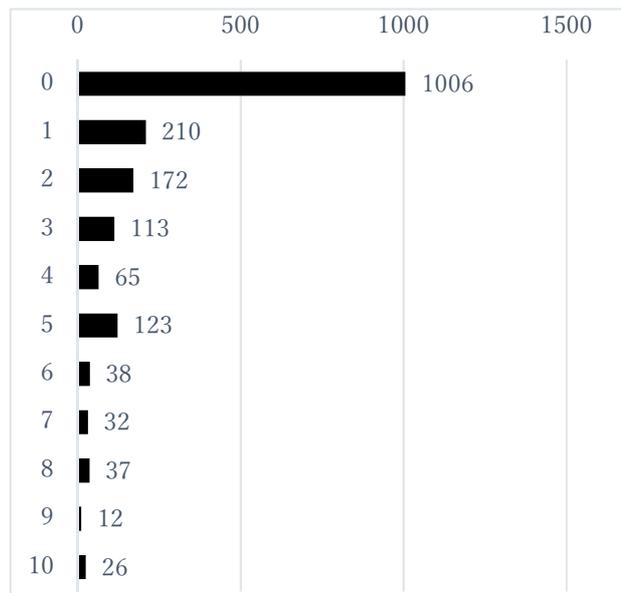
性格	人数 (人)	割合 (%)
0	673	36.72
1	228	12.44
2	185	10.09
3	156	8.51
4	99	5.40
5	176	9.60
6	74	4.04
7	80	4.36
8	67	3.66
9	22	1.20
10	73	3.98
不安度平均	2.62	

(n=1833)



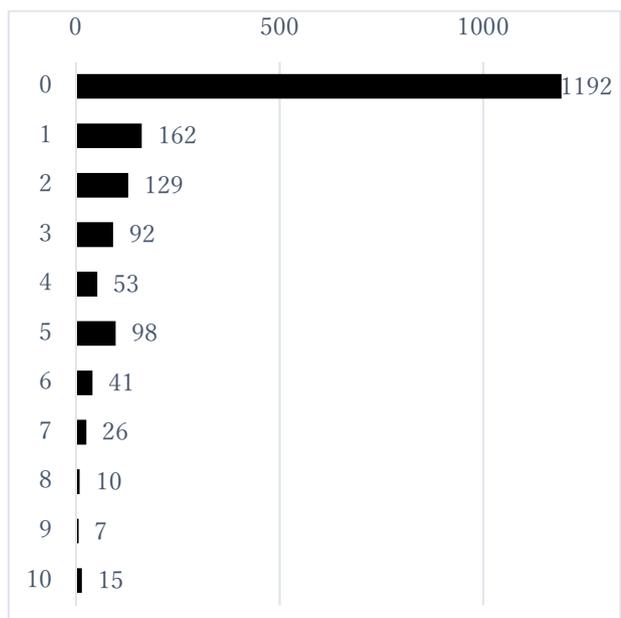
家族・家庭	人数 (人)	割合 (%)
0	1006	54.85
1	210	11.45
2	172	9.38
3	113	6.16
4	65	3.54
5	123	6.71
6	38	2.07
7	32	1.74
8	37	2.02
9	12	0.65
10	26	1.42
不安度平均	1.57	

(n=1834)



習い事・塾	人数 (人)	割合 (%)
0	1192	65.32
1	162	8.88
2	129	7.07
3	92	5.04
4	53	2.90
5	98	5.37
6	41	2.25
7	26	1.42
8	10	0.55
9	7	0.38
10	15	0.82
不安度平均	1.16	

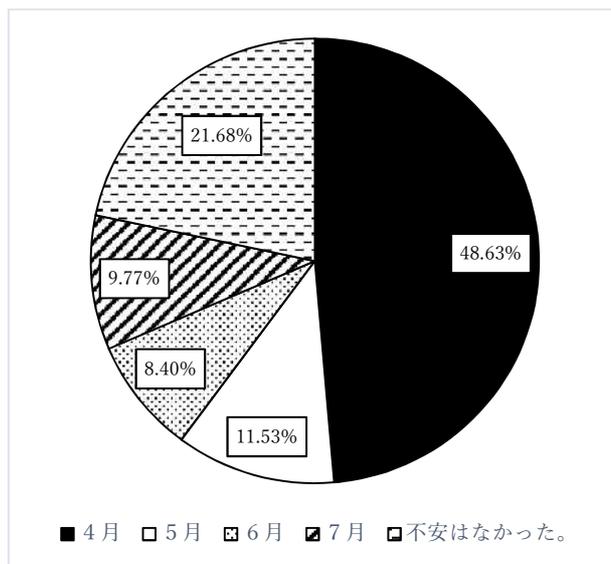
(n=1825)



⑬ 一番不安と思ったのは、何月ごろですか。(一つ選択)

	人数(人)	割合(%)
4月	886	48.63
5月	210	11.53
6月	153	8.40
7月	178	9.77
不安はなかった	395	21.68

(n=1822)



⑭ その不安なことについて誰かに話(SNSを含む)をしましたか。(一つ選択)

	人数(人)	割合(%)
はい	950	66.95
話したかったけど、 話せなかった	65	4.58
話したくなかったか ら、話さなかった	283	19.94
答えたくない	121	8.53

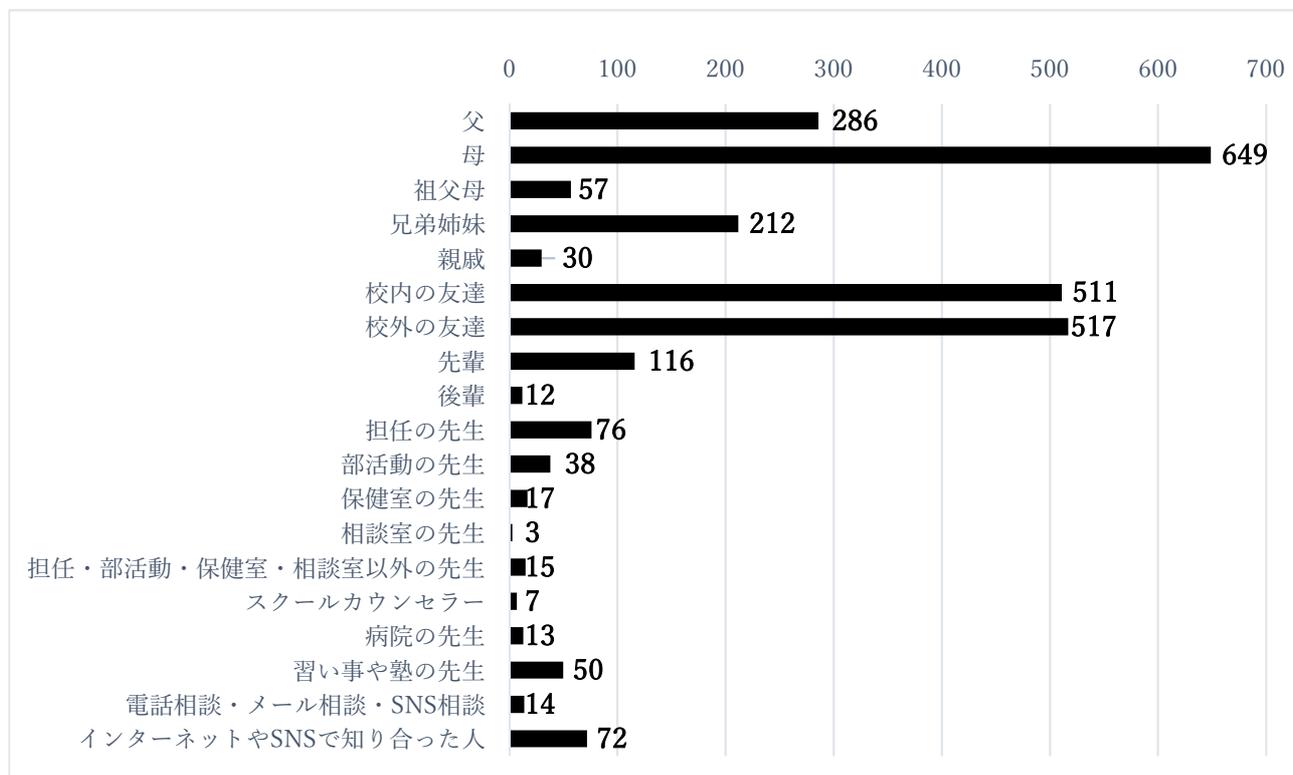
(n=1419)



