

## 中学生の朝食・睡眠における行動変容と 自己効力感との関連

<sup>1</sup>本田 優子\*・中山 弘美\*・緒方 愛\*\*・船江 順子\*\*\*

### The Relationships between Self-efficacy and Changing Activity of Having Breakfast and Sleeping on Junior High School Students

Yuuko HONDA \*, Hiromi NAKAYAMA \*, Ai OGATA \*\*, Junko FUNAE \*\*\*

(Received October 1, 2007)

We examined the relationships between self-efficacy and changing activity of having breakfast and sleeping that were daily activity. In a junior high school, first graduate student (n=112) took questionnaire that had proceeded four times per a week.

We had that conclusion, the student whose self-efficacy upturned was forty percents, the other hand, the student fell down self-efficacy were seventeen percents, in the students who had better daily activity. That's differences were significant (P<0.05). We considered that was easy to upturn their self-efficacy for students who had better daily activity.

The above, it was conclusion, health guidances for better daily activity were effective in progress their self-efficacy.

**Key words :** junior high school students, self-efficacy, having breakfast and sleeping

#### 1. はじめに

近年の情報化や都市化に伴う生活様式・習慣の変化、地域社会関係の希薄化など、現代社会を特徴づける様々な状況は、子どもたちに対しても多くのストレスや不安をもたらしている。こうした状況の中で、文部科学省（2006年）の児童生徒の道徳教育に関して取り上げられている「心のノート」<sup>1)</sup>においても、児童生徒の心の健康がクローズアップされてきている。

特に思春期にある中学生は心理的ストレスや葛藤などの要因も複雑に絡まり合い、自主性や自発性の乏しい無気力な状態に陥りやすくなる。深谷<sup>2)</sup>も、教育界で問題視されている不登校の中には、無気力な子ども達が増えていることを示し、さらに、現代の日本の子どもは将来の夢が小さく、無気力な状態にあると述べている。つまり、思春期にある中学生が「現在の環境下における自己への信頼感、ストレスへの抵抗力、対応の原動力となる資質」つまり「自己効力感」をより高く持つことは、毎日を自分らしく価値のあるものとし、元気に楽しく過ごすために欠かすことができな

いと推察される。

内田・守<sup>3)</sup>が自己効力感と成績との関連をみた研究15件のうち、過半数は自己効力感の向上が成績の向上にもつながっていたと述べているように、現在は元気に学校に通うことができている子ども達にとっても高い自己効力感は、学力・体力の向上や、有意義な学校生活につながると考えられる。Bandura<sup>4)</sup>は、同じ環境ストレスにさらされていても、自己効力感の高い者はストレスを自分でコントロールできると思うため平常でいられるが、自己効力感の低い者はストレスを自分でコントロールできないと感じ、心身に悪影響を及ぼすと述べている。このことから、自己効力感を高めることは、成績向上以外にも心の健康に大きく影響していると考えられる。

自己効力感に関する研究は、最近増加傾向であるが、内田・守<sup>3)</sup>によれば中学生における自己効力感研究は十分に進んでおらず、自己効力感を向上させる方法についても明らかにされていない。しかし、自己効力感と生活習慣の関連性については、文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課<sup>5)</sup>が、自己効力感を1つ

\* , 教育学部養護教諭養成課程

\*\* , 熊本市立西原中学校

\*\*\* , 宇城市立三角中学校

の項目にもつ「心の健康」と生活習慣には関連があることを明らかにしている。

生活習慣行動にはさまざまあるが、文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課<sup>5)</sup>の調査では、生活習慣行動として食事、睡眠、休養、運動があげられている。そして、2002年の中央教育審議会答申<sup>6)</sup>では、子ども達の生活習慣の改善のために健康3原則「よく食べ、よく動き、よく眠る」の徹底が必要であるとしている。また、文部科学省は平成10年小・中学校の学習指導要領<sup>7)</sup>で生きる力の育成を全面に掲げており、小・中学校の保健分野改訂の一つに健康な生活行動の実践及び生活習慣病の予防に視点が当てられている。中でも、食生活をはじめとする生活習慣の乱れに対応するため、食事、運動、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活実践に関わる内容の充実が図られている。特に朝食については、財団法人日本学校保健会<sup>8)</sup>が、他の生活習慣項目と比べて生活リズムの基礎になると述べている。また、睡眠についても前田<sup>9)</sup>は、「早めに就寝し、一定以上の睡眠時間を確保するとともに、一日の生活リズムを定常時に維持することは、良好な身体状態を保つために必須の要素である」としている。

