

小学生の心身の健康と家族の働きかけ

—児童の生涯発達を見通した指導法の検討—

吉川 はる奈 埼玉大学教育学部生活創造講座
平田 友 元埼玉大学教育学部

キーワード：生涯発達、家族、児童、意識調査、指導法

1. 問題と目的

昨今、子どもの体力低下や生活習慣病の低年齢化、子どものうつ症状など心身の健康上の問題が数多く指摘されている。子どもは家族の生活や働きかけの状況に影響をうけて成長していく。社会情勢を反映した家庭、家族の生活状況、すなわち「都市化」「夜型化」「少人数化」「デジタル化」「個別化」等によって、子どもの生活・遊びが変化し、健康に影響を与えていると危惧されている(神山2016)。

小学生の姿の中に、病気ではないのに元気がない、友達に遠慮している、遊べない、など気になる点も指摘されている。体力の低下や生活習慣病の低年齢化、子どものうつ症状などの健康上の問題(阿部ら2006)とともに、健康を保つには運動・食事・睡眠が重要であり、さらに現代社会はストレスが多く存在するため、ストレスと上手につきあうこと、自分で健康を意識し、健康を維持する努力をする(川崎2016)ことなど教育的な働きかけも必要である。

では、実際の子どもたちは自らの健康についてどのように感じているのだろうか。児童の健康に関する調査はこれまでも多く行われてきたが、児童自身が自覚する健康状態を検討した調査は少ない。そこで本研究では、現代の小学生の健康意識について以下の2点を中心に検討を行った。1点目は、小学校での児童の様子だけでなく、遊びや生活の側面が見られる児童の放課後の様子から、児童同士のかかわりや周囲の人々とのかかわり、また健康意識について調査を行った。2点目として、こころとからだの健康にかかわる質問紙調査を行い、小学生がもつ心身の健康意識の特徴、健康状態を検討する。また児童の相談相手や「ストレス」について調査し、これらがどのように児童の健康にかかわっているのかについて考察を行うこととした。

これらをもとに子どもの健康の様子について具体的に明らかにしていく。第一に、現代の小学生はどのような生活を送っているのか、実際に小学生が生活する場ではどのような実態があるのか観察調査をおこなう。第二に、小学生を対象に健康にかかわる質問紙調査から、自分の健康についてどのように感じているのかを探り、現代の小学生が自覚する心身の健康状態の特徴を検証する。このようにして、小学生の実態を明らかにするとともに、学年による心身の健康状態や日常生活との関連について考察し、子ども理解を深め、発達にあわせた指導法に活かしていくことをめざす。また心理的社会的にまだ発達途上にある小学校児童の周りにはどのような相談相手が居るのか、相談相手の有無についての質問項目を設定し、人的サポート環境の状況と変化を明らかにしたい。児童とストレスとのかかわりを把握するために、ストレスについての認知とイメージ記述についても調査を行ったが、紙面の関係で、こちらの分析結果は別の機会に行う。

2. 対象と方法

S県内公立小学校児童1～6年生585人のうち、回答を得られた、1年生81名、2年生99名、3年生93名、4年生94名、5年生93名、6年生94名の計554名を対象にした（回収率94.7%）。

学級担任を通して依頼をし、学級ごとに出席している児童に回答してもらった。終了後は封筒に入れてもらい回収した。調査期間は2010年2月～3月。

3. 調査内容

調査用紙は以下の内容を含む無記名自記式（自由記述を含む）で行った。低・中・高学年で質問内容や項目数を先行研究や予備調査から検討し、児童の所属学年による発達の違いに配慮して以下のように作成した。

(1) 日常生活状況

起床や就寝の生活時間や生活習慣、生活の様子、運動志向などについて、低学年は5項目、中・高学年は8項目を①設定した。それぞれ3件法で回答を求めた。

(2) からだの健康状況

疲労症状や不安、緊張時の症状など自覚する身体の様子について、低学年は7項目、中・高学年は11項目を設定した。「はい」「ときどき」「いいえ」の3件法で回答を求めた。

