

生活習慣の自己管理能力を向上させる保健指導の工夫

— 将来の社会的自立に向けた「生活習慣改善プログラム」の開発を通して —

呉市立川尻中学校 沖田 奈美

研究の要約

本研究は、所属校第2学年の生徒を対象とした、生活習慣の自己管理能力を向上させる保健指導の工夫として「生活習慣改善プログラム」を開発し、その有効性を追究したものである。本プログラムは、「集団を対象とした保健指導」「個別の保健指導」「家庭との連携・協力」の三つのフレームで構成し、生活習慣の「食事・運動・睡眠」の改善を図り、生活習慣の自己管理能力を向上させる目的で開発した。本プログラムを実施した結果、生活習慣を改善しようとする意欲が育ち、朝食等の生活習慣の改善が見られた。また、個別の保健指導の効果も明らかになった。しかし、生活習慣の改善への意欲や態度が継続できなかったこと、試験前や長期休業中の生活が不規則になりやすく、睡眠の課題が改善しなかったことから、本プログラムの改善案を示した。今後は、この改善案を基に、生活習慣の自己管理能力を向上させる保健指導の工夫について、研究を継続していく。

キーワード：生活習慣の自己管理能力 保健指導 生活習慣改善プログラム

I 主題設定の理由

近年、子供たちの生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されている。

文部科学省（平成27年）「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～ 指導者用資料（中学生・高校生等）」では、中高生の生活習慣について「中高生については、中学3年生の約7割が夜11時以降に寝ているなど、朝食摂取も含め、まだ大きな改善が必要な状況となっています。」¹⁾と示されている。

小澤治夫（平成27年）は、「近年、就床・起床時刻の遅延化や睡眠時間の短縮あるいは朝食欠食などを代表として、子どもや若者の生活習慣の乱れが増えてきているが、これらが原因の一つとなって健康の悪化、体調不良が惹起され、体力や学力、意欲の低下が起きている」²⁾と述べている。

平成28年度全国学力・学習状況調査の質問紙調査結果によると、午後11時までに就寝している中学校第3学年の割合は、36.6%と示されている。

一方、所属校で平成28年7月に行った生活習慣に関するアンケートの結果によると、午後11時までに就寝している第3学年の割合は25.5%で、全国の割合を下回っている。第1学年は65.2%、第2学年は39.5%と、学年が進むにつれて就寝時刻が遅くなる

実態がある。また、第2学年には、生活習慣の乱れにより心身の不調を訴える生徒が複数名いる。第1学年時から継続して個別の保健指導を行ってきたが、生徒自身の課題意識の薄さや、朝食を生徒が自分で準備しなければならない家庭状況等の課題があり、生活習慣の改善までに至らなかった。

これらのことから、子供たちの生活習慣の乱れは、体調不良を引き起こすだけではなく、体力や学力、意欲の低下にも影響する重要な課題であると考ええる。

そこで、本研究では、生徒に生活習慣についての正しい知識を習得させ、自分の力で生活習慣を改善しようとする意識、態度を育む「生活習慣改善プログラム」を開発し、実施すれば、生徒の生活習慣が改善し、将来の社会的自立に向けた生活習慣の自己管理能力が向上すると考え、本研究題目を設定した。

II 研究の基本的な考え方

1 生活習慣の自己管理能力

(1) 生活習慣の自己管理能力

文部科学省「『中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会』における審議の整理」（平成26年、以下「中高生の生活習慣」とする。）では、中高生の課題として、心身の不調に影響を与え

る生活習慣の乱れを挙げ、主体的に生活をコントロールする力を身に付けさせることの重要性を示している。

東京都教育委員会は、「そうだ、やっぱり早起き・早寝！ 改善しよう！子どもたちの生活リズム」（平成18年、以下「子どもの生活リズム」とする。）において、基本的な生活習慣として「睡眠」「食事」「運動」を示している。

辻延浩・櫻井みずき・富田文裕（2013）は、睡眠の自己管理能力について、「就床時刻を早め、睡眠不足を解消するためには、自分の生活を自分で見直し、管理・改善していく力が必要となる。どうすれば睡眠時間を確保して睡眠不足を解消できるのか、自分で考え実行する『自己管理能力』はよりよく生きるために重要な能力であり、そのための睡眠に関する基礎的な知識の習得が求められる。」³⁾と述べている。

これらのことから、生活習慣の自己管理能力とは、「食事・運動・睡眠の生活習慣について、正しい知識に基づいて自分の生活習慣を見直し、改善を図り、主体的に生活をコントロールする力」と考える。

