

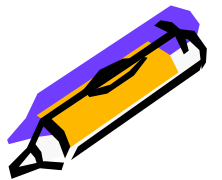


睡眠を中心とした生活臨床の必要性 (生活の立て直し)

—子どもの生活実態調査からの検証—

小谷 正登

関西学院大学教職教育研究センター



先生方が見た生活基盤の乱れ(生活病理) (生活実態調査)

- **睡眠の変化** (幼保)85.8(小)82.6(中)71.6 (高)58.8 %
遅い就寝時刻、短い睡眠時間(うたたね)など
- **食事の変化** (幼保)87.3(小)89.5(中)78.3 (高)61.5 %
偏食、固い物が苦手、かまない、朝食の欠食、コンビニ・FFなど
- **運動の変化** (幼保)75.8(小)87.1(中)75.6 %(高)62.3 %
運動能力の低下、疲れやすい、ケガをしやすい など
- **体調の変化** (幼保)70.0(小)84.0(中)80.4 %(高)69.6 %
耐性の低下、体調を崩しやすい、体温の低下 など

※下線部は幼小中高共通の順序

●子どもたち(アフターハブルキッズ)を取り巻く社会情勢

- ・少子・多忙化・知識基盤社会(「24時間型・ネット社会」)
- ・コンプレックス産業の隆盛→「生活全般・こころ」へも影響

背景

「心と身体の話!？」



- 心の働きの、脳は重要、でも身体も重要！
- 脳も「身体」の一部、心と身体は密接に関係する！
- 生活習慣・環境が身体の調子を左右する
→心の働きにも影響する！
- 「心理臨床（治すカウンセリング）・消極的生徒指導」

生活臨床(生活の立て直し)

- 心の安定→問題行動を未然に防ぐ可能性
- 「生活臨床（育てる・予防的カウンセリング）」＝
「積極的（予防的・開発的）生徒指導」としての意義
→全ての子どものアドボケイト(Advocate, 代弁者)に！
← コミュニティーアプローチ（本人・保護者・学校）

睡眠にまつわることわざ（保護者へのアプローチ）

寝溜めと食い溜めは役に立たない

早寝早起き病知らず！

寝る子は育つ！

科学的な
検証を！

早起きは三文の徳！

睡眠不足は美容の大敵 ??

先生方
へのアプ
ローチ

1.調査の目的 崩眠(睡眠の乱れ)による健康への影響

記憶・学習能力の低下
集中力の低下
ひらめきの減少

脳への影響



こころへの影響

やる気がおこらない
イライラする、飽きっぽい
何をしても面白くない
楽しくない、すぐ腹が立つ

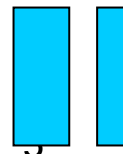


疲れやすい
体調を崩しやすい
腹痛、頭痛、肥満、肌荒れ
運動能力の低下
生活習慣病になりやすい

身体への影響



データによる実証を！



1.調査の目的

上手に寝る子は

勉強
(学力向上)

上手に食べること・運動
友達と仲良く・上手に時間を使う
あいさつ・学校と家庭生活を楽しむ
気持ちと行動を安定させること
自尊感情を高めること

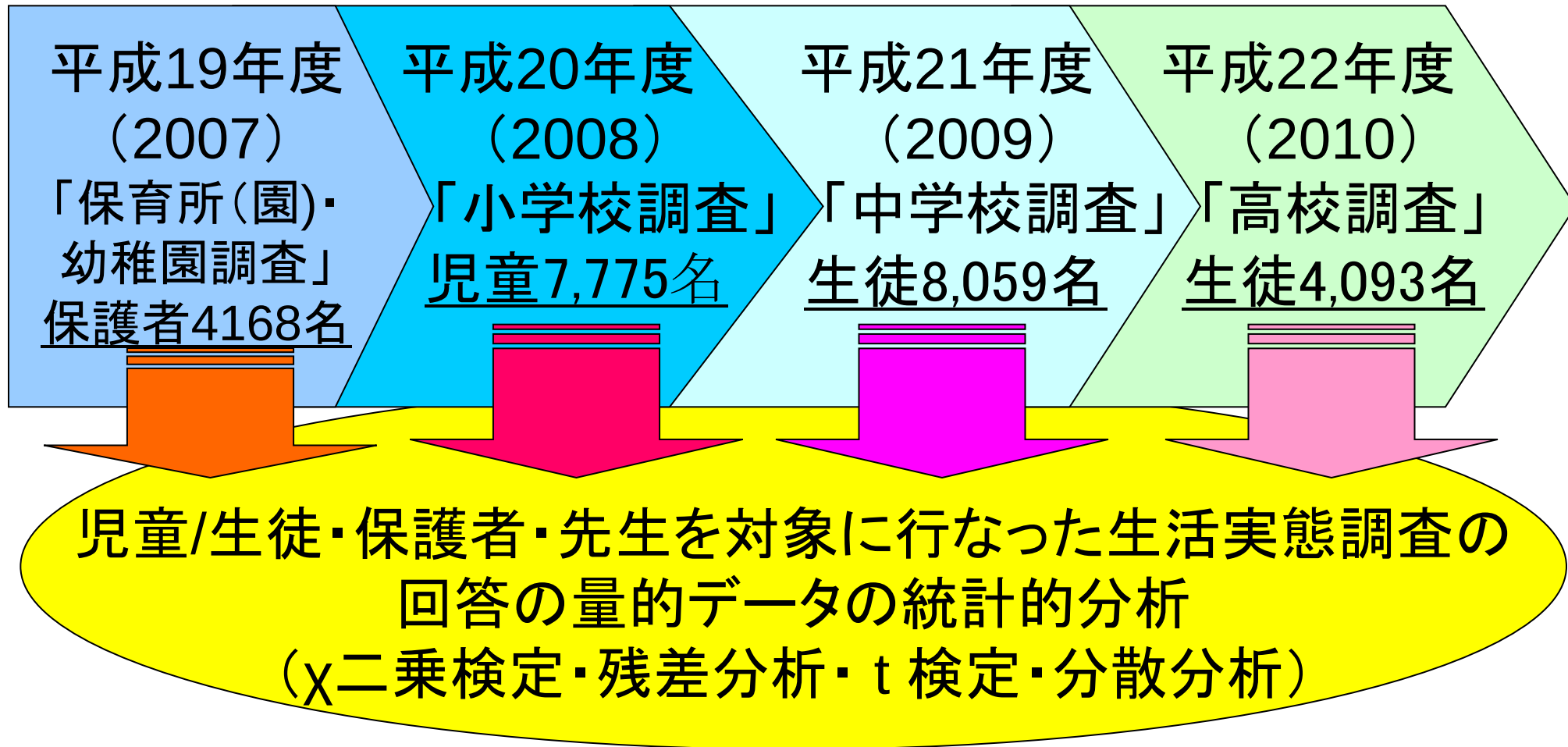
科学的な
証拠を！

が

も

「できる」、そして「よい睡眠とは？」

2. 調査概要 1) 調査の位置づけ



平成19年度～平成21年度科学研究費補助金(挑戦的萌芽研究 19653102, 研究代表者:白石大介)

平成22年度科学研究費補助金(基盤研究(C) 22530890, 研究代表者:小谷正登)

2. 調査概要 2) 調査内容(参照: アンケート用紙)

●フェイスシート 学年・性別

●現在の悩み(自由記述法)

●本人の生活実態 (多肢選択法など)

- ・睡眠、食事、放課後の過ごし方、学校生活、人間(友達)関係
現在の心身の状態などに関する45項目(乳幼児の保護者)・
49項目(小学生)・58項目(中学生)・59項目(高校生)
- ・自尊感情の測定(評定尺度法)

(Rosenberg(1965)の自尊感情尺度10項目10～40点)

●統計的分析法

- ・ χ^2 検定＝クロス集計をしたグループの割合に差(全体のズレ)があるか？
- ・残差分析＝「どのセルが特徴的か？」(ズレ・差の詳しい内容)を調べる！
- ・t 検定＝2つのグループ(水準)の平均の違いを調べる方法
- ・分散分析＝3つ以上のグループの平均の違いを調べる方法

(例) Table 3 睡眠の質(起床時の目覚めの状態)×朝食の欠食登校(小学校5・6年生)

