

おわりに

3カ年にわたる調査の中、初年度の平成19年度には、兵庫県西宮市内の公私立保育所・保育園、公私立幼稚園において乳幼児(0歳～7歳)の生活実態に関するアンケート調査を行った。乳幼児自身を対象にした調査は不可能なため、調査対象はその保護者や保育者とした。この結果、保育所・幼稚園63園において保護者4,168、保育者590の有効回答を得た。

睡眠に関する調査結果では、午後10時以降に就寝する子どもが全体28.4%(1183名)、その内11時以降が3.7%(153名)、また夜間睡眠時間が10時間未満の子どもが39.8%(1654名)であり、生活の夜型化、睡眠時間の短縮化の傾向が見られた。また、食事に関する調査では、「毎朝必ず食べる」との回答は93.1%であり、6.6%(273名)が朝食を欠食する傾向があるという結果が出た。しかし、保育者調査から得られた結果では、「子どもの食生活の変化」の内容として、17.7%の保育者が「朝食を食べて来ない」ことをあげている。このことから保護者調査の結果以上に、朝食欠食の傾向が進んでいることが予測される。

子どもの「生活習慣」の中で、「生活臨床」すなわち生活の立て直しを図るためには、まず「睡眠」が最重要視されなければならないという仮説のもと、睡眠の質(睡眠高群・中群・低群)と子どもの生活実態を示す項目の関連を検証するため、生活実態を示す回答内容を睡眠の質を軸として分析・考察した。この結果、睡眠との関係から日本の子ども全体の夜型化が進行し、そのことによる弊害の発生が叫ばれる中、朝型のリズムが睡眠の質を高めることが明らかとなった。食事との関係からは、睡眠の質が朝食を始めとする食事の状態に大きな影響を与え、良質な睡眠が食事の質を高め体調全体を整えていると考えられる。遊びとの関係からは、睡眠の質がその遊びが展開される場所と人数に関係のあることが示唆された。そして、幼児の発達にとって、遊びは両親、友達などとの対人関係能力を養う場であるとともに、運動を保障する場でもあるため、さらに詳しく検討していく必要性も見いだされた。朝の挨拶の状態などのコミュニケーション能力との関係については、睡眠の質がその挨拶実行の態度に関係のあることが示唆された。挨拶実行の態度は、コミュニケーション能力に関し人間関係の形成に影響を与えるものであるため、さらに詳しく検討していく必要性も明らかになった。親の養育態度との関係からは、子どもが家事を手伝うこと、そしてほめて養育することによって子どもの自尊感情を高めることが精神的発達と安定をはかり、睡眠の質を高めていると考えられる。さらに、子どものことで気になることの有無との関係から、睡眠の質の高さが子どもの発達の諸側面にわたってよい影響を与えていると考えられた。以上のことから、「質の高い睡眠が乳幼児の生活の諸側面に好ましい結果を与えていること」が明らかになった。

次に保育者を対象とした調査からは、以下のことが明らかになった。「子どもの生活の変化」について聞いた項目では、「変化を感じている」と回答した者の内、85.8%が睡眠、87.3%が食事、75.8%が運動に「変化を感じている」としている。その内容としては、睡眠では「寝る時間が遅い」、食事では「偏りがある」、運動では「すぐに疲れる」や「運動能力の低下」という回答が多かった。また、70.5%が身体の調子の変化を感じており、その内「がまんできない子が増えた」という回答が群を抜いて多かった。さらに、87.5%が保護者と子どもとの関係で変化を感じていると回答し、その内容として「過保護・過干渉」が挙がっていた。次に、全体の92.0%が「今の家庭生活に望むものがある」と回答し

ており、その内容は「子どもの生活リズムをつくる環境を整えてほしい」が最も多かった。以上から保育者の視点からは、乳幼児において「生活病理」が進んでいることが示唆された。

保育者の朝食種類数と子どもの変化への「気づき」との関連からは、摂取する朝食の種類数が多いことなど保育者自身の食生活がしっかりしているほど、子どもの変化に気づくことが明らかになった。子どもを支援する側の生活臨床の必要性を示す結果となった。また、保育者が子どもの生活で大切なものに順位をつける項目では、「①食事、②睡眠、③運動（いずれの丸印は順位を表す）」を挙げたのは43.6%、「①睡眠、②食事、③運動」が36.3%であった。同じ設問を保護者にも聞いており、その結果に比べて、睡眠を重視する割合は高かった。このように、保育者の意識に比較し乳幼児の成長・発達にとっての睡眠の重要性が保護者に理解されていないことは、「生活臨床」を進める上で大きな課題と考えられる。

