

望ましい生活習慣の形成をめざして 一子どもたちと共に、今できることは一

近年、急激な環境の変化に伴い、子どもたちの生活習慣の乱れが指摘されている。本研究では、健康に関する生活習慣項目（睡眠・休養，栄養，運動，メディア，その他）と自立に関する項目の実態調査を行い，それぞれの項目（カテゴリー）についての課題を明確にするとともに両者の関連を分析する。そして，生活習慣を生涯にわたっての健康・体力づくりとしてとらえるだけでなく，自立の視点からとらえ，分析・考察を踏まえ，望ましい生活習慣形成のために，今，何ができるのか検討する。

目 次

はじめに	1	第2節 実態調査の結果	
第1章 研究の概要		(1) 健康に関する生活習慣項目の結果.....	7
第1節 子どもにとっての生活習慣とは		(2) 健康に関する生活習慣項目の考察.....	14
(1) 現代の子どもにとっての生活習慣.....	1	(3) 自立に関する項目の結果.....	16
(2) 生活習慣とヘルスプロモーション.....	2	(4) 健康に関する生活習慣と自立に関する項目との相互の関連について.....	18
(3) 子どもに育てたい力と生活習慣.....	3	(5) 健康に関する生活習慣項目と自立に関する項目との相互の関連から見えてきたこと.....	28
(4) 子どもと自立	4		
第2章 調査研究の概要		第3章 望ましい生活習慣の形成をめざして	
第1節 実態調査の概要		第1節 健康に関する生活習慣と自立.....	30
(1) 実態調査の目的	6	第2節 望ましい生活習慣形成のために大切にしたい視点	30
(2) 実態調査の内容	6		
(3) 実態調査実施の概要	7	おわりに	31
		資料	32

<研究担当> 江 寄 和 子 (京都市総合教育センター研究課 指導主事)

<研究協力校>

京都市立紫竹小学校	京都市立上賀茂小学校
京都市立西陣中央小学校	京都市立朱雀第六小学校
京都市立崇仁小学校	京都市立七条第三小学校
京都市立九条塔南小学校	京都市立吉祥院小学校
京都市立祥栄小学校	京都市立第三錦林小学校
京都市立養正小学校	京都市立八桝小学校
京都市立白川小学校	京都市立清水小学校
京都市立西野小学校	京都市立陵ヶ岡小学校
京都市立京北第二小学校	京都市立御室小学校
京都市立嵐山小学校	京都市立山ノ内小学校
京都市立桂小学校	京都市立大枝小学校
京都市立伏見南浜小学校	京都市立桃山東小学校
京都市立向島南小学校	京都市立醍醐西小学校

はじめに

基本的生活習慣とは、学校教育辞典によると「生命を維持し、健康に生活するために、そして社会生活を営むために必要な習慣をいう。個人がその所属する社会や集団の文化を身につけ、成員になっていく社会化過程においてその始期段階に習得する内容である。その文化において一般的に認められている形式でこれらの習慣を確立するようにしつけ、教育が行われる」(1)とある。

このように「基本的生活習慣」(以後、生活習慣)の確立は、一人の子ども(あるいは子どもたち、以下、児童生徒をこのように呼ぶ)がその社会の成員として成長していく過程において、周りの大人が「しつけ」あるいは「教育」として行うものと規定されている。子どもがその社会で生きていくために、その社会の文化を何らかの方法で学び、それに従い、適応していくことが求められているのである。生活習慣は「しつけ」として、まず子どもが生まれ育つ社会の最小単位である家庭という場において、一般的には「親」という最初に出会う大人から始められる。「しつけ」とは、大熊が「大人の側が意図して子どもに態度、価値、考え方を指導したり訓練すること」(2)と述べているようにしつける側の価値観や生き方を基本にしている。

そして、子どもは幼児期及び学童期という人生の非常に短い期間に、多くのことをこの「しつけ」によって獲得する。何歳ごろにどのような内容をしつけるべきかについては、大熊が「内容は気が遠くなるほど多数の事項になり、何をどのようにしつけるかは社会やその社会の歴史やそこに根づく家族や個人の考え方に負うことが大きい」(3)と、一口にしつけといっても様々な内容が膨大にあることを述べている。

従って、しつけの内容を一般的に述べることは難しく、分類についても様々な報告がある。概ね、生活習慣として何ができているかを分類した例として、江川が「1. 生命の尊重・健康・安全の習慣が身についている 2. 正しい言葉遣いや能率的な動作ができている 3. 身の回りを整理整頓する 4. 時間や物質や金銭を大切に、合理的に活用する」(4)と報告しているような分類の仕方や、さらに挨拶など人との関わりを加えた、家本の分類(5)などがある。このように生活習慣は非常に多くの内容を含んでいるが、その根底には家族や家族を取り

巻く大人や地域の価値観や考え方、そしてすでに存在する一定のルールによるところが大きい。

しかし、現代社会の情報化、価値観の変化・多様化などに伴って、地域、社会の環境も大きく変化し、生活習慣を「しつけ」あるいは「教育」として行ってきた大人の価値観や考え方、生活習慣それ自体に大きな影響を与えている。すなわち、急激な社会の変化によって、生活習慣形成のために子どもたちに示す価値観や考え方が不鮮明かつ複雑になってきたといえるのではないだろうか。

このような中で子どもたちの健やかな成長を願って、現代社会における生活習慣の意味を再確認し、時には生活習慣の新しい意味を見いだしながら、すべての営みの基礎となる望ましい生活習慣形成のために学校、家庭で何をすべきか検討していくことは重要な課題であると考ええる。本研究は健康に関する生活習慣に焦点をあて、子どもに育てたい力という側面からその意味を問い直すという視点で進めていきたい。

第1章 研究の概要

第1節 子どもにとっての生活習慣とは

(1) 現代の子どもにとっての生活習慣

生活習慣に関する先行研究(調査)は渡邊が「1980年代前半以前の基本的生活習慣に関する文献は、そのほとんどが幼児を対象としたものであったが現代では小学生はもちろん、高校生や大学生の年齢層においても、基本的生活習慣が取り上げられている」(6)と述べているように幅広い年代によるものが報告されている。生活習慣は今や幼児期だけの課題ではなく、子どもの発達に伴い、青年期まで継続して取り上げられる課題である。そして、生活習慣の課題は「生活リズムの乱れ」として取り上げられることが多いのではないだろうか。

子どもの「生活リズムの乱れ」が取り上げられる背景として、社会や産業の変化が存在しているように思われる。つまり、社会全体の生活リズムの変化によって、子どもが毎日の生活で、誰と、どこで、何をするのかという、子どもの生活そのものが変化し、「生活リズムの乱れ」につながってきたのではないだろうか。明石が「戦後の子どもの生活リズムは15年サイクルで変化する」(7)と、社会や産業の動きにより子どもの生活リズムや生活時間のテンポが変化してきたことを述べ、昭和

51 年から平成 4 年頃を「情報産業とサービス産業が勢いを増す。子どもの世界では忙しい子どもが誕生する。三間（遊び空間と遊び仲間と遊び時間）を失う」(8)と指摘しているように、いわゆる、社会全体の生活のリズムやテンポの変化により、子どもが忙しくなり、その結果「生活リズムの乱れ」を生じてきたといえるのではないだろうか。

このように子どもの生活習慣の課題は産業や社会の動きとつながり、社会背景の変遷に伴い現れ、現在では大きな社会問題となり、子どもの心身に及ぼす影響が危惧されている。

生活習慣を「生命を維持し健康に生活するために必要な習慣」、すなわち健康に関する生活習慣ととらえた場合、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養と睡眠という三つの大きな柱がある。これらは健康の三本柱といわれ、健康に関する生活習慣に関して、望ましい生活習慣を身につけるよう指導や支援をすることは、生活習慣病を予防するという点において非常に重要である。

生活習慣病予防は平成 8 年 12 月から「成人病」予防に代わって「生活習慣病」予防と表記されるようになった。それは「成人病にはその病気の発症や進行に個人の生活習慣が深く関与していることがはっきりしたこと、このことから成人病という言葉がもつ『歳をとる』という意味合いをなくして、生涯にわたって健康に過ごすには子どものときから気をつけなくてははいけない」(9)という理由からである。つまり、糖尿病、脳卒中、心臓病、高脂血症、高血圧症、肥満などの成人病といわれていた疾患が成人になってからおこるのではなく、子どもの時からの生活習慣によっておこることがわかってきたため、疾病の一次予防という視点から「成人病」ではなく「生活習慣病」という表記が導入され、わが国における国民健康施策の柱になったわけだ。さらに、遠藤が「生活環境と生活習慣病の関係を考えると、生活背景にある経済的豊かさを抜きにしては考えられない」(10)と生活習慣病が、経済の豊かさを追究するという社会背景があれば、どの国においても起こり得ることを示唆しているように、生活習慣病は小児期からの世界的な課題でもあるといえるのではないだろうか。子どもたちが生活習慣病を予防し、生涯、健康で生き生きとした生活を送るためには、子どもの時から、望ましい生活習慣の形成を考え、実践していくことが大切である。そして、生活習慣の中でも健康に関する生活習慣は直接生命に影響

を及ぼす重要な生活習慣である。

一方で、生活習慣を「社会生活を営むために必要な習慣」ととらえた場合、社会性、他者との関わりなどの観点があり、それぞれの観点をテーマに扱った実践などが報告されている(11)。また、最近では自尊感情や、自己肯定感といった精神面での関わりについて言及する報告もある(12)。

最近、健康に関する生活習慣は学力や学習（生活）意欲の前提条件としての生活習慣としても注目されている。生活習慣と学習意欲について、小学生の生活習慣・健康意識と学習意欲の関連を調べた研究で、宮慶は「望ましい生活習慣を送っているものは学習意欲の中でもとりわけ勉強への集中力があることがわかった」(13)と報告しており、生活習慣と学習意欲との関連を示唆している。本市においても、平成 15 年度に、小学校 4 年生・6 年生及び中学 2 年生の約 3000 人を対象にした生活実態基本調査を行っている。その結果から川田は、就寝時間は生活していくことへの意欲や欲求、あるいは健康面などと関連があり、その時刻が 12 時をすぎることの問題点を指摘している(14)。また、西田は学力定着調査の結果と児童生徒の意識調査の分析・考察を進めた結果、「朝食を食べることは、児童生徒の学力を支えていくために、今一度見直さなければならぬ大切な視点である」(15)ととらえ「テレビ視聴やテレビゲームに関わる時間は学力階層の下位群になるにつれて多くなる傾向を読み取ることができる」(16)と述べている。望ましい生活習慣形成は学力を支えるためにも見過ごせない点ではないかと考える。

このように、現代を生きる子どもたちにとって生活習慣は、社会で生きていくために必要な力の育成、自尊感情や自己肯定感につながると考えられる。特に健康に関する生活習慣は、直接生命に関わる生活習慣病予防において重要であるだけでなく、学習（生活）意欲や学力にもつながることが示唆され、大きな課題となっている。

そこで、本研究では生活習慣の様々な内容の中で「生命を維持し健康に生活するために必要な習慣」、すなわち「健康に関する生活習慣」に着目した。

（２）生活習慣とヘルスプロモーション

健康の定義については多くの著書の中で、まず WHO 憲章（WHO:The First Ten Years of the World Health Organization, p. 459, 1958）の中の「健康

とは身体的、精神的および社会的に良好な状態であって、単に病気や虚弱でないということではない」(17)という言葉で紹介されている。さらに WHO のオタワ憲章(1986)においてはヘルスプロモーションの考え方が提言された。

ヘルスプロモーションとは、WHO が 1986 年のオタワ憲章において提唱した新しい健康観に基づく 21 世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されている(18)。

このヘルスプロモーションと学校における健康教育との関わりについては 1997 年 9 月 9 日に公表された文部省保健体育審議会答申「生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について」における「21 世紀に向けた健康のあり方」の文中で述べられている。その文中には「ヘルスプロモーションは、健康の実現のための環境づくりなども含む包括的な概念であるが、今後とも時代の変化に対応し健康の保持増進を図っていくため、このヘルスプロモーションの理念に基づき、適切な行動をとる実践力を身に付けることがますます重要になっている」(19)とある。

このように 21 世紀では、子どもたちが自らの健康課題をヘルスプロモーションの理念に基づいて解決していくという健康教育が求められている。

すなわち、健康、それ自体を目的とするのではなく、子どもたちが自らの健康課題を発見・認識し、自らの健康を創りあげていくプロセスにおいて適切な行動や実践力を身につけていくということがこれからの健康教育には、ますます必要になってくるのではないだろうか。特に、高石が「Health Promotion は、互いに関連性を持っている Environment と Behavior の両面から Health のレベルアップを図ろうとするものである」(20)と述べるように、子どもたちが健康を創るプロセスにおいて、自らの環境に働きかけ、環境改善を行っていく視点を重視すべきであると考ええる。

従って、周囲の大人も含めた環境との関わりの中で子どもたちが実践化(行動化)していくという「望ましい生活習慣形成」はヘルスプロモーションの理念を基盤とした営みそのものであると考ええる。

(3) 子どもに育てたい力と生活習慣

平成 16 年度文部科学白書によると『生きる力』

は『健やかな体』『豊かな人間性』『確かな学力』などから構成され、これらは独立して機能するのではなく、運動能力、正義感、思考力など様々な要素に分かれて、日々子どもの内面で複雑に作用しあって機能するもので、心と体の双方に深く関わっている」(21)と定義されている。

生活習慣とは人間が人間らしく、心身共に充実した生活を送るために身につけておかなければならない生活様式である。前述の「生きる力」を構成している様々な要素は、生活習慣という生活様式を身につけさせるための「しつけ」や「教育」によって育み、培われるものであるともいえるのではないだろうか。そして、子どもの内面で熟成しながら心と体に機能する。つまり、生活習慣形成のプロセスにおける子どもへの関わりが「生きる力」の形成に深く関わっていると思われる。従って、生活習慣は「生きる力」の構成要素における基盤であり、「生きる力」の構成要素を形成するプロセスであると考ええる。

また、生活習慣は子どもが家庭・学校、その他社会の一員として実践することを要求されるものだが、それは、「社会性」を育てることでもある。

「社会性」とは遠藤が「子どもが発達過程の中で備えるべき、あくまで『社会』というものに限定的に関わる性質や能力」(22)のことであると述べている。子どもにとっての「社会」とは家庭、学校、地域などにおいて、時間・場所を含めた様々な機会において他者と共に行動し、過ごし、暮らす集団すべてではないだろうか。さらに、「社会」は遠藤が「集団が成り立つ出発点として最も基本的な構成要素たる、人と人との関係性という意味も含有されている」(23)と、単に集団とだけとらえるのではなく、その成員の関係性も含むと述べているように、子どもにとっての「社会」とは自分と他者との関わりを含めた、自分に関わるすべての集団といえよう。

故に、その「社会」を維持するための成員としてどう振る舞うかといった知識や認識、役割や態度、規範や価値観、それらに基づいた他者への関わり方が「社会性」の構成要素になり、それを「しつけ」として身に付けさせ、生活習慣として継続させることが「社会性」を育てることになると考える。子どもは他者との関わり方を、家庭や学校の人間関係の中で、多くの喜び、悲しみ、痛みを経験することを通して体得し、その経験が「社会性」の発達に重要であるといわれている。

しかし、現代社会においては急激な変化、膨大な情報量、その結果価値観の多様性という子どもを取り巻く社会、すなわち育てる側の混迷が、直接子どもたちにも大きく影響し、社会現象として様々な問題を呈しているのではないだろうか。大人側から言えば、子どもに「社会性」を育てることがしにくくなっているのであると考ええる。現代社会の価値観の多様性は、いじめ問題や自殺問題などと複雑に絡み合い、そういった経験の是非までも問われている現状があると思われる。さらに、現代社会の混迷により生じた大人側の食い違いは価値観の多様性という社会現象に留まらず、見守るべき子どもへの死角を作り出しているのではないだろうか。その結果、子どもが巻き込まれる事件が発生したり、子ども自身が人間関係に様々な影やぎこちなさを露呈している現実があるのではないだろうか。

子どもの「社会性」を育てる側が、その拠り所を失いつつある今こそ、生活習慣を通してしつける側、教育する側の確固とした生き方が求められているように思われる。そして、「社会性」を育てるという生活習慣の意味を再確認しながらその重要性を認識していく必要がある。

このように、子どもたちの「生きる力」や「社会性」などが育まれる根底には、生活習慣形成という現実的で日常的、具体的で実現可能なプロセスがあると考ええる。

（４）子どもと自立

「生きる力」と深く関わり、子どもに育てたい力に「自立」がある。「自立」とは広辞苑でみると「他の援助や支配を受けずに自分の力で身を立てること。ひとりだち」(24)と記されている。一般に「自立」は青年期にとっての大きな課題であるといわれるが、青年期になって突然「自立」できるものではなく、幼児期からの「自立」へのプロセスを経て初めて青年期の「自立」が成し遂げられるともいわれている。つまり、周囲の大人は幼児期から子どもが社会で「自立」していけるよう働きかけなければならない。

近年、発達段階における自立課題が達成できていない子どもや若者が社会問題となっている。そして、榎本は自立できない若者について「社会に根ざした自己というものを構築できない」(25)と、他者との関わりを原点にした「社会」の中で、うまく生きていくことができていない状況を述べて

いる。それは、前述のように青年期になって突然そういった状況になるのではなく、幼児期、学童期、青年期などのそれぞれの発達段階における自立課題を乗り越えていないために生じているといわれている。この発達段階における自立課題を乗り越える力は、子どもたちにとって、生活の中で大きな出来事を乗り越えるということによってではなく、日常に根ざした毎日の営みの中で、周囲の大人や同世代の子どもたちとの細やかな関わりを通して、徐々に培われていくのではないだろうか。

すなわち、様々な内容の生活習慣を身に付けさせるということは前項で述べた社会性を育てることであり、それは、他者との関わりの中で自己を築いていくということでもある。子どもは生活習慣を周囲の大人からしつけられ、成長とともにしつけられることが自分にとってどのような意味があるのか考え、改めて内面化させる。そのプロセスにおいて「自立」という、他者との関わりを通して自ら考え、自ら決め、自ら行動し、自らを振り返りみつめるという手続きを踏まえることが必要ではないだろうか。そのことで、自分の社会における存在を体感し、社会に根ざした自分というものを確立していくと思われる。