現代の中学生は多様な家庭環境におかれているが、生活習慣行動については、中学生本人が改善させやすいと期待される。上述したように、とりわけ朝食と睡眠の習慣についてはその改善が求められており、学校においても保健教育として新たな取り組みが始まっている。

これまで述べたように、朝食・睡眠をはじめとする生活習慣と自己効力感の関連性<sup>5)</sup>は明らかであるため、養護教諭の立場では朝食・睡眠の行動変容が引いては自己効力感の向上につながることを期待される。そこで、自己効力感を高めるために生活習慣行動の改善が効果的であるのかを明らかにすることで、中学生に対する養護教諭が行う保健指導の根拠を明らかにしたいと考える。本研究では、行動の変化をみるために、約1ヶ月にわたり4回の調査を行うことで朝食・睡眠の行動変容と自己効力感の関連をみることにした。それに加え、中学生期は自らを考えることができるようになる年代であり、目標設定が前向きな認識を引き出す<sup>10)</sup>ことから、毎回の調査の中での目標設定を働きかけの一つとした。

そこで、本研究では、中学生を対象に生活習慣行動の中の朝食・睡眠に着目し、それらの行動変容と自己効力感との関連を考察した。

## II. 研究方法

### 1. 調査方法及び調査内容

#### 1) 調査期間

平成18年10月中旬～11月初旬

#### 2) 調査対象

調査について、協力が得られた熊本市内の中学校一校の一年生計112名(男子59名、女子53名)を対象とした。

#### 3) 調査方法

##### (1) 事前準備

調査の協力を得るにあたり、熊本市内のH中学校の養護教諭に対し調査内容の説明を行い本研究への協力を求め、その後、校長先生にも調査内容の説明を行い本研究への同意を得て、協力の許可を得た。

##### (2) 調査手順・項目について

選択肢および自由記述を用いた質問紙を作成し、各学級担任により1週間ごとに計4回の調査を集合一斉調査で行った。第一週目と第四週目は、プロフィール、生活習慣行動、気分・自覚症状、自己効力感について調査し、第二週目と第三週目は、自己効力感を除いて調査した。

#### 4) 調査内容

##### (1) 調査対象者のプロフィール

学年・組・番号については記入させ、性別については男か女かを選択させた。

##### (2) 生活習慣行動について

1週間の生活習慣行動についての質問を、財団法人日本学校保健会<sup>8)</sup>を参考に計6項目設定した。睡眠時間については時間を記入させた。睡眠・朝食についての質問は5項目設定し、各項目毎に選択肢は4段階評定で3点から0点とした。合計得点は15点から0点で、点数が上がるにつれて良好な生活習慣行動であることを示している。

##### (3) 気分・自覚症状について

現在の気分・自覚症状についての質問を、財団法人日本学校保健会<sup>8)</sup>を参考に6項目設定した。選択肢は、3「よく当てはまる」、2「やや当てはまる」、1「あまり当てはまらない」、0「全く当てはまらない」の4段階評定とした。合計得点は18点から0点で、点数が上がるにつれて良好な気分・自覚症状であることを示している。なお質問項目の「5. 学校に来て、身体がだるい、疲れたと感じる」については、逆転項目として扱った。

##### (4) 自己効力感について

現在の自己効力感についての質問10項目は、文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課が作成した自己効力感設問項目<sup>5)</sup>を使用した。選択肢は、3「よ

く当てはまる」, 2「やや当てはまる」, 1「あてはまらない」の3段階評定とした。合計得点は30点から10点で、点数が上がるにつれて自己効力感が高くなることを示している。なお質問項目の「10. 私は自分に価値がないか他人より劣っていると思う」については、逆転項目として扱った。

