

学校心理士)

当研究室では、子ども達の生活が夜型化していることと、近年増加している子ども達の問題行動になんらかの関連があるのではないかと考え、1996年から調査研究を行っています。

そして、1999年には結果の一部を富山大学教育学部研究論集に、また、2000年の6月にはさらに分析を重ねて、日本睡眠学会で発表しました。また、研究論集に投稿した論文については、創育社の発行する「教育アンケート調査年鑑2000下」に掲載されました。以下にその一部を紹介させていただきます。

緒言：いじめ、不登校、学級崩壊といったさまざまな問題行動や、非行少年の低年齢化、凶悪化など、最近では子どもたちの様々な「荒れ」現象が問題になっている。つまり、人とのコミュニケーションがうまく回れず、突然攻撃的になる子どもの姿も多く見られる。このような問題行動は子どもたちの日常生活、特に基本的な生活習慣と関係があると推測した。つまり、現代人の就寝時刻は年々遅くなり、小学生でも12時以降に就寝する児童がみられる。子どもの就寝時刻が遅くなる原因としては、塾通いや、深夜までのテレビ視聴、家族の生活の影響などが挙げられるが、このような夜型の生活では十分な睡眠をとることができなくなり、心身の健康に深刻な影響が及ぶと考えられる。そこで、本研究では現代の子ども達の、生活リズムの実態と心身の健康の関連を明らかにし、その問題点と解決策を見出したいと考えた。

調査方法：富山県において、小学生の調査は1996年7月と10月に、中学生と高校生の調査は1998年7月に、大学生の調査は1997年におこなった。

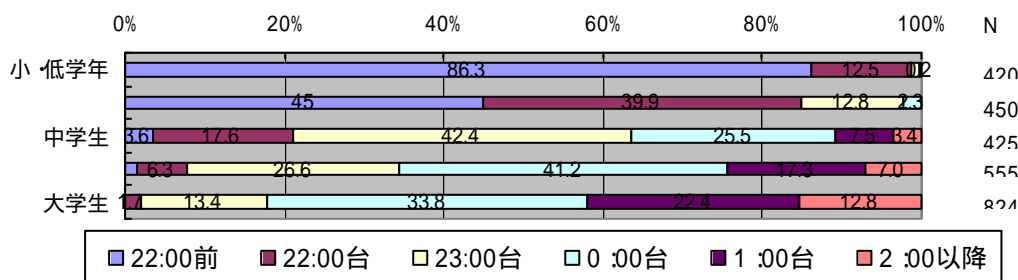
結果および考察：(サンプル数は図のN数を参照のこと)

(1) 生活リズムの実態

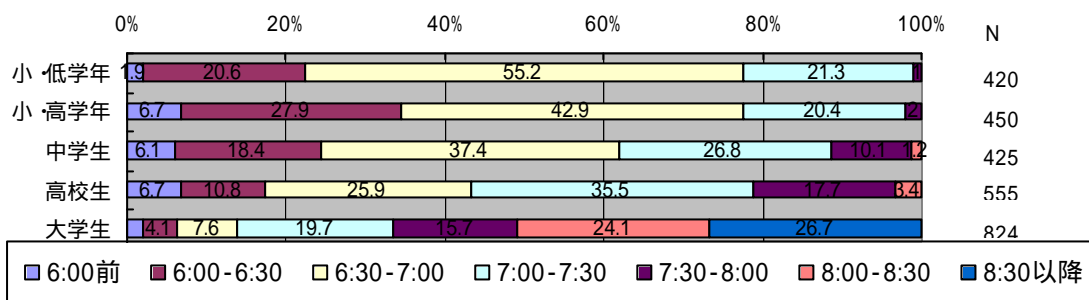
就寝時刻：学校段階が進むにつれて就寝時刻が遅く、夜型の生活となる傾向がある。**中学生から0:00以降に就寝する割合が急増している。**0:00以降に就寝する割合は小学校低学年では0.2%、小学校高学年では2.4%であるが、中学生では36.4%、高校生では65.5%、大学生では69.0%となっている。

