

# 生活習慣習得のための発達段階に応じた連携指導に関する研究

## —幼小中連携における保健指導の実際—

川崎 裕美 荒谷 美津子 魚谷 香 弓場奈穂子  
金丸 純二 見藤 孝二 金岡 美幸 小野 ミツ  
田中美延里

### 1. はじめに

中学生になると、生活習慣は保護者や教員からの指導によるコントロールよりも、生徒自身によってコントロールされるようになる。中学生は、勉強やクラブ、ゲーム、テレビなど多くのことを限られた時間の中で行っていく必要性があり、生活習慣の習得には、時間管理が含まれると考えられる。時間管理がうまくいかない場合には、睡眠時間の短縮による身体的不調や学習上の問題を生じさせるとも考えられた。

生活の夜型化による睡眠習慣の乱れによる身体的不調も多く指摘されている。そのため、睡眠習慣を改善するための保健指導も多くなされてきた。保健指導において、幼児期の睡眠習慣については、発達、しつけ、必要な睡眠時間の目安が示されている。しかし、睡眠習慣は個人差が大きいため、小学校入学以降の到達目標が具体的に示されている例は少ない。小学校入学以降は、家庭での睡眠に関するしつけにおいても、発達段階に対応した明確な目標はなく、保護者も漠然と「早寝早起き」を推奨していることが多い。幼児期から学童、生徒期というつながりを大切にしながら、発展的に、子ども達が時間管理を行っていくための具体的な行動目標を考え、連携指導を行う必要がある。

これまで、三原附属では、保護者との連携指導としての健康教室、幼稚園および小学校1年生から3年生の保護者を対象とした子どもの生活習慣や保護者の気持ちについてアンケート調査を実施してきた。これまでの研究でも指摘されている学年進行に伴う睡眠時間の減少が認められた。学年進行に伴う睡眠時間の減少は、保護者の支援とともに、子ども自身も問題意識を持たなくては解決しない課題であることが示唆された。小学生の睡眠時間の減少は、起床時刻の早まりではなく、就寝時刻が遅くなることから起こっていた。また、就寝時刻が遅くなるのは、小学校3年生からであることも

明らかになった。この就寝時刻の遅れを、保護者も認めている状況があった。これらのことから、思春期までに子ども自身の生活習慣への理解を深め、思春期および思春期以降の睡眠を自己コントロールできるように備える必要があると考えられた。そこで、本研究では、中学生の健康を維持するために重要な睡眠確保について焦点を絞り、自己コントロールを促すための思春期前の発達段階に応じた連携指導のあり方を検討することを目的とした。

### 2. 研究方法

研究対象は三原附属小学校3年生と5年生とした。睡眠に関する保健指導前後の児童の状況を調査し、評価として保健指導や助言によって実現可能な具体的行動目標を検討した。調査項目は、児童の睡眠の状況、目標の立て方、目標に対する達成状況などである。調査期間は、平成18年10月から11月とした。

小学校3年生と5年生、それぞれの生活実態に応じた実現可能な具体的行動目標を検討した後、児童に行動目標を達成させるための連携指導のあり方を考察した(図1)。

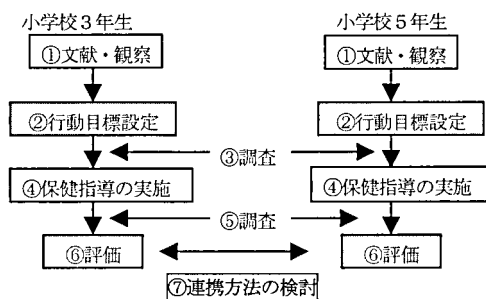


図1. 研究の流れ

Hiromi Kawasaki, Mitsuko Aratani, Kaori Uotani, Naoko Yuba, Jyunji Kanamaru, Koji Mito, Miyuki Kaneoka, Mitsu Ono, Minoru Tanaka: Health education for getting good habits with consistency of kindergarten, elementary school and junior high school

