

# 生活病理に抗するための 生活臨床に関する実証的研究

睡眠健康教育実践研究報告書 一小学校編一

平成24年3月

研究代表者 小谷 正登（関西学院大学）

# 目次

はじめに（調査・研究の目的）	1
調査・実践の内容	3
資料1 質問紙（第1回・2回・3回共通）	
資料2 「睡眠健康教育」の授業資料（スライド・PPT、5・6年生用）	
資料3 「睡眠健康教育」の授業資料（ワークシート、5・6年生用）	
資料4 生活習慣チェックリスト	
資料5 睡眠日誌（2週間用）	
調査・実践の結果（全体・各校別）	21
1. 全体（第1回目調査の状態と第1回～3回までの推移）	21
平日の就寝時刻	
午後10時より遅く寝る理由	
入眠の状態（ふとんに入るとすぐ眠れる）	
中途覚醒の状態（夜中に何度も目がさめる）	
起床の状態（朝すっきり目がさめる）	
午前中の眠気（午前中に眠くなることがある）	
心身の状態（自尊感情・学習意欲・ストレス度・抑うつ度）	
2. 各校別	35
A校	
B校	
C校	
D校	
3. 児童の感想（「睡眠日誌」より）	59
4. 全体単純集計結果	60
おわりに（総合結果）	79

## はじめに（調査・研究の目的）

激しい現代社会の変化の中、「生活異変」や「生活病理」とも呼ばれる、子どもや親の睡眠・食生活・運動・対人関係などの生活基盤・環境の異変や病理的現象は、子どもの情緒を不安定にさせるとともに、暴力行為、いじめ、不登校などの教育問題の発生に関連していると考えられる。この関連を明らかにするために、平成19年度から21年度までの3か年にわたって兵庫県に居住する乳幼児・小学生・中学生（研究代表者 武庫川女子大学名誉教授・白石大介）を対象に、平成22年度には高校生を対象に生活実態調査を行い、縦断的研究の視点から乳幼児期から高校生までの子どもの「生活病理」の実態を詳細に検討・考察した。その結果、睡眠の質の高い子ども（乳幼児・小学生・中学生・高校生）は、心身の状態を含めた生活全般で良好な状態を示すことが明らかになった。反対に、睡眠の質が低い小学生においては6割近い者が登校拒否的感情を示し、3割を超える者が攻撃的感情を持ちそれを行動として示すなどの状態が明らかになった。また中学生においては、疲労感・焦燥感は7割、虚無感は4割、倦怠感については5割を超える者が感じていること、高校生では疲労感9割、虚無感5割、倦怠感6割を超える者が感じていることなどが示された。さらに、これらの心身の不調と睡眠の質との間に関連がみられ、睡眠の質が低い子どもは、生活全般、中でも心身の状態に課題があることが明らかになった。一方、その高さが精神的な安定性や前向きな行動につながるといわれる自尊感情を小・中・高校生で測定したところ、学校段階および学年が進むほど低下していく傾向が見られた。また、睡眠の質が高い者ほど自尊感情が高かった。このことから、睡眠が乱れている子どもは、学習をはじめとした学校生活、家庭生活においても自分の能力を十分発揮できていないことが明らかになり、反対に睡眠の質が向上すれば、さらに心身の状態が安定し、能力を発揮できるようになると推測できる。

以上を踏まえ、今年度は小谷正登を研究代表者とする平成23年度日本学術振興会科学研究費補助金（研究課題名「生活病理に抗するための生活臨床に関する実証的研究」、基盤研究（C）、課題番号22530890、期間：平成22年度～24年度の3か年）のもと、睡眠を中心とした生活全体の立て直し（生活臨床）の重要性をさらに明らかにすることを目的とし、小学生約1,400名を対象に睡眠の重要性を教示する睡眠健康教育（保健指導）を施す前後での小学生の心身（特に心の面）の状態を比較することで同教育の意義と効果を検討した。この実践に基づく調査・研究の結果、睡眠健康教育実施前後で自尊感情と学習意欲は向上するとともに、ストレス度と抑うつ度は低下したことから、「生活臨床」の実践が子どもの心身を安定させ、問題行動発生の予防的な働きを持っていることが示唆された。現在、以上の結果の詳細な分析・考察を進めている。今後は、生活の立て直しのための具体的な方策に関する提言を行うとともに実効性のあるプログラムを作成することを目指して、調査・研究の対象を広げて実践を行うことで「睡眠を中心とした生活臨床」の意義と有効性をさらに明らかにしていく所存である。

なお、本研究・調査に関する詳細な内容については、研究代表者のホームページ（<http://www.g-kotani.com/>）をご覧ください。

### 「謝辞」

本調査・研究にご協力いただいた兵庫県内の小学校4校の児童・保護者・教師の皆様、心より御礼を申し上げます。