	朝食の欠食登校				
	よくする	時々する	あまりしない	全くしない	合計
睡眠高群	40 -4.8 (1.6)	116 -2.4 (4.8)	149 -1.0 (6.1)	209 7.1 (8.6)	514 (21.1)
睡眠中群	124 -2.6 (5.1)	267 -0.6 (11.0)	374 5.3 (15.4)	257 -2.8 (10.6)	1,022 (42.0)
睡眠低群	185 6.8 (7.6)	267 2.6 (11.0)	226 -4.6 (9.3)	219 -3.1 (9.0)	897 (36.9)
合計 (%)	349 (14.3)	650 (26.7)	749 (30.8)	685 (28.2)	2,433 (100.0)

上段:n, 中段(太字):調整済み残差の値, 下段:% $\chi^2(6)=107.290$

※ +1.96 を超えている場合＝割合が有意に(明確に)高い。 $p<.001$

※ -1.96 を下回っている場合＝割合が有意に(明確に)低い。

現代睡眠事情 —睡眠時間の今昔—

昔の成人睡眠時間(16～65歳)

1960～1961年NHK調査

春：	8時間25分
夏：	8時間04分
秋：	8時間14分
冬：	8時間40分

子ども・老人は9時間以上

就寝時間：

起床時間：

午後9:00～10:00・午前5:00～6:00が50%以上

(NHK放送文化研究所「日本人の生活時間1963」)

日本が最速：睡眠時間短縮

この40数年で日本人の平日の睡眠時間は50分以上短縮した(世界最速)。

1960年 8時間13分

2000年 7時間23分

2005年 7時間22分

(2005 国民生活時間調査報告書 NHK)

1995年 日本人の平均睡眠時間は7時間32分
イギリス:8時間31分、アメリカ:8時間16分、
オランダ:8時間12分、デンマーク:7時間53分

(andanteで暮らそう <http://flowerdrink.blog46.fc2.com/>)

【子どもの睡眠事情①】

「遅寝」の
傾向！

- 児童期の子ども(6～13歳)に必要な睡眠時間
概ね9～11時間(540～660分) (今村,1995)
- 全国の小学校4年生の16.7%、5年生の29.0%、6年生の40.6%
全国の4～6年生の28.5%が午後11時以降に就寝
- 全国の小学校4年生の5.1%、5年生の7.6%、6年生の11.8%
全国の4～6年生の8.1%が午前0時以降に就寝
- 全国の小学校4年生の38.2%、5年生の42.4%、6年生の44.1%
4～6年生の41.5%が午前7時以降に起床
- 全国の小学校4年生の9.6%、5年生の8.3%、6年生の11.8%
4～6年生の9.5%が午前7時半以降に起床

(「義務教育に関する意識調査」文科省,2005)

「遅起き」
の傾向！

【子どもの睡眠事情②】

- 全国の小学校4年生の16.7%、5年生の29.0%、6年生の40.6%
全国の4～6年生の28.5%が午後11時以降に就寝
- 西宮市の4～6年生の32.1%が午後11時以降に就寝
- 西宮市の6年生の49.2%が午後11時以降に就寝
- 全国の小学校4年生の5.1%、5年生の7.6%、6年生の11.8%
全国の4～6年生の8.1%が午前0時以降に就寝
- 西宮市の4～6年生の8.8%が午前0時以降に就寝
- 西宮市の6年生の16.5%が午前0時以降に就寝

(「義務教育に関する意識調査」文科省,2005・生活実態調査,2008)

さらに「遅寝」の傾向！

【子どもの睡眠事情③】

- 全国の小学校4年生の38.2%、5年生の42.4%、6年生の44.1%
4～6年生の41.5%が午前7時以降に起床
- 西宮市の4～6年生の64.5%が7時以降に起床
- 西宮市の6年生の68.6%が7時以降に起床
- 全国の小学校4年生の9.6%、5年生の8.3%、6年生の11.8%
4～6年生の9.5%が午前7時半以降に起床
- 西宮市の4～6年生の13.0%が7時半以降に起床
- 西宮市の6年生の16.8%が7時半以降に起床

西宮市の小学生は全国と比べ、
「遅寝・遅起き」の傾向にある！

【子どもの睡眠事情④】

- 全国の中学校1年生の35.2%、2年生の52.5%、3年生の64.4%が午前0時以降に就寝(文科省、05)
- 西宮市の中学生は、1年生の18.8%、2年生の29.0%、3年生の56.1%が0時以降に就寝(2009)
- 全国の中学校1年生の52.3%、2年生の55.2%、3年生の66.4%が午前7時以降に起床(文科省、05)
- 西宮市の中学生は、1年生の30.0%、2年生の29.0%、3年生の74.5%が午前7時以降に起床
- 全国の中学校1年生の19.1%、2年生の21.2%、3年生の30.9%が午前7時半以降に起床就寝(文科省、05)
- 西宮市の中学生は、1年の6.9%、2年の12.1%、3年の33.4%が午前7時30分以降に起床(入部率85.5%、2年6時半以前の起床64.0%)

西宮市の中学生は、3年生になると「遅起き」の傾向に！

【子どもの睡眠事情⑤】

- 全国の高校1年生の54.2%、2年生の63.4%が午前0時以降に14.9%(高1)、23.9%(高2)が午前1時以降に就寝、(ベネッセ、09)
- 兵庫県の高校1年生の57.5%、2年生の62.8%、3年生の74.7%、全学年の64.9%(1時以降は、24.6%)が午前0時以降に就寝
(睡眠時間: 全6h26m・1年6h32m・2年6h29m・3年6h16m)(2010)
- 全国の高校1年生の36.5%、2年生の42.5%が午前7時以降に起床(ベネッセ、09)
- 兵庫県の高校生は、1年生の47.2%、2年生の49.7%、
3年生の62.5%が午前7時以降に起床
- (全国)高校1年生の9.9%、2年生の14.7%が午前7時半以降に起床
- 兵庫県の高校1年生の17.8%、2年生の20.2%、
3年生の26.9%が午前7時30分以降に起床

「遅起き」の傾向

【子どもの睡眠事情⑦】

● 中学生の夜型化の進行

- ・アメリカより約30分、EU諸国よりも90分以上、夜間の睡眠時間が少ない中学生(1999) **中1: 7h40m, 中2: 7h20m, 中3: 7h10m,**)
- ・全国の中学1年生の**35.2%**、2年生の**52.5%**、3年生の**64.4%**が午前0時以降に就寝(文科省, 05)

→朝食欠食が学業成績の低下と強く関連

- ・就寝時刻の遅延→睡眠不足の累積→起床時の強い眠気
→食欲の抑制→朝食欠食率の増大→脳機能の低下

● 高校生の「4当5落神話」の科学的な否定

- ・午前1時以前の就寝かつ睡眠時間6(～8)時間以上の生徒で英語、数学の点数が最も有意に高い！

(ベネッセコーポレーションなど,2006)

現代の子ども達が欲しいもの

(博報堂生活総合研究所 REAARCH NEWS 2007. 10. 31)

時間(3位)

2007年: 小学校 5 年生～中学校 3 年生 800 人

1997年: 小学校 5 年生～中学校 2 年生 1500 人

	<u>2007年</u>	<u>1997年</u>
(<u>時間的なゆとりがない</u>	<u>41. 6%</u>	30. 6%)
<u>1. 睡眠時間</u>	<u>65%</u>	62%
2. 友達と過ごす時間	62%	64%
<u>3. ぼんやり過ごす時間</u>	<u>32%</u>	23%
4. テレビを見る時間	29%	38%
5. 勉強する時間	26%	19%
6. 家族と過ごす時間	25%	21%

今一番ほしい時間 (生活実態調査 2008・2009・2010)

小学生1～6年生・中学1～3年生・高校1～3年生

(単数回答)

(複数回答)

	小学生	中学生	高校生
<u>1. 睡眠時間</u>	<u>9.4%</u>	<u>27.2%</u>	<u>69.2%</u>
2. 遊ぶ時間	30.6%	34.5%	66.0%
<u>3. ぼんやり過ごす時間</u>	<u>3.0%</u>	<u>6.4%</u>	<u>25.6%</u>
4. ゲームをする時間	15.2%	4.7%	13.7%
5. 勉強する時間	5.9%	4.6%	19.1%
6. 運動する時間	10.0%	7.0%	17.9%
7. テレビを見る時間	3.9%	2.6%	16.0%
8. 家族と過ごす時間	<u>16.8%</u>	4.0%	8.4%

