

知的好奇心を刺激し実践につなげる健康教育

岸田佳子

鳥取大学附属中学校 健康教育

E-mail: kishida_ys@tottori-u.ac.jp

Yoshiko Kishida (Tottori University Junior High School): Health education stimulating intellectual curiosity and leading to practice

要旨 — 日本の小中学生の睡眠時間は世界で一番短く、睡眠についての健康教育の推進が求められている。今まで続けてきた生活習慣を改善することは、簡単なことではない。しかし、睡眠について子どもの「生活実感」に寄り添った、「知的好奇心」に応える教材研究を行い授業実践することは、生活習慣の改善に取り組んでみようという意欲につながるのではないかと考える。授業後は、限られた時間をやりくりしようとする2週間のチャレンジ期間を設けた。その実践と結果・課題を報告する。

キーワード — 睡眠, 生活実感, 知的好奇心, 生活習慣

Abstract — Sleeping time of elementary and junior high school students in Japan is the shortest in the world. Thus, promotion of health education about sleeping is required. It is not easy to improve the lifestyle that has been continued until now. However, I think that conducting teaching material research to respond to “intellectual curiosity” which is close to the child’s “life feeling” about sleep may lead to motivation to try to improve lifestyle practices. After the lessons, we set a term for 2-week challenge trying to manage to utilize time effectively in a limited time. I will report its practice, results, and issues emerged.

Key words — Sleep, life feeling, intellectual curiosity, lifestyle habits

1. はじめに

1.1 問題の所在とねらい

日本の子どもの睡眠時間は世界で一番短く、2014年の日本学校保健会の調査によると、睡眠時間の平均値は中学生男子7時間25分、女子7時間10分であった。生活習慣を改善させようとする取り組みは、多くの学校で行われている。しかし、「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」(2014)で述べられているように、睡眠時間が絶対的に不足していると感じる。私も前任校等で生活習慣についての保健指導や生活改善週間を設けての取り組みなどを行ってきたが、朝食摂取率等は比較的改善しやすいが、睡眠については一時的に変化しても継続して改善することは難しかった。

藤岡(1991)は、教育研究に行き詰まったとき、米国の教育哲学者・J. デューイが提唱した2つの概念が参考になると述べている。J. デューイ(1975)は、学習における「想念」と「外部

情報」を区別した。「想念」とは、子どもの生活体験の中から自然に湧きだしてくる「疑問」「推論」「知的好奇心」である。それに対し「外部情報」とは教師の説明や教科書記述として、子どもの外側に存在する情報をさす。J. デューイは、この2つの概念を使うと「学習の失敗」は次の2つに分類することが出来ると述べている。

- ・「想念」が生じているのに、適切な「外部情報」が与えられない場合。
- ・「想念」を欠いているところに、一方的な「外部情報」だけが与えられる場合。

住田(2018)は、これら2つは今日の保健教育・保健指導においてありふれた問題状況といえ、子ども達の「知的好奇心(想念 ideas)」に答える教育研究が必要であると述べている。また、戸部・斎藤(2012)は、保健教育においては子ども達がただ内容を理解するだけではなく、健康的な行動を身につけ習慣として継続するために、行動科学を生かした取り組みが有効だということを述べている。

子ども達も早く寝ることの大切さなどはどこかで聞き知ったことがあり、そうした方がいいことは何となく知っている。しかし、それが出来ない理由として、メディア利用、塾や習い事などに費やされる時間が多く、寝る時間を削っているという実態がある。大人側にも、子どもの睡眠時間を守るために考えなければいけない社会的な課題があると感じる。しかし、限られた時間をやりくりして生活することは大人になってからも続く。適切な睡眠についての知識と、快眠につながる方法を子ども達が理解し、実践へとつながるような授業作りが求められる。

睡眠について子ども達の素朴な疑問の「芽生え」「知的好奇心」と、問いかけの追求過程を大切に教材作りを行うことは、睡眠についての行動変容のきっかけや意欲につながると考える。また、がんばれば出来そうな具体的な目標を立て、周囲のサポートを受けながらセルフモニタリングシート（以下睡眠記録表）を記入することは、行動実践につながると考える。本稿では、これらの実践と成果、課題について述べる。