### 3. 結果および考察

#### 1) 小学校3年生の具体的行動目標

##### (1) 睡眠の実態からの検討

早寝早起きはこれまでも幼稚園時から重点的に指導してきた。9月の健康目標に「早寝早起きをする」ことを掲げていた児童もいた。早寝早起きの大切さは理解していると考えられた。城戸の研究では、小学校中学年児童の就寝時刻が遅れる理由として「塾や習い事」と「宿題や勉強」が上位となっていた<sup>1)</sup>。本研究の対象児童からも、帰宅後は剣道やサッカー、塾に通っており、早い時刻に寝ることができない曜日もあるとの発言があった。「必要な睡眠時間には個人差がある」と神山は述べている<sup>2)</sup>ことから、生活習慣を定着するためには、睡眠時間を提示するのではなく、児童自身に実現可能な就寝時刻の目標を設定させる必要があることが考えられた。また、小学校3年生の発達段階の特徴を考慮すると、望ましい生活習慣の確立には家族の協力も不可欠である。生活習慣に関する目標は保護者に伝え、目標達成が困難なときに声かけ・見守りを得ることが大切である。これらのことから、以下の2つを具体的行動目標とした。

- ①十分な睡眠時間を確保しようとするために、保護者と話し合いの場をもって実現可能な起床・就寝時刻を決める。
- ②自分から進んで早寝早起きをするために、起こされずに起きる・促されずに寝る。

##### (2) 保健指導からの具体的行動目標の検討

保健指導の実施前後の状況から具体的行動目標の妥当性を検討した。分析対象は、保健指導の前調査37人・後調査38人とした。

就寝時刻を決めているかという質問に対する保健指導前の回答結果は、就寝時刻を決めている児童は22人、決めていない児童は12人であった（記入なし3人）。行動変容を促して維持するためには関心と意欲が必要である。早く寝るためには児童や保護者が就寝時刻に関心を持ち、その程度によって働きかけの方法を変える必要がある。「就寝時刻を決める」という具体的行動目標は、就寝時刻を決めていない児童に関心と知識をもたせるために重要であると考えられた。就寝時刻を決めている児童22人のうち、自分で決めている児童は11人、保護者と話し合っていて決めている児童は10人、保護者が決めている児童は1人であった。岩立は、「低学年は基本的な生活ルールを親子でつくる」<sup>3)</sup>と述べており、保護者との話し合いはこの年齢の児童には必要と考えられた。

保健指導で、睡眠時間の確保のために21時前後には

就寝する必要性を伝えたこともあり、保健指導後には33人の児童が、21時30分までに就寝時刻を設定した。内訳は18時台が1人、20時台は10人、21時台は22人であった。21時30分より遅い就寝時刻を設定した児童は、22時までが1人、23時までが2人、23時台が2人であった。18時台と23時台に就寝時刻を設定した3人は、実際の生活との整合性を保護者と話し合っていて調整する必要があると考えられた。

保健指導前に就寝時刻を設定していない児童12人について、早く寝ることの必要性を理解しているかどうかを確認した。就寝時刻を小学校中学年における就寝時刻の目標として挙げられる21時30分<sup>5)</sup>を境として、21時30分前に寝ようと思っているのか21時30分過ぎに寝ようと思っているのかで分類した。結果21時30分以前に就寝しようと思っている児童は11人であった。就寝時刻を決めていない理由は、知識不足によるものではなかった。生活のなかで就寝時刻を設定する機会が不足していることがうかがえた。

保健指導後の児童の自由記載から、自分から行動することについて児童の認識を検討した。記載された目標を、「促されずに自分から寝る」、「起こされずに自分から起きる」、「早寝早起きをする」、「その他」に分類した。複数の目標を設定している児童は、「その他」とした。「促されずに自分から寝る」9人、「起こされずに自分から起きる」5人、「早寝早起きをする」10人、「その他」14人であった。