良質の睡眠とは！

総睡眠時間（個人差大6～10時間）

☆ 子どもでは10時間を超える！

（児童期の子ども(6～13歳)に必要な睡眠時間

概ね9～11時間(540～660分)（今村,1995）

睡眠リズム

（REM, non-REMリズム）

睡眠時間帯

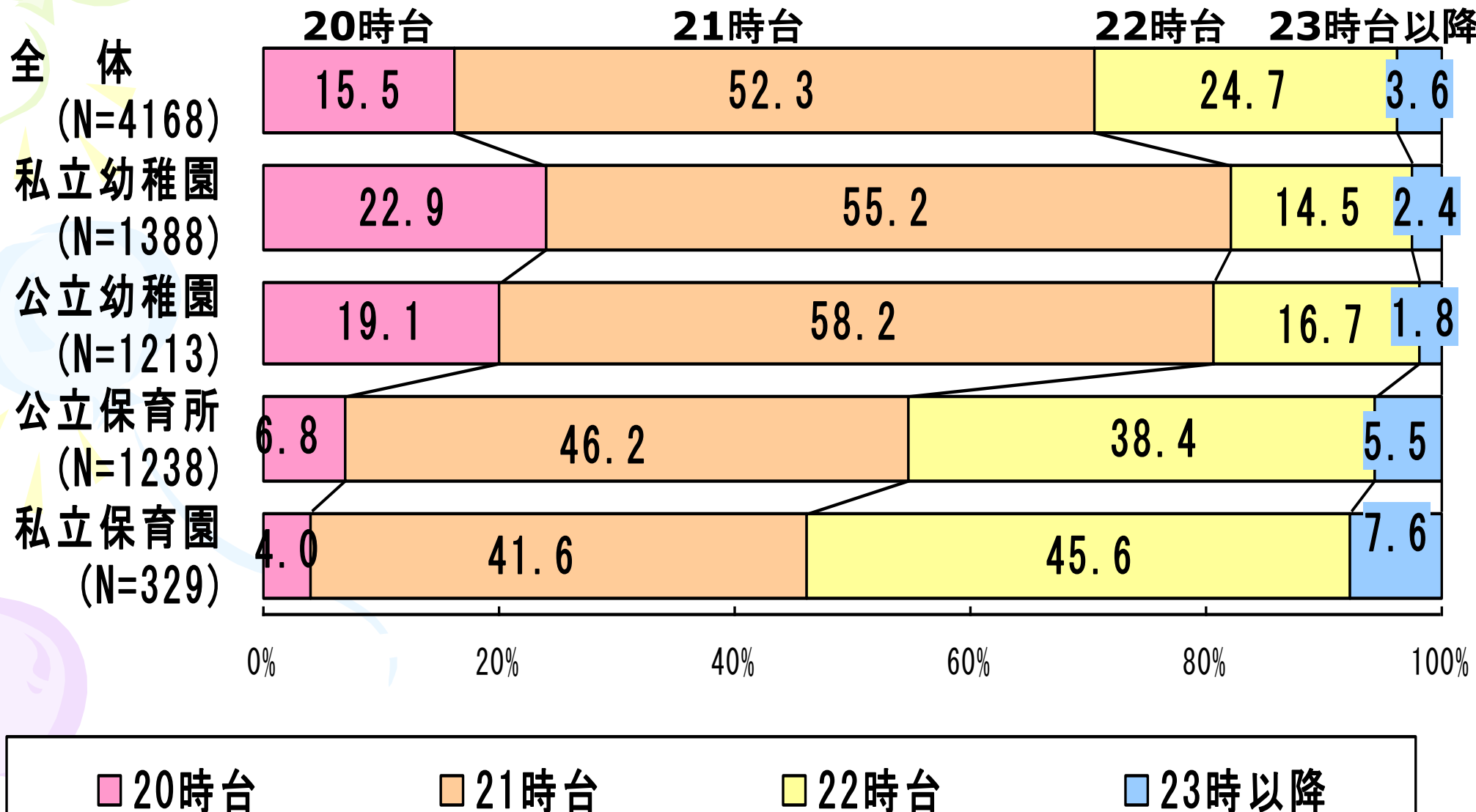
（19～07の間で

夜更かしは良くない）

3要素が揃うこと！

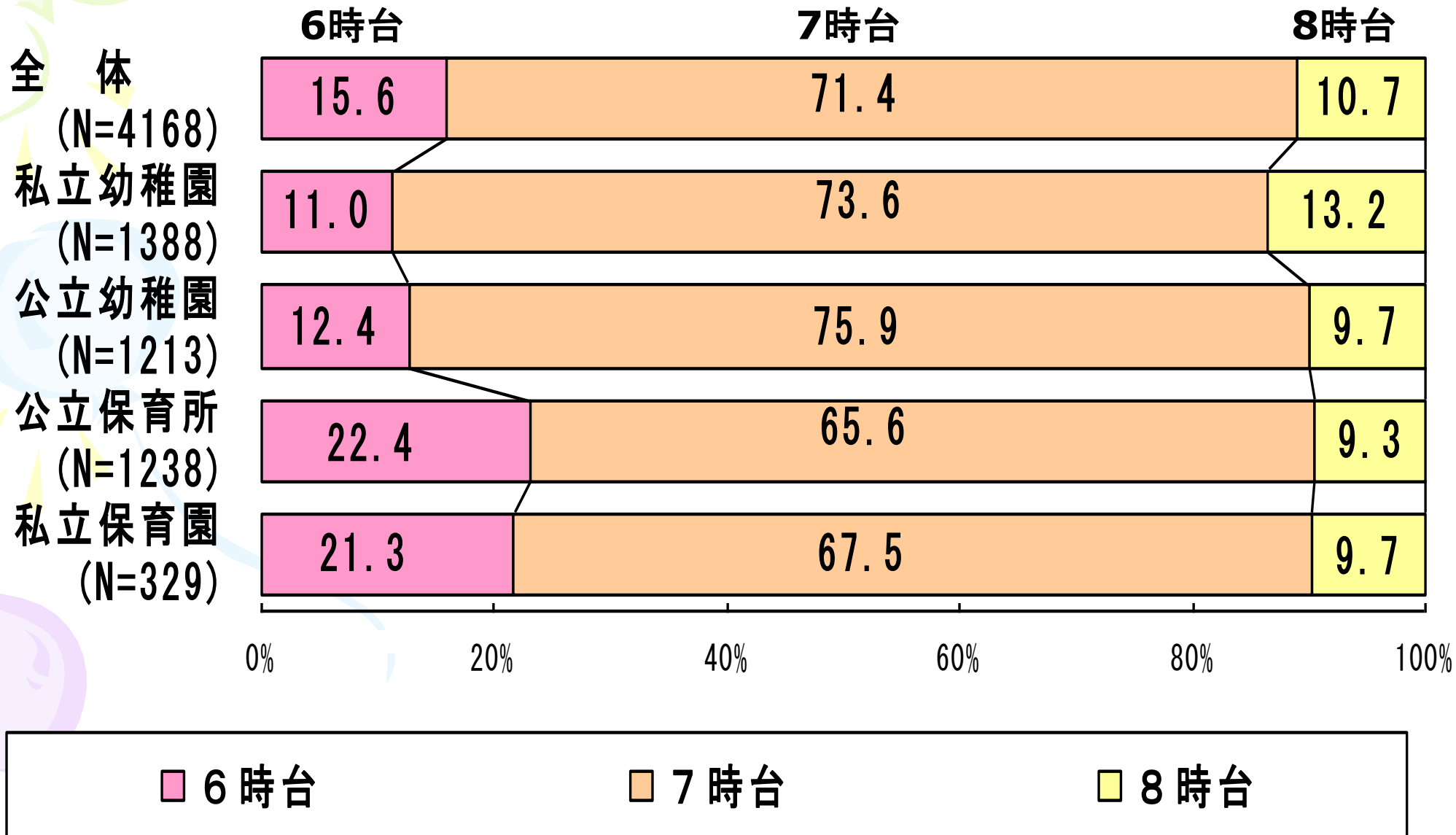
—乳幼児の生活実態(保護者)①—

1. 子どもの就寝時間



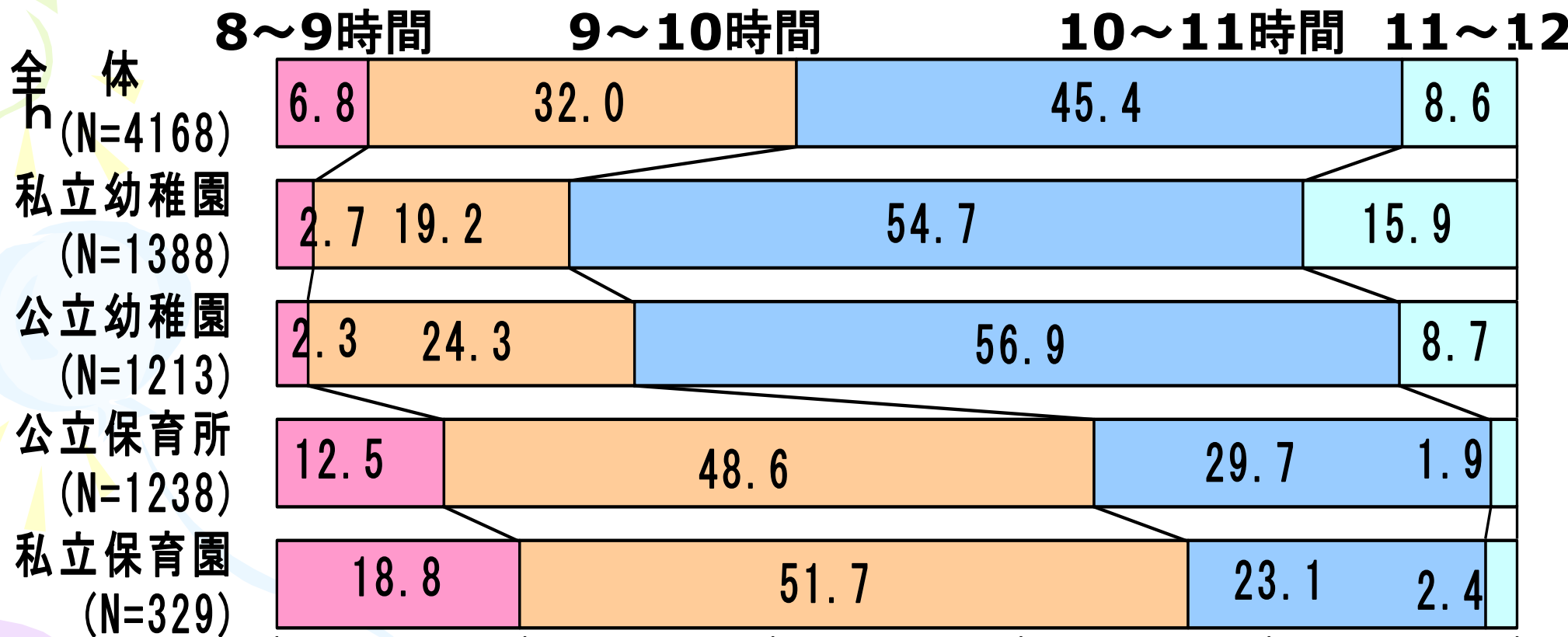
－乳幼児の生活実態(保護者)②(2007)－

2. 子どもの起床時間



—乳幼児の生活実態(保護者)③—

3. 子どもの夜間睡眠時間



8時間～9時間未満

10時間～11時間未満

9時間～10時間未満

11時間～12時間未満

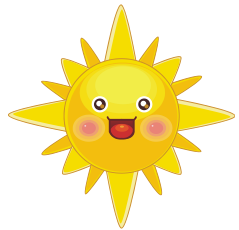
「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。

生き生きと生き、よりよく生きる脳←朝の光がてがかりに

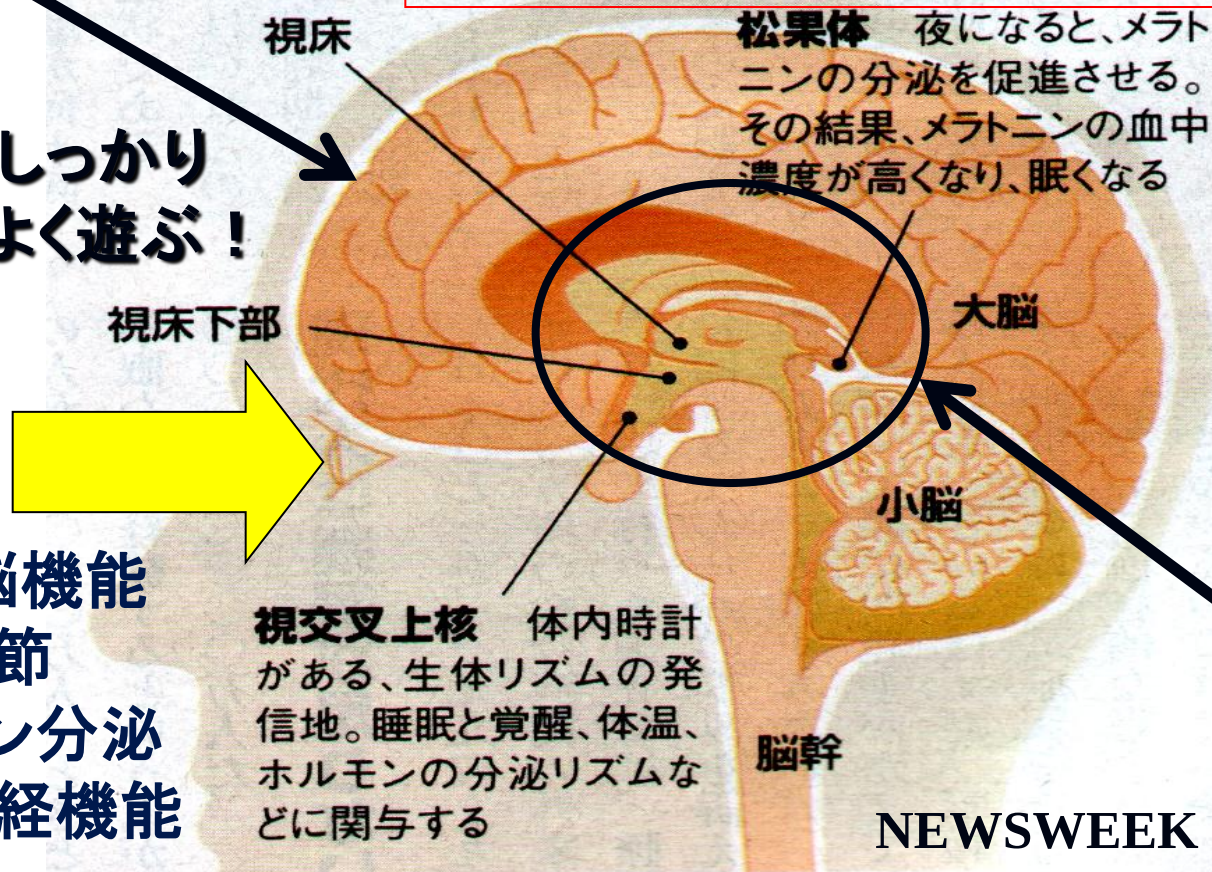
眠る脳

太陽の光をしっかりと
浴び、日中よく遊ぶ！



眠りを作る脳機能

1. 体温調節
2. ホルモン分泌
3. 自律神経機能