(3) こころの健康状況

文部科学省調査で使用された「自己効力感」、「不安傾向」、「行動」、「身体的訴え」などの質問項目を参考に、低学年7項目、中・高学年は10項目を設定した。「あてはまる」「ややあてはまる」「あてはまらない」の3件法で回答を求めた。

(4) 周囲のサポート状況

文部科学省調査で使用した「子どものサポート体制について」を参考に、困ったことや心配事を相談できる人の有無を「はい」「いいえ」で回答を求め、また、具体的な人物について、自由記述で回答を求めた。

(5) 「ストレス」のとらえ方

「ストレス」という言葉を聞いたことがあるかどうかを全学年に「はい」または「いいえ」で回答を求めた。高学年児童には「ストレス」という言葉から思い浮かぶことを自由記述で回答してもらった。

分析の際にはSPSSを用いて統計処理を行った。

4. 結果と考察

4-1 児童のこころの健康状態

(1) 自己効力感に関する項目

「『やればできる』と思う」という質問に対して、どの学年でも最も多かったのが「あてはまる」であり、低学年男子67.9%、低学年女子62.0%、高学年男子58.7%、中学年女子53.9%、中学年男子45.9%、高学年女子43.4%であった。低学年では前向きな回答が多い傾向にあるが、中・高

学年では「ややあてはまる」という控えめな回答が増加した。また、どの学年においても「あてはまらない」すなわち「やればできる」とは思わないと回答した児童がいるということがあきらかになった。なお、性別および学年別による有意な差は見られなかった ($p > 0.05$)。

「人と仲良くなるのが上手だ」という肯定感について質問したところ、中学年では「あてはまる」と答えた児童が最も多かったものの、女子49.4%、男子46.9%と半数に満たない割合であった。高学年では「あてはまる」よりも「ややあてはまる」と答えた児童のほうがやや多くなった。「あてはまらない」つまり人と仲良くなるのが上手ではないと感じている児童の割合は、中学年女子で最も多く18.0%、次いで高学年男子17.3%、高学年女子と中学年男子が同率で13.3%であり、全体のおよそ15%前後の児童が人と仲良くなることを苦手と感じているということが明らかとなった。性別および学年別による有意差は認められなかった ($p > 0.1$)。これらから、人と仲良くなれる自信をそれほどもてていない児童の特徴が明らかになった。

(2) 不安傾向に関する項目

「わたしは心配ばかりする」という不安傾向について尋ねたところ、低学年男女および中学年男子では「あてはまらない」と答えた児童の割合が高く4割以上であったが、中学年女子および高学年男女では「ややあてはまる」と答えた児童の割合が「あてはまる」よりも高く4割を超えた。「あてはまる」と「ややあてはまる」を合わせたグラフからは、学年が上がるにつれて回答の割合が高くなっていった。 χ^2 検定を行ったところ、学年別において1%水準で有意差が認められ ($p < 0.01$)、学年と強い関連があるということがわかった。また、他の質問項目に比べて「あてはまる」「ややあてはまる」「あてはまらない」の回答のばらつきが見られた。つまり心配事が増える時期には同じように心配ばかりしてしまう児童が増えるのではないだろうか。

「失敗しそうな気がして何もしたくない」に対して「あてはまらない」と答えた児童がどの学年においても最も多く、中学年女子66.3%、中学年男子58.2%、低学年女子58.0%、高学年男子57.7%、低学年男子48.7%、高学年女子44.6%であった。低・中学年では女子よりも男子の方が「あてはまる」「ややあてはまる」と答えた割合が高かったが、高学年では男子よりも女子の割合が高くなる傾向にあったが、性別および学年別による有意差は認められなかった ($p > 0.1$)。

「みんなわたしを嫌っていると思う」という項目に対しては、「あてはまらない」がどの学年でも最も多く、中学年女子が最高で67.4%、中学年男子67.3%、低学年女子62.0%、低学年男子60.3%、高学年男子57.7%、高学年女子が最低で55.4%であった。半数以上が「あてはまらない」と答えてはいるものの、しかし「あてはまる」すなわちみんなが自分のことを嫌っていると思っている児童の割合がどの学年においても確認された。「あてはまる」と回答した割合が最も多かった低学年男子では12.8%という見逃せない数字が出ている。「ややあてはまる」を合わせた割合を見ると、3割～4割を超す児童が周囲から嫌われていると感じていることになる。なお性別、学年別による有意差は認められなかった。 ($p > 0.05$)

