

睡眠教育の有用性

【アブストラクト】

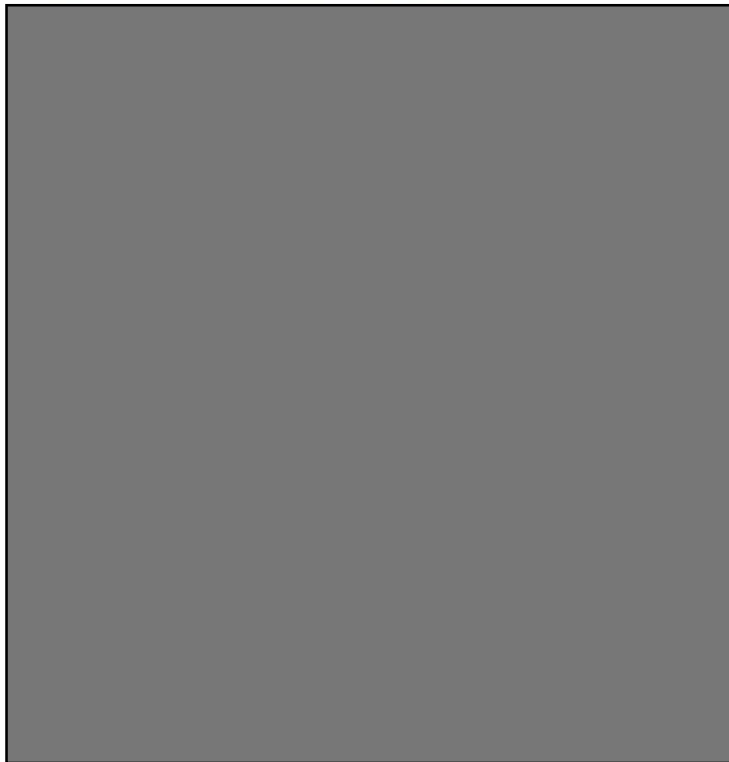
私達の探究のテーマは「睡眠教育の有用性」である。睡眠教育とは睡眠のメカニズムや快眠法に対する正しい知識を持ち、生活習慣を工夫することである。海外では当たり前に行われていて日本の平均睡眠時間は世界の平均睡眠時間に比べて極端に短いのである。そこで睡眠の改善を図るためには睡眠教育が鍵となると推測し、小中学校に睡眠教育を取り入れるためにこれまで様々な睡眠教育の先行研究を参考に小学校で睡眠教育の出前授業を行った。

キーワード:睡眠教育、睡眠、睡眠時間、教育、出前授業

I.はじめに

中学校の時から高校にかけて授業中にうとうとして眠そうにしていたり、休み時間に寝ている人を見かけることがよくあった。また、自分自身もまれに授業中に眠くなることもあり、日中に眠くなるのはなにか原因があるのではないかと気になった。そして、探究活動の時間があることを知り、同じ睡眠について気になってそのテーマで探究をしたいと思っているクラスメートとグループを作り探究を開始した。そこで、睡眠について調べてみると日本人の平均時間が世界の平均睡眠時間に比べて約1時間ほど短いことがわかった。それを知った上で日本人の睡眠時間が短いのは日本人が仕事をしっかりと行い睡眠よりも仕事を優先してしまう性格に原因があると着目し、睡眠教育を行うことでこの問題を解決することができるのではないかと考え、探究のテーマを「睡眠教育の有用性」に設定した。