松果体 夜になると、メラトニンの分泌を促進させる。その結果、メラトニンの血中濃度が高くなり、眠くなる

★身体のリズム
を24時間へ

- ・太陽の光
 - ・食事
 - ・人との接触
 - ・自然な運動
- 感情のcontrol
に関わるセロトニンの分泌

眠らせる脳

NEWSWEEK 1998. 9. 30

－ 睡眠リズムの特徴 －

REM睡眠(急速眼球運動)……………記憶の整理や学習に関わる
(脳波は覚醒時と同じ) 浅い眠り(緩む筋肉)

non-REM睡眠…生命維持と生体修復機能を持つ深い眠り
成長ホルモン(体の成長や修復、疲労回復)
の分泌←脳と体を休める睡眠

メカニズム… …レム睡眠とノンレム睡眠が約90分周期で
1セット、一晩のうちに4～5回セット

ノンレム睡眠は睡眠の前半(寝入りばなから約3時間)に
集中して出現、この時に成長ホルモンが大量に分泌される。

- 不眠の4タイプ -

- ①夜、寝つきが悪い（入眠困難）
- ②夜中によく目がさめる（中途覚醒）
- ③眠っているのに眠った気がしない
（熟眠困難）
- ④早く目が覚めてしまう→早期覚醒

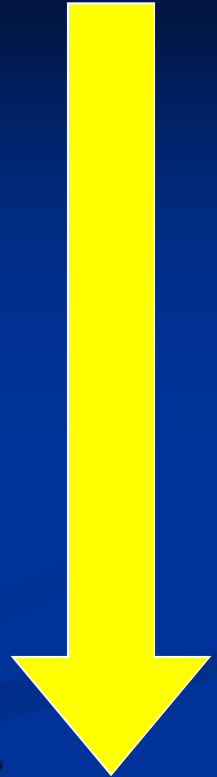
or

朝、なかなか起きれない→起床困難
（すっきり起きることができない）

★朝、すっきり起きることができる！



質の高い睡眠がとれた！？²⁶



3. 分析結果 1)睡眠の質の変化→学年進行で低下

■ 睡眠の質(Q:朝すっきり目がさめるか・気分よく起きられるか?)

