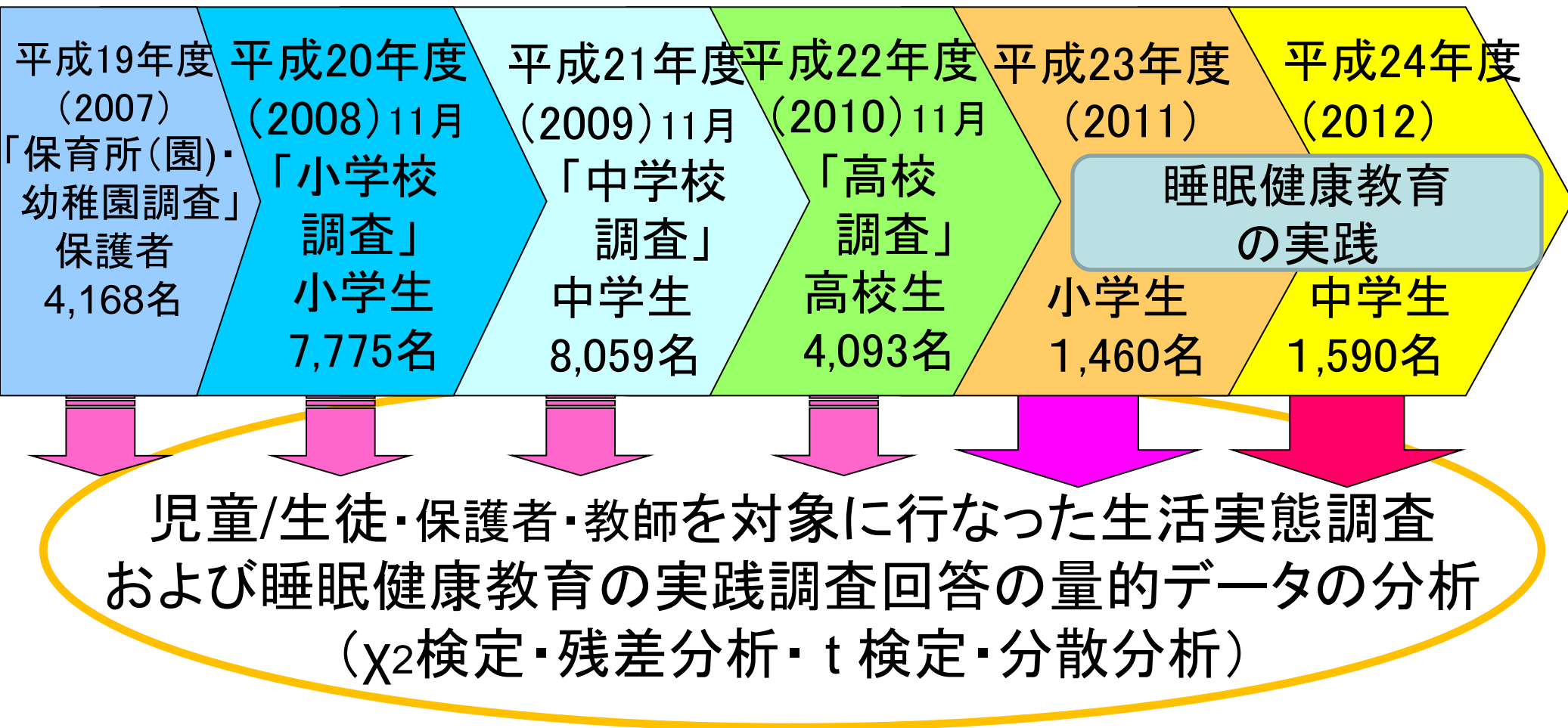


●調査概要(2007～11年度) 1)調査時期・調査対象



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22～24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)

● 調査概要 2)睡眠教育のPre-Post調査・研究モデル(2011・2012年度調査)

日常生活場面(学校・家庭) 睡眠指導直前(Pre・9月上旬～11月下旬)

第1回調査(睡眠習慣・自尊感情
学習意欲・ストレス・抑うつ)

睡眠指導場面(学校・家庭)

睡眠健康教育(睡眠指導)の実施
生活臨床(睡眠シート・2週間)の実施

測定基準

- ★ 2011年度(9月～1月)
B県内の公立小学校4校
3～6年生約1,400名
- ★ 2012年度(9月～2月)
B県内の公立中学校4校
1～3年生約1,600名

生活臨床の実施後(Post I)
(9月下旬～12月初旬)
第2回調査

生活臨床の実施後(2ヶ月後・Post II)
(11月中旬～2012年2月中旬)
第3回調査

日常生活場面(学校・家庭)

●調査概要 3)2011年度の実践・調査内容(小学校編)

●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時より遅い)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))
- ・ストレス反応度: 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)

●調査概要 4)2011年度の実践・調査内容(中学校編)

●フェイスシート 学年・性別

●「睡眠の質」(主観的睡眠障害度)の評価(11項目)

- ・「毎日の睡眠を評価する質問票」(SQIDS)
- ・就寝時刻が遅くなった(23時より遅い)理由

●「心身の状態」に関する71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))
- ・ストレス反応度: 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(うつ状態自己評価尺度,DSRSC日本版)
- ・不登校傾向13項目(不登校傾向尺度 五十嵐・萩原,2004)

- ### ●時期
- ①9月上旬～11月下旬
 - ③11月中旬～2013年2月中旬
(3回実施)
 - ②9月下旬～12月初旬(生徒対象の睡眠教育実施後)