(5) 朝食・睡眠に対する意識と1週間の目標について  
朝食・睡眠に対する意識4項目, 1週間の目標2項目, 計6項目を設定した。6項目中2項目「朝食を食べる事でやる気が出たり, 身体の調子が良くなったりすると思いますか?」「しっかりと睡眠をとることでやる気が出たり, 身体の調子が良くなったりすると思いますか?」については選択肢1「思う」, 2「思わない」, 3「わからない」の3段階評定とした。他の4項目については、自由記述とした。

## 2. 分析方法

生活習慣行動, 気分・自覚症状, 自己効力感の3つについて全体および男女の単純集計を行い,  $\chi^2$ 検定を用いて1%および5%の危険率で有意差の判定を行った。

その後, 第一回調査と第四回調査における, 各合計得点の変化より, 生活習慣行動は改善群と改悪群に, 気分・自覚症状は向上群と悪化群に, 自己効力感は上昇群と下降群に分け, それら2群間で $\chi^2$ 検定を用いて1%および5%の危険率で有意差の判定を行った。

また, 生活習慣行動の改善群・改悪群と気分・自覚症状の向上群・悪化群の関連, 気分・自覚症状の向上群・悪化群と自己効力感の上昇群・下降群の関連, 生活習慣行動の改善群・改悪群と自己効力感の上昇群・下降群の関連についてクロス集計を行い,  $\chi^2$ 検定を用いて1%および5%の危険率で有意差の判定を行った。

生活習慣行動, 気分・自覚症状, 自己効力感の各得点変化における相関関係についてはスピアマンの順位相関係数 (Spearman's correlation coefficient) を用いて1%および5%の危険率で有意差の判定を行った。統計処理にはExcel 統計 2002 及びSPSS ver.12を用いた。

## III. 結果および考察

### 1. アンケートの回収について

配布部数は全回で448部であり, 回収部数は全回で433部であった。そのうち, 全体の有効回答部数は376部(男子200部, 女子176部)であり, 全体の有効回答率は86.8%であった。

### 2. 中学生の生活習慣行動の行動変容について

朝食行動の4項目を見ると, 全体と性別において, 第一回調査と第四回調査で有意な差はなかった。しか

し, 朝食摂取については, 第一回調査と第四回調査共に, 91%の者が朝食を毎日食べていた。一方で, 朝食を全く用意しない者が第一回調査の32%から第四回調査は23%と減少し, バランスよい朝食を食べる工夫を全くしなかった者も第一回調査の35%から第四回調査の28%へと減少していた。このような朝食行動の行動変容の様子から, 第一回目で良好な行動をとっている者が多かった項目については, 特に大きな改善はなかったが, 良好な行動をとっている者が少ない項目については, 行動が改善すると推測される。そして男女別に見てみると, 朝食行動の変化については有意な男女差はなかった。

次に, 全体で睡眠行動について見ると, 睡眠時間をとるようにとっても努めた者は, 第一回調査13%から第四回調査32%に増加しており, さらに第一回目と第四回目の各得点の人数割合に有意差 ( $p<0.01$ ) が見られたことから, 行動変容があったと考えられる。性別で見ると, 女子では, 第一回目と第四回目の各得点の人数割合において有意差がないが, 男子では, 睡眠時間をとるようにとっても努めた者が第一回調査で12%から第四回調査は34%と増加しており, 睡眠時間の確保を努めるようになった者が有意に多くなったと考えられる。そして, この男女差は第三回目 ( $p<0.01$ ), 第四回目 ( $p<0.05$ ) に顕著に現れた。

このように, 生活習慣行動の朝食・睡眠についての各項目を見ても, 男子の方が女子より行動が改善する傾向が見られた。松浦<sup>16)</sup>は, 対象が中学一年生から三年生ではあるが, 母親のしつけと子どもの生活習慣行動の行動変容との関連を述べており, その中で, 女子の方が男子より生活習慣行動に母親のしつけの影響を強く受けるとしている。つまり, 男子にとって, 今回の約1ヶ月にわたる4回の質問紙調査において毎回目標設定することは, 効果的に生活習慣行動の行動変容を促すものであると考えられる。

表1に示すとおり, 生活習慣行動の第一回から第四回にかけて合計得点の変化があった者を見ると, 全体で改善群は56%であり, そのうち男子が33%, 女子が23%であった。一方, 改悪群は44%で, そのうち

表1. 生活習慣行動の改善群・改悪群の人数(人)と割合(%)

	男子 (n=45)	女子 (n=37)	全体 (n=82)	男女の 有意差
改善群	27 33%	19 23%	46 56%	n.s.
改悪群	18 22%	18 22%	36 44%	
有意差	n.s.	n.s.	n.s.	