(2) 生活習慣の自己管理能力と健康の内的統制力

山崎勝之・藤井誠治・内田香奈子・勝間理沙（2006）は、生活習慣の改善に必要な力として、認知、感情及び行動を総括した概念である健康の内的統制力を挙げ、生活習慣の改善のための心理面からのアプローチの必要性について述べている。また、小学生を対象とした「生活習慣病予防プログラム」を開発し、生活習慣の改善等の成果を得ている。さらに、健康の内的統制力の一つである「健康の内的統制からの捉え方」が改善しなければ、他の「健康の内的統制への意欲」（以下「内的統制意欲」とする。）も「健康の自己実践力」（以下「自己実践力」とする。）も育たないと述べている。山崎ら（2006）の述べる健康の内的統制力の構成を表1に示す。

表1 健康の内的統制力

健康の 内的 統制力	健康の内的統制からの捉え方 (健康は自分で守れる、達成できるという見方)
	健康の内的統制への意欲 (健康は自分で守る、達成するという意欲)
	健康の自己実践力 (健康を守り、達成する行動の実践)

このことから、生徒が「健康は自分で守れる」という捉え方ができるようになれば、「健康は自分で守

る」という意欲が生まれ、生活習慣の改善に向けて実践すると考える。さらに、実践することで生活習慣が改善し、健康の内的統制力が高まり、生活習慣の自己管理能力が向上すると考える。

2 将来の社会的自立に向けた「生活習慣改善プログラム」

(1) 将来の社会的自立に向けた生活習慣を改善する指導を中学生に行う必要性

「中高生の生活習慣」では、「中高生は、将来の社会的自立に向けた大切な時期であり、自らの生活を客観的に見つめ直し、自己管理していくことが重要であるが、生活圏の拡大や行動の多様化等により、生活リズムが乱れやすい環境にある。生活習慣の乱れによる心身の不調は、様々な問題行動等に発展する可能性も懸念され、今後は、中高生を中心とした子供の生活習慣づくりの取組についても推進する必要がある。」⁴⁾と示している。また、成人期で朝食を欠食している者のうち、中高生から欠食が始まった者の割合が高いことや、小学生に比べて生活習慣の格差が拡大し、生活習慣の乱れが将来的な自立に影響を与えると示している。

村越晃（2009）は、「中学生時代の生活習慣は、人格の形成、学業の成就、道徳性の発達の基盤となる重要課題であるから、乱れにつながらないように、もう一度学習しなおす再学習の時期ととらえるのが妥当といえる。」⁵⁾と述べている。

笹原英子（平成27年）は、生活リズムの乱れは家庭の問題であるとしながらも、それが学校生活に影響していれば、学校でも改善を目指した指導が必要であると述べている。また、生活リズムの改善に関わって、学校だからこそできることとして、生活リズムを整えることの大切さを知識として伝え、自分できるように手助けをすることを挙げている。

外山美樹（平成27年）は、「基本的生活習慣の獲得は、子どもの自立を促す第一歩であり、子どもの人格の発達、社会人としての独立性の獲得にもつながる」⁶⁾と述べている。

これらのことから、中学生の時期は、将来の社会的自立に向けた大切な時期であるものの、成長の過程により生活習慣が乱れやすい時期だと捉える。この生活習慣の乱れが、将来の自立、人格の形成及び成人期の健康等に影響する可能性があることから、生活習慣に関する再学習を行う機会を設定し、将来の社会的自立に向けた生活習慣を改善する指導を行う必要があると考える。

(2) 「生活習慣改善プログラム」の構成

「子どもの生活リズム」では、基本的な生活習慣である「睡眠」「食事」「運動」はすべて密接に結びついており、どれか一つだけ改善するのではなく、生活習慣全体を見直すことが大切だと示している。

山崎ら(2006)は、現代の子供たちの生活習慣のうち特に「食事、運動、睡眠」の三つの生活習慣の悪化を指摘しており、「学校授業フレーム」「学校環境フレーム」「家庭フレーム」の三つのフレームから構成したプログラムを挙げ、多方向から生活習慣の改善についてアプローチする方法を述べている。

劉新彦(2011)は、学童・思春期の子供の生活習慣の改善を目指し、運動習慣に重点を置いた、小学校第5学年対象の「健康増進プログラム」を開発している。児童の自己効力感を高めるために、最も身近な環境要因である学校、家族及び仲間への取組を行い、児童の自信の向上や、運動時間、運動習慣、食習慣などの改善及び取組終了後の効果の継続等の成果を得ている。

