

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 10 日現在

機関番号：34504

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2016

課題番号：25350952

研究課題名(和文)子どもの睡眠を中心とした生活臨床に関する実証的研究

研究課題名(英文)EMPIRICAL STUDY OF CLINICAL GUIDANCE FOR AFFECTING LIFE STYLES OF CHILDREN WITH A FOCUS ON SLEEP

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) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：2013年度に三つの調査を行った(高校生約1900名対象の「睡眠健康教育」実践に関するPre-Postモデル調査、デンマークの小中学生(5～9年生)約600名対象の生活実態調査、幼児の保護者約70名対象の「睡眠健康教育」実践に関するPre-Postモデルの調査)。2014年度にはオーストラリアの小中学生(5～7年生)約180名対象の生活実態調査を行い、第2回アジア未来会議で従来の研究成果を発表し、優秀発表賞を受賞した。2015年度には論文の執筆、関係学会での発表を行い、次年度調査の準備を進めた。2016年度には、小学校28校の3～6年生約10500名を対象とした生活実態調査を実施した。

研究成果の概要(英文)：In 2013 we continued three following research such as 1. Pre-Post model surveys for about 1900 high school students about sleep education for health 2. Life style surveys for about 600 elementary and junior high school students (5th to 9th grade) in Denmark 3. Pre-Post model surveys for about 70 infants' parents about sleep education for health. In 2014 we presented our previous research at the 2nd Asia Future Conference and got Best Presenter Award. Also we did Life style surveys for about 180 elementary and junior high school students (5th to 7th grade) in Australia. In 2015 we wrote papers and made presentations at academic societies and prepared for the next year's survey. In 2016 we did Life style surveys for about 10500 elementary school students (3rd to 6th grade) in Japan.

研究分野：臨床教育学

キーワード：生活臨床 睡眠 子ども 生活の諸側面 睡眠健康教育 自尊感情 国際比較調査 デンマーク

## 1. 研究開始当初の背景

不登校、暴力行為、いじめなどの児童生徒の「問題行動」などの教育問題が多様化・複雑化する中、文部科学省は、これらの「問題行動」の背景の一要因として、成育歴や家庭環境、親の養育態度があると指摘し、学校教育とともに家庭教育の重要性を強調している。従来、家族病理とは「異常」な状態を指す言葉であったが、現在では「幻想家族」などの概念が提唱されることで、家族病理発生の要因がどの家庭にも存在することが認知されるようになった。以上から、子どもの「問題行動」の発生の背景に、家族病理があると考えられる。

白石(2006)は家族病理を背景として発生しているものとして「生活病理」をあげ、「生活病理」を子どもや親の睡眠・食生活・運動・対人関係などの生活基盤をなす要素に、生活上の異変や病的現象が出現していること、その内容であると定義している。そこで、従来の家族病理の研究アプローチとは異なる方法として、現実の「生活」という視点から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。

「生活臨床」とは、元々は統合失調症の再発防止の療法に新たなる見地をもって、1958年から群馬大学精神科で取り組まれたものである。しかし、現在の幼児・児童を始めとした子どもの事件や問題行動が多発する中、その背景に「生活病理」があるという視点が生まれ、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(2013)は、「生活臨床」を特定の問題を抱える人々への支援と限定せず、生活基盤の乱れに対応する「生活全体の立て直し」を図るための教育的アプローチの方針とその内容と定義し、学校教育における睡眠を中心とした「生活臨床」の意義と可能性を明らかにしている。

## 2. 研究の目的

研究代表者を中心に実施した子ども(幼児・小中高生)を対象とした大規模な生活実態調査と実践研究の結果から、(1)生活の夜型化、睡眠時間の短縮化などによる睡眠の質の低下が進行していること、(2)睡眠の質と子どもの心身の状態を含めた生活の諸側面が深く関連していること、(3)睡眠を中心とした「生活臨床(生活の立て直し)」を実行すると、自尊感情・抑うつ度などの心理状態が改善することの3つの知見が明らかになった。

以上から、睡眠習慣が乱れている子どもは、心身の不調のもと生活全般において自分の能力を十分に発揮できていないことが推測できる。以上を踏まえ、本研究では、(1)睡眠を中心とした「生活臨床」が、子どもの「問