つまり幼児期から、日常的に生活習慣を通して丁寧に「自立」を育てることで、はじめて発達段階の節目にある自立課題を乗り越えられる力が養われると考える。

そして、本研究では、子どもたちに育てたい力として「自立」に着目した。

さらに、本研究では「自立」を大きく4項目でとらえている。身体的自立、社会的自立、心理的自立、将来展望に向けた自立である。身体的自立とは前述のヘルスプロモーションと関わって主に適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養と睡眠に関連して、自らの健康を創り上げていくことである。社会的自立とは社会化とも重層するが、集団が成り立つ最も基本構成である人と人との関係性を身に付けていくことである。心理的自立とは自律を基礎に培われ、生活の中で自ら考え、より広い視野に立った価値判断や行動ができるようになるということである。将来展望に向けた自立とは人間としてよりよくなろうとする自己成長力を思考として身につけ、それを目標に生活していくことができるということである。また、本研究では子どもたちの「自立」の差を、山岸が「自立

とは『できること』ではなく『すること』である」(26)と述べているように、どこまでできたか、どこまでできなかったかというふうに優劣でとらえるのではなく、その実態把握を行い、差異としてとらえるべきであるとする。その上で、一人一人の子どもたちの「自立」の手立てを検討するという観点で研究を進める。

そして、「健康に関する生活習慣」と「自立」との関わりについて、本研究では小学4年生という時期に焦点をあてた。小学4年生という時期は、具体的思考から抽象的思考に広がる時期といわれ、今の自分の行動が何につながっていくのか考えられるようになる時期でもある。そして、生活習慣は、だれかにいわれてするというのではなく、自ら考え、できるようにしなければ習慣化したとはいえないわけだが、そういう意味でも小学校の中学年は、好奇心を持って自分からやってみたい、学びたい、知りたいという願望を持つ時期でもあり、それ故に、やろうと決めたことを最後まで粘り強くやり通す習慣を身につけさせるのによい時期であるといわれている。つまり、今まで大人に言われてやってきた生活習慣を自らの思考で判断し実行していくことのできる時期、すなわち、生活習慣をしつけられることで意識して行う時期から、自ら内面化し、意識しなくてもできるようになる時期ともいえるのではないだろうか。

また、小学校学習指導要領では、体育科の「F 保健」において第3学年及び第4学年の目標及び内容を定めているが、生活習慣に直接関わる内容として「毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること」(27)があり、第3学年で指導するものとされている。従って、本研究により、学習したことがどのように定着しているかを、おおよそがかうこともできると思われる。

このように21世紀の健康教育としてヘルスプロモーションの理念に基づいた健康教育が求められ、自立課題が浮き彫りにされつつある現代社会において、「自立」という視点から「健康に関する生活習慣」形成について、小学4年生に焦点をあて研究を進めることは大きな意味があると考えられる。

- (1) 今野喜清他編『新版 学校教育辞典』教育出版 2003.2 p. 175
- (2) 大熊保彦「発達段階に応じたしつけの目標」『児童心理 2000 年 10 月号臨時増刊』金子書房 2000.10 p. 48
- (3) 前掲(2)

- (4) 江川登「基本的な生活習慣の指導」『月刊生徒指導』学事出版 2003.2 p. 64
- (5) 家本芳郎『自立を育てる基本的な生活習慣のしつけ』ひまわり社 2005.3 p. 132
- (6) 渡邊正樹「基本的な生活習慣と健康」『健康教室 5 月号』東山書房 2005.4 p. 10
- (7) 明石要一編『生活習慣の改善と子ども力の育成』教育開発研究所 2007.1 p. 8
- (8) 前掲(7) p. 9
- (9) 『体と心を育むための望ましい生活習慣づくり改訂版』財団法人日本学校保健会 平成 17 年 2 月 p. 77
- (10) 遠藤公久「子どもの生活環境要因と生活習慣病」『現代のエスプリ別冊』至文堂 2000.7 p. 167
- (11) 芳賀真理子他「基本的な生活習慣が身についていない子をどうするか」『児童心理 1998 年 4 月号臨時増刊』金子書房 1998.4 pp. 122~146
- (12) 清川輝基「子どものメディア接触と心身の発達に関わる調査・研究 2005 年度事業 報告書」『文部科学省「青少年を取り巻く有害環境対策の推進」委託事業』特定非営利活動法人 子どもとメディア 2006.3 pp. 6~8
- (13) 宮慶美恵子他「小学生の生活習慣・健康意識と学習意欲の関連」『学校保健研究 Vol. 45, Suppl』日本学校保健学会 2003.11 p. 314
- (14) 川田雅康「No491 小・中学生の生活実態基本調査」『平成 15 年度研究紀要 Vol. 2』京都市総合教育センター 2004.3 p. 151
- (15) 西田晋「No506 すべての子どもたちの確かな学力の定着をめざして」『平成 17 年度研究紀要』京都市総合教育センター 2006.3 p. 214
- (16) 前掲(15) p. 215
- (17) 高石昌弘『三訂 養護概説』ぎょうせい 平成 17 年 4 月 p. 95
- (18) http://www.jshp.net/gaiyou/gaiyou_top.html 2007.2.16
- (19) http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/12/hoken/toushin/970901.htm#02 2007.2.16
- (20) 前掲(17) p. 99
- (21) 『平成 16 年度文部科学白書』独立行政法人 国立印刷局 平成 18 年 3 月 p. 4
- (22) 遠藤利彦「子どもに育てたい社会性とは何か」『児童心理 2 月号』金子書房 2004.2 p. 2
- (23) 前掲(22)
- (24) 『広辞苑第五版』岩波書店 1998.11 p. 1359
- (25) 榎本博明「自立心の心理学—幼児期・児童期の成長の中で」『児童心理 6 月号』金子書房 2006.6 p. 8
- (26) 山岸俊子「自立のためのしつけとは」『児童心理 4 月号臨時増刊』金子書房 2001.4 p. 5
- (27) 『小学校学習指導要領』独立行政法人 国立印刷局 平成 10 年 12 月 p. 84

第2章 調査研究の概要

第1節 実態調査の概要

(1) 実態調査の目的

図2-1の調査研究構造図により、以下のような目的で実態調査を行った。

健康に関する生活習慣項目（睡眠・休養，栄養，運動，メディア，その他）と自立に関する項目の実態調査を行い，それぞれの項目（カテゴリー）についての課題を明確にすると共に両者の関連を分析する。

そして，健康に関する生活習慣を生涯にわたっての健康・体力づくりとしてとらえるだけでなく，自立の視点からとらえることにより生活習慣の新しい意味を見出せると考える。さらに，分析・考察を踏まえ，望ましい生活習慣形成について検討する。

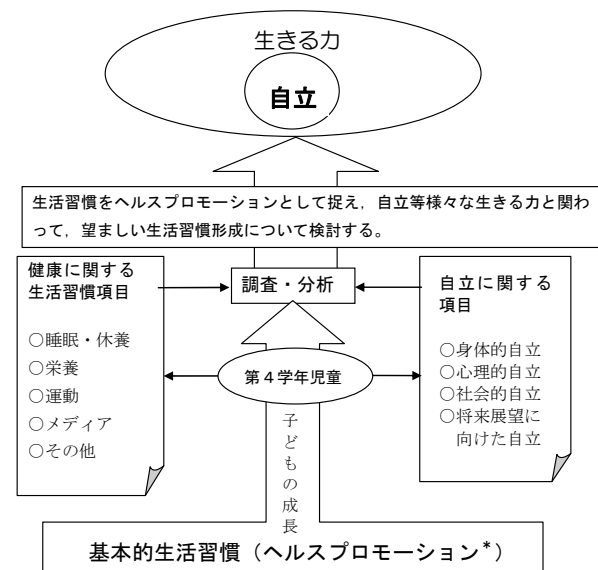
(2) 実態調査の内容

実態調査は健康に関わる生活習慣の5カテゴリー（「睡眠・休養」「栄養」「運動」「メディア」「その他」）と「自立」に関わる1カテゴリーの計6

カテゴリーで構成した。

「実態調査設問構成表」は表2-1の通りである。

回答は次頁表2-2の「実態調査用紙」のように4段階で回答する四件法とした。



*ヘルスプロモーションとは、世界保健機構(WHO)の新たな健康戦略として提唱された理念である(Health Promotion :1986年オタワ憲章)。「人びとが自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである。」と定義されている。

図2-1 調査研究構造図

表2-1 実態調査設問構成表

大カテゴリー	小カテゴリー	項目	具体的な質問内容
自立に関する項目		身体	朝は自分で起きていますか。
		心理	1週間ぐらい先のよていにむけて、気持ちや体の調子をととのえることができますか。
		社会	あいさつは自分からしますか。
		将来展望	しょう来の夢やきぼうをもっていますか。
健康に関わる生活習慣項目	睡眠休養	就寝時刻	夜は何時ごろにねますか。
		入眠状況	おふとんに入ってすぐにねられますか。
		起床時刻	朝は何時ごろに起きますか。
		目覚め感	起きたときは、すっきり目がさめますか。
	栄養	朝食摂取	朝ごはんを食べますか。
		おかししながら食べ	何かをしながら、おかしを食べることはありますか。
		偏食	食べ物の好ききらいが多いですか。
		夜食摂取	夕食のあと、夜食をすることがありますか。
	運動	学校での外遊び	学校で、休み時間やほうかごに外で遊ぶことが多いですか。
		放課後の外遊び	平日(学校がある日)、家に帰ってから体を動かす遊びをしますか。
		スポーツ活動	学校の運動部活、スポーツ少年団、スイミングなど、スポーツ活動をしていますか。
		休日の外遊び	休日は外で遊ぶことが多いですか。
	メディア	ゲーム等の時間	家へ帰って、コンピュータゲームやテレビゲームを何時間ぐらいしますか。
		テレビ等の時間	家へ帰って、テレビやビデオやDVDを何時間ぐらい見ますか。
		メディアは時間を決めて	コンピュータゲームやテレビゲーム、テレビやビデオやDVDは時間を決めていますか。
		夕食時のテレビ	夕食はテレビを見ながら食べますか。
	その他	夕食前の手洗い	夕食の前に、手あらいをしますか。
		就寝前の歯磨き	ねる前に、歯をみがきますか。
		排便状況	大便是毎日どのようにしますか。
		最近の体調	さいきんの体の調子はどうですか。

表 2-2 実態調査用紙

おもに平日(学校がある日)の、家や学校でのあなたの生活についてしつ問します。

問1 朝は何時ごろに起きますか。
 1. 6時30分より前に起きる 2. 6時30分～7時に起きる
 3. 7時～7時30分に起きる 4. 7時30分よりあとに起きる

問2 朝は自分で起きていますか。
 1. いつも自分で起きている(めざまし時計を使ってもいいです)
 2. 自分で起きているほうが多い 3. 家の人に起こしてもらおうほうが多い
 4. いつも家の人に起こしてもらっている

問3 起きるときは、すっきり目がさめますか。
 1. すっきり目がさめる 2. すっきり目がさめる日のほうが多い
 3. ねむくてなかなか起きれない日のほうが多い
 4. いつもねむくてなかなか起きれない

問4 朝ごはんを食べますか。
 1. ほとんど毎日食べる 2. 食べる日のほうが多い
 3. 食べない日のほうが多い 4. ほとんど食べない

問5 食べ物のすききらいが多いですか。
 1. 多い 2. どちらかといえば多い
 3. どちらかといえば少ない 4. ほとんどない

問6 学校で、休み時間やほかこに外で遊ぶことが多いですか。
 1. いつも、外で遊ぶ 2. どちらかといえば外で遊ぶことが多い
 3. どちらかといえばへやの中で遊ぶことが多い
 4. ほとんど毎日へやの中で遊ぶ

問7 学校の運動部活、スポーツ少年団、スイミングなど、スポーツ活動をしていますか。
 1. ほとんど毎日している 2. 一週間のうちしている日のほうが多い
 3. 一週間のうちしていない日のほうが多い 4. していない

問8 平日(学校がある日)、家に帰ってから体を動かす遊びをしますか。
 1. ほとんど毎日している 2. する日のほうが多い
 3. しない日のほうが多い 4. ほとんどしない

問9 家へ帰って、コンピュータゲームやテレビゲームを何時間ぐらいしますか。
 1. ほとんどしない 2. 1時間ぐらいまで
 3. 1時間～1時間30分ぐらい 4. 1時間30分以上
 4と答えた人だけにしつ問します。どれぐらいしますか?書いてください。
 (時間 分ぐらい)

問10 家へ帰って、テレビやビデオやDVDなどを何時間ぐらい見ますか。
 1. 1時間ぐらいまで(ぜんぜん見ない人もふくむ)
 2. 1時間～2時間ぐらい 3. 2時間～3時間ぐらい 4. 3時間以上

問11 コンピュータゲームやテレビゲーム、テレビやビデオやDVDなどは時間を決めていますか。
 1. いつも決めている 2. 決めているほうが多い
 3. 決めていないほうが多い 4. ほとんど決めていない

問12 何かをしながら、おかしを食べることはありますか。
 1. よくある 2. そういうことをするほうが多い
 3. そういうことはあまりしない 4. そういうことはしない

問13 夕食の前に、手あらいをしますか。
 1. いつもしている 2. しているほうが多い
 3. しないほうが多い 4. ほとんどしていない

問14 夕食はテレビを見ながら食べますか。
 1. ほとんど毎日見ながら食べている 2. 見ながら食べるほうが多い
 3. 見ながら食べるほうが少ない 4. 見ながら食べることはほとんどない

問15 夕食のあと、夜食をすることがありますか。
 1. よくある 2. する日のほうが多い
 3. しない日のほうが多い 4. ほとんどしない

問16 ねる前に、歯をみがきますか。
 1. ほとんど毎日みがく 2. みがく日のほうが多い
 3. みがかない日のほうが多い 4. ほとんどみがかない

問17 大便是毎日どのようにしますか。
 1. 毎日ほとんど同じころに出る 2. 毎日出るが、同じころではない
 3. ときどき出ないことがある 4. 何日も出ないことがある
 1と答えた人だけにしつ問します。どこでしますか。下のあてはまる番号に○をつけてください。5の人は、いつ、どこでするかも書いてください。
 1. 朝家で 2. 昼ごろ、学校で 3. 学校から帰ってから、家で 4. 夜、家で 5. その他()

問18 夜は何時ごろにねますか。
 1. 10時ぐらいまでにねる 2. 10時～11時ぐらいにねる
 3. 11時～12時ぐらいにねる 4. 12時よりあとにねる

問19 おふとんに入ってすぐにねられますか。
 1. なかなかねられない 2. なかなかねられない日のほうが多い
 3. すぐにねられる日のほうが多い 4. いつもすぐにねられる

問20 休日は外で遊ぶことが多いですか。
 1. いつも、外で遊ぶ 2. どちらかといえば外で遊ぶことが多い
 3. どちらかといえばへやの中で遊ぶことが多い
 4. ほとんど毎日へやの中で遊ぶ

問21 あいさつは自分からしますか。
 1. いつも自分からしている 2. 自分からするほうが多い
 3. 自分からしないほうが多い 4. ほとんど自分からしない
 その他に、あなたのことについてしつ問します。

問22 1週間ぐらい先のよいにむけて、気持ちや体の調子をとのえることができていますか。
 1. いつもできている 2. できているほうが多い
 3. できていないほうが多い 4. ほとんどできていない

問23 しょう来の夢やきぼうを持っていますか。
 1. はっきりした夢やきぼうを持っている
 2. なんとなく夢やきぼうを持っている
 3. 夢やきぼうはあまりない 4. よくわからない

問24 さいぎんの体の調子はどうですか。
 1. ほとんど毎日どこか調子がわるい
 (気分がわるい、おなかがいたい、頭がいたいなど)
 2. どこか調子がわるい日のほうが多い 3. 調子がいい日のほうが多い
 4. ほとんど毎日調子がいい

問25 あなたは男ですか女ですか。あてはまるほうに○をつけてください。
 (男 ・ 女)

(3) 実態調査実施の概要

実態調査実施の概要は以下の通りである。

①調査対象

小学校第4学年児童

②調査の時期と方法

平成18年9月4日(月)～10月5日(木)
 学校において、学級単位で一斉に実施した。

③有効回答数

1336名実施し、有効回答数は1322名であった。

第2節 実態調査の結果

(1) 健康に関する生活習慣項目の結果

①睡眠・休養項目

図2-2は「就寝時刻」について尋ねた設問の回答結果である。「10時ぐらいまでにねる」が最も多く45.8%で約半数であった。

「10時～11時ぐらいにねる」は38.0%で、「11

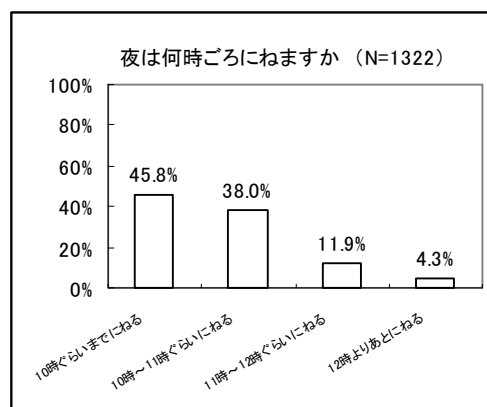


図2-2 就寝時刻

時～12時ぐらいにねる」が11.9%,「12時よりあとにねる」が4.3%であった。「11時～12時ぐらいにねる」と「12時よりあとにねる」を合わせると「11時よりあとにねる」子どもたちが16.2%になり、およそ6人に1人いるという実態が明らかになった。

図 2-3 は「入眠状況」について尋ねた設問の回答結果である。

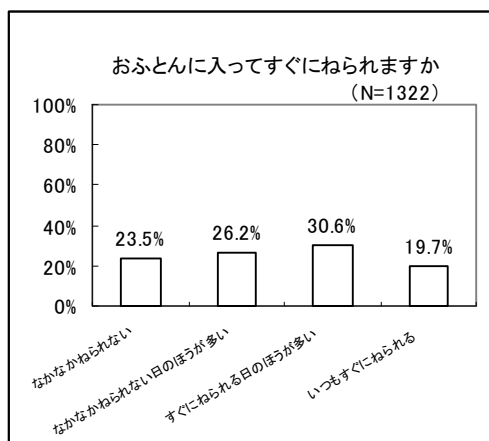


図 2-3 入眠状況

「いつもすぐにねられる」の 19.7%と「すぐにねられる日のほうが多い」の 30.6%を合わせると、50.3%になり、およそ半数の子どもたちが「すぐにねられる」状況であることがわかった。

