

〈健康教育〉

生活習慣を自己管理する力を高める健康相談の工夫

—睡眠日誌によるセルフモニタリングの活用を通して—

沖縄県立知念高等学校養護教諭 金城 真知子

I テーマ設定の理由

近年、インターネットやスマートフォンの急速な普及やライフスタイルの多様化等により生活の夜型化が進み、OECD（経済協力開発機構）の平均睡眠時間のデータによると日本人の睡眠時間は世界で最も短く、「『現代用語の基礎知識』選 2017 ユーキャン新語・流行語大賞」では「睡眠負債」が「インスタ映え」や「付度」と並んでベストテン入りし注目を集めた。

文部科学省（2014）「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」によると、高校生の 47.0%が午前 0 時以降に就寝しており、3 人に 1 人が睡眠不足と感じている実態が明らかとなった。睡眠は食や運動とともに健康の三大要素であり、睡眠の量や質の低下は心身の健康に影響を及ぼすことが分かっているが、文部科学省（2014）「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会」（以下「生活習慣検討委員会」）によると睡眠については高校生の段階でも「疲れを取る」という程度の知識しか持っておらず、睡眠に関する教育を推進していく必要があることを提言している。本県においても沖縄県教育振興基本計画（後期改訂版）の中で「『基本的な生活習慣』を身に付けることも『確かな学力』の向上につながる大切な要素であり・・・（中略）県民総ぐるみで取組を推進する必要がある」と示されている。

沖縄県立知念高等学校（以下「本校」）は生徒数 1,028 人の大規模校で「和衷協同」の校訓のもと文武両道を目指し、生徒は朝早くから放課後遅くまで課外活動等に熱心に取り組んでいる。中には塾に通う生徒やアルバイトをしている生徒もあり、自分の時間を確保するため睡眠時間が短くなる傾向がみられ、毎年夏休み明けに実施しているアンケート結果からも、睡眠時間が十分ではないと答えた生徒が 33.0%（332 人）いることが分かった。

本校の保健室来室者数は延べ 1,802 人（平成 29 年度）で、頭痛やだるさなどの内科的訴えが 89.5%を占め、その要因として睡眠不足等の生活習慣の乱れが影響している生徒が多いことが課題となっている。また、保健室来室がない生徒の中にも朝起きられず、遅刻や欠席が多くなっている生徒や授業中に居眠りする等学業に支障をきたしている生徒がいることが、教師間の情報交換を通して明らかになっている。これまで、睡眠をはじめとした生活習慣の乱れが背景にあると思われる生徒に対しては、担任や担当教諭による指導、養護教諭の個別の健康相談等行ってきたが、知識の伝達や現状把握に留まり生活習慣の改善までには至らないことが多かった。

そこで、1 学年へ実態把握のためのアンケート調査を行い、睡眠に課題を抱える生徒に対し、睡眠日誌によるセルフモニタリングと睡眠に関するパンフレットを活用した健康相談を実施していく。実施にあたっては、生徒の意思を尊重し自力解決していけるよう支援する。そうすることで、生徒が自らの睡眠習慣を客観的に振り返り課題に気づくことができ、主体的に改善に取り組めるのではないかと考えた。さらに、睡眠の改善が他の健康課題解決の足掛かりにもなり、生活習慣を自己管理する力を高めることにつながるのではないかと考え、本研究テーマを設定した。

〈研究仮説〉

睡眠に課題を抱える生徒を対象に、健康相談の中で睡眠に関する正しい知識を提供し、睡眠日誌によるセルフモニタリングを活用しながら関わることで、生徒が自らの睡眠の課題に気づき、主体的に改善に取り組み、生活習慣を自己管理する力を高めることができるであろう。

Ⅱ 研究内容

1 生活習慣を自己管理する力

(1) 生活習慣を自己管理する力とは

平成 30 年 3 月に告示された高等学校学習指導要領第 1 章総則第 1 款では、「生きる力」を育成するために「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」を育むことの重要性が示されており、高等学校学習指導要領解説総則編の中で生徒の心身の調和的発達を図るために健康的な生活習慣を形成することが重要であると述べられている。健康に関する指導については「生徒が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行い、積極的に健康的な生活を実践することのできる資質・能力を育成することが大切である。」と示されている。さらに「生活習慣検討委員会」では子どもの生活習慣づくりの支援・普及啓発の視点として「主体的に生活をコントロールする力を自分で考えながら獲得することが重要である。」と提言している。

本研究では、生活習慣を自己管理する力を「健康に過ごすために生活習慣について正しい知識を持ち、自らの生活習慣を客観的に見つめ、必要に応じて工夫や改善に取り組む等、主体的に自らの生活をコントロールすること」と捉えることとする。

(2) 睡眠とその他の生活習慣の関係

睡眠とその他の生活習慣は相互に影響し合っており、睡眠の質や量の低下はその他の生活習慣が乱れる大きな要因となる。また、体や脳の成長抑制、疲労の蓄積、自律神経の乱れ等から、心身の健康問題を生じやすく、生活習慣病やうつ等の疾患にもつながることが指摘されている。

「生活習慣検討委員会」によると、中高生はこれまで身につけた生活習慣を基に自らの生活を自己管理していく重要な時期であるが、生活の多様化等により生活リズムが乱れやすい環境にあるとしている。そして不適切な睡眠習慣が中高生の心身に与える影響として、朝食欠食による日中の活動への影響、学力や運動能力への影響、非行や中途退学、不登校、ひきこもり等のリスクの増加等が挙げられている。さらに生活習慣の乱れが、将来的な自立に影響を与えるリスクがあることから、一人一人の課題に合わせた個別支援を行う等睡眠に関する教育を推進することの重要性を示している。

これらを踏まえ、本研究では生活習慣の中でも主に睡眠に焦点を当てた取組を実施していく。

2 健康相談について

(1) 健康相談とは

児童生徒の心身の健康課題を学校全体で組織的に対応していくことが求められ、健康相談は平成 20 年に改正された学校保健安全法により、学校医や学校歯科医のみならず養護教諭や学級担任等その他の職員が行う健康相談についても法的に位置づけられ、より幅の広い概念になった。健康相談は、学校保健安全法第 8 条に「学校においては、児童生徒等の心身の健康に関し、健康相談を行うものとする」と記され、学校保健安全法施行通知において保健指導の前提として行われるものと記載されている。

