男子高校生の生活習慣調査結果の保健教育授業への活用

玄葉　道子*　西園マーハ文**　本多　真**
丸田　巌***　下山　千景****　辻岡三南子*
森　正明*　齊藤　郁夫*

近年，子どもの食事や睡眠の乱れが指摘され，睡眠リズムの乱れは様々な健康問題に関連するとされ，注目を浴びている。中・高校生の睡眠については，就寝時刻の後退が目立ち，それとともに日中の心身症状が悪化していることが指摘され，夜型の生活リズムなど若年者の睡眠パターンに関心がもたれている[1)]。そのような生活習慣の変調は，身体症状や生活の問題として顕在化する。身体症状は，学校生活においては不適応や不登校などの問題に繋がっていく状態である[2)]。そのため，学校保健の場でも基本的生活習慣を整えるための指導が重要と考える。

今回対象とした学校では，実態把握と日常の健康相談のために生活習慣や自覚症状，ストレスに関する内容の調査を実施している。今回，生徒の心身の健康に関する疾病予防教育のために，その調査結果を保健体育科授業において資料として活用し指導したことについて評価・検討した。

対象と方法

授業の対象は首都圏私立男子高校１学年２クラス生徒83名であった。

授業は，体育科教員による保健体育科目で「心身の相関とストレス」「生活習慣と日常の生活行動」をテーマとした授業（１時限分）において，この学校で実施した実態調査の結果を資料として配布し，身体の不調や，食事・睡眠などの生活習慣と自覚症状とストレスに違いがあることを説明した。さらに，睡眠が体調や昼間の生活に影響していること指摘し，睡眠による休養の必要性，生活リズムを整えることの重要性や心身相関について教科書を使用してストレスが身体の不調に影響を及ぼしやすいことを指導した。

授業指導後の評価として，授業終了時に授業実施したクラスの生徒に対して，授業でストレス・メンタルヘルスへの興味や感想などについて質問紙調査を行った。調査は無記名で実施した。回答は，選択肢回答と自由記載欄の記入を求めた。

授業で用いたに態調査は，男子高校在籍生徒2,225名（１年749，２年744，３年732）を対象とした，食事・睡眠などの生活習慣と自覚症状，ストレスに関する自記式の質問紙調査である。

* 慶應義塾大学保健管理センター　** 東京都精神医学総合研究所　*** 慶應義塾高等学校　**** 日本鋼管病院

調査結果より，自覚状態の分布と，睡眠に関する生活習慣と自覚症状の関連の分析結果を活用した（図１）。全体の自覚状態として，ストレスや眠気，疲れ，腹痛，頭痛の項目に関する分布結果を提示した。夜間明るい環境で過ごす頻度は，「夜９時以降にコンビニやファーストフードなど照明が家庭よりあかるいところで10分以上過ごす日が週に何日あるか」という質問をした。これは，夜間の照度暴露や生活時間の乱れについて調査したものであるが，今回は，その結果を「夜間明るいところへ外出する」ということが具体的にどのような違いとなっていたかの実態を示すものとして，図表化して資料とした[3)]。

成　績

（1） 質問１　授業資料とした実態調査結果の個人への有用性（図 2）

「参考になった」のは73.6%であったが，12%は「自分を他人と比べて良くない」と感じていた。

感想や意見には，「グラフで示されるとわかりやすくてよかった」，「自分は12時前に寝ているので自分の生活はなかなかいいと思った。」，「自分の状況が的確にわかる資料もあれば当てはまらないものもあった。」，など自分のことと重ねて考えたものがあった。

（2） 質問２　ストレス関連の本日の授業の興味（図３）

「興味深く聞けた」のが62.7%であった。

感想や意見には，「自分と重なることが多くドキッとした」，「夜明るいところにいるのが良くないとわかってよかった」，「ストレスと睡眠時間は結構関係があると思った」，「ストレスを溜めすぎるといろいろな症状に出ることを知れてよかった」，「なぜ６時間寝ているのにいつも眠気があるのがわかった」，など心身の相関について理解されたものがあった。また，「当たり前だと思っていた日常生活について先生から言われたことで改善しようと思った」，というものもあった。