自分が立てた目標に対する達成度は、「促されずに自分から寝る」9人のうち5人が達成できていた。「起こされずに自分から起きる」5人のうち2人、「早寝早起きをする」10人のうち8人、「その他」14人のうち8人が達成できていた。児童には「促されずに寝る」方が「起こされずに起きる」より達成しやすいと考えられた。「早寝早起き」を目標とした児童が多く、達成度は高かった。「早寝早起き」をあげた理由として、しつけの観点からも保護者と児童に慣れ親しまれていることが考えられた。しかしながら、「早寝早起き」という表現は、曖昧な概念を含み、明確な評価基準がないため、児童一人ひとりの主観的な評価となる可能性が高い。客観的に評価することは困難であり、達成度は高くなるとも考えられた。城戸らによる「児童の就寝時刻に対する意識において、遅い就寝時刻でも普通と肯定する割合は高い」<sup>5)</sup>ことから、就寝時刻や起床時刻が遅くても児童自身が「早い」と感じていれば達成できていることになり、「遅い」と感じれば、達成できていないことになる。3年生は時刻の概念を理解しているので、早寝早起きをするためにどのように行動するかという問いに発展させて目標を設定し、具体的行動目標とす

る必要性がある。

### (3) 児童の実態に即した具体的行動目標の検討

目標就寝時刻を、33人は21時30分以前に設定していた。これは、小学校中学年の望ましい就寝時刻でもあることから、児童が就寝時刻を21時30分までとすることは実現できる可能性が高いと考えられた。できるだけ21時30分までに就寝できるように保護者と話し合いの場をもって、起床・就寝時刻を決めることができることを具体的行動目標と考えた。さらに、早寝早起きという表現よりも、促されずに就寝するという行動を目標にする方が実行しやすいのではないかと考えた。

## 2) 小学校5年生の具体的行動目標

### (1) 睡眠・生活の実態からの検討

睡眠の量の側面から、山下、犬飼らは、小学5、6年生の睡眠時間と体調の関連を、起床時・日中の体調が良好であり、朝食の欠食も少ない児童は、21時を目安に就寝している児童であったと述べている<sup>4)</sup>。睡眠時間が8時間未満、10時間以上の児童は、「やる気がしない」「イライラする」などの不定愁訴や、「授業中に眠くなる」といった日中の眠気を感じていることから、小学校高学年の児童に望ましい睡眠時間は8時間以上10時間未満であると考えられた。学校の始業に合わせて児童の起床する時刻は決まるため、児童の起床時刻

は6～7時となることが多い。対象児童の平均睡眠時間は8時間5分であった。下校までは、教室や校庭で遊んでいる児童も多いが、塾や習い事に通う児童も多いようだ。帰宅後も学校と塾の宿題をしなければならないので、勉強に時間がかかるという。学級内ではカードゲームが流行っており、帰宅してからもカードゲームをしている児童もいた。授業中は手を上げて積極的に発表し、休憩時間は校庭で元気に遊ぶ姿が観察された。また、掃除や特別活動では縦割り班が導入されており、5年生は高学年として、低学年の児童を指導していた。これらのことから小学5年生の具体的行動目標を以下の2つとした。

①生活リズムを自分の生活に合わせて作ることができる。

②自立した睡眠習慣の習得のために自分から取り組むことができる。

### (2) 保健指導からの具体的行動目標の検討

#### i) 保健指導前後での目標就寝時刻の変化

保健指導前アンケート調査の分析は、36人（回収率：97.3%）を対象とした。保健指導中に使用したワークシートおよび保健指導終了後1週間後のチェックシートの分析対象は、2種類の用紙が揃った32人（回収率：86.5%）を対象とした。