一方で、「なかなかねられない日のほうが多い」の 26.2%と「なかなかねられない」の 23.5%を合わせると、49.7%になり、およそ半数の子どもたちが「なかなかねられないか、なかなかねられない日のほうが多い」実態が明らかになった。

図 2-4 は「起床時刻」について尋ねた設問の回答結果である。

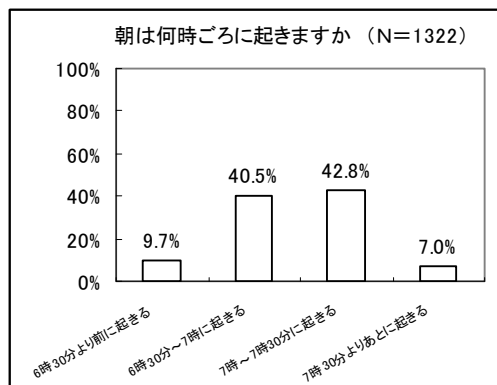


図 2-4 起床時刻

「6 時 30 分より前に起きる」の 9.7%と「6 時 30 分～7 時に起きる」の 40.5%を合わせると 50.2%になり、およそ半数の子どもたちが 7 時までに起きていることがわかった。

一方で、「7 時～7 時 30 分に起きる」の 42.8%と「7 時 30 分よりあとに起きる」の 7.0%を合わせると、49.8%になり、およそ半数の子どもたちが 7 時以降に起きている実態が明らかになった。

図 2-5 は「目覚め感」について尋ねた設問の回

答結果である。

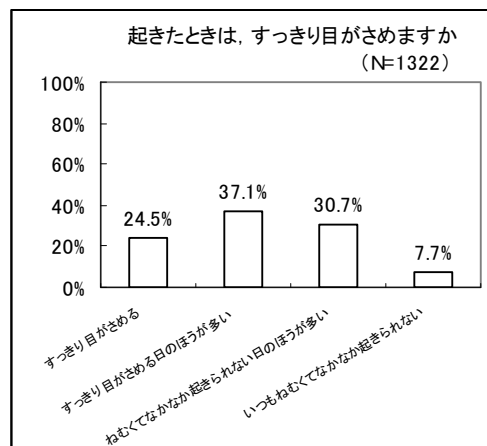


図 2-5 目覚め感

「すっきり目がさめる」の 24.5%と「すっきり目がさめる日のほうが多い」の 37.1%を合わせると、61.6%の子どもたちが「すっきり目がさめる」状況であることがわかった。

一方で、「ねむくてなかなか起きられない日のほうが多い」の 30.7%と「いつもねむくてなかなか起きられない」の 7.7%を合わせると、38.4%になり、およそ 5 人に 2 人が起床時「ねむくてなかなか起きられない」状況であることが明らかになった。

概括 1

- ・「就寝時刻」では「10 時ぐらいまでにねる」と回答した子どもたちは 45.8%でおよそ半数であった。一方で、「11 時よりあとにねる」子どもたちが 16.2%いる実態が明らかになった。
- ・「入眠状況」では「すぐにねられる」状況の子どもたちは 50.3%でおよそ半数であった。一方で、「なかなかねられない」状況の子どもたちが 49.7%でおよそ半数いる実態が明らかになった。
- ・「起床時刻」では「7 時までに起きる」子どもたちは 50.2%で、およそ半数である。一方で、「7 時以降に起きる」子どもたちが 49.8%で、およそ半数いる実態が明らかになった。
- ・「目覚め感」では「すっきり目がさめる」状況の子どもたちは 61.6%で、およそ 5 人に 3 人いることがわかった。一方で、「ねむくてなかなか起きられない」状況の子どもたちが 38.4%で、およそ 5 人に 2 人いる実態が明らかになった。

②栄養項目

図 2-6 は「朝食摂取」について尋ねた設問の回答結果である。

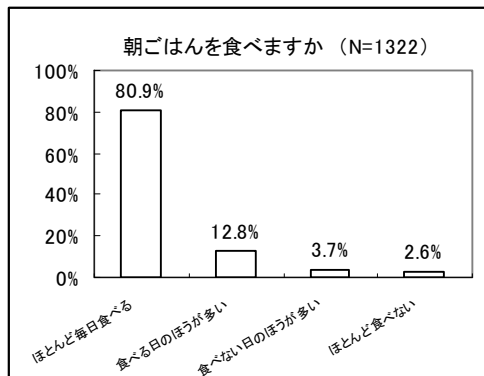


図 2-6 朝食摂取

最も多かったのは「ほとんど毎日食べる」の 80.9%で、およそ 5 人に 1 人であることがわかった。次いで多かったのは「食べる日の方が多い」で 12.8%であった。「ほとんど毎日食べる」の 80.9%と「食べる日の方が多い」の 12.8%を合わせると 93.7%であった。

一方で、「食べない日の方が多い」の 3.7%と「ほとんど食べない」の 2.6%を合わせると、6.3%の子どもが「朝食をほとんど食べない」実態が明らかになった。

図 2-7 は「偏食」について尋ねた設問の回答結果である。

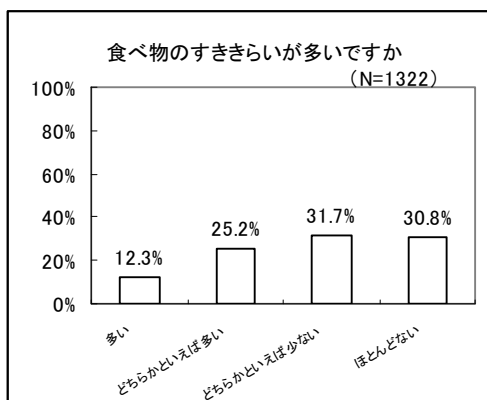


図 2-7 偏食

「ほとんどない」の 30.8%と「どちらかといえば少ない」の 31.7%を合わせると、62.5%になり、およそ 5 人に 3 人の子どもたちが「食べ物のすききらいはないか、少ない」状況であることがわかった。

一方で、「多い」の 12.3%と「どちらかといえば多い」の 25.2%を合わせると、37.5%になり、およそ 5 人に 2 人は「食べ物のすききらいが多い」

実態が明らかになった。

図 2-8 は「お菓子のながら食べ」について尋ねた設問の回答結果である。

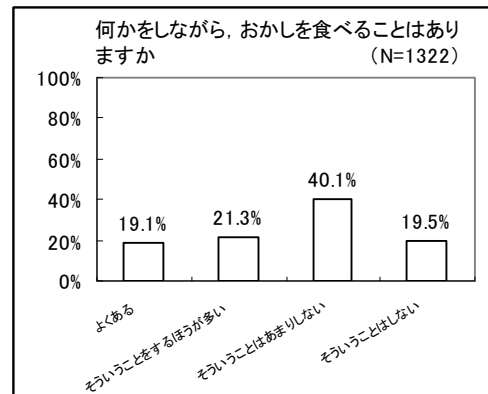


図 2-8 お菓子のながら食べ

「そういつことはしない」の 19.5%と「そういつことはあまりしない」の 40.1%を合わせると、59.6%になり、およそ 5 人に 3 人が「お菓子のながら食べはしない」状況であることがわかった。

一方で、「よくある」の 19.1%と「そういつことをするほうが多い」の 21.3%を合わせると、40.4%になり、およそ 5 人に 2 人が「お菓子のながら食べをする」実態が明らかになった。

図 2-9 は「夜食」について尋ねた設問の回答結果である。

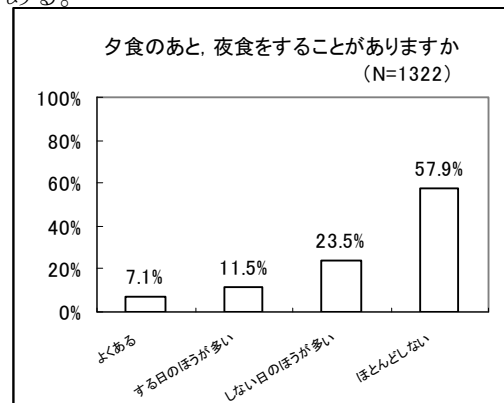


図 2-9 夜食摂取

「ほとんどしない」の 57.9%と「しない日のほうが多い」の 23.5%を合わせると、81.4%になり、およそ 5 人に 4 人は「夜食はしない」状況がわかった。

一方で、「よくある」の 7.1%と「する日の方が多い」の 11.5%を合わせると、18.6%になり、およそ 5 人に 1 人は「夜食をする」実態が明らかになった。特に「夜食をすることがよくある」と回答した子どもたちが 7.1%いる実態が明らかにな

った。

概括 2

- ・「朝食摂取」では「ほとんど毎日食べる」子どもたちは 80.9%いることがわかった。一方で、6.3%の子どもたちが「朝食をほとんど食べない」状況が明らかになった。
- ・「偏食」では「ないか、少ない」状況の子どもたちは 62.5%で、およそ 5 人に 3 人いることがわかった。一方で、「多い」状況の子どもたちが 37.5%で、およそ 5 人に 2 人いる実態が明らかになった。
- ・「おかしながら食べ」では「そういうことはしない」状況の子どもたちは 59.6%で、およそ 5 人に 3 人いることがわかった。一方で、「そういうことをする」状況の子どもたちが 40.4%で、19.1%でおよそ 5 人に 2 人いる実態が明らかになった。
- ・「夜食摂取」では「しない」状況の子どもたちは 81.4%で、およそ 5 人に 4 人いることがわかった。一方で、「する」状況の子どもたちが 18.6%で、5 人に 1 人いる実態が明らかになった。

③運動項目

図 2-10 は「学校での外遊び」について尋ねた設問の回答結果である。

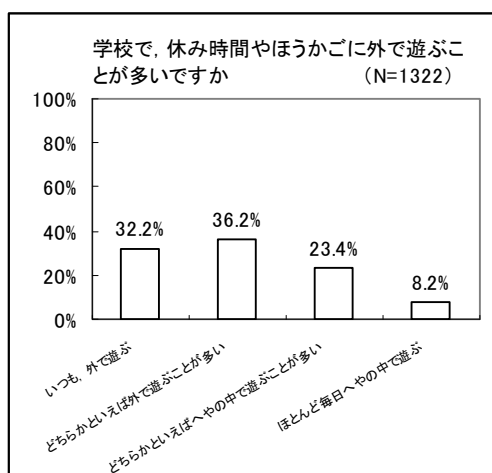


図 2-10 学校での外遊び

「いつも外で遊ぶ」の 32.2%と「どちらかといえば外で遊ぶことが多い」の 36.2%を合わせて、68.4%の子どもたちが「外で遊ぶ」状況であることがわかった。

一方で、「ほとんど毎日へやの中で遊ぶ」の 8.2%と「どちらかといえばへやの中で遊ぶことが

多い」の 23.4%を合わせると、31.6%の子どもたちが「へやの中で遊ぶ」実態が明らかになった。

図 2-11 は「放課後の外遊び（体を使った）」について尋ねた設問の回答結果である。

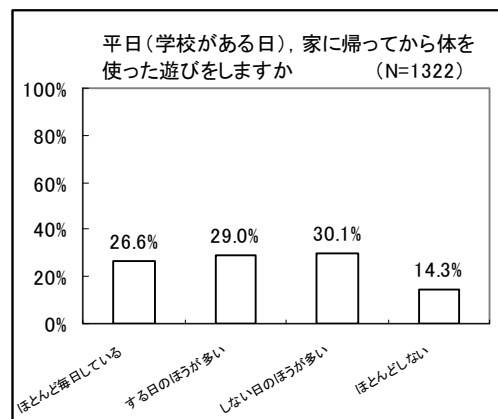


図 2-11 放課後の外遊び（体を使った遊び）

「ほとんど毎日している」の 26.6%と「する日のほうが多い」の 29.0%を合わせると、55.6%の子どもたちが「外遊び（体を使った遊び）」をする状況であることがわかった。

一方で、「ほとんどしない」の 14.3%と「しない日のほうが多い」の 30.1%を合わせると、44.4%の子どもたちが「外遊び（体を使った遊び）」をしない実態が明らかになった。

図 2-12 は「スポーツ活動」について尋ねた設問の回答結果である。

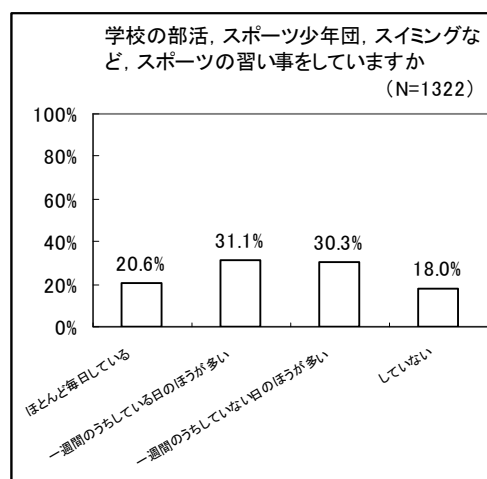


図 2-12 スポーツ活動

「ほとんど毎日している」の 20.6%と「一週間のうちしている日の方が多い」の 31.1%を合わせると、51.7%になり、およそ半数の子どもたちが「一週間のうちほとんど毎日しているか、している日のほうが多い」状況であることがわかった。

また、「一週間のうちしていない日のほうが多い」と回答した子どもたちも、なんらかのスポーツ活動をしていると思われるので、そう回答した30.3%を合わせると、82.0%になり、およそ5人に4人は何らかのスポーツ活動をしていることがわかった。

一方で、「していない」が18.0%で、およそ5人に1人が「スポーツ活動をしていない」実態が明らかになった。

図2-13は「休日の外遊び」について尋ねた設問の回答結果である。

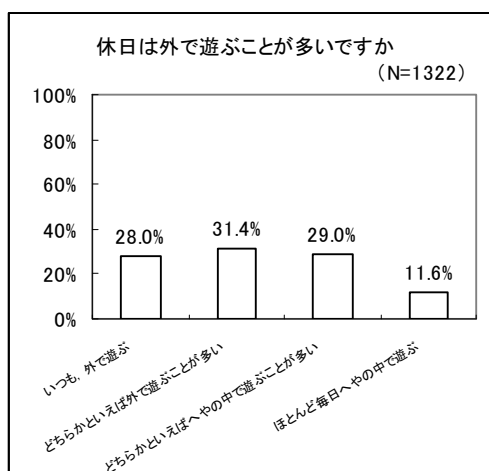


図2-13 休日の外遊び

「いつも外で遊ぶ」の28.0%と「どちらかといえば外で遊ぶことが多い」の31.4%を合わせると、59.4%の子どもたちが「外で遊ぶ」状況がわかった。

一方で、「どちらかといえばへやの中で遊ぶことが多い」の29.0%と「ほとんど毎日へやの中で遊ぶ」の11.6%を合わせると、40.6%の子どもたちが「へやの中で遊ぶ」実態が明らかになった。

概括3

- ・「学校での外遊び」では「外で遊ぶ」状況の子どもたちは68.4%いることがわかった。一方で、「へやの中で遊ぶ」子どもたちが31.6%いる実態が明らかになった。
- ・「放課後の外遊び（体を使った遊び）」では55.6%の子どもたちが「外遊び（体を使った遊び）をする」状況であることがわかった。一方で、44.4%の子どもたちが「外遊び（体を使った遊び）をしない実態が明らかになった。

- ・「スポーツ活動」では82.0%の子どもたち、およそ5人に4人は「何らかのスポーツ活動をしている」ことがわかった。一方で、18.0%の子どもたち、およそ5人に1人が「スポーツ活動をしていない」実態が明らかになった。
- ・「休日の外遊び」では59.4%の子どもたちが「外で遊ぶ」状況であることがわかった。一方で40.6%の子どもたちが「へやの中で遊ぶ」実態が明らかになった。

④メディア項目

図2-14は「ゲームなどの時間」について尋ねた設問の回答結果である。

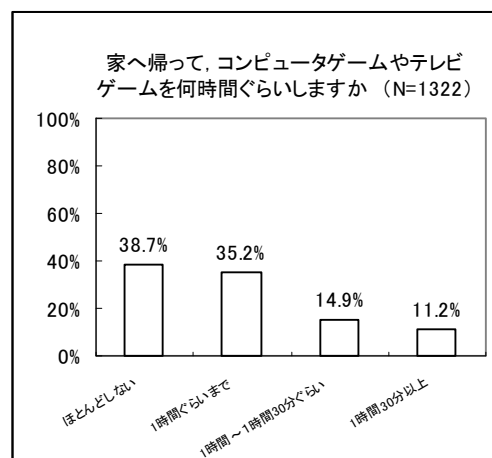


図2-14 ゲームなどの時間

「ほとんどしない」は38.7%で、およそ5人に2人であった。「ほとんどしない」の38.7%と「1時間ぐらいまで」の35.2%を合わせると、73.9%の子どもたちが「ゲームなどをしないか、しても1時間ぐらいまで」であることがわかった。

一方で、「1時間30分以上」は11.2%で、およそ10人に1人は「1時間30分以上している」実態が明らかになった。

次頁図2-15は「テレビなどの時間」について尋ねた設問の回答結果である。

最も多かったのは「1時間ぐらいまで」の33.4%であった。「1時間ぐらいまで」の33.4%と「1時間～2時間ぐらい」の32.5%を合わせて65.9%の子どもたちは、家に帰ってからのテレビなどの視聴が「2時間ぐらいまで」という状況がわかった。