●結果 1) 2011度(小学校)調査

①調査回数(保健指導の前後)による心身の状態の変化

●心身の状態の平均値と(1要因)分散分析の結果

・自尊感情 $F(1,1163)=101.74, p<.001$ (Figure 1)

多重比較(Bonferroni)によれば (5%水準で有意に高い)

第1回(Pre)の得点 < 第2回(Post I)の得点 < 第3回(Post II)の得点

・学習意欲 $F(1,1173)=29.51, p<.001$ (Figure 2)

多重比較(Bonferroni)によれば (5%水準で有意に高い)

第1回(Pre)の得点 < 第2回(Post I)の得点 < 第3回(Post II)の得点

・ストレス反応度 $F(1,1160)=118.26, p<.001$ (Figure 3)

多重比較(Bonferroni)によれば (5%水準で有意に低い)

第1回(Pre)の得点 > 第2回(Post I)の得点 > 第3回(Post II)の得点

・抑うつ度 $F(1,1174)=105.17, p<.001$ (Figure 4)

多重比較(Bonferroni)によれば (5%水準で有意に高い)

第1回(Pre)の得点 > 第2回(Post I)の得点 > 第3回(Post II)の得点 5

Figure 1 睡眠3群(高・中・低群)における自尊感情の変化
(小学校3~6年生)

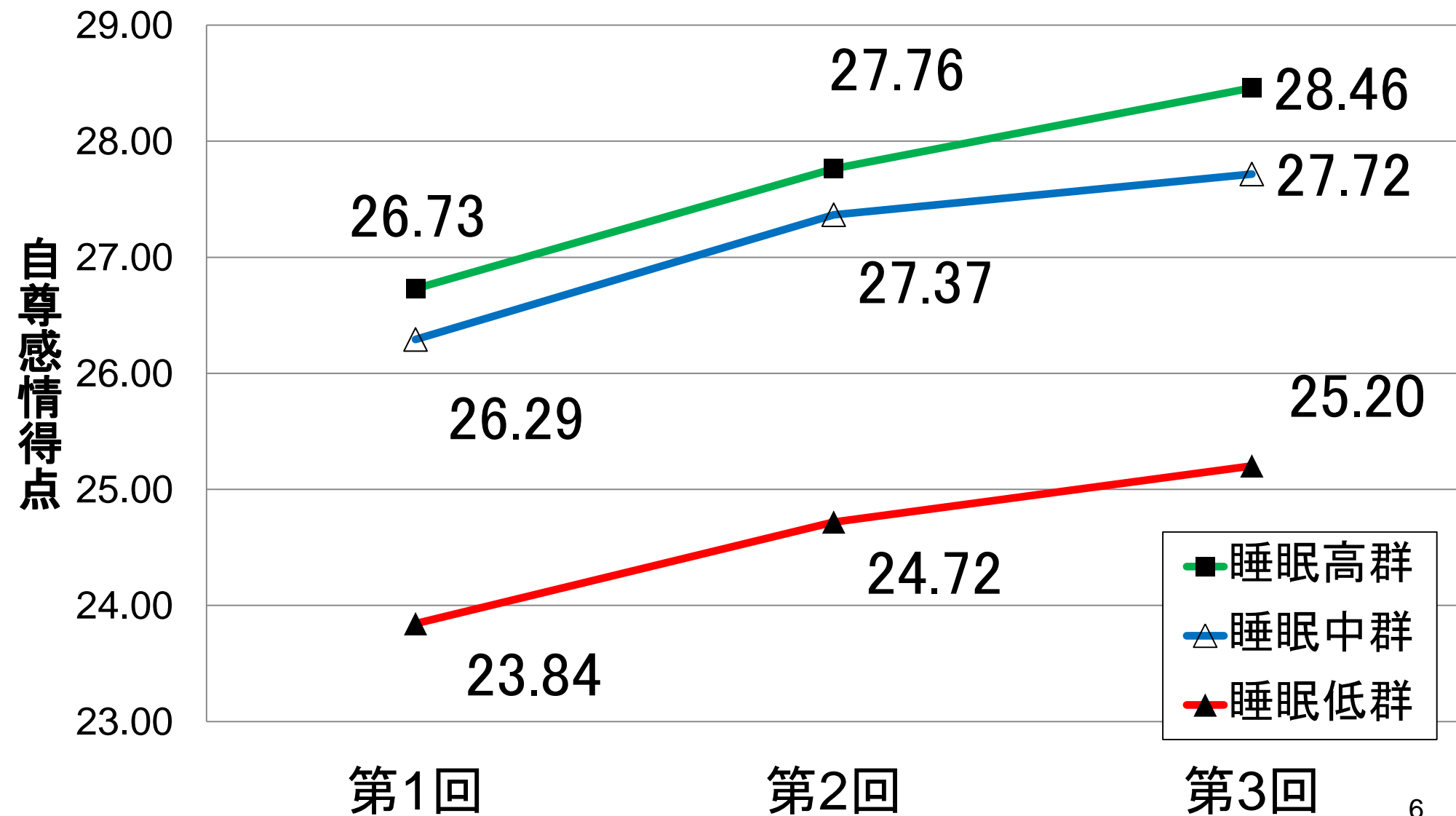


Figure 2 睡眠3群(高・中・低群)における学習意欲の変化
(小学校3～6年生)