$\chi^2$  検定: n.s., 有意差なし

男子が22%、女子も22%であった。全体、男子、女子それぞれにおいて改善群と改悪群の割合に有意な差は見られず、男女間においても有意な差はなかった。

中尾ら<sup>10)</sup>が具体的な目標を出すことは前向きな認識を引き出し行動に結びつきやすいと述べていることを踏まえ、本研究で約1ヵ月にわたり4回の質問紙調査を行い、毎回目標設定させた。この介入方法は、生活習慣行動の改善に有効であったと考えられ、特に男子により効果的に生活習慣行動の改善を促したと考えられる。

### 3. 中学生の生活習慣行動の行動変容と気分・自覚症状の関連について

表2に示すとおり、生活習慣行動が改善した者の中で、気分・自覚症状が向上した者は51%を占め、悪化した者13%を大きく上回り、有意に ( $p<0.01$ ) 多かった。

また、生活習慣行動と気分・自覚症状の関連については、第一回 ( $r_s=0.29$ ) よりも第四回 ( $r_s=0.41$ ) の方が関連が強く、さらに生活習慣行動が改善すると、気分・自覚症状も向上しやすいことがうかがわれた。

表2. 生活習慣行動と気分・自覚症状の関連について ( $n = 69$ )

		気分・自覚症状		有意差	
		向上群 ( $n=48$ )	悪化群 ( $n=21$ )	向上群と 悪化群	全体
生活 習慣 行動	改善群 ( $n=44$ )	35 51%	9 13%	**	*
	改悪群 ( $n=25$ )	13 19%	12 17%	n.s.	

$\chi^2$  検定: \*\* $P<0.01$  \* $P<0.05$  n.s.,有意差なし

門田<sup>15)</sup>の中学一年生を対象とした研究では、疲労自覚症状の訴え数と生活行動の関連について、男子は不安・悩み、健康の自己評価、疾病の有無、今朝の運動・スポーツ、普段の寝つき、今朝の目覚め、普段の目覚めの生活行動7要因と疲労自覚症状の訴え数との間に有意な関連が認められ、女子は、男子の生活行動7要因に加え、楽しみ、今朝の排便の生活行動2要因と疲労自覚症状の訴え数の間にも有意な関連が認められている。これらの結果から門田<sup>15)</sup>は「最近の中学生の生活構造や生活行動には多くの問題があり、それらが相互に関連しながら疲労自覚症状の訴えに影響を及ぼしている」と述べている。

これらのことから、生活習慣行動が改善すると、それに伴って、気分・自覚症状も向上すると考えられる。

### 4. 中学生の生活習慣行動の行動変容と自己効力感の関連について

表3に示すとおり、生活習慣行動が改善した者の中

で、自己効力感得点が上昇した者は40%を占め、下降した者は17%であり、自己効力感が上昇した者が有意に ( $p<0.05$ ) 多かった。また、生活習慣行動が悪くなった者の中で、自己効力感が上昇した者は15%で下降した者は28%であり、自己効力感が下降した者が多かったが、有意な差は見られなかった。このことから、生活習慣行動が悪くなった者が自己効力感も下降するとは言えないが、生活習慣行動が改善した者は、自己効力感が上昇しやすいと考えられる。

表3. 生活習慣行動と自己効力感の関連について ( $n = 60$ )

		自己効力感		有意差	
		上昇群 ( $n=33$ )	下降群 ( $n=27$ )	上昇群と 下降群	全体
生活 習慣 行動	改善群 ( $n=34$ )	24 40%	10 17%	*	**
	改悪群 ( $n=26$ )	9 15%	17 28%	n.s.	

