

養護学校児童生徒の生活リズム調査

高原光恵*, 津田芳見*, 橋本俊顕*,
高橋厚代**, 宇都宮亜希**, 山本礼子**

(キーワード: 生活リズム, 生活習慣, 睡眠・覚醒, リズム運動, 障害児)

I はじめに

知的障害, 自閉症などの障害のある児童生徒は, 睡眠・覚醒リズム, 食事リズム, 活動/運動などの生活リズムにおいて乱れを呈することが比較的多い。学校生活の中では時間割によって適度に運動をする状態になっているが, これら障害のある子どもたちの場合, 昼休み時間に何もせずに過ごしていたり, 過ごし方がわからず苛々したり, パニックになったりすることが少なからずある。

一方, 昼間にしっかり運動することは脳の活動性を高め, 身体的にも適度に疲労をきたし, 生活リズムに減り張りをつけ睡眠・覚醒リズムを調整する。特にリズム運動は, 脳のセロトニンを活性化し, パニックなどの問題行動を減少させる可能性がある。小学生, 中学生, 高校生を対象に心の健康と生活習慣について調査を行った文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課(2002)の報告によれば, 体育の授業以外にも運動をしている児童生徒の方が寝つきや目覚めが良く, さらには, 日常生活にまで好影響が及ぶことを示唆している。筆者たちも, 当初は児童生徒の肥満改善を目的として, 2002年から学校生活の中で昼休みを利用したリズム運動プログラムを実施してきた。しかし現在では, 肥満改善に限らず, 音楽や参加メンバーの様子に惹かれたためか, 昼休みにリズム運動(パラパラダンス)を楽しもうと自発的に参加する子どもたちが増えてきた。その活動を通じて, 昼休みのリズム運動習慣は, 単に運動量の増加, 運動習慣の確立という側面に止まらず, 心身への好影響も推測される。しかしながら, この点について明らかな調査結果は示されていない。

これまで子どもたちの生活習慣, 生活の実態を把握するために, いくつかの調査が全国で, あるいは各地域で行われてきた(e.g., 社団法人日本小児保健協会, 2001; 横浜市教育委員会, 2003; 栃木県総合教育センター, 2004; ベネッセコーポレーション, 2005)。それ

らによると, 就寝時刻が22時以降となる子どもたちが小学校低学年でも20.8%~45.5%, さらには就学前の乳幼児でさえ28.5%~36.0%にも上ることが示されている。特に幼児の生活調査を実施した日本小児保健協会(2001)によると, 就寝時刻が22時以降となる子どもたちの割合が, 1980年から1990年, 2000年へと顕著に増加し続けていることが指摘され, 心身への影響が懸念されている。

このような状況の中, 将来にわたる影響を考慮すると, 障害のある子どもたちにおいては, 特に健康面に深刻な影響を及ぼすおそれが高い。いかに健康的で規則的な生活リズムを確立するかは, 大変重要なこととなる。そのためには, 睡眠リズムをはじめ, 食事, 運動など, 障害のある子どもたちの生活リズムがどのようになっているのか, また実際にリズムの乱れはないのか, 生活リズムへの影響が強いと思われる他の生活習慣はどうであるかなど, 実態を把握することが不可欠である。

以上のことから, 本研究では, 養護学校児童生徒の生活リズムについて把握することを主な目的として, アンケート調査を行うこととした。その際, 学校生活における習慣的なリズム運動の実施による影響はあるのかどうかについても検討を加える。