「わたしなんかいないほうがいいと思う」に対しては、「あてはまらない」という回答がどの学年においても最も多く、中学年男子82.7%、高学年男子75.0%、中学年女子74.2%、高学年女子73.5%であった。女子よりも男子で、また高学年より中学年で「あてはまらない」と答えた児童の割合が高い傾向がみられたが、性別や学年別による関連は見られなかった ($p > 0.05$)。「あてはまる」と「ややあてはまる」を足した割合をみると、高学年女子では児童の4人に一人程度の割合で自分はいないほうがいいと思っていることが明らかになった。

(3) 行動特性に関する項目

「わたしは親の言うことを聞かない」に対する回答では、低学年の男女で「ややあてはまる」と回答した割合が最も高く、男子44.9%、女子59.0%であった。低学年男子の「あてはまる」と回答した割合は他の学年に比べて最も高く、21.8%であった。中・高学年では「あてはまらない」と回答した割合が最も高く、中学年女子65.2%、高学年女子60.2%、中学年男子55.1%、高学年男子53.8%であった。 χ^2 検定を行ったところ、学年別による有意差が認められた ($p < 0.01$)。つまり、学年と親の言うことを聞く・聞かないは強く関連しており、中学年および高学年児童に比べて低学年児童のほうが、自分は親の言うことを聞いていないと感じている割合が高いことがわかった。

「わたしはいらいらしている」の質問では、低学年男子で「あてはまる」と回答した児童が19.2%の割合で最も高く、「ややあてはまる」という回答も42.3%で、合わせると6割を超えた。低学年男子以外では、「あてはまらない」が最も多く中学年女子では69.7%、高学年男子63.5%、高学年女子62.7%、中学年男子62.2%、低学年女子54.0%であった。低学年男子は「あてはまらない」が「ややあてはまる」を下回り37.2%と他と大きく差を開けた。「あてはまる」と「ややあてはまる」を合わせた割合は低学年女子でも45.0%と半数近くであった。 χ^2 検定を行ったところ、学年で有意な差が認められた ($p < 0.01$) ことから、低学年の児童は中・高学年の児童よりもいらしている児童が多いことが分かった。

「わたしは怒りっぽい」に対しては、「あてはまる」と回答した児童の割合が中学年女子で最も多く32.6%、高学年女子28.9%、高学年男子28.8%、中学年男子23.5%であった。3割前後の児童が自分は怒りっぽいと認めている。また、女子よりも男子の方が「あてはまらない」すなわち自分は怒りっぽくないと感じている傾向があるが、有意差は見られなかった ($p > 0.05$)。

「人にすぐ乱暴な言葉やきたない言葉をつかってしまう」に対して、「あてはまる」と答えた児童は高学年男子で最も多く、29.8%であった。次いで中学年男子18.4%、低学年男子17.9%であり、学年が上のほうが乱暴なことば等を使ってしまう児童の割合が高かった。一方、女子は高学年14.5%、中学年10.1%、低学年8.0%であり、男子と同様、学年が上のほうが割合は高くなっていた。 χ^2 検定を行ったところ、性別および学年別の両方で有意な差が認められた ($p < 0.01$)。すなわち、女子よりも男子で、また学年が上がるにつれて、乱暴な言葉やきたない言葉など、好ましくない言葉遣いをしてしまう児童の割合が多くなる、ということが分かった。

4-2 児童の健康意識の特徴

(1) 健康意識の総合得点の結果

児童が自覚する健康への自己評価を比較・検討するために、児童の心身の健康の質問項目の回答結果を得点化し、健康意識を示す健康意識得点を算出した。「健康意識」を健康意識得点の値の高低を表している。心身の健康意識を示す総合的な健康意識得点を「総合健康意識得点」と命名した。総合健康意識得点は、得点が高いほど、現在のからだところを合わせた総合的な健康への自己評価が高いことを示す。回答に不備があるものを除く528人（低：171人、中：175人、高：182人）を対象とした。