⑮ その不安について、あなたは誰に話（SNSを含む）をしましたか。（複数選択可能）

相談相手	人数（人）	割合（％）
父	286	30.20
母	649	68.53
祖父母	57	6.02
兄弟姉妹	212	22.39
親戚	30	3.17
校内の友達	511	53.96
校外の友達	517	54.59
先輩	116	12.25
後輩	12	1.27
担任の先生	76	8.03
部活動の先生	38	4.01
保健室の先生	17	1.80
相談室の先生	3	0.32
担任・部活動・保健室・相談室以外の先生	15	1.58
スクールカウンセラー	7	0.74
病院の先生	13	1.37
習い事や塾の先生	50	5.28
電話相談・メール相談・SNS相談	14	1.48
インターネットやSNSで知り合った人	72	7.60

(n=947)



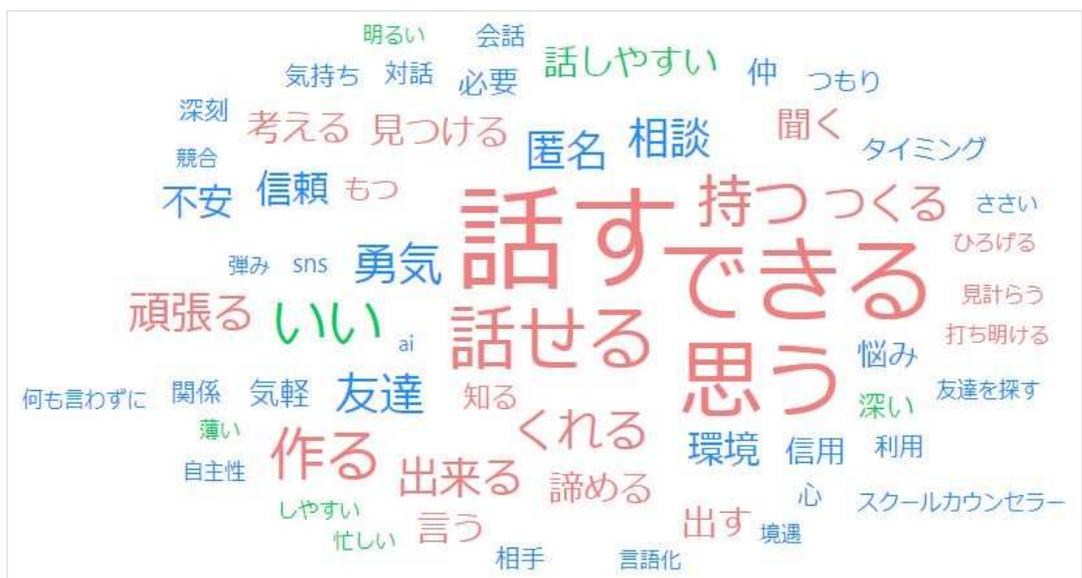
⑩ その不安について、誰かに話せなかった理由があれば教えてください。

- ・信用できない（7人）
- ・話せる人がいない（7人）
- ・話したくなかった（6人）
- ・話すほどのことではない（4人）
- ・一人で解決できそうだった（4人）
- ・怖かった（4人）
- ・話す機会がなかった（2人）
- ・誰かに話しても変わらない（3人）
- ・大した問題ではない（2人）
- ・相手に迷惑をかけたくない（2人）
- ・周りに迷惑をかけたくなかった（2人）
- ・話をしても解決しない（2人）
- ・「私」というものが他の人の中で出来上がっていたから。
- ・くだらない悩みだから
- ・そこまで深刻ではなかったから
- ・そのうちなくなるとおもったから
- ・それが当たり前だと思っていたから
- ・そんな不安がなかった
- ・なんとなく嫌だったからです
- ・まず自分で考えて、自分なりに答えを出したいから
- ・みんな思っていることは同じだと思うから。友達の方が私よりも不安そうにしていたから話しづらかった。
- ・めんどくさくなるから
- ・もっと自分が頑張ればいいと思ったから
- ・わからない
- ・暗い話だから
- ・決めるのは自分だから
- ・言うタイミングがなかったから
- ・言う必要がないと思った
- ・個人的なことだったので、話したら迷惑なのではないかと思ったから
- ・今まで相談したから悪化したと言うことが多く、相談する意味も理由もメリットも無くなったから
- ・私立高校に行きたいと思っていたけど他の進路にも興味が出てきたから
- ・時間が合わなかった
- ・時間でなんとかなると思ったから
- ・自己解決した方が楽だから
- ・自己嫌悪等のため話しても意味が無いから
- ・自分の不安を他人に話しても何も解決しないし、嫌な気持ちにさせるだけだから
- ・周りがみんなそのことについて悩んでいなかったから

⑰ どうしたら話ができると思いますか。

- ・わからない、ない（26名）
- ・勇気をだす、がんばる（10名）
- ・話しやすい環境や機会をつくる（8名）
- ・匿名にする（5名）
- ・信頼、信用できる友達をつくる（4名）
- ・もっと悩みが深刻になったら（4名）
- ・話したくなったら話す（4名）
- ・話せる人、話しやすい人を見つける（4名）
- ・話す必要がない（4名）
- ・SNSの活用（2名）
- ・同じ境遇の人を見つける（3名）
- ・仲の良い友達をつくる（3名）
- ・友達との仲を深める（3名）
- ・クラス、ひいては同じ授業を受ける人が常識を持つ
- ・ささいな会話をする
- ・スクールカウンセラーの方や保健室の先生に相談する
- ・タイミングを見計らう
- ・とても明るく、とても静かな気持ちの時
- ・なにかの弾みで本心が知られてしまうか、溜め込みすぎて抱えきれなくなったら関係の薄い人に、話ができると思う
- ・もう少しフラットな関係の人がいたらできると思う
- ・もっと余裕を持つ
- ・より自主性を持たせる
- ・何も言わずに聞いてくれるような人がいたら
- ・気が楽な人に話す
- ・気が許せば
- ・一人で考えて解決すべきことだと思っていた
- ・気軽にできるようになったら
- ・気軽に受け止めてくれたら話せる
- ・気軽に話せる友達に相談する
- ・気分でできる
- ・考えるだけ無駄だと諦めている
- ・自信を持つ
- ・自分から話す
- ・自分が信頼する
- ・自分が追い詰められたら自然と
- ・自分で解決していきたい
- ・自分に興味をもつ
- ・自分の中で整理する