また、「2時間～3時間ぐらい」が19.0%で「3時間以上」は15.1%であった。およそ7人に1人の子どもたちが3時間以上視聴している実態が明らかになった。

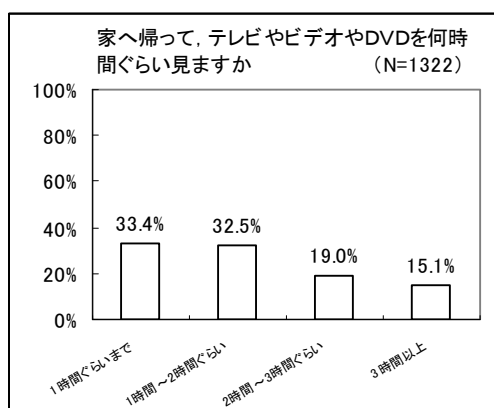


図 2-15 テレビなどの時間

図 2-16 は「メディアは時間を決めて」についての設問の回答結果である。

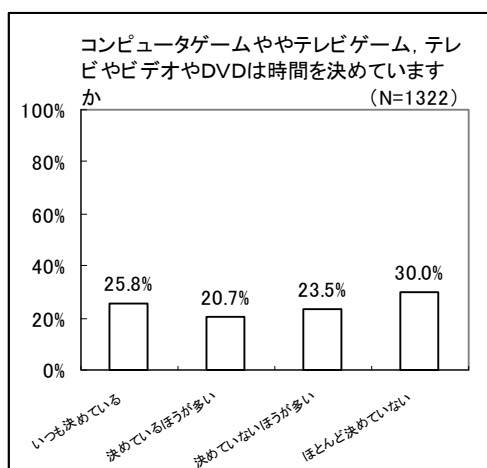


図 2-16 メディアは時間を決めて

「いつも決めている」は 25.8%でおよそ 1/4 であった。「いつも決めている」の 25.8%と「決めているほうが多い」の 20.7%を合わせると、46.5%になり、およそ半数が「メディアに接する時間を決めている」状況であることがわかった。

一方で、「決めていないほうが多い」の 23.5%と「ほとんど決めていない」の 30.0%を合わせると、53.5%になり、およそ半数が「決めていない」状況で、10 人に 3 人はほとんど時間を決めずに視聴している実態が明らかになった。

図 2-17 は「夕食時のテレビ」について尋ねた設問の回答結果である。

「見ながら食べることはほとんどない」の 15.8%と「見ながら食べるほうが少ない」の 12.2%を合わせると、28.0%の子どもたちが「見ながら食べない」状況であることがわかった。

一方で、「毎日見ながら食べている」の 49.0%と「見ながら食べるほうが多い」の 23.0%を合わ

せると、72.0%の子どもたちが「見ながら食べる」状況があり、およそ半数の子どもたちは毎日見ながら食べている実態も明らかになった。

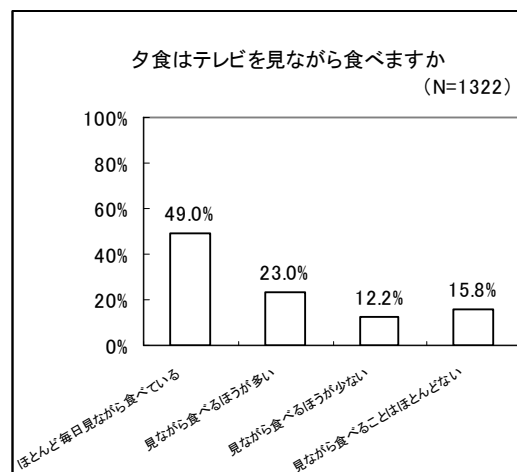


図 2-17 夕食時のテレビ

概括 4

- ・「ゲームなどの時間」では 38.7%で、およそ 5 人に 2 人の子どもたちは「ほとんどしない」状況がわかった。一方で、11.2%で、およそ 10 人に 1 人が「1 時間 30 分以上している」実態が明らかになった。
- ・「テレビなどの時間」では 65.9%の子どもたちは「2 時間ぐらゐまで」という状況がわかった。一方で、15.1%，およそ 7 人に 1 人が「3 時間以上」という実態が明らかになった。
- ・「メディアは時間を決めて」では 46.5%で、およそ半数が「決めている」状況であることがわかった。一方で、53.5%で、およそ半数が「決めていない」実態が明らかになった。
- ・「夕食時のテレビ」では 28.0%の子どもたちが「見ながらたべない」状況であることがわかった。一方で、72.0%の子どもたちが「見ながら食べる」実態が明らかになった。

⑤その他の項目

次頁図 2-18 は「夕食前の手洗い」について尋ねた設問の回答結果である。

「いつもしている」の 34.7%と「している方が多い」の 24.8%を合わせると、59.5%の子どもたちは「している」状況がわかった。

一方で、「ほとんどしていない」の 18.2%と「しないほうが多い」の 22.3%を合わせると、40.5%になり、およそ 5 人に 2 人の子どもたちは「ほとんどしていない」実態が明らかになった。

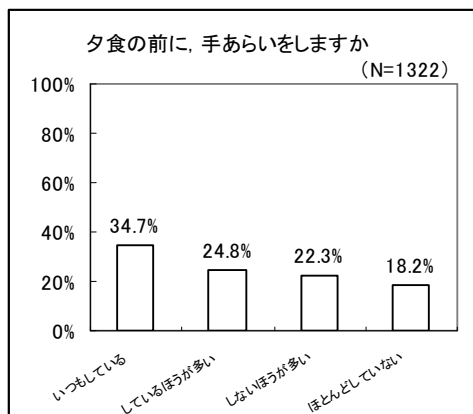


図 2-18 夕食前の手洗い

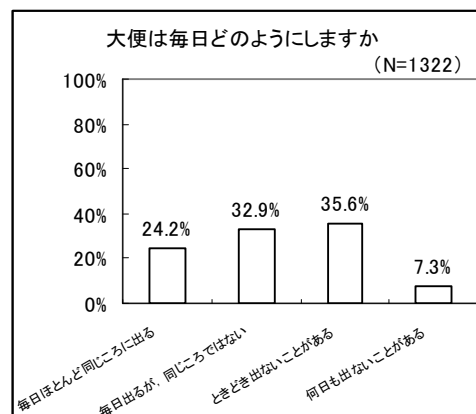


図 2-20 排便状況

図 2-19 は「就寝前の歯磨き」について尋ねた設問の回答結果である。

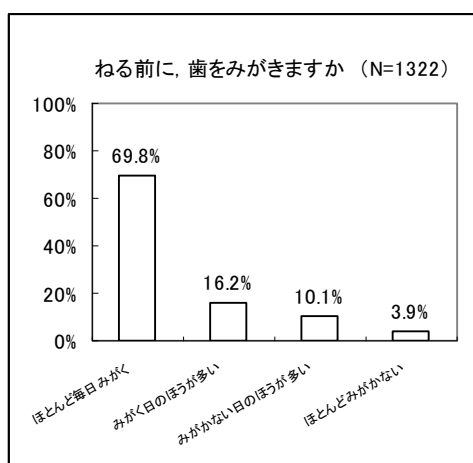


図 2-19 就寝前の歯磨き

「ほとんど毎日みがく」は 69.8%であった。

「ほとんど毎日みがく」の 69.8%と「みがく日のほうが多い」の 16.2%を合わせて、86.0%の子どもたちが「みがく」状況であることがわかった。

一方で、「ほとんどみがかない」の 3.9%と「みがかない日のほうが多い」の 10.1%を合わせると、14.0%になり、およそ 7 人に 1 人は「ほとんどみがかない」実態が明らかになった。

図 2-20 は「排便状況」について尋ねた設問の回答結果である。

「毎日ほとんど同じころに出る」の 24.2%と「毎日出るが同じころではない」の 32.9%を合わせて、57.1%の子どもたちが「毎日 1 回以上出る」状況がわかった。

一方で「何日も出ないことがある」と回答した子どもたちが 7.3%いる実態が明らかになった。

図 2-20 は生活習慣項目ではないが、「最近の体調」について尋ねた設問の回答結果である。

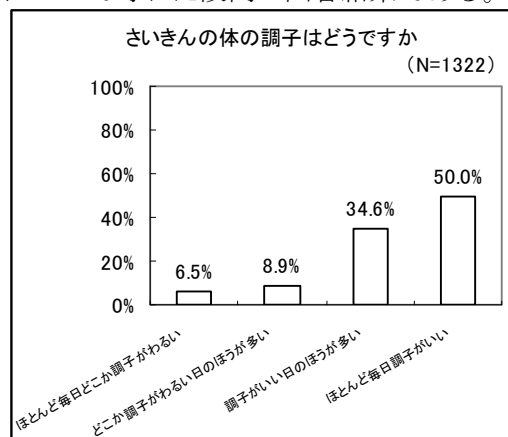


図 2-21 最近の体調

「ほとんど毎日調子がいい」は 50.0%で半数であった。「調子がいい日が多い」の 34.6%と合わせると 84.6%になり、およそ 6 人に 5 人の子どもたちは「調子がいい」状況がわかった。

一方で、「ほとんど毎日調子がわるい」の 6.5%と「どこか調子がわるい日の方が多い」の 8.9%を合わせると、15.4%の子どもたちが「体調が悪い」と回答している実態が明らかになった。

概括 5

- ・「夕食前の手洗い」は 59.5%で、5 人に 3 人の子どもたちは「している」状況がわかった。一方で、40.5%で 5 人に 2 人の子どもたちは「ほとんどしてない」実態が明らかになった。
- ・「就寝前の歯磨き」は 86.0%の子どもたちが「みがく」状況であることがわかった。一方で、14.0%で、およそ 7 人に 1 人は「ほとんどみがかない」実態が明らかになった。

- ・「排便状況」は57.1%が「毎日1回以上出る」状況がわかった。一方で、「何日もでないことがある」と回答している子どもたちが7.3%いる実態が明らかになった。
- ・「最近の体調」は50.0%で半数の子どもたちが「調子がいい」と回答していることがわかった。一方で、15.4%の子どもたちが「調子がわるい」と回答している実態が明らかになった。

（２）健康に関する生活習慣項目の考察

日本学校保健会による「児童生徒の健康状態サーベイランス事業」は「児童生徒に対する健康教育、保健管理などにおける今後の的確な対策の検討に資することを目的」(28)に、日常の生活習慣、食生活、運動や遊びなどの「ライフスタイル」などの調査を行っている。平成16年度「児童生徒の健康状態サーベイランス」調査は、平成17年1月～3月に全国12都県の計52校、総数6847名の児童生徒を対象に実施された。その調査結果(29)

(以後、サーベイランス)によると、現在、学齢期の子どもたちが抱えている生活習慣における主な問題点は、夜型生活習慣の低年齢化、食生活リズムの乱れ、日常的な身体活動の不足、ストレスの多い生活などがあげられている。サーベイランスでは小学校3,4年生が対象であり、本研究の調査結果(以後、調査結果)は4年生のみである。また、設問内容も異なるので両者の正確な比較はできないが、健康の三本柱である睡眠・休養、栄養、運動とメディア及びその他の項目を、回答結果の一部についてはサーベイランスの報告も概観しながら考察する。

調査結果の睡眠・休養項目を見ると、「就寝時刻」は45.8%の子どもたちが「10時ぐらいまでに」寝ていると回答している。「目覚め感」では「すっきり目がさめる」と回答した割合は23.6%であった。サーベイランスでの平均就寝時刻は21時49分であった。また、目覚め感では「すっきり目が覚める」と回答した割合は男子27.6%、女子28.5%であった。調査結果では平均就寝時刻は調査していないが、サーベイランスと概ね同じような状況ではないかと思われる。

子どもたちにとって、望ましい起床時刻や就寝時刻は何時であろうか。小学4年生の子どもにとって必要と言われている睡眠時間は、概ね9時間

～10時間である。必要な睡眠時間を確保できれば朝は望ましい時刻に起きられるはずである。朝、起床後の様々な活動を行ったり、学校へ間に合うように行くには通学距離の差はあっても概ね6時30分までにあるいは遅くとも7時までには起きることが望ましいであろう。そして、朝7時に起きようと思えば必要な睡眠時間を確保するために、夜10時には寝る必要がある。朝、7時までには起きていない子どもは就寝時刻が遅いために睡眠時間が確保できず、眠くて起きられないのではないだろうか。従って、夜10時ぐらいまでに寝ていない子どもは睡眠時間が確保できずに朝7時までには起きられないことが推測される。調査結果では「10時ぐらいまでに」寝ている子どもたちは45.8%で、7時までには起きる子どもたちは50.2%であった。また、「ねむくてなかなか起きられない日の方が多い」と回答した割合と「いつもねむくてなかなか起きられない」と回答した割合を合わせると38.4%でおよそ5人に2人であるという実態も踏まえて、今一度、早寝早起きを考える必要があるのではないだろうか。

栄養項目の「朝食摂取」では調査結果をみると「ほとんど毎日食べる」と回答した割合の80.9%と「食べる日の方が多い」と回答した割合の12.8%を合わせると93.7%であった。サーベイランスでは、朝食の摂取状況について、「毎日食べる」、「食べる日のほうが多い」を「ほぼ食べる」グループとしてみると、男子94.9%、女子97.5%が朝食をほぼ毎日食べている結果であった。調査結果のほうがやや低い状況がうかがえた。

一方、調査結果の「朝食摂取」で「食べない日の方が多い」と回答した割合と「ほとんど食べない」と回答した割合を合わせると6.3%の子どもたちが、朝食を食べていない状況にあることが明らかになった。今後は、こういった子どもたちの背景や要因、そして朝食摂取のためにどのような手立てがあるのか、家庭との連携を図りながら働きかけていく必要があると考える。

同じく栄養項目の「偏食」では62.5%の子どもたちが「食べ物のすききらいはないか、少ない」と回答している。一方で、「どちらかといえば多い」と回答している割合と「多い」と回答している割合を合わせると37.5%の子どもたちが偏食をする傾向にあることがうかがえた。成長期の子どもたちにとって、栄養バランスのとれた食事は欠かせないものである。子どもたちの好き嫌いを減ら

し、なくす手立ては今後も考えていかなければならない。

同じく栄養項目の「お菓しのながら食べ」で調査結果をみると、「よくある」と回答した割合の19.1%と「そういうことをするほうが多い」と回答した割合の21.3%を合わせると、40.4%の子どもたちが何かをしながら、おかしを食べていることが明らかになった。サーベイランスでは、何かをしながらお菓子を食べ続けることについては「よくある」と「ときどきある」と答えた者を「何かをしながらお菓子を食べ続ける」グループとしてみると男子21.9%、女子18.2%であった。調査結果の割合のほうが高い状況であるように思われる。「お菓しのながら食べ」はカロリー摂取が過剰になる、満腹感により食事量が減る、お菓しの成分によっては塩分や脂肪分の過剰摂取につながるなど様々な問題が予想される。子どもたちがどのような状況で行っているのか、実態把握と共に手立てを考えていく必要がある。

同じく栄養項目の「夜食摂取」では調査結果をみると「する日の方が多い」と回答した割合の11.5%と「よくある」と回答した割合の7.1%を合わせると18.6%になる。サーベイランスでは「夕食のあともう一度食事をすることがあるか」について「よくある」と「ときどきある」と答えた者を「夕食後にもう一度食事をする」グループとしてみると、男子6.9%、女子5.7%となっている。これについても調査結果の割合のほうが高い状況であるように思われる。

「夜食摂取」はカロリーの過剰摂取という問題と、夜食を摂取するという行為により就寝時刻が遅くなることにもつながるので、就寝時刻や睡眠時間と共に考えなければならない課題でもある。

運動項目の調査結果では「学校での外遊び」の回答結果をみると68.4%の子どもが学校では外で遊んでいることがわかった。しかし、一方で31.6%の子どもたちが「毎日へやの中で遊んでいるか、へやの中で遊ぶことが多い」ことも明らかになった。

「放課後の外遊び（体を使った遊び）」の回答結果をみると55.6%の子どもたちが帰宅後の外遊び（体を使った遊び）をしていることがわかった。一方で44.4%の子どもたちが「家に帰ってからは外遊び（体を使った遊び）をほとんどしないか、しないことが多い」ことも明らかになった。

「スポーツ活動」の回答結果をみると51.7%と

約半数の子どもが1週間のうち何らかのスポーツ活動をしている日が多いことがわかった。一方で18.0%の子どもたちが「していない」ことも明らかになった。

「休日の外遊び」の回答結果をみると、59.4%の子どもたちが休日は外遊びをしていることがうかがえた。一方で40.6%の子どもたちが「休日はほとんど毎日へやの中で遊ぶか、どちらかといえはへやの中で遊ぶことが多い」ことも明らかになった。

サーベイランスでは、体を動かす者の割合として日頃部活動や自由時間に体を動かす遊びをしている者は男子は85.8%、女子は75.1%であった。さらに運動時間の二極化傾向は高校生男子には以前から見られたが、今回は高校生女子や中学生にも顕著に観察されるようになったと指摘している。

調査結果とサーベイランスでは詳細な比較はできないが、サーベイランスで指摘されているような運動時間の二極化が今後、小学生にまで及ぶことは予想される。学校では部活動やスポーツ活動を通して子どもたちへ働きかけを行っていると思われるが、二極化を防ぐには、まず体を使って遊ぶという視点での活動やスポーツが苦手と思っている子どもも参加意欲が湧くような取組の推進がさらに必要になるのではないだろうか。子どもたちにとって体を使った遊びや運動は、心身の発育や成長を支えると共に、社会性が育つ、他者と関わる能力が育つなど様々な面からも不可欠である。また、栄養と関わって、栄養と運動のバランスという観点で遊びや運動が重要になってくる。そのバランスがくずれることで、例えば、子どもたちの肥満という問題が起こってくる。小学校肥満児の体力と健康についての先行研究⁽³⁰⁾で、小学校の肥満傾向にある児童の体力・生活習慣などについて学年ごとに検討し、小学校段階の肥満が発育発達に及ぼす影響について分析されている。その研究では、小学校3年生まではむしろ肥満児童のほうが発達した活動を行っている傾向が見られ、たとえ肥満であっても小学校3年生までの運動習慣を維持することにより肥満の進行を防ぐことができる可能性が示唆されると報告されている。このように小学3・4年生で外遊びなどの体を使った遊びや運動習慣を身につけることは健康という観点で大きな意味があると考ええる。

メディア項目の調査結果では「ゲームなどの時間」の回答結果をみると73.9%の子どもたちが

「しないか、しても1時間ぐらいまで」であることがわかった。一方で、1時間30分以上している子どもたちが11.2%いる実態もわかった。

「テレビなどの時間」の回答結果をみると65.9%の子どもたちは「2時間ぐらいまで」という状況がわかった。一方で、「3時間以上」と回答した子どもたちも15.1%いることがわかった。サーベイランスではコンピュータゲームやテレビゲームをした時間は男子で平均1時間5分、女子で平均42分であった。テレビやビデオやDVDを見た時間は男子で平均1時間49分、女子で平均1時間58分であったと報告されている。

調査結果とサーベイランスではメディアの視聴時間などは概ね同じような状況がうかがえた。

先行研究⁽³¹⁾によるとメディアとの接触は小学校だけでなく、幼児期からの接触を考えなければならない。また、メディアなどの情報機器の使用が就寝時刻や学習時間などの生活習慣に影響を及ぼすだけでなく肥満や、ねむい、あくびがでる、横になりたい、全身がだるいなどの自覚症状の訴えという、直接健康に関わる問題を呈している報告⁽³²⁾もあり、特に長時間接触することの悪影響は様々な面で予想される。