文部科学省（2011）「教職員のための子どもの健康相談及び保健指導の手引き」（以下「健康相談の手引き」）によると、学校における健康相談の目的は表 1 のとおりであり、「健康の保持増進だけでなく教育的な意義が大きく、学校教育において重要な役割を担っている。」と示されている。

健康相談の基本的なプロセスについて、「健康相談の手引き」や「養護教諭の行う健康相談」を基に図 1 のとおり示した。まず、対象者を把握（健康相談の必要性の判断）し、学級担任や

表 1 健康相談の目的

- | |
|--|
| ①児童生徒の心身の健康問題について相談等を通して解決を図る。
②学校生活によりよく適応していけるよう支援する。
③児童生徒の発達に即し、児童生徒の自己理解、自己解決を促し人間的成長につなげる。 |
|--|

養護教諭をはじめとする関係者との情報交換により、児童生徒を多面的・総合的に理解したうえで問題の本質（医学的・心理社会的・環境要因）を捉えていく。その後、把握した児童生徒の心身の健康問題が校内の支援活動で解決できるものか、医療や関係機関等の連携が必要なものかを見極め、支援目標の設定と方法の選択を行い、実施と評価につなげていく。さらに、定期的に関係職員で情報交換や検討を行い、必要に応じて支援目標や方法を見直す等、評価・改善を行う。

(2) 養護教諭の行う健康相談

平成 20 年 1 月に出された中央教育審議会答申において、養護教諭の職務内容が保健管理、保健教育、健康相談、保健室経営、保健組織活動の 5 項目に整理されて示された。健康相談が独立した項目で上げられていることから職務として重要視されていることが分かる。

日本学校保健会「保健室利用状況に関する調査報告書」（平成 28 年度）によると養護教諭が関わり心身の健康問題のために健康相談等で継続支援した割合は小学校 60.1%、中学校 79.2% に対し、高等学校では 91.4% と高くなっており、高等学校における健康相談の重要性が確認できる。また、保健室来室の背景要因として「基本的な生活習慣」は 20.7% で「友達との人間関係」28.2% 「身体症状で示される不安や悩み」23.2% に次いで 3 番目に多くっており、解決を要する課題の 1 つとなっている。

「健康相談の手引き」によると養護教諭の行う健康相談では、表 2 に示す職務の特質から心身の健康問題の早期発見・早期対応、健康相談や保健指導の必要性の判断、受診の必要性の判断、医療機関等の地域の関係機関等との連携におけるコーディネーターとしての役割等が求められている。大谷ら（2016）によると「養護教諭の行う健康相談とは、養護教諭の専門性と保健室の機能を活かして、心身の健康と発達にかかわる問題に気づき、手当と会話を通じて心身の安定を図るとともに問題解決に向けて相談的に対応し、関係者と連携して子供の自力解決や成長を支援すること」と定義している。

これらのことから養護教諭の行う健康相談は、養護教諭の他の職務と切り離して行われているものではなく、生徒と関わるあらゆる機会の中で行われ、生徒の抱えるどのような問題（ニーズ）でも関わり、支援していける特質を持っていると捉える。また、医学的、福祉的、カウンセリング的な養護教諭の特性を活かした様々な対応・支援が求められており、生徒の心身ともに健康的な成長を目指すものであると考える。本研究では、生徒自身の困り感や改善の意志を尊重し、生徒の自主性を重視した健康相談を実施していく。

3 睡眠日誌によるセルフモニタリング

セルフモニタリングは、思考や行動を変容させることによって問題の解決を図る認知行動療法の技法の 1 つである。認知行動療法は不眠症や不安障害、摂食障害等の多くの疾患に効果があることが実証されている。また、セルフモニタリングは生活習慣改善のための行動変容支援に用いられることも多く、自分自身の行動、認知、気分等を観察、記録し評価することによって自分の状態を客観的な事実として理解することができるように働きかける技法である。

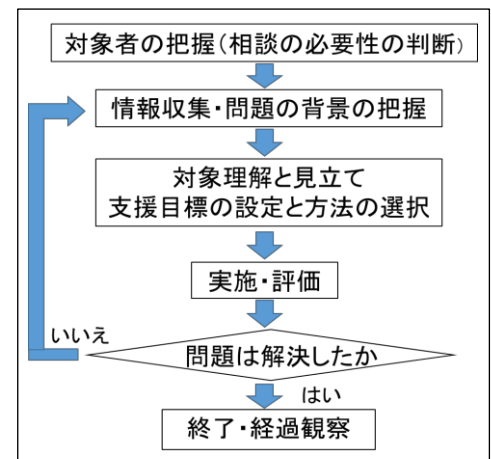


図 1 健康相談の基本的なプロセス（一部改変）

表 2 養護教諭の職務の特質（一部抜粋）

- ①全校の子どもを対象としており、入学時から経年的に成長・発達を見ることができる。
- ②活動の中心となる保健室は、誰でもいつでも利用でき安心して話ができる場所である。
- ③子どもは心の問題を言葉に表すことが難しく、身体症状として表れやすいので、問題を早期に発見しやすい。
- ④頻回来室者、不登校傾向者、非行や性に関する問題など様々な問題を抱えている児童生徒と保健室で関わる機会が多い。
- ⑤職務の多くは学級担任をはじめとする教職員、学校医等、保護者等との連携の下に遂行される。

中村（2002）によるとセルフモニタリングは「常に自分で意識し、その達成状況の程度を自分で判断するので、望ましい行動が増えたり、望ましくない行動が減ったりする効果が期待できる。」としている。また、効果的な実施を行うために記録しやすい簡便な方法を用いることや、行動の結果や達成状況の点数化、感想等を記入する欄を設けて自己評価しやすいようにする等、工夫するとよいと述べている。

田中ら（2010）「思春期の睡眠問題と睡眠教育」による高校生への実践では、睡眠日誌の記入と生活リズム確立のための目標行動の実施を2週間指導した結果、睡眠の満足度や寝つきの満足度が改善し、寝起きの気分や日中の活動性や集中力が改善し、半年後の追跡調査でも寝つきの満足度や熟睡度、起床時の気分維持効果が認められていると報告されており、教育現場での睡眠教育、基本的生活習慣の指導の必要性を示唆している。

健康相談の中で睡眠日誌によるセルフモニタリングを活用することは、記録をいつでも確認し振り返ることで取組の継続を促しやすく、行動変容への意欲を高めることが期待でき、生活習慣を自己管理できるよう支援するうえで有効な手立てとなると考える。

