

## 望ましい生活習慣の形成をめざして —子どもたちと共に、今できることは—

江崎 和子

現代社会の情報化、価値観の変化・多様化等に伴って、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言えるのではないだろうか。このような中で児童生徒の健全やかな成長を願って、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を検討していくことは重要な課題である。本研究は生活習慣を健康と自立という観点から問い直し、検討していきたい。

### 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

子どもの生活習慣の問題は社会背景の変遷に伴い現れ、現在は大きな社会問題となり、子どもへの心身に及ぼす影響が危惧されている。また、生活習慣は今や幼児期だけの問題ではなく、子どもたちの発達に伴い、青年期まで継続して取り上げられる課題となっている。

生活習慣を健康という観点、すなわち「生命を維持し健康に生活するために必要な習慣」と捉えた場合、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養と睡眠という3つの大きな柱がある。先行研究（調査）もこの健康の観点で報告されているものが多い。また「社会生活を営むために必要な習慣」と捉えた場合、自立、社会性、他者との関わり等の観点があり、それぞれの観点をテーマに扱った実践やケーススタディ等が報告されている。そして、最近では意欲、有能感といった生活習慣と精神面での関わりについて言及する報告もある。

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、保健管理等における今後の的確な対策の検討に資することを目的に、日常の生活習慣、食生活、運動や遊び等の「ライフスタイル」等の調査を行っている。平成16年度の本調査結果（以後、調査結果）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。

他の先行研究においても、幼児期からのメディア漬けの実態や、情報機器の使用が就寝時刻や学習時間等の生活習慣に影響を及ぼし、肥満や自覚症状の訴えという、直接健康に関わる問題を引き

起こしていることや、生活習慣と学習意欲との関連を示唆する研究なども報告されている。

##### (2) 生活習慣とヘルスプロモーション

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。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」の「21世紀に向けた健康のあり方」の文中に「ヘルスプロモーションの考え方が提言された。急速に変化する社会の中で、国民一人一人が自らの健康問題を主体的に解決していく必要性が指摘されている。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等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。環境との関わりの中で実践化（行動化）される子どもたちの「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る。

##### (3) 子どもに育てたい力と生活習慣

今、子どもたちに育てたい力として「生きる力」が叫ばれている。「生きる力」を構成している様々な要素は生活習慣を身につけさせるための「しつけ」や「教育」によって同時に育み、培われるものであると考える。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はないだろうか。

##### (4) 子どもと自立

自立というのは青年期にとっての大きな課題であるが、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。すなわち、周囲の大人は幼児期からの生活習慣の形成を通して子どもが社会に自立していけるよう働きかけている。本研究では子どもたちに育てたい自立として大きく4項目を捉えている。身体的自立、心理的自立、社会的自立、将来展望に向けた自立である。

## 第2章 調査研究の概要

### 第1節 実態調査の概要

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した。そして、生活習慣を生涯にわたっての健康・体力づくりとして捉えるだけでなく、自立の視点から捉え、さらに、分析・考察を踏まえ、望ましい生活習慣形成のために何ができるか検討することを目的に、小学校4年生を対象として実態調査を行った。

### 第2節 実態調査の結果

単純集計により各生活習慣項目の実態を明らかにした。またクロス集計により各生活習慣で一番好ましい状況にある子どもとそうでない子どもについて他の生活習慣との関連を見た。その結果有意に差がある項目とそうでない項目が明らかになった。また、自立項目については、一項目にあたり1~4点ずつ配点し、一人当たり4点~16点の自立得点とした。自立得点4点~10点を「自立A」群(回答数の28.2%)自立得点14~16点を「自立C」群(回答数の22.9%)とした。そして、生活習慣項目ごとに格差を見た。その結果、全部の項目に有意な差が見られた。

## 第3章 望ましい生活習慣の形成をめざして

### 第1節 生活習慣を通して育てたい力

#### (1) 生活習慣と自立

本調査の分析の結果から、自立と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年生は10歳という視野が拡大し、具象の世界から抽象の世界に踏み入れる時期である。未来のことや目の前にいない人のことが考えられる一方で、現実を改めて認識する時期でもある。生活習慣を「しつけられる」ということから、自ら自分のものとして、内面化いく時期でもあるように思われる。この時期に「自立」と関わって、生活習慣の形成を通して子どもたちを支えるポイントは大人の価値観のみで「しつける」のではなく子どもと話し合い、子どもが納得

して何をするか自ら決断し、根気よく続けることではないだろうか。大人はそのための情報提供と続けるための手立てを提供することが必要だと考える。

### (2) 望ましい生活習慣形成のために大切にしたい視点

<キーワード> 自己決定, 自己評価, 他者評価, 学習, 継続

#### ① 教師が大切にしたい視点

<自己決定>一人一人の子どもに教師として何を育てるのか自己決定する。

<自己評価>子どもの姿を見つめることで、教師としての関わりを自己評価する。

<他者評価>子どもができたこと、がまんしたりチャレンジしたことは褒め、やる気をださせる。

<学習>生活習慣の各項目が、なぜ大切なのか理解させる。疾病予防のために歯磨き、手洗いなど基本的なことを実践させる。学校で望ましい生活習慣を体験させる。

<継続>点検表などを通して関わり、見守り続ける。

#### ② 保護者が大切にしたい視点

<自己決定>親として何を育てるのか自己決定する。

<自己評価>子どもの姿を見つめることで、親としての関わりを自己評価する。

<他者評価>子どもが決めたことを、支援する。家族で協力できることを実践する。子どもができたこと、がまんしたりチャレンジしたことは褒め、やる気をださせる。

<学習>親の役割を機会をとらえて学習する。

<継続>点検表などを通して、関わり見守り続ける。

#### ③ 子どもが大切にしたい視点

<自己決定>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。

<自己評価>決めたことができたかどうか、どんな気持ちだったか振り返る。自分の体調を点検。管理する。

<他者評価>友だち通し、がんばっていることやできていることを交流し合う。

<学習>生活習慣の各項目が、なぜ大切なのか理解する。

<継続>点検表などで続ける工夫をする。