

# 小学校高学年を対象とした心の健康に関する 保健教育についての一考察

— 心の健康を守ることを意識した運動, 食事, 睡眠に関する  
望ましい習慣の実践等に及ぼす影響要因の検討より —

清松紗衣\*・入谷仁士・山部真理\*\*・佐藤伸子・久保昌子

## Considering health education as pertains to the mental health of fifth-sixth grade elementary school students

:Impact on positive daily life habits such as exercise, food, and sleep  
with a focus on protecting mental health

Sae Kiyomatsu, Hitoshi Iritani, Mari Yamabe, Nobuko Sato, Masako Kubo

(Received September 29, 2023)

We implemented a Questionnaire for the purpose of considering health education as pertains to the mental and emotional health of higher-grade elementary school students. We analyzed the answers of 74 people using path analysis.

Our results indicate that by stepping up knowledge of the impact of exercise, food, and sleep on physical health, people become more aware of the importance of positive daily life habits pertaining to mental and emotional health. This leads to the adoption of further positive life habits as well as the kind of life habits that help people to feel good all day long.

We also clarified that by improving knowledge of the impact of exercise, food, and sleep on mental and emotional health, the greater the motivation to implement exercise, food routines, as well as sleep patterns intended to protect future mental and emotional health—and the greater the possibilities for stressor controls. In the context of health and physical education designed to increase capacity for positive daily life habits for the future at the elementary school level, these results indicate the importance of holding classes that generate scientific knowledge pertaining to the relationship between exercise, food, and sleep and mental and emotional health.

**Key words:** health education as pertains to the mental health, elementary school students, knowledge of the impact of exercise, food, and sleep on mental and emotional health

### 1. はじめに

学校保健会による保健室利用状況に関する平成23年度調査結果<sup>1)</sup>では、健康相談の必要がある小学校における相談内容として、身体症の割合が最も高い。それ以外では、友人との人間関係が最も多く、家族、教員との人間関係、学習・学業の悩み、漠然とした悩みなどの割合が高くなっており、これらを合わせると身体症状の割合を超えるものとなっている。平成28

年に行った同調査結果<sup>2)</sup>では、身体症の割合が平成23年度よりも減少し、漠然とした悩みなどの割合が高くなっている。また、子どもの心身の健康問題は複雑化・多様化していること、身体的な不調の背景には、いじめ、児童虐待、不登校、貧困などの問題が関わっていることも指摘されている<sup>3)</sup>。このようなことから、子どもの心の健康を守るための教育活動が重要であり、特に心の健康問題が顕在化する前に、子ども自らで自分の健康を守るための資質・能力を育むことが重要となると思われる。こうした資質や能力を育むこと

\* 熊本大学教職大学院院生

\*\* 熊本市立中島小学校

ができる教育活動の一つとして保健教育がある。

特に、小学校における6年間を縦断的にみた調査では、高学年になるにつれ不定愁訴を訴える子どもの割合が高くなっている<sup>4)</sup>。体育科保健領域において行われる学習では、小学校5年生で心と体のつながりについて学ぶこととなっている<sup>5)</sup>。しかしながら、全部で2単位時間の授業回数となっており<sup>5)</sup>、十分な時間が確保されているとは言い難い状況にある。また、6年生の子どもに対して心の健康を守るための体育科保健領域の学習の機会はないことから、特別活動などを利用した保健の指導が重要となる。そこで行う保健教育において、心の健康を守ることができる資質や能力を育める教育内容等の検討が必要となる。

これまで、小学校生の心の健康に生活習慣の乱れが影響を与えることが指摘されている<sup>4) 6)</sup>。また、小学6年間を縦断的にみた調査では、5年生のころから睡眠時間が減少すること、朝食摂取率が低下する結果が見られ、小学校高学年における朝食摂取や食事のバランスについて再度学習できるような機会の必要性を指摘している<sup>4)</sup>。これらの指摘から、小学校高学年において、心の健康を守ることができる資質や能力を育むには、望ましい生活習慣の形成を改めて図れるような保健教育の在り方を検討する必要がある。

小学生の朝食摂取や睡眠などに関する習慣は、保護者の行動の影響を受けることがこれまで報告されている<sup>7) 8)</sup>。また、子どもの望ましい生活習慣を捉える上で、将来の望ましい生活習慣に影響を与える要因についても検討する必要があることを示唆する報告もみられる<sup>9)</sup>。そのため、小学校における望ましい生活習慣の保健教育の検討において、望ましい生活習慣について「自ら進んで行う実践」や「将来も実践しようとする意欲」につなげる必要がある。