そこで本研究では、文部科学省の「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～」（以下「早寝早起き朝ごはん」）にある睡眠チェックシートや田中らの先行研究を参考に睡眠日誌を作成し、健康相談の中で活用する。睡眠日誌は、健康相談の場で週末を含めた1週間ごとの睡眠の状態を確認できるよう内容を工夫していく。

4 睡眠に関する教育とその課題

木田（2017）は、睡眠教育を「子どもたちの睡眠への意識向上と生活習慣の改善を図り心身の健康を増進させる教育」と定義している。白川（2018）は「日本は睡眠に関する教育が行われていない先進国の中でも稀な国である」としており、正確で系統だった睡眠の知識が充分教育されていないことが問題であると指摘し「将来のことを考えれば、小学校や中学校の中で睡眠について教えることのできる教師が存在すること、高校や大学において睡眠についての講義を開設することが、日本全体に蔓延している睡眠負債を蓄積させないための唯一の方策」と提言している。

高等学校学習指導要領における睡眠等の生活習慣に関する記述としては表3のように記載されており、教科書の中では1学年における「現代社会と健康」の単元「運動・休養と健康」や2学年における「社会生活と健康」の単元「働く人の健康づくり」の中で睡眠について触れているものの基礎的な内容に留まり科学的知見を踏まえた知識を学ぶ機会が少ない現状がある。

本研究では、生徒に睡眠の大切さに気づかせ、睡眠に関する正しい知識を活かしながら主体的に生活の工夫や睡眠習慣の改善に取り組めるよう、「早寝早起き朝ごはん」の知識クイズや田中らの「中学生用睡眠〇×クイズ」を参考に睡眠に関するパンフレットをまとめ、健康相談の中で活用する。

表3 高等学校学習指導要領より抜粋

保健体育
第2章 各学科に共通する各教科
第6節 保健体育
第2款 各科目
第2 保健
2 内容
(1) ア現代社会と健康について理解を深めること。
(ウ) 生活習慣病などの予防と回復
健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、 <u>運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践</u> や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であること。

Ⅲ 研究の実際

1 生活習慣の実態把握

(1) 全校生徒の実態

夏休み明けに全校生徒に実施したアンケート結果より、平日午前0時以前に就寝する生徒（以下「0時以前就寝」）と午前0時以降に就寝する生徒（以下「0時以降就寝」）に分けて比較したところ、朝食を毎日食べると答えた生徒は「0時以前就寝」では600人（85.1%）なのに対し「0時以降就寝」では221人（73.9%）と少なく、欠食率が高くなっていた。さらにスマートフォンを平日4時間以上使用すると答えた生徒は「0時以前就寝」では29人（4.1%）なのに対し「0時以降就寝」では47人（17.5%）と使用時間が長い傾向にあり、寝る直前まで

スマートフォンを使用していると答えた生徒は「0時以前就寝」では370人（52.4%）なのに対し「0時以降就寝」では208人（70.0%）と高い割合を示す等、睡眠と他の生活習慣が相互に影響し合い、悪循環に陥っていることが懸念された。

(2) 1学年の実態

本校1学年（318人）を対象に、アテネ不眠尺度を活用したアンケート調査（表4）を実施した（回収率95.3%）。アテネ不眠尺度とはWHO（世界保健機関）が中心となり作成された不眠の度合いを測る尺度である。

質問4「睡眠時間」に関しては「十分である」とした生徒は81人（26.7%）と少なく、「足りない」と回答した生徒が222人（73.3%）を占めていた。また、質問5「睡眠の質」に関して「満足している」とした生徒は138人（45.5%）と半数以下であり、不満を感じている生徒は165人（54.5%）となっていた。質問8「日中の眠気」に関しては「全くない」とした生徒は42人（13.9%）に留まり、眠気があると回答した生徒が261人（86.1%）を占め、日中の眠気に困っている生徒が多いことが分かった（図2）。

表4 アテネ不眠尺度の質問項目

質問	回答	質問	回答
1 寝つき(布団に入ってから寝るまでにかかる時間)はよいですか？	①いつも寝つきはよい ②少し時間がかかった ③かなり時間がかかった ④非常に時間がかかった 全く眠れなかった	5 睡眠の質はどうですか？	①満足している ②少し不満 ③かなり不満 ④非常に不満 全く眠れなかった
2 夜中、目を覚ますことがありましたか？	①問題なし ②少しだけ目が覚めた ③何度も目が覚めた ④頻繁に目が覚めた 全く眠れなかった	6 日中、気分よく過ごせましたか？	①いつも通り ②少しは過ごせた ③あまり過ごせなかった ④全く過ごせなかった
3 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れないことがありましたか？	①なかった ②少し早かった ③かなり早かった ④非常に早かった 全く眠れなかった	7 日中の心と体の調子はどうでしたか？	①いつも通り ②少し気分が悪かった ③かなり気分が悪かった ④非常に気分が悪かった
4 睡眠時間は足りていますか？	①十分である ②少し足りない ③かなり足りない ④全く足りない 全く眠れなかった	8 日中の眠気はどうでしたか？	①全くない ②少しある ③かなりある ④非常にあった

過去1か月の間に週3回以上経験したものに○をつけ、回答番号①0点、②1点、③2点、④3点で評価を行い、加算し最大24点で数値化する。0～3点が「不眠なし」4～5点が「不眠少し疑い」6点以上が「不眠疑い」と判定される。

