

令和元年5月29日現在

機関番号：34504

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K01898

研究課題名(和文)子どもの危機克服に備えた生活臨床に関する臨床教育学的研究

研究課題名(英文)CLINICAL EDUCATIONAL STUDY ON CLINICAL GUIDANCE FOR AFFECTING LIFE STYLES FOR OVERCOMING THE CHILDREN'S CRISIS

研究代表者

小谷 正登 (KOTANI, Masato)

関西学院大学・教職教育研究センター・教授

研究者番号：80368456

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：2016年度に小学校28校の3～6年生約10500名とその保護者対象の生活実態調査を実施し、児童約9200名・保護者約8900名の回答を得た。2017年度には、中学校13校1～3年生7600名とその保護者対象の生活実態調査を行い、生徒約5400名・保護者約5300名の回答を得た。2018年度には高等学校23校の1～3年生12000名とその保護者対象の生活実態調査を行い、生徒約11000名・保護者約8200名の回答を得た。本研究の結果、小中高校生においてインターネットの利用状況と学校生活を含めた生活の諸側面の好ましい状態との間に関連性があることが明らかになった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

自然・社会環境の激変によって家庭・生活環境が大きく変化する中、小学生の体力・学習意欲の低下、中高生のいじめ・不登校などの教育課題の一因として、ネット利用・睡眠習慣などの生活習慣の乱れによる心身の危機が指摘されている。さらに、幼少期からの睡眠習慣の乱れが、将来にわたって、がん・アルツハイマー病・生活習慣病・うつ病の発症などの心身の健康上のリスクを高めることも報告されている。今回の小中高校生とその保護者対象の生活実態調査の結果から明らかにされた小中高校生の生活の諸側面を分析することで、ネット利用を含めた生活臨床(生活の立て直し)の重要性を社会に発信でき、「生活臨床学」を体系化できる。

研究成果の概要(英文)：In 2016 we conducted life style surveys for about 10500 elementary school students (3rd to 6th grade) and their parents in 28 elementary school, and about 9200 students' and 8900 parents' responses were obtained. In 2017 we conducted life style surveys for about 7600 junior high school students (1st to 3rd grade) and their parents in 13 junior high school, and about 5400 students' and 5300 parents' responses were obtained. In 2018 we conducted life style surveys for about 12000 high school students (1st to 3rd grade) and their parents in 23 high school, and about 11000 students' and 8200 parents' responses were obtained. Study results revealed the following thing in elementary, junior high and high school students: there is a relation between internet utilization state and desirable student conditions in school and at home.

研究分野：臨床教育学

キーワード：生活臨床 睡眠健康教育 睡眠 子どもの危機 臨床教育学

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

地域環境が支える家庭教育が大きく変化する中、幼児・小学生の体力、気力や学習意欲の低下の一要因として生活習慣の乱れが指摘されてきた。また、生活圏の拡大や行動の多様化等によって生活リズムが乱れやすい環境にある中高生についても、睡眠習慣を始めとする生活習慣の乱れによる心身の不調が一要因となって、いじめ、不登校、暴力行為などの問題行動に発展する可能性が指摘されている。さらに、幼少期・青年期の睡眠習慣の乱れが、将来にわたって、がん・アルツハイマー病・糖尿病・うつ病の発症など心身の健康上のリスクを高めることも報告されている。以上から、子どもの問題行動、心身の不調、子どもの危機的状況の背景に家庭環境の変化による生活病理があると考えられる。

「生活病理」について、白石(2006)は家族病理を背景として発生している子どもや親の睡眠・食生活・運動・対人関係などの生活基盤をなす要素の異変や病理的現象が出現していること、またその内容であると定義している。そして、従来の家族病理に対する研究アプローチとは異なる方法として、現実の「生活」に焦点をあて、この異変や現象の解明と克服に取り組む必要があるとしている。続いて、「生活臨床」とは本来、統合失調症の再発防止および長期的な治療プログラムを新たな見地をもって実践しようとした活動(臺,1978)であった。しかし現在、家庭に関する事件や子どもの問題行動が多発する中、その背景に「生活病理」があるという視点のもと、この生活病理、さらには問題行動への対応としての生活の立て直しを示すものとして「生活臨床」という概念が提唱された(白石,2006)。これを受け、小谷ら(2015)は「生活臨床」を特定の課題を抱える人々への支援とは限定せず、生活環境および生活習慣の乱れに対応する「生活全体の立て直し」を図るためのコミュニティ・アプローチおよびメンタルヘルス向上の方策としての方針とその内容として定義し、学校教育における睡眠を中心とした「生活臨床」の意義と可能性を示唆している。