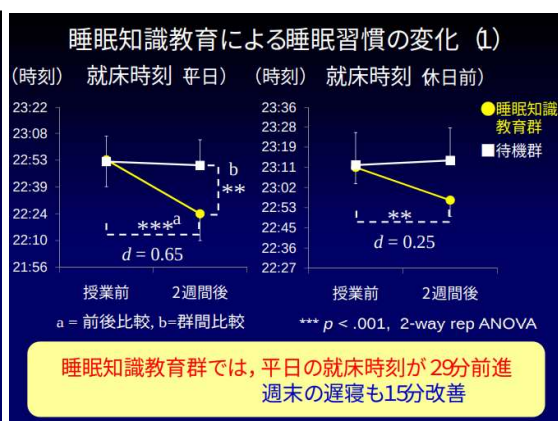
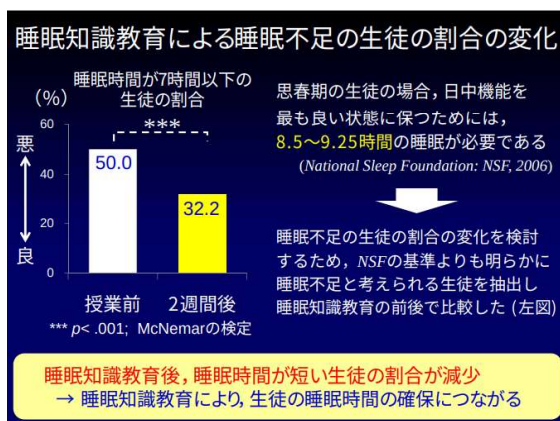
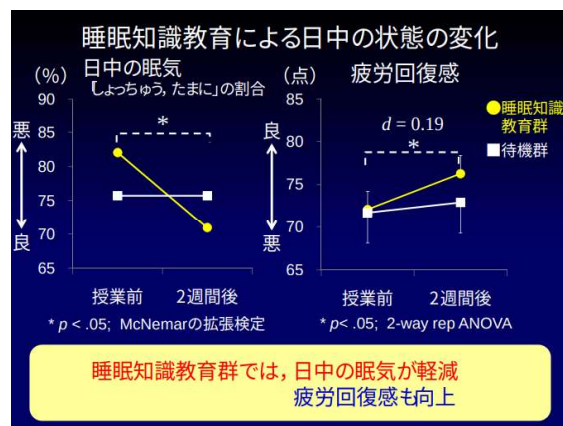
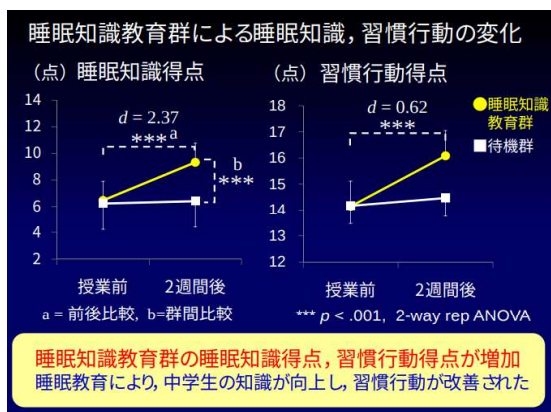
※新聞記事スクラップ



新聞記事スクラップでは、5歳児の18%が睡眠に問題を抱えていることが示されている。私達は日本人の睡眠時間が世界の睡眠時間に比べて極端に短いことを学び、この記事を見て、やはり日本の中でも睡眠について問題視されていることが分かった。この記事では早寝早起きを推奨し、それを実際に行ってもらうためにテレビ視聴の時間を制限すると論じている。私達が睡眠を改善させるために行った睡眠教育にも早寝早起きの推奨が含まれており、日本の睡眠問題を解決するにはやはり睡眠教育が必然であると考えられる。

☆先行研究(文部科学省)

睡眠知識教育による知識の向上が中学生の習慣行動 ならびに睡眠習慣の改善や、日中の眠気や疲労度の軽減 をもたらすか否かを検討



<方法>

・対象:2校の公立中学校の生徒229名(中学1年生)睡眠教育を行うA校(118人)、睡眠教育を実施しなかったB校(111人)