1.2 生徒の実態と課題

本校の子ども達も、帰宅後の多くの時間を塾や習い事やメディア利用時間に費やしており、就寝時刻が先送りとなり睡眠時間が短くなる傾向が続いている。また、遠距離通学の生徒も多く起床時刻が5時台の子どももおり、さらに睡眠時間の確保を難しくしている。授業を実施する1年生に対して、授業前の10月に「睡眠に関するアンケート」を実施した。23時までには就寝する生徒は50.8%。4月に行ったアンケート結果は69.8%。半年で、19%の生徒の就寝時刻が遅くなっていた。また、就寝時刻が0時以降の生徒は16.4%いた。「午前中眠たくなることがある」と答えた生徒は40%。「ちょっとしたことでイライラする」と答えた生徒は16.4%。メディア利用時間が2時間以上の生徒は37.2%であった。そして、平日と休日の就寝時刻に2時間以上ズレがあると答えた生徒の方が、「午前中眠い」「ちょっとしたことでイライラする」と答えた生徒が多かった。メディアを4時間以上している生徒の就寝時刻は、全員12時以降であった。

2. 研究内容

2.1 調査対象

本研究の対象は、第1学年136名（男子71名、女子65名）である。

2.2 研究方法

生徒の睡眠についての疑問や質問、実態についてアンケート調査を行う。

アンケート調査を活用しながら、睡眠の役割や仕組みについて知識を習得し、睡眠について見直し改善につながる指導案を考え授業を実施する。授業後に2週間の生活習慣改善週間を設け、睡眠記録表を記入させる。

ワークシートや睡眠記録表、授業後のアンケートを分析・考察し、生徒の反応や感想を参考にし、本指導の有効性や課題を明らかにする。

2.3 研究の仮説

子ども達からの生活実感をともなった質問や「知的好奇心」に答える教材の工夫や、行動科学を踏まえた睡眠記録表を活用することで、生活習慣を見直し改善しようとする意欲や態度を養うことができるであろう。

2.4 研究計画

月	内 容
4	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣実態調査（全校） 健康についての疑問・質問アンケート（全校） 保健室オリエンテーションによる保健指導（全校）
10	<ul style="list-style-type: none"> 「睡眠についてのアンケート」（1年生） 1年生学級活動 「睡眠について知り、自分の睡眠を見直そう」 「授業内容と睡眠記録表の取り組みに対しての協力について」保護者お便り配布（1年生） 睡眠記録表の記録（1年生：2週間）
11	「睡眠についてのアンケート」（全校）

3 実践

3.1 健康についての疑問・質問アンケート

生徒に、健康についての知りたい事や疑問に感じていることを自由記述のアンケートへ記入してもらった。「睡眠についての疑問が一番多く、46個あった。多かったのが「授業中に眠たくならない方法を教えてください。」11名、「寝付き

が良くなる方法を教えてください。」7名、「朝、スッキリ目覚める方法を知りたい」7名あった。

<ul style="list-style-type: none"> ・寝過ぎて眠たいときの眠気を覚ます方法 ・1限に眠くならない方法 ・よく眠れる方法 ・学校から帰宅後眠くならないようにする方法 ・布団に入ってからなかなか眠れないのですが、すぐに寝る方法がありますか？ ・夜に何度も起きてしまわない方法 ・寝ても疲れが取れない、どうすればいいか？ ・寝ることの重要性が知りたい ・ゴールデンタイムを無視して4時頃に寝るとどうなるか ・目覚ましの音が聞こえず起きられません。 ・習い事や塾で12時頃に寝ることになり起床時刻は6時半で寝不足。どうしたらよいですか？ ・7～8時間寝ても眠いのでそれがなくなる方法を教えてください。
--