$\chi^2$  検定: \*\* $P<0.01$  \* $P<0.05$  n.s.,有意差なし

また、生活習慣行動と自己効力感の関連については、第一回 ( $r_s=0.23$ ) よりも第四回 ( $r_s=0.29$ ) の方が関連が強く、それぞれの得点変化の相関も  $r_s=0.33$  と有意性 ( $p<0.01$ ) が見られた。このことから、生活習慣行動が改善すると、それに伴って自己効力感も上昇すると考えられる。

第一回調査においても第四回調査においても自己効力感得点については、男女間に有意差はなかった。これはつまり、本研究では、約1ヶ月にわたる計4回の朝食と睡眠に関する目標設定とそれらの必要性の問いかけという介入を行ったが、対象者全体および男女別で見ても、自己効力感の変化はないということである。Bandura<sup>17)</sup>は、「成功体験によって自己効力感が上昇する」と述べているが、内田・守<sup>3)</sup>によれば、なんらかの成功体験と自己効力感の関連を明らかにしている研究はなく、それに加えて、自己効力感を向上させるための実験的研究もほとんど明らかにされてないと述べていることから、自己効力感を高めるさらなる介入研究が必要と思われる。

また、武田<sup>18)</sup>は、自己効力感を高めることは、自信をつけることとなり、さらに自己肯定感を高めることへ繋がると述べ、さらに稲垣ら<sup>19)</sup>も、対象年齢は異なるものの、高校生を対象に行なった構成的グループエンカウンターにより自己肯定感が上昇していることを報告している。よって、自己効力感を上昇させるための方法としても構成的グループエンカウンターは有効に働くのではないかと推測される。

次に、第一回調査から第四回調査にかけての自己効力感の平均得点の変化を見ると、全体では有意な差は

なく、男女別でもその得点に有意な差はなかった。これらは、上で述べたように、約1ヶ月にわたる計4回の介入を経て、自己効力感が下降した者が44%、上昇した者が56%いたことから推察される通り、約半数にとっては、本研究における介入が自己効力感上昇に役立ったと考えられる。

本研究により、生活習慣行動の行動変容と気分・自覚症状および自己効力感には関連があることが明らかとなった。よって、養護教諭がよりよい生活習慣行動に繋がる保健指導を行うことは、今の子どもたちに必要な自己効力感向上に効果的であると考えられる。

#### IV. 結 論

今回、生活習慣行動の行動変容と自己効力感の関連について知ることを目的に、ある中学校の一年生を対象とした質問紙調査を行い、分析の結果、以下の結果を得た。

- 1, 朝食行動の実態は、全体および男女において、9割以上の者が毎日食べていたが、朝食内容のバランスや自分での準備、工夫などは1割程度だった。
- 2, 睡眠時間の実態は、82%の者が7時間以上9時間未満であり、男子より女子の睡眠時間が短かった。また、睡眠時間をとるよう努める者は少なく、特に女子に少なかった。
- 3, 朝食とやる気・身体の調子に関連があると意識している者は、77%であり、睡眠とやる気・身体の調子に関連があると意識している者は、91%であった。
- 4, 健康的な朝食をとることが大切な理由についての回答は、「授業に集中できるから」26.6%、「頭・脳を働かせるために必要だから」16.0%の順で多かった。
- 5, 十分な睡眠をとることが大切な理由についての回答は、「疲れをとるため」27.7%、「成長するため」13.8%の順で多かった。
- 6, 生活習慣行動が改善した者は56%、改悪した者は44%であり、男女別でもその割合に差がなかった。
- 7, 朝食行動については行動変容が見られなかったが、睡眠時間をとるよう努めた者は、有意に ( $p<0.01$ ) 増加していた。
- 8, 生活習慣行動の改善群では、同時に気分・自覚症状も向上した者が51%を占め、悪化した者を13%上回り、有意な ( $p<0.01$ ) 差があった。
- 9, 生活習慣行動と気分・自覚症状の関連では、第一回調査時よりも第四回調査時の方が関連は強くなり、さらに生活習慣行動が改善すると、気分・自覚症状も向上しやすい傾向にあった。
- 10, 自己効力感の平均得点は、第一回調査22.5 ± 3.8点と第四回調査22.7 ± 3.9点であり、男女別でもその平均得点の変化に差がなかった。
- 11, 自己効力感が増加した者は56%、減少した者は44%であり、男女別でもその割合に差がなかった。
- 12, 生活習慣行動の改善群では、同時に自己効力感も向上した者が40%を占め、減少した者を23%上回り、有意な ( $p<0.05$ ) 差があった。
- 13, 生活習慣行動と自己効力感の関連では、第一回調査時よりも第四回調査時の方が関連はやや強くなり、さらに生活習慣行動が改善すると、自己効力感も上昇しやすい傾向にあった。

