様式Ｃ－１９

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成　２５年　６月　６日現在

機関番号：３４５０４
研究種目：基盤研究（Ｃ）
研究期間：2010～2012
課題番号：２２５３０８９０
研究課題名（和文）生活病理に抗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）A STUDY OF CLINICAL GUIDANCE FOR AFFECTING LIFE STYLES AGAINST PATHOLOGY ABOUT LIFE

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

研究成果の概要（和文）：以下の三つの研究を行い、小学生・中学生・高校生の睡眠を中心とした生活全体のあり方を立て直すこと(生活臨床)が、自尊感情と学習意欲を高め、ストレス反応度と抑うつ度を低下させることによって、様々な問題行動の予防につながることを実証的に明らかにした。（１．高等学校における生活実態調査　2. 小学校における「睡眠健康教育の実践に関する調査･研究」　3. 中学校における「睡眠健康教育の実践に関する調査･研究」）

研究成果の概要（英文）：

We continue three following research such as 1. Survey for high school students 2. Research study about sleep education for health in elementary school 3. Research study about sleep education for health in junior high school. We clarify that regulating students' lives especially sleep (clinical guidance for affecting life styles) promotes building students' self-esteem , motivating students to study and decreasing stress and depression. Therefore clinical guidance for affecting life styles prevents inappropriate behavior.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合　計
2010 年度	1,300,000	390,000	1,690,000
2011 年度	1,000,000	300,000	1,300,000
2012 年度	900,000	270,000	1,170,000
年度			
年度			
総　計	3,200,000	960,000	4,160,000

研究分野：社会科学
科研費の分科・細目：教育学、教育学
キーワード：生活臨床・睡眠・生活病理・生活の諸側面

１．研究開始当初の背景

子どもの問題行動の背景に深刻な家族病理とそれによる生活環境の異変である「生活病理」があるとされる中、「生活臨床」の必要性が提唱された。「生活臨床」とは、元来は統合失調症の生活環境にまつわる諸要因を分析し

新たな見地をもって取り組まれた、症状の再発防止の療法であったが、現在は新しい概念として子どもの生活全般への支援方法と定義され始めている。そして、2007年度からの３か年にわたる挑戦的萌芽研究（科研費番号19653102、 研究代表者：白石大介）において、乳幼児・小学生・中学生という発達段階における縦断的研究の視点をもとに基礎的な研究が進められ、睡眠・食事・運動などの乱れと生活臨床の必要性のエビデンスとして、「睡眠の質のよい子どもは生活に乱れが少なく、前向きな行動が多いこと」を明らかにしている。

２．研究の目的

本研究は、乳幼児・小・中学生と保護者・教師を対象にした大規模調査の結果から得た四つの知見（１.食事では、欠食・偏食・孤食・テレビ視聴による「ながら食」が起こっていること・2.運動では、ゲームの利用時間の増加などによる運動の減少・遊び集団の小規模化が起こっていること・3. 睡眠では、睡眠の質の低下・睡眠時間の短縮化・就寝時間および起床時間の遅延化などの生活の乱れが起こっていること・4.睡眠の質のよい子どもは生活に乱れが少なく、前向きな行動が多いこと)をもとに、「家族病理」を背景とした「子どもの問題行動」の一要因に「生活病理」（生活の乱れ）があると考え、生活全体を立て直すこと（「生活臨床」）によって様々な問題行動を予防できることをプログラムの作成とその実行によって明らかにするものである。

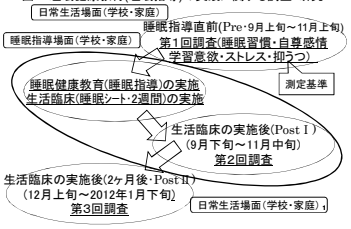
３．研究の方法

(1)高等学校における生活実態調査(2010 年度)

「高校生の生活実態に関する調査」として、兵庫県立高等学校長協会との共同で調査協力が得られた兵庫県内の公立高等学校 10 校において、保護者対象、教師対象および生徒対象の３種類の質問紙調査を行った。調査時期は 2010 年 11 月～2011 年 1 月であった。保護者対象質問紙と生徒対象質問紙は学校を通じて保護者に配布し、保護者による厳封の上、回答を担任教師を通じて回収した。教師対象質問紙も同様の方法を取り、人権保護および個人情報保護に配慮した。