こうした「進んで実践する生活習慣」や「将来の実践意欲」につなげる小学校における保健教育を検討した報告では、「進んで実践する望ましい生活習慣」および「望ましい生活習慣の実践意欲」を従属変数とし、それらに影響する要因について検討した結果、「骨や体に関する認識」が「望ましい生活習慣の重要性」に対する意識につながり、さらに「進んで実践する望ましい生活習慣」および「望ましい生活習慣の実践意欲」につながることを明らかとしている<sup>10)</sup>。また、藤田<sup>11)</sup>は、「わかる」ことが「行動する」につながる保健教育に関して、「行動する必要性や意味を理解していること」が基盤の1つとなると述べている。さらに、小学生に対して保健指導を実施し、規則正しい生活習慣を送る有益性の理解などが自ら健康を守ろうとする意欲の向上につながったとの報告がみられる<sup>12)</sup>。

これらの研究結果から、「運動、食事、睡眠が心の

健康に与える影響に関する知識」は、「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」につながり、「進んで実践する望ましい生活習慣」<sup>10)</sup>につながるのではないかとと思われる。また、「心の健康の保持増進における望ましい生活習慣の重要性」に関する意識は、望ましい生活習慣の実践において、1日を気持ちよく送るためといった目的意識が付加されるような実践につながるのではないかとと思われる。さらに、「運動、食事、睡眠が心の健康に与える影響に関する知識」をもつことで、ストレス源は自分でコントロールできることであるという認識にもつながる可能性もあるのではないかとと思われる。

そこで本研究では、今後の小学校高学年を対象とした心の健康に関する保健教育の在り方を検討することを目的とし、「運動、食事、睡眠が心の健康に与える影響についての知識」や「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」が「進んで実践する望ましい生活習慣」<sup>10)</sup>、「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」、「将来の心の健康を守る運動、食事、睡眠行動の実践意欲」、「ストレスのコントロール可能性<sup>13)</sup>」にどのように影響するのかを明らかとするための調査を実施した。

## 2. 研究方法

### 1) 調査時期方法と対象

A県A小学校の5年生と6年生の児童を対象として無記名自記式のアンケートを実施した。令和5年6月12日から令和5年6月16日の間に実施した。各担任教諭に調査の説明、回答について説明を行ってもらった形で調査を実施した。その結果、合計86名から回答があり、そのうち回答に不備のなかった74名分を分析対象とした(有効回収率86%)。

### 2) 分析に用いた調査内容について

(1) 運動、食事、睡眠が心の健康に与える影響に関する知識

「運動、食事、睡眠が心の健康に与える影響に関する知識」については、運動、休養、食事に関する生活習慣が心の健康やストレスに及ぼす影響などについての科学的事実を基に<sup>14-22)</sup>、小学校学習指導要領(平成29年告示)解説体育編<sup>5) 23)</sup>と中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編<sup>24)</sup>および小学校高学年の保健の文部科学省検定済教科書<sup>25)</sup>と中学校保健体育科の文部科学省検定済教科書<sup>26)</sup>との関連を考慮しながら、小学校5、6年生でも理解できるように表現を修正した。項目は、「適度に全身を動かす運動は、心の健康を守ることに関係する神経を整える」、「しつかりすいみんをとると、ねている間に脳も体もしっかり

り休まる」,「運動をすることで、脳から心の働きをよくするような刺激がでる」,「バランスの取れた食事をするので、イライラを減らすホルモンがつくられる」,「すいみん中、ストレスホルモンが出ることをおさえることができる」,「適度に全身を動かす運動をすることは、イライラを減らすホルモンを出やすくする」,「朝食をバランスよくとると、良いすいみんがとれるホルモンがつくられる」,「イライラを減らすホルモンは、色々な食べものからとれる栄養でできている」,「適度に全身を動かす運動をすると、しっかりとねむれる」,「心の健康を守るホルモンは、色々な食事からとれる栄養でできている」の10項目である。質問紙では、もう1つ知識に関して問うていたが、一般的には流布しているが、科学的根拠に乏しく回答および判断が難しいと考え、分析には用いなかった。

回答は「はい」,「いいえ」,「わからない」の3件法で求め、正解を1点とし、不正解および「わからない」の回答を0点とした。なお、「朝食をバランスよくとると、良いすいみんがとれるホルモンがつくられる」については、光を浴びることも条件となるが、一般的に小学生は通学等で光を浴びることから朝食のバランスに関しての問いとした。

#### (2) 心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識

「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」については、小学校3年生、5年生で学習する内容<sup>23) 5)</sup>を参考にしつつ作成した。

