

令和 2 年 6 月 16 日現在

機関番号：37406

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2016～2019

課題番号：16K01784

研究課題名（和文）日本とフィンランドにおける発達障がい児の生活リズム作りのための健康増進要因の解析

研究課題名（英文）Study of factors to promote health of daily life in development disorders

研究代表者

高野 美雪（Takano, Miyuki）

九州ルーテル学院大学・人文学部・准教授

研究者番号：40433031

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,700,000円

研究成果の概要（和文）：本研究でのインタビュー、質問紙調査結果では、発達障がい児自身や定型発達児や保護者の健康状態が日本に比べフィンランドにおいて疲労が少なく、睡眠問題も少なかった。その要因として、フィンランドは、支援ニーズに即した対応、教員や専門家だけでなく、保護者や子ども自身も理解した上での支援が実施されていた。一方、卒後や支援対象外となった場合は、フォローアップしていないというコメントであった。

日本においても、個別睡眠解説返却、学校教職員、校内学校保健委員会での報告（2019）を通し、卒後の生活習慣維持について懸念されるコメントはあるものの、現在の教育支援の視点として取り入れているというコメントはなかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

生活リズム形成のための健康増進要因は、発達障がいの子どもや保護者への分かりやすい説明と支援が重要である。本研究では、小学生から中学生の子どもと保護者を対象に実施されたが、実施内容の工夫は、フィンランドでは多く見られ、支援の受け入れも進む様子が伺えた。この研究成果は、在学中の取り組みであり、卒後の生活様式を支え、継続予防となる可能性については、今後さらに検証する必要がある。

研究成果の概要（英文）：The aim of this study was to investigate about health of daily life, such as fatigue and sleep problems of developmentally disabled children and children's parents by interview and questionnaire in Finland and Japan. It was found that their fatigue and sleep problems were decreased among residents in Finland. In conclusion, self awareness and comprehension about their life habits approach were promote by the support of teachers and various therapists of developmentally disabled children in Finland. We must look more carefully into life follow up style for long-term afterwards.

研究分野：予防医学

キーワード：ヘルスプロモーション 生活リズム 疲労 睡眠

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

近年、睡眠を中心とした生活リズムに対する関心が高まっている。文部科学省は、2014年に「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果」を発表し、小・中・高校生2万人を対象として、睡眠を中心とした生活習慣と自立や心身の不調等との関係性について調査を実施した。また、三池らは、夜型生活による睡眠時間短縮や生活リズムの乱れと小児の睡眠および疲労の問題、発達障がいとの関連性を指摘した(2009)。高野(2004,2005)は、ヘルスプロモーションの理念に基づいた質問票を開発し、その結果から中学生の睡眠行動が健康、行動、QOL低下に大きく影響を与えることを示唆した。学童期の児童生徒の睡眠については「非侵襲的脳機能計測を用いた意欲の脳内機序と学習効率に関するコホート研究(2010)」において、小学6年生から中学1年生の睡眠時間短縮、不登校増加現象に疲労と学習意欲が明らかに関与していることが報告された。これは、学校生活以外の忙しい中学生の活動メニューが睡眠時間減少、疲労に繋がった可能性があるとしている。これらの調査対象は通常学級に在籍する児童生徒が対象であり、発達障がい児についての調査は、武田(2011)などにより検証が開始された。しかし、睡眠、疲労を中心とした生活リズムに対しては触れられていない(図1)。

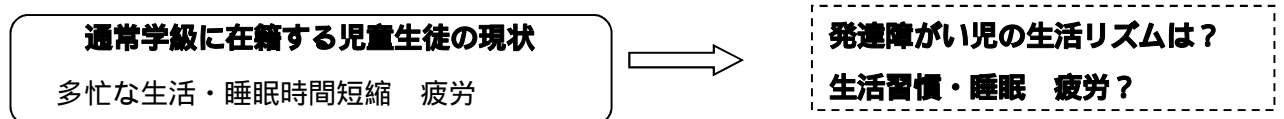


図1. 日本における障がい児の生活リズムの特徴とは？

-2 フィンランドにおける小児を取り巻く教育・社会環境

フィンランドでは、学習成績において OECD による学力テスト(PISA)が2000年に開始されて以来、好成績維持が報告されている(堀家、2012)。また、効果的な教育実践研究報告(渡辺、2011)や多様な価値観を受け入れる教育観(Serbo、2009)がある。いじめに対する防止プログラムも普及している(高橋、2013)。支援教育に対する評価も高い。しかし、生活リズムや睡眠実態、疲労、ヘルスプロモーションにおける本格的な学術研究は報告されていない(図2)。生活環境としては、日照時間の変動が顕著であり、成人期においては抑うつとの関連性も指摘されている。

