

令和 5 年 6 月 4 日現在

機関番号：34504

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2022

課題番号：19K02657

研究課題名(和文)子どもの心身の健康に資するための生活臨床に関する実証的研究

研究課題名(英文) Empirical Research on Clinical Guidance for Affecting Life Styles to Contribute to Children's Mental and Physical Health

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) 3,400,000円

研究成果の概要(和文)：2019年度に公立幼稚園・認定子ども園、保育所57園の乳幼児約6,000名と各園の保育者約550名対象の生活実態調査を行い、乳幼児3,979名と保育者456名の回答を得た。2020年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響のため、小学生対象の調査の実施を断念した。2021年度は、高等学校6校の生徒約4,600名対象の生活実態調査を行い、4,557名の回答を得た。2022年度は、中学校6校の生徒約3,000名対象の生活実態調査を行い、2,975名の回答を得た。本研究の結果、コロナ禍前後においても良好な生活習慣と子どもの心身の健康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、小中学生の不登校の増加、いじめの多様化、高校生の自殺の増加などの教育課題の一因として、睡眠習慣などの生活習慣の乱れによる心身の不調が指摘されている。さらに、コロナ禍による幼少期からの生活習慣の乱れの拡大が、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予想されている。今回の乳幼児とその保護者、中高校生対象の生活実態調査の結果から明らかにされた生活の諸側面を分析することで、コロナ禍前後における生活臨床(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 2019, we conducted a fact-finding survey of approximately 6,000 infants and 550 teachers at 57 public and private kindergartens, certified children's schools, and nursery schools, and received responses from approximately 3,900 infants and 440 childcare workers. In 2020, due to the impact of the spread of the new coronavirus infection, we abandoned the survey of elementary school students. In 2021, we conducted a fact-finding survey of approximately 4,600 students from six high schools on their living conditions, and received 4,557 responses. In 2022, we conducted a fact-finding survey of about 3,000 students from six junior high schools and received 2,975 responses. As a result of this study, it was clarified that there is a relationship between good lifestyle habits and children's physical and mental health even before and after the corona disaster.

研究分野：臨床教育学

キーワード：生活臨床 睡眠 心身の健康 臨床教育学 子ども コロナ禍

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

地球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、体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、子どもの心身の健康を維持・促進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。また、コロナ禍にある現代社会の影響を受ける睡眠を始めとした生活習慣の乱れは、心身の健康上のリスクを一層高めていると推測できる。今回の乳幼児とその保護者、中高生対象の生活実態調査の結果から明らかにされた生活の諸側面を分析することで、コロナ禍前後における生活臨床(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。

### 3. 研究の方法

(1)乳幼児(その保護者)と保育者を対象とした生活実態調査の実施:乳幼児および保育者における睡眠などの生活習慣の変化に伴う生活の諸側面の実態を明らかにするため、乳幼児(その保護者)と保育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:兵庫県宝塚市内の公私立幼稚園・認定子ども園、保育所 57 園に通園する乳幼児約 6,000 名(保護者回答)と各園の教諭(保育士) 550 名②時期:2019 年 12 月~2020 年 2 月

(2)高校生を対象とした生活実態調査の実施:コロナ禍における生活の諸側面の実態とメンタルヘルスとの関連性を明らかにするため、高校生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:兵庫県内の国公立高等学校など 6 校の生徒約 4,600 名②時期:2021 年 11 月~12 月

(3)中学生を対象とした生活実態調査の実施:コロナ禍における生活の諸側面の実態とメンタルヘルスとの関連性を明らかにするため、中学生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:兵庫県内の中学校など 6 校の生徒約 3,000 名②時期:2022 年 11 月~12 月

### 4. 研究成果

(1)兵庫県宝塚市内の公私立幼稚園・認定子ども園、保育所 47 園から、通園する乳幼児(保護者回答) 3,979 名と幼稚園教諭(保育士) 456 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、朝型の生活リズムおよび食生活の状態、それに関する環境、ビデオ・動画アプリなどの使用時間、タブレット端末の使用時間・所有形態、排便などが示す体調と、睡眠の質

との間に関連があった。また、子どもの睡眠の質と、保護者の職業、さらに生活の満足度の間にも関連が確認された。さらに、経験年数が長い保育者ほど、子どもたちの生活課題に関する認知状態が高い傾向が示された。

(2)兵庫県内の国公立高等学校など6校の1~3年生4,557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、2020年6月の学校再開後に登校意欲が増加した者、または高い者ほど、睡眠障害度、インターネット依存度が低い傾向があること、また、SDQ(総合的困難さ)が低いことに加え、QOLが高いことが示された。今後、コロナ禍の影響が続く中、様々な側面から高校生の登校意欲を高めることが、メンタルヘルス維持向上さらに自殺予防につながる事が推測できた。