（3） 質問３　日頃のストレスやメンタルヘルスの興味（図４）

興味が「ある」が32.9%，「ない」が34.1%で

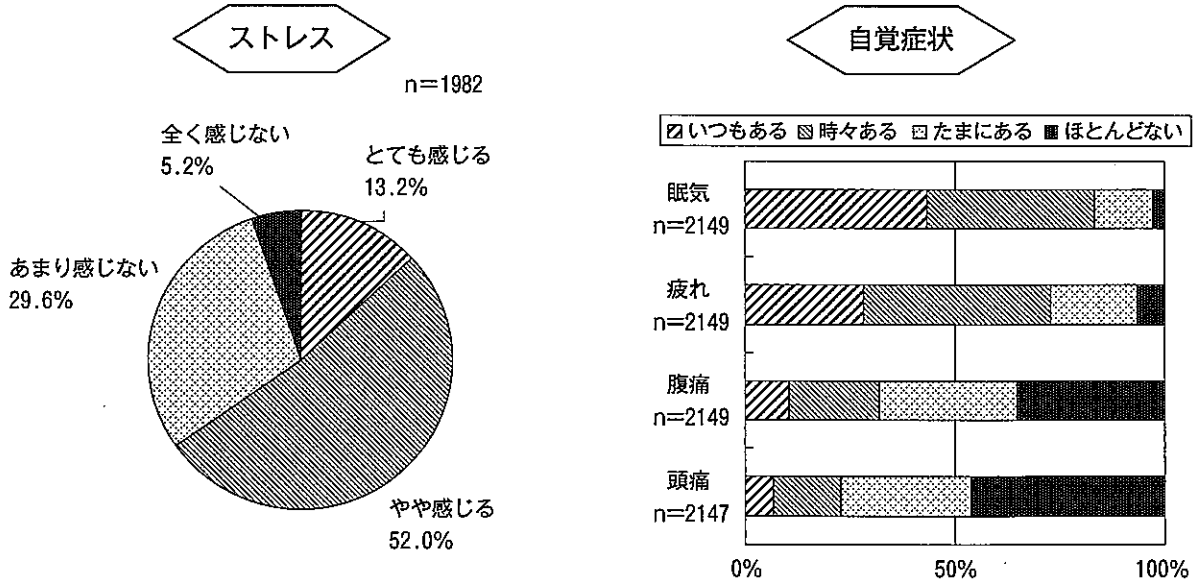

図１　授業資料 ストレスと自覚症状の分布

あった。

感想や意見には，「今までは興味はなかったので，これからもう少し気にかけていこうと思う」，など授業により関心をもったものがあった。

（4） 質問4　ストレスやメンタルヘルスについて今後知りたい内容

「睡眠のリズム障害を治すにはどうしたらよいか」，「疲れのとり方」，「メンタルトレーニング」などの具体的方法を希望するものが多かった，他には「ストレスと脳の働きや性格との関係」，また「ストレスとスポーツとの関係」など，より詳しい理解を希望するものもあった。

考　察

授業後評価より，自分の学校の調査結果が授業に資料として提示されることは，より身近な問題と捉えやすいことであった。男子は，ストレスや気持ちの問題に興味を示しにくいことが多いが，数値やデータを示すようなアプローチでは興味が湧きやすいと思われる。

近年文部科学省より「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進がされているが，クラブ活動やアルバイトなど多様な生活実態の高校生において，その生活習慣を改善することは非常に困難な生活状態にある。それを改善するためには，本人の意識を高めることが欠かせない。生徒からの授業後の感想にもあったように，生活習慣やストレスについてあたりまえと知っていることでも改めて指導されることで現在の自分の生活を見直すきっかけになると考えられる。

今回の調査結果を利用した保健教育の実施では，夜間に明るい場所へ外出することが生活リズム上，朝食の欠食や不規則な就寝，睡眠時間短縮をきたすという具体的実態を，対象とした生徒自身が知ることで，これらの問題をより身近に捉え，自分のこととして考える動機になっ