(2) 小学校における「睡眠健康教育の実践に関する調査・研究(Pre-Post 研究モデル)」の実施(2011 年度)　睡眠健康教育を施す前後での小学生の心身（特に心の面）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、兵庫県内の公立小学校4校の児童約 1,400 名を対象に睡眠の重要性を示した睡眠健康教育(保健指導の授業)の実践に関する調査・研究を実施した。そして、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行後に2回目、さらにその2ヶ月後に3回目の「睡眠・心身の状態に関する質問紙調査(3回とも同様の内容)」を行った(図１)。

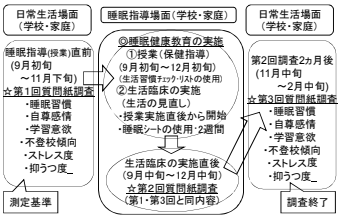
図1 睡眠健康教育(睡眠指導)の実践に関する調査・研究



(3) 中学校における「睡眠健康教育の実践に関する調査・研究(Pre-Post 研究モデル)」の実施(2012 年度)　睡眠健康教育を施す前後での中学生の心身（特に心の面）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さらに検討することを目的として、神戸市内の公立中学校4校の生徒約 1,600 名を対象に睡眠の重要性を示した睡眠健康教育(保健指導の授業)の実践に関する調査・研究を実施した。そして、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行後に2回目、さらにその2ヶ月後に3回目の「睡眠・心身の

状態に関する質問紙調査(3回とも同様の内容)」を行った(図2)。

図2 睡眠健康教育(睡眠指導)の実践に関する調査



(4) 小学校・中学校における生活実態調査の結果の分析

先行研究（挑戦的萌芽研究　テーマ：生活病理・生活臨床に関する臨床教育学的調査研究　課題番号 19653102　研究代表者：白石大介　小谷正登も研究分担者の一人として参画）の調査結果を詳細に分析・考察した。

４．研究成果

(1)高等学校における生活実態調査(2010 年度)

同調査を実施した結果、生徒 4,093 名、保護者 2,583 名、教師 257 名の有効回答を得、高校生全体の4分の1が1時以降に就寝していること、食習慣では 10%を超える者が朝食抜きで孤食であること、約 20%が 1 日に携帯電話を 4 時間以上使用していること、高校生の半数が慢性的な疲労状態であることなどを基本的な分析によって明らかにした。そして、この基本的な分析結果をもとに「報告書」を作成して調査協力校などに研究内容を公表するとともに、関係学会で発表し論文1編を執筆した。

図３　睡眠３群（高・中・低群）における自尊感情の変化

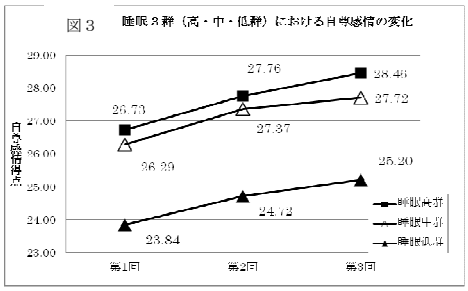
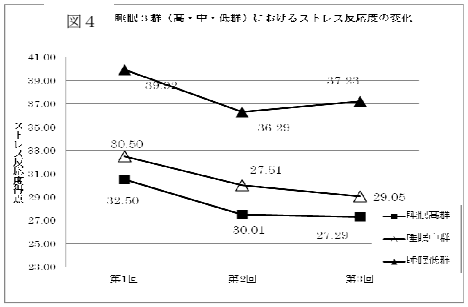


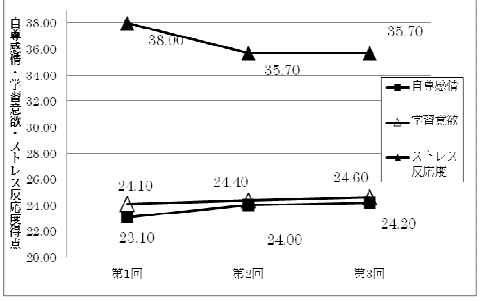
図４　睡眠３群（高・中・低群）におけるストレス反応度の変化



(2) 小学校における「睡眠健康教育の実践に関する調査・研究(Pre-Post 研究モデル)」の実施(2011 年度)　基本的な分析の結果、回を追う毎に睡眠の状態が改善するとともに、自尊感情（図３）と学習意欲が高まり、ストレス反応度（図４）と抑うつ度が低下したことなどを明らかにした。そして、この基本的な分析結果をもとに「報告書」を作成し、調査協力校などに研究内容を公表するとともに、関係学会で発表した。