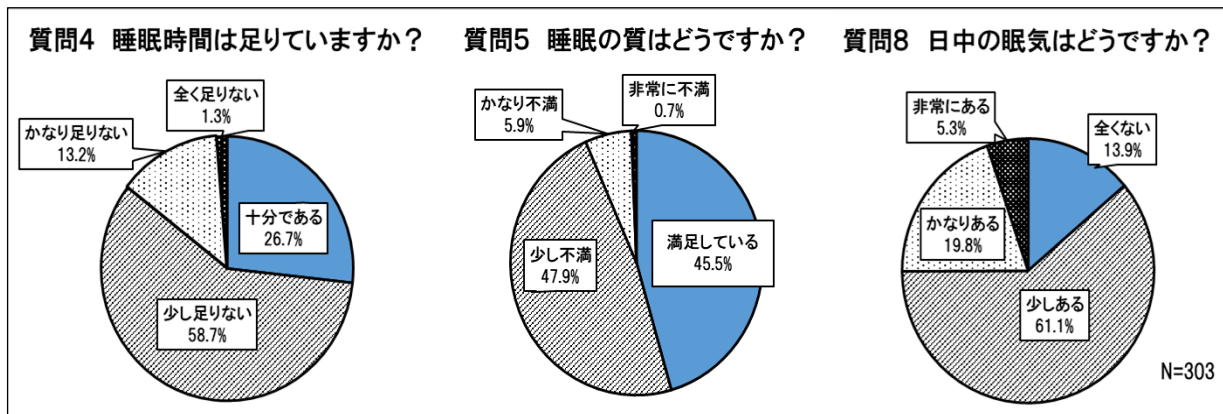


図2 睡眠時間、睡眠の質、日中の眠気に関する質問

さらにアテネ不眠尺度による判定では「不眠なし」118人（38.9%）、「不眠少し疑い」89人（29.4%）、「不眠疑い」96人（31.7%）という結果となり、185人（61.1%）の生徒が不眠症状を抱えている実態が明らかになった（図3）。

アテネ不眠尺度による判定とその他の質問項目でクロス集計をした結果、「朝食について」は「毎日食べる」と回答した生徒は「不眠なし」では105人（89.7%）なのに対し「不眠少し疑い」では73人（82.0%）、「不眠疑い」では67人（70.5%）と欠食率が高くなっていった（図4）。また、「身体のだるさや疲れを感じるか」について「よくある」または「時々ある」と回答した生徒は「不眠なし」では56人（47.9%）なのに対し、「不眠少し疑い」では66人（74.2%）、「不眠疑い」では85人（89.5%）と高くなっていった（図5）。さらに「気分の落ち込みやイライラ感」に関する項目でも「不眠なし」に比べ「不眠少し疑い」「不眠疑い」では「よくある」または「時々ある」

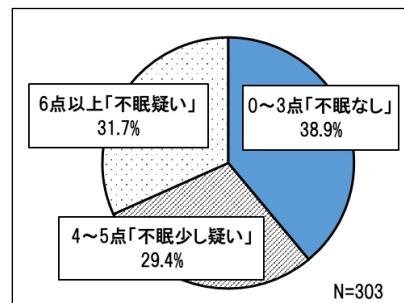


図3 アテネ不眠尺度による判定

と回答する傾向が高くなっていた（図 6、7）。

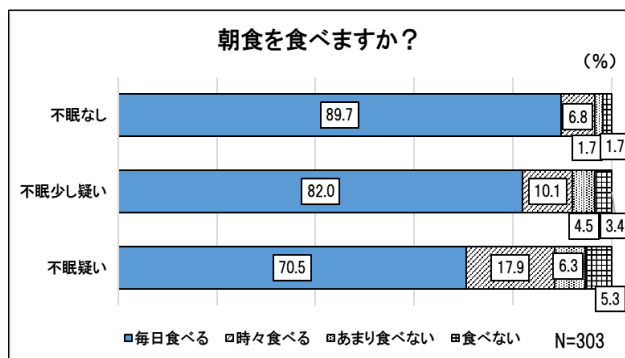


図 4 不眠と朝食摂取

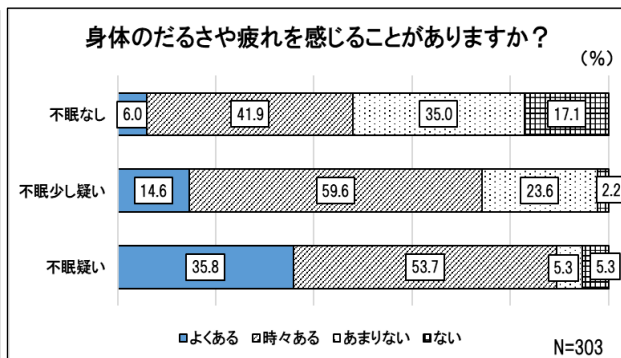


図 5 不眠とだるさ、疲労

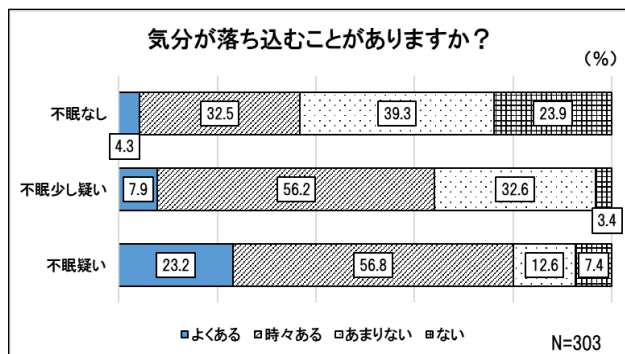


図 6 不眠と気分の落ち込み

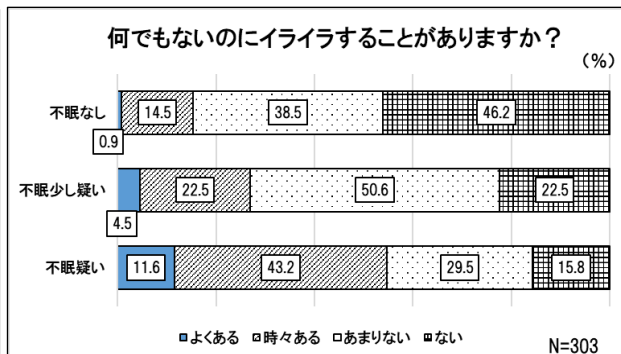


図 7 不眠とイライラ感

これらの結果より、多くの生徒が睡眠時間が十分とれていないだけでなく、睡眠の質に課題を抱えており、眠れない状況が生徒の心身の健康や学校生活に影響を及ぼしていることが分かった。そのため、1 学年の全生徒に対し睡眠の重要性について意識させることを目的に睡眠だよりを発行した（図 8）。配布時期はアンケート実施後の 11 月と生活習慣が乱れやすくなる冬休み前の 12 月の 2 回とした。また、生活習慣に関しては家庭の協力も必要なため、睡眠だよりの持ち帰りを呼びかけた。