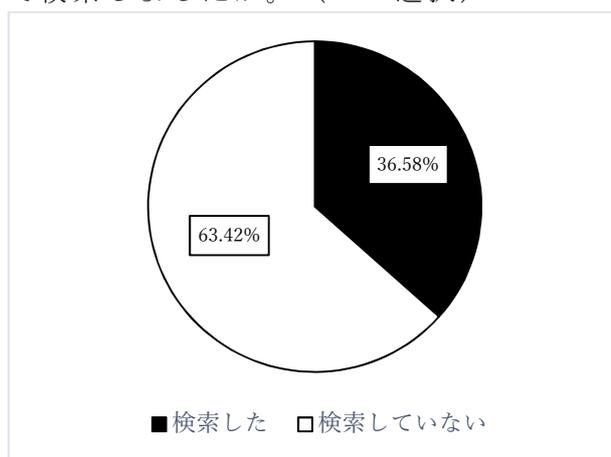
- ・自分を理解してくれる人を探す
- ・周りの人が気にかける
- ・少しは人に頼る
- ・信用している人が忙しくなくなれば
- ・身近な人（家族など）に相談する
- ・人間的であるが、人間でないものができれば。
（AIは人間的な思考ができないと思います）
- ・正直に話す
- ・相手が話した話題をひろげてく
- ・相談センターを利用する
- ・大きな悩みがあれば話す
- ・誰か見つける
- ・心を打ち明けられる人が1人でもいたらそれでいいと思う。
- ・定期的にアンケートをする
- ・諦めて心を開く
- ・不安がない世の中になったら出来る
- ・不安を言語化できたら
- ・普段から会話をする
- ・分からないことを一人で考えないで聞ければいいと思う
- ・聞く側が意見を言うのではなく頷きながら聞いてくれるだけでいい
- ・無条件に信頼できる人がいれば
- ・面と向かった対話をせずメール等なら出来ると思う
- ・話さなくてもいいと思います
- ・話すつもりはない
- ・話す気を持つ
- ・話せるような事を言う
- ・話はできないと思う
- ・普通に言う
- ・話しかける
- ・必要はない
- ・愛される
- ・諦める
- ・気遣う
- ・気持ち
- ・対話



⑱ その不安なことについてインターネット等で検索しましたか。（一つ選択）

	人数（人）	割合（％）
検索した	522	36.58
検索していない	905	63.42

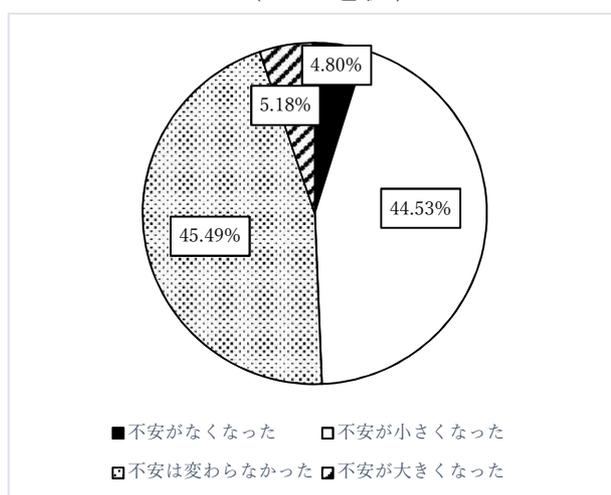
(n=1427)



⑲ 不安なことをインターネット等で検索した後、不安はどうなりましたか。（一つ選択）

	人数（人）	割合（％）
不安がなくなった	25	4.80
不安が小さくなった	232	44.53
不安は変わらなかった	237	45.49
不安が大きくなった	27	5.18

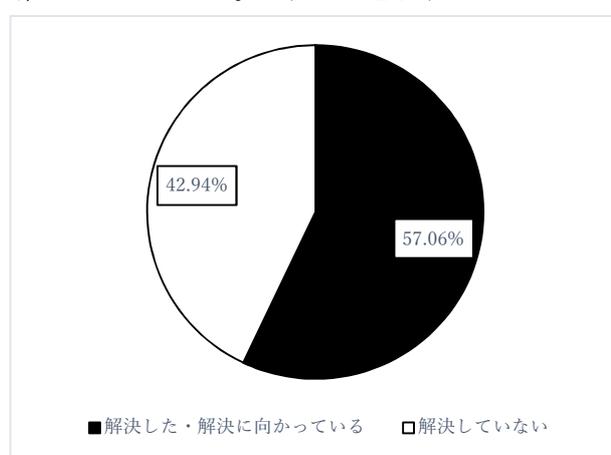
(n=521)



⑳ 不安なことをインターネット等で検索し、解決しましたか。（一つ選択）

	人数（人）	割合（％）
解決した・解決に向かっている	295	57.06
解決していない	222	42.94

(n=517)



⑳ 不安な時に「誰かに話をする」「インターネットで検索する」以外で、他にしたこと
があれば教えてください。

- ・寝る（25名）
- ・自分一人で考え、整理をする（22名）
- ・ノートやメモ帳、日記帳に書く（13名）
- ・趣味や好きなことをする（11名）
- ・好きなことをする（8名）
- ・泣く（7名）
- ・好きな音楽を聴く（7名）
- ・好きなものを食べる（7名）
- ・忘れる（5名）
- ・動画を見る（4名）
- ・ゲームをする（3名）
- ・運動をする（3名）
- ・ストレス発散をする（3名）
- ・誰かに話す（3名）
- ・家族に話す、相談する（3名）
- ・時間が経つのを待つ（2名）
- ・冷静になる（2名）
- ・自分を信じる（2名）
- ・考えない（2名）
- ・ポジティブに考える（2名）
- ・動く（2名）
- ・Discord（ボイスチャット）
- ・あきらめる
- ・カラオケ行った
- ・ちょっと考えた
- ・自傷行為をする
- ・楽しみをつくる
- ・気を紛らわす
- ・気楽に過ごした
- ・気分転換をする
- ・現実逃避
- ・諦める
- ・人を避けた
- ・精神科に行った
- ・切り替える
- ・想像
- ・耐える

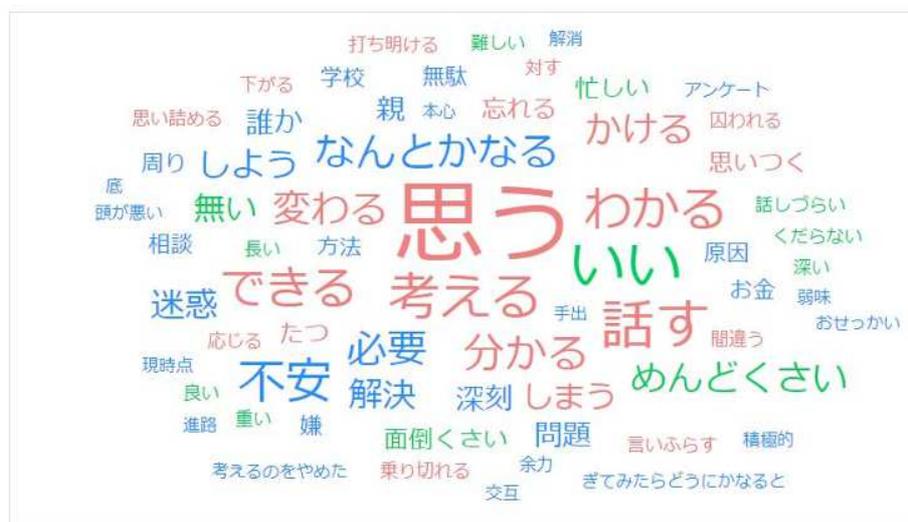


- ・好きなものを買う
- ・誰と話をしようとしなかった
- ・直接不満をぶつけた
- ・努力すること
- ・日常会話を楽しむ
- ・学校外の親友と笑う
- ・猫と戯れる
- ・本で調べる
- ・遊ぶ
- ・愚痴るのを聞くだけでいいから聞いて欲しい
- ・進路希望が実現できるか不安だったので、勉強したら不安がなくなった
- ・考え方を変えてみる