(3) 中学校における「睡眠健康教育の実践に関する調査・研究(Pre-Post 研究モデル)」の実施(2012 年度)　基本的な分析の結果、睡眠障害度では第１回から第２回にかけて低下したこと、そして、回を追う毎に自尊感情および学習意欲が高まり、ストレス反応度が低下したことなどを明らかにした（図５）。そして、この基本的な分析結果をもとに、現在「報告書」を作成中である。

図５　保健指導前後（中学校）における自尊感情の変化



(4) 小学校・中学校における生活実態調査の結果の分析

小中学生の睡眠の質と生活の諸側面の関連を明らかにし、４編の論文（査読有）を執筆した。さらに、その研究経過をまとめ、学会発表を行った。

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５件）

①小谷正登、来栖清美、岩崎久志(他7名)、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―、こども環境学研究、査読有、23、2012、24－41

②小谷正登、高校生における睡眠を中心とした生活臨床の可能性―保護者・教師への生活実態調査の結果をもとに―、教職教育研究、査読無、17、2012、37-49

③小谷正登、岩崎久志、藤村真理子(他6名)、中学生の病理現象に関する生活臨床の可能性－保護者・教師への生活実態調査の結果をもとに－、臨床教育学研究、査読有、17、2011、27-41

④小谷正登、来栖清美、岩崎久志(他7名)、生徒指導に生かす睡眠を中心とした生活臨床の可能性－小学生への生活実態調査をもとに－、生徒指導学研究、査読有、9、2010、35-44

⑤小谷正登、来栖清美、岩崎久志(他6名)、小学生の病理現象に関する生活臨床の可能性－保護者・教師への生活実態調査の結果をもとに－、臨床教育学研究、査読有、16、2010、39-63

〔学会発表〕（計９件）

①小谷正登、睡眠を中心とした生活臨床に関する縦断的検討(3)－生活実態調査と睡眠健康教育の実践調査の結果をもとに－、日本発達心理学会第24回大会、2013年3月17日、明治学院大学

②小谷正登、学校現場で活かす生活臨床に関する研究－生活実態調査の結果・睡眠健康教育の実践内容に基づく報告－、日本教育心理学会第54回総会、2012年11月23日、琉球大学

③岩崎久志、心理臨床に活かす生活臨床に関する調査研究(Ⅲ)－幼児～高校生の生活実態と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31回大会、2012年9月15日、愛知学院大学

④小谷正登、睡眠を中心とした生活臨床に関する縦断的検討(2)－乳幼児・小学生・中学生・高校生への調査結果をもとに－、日本発達心理学会第23回大会、2012年3月10日、名古屋国際会議場

⑤小谷正登、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(Ⅱ)、日本生徒指導学会第12回大会、2011年11月6日、香川大学

⑥岩崎久志、心理臨床に活かす生活臨床に関する調査研究(Ⅱ)－小学生・中学生・高校生への調査データに基づく報告－、日本心理臨床学会第30回大会、2011年9月3日、福岡国際会議場

⑦小谷正登、睡眠を中心とした生活臨床に関する縦断的検討－乳幼児・小学生・中学生への調査結果をもとに－、日本発達心理学会第22回大会、2011年3月27日、東京学芸大学

⑧小谷正登、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－中学生への生活実態調査の結果を中心に－、日本生徒指導学会第11回大会、2010年11月7日、文教大学

⑨岩崎久志、心理臨床に活かす生活臨床に関する調査研究－小学生・中学生への調査データに基づく報告－、日本心理臨床学会第29回大会、2010年9月4日、東北大学

〔その他〕
ホームページ等
http://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・サービス産業学部・教授
研究者番号：40341010

下村　明子(SHIMOMURA AKIKO)
梅花女子大学・看護学部・教授
研究者番号：30310733
三宅　靖子(MIYAKE YASUKO)
太成学院大学・看護学部・講師
研究者番号：90557422
来栖　清美(KURUSU KIYOMI)
(2010 年度のみ)
大阪府立大学・看護学部・助教
研究者番号：10368813

(3)連携研究者
(　　)

研究者番号：