(3) 兵庫県内の中学校など6校の1~3年生2,975名から回答を得た。単純集計およびクロス集計を行い、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7件（うち査読付論文 7件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 小谷正登・木田重果・加島ゆう子・塩山利枝・岩崎久志・三宅靖子・下村明子・来栖清美・白石大介	4. 巻 49
2. 論文標題 高校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 -	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 こども環境学研究	6. 最初と最後の頁 100-108
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 小谷正登・岩崎久志・三宅靖子	4. 巻 20
2. 論文標題 高校生の睡眠習慣と心身の状態の関連に関する研究 - 生活実態調査の結果をもとに -	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 生徒指導学研究	6. 最初と最後の頁 58-68
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 小谷正登・木田重果・加島ゆう子・塩山利枝・岩崎久志・三宅靖子・下村明子・来栖清美・白石大介	4. 巻 45
2. 論文標題 中学生の睡眠習慣と心身の状態の関連に関する研究 - 生活実態調査の結果をもとに -	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 こども環境学研究	6. 最初と最後の頁 102-110
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 小谷正登・岩崎久志・三宅靖子	4. 巻 18
2. 論文標題 中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 -	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 生徒指導学研究	6. 最初と最後の頁 52-63
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 小谷正登・木田重果・加島ゆう子・塩山利枝・岩崎久志・三宅靖子・下村明子・来栖清美・白石大介	4. 巻 45
2. 論文標題 中学生の睡眠習慣と心身の状態の関連に関する研究 - 生活実態調査の結果をもとに -	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 こども環境学研究	6. 最初と最後の頁 102-110
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 小谷正登・木田重果・加島ゆう子・塩山利枝・岩崎久志・三宅靖子・下村明子・来栖清美・白石大介	4. 巻 52
2. 論文標題 小学生の生活実態およびメンタルヘルスと保護者の生活満足度 に関する研究	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 こども環境学研究	6. 最初と最後の頁 22-31
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 小谷正登・加島ゆう子・木田重果・塩山利枝・岩崎久志・三宅靖子・下村明子・来栖清美・白石大介	4. 巻 53
2. 論文標題 COVID-19禍での高校生のメンタルヘルスと生活実態に関する研究 学校再開後からの生活の変化に着目して	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 こども環境学研究	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計6件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 小谷正登
2. 発表標題 乳幼児の生活実態に関する研究 - 保護者対象の生活実態調査をもとに -
3. 学会等名 日本保育学会第75回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 小谷正登・加島ゆう子・木田重果・塩山利枝・岩崎久志・三宅靖子・下村明子・来栖清美・白石大介
2. 発表標題 小学生の生活実態とメンタルヘルスに関する研究 - 保護者の生活満足度を視点に -
3. 学会等名 日本発達心理学会第33回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 小谷正登
2. 発表標題 子どもの生活実態に関する保育者の意識について - 保育者対象の生活実態調査をもとに -
3. 学会等名 日本保育学会第74回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 小谷正登・木田重果・加島ゆう子・塩山利枝・岩崎久志・三宅靖子・下村明子・白石大介
2. 発表標題 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( ) 高校生対象の生活実態調査の結果から
3. 学会等名 日本発達心理学会第31回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 小谷正登
2. 発表標題 乳幼児の生活実態に関する研究－保護者対象の生活実態調査をもとに－
3. 学会等名 日本保育学会第75回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 小谷正登・加島ゆう子・木田重果・塩山利枝・岩崎久志・三宅靖子・下村明子・来栖清美・白石大介
2. 発表標題 COVID-19禍における高校生の生活実態とメンタルヘルスに関する研究
3. 学会等名 こども環境学会2022年大会
4. 発表年 2022年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>Masato Kotani Welcome to My Website!  <a href="https://www.g-kotani.com/">https://www.g-kotani.com/</a>          Masato Kotani - 関西学院大学 小谷正登 公式個人サイト  <a href="https://www.g-kotani.com/">https://www.g-kotani.com/</a></p>
--

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
研究分担者	下村 明子  (SHIMOMURA Akiko)  (30310733)	藍野大学・医療保健学部・教授   (34441)	
研究分担者	岩崎 久志  (IWASAKI Hisashi)  (40341010)	流通科学大学・人間社会学部・教授   (34522)	
研究分担者	三宅 靖子  (MIYAKE Yasuko)  (90557422)	姫路獨協大学・看護学部・教授   (34521)	

6. 研究組織（つづき）

	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
研究協力者	木田 重果  (KIDA Shigemi)		
研究協力者	加島 ゆう子  (KASHIMA Yuko)		
研究協力者	塩山 利枝  (SHIOYAMA Rie)		
研究協力者	来栖 清美  (KURUSU Kiyomi)		
研究協力者	白石 大介  (SHIRAISHI Daisuke)		

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関