②② その不安なことについて何もしなかった（できなかった）理由があれば教えてください。

- ・ない（58名）
- ・する必要がなかった（3名）
- ・どうしようもないことだから（2名）
- ・なんとかなるから（8名）
- ・面倒くさい（7名）
- ・どうすればよいかわからない（9名）
- ・どうでもいいから（3名）
- ・何かする必要がない（2名）
- ・そこまで深刻ではない、大した問題ではない（8名）
- ・よくわからなかった（3名）
- ・時間が経てば解決するから（4名）
- ・忙しかった（2名）
- ・親や友達など周囲の人に迷惑をかけたくないから（4名）
- ・解決しないから（4名）
- ・お金がかかるから（2名）
- ・時間がなかった（4名）
- ・すぐ忘れるから（2名）
- ・考えたくないから（3名）
- ・相手に話してどう思われるか不安だったから（4名）
- ・何かしても変わらないから（5名）
- ・気力がない（2名）
- ・無駄だと思ったから（2名）
- ・1つの考えに囚われたくないから
- ・あまり言いふらすことのできないことだから（重い話だから）

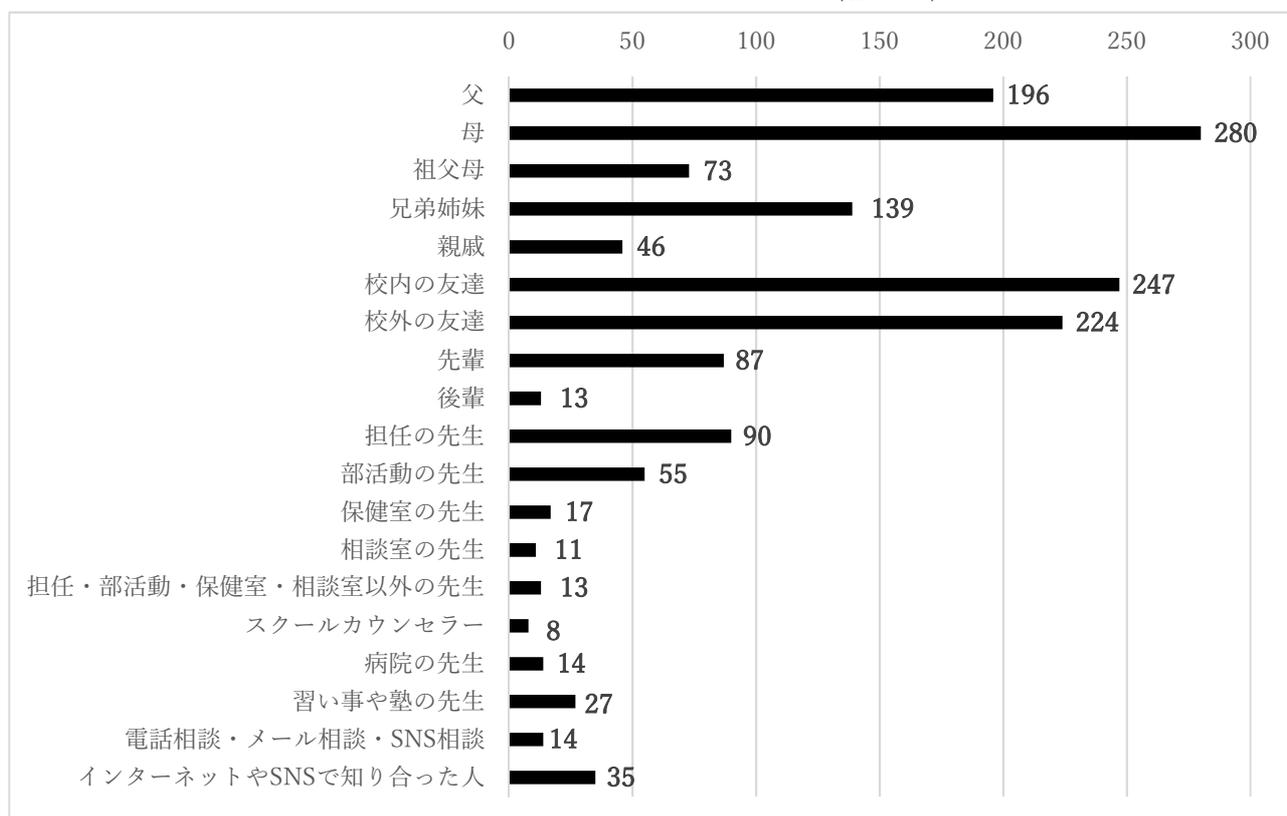
- ・勇気が必要だった
- ・おせっかいだと思われなくなかった
- ・おそらくそうするだろうが、現時点では何も持っていない
- ・する気が無かった
- ・そんなに気にしてない
- ・できれば考えなくなかった。
- ・どうでもいい時と不安なときが交互に来るから
- ・意味がないと思ったから
- ・応じてくれない
- ・学校に慣れるしかなかったから
- ・頑張ればなんとかなるから
- ・原因がわからないからどうしようもない。
- ・思いつかなかった
- ・自分が間違っているんじゃないかと思った
- ・弱みを見せたくないから
- ・周りの人を信用していないから。
- ・親に相談したら学校行けと言われるだけだから
- ・進路について考えるだけでも不安で、どんどん気分が下がるから
- ・積極的にいけなかったこと
- ・誰かに話すことでもないと思った
- ・誰かに話をした
- ・諦めるしかないから
- ・不安といえば不安だったけど、そこまで思い詰める必要がないと思ったから
- ・本心を打ち明けるのは難しいから
- ・話したくないからです。
- ・話したければ話す。限界とまで思っていなかった
- ・話していいのかわからなかったです。
- ・話して解決できるようなものだったから
- ・話すことでほぼ解決していたと思うから
- ・特に心配しなかった
- ・話しづらかったから
- ・したくないから
- ・心の問題だから
- ・親に聞いたから
- ・頭が悪いから
- ・考えた



㊸ 今後、あなたが不安になったときに、誰に話（SNSを含む）ができそうですか。
 （複数選択可能）

相談相手	人数（人）	割合（％）
父	196	50.78
母	280	72.54
祖父母	73	18.91
兄弟姉妹	139	36.01
親戚	46	11.92
校内の友達	247	63.99
校外の友達	224	58.03
先輩	87	22.54
後輩	13	3.37
担任の先生	90	23.32
部活動の先生	55	14.25
保健室の先生	17	4.40
相談室の先生	11	2.85
担任・部活動・保健室・相談室以外の先生	13	3.37
スクールカウンセラー	8	2.07
病院の先生	14	3.63
習い事や塾の先生	27	6.99
電話相談・メール相談・SNS相談	14	3.63
インターネットやSNSで知り合った人	35	9.07