項目は、「生活リズムを整えることは、心の健康を保つために大切だと思う」,「十分な時間ねむることは、心の健康を守るために大切だと思う」,「体調を整えることは、心の健康のために大切だと思う」,「体を動かす運動をすることは、心の健康のために大切だと思う」,「心の健康を守るためにも、体を元気にすることは大切だと思う」,「心の健康を守るためには、栄養バランスのとれた食事が大切だと思う」,「ストレッチ運動をすることは、心のリラックスのために大切だと思う」,「毎日朝食をとることは、心の健康を守るために大切だと思う」,「なるべく早くねるように心がけることは、心の健康につながる大切な習慣だと思う」,「体を健康に保つことは、心の健康を保つために大切だと思う」,「適度に体を動かす運動をすることは、心の健康を保つために大切だと思う」,「ゆっくりと体を休めることは、心の健康のために大切だと思う」,「心の健康を守るためには、できるだけ生活リズムをくずさないようにすることが大切だと思う」,「朝食を食べることは、気持ちのよい1日の始まりにとって大切だと思う」,「心の健康のためには、運動、栄養、休養といった行動のつながりを考えることが大切だと思う」の

15項目である。

回答は「とてもそう思う」,「そう思う」,「少しそう思う」,「どちらともいえない」,「少しそう思わない」,「そう思わない」,「全くそう思わない」の7件法で求め、肯定的な回答から7点、6点、5点、4点、3点、2点、1点とした。

#### (3) 進んで実践する望ましい生活習慣

入谷ら<sup>10)</sup>の作成した「進んで実践する望ましい生活習慣」の5項目をそのまま使用した。

項目は、「毎日朝ご飯を自分からすすんで食べている」,「生活リズムやバランスのとれた食事のことを考えて、量や時間を決めておやつをとるようにしている」,「生活リズムや健康のことを考えて、時間を決めてテレビ、ゲームなどを使っている」,「生活リズムを考えると自分からすすんで毎日早くねるようにしている」,「体育の時間以外に健康のために運動をしている」の5項目である。

回答は「非常にあてはまる」,「あてはまる」,「少しあてはまる」,「どちらともいえない」,「少しあてはまらない」,「あてはまらない」,「全くあてはまらない」の7件法で求め、肯定的な回答から7点、6点、5点、4点、3点、2点、1点とした。

#### (4) 気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣

「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」については、小学校3年生で学ぶ内容<sup>22)</sup>と5年生で学ぶ内容<sup>5)</sup>に関連づけて作成した。項目は、「気持ちよい1日を送るために、早くねるようにしている」,「気持ちよい1日を送るために、毎日朝ごはんを食べている」,「気持ちよい1日を送るために、体育以外に体を動かす時間を作ろうとしている」,「気持ちよい1日を送るために、栄養バランスに気をつけている」の4項目である。

回答は「非常にあてはまる」,「あてはまる」,「少しあてはまる」,「どちらともいえない」,「少しあてはまらない」,「あてはまらない」,「全くあてはまらない」の7件法で求め、肯定的な回答から7点、6点、5点、4点、3点、2点、1点とした。

#### (5) 将来の心の健康を守る運動、食事、睡眠行動の実践意欲

「将来の心の健康を守る運動、食事、睡眠行動の実践意欲」については、運動の実践、朝食摂取、バランスのとれた食事、早くねるようになることの4つ習慣について、心の健康を守るため今後実践しようとする意欲と、心の健康を守るためにマネジメント行動として実践しようとする意欲の両側面からの問い方で作成した。

項目は、「心の健康を守るために、毎日朝ごはんを食べようと思う」,「気持ちがあがらずにいるときほど、

早くねるようにしようと思う」, 「心の健康を守るために, 体育以外に体を動かそうと思う」, 「心の健康を守るために, 早くねるようにしようと思う」, 「気持ちがしずんでいるときほど, 体育以外に体を動かす時間をつくろうと思う」, 「気持ちがしずんでいるときほど, 毎日朝ごはんを食べるようにしようと思う」, 「心の健康を守るために, バランスのよい食事をとろうと思う」, 「気持ちがしずんでいるときほど, バランスのよい食事をとろうと思う」の8項目である。

回答は「非常にあてはまる」, 「あてはまる」, 「少しあてはまる」, 「どちらともいえない」, 「少しあてはまらない」, 「あてはまらない」, 「全くあてはまらない」の7件法で求め, 肯定的な回答から7点, 6点, 5点, 4点, 3点, 2点, 1点とした。

#### (6) ストレッサーのコントロール可能性

「ストレッサーのコントロール可能性」については, 三浦<sup>27)</sup>がストレッサーに対する「コントロール可能性」と「影響性」の2因子構造で作成した中学生の認知的測定尺度のうち, 「可能性」の因子のみを使用し, 新たに小学生版として作られたものを使用した<sup>13)</sup>。