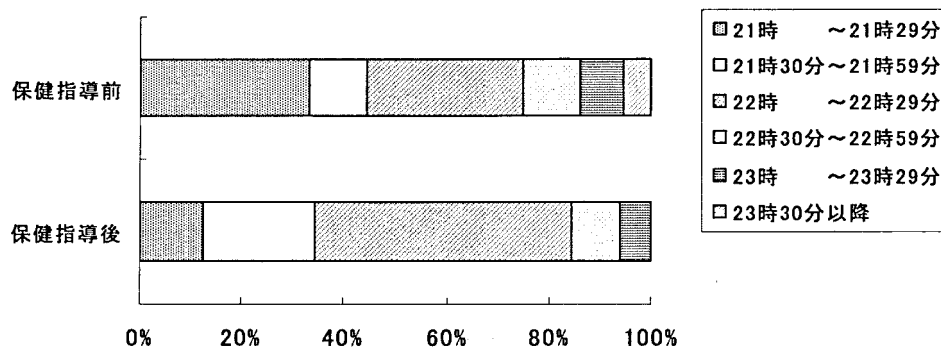


図2. 保健指導前後での目標就寝時刻

保健指導前後での児童が設定した目標就寝時刻を図2に示した。保健指導前の平均時刻は、21時54分であった。保健指導後の平均時刻は、21時52分であった。小学5年生では21時以前に就寝することが望ましいという目標を保健指導で立てたが、達成することは困難であった。しかし、22時30分以降に設定した児童は、保健指導前の9人から、保健指導後には5人と減少したこ

とから、保健指導によって児童が就寝時刻を早めた可能性が考えられた。神川<sup>5)</sup>らは、子どもの睡眠時間を短縮させる大きな原因である夜更かしは、小学校高学年あたりから徐々に始まり、中学2年生で顕著になる傾向がみられるとしている。本調査でも23時以降を目標就寝時刻に設定する児童がおり、神川らの報告と一致していた。

表1. 睡眠習慣チェックが終わったの児童の感想

- ・こんなに遅く寝ていたら起きるときが苦しいから、早寝早起きは大切なんだなと思いました。
- ・9, 10時間の睡眠に達していても、寝る時刻が遅かったり、早かったりなので毎日のペースを決めていこうと思います。
- ・いつ寝て、いつ起きたかで1日の体調などが変わっていく。
- ・早寝早起きしたときはよい睡眠がとれた。
- ・早く寝て早く起きることをこれからも注意したいと思いました。早寝早起きは体によいことだと思います。
- ・なかなか早寝早起きすることができなかった。でもチェックをする前よりはだいぶよくなったと思う。
- ・遅く寝たり早く寝たりするときがあるので、ちゃんと守って、決まった時刻に寝るようにしたいです。

(一部抜粋)

## ii) 児童の感想

保健指導後、チェックシートの記入が終わった1週間後に児童が書いた感想を表1に抜粋した。

自分の睡眠習慣を1週間チェックしたことで、生活リズムを整えることの大切さや、早寝早起きをすることで体の調子が変わってくることを実感したという記述がみられた。子どもの夜更かしには、朝自分で起きられない、寝起きが悪い、朝食がいいかげん、排便が不規則、学校で腹痛・あくび・居眠り・忘れ物、イライラ、寝つきが悪い、夜更かしという悪循環が考えられている<sup>9)</sup>。子どもたちの心身の健康を回復し、維持していくためには、毎日の生活リズムを整え、できるだけ就寝と規則的な睡眠・覚醒の習慣を促すことが重要である。記述からは、早寝早起きや生活リズムを整えることが大切であるということは理解していると考えられた。しかし、目標就寝時刻を決める際には、家庭での習慣、学校までの距離や、塾や習い事、娯楽活動などの生活習慣を含めて考えているため、小学生に求められる8~10時間睡眠や、21時以前に就寝することを生活の中で実践することが困難である児童もいると考えられた。