題行動」を防止し、学力を始めとした「生きる力」を育成する上で有効であることを実証的に明らかにし、(2)その具体的なプログラムを作成することを目的とした。

## 3. 研究の方法

(1) 高等学校における「睡眠健康教育」の実践に関する Pre-Post モデルの研究の実施：睡眠健康教育を施す前後での高校生の心身の状態を調査し、その結果を比較することで同教育の意義と効果を検討することを目的として、兵庫県立高等学校3校の高校生を対象に睡眠の重要性を示した保健指導(授業)を実施した。さらに、保健指導実施前に1回目、実施後2週間の睡眠シートを使用した生活臨床の実践後に2回目、さらにその二ヶ月後に3回目の「睡眠・心身の状態に関する質問紙調査(三回とも同様の内容)」を行った。

(2) デンマークの子どもの生活実態に関する調査・研究：福祉大国である同国の国民学校(日本の小中学校に該当)5~9年生を対象に「生活実態調査(日本で実施した調査内容と同様)」を行った。

(3) 乳幼児と保護者を対象とした「睡眠健康教育」の実践に関する Pre-Post モデルの研究の実施：兵庫県西宮市内の私立幼稚園に通う幼児と保護者を調査対象とし、「睡眠健康教育を施す前後での睡眠・心身の状態などの比較を質問紙調査(保護者対象)で行った。

(4) オーストラリアの子どもの生活実態に関する調査・研究：「U21 世界高等教育制度ランキング(2012)」で上位に位置する同国の小中学生を対象に「生活実態調査(日本で実施した調査内容と同様)」を行った。

(5) 小学生対象の生活実態調査の実施：兵庫県の明石市立小学校28校の小学3~6年生約10,500名を対象に、睡眠や食事などの生活習慣および心身の状態に関する生活実態調査(悉皆調査)を行った。

## 4. 研究成果

(1) 高等学校における「睡眠健康教育」の実践に関する Pre-Post モデルの研究の実施：高校生約1,900名から回答を得た。現在、詳細な分析を進めているところではあるが、実施前後で睡眠習慣が改善するとともに、心身の状態である自尊感情が高まり、ストレス反応度などが低下する結果が出ている。

(2) デンマークの子どもの生活実態に関する調査・研究：同国の国民学校(日本の小中学校に該当)5~9年生約600名から回答を得た。

その結果、同国の子どもは日本の子どもより「早寝・早起き」であり、心身の状態なども安定していることが示唆された。

(3) 乳幼児と保護者を対象とした「睡眠健康教育」の実践に関する Pre-Post モデルの研究の実施：幼児約70名と保護者を対象として調査を行い、回答の結果を分析したところ、

睡眠習慣の改善が見られつとともに、幼児と保護者の関係にも良い影響が示された。

(4) オーストラリアの子どもの生活実態に関する調査・研究：同国の小中学生 5~7 年生約 180 名から回答を得た。なお、単純集計までが終了し、現在データの詳細な分析を進めている。

(5) 小学生対象の生活実態調査の実施：兵庫県の明石市立小学校 28 校の小学 3~6 年生約 9,200 名から回答を得た。なお、単純集計までが終了し、現在データの詳細な分析を進めている。

以上の調査・研究結果を検討し、以下の論文を著し、分析・考察結果を県警学会などで公表している。

#### <引用文献>

白石大介、生活病理・生活臨床に関する基礎的研究、臨床教育学研究、13 号、2006、1-12

小谷正登、来栖清美、中学生における睡眠を中心とした生活臨床に関する研究 - 中学生 8,059 名への生活実態調査をもとに -、子ども環境学研究、23 号、2013、24-32

#### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

#### [雑誌論文](計 7 件)

小谷正登、高校生のキャリア教育に関する研究、教職教育研究、査読無、22 号、2017、41-51

小谷正登、「食事の楽しさ」と生活の諸側面の関係に関する研究 - 中学生の生活実態調査の結果をもとに 教職教育研究、査読無、21 号、2016、39-49

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

小谷正登、子育て支援における睡眠を中心とした生活臨床の可能性 メディアとの接触・利用との関連性に焦点をあてて、教職教育研究、査読無、20 号、2015、55-70

小谷正登、来栖清美、高校生における睡眠を中心とした生活臨床に関する研究 高校生 4,074 名の生活実態調査の結果をもとに、日本学校心理士年報、査読有、7 号、2014、121-133

小谷正登、岩崎久志、中学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、生徒指導学研究、査読有、13 号、2014、47-58

小谷正登、進路指導とキャリア教育に関する研究 小学生の生活実態調査の結果をもとに、教職教育研究、査読無、19 号、2014、71-80

[学会発表](計 15 件)