・教育教材

- (1) 睡眠知識クイズ:睡眠に関連した知識を問うもの
- (2) 習慣行動チェック:良好な睡眠のための習慣行動を確認するもの

・評価項目:(1)(2)に加えて、

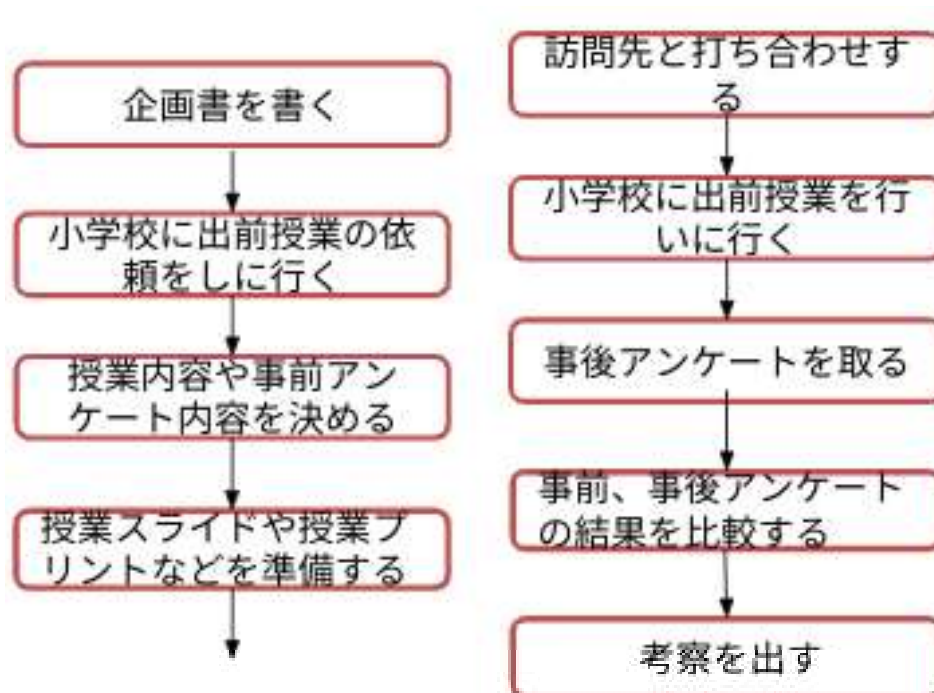
- (3) 睡眠習慣:平日・休日の起床時間、就寝時間、睡眠時間、寝付きの満足度
- (4) 日中の状態:疲労回復度、日中の眠気、4件法(しよっちゅう、ときどき、たまに、なし)

→「しよっちゅう」「ときどき」を「眠気あり」と判断

睡眠教育を行って2週間後の変化について

- ・睡眠教育により、中学生の知識が向上し、習慣行動が改善された。
 - ・日中の眠気軽減、疲労回復感向上
 - ・平日の就寝時間29分前進、週末の遅寝15分改善
 - ・睡眠時間が短い生徒の割合が減少
- ⇒睡眠教育によって生徒の睡眠時間確保に繋がる

II.探究方法



学習指導計画				
指導の形態	一斉	題材・単元名 (行事名)	教科指導領域 「健康な生活」の学年 「体の発育・発達」4学年	時数
指導日	2月27日(水)	指導対象	鶴ヶ谷東小学校3年生・4年生	
指導目標	①睡眠に対する考え方を述べて、児童自身の健康の大切さに気づき自己の健康の保持増進に導いて眠りの大切さを説く。 ②睡眠に対する考え方を知り、児童自身の健康の課題を見付けさせる。			
学習活動・内容	支援の手立て (a) 指導上の留意点(※)	準備物等		
1 おいさつ&自己紹介 アンケート6分	※授業者に注目し、落ち着いた雰囲気の中で授業を始める 自己紹介8人の名前などを紹介する	アンケート googleフォーム		
2 絵本 「ねこすけくんなんじにねたん？」を読み聞かせし、アンケートを書かせる 11分	①直感な感想用紙に記入させ数人に発表してもらい、日本の睡眠が少ないと気づいてほしいことについて伝える	事前に録音した読み聞かせビデオ プリント(感想のアンケート)		
3 予め作成してあったプリントの問題に答えてもらおう(ペア)3分	ペアを作る	紙(※2で用いた紙とは別)		
4 問題の答え提示&解説 21分	スライドを元に説明する (睡眠の重要性や改善法について)	Googleスライド		
5 感想&簡短なアンケート記入 プリント配布 5分	用紙を用いる ※2で用いたプリント プリントはクイズの解説に使用したスライドの内容を記載	紙(※2と同じ)・Googleスライド		

図1 学習計画書

すいみん事前アンケート

B I U ↺ ↻

3月4日(月曜日)に一人一回こたえよう

すいみん事後アンケート

B I U ↺ ↻

3月4日(月曜日)に一人一回こたえよう

図2すいみん事前(事後)アンケート

睡眠(すいみん)クイズ

かっこの中に○か×を入れよう!