(3) 教職員間での検討

1 学年の実態をもとに 11 月の拡大 1 学年会で情報交換を行った。生徒たちの睡眠の課題の背景には部活動や学習の両立、スマートフォンの長時間使用、塾やアルバイト等、様々な要因が絡み合っていることが分かった。さらに、授業中の居眠りが生じる等、学校生活に支障をきたしている生徒の話も多く聞かれ、生活習慣の改善の必要性を共通認識することができた。そこでアテネ不眠尺度の判定で「不眠疑い」のある 96 人の生徒の中から学級担任による健康観察で元気がない、遅刻や授業中の居眠りが多い等、特に気になる生徒をあげてもらったところ 19 名がリストアップされた。また、アテネ不眠尺度では「不眠なし」の判定ではあるものの、遅刻が多い等担任が必要を感じている生徒 1 名を加えた 20 名の生徒に対し、養護教諭から取組についての説明を行い、実施の意志がみられた 8 名を健康相談対象者とすることとした。

2 健康相談の実際

健康相談の流れは図 9 の通りである。生徒 A から生徒 H の 8 名の生徒を対象に保健室内の相談コーナーにおい

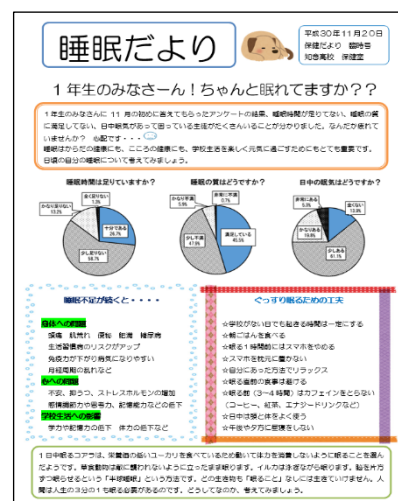


図 8 睡眠だより

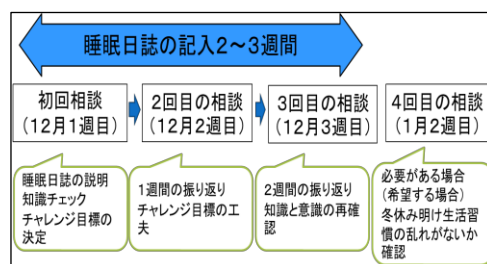


図 9 健康相談の流れ

て昼食時間や放課後に部活動や課外活動等と重ならないよう時間帯を調整しながら、生徒が負担を感じないように 20 分程度で実施することとした（写真 1）。

(1) 初回健康相談

初回相談では、現在の睡眠状態や睡眠環境を確認するとともに、睡眠についてどの程度の知識をもっているかを把握するため、クイズ形式で全 14 問の知識チェックをした後、睡眠に関するパンフレットを用いて正解を確認した（写真 2）。全問正解は 1 人もなく、「ヒトの体には体内時計があるが、24 時間ではない？」や「寝ている間も脳は休まず働いている？」という項目等で間違えが多くなっていた。パンフレットに関しては、十分な睡眠時間の確保が難しい生徒もいることを考慮し、睡眠の質を高める工夫や体内時計のリズムを整える工夫を多く取り入れた内容にした。

続いて、睡眠日誌（図 10）の記入について説明した。睡眠日誌は眠っていた時間帯を塗りつぶすことで、就寝時間や起床時間のずれがないか、どれくらいの時間眠っているのか等、自分の睡眠の状態を可視化し、チェックできることを確認した。

さらに睡眠の状態をよくするための工夫や行動をチャレンジ目標として設定した。チャレンジ目標は表 5 の内容からいくつでも選択してもよいことや自分で考えてもよいことを説明し、自己決定させた。チャレンジ目標については「まあまあ取り組みそう」とする生徒が多かった。その他、朝食摂取、チャレンジ目標の達成、日中の気分について○、△、×でチェックする欄を設け、睡眠時間とともに毎日記入し、次回の健康相談で活用することを伝えた。初回の健康相談後の振り返りでは「いろいろなことが分かったのでこれからの生活に活かしていきたい」「思っていたより気軽にできそうよかった」「自分の生活を見直せた」等、前向きで意欲的な感想が多くみられた。

(2) 2 回目の健康相談

初回相談から 1 週間後に行った 2 回目の健康相談では継続して取り組めたことを褒め、睡眠日誌の振り返りを行った。睡眠日誌を一緒に確認し、生活の中でさらに工夫できそうなところはないかを話し合うとともに、「朝の気分



写真 1 健康相談の様子

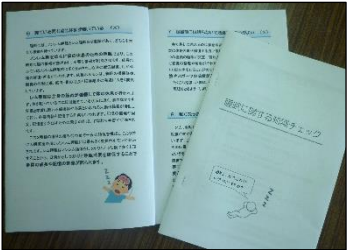


写真 2 睡眠パンフレット

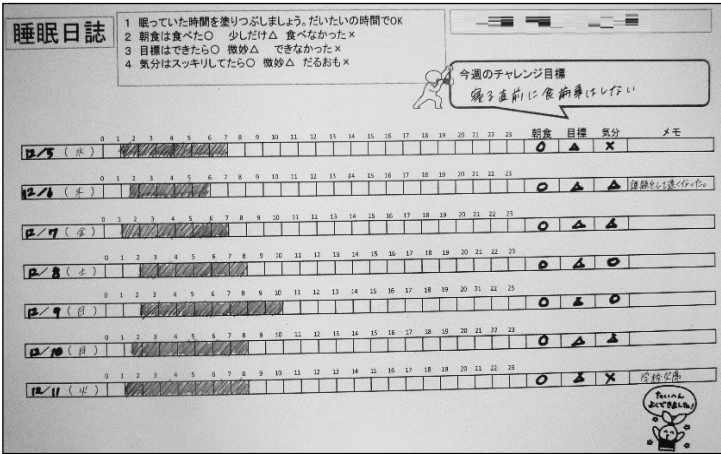


図 10 睡眠日誌

表 5 チャレンジ目標

1	学校の日も休みの日もほぼ一定の時間に起きる
2	朝、カーテンを開け太陽の光を浴びる
3	朝食は毎朝とる
4	午後や夕方に昼寝をしない
5	寝る直前に食事はしない
6	夜 9 時以降、コンビニなど明いところへ外出しない
7	学校の日も休みの日もほぼ一定の時間に寝る
8	午前 0 時までに寝る
9	寝る前（3～4 時間）はコーヒーなどのカフェインをとらない
10	寝る前は読書や音楽を聴く、ストレッチをするなどリラックスして過ごす
11	寝る前はスマホをやめる
12	スマホを寝る場所に持ち込まない
13	ベッド（寝床）ではテレビを見たり、読書をしない
14	日中は居眠りしないで過ごす（頭と体をよく使う）
15	夜、ぬるめ（40℃くらい）のお風呂につかる