(n=386)



(3) 高等学校 クロス集計

①～⑩までの質問と⑪の質問にある不安度をクロス集計した結果が次のとおりである。

「①ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

①睡眠	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
10時間以上	1.67	1.67	1.67	1.33	1.67	1.67	1.67	1.67	1.33	1.33	1.67	1.33	1.33
8～10時間	3.67	4.55	2.57	2.20	3.42	2.57	1.53	2.01	1.08	1.53	1.83	1.22	0.91
6～8時間	4.65	2.46	3.16	2.82	4.40	3.57	1.80	2.70	1.11	1.81	2.37	1.32	1.10
4～6時間	5.41	2.85	3.80	3.28	4.86	3.96	2.39	3.16	1.26	2.10	3.05	1.93	1.28
4時間未満	4.77	2.79	4.19	3.46	4.51	4.16	2.44	3.75	1.49	2.12	3.33	2.52	1.25
全体	4.77	2.44	3.29	2.84	4.41	3.58	1.92	2.76	1.10	1.82	2.52	1.48	1.09

「②スマートフォン、パソコン、ゲームは平日にどのくらいの時間使いますか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

②スマホ、PC、ゲーム	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
全く使わない	3.11	1.00	1.22	0.67	2.33	1.33	0.78	1.22	0.78	0.78	0.89	0.67	1.56
1時間未満	5.42	2.42	4.63	3.13	4.90	3.90	2.32	2.43	1.01	1.53	2.67	1.75	1.27
1～2時間	5.59	2.58	3.87	3.20	4.92	3.77	1.99	2.78	1.06	1.78	2.70	1.40	1.15
2～3時間	5.01	2.64	3.35	3.02	4.58	3.72	1.97	2.81	1.18	1.94	2.61	1.55	1.28
3時間以上	4.40	2.54	3.10	2.85	4.26	3.61	2.05	3.01	1.25	2.00	2.61	1.66	1.06
全体	4.77	2.43	3.28	2.84	4.41	3.57	1.92	2.75	1.10	1.82	2.52	1.48	1.09

「③家族と話をしますか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

③家族	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
よく話をする	4.88	2.38	3.27	2.81	4.39	3.42	1.85	2.69	1.04	1.73	2.51	1.09	1.08
まあまあ話をする	4.82	2.78	3.46	3.11	4.64	3.95	2.18	3.04	1.30	2.08	2.74	1.90	1.22
あまり話をしない	5.37	2.76	3.99	3.51	4.83	4.15	2.45	3.18	1.48	2.43	2.99	3.07	1.44
全く話をしない	3.55	3.26	3.60	2.70	3.85	3.35	2.35	3.25	1.55	1.50	1.75	3.26	1.11
全体	4.77	2.44	3.29	2.84	4.41	3.57	1.92	2.76	1.11	1.83	2.53	1.48	1.09

「④学校は楽しいですか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

④学校	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
楽しい	4.73	2.03	2.98	2.47	4.28	2.98	2.51	2.35	0.90	1.75	2.13	1.24	1.28
どちらかといえば楽しい	4.89	2.83	3.70	3.28	4.62	4.15	2.40	3.26	1.41	2.08	2.98	1.84	1.30
どちらかといえば楽しい/楽しくない	5.62	4.03	4.17	4.24	5.39	5.32	2.59	3.55	1.61	1.99	3.60	2.20	1.23
楽しくない	5.35	4.47	4.08	4.18	4.71	4.69	2.51	4.06	1.37	2.16	3.27	1.94	1.28
全体	4.77	2.43	3.28	2.84	4.40	3.57	1.91	2.75	1.10	1.82	2.52	1.48	1.09

「⑤あなたは友達がいいますか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

⑤友達	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
たくさんいる	4.75	1.93	3.09	2.59	4.26	2.86	1.65	1.65	0.89	1.90	2.06	1.25	1.04
少しいる	4.99	3.16	3.69	3.36	4.77	4.49	2.41	2.41	1.45	1.98	3.18	1.91	1.30
あまりいない	5.46	4.51	4.22	3.92	5.10	5.95	2.46	2.46	1.73	1.45	4.10	2.38	1.26
いない	4.55	4.00	3.91	3.00	4.73	3.30	3.64	3.64	3.00	1.73	2.64	0.82	1.36
全体	4.77	2.44	3.28	2.84	4.41	3.57	1.92	1.92	1.10	1.82	2.52	1.48	1.09

「⑥どのような話でもよいのですが、あなたが話をする事ができる先生が学校にいますか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

⑥先生	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
いる	4.77	2.41	3.21	2.70	4.38	3.45	1.93	2.72	1.11	1.88	2.48	1.48	1.13
いない	5.35	3.27	4.19	4.20	5.14	4.67	2.38	3.46	1.47	2.05	3.22	1.94	1.29
全体	4.77	2.44	3.28	2.84	4.41	3.57	1.91	2.75	1.11	1.83	2.52	1.48	1.09

「⑦1学期に行われた授業は、平均でどのくらい分かりましたか。0（分からなかった）から10（分かった）で教えてください。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

⑦授業	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
10(分かった)	1.14	1.25	1.47	1.67	1.78	1.65	1.06	1.75	0.49	0.82	1.29	1.00	0.65
9	3.05	2.27	2.91	2.01	3.79	3.22	1.61	2.37	1.05	1.86	2.25	1.43	1.03
8	4.12	2.48	3.07	2.56	4.21	3.57	1.78	2.40	1.04	1.68	2.20	1.18	0.88
7	4.89	2.57	3.26	3.05	4.79	3.85	1.90	2.88	1.06	1.79	2.72	1.55	1.16
6	5.61	2.63	3.67	3.28	4.95	3.82	2.16	3.15	1.25	2.09	2.77	1.57	1.07
5	4.84	2.62	3.45	2.98	4.12	3.45	2.21	2.96	1.41	2.04	2.60	1.73	1.29
4	6.09	2.51	3.69	3.26	5.14	3.89	2.19	3.29	1.23	2.05	3.03	1.95	1.66
3	6.78	3.41	4.96	4.40	5.31	4.71	2.69	3.48	1.51	2.58	3.72	2.45	1.52
2	6.18	3.36	4.04	3.64	4.86	4.00	3.39	3.75	2.18	2.32	2.75	1.96	1.75
1	6.90	2.30	4.60	3.00	5.00	3.80	3.70	2.00	0.20	1.90	2.30	1.00	0.10
0(分からなかった)	4.92	4.08	4.17	2.17	3.83	3.83	1.25	3.58	1.08	2.00	2.50	1.33	1.17
全体	4.77	2.44	3.29	2.84	4.41	3.58	1.92	2.76	1.10	1.83	2.52	1.48	1.09

「⑧あなたの1学期の学校の出席状況（コロナ等による出席停止などは除く）について教えてください。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

⑧出席状況	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
ほとんど欠席しなかつた	4.92	2.51	3.40	2.96	4.56	3.67	1.91	2.80	1.12	1.90	2.55	1.50	1.15
たまに	4.90	2.97	3.50	3.20	4.39	3.83	2.76	3.42	1.63	1.96	3.11	2.07	1.30
よく	4.20	2.86	3.29	2.87	4.02	3.63	2.51	3.00	1.30	1.97	2.88	1.92	1.16
全体	4.77	2.44	3.28	2.84	4.40	3.58	1.92	2.76	1.10	1.82	2.52	1.48	1.09