2. 研究の目的

研究代表者を中心に行った子ども(幼児・小中高校生)を対象とした生活実態調査と実践研究の結果から、1.生活の夜型化による睡眠の質の低下を背景に、心身の不調を感じていること、2.睡眠の質と心身の状態を含めた生活の諸側面が関連していること、3.睡眠を中心とした「生活臨床(生活の立て直し)」の行動化が、自尊感情・抑うつ度などの心的状態を改善することの3つの知見が示された。以上から、睡眠習慣が確立している子どもは心身の状態が安定し、生活全般で十分に能力を発揮できることが推測できた。そこで本研究では、睡眠、人間関係、心身の状態などの諸要因の関係を構造的に分析し、睡眠を中心とした「生活臨床」が心身の発達を促す中で、子どもの様々な危機的状況を克服し、学力を含めた「生きる力」を育成する上で有効であることを明らかにし、その具体的なプログラムを作成することを目的とした。また、本研究は教育学・心理学・福祉学などの学問領域から構成される臨床教育学を基盤とし、医学・生理学などの専門領域の知見も加え、その学際性と複眼的思考をもとに科学的見地から子どもの生活病理をとらえ、克服策を検討していくところに独創性がある。現代社会の影響を受ける睡眠を始めとした生活病理は、心的状態を阻害して「問題行動」を引き起こし、心身の健康上のリスクを高めていると推測できる。そこで、生活臨床(生活の立て直し)が、様々な「子どもの危機」を予防・克服できることを実証的に明らかにし、将来的には「生活臨床学」の体系化を目指す。

3. 研究の方法

(1)小学生とその保護者を対象とした生活実態調査の実施:小学生におけるネット環境の影響などによる生活環境の変化に伴う睡眠を中心とした生活の諸側面の実態を明らかにするため、小学生とその保護者を対象とした生活実態に関する自記式質問紙調査を以下の内容で行った。

調査対象:兵庫県明石市立小学校 28校の3~6年生の小学生約10,500名とその保護者(悉皆調査) 時期:2016年11月

(2)中学生とその保護者を対象とした生活実態調査の実施:小学生と同様に、中学生における生活環境の変化に伴う睡眠を中心とした生活の諸側面の実態を明らかにするため、中学生とその保護者を対象とした生活実態に関する自記式質問紙調査を以下の内容で行った。 調査対象:兵庫県明石市立中学校 13校の1~3年生の中学生約7,800名とその保護者(悉皆調査) 時期:2017年9月

(3)高校生とその保護者を対象とした生活実態調査の実施:小中学生と同様に、高校生における生活環境の変化に伴う睡眠を中心とした生活の諸側面の実態を明らかにするため、高校生とその保護者を対象とした生活実態に関する自記式質問紙調査を以下の内容で行った。 調査対象:兵庫県内の公立高等学校 23校の1~3年生の高校生約11,500名とその保護者 時期:2018年7~9月

4. 研究成果

(1)兵庫県明石市立小学校 28校の3~6年生約9,200名とその保護者約8,900名の回答を収集し、単純集計と統計的分析を行った。その結果、「ネット利用状況」の高さが、TVの視聴・スマホの使用時間、起床時刻の遅延、それに伴う睡眠の質に関連していることが示された。また、「ネット利用状況」が低い児童ほど、学校生活、情緒・感情・身体的側面、さらに家族・他者との関

係が良好であることが示唆された。

(2)兵庫県明石市立中学校12校の1～3年生約5,400名とその保護者約5,300名の回答を収集し、単純集計と統計的分析を行った。その結果、「ネット利用状況」の高さが、携帯・スマホの使用時間（通話・メール・SNS）、就寝時刻の遅延、それに伴う睡眠の質に関連していることが示された。また、「ネット利用状況」が低い中学生ほど、学校生活、情緒・感情・身体的側面、さらに家族・他者との関係が良好であることが示唆された。

(3)兵庫県内の公立高等学校23校の1～3年生12,000名とその保護者対象の生活実態調査を行い、生徒約11,000名・保護者約8,200名の回答を得た。単純・クロス集計を行い、調査協力校にローデータとともにその結果のフィードバックを行った。なお現在、統計的分析を進めているところである。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 6件)

小谷正登、子どもの睡眠習慣と心身の状態の関連に関する研究 - 小学生対象の生活実態調査の結果をもとに -、教職教育研究、査読無、24号、2019、1-11

小谷正登、加島ゆう子、小学生における睡眠健康教育の効果に関する研究 - 睡眠習慣改善の実践による心の健康状態の変化 -、こども環境学研究、査読有、40号、2018、46-54

小谷正登、今後の特別支援教育の方向性に関する検討() 平成29年度版学習指導要領の内容と児童対象生活実態調査の結果をもとに、教職教育研究、査読無、23号、2018、17-29