起床時刻：就寝時刻と同様に、学校段階が進むにつれて起床時刻は遅く、ばらつきが大きくなっている。

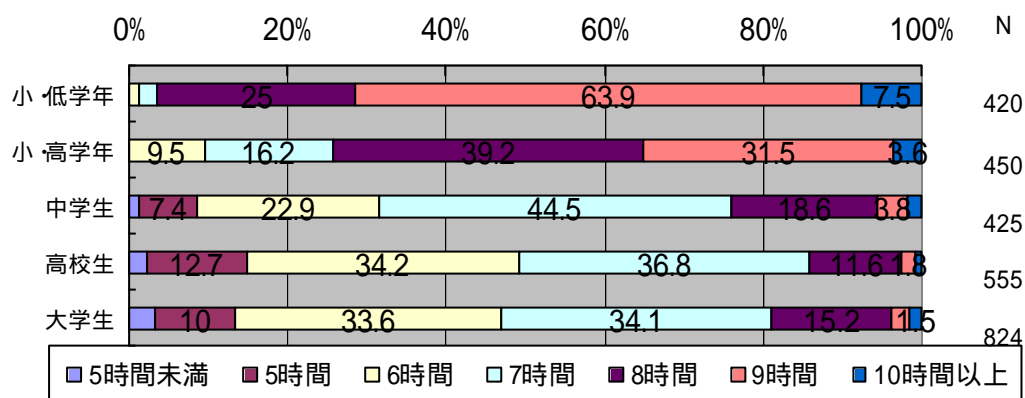
睡眠時間：学校段階が進むにつれて睡眠時間は短くなり、個人差がみられるようになる。**特に小学校高学年から中学生にかけて睡眠時間が短くなる傾向がある。**小学校低学年では約9割が、高学年では約6割が8~9時間の睡眠をとっているが、中学生、高校生、大学生では、約7割が6~7時間の睡眠となっている。



各学校段階における就寝時刻



各学校段階における起床時刻



各学校段階における睡眠時間

(2) 睡眠評価の実態

睡眠充足状況 : 睡眠充足状況を3段階で評価してもらったところ、学校段階が進むにつれて「もっとたくさん眠りたい」とする割合は、小学校低学年で32.9%、小学校高学年で39.1%、中学校で56.7%、高校生で57.5%、大学生で52%と、**特に中学生以降から睡眠不足を感じる割合が高くなっている。**

起床方法 : どの学校段階でも自然覚醒は約3割で、残りの約7割は目覚し時計または家族によって起こされている。学校段階が進むにつれて「家族に起こされる」割合は減少し、「目覚し時計など」を使って起床する割合が増加している。

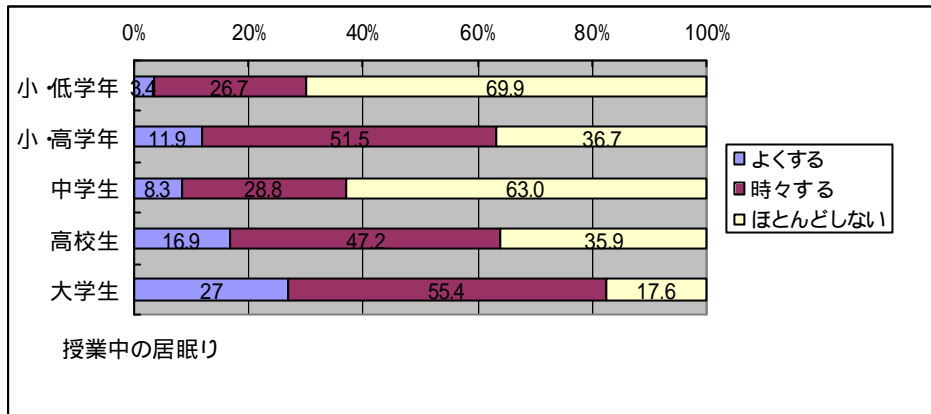
目覚め方(布団の出方) : 目覚め方に関しては、布団から「すぐに出る」、「少ししてから出る(10分ぐらい)」、「なかなか出られない(10分以上)」の3段階で評価してもらったところ、**布団から「なかなか出られない」割合は大学生(31.8%)が最も高く、中学生(16.1%)、高校生(13.7%)、小学校低学年(12.7%)、小学校高学年(11.7%)と続いている。**

寝起き : 寝起きも3段階で評価してもらった。小学校低学年から高校生までは学校段階が進むにつれて寝起きが、「なかなかすっきりしない」割合が増加している。**寝起きが「なかなかすっきりしない」とする割合は高校生(53.5%)が最も高く、中学生(46.9%)、大学生(34.3%)、小学校高学年(29.2%)、小学校低学年(26.5%)と続いている。小学生の約3割、中高生の約5割は寝起きがすっきりせず、気持ちのよい朝を迎えられていない。**