II 目 的

アンケート調査により, 養護学校児童生徒の生活リズムを把握することを主な目的とする。また, 昼休みを利用したリズム運動を継続している効果についても検討を行う。

III 方 法

対象 養護学校児童生徒60名を対象とした。

調査項目 アンケートには, フェイスシートの他, 以下

*鳴門教育大学障害児教育講座

**鳴門教育大学附属養護学校

の内容が含まれている。

(1) 日常生活パターン

子どもの平日の生活パターンについて、図1に例示するように、1日の時間目盛りをつけた図に行動内容を記入するよう求めた。

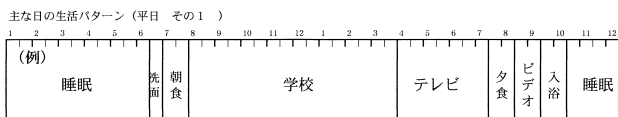


図1 生活パターン記入図：「お子さんの、主な日の生活を帯状にお書きください。習い事のある日、ない日、など2パターンある場合は、2つご記入ください。」

(2) 生活習慣

表1に示すように、食事、運動など、生活習慣について選択肢による回答を求めた。ただし、項目5,12のみ、自由記述であった。

表1 生活習慣調査

質問項目
1 朝ごはんを毎日食べますか
2 毎日おやつを食べますか
3 夕食は家族いっしょに食べますか
4 偏食はありますか
5 偏食が「ある」場合、もっとも苦手なものは何ですか
6 30分程度の運動を毎日していますか
7 睡眠のとり方はどうですか
8 朝の目覚めはいいですか
9 毎日うんこをしますか
10 毎日お風呂に入りますか
11 食後の歯磨きができていますか
12 家でどのように余暇を過ごしていますか 1番多いものを1つ書いてください
13 毎日しているお手伝いがありますか
14 いやがらずに登校できていますか

(3) 困っていること

「健康的な生活リズムを保つ上で1番困っていること」について尋ね、自由記述による回答を求めた。

手続き 2004年7月、アンケート調査を実施した。

調査の主旨説明及び参加協力の依頼を文書で行った上で、子どもの生活リズムについて、保護者が回答するよう求めた。

分析の視点 主に、養護学校児童生徒全体の傾向、年齢層の違いによる傾向（小学部・中学部・高等部）、昼休みのリズム運動習慣の有無による違いについて把握する。

IV 結果

58名（男子44名、女子14名）の児童生徒について回答が得られた。アンケートの回収率は96.7%であった。学部別の人数は、小学部17名、中学部17名、高等部24名であった。昼休みのリズム運動にほぼ毎日参加している児童生徒（パラパラ群：P群）が23名、あまり／全く参加していない児童生徒（非パラパラ群：NP群）が35名であった。

得られた回答について、以下のカテゴリー毎に順次結果を示す；睡眠、食事、運動、余暇の過ごし方、困っていること、その他の生活習慣（排泄・入浴・歯磨き・手洗い・登校の意欲）、項目間の関連性。

1. 睡眠

日常生活パターン図の記載からカウントした睡眠時間、就寝時刻、起床時刻の平均値について表2に示す。

表2 睡眠時間及び就寝時刻・起床時刻の平均値

	睡眠時間	就寝時刻	起床時刻
全体 (n=58)	8時間30分	22時07分	6時33分
学部別			
小学部 (n=17)	9時間09分	21時51分	6時48分
中学部 (n=17)	8時間46分	21時43分	6時30分
高等部 (n=24)	7時間51分	22時35分	6時26分
リズム運動習慣別			
P群 (n=23)	8時間29分	21時56分	6時25分
NP群 (n=35)	8時間31分	22時14分	6時39分

(1) 睡眠時間

表2に示すように、児童生徒全体の平均睡眠時間は8時間30分であり、学部が進むにつれ睡眠時間が短くなっていた。P群とNP群の違いは見られなかった。

(2) 就寝時刻

図2a～2dに示すように、全体として就寝時刻は22時前後が多かったが、小学部では21時台と22時台に分かれ、中学部では21時台、高等部では22時台に集中していた。また、P群、NP群のピークは、それぞれ21時台、22時台であった（図2e・2f）。