(2) 健康意識の総合得点の平均と分布

総合健康意識得点（以下、「総合意識得点」とする）は、最高得点が42点であり、最低得点は0点である。全体および学年の総合意識得点の平均点を算出した。対象者528名の総合意識得点

の平均点は27.8点であった。学年別にみると、低学年では27.6点、中学年では29.4点、高学年では26.4点であった（図1）。

意識得点の高低による項目間の関連を検討するために、平均得点に基づいて総合意識得点「低群」・「中群」・「高群」の3つに分類した。人数分布は0～23点の対象者（以下、「総合意識得点低群」とする）は134名（25.4%）、24～34点の対象者（以下、「総合意識得点中群」とする）は289名（54.7%）、35～42点の対象者（以下、「総合意識得点高群」とする）は105名（19.9%）であった（図2）。

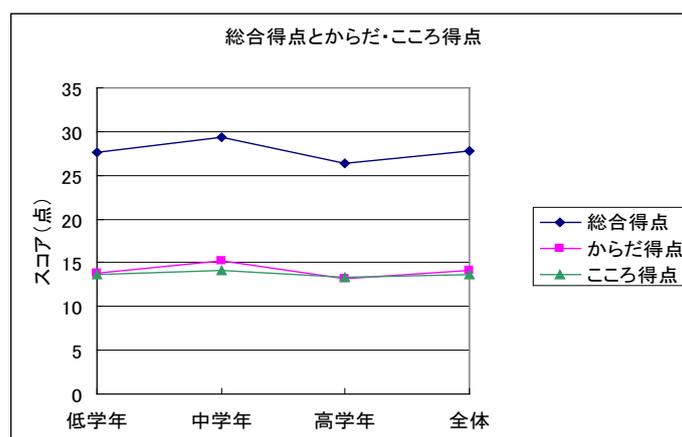


図1 総合健康得点とからだ・こころ健康得点

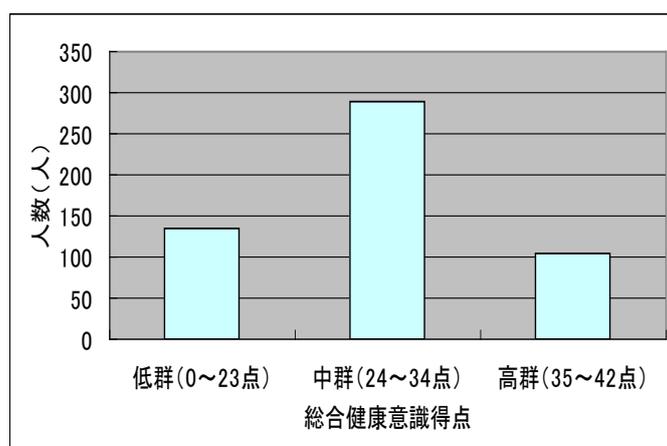


図2 総合健康意識得点の人数分布

(3) 総合健康意識得点と性別および学年別の関係

総合意識得点と性別の関係を検討するために、男女の総合意識得点の平均得点を算出した。男子の総合意識得点平均得点は27.4点、女子は28.4点で、有意差は認められなかった ($p > 0.1$)。

低学年171名（100%）のうち、総合意識得点低群は45名（26.3%）、中群は90名（52.6%）、高群は36名（21.1%）であった。中学年175名（100%）のうち、総合意識得点低群は29名（16.6%）、中群は98名（56.0%）、高群は48名（27.4%）であった。高学年182名（100%）のうち、総合意識得点低群は60名（33.0%）、中群は101名（55.5%）、高群は21名（11.4%）であった。高学年では低群が多く、高群が少ない結果となった（図3）。また、他の学年を比較して中学年は低群が最も少なく、高群が最も多い分布を示した。中群の人数は、どの学年においてもほぼ同様

