

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 30 年 6 月 6 日現在

機関番号：10102

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2017

課題番号：15K00716

研究課題名(和文)生きる力を醸成する12ヶ月生活改善のための教育プログラム

研究課題名(英文)Practice in Improving the Living Conditions of University Students

研究代表者

岡田 みゆき (Miyuki, Okada)

北海道教育大学・教育学部・教授

研究者番号：90325308

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,200,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、大学生に自立した生活を確立させることを目的に生活改善プログラムを開発することを目的とした。このプログラムは、家庭科の全領域から12テーマを抽出して構成している。学生は1ヶ月に1つのテーマを実践し、報告書を提出する。プログラム実施期間は、2015年10月から2016年9月である。ここでは、2人の学生の1年間の取組の報告書から、2人の生活改善の達成状況を明らかにした。その結果、女子学生の生活管理能力と生活創造力は伸びていた。特に、時間や金銭の管理に大きな学びがあった。男子学生は部屋の掃除または人間関係を築くことの喜びを感じるようになり、生活技術力と人間関係力の項目が高くなった。

研究成果の概要(英文)：This study presents a new education program for university students in order to improve their living conditions. This program consists of twelve themes from the whole area of home economics. The students practice one theme, and submit the report every month. They carry out twelve themes within a year. This study aims identify the degree of university students' achievement to improve their living conditions by the questionnaire and their reports. We report the results of two university students' achievement. The female student developed her abilities to manage her life. The male student could keep things in order and save money in order to go on to a graduate school. He developed his skills in order to make real the life he imagined for himself. They described in their reports the practices that they realized were effective in improving their living conditions, and noticed the importance of the well-regulated life.

研究分野：家庭科教育

キーワード：生活改善 大学生 家庭科 基本的生活習慣

1. 研究開始当初の背景

(1) 大学生の授業態度は年々悪化する一方で、私語・居眠りはもちろん、スマホによるメール、ゲーム等、教室という空間は無法地帯と化している。また、挨拶や感謝の気持ちをきちんとと言える、時間を厳守する、身なりが常識的、活力がある学生は減少し、実習や採用試験等で社会と関わる前は、当たり前のことをどの大学でも指導しなければならないのが現状である。このことは、基本的な生活習慣が確立していない、あるいはその大切さが認識できない若者が増えていることを物語っている。つまり、その再教育が必要である。

(2) 岡田・土岐は生活に関心を持ち、規則正しい生活態度の大学生は、心身が健康であり、意欲的に行動できることを指摘した。福田・池田は食教育並びに食に関する情報により、大学生の食生活が改善されることを指摘している。このことから、大学生の生活習慣は、再教育によって改善されると考えられる。

2. 研究の目的

本研究では、大学生の健全な生活観を育成することや自立した生活を確立させることを目的に生活改善プログラムを開発する。そして、このプログラムを実践した学生の生活における変容についても検証する。

3. 研究の方法

(1) 研究対象と実施期間

研究対象者は大学1,2年生。生活習慣に関心があり、自分の生活を改善したいと考えている学生を募った。実施期間は平成27年10月～平成28年9月である。

(2) プログラムの構成

衣生活、食生活、住生活、消費生活、生活時間、生活設計、家族関係、環境、人間関係などの12テーマで構成する。また、生活を習慣付けるためには繰り返しが必要であるので、1ヶ月に1つのテーマが解決できるような1年間のプログラムを編成する。

(3) 分析方法

学生の変容を明らかにするために、プログラムの前後で行ったアンケートを分析資料とした。このプログラムで身に付けたい能力を5つとし、各能力について5つの質問項目を設定して、アンケートを作成した。各項目について「あてはまる」「まあまああてはまる」「どちらとも言えない」「あまりあてはまらない」「あてはまらない」の5段階で回答を求めている。

また、各項目を得点化するため、5段階の順に5、4、3、2、1点を与え、合計を出し、プログラム実施前後で比較した。さらに、各月の報告書から、生活改善の達成状況と学びの様子を明らかにした。

4. 研究成果

(1) A男子学生の変容

図1は、アンケートの結果から5つの能力

におけるA男子学生の意識の変化を表したものである。

プログラム実践前、A男子学生は、市民性は高いが、生活技術力と生活創造力は低いと捉えていた。しかし、プログラム実践後、全ての能力は上がったと意識できている。特に、人間関係力と生活技術力は、かなり伸びた。また、5つの能力のバランスも良くなり、自立した生活をする力が向上し、生活改善ができたことが理解できる。