小谷正登、高校生のキャリア教育に関する研究 生徒4,069名の生活実態調査の結果をもとに、教職教育研究、査読無、22号、2017、41-51

小谷正登、高校生の自尊感情と生活の諸側面の関係に関する研究 - 生活実態についての質問紙調査を通して -、こども環境学研究、査読有、34号、2016、45-53

小谷正登、力丸栄作、野外教育における心的変容に関する研究：私立中学校生徒の無人島キャンプ体験を通して、人文論究、査読無、66(1)、2016、85-104

〔学会発表〕(計 9件)

小谷正登、岩崎久志、インターネット利用と生活の諸側面の関係に関する検討() 中学生対象の生活実態調査の結果から、日本生徒指導学会第19回大会、2018年11月18日、「同志社大学(京都府京都市)」

小谷正登、岩崎久志、「食事の楽しさ」と生活の諸側面の関係に関する研究() 中学生を対象とした生活実態調査の結果をもとに、日本臨床教育学会第7回研究大会、2018年9月29日、「東大阪大学(大阪府東大阪市)」

小谷正登、カウンセリングに活かす生活臨床に関する調査研究() - 小学生の睡眠習慣と心的状態の関連について -、日本カウンセリング学会第51回大会、2018年9月16日、「松本大学(長野県松本市)」

小谷正登、岩崎久志、インターネット利用と生活の諸側面の関係に関する検討 小学生対象の生活実態調査の結果から、日本生徒指導学会第18回大会、2017年11月26日、「岡山大学(岡山県岡山市)」

小谷正登、岩崎久志、「食事の楽しさ」と生活の諸側面の関係に関する研究 小学生を対象とした生活実態調査の結果をもとに、日本臨床教育学会第7回研究大会、2017年10月21日、「相模女子大学(神奈川県相模原市)」

小谷正登、「カウンセリングに活かす生活臨床に関する調査研究() - 小学生対象「睡眠健康教育」の実践調査の結果をもとに -」、日本カウンセリング学会第50回大会、2017年9月24日、「跡見学園女子大学(東京都文京区)」

小谷正登、岩崎久志、デンマークの子どもたちにおける生活臨床の可能性 - フォルケスコール5～9年生対象の生活実態調査の結果をもとに -、日本発達心理学会第28回大会、2017年3月25日、広島国際会議場(広島県広島市)」

小谷正登、岩崎久志、国際比較による生活臨床の意義に関する検討 - 丁日の中学生を対象とした生活実態調査の結果をもとに - 日本臨床教育学会第6回研究大会、2016年9月24日、「立命館大学(京都府京都市)」

小谷正登、カウンセリングに活かす生活臨床に関する調査研究() - 丁日の小学校5・6年生を対象とした生活実態調査の結果をもとに -、日本カウンセリング学会第49回大会、2016年8月28日、「山形大学(山形県山形市)」

〔図書〕(計 0件)

〔産業財産権〕

出願状況(計 0件)

名称：

発明者：

権利者：
種類：
番号：
出願年：
国内外の別：

取得状況（計 0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年：
国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

Masato Kotani 関西学院大学 小谷正登

公式個人サイト

<https://www.g-kotani.com/>

6 . 研究組織

(1)研究分担者

研究分担者氏名：岩崎 久志

ローマ字氏名：IWASAKI, Hisashi

所属研究機関名：流通科学大学

部局名：人間社会学部

職名：教授

研究者番号（8桁）：4 0 3 4 1 0 1 0

研究分担者氏名：下村 明子

ローマ字氏名：SHIMOMURA, Akiko

所属研究機関名：一宮研伸大学

部局名：看護学部

職名：教授

研究者番号（8桁）：3 0 3 1 0 7 3 3

研究分担者氏名：三宅 靖子

ローマ字氏名：MIYAKE, Yasuko

所属研究機関名：梅花女子大学

部局名：看護保健学部

職名：教授

研究者番号（8桁）：9 0 5 5 7 4 2 2

研究分担者氏名：来栖 清美（削除：2017年3月31日）

ローマ字氏名：KURUSU, Kiyomi

所属研究機関名：森ノ宮医療大学

部局名：保健医療学部

職名：教授

研究者番号（8桁）：1 0 3 6 8 8 1 3

(2)研究協力者

研究協力者氏名：加島ゆう子
ローマ字氏名：KASHIMA, Yuko

研究協力者氏名：塩山 利枝
ローマ字氏名：SHIOYAMA, Rie

研究協力者氏名：木田 重果
ローマ字氏名：KIDA, Shigemi

研究協力者氏名：来栖 清美（追加：2017年4月1日）
ローマ字氏名：KURUSU, Kiyomi

研究協力者氏名：白石 大介
ローマ字氏名：SHIRAISHI, Daisuke

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。