(3) 起床時刻

起床時刻の頻度分布を図3a～3fに示す。全体では過半数が7時前に起床していたが、小学部及びNP群の分類条件では、約半数が7時台に起床していた。

(4) 睡眠の質

睡眠中の様子及び目覚めの様子について、全体、学部別、リズム運動習慣別に得られた回答の平均値を表3に示す。

全体の約25%が眠りの浅さ、夜中に起き出すなど、睡

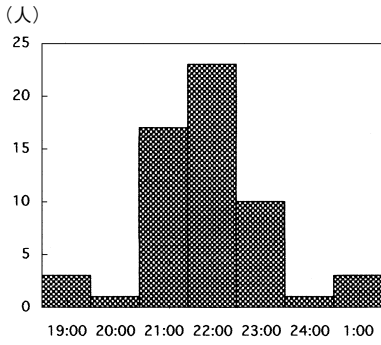


図 2a 養護学校児童生徒の就寝時刻

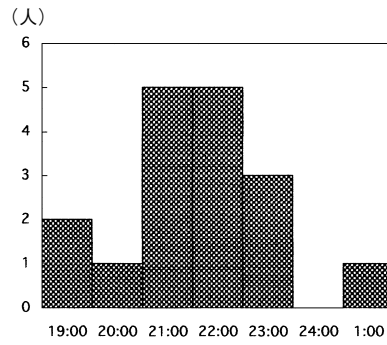


図 2b 小学部児童の就寝時刻

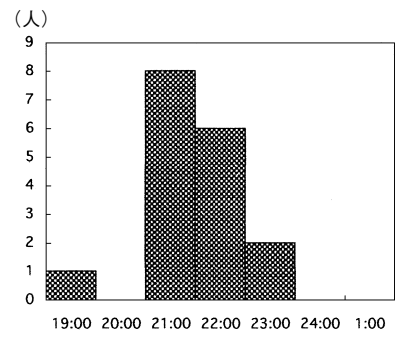


図 2c 中学部生徒の就寝時刻

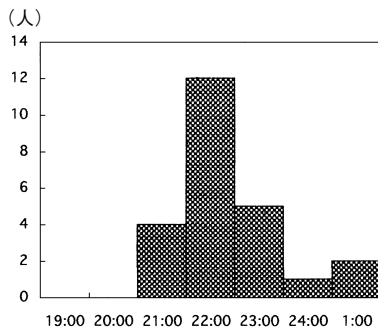


図 2d 高等部生徒の就寝時刻

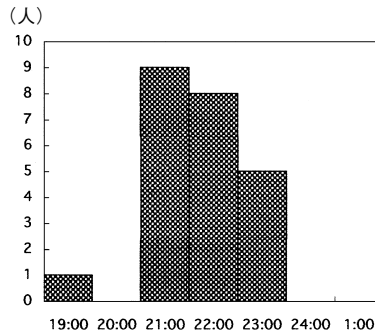


図 2e P 群児童生徒の就寝時刻

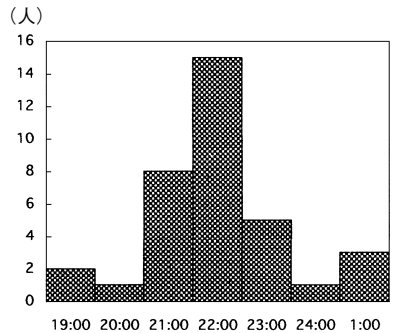


図 2f NP 群児童生徒の就寝時刻

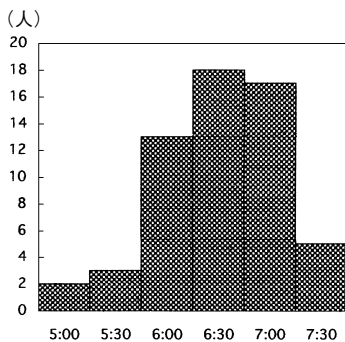


図 3a 養護学校児童生徒の起床時刻

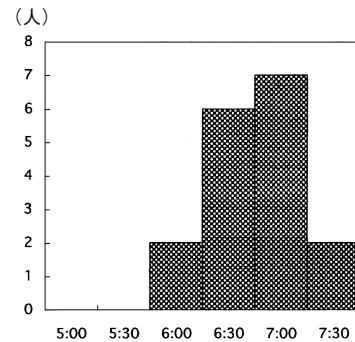


図 3b 小学部児童の起床時刻

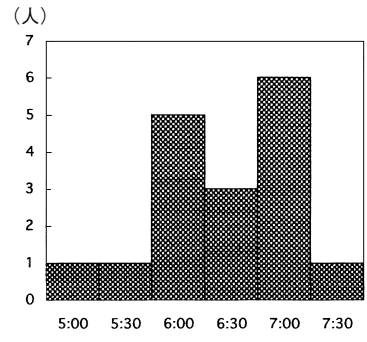


図 3c 中学部生徒の起床時刻

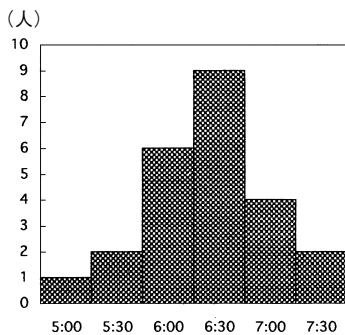


図 3d 高等部生徒の起床時刻

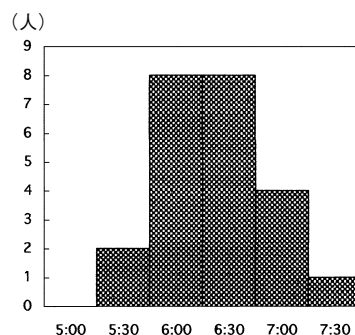


図 3e P 群児童生徒の起床時刻

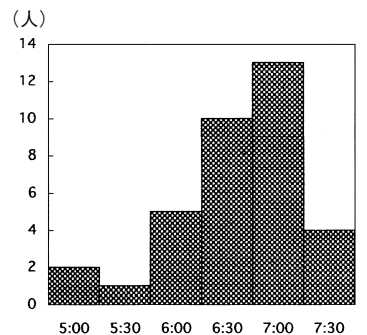


図 3f NP 群児童生徒の起床時刻

眠の質に何らかの問題を抱えていた。なお、夜中に複数回起きて活動している様子が日常生活パターン図に記載されている事例や、後述の「困っていること」で夜中の活動に関して記載されている事例においても、「ぐっすり眠れる」と判定されていた。このような事情に加え、就寝から入眠までの時間や覚醒から起床までの時間は推

定し難く、睡眠中の途中覚醒まで正確に把握することは困難と思われる。それらのことを考慮すると、睡眠の質が良くない状態の児童生徒は、少なくとも4人に1人、実際にはそれ以上となる可能性が強い。

また、目覚めに関しては、「良い」、「普通」ともにP群がNP群を上回っており、P群では目覚めが「悪い」

