

## (抄録)

研究課題名：離島地域の子どもにおける生活習慣格差が体力とメンタルヘルスに及ぼす影響

研究代表者名：鈴木一宏

近年、少子高齢化と過疎化は大きな社会問題となっており、とくにこれらの問題は離島にとっては重要な問題である。さらに都市部と離島における社会的格差や教育状況の格差が指摘されている。格差社会は子どもにとって社会経済格差だけでなく、教育機会格差、生活習慣格差、そして、こころと体の健康格差につながることも考えられる。したがって、離島に暮らす子どもの中には生活習慣が乱れ、その結果として体力とメンタルヘルスが悪化している子どもがいることが危惧される。しかし、離島の子どもを対象に生活習慣とこころと体の健康について調査した研究は少なく、また都市部との比較を行っているものは見当たらない。そこで、本研究では離島に暮らす子どもの生活習慣格差が体力とメンタルヘルスに及ぼす影響について調査を行った。

本研究では、離島の小中学生と大都市の小中学生を対象に調査を行った。その結果、離島の子どもの平日における就寝時刻は都市部の子どもに比べ有意に早く、起床時刻も有意に早い結果であった。そして、睡眠時間は離島の子どもが都市部の子どもよりも有意に長時間であった。また、休日についても離島の子どもの起床時刻は都市部の子どもよりも有意に早い結果であった。しかし、睡眠時間は都市部の子どもが離島の子どもよりも有意に長時間であった。次に、ストレスについて調査を行ったところ、離島に暮らす子どもでストレスをよく感じる子どもが有意に多く、都市部では有意に少ない結果であった。さらに、POMS 尺度については「緊張尺度」、「抑うつ尺度」、「怒り尺度」、「疲労尺度」において離島の子どもが都市部の子どもに比して有意に高値を示した。また、TMD 得点についても離島の子どもが都市部の子どもに比して有意に高値を示した。

以上、本研究の結果から離島の子どもについては、休日の睡眠時間として推奨される9時間以上の睡眠が確保されていないことから、休日の睡眠時間が短時間であることが問題点として挙げられた。また、離島の子どものメンタルヘルスについては、自覚的なストレス、そしてPOMSの結果からも不良であることが確認された。したがって、離島における子どものメンタルヘルスケアへの対策として、学校では子どもに対して規則正しい生活習慣の他に、睡眠時間の重要性や、運動の必要性、そして子ども達自らがストレスマネジメントができるように、健康教育の一環としてメンタルヘルスケア対策を行っていく必要性が考えられた。