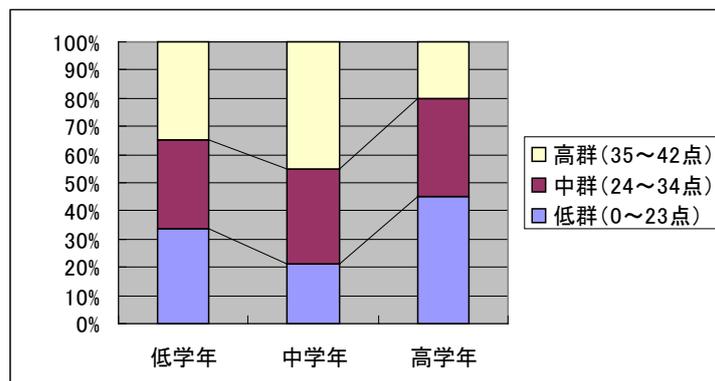


図3 総合健康意識の高低群分布

となった。総合意識得点の高低と学年間に相関はあるのか検討するためにクロス集計を行ったところ、意識得点と学年の間には1%水準で有意な相関が見られた ($p < 0.01$)。つまり、低学年から中学年になると総合意識得点低群の児童は減少、高群の児童が増加する傾向があり、中学年から高学年になると、再び総合意識得点低群が増加、高群は減少する傾向が強く認められた。

4-3 児童にとっての相談相手

(1) 相談相手の有無

「ふだん相談にのってくれる人は誰ですか」という質問に対し、対象者が回答を記述した。

児童の周りにはどのくらいの相談相手がいるのかどうか検討するために、児童が記述したサポーターの人数を調べ、示した。記述がなかったものや「いない」などの記述は「0人」とした。その結果、有効回答553名中、「0人」は56名、「1人」が最も多く193名が回答した。「2人」であったのは162名、「3人」が88名、「4人」が36名、「5人」が16名、「6人」が1名、「7人」が1名であった。全体の相談相手人数の平均は、1.92であった。

相談相手がいない児童の割合として、「いない」または無回答だったものの割合を示したものが、下記の図4である。低学年は男子14.1%、女子4.0%、中学年男子9.2%、女子5.6%、高学年は男子9.6%、女子9.6%であった。グラフを見ると、男子では低学年で14.1%と最も高い割合を示し、中学年で最も低い割合に低下し、高学年では微増して女子と同率の9.6%となった。女子については、男子とは逆の形のグラフになり、学年が上がるにしたがって、相談相手を挙げていない児童

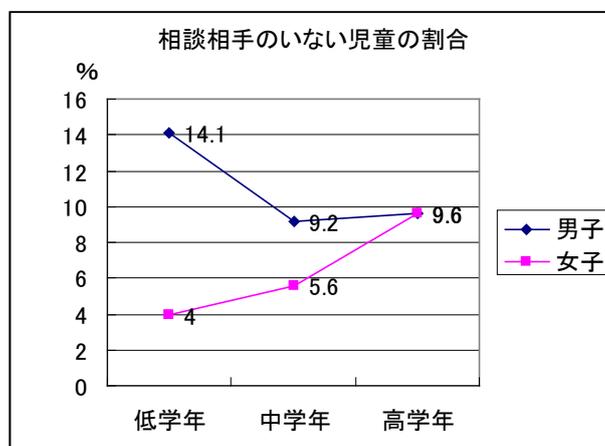


図4 性別と相談相手のいない児童の割合

表1 児童が回答した相談相手

		低学年		中学年		高学年		合計
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	
家族	家族	3	1	19	25	31	26	105
	親	0	0	9	10	19	5	43
	母	30	68	35	32	26	28	219
	父	20	32	23	15	11	5	106
	兄・姉	6	11	4	9	9	7	46
	弟・妹	1	3	2	4	0	1	11
	祖父母	3	9	4	15	9	4	44
	おじ・おば	0	3	0	2	0	0	5
学校関係	友達	18	28	33	42	53	65	239
	友達 (1人)	6	16	7	7	1	1	38
	友達 (2人以上)	11	16	11	5	4	0	47
	先生	17	15	11	19	7	16	85
その他		4	3	7	6	4	5	29
なし		11	4	9	5	10	8	47
回答数合計		130	209	174	196	184	171	1064