他には以下のようなものがあった。

眠りについて、困り感を感じている生徒がおり、寝る時刻が遅くなる悩みだけでなく、寝付けない、疲れが取れない、夜中に何度も起きてしまうという悩みもあった。

寝付きがよくない、朝スッキリ目覚められない生徒等は、寝る前のメディア使用によって睡眠が影響を受けていることも考えられる。昨今、喫緊の課題として、スマホやゲーム・動画の利用による生活習慣の乱れがあげられている。よって、今回の授業では、特に生体時計と光の関係や影響を受けるホルモンの変化について扱うこととする。

3.2 授業実践

第1学年 学級活動（保健指導）指導案

期日：10月12日・15日（1クラス1時間）

(1) 題材名

「睡眠について知り、自分の健康を見直そう」

学習活動	発問と予想される生徒の反応
1. 友達の悩みに答える	<ul style="list-style-type: none"> ○友達からこんな質問をされたらどう答える？「午前中の授業なのに眠くなる。授業中に眠くならない方法を教えてください。」（早く寝る。睡眠不足。休日にたくさん寝る。） ○睡眠について知り、自分の睡眠を見直そう。
2. 班で睡眠○×クイズに答える	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の中で一番睡眠時間が短いのは日本だ ・休日は普段より3時間程多く寝てもよい

<ul style="list-style-type: none"> 3. 睡眠の役割や睡眠リズムを理解する 4. 睡眠の仕組みを理解する 5. 早く寝るための工夫を考える 6. 睡眠を意識した生活目標を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の身体のリズムは24時間である ○何で人は眠らないといけないの？ ※睡眠・覚醒のリズムを説明 ○どうして夜になると眠たくなるの？ ※DVDで説明（眠りのホルモン・光と身体のリズム） ○早く寝られない理由と早く寝るための工夫 ○みんなで考えた工夫を参考にして、がんばれば出来そうな目標を立ててみよう。
--	--

(2) 学習過程

4 授業の様子

生徒からの質問が多かった、「午前中に眠くなってしまふのをどうしたらよいか？」という質問を初発問にした。「もっと眠ればいい」「寝不足」という、当たり前の答えで終わってしまった。しかし、自分や友達が経験上感じている出来事として、身近にある話だと感じている様子であった。なんだ、また生活習慣の話か、というような拒否的な空気ではなく、和やかな雰囲気になった。

班でクイズに答える場面は、積極的に取り組んでいた。日本人は世界の中で睡眠時間が一番短いということは、生徒にとって意外であり、自分たちと同じくらい7時間半ほど寝ていても、世界では最下位だということに非常に驚いていた。体内時計についても知らなかったり、忘れていたりする者もあり、睡眠についての知識はほとんどないか定着していない印象であった。

DVD教材（住田実監修・企画/NHKDVD教材「新・朝食と生活リズム・おもしろ大実験」NHKエンタープライズ）を使って、寝る前の光環境の違いによって、メラトニン分泌にどう影響があるかという実験を見せた。光によって分泌量が変わってしまうホルモン（メラトニン）があることに驚いていた。また、コルチゾールやメラトニンというホルモンが規則正しく分泌されることで、生活リズムが保たれることや、これらのホルモンを増やすための生活はどうすればよいかということ、DVDを視聴した後、補足説明した。「なるほど、夜テレビをずっと見ていると光を浴び続けていることになるから眠たくならないのだ」「だから、寝る前にスマホをつつくと寝られなくなるのだ」等と言う発言も聞かれ、興味を持ちながら

自分の生活と結びつけて考えていた。科学的な説明や実験映像をDVDで見せることによって、より理解が深まり納得している様子であった。

「早く寝られない理由」については、

- ・勉強時間に時間を取られてしまう。
- ・スマホや動画、テレビ、本、ゲームで遅くなる
- ・兄弟がテレビをつけていてまぶしく、うるさい。
- ・習い事が遅くまである ・ダラダラしている