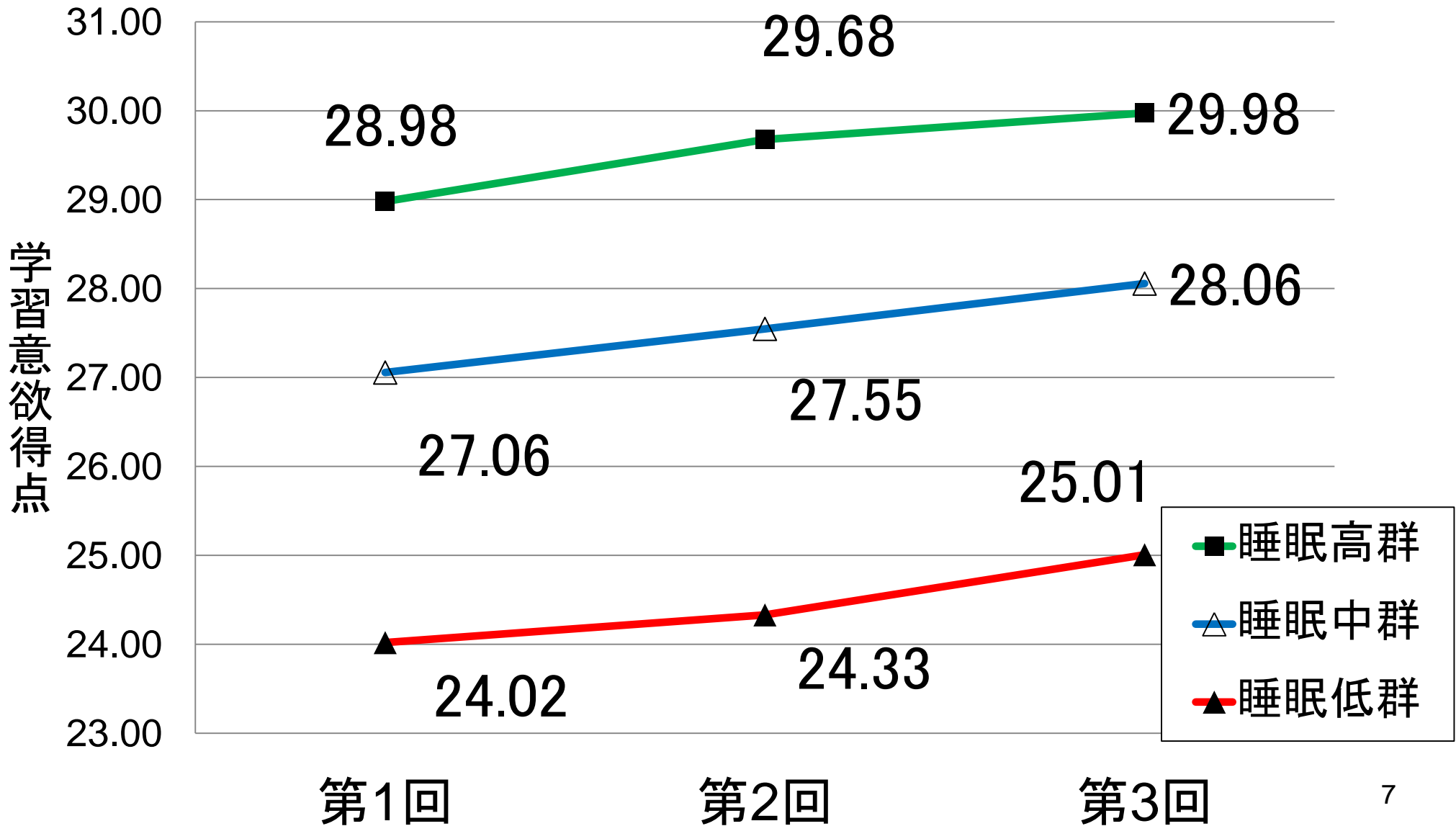


Figure 3 睡眠3群(高・中・低群)におけるストレス反応度の変化(小学校3~6年生)