時間管理の状況について、①時刻・時間の記述があるグループ(以下、時間的見積もりがあるグループとする)、②就寝までにやるべき生活習慣を列挙しているグループ(以下、時間的見積もりがないグループとする)、③その他のグループ(以下、その他グループとする)に分類した。目標を立てる際には、時間や時刻に関することは例として挙げただけで、時間や時刻のことを目標内に組み込むのは、児童の判断にまかせるように指導した。

就寝までの生活目標として、帰宅してから就寝までにやらなければならない生活習慣を1つ1つ挙げている児童は24人であった。24人のうちの11人は、「〇時まで

に■■をする」(6人)、「■■(〇〇分)」(4人)、「目標時刻の〇〇分前に布団に入る」(1人)であった。就寝までにやるべき生活習慣を順番に記述するのに加え、目標の時刻ややるべきことにかかる時間を具体的に挙げていた。小学5年生では、就寝までの生活で見通しを持ち、やるべきことを1つ1つ順序だてて思考できると考えられた。どの児童も自分の生活の流れを考え、そのペースを守るような目標を立てていた。また、自主的に、時刻や時間を意識して生活の予定を立てるといった時間的見積もりができていた児童もいると考えられた。個人差が大きく、小学校5年生としては、自分の生活リズムに合わせて就寝までの生活設計を立てることはできるが、時間的見積もりには保護者の指導が必要であると考えられた。

## (3) 児童の実態に即した到達目標の検討

就寝時刻は、小学校5年生になると個人差が大きく、時刻を具体的に設定することは困難であると考えられた。思春期に自己管理ができるように、帰宅後の生活を保護者とともに設計し、時間的見積もりを持って、自分で行動することが具体的行動目標と考えられた。

## 3) 連携指導の方法

小学校3年生と5年生それぞれについて、睡眠に焦点を絞った保健指導を実施した。保健指導の前後の状況から、小学校3年生、5年生それぞれの具体的行動目標は以下のように考えられた。

小学校3年生

①保護者と話し合いの場を持ち、実現可能な起床・就寝時刻(できるだけ21時30分まで)を決めることができる。

②自分から進んで早寝早起きをするために、促されずに寝ることができる。

小学校5年生

- ①生活習慣について時間的な見積もりを行うことができる。
- ②できるだけ保護者の援助をうけず、睡眠時間の管理ができる。

本研究で対象とした3年生と5年生は、継続指導を行った同じ集団ではないため、保健指導には重複した内容を多く含ませた。同一学級で学年進行にあわせた保健指導を実施した場合には、睡眠時間の確保や心身への影響に関する知識の確認時間は削減でき、5年生では、自分の生活を見直し、目標を立てる時間を長く取ることが可能となると考えられた。

3年生では、保護者と目標を共有し、支援を受けながら睡眠時間の確保を図るための時間管理を学び、5年生では、保護者の援助がなくても時間的な見積もりができることに発展できる。具体的行動目標は、保護者にも非常に理解しやすい。連携教育を行っている三原附属においては、年度末に保護者を対象とした健康教室を実施している。子どもの生活には保護者と目標を共

有する必要があること、5年生では生活の見通しを持つことはできるが、時間的な見積もりには援助が必要であること、を幼児の保護者にも伝え、見通しをもった子育てを促す必要がある。また、健康教室等で保護者に行動目標を提示し、保護者とともに具体的行動目標の検討を行い、保護者の理解を得た具体的行動目標に調整していくことも大切であると考えた。

#### 引用文献

- 1)城戸融子，関秀俊：遅い就寝時刻に対する児童本人と保護者の認識．小児保健研究，63：311-317，2004
- 2)神山潤：睡眠時間．小児科，46：88-89，2005
- 3)岩立京子：いつ，何を育てたいか．児童心理，54：23-28，2000
- 4)山下綾子，犬飼亜子：学童期における基本的な生活習慣—睡眠と日常生活の関連—．家庭科教育，77：57-64，2003
- 5)神川康子：子供たちの生活リズムの実態とその問題点．富山大学教育学部研究論集，2：35-42，1999