● 睡眠高群:よくある 中群:時々ある 低群:あまり・全然ない

● 小学生(1～6年生 n=7,720) Table1

・ 高群:27.4%(2,118) 中群:41.9%(3,236) 低群:30.7%(2,366)

・ 学年(1～6年生) 学年間に明確な差がある(χ^2 検定 $p<.001$)

・ 残差分析(睡眠高群)1～3年生で明確に多く、5・6年生で少ない
(睡眠低群)2～4年生で明確に少なく、5・6年生で多い

● 中学生(1～3年生 n=8,008) Table5

・ 高群:13.8%(1,103) 中群:41.4%(3,319) 低群:44.8%(3,586)

・ 学年(1～3年生)学年間に明確な差がある(χ^2 検定 $p<.05$)

・ 残差分析(睡眠高群)1年生で明確に多く、(低群)明確に少ない

● 高校生(1～3年生 n=4,093) Table10

・ 高群:15.8%(646) 中群:38.8%(1,579) 低群:45.2%(1,849)²⁷

3. 分析結果 2) 睡眠の質と生活実態諸項目との関係

χ^2 検定・残差分析の結果→諸カテゴリーにわたって関連あり

①小学生(高学年 5・6年生 n=2,469) Table2・3・4

・ 高群:20.9%(517) 中群:42.0%(1,036) 低群:37.1%(916)

● χ^2 検定・残差分析の結果(有意差あり:睡眠の質と関連あり)

● 睡眠:平日の起床・就寝時間、昼間の眠気、寝つきの悪さ

● 食事:朝食の欠食、夕食(孤食・共食・TV視聴)、楽しさの有無
食前の挨拶、炭酸飲料・スナック菓子などの摂食 など

● 放課後の過ごし方:友達との会話、遊び場所、自宅学習時間
TVなどの視聴時間、ゲームソフトなどの使用時間

● 学校生活:親和感情、授業の理解度、登校拒否的感情

● 情緒・感情・身体的側面:疲労感、攻撃的感情・行動 など

● 家族・他者との関係:家族(会話の有無・傾聴的態度)など

◎睡眠の質が高い小学生像(生活実態諸項目との関係から)

- 睡眠: 寝つきがよく、早寝早起きのため昼間の眠気を感じない。
- 食事: 朝食を欠かさず取り、夕食は一人ではなく家族と食べ、食事中はTVをつけない。そして、食事を楽しく感じ、食前の挨拶も進んでできる。食事の内容では、炭酸飲料・スナック菓子・既製の弁当・インスタントラーメンなどはあまり食べず、野菜をよく食べる。そのため排便の状態も良好である。
- 放課後の過ごし方: 友達との会話を楽しみ、屋外であまり遊ばず自宅で遊ぶことが多く、家の手伝いをする。自宅ではあまり勉強しないが、塾や習い事にはある程度通っている。また、TVやビデオの視聴時間、ゲームソフトなどの使用時間が少ない。
- 学校生活: 学校が好きで、授業の内容を理解できる。
- 家族・他者との関係: 家族との会話があり、家族も話を聞いてくれる。また、困った時の相談相手もいる。



3. 分析結果 2) 睡眠の質と生活実態諸項目との関係

χ^2 検定・残差分析の結果→諸カテゴリーにわたって関連あり

②中学生(1～3年生 n=8,008) Table5・6・7

χ^2 検定・残差分析の結果(有意差あり:睡眠の質と関連あり)

- 睡眠: 平日の起床・就寝時間、昼間の眠気、寝つきの悪さ
小学校低学年時・高学年時(平日の起床・就寝時間)
- 食事: 朝食の欠食、夕食(孤食・共食・TV視聴)、楽しさの有無
食前の挨拶、炭酸飲料・スナック菓子などの摂食 など
- 放課後の過ごし方: 友達との会話、遊び場所、自宅学習時間
塾や習い事関係、家事手伝い、 携帯電話の使用時間、
TV・ゲームソフトなどの視聴・使用時間 など
- 学校生活／情緒・感情・身体的側面: 登校拒否的感情 など
- 家族・他者との関係: 家族(会話の有無・傾聴的態度)など

◎睡眠の質が高い中学生像(生活実態諸項目との関係から)

- 睡眠: 小学校低学年・高学年のときも早寝早起きであった。
- 食事: 朝食を欠かさず取り、夕食は一人ではなく家族と食べ、食事中はTVをつけない。そして、食事を楽しいと感じ、食前の挨拶も進んでできる。食事の内容では、炭酸飲料・スナック菓子・既製の弁当・インスタントラーメンなどはあまり食べず、野菜をよく食べる。そのため排便の状態も良好である。
- 放課後の過ごし方: 家で遊ぶことが少なく外でよく遊び、塾などにあまり通っていない。自宅で塾や学校の宿題をすることが多く、家の手伝いもする。また、TVなどの視聴時間、ゲームソフト、携帯電話(持たない)の使用時間が少ない。
- 学校生活: 学校が好きで、授業の内容を理解できる。
- 家族・他者との関係: 家族との会話があり、家族も話を聞いてくれる。また、困った時の相談相手もいる。



3. 分析結果 2) 睡眠の質と生活実態諸項目との関係

χ^2 検定・残差分析の結果→諸カテゴリーにわたって関連あり

③高校生(1～3年生 n=4,093) Table8・9・10

χ^2 検定・残差分析の結果(有意差あり:睡眠の質と関連あり)

- 睡眠: 平日の起床・就寝時間、平均睡眠時間(平日・夜間)
昼間の眠気、寝つきの悪さ、帰宅後の午睡の有無
- 食事: 朝食の欠食、夕食(孤食・共食・TV視聴)、楽しさの有無
食前の挨拶、炭酸飲料・スナック菓子・FFなどの摂食 など
- 放課後の過ごし方: 友達との会話、遊び場所、自宅学習時間
塾や習い事関係、家事手伝い、 携帯電話の使用時間、
TV・ゲームソフト・携帯などの視聴・使用時間 など
- 学校生活: 成績順位・／情緒・感情・身体的側面: 疲労感など
- 家族・他者との関係: 家族(会話の有無・傾聴的態度)など

◎睡眠の質が高い高校生像(生活実態諸項目との関係から)

- 睡眠：帰宅後の午睡を(あまり)しない。
- 食事：朝食を欠かさず取り、夕食は一人ではなく家族と食べ、食事中はTVをつけない。そして、食事を楽しいと感じ、食前の挨拶も進んでできる。食事の内容では、炭酸飲料・スナック菓子・既製の弁当・インスタントラーメン・ファーストフードなどはあまり食べず、野菜をよく食べる。
- 放課後の過ごし方：部活動に参加し、アルバイトをせず家で遊ぶことが少なく体を使って外でよく遊び、塾などにあまり通っていない。自宅で学校や塾の宿題をすることが多く、家の手伝いもする。また、TVなどの視聴時間が少ない(ゲームや携帯は?)。
- 学校生活：学校が好きで授業内容を理解でき成績順位も高い。
- 家族・他者との関係：家族との会話があり、家族も話を聞いてくれる。また、困った時の相談相手もいる。



3. 分析結果 3) 睡眠の質と心身の不調な状態との関係

◎ 学校生活、心身の側面に関する否定的回答 (%)