神川康子(2008)は、子供の生活習慣の確立のための「学校現場への提言」の中で、「家庭と学校が共通理解を図り、連携をとりながら確立をめざす。」⁷⁾と述べている。

これらの理論を踏まえ、中学校第2学年に即した「生活習慣改善プログラム」を開発した。本プログラムは、「子どもの生活リズム」で示されている「睡眠」「食事」「運動」の三つの生活習慣と、山崎ら(2006)の三つのフレームを基に、養護教諭の専門性を生かした集団及び個別の相互の関連を図った保健指導で構成した。本プログラムは、生徒が、生活習慣の「食事・運動・睡眠」についての学習を通して、生活習慣の改善を図り、生活習慣の自己管理能力を向上させる目的で開発した。この学習プログラムを次頁図1に示す。

本プログラムの実施者は、主に養護教諭を想定している。養護教諭が中心となり、担任及び保護者と連携、協力して実施するものである。

(3) 生活習慣の自己管理能力を向上させる保健指導に養護教諭が参画する意義

中央教育審議会(平成20年)は、「『子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について』(答申)」で、子供の新たな健康課題の一つとして生活習慣の乱れを挙げ、養護教諭は、現代的な健康課題の解決に向け、重要な責務を担っていると示している。

篠原紘子・江副真木・渡邊靖江・宮坂英行・渡部賢

一(平成25年)は、養護教諭が参画した小学校第6学年対象の学級活動の成果として、授業に養護教諭の専門性を生かした内容を取り入れられたこと、担任と養護教諭の児童の見取りの違いから児童理解や児童理解への意識が互いに深まり、それを授業づくりに生かしたことを挙げている。

三木とみ子(平成21年)は、養護教諭が保健指導に関わることで、専門的な知識や技能、保健室経営の中で得た情報等を生かすことができ、子供の発達段階を踏まえ、個別指導と集団指導との相互の関連を図った指導が可能であると述べている。

これらのことから、生活習慣の自己管理能力を向上させる保健指導に養護教諭が参画する意義として、次の2点を考える。1点目は、養護教諭が担任と一緒に授業を行うに当たって、それぞれの専門性を生かし、生徒理解や生徒理解への意識を互いに高め合うことで、生徒の生活習慣の実態に合った授業づくりが可能になると考える。2点目は、保健室経営の中で把握した個々の生徒の生活習慣の乱れによる心身の不調の実態を、集団の課題として捉え、養護教諭が集団及び個別の保健指導を行うことにより、指導の効果が高まると考える。

Ⅲ 研究の仮説及び検証の視点・方法

1 研究の仮説

「生活習慣改善プログラム」を実施することで、生活習慣を改善しようとする意欲や態度が育ち、生活習慣が改善し、生徒の生活習慣の自己管理能力が向上するであろう。

2 検証の視点・方法

検証の視点と方法について、表2に示す。

表2 検証の視点と方法

検証の視点	検証の方法
<ul style="list-style-type: none">生活習慣を改善しようとする意欲や態度は育ったか。生活習慣の自己管理能力は向上したか。	<ul style="list-style-type: none">質問紙による事前・事後調査の比較ワークシート及び行動観察による研究授業の効果の分析及び考察生活習慣チェックシートによる効果の分析及び考察個別の保健指導を行った生徒への効果の分析及び考察

将来の
社会的自立
に向けた

生活習慣の自己管理能力の向上

生活習慣改善プログラム（中学校第2学年対象）

【事前準備】

集団を対象とした
保健指導における
小グループの編成

○「生活習慣に関するアンケート②」の結果を基に、集団を対象とした保健指導における男女混合の小グループ（三～四人）を編成する。
・事前に、健康の内的統制力に関する質問紙調査「生活習慣に関するアンケート②」を実施する。
・「生活習慣に関するアンケート②」の「内的統制」を測る尺度七問を合計し、平均値ができるだけ同等になるようにグループを編成する。なお、編成の際は、担任と連携し、生徒実態を考慮する。

＜小グループ編成の目的＞
「内的統制」の高い生徒と低い生徒と一緒に活動させることで、低い生徒が高い生徒から好影響を受け、学級及び学年全体の健康の内的統制力を向上させる。

＜望ましい生活習慣の目安＞
・23時までに就寝し、7時までに起床する。
・部活動以外の運動を継続して実施する。
・主食、主菜、副菜がそろった朝食を毎日食べる。

集団を対象とした保健指導

個別の保健指導

家庭との連携・協力

学級活動（担任・養護教諭が指導）

休憩時間・放課後（養護教諭が指導）

機会ごと（養護教諭・担任が連携）

【第1時】

「生活習慣でキラリ
～運動編～」

- 生活習慣の運動に関する課題を見付け、継続できる運動の方法を考え、自己決定する。
- ・自分自身の運動に関する生活習慣について課題を見いだす。
- ・グループで話し合い、継続できる運動について考える。
- ・継続できる運動を自己決定する。