従って、コンピュータゲームやテレビゲームを1時間30分以上している子どもや、テレビやビデオDVDなどを3時間以上視聴している子どもへの個別指導が必要ではないだろうか。それは、そのことが様々な生活習慣や自覚症状などの健康面に影響を及ぼしていることを理解させながら行う必要がある。また、本人だけでなく家族の理解や協力を得ながら手立てを考え、実践していくことが大切であると考ええる。

その他の健康習慣項目や自覚症状の調査結果は、「夕食前の手洗い」の回答結果をみると40.5%の子どもたちは手洗いをしない状況がうかがえた。手洗いについては幼児期から何度となくしつけられているはずで、学校でも様々な感染症予防の有効な手段として推奨している。しかし、40.5%の子どもたちがしない傾向にあるということは、手洗いの習慣が身につく段階に至っていないのかもしれない。

「就寝前の歯磨き」の回答結果では14.0%の子どもたちは歯磨きをしていない状況がうかがえた。むし歯予防のためには「歯磨き」は最も基本的に身に付けさせなければならない生活習慣である。

「手洗い」や「歯磨き」のような健康に関する最

も基本的な生活習慣について、身に付けさせるための手立てを改めて検討していくことが必要ではないだろうか。

「排便状況」の回答結果をみると1日に1回以上排便がある子どもたちは57.1%で、およそ半数であることがわかった。健康を保持増進していくためには規則正しい排便は欠かせないものであり、子どもたちが排便を毎日1回していない状況があるのなら、要因と共にその状況を把握し、健康教育として排便の大切さを理解させ、一日の生活にどのように位置づけるか考えさせなければならないであろう。

「最近の体調」の回答結果をみると半数の子どもたちは「ほとんど毎日調子がいい」と回答している。一方で、15.4%の子どもたちが最近の体調は「毎日調子がわるい」か、「調子のわるい日の方が多い」と回答していることが明らかになった。

「毎日調子がわるい」か、「調子のわるい日の方が多い」と回答している子どもたちについては個別にその要因を探っていく必要があると思われる。

自覚症状という視点から生活習慣を検討した先行研究では、睡眠の質が自覚症状に関連すると報告された研究⁽³²⁾や、平日や土日の生活行動のあり方が疲労感にどのような影響を及ぼしているか検討し、休日の過ごし方が月曜日の疲労感に影響していることを明らかにした研究⁽³⁴⁾が報告されている。このように疲労感（最近の体調）の要因と考えられるものは様々であり、他の多くの生活習慣とつながっていることも予想される。

従って、子どもたちが「調子がわるい」ということを訴えた場合、生活習慣がどうであったかを考えさせ、点検させていく必要があると思われる。そのことが、自分で自分の健康を考え、その改善のために自分の生活へ働きかけるというヘルスプロモーションの視点であり、健康の自己管理につながると思われる。

（３）自立に関する項目の結果

①身体的自立

次頁図2-22は「身体的自立」について尋ねた設問の回答結果である。

「いつも自分で起きている」の28.9%と「自分で起きている方が多い」の24.7%を合わせて53.6%の子どもたちが「自分で起きている」状況があることがわかった。

一方で、「いつも家の人に起こしてもらって

る」の 12.5%と「家の人に起こしてもら方が多い」の 33.9%を合わせて、46.4%が「家の人に起こしてもらっている」実態も明らかになった。

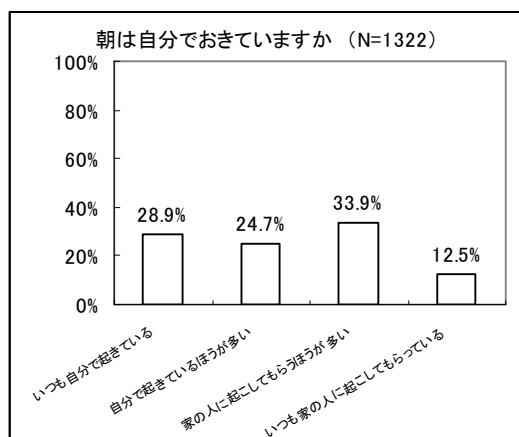


図 2-22 身体的自立

②心理的自立

図 2-23 は「心理的自立」について尋ねた設問の回答結果である。

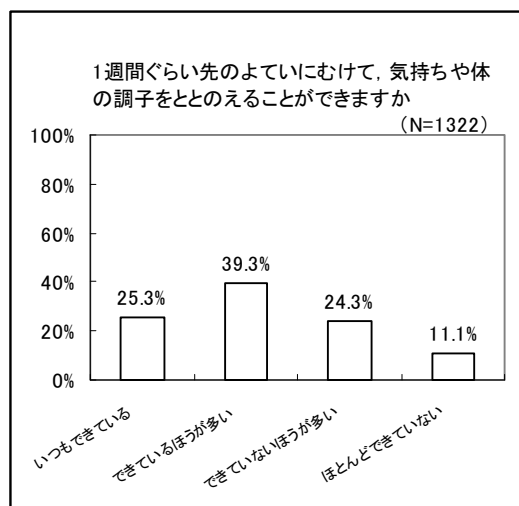


図 2-23 心理的自立

「いつもできている」の 25.3%と「できているほうが多い」の 39.3%を合わせて 64.6%が「できている」状況であることがわかった。

一方で、「ほとんどできていない」の 11.1%と「できていないほうが多い」の 24.3%を合わせると、35.4%の子どもたちは「できていない」実態が明らかになった。

③社会的自立

図 2-24 は「社会的自立」についての設問の回答結果である。「いつも自分からしている」の 30.5%と「自分からするほうが多い」の 41.2%を合わせると 71.7%の子どもたちが「自分からする」状況が

わかった。

一方で「ほとんど自分からしない」の 7.4%と「自分からしないほうが多い」の 20.9%を合わせて、28.3%の子どもたちは「自分からしない」実態も明らかになった。

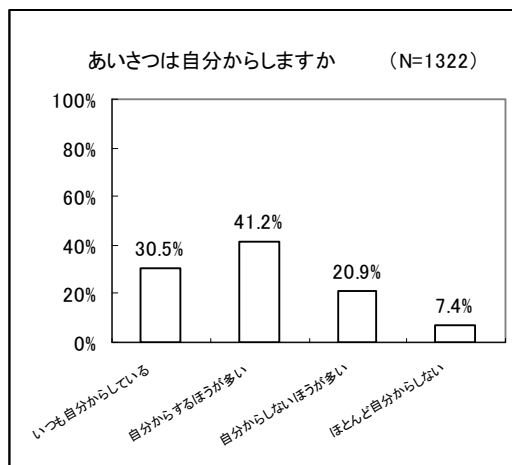


図 2-24 社会的自立

④将来展望への自立

図 2-25 は「将来展望への自立」について尋ねた設問の回答結果である。

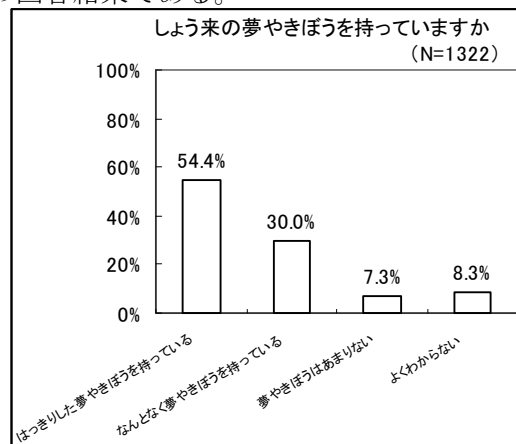


図 2-25 将来展望への自立

「はっきりした夢やきぼうを持っている」の 54.4%と「なんとなく夢やきぼうを持っている」の 30.0%を合わせると、84.4%の子どもたちは「夢やきぼうを持っている」状況がわかった。

一方で、「夢やきぼうはあまりない」と回答した子どもたちが 7.3%、「よくわからない」と回答した子どもたちが 8.3%いることがわかった。

概括 6

・「身体的自立」では、53.6%の子どもが「自分で起きる」状況があり、46.4%の子どもが「家の人に起こしてもらう」状況がうかがえた。

- ・「精神的自立」では、64.6%の子どもが「1週間ぐらい先の予定に向けて気持ちや体の調子を整えることができています」状況がうかがえた。一方で「ほとんどできていない」子どもがおおよそ10人に1人いることが明らかになった。
- ・「社会的自立」では、64.6%の子どもが「あいさつは自分からする」状況がうかがえた。一方で「ほとんど自分からしない」子どもも7.4%いることが明らかになった。
- ・「将来展望への自立」では84.4%の子どもが「将来に夢や希望を持っている」状況がうかがえた。

(4) 健康に関する生活習慣項目と自立に関する項目との相互の関連について

本研究では健康に関する生活習慣項目と自立に関する項目における相互の関連をみることにした。そのためにまず、自立に関する項目の4設問の回答について表2-3のように配点した。

表2-3 自立項目の配点表

項目	具体的な質問内容	回答と配点			
		4点	3点	2点	1点
身体	朝は自分で起きていますか。	いつも自分で起きています	自分で起きる方が多い	家の人に起こしてもらおう方が多い	いつも家の人に起こしてもらっている
心理	1週間ぐらい先のよていにむけて、気持ちや体の調子をととのえることができていますか。	いつもできています	できている方が多い	できていない方が多い	ほとんどできていない
社会	あいさつは自分からしますか。	いつも自分からしている	自分からする方が多い	自分からしない方が多い	ほとんど自分からしない
将来展望	しょう来の夢やきぼうをもっていますか。	はっきりした夢やきぼうをもっている	何となく夢やきぼうを持っている	夢やきぼうはあまりない	よくわからない

そして回答結果から、4～16点の「自立得点」に換算することにした。4～10点の得点を得た子どもを自立低位群（以下「自立A」群）、11～13点の得点を得た子どもを自立中位群（以下「自立B」群）、14～16点の得点を得た子どもを自立高位群（以下「自立C」群）とした。それぞれの人数は表2-4の通りである。

表2-4	自立A群	373名 (28.2%)
自立得点	自立B群	647名 (48.9%)
群別人数	自立C群	302名 (22.9%)

ここでは、生活習慣に関わる設問の回答結果について「自立A」群と「自立C」群との間に格差があるかを検討した。つまり、健康に関する生活習慣の実態を「自立」という切り口で検討することにより、子どもたちの健康に関する生活習慣の実態と「自立」との関連について分析することにした。

なお、「自立A」群と「自立C」群の同じ選択肢についての割合の比較を行った際は「2標本の比較の差の検定」によって有意水準を求め、有意差の検定を行った。そして、有意差の判定を行った結果については、「有意水準1%以内」を(**)、「有意水準5%以内」を(*)という形で示す。

①睡眠・休養に関する項目

子どもたちの活力あふれる毎日を支えるためには、規則正しい生活習慣が必要である。

就寝時刻を例にとると、およそ半数の子どもたちが10時までに就寝するという結果が明らかになった。しかしながら、およそ6人に1人が「11時以降に寝る」と回答している実態も明らかになった。それでは、「睡眠・休養」に関わる実態は、自立得点群別にみると、格差があるのだろうか。

まず、子どもたちの「就寝時刻」と「自立」との関連について分析する。

図2-26は「就寝時刻」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。（なお、中央には全体の回答結果を示した。）

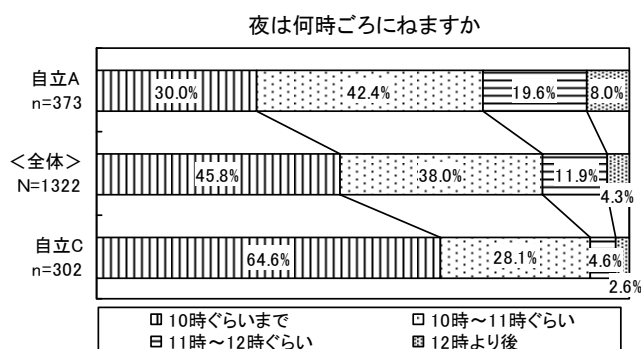


図2-26 就寝時刻

「10時ぐらいまでにねる」と回答した割合に注目すると、「自立A」群では30.0%に対し、「自立C」群では64.6%となっている。この「10時ぐらいまでにねる」と回答した割合は、「自立A」群より「自立C」群のほうが多く、その格差は有意(**)であった。

一方で、「11時～12時」と「12時以降」を合わせた回答割合に着目すると、「自立C」群より「自

立A」群のほうが多かった。特に「自立A」群の割合をみると、27.6%とおおよそ4人に1人が11時以降に寝ているということがわかった。このように、自立得点群別にみると、子どもたちの「自立」と「就寝時刻」とには何らかの関連があることがわかった。このことは、子どもたちに望ましい就寝時刻を考えさせる際に、単に「10時までに寝ることが大切である」という指示だけでなく、「自分の力で生活設計をする」という「自立」の視点を子どもたち自身が意識できるような指導が必要であることを示唆するものであろう。具体的には、子どもたちに睡眠不足が心身に及ぼす影響を学習させ、十分な睡眠時間が必要であることを納得させた上で、10時に寝るためには何ができるのか考えさせ、実行させるといった手立てが考えられるのではないだろうか。

そして、就寝については就寝時刻以外に「入眠状況」も尋ねた。

図2-27は「入眠状況」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

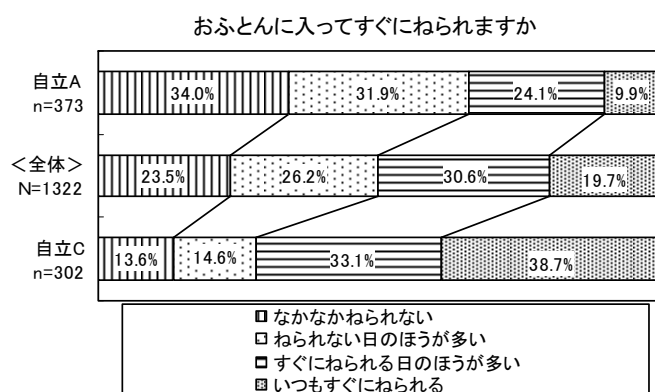


図2-27 入眠状況

全体では「いつもすぐにねられる」と回答した割合は19.7%である。一方で「なかなかねられない」と回答した割合は23.5%で、およそ4人に1人いることが明らかになった。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「いつもすぐにねられる」と回答した割合を自立得点群別にみると「自立A」群の9.9%に対して、「自立C」群は38.7%であり、この「いつもすぐにねられる」と回答した割合は、「自立A」群より「自立C」群のほうが多く、その格差は有意(**)であった。「自立」と「入眠状況」と何らかの関連があることが示唆された。このことから「自立」と布団に入っただけで寝られるかどうかという身体感覚との間にも何らかの関連があることが予想される。学校において、生活習慣の指導をしている時、子ども

たちに早く寝るようにという指導をしていると、「なかなか寝られない」という訴えを聞くことがある。子どもたちの回答結果からその原因を推測すると、適度な疲労感の不足、心配ごとや悩みごと、空腹感や就寝直前の食事摂取、騒音・照明・寝具などの物理的環境など様々な要因が推測される。一日の充実した活動を終えてすぐに寝られるという、望ましい子どもの姿を取り戻すためには何ができるのか、今一度、入眠状況について考え直す必要があるのではないだろうか。前述の就寝時刻の働きかけの時に、同時にすぐに寝られたかどうか、寝られるためにはどうすればよいのかという働きかけも行い、いつもすぐに寝られるという心地よい体験を積み重ねることで、就寝時刻と共にその時間に寝ることが心地よい体験として、より内面化し、生活習慣として身につけていくことが考えられる。周囲の大人も子どもたちが「すぐに寝られる」という心地よい体験と「自立」と何らかの関連があることを意識しながら「自立」の視点に立った働きかけを行っていく必要があるのではないだろうか。

また、前述の「就寝時刻」を考えさせる場合も「自立」の視点に立って、すぐに寝られた時はどんな時か、すぐに寝られなかった時はどんな時か、どうすればすぐに寝られるようになるのかなど「入眠状況」も子ども自身に振り返らせ、周囲の大人も共に考えることが大切ではないだろうか。

次に「起床時刻」と「自立」との関連を分析する。

図2-28は「起床時刻」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

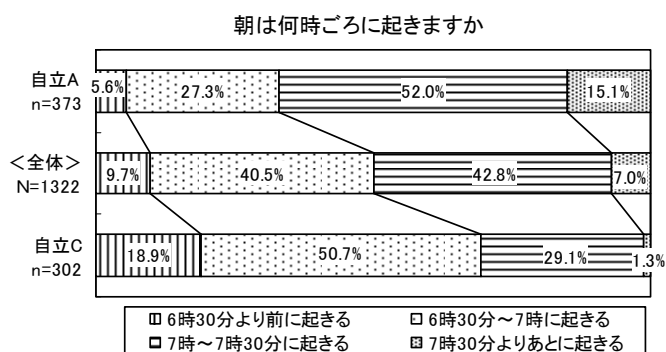


図2-28 起床時刻

全体では「6時30より前に起きる」と回答した割合は9.7%で、「6時30分～7時に起きる」の40.5%を合わせると「7時までに起きる」子どもは50.2%で約半数いる実態が明らかになった。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「6時30

分より前に起きる」と回答した割合に着目すると、「自立A」群では 5.6%に対し「自立C」群は 18.9%となっている。この「6 時 30 分より前に起きる」と回答した割合は「自立A」群より「自立C」群のほうが多く、その格差は有意(**)であった。

次に、「6 時 30 分より前に起きる」と「6 時 30 分～7 時に起きる」を合わせた割合、つまり「7 時までには起きる」と回答した割合に着目してみると、「自立A」群は 32.9%に対し、「自立C」群は 69.6%となっている。この「7 時までには起きる」と回答した割合は「自立A」群より「自立C」群のほうが多く、その格差は有意(**)であった。「起床時刻」と「自立」との間に何らかの関連があることが示唆された。

従って、子どもたちへの指導の際には「早く起きよう」という指導だけでなく、なぜ早起きが必要なのか理解させ、自分の生活で何時に起きることが早起きになるのか、起きてから何をするのかという生活設計を考えさせることが必要になると思われる。自分の起床時刻を自分で決め、そのために何ができるのか、例えば、目覚まし時計を自分でセットする、衣服を自分で用意して、学校へ行く準備はいつして、持ち物はいつ用意するかなど自立への手立ては様々考えられるのではないだろうか。