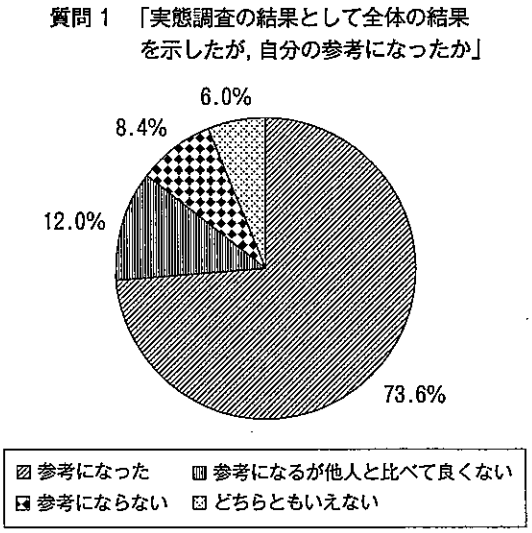

図2　授業資料とした実態調査結果の個人への有用性 n＝82

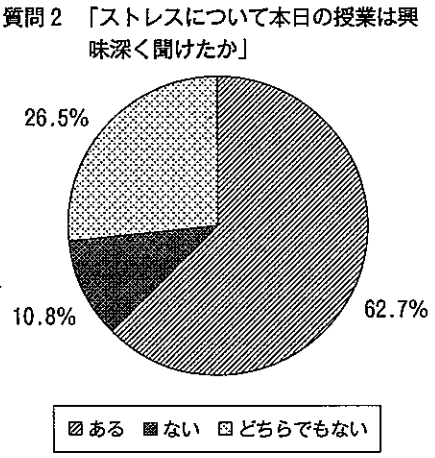

図3　ストレス関連の本日の授業の興味 n＝83

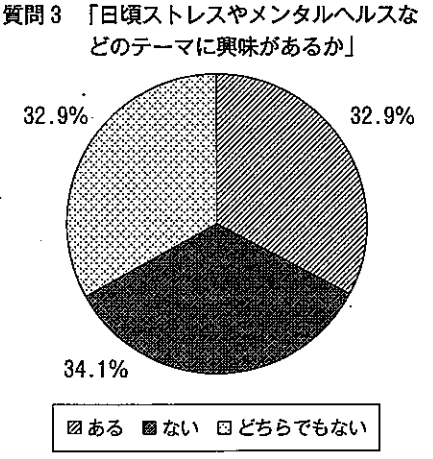

図4　日頃のストレスやメンタルヘルスの興味 n＝83

ていたことがわかった。生徒が，自らの生活習慣を振り返り，自分の問題として自覚する動機付けをし，そこから指導していくことが有効と考える。

山中（2006）[4]は，集団に対するストレスマネジメント教育には，客観的なデータなども参考に，集団から得られる情報を適切に判断する見立てが重要であることを述べている。具体的な生活習慣の保健教育をより効果的に行うために，今回行った実態把握は，対象高校生男子に対する今後の保健教育の基盤となり得る。このような学校での実態調査は生徒集団の状態把握と同時により身近な集団の結果として効果的に保健教育へ活用することが可能と考える。

そして，学校保健では集団を対象とする保健教育と個別援助を主とする保健室の対応が協同して取り組むことで多様な問題を抱える思春期生徒への援助がより効果的になるであろう。今後は問題提起に引き続き，具体的対処など生徒の抱いた興味を生かす教育をしていくことが課題となる。そして，将来的にも生徒の心身の健康に繋がる保健教育に取り組むことが重要と考える。

総　括

1．学校保健における実態調査は，実態把握と同時に効果的にストレス・メンタルヘルスの保健教育へ活用することが可能かを検討した。

2．保健教育において自校の実態調査結果を実態として提示することは，生徒自身がストレス・メンタルヘルスの問題をより身近な問題として捉えやすく，生徒自身の興味が増し，問題提起に有効と思われた。

3．今後は，生徒の生活習慣や心身の健康に関する問題意識を高めることにとどまらず，具体的行動や健康保持の方法論を提示していくことが望ましい。

文　献

1）井上昌次郎（編著）：快眠の科学．朝倉書店．p. 11-20, 2002

2）服部恒明，他：高校生における不安感，身体的な不調と社会的行動の因果モデル．学校保健研究47（3）：209-216, 2005

3）HONDA M, et al: A sleep and life-style survey of Japanese high school boys: Factors associated with frequent exposure to bright nocturnal light. Sleep and Biological Rhythms 6：110-119, 2008

4）山中寛，他：ストレスマネジメント教育の現状と将来．学校保健研究48（2）：134-140, 2006