【第1時の授業実施後】

- ・第1時の学習内容を踏まえ、自分の運動に関する生活習慣について見直す。
- ・生活実態に応じ、運動に関する目標と達成するための手立てを自己決定する。

【第2時】

「生活習慣でキラリ
～睡眠編～」

- 睡眠が生活習慣に及ぼす影響について理解し、睡眠を効果的にする方法を考える。
- ・睡眠に関する生活習慣について学習する。
- ・睡眠を効果的にするための工夫を考える。
- ・自分自身の睡眠に関する生活習慣を振り返り、改善目標を考える。

【第2時の授業実施後】

- ・前回の個別の保健指導で決定した目標の達成状況を確認し、状況に応じて目標設定を見直す。
- ・第2時の学習内容を踏まえ、自分の睡眠に関する生活習慣について見直す。
- ・生活実態に応じ、睡眠に関する目標と達成するための手立てを自己決定する。

【第3時】

「生活習慣でキラリ
～食事編～」

- バランスのとれた食事の大切さを理解し、自分で改善できる方法を考える。
- ・実態から、朝食の栄養バランスの偏りに気付く。
- ・自分で用意できるバランスのよい朝食をグループで話し合い、朝食の改善案を考える。

【第3時の授業実施後】

- ・これまでの個別の保健指導で決定した目標の達成状況を確認し、状況に応じて目標設定を見直す。
- ・第3時の学習内容を踏まえ、自分の食事に関する生活習慣について見直す。
- ・生活実態に応じ、食事に関する目標と達成するための手立てを自己決定する。

＜指導の目標＞「生活習慣に関するアンケート①」の結果から、生活習慣の乱れが認められ、かつ心身の不調の自覚症状がある生徒に、自分の生活習慣の課題について考えさせ、認識させるとともに、本人及び家庭状況の実態に応じた改善方法を自己決定させる。
※担任と連携し、家庭実態等を踏まえて、対象生徒を決定する。

保護者説明会等における取組

- 生徒と保護者が生活習慣について共に学ぶ。
- ・生徒は、集団を対象とした保健指導で学んだことを復習し、理解を深める。
- ・保護者は、生活習慣に関する学校での取組と、家庭での役割について理解する。また、長期休業中の生活習慣と「生活習慣チェックシート」の取組について理解する。

＜取組の目的＞
生活習慣の改善に対する保護者の意識を高め、理解と協力を求める。また、生徒と保護者が一緒に取り組む環境を整える。

生活習慣に関する保健だよりの発行

- 集団を対象とした保健指導の内容を、全校生徒及び保護者、教職員が認識する。
- ・当該学年の生徒は、授業の内容を振り返る。
- ・他学年の生徒は、掲載内容を学ぶ。
- ・保護者、教職員は、取組の内容を認識する。

＜保健だより発行の目的＞
集団を対象とした保健指導の内容を掲載し、全校生徒、保護者及び教職員に生活習慣についての情報を発信する。

生徒、保護者への保健指導及び助言

- 個別の保健指導を行った生徒とその保護者が、三者懇談後に、保健指導及び助言を受ける。
- ・生徒と保護者は、これまでの個別の保健指導の内容と、個別の保健指導の際に決定した運動・睡眠・食事の目標達成状況を確認する。
- ・生徒は、生活実態に応じ、目標設定を見直す。

＜保健指導及び助言の目的＞
生徒に目標を見直させ、保護者に、長期休業中の生活について理解と協力を求める。

生活習慣チェックシートへの記入

＜取組の目的＞生徒が自分で決めた目標を基に、睡眠、運動、朝食、テレビやゲームの時間等の毎日の生活習慣をチェックシートに記入し、自分の生活を振り返ることで、生活習慣の改善と自己管理を目指す。生徒への一言欄に、保護者から「子供へのアドバイスや励ましの言葉」を、養護教諭から「生徒が生活習慣の改善に向けて頑張ったところ」を記入することで、生徒の意欲と健康の内的統制力を高める。

図1 生活習慣改善プログラム

3 質問紙調査

平成26年度文部科学省委託調査（平成27年）の質問紙を参考に作成した「生活習慣に関するアンケート①」及び山崎ら（2006）の質問紙を参考に作成した「生活習慣に関するアンケート②」を実施し、実態把握及び効果測定を行う。調査の詳細を表3に示す。