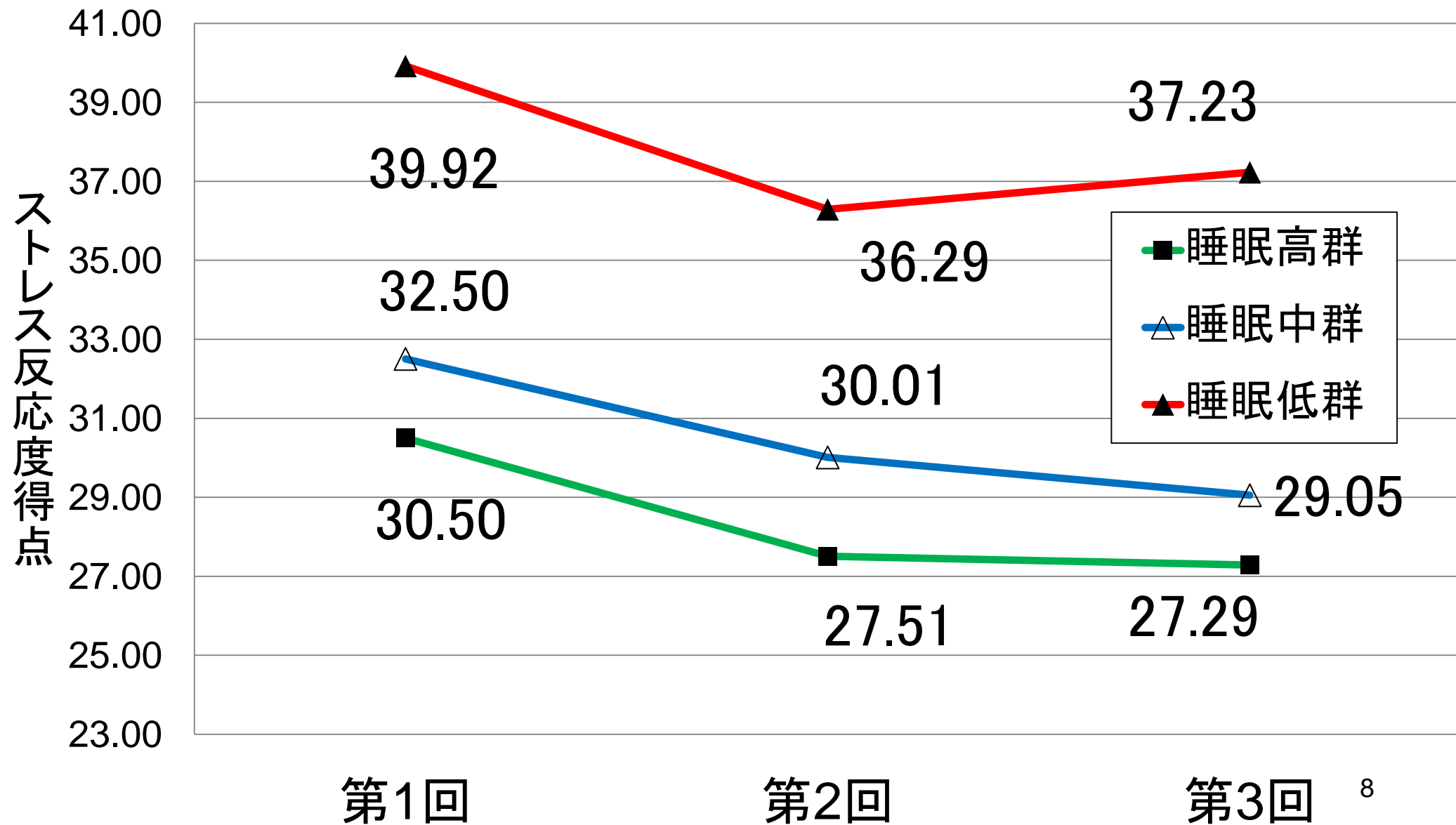
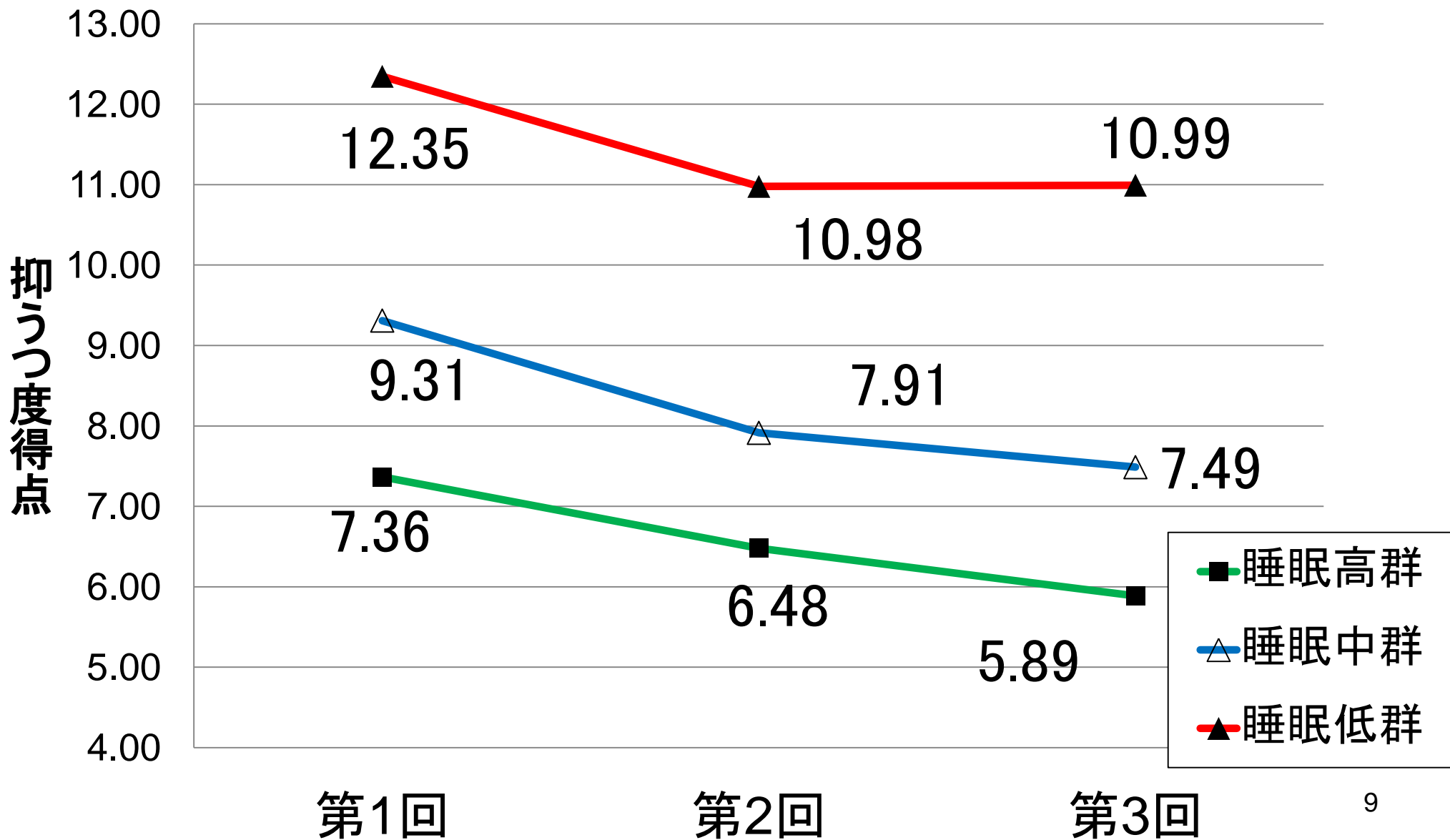