さらに、起きたときの「目覚め感」と「自立」との関連を分析した。

図 2-29 は「目覚め感」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

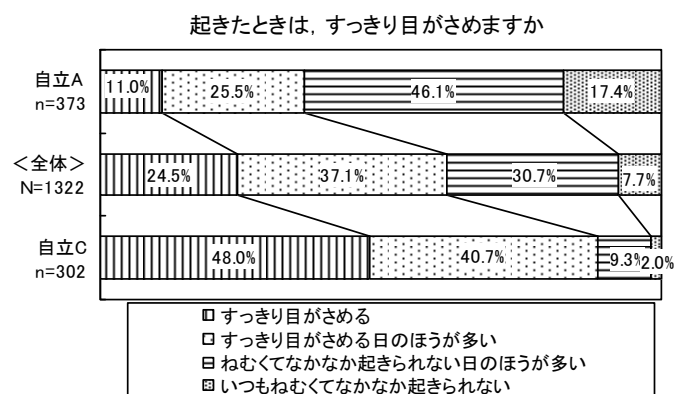


図 2-29 目覚め感

全体をみると「すっきり目がさめる」と回答した割合は 24.5%であった。

一方「ねむくてなかなか起きられない」と回答した割合と「いつもねむくてなかなか起きられない」と回答した割合を

合わせると 38.4%となり、およそ 5 人に 2 人が「ね

むくてなかなか起きられない」と回答していることが明らかになった。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「すっきり目がさめる」と回答した割合に着目すると「自立A」群では 11.0%に対し、「自立C」群は 48.0%となっている。この「すっきり目がさめる」と回答した割合は「自立A」群より「自立C」群のほうが多く、その格差は有意(**)であった。子どもたちの「目覚め感」と「自立」に何らかの関連があることが示唆された。

子どもたちにとって気持ちのよい目覚め感は、一日を生き生きと活動するための出発点である。朝、すっきり目覚めることにより、一日の活動意欲が沸き、生活そのものを肯定的にとらえられ、物事に意欲的に取り組むことができるのではないだろうか。朝、すっきり目が覚めるための手立てが子どもたちの「自立」への手立てとつながっているということも考えられる。従って、「自立」の視点で考えた場合、朝すっきり目が覚めた時はどういう時なのか、なぜ、すっきり目がさめたのか、前日に何ををして、何をしなかったのか、すっきり目が覚めるためには何ができるのかなどを考えさせ、実践させることが必要ではないだろうか。そして、入眠状況と同様に早く起きるという体験は「すっきり目がさめる」という「快」の感覚を同時に体験することでより内面化していくものと考えられる。

以上のように、睡眠・休養に関する回答結果について、自立得点群別分析を進めた結果格差の存在が明らかになった。すなわち、子どもたちの「自立」と睡眠・休養に関する生活習慣との間には何らかの関連があることが示唆された。

それは、望ましい生活習慣の形成のためには「早ね早おき」という指導だけでなく、子どもたちと共に、「自立」の視点に立ち、具体的な「就寝時刻」「起床時刻」の設定や実践及び継続の方法を考えていく必要があるということではないだろうか。

また、「身体感覚」との関連も見過ごせない視点である。これは、睡眠・休養に関する生活習慣を「自立」の視点で子どもたちに指導する際に、望ましい生活習慣は「心地良い感覚」を伴うものであることを体感させながら指導するということが大切であると言えるのではないだろうか。

②栄養に関する項目

健康の三本柱の一つ、「栄養」は子どもたちの健

やかな発育，発達には欠かせないものである。特に「肥満」や「やせ」の予防，さらには子どもの時からの食生活が生活習慣病につながる場合もあり，生活習慣病予防という疾病の一次予防のためにも毎日の生活でバランスの取れた栄養摂取は考えなければならないものであり，特に「朝食摂取」は子どもたちの学習条件を整えるためにも必要であると考えられる。

まず，「朝食摂取」と「自立」との関連を分析した。

図 2-30 は「朝食摂取」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

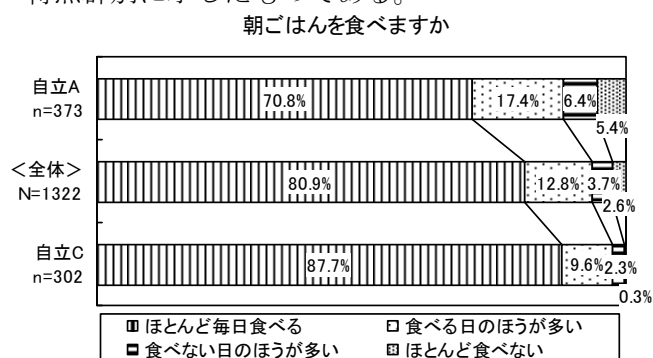


図 2-30 朝食摂取

全体では「ほとんど毎日食べる」は 80.9%である。

一方で，「ほとんど食べない」と回答した割合 2.6%と「食べない日のほうが多い」と回答した割合 3.7%を合わせた 6.3%の子どもたちが毎日食べていない状況がうかがえた。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「ほとんど毎日食べる」と回答した割合に着目すると「自立A」群は 70.8%に対し，「自立C」群では 87.7%となっている。「ほとんど毎日食べる」と回答した割合は「自立C」群より「自立A」群のほうが多く，その格差は有意(**)であった。「朝食摂取」と「自立」に何らかの関連があることが示唆された。

「自立」の視点で「朝食摂取」を考えると，子どもたちに毎日食べることが心身共に健やかな成長に欠かせないことを理解させ，そのために自分でできることを考え，実践していく手立てが必要であろう。特に，朝食摂取は食事を用意する周囲の大人の影響が大きい。従って，学校で「朝ごはんを食べるように」という指導をする際には，それぞれの家庭事情に配慮しながらも「自立」ということを念頭に子どもたちと共に周囲の大人として何ができるのか考えていく必要がある。

次に「偏食」と「自立」の関連を分析した。

図 2-31 は「偏食」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

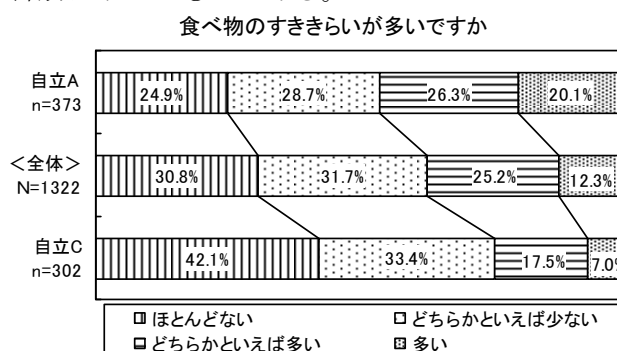


図 2-31 偏食

全体では「ほとんどしない」と回答した割合 30.8%と，「どちらかといえば少ない」と回答した割合 31.7%を合わせて 62.5%の子どもたちは「食べ物の好ききらいはないか，少ない」という実態がわかった。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「ほとんどない」と回答した割合に着目すると「自立A」群は 24.9%に対し，「自立C」群では 42.1%になっている。「ほとんどない」と回答した割合は「自立A」群より「自立C」群のほうが多く，その格差は有意(**)であった。「偏食」と「自立」に何らかの関連があることが示唆された。

偏食は「好ききらいをせずに何でも食べる」というしつけに始まり，その必要性が学校での教育によって知識として子どもに入り，子どもが自ら納得して食べるように努力していくという過程があるように思われる。特に成長期の子どもたちにとって必要な栄養素は欠かせないものである。将来の自分を形作っていくという認識を持ちながらどう努力していくかというその結果が「自立」との関わりとしてみえてくるのではないだろうか。

「自立」の視点でみた場合，食生活の過程で「嫌いな食べ物」が出てきた時，「我慢して食べてみる」あるいは「食べることに挑戦してみる」などの行為の結果，苦手な食べ物，嫌いな食べ物が少しでも食べられるようになるという「成長」と関わってくるのではないだろうか。

すなわち，「偏食」と「自立」との関連には子どもが困難なことに挑戦し，克服するという精神的な成長の過程が含まれていると思われる。

一方で偏食は朝食と同じく，幼児期からの周囲の大人の関わりが大きく左右すると考えられる。

従って，子ども自らの努力だけに帰するのではなく，子どもの望ましい生活習慣形成のために，

子どもと共に周囲の大人が何ができるのかをも考えなければならない。

例えば、子どもが偏食を克服するためのアイデアや楽しく食べる雰囲気づくり、そして、食べられたときに十分誉めることなどが考えられる。

次に、栄養項目として「お菓子のながら食べ」と「自立」との関連を分析した。

図 2-32 は「お菓子のながら食べ」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

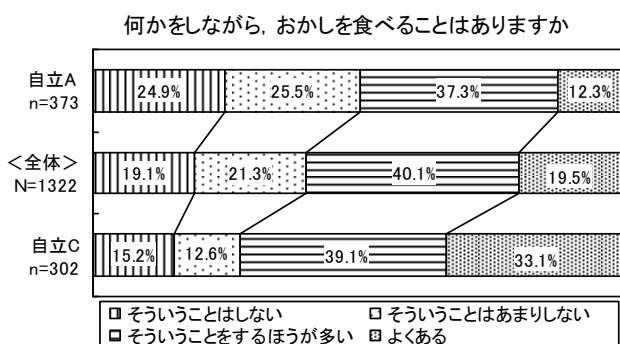


図 2-32 お菓子のながら食べ

全体の結果では「そういふことはしない」と回答した割合が 19.5%と「そういふことはあまりしない」と回答した割合 40.1%を合わせて、59.6%でおおよそ 5 人に 3 人はお菓子のながら食べはしない傾向であることがうかがえた。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「そういふことはしない」と回答した割合に着目すると「自立A」群は 12.3%に対し、「自立C」群では 33.1%になっている。「そういふことはしない」と回答した割合は「自立A」群より「自立C」群のほうが多く、その格差は有意^(**)であった。

「お菓子のながら食べ」と「自立」に何らかの関連があることが示唆された。

食に関する一連の生活習慣の中で、おかしなどの「おやつ」は幼少期から周囲の大人によって用意され、その摂取方法や摂取内容が「しつけ」として習慣化していく。そして、学童期になると「おかし」は周囲の大人が用意するにしろ、子どもたちが購入するにしろ、大人が見ていないところで子どもたちだけで、あるいは子ども一人で摂取する機会が増えてくるとされる。その時にそれまでの「しつけ」がいかに習慣化されているのかが影響されるのではないだろうか。また、自分の健康や生活を考え、いかに自己管理ができるようになったかという「自立」の視点でみえてくるものがあるのではないだろうか。

すなわち、何かをしながらお菓子を食べ続ける

ことをするかしないかは「しつけ」としての行儀作法が身についているのかと同時に、健康、生活、特に時間の自己管理ができるのかどうかということにつながると考えられる。

従って、「何かをしながらおかしを食べない」という間食の指導には、それをしないことを理解させると共に食べるのは「いつ」「どれだけ」「どのように」を考えさせるという「自立」の手立てが有効でないと思われる。

さらに、栄養項目として「夜食摂取」と「自立」の関連を分析した。

図 2-33 は「夜食摂取」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

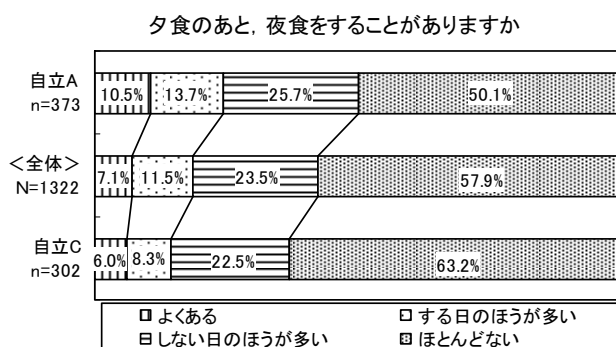


図 2-33 夜食摂取

全体では「ほとんどない」と回答した割合は 57.9%であった。一方「よくある」に「する日のほうが多い」を合わせると 18.6%の子どもたち、つまり、およそ 5 人に 1 人が夜食をする実態もあきらかになった。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「ほとんどしない」と回答した割合に着目すると「自立A」群は 50.1%に対し、「自立C」群では 63.2%になっている。「ほとんどしない」と回答した割合は「自立A」群より「自立C」群のほうが多く、その格差は有意^(**)であった。「夜食摂取」と「自立」に何らかの関連があることが示唆された。夜食摂取は栄養を補うという観点ではなく、摂取することでカロリーオーバーによる肥満の問題として取り上げられることが多い。また、夕食後、夜食を摂取する時刻まで起きているという就寝時刻の問題も含んでいることがある。

「自立」の視点でみていくと、子どもたちに「夜食」について理解させることに加えて、自らの判断で夜食をしないことができるかどうか、すなわち健康の自己管理ができるかどうかということが考えられるのではないだろうか。

一方で、子どもたちが夜食を食べるというのは

どういう状況であろうか。夕食の後、子どもたちだけで食事をするということはあまりないと思われる、大人に付き合っ食べることが多いと予想される。このように、「夜食摂取」は家族との関わりを考えなければならない、家族の協力を最大限に必要なテーマである。

また、学校現場の声を聞くと、家族の中には就寝前にお腹がすいたという子どもが可愛そうだからという理由で夜食を与える場合もあると考えられる。

しかし、それが子どもの健康や自立を考えた場合、正しい判断なのかどうかということも考えなければならない。

すなわち、子どもの自立には、自分で自分のことを考え、できるようになる以前に周囲の大人の、子どもの将来を見据えた思慮深い判断や丁寧な関わりも必要であるということがいえるのではないだろうか。

以上のように、栄養に関する項目について自立得点群別に分析を進めた結果、格差の存在が明らかになった。すなわち、子どもたちの「自立」と栄養に関する生活習慣に何らかの関連があることが示唆された。

これら栄養項目に関する望ましい生活習慣の形成のためには、周囲の大人の関わりが大切になってくるのではないだろうか。大人の側から栄養に関する生活習慣を単に発育、発達を含めた健康や心身の安定という面からのみとらえるのではなく、「自立」させる手立てと関連があるという視点でみていくことも有効であると考えられる。

③運動に関する項目

健康の三本柱の一つに運動がある。子どもたちにとっては、「体を使って遊ぶ」ということが「運動」の生活習慣の一つになると考える。「遊び」によって子どもたちに培われるものは多く、心身の健やかな成長だけでなく「社会性」や「他者との関わり」など子どもたちにとって「遊び」はなくてはならないものである。

まず、運動項目として設定した「学校での外遊び」と「自立」との関連を分析した。

図 2-34 は「学校での外遊び」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。(なお、中央には全体の回答結果を示した。)

全体では「いつも、外で遊ぶ」と回答した割合は 32.2%であった。「どちらかといえば外で遊ぶ

ことが多い」の 36.2%を合わせると 68.4%の子どもたちが学校では外で遊ぶ傾向にあることがうかがえた。

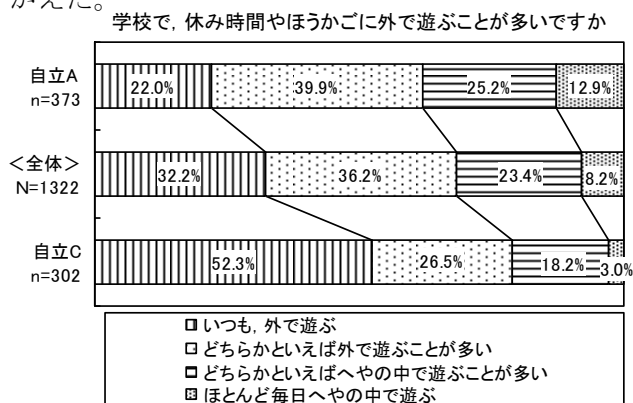


図 2-34 学校での外遊び

一方で、「ほとんど毎日へやの中で遊ぶ」と回答している割合は 8.2%であった。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「いつも、外で遊ぶ」と回答した割合に着目すると「自立A」群は 22.0%に対し、「自立C」群では 52.3%となっている。「いつも、外で遊ぶ」と回答した割合は「自立C」群より「自立A」群のほうが多く、その格差は有意(**)であった。

「学校での外遊び」と「自立」に何らかの関連があることが示唆された。

休み時間に必ずしも外で遊ばなければならないということはない。しかし、学校生活の中で元気で生き生きとした子どもの姿は、休み時間や放課後に外で遊ぶという姿にも見られるのではないだろうか。「自立」の視点で「外で遊ぶ」という行為を考えると、他者と共に外で遊ぶことができるということに加えて遊びの楽しさ、他者とのふれあいの楽しさ、外遊びの爽快感、などを体験しているということとも関わってくるのではないだろうか。これは、睡眠・休養項目の「入眠状況」や「目覚め感」とも共通している点があると思われる。

さらに、学校という安全で遊びの条件が整った環境は子どもたちにとっては、なくてはならない遊び場所であると考えられる。望ましい生活習慣として、外遊びという生活習慣を学校でできる限り体験させることも大切ではないだろうか。

次に、同じ運動項目の「放課後の外遊び（体を使った遊び）」と「自立」の関連を分析した。

次頁図 2-35 は「放課後の外遊び（体を使った遊び）」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

全体では「ほとんど毎日している」と回答した

割合は全体では 26.6%であった。一方で「ほとんどしない」と回答している割合は 14.3%であった。

平日(学校がある日)、家に帰ってから体を使った遊びをしますか

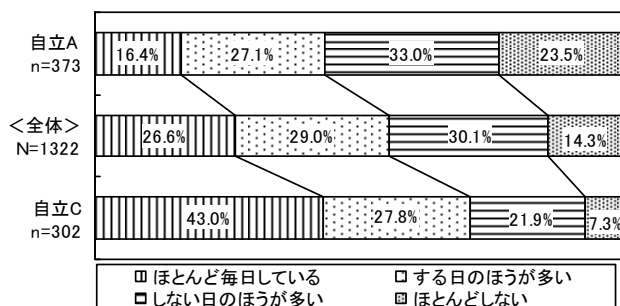


図 2-35 放課後の外遊び

自立得点群別にみるとどうであろうか。「ほとんど毎日している」と回答した割合に着目すると、「自立A」群は 16.4%に対して、「自立C」群では 43.0%となっている。「ほとんど毎日している」と回答した割合は「自立C」群のほうが「自立A」群より多く、その格差は有意(**)であった。

