

小学生の基本的な生活習慣の確立に関する調査研究
～自己指導能力の育成を目指して～

五 浦 哲 也

北海道情報大学

A Study on the Establishment of the Basic Lifestyle of Elementary
School Children

～With the aim of fostering of self-guidance capability～

Tetsuya ITSUURA

Hokkaido Information University

平成28年11月

北海道情報大学紀要 第28巻 第1号別刷

〈論 文〉

小学生の基本的生活習慣の確立に関する調査研究

～自己指導能力の育成を目指して～

五 浦 哲 也*

A Study on the Establishment of the Basic Lifestyle of Elementary School Children

～With the aim of fostering of self-guidance capability～

Tetsuya ITSUURA*

要 旨

基本的生活習慣の乱れが、心身の成長だけでなく、問題行動、学力・体力低下問題、気力の低下など子ども達の課題の要因となっていることを先行研究では明らかにしている。子ども達の自己指導能力の基盤となるのは、基本的生活習慣である。そこで、A小学校において、北海道教育委員会の生活リズムチェックシートを使用し、基本的生活習慣の確立の教育実践に取り組んだ。結果、子どもや保護者の意識は高まるなどの成果が得られた。

Abstract

Previous research has revealed that disturbance of the basic lifestyle, not only the physical and mental growth but also behavior problems, academic and physical fitness decline problem has become a factor of children's issues such as reduction of energy. Children's self-guidance capability is based on their basic lifestyle. Therefore, an elementary school A used life rhythm check sheets designed by Hokkaido Board of Education, and worked on the educational practice of establishing the basic lifestyle. The result shows that children and their parents' awareness were increased.

キーワード

基本的生活習慣(The basic lifestyle) 小学生(Primary school children) 生活リズムチェックシート(Life rhythm check sheets) 自己指導能力(Self-guidance capability)

* 北海道情報大学情報メディア学部准教授 Associate Professor, Department of Information Media, HIU

1. 研究目的

都市化、少子高齢化、核家族化及び地域におけるつながりの希薄化等による「家庭の教育力の低下」は、子ども達の基本的生活習慣に大きな影響を与えている。基本的生活習慣と生徒指導においては、「家庭や地域社会における教育力の低下に伴って、子どもに対して基本的な生活習慣や社会規範などが身に付いておらず、そのことが問題行動等の背景・要因となっていることが指摘されている(2010)。」(p18)「生徒指導提要」(2010)は、「近年、家庭や地域の教育力の低下が指摘される中、生活習慣の基礎が十分に培われないまま小学校へと入学するために、学校や行政機関などが、家庭の役割を担わなければならない状況が生起しています。その結果、生活習慣の乱れや問題行動を引き起こしたり、学習規律や学習意欲・態度にも影響を及ぼしたりしています。」と基本的生活習慣における課題に言及している(p.142)。平島(2011)も「『基本的生活習慣』が、しっかりと身に付いていないと、①学習意欲が落ちる②体の発育が遅れる③運動能力が落ちる④問題行動(遅刻・怠学・言葉づかいの乱れ等)につながりやすい⑤学校への適応が難しい⑥集団行動ができにくい⑦気力が乏しくなる」ことを指摘している(p.37)。さらに、平成26年度版食育白書の第2章家庭における食育の推進の第1節子どもの基本的な生活習慣の形成においても、「今日の子どもの基本的生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されている(2014)。」ことを指摘している(p.41)。基本的生活習慣と学力に関して平成26年度全国学力・学習状況調査の調査結果のポイント(2014)において、テレビ・ゲーム、携帯電話やスマートフォンでの通話やメール、インターネットの時間が短いほど、全ての

教科で平均正答率が高いことが明らかになっている。それだけではなく、谷村(2004)はテレビ・ゲームの長時間使用により神経も疲労することも示唆している。

文部科学省の生徒指導提要では、子ども達の自己指導能力の育成を求めている。自己指導能力の目指すものは、自己実現である。自己実現は、自己選択や自己決定し努力していくことで可能となる。そのために必要となる力が自己指導能力である。基本的生活習慣の確立においても、子ども達の自己指導能力が影響していると考えられる。つまり、子ども達自身が計画を立て、実践を振り返ることを通して自らの生活を見直し、改善し実行する力は、自己指導能力に通じると考える。しかし、基本的生活習慣に関する先行研究は、幼児を対象としたものが多く、小学生を対象としたものは管見の限り、「小学生における基本的生活習慣が自己統制力および向社会的行動に及ぼす影響」「幼稚園(保育園)・小学校における子どもの基本的生活習慣の定着について」「小・中学生における生活習慣と学習行動の関連について」「小学校高学年児童の生活リズムと朝食摂取との関連性」以外にない。