「⑨自分には良いところがあると思いますか。」×

「⑩あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

⑨自己肯定感	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
ある	4.33	2.05	2.89	2.43	3.87	2.92	1.59	1.95	0.90	1.75	1.83	1.15	0.91
どちらかといえばある	5.12	2.66	3.57	3.13	4.76	3.90	2.18	3.15	1.24	1.97	2.75	1.68	1.29
どちらかといえばない	5.64	3.47	4.09	3.71	5.50	4.97	2.63	4.23	1.86	2.29	4.17	2.25	1.51
ない	5.37	3.72	4.20	3.97	5.17	4.78	2.65	4.41	1.31	1.79	4.22	2.42	1.26
全体	4.77	2.44	3.29	2.83	4.41	3.58	1.93	2.76	1.11	1.82	2.53	1.49	1.09

「⑩将来の夢や目標がありますか。」×

「⑪あなたが1学期に不安だったことについて、0（全く不安ではなかった）から10（とても不安だった）で教えてください。」

⑩夢や目標	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
はっきりとある	4.68	2.31	3.18	2.85	3.63	3.44	2.01	2.78	1.10	1.64	2.34	1.38	1.10
なんとなくある	4.79	2.54	3.42	2.89	4.31	3.64	1.97	2.76	1.15	1.94	2.60	1.54	1.16
いま考えている	5.17	2.79	3.58	3.24	5.37	3.93	2.04	2.96	1.28	2.00	2.88	1.68	1.26
ない	5.14	2.85	3.51	3.01	5.64	3.82	2.30	3.44	1.26	2.25	2.83	1.99	1.01
全体	4.77	2.44	3.29	2.84	4.41	3.57	1.92	2.76	1.10	1.82	2.53	1.48	1.09

4 アンケート調査の分析

(1) 中学校

中学生の不安度の平均を不安が高い順に並べたものが右の表1である。アンケート実施前は、学習、友達関係、先生に対して不安度が高いのではないかと予想していた。しかし、結果としては、学習、進路、友達関係の順に不安が高いことが分かった。中学1年生から進路に対して不安が大きいと感じているのは予想外であった。また、不安度を8、9、10と答えた生徒の人数(表2)については、進路が122人と一番多く、やはり中学1年生は進路について不安を感じているということが分かった。小学生のころは将来の夢や将来就きたい職業について、なんとなくではあるが考えていたことが、中学生になり、3年後の高校入試、そのための通知表であったり、定期テスト対策であったりと、これから過ごす中学3年間について具体的に考えなくてはならない状況に置かれ、不安を感じているのではないかと推測する。

「学習」に関する不安については、教科担任制や中間・期末テスト、授業の進行などが小学校と中学校で大きく異なる。これらへの適応が、生徒たちにとって非常に大きな課題であると感じる。

「友達関係」については、同じ小学校から同じ中学校に進学する場合があるが、複数の小学校から一つの中学校に進学する場合がある。そのような場合に「新しい友達ができるか」、「新しい友達とうまく付き合うことができるか」について不安を感じるのではないかと考えられる。

⑬「一番不安と思ったのは、何月ごろですか。」では、予想どおり4月が36.14%と一番多い結果であった。このことから次年度行う学習プログラムは4月に行うことでより効果的であるのではないかと考えた。

⑭「その不安なことについて誰かに話(SNSを含む)をしましたか。」においては、58.99%が「はい」と答え、半数以上が誰かに話をしてということが分かる。また、⑮「その不安について、あなたは誰に話(SNSを含む)をしましたか。」では、相談先としては母が75.95%で一番多く、次に校内の友達、父、兄弟姉妹という順番であった。一方、担任の先生は15.81%と全体では6番目であり、保健室の先生や相談室の先生などの結果はそれほど多くなかった。これらのことから、学校よりも家庭で相談することが多いことが分かる。学習プログラムを通じて、学校の先生等、相談先の選択肢が多くあることに気付かせたい。

⑯「その不安について、誰かに話せなかった理由があれば教えてください。」では、相

中学1年生の不安度の平均(表1)

	項目	不安度平均
1	学習	4.18
2	進路	3.79
3	友達関係	2.90
4	部活動	2.88
5	学校行事	2.54
6	先生	2.51
7	容姿(見た目)	2.33
8	性格	2.15
9	習い事・塾	1.82
10	健康のこと	1.69
11	恋愛	1.60
12	性のこと	1.40
13	家庭・家族	1.24

不安度を8、9、10と答えた生徒の人数上位3項目(表2)

	項目	人数(人)
1	進路	122
2	学習	117
3	友達関係	106

①の睡眠時間との関係について、やはり健康の不安度と大きく関連していることが明らかになった。適切な睡眠時間である6～8時間では不安度が1.68であったが、4時間未満になると不安度が3.73と2倍以上に上昇した。しっかりとした睡眠を確保することが健康に対する不安度を下げる要因となることが示された。同様に、健康だけでなく容姿に対する不安度についても同様の傾向が見られたことが分かった。

(表3)

①睡眠	健康	容姿
10時間以上	1.81	1.82
8～10時間	1.47	1.95
6～8時間	1.68	2.32
4～6時間	2.23	3.53
4時間未満	3.73	4.09
全体	1.59	2.23

④の結果からは、家族と話すことの重要性が明らかになった。家族とよく話をする生徒の家族に対する不安度は0.90である一方、全く話をしない生徒の不安度は3.33と、不安度が約3.7倍増加しています。この結果は、家族とのコミュニケーションが不安度の軽減に寄与することを示している。したがって、家族との関係強化やコミュニケーションの重要性が強調される結果となった。

(表4)

③家族	家族
よく話をする	0.90
まあまあ話をする	1.61
あまり話をしない	2.89
全く話をしない	3.33
全体	1.19

④の学校が楽しいかと不安度は大きく関連していることが明らかになった。これは学習、行事、教員、進路、友人、部

(表5)

④学校	学習	行事	教員	進路	友人
楽しい	3.72	1.96	1.93	3.28	2.23
どちらかといえば楽しい	4.57	2.91	3.04	4.26	3.47
どちらかといえば楽しい/楽しい	5.69	5.14	4.35	5.47	5.18
楽しくない	6.20	5.27	4.40	5.40	6.20
全体	4.07	2.46	2.42	3.72	2.81

活動などの学校に関する項目(表5)だけでなく、健康、家族、性格などの学校以外に関する項目(表6)でも同様に関連があることが分かった。学校を楽しいと感じさせることで生徒の不安が大きく減少する傾向が見受けられる。ただし、

(表6)

④学校	健康	家族	性格
楽しい	1.32	0.83	1.59
どちらかといえば楽しい	1.99	1.60	2.57
どちらかといえば楽しい/楽しい	2.88	2.38	4.02
楽しくない	4.13	3.79	6.14
全体	1.59	1.19	2.06

「楽しい」と感じさせるためには、どのような方法やアプローチが効果的かを考える必要がある。生徒が楽しいと感じる要因を理解し、学校環境をより魅力的にする取り組みが今後の調査研究において重要になると考えられる。

⑤の友達の有無に関する結果からは、学校生活に対する不安度に大きな影響を与えていることが明らかになった(表7)。友人関係に関する不安度だけでなく、部活や行事、教員に対する不安にも大きな影響が見られた。

(表7)