「早く寝るための工夫」としては

- ・起床就寝時刻を定める ・長い昼寝をしない
- ・課題に取り組むのを早くする
- ・寝る前のメディア使用を止める
- ・寝る1時間前に、スマホを親に預ける。
- ・見たい番組は録画して昼間に見る。
- ・休日に課題を多く取り組む
- ・朝や車の中で勉強する等の意見が出ていた。他者の工夫を自分の工夫に取り込む生徒もいた。がんばれば出来そうな目標設定については、具体的なことを記入している生徒もおれば、早目にやることを終わらせる等抽象的な生徒もいた。

5 結果と考察

授業前と授業後(生活改善週間を2週間設け、さらにそこから1週間後)のアンケート結果では

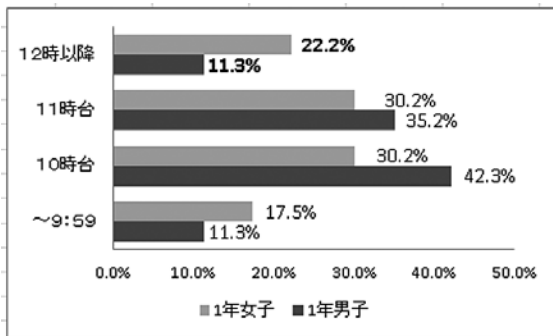


表 1. 就寝時刻 (授業前)

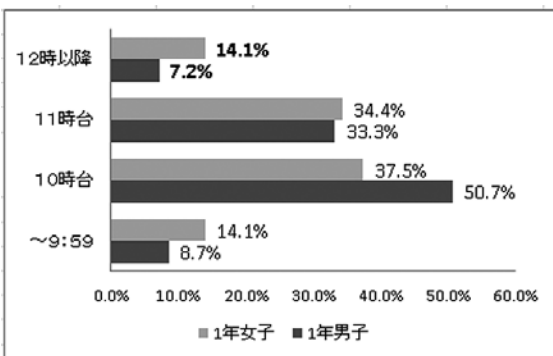


表 2. 就寝時刻 (授業後)

次のような変化が見られた。

12時以降に就寝する生徒は、男子 11.3% から 7.2% (4.1% 減)、女子 22.2% から 14.1% (8.1% 減) に減った。また、朝スッキリと目覚めるかの問いに対し「全く違う」と答えた生徒は、男子 7.0% から 1.4% と 6.6% 減った。女子には数値の変化はあまり見られなかった。メディア使用時間については、ほとんど変化が見られなかった。

授業後の生徒の感想を読むと、睡眠についての仕組みや役割は概ね理解したようである。早く寝るための工夫や目標も、友達の意見を聞きながら、自分の生活を振り返り、まずは取り組みそ

○授業後の感想

- ・午前中に眠くなるのは早く寝てないことだけが原因でないことがわかった。
- ・今日の授業でなぜ眠くなるのか、なぜ寝られなくなるのかがよくわかりました。
- ・寝ても体が休まらないので、それなら遊んだ方がいいかと思ってずっと夜更かしていた。でも、身体が休まらないのは自分の家での生活に問題があるかわかり、今後の生活リズムを見直したいと思った。
- ・自分のために夜に強い光を浴びないことや、寝る2時間前にブルーライトを浴びないことなど出来ることからやっていきたい。

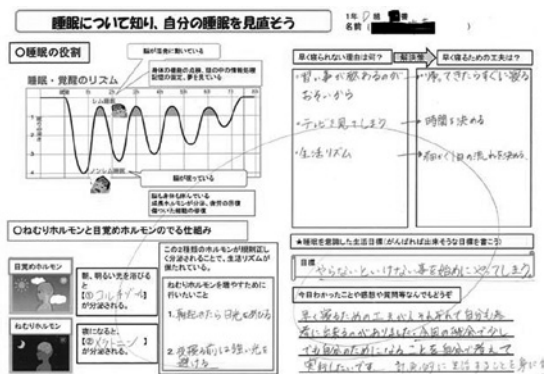


表 3. ワークシート



表 4. 睡眠記録表

うな目標を選び出し記入していた。

2週間の生活改善週間は、概ねきちんと取り組んでいる様子であった。一週間後の中間振り返りでは、心や体の変化に気づき見直しや継続を誓う生徒もいた。2週間後の振り返りでは、以