そこで、本研究では、小学生の基本的生活習慣の確立を目指し自己指導能力の視点から全校的な取組実践における結果と課題を明らかにすることとした。

2. 研究方法

2-1 対象

A 小学校(図1参照)

2014年度 73名

2015年度 68名

学級数：8学級

(特別支援学級2学級を含む)

	2014年度		2015年度	
	男子	女子	男子	女子
1年生	7	5	4	6
2年生	9	5	7	5
3年生	5	4	9	5
4年生	10	1	5	4
5年生	9	5	8	1
6年生	9	4	9	5
合計	48	22	42	26

図1 学年別、男女別対象人数

2-2 実践期間

2014年4月～2016年3月

2-3 調査研究に至る経緯

A小学校は、市街地郊外の農村部に位置し、2～3の工場の他は、畑作を中心とした地域である。スーパーマーケットやコンビニエンスストアもない地域である。家庭や地域は、学校に非常に協力的である。子ども達も素直で純粋かつ温厚な子ども達ばかりで、いじめや不登校もない。携帯やスマートフォンの所持はないが、インターネットに接続できる通信型ゲーム機の所持率が高い。近くに塾はないが、学力・体力は、ほぼ全国平均並である。

しかし、全国学力・学習状況調査からは、全国と同様の傾向であるテレビやゲームの時間が長い、読書時間が少ない、学習時間が少ない、就寝時刻が遅いなど基本的な生活習慣が確立していない状況が伺えた。

そこで、A小学校は、将来を担う子ども達が、健全な成長と自律的な生活を過ごし、自己実現を図る素地を育成することが必要であると考えた。そのため、基本的な生活習慣の確立に向け、家庭と連携し予防的・開発的な取組をすることとした。

2-4 基本的な生活習慣

先行研究における基本的な生活習慣は、木澤・三輪・高橋・梶浦(2010)は、「清潔」「食事」「着脱衣」「排泄」「睡眠」を挙げている(p.42)。岩城(2006)は、「食事」「睡眠」「排泄」「生活」「着脱」を挙げている(p.55)。また、中澤・本多(2000)は、「排泄」「着衣」「食事」「清潔」「安全」を挙げているがいずれの研究も対象は幼児である(p.826)。小学生などの児童について、竹村・小林(2010)は、生活習慣を「規則正しさ」「テレビ・ゲームの時間」「家事の分担」などから分析している(p.431)。また、文部科学白書(2013)では、第3章生涯学習社会において児童の基本的な生活習慣を「適切な運動」「調和のとれた食事」「十分な休養・睡眠」として示している(p.115)。

小学校6年生、中学校2年生を対象とした全国学力・学習状況調査(2014)の質問紙においては、「食事」「就寝・起床」「テレビ・ビデオ・DVD」「ゲーム」「携帯電話や「スマートフォンでの通話、メール、インターネット」についての時間を調査している。このように、一概に基本的な生活習慣といっても対象の発達段階によりカテゴリーが変化している。

本調査研究では、小学生児童を対象としているため、全国学力・学習状況調査の質問紙の実態から北海道教育委員会が作成している生活リズムチェックシートを基本として「就寝・起床」「学習時間」「読書」「テレビ・ゲーム時間」を基本的な生活習慣の項目とした。

2-5 生活リズムチェックシート

北海道教育委員会が、子ども達の望ましい生活習慣の確立を目指し、関心や意欲を高め生活改善ができるように作成したシートであり、1週間が1枚になっている。「生活リズムチェックシート」には、生活全体編、家庭学習編、運動習慣編、読書習慣編

があるが、A小学校では、生活全体編を用いた。

この生活リズムチェックシート（生活全体編）は、親子で一緒に「起きる時刻」「寝る時刻」「勉強の時間」「本を読む時間」「テレビ・ゲームの時間」「運動の時間」の1週間の目標時間を平日と休日に分けて設定し、決まった時間にできた場合は○できなかった場合は×を付け、保護者にチェックしてもらうようにできている。