例が皆無であった。学部別では、目覚めが悪い割合は、小学部よりも中学部・高等部で高かった。

表3 睡眠の質に関する回答 (%)

	睡眠中の様子			目覚め		
	ぐっすり眠れる	眠りは浅いが寝る	夜中に起き出しウロウロする	良い	普通	悪い
全体 (n=58)	74.1	24.1	1.7	31.0	53.4	13.8
学部別						
小学部 (n=17)	88.2	11.8	0.0	29.4	64.7	5.9
中学部 (n=17)	76.5	17.6	5.9	29.4	47.1	17.6
高等部 (n=24)	65.2	39.1	0.0	30.4	60.9	13.0
リズム運動習慣別						
P群 (n=23)	78.3	21.7	0.0	34.8	65.2	0.0
NP群 (n=35)	70.6	26.5	2.9	29.4	50.0	20.6

表4 食事に関する回答 (%)

	朝食喫食率		おやつ喫食率		夕食開始	家族との食事		偏食
	毎日	時々	毎日	時々	平均時刻	毎日	時々	有り
全体 (n=58)	84.5	13.8	51.7	39.7	18時30分	64.9	26.3	57.1
学部別								
小学部 (n=17)	76.5	23.5	58.8	35.3	18時13分	76.5	17.6	68.8
中学部 (n=17)	94.1	5.9	52.9	35.3	18時38分	68.8	31.3	43.8
高等部 (n=24)	83.3	12.5	45.8	45.8	18時37分	54.2	29.2	58.3
リズム運動習慣別								
P群 (n=23)	91.3	8.7	56.5	39.1	18時42分	72.7	22.7	54.5
NP群 (n=35)	80.0	17.1	48.6	40.0	18時23分	60.0	28.6	58.8

2. 食事

食事に関する項目について、全体、学部別、リズム運動習慣別の平均値を表4に示す。

(1) 朝食

朝食を毎日摂っているか尋ねた項目では、「はい」が84.5%、「時々」が13.8%、「いいえ」が1.7%であった。ほとんどの児童生徒が毎日朝食を摂っているが、6.4人に1人は、朝食を食べない日もあることが明らかとなった。学部別では中学部、リズム運動習慣別ではP群の喫食率が比較的高かった。

(2) 夕食

夕食の平均開始時刻は、全体及び学部別、リズム運動習慣別のいずれの条件においても18時台であった。

家族と一緒に食べているかどうかについては、「はい」が63.8%、「時々」が27.6%、「いいえ」が8.6%であった。「時々」を含め、大部分は家族一緒に食べていることが示されたが、学部が進むにつれ、その割合は下がっていた。