Figure 4 睡眠3群(高・中・低群)における抑うつ度の変化
(小学校3～6年生)



●結果 2) 2012度(中学校)調査

①調査回数による心身の状態の変化・(1要因)分散分析の結果

・睡眠障害度 $F(1,1298)=35.76, p<.001$ (Figure 5)

多重比較(Bonferroni) 第1回>第2・3回, 2回<第3回 (5%水準)

・自尊感情 $F(1,1275)=112.95, p<.001$ (Figure 6)

多重比較(Bonferroni) 第1回<第2回<第3回 (5%水準)

・学習意欲 $F(1,1339)=6.24, p<.001$ (Figure 7)

多重比較(Bonferroni) 1回<2回, 1回<3回 (5%水準)

・ストレス反応度 $F(1,1243)=47.09, p<.001$ (Figure 8)

多重比較(Bonferroni) 1回>2回, 1回>3回 (5%水準)

・抑うつ度 $F(1,1261)=46.98, p<.001$ (Figure 9)

多重比較(Bonferroni) 第1回>第2回>第3回 (5%水準)

・不登校傾向 $F(1,1316)=2.35, n.s.$ (Figure 10)

Figure5 睡眠3群(高・中・低群)における
睡眠障害度の変化(中学校1~3年生)

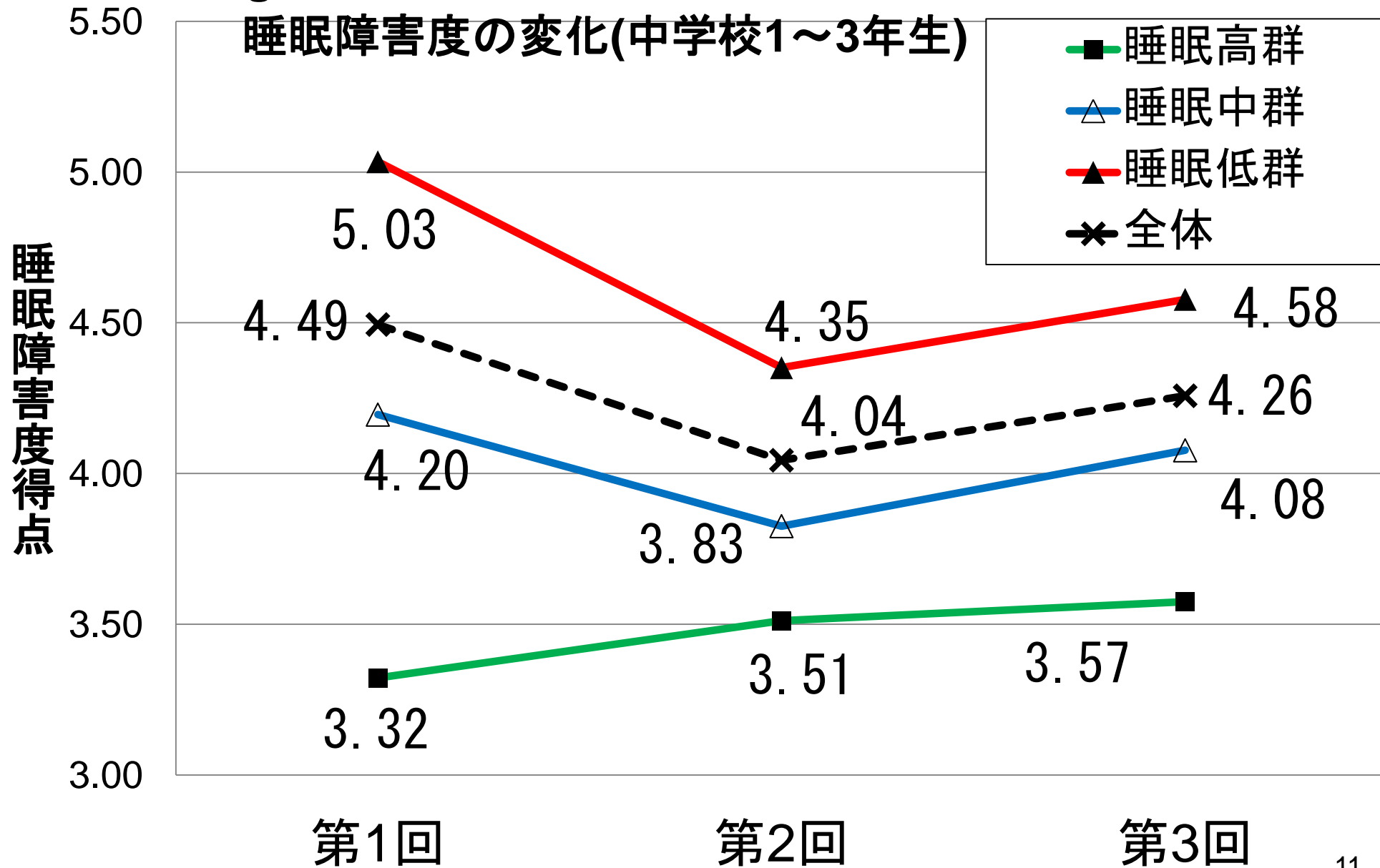


Figure6 睡眠3群(高・中・低群)における自尊感情の変化
(中学校1～3年生)