(3) 寝起きの評価と生活リズムの関係

小学校低学年・高学年：小学生では低学年も高学年も「寝起き」と、「起床方法」「排便時刻」との有意な関連がみられた。起床方法については、寝起きの悪い子どもほど家族に起に起こされており、自然覚醒の割合が低い。排便時刻については、寝起きの悪い子どもほど朝に排便がなく、高学年ではより不規則になる傾向がある。高学年では「寝起き」と、「居眠り」「あくび」「就寝時刻」とも有意な関連がみられ、寝起きの悪い子どもほど授業中に居眠り、あくびをする頻度が高い。また、就寝時刻も遅い傾向がみられた。

中学生・高校生：中学生・高校生では「寝起き」と、「朝食の有無」「朝食なしの理由」「休日前就寝時刻」「休日起床時刻」との有意な関連がみられた。寝起きの悪い生徒ほど朝食を取らない傾向があり、その理由とし

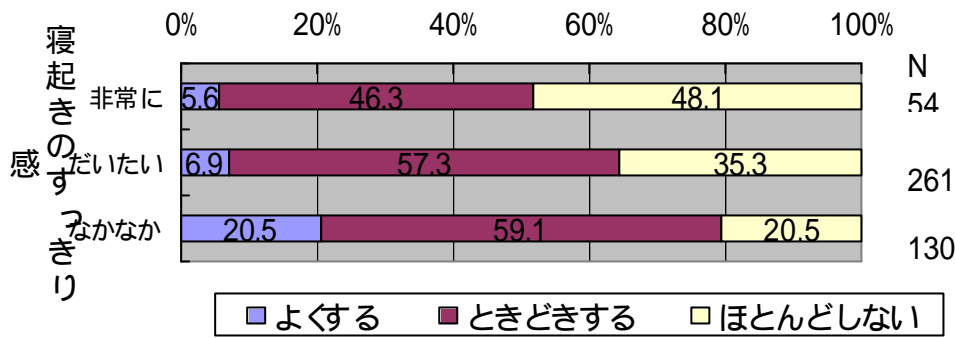


ては「時間がない」が多い。また、高校生では「食べたいと思わない」という理由も多くみられた。休日前就寝時刻および起床時刻に関しては、中学生・高校生ともに寝起きの悪い生徒ほど休日前の就寝時刻が深夜にずれこみ、起床時刻も昼近くまでずれこんでいることが分かる。また、高校生では「寝起き」と、「起き方」「居眠りの有無」「就寝時刻」との有意な関連もみられた。

(4) 寝起きの悪さと心身の不安定さとの関係

小学校低学年・高学年：低学年・高学年に共通して「寝起き」の悪さと、「忘れ物」「健康状態」「叱られる内容と数」の項目で有意な関連が認められた。つまり寝起きの悪い子どもほど忘れ物をよくする傾向が見られ、寝起きの悪さが注意力の低下につながっていると推察される。健康状態に関しては寝起きの悪い子どもほど、何らかの不調を訴える割合が高かった。低学年では寝起きの悪い子どもほど「疲れやすい」「風邪を引きやすい」「アレルギー」と答える割合が高い。また、高学年では寝起きの悪い子どもほど「疲れやすい」と答える割合が高い。

叱られる内容と数に関しては、寝起きの悪い子どもほどよく叱られる傾向がみられた。また叱られる内容をみていくと、低学年・高学年ともに「生活態度」「勉強」「言葉遣い」について叱られる傾向がみられた。高学年では寝起きと「不安や悩み・数」との有意な関連もみられ、寝起きの悪い子どもほど不安や悩みを訴える傾向があった。不安や悩みの内容は、寝起きのよい子は「勉強」(27.8%)が最も多く、「健康」(22.2%)「将来」(22.2%)と続いている。寝起きの悪い子どもは「勉強」(40.8%)について、「金」(31.5%)「友達」(21.5%)と続いている。

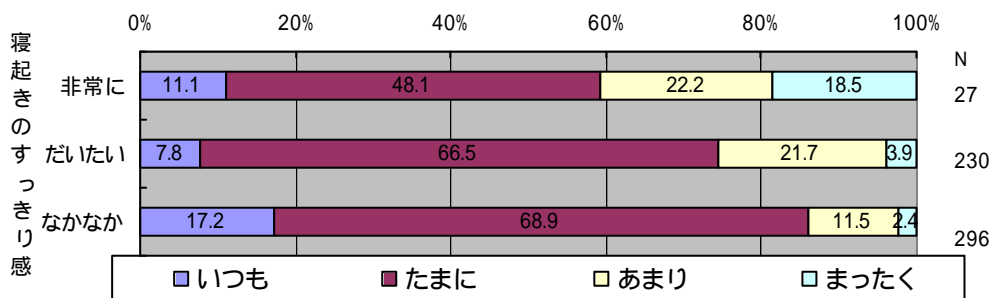


寝起きと忘れ物(小学校 高学年) (p < 0.01)