の割合が増加していった。

(2) 相談相手としての家族

低学年男子・女子と中学年男子では、相談相手は「母」であり、中学年女子と高学年男子・女子では「友達」であった。表1は相談相手の内訳を回答の多かった項目順に1～5位までの順位をまとめたものである。

低学年男子では、「母」が最も大きな割合を占め、全体の38.5%が回答した。「父」が25.6%で2番目に多く、次いで「友達」が23.1%、「先生」が21.8%で他の学年と比べて最も高い割合であった。また「いない」の割合が14.1%と他の学年と比べて最も高い割合を示した。これは、「あなたには困ったことや心配事を相談できる人がいますか」の質問に対する回答の結果で「いいえ」と答えた児童が低学年男子で最も多かったことと関連している。

低学年女子では、最も大きな割合を占めたのが「母」で68.0%であり、2番目に「父」32.0%、3番目に「友達」28.0%と3位までは低学年男子と同じ順位となったものの、それ以降は「特定の友達」の回答が目立ち、「1人」と「2人以上」が同数でそれぞれ16.0%であった。女子では「母」という回答が他の学年と比べ著しく多かった。

中学年男子では、「母」が最も多く35.7%であったが、ついで「友達」が33.7%とほとんど差がなかった。また3番目に「父」23.5%となり低学年の回答に比べて減少し、一方「家族」という回答が19.4%だった。「特定の友達(2人以上)」と「先生」が同数で11.2%であった。また、「その他」と回答した児童が他の学年と比べて多く、7.1%であり、その内容は「近所の人」「コーチ」「執事さん」「ペット」など、さまざまであった。

中学年女子では、47.2%と児童の半数近くが「友達」と回答した。次いで「母」が36.0%、「家族」が28.1%、「先生」が21.3%、「父」と「祖父母」が同数で16.9%であった。「祖父母」は他の学年に比べて最も割合が高かった。

高学年男子では、「友達」が最も多く、51.0%と半数を超えた。2番目に多かったのが「家族」29.8%であり、「母」が25.0%、4番目に「親」という回答が多く、18.3%であった。「母」や「父」(10.6%)という回答が減少し「親」という回答が増加している傾向があり、「母」や「父」から「親」へと回答の仕方が移行している様子をうかがうことができる。

高学年女子では、「友達」が他より圧倒的に多く、78.3%と児童の8割近くが回答し、他の項目とも大きく差をつけた。2番目に33.7%で「母」であり、3番目に「家族」で31.3%であった。次いで「先生」が19.3%であり、中学年女子の21.3%に続いて多い割合であった。また、「なし」が9.6%と高学年男子と同数であった。

これらのことから母親は最も児童にとって身近でよく話をする存在となっていることが明らかになった。また学年があがるにしたがって相談相手が母親から友達へと移行する傾向がみられる結果となった。高学年になると自分の相談相手として「親」や「家族」といった母親、父親を含んだ大きな単位で回答する児童が多くなっていった。このことから単に「母」から離れ「友達」へと変化するとは本調査においては言い切れないだろう。一般的に低学年の時期は、母親が心のよりどころであり、身近に世話をしてくれる人で、成長発達とともに少しずつ離れる。一方、友達と一緒に遊んだり話をしたりする時間が増え、喜怒哀楽を共に分かち合う心の拠り所として友達が位置づいてくることから、年齢が上がるにしたがい児童にとって友達の存在はより大きいものになっていくことは間違いないだろう。このことは高学年の記述で「仲の良い友達」、「親友」などただの「友達」の枠に入れたくない「特別な友達」の存在が重要視されているようであったことから分かる。結果として順位の変動はあるにせよ、いずれにしても家族と友達はどの学年でもある一定以上の大きな割合を占め、性別や学年別に関係なく、多くの児童にとって相談相手として存在価値が大きいということが明らかとなった。また「先生」という回答も高く、低学年男子、中・高学年女子の2割前後の児童が回答している。先生は、ひとりの児童のためだけに声をかけているのではなく、他の子どもと一緒に声をかけることが多いはずだ。しかし「先生」学校であるいはクラスで変わらない存在として「家族」や「友達」に比べて低い割合ではあるものの、児童にとっては信頼できる相談相手のうちの一人であり、重要な存在であると言える。ところで、相談相手が「なし」という回答も低学年男子と高学年女子では5位以内に入っていた。一学年で15人前後の児童が、相談相手が答えられないという現状は、注目すべき点だろう。困ったことや心配な