2年目の平成20年度には、同市の公立小学校の小学生およびその保護者、教師を対象に小学生の生活実態に関するアンケート調査を行った。この結果、小学校12校において児童7,775、保護者5,152、教師287の有効回答を得た。

まず、平成19年度の乳幼児対象の調査と比較するため、小学生の保護者と小学校教師のみを対象として分析と考察を行った。「生活臨床」を進める上で、まず「睡眠」が最重要視されなければならないという仮説のもと、生活実態を示す回答結果を睡眠の質を軸として分析・考察した。その結果、睡眠の質と他の睡眠に関する内容との関係では、「早寝早起きの生活」と質の高い睡眠の間に関連があること、食事との関係では、質の高い睡眠が広範囲にわたって食事の質を高めて体調全体を整えている可能性が示唆されたこと、放課後の過ごし方では、屋外での遊びの減少や塾や習い事に通う日数とテレビやゲームに費やす時間の増加と睡眠の質の低下の間に関連があることなどが明らかになった。また、コミュニケーション能力に関する項目との関係では、睡眠の質が朝の挨拶や感謝・謝罪の言葉の実行や態度に関連のあること、子どもが家事を手伝うこと、そして適度な外遊びや運動を保障しながらほめて養育することで児童の自尊感情が高まりそのことによって精神的発達と安定が促され、睡眠の質を高めていると推測できた。なお、自尊感情との関連については児童自身からの回答をもとに、今後さらに検証する必要がある。加えて、「子どものことで気になることの有無」との関係では、睡眠の質の高さが児童の発達の諸側面にわたってよい影響を与えていると推測できた。

以上のように、睡眠の質と児童の上記の諸側面との関連が検証され、平成19年度の調査結果と同様「質の高い睡眠が児童の諸側面に好ましい結果を与えていること」が明らかになった。また、このことは安定した生活習慣が睡眠の質を高めることと相互関係にあるとも考えられる。なお、保護者を対象とした小学生に関する分析結果が、乳幼児の保護者対象の分析結果より詳細に以上の相互関係を示したということは、乳幼児期の生活習慣または生活の乱れがその後の生活につながっていること、さらに乳幼児期により生活習慣を確立しておくことの必要性を示すものと考えられる。

さらに平成20年度の調査では、保護者の経済的負担感とその就労形態や睡眠時間などの属性および児童の生活実態項目との関連を検証した。その結果、その経済的負担感が児童の平均就寝時刻や生活リズムなどに影響を与えていることが明らかになった。また、保護者の自尊感情との関連では、経済的な不安につながる経済的負担感を強く感じる生活の中でも、高い自尊感情を維持していることもわかった。保護者の自尊感情は、児童に限らず全ての子どもの保護者の養育態度に影響をあたえると考えられる。自尊感情は、「とてもよい・他者比較基準・社会的自尊感情」「これでよい・個人的基準・

基本的自尊感情」の二つの領域からなり、子どもの健全な成長にとって両者のバランスが重要であると言われている。このことは裏返せば、両者のアンバランスが子どもの「問題行動」につながっていると考えることができるため、今後は保護者とともに児童本人また教師の生活実態と自尊感情との関係についての詳細な検討が必要である。

続いて教師調査に関しては、年齢が低い教師では朝食の摂取が習慣化していないこと、および教師の睡眠時間の短さが明らかになった。前述した保育者と同様、保護者と連携しながら児童の生活指導を行う立場である教師自身の生活の立て直しも必要と考えられる。次に自尊感情については、50歳代の教師における自尊感情が低い傾向が明らかになった。若い教師自身の生活を立て直しと「ベテラン教師」の自尊感情を高める取り組みが必要であろう。

また、乳幼児の保護者が生活をする上で大切にしていることの一番目が「食事」(63.0%)、二番目が「睡眠」(30.0%)であった。小学生の保護者も「食事」が66.6%、「睡眠」が29.3%とほぼ同様の結果であったが、児童をより客観的に理解することが可能な小学校教師では「食事」が48.8%、「睡眠」が36.5%となり、保護者より睡眠を重視する傾向が見られた。以上から、保育者および小学校教師と同様、乳幼児・児童の成長・発達にとっての睡眠の重要性をこれからも保護者に伝えていく必要性があると考えられる。