中学生・高校生

寝起きの悪さと意欲との関係 : 中学生・高校生ともに寝起きと有意な関連が認められた項目は「学校の楽しさ」と「授業への意欲」であった。寝起きの悪い生徒ほど学校が「すごく楽しい」と答える割合が低く、授業を「意欲的ではなく面倒に思っている」傾向がある。

寝起きの悪さと心身の不安定さとの関係 : 中学生・高校生ともに寝起きと有意な関連が認められた項目は「だるさの有無」「疲れたと言う頻度」「朝の疲れの有無」であった。寝起きの悪い生徒ほど日常的にだるさを感じ、「疲れた」という頻度が高く、朝に疲れが残っていることが多い傾向がある。とくに高校生では「寝起き」と、「イライラの有無」「家での過ごし方」とも関連がみられ、寝起きの悪い生徒ほどよくイライラする傾向があり、家での過ごし方をみると寝起きのよい生徒よりも「勉強」「家族との会話」が少なく、音楽を聴くなど「趣味」に時間をかける傾向がある。



寝起きとイライラ感の有無(高校生) (p < 0.01)

まとめ : 学校段階が進むにつれて、就寝時刻が夜間にずれ込み起床時刻が遅くなる「夜型の生活リズム」に移行し、生活リズムの個人差が大きくなる傾向がみられる。そのため学校段階が進むにつれて睡眠評価も低くなる傾向が見られ、小学生の約3割、中学生・高校生の約5割が朝の寝起きがなかなかすっきりしていない。また、小学校低学年の約3割、小学校高学年の約4割、中学生・高校生の6割近くが睡眠不足を感じている実態が明らかになった。

「寝起き」がなかなかすっきりしないということは、体が目覚めて活動する準備が整っていない段階で起床していると推察される。寝起きの悪い子どもたちは生活リズムが乱れ、心身が不安定になる傾向が共通してみられた。夜型の生活を日常的におくることによって、人間本来の生体リズムに歪みが起こる。また平日と休日の生活リズムの差が大きいことによっても生体リズムが乱れる。そのために朝起きた時に疲労が回復しておらず、寝起きがすっきりしない。そして特に理由もないのに日常的にだるさを感じ、学校の授業などに意欲的に取り組めず、自己評価も低くなりがちになると推察される。

今後子ども達の心身の健康を回復し、維持していくためには、毎日の生活リズムの見直しを家族とともに図り、

できるだけ就

寝と規則的な睡眠・覚醒の習慣を促すことが重要である。そうすれば、朝本来の爽快感を取り戻すことができ、
日中の脳の活動
レベルが向上し、安定した意欲的な生活活動が期待できると考えられる。

以上の結果から生徒指導上、次のような点を考慮していただければと思います。

1. 昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、これには科学的根拠があり、適切な時間帯に安定した眠りを確保する事によって、成長ホルモンの分泌が促され、心身が成長します。よって、覚醒時の精神状態も安定します。
2. 夜更かしは、小学校高学年あたりから徐々にはじまり、中学2年生で顕著になる傾向がみられます。情緒的発達もまだ未熟であり、日常生活全体も散漫になりがちで、この時期に規則的な生活の重要性に気付かせ、生徒自身が生活の見直しを図れるように指導できれば良いと思います。
3. 睡眠・覚醒リズムの乱れは、発達段階とともに大きくなっていく傾向があり、10代で睡眠障害が発症し、社会的不適応を起こすケースもあるので、教師や親も子どもの生活時間をできるだけ把握しておく必要があります。
4. 子どもの夜更かしは次のような悪循環をしがちです。
夜更かし 朝自分で起きられない 寝起きが悪い
朝食がいかげん 排便が不規則 学校で腹痛、あくび、居眠り、忘れ物 イライラ
する 夜寝付きが悪い 夜更かし
5. 睡眠・覚醒リズムの乱れを調節するためには、少しずつでも就寝時刻を早めること、何時に寝ても起床時刻を大幅に変動させないこと、朝目覚めたらすぐに、(カーテンを開けるなどして)自然の光を浴びること、日中に少し汗ばみ体温が上がるような運動をすること、などが有効です。
6. 生活リズムは一緒に生活している家族の影響も大きいと思いますので、実際は家族の方にも理解していただいて、子どもにだけ「早く寝なさい」では説得力がないことも了解していただくと良いでしょう。