表 6 2 回目の健康相談での生徒の睡眠の状態や感想

	目標の達成 (Oの数)※	睡眠満足度 (10点満点)	日中の眠気や現在の睡眠の状態	継続意志	健康相談の振り返り、感想
A	2	7	まあまあ眠れている	あり	自分のできたことと今度の課題が分かってよかった
B	7	8	日中の眠気は我慢できる程度	あり	やってみて意外と簡単だったので今度も続けたい
C	5	4	授業中とても眠くなる	あり	昼、寝ないよう頑張ったけど寝てしまったので夜にもっと寝ようと思った
D	7	5	日中の眠気は変化なし	あり	変化はあまりないけどあと 1 週間頑張ってみる
E	7	8	午後の授業での眠気が少なくなってきた	あり	睡眠について振り返ることで自分の生活リズムがよく分かったのでいい機会になりました
F	0	3	授業中眠たい	あり	12 時 30 分までには眠ろうと思った
G	5	8	昼間眠くない日が増えた	あり	目標をもう 1 つ立てた。もっと早くなりたいです
H	5	8	睡眠時間が足りない	あり	今度も頑張ろうと思いました

※ チャレンジ目標が 1 週間毎日達成できた場合 O の数は 7 とする

はスッキリしている日もあるね」「朝食は毎日食べているね」「メモ欄も丁寧に書いているね」というように、できているところやよいところに目を向けさせ、モチベーションが維持できるような声かけを心がけた。チャレンジ目標に関しては、達成状況に応じて、新しい目標への設定変更や目標数を増やす等を相談し、自己決定させた。睡眠の状態や日中の眠気に関してはよくなっているという生徒と変わらないという生徒に分かれたが、睡眠日誌の記入に関しては全員が継続の意志があることが分かった（表6）。

(3) 3回目の健康相談

2回目の健康相談から

1週間後の健康相談では2週間分の睡眠日誌を振り返り、睡眠の状態の変化や睡眠に関する意識を再確認した（表7）。生徒Hに関しては、日程が合わず冬休み明けに3回目の健康相談を行った。睡眠日誌の記入を2週間継続できたこと

表7 3回目の健康相談での生徒の睡眠の状態や感想

	目標の達成 (○の数)※	睡眠満足度 (10点満点)	日中の眠気や現在の睡眠の状態	継続意志	健康相談の振り返り、感想
A	2	8 ↑	夜中に目が覚めるのが減ってきた		思っていたより楽に続けることができて夜中に起きることも少なくなったからよかった
B	7	9 ↑	眠気はなかった		まずは目標を立てるとやりやすい
C	4	8 ↑	頑張っているけど眠くなる		自分の生活習慣を見直せた
D	7	6 ↑	前よりすっきり起きることが少しできるようになった		前より少しずつ変わってきている気がしたので良かったです
E	6	9 ↑	昼間も眠気はなくなってきた	あり	自分が起きる時間や寝ている時間が分かった
F	3	7 ↑	最近前よりは眠気がない	あり	早く眠ろうと意識はした
G	4	8 ↑	たまに眠気がある	あり	早く眠ることを意識できた。居眠りしないよう頑張った
H	未記入	6.5 ↓	日中の眠気はないけど、眠るのが冬休みのせいで少し遅くなっている		自分の睡眠について反省することができたし1日の行動が改めて分かった

ことや3回の健康相談に参加したことを褒め、「眠る時間が早くなっているね」「昼間の居眠りが減っているね」等、改善がみられるところを評価することで達成感をもたせ、取組終了後も自己管理する意欲が保てるよう健康相談を実施した。また、対象生徒の保護者宛てに文書を作成し、睡眠改善のために自主的に取り組んだことや家庭でも声かけや励ましをお願いしたいこと等を伝え、保護者との連携が図れるようにした。

3名の生徒については生活習慣が乱れやすくなる冬休み期間中も睡眠日誌の記入を継続する意欲がみられたため、冬休み明けにも健康相談を実施することとした。

(4) 4回目の健康相談

冬休み期間中の睡眠日誌からは就寝時間や起床時間の後退や睡眠時間のばらつきがみられ、朝食の欠食も増える等、生活習慣の乱れが目立ち、睡眠の状態や日中の眠気も3回目の健康相談の時と比べると悪くなっていた（表8）。そのため、睡眠のリズムを整えるポイントや工夫について再確認を行った。

休業期間中は、気の緩みから生活習慣が乱れやすくなるため、長期休業明けの早い時期に生活習慣の乱れが長期化しないよう支援する必要性を感じた。

表8 4回目の健康相談での生徒の睡眠の状態や感想

	目標の達成 (○の数)※	睡眠満足度 (10点満点)	日中の眠気や現在の睡眠の状態	冬休みの振り返り
E	7	6 ↓	授業中20分くらい寝てしまった	部活のないときは気が抜けて起きるのが遅くなり、寝ている時間と起きている時間がバラバラだったことが多かった
F	7	5 ↓	授業によって眠くなる	次の日何もなかったら起きてしまう
G	12	8 —	昼は眠くならない	ゲームなどを夜更かしが多くなってしまった

※チャレンジ目標の達成は冬休み期間（12日間）の達成の数

3 仮説の検証

健康相談の中で睡眠に関する正しい知識を提供し、睡眠日誌によるセルフモニタリングを活用しながら関わることで、自らの睡眠の課題に気づき、主体的に改善に取り組み、生活習慣を自己管理する力を高めることができたかについて検証していく。検証方法としては、生活習慣を自己管理する力の捉え「健康に過ごすために生活習慣について正しい知識を持ち、自らの生活習慣を客観的に見つめ、必要に応じて改善に取り組む等、主体的に自らの生活をコントロールすること」を踏まえて健康相談前後のアンケートや生徒の振り返りシートの感想、担任による健康観察等から変容をみていくこととした。

(1) 生活習慣について正しい知識を持つことができたか

健康相談後の睡眠に関する知識チェックでは全員正解数が増えており、睡眠に関する知識が深まったと考えられる（表9）。また、生徒の感想から「朝太陽の光を浴びる」や「寝る時間