(3) おやつ

おやつの摂取は、全体として、「毎日」が51.7%、「時々」

が39.7%、「いいえ」が8.6%であった。学部が進むにつれ、おやつの摂取率は低下していた。

(4) 偏食

偏食について「ある」と回答したのは57.1%、「ない」は42.9%であった。

偏食がある場合、最も苦手な食べ物として挙げられたものを表5に示す。

表5 苦手な食べ物

内 容	記 載 例
野菜／緑黄色野菜	野菜、にんじん、なす、しいたけ
豆類	豆類
白いご飯	白いご飯
もち	もち
肉・魚・貝	肉・魚、貝
果物	スイカ、メロン
乳製品	牛乳
調味料	マヨネーズ、酢料理
食感	固いもの
状態・見た目など	挽肉、見た目やにおいで食べない

※ 複数名から挙げられたもののみ記載

「野菜」, 「肉」, 「魚」, 「貝」, 「餅」など食材が挙げられた他に, 「白いご飯」, 「酢料理」, 「野菜料理」といった調理によるもの, 「挽肉」のように食材の特定の状態, 「固いもの」といった食感によるものなど, 苦手な食べ物の範囲はさまざまであった。それにも関わらず, ほとんどの回答内容が複数名から共通して挙げられていた。3人以上から最も苦手な食べ物として指摘されたのは, 「野菜/緑黄色野菜」, 「豆類」, 「白いご飯」, 「固いもの」であった。

3. 運動

30分程度の運動を毎日しているか尋ねた結果, 「はい」が29.3%, 「時々」が36.2%, 「いいえ」が34.5%であった。学部別, リズム運動習慣別の割合は表6に示す通りである。

表6 運動に関する回答 (%)

	毎日30分程度の運動		
	はい	時々	いいえ
全体 (n=58)	29.3	36.2	34.5
学部別			
小学部 (n=17)	17.6	35.3	47.1
中学部 (n=17)	11.8	58.8	29.4
高等部 (n=24)	50.0	20.8	29.2
リズム運動習慣別			
P群 (n=23)	34.8	43.5	21.7
NP群 (n=35)	25.7	31.4	42.9

「毎日」及び「時々」を合わせた運動実施率で見ると, 中学部・高等部に比較して, 小学部での運動実施率の低さが目立った。また, P群ではNP群よりも運動実施率が高かった。

日常生活パターン図に示された内容を分析すると, 下校後に運動の記述が見られたのは13.8%であり, 具体的内容としては, 散歩, 水泳, サイクリングの他, 時節柄か, 阿波踊りが挙げられた。費やす時間は, 30分から2時間であった。

4. 余暇の過ごし方

最も多い余暇の過ごし方を尋ねたところ, 表7に示すように, 回答の約半数が「テレビ・ビデオ/ゲーム」であった。

「テレビ・ビデオ/ゲーム」は, 日常生活パターン図においても児童生徒の87.9%に記載が見られ, 下校後の過ごし方として最も多い内容であった。費やす時間は, ほとんどの児童生徒が1日あたり2時間から4時間であったが, 中にはそれ以上を示す場合も複数名あった。

表7 余暇の過ごし方

内容	件数 (延べ数)	記載例
テレビ・ビデオ	22	テレビ, ビデオ鑑賞
ゲーム	10	テレビゲーム, ゲームボーイ
音楽鑑賞	4	CD音楽を聴く
読書, 読み物	7	読書, 絵本
運動・外出	9	買い物, 外遊び
1人で過ごす	8	1人遊び
家族と過ごす	3	家族と一緒に過ごす

※ 複数名から挙げられたもののみ記載

5. 困っていること

「健康的な生活リズムを保つ上で, 1番困っていること」について自由記述で回答を求めたところ, 63.8%の保護者から具体的内容の記述が見られた。残りの36.2%は, 無回答または「特になし」であった。困っていることを記述した割合を表8aに, その内容を表8bに示す。

表8a 困っていることの有無 (%)

	困っていること 有り
全体 (n=58)	62.1
学部別	
小学部 (n=17)	76.5
中学部 (n=17)	64.7
高等部 (n=24)	50.0
リズム運動習慣別	
P群 (n=23)	39.1
NP群 (n=35)	77.1