- ①日本人は世界で一番ねていない ()
- ②休みの日だけ長い時間ねることはけんこうによい ()
- ③すいみんぶそくがかさなると体調がわるくなる ()
- ④アメリカのある高校生はねむらずにギネス世界きろくを取った、それは3日間である ()
- ⑤人は年を取るとひつようなすいみん時間も長くなる ()
- ⑥ねるときにはテレビをつけっぱなしにしてもいい ()
- ⑦ねる時間の3時間前には運動はすませておくのが良い()
- ⑧一日だけなら夜ふかしをしてもいい ()
- ⑨すいみんを取りすぎると体によくはない ()



図3睡眠クイズ

図4ねこすけくんなんじにねたん?
(絵本)

すいみん 睡眠の大切さ

せんだい三高 たけうちけいた くまがいひろと さがらめいや

今日のねらい



正しいすいみん睡眠について
知ろう!

よりよい睡眠のために

- ・1日9時間はねよう!
- ・ねる3時間前にはお風呂や運動を終わらせよう!
- ・ねる時間、起きる時間をちゃんと決めて規則正しい生活をしよう!
- ・夜ふかしはしないようにしましょう!



図5授業スライド(一部抜粋)

私達は睡眠教育について探究していき、最終目的は小学生に睡眠教育を提案することに決まった。なぜ小学生だけに睡眠教育を提案することにしたかという、睡眠とは私生活の中の一部の人間が欠かさず行う行動の一つであり、それは習慣化されるものであって容易に変えるのは非常に困難だと考え、中学生、高校生は部活や勉強、テスト、受験といった様々なものがあり、そこから睡眠を習慣化するのは厳しいが小学生の場合、保護者が子どもの睡眠を管理したり、小さい時からの習慣化に繋がりととても有効であると推測したからだ。そこで小学生に睡眠教育を提案するために小学校に出前授業をすることを計画した。大まかな一連の流れは上図のフローチャートで示されている。まずはじめに図1のような学習計画書を作成した。45分という短い授業時間で小学生に興味や関心を持って授業を受けてもらうためにペアワークにしたり、図3のようなクイズ形式にしたり、図4のように睡眠に関する簡単な絵本を読み聞かせしたりした。また、図5で示したようにフォントや色使い、ふりがななど小学生でも理解できるように工夫したスライドを作成し活用した。最後に、睡眠教育を受ける前と後でどのくらい普段の生活の中での睡眠が変化したかを比較するために図2のようなアンケートをグーグルフォームで作成した。詳しいアンケート内容は下に示してある。対象:小学3年生4年生

睡眠事前アンケート

- ・平日いつも何時に寝ていますか
- ・平日いつも何時に起きていますか
- ・平日いつも何時間寝ていますか
- ・休日いつも何時に寝ていますか
- ・休日いつも何時に起きていますか
- ・休日いつも何時間寝ていますか
- ・朝起きたときスッキリしている(5段階)
- ・授業中眠気を感じますか(5段階)