A小学校では、「起きる時刻」「寝る時刻」「勉強の時間」「本を読む時間」「テレビ・ゲームの時間」に関しては、目標時間ではなく、子ども達の日常生活の実態を知りたいということからそれぞれの項目に対し、毎日の時間を記入するよう変えて使用した。また、「運動をしたか」「朝ごはんを食べたか」「手伝いをしたか」「徒歩通学をしたか」という項目を加え、できた場合は○できなかった場合は×を付けるようにした（図1）。

図1 生活リズムチェックシート

2-6 実践

北海道教育委員会では、基本的な生活習慣の確立に向け、生活リズムチェックシートの活用を推進している。A小学校では、前述したように時間が記入できるように作成し直した生活リズムチェックシートを使用した。この生活リズムチェックシートを、

最も生活習慣が乱れやすい学期始めの1週間に家庭の協力を得て実施した。1週間後に生活リズムチェックシートを回収し、家庭訪問や個人懇談、学級懇談会において、基本的な生活習慣の確立に向け、保護者と今後の生活改善に向けて話し合いを持った。

また、回収した生活リズムチェックシートは、各学年の項目別の平均時間、達成率などを算出し、分析した結果及び考察を各家庭に配布しフィードバックした。（図2）

さらに、PTA 研修部と連携して基本的な生活習慣の確立に向けた保護者向け研修会を行った。

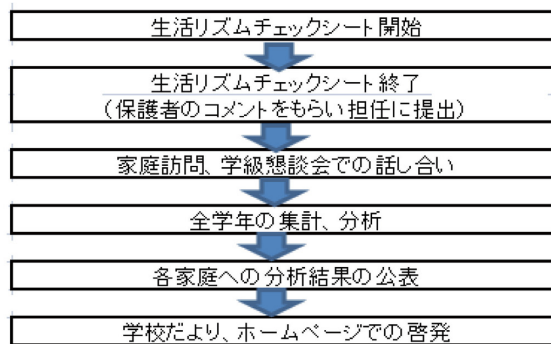


図2 各学期始めにおける取組

2-7 分析の方法

各学年から集計したデータは、各学年における「就寝・起床」「学習時間」「読書時間」「テレビ・ゲーム時間」の平日と休日の時間の平均を算出しグラフ化した。また、家庭での児童の時間の使い方を相対的に見るため、各学期の「学習時間」「読書時間」「テレビ・ゲーム時間」をグラフにより可視化し分析を試みた。

3. 結果

3-1 就寝時間

2年間の取組の結果で共通していることは、学年が進むにつれて、就寝時間が遅くなる傾向が見られた。

3-1-1 2014 年度の平日の就寝時間

2014 年度の各学年の学期別平日の就寝時間の結果は下表のようになった(表 1)。

表 1 2014 年度の平日の就寝時間

		1 学期	2 学期	3 学期
就寝時間	1 年生	20 : 42	20 : 57	21 : 12
	2 年生	20 : 51	21 : 00	21 : 07
	3 年生	21 : 22	21 : 26	21 : 26
	4 年生	21 : 33	21 : 16	21 : 20
	5 年生	21 : 42	21 : 41	21 : 48
	6 年生	21 : 42	21 : 33	21 : 55

3-1-2 2015 年度の平日の就寝時間

2015 年度の各学年の学期別平日の就寝時間の結果は下表のようになった。(表 2)

表 2 2015 年度の平日の就寝時間

		1 学期	2 学期	3 学期
就寝時間	1 年生	20 : 47	21 : 12	21 : 09
	2 年生	21 : 17	20 : 42	21 : 12
	3 年生	21 : 04	21 : 09	21 : 18
	4 年生	21 : 18	21 : 15	21 : 18
	5 年生	21 : 19	21 : 23	21 : 19
	6 年生	21 : 48	21 : 47	22 : 16

3-1-3 2 年間の平日の就寝時間変化

各学年の 2 年間における平日の就寝時間の変化をしてみると、取組 1 年目においては、次第に遅くなる傾向が見られたが、取組 2 年目においては、2014 年度からの 1・2 年生、5・6 年生、6 年生及び 2015 年度における 1 年生は、3 学期に就寝時間が遅くなっていく傾向が見られたが、他の学年においては、就寝時間は変わらないか、早まる傾向が見られた。(図 3)