○取り組み後の感想

- ・寝る時刻と起きる時刻を毎日同じ時刻にすることで、午前中スッキリしていることが多くなった。
- ・8時間寝るという生活目標を立ててから、勉強がはかどり朝スッキリいいことばかりあった。
- ・授業中に眠くなる事が減り勉強に集中できた。
- ・早く寝た日と寝なかった日は全然気持ちが変わってやっぱり睡眠は大切だと思った。
- ・明るい光やメディア系を寝る前に見ないようにすると、寝やすくなった気がする。
- ・睡眠記録表はつけたことがあったけど、自分で目標を決めるのが新鮮でよかった。
- ・寝る1時間前はメディアを使用しないという目標がしっかりと守れました。自分で起きられるようになりました。
- ・スマホを自分で隠して使わないようにしたら、前は4時間しか寝ていなかったのに、7時間も寝られるようになるなんて驚きです。すごく、毎日スッキリしています

下のような感想がみられた。

睡眠記録表の目標を「メディア利用の制限について」あげた生徒を、2月初旬に個別に呼び出し、その後の生活に何か変化はなかったか聞いた。

【事例1】A君

○授業前アンケート→授業後アンケート

(特に変化が見られた項目)

- ・就寝時刻 12:00以降→11:00～11:59
- ・ゲーム時間 2時間以内→1時間以内
- ・メディア合計 3時間以内→2時間以内

○授業后感想文：睡眠はただ寝ているだけでなくいろんな働きがあることがわかった。夜寝る前に明るい光を浴びないように気をつけたい。

○授業で一番心に残ったところ：DVDの中学生が、電気の光の影響で朝の目覚めや寝心地が変わるところに驚いた。

○睡眠記録表感想：今まではよく授業中にボーっとしていることがあったけど、早寝早起きをするとなんかシャキッとすることが多くなった。この習慣を続けていきたい。

○その後の事例調査（聞き取り）：寝る1時間前からは部屋の電気を暗めに設定している。20時からはゲームをしないようにしている。今まで

は夕食後にお風呂に入りテレビを見ていたが、今はテレビ・お風呂の順番に変えた。そうすることで、ダラダラとテレビを見るのがなくなった。以前より早く寝ることが習慣になった。

【事例2】Bさん

○授業前アンケート→授業後アンケート

- ・就寝時刻 12時以降→11:00～11:59

- ・スッキリ目覚めますか

(いつも・まあまあ・あまり・全く違う)

あまり→まあまあ

- ・午前中眠くなるか

(ない・あまり・まあまあ・よくある)

まあまあ→あまり

○授業后感想文：朝の光に当たるといいことは知っていたが、夜強い光に当たるといけないことは初めて知った。これから気をつけようと思う。

○授業で一番心に残ったところ：眠りのリズムは、時間が経つにつれて眠りがどんどん深くなるのだと思っていたが、眠りの深さが浅い時と深い時があり、時間が経つにつれどんどん浅くなっていくのが不思議ですごいなあとと思った。

○睡眠記録表感想：テレビを見る時間を決めるようになった。最後の2日間は自分一人で起きることが出来たのでよかった。

○その後の事例調査（聞き取り）：メディアはテレビは好きじゃないけど、リビングで家族と一緒に10時以降もずるずる見ていた。9時半までには止めようと思い、時計を気にするようになった。だんだん、9時位にはテレビを消すようになった。テレビを止めて、勉強する習慣がついた。11時半頃には眠くなるようになったので、寝る時刻が早くなった。

【事例3】Cさん

○授業前アンケート→授業後アンケート

- ・起床時刻 6:30～6:59→5:29

- ・午前中眠くなるか

(ない・あまり・まあまあ・よくある)

あまり→ない

- ・気分が落ち込むか

(ない・あまり・まあまあ・よくある)