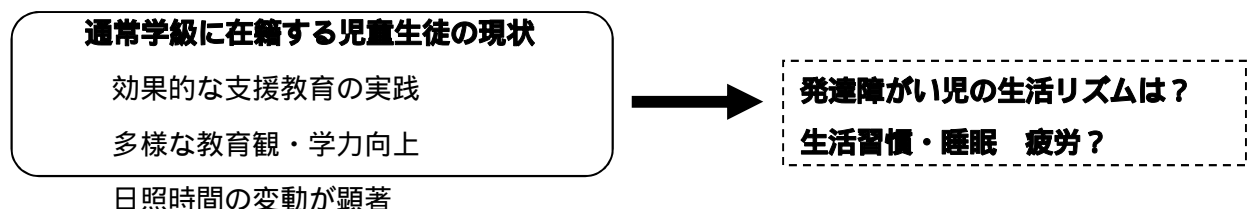


図2. フィンランドにおける発達障がい児の生活リズムの特徴とは？

日本では、発達障がいに対する支援教育は進展しつつあるが、生活リズムに着目した検証報告はまだ少ない。フィンランドでは、支援教育に対する保護者や生徒本人の満足度も高く、不登校も少ない(増田2015)。しかし、フィンランドの発達障がい児童生徒における生活リズムに着目した検証報告は少ない状況は日本と同様である。

2. 研究の目的

今後は、発達障がい児の児童生徒の睡眠、疲労に関する生活リズムの現状について詳細な把握のための調査を行い、予防モデル構築を試みる必要がある。

日本とフィンランドにおける発達障がい児の生活リズム作りに必要な要因について解析を行い、双方の国における生活リズム作りのポイントを明確化し、健康増進のための予防モデルを構築することが本研究の目的である。

3．研究の方法

日本とフィンランドの発達障がい児の生活リズムの予防実践に必要な健康増進要因を明らかにする。発達障がい児の生活リズムに関する睡眠・疲労を中心とした生活習慣と環境実態の問題抽出を行うため、ヘルスプロモーションを基盤理論としたQOL、生活習慣、睡眠状態と登校意欲および疲労に関する質問紙を実施し、併せて睡眠調査を実施し詳細な生活リズムの解析を行う。

具体的内容は以下の通りである。

- 1．日本とフィンランドにおける発達障がい児の生活リズムおよび健康教育に関する情報を収集する。
 - 2．日本とフィンランドの発達障がい児の生活リズムに関して、睡眠・疲労を中心とした生活習慣と環境実態との関連性について保護者に調査を実施する。
- 1, 2より双方の国の健康増進・予防教育につながる生活リズム作りメニューを検討する。

4．研究成果

本研究において、インタビュー、質問紙調査結果から、発達障がい児自身や定型発達児や保護者の健康状態が日本に比べフィンランドにおいて疲労が少なく、睡眠問題も少なかった。その要因として、フィンランドは、支援ニーズに即した対応、教員や専門家だけでなく、保護者や子ども自身といった当事者理解にたった支援が実施されていた。一方、卒後や支援対象外となった場合は、フォローアップしていないという側面もみられた。日本においても、学校教職員への情報報告、個別の睡眠解説返却、校内学校保健委員会での報告(2019)を通し、卒後について懸念される考え方はあるものの、現在の教育支援の視点として取り入れているという意見はなかった。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 3件）

1. 著者名 高野 美雪、村上 雅美	4. 巻 第15・16号合併号
2. 論文標題 発達が気になる子どもの保護者に向き合う支援について-療育に関わる専門家への調査から-	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 応用障害心理学研究	6. 最初と最後の頁 1-9
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.15005/00000278	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 高野 美雪、長澤 久美子	4. 巻 第17号
2. 論文標題 発達障がいのある子どもと家族の避難生活上の困難さや必要な支援について：熊本地震における影響	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 心理・教育・福祉研究	6. 最初と最後の頁 21-31
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.15005/00000297	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 高野 美雪	4. 巻 49
2. 論文標題 発達障がい児の生活リズムの現状と習慣形成への取組み フィンランドと日本における健康に関するインタビュー調査から	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 九州ルーテル学院大学紀要論文VISIO	6. 最初と最後の頁 101-110
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.15005/00000327	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件/うち国際学会 1件）

1. 発表者名 高野 美雪
2. 発表標題 発達障がい児を育てる保護者の養育と健康 - 日本とフィンランドの比較から -
3. 学会等名 第14回アジアヘルスプロモーション（国際学会）
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 高野 美雪
2. 発表標題 フィンランドにおける中学生の睡眠・疲労を中心とした生活習慣について 日本との比較検討を通して
3. 学会等名 第14回日本疲労学会
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----