次に、小学生本人を対象とした調査において、学校生活、情緒・感情・身体的側面について尋ねた質問は、自尊感情に関するものを含め18項目あった。これらの回答の中で否定的な回答の割合を中心に概観すると以下のような内容であった。全体の3割を超える児童が学校と授業に対する否定的な感情を示し、6割近い者が登校拒否的感情を示していた。また、2割を超える児童が日常生活に不満を持ち、夢を持ちづらいと答えている。さらに、心身の状態については疲労感・焦燥感は6割、倦怠感は4割を超える児童が感じており、3割近い児童が虚無感を感じている。さらに最近の気持ちとして全体の約4分の1の児童がネガティブな感情を持ち、次に3割を超える児童が攻撃的感情を持ちそれを行動として示している。以上の心的状況をもとに、半数近い児童が腹痛・頭痛などの身体的症状を訴えている。また、「今一番ほしい時間(単数回答)」として、9.1%(708名)の児童が「寝る時間」を、2.8%(220名)の者が「何もしないでぼんやりする時間」をあげており、疲労感に直接通じるところの児童の「多忙化」を示すものと考えられる。

児童対象の調査結果も従来と同様、生活実態を示す回答結果を睡眠の質を軸として分析・考察を行った。その結果、睡眠の質と他の睡眠に関する内容との関係からは、「早寝早起きの生活」、いわゆる朝型の生活リズムと睡眠の質の間に関連のあることが明らかとなった。また、昼間の眠気との関係から睡眠の質が日中の活動に影響を与えていること、寝つきの悪さとの関係から入眠の状態と睡眠の質の間に相互関係があることが示唆された。

食事に関する内容との関係からは、睡眠の質と朝食を始めとする食事の状態および形態、食前の言葉、食事中のテレビ視聴などの食事に関係する環境、さらには食事の内容(スナック菓子・炭酸飲料水や野菜の摂取)との間に関連があることが明らかとなった。また、このことから質の高い睡眠がその状態、環境や内容などの広範囲にわたって食事の質を高めて体調全体を整えている可能性が考えられる。

放課後の過ごし方(友人関係・遊びなど)に関する内容との関係からは、睡眠の質が、放課後に友達と行き来をしながら交流を図るなどの友人関係と関連があること、子どもが家事を手伝うことによって子どもの自尊感情が高まるとともに精神的発達と安定をはかられ、睡眠の質を高めていると考え

られる。また、放課後の過ごし方については、睡眠の質とTV・ビデオなどの視聴時間およびゲームソフトなどの使用時間との間に関連があることが明らかになり、睡眠の質と時間の有効利用との間に関連があると推測できる。

学校生活に関する内容との関係から、睡眠の質と学校に対する親和感情、授業の理解度さらには登校拒否的感情に関連があることが明らかになった。そして、質の高い睡眠によって、授業を中心とした学校生活が充実し学校に対する前向きな感情が生まれるとともに、登校拒否的感情も生じにくい状況となっていることが示唆された。

さらに、情緒・感情・身体的側面に関する内容との関係からは、睡眠の質と「日常の肯定的感情」、「将来の夢の有無」および自尊感情と関連があること、疲労感・焦燥感・虚無感・倦怠感などの非社会的行動や反社会的行動と関連が深い日常の感情とも関連があること、そして暴力行為などの問題行動の認知面と関係が深い攻撃的感情との関係、さらには問題行動とより関係が深い攻撃的行動の有無との関係において関連があることが明らかになった。質の高い睡眠を取ることによって心身が安定し、そのことによって将来への希望と自尊感情などの前向きな感情を持ちながら日常の生活を楽しみ、不登校などの非社会的行動や暴力行為などの反社会的行動などの問題行動と関連性がある感情を持たず生活できていることが推測される。このことは、問題行動に対する予防医学的な対策・アプローチとしての睡眠を軸とした「生活臨床(生活の立て直し)」の重要性と必要性を示すものと考えられる。

