

研究課題名：相談学級に通う子どもの生活状況の実態とその改善に向けた取り組みの効果検証  
研究代表者：久川春菜

子どもの心身の不調が心配されて久しい。特に、生活習慣が乱れがちな相談学級に通う子どもたちに関してはより注目に値するものと考え。本研究では、相談学級に通う子どもの生活改善状況の実態と改善に向けた実践の効果検証を目的とした。ここでは、その第一段階の作業として、相談学級に通う子どもと比較するためのデータ解析を試みた結果(検討 1)とともに、生活改善に向けた取り組みの検証方法を模索した結果(検討 2)を報告する。検討 1 では、東京都世田谷区内の公立 F 小学校に在籍する 1~6 年生の計 483 名(男子, 238 名, 女子, 245 名)を対象とし、自己記入による記名式調査票を用いて生活状況調査が 2015 年 10 月~12 月に実施された。生活状況調査の項目は、就床時刻、起床時刻、睡眠問題等の状況を尋ねる項目で構成した。また、生体リズムの指標として「起床時体温測定」を、覚醒水準の指標として「棒反応測定」「カウンター測定」を用いた。なお、起床時体温の測定は電子体温計を用いて各家庭にて起床直後に、棒反応測定とカウンター測定は各学級にて 1 時間目の開始直前に実施された。

検討 2 では、東京都世田谷区の T 小学校に在籍する 3~6 年生 246 名(男子, 129 名, 女子, 117 名)を対象とし、1 週間の生活状況を記録する取り組みが 2015 年 10~11 月の木曜から水曜日に亘る 1 週間に実施された。調査では、自作の自己記入票を用いて、1 週間の生活状況の記録を蒐集した。東京都世田谷区内の公立 T 小学校では、生活習慣の改善を目的とした「すくもりもりチャレンジ週間」(以下、「すくもり週間」と略す)を実践している。すくもり週間とは、A4 サイズの自作の生活習慣(朝の目覚め、食欲、放課後の外遊び・テレビ・ゲーム時間等)記録用紙を用いて、子どもが保護者と一緒に毎日記録していく取り組みである。本研究では、この取り組みの効果検証を行った。記入票の項目内容は、起床時体温、朝の目覚め、朝の食欲、放課後の外遊び時間、テレビ、ゲームの時間、明日の起きる時間、習い事であった。また、生体リズムの指標、覚醒水準の指標として、検討 1 と同様の測定を実施した。

本研究の結果から、以下の知見を得ることができた。

- 1) 世田谷区内公立 F 小学校の 1~6 年生の睡眠時間は、学年上昇とともに短くなること、朝の覚醒度を反映する棒反応値とカウンター値は、いずれも 1~4 年生までは数値が向上していく傾向があり、その後は値が安定する様子が観察された。
- 2) 相談学級に通う子どもの生活状況と朝の覚醒度を比較するための対照データが得られた。
- 3) 1 週間にわたって生活習慣を記録する取り組みは、生活習慣を改善し、朝の覚醒水準を高める可能性が示された。
- 4) 1 週間にわたる生活習慣記録は子どもとその保護者に対して、規則正しい生活習慣を意識させる手立てとなることが示唆された。

以上のように、相談学級に通う子どもの生活状況と比較できる対照データ、ならびにその改善に向けた取り組みの検証指標を確立できた点は、本研究により得られた成果であると考え。しかしながら、当初の目的である相談学級に通う子どもの生活改善状況の実態と改善に向けた実践の効果検証については、対照データと取り組みの検証指標の検討に多くの時間を要してしまったことから、年度内にそれを行うことができなかった。この点については、本研究により得られたデータの中に相談学級に通う子どものデータも含まれていることから、それらのデータを活用して当初の目的の解明に迫る予定である。