表8b 生活リズムに関して1番困っていること

内容	記載例	件数
睡眠	遅寝	6件
	睡眠リズムの乱れ	5件
	寝つき/寝起きの悪さ	5件
食事	食事時間が不規則	2件
	偏食・間食	3件
排泄 行動	便秘 他	4件
	身辺自立	2件
	こだわり	2件
	問題行動	3件
運動 その他	運動不足	2件
	子どもへの対応	2件

※ 複数名から挙げられたもののみ記載

睡眠に関するものが最も多く, 中でも遅寝や不規則な睡眠リズムの問題を訴える事例が多かった。次いで行動

面、食事に関する問題が挙げられている。

「困っていること」として、「特になし」以外で、何らかの記述が見られた頻度を学部別に求めると、小学部76.5%、中学部64.7%、高等部50.0%と、学部が低いほど訴えの頻度が高率であることが示された。また、P群とNP群の比較では、前者が39.1%、後者が77.1%であり、P群は生活リズムに関して困っていることの訴えがNP群よりも少ないことが明らかとなった。

6. その他の生活習慣

「排便」、「入浴」、「歯磨き」、「手洗い」、「登校の意欲」について、主な回答結果を以下に述べる。

(1) 排便

毎日の排便習慣については、「はい」が55.2%、「いいえ」が44.8%であった。半数弱が毎日の規則的な排便がないことになる。

(2) 入浴

毎日入浴すると回答したのは93.0%であった。入浴の時刻は、17時台や23時台も見られたが、20時前後が最も多かった。

(3) 歯磨き

食後の歯磨きについては、「はい」が46.6%、「時々」が51.7%、「いいえ」が1.7%であった。

(4) 手洗い

毎日している手洗いについては、「ある」が46.6%、「いいえ」が53.4%であった。学部別では、小学部23.5%、中学部29.4%、高等部75.0%であり、高等部になると毎日の手洗い実施率が飛躍的に伸びていた。

(5) 登校の意欲

嫌がらずに登校できているかどうかについては、「はい」が96.6%、「いいえ」が3.4%であった。

7. 項目間の関連性

前記の「困っていること」では、睡眠に関する内容が多く挙げられ、最も多い具体的内容は就寝時刻が遅いことであった。そこで、就寝時刻と関連の可能性があるものとして、起床時刻、睡眠時間、夕食時刻、入浴時刻との相関関係について調べた。その結果、全体として、有意な相関は就寝時刻と夕食時刻との間に見られ ($r = .58$)、夕食時刻が遅いほど就寝時刻も遅くなっていることが示された。ただし、P群とNP群では結果が一致せず、就寝時刻と夕食時刻との有意な相関はNP群においてのみ見られた ($r = .48$)。P群では夕食の時刻とは関連性なく就寝時刻を迎えていたと思われる。

V 考 察

本研究では、養護学校児童生徒の生活リズムに関する

アンケート調査を行った。その結果、睡眠・覚醒リズム、食習慣、運動習慣など、生活リズムの実態を把握することができ、また、昼休みのリズム運動習慣の効果も見出された。

睡眠時間に関しては、子どもの生活習慣に関する他の調査研究と同様、年齢層との関係が見られ、小学部から高等部へと睡眠時間が減少していた。また、就寝時刻のばらつきが大きくとも、起床時刻が6時台から7時台に集中しているのは、登校時間が定まっているためであろう。睡眠の質については、良いとは思われない状態の児童生徒が少なくとも25%に上っており、個々の状態を見極めた上での改善の方策が望まれる。

食習慣については、80%以上の児童生徒が毎朝朝食を取っている反面、それができていない場合が15%程度あることが明らかとなった。またリズム運動習慣の有無により喫食率が異なっていることが示された。P群はNP群よりも起床時刻も早めであったため、運動習慣による違いや起床時刻との関係が示唆される。また、偏食については、半数以上の児童生徒にあることが明らかとなった。その内容として、素材だけでなく、調理法や食感に関連した物も苦手な食べ物として含まれていた。幼児と大学生を対象に食物嗜好に関する調査を行った研究（長谷川・今田，2001）では、嗜好評価が主に児童期から思春期へ発達するに従って、嫌いから好きの方向に変化することを示唆している。さらに嗜好理由について調査した研究（長谷川・今田・坂井，2001）では、嫌いな理由として、においや味、食感など、「感覚」の要因が最も高いことが示された。これらのことから、苦手な理由が想定される調理法や食感を変える工夫を加えた上で、上記のような変化が本調査対象の児童生徒にも生じ、偏食が減ることを望みたい。

