



朝食の摂取有無が中学生の自己肯定感に及ぼす影響

井上真由、衣笠圭祐、
大久保拓海、李東禧

目次

- 目的
- 動機
- 仮説
- 分析方法
- 推計結果
- 解釈
- 何がわかったのか
- 何が言いたいのか

目的

都道府県ごとの中学生の
自己肯定感と朝食の関係を調べ、
日本を元気にさせよう

動機 1

- 先行研究から

- ① 「朝食の摂取習慣と摂食の有無が男子大学生の体温, 血糖値と自覚症状に及ぼす影響」 (足立稔・笹山健作)
→朝食が身体的に影響を及ぼすことが明らかになった。身体的に影響があれば、精神的にも影響があるのでは？
- ② 「自己肯定感と自己のパーソナリティに対する意識との関係について —短縮版ビッグファイブ尺度に基づく検討—」 (河村壮一郎)
→パーソナリティに対する自己意識は自己肯定感と関連していることが明らかになった。
- ③ 「中学生の生活習慣および自覚症状と学業成績に関する研究 —岡山市内A中学校生徒を対象として—」 (野々上敬子, 平松清志, 稲森義雄)
→食事と学業成績の関連を明らかにした。朝食には、体のリズムを整える, やる気と集中力を出す, 脳にエネルギーを補給するといった働きがあることがあげられる。このことは自己肯定感の向上に繋がるのではないか？

動機2

- ・朝食と生活習慣、SNSと自己肯定感などについて研究している論文はあったが、自己肯定感と朝食の関係はなかった
- ・高校生、大学生といった研究は多く存在したが、人生で最も自己が形成されるという「中学生」に絞った研究がない
- ・自己肯定感を上げることで、実生活も豊かになる

動機3

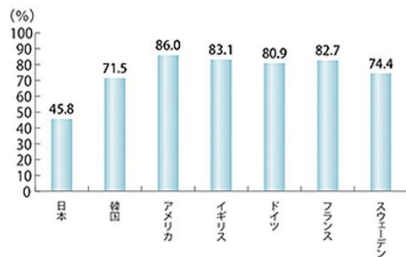
日本は世界的に見ても自己肯定感が低い

→その内訳は都道府県では変わるのではないか？

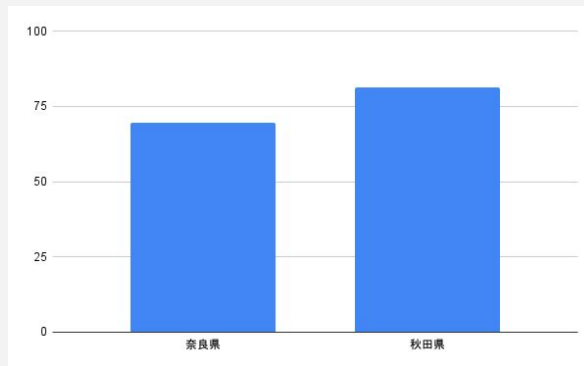
都道府県ごとの自己肯定感には差がある

→何か要因があるのか？

自己肯定感～国際比較から見えてくるもの



(注)：「別のことからあなた自身にどのくらいあてはまりますか。」との問いに対し、「私は、自分自身に満足している」と「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した者の合計。



仮説

- ・朝食の摂取率が上がることでホルモンの分泌が活発になるため自己肯定感が上がる
- ・生活への余裕が生まれる
- ・起床時刻が早いということと同義？ = 1日で使える時間は起きるのが遅い時より増える

分析方法

都道府県単位で年度ごとに回帰分析を行う

- 回帰分析

- 結果となる数値と要因となる数値の関係を調べて、それぞれの関係を明らかにする統計的手法。このとき、要因となる数値を「説明変数」、結果となる数値を「被説明変数」という。

- 世界では比較されていたが、国内の研究はなかった

- 都道府県ごとに取り組みがあり、どのように関係しているかを調べたかった

使用するデータ

- **全国学力・学習状況調査**
 - 平成22年度から令和3年度までの1年おき、6年分
- **被説明変数**
 - y : 自己肯定感
- **説明変数**
 - ①朝食摂取
 - ②生活習慣
 - ③電子機器視聴(SNSなど)
 - ④解答時間

推計結果

	係数	t値	P-値
切片	1.984838	0.195759	0.844946
朝食	0.407374	3.016512	0.0028
生活習慣	0.442672	4.040393	6.96E-05
電子機器	0.008315	0.205135	0.837621
回答時間	-0.07336	-1.63859	0.102459

黄色は5%水準で有意

解釈

- 自己肯定感には様々な変数の中、今回変数として設定した電子機器使用と回答時間は有意性が認められなかった。
- その反面、朝食と生活習慣では有意性が認められた。なかでも生活習慣とは密接な関係があるということがわかった。

結論

- ・自己肯定感には朝食の摂取規則正しい生活習慣（早寝早起きなど）が密接に関係していることがわかった。

→つまり、現状の日本の自己肯定感の低さには上記の2点が中学生と同様に密接に関係している可能性がある。この点に関しては予測でしかないが日本全体を盛り上げるためには重要な要素に成り得ると考えている。

今後の研究

- ・朝ご飯をどういう組み合わせにすることが肯定感に影響を与えるのか。
- ・質問の形（言語によって聞き方の違い）