⑤友達	友人	行事	部活	教員
たくさんいる	2.29	2.09	2.60	2.16
少しいる	4.10	3.46	3.45	3.22
あまりいない	5.56	4.28	3.64	3.68
いない	5.60	4.80	5.60	5.40
全体	2.81	2.46	2.79	2.43

友達をつくるためには、友達と上手にコミュニケーションをとることが重要である。また、部活や行事、教員の不安度に対しても、コミュニケーションが関連していることから、中学入学後にエンカウンターやソーシャルスキルトレーニングを通して、計画的にコミュニケーション能力の育成を図ることが重要であると考

える。学校として、社会性を育むための計画を立て、実施することが効果的である。

⑥の結果からは、話ができる先生がいるかないかで、全ての項目において話ができる先生がいる方が不安度が低いことが示されている（表8）。特に、教員に対する不安度や進路に対する不安度には大きな差が見られた。積極的に生徒に声をかけ、コミュニケーションをとることで、教員が生徒の学校生活に対する不安度を低減させることができる可能性がある。したがって、教員が生徒との良好な関係を築くために積極的にコミュニケーションをとることが、学校生活における生徒の不安軽減に寄与するのではないかと考えられる。

(表8)

⑥先生	教員	進路
いる	2.37	3.66
いない	4.07	5.10
全体	2.44	3.72

⑨の自己肯定感と不安度の関係において、容姿や性格が大きく関連していることが明らかになった（表9）。自己肯定感を高めることで、自分自身に自信を持ち、容姿や性格に関する不安度が低下する可能性が考えられる。また、友人関係も大きく影響しており、表10では自己肯定感と友人の有無をクロス集計した結果が示されている。友人がたくさんいると回答した生徒は、自己肯定感が「ある」や「どちらかといえばある」と回答した生徒が多く見られる。一方、「あまりいない」や「いない」と回答した生徒は自己肯定感が低いことが分かる。自己肯定感を高めるためには友人の存在が重要であることが示唆されている。

(表9)

⑨自己肯定感	容姿	性格	友人
ある	1.23	1.05	1.80
どちらかといえばある	2.58	2.41	3.12
どちらかといえばない	4.19	4.01	4.73
ない	4.19	4.12	5.17
全体	2.24	2.07	2.81

(表10)

	自己肯定感 (人)			
	ある	どちらかといえばある	どちらかといえばない	ない
友人 たくさんいる	254	223	29	14
少しいる	31	110	46	20
あまりいない	1	6	12	6
いない	1	1	2	1

3 質問紙調査の分析

(2) 高等学校

右の表1に示されているように、高校生の平均不安度を順位付けた結果、上位3項目は中学校時代と同様に学習、進路、友達関係であった。ただし、これらの項目の不安度は全て0.6程度上昇している。従って、高校1年生は中学生時代よりも不安を感じていると言える。新しい学習環境である高等学校や、3年後の進路選択、中学校からの友達が少なく、新たな友達をつらなければといった要因から、高校生の不安度が増加している可能性が考えられる。

表2に示されているように、不安度を8、9、10と評価した生徒の人数も同じ順位になっている。

「学習」においては、新たな高校の環境で学習内容が中学よりも難しくなることから、不安が高まる傾向が考えられる。

「進路」に関しては、将来の進路選択において就職するか、大学や専門学校に進学するかを自ら決定しなければならない。この見通しのつかない未来に対する不安が生じている可能性が考えられる。

「友達関係」については、小学校から中学校へ進学する際には同じ小学校の友達が多かったが、中学から高校へ進学する際は同じ高校に進学する友達が少ないことが一因となり、新たな友達をつくらなければならない状況から不安が生じている可能性がある。

⑬「一番不安と思ったのは、何月ごろですか。」という質問に対する回答から分かることによれば、48.63%の生徒が「4月」と回答した。これは新しい環境への適応における不安のピークであると考えられる。この結果から、学習プログラムを実施するのには4月が適切ではないかと考える。

⑭「その不安なことについて誰かに話（SNSを含む）をしましたか。」という質問に対する回答では、66.95%の生徒が話をしたと回答した。中学1年生と比較すると、7.96%も高い数値です。これから、高校生は誰かに話をするスキルがより身に付いていると言える。

⑮「その不安について、あなたは誰に話（SNSを含む）をしましたか。」という質問に対する回答では、68.53%が母と回答した。これは中学生と比較して割合が減少しているが、依然として最も多い回答である。

中学1年生と比較して、大きな違いは校内の友達に相談する生徒の割合である。高校1年生では、まだ同じ学校の生徒と信頼関係が築けていないため、同じ中学校で知り合った

高校1年生の不安度の平均（表1）

	項目	不安度平均
1	学習	4.87
2	進路	4.51
3	友達関係	3.68
4	部活動	3.39
5	先生	2.98
6	容姿(見た目)	2.87
7	性格	2.62
8	学校行事	2.57
9	健康のこと	2.02
10	恋愛	1.92
11	家庭・家族	1.57
12	性のこと	1.18
13	習い事・塾	1.16

不安度を8、9、10と答えた生徒の人数上位3項目（表2）

	項目	人数(人)
1	学習	407
2	進路	406
3	友達関係	301

友達が増加しています。一方で、担任の先生が 23.32%、保健室の先生が 4.40%、スクールカウンセラーが 2.07%と割合が少ない傾向が見られる。学習プログラムを通して、学校でも相談ができることを示し、これらの割合を増やすよう努めたいと考える。

次に、①～⑩の各質問項目の結果と⑩の不安度をクロス集計した結果について分析をする。

③の「家族との関係と不安度の関連性」について、表3の結果から、家族と「よく話をする」か「まあまあ話をする」を選択した生徒の方が、「あまり話をしない」か「全く話をしない」と選んだ生徒よりも不安度が低かったことが分かった。この結果から、家族とのコミュニケーションが不安度の低減に寄与する可能性が示唆されている。したがって、家族内での積極的な会話が不安度を軽減するためには非常に重要であると考えられる。

(表3)

③家族	家族
よく話をする	1.09
まあまあ話をする	1.90
あまり話をしない	3.07
全く話をしない	3.26
全体	1.48

④の「学校が楽しいかと学習、行事、教員への不安度の関連性」について、表4の結果から、学校が楽しいと感じることと学習、行事、教員への不安度が関連していることが明らかになった。学校を楽しいと感じることが、学習や行事、教員に対する不安度を軽減

(表4)

④学校	学習	行事	教員
楽しい	4.73	2.03	2.47
どちらかといえば楽しい	4.89	2.83	3.28
どちらかといえば楽しい楽しくない	5.62	4.03	4.24
楽しくない	5.35	4.47	4.18
全体	4.77	2.43	2.84

する可能性がある。この結果から、授業の進め方や行事の企画、教員との関係性に改善を加え、生徒たちが楽しさと充実感を得られるよう努める必要があると考えられる。

⑤の「友達の有無に関する結果」からは、中学1年生と同様に、学校生活における不安度に大きな影響を与えていることが明らかになった(表5)。学習や友人関係についての項目でも不安度との関連が見られるが、特に行事に対する不安度への影響が大きいことが分かりました。友達が「たくさんいる」場合、不安度が 1.93 である一方で、「あまりいない」では 4.51、「いない」では 4.00 と、2倍以上の違いがあった。また、容姿に対する不安とも関連があることが明らかになった。

(表5)

⑤友達	学習	行事	友人	容姿
たくさんいる	4.75	1.93	2.86	1.65
少しいる	4.99	3.16	4.49	2.41
あまりいない	5.46	4.51	5.95	2.46
いない	4.55	4.00	3.30	3.64
全体	4.77	2.44	3.57	1.92