表3 質問紙による調査の詳細

		生活習慣に関するアンケート①	生活習慣に関するアンケート②
調査日	事前	平成28年11月18日	平成28年11月22日
	事後	平成29年1月11日	
対象		所属校第2学年（2学級48人）	
方法		選択式書面調査	4段階評定尺度法
構成		7項目35問	5項目31問
項目		<ul style="list-style-type: none"> 起床時刻と就寝時刻 睡眠のリズム等 朝食 夕食 学校外の活動 情報機器との接触 自立・心身の不調等 	<ul style="list-style-type: none"> 内的統制 他者統制 偶然・運命的統制 健康の内的統制への意欲 健康の自己実践力

IV 「生活習慣改善プログラム」の実際

1 集団を対象とした保健指導の実際

(1) 研究授業の内容

- 期 間 平成28年12月6日～平成28年12月13日
- 対 象 所属校第2学年（2学級48人）
- 領 域 特別活動（学級活動（2））
- 題材名 「生活習慣で未来キラリ」

(2) 研究授業の実際

ア 第1時

生徒に自分の運動に関する課題を見いだし、継続できる運動の方法を考えさせる構成とした。

導入では、生徒に運動による心身の変化を実際に体感させるために、校舎の1階から3階までを早歩きで歩かせ、運動後の心身の変化を、生徒同士で交流させた。

展開では、運動を継続させることの大切さを理解させるとともに、ブレインストーミングを用いたグループ活動を通して「継続できる運動の方法ベスト3」を考えさせた。さらに、生徒に、自分が継続してできる運動の方法を自己決定させた。

イ 第2時

睡眠が生活習慣全体に及ぼす影響を理解させ、睡眠を効果的にとる方法を考えさせる構成とした。

導入では、平日の時間の使い方を24時間円グラフ

に記入させることで、睡眠を含めた自分の生活習慣を振り返らせた。

展開では、グループ対抗による睡眠クイズを行った。各問題に対応した資料から、クイズの解答を考えさせることを通して、睡眠が生活習慣全体に及ぼす影響について理解させた。さらに、学習したことと自分の生活を比較させることで睡眠の課題に気付かせ、課題解決のための方法を考えさせた。

ウ 第3時

バランスのとれた食事の大切さを理解させ、朝食の栄養バランスを自分で改善できる方法を考えさせる構成とした。

導入では、副担任の朝食メニューを示し、朝食メニューの栄養バランスの偏りに気付かせ、改善できる点を生徒に発表させた。

展開では、簡単に準備ができ、現状よりも栄養バランスがよくなる朝食の「おすすめ三品」を考え、それを基に自分の朝食を振り返るとともに、自分で用意できる朝食メニューの改善案を考えさせた。

2 個別の保健指導の実際

事前に実施した、生活習慣に関するアンケート①の結果から、生活習慣の乱れが認められるとともに、心身の不調について自覚症状のある生徒に対して、集団を対象とした保健指導を行った日の放課後等を利用し、個別の保健指導を行った。なお、対象生徒については、担任と連携し、家庭の状況等も踏まえて決定した。指導においては、当該生徒に、自分の生活習慣の課題を認識させるとともに、自分の生活実態に応じた改善方法を自己決定させた。

3 家庭との連携・協力の実際

(1) 修学旅行説明会における取組の実際

修学旅行説明会の際に、生徒と保護者に対して、生活習慣に関わる修学旅行前の健康管理について説明する場を設定した。この取組は、生徒と保護者が「生徒の生活習慣を改善する」という共通の目標を達成するために、一緒に取り組む環境を整えることをねらいとした。また、長期休業を含めた指導期間に実施する「生活習慣チェックシート」（以下、「チェックシート」とする。）の取組について紹介し、保護者に本取組への理解と協力を求めた。

(2) 保健だより「生活習慣で未来キラリ」の発行

集団を対象とした保健指導の内容と生徒の活動の様子を保健だよりによりまとめ、全校生徒、保護者及び教職員に配付し、生活習慣に関する情報を発信した。

(3) 生徒、保護者への保健指導及び助言の実際

学期末の三者懇談会終了後に、個別の保健指導を行った生徒への保健指導及びその保護者への助言を行った。当該生徒に生活習慣の目標達成状況を確認させ、状況に応じた目標設定の見直しをさせた。さらに、保護者に対し、長期休業中の生活習慣を整えることへの理解と協力を求めた。