続いて、運動習慣についてである。今回対象となった児童生徒の約40%は、学校生活において昼休みを利用したりリズム運動にほぼ毎日参加していた。学校生活以外での運動習慣を持つ児童生徒数が決して多くはない実態を考慮すると、運動不足の解消をはじめ生活リズムの改善、健康的な生活習慣の確立のため、学校生活の中でいかに楽しく、継続的に、運動する時間を確保できるかは、重要な課題である。また、運動習慣の有無への回答に、このリズム運動のことが含まれる可能性はあったが、P群の回答分布によれば、このリズム運動への参加が必ずしも運動習慣と見なされていない。毎日昼休みに実施しているリズム運動は、テンポの速い6曲に合わせて踊るパラパラダンスである。30分弱、上肢、下肢ともほぼ動かして続けており、運動負荷の高いものである。もし回答通り、子どもたちにとっては運動の時間としてではなく、ただひたすら楽しみの時間として、あるいは昼休みのいつもの過ごし方として定着しているのであれば、そ

のこと自体、教育的効果が発揮されていると思われる。

余暇時間の過ごし方では、半数以上の児童生徒が、テレビやビデオ、テレビゲームを挙げ、その他にも音楽鑑賞や読書、室内遊びなど、多くの場合、部屋の中で過ごしている様子が明らかとなった。主な平日の生活パターン調査からも同様の傾向が示され、全体的にテレビ・ビデオ・テレビゲームに費やす時間が長く、一人で遊べる物に偏りがちな傾向が見られた。横浜市教育委員会（2003）の調査では、ろう・養護学校生徒の放課後の過ごし方として最も多かったのは「家で遊ぶ（66.7%）」（複数回答）であった。今回の結果はそれ以上の高い割合であったが、同様の傾向が見出された。費やす時間については、2～4時間が多かったが、記入方式の制限により、例えば食事をしながらの視聴時間は含まれていない。文部科学省（2002）の調査では、夕食時とテレビ視聴率に重なりが見られ、食事中にテレビ視聴する児童生徒が多いことが指摘された。このような状況を考慮すると、実際の視聴時間は結果よりも長い可能性が残される。

運動習慣の結果と合わせて考えると、学校生活を除いては、比較的体を動かす時間や機会が少なく、全体的に運動不足の傾向が見られる。学齢期の児童生徒にとっては日常の大半が学校生活となることから、学校での過ごし方が学習面、行動面だけでなく、とりわけ健康面に及ぼす重要性について、改めて実感する結果となった。

今回の調査結果では、60%以上の保護者が何らかの生活リズムの乱れについて訴えており、最も多かったのは睡眠に関するものであった。具体的内容から分かったことは、遅寝や寝起きの悪さといった睡眠時間の深夜化だけではなく、就寝時刻が不規則、眠りが浅い、夜中に起き出すなど、睡眠の質にも改善すべき点が多いことである。睡眠の質が低下すると、学校生活においても登校後からあくびや眠そうな様子が見え、活発に動くことができず、学習への取り組みの遅さなどにも影響が現れる。長期的には食生活をはじめ、健康面にも影響を及ぼすことが懸念されることから、睡眠に関する訴えが続くようであれば、改善の取り組みは必須である。

昼休みのリズム運動習慣と生活リズムとの関係については、以下のようにまとめられる。P群はNP群よりも就寝時刻のばらつきが少ないこと、起床時刻のピークが早いこと、30分程度の運動習慣を保持している割合が高いこと、生活リズムに関して困っていることの訴え率が低いことなど、いくつかの項目で好影響が示唆された。リズム運動の習慣形成は、この活動開始当初に目的としていた肥満改善だけでなく、学校生活における余暇時間の過ごし方、さらには、生活リズムへ与える効果など、副次的な効果も大きいことが窺われる。

