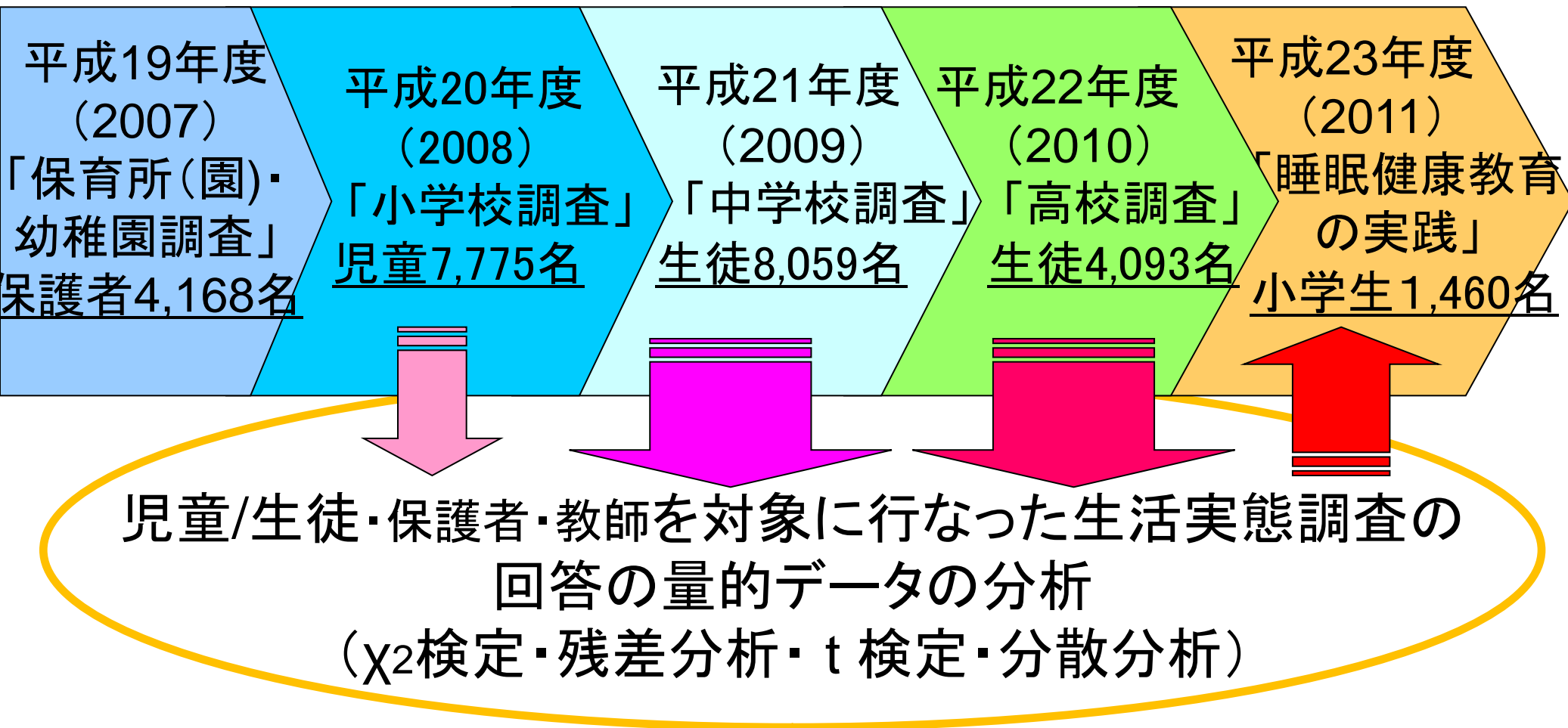


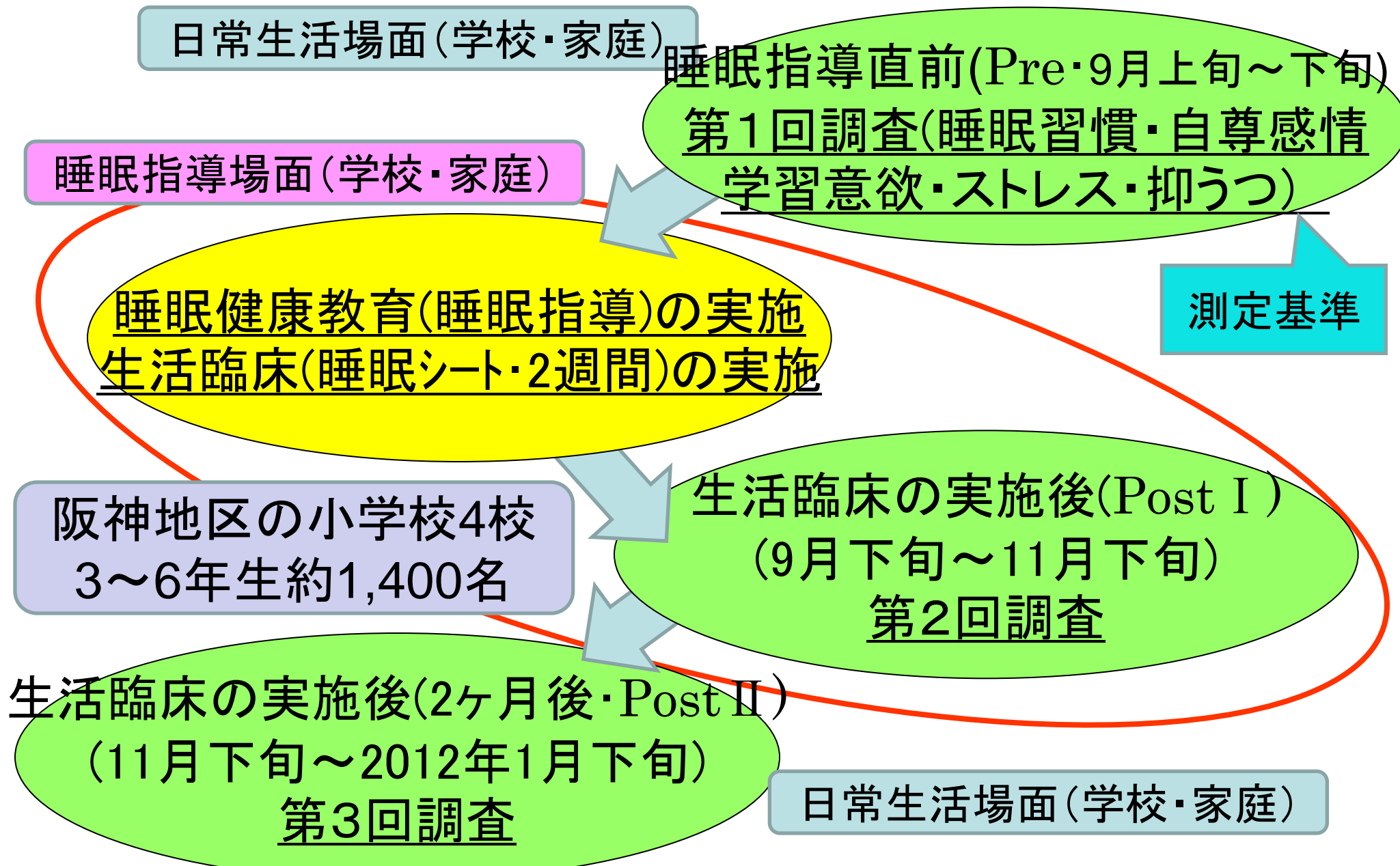
1. 調査概要(2007～11年度) 1)調査時期(11月)・調査対象



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. 2011年度の調査概要 1)睡眠教育のPre-Post調査・研究モデル



3. 2011年度の調査概要 2)実践・調査内容

●フェイスシート 学年・性別

●「睡眠の状態」に関する7項目(多肢選択法)

- ・平日の平均起床時刻・平日の平均就寝時刻
- ・就寝時刻が遅くなった(22時より遅く)理由
- ・入眠状態・中途覚醒・起床状態・午前中の眠気の有無

●「心身の状態」に関する58項目(評定尺度法)

- ・自尊感情: Rosenberg(1965)の自尊感情尺度(10項目)
- ・学習意欲: 自主的学習態度・達成志向(各5項目計10項目)
(「学芸大式学習意欲検査(簡易版)」(小・中学生用))
- ・ストレス度: 身体的反応、抑うつ・不安感情、不機嫌・怒り感情
無気力(各5項目計20項目,小学生用ストレス反応尺度(SRS-C))
- ・抑うつ度: 18項目(小学生用うつ状態自己評価尺度,DSRSC日本版)

- 同様の調査①9月上旬～下旬③11月下旬～2012年1月下旬
(3回実施) ②9月下旬～11月下旬(児童対象の睡眠教育実施後)

睡眠シート(2週間記入用) ()年()歳()番 名前

(○できた、△まあまあできた、×できなかった)