V 「生活習慣改善プログラム」の結果と考察

1 生活習慣を改善しようとする意欲や態度は育ったか

(1) 質問紙における事前・事後調査及びワークシート等による結果と考察

生活習慣に関するアンケート②の結果から、事前・事後の数値の変容をそれぞれ「低下」「変化なし」「増加」に分類し、クロス集計と有意差検定(χ^2 二乗検定)を行った。その結果、有意差が見られ、「内的統制意欲」と「自己実践力」の変容には関連があることが分かった。「内的統制意欲」が増加した生徒は、「自己実践力」も増加する傾向が見られたことから、健康は自分で守る、達成するという意欲を高めることで、生活習慣を改善する態度も育つと考える。

集団を対象とした保健指導で活用したワークシートには、生活習慣を改善しようとする意欲や、その意欲を継続することの必要性を感じている記述が見られた。ワークシートの記述の一部を次に示す。

- ・生活習慣を見直して、健康になりたい。
- ・運動、睡眠、食事の改善について、自分の決めたことを守っていきたい。
- ・健康な生活を送りたい。小さなことからでも続けたい。
- ・継続しようとする心を鍛えようと思った。

ワークシートの記述（一部）

ア 朝食

朝食を毎日食べる生徒の割合は、87.5%から変化はなかったが、45.2%の生徒に食事内容の改善が見られた。また、主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい朝食を食べている生徒は、事前54.8%、事後59.5%とわずかに増加した。

保健指導実施後のワークシートには、「自分でも工夫して、朝食を改善したい。」「明日から、バランスを考えて朝食を食べる。」「と、バランスのよい朝食を摂ろうとする記述があった。また、長期休業中の「チェックシート」から、朝食を毎日食べている生

徒とそうでない生徒がいることが分かった。生徒は、朝食を食べられない要因として、起床時刻の遅さや、「(長期休業中は)運動をしていないので、朝の食欲がない。」「と、他の生活習慣との関連を挙げていた。さらに、生徒の「朝食にヨーグルトや果物をプラスした。」「という記述に対し、保護者が「朝食の野菜が少ないから、サラダを作るね。」「と返答する記述が見られた。生徒の学習を基に生活習慣を改善しようとする意欲や態度が、保護者の意識を変え、食事内容の改善につながったと考える。

イ 運動

保健指導実施後に、部活動以外の運動を実践した生徒は76.2%であった。ワークシートには、「部活動以外でも積極的に運動したい。」「運動が苦手な私でもできる、日常生活の中でできる運動を実践してみようと思う。」「と部活動以外の運動への意欲や、無理なく運動を継続しようとする記述が見られた。一方、部活動以外の運動を長期休業中まで継続した生徒は28.6%で、多くの生徒が部活動以外の運動を継続できなかった。しかし、運動が苦手にもかかわらず継続している生徒も数名おり、保健指導の効果があったと考える。

ウ 睡眠

課業日において、23時までに就寝する生徒の割合は、事前45.3%、事後33.4%となり、t検定の結果、有意に減少した。7時までに起床する生徒の割合は、事前78.6%、事後73.9%で有意差はないが減少した。

就寝及び起床時刻ともに、保健指導実施後の方が遅くなった。要因として、事後アンケートと試験の実施日が重なり、前夜の試験勉強と、部活動の朝練習の中止により、就寝及び起床時刻が通常に比べ、遅くなったと考えられる。長期休業後の感想には、「冬休みや試験で起きるのが遅くなり、規則正しい生活ができなかった。」「という記述があった。また、図2から、生徒は就寝時刻が遅いと健康によくないことは分かっているものの、早寝を実践する難しさを感じていることがうかがえる。

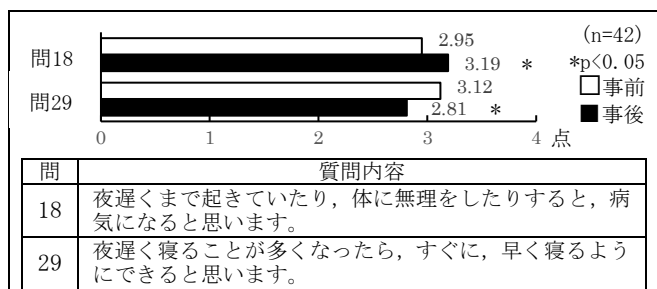


図2 生活習慣に関するアンケート②の結果

一方、保健指導実施後のワークシートには、「23時までに寝て、翌日よい状態で登校したい。」「よい睡眠の為には、寝る前の行動が大切。寝る前のテレビをやめて、本を読みたい。」と、睡眠習慣を改善しようとする記述があった。