項目は, 「なやんでいる原因をなくすために, どうすればよいかわかっていると思う」, 「なやんでいることに対して, どうすればよいか, わかっていると思う」, 「なやんでいることの原因をなくすことができると思う」, 「なやんでいることがあっても何とかできると思う」, 「なやんでいることを解決するための方法がわかっていると思う」, 「なやんでいることがあっても, すぐに落ち着いた気持ちにもどると思う」, 「なやんでいることの何が原因なのか, わかっていると思う」の7項目で構成され, 回答は, 「そう思う」, 「少しそう思う」, 「あまりそう思わない」, 「そう思わない」の4件法で, 肯定的な回答から4点, 3点, 2点, 1点としている。

### 3) 分析方法

「運動, 食事, 睡眠が心の健康に与える影響に関する知識」, 「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」, 「進んで実践する望ましい生活習慣」, 「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」や「ストレッサーのコントロール可能性」についての各項目の平均点および標準偏差を算出するとともに, ヒストグラムも作成した。その後, 各尺度について仮説に基づき, 確認的因子分析およびクロンバッハの $\alpha$ 係数の算出を行い, さらに「運動, 食事, 睡眠が心の健康に与える影響に関する知識」, 「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」が「進んで実践する望ましい生活習慣」, 「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」, 「将来の心の健康を守る運動, 食事, 睡眠行動の実践意欲」, 「ストレッサーの

コントロール可能性」にどのように影響するのか検討するためパス解析を用いることとした。なお, 統計分析には, 各項目の平均点および標準偏差を算出, ヒストグラムの作成, クロンバッハの $\alpha$ 係数の算出はSPSS Statistics 26で, 確認的因子分析およびパス解析はSPSS Amos 26 Graphicsを用いた。

#### 4) 倫理的配慮

調査にあたっては, A小学校の校長先生に許可を得, 児童に調査結果を研究目的以外に使用しないこと, 分析においては個人を特定するようなことがないこと本人が調査を拒否した場合や回答したくない質問には回答しなくてよい旨を担任教諭が説明した。

### 3. 結果

#### 1) 各尺度について

「運動, 食事, 睡眠が心の健康に与える影響に関する知識」, 「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」, 「進んで実践する望ましい生活習慣」, 「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」, 「将来の心の健康を守る運動, 食事, 睡眠行動の実践意欲」, 「ストレッサーのコントロール可能性」の各尺度における各項目にて, 小学校での既習あるいは未習の影響などを受けることから, 天井効果, 知フロア効果もあることが予想されるため, こうした項目については, すべて分析に用いることとした。そのため, それぞれの項目を分析に用いることが可能かどうかについての検討は主に, 標準偏差が大きすぎないか, ヒストグラムにおいて多峰性ものがないかを判断基準とし, 項目の使用が可能かどうかを検討した。その結果, すべての項目を分析に用いることとした。それぞれの尺度について, 1因子構造であるとの仮説に基づき, 確認的因子分析を行った。

その結果, 「運動, 食事, 睡眠が心の健康に与える影響に関する知識」では10項目すべてで構成され, モデルの適合度は,  $\chi^2=64.79$ ,  $df=35$ ,  $GFI=.856$ ,  $AGFI=.774$ ,  $CFI=.850$ ,  $RMSEA=.108$ ,  $SRMR=.056$ であった(図1)。

「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」では, 15項目すべてを分析対象としたが,  $CFI$ が0.7台と0.9を大きく下回ったため, 5項目を除き10項目で構成するモデルとなった(図2)。モデルの適合度は,  $\chi^2=87.87$ ,  $df=35$ ,  $GFI=.814$ ,  $AGFI=.708$ ,  $CFI=.902$ ,  $RMSEA=.144$ ,  $SRMR=.051$ であった。

「進んで実践する望ましい生活習慣」では5項目すべてで構成され, モデルの適合度は,  $\chi^2=14.33$ ,  $df=5$ ,  $GFI=.932$ ,  $AGFI=.795$ ,  $CFI=.906$ ,  $RMSEA=.160$ ,  $SRMR=.061$ であった(図3)。