あまり→ない

○授業后感想文：朝、日光を浴びるという習慣がなかったので身につけたい。夜も寝る前は強い光を避けるようにしたい。8時からはスマ

ホを見ないようにする。

- 授業で一番心に残ったところ: DVD の実験で、中学生の朝のスッキリ度が、光の明るさによって違ったところ。
- 睡眠記録表感想: 8 時からはスマホを見ないようにしたら、早く寝ることが出来るようになった。午前中スッキリする日が増えた。
- その後の事例調査 (聞き取り): 朝起きてから窓を開けて、日光を浴びるようにした。スマホのスリープ機能を使って、1 日の使用時間と、夜 8 時には使えないように設定した。寝る 2 時間前はテレビも使用しないようにした。朝スッキリ目覚められるようになった。

【事例 4】D 君

授業前アンケート→授業後アンケート

- ・ゲーム・動画視聴時間 1 時間半→まったくしない
- ・午前中眠くなるか
(ない・あまり・まあまあ・よくある)
あまり→ない
- ・寝付きが良いか
(よい・まあまあ・あまり・全くよくない)
まあまあ→よい
- 授業後感想文: 睡眠に光の明るさが関係していると知った。だいたい 10 時には寝ているけど、動画やゲームをやっている。しっかりメディアの時間制限をして、やる日も決めたい。
- 授業で一番心に残ったところ: DVD の実験をみて、光の強さにより眠りが変わるのだと思った。睡眠記録表を 2 週間したのも、毎日考えながら取り組み睡眠の変化につながった。
- 睡眠記録表感想: メディアをしなくなったので 10 時に寝るようになった。今後は毎日同じ時間に寝るようにしたい。
- その後の事例調査 (聞き取り)
スマホや動画はしなくなり、テレビも平日は 30 分、土日は 1 時間くらいになった。平日と休日の起床就寝時刻をあまり変えないようにした。このように意識が変わり、行動が継続している者もいる。

6. 課題

課題としてあげられることは、生徒からの質問

に答える問いかけを、もっと疑問や興味が膨らむような内容に検討していきたい。今回授業後の感想であったような、「睡眠はただ寝ているだけだと思っていた。」というような発言を疑問として投げかけるのは有効かもしれない。あるいは、今回のように誰かが経験上困っていることを扱うなら、そう思っていない生徒も考えたいくなるような工夫が必要だ。クイズで知識を伝えることは手取り早く効率的に進んでいくが、生徒に深く考える時間を与えず進行していく。みんなで睡眠について深く考え、睡眠の必要性に納得がいくものにするには、内容と発問をもっと練る必要がある。また、今回は 1 時間という時間で授業を行うことは足り苦しく、睡眠記録表の記入方法やまとめは担任の先生にお任せした。睡眠指導について、授業時間数やその後の取り組みについて担任との連携をどうしていくかも次回では考えていきたい。また、意識や行動が変わるきっかけとなったことが授業のどの場面であったか、次回は全員に調査し検証するとともに、集団指導から個別指導へと活用する方法を考えていきたい。

7. 参考文献

- 藤岡信勝 (1991) 社会認識教育. 日本書籍, 41pp ~ 44
- J. デューイ、松野安雄訳 (1975) 民主主義と教育 (下). 岩波書店
- 住田実 (2004) “疑問”の芽生えと“問いかけ”の追究過程を大切にする健康教育を創ろう、健康教室、55 巻 9 号、6pp ~ 14.
- 住田実監修・企画 (2012) NHKDVD 教材「新・朝食と生活リズム・おもしろ大実験」NHK エンタープライズ
- 住田実 (2014) [ビジュアル探検: からだと健康の小宇宙 (152)] ブルーライトと子どもの睡眠事情・新時代(1) ~ (3)、健康教室、64 巻 11 号 ~ 13 号
- 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 (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.
- 戸部秀之・齋藤久美 (2012) 児童・生徒の心に響く! 行動科学を生かした保健の授業作り. 少年写真新聞社