「放課後の外遊び(体を使った遊び)」と「自立」に何らかの関連があることが示唆された。

子どもにとっての望ましい姿は学校が終わってから遊び場所を見つけて、思いっきり遊ぶ姿ではないだろうか。しかし、近年、様々な社会現象により子どもの安全を最優先に考えると放課後に外で遊ぶということは、ますますしにくい状況があるように思う。

しかし、子どもたちの望ましい生活習慣を「自立」という視点に立って考えるならば、現在行っている、地域社会で子どもたちが遊べる環境整備や仕組み作りにさらに取り組まなければならないと考える。

そして、同じく運動項目の「スポーツ活動」と「自立」との関連を分析した。

図 2-36 は「スポーツ活動」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

学校の運動部活、スポーツ少年団、スイミングなど、スポーツ活動をしていますか。

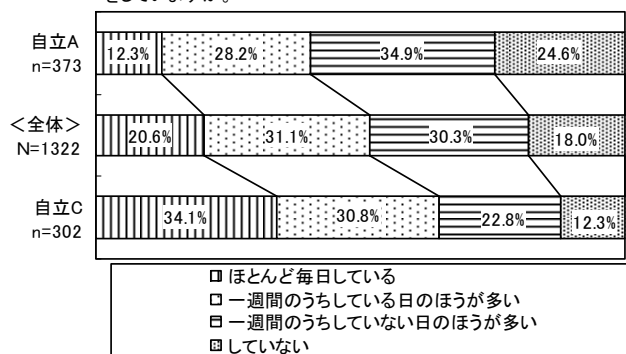


図 2-36 スポーツ活動

全体では「ほとんど毎日している」と回答している割合は 20.6%で、「一週間のうちしている日のほうが多い」の 31.1%を合わせると、51.7%の子どもたちが一週間のうち半分以上スポーツをしている状況がうかがえた。

また、「一週間のうちしてない日のほうが多い」と回答した子どもたちの割合も合わせると 82.0%になり、多くの子どもたちが毎日スポーツをする実態があるといえるのではないだろうか。

一方で「していない」と回答している割合も 18.0%あることがわかった。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「ほとんど毎日している」と回答した割合に着目すると、「自立A」群は 12.3%に対し、「自立C」群では 34.1%となっている。「ほとんど毎日している」と回答した割合は「自立C」群のほうが「自立A」群より多く、その格差は有意(**)であった。

このように「スポーツ活動」と「自立」に何らかの関連があることが示唆された。

スポーツ活動を「自立」の視点でみると、苦しいこと、できないことにチャレンジし克服する体験、運動の爽快感、続けるという粘り強さなどが「自立」と関わってくると思われる。従って、このようなスポーツ活動を続けさせることで子どもたちへの「自立」の手立てがみえてくると思われる。

さらに運動項目として「休日の外遊び」と「自立」の関連を分析した。

図 2-37 は「休日の外遊びを」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

休日は外で遊ぶことが多いですか

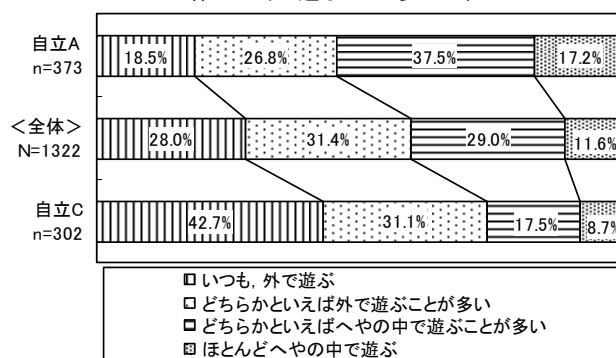


図 2-37 休日の外遊び

全体では「いつも外で遊ぶ」と回答した割合は 28.0%であった。「どちらかといえば外で遊ぶことが多い」と回答した割合の 31.4%を合わせると、59.4%の子どもたちが「休日は外で遊ぶ」傾向にあることがうかがえた。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「いつも外で遊ぶ」と回答した割合に着目すると「自立A」群は18.5%に対し、「自立C」群では42.7%となっている。「いつも外で遊ぶ」と回答した割合は「自立C」群のほうが「自立A」群より多く、その格差は有意(**)であった。「休日の外遊び」と「自立」に何らかの関連があることが示唆された。

休日の遊びも放課後の遊びと同じように子どもが遊べる環境や条件に大きく左右すると思われる。一方で、休日という子どもの自由な時間には、望ましい子どもの姿として、外で生き生きと遊ぶ姿が考えられる。

そして、「自立」の視点で考えると子どもが外に出かけ、自分たちで遊びを構成することができるということにもつながるのではないだろうか。安全性ということは最大限に優先させながら、休日の外遊びを周囲の大人が一方的に禁止するのではなく外遊びについて、安全に過ごす方法を教えたり、約束事を守らせた上で「休日の外遊び」を行わせることは「自立」の視点からも大きな意味があると思われる。以上のように、運動に関する項目について自立得点群別に分析を進めた結果、格差の存在が明らかになった。すなわち、子どもたちの「自立」と運動に関する生活習慣に何らかの関連があることが示唆された。

「自立」の視点で子どもたちに指導する場合、子どもたちが一日の生活設計を立てる時にできるだけ外で遊ぶことをすすめる、自分で遊びを創りあげることや自分から他者に関わることを指導するなどが考えられる。

一方で、子どもたちと外遊びを考える場合、周囲の大人は子どもたちが、いつにどこで誰と遊ぶかという把握や環境の安全性を最優先にしながらも子どもたちの外遊びの可能性を地域と連携しながら模索し、そのための環境作りを今まで以上に進めていくことも必要であると考えられる。

④メディアに関する項目

子どもたちは生まれた時からメディアに接する機会をもっている。高度情報通信社会においてメディアとの接触は避けられないものである。本研究においても子どもたちの「自立」との関連を探った。

まず、「ゲームなどの時間」と「自立」との関連を分析した。

図2-38は「ゲームなどの時間」の設問の回答結

果を自立得点群別に示したものである。(なお、中央には全体の回答結果を示した。)

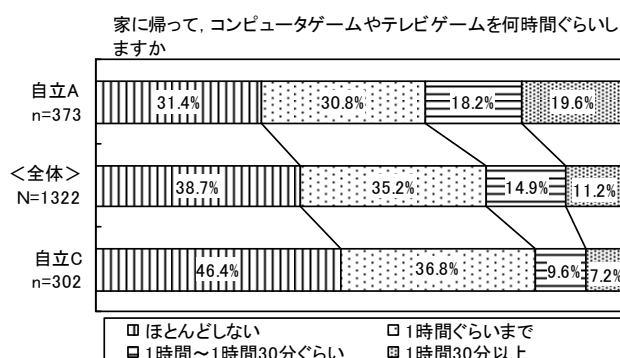


図2-38 ゲームなどの時間

全体では「ほとんどしない」と回答した割合は38.7%で「1時間ぐらいいまで」と回答した割合の35.2%を合わせると73.9%の子どもたちがゲームなどは「ほとんどしないか、しても1時間まで」ということがわかった。

一方で「1時間30分以上」している子どもたちも10人に1人いる実態が明らかになった。

自立得点群別ではどうであろうか。「ほとんどしない」と回答した割合に着目すると「自立A」群は31.4%に対し、「自立C」群では46.4%になっている。「ほとんどしない」と回答した割合は「自立C」群のほうが「自立A」群より多く、その格差は有意(**)であった。「ゲームなどの時間」と「自立」に何らかの関連があることが示唆された。

コンピュータゲームやテレビゲームは子どもたちが楽しみにしている遊びでもある。時間があればいつまでもしていたいと思う子どもも多いと思われる。

従って、コンピュータゲームやテレビゲームをすることを禁止するのではなく、長時間関わることの心身への影響を理解させた上で、上手な関わり方を共に考えさせ、自分でどのように関わるのか考えさせることが必要ではないだろうか。子どもたちが「自立」ということはこういった遊びをコントロールできる力を養うことでもあるのではないだろうか。

次に「テレビなどの時間」と「自立」との関連を分析した。次頁図2-39は「テレビなどの時間」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。全体では「1時間ぐらいいまで」と回答した割合は33.4%で「1時間～2時間ぐらい」と回答した割合は32.5%であった。

一方で3時間以上見ている子どもたちが15.1%いる実態も明らかになった。

自立得点群別にみるとどうであろうか。

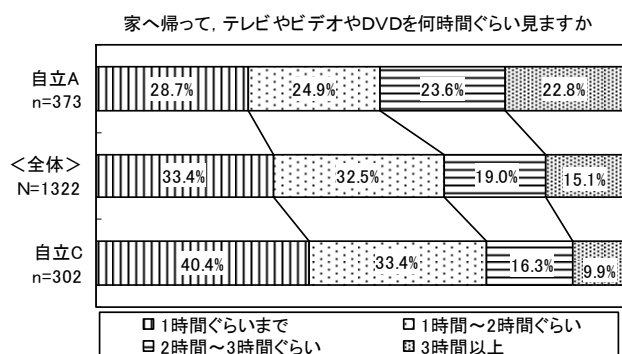


図 2-39 テレビなどの時間

「1 時間ぐらゐまで」と回答した割合に着目する「自立A」群は 28.7%に対し、「自立C」群では 40.4%になっている。

「1 時間ぐらゐまで」と回答した割合は「自立C」群のほうが「自立A」群より多く、その格差は有意(**)である。「自立」と「テレビなどの時間」に何らかの関連があることが示唆された。

「自立」の視点で子どもへの指導を考えた場合「コンピュータゲームやテレビゲーム」をすることと同じように、「見ない」や「減らす」という指導だけでなく、自分で見ることをコントロールしていくという指導の観点が必要になってくると思われる。

しかし、「テレビやビデオやDVD」は「コンピュータゲームやテレビゲーム」と比較して、家族の誰かと一緒に見るということが多いと思われる。従って、「コンピュータゲームやテレビゲーム」と「テレビやビデオやDVD」を組み合わせでどれだけの時間を使うのか子ども自身がコントロールできる力をつけるための工夫が必要であるが、子どもが決めたことに加えて、家族の楽しみも生かしながら、家族がどのように協力するかということも必要になってくるのではないだろうか。

また、3 時間以上見ている子どもたちには個別に家族と連携し、何らかの手立てが必要であると思われる。

次に「メディアは時間を決めて」と「自立」の関連を分析した。

図 2-40 は「メディアは時間を決めて」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

全体では「いつも決めている」と回答した割合は 25.8%であった。およそ、4 人に 1 人が「メディアはいつも時間を決めて」ことがわかった。

自立得点群別にみるとどうであろうか。

「いつも決めている」と回答した割合に着目す

ると「自立A」群は 13.7%に対し、「自立C」群では 41.7%になっている。「いつも決めている」と回答した割合は「自立C」群のほうが「自立A」群より多く、その格差は有意(**)であった。「メディアは時間を決めて」と「自立」とに何らかの関連があることが示唆された。

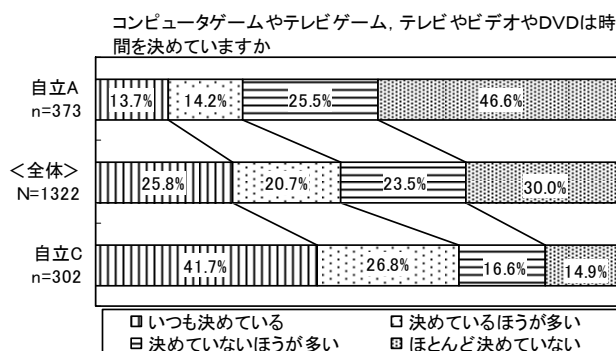


図 2-40 メディアは時間を決めて

「自立」という視点でメディアとの接触を指導する場合、「時間管理」が大きな鍵になるのではないだろうか。一日の 24 時間という限られた生活時間を望ましい生活習慣形成のために設計するには、いつ何をどれだけするかということが必要になってくる、特にメディアについては、いつまでも接触したいと思う子どもも多いのではないだろうか。しかし、メディアに時間を多く使えば他の生活内容に確実に影響する。そこで、時間を決めて、その決めたことをやり遂げるという自己決定と継続する力が求められてくる。「自立」とはそういう力を身につけていくことでもあると考えられる。

さらに、「夕食時のテレビ」と「自立」との関連を分析した。図 2-4 は「夕食時のテレビ」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

夕食はテレビを見ながら食べますか。

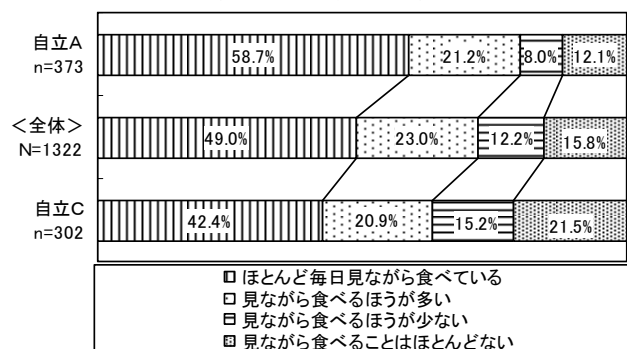


図 2-41 夕食時のテレビ

全体では「見ながら食べることはほとんどない」と回答した割合は 15.8%で、「ほとんど毎日見ながら食べている」と回答した割合は 49.0%であっ

た。

自立得点群別に見るとどうであろうか。「見ながら食べることはほとんどない」と回答した割合に着目すると「自立A」群は 12.1%に対し、「自立C」群では 21.5%となっている。「見ながら食べることはほとんどない」と回答した割合は「自立C」群は「自立A」群より多く、その格差は有意(**)であった。

「自立」と「夕食はテレビを見ながら食べる」ことに何らかの関連があることが示唆された。

孤食が社会問題にもなっているが、小学4年生の子どもが一人で夕食を食べることは少なく、家族の誰かと食べていることが推測される。テレビを見ながら家族団らんで食事をするとは、一概に望ましくない状況とはいえない。しかし、家族のルールとして食事の時間はテレビを消すという約束があった場合、家族のコミュニケーションや食事のマナーなど、子どもにとって様々な良い影響があることも考えられる。この場合は周囲の大人の食事をするに対する考え方やメディアとの付き合い方が影響してくると思われる。

④その他の項目

その他の生活習慣項目として「夕食前の手洗い」と「自立」との関連を分析した。

図 2-42 は「夕食前の手洗い」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

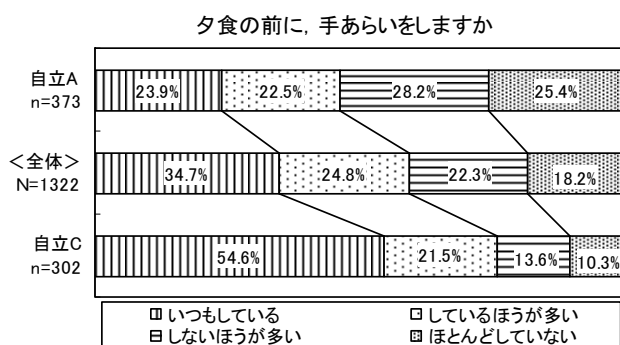


図 2-42 夕食前の手洗い

全体では「いつもしている」と回答した割合は 34.7%であった。「しているほうが多い」と回答した割合の 24.8%を合わせると 59.5%の子どもたちが夕食前の手洗いをしている状況がうかがえた。

一方で、「ほとんどしていない」と回答している割合も 18.2%ある状況が明らかになった。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「いつもしている」に着目すると「自立A」群は 23.9%、

に対し、「自立C」群では 54.6%となっている。「いつもしている」と回答した割合は「自立C」群のほうが「自立A」群より多く、その格差は有意(**)であった。「自立」と「夕食前の手洗い」に何らかの関連があることがわかった。学校の給食前には教師の指導もあって子どもたちはほとんど手洗いを行う。家で、保護者の働きかけがなくてもどれだけ手洗いが行えるかどうかということは、幼児期からしつけられてきたことが、内面化され、いわれなくても自分でできるかどうかという「自立」の視点で考えられるのではないだろうか。

そして、「自立」という視点から指導する場合、なぜ手洗いが必要なかを理解させた上で、いつすることが大切なのか、言われなくてもするためにはどういう手立てがあるかなど子どもに考えさせ、実践させることが必要だと思われる。

次にその他の項目として「就寝前の歯磨き」と「自立」との関連を分析した。

図 2-43 は「就寝前の歯磨き」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

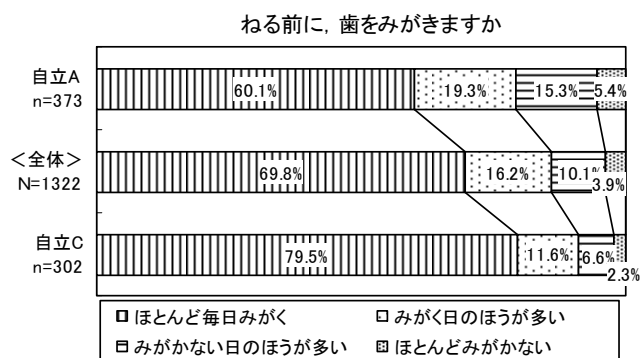


図 2-43 就寝前の歯磨き

全体では「ほとんど毎日みがく」と回答した割合は 69.8%であった。「みがく日のほうが多い」と回答した割合の 16.2%と合わせると、86.0%の子どもたちが就寝前に歯磨きを行っている状況がうかがえた。

自立得点群別ではどうであろうか。「ほとんど毎日みがく」に着目すると「自立A」群では 60.1%に対し、「自立C」群では 79.5%となっている。「ほとんど毎日みがく」と回答した割合は「自立C」群のほうが「自立A」群より多くその格差は有意(**)であった。

「自立」と「就寝前の歯磨き」に何らかの関連があることが示唆された。手洗いと同じように歯みがきのような、直接、疾病を予防する習慣が「自立」と関連しているということも示唆されたのではないだろうか。歯みがきも自分でその必要性を