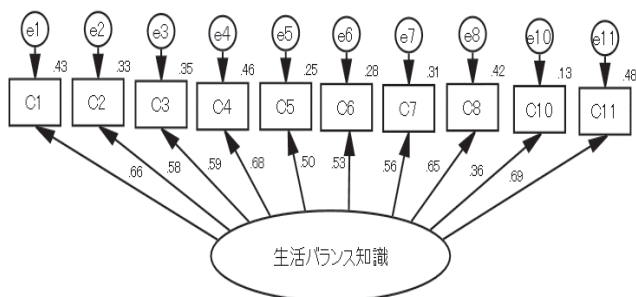


図1. 運動, 食事, 睡眠が心の健康に与える影響に関する知識について

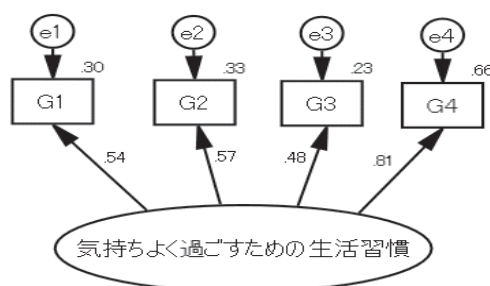


図4. 気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣について

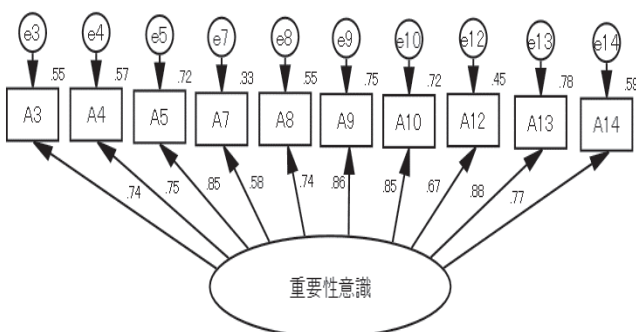


図2. 心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識について

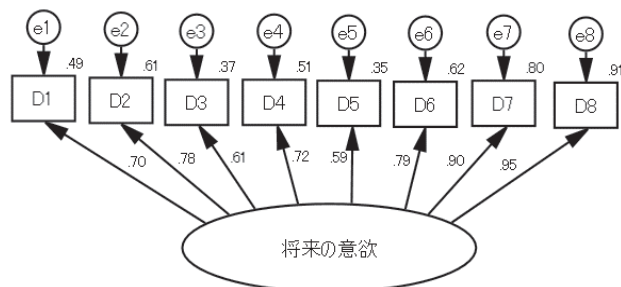


図5. 将来の心の健康を守る運動, 食事, 睡眠行動の実践意欲について

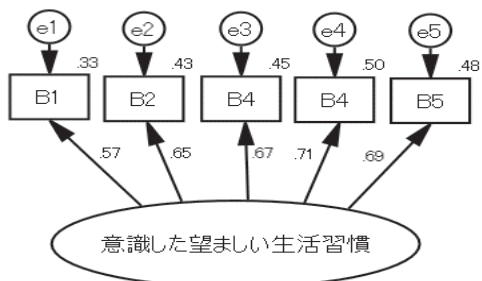


図3. 進んで実践する望ましい生活習慣について

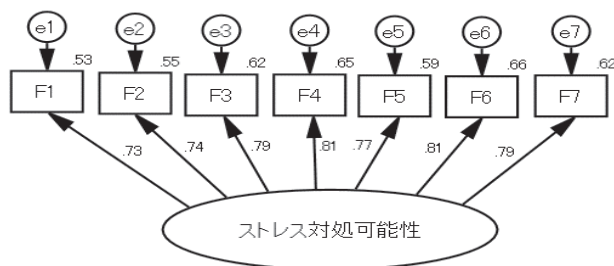


図6. ストレッサーのコントロール可能性について

「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」では4項目すべてで構成され、モデルの適合度は  $\chi^2=3.38$ ,  $df=2$ ,  $GFI=.978$ ,  $AGFI=.889$ ,  $CFI=.970$ ,  $RMSEA=.097$ ,  $SRMR=.045$  であった (図4)。

「将来の心の健康を守る運動, 食事, 睡眠行動の実践意欲」では8項目すべてで構成され、モデルの適合度は、 $\chi^2=71.49$ ,  $df=20$ ,  $GFI=.822$ ,  $AGFI=.680$ ,  $CFI=.877$ ,  $RMSEA=.188$ ,  $SRMR=.071$  であった (図5)。

「ストレスのコントロール可能性」では7項目すべてで構成され、モデルの適合度は、 $\chi^2=41.27$ ,  $df=14$ ,  $GFI=.872$ ,  $AGFI=.745$ ,  $CFI=.913$ ,  $RMSEA=.163$ ,  $SRMR=.052$  であった (図6)。

また、信頼性を示すクロンバッハの  $\alpha$  係数についてみると、「運動, 食事, 睡眠が心の健康に与える影響

に関する知識」は .833, 「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」は .934, 「進んで実践する望ましい生活習慣」は .790, 「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」は .691, 「将来の心の健康を守る運動, 食事, 睡眠行動の実践意欲」は .913, 「ストレスのコントロール可能性」は .918 であった。

なお、図中では「運動, 食事, 睡眠が心の健康に与える影響に関する知識」は「生活バランス知識」, 「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」は「重要性意識」, 「進んで実践する望ましい生活習慣」は「意識した望ましい生活習慣」, 「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」は「気持ちよく過ごすための生活習慣」, 「将来の心の健康を守る運動,