や起きる時間を一定にする」等、習得した知識を活かし自らの生活の中に取り入れて実践している様子もみられた。しかし、健康相談後も相談前と同じ項目での不正解や、健康相談前では正解していたが、相談後では不正解という場合もみられたため、パンフレット内容の改善や繰り返し知識チェックを行うこと等、正しい知識の定着を図るための工夫の必要性を感じた。

- (2) 生徒が自らの生活習慣を客観的に見つめ課題に気づくことができたか

生徒の振り返りシートから睡眠日誌記入後の感想を表 10 にまとめた。健康相談において睡眠日誌を振り返りに活用したことで自分の睡眠状況を客観的に見つめ、課題に気づき、それをもとに次の 1 週間は自分の睡眠の状態をよくするために意識

して取り組む様子がうかがわれた。さらに、自らの睡眠の課題に気づいたことにより、設定したチャレンジ目標だけでなく「あと 30 分早く布団に入れるように生活を見直してみた」「昼食時間に 20 分程度の仮眠を試してみたが、20 分寝ると余計眠たくなるため 10 分程度に工夫したら午後の授業での眠気が少なくなってきた」「スマートフォンを寝る前に使っていたが他の時間帯に変更した」等、自主的に工夫や改善にさらに取り組んでいる話も聞くことができた。

- (3) 主体的に生活習慣の改善に取り組み生活をコントロールできるようになったか

アテネ不眠尺度では、健康相談前から「不眠なし」の判定であった生徒 H を除く 7 名の生徒で点数が減少し、5 名の生徒で判定に改善がみられた（表 11）。睡眠時間が増加している生徒も 5 名おり、布団に入ってから入眠までの時間の短縮も 4 名の生徒にみられた。また、振り返りシートの記述からも「夜中に起きることが少なくなった」「昼間の眠気はなくなっている」「前よりはスッキリ起きることが少しできるようになってきた」等、健康相談前に比べ、睡眠の満足感は高くなっていることが分かった。

他の健康課題の変化

について表 12 に示す。

対象生徒全員にいずれかの項目で改善傾向がみられることから、睡眠の課題に取り組むことは他の健康課題解決の足掛かりになり、日中活動の充実や心身の健康の増進につなげていけるものと考えられる。

表 9 健康相談前後の比較

	知識チェック正解数 (14 点満点)		
	前	後	
A	12	13	↗
B	11	12	↗
C	7	13	↗
D	13	14	↗
E	10	14	↗
F	11	14	↗
G	9	12	↗
H	11	14	↗

表 10 睡眠日誌記入後の感想

	1週間記入後	2週間記入後
A	自分の生活リズムの乱れに気づいた	寝る時間を固定する起きる時間が固定できていい
B	ちゃんと同じ時間に寝たらスッキリ起きられる。授業も居眠りが少なくなる	意外とやってみると簡単だった
C	昼寝してしまうことが多いと感じた	火曜日だけ昼、寝ていたこと
D	この1週間平日も休日も眠る時間と起きる時間が一定だった	朝の眠気がなくなった気がする
E	全体的には寝る時間帯や起きる時間帯は安定していたが、寝る時間が30分程度遅くなると、朝起きるのがきつかった時があったので、リズムは大切だなと思った	日ごろ、自分が寝ている時間や起きている時間が詳しく分かった
F	寝るのが遅いと思った	意識はするようになった
G	平日は目標としていた時間までに眠ることができた	睡眠時間がいつもより長くなってきている。早く眠ることを意識できた
H	金曜日から自分の睡眠時間がよく分かった。また、目標に立てた「朝太陽の光を浴びる」はとても効果がありました	睡眠日誌を記入して自分がどれくらい睡眠がとれているのか確認できました。2週間の間の生活リズムの振り返りもできた

表 11 健康相談前後での睡眠の比較

	アテネ不眠尺度					1日の睡眠時間(分)		
	前		後			前	後	
A	14	不眠疑い	6	不眠疑い	↗	270	300	↗
B	13	不眠疑い	1	不眠なし	↗	330	330	—
C	9	不眠疑い	4	不眠少し疑い	↗	420	450	↗
D	9	不眠疑い	5	不眠少し疑い	↗	350	380	↗
E	8	不眠疑い	2	不眠なし	↗	330	350	↗
F	8	不眠疑い	7	不眠疑い	↗	330	330	—
G	7	不眠疑い	4	不眠少し疑い	↗	360	420	↗
H	1	不眠なし	1	不眠なし	—	360	360	—

表 12 他の健康課題の変化（健康相談前後）

	朝食摂取		スマホ使用時間		寝る直前までスマホ		気分の落ち込み		イライラ		身体のだるさや疲れ	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
A	食べない	食べない	—	4時間以上	2~3時間	↗	よくある	あまりない	↗	よくある	よくある	—
B	毎日	毎日	—	1時間未満	1~2時間	↘	あまりない	あまりない	—	時々ある	時々ある	↗
C	毎日	毎日	—	1時間未満	1~2時間	↘	あまりない	よくある	↘	時々ある	あまりない	↗
D	毎日	毎日	—	1~2時間	1~2時間	—	時々ある	あまりない	↗	時々ある	時々ある	—
E	時々	毎日	↗	1~2時間	1~2時間	—	時々ある	あまりない	↗	時々ある	時々ある	—
F	毎日	毎日	—	4時間以上	4時間以上	—	よくある	よくある	—	よくある	時々ある	—
G	毎日	毎日	—	2~3時間	1時間未満	↗	時々ある	時々ある	—	ない	ない	—
H	時々	毎日	↗	4時間以上	4時間以上	—	よくある	よくある	—	あまりない	あまりない	—

健康相談終了後、約4週間が経過した1月中旬に対象生徒本人と担任に現在の状況についてアンケート調査を実施した(表13)。生徒本人の回答では、現在の睡眠の状態について全員が「健康相談後から継続して良い状態」「健康相談直後よりは劣るが以前よりは良い状態」としており、睡眠の満足度は高い状態を維持できている生徒が多かった。また、健康相談で見直し工夫して取り組んだ生活習慣については全員、現在も続けていると回答しており「工夫して取り組むことができてよかった」「習慣を身につけることができた」等、取り組んでよかったという感想が多くみられた。学校生活においても居眠りが減る等目に見える変化がみられた生徒がおり、担任からは「各自で取り組む睡眠への教育は一步踏み込んだものでありよかった」「部活動やスマートフォンの使い方等本人の過ごし方の工夫が必要な生徒だったので今回はよい機会になったと思う」等の取組に対する意見があった。一方で、生徒本人は睡眠習慣の改善を意識し取組を続けていると回答しているものの、担任の観察では居眠りや欠席等の改善がみられない生徒もいた。こうした生徒に対して「健康相談の内容についてフィードバックがもっとあると担任としても生活習慣について生徒と話ができる」という意見があったこと等を踏まえると、関係職員との連携を強化し協働して多方面から継続した支援を行うことで生徒の意欲を向上させ、望ましい生活習慣の維持や定着に繋げていけるものと考ええる。