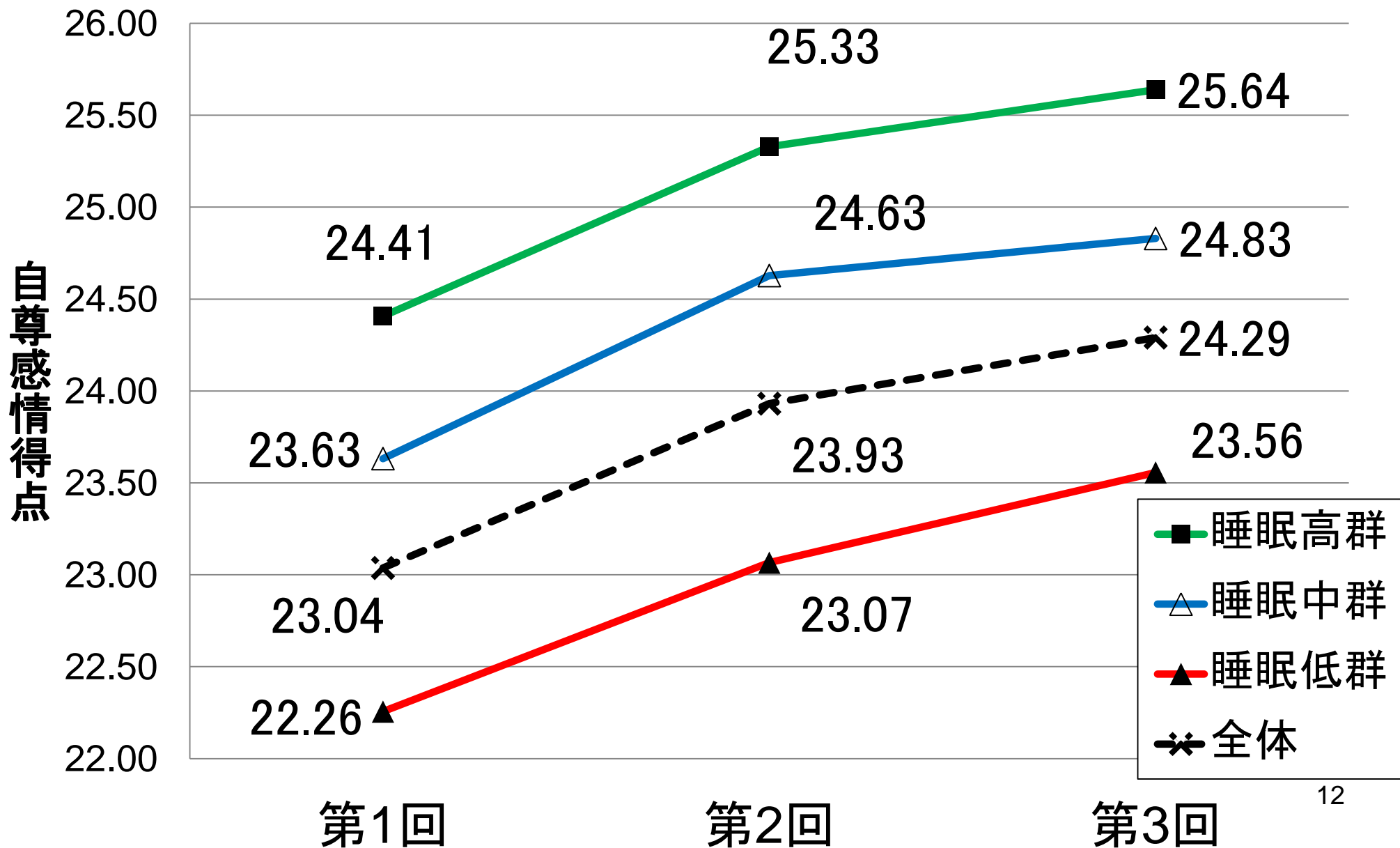


Figure7 睡眠3群(高・中・低群)における学習意欲の変化
(中学校1~3年生)