→ 小・中・高校生ともに一定数が心身の不調を感じている

● 学校生活	(ともに全学年)	小・ <u>中学生</u> ・ <u>高校生</u>
★・学校が(嫌い・どちらでもない)		34.2・ <u>45.5%</u> ・ 33.8%
★・授業が(時々わからない・多い)		31.7・ <u>47.0%</u> ・ 39.8%
★・登校拒否的感情(よくある・時々ある)		56.5・ <u>64.4%</u> ・ 53.1%
● 情緒・感情・身体的側面		
★・毎日が(楽しくない・わからない)		28.9・ <u>42.0%</u> ・ 31.1%
★・将来の夢がない・わからない		22.1・ <u>45.4%</u> ・ 35.9%
・疲労感の有無(よく/時々ある)		67.8・ <u>88.5%</u> ・ 91.9%
・焦燥感の有無(よく/時々ある)		64.4・ <u>74.2%</u> ・ 76.6%
・虚無感の有無(よく・時々ある)		29.0・ <u>44.5%</u> ・ 55.7% ³⁴

- ・攻撃的感情の有無(よく・時々ある) 36.6・42.1%・**45.3%**
- ・倦怠感の有無(よく・時々ある) 43.2・53.9%・**60.3%**
- ・攻撃的行動が有無(よく・時々ある) 39.1・34.6%・**21.2%**
- ・腹痛・頭痛などが(よく・時々ある) 49.1・52.6%・**51.6%**

★・今一番ほしい時間(単数) (ねる時間) 9.4・27.2・**69.2%**
 (ぼんやりする時間) 3.0・6.4・**25.6%** (遊ぶ) 30.6・34.5%・**66.0%**

・最近の気持ち(ネガティブな感情)※ 25.1・37.2%・**48.5%**

★・死生観(生き返ると思う・わからない) 44.6・38.2%・(未設定)

※ ポジティブな感情:「しあわせ」・「楽しい」・「明るい」の3項目

ネガティブな感情:「さみしい」・「不安な」・「おこりっぽい」・「つらい」
 ・「むかつく」・「びくびくする」・「暗い」・「心配な」・「何もかもが
 いやだ」の9項目。なお、回答数は40.6・37.1%・**26.4%**の「楽しい」
 が最も多く、その次が22.0・12.0%・**12.1%**の「しあわせ」

心身の側面に関する回答の割合 ①(小学校1～6年生)

(34) 疲れていると感じることがあるか

疲労感 67.8%

(35) イライラすることがあるか

焦燥感 64.4%

(36) 何をしてもおもしろくないと感じることがあるか

虚無感 29.0%

(37) ちょっとしたことでも腹がたつか

攻撃的感情 36.6%

(38) 飽きっぽく、途中でやめたくなる
ことがあるか

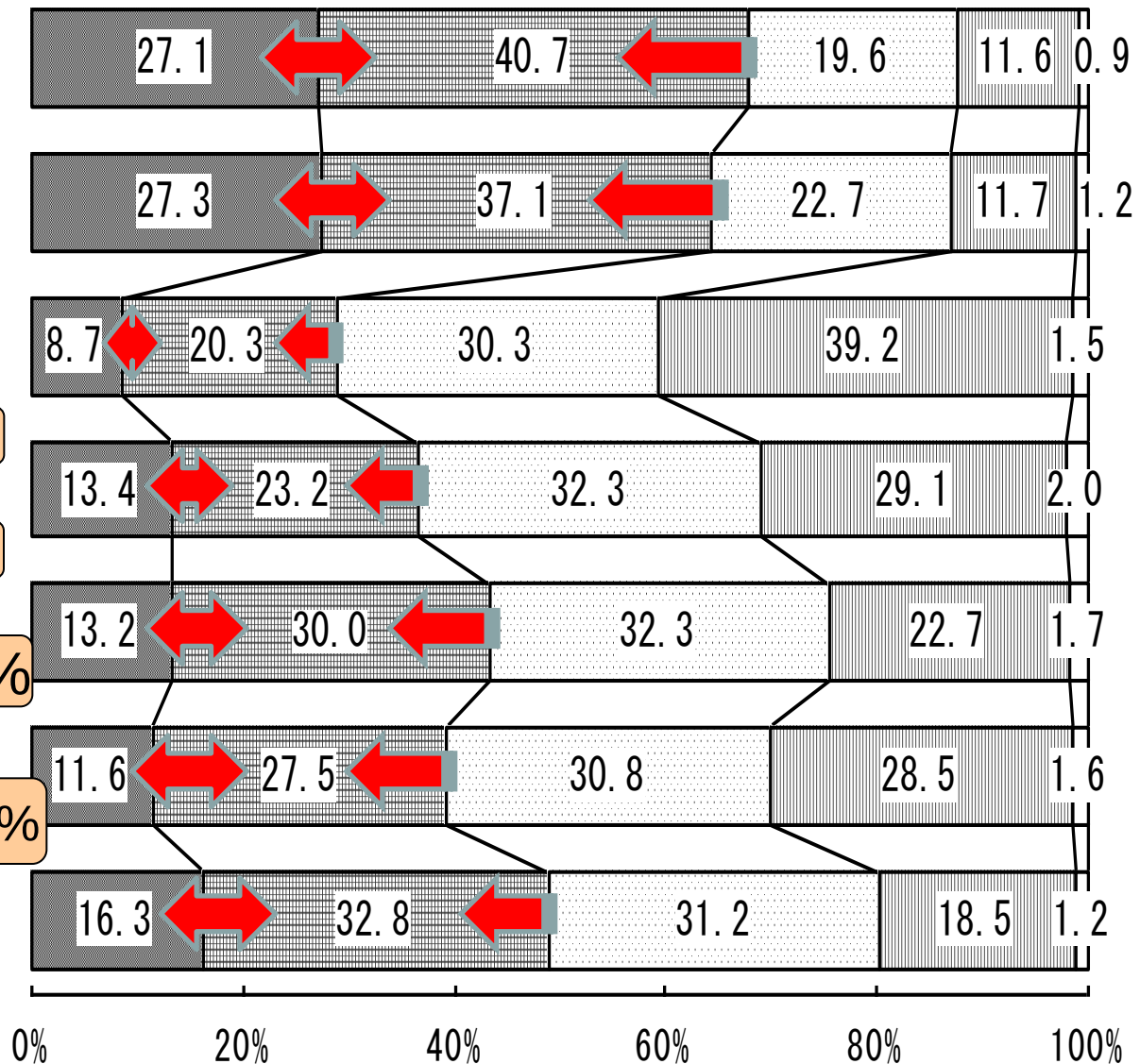
倦怠感 43.2%

(39) 人をたたいたり、乱暴なことを
してしまうことがある

行動 39.1%

(40) お腹や頭が痛くなったり、気分が
悪くなることもあるか

腹痛・頭痛 49.1%



■ よくある ■ 時々ある □ あまりない □ まったくない □ 無回答

心身の側面に関する回答の割合②(中学校1～3年生)