特に改善されたと意識できた人間関係力と生活技術力にかかわるテーマの報告書には、次のような学びの様子が記載されていた。

人間関係力については、自分から声を出して挨拶ができるようになったこと、祖父母や友人、ボランティア先で知り合った子どもと関わりが持てたことが記述されていた。また、家族や友人との触れ合いを、これまであまり経験して来なかったことから、今回の活動を通して、触れ合いの新鮮さや楽しさを感じたことが記述されていた。さらに、相手の立場に立つことを意識するようになったということも報告していた。有意義な経験であったことが理解できる。

生活技術力については、衣食住それぞれのテーマで学びが見られた。食生活に関しては、摂取量の低い食品群に気付き、海苔を摂取するようにしたこと、野菜の種類を多くするようにしたこと、間食をやめたこと、みそ汁を毎日摂るように心がけたことなど、改善点が見られた。ただし、一汁二菜の献立を整えることの難しさも感じていた。整理整頓に関しては、ファイルの整理を通して、整理整頓と学習効率との関連を実感していた。また、忘れ物が減ったことや自ら生活を改善しようと思ったことなどの記載もあった。衣生活に関しては、初めてセーターを手洗したことで、作業の面倒さを理解したり、祖母や母への感謝の気持ちを持てたりしたことが記述されていた。

このように、報告書の記載からも、生活に関する様々な気付きがあり、生活改善のために工夫をしながら努力したことが窺えた。また、活動を通して、学んだこと、改善されたこと、今後取り組みたいことが明確になっていた。生活改善への意欲は高まったと思われる。

(2) B女子学生の変容

図2は、アンケートの結果から5つの能力におけるB女子学生の意識の変化を表したものである。

プログラム実践前、B女子学生の5つの能力のバランスは良かった。ただし、生活管理力と生活創造力は若干低いと捉えていた。プログラム実践後、A男子学生同様、全ての能力は上がったと意識できている。また、生活管理力と生活創造力も伸び、5つの能力のバランスもさらに良くなっている。

特に改善されたと意識できた生活管理力と生活創造力にかかわるテーマの報告書に

は、次のような学びの様子が記載されていた。生活管理能力については、起床時間を決めることで朝の時間を有意義に使えるようになったこと、食事の時間を固定することで間食が減ったこと、就寝時間を定めることで睡眠時間が確保できたことが記述されていた。また、自分が工夫できる家計簿だったので継続ができたこと、お金の使い方から行動の改善に心がけたことが記述されていた。さらに、これらのテーマを通して、ストレスが減り、清々しい気持ちになったということも報告していた。有意義な経験であったことが理解できる。

生活創造力については、自由時間に料理を作ったり、計画を立てて楽しみを持ったり、自分らしい有意義な使い方ができたことが記載されていた。また、「生活の質を高め、気持ちを豊かにする」テーマでは、イカ飯を作ったり、浴衣を着る練習をしたり、多くの活動に挑戦していた。今後、茶道や華道の経験をしてみたいなど、生活を向上させることの意欲が見られた。また、生活の質の向上が、心の余裕に繋がることも実感していた。服装選びでは、自分の好みだけではなく、人の意見を求めることの大切さを実感したり、他からの見られ方を意識したりしたことがわかる。

このように、B女子学生の報告書の記載からも、生活に関する様々な気付きがあり、プログラムを通して、多くの学びがあったことが窺える。また、今後取り組みたいことも明確になっており、継続的に生活を改善する可能性が感じられた。

(3) 1年間を振り返って

1年間の実践を通して、役立った点や手ごたえを感じたテーマやプログラムの中で難しかったことなども記載してもらった。

A男子学生は、将来の希望が明確になったことや自分を客観視できるようになったことを役立った点として挙げている。B女子学生は、尊敬される人間になりたいと感じたことや生活態度が改善されたことや生活をより良くしたいという意識が身に付いたことを役立った点として挙げている。生活技能の向上や生活習慣の改善だけではなく、将来を考えたり、人間性を磨くことにも繋がったりしたことは成果と言える。