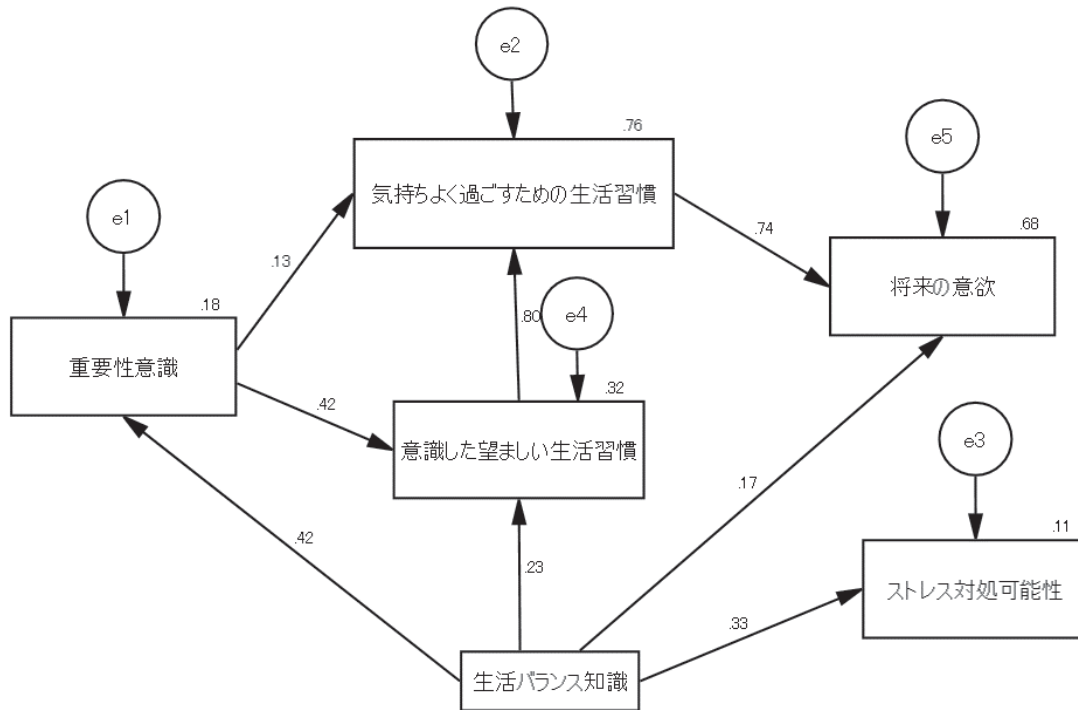


図7. 各尺度間の関連について

食事, 睡眠行動の実践意欲」は「将来の意欲」, 「ストレスラーのコントロール可能性」は「ストレス対処可能性」と示す。

2) 「進んで実践する望ましい生活習慣」, 「将来の心の健康を守る運動, 食事, 睡眠行動の実践意欲」などに影響する要因

「運動, 食事, 睡眠が心の健康に与える影響についての知識」, 「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」, 「進んで実践する望ましい生活習慣」, 「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」, 「将来の心の健康を守る運動, 食事, 睡眠行動の実践意欲」, 「ストレスラーのコントロール可能性」の各尺度の分析において, RMSEA が許容範囲よりわずかながら高めの値であるもの, GFI, AGFI, CFI においても許容範囲より明らかに低めのものもあったが, SRMR も含めてすべての指標で数値が許容範囲を上回るあるいは下回ることはなかった。

そこで, 滞変数である変数を観測変数として扱い, 「運動, 食事, 睡眠が心の健康に与える影響についての知識」や「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」が「進んで実践する望ましい生活習慣」, 「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」, 「将来の心の健康を守る運動, 食事, 睡眠行動の実践意欲」, 「ストレスラーのコントロール可能性」にどのように影響するかなどを検討するため, これらすべての変数を用いてパス解析を行いパス図を作成する

こととした。

その結果, 「運動, 食事, 睡眠が心の健康に与える影響についての知識」からは, 「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」, 「進んで実践する望ましい生活習慣」, 「将来の心の健康を守る運動, 食事, 睡眠行動の実践意欲」, 「ストレスラーのコントロール可能性」へのパス係数が有意となった。また, 「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」からは「進んで実践する望ましい生活習慣」, 「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」へのパス係数が有意となった。さらに, 「進んで実践する望ましい生活習慣」から「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」に, 「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」から「将来の心の健康を守る運動, 食事, 睡眠行動の実践意欲」へのパス係数が有意となった。このモデルの適合度についてみると,  $\chi^2=13.92$ ,  $df=7$ ,  $GFI=.947$ ,  $AGFI=.840$ ,  $CFI=.971$ ,  $RMSEA=.119$ ,  $SRMR=.064$ であった(図7)