#### V. おわりに

今回の研究は、中学一年生の生活習慣行動の実態と、その行動変容、さらに、その生活習慣行動の行動変容と自己効力感の関連について知ることを目的として行った。その結果、生活習慣行動が改善するとそれに伴って自己効力感も上昇すると考えられた。また、気分・自覚症状のチェックと目標設定による介入方法が、生活習慣行動の改善と気分・自覚症状の向上を促す方法として効果的だと考えられた。

本研究の限界および今後の課題としては、まず調査で用いた生活習慣行動および気分・自覚症状の質問項目と約1ヶ月にわたる計4回の調査という介入の期間・時期に対して妥当性・信頼性が示されていないため、質問紙調査以外の介入方法、介入の期間・時期・対象学年を検討する調査を行う必要があるだろう。また、朝食・睡眠における行動変容と自己効力感の関連をより深くみるために、生活習慣行動の行動変容が見られなかった群と気分・自覚症状の向上群・下降群との関連も明らかにする必要があると考えられる。

#### 引用文献

- 1) 矢野重典：文部科学省初等中等教育局長「心のノート」について（依頼），  
[http://www.ne.jp/asahi/kyokasho/net21/siryou\\_020422kokoro-no.htm](http://www.ne.jp/asahi/kyokasho/net21/siryou_020422kokoro-no.htm), 2002
- 2) 深谷昌志：無気力化する子どもたち，教育社会学研究，48，186-189，1991
- 3) 内田昭利・守一雄：中学生を対象とした自己効力感を向上させるための実験的研究の概観，信州大学教育学部紀要，112，145-156，2004
- 4) Bandura.A：激動社会の中の自己効力，本明寛・野口京子監訳，8-10，金子書房，東京，2004，
- 5) 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課：児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書，2002

- 6) 中央教育審議会：子どもの体力向上のための総合的な方策について答申，2002
- 7) 文部科学省：保健体育，中学校学習指導要領，71-79，大蔵省印刷局，東京，1999
- 8) 財団法人日本学校保健会：ゆたかな体と心を育むための望ましい生活習慣づくり，東京，2005
- 9) 前田清：中学生の自覚症状と生活習慣，小児保健研究，61 (5)，715-722，2002
- 10) 中尾理恵子・山岡裕子・田原靖昭：生活習慣と健康についての中学校保健学習- 行動変容の認識を高める実践授業から-，長崎大学医学部保健学科紀要，16 (2)，31-37，2003
- 11) 土屋智子・石原金由：小・中学生の睡眠時間について，児童臨床研究所年報，14，69-74，2001
- 12) 根本芳子・松崎くみ子・柴田玲子，他：睡眠時間・朝食の摂取状況と中学生版 QOL 尺度得点の関連性，小児保健研究，65 (3)，398-404，2006
- 13) 木村みさか・倉岡夕佳・橋本松子，他：中学生の睡眠の状況と体調，京都府立医科大学医療技術短期大学部紀要，10，29-37，2000
- 14) 鎌田美千代・村松常司・佐藤和子，他：中学生の健康習慣とセルフエスティーム，教育医学，46 (2)，946-960，2000
- 15) 門田新一郎：中学生の生活管理に関する研究 - 疲労自覚症状に及ぼす生活行動の影響について -，日本公衆衛生雑誌，32 (1)，25-35，1985
- 16) 松浦賢長：中学生の生活習慣および抑うつ感情に関連する母親の生活習慣に関する研究，小児保健研究，59 (5)，570-576，2000
- 17) 前掲書 4)，3-6
- 18) 武田敏：学童期・思春期の自己肯定感（セルフエスティーム）と自己効力感（セルフエフィカシー）教育実践，思春期学，19 (1)，115-121，2001
- 19) 稲垣応顕・小林真・丹保弘則，他：高校生に及ぼす構成的グループエンカウンターの効果，富山大学教育実践総合センター紀要，5，123-129，2004