これらのことから、生活習慣を改善しようとする意欲や態度は、保健指導実施後に育まれたと考える。しかし、「チェックシート」の記述から、生活習慣の改善が継続できた生徒と、生活習慣が不規則になった生徒がいることが分かった。生活習慣の改善に向けた意欲が継続できた生徒と、そうでない生徒がいたと考える。このことを踏まえ、生徒の生活習慣を改善しようとする意欲や態度を、保健指導実施後も継続させる手立てが必要だと考える。また、睡眠については、就寝、起床時刻が、行事や長期休業の影響により不規則になり、改善が見られなかった。この課題を解決するために、試験前や長期休業中は生活習慣が不規則になりやすいことを踏まえた、望ましい生活習慣を確立するための手立てが必要だと考える。

(2) 個別の保健指導に関する結果と考察

対象生徒4名全員に生活習慣を改善しようとする意欲が見られ、生活習慣が改善した。特に顕著な改善が見られた生徒A、生徒Bについて考察する。

ア 生徒A

生徒Aは、高校進学を希望しており、今の生活では、学習時間が十分取れず、授業にも集中できないため、生活習慣を改善したいという思いがあった。生徒Aは、授業に集中するためには十分な睡眠時間が必要だと考え、ゲーム等の時間を30分ずつ減らし、就寝時刻を早めるという改善を図った。生徒Aは長期休業中の目標を、「ゲーム等の時間を一日3時間30分、23時就寝、7時起床、学習時間2時間」と自己決定し、実践した。「チェックシート」の記述によると、長期休業中は、ほぼ毎日23時に就寝し、7時半に起床していた。

イ 生徒B

生徒Bは、第1学年時から朝食欠食による心身の不調が頻繁にあり、継続して個別の保健指導を行ってきた生徒である。保健指導実施後、個別の保健指導で生徒Bは、「授業で、生活習慣を整えると健康になり、勉強に集中できることが分かった。自分で朝食を作って、毎日食べたい。」と発言した。後日、生徒Bは、毎日、自分で朝食を作ることを、保護者と約束した。生徒Bが朝食を作って食べる回数は増加した。長期休業後の感想には、「食事が大事なことがよ

く分かった。今後も、朝食を作り、しっかり食べて登校したい。」と記述していた。

これらのことから、個別の保健指導は、生徒の生活習慣を改善しようとする意欲や態度を育むことに効果があったと考える。

2 生活習慣の自己管理能力は向上したか

生活習慣に関するアンケート②から、健康の内的統制力を構成する五つの因子の平均値の変化を図3に示す。

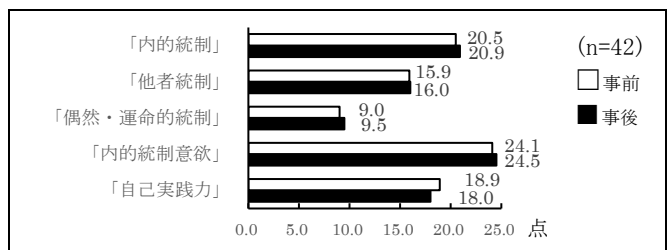


図3 健康の内的統制力に関する変化

t検定の結果、健康の内的統制力を構成するすべての項目について有意な差は見られなかったものの、自分の努力で健康課題を解決できると捉える「内的統制」及び健康になろうとする「内的統制意欲」の平均値は上昇した。集団を対象とした保健指導によって、健康課題は、正しい知識に基づき、自分の努力で解決できることを理解したことで、自分で健康になろうとする意欲が育まれたためだと考える。

しかし、有意差は見られないものの、「自己実践力」の平均値は低下した。自分で健康を守ることは簡単ではないことに気付く、改善に至らなかったことを客観的に捉えて評価したためだと考える。また、有意差は見られないものの、「他者統制」及び「偶然・運命的統制」が上昇した。山崎ら(2006)は、これらの値が上がるほど「健康は自分ではどうにもならない」と捉える傾向が強まると述べているが、「他者統制」の上昇は、「母が栄養バランスのよい朝食を毎日作ってくれていたことに気付いた。」というワークシートの記述から、健康は自分だけの力で守られているのではないと、生徒が感じたためと考える。

また、生徒の長期休業後の記述から、保健指導で得た生活習慣に関する知識に基づき、未来を見据え、主体的に生活習慣を改善しようとする姿がうかがえる。生徒の記述の一部を、次頁に示す。

さらに、生徒の「チェックシート」の記述に対し、保護者の「早く寝るために、帰ってからの時間、朝の時間を有効活用してほしい。頑張れ。」という、生活

習慣改善のための具体的なアドバイスと励ましの言葉が見られた。保護者の理解と協力が、生徒の意欲を後押ししている様子が感じ取れた。

これらのことから、生活習慣の自己管理能力の向上には至らなかったが、生活習慣の改善を図ろうとする意欲の向上が見られた。

- ・この授業を通して、自分の生活が文字に起こすことで分かった。生活を自分で改善できることも分かった。考え方一つで規則正しい生活に近づけてとても嬉しかった。
- ・生活習慣について勉強し、規則正しく生活すると、よいことが起こることが分かった。生活習慣は大事と思っていてもあまり守れていなかった。健康のため、未来のため、がんばりたい。