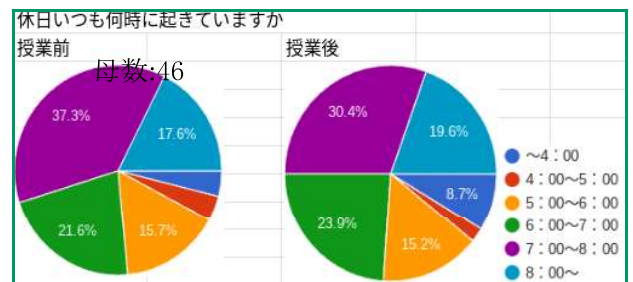
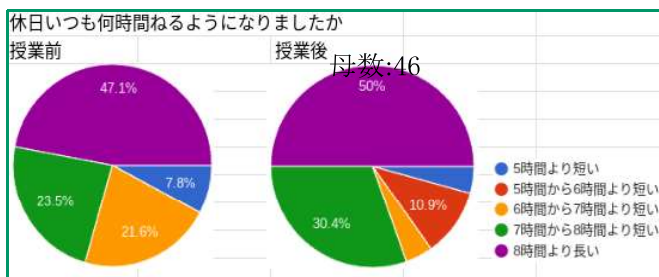
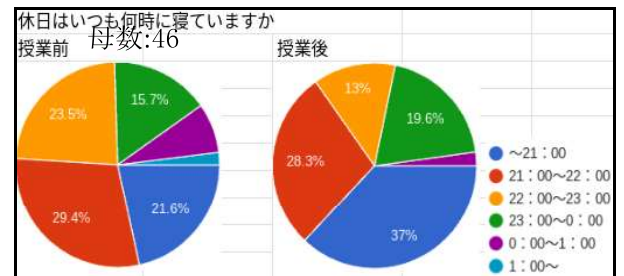
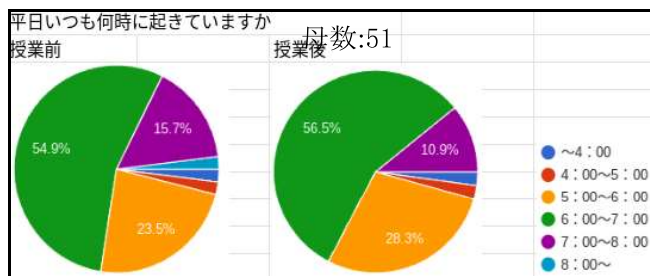
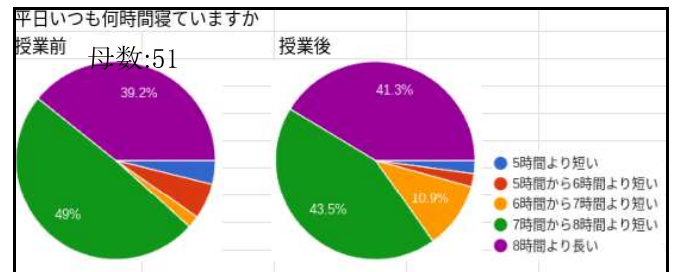
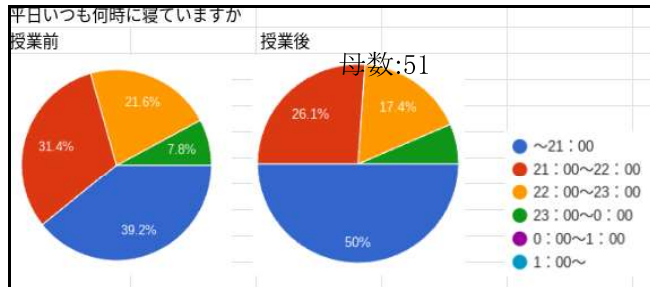
睡眠事後アンケート

- ・平日いつも何時に寝るようになりましたか
- ・平日いつも何時に起きるようになりましたか
- ・平日いつも何時間寝るようになりましたか
- ・休日いつも何時に寝るようになりましたか
- ・休日いつも何時に起きるようになりましたか
- ・休日いつも何時間寝るようになりましたか
- ・朝起きたときスッキリしている(5段階)
- ・授業中眠気を感じますか(5段階)
- ・授業を受けて睡眠の大切さを理解した(5段階)
- ・授業を受けて睡眠に満足できるようになった(5段階)

III.探究内容

私達は睡眠教育の有用性をテーマに探究活動を約二年間行ってきた。まず、睡眠教育とは睡眠のメカニズムや快眠法などに対する正しい知識を持ち、生活習慣を工夫することの重要性について学ぶことで、海外では睡眠に関する授業などが当たり前に行われている。米国は睡眠教育の最先端の国と言われており、米国睡眠財団や、睡眠に関わる調査や報告、科学的知識の提供を担う米国国立衛生研究所、米国睡眠医学会などが設置され、国民への睡眠教育の重要性の浸透が国全体で行われている。ビジネス大国アメリカでも、国民は仕事を優先するあまり睡眠を軽視するようなことはないと言える。海外の睡眠教育の例としてアメリカ、中国(香港)、オーストラリア、ニュージーランドが挙げられる。アメリカでは、組織的教育キャンプを通して、健康安全な教育をし睡眠時間の重要性を伝えている。中国(香港)、オーストラリアでは、小学校で睡眠日誌を書いている。ニュージーランドではグループワークで睡眠について討論を行う時間が設けられている。そして、日本であまり睡眠教育が行われていない理由は睡眠教育は複雑な手続きや、短期間に複数回実施するため学校側の負担が大きいことにある。そこから考えられる学校単位で睡眠教育を行う上での条件は簡単で実施しやすく、かつ適切で効果的である必要があると学んだ。その後、日本で睡眠教育を行っている「株式会社ニューロスペースの小林考徳さん」に話を伺った。「睡眠教育をどのように考えていますか」と質問した際に、「睡眠は子供や大人に限らず健康に生きていく上では欠かせない大切な知恵であるため、義務教育の保健体育で学習すべき内容だと考えてい

