

令和5年度日本教職大学院協会研究大会への参加報告

～保健体育授業および学校保健活動を組み合わせた

睡眠教育の取組が生活の質向上に及ぼす効果～

堀 里也（学校経営コース令和4年度入学）

1 はじめに

日本教職大学院協会研究大会は、令和5年12月9日（土）、10日（日）に、鹿児島大学を配信会場としたハイブリット形式で開催された。本稿は、筆者のポスターセッション発表概要とそれに続く協議から学んだことについての報告である。

2 発表の概要

思春期における生活リズムと心身の健康に関する研究は限られている。しかし、登校に影響を及ぼす体調不良や気分・意欲の低下は、睡眠の量と質、生活習慣の乱れによって引き起こされる可能性がある。この背景から、公立中学校での保健体育授業と学校保健活動を組み合わせた睡眠衛生教育と自己調整を促す介入プログラムが、生徒の日中の眠気や生活の質（QOL）に及ぼす効果を検討した実践について報告した。

（1）本研究で期待される効果

前年度の調査研究により、多くの中学生がデジタルデバイスを就寝時に使用する生活習慣をもち、これが睡眠時間の減少や質の低下、日中の眠気に関連している可能性が高いことが明らかになった。本研究では、公立中学校の生徒を対象に、介入校群には、夏休み前の睡眠教育、好ましくない生活習慣に対する保護者への啓発活動、夏休み後

の睡眠衛生活動からなる介入プログラムを提供した。介入による、休日平日の睡眠時間と睡眠にかかわる生活習慣、日中の眠気の主観的評定、中学生の生活の質（QOL）に及ぼす効果を検討した。

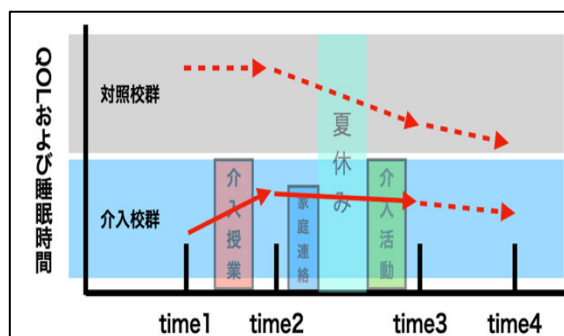


図1 研究イメージ（介入によるQOLおよび睡眠時間への効果）

（2）結果と考察

睡眠教育の授業をはじめとする複合的な介入プログラムを提供した結果、3学年すべてで平均睡眠時間が優位に増加し、夏休み後も高い水準が維持された。また、日中の眠気も授業介入後に優位に減少した。対照校群では一貫して睡眠時間が減少していた。しかし、生活の多様な要因が関連するため、介入の効果は生活の質（QOL）には統計的には影響を与えなかった。今後は、10代の睡眠相の後退に対応したより強力な睡眠教育プログラムが開発され、発達段階に応じた生活リズムと睡眠習慣の維持が生活と学習の両面に及ぼす望ましい効果を実感する子どもが増えていくことが期待される。

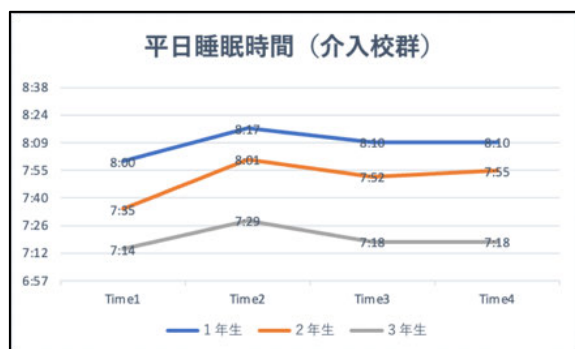


図2 介入校群睡眠時間の変化

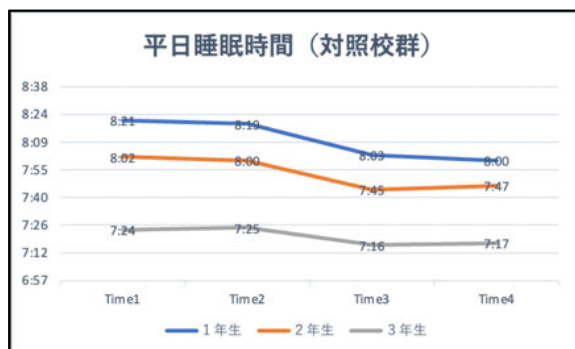


図3 対象校群睡眠時間の変化

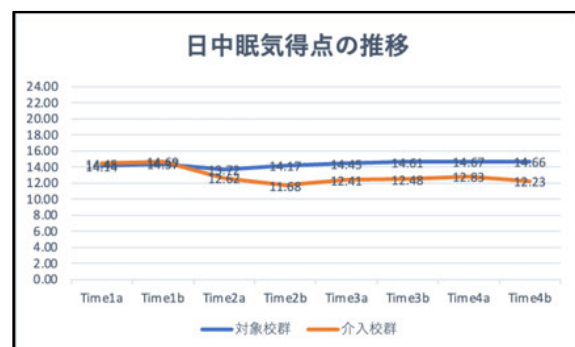


図4 日中眠気得点の推移

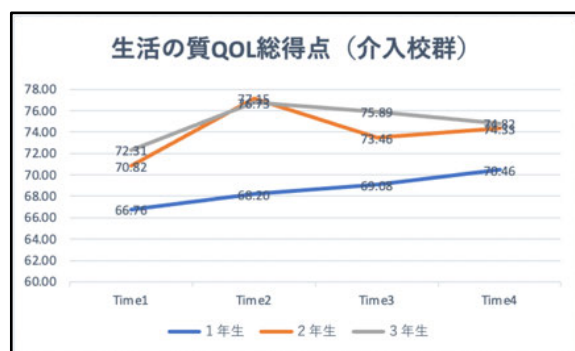


図5 介入校群 QOL 総得点の変化

3 協議からの学び

（1）成果

当日は1グループあたり3大学が発表者として参加し、合計18グループにわかれ発表（10分）・意見交換（20分）を行った。

本実践については、各学年に応じた睡眠教育の授業の実際について質問を受けた。小学校でも実践されている睡眠教育ではあるが、年代に応じた課題に沿う睡眠教育が重要であるという意見に共感した。本研究の背景には、不登校児童生徒の減少に向けた全ての児童生徒を対象とした発達支持的な課題未然防止教育としての睡眠教育の確立がある。同グループの別発表においては、生徒指導にかかわる諸課題に対し、学校内のみならず関係機関の専門家を含めた「チーム支援」の充実を図ることについての発表が行われた。「不登校」をテーマとした同じ課題意識をもつ発表者グループの中で、県外の、そして校種の違う教職員同士と他大学大学院の指導者の方々と意見交換できたことは、教職大学院研究大会に参加することの大きな意義を感じ、今後につながる学びとなる経験となった。

（2）課題

他の実践発表でも指摘されていたとおり、学校現場のマンパワーの不足への対応が、「待ったなし」で問われている。「児童生徒のため」と計画されるいかなる実践も、その導入に伴うコストと得られる成果とのバランスを考慮しないわけにはいかない。子どもにかかわる仕事に魅力をもつ若者の多くが、躊躇無く「教職」をめざせるような視点を土台とした新しい生徒支援の在り方についてさらに見識を深めていきたい。

付記

本研究は、著者が勤務する公立中学校に加え、同市内の2つの公立中学校に在籍する生徒とその保護者の皆さん、および教職員の皆さんの多大なご協力を得た上で実現された。ここにあらためて感謝を申し上げたい。