生徒の長期休業後の記述（一部）

VI 研究の成果と課題及び今後の改善案

1 研究の成果と課題

生活習慣の自己管理能力の向上までには至らなかったが、生活習慣を改善しようとする意欲が育ち、朝食内容及び運動習慣の改善が見られた。また、保護者の理解と協力が、生徒の生活習慣改善への意欲により影響を与えることも分かった。さらに、養護教諭の専門性を生かした個別の保健指導を、集団を

対象とした保健指導実施後に行うことで、生活習慣の改善と定着に向け、高い効果が得られた。生徒は集団を対象とした保健指導を通して、生活習慣に関する正しい知識を習得するとともに他の生徒の改善方法を知ることによって、生活習慣を改善しようとする意欲を高めたと考える。その後、個別の保健指導において生活習慣を見直し、自分に合った改善目標を設定したことにより、生活習慣の改善と定着につながったと考える。

課題として、生活習慣の改善への意欲や態度が継続できなかったこと、試験前や長期休業中の生活習慣が不規則になりやすく、睡眠の課題が改善しなかったことが挙げられる。今後も家庭と連携・協力しながら、学校の教育活動全体で取り組む課題であると考え。

2 今後の改善案

本研究の課題を踏まえ、「中高生の生活習慣」において示されている手立て及び外山（平成27年）が習慣形成のために挙げている自己効力感をもたせる等の手法を参考に、「生活習慣改善プログラム」についての改善案を図4に示す。今後も本研究を継続し、生活習慣の自己管理能力を向上させる保健指導の工夫について追究していきたい。

課題	改善案
生活習慣を改善しようとする意欲や態度を保健指導後も継続させる手立ての不十分さから、意欲を継続できず、生活習慣が不規則になった生徒がいた。	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣を改善しようとする意欲や態度を継続させるための、生徒同士による評価場面の設定。 ・生徒に、自己効力感と達成感をもたせるための、スモールステップでの生活習慣の改善目標の設定と定期的な目標の見直し。
行事や長期休業中は生活習慣が不規則になりやすいことを踏まえた手立ての不十分さから、長期休業中や試験前の就寝、起床時刻が遅くなり、睡眠の課題が改善しなかった。	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の興味・関心に沿った睡眠に関する資料を作成し、教科等と関連を図った、年間を通した睡眠に関する継続的な指導の実施。 ・生徒会による早寝早起き推進ポスターの作成等、生徒による主体的な取組の工夫。

図4 改善案

【引用文献】

- 1) 文部科学省（平成27年）：『早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～指導者用資料（中学生・高校生等）』p. 1
- 2) 小澤治夫（平成27年）：『生活習慣と学力・体力の関係—学習習慣・運動習慣』『児童心理』6月号 第69巻8号 金子書房p. 63
- 3) 辻延浩・櫻井みずき・富田文裕（2013）：『高等学校における睡眠学習教材の開発と実践化』『滋賀大学教育学部附属教育実践総合センター紀要 第21巻』p. 23 <http://hdl.handle.net/10441/13523>
- 4) 文部科学省（平成26年）：『「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会」における審議の整理』p. 4
- 5) 村越晃（2009）：『子どもの生活習慣と生活体験の研究—教育臨床学入門—』一藝社p. 137
- 6) 外山美樹（平成27年）：『習慣形成の心理学』『児童心理』6月号 第69巻8号 金子書房p. 47

- 7) 神川康子（2008）：『第5章 子どもの教育と睡眠—基本的な生活習慣と自己管理能力を育む』『基礎講座 睡眠改善学』ゆまに書房p. 93

【参考文献】

- 東京都教育委員会（平成18年）：『そうだ、やっぱり早起き・早寝！改善しよう！子どもたちの生活リズム』
- 山崎勝之・藤井誠治・内田香奈子・勝間理沙（2006）：『学校でできる心理学を取り入れた生活習慣病予防プログラム』東山書房
- 北海道教育委員会（平成25年）：『生活リズムチェックシート』<http://www.dokyo.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssg/undou/checksheet.htm>
- 平成26年度文部科学省委託調査（平成27年）：『平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」—睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査—』
- 三木とみ子（平成21年）：『四訂 養護概説』ぎょうせい