表2 児童が回答した相談相手 (%)

		1位	2位	3位	4位	5位	
低学年	男子	母 (38.5)	父 (25.6)	友達 (23.1)	先生 (21.8)	なし (14.1)	
	女子	母 (68.0)	父 (32.0)	友達 (28.0)	特定の友達 (1人) (16.0)	特定の友達 (2人以上) (16.0)	
中学年	男子	母 (35.7)	友達 (33.7)	父 (23.5)	家族 (19.4)	特定の友達 (2人以上) (11.2)	先生 (11.2)
	女子	友達 (47.2)	母 (36.0)	家族 (28.1)	先生 (21.3)	父 (16.9)	祖父母 (16.9)
高学年	男子	友達 (51.0)	家族 (29.8)	母 (25.0)	親 (18.3)	父 (10.6)	
	女子	友達 (78.3)	母 (33.7)	家族 (31.3)	先生 (19.3)	なし (9.6)	

ことを他人に相談することが必要だが、できない子どもがいること、また相談相手として父、母、家族を求め中心とした働きかけを重要であることがうかがわれた。

5. まとめ

小学生を対象に児童が意識している健康状態を明らかにし、児童のこころとからだの健康支援、とりわけ成長による変化をとらえて個にあわせた指導法に活かすことを目的に質問紙調査を行った。その結果、食事や運動、睡眠等の基本的な生活習慣の形成をはじめ児童は家族を中心とした周囲の大人に支えられ健康の保持・増進を行っていることが明らかとなった。

またからだとこころの健康度は関連しあい、家庭環境が健康に影響を与えうること、さらに相談相手の有無が児童の健康にかかわっていることなどが示唆された。また学年による健康状態の違いもあきらかとなった。

児童の健やかな成長発達のために、親、教師など子どもの身近にいる大人が子どもの健康状態やストレスの現状を把握・理解し、子どもに合った支援を行っていくことが重要となる。児童の相談相手は母親から友達へという単純な変化を見せるのではなく、母親や父親という対象から親、家族というそれを含む単位を相談相手に広げつつ、成長していることがうかがわれた。相談相手にと答える児童もある一定割合継続してみられ、児童のからだとこころの健康状態にあわせた働きかけや指導の方法も大切になる。家庭と学校の連携を強化して児童の基本的な生活習慣の形成に取り組むことが重要であることがあらためて示唆された。

謝辞

本研究をおこなうにあたり協力くださった皆様に感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 神坂陽 (2007) かわる学童保育へのかかわり. 小児保健栄養 66(1) : 1.
- 吉岡有紀子、高増雅子、足立己幸 (2004). 学童保育所における「わくわく食探検」プログラムの開発と評価. 小児保健研究63(5), pp.524-534
- 岡村寿代、杉山雅彦 (2007). 幼児の働きかけに関する短期縦断的研究—幼児の仲間との相互作用を促進する働きかけの検討—. カウンセリング研究 240(1) : 1-9
- 家計経済研究所. 新・現代核家族の風景—家族生活の共同性と個別性—
- 内田利広、藤森崇志 (2007) 家族関係と児童の抑うつ・不安感に関する研究—子どもの認知する家族関係—. 京都教育大学紀要 2007 ; 110 : 93-110
- 米山京子、池田順子 (2005) 幼児の生活行動および疲労症状発現度との関係. 小児保健研究 64(3) pp.385-396.
- 林佳奈子、廣瀬幸美 (2005) 学童後期の放課後の生活とセルフエスティームとの関連. 小児保健研究 64(3) pp.432-440.
- 村井憲男、細川徹. 小学生は疲れているか?—質問紙調査データによる分析—. 東北大学教育学部紀要
- 川崎末美 (2016) 食事のとり方と心の健康との関係 教育と医学759 64-73
- 神山 潤 (2016) 子どもの成長における睡眠の重要性 児童心理69(8) 53-57

(2016年10月13日提出)

(2016年12月15日受理)