障害のある子どもたちの生活リズムを把握するため

に、本研究では保護者へのアンケート形式で調査を行った。その結果、夜中に頻繁に起き出し、読書や一人遊びをしているケース、深夜まで眠らないケース、早朝からの起床など、たとえ保護者でも把握しきれない活動も度々あることが明らかとなった。生活リズムを把握するために行われてきたこれまでの多くの研究では、質問紙や聞き取り調査などの方法が主であり、本研究でも同様に実施した。しかし上述のような実態を踏まえると、子どもたちの実際の活動量・運動量を客観的に連続測定し、より正確な生活リズムの把握が必要である。

結 語

養護学校児童生徒の生活リズムに関するアンケート調査を行った結果、子どもたちの睡眠リズムや食事、運動習慣など、実態把握ができた。しかしながら、今回の調査だけでは把握しきれない重要な項目も課題として見出された。例えば、睡眠の質に関する回答と生活パターン図との不一致が見られるケースや、寝つきの問題、起床／覚醒の区別など、アンケートによる調査では正確さに欠ける面も見受けられた。また、今回は主な生活パターンを把握することを目的としたため、平日の生活リズムに焦点を当てたが、生活の大部分の時間を費やす学校生活の中身についてまでは個々に明らかにされていなかった。運動習慣の影響の強さを考慮すると、学校生活における活動量や活動パターンの把握も必要であろう。その他、余暇の過ごし方では、回答に休日のケースが含まれていたが、生活リズム全体として、平日と休日を分けた上で双方の検討が必要と思われる。

将来にわたって子どもたちが健康的な生活を営むことができるよう、学校でできること・すべきこと、在学中に身につけてほしいことやその方法など、子どもたちの生活リズムを把握した上で、より一層検討を重ねていきたい。

引用文献

- 長谷川智子・今田純雄（2001）食物嗜好の発達心理学的研究 第1報：幼児と大学生における食物嗜好の比較と嗜好の変化の時期，小児保健研究，60，472-478。
- 長谷川智子・今田純雄・坂井信之（2001）食物嗜好の発達心理学的研究 第2報：食物嗜好理由，小児保健研究，60，479-493。
- <こどもちゃれんじ>子どもの未来を考えるプロジェクト（2005）わが子の未来を豊かにする家庭でできる5つのサポート，ベネッセコーポレーション。
- 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課（2002）児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書，

http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/14/05/020514.htm.

社団法人日本小児保健協会（2001）平成12年度幼児健康
度調査報告（抜粋），小児保健研究，60，543-587.

栃木県総合教育センター（2004）児童生徒の生活状況調
査，[http://www.tochigi-c.ed.jp/curriculum/cyosak-
enkyu/seikatsu/seikatsujyoukyou.htm](http://www.tochigi-c.ed.jp/curriculum/cyosakenkyu/seikatsu/seikatsujyoukyou.htm).

横浜市教育委員会（2003）横浜市教育ニーズ調査報告
書，[http://www.city.yokohama.jp/me/kyoiku/kikaku/
needs/houkoku.html](http://www.city.yokohama.jp/me/kyoiku/kikaku/needs/houkoku.html)

付 記

本研究は，平成16年度教育研究支援プロジェクト「障
害児の生活リズムに関する研究：養護学校における昼の
休憩時間の有意義な過ごし方の研究：音楽を利用した試
み（代表者 橋本俊顕）」の助成を受けた。

Daily rhythms of disabled children

Mitsue TAKAHARA*, Yoshimi TSUDA*, Toshiaki HASHIMOTO*
Atsuyo TAKAHASHI**, Aki UTSUNOMIYA** and Reiko YAMAMOTO**

(Keywords : daily rhythm, lifestyle habit, sleep-wake pattern, rhythmic movement, disabled children)

Abstract : It is important to keep one's daily rhythms (sleep-wake patterns, meals, exercise) regular to ensure a healthy life, especially for children who are disabled. In this study, we conducted a survey about the daily rhythms of children with disabilities. Fifty-eight guardians of students attending a school for handicapped children answered a questionnaire about their child's daily rhythms. The results showed that many of the students have problems with their daily rhythms, particularly with their sleep habits, and also that the children didn't engage in sufficient physical exercise each day. However, students who engaged in rhythmic movement (i.e., Para-Para dancing) reported fewer problems in their daily rhythms than those who did not.

*Department of Education for the Disabled Children, Naruto University of Education

**School for Disabled Children Attached to Naruto University of Education