表13 健康相談終了4週間後のアンケート

		生徒より			担任より	
		睡眠満足度 (10点満点)	工夫した生活習慣の 内容	工夫した生活 習慣の継続	学校での生徒の様子や意識の変化	生徒の自己管 理継続
A	7	↓	時間の固定	続けている	もともと体調面や心理面に波がある生徒ですが、悪い波が減り安定している気がする	まあそう思う
B	10	↑	朝カーテンを開ける	続けている	しばらくは改善が見られたが、まだまだ居眠りはみられる	あまり思わない
C	9	↑	昼寝をしない	続けている	普段からまじめな生徒で特に変化なし	そう思う
D	7	↑	起きる時間を一定に	続けている	普段からまじめな生徒で特に変化なし	そう思う
E	10	↑	スマホをみないように	時々	授業中の居眠りの激減、意識が前向きになり意欲的になったように感じる	そう思う
F	5	↓	12時30分までに寝る	時々	変化なし、欠席の頻度も変わらず	あまり思わない
G	8	—	夜遅くまで起きない	続けている	居眠りが減った気がする。「私寝てましたか？」と聞いてくることがなくなった	そう思う
H	9	↑	朝カーテンを開ける	続けている	居眠りはほとんどないが欠席の頻度はあまり変わっていない	思わない

睡眠日誌によるセルフモニタリングや睡眠に関するパンフレットを活用した健康相談を実施したことにより、生徒が自分の生活を振り返り、課題に気づき、生活の工夫や改善に取り組んだことで睡眠の状態が向上した。それにより、眠気や疲労感等が減り、日中活動が充実すること等が相乗効果をもたらし、さらに積極的に取り組み、生活習慣を自己管理する力を高めることに繋げていけたと考える。今後は、改善の必要性があるものの生徒本人の意思がない場合の支援方法の工夫や保護者、医療機関との連携も視野に入れて取り組んでいく必要がある。さらに、予防教育の観点から睡眠に関する教育の取組を個別の健康相談だけではなく、集団学習やグループ指導等に広げていきたい。

IV 成果と課題

1 成果

- (1) 睡眠に課題を抱える生徒を対象に健康相談の中で睡眠日誌によるセルフモニタリングを活用したことで、生徒が自らの睡眠習慣を振り返り、課題に気づくことができた。
- (2) 健康相談により継続した振り返りや声かけを行ったことで、生徒の意欲が高まり、生活習慣を改善していくことにつながった。
- (3) 睡眠の改善が他の健康課題の解決の足掛かりになり、生活習慣を自己管理する力を高めることができた。

2 課題

- (1) 睡眠に課題がある生徒への支援の継続と睡眠に課題があるが行動変容の意思がない生徒への支援方法の工夫が必要である。
- (2) 予防教育の観点から睡眠に関する教育の取組を集団へ広げていく必要がある。
- (3) 取組を広げるための体制づくりや連携のあり方の検討が必要である。

〈参考文献〉

- 白川修一郎 2018 『命を縮める「睡眠負債」を解消する科学的に正しい最速の方法』 祥伝社
- 土井貴仁 2018 『ベッドにいてはいけないー不眠のあなたが変わる認知行動療法』 弘文堂
- 日本学校保健会 2018 『保健室利用状況に関する調査報告書（平成 28 年度調査結果）』
- 木田哲生 2017 『睡眠教育（みんなく）のすすめ 睡眠改善で子供の生活、学習が向上する』 学事出版
- 渡辺範雄 2017 『自分でできる「不眠」克服ワークブック 短期睡眠行動療法自習帳』 創元社
- 大谷尚子 鈴木美智子 森田光子編 2016 『新版 養護教諭の行う健康相談』 東山書房
- 文部科学省 2015 「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～指導者用資料(中学生・高校生等)」
- 文部科学省 2015 「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」
- 堺市立三原台中学校 2015 『睡眠を考える本』 三原台中学校 P T A
- 文部科学省 2014 「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（概要）」
- 中高生を中心とした子供の生活習慣作りに関する検討委員会 2014 「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会における審議の整理」
- 日本睡眠改善協議会編 2013 『応用講座 睡眠改善学』 ゆまに書房
- 文部科学省 2011 『教職員のための子どもの健康相談及び保健指導の手引』
- 中央教育審議会 2008 「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について（答申）」
- 田中秀樹 出下嘉代 古谷真樹 2010 「思春期の睡眠問題と睡眠教育」 臨床精神医学 第 39 巻 5 号：623-237
- 出下嘉代 田中秀樹 2007 「高校生の睡眠改善に有効な生活習慣メニューの検討ー起床困難・不規則性の観点からー」 広島国際大学 心理臨床センター紀要第 6 号：1-15
- 中村正和 2002 「行動科学に基づいた健康支援」 栄養学雑誌 第 60 巻 5 号：213-222

〈参考URL〉

- 文部科学省 2018 『高等学校学習指導要領』
- http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2018/07/11/1384661_6_1_2.pdf (2019 年 2 月最終アクセス)
- 文部科学省 2018 『高等学校学習指導要領解説総則編』
- http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2018/07/13/1407073_01.pdf (2019 年 2 月最終アクセス)
- 沖縄県教育委員会 2017 『沖縄県教育振興基本計画～沖縄の未来を拓く人づくり～』（後期改訂版）
- <https://www.pref.okinawa.jp/edu/somu/edu/shisaku/documents/kyouikusinkoukeikakukoukikaiteiban.pdf> (2019 年 2 月最終アクセス)
- 『現代用語の基礎知識』選ユーキャン新語流行語大賞 第 34 回 2017 年授賞語
- <https://www.jiyu.co.jp/singo/index.php?eid=00034> (2019 年 2 月最終アクセス)
- OECD Statistics
- https://stats.oecd.org/Index.aspx?datasetcode=TIME_USE (2019 年 2 月最終アクセス)