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 フォルケホイスコレ 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、国際比較調査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)」

小谷正登、木田重果、デンマークの子どもの自尊感情に関する検討 生活実態調査の結果から、日本生徒指導学会第 16 回大会、2015 年 11 月 15 日、「群馬大学(群馬県前橋市)」

小谷正登、岩崎久志、デンマークの子どもにおける生活臨床の可能性 生活実態調査の結果をもとに、日本臨床教育学会第 5 回研究大会、2015 年 9 月 26 日、「北海道教育大学(北海道札幌市)」

岩崎久志、小谷正登、心理臨床に活かす生活臨床に関する調査研究( ) 小学生・中学生・高校生への睡眠健康教育に関する調査データをもとに、日本心理臨床学会第 34 回秋季大会、2015 年 9 月 19 日、「神戸国際会議場(兵庫県神戸市)」

小谷正登、岩崎久志、発達支援における睡眠を中心とした生活臨床の可能性 睡眠健康教育実践研究の結果をもとに、日本臨床発達心理士会第 11 回全国大会、2015 年 9 月 5 日、「広島国際会議場(広島県広島市)」

小谷正登、木田重果、生徒指導における睡眠を中心とした生活臨床に関する検討( ) 中高生への睡眠健康教育の実践に関する調査データをもとに、日本生徒指導学会第 15 回大会、2014 年 10 月 5 日、「鳴門教育大学(徳島県鳴門市)」

小谷正登、加島ゆう子、睡眠健康教育による頑張っている高校生への生活臨床の意義に関する検討( ) 日本臨床教育学会第 4 回研究大会、2014 年 9 月 27 日、「フォレスト仙台ビル(宮城県仙台市)」

岩崎久志・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 中学生・高校生への睡眠健康教育に関する調査データをもとに、日本カウンセリング学会 第 47 回大会、2014 年 8 月 30 日、「名古屋大学(愛知県名古屋市)」

小谷正登、来栖清美、小中高生における睡眠を中心とした生活臨床の可能性 生活

実態調査および睡眠健康教育実践の効果に関する調査の結果から、第2回アジア未来会議、2014年8月23日、「ウダヤナ大学（インドネシア・バリ島）」

小谷正登・木田重果、生徒指導における睡眠を中心とした生活臨床に関する検討（ ） 小・中学生への睡眠健康教育の実践に関する調査データをもとに、日本生徒指導学会第14回大会、2013年11月10日、「京都市立堀川音楽高等学校（京都市）」

小谷正登、加島ゆう子、「頑張っている普通の子たち」への生活臨床の意義に関する臨床教育学的検討（ ） 中学生への睡眠健康教育の実践から、日本臨床教育学会第3回研究大会、2013年9月28日、「武庫川女子大学（兵庫県西宮市）」

岩崎久志、小谷正登、心理臨床に活かす生活臨床に関する調査研究（ ） 小学生・中学生への睡眠健康教育に関する調査データをもとに、日本心理臨床学会第32回秋季大会、2013年8月26日、「パシフィコ横浜（神奈川県横浜市）」

小谷正登、下村明子、子育て支援における睡眠を中心とした生活臨床の可能性 メディアとの接触・利用と睡眠習慣の関連をもとに、日本保育学会第66回大会、2013年5月11日、「中村学園大学（福岡県・福岡市）」

〔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：  
出願年月日：  
国内外の別：

取得状況（計 0件）

名称：  
発明者：  
権利者：  
種類：  
番号：  
取得年月日：  
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

### (2) 研究分担者

岩崎 久志 (IWASAKI, Hisashi)  
流通科学大学・人間社会学部・教授  
研究者番号：40341010

下村 明子 (SHIMOMURA, Akiko)  
愛知医科大学・看護学部・教授  
研究者番号：30310733

三宅 靖子 (MIYAKE, Yasuko)  
天理医療大学・医療学部・教授  
研究者番号：90557422

来栖 清美 (KURUSU, Kiyomi)  
森ノ宮医療大学・保健医療学部・教授  
研究者番号：10368813

### (3) 連携研究者

( )

研究者番号：

### (4) 研究協力者

木田 重果 (KIDA, Shigemi)  
加島 ゆう子 (KASHIMA, Yuko)  
塩山 利枝 (SHIOYAMA, Rie)  
白石 大介 (SHIRAIISHI, Daisuke)