⑥の結果からは、中学1年生の結果と同様に、話が

(表6)

⑥先生	学習	行事	部活	教員	進路	友人	健康	容姿	性	恋愛	性格	家族	習塾
いる	4.77	2.41	3.21	2.70	4.38	3.45	1.93	2.72	1.11	1.88	2.48	1.48	1.13
いない	5.35	3.27	4.19	4.20	5.14	4.67	2.38	3.46	1.47	2.05	3.22	1.94	1.29
全体	4.77	2.44	3.28	2.84	4.41	3.57	1.91	2.75	1.11	1.83	2.52	1.48	1.09

できる先生がいるかいないかで、全ての項目において話ができる先生がいる方が不安度が低いことが示されている(表6)。やはり、教職員とのコミュニケーションが、高校1年生の不安度と大きく関わりがあることが確認された。

(表6)

⑨自己肯定感	学習	容姿	友人	性格
ある	4.33	1.95	2.92	1.83
どちらかといえばある	5.12	3.15	3.90	2.75
どちらかといえばない	5.64	4.23	4.97	4.17
ない	5.37	4.41	4.78	4.22
全体	4.77	2.76	3.58	2.53

⑨の「自己肯定感と不安度の関係」において、中学1年生と同様に、学習よりも容姿や性格が大きく関連していることが明らかになった(表7)。容姿や性格に対してネガティブに捉えている生徒は自己肯定感が低く、逆に自己肯定感が低いから容姿や性格に対してネガティブ

に捉えている可能性がある。また、友人についても、自己肯定感との関連性が見られる。自己肯定感が高い生徒は友人についての不安度が低い傾向があります。これはコミュニケーションの力が影響している可能性がある。高校1年生においてはエンカウンターなどの人間関係を築くきっかけになるような取り組みが重要であると考えられる。

Ⅲ 研究の成果と今後の課題

1 成果

県内の中学校1年生、高等学校（全日制及び定時制）の1年生生徒に対するアンケート調査を実施した。その結果、中学校6校計772名、高等学校5校計1859名の生徒から有益な回答を得ることができた。

このアンケート調査により、中学1年生および高等学校1年生の1学期における不安に関する実態を深く把握することができた。得られたデータを基に、不安と学校生活や家庭生活との関係性についても具体的に理解することができた。

アンケート結果を踏まえ、来年度に実施する学習プログラムを着実に構築することができた。このプログラムは、生徒たちが抱える不安に対処し、それを軽減するための具体的なアクションを提供するものである。中学校1年生、高等学校1年生の1学期に対する不安へのサポートを重点的に組み込むことができた。

2 課題

不安度の順番について、中学1年生と高校1年生の両者が学習、進路、友達関係の順番と一致していた点が明らかになった。しかし、これらの順番が同じであっても、生徒たちの発達段階や置かれている状況には差異がある。そのため、中学生と高校生それぞれに適した学習プログラムを作成する際には、その違いを十分に意識して進める必要がある。委員の先生方の意見を踏まえながら、中学生と高校生向けの学習プログラムを練り上げていくことが重要である。

また、学習プログラムに組み込む動画についても課題が残っている。委員の先生方の意見として、「埼玉県に縁のある人物」や「生徒たちが知っている人」がより良いという意見をいただいている。さらに、不安を解消する内容に関しても、この調査研究の流れに適した人物を選定する必要がある。これらの動画や資料は、生徒たちが不安を感じた時に不安を解消する際のアドバイスとなるため、学習プログラムの中心となる重要な要素である。そのため、慎重かつ適切な人物の選定を進めていく予定である。

また、生徒の不安に関する相談先として、学校の教職員への相談が少ないという現状が浮かび上がった。この状況を考慮すると、生徒たちが相談をしやすい環境を整え、先生方が生徒たちと信頼関係を築くことが喫緊の課題である。

3 今後の研究の方向性

次年度に行うことは次の5点である。

①学習プログラムの実施（4月～5月）

今年度作成した学習プログラム案を、新中学1年生、新高校1年生に対して4月～5月に実施し、調査対象校の生徒の不安の軽減及び不登校の未然防止に取り組む。

②アンケート調査の実施（9月～10月）

今年度行ったアンケート調査と同じ質問項目で、学習プログラムを実施した学級を対象に行う。

③学習プログラムの効果検証（10月～11月）

今年度のアンケート調査の結果と、学習プログラムを実施した学級でのアンケート調査の結果を比べ、効果検証を行う。

④学習プログラムの見直し・修正（11月～12月）

学習プログラムの効果検証を受けて、より良い学習プログラムへと修正し、完成させる。

⑤学習プログラムの周知（3月）

総合教育センターの調査研究のホームページや「よい子の電話教育相談」のリーフレット配布の際に資料として添付をし、学習プログラムが活用してもらえるよう、周知をする。

IV 参考文献等

- ・文部科学省：小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 特別活動編
- ・文部科学省：高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 特別活動編
- ・文部科学省国立教育政策研究所教育課程研究センター：
学校文化を創る特別活動【中学校・高等学校編】（2023）
- ・文部科学省国立教育政策研究所教育課程研究センター：
学校文化を創る特別活動【中学校編】（2016）
- ・文部科学省国立教育政策研究所教育課程研究センター：
みんなでよりよい学級・学校生活をつくる特別活動【小学校編】（2018）
- ・文部科学省：
児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果（2022, 2023）
- ・埼玉県教育委員会：
児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果（2022, 2023）
- ・東京都教育委員会：SOSの出し方に関する教育を推進するための指導資料（2018）
- ・長野県健康福祉部課、長野県教育委員会：
「一人でなやんでいるあなたへ」活用の手引き～SOSを出していいんだよ～（2019）

令和5年度 調査研究協力委員 一覧

研究主題	中学・高校における SOSを出す力を身に付ける学習プログラムの作成 ～不登校の未然防止に向けて～			
	学 校 名 等	氏 名	職 名	年 度
1	熊谷市立大原中学校	新井 千尋	校長	令和5年度
2	上尾市立大石中学校	松本 裕美子	教諭	令和5年度
3	熊谷市立富士見中学校	金子 桂児	教諭	令和5年度
4	寄居町立男衾中学校	吉川 和也	教諭	令和5年度
5	春日部市立豊春中学校	細田 文美	養護教諭	令和5年度
6	久喜市立久喜南中学校	田中 陽子	教諭	令和5年度
7	県立越ヶ谷高等学校	岩脇 万里子	教諭	令和5年度
8	県立栗橋北彩高等学校	福田 千翔	教諭	令和5年度
9	県立新座総合技術高等学校	秋山 裕輝	教諭	令和5年度
10	県立人間向陽高等学校	原 健太郎	教諭	令和5年度
11	県立伊奈学園総合高等学校	山田 尚子	教諭	令和5年度
12	県立学校部生徒指導課	志治 慎由	指導主事	令和5年度

【スーパーバイザー】

学 校 名 等	氏 名	職 名	年 度
埼玉大学 日本薬科大学	馬場 久志	名誉教授 特任教授	令和5年度

【事務局】

所 属	氏 名	職 名	年 度
総合教育センター指導相談担当	小野 宏夢	指導主事	令和5年度
総合教育センター指導相談担当	清水佳矢子	指導主事	令和5年度
総合教育センター指導相談担当	加藤 隆	指導主事	令和5年度