最後に家族・他者と関係に関する内容との関連からは、睡眠の質と家族との対話の有無、家族以外も含めた相談相手の有無との間に関連があることが明らかになった。家族また家族以外の者からの有効なサポートが、児童の心身の状態を安定させていることが推測できる。また、今回の分析では小学生の全体像をつかむために1年生から6年生まで一括して分析を行った。しかし現在、小学校に入学直後の児童が落ち着かず、授業が成立しない問題である「小1プロブレム」、家庭での会話の減少によるコミュニケーション能力の不足などを背景とした「小4の壁」または「10歳の壁」という学習上の困難を示す現象、さらに中学進学後に人間関係や学習方法で悩み、つまづいてしまう「中1プロブレム」などの問題も依然として教育現場の大きな課題となっている。このような課題を考察する上でも、今後は学年を区切ってグループ化（例えば、高・低学年の2グループあるいは高・中・低学年の3グループ）して分析を行い、小学生の詳細な実態を明らかにしていく必要もある。

最終年度である平成21年度は、同市の公立中学校の中学生およびその保護者、教師を対象に中学生の生活実態に関するアンケート調査を行った。この結果、中学校17校から生徒8,059、保護者6,085、教師373の有効回答を得た。生徒本人からの回答結果を小学生本人のものと比較すると、以下のことが明らかになった。平均起床時間について、午前7時30分以降が小学生では10.8%、中学生では17.1%、平均就寝時間では午後12時以降が小学生では5.7%、中学生では34.2%となり中学生の「遅寝遅起き傾向」が顕著に見られた。特に中学生の午前1時以降の就寝が、10.7%にも達していることは生活リズムの夜型化が進行していることを示している。また、「朝の目覚めの状態」から見た中学生の睡眠の質は睡眠高群が13.8%、中群が41.4%、低群44.8%となり小学生のそれぞれと比較すると(小学生の睡眠高群は27.4%、中群41.9%、低群30.7%)、全体的に睡眠の質が低下していることが分かる。継続して行ってきた睡眠の質を軸とした詳細な分析を今後も継続して行うことによって、睡眠の変化、睡眠の質と生活実態の関連を明らかにする予定である。

また、中学生本人を対象とした調査においては、学校生活、情緒・感情・身体的側面について尋ね

た質問は、自尊感情に関する質問を含め17項目あった。これらの回答の中で否定的な回答の割合を中心に概観すると以下のような内容であった。全体の4割を超える生徒が学校と授業に対する否定的な感情を示し、6割を超える者が登校拒否的感情を示していた。また、4割を超える生徒が日常生活に不満を持ち、夢を持ちづらいと答えている。さらに、心身の状態に関して疲労感8割、焦燥感7割、倦怠感5割を超える生徒が感じており、さらに全体の4割を超える生徒が虚無感を感じている。さらに最近の気持ちとして全体の約3分の1を超える生徒がネガティブな感情を持ち、次に4割を超える生徒が攻撃的感情を持ち、3割を超える者が攻撃的行動を示している。以上の心的状況をもとに、半数を超える生徒が腹痛・頭痛などの身体的症状を訴えていた。また、「今一番ほしい時間(単数回答)」として、34.5%(2778名)の生徒が「遊ぶ時間」、27.2%(2191名)の者が「寝る時間」をあげており、この結果は中学生の「多忙化」と「睡眠不足」を示すものと考えられる。以上の心的状況の困難さは思春期にある中学生の心身の不安定さの一端を示すものであろう。また、社会問題化している「教育問題」の中で、平成20年度の不登校児童生徒数のピークは中学校3年生(小1～中3までの全体の33.5%、暴力行為の加害児童生徒数のピークは中学校2年生(小1～高3までの全体の26.6%)、いじめの認知件数のピークは中学校1年生(小1～高3までの全体の20.7%)といずれの大部分も中学生に集中している。子どもの問題行動に対する「生活臨床」の可能性と有効性を明らかにする上で、今後中学生に関する回答についてのさらなる検討が必要である。

3カ年にわたる実態調査の結果と知見をもとに、次年度からは睡眠を軸とした「生活臨床」を具体化したプログラムを作成・実践することを計画している。そして、将来的には「生活臨床」を含む「生活病理学」の体系化を目指し、生活全体を立て直すことによって様々な問題行動を予防できることを実証的に明らかにする予定である。

最後になりましたが、本研究のもととなった諸調査にご協力いただいた西宮市内の幼稚園・保育園(所)・小学校・中学校の児童・生徒・保護者・保育者・教師および西宮市教育委員会のみなさま、さらに小学生調査において格別のご尽力をいただいた深津小学校長の谷本眞一先生にお礼を申し上げます。