る。その睡眠の知識を学ぶ事なく大人になってしまった方々は現在、どのような寝る前の行動が睡眠に良いのか、逆に睡眠に悪いのかなどを知らずに無意識の内に睡眠の質を下げている。もし学生の時にそれを学ぶ機会があれば、その人の人生は劇的に変わる。」と答えてくださった。小林さんの話を受けて、改めて睡眠・睡眠教育の重要性を知ることができ、我々も小学生等にもわかりやすい睡眠教育を考え実施できないかと考えたのが小学生に睡眠教育の出前授業をするきっかけとなった。



平日いつも何時に寝ていますか(～22時)→	70.6%	⇒	76.1%
平日いつも何時に起きていますか(5～7時)→	78.45	⇒	84.8%
休日いつも何時に寝ていますか(～22時)→	84.8%	⇒	88.2%
平日いつも何時間寝ていますか(7時間以上)→	51%	⇒	65.3%
休日いつも何時に寝ていますか(5～7時)→	34.3%	⇒	39.1%
休日いつも何時間寝ていますか(7時間以上)→	70.6%	⇒	80.4%
朝起きた時スッキリしている(している)→	43.2%	⇒	45.7%
授業中に眠気を感じる(感じない)→	56.9%	⇒	56.5%

上記のグラフが睡眠教育を行う前と後での睡眠に関するデータの変化を表したものである。睡眠教育を通して、子どもたちの睡眠がわずかながらではあるが、改善されたことが証明できたのではないだろうか。また、授業後の感想を聞いた結果、睡眠に対しての知識が深まったという声が多く見られた。

IV. 考察

【班としての考察】

今回の探究で睡眠に関する教育の有用性が少なからず証明されたと思う。しかし、実施回数がすくなく、あまりデータは集めることができなかった。計画立てて行動していればより多くのデータが集められていたのに加えて、睡眠教育の普及という最終的な目標達成のための外部発表等を行うことができずにこの時期になってしまったため、動き出しをもっと早い時期にするべきだった。睡眠教育をすることでアンケート結果のような改善が見られたため睡眠教育の有用性を確かめることができたと思う。

【個人としての考察】

今回の探究の睡眠教育の出前授業などを通して睡眠教育の有用性について証明することができたと思った。文部科学省の睡眠教育や実際日本で行われている睡眠教育などといったものを隅々まで調べ自分たちなりに小学生に適している睡眠教育を計画することは非常に困難であったが最後には我々が望んでいた結果を得ることができ良かったと感じた。

V. まとめ(終わりに)

自分は仙台三高に入学するまで一つのテーマを長い期間かけて探究することはなかったのでも自分のためになるいい機会となった。探究の内容は睡眠教育であり、具体的なデータなどが読み取りにくい分野で苦勞することが実際何度もあった。しかし、班員とどのようにしたら満足に行く探究が行えるかを試行錯誤をした。特に自分自身で計画を立てて行った出前授業にはとてもやりがいを感じた反面、出前授業を行うまでの準備期間に授業先の先生方や三高の探究に携わっていただいた先生方の支えがなければやってこれなかったと改めて感じた。これまでの約二年間はあっという間ではあったが、この探究活動で得られた経験はこれからの人生の様々な場面で活かしていけると大いに感じた。今後の睡眠教育の課題としては、睡眠教育によって睡眠の改善が見られたため、どのようにしてその睡眠教育を学校に取り入れていくかだと考えた。したがって、これから探究活動を本格的に行う、睡眠に興味のある1年生に我々の先行研究を元に睡眠教育を取り入れられるように頑張ってもらいたいと考えた。最後に、これまで探究活動を行っていく際に関わらせていただいた睡眠教育に関する関係団体の皆さんに感謝の意を表す。

参考文献

1) [現代人の睡眠状況 | 睡眠TOPICS | 眠りの研究](#)

株式会社西川 最終更新年月日不明

2) [睡眠教育に関する海外の文献検討](#)

J-STAGE 最終更新2024年7月8日

3) [アメリカにおける組織的教育キャンプのプログラムに関する研究](#)

J-STAGE 最終更新2024年7月8日

4) [大阪府堺市の睡眠教育](#)

FNNプライムオンライン 最終更新年月日不明

5) [NeuroSpase](#)

NeuroSpase 最終更新年月日不明

6) [小中学校における睡眠教育の現状と課題](#)

浅岡章一 福田一彦 最終更新2016年11月30日