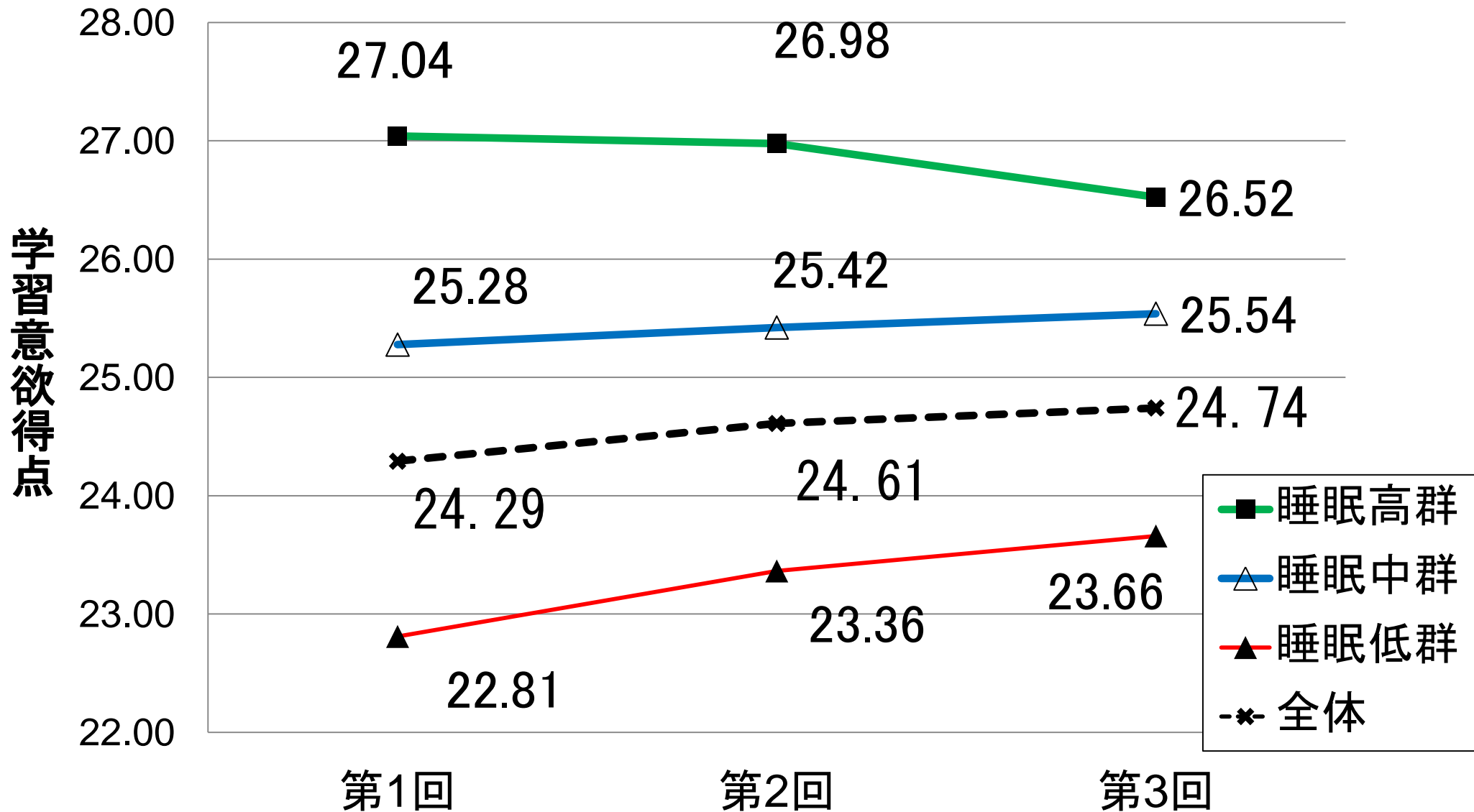


Figure8 睡眠3群(高・中・低群)における
ストレス反応度の変化(中学校1~3年生)