(45) 疲れていると感じることがあるか

疲労感 88.5%

(46) イライラすることがあるか

焦燥感 74.2%

(47) 何をしてもおもしろくないと感じることがあるか

虚無感 44.5%

(48) ちょっとしたことでも腹がたつか

攻撃的感情 42.1%

(49) あきっぽく、途中でやめたくなることがあるか

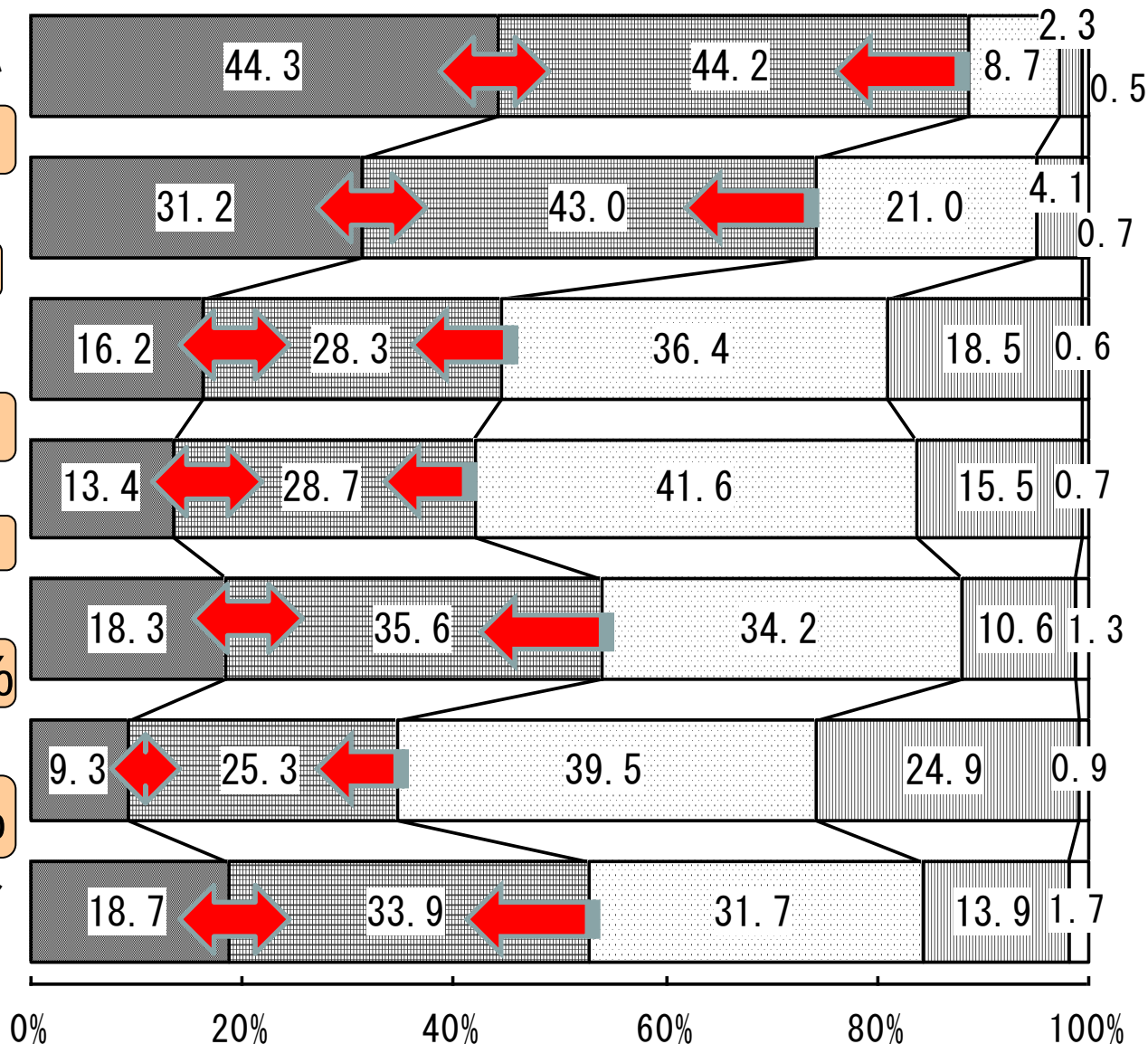
倦怠感 53.9%

(50) 人をたたいたり、乱暴なことをしてしまうことが

行動 34.6%

(51) おなかや頭が痛くなったり、気分が悪くなることがあるか

腹痛・頭痛 52.6%



■ よくある ■ 時々ある □ あまりない ■ まったくない □ 無回答

心身の側面に関する回答の割合(よく・時々ある)③(小学生)

	小1～3年	小4～6年	小5・6年生	中1～3年生
疲労感	61.3	74.8	78.7	88.5%
焦燥感	60.2	68.9	71.3	74.2%
虚無感	27.7	30.4	31.4	44.5%
攻撃的感情	34.4	38.9	41.1	42.1%
倦怠感	40.6	46.1	49.2	53.9%
★攻撃的行動	34.4	44.1	★46.3	34.6%
★腹痛・頭痛	48.9	49.5	50.0	52.6%
登校拒否的感情	51.7	61.7	64.8	64.4%

心身の側面に関する回答の割合(よく・時々ある)④(中学生)

	1年生	2年生	3年生	高1~3年生
★疲労感	87.2	88.7	89.9	91.9%
焦燥感	72.1	74.6	76.2	76.6%
虚無感	38.3	43.4	52.3	55.7%
攻撃的感情	41.6	41.3	43.3	45.3%
倦怠感	49.8	54.2	58.2	60.3%
攻撃的行動	37.1	35.3	31.3	21.2%
★腹痛・頭痛	52.8	52.3	52.7	51.6%
★登校拒否的感情	64.3	63.8	★65.2	53.1%

心身の側面に関する回答の割合(よく・時々ある)⑤(高校生)

1年生

2年生

3年生

全学年

★疲労感

91.6

★93.1

91.3

91.9%

★焦燥感

★76.8

77.1

76.2

76.6%

★虚無感

54.1

56.1

★57.1

55.7%

攻撃的感情

44.7

44.5

★46.7

45.3%

★倦怠感

61.2

59.6

★60.3

60.3%

攻撃的行動

23.1

20.2

20.4

21.2%

腹痛・頭痛

50.6

49.9

★54.1

51.6%

登校拒否的感情

49.1

55.2

55.5

53.1%

●「学力」とは(学力を定義してみると！)



A+B=総合的な「学力」と考える！

①A=座学による学習で身につける知識・技能・応用力
:見える学力(測定可能な学力)

・a(Aの内)・・・「読み・書き・計算」(3R's)
(子ども時代に身につけるべき「狭義の基礎学力」)

←新学習指導要領への学力低下の懸念

・2時間の睡眠不足=弱度酩酊状態(「血中アルコール濃度0.5mg/ml」と
ほぼ等しい影響を脳機能に波及)

・「三角形を描けない子どもたち(5歳児)」(2002)

②B=問題解決能力、理解力、創造性、意欲、自発性
関心、コミュニケーション能力 など
:見えない学力(測定不可能な学力)



自尊感情

－「生きる力」を支える自尊感情の二つの側面－

(近藤,2007)

社会的
自尊感情

統合的存在・力
身体的活動
精神的活動
社会的活動

基本的自尊感情
「これでよい」
(good enough)
－支える感情－

バランスのよい「自尊感情」

社会的
自尊感情
「とてもよい」
(very good)
－高める感情－

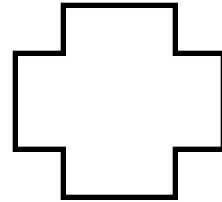
基本的自尊感情

アンバランスな「自尊感情」

子どもを教え、育てるとは！！

P機能
父性

M機能
母性



切断

受容

教

育

~しても
大丈夫！
自分への信頼

社会的自尊感情

基本的自尊感情

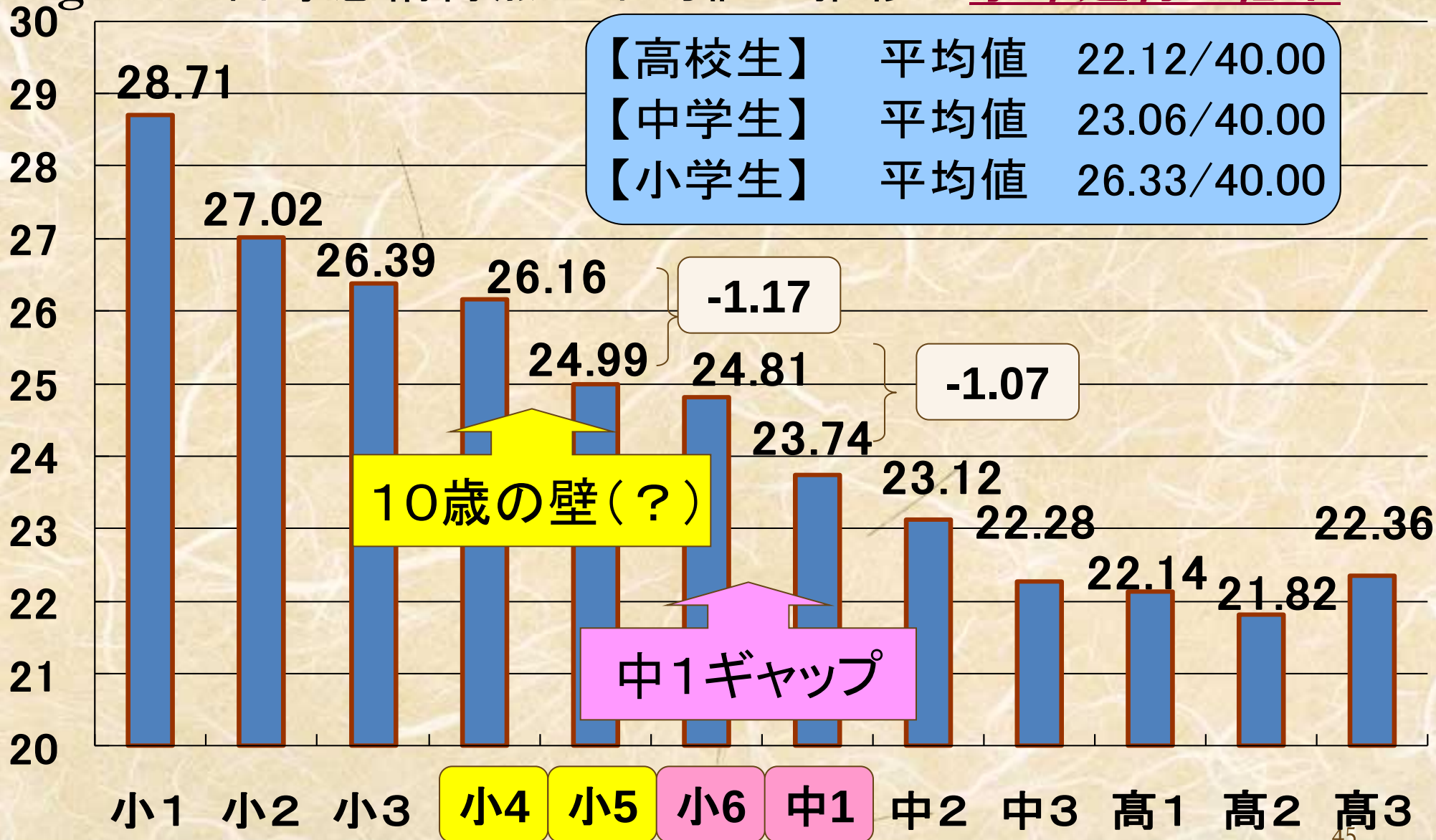
◎睡眠の質が高い小・中・高校生像(情緒・感情・身体的側面)