なお, 図中では「運動, 食事, 睡眠が心の健康に与える影響に関する知識」は「生活バランス知識」, 「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」は「重要性意識」, 「進んで実践する望ましい生活習慣」は「意識した望ましい生活習慣」, 「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」は「気持ちよく過ごすための生活習慣」, 「将来の心の健康を守る運動, 食事, 睡眠行動の実践意欲」は「将来の意欲」, 「スト

レッサーのコントロール可能性」は「ストレス対処可能性」と示す。

#### 4. 考察

「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」すなわち心の健康を守るために自覚的に行われる運動、食事、睡眠に関する生活習慣及び「将来の心の健康を守る運動、食事、睡眠行動の実践意欲」への影響要因についてみると、「運動、食事、睡眠が心の健康に与える影響に関する知識」から「心の健康に関わる望ましい生活習慣の重要性に対する意識」へのパスが、さらにそれを介して「進んで実践する望ましい生活習慣」および「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」へのパスが有意となっていた。

この結果は、運動、食事、睡眠といった生活習慣が心の健康に与える影響に関する科学的な知識が身につくことによって、心身の健康を保つために生活習慣を整えることの重要性についての意識が高まり、そのことが自覚的な望ましい生活習慣あるいは心の健康を守ることを意識した運動、食事、睡眠に関する望ましい生活習慣の実践につながることを示していると思われる。

また、「運動、食事、睡眠が心の健康に与える影響に関する知識」からは、「進んで実践する望ましい生活習慣」を介し、「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」へのパスが有意であった。また、「気持ちのよい1日を意識した望ましい生活習慣」からのみ「将来の心の健康を守る運動、食事、睡眠行動の実践意欲」へのパスが有意であった。

このことは、運動、食事、睡眠といった生活習慣が心の健康に与える影響に関する科学的な知識が身につくことで、まず望ましい生活習慣をしてみようとする意図が芽生え、実践につながるのではないかと思われる。そしてその実践を通じて、気持ちの良い一日を過ごす経験ができ、運動、食事、睡眠のバランスの取れた生活が心の健康を守るためにも必要であることを実感し、今後も実践していこうとする意欲に繋がることを示していると思われる。

加えて、「運動、食事、睡眠が心の健康に与える影響に関する知識」から「将来の将来の心の健康を守る運動、食事、睡眠行動の実践意欲」への直接的なパスも有意であった。このことは、運動、食事、睡眠といった生活習慣が心の健康に与える影響に関する知識が身につくことによって、科学的にしっかり裏付けられたことなら、将来の実践してみたいという意欲が芽生えることを示唆していると思われる。

一方で、「進んで実践する望ましい生活習慣」から「将

来の将来の心の健康を守る運動、食事、睡眠行動の実践意欲」へのパスが有意でない結果がみられており、これまでの望ましい生活習慣は現在の病気の予防、体の健康を意識したものであることが推察される。

いずれにせよ、今回の結果は、心身の健康を守るために自ら進んで望ましい生活習慣を実践できるような資質を育むためには、運動、食事や睡眠が心の健康に対して具体的にどのような影響を与えるのかを科学的に学んでいくことが非常に重要であることを示唆しているものと考えられる。

さらに、「運動、食事、睡眠が心の健康に与える影響に関する知識」から「ストレスラーのコントロール可能性」へのパス係数が有意となっていた。望ましい生活習慣が心の健康にも良い影響を与えるという知識を学ぶことで、自分自身が望ましい生活習慣を実践することでストレスラーもコントロール可能であると実感できることを示しているものと思われる。コントロール可能性を高めることはストレスマネジメント教育においても重要である<sup>13)</sup>ことから、こうした資質を高めるためにも、保健教育において、運動、食事、睡眠と心身の健康の関係を科学的に深く学ぶことが重要となることもあると考えられる。

このような結果を踏まえ、今後小学校において、心の健康を守ることができる資質を育むことを目指した保健教育では、運動、食事、睡眠と心の健康の関係についての科学的知識が獲得されていくような授業の実施が重要であると考えられる。その際、例えば「運動、食事、睡眠はストレスの軽減につながる」といったような表層的な知識の獲得とならないような学びが必要となると思われる。そのためには、子どもの発達段階や興味・関心を踏まえ、本研究の調査で質問したような運動、食事、睡眠と心の健康の関係についての科学的知識をしっかり獲得でき、子どもが納得感を得ることができるような発問づくりや教材により授業が行われることが重要であると思われる。

#### 5. 本研究の限界

非常に限られた調査対象者の回答を検討しているため、今後さらに対象を広げた検討が必要である。また、本研究の結果で、必ずしも因果関係を明らかにしたとはいえないため、因果関係を明らかにするための調査、さらに、こうした心の健康を守ることを意識した望ましい生活習慣の実践意欲を高めるための実践的研究が必要となると思われる。