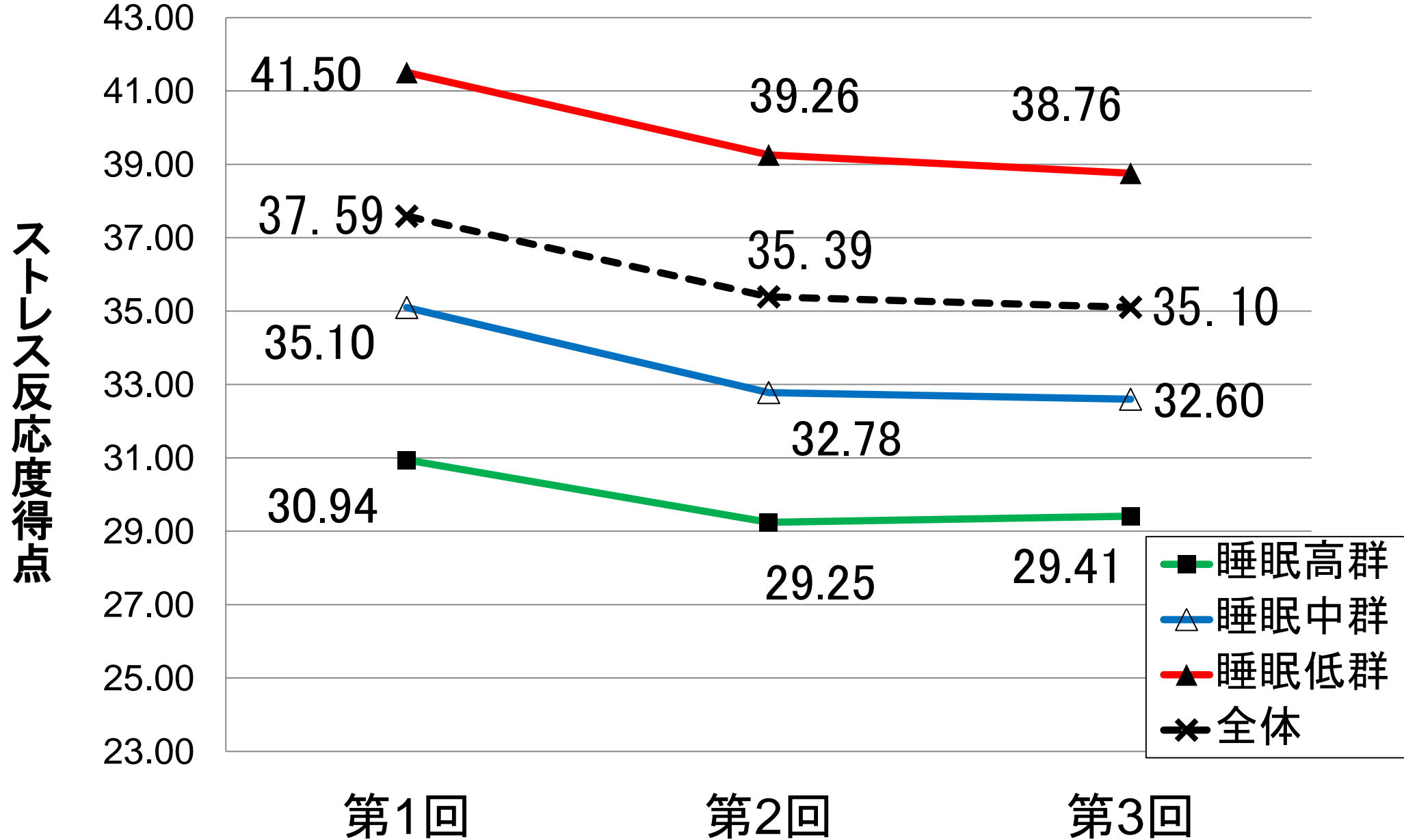


Figure9 睡眠3群(高・中・低群)における抑うつ度の変化
(中学校1~3年生)

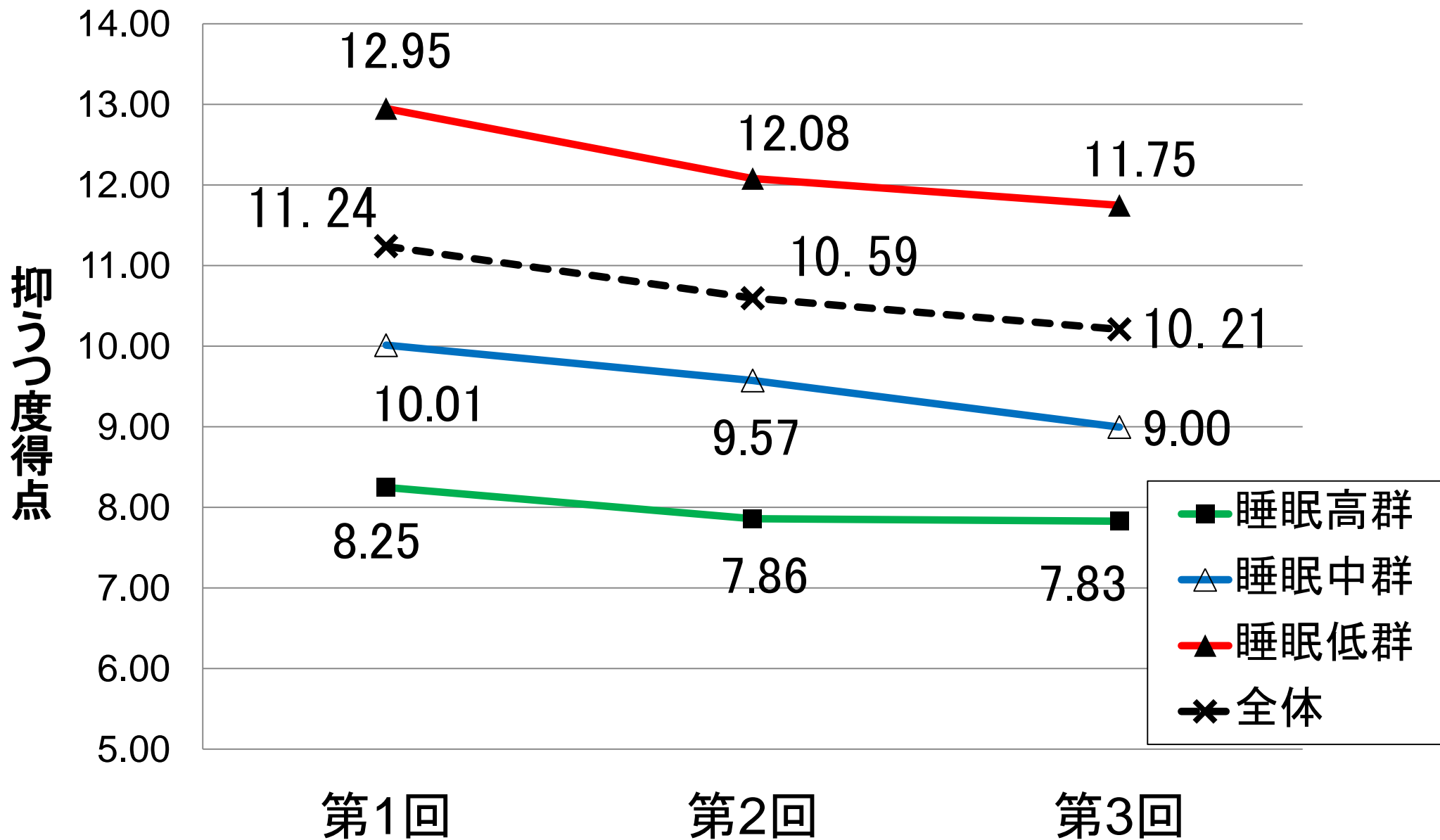


Figure10 睡眠3群(高・中・低群)における不登校傾向の変化
(中学校1~3年生)