理解し、言われなくても自分で行うことができるような仕組みを子どもたちと共に考えて行くことが大切であると考えます。

さらにその他の項目として「排便状況」と「自立」との関連を分析した。

図 2-44 は「排便状況」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

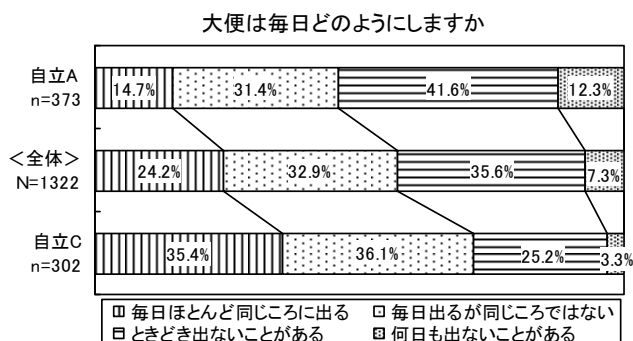


図 2-44 排便状況

全体では「毎日ほとんど同じところに出る」と回答している割合は 24.2%で、「毎日出るが同じところではない」と回答している割合の 32.9%を合わせると 57.1%の子どもたちが排便は毎日ある状況がうかがえた。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「毎日ほとんど同じところに出る」に着目すると「自立A」群は 14.7%に対し、「自立C」群では 35.4%となっている。「毎日ほとんど同じところに出る」は「自立C」群のほうが「自立A」群より多く、その格差は有意(**)であった。「自立」と「排便状況」に何らかの関連があることが示唆された。

排便する時間は朝が多いが、学校から帰ってから、夕方など子どもによって様々である。しかし、毎日、排便が 1 回以上あるということは健康のためには大切なことである。健康であれば心身ともに生き生きとし、物事に取り組む力が湧く。「自立」と排便の関連は、そこに健康管理と時間管理という視点が関わっていることが予想される。

次に生活習慣ではないが健康という観点から設定した「最近の体調」と「自立」との関連を分析した。

図 2-45 は「最近の体調」の設問の回答結果を自立得点群別に示したものである。

全体では「ほとんど毎日調子がいい」と回答した割合は 50.0%で 2 人に 1 人である。「調子がいい日のほうが多い」と回答した割合の 34.6%を合わせると、84.6%の子どもたちが調子がいい状況であることがうかがえた。

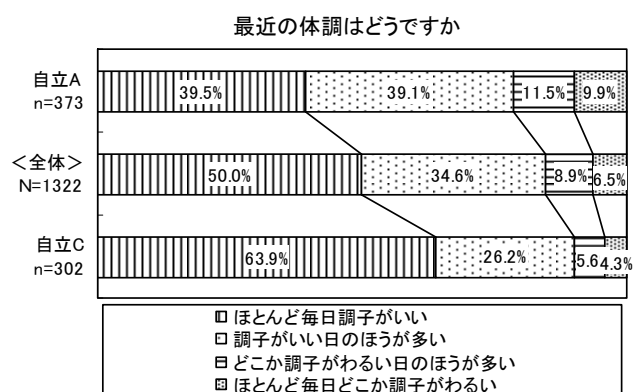


図 2-45 最近の体調

一方で「ほとんど毎日どこか調子がわるい」と回答した割合は 6.5%で「どこか調子がわるい日のほうが多い」と回答した割合と合わせて 15.4%の子どもたちが調子が悪い状況であることもうかがえた。

自立得点群別にみるとどうであろうか。「ほとんど毎日調子がいい」に着目すると「自立A」群は 39.5%に対し、「自立C」群では 63.9%となっている。「ほとんど毎日調子がいい」と回答した割合は「自立C」群のほうが「自立A」群より多く、その格差は有意(**)であった。

「自立」と「最近の体調」に何らかの関連があることが示唆された。

「自立」の視点で子どもたちに指導する場合、自分の体調がどうなのか振り返り、「調子がいい」時はどういう時か、「調子が悪い」時はどういう時か、「調子がいい」状態をつくるためにはどうすればよいのか考えさせる「自己管理」について指導することが大切ではないだろうか。「自立」とは「自分で自分の健康を生み出す」ことにつながると考える。

(5) 健康に関する生活習慣項目と自立に関する項目の相互の関連から見えてきたこと

「健康に関する生活習慣」と「自立」の関連を分析した結果、すべての「健康に関する生活習慣項目」と「自立」に何らかの関連があることが示唆された。

睡眠・休養項目との関連では「自立」の視点に立ち、子どもたちが適切な「就寝時刻」や「起床時刻」を理解した上で、自分で「就寝時刻」や「起床時刻」を決め、そのために自分でいつ、何ができるのか決めることが大切ではないだろうか。例えば、決めた「起床時刻」を守るために何をするのか、目覚まし時計を自分でセットする、学校の

用意は前日しておく、衣服を枕元に置いておく、など具体的な手立てを考え、実践していくことが大切であると考え。

また、「入眠状況」「目覚め感」などの「身体感覚」との関連も見逃せない視点である。「自立」と「心地良い身体感覚」との関連が示唆されたのではないだろうか。

すなわち、多くの「望ましい生活習慣形成」は決して苦しく、不快なものではないことを子どもたちに体験を通して理解させ、自分の「入眠状況」や「目覚め感」がどうであったかを振り返らせ、どうすればそういった「心地良い身体感覚」を得られるか考えさせ、実践させるという関わりも有効であることが今回の調査で示唆されたと考える。

栄養項目との関連では「自立」の視点に立ち、「偏食」、「夜食」、「おやつのながら食べ」の項目について考えると、健康の自己管理能力を育てるためには、食べることを我慢するとか食べられないことに挑戦し、克服するなどの、一見、子どもたちにとっては厳しいと思える関わりも時には必要であることが示唆された。

そのためには周囲の大人が栄養に関する生活習慣を単に発育や健康面からのみとらえるのではなく、「自立」させる手立てと関連があるのではないだろうかという観点でとらえることができたなら、望ましい生活習慣形成のためには、そういう厳しさを含んだ関わりも大切であることが、多くの人に理解されるであろう。

さらに、「おやつのながら食べ」では「自立」と関わって子どもたち自身に周囲の状況を考える、つまり、食べる時、場所、機会を考えさせ、摂取させるという手立てが必要になってくると思われる。

運動項目との関連では「自立」の視点に立ち、「学校での外遊び」、「放課後の外遊び（体を使った遊び）」、「スポーツ活動」、「休日の外遊び」を指導する場合には、子どもたちが一日の生活の中でできるだけ外で遊ぶことや、遊びを自分たちで構成し、創りあげたり、遊びで自分から他者に関わることの大切さを理解させ、実践することが考えられるのではないだろうか。特に学校は子どもたちにとっては安心で安全な場所であることが多い。その学校で「外遊び」や他の運動に関する「望ましい生活習慣」を体験させることは非常に有意義であると考え。

メディア項目との関連では「自立」の視点にたち、「ゲームなどの時間」、「テレビなどの時間」を指導する場合、健康の自己管理能力を育てるという視点と重層して、子どもたちがメディアに振り回されないで、メディアをコントロールしていくことが大切であると思われる。

また、「メディアは時間を決めて」では自分で時間を決めて、決めた時間通りに生活し続けていくという「時間管理」が「自立」と大きく関わっていることが示唆された。

従って、メディアの時間を決めるためには「自己決定」や「継続」をも含めた「自立」の手立てが必要になってくると思われる。また、「夕食時のテレビ」では家族の協力や支援が大切になってくるのではないだろうか。

その他の項目でも、「自立」の視点に立ち、感染症予防の「手洗い」や「歯みがき」、「排便」の習慣において、自分の健康は自分で守るという健康の自己管理能力を育てる視点と重層した手立てが必要になってくると思われる。そのためには子どもたちが、その大切さを理解した上で、感染症予防のための生活設計を「自己決定」し「継続」し、それを確認する「自己評価」が大切になってくるのではないだろうか。「手洗い」、「歯みがき」、「排便」など幼児期から行われている基本的なことが「自立」の視点からも大切であると考え。

また、「最近の体調」では自分の体調がどうか振り返らせ、「調子がいい」状態を創りだす、すなわち「自分で自分の健康を創り出す」という健康の自己管理能力を育てることが「自立」につながるということも示唆された。

(28)『平成 16 年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業』日本学校保健会 平成 18 年 3 月 p. 1

(29) 前掲 (27)

(30) 安部恵子他「小学校肥満児の体力と生活習慣」『学校保健研究 Vol. 45, No5』日本学校保健学会 2003. 12 pp. 397~405

(31) 田村裕子他「幼児期の健康福祉に関する研究」『学校保健研究 Vol. 47, Suppl』日本学校保健学会 2005. 10 p. 330

(32) 野々上敬子「中学生の健康状況と情報機器の使用及び生活時間との関連について」『学校保健研究 Vol. 48, No1』日本学校保健学会 2006. 4 pp. 46~56

(33) 城戸融子「児童の生活習慣から見た身体症状」『学校保健研究 Vol. 45, Suppl』日本学校保健学会 2003. 11 p. 322

(34) 松田芳子他「児童の生活行動と疲労感に関する研究」『学校保健研究 Vol. 47, Suppl』日本学校保健学会 2005. 10 p. 332

第3章 望ましい生活習慣の形成をめざして

第1節 健康に関する生活習慣と自立

本調査研究においては健康に関する生活習慣と共に自立に関する4つの項目、「身体的自立」「精神的自立」「社会的自立」「将来展望への自立」を調査の視点として取り入れ、健康に関する生活習慣を「自立」という切り口で分析した。

今回の調査は因果関係を究めるものではないので、子どもが望ましい生活習慣を身に付ければ自立できるとか、自立させれば望ましい生活習慣を身に付けさせることができると断言するものではない。しかし、分析の結果から、自立と健康に関する生活習慣の形成が深く関わっていることが示唆された。調査対象の小学校4年生という時期は生活習慣を「しつけられる」ということから、「自分で納得し、自らの意思で行っていく」ということに移行する時期でもあるのではないだろうか。

従って、この時期の子どもたちが望ましい生活習慣を形成するためには、大人の価値観のみで「しつける」のではなく、子どもたち自らが納得してよりよい生活習慣づくりを決断し、根気よく続けることが大切であると。

そのために、大人は子どもたちと話し合い、情報提供と生活習慣を続けるための手立てを示すことが必要だと考える。

つまり、自立し始めのこの時期に周りの大人は子どもの自主性を大切にしながらも目を離さず見守り、望ましい生活習慣が子どもに内面化されるまで、身に付くまで関わり続けることが大切であると考ええる。

また、すでに、就寝時刻が極端に遅かったり、長時間に及ぶメディアへの接触など望ましい生活習慣が極端に身につけていない子どもに対しては、周囲の大人が連携しながら、また、それぞれの価値観をすり合わせながら、子どもと向き合い、どうすることが子どもの幸せにつながるのか、真剣に関わり合う必要がある

第2節 望ましい生活習慣形成のために大切にしたい視点

今回の調査の結果から筆者は、望ましい生活習慣形成のための5つのキーワードを導き出すことができた。そして、それぞれのキーワードについて子どもが大切にしたい視点、教師が大切にしたい

視点、保護者が大切にしたい視点を提示する。

<キーワード1:自己決定>

① 子どもが大切にしたい視点

子どもたちは、特に健康に関する生活習慣の大切さを理解した上で、自分の生活を振り返り、よりよい自分を形成していくために何ができるのか、何を目標にするのか自分で決めることが大切であると考ええる。子どもたちが自己決定したことを実践していくことは、ヘルスプロモーションの理念に基づき、自分で自分の生活を変えることであり、生活改善へ働きかけることでもある。具体的には、自分で一日の生活設計を立て、時間を決める、家の人にしてもらうのではなく、できるだけ自分でするようにする、困難なことや難しいことにもチャレンジするなどが考えられる。

② 教師が大切にしたい視点

教師は教師として、一人一人の子どもの課題を把握しどういう子どもに育てたいのか、どういう支援をしていくのかを自己決定する。

③ 保護者が大切にしたい視点

保護者は保護者として、どういう子どもに育てたいのか、どういう生活習慣を身につけさせ、どういう関わりをしていくのかを自己決定する。

<キーワード2:自己評価>

望ましい生活習慣形成のために実践したことができているかどうか、子ども、教師、保護者がそれぞれ自己評価する必要がある。

① 子どもが大切にしたい視点

まず、今の自分の生活習慣の形成状況を子どもが自己評価することが必要である。そして、自分で決めた生活の目標に向かって実践しながら、できたかどうかという評価と共に、「目覚め感」や「体調」など、自分の感覚や体調を振り返り、自分で自分の健康を創りあげていくという意識をもつことが大切である。

② 教師が大切にしたい視点

子どもの姿を見つめることで、教師としての関わりがどうであったかを自己評価する。

③ 保護者が大切にしたい視点

子どもの姿を見つめることで、親としての関わりがどうであったかを自己評価する。

<キーワード3:他者評価>

望ましい生活習慣形成のために実践したことができているかどうか、子ども、教師、保護者が三者でお互いに他者評価する必要がある。そのことが継続する意欲や工夫につながる。

① 子どもが大切にしたい視点

友だち同士、がんばっていることやできていることを交流し合う。また、周囲の大人の関わり感謝する気持ちや友だちのがんばりを認める気持ちをもつ。

② 教師が大切にしたい視点

子どもの意欲は、教師ができていることを誉めることによって持続し、新たな意欲が生み出される。教師は子どもが取り組んでいる姿勢やできていることをほめ、励ますことが大切である。

③ 保護者が大切にしたい視点

子どもが自分で決めたことに対して、家族で協力することで応援する。また、子どもができたこと、がまんしたりチャレンジしたりしたことはほめて、子どもの意欲を引き出し、持続させる。

<キーワード4:学習>

健康に関する生活習慣の形成がなぜ大切なのか子ども、保護者、教師が学習することが必要である。生活習慣を通して、子どもが自分で自分の健康を生み出し、創りあげ、環境へ働きかけていくことこそ、ヘルスプロモーションの理念に基づく健康教育である。

① 子どもが大切にしたい視点

生活習慣の各項目についてなぜ大切なのか、自分の健康とどう関わるのかなど、学習し理解する。

② 教師が大切にしたい視点

生活習慣の各項目が、なぜ大切なのか子どもに理解させる。保護者に対して、望ましい生活習慣を身につけさせることが子どもにとってなぜ大切なのかなどの情報提供を行う。学校で望ましい生活習慣を体験させる。

③ 保護者が大切にしたい視点

家庭で行う生活習慣の形成について見直し、家庭教育学級などの機会を通じて、なぜ生活習慣が大切なのか改めて理解する。そして、疾病予防のために歯磨き、手洗いなど基本的なことから改めて実践させる。

<キーワード5:継続>

子どもの望ましい生活習慣形成においては「しつけ」として周囲の大人から言われて行ってきたことを、自分の中でもう一度その意味を見出し、実践し、内面化し、言われなくても実践していくというプロセスがある。それには「自立」が関わっていることが示唆された。「自立」には「継続」という視点がすでに組み込まれているのではないだろうか。先の予定を考え、行動できるという「心

理的自立」や将来の夢や希望を描ける「将来展望に向けた自立」には「未来の時間」という抽象概念を含み、生活習慣はそれを自分の生活に取り入れることではないだろうか。従って、同じことを何度も継続する力、つまり時間をかけることができる力によって生活習慣は形成され则认为る。

継続する工夫の一例として資料「三者が関わる生活点検表の例」を提示する。

① 子どもが大切にしたい視点

点検表などで続ける工夫をする。

② 教師が大切にしたい視点

点検表などを通して、子どもに関わり、見守り続ける。

③ 保護者が大切にしたい視点

点検表などを通して、子どもに関わり見守り続ける。

おわりに

子どもたちの未来のために今、大人は何を伝えなければならないのか。その一つに様々な生活習慣があるのではないだろうか。家庭や地域で大切にしてきた、人と人との関わりや、健康生活のための習慣、食事の習慣など家庭や地域社会での望ましい生活習慣が今、急激に失われつつあるように思う。

本研究では、生活習慣の中でも、健康や生命に直接関わる生活習慣でありながら、現代社会においてはその乱れにより、子どもたちの心身への影響が危惧されている「健康に関する生活習慣」を取り上げた。健康に関する望ましい生活習慣形成は生活習慣病予防のために取り組まなければならない国民的課題でもある。そして、子どもたちが望ましい生活習慣を形成することは、自らの健康を生み出すというヘルスプロモーションの理念に基づいた健康教育でもあると考える。

さらに、本研究では「健康に関する生活習慣」を「自立」という視点でとらえ、調査研究を行った。

そして、「健康に関する生活習慣」が「自立」と深く関わっていることを明らかにして、実践への手がかりを提示した。

望ましい生活習慣形成のために、子どもたちと共に、今できることは、今回の調査研究で明らかになった子どもの実態を謙虚に受け止め、それぞれの学校や家庭、地域でできることから一つでも取り組むことであるとする。

今の自分を、生活習慣、体調、自立（自分でできているかどうか）などについて振り返る。

生活習慣の学習を通して、自分にとって望ましい生活習慣はどうすることなのか、自己評価を行う。

3 自分で目標をひとつ決めよう！

なりたい自分は？（学習後）

	学校がある日
6:00	
:30	
7:00	起きる 着がえる
:30	朝ごはんを食べる
8:00	学校へ
:30	学校につく
9:00	学校
	(給食)
4:00	
:30	学校から帰る おやつ
5:00	家で遊ぶ
:30	おやつ
6:00	テレビ
:30	夕食
7:00	テレビ
:30	ゲーム
8:00	お風呂
:30	ゲーム
9:00	宿題
:30	明日の用意
10:00	夜食
:30	ねる
11:00	

2 生活習慣について学習しよう

	学校がある日
6:00	
:30	起きる 着がえる
7:00	朝ごはんを食べる はみがき
:30	うんこ 学校へ
8:00	学校につく
:30	
9:00	学校
	(給食)
4:00	
:30	学校から帰る 宿題をする
5:00	遊びに行く
:30	
6:00	テレビ
:30	てあらい 夕食
7:00	
:30	テレビ
8:00	読書
:30	おふろ
9:00	明日の用意
:30	はみがき ねる
10:00	
:30	
11:00	

朝は 6 時 30 分までに
起きる！

何か一つ目標を決めて実践する。

4 目標をチェックしよう！

[illegible]

おおよそ一週間ごとにチェック表を周囲の大人が見て、できない時は目標設定に無理がなかったかどうか考えさせる。

5 がんばった自分へ

自分から

自分でできた
かどうか振り返る。

お家の人から

保護者としての励ましや働きかけを記入する。

先生から

教師としての励ましや働きかけを記入する。