日付 (曜日)	昨日 寝た時刻	今朝 起きた時刻	今朝 全部で何時間 寝ました?	ベッド・ふとんに入っていた時間																								目標1	目標2	寝付き の 満足度	寝起きの 気分	朝の 目覚めの 満足度	やる気	朝の 気分 良好	昨日の夕方から今日の朝の生活を 振り返ってひとこと				
				夕方	夜	夜中	朝	昼																															
例 9/1 (月)	夜9時	朝7時	9時間																									○	×	○	×	△	○	×	まだたくさん寝たい				
①	()																																						
②	()																																						
③	()																																						
④	()																																						
⑤	()																																						
⑥	()																																						
⑦	()																																						
⑧	()																																						
⑨	()																																						
⑩	()																																						
⑪	()																																						
⑫	()																																						
⑬	()																																						
⑭	()																																						

【記入例】
 寝ていた(寝ていた時間をぬりつぶす、量も夜もぬること)
 ベッド・ふとんに入っていた(矢印)

【目標】

1 _____

2 _____

【感想】

Figure1 睡眠健康教育実施前後の睡眠状態の変化(%)

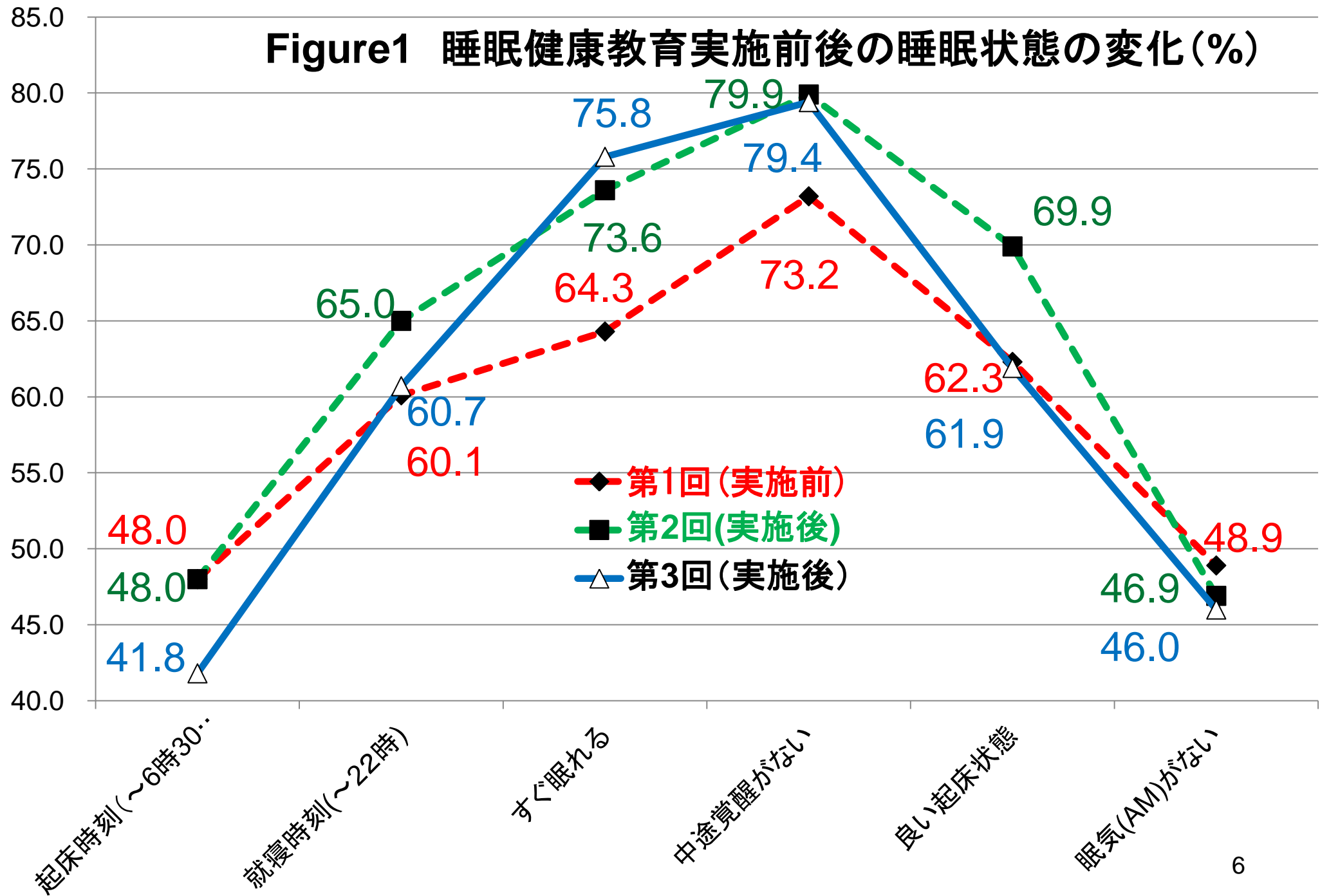


Figure2 睡眠健康教育実施前後の心の変化(点)
(自尊感情・学習意欲・ストレス度・抑うつ度)