## 6. 文献

- 1) 日本学校保健会, 平成 23 年度調査結果: 保健室利用状況に関する調査報告書, pp.26-28, 2013
- 2) 日本学校保健会, 平成 28 年度調査結果: 保健室利用状況に関する調査報告書, pp.29-30, 2018
- 3) 日本学校保健会, 教職員のための子供の健康相談及び保健指導の手引き, p.1, 2022
- 4) 永原真奈美, 太田雅規, 梅木陽子他, 小学生の入学後 6 年間における朝食の食事バランスと生活習慣と不定愁訴の変化, 栄養学雑誌, 78, 4, 131-142, 2020
- 5) 文部科学省, 小学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説体育編, 150-159, 2017
- 6) 加藤和代, 大平曜子, 國土将平, 小学生の生活習慣と心の健康との因果関係, 発育発達研究, 63, 6-17.2014
- 7) 藤井千恵, 榊原久孝, 児童生徒と両親の生活習慣病危険因子の相関に関する研究. 厚生指標第 57 巻 15 号, 1-10, 2010
- 8) 藤井千恵, 幼児・児童・生徒の睡眠・生活リズムに関連する要因の検討. 愛知教育大学研究報告教育科学編 66 巻, 45-53, 2017
- 9) 入谷仁士, 梶原裕美, 生涯にわたる望ましい生活習慣形成に向けた保健教育に関する一考察 - 高校生および大学生の「現在生活習慣」と「将来の生活習慣の自己予測」に影響を与える要因を手掛かりに -, 熊本大学教育学部紀要 (66), 239-249, 2017
- 10) 入谷仁士, 松本有希, 山部真理, 久保昌子, 小学校における望ましい生活習慣を実践できる資質・能力を育む保健教育の在り方 - 3 年生から 6 年生の進んで実践する望ましい生活習慣と実践意欲の関連要因の検討より -, 熊本大学教育学部紀要, 71, 269-276, 2022
- 11) 藤田和也, 養護教諭が担う「教育」とは何か, pp.44-150, 2008, 農文協
- 12) 本岡千草, 宮本香代子, 伊藤武彦, 生活習慣定着に向けて実践できる力を育む学校保健活動のあり方についての一考察 - 養護教諭が行った集団を対象とした保健指導を通して -, 日本養護教諭教育学会誌 23 (2), 3-16, 2020
- 13) 山本奨・大谷哲弘・信夫辰規他, 認知の再構成プログラムの小学生への適用, 岩手大学大学院教育学研究科研究年報第 1 巻, 15-23, 2017
- 14) 福重春菜ほか, Effects of tryptophan-rich breakfast and light exposure during the daytime on melatonin secretion at night, Journal of Physiological Anthropology (Web) 第 33 号, WEB ONLY 33:33, 2014
- 15) 朴寅成, 徳山薫平, 佐藤誠, 運動の快眠促進効果の解明: 運動と睡眠の質をつなぐ新たな解析指標, デサントスポーツ科学 42 巻, 183-194, 2022
- 16) 藤林真美, 梅田陽子, 松本珠希, 森谷敏夫, 運動トレーニングが心身の健康へ及ぼす影響, 心身医学 51 巻 4 号, 336-344, 2011
- 17) 北一郎, 大塚友実, 西島壮, うつ・不安にかかわる脳内神経活動と運動による抗うつ・抗不安効果, スポーツ心理学研究第 37 巻第 2 号, 133-140, 2010
- 18) 元村祐貴, Sleep debt elicits negative emotional reaction through diminished amygdala-anterior cingulate functional connectivity, 日本生理人類学会誌第 18 巻 1 号, 52-, 2013
- 19) Singo Kitamura, et al, Estimating individual optimal sleep duration and potential sleep debt, Scientific Reports volume 6, 2016
- 20) 小西正良, 吉田愛実, セロトニン分泌に影響を及ぼす生活習慣と環境, Journal of Osaka Kawasaki Rehabilitation University Vol.5, 11-20, 2011
- 21) 天野雅利, 神田孝之, 上宏, 森谷隆彦, 肥満個人における運動トレーニングと自律神経系活動, スポーツと運動における医学と科学第 33 巻 (8), 1287-1291, 2001
- 22) 佐野新一, 蒲真理子, 坂本正裕, 鈴木郁子, 有田秀穂, 踏み台昇降運動によるセロトニン神経系の賦活, 北陸大学紀要第 26 号, 39-48, 2002
- 23) 文部科学省, 小学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説体育編, 105-111, 2017
- 24) 文部科学省, 中学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説保健体育編, 206-228, 2017
- 25) 戸田芳雄ほか, 新しい保健 5・6, 東京書籍, 4-19, 2021
- 26) 森昭三ほか, 中学保健体育, 株式会社学研教育みらい, 26-40, 2021
- 27) 三浦正江, 中学生における心理的ストレスに関する研究, 風間書房, pp.51-57, 2002