- 将来に夢を持ち毎日を楽しく過ごし、
登校拒否的感情を感じない。
- 疲労感、焦燥感、虚無感、倦怠感、攻撃的感情を持たず、攻撃的行動もしない。心の状態の表れと考えられる身体的症状の一つである腹痛・頭痛を感じることも少なく、「楽しい」などの前向きな気持ちを日頃から持ち、忙しさも余り感じていない。
- 精神的な安定性や前向きな行動につながる自尊心
情が高い(心理的不適応を示す疎外感などとマイナスの関係にあり、心理的な健康を反映するコンピテンス(潜在的能力)などとはプラスの関係にある)。



3. 分析結果 4) 心身の状態・睡眠の質と自尊感情との関係

Figure1 自尊感情得点の平均値の推移→学年進行で低下



3. 分析結果 4) 心身の状態・睡眠の質と自尊感情との関係

①睡眠の質(目覚めの状態)による自尊感情得点の平均値(標準偏差)と分散分析の結果 (Table11、Figure1・2・3)

- 自尊感情平均得点を従属変数、睡眠の質(高中低群)を要因とした一元配置分散分析の結果

→小・中・高校生とも睡眠の質の影響によって自尊感情平均得点に有意な差があった！ ・小5・6年生 $F(2,2322)=41.494, p<.001$

・中学1～3年生 $F(2,7601)=113.567, p<.001$

・高校1～3年生 $F(2,3947)=49.455, p<.001$

さらに、多重比較 (TamhaneのT2) によれば(5%水準で有意に高い)

「睡眠高群」の得点 > 「睡眠中群」の得点 > 「睡眠低群」の得点

- **睡眠の質の高い子は、自尊感情も高い(体の余裕は心の余裕)**
(「できる自分」への自信と「できない自分」の受容)

- クラス内順位と自尊感情の関係は？ (Table12、Figure4)

3. 分析結果 4) 心身の状態・睡眠の質と自尊感情との関係

②心身の状態における自尊感情得点の平均値(標準偏差)

及び t 検定の結果 (Figure5-1～Figure20-3)

- 小学5・6年生・中学生(3学年)・高校生(3学年)とも、「死生観の誤解の有無」を除く全ての項目で、平均点に有意な差があった。
- 学校に対する親和感情・授業の理解度・日常の肯定的感情・将来の夢の有無・最近の(ポジティブ)気持ち・排便の有無
睡眠の質(目覚めの状態)の7項目 (Figure5-1～12-3) では・・・？
→ **高(有)群は低(無)群より自尊感情得点が明確に高かった！**
- 登校拒否的感情・疲労感・焦燥感・虚無感・倦怠感・
攻撃的感情・攻撃的行動の有無・腹痛頭痛の有無の8項目
(Figure13-1～20-3)では・・・？
→ **高(有)群は低(無)群より自尊感情得点が明確に低かった！**

良質の睡眠をとるために(小学校高学年・中学生編)！

1. 毎日、ほぼ決まった時刻に起き、寝る(規則的な睡眠時間)。
2. 朝起きたら太陽をしっかりと浴びる。
3. 朝食を規則正しく毎日とる。
4. 帰宅後は仮眠をしない(昼寝をするなら15時前の20～30分)。
5. 夕食後以降、お茶やコーヒーなどカフェインの摂取を避ける。
6. 夕食後に夜食をとらない。
7. めるめのお風呂にゆっくり浸かる。
8. 午前0時までには就寝する。
9. 寝る前は、脳と身体がリラックスできるように心がける(音楽等)。
10. 休日も、起床時間が平日と2時間以上ずれないようにする。

+(高校生編) 11～18

11. 寝床の中で悩み事を考えない。
12. ベッドでテレビを見たり、読書をしない。
13. 寝室を快適な空間にする。
14. 趣味や部活動などを楽しみ、活動的に過ごす(日中の適度な運動)。
15. 日中はできるだけ人と接し、活動的に過ごす。
16. 就寝の2時間前までに食事や入浴を終わらせる。
17. 夜9時以降、明るい所へ外出しない(就寝1時間前に強い光を浴びない)。
18. 寝るときは携帯電話を枕元から離す(または電源を切る)。

(参考:睡眠は脳と心の栄養—生活リズム健康法—, 田中秀樹, 広島国際大学)

良質の睡眠をとるために(成人編)！！

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2. 昼寝をするなら15時前の20～30分
3. 眠くなってから床に就く、就床時刻にこだわり過ぎない
4. 同じ時刻に毎日起床
5. 光の利用でよい睡眠
6. 眠りの浅いときには、むしろ積極的に遅寝・早起きに
7. 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法
8. 規則正しい3度の食事と、規則的な運動習慣
9. 寝酒はかえって不眠のもと
10. 睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止や足のぴくつき、むずむず感には
要注意
11. 十分眠っても眠気が強いときには専門医に
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

(「よりよい睡眠のための12か条」, 厚生労働省)

○日中の適度な運動

○就寝2時間前までに食事や入浴を済ませる。

○就寝1時間前に強い光を浴びないようにする(TV、ゲーム、PC、携帯)。

今こそ、睡眠を中心とした生活の立て直しを！

生活の諸側面（生活リズム）

【睡眠】【食事】【運動】【放課後の過ごした方】
【対人関係】【学校生活】

身体への影響

脳への影響

質の高い睡眠

こころへの影響

心身の状態

身体への影響

自尊感情・ポジティブな感情

【疲労感】【攻撃的感情】

【登校拒否的感情】【腹痛・頭痛】

【夢の有無】【日常の肯定的感情】

【学校に対する親和感情】

双
方
向
的
関
係

双
方
向
的
関
係

●謝辞

本調査にご協力いただきました対象者の皆様、関係機関の皆様に深く御礼申し上げます。

●付記

本報告は平成19年度～平成21年度科学研究費補助金(挑戦的萌芽研究 19653102, 研究代表者:白石大介)、平成22年度科学研究費補助金(基盤研究(C) 22530890, 研究代表者:小谷正登)の助成を受けて実施した平成19・20・21・22年度調査の結果の一部です。また、本調査の基となった調査・研究は、小谷のほか加島ゆう子(西宮市立夙川小学校)、来栖清美(森ノ宮医療大学)、岩崎久志(流通科学大学)、三宅靖子(太成学院大学)、藤村真理子(伊丹市立摂陽小学校)、木田重果(西宮市立浜甲子園中学校)、下村明子(梅花女子大学)、河西利枝(明石市立貴崎小学校)の各氏を含めた共同研究として実施しました。