印象に残ったテーマは、両学生共にお金の使い方であった。お金を計画的に使うことや有意義な使い方を考えることは、大学生にとって重要であることを改めて感じた。

難しい点としては、記録することと継続することを挙げていた。継続するためには、このプログラムを繰り返し行えるような書き込み型の資料が必要であり、できるだけ簡単に記載できる書式にすることも必要である。

大学生の健全な生活観を育成することを目的に生活改善プログラムを開発し、このプログラムを実践した学生の生活における変

容について検証した。結果は、以下の通りにまとめることができる。

- ・プログラムは、衣生活、食生活、住生活、消費生活、生活時間、生活設計、家族関係、環境、人間関係など家庭科全領域から12テーマで構成した。また、生活を習慣づけるため、1か月に1つの領域を段階的に学べるような1年間のプログラムとした。
- ・プログラムの前後で行ったアンケートの結果から、両学生共にプログラムで身に付けたい5つの能力がすべて向上していた。また、5つの能力のバランスもさらに良くなっていった。
- ・報告書の記載から、両学生共に生活に関する様々な気付きがあり、生活改善のために工夫をしながら努力したことが窺えた。また、活動を通して、今後取り組みたいことが明確になっていて、生活改善への意欲は高まった。
- ・1年間を振り返っての感想から、両学生共に印象に残ったテーマは、お金の使い方や計画的に使うことや有意義な使い方の必要性を感じていた。また、プログラムは生活技能を向上させたり、生活習慣を改善させるだけではなく、将来を考えたり、人間性を磨くことにも繋がっていた。

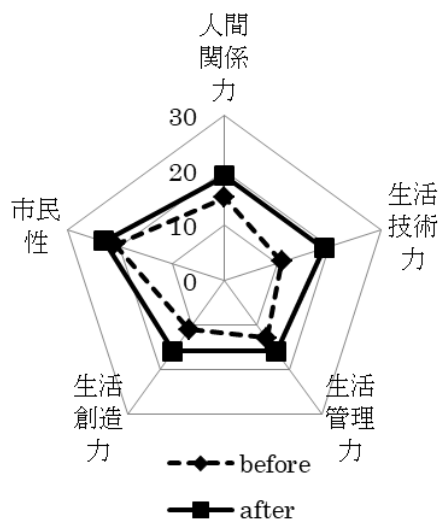


図1 A男子学生の5つの能力の変化

今回の実践を通して、この生活改善プログラムは、学生にとって生活を改善する良い機会になったし、手助けにもなったと考えられる。有意義な成果があったと認められた。今後、多くの大学生に生活改善プログラムを試行してもらうためには、最終的に自分自身の力でこのプログラムが実行できるような普及啓発資料を作成する必要があると考え、できるだけ簡単に記載できる書式の啓発資料を作成した。また資料には、実践の意義、実践の方法、実践のアドバイス、自己評価や感想欄等を入れ、書き込みながら、実践できる工夫をした。そして、この啓発資料が多くの学生に使用され、大学生の生活を改善し、生

活の大切さを啓発するとともに、家庭科の重要性も広く社会に浸透させることができればと考える。

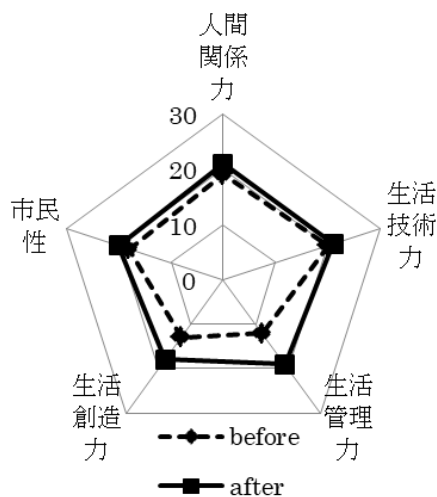


図2 B女子学生の5つの能力の変化

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1件)

岡田 みゆき、土岐 圭佑、大学生の生活改善プログラム、北海道教育大学紀要(教育科学編) 査読無、68(1)、2017、185 - 194

[学会発表](計1件)

Miyuki Okada, Keisuke Doki, Practice in Improving the Living Conditions of University, International Federation for Home Economics 2016年8月4日 in Daejeon, Korea

6. 研究組織

(1)研究代表者

岡田 みゆき (OKADA, Miyuki)

北海道教育大学・教育学部・教授

研究者番号：90325308

(4)研究協力者

土岐 圭佑 (DOKI, Keisuke)