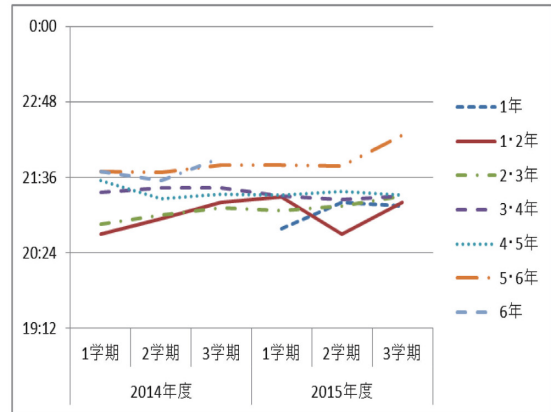


図 3 平日の 2 年間の就寝時間の変化

3-1-4 2014 年度の休日の就寝時間

2014 年度の各学年の学期別休日の就寝時間の結果は下表のようになった(表 3)。

表 3 2014 年度の休日の就寝時間

		1 学期	2 学期	3 学期
就寝時間	1 年生	21 : 00	21 : 09	21 : 30
	2 年生	21 : 17	21 : 20	21 : 30
	3 年生	21 : 40	21 : 50	21 : 46
	4 年生	21 : 16	21 : 32	21 : 38
	5 年生	21 : 53	22 : 05	22 : 22
	6 年生	22 : 21	22 : 04	22 : 45

3-1-5 2015 年度の休日の就寝時間

2015 年度の各学年の学期別休日の就寝時間の結果は下表のようになった(表 4)。

表 4 2015 年度の休日の就寝時間

		1 学期	2 学期	3 学期
就寝時間	1 年生	21 : 15	21 : 23	21 : 24
	2 年生	21 : 22	20 : 18	21 : 11
	3 年生	22 : 10	21 : 41	21 : 49
	4 年生	21 : 43	21 : 37	21 : 40
	5 年生	21 : 46	21 : 45	21 : 52
	6 年生	21 : 16	22 : 31	23 : 09

3-1-6 2年間の休日の就寝時間変化

各学年の2年間の休日は、平日に比して就寝時間が遅くなる傾向がある。2014年度からの5・6年生は就寝時間が遅くなる傾向が見られるが、他の学年では大幅に遅くなる傾向は見られていない。(図4)

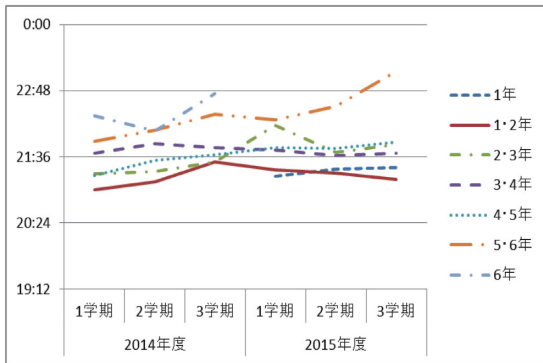


図4 休日の2年間の就寝時間の変化

3-2 起床時間

起床時間も学年が上がるにつれて遅くなっていく傾向がある。

3-2-1 2014年度の平日の起床時間

2014年度の各学年の学期別平日の起床時間の結果は下表のようになった(表5)。

表5 2014年度の平日の起床時間

		1学期	2学期	3学期
起床時間	1年生	6:08	6:07	6:12
	2年生	6:15	6:15	6:19
	3年生	6:26	6:20	6:26
	4年生	6:31	6:29	6:32
	5年生	6:08	7:03	6:35
	6年生	6:30	6:18	6:30

3-2-2 2015年度の平日の起床時間

2015年度の各学年の学期別平日の起床

時間の結果は下表のようになった(表6)。

表6 2015年度の平日の起床時間

		1学期	2学期	3学期
起床時間	1年生	6:19	6:12	6:34
	2年生	6:09	6:11	6:10
	3年生	6:24	6:25	6:25
	4年生	6:20	6:18	6:24
	5年生	6:19	6:15	6:19
	6年生	6:33	6:33	6:30

3-2-3 2年間の平日の起床時間変化

起床時間においても2年間における平日の起床時間の変化は、取組2年目には変化があまりないか早まる傾向が見られた。2015年度の1年生にとっては、結果的に取組の1年目となることから、1学期、2学期、3学期の変化が激しいが、2年間取組を継続している学年は、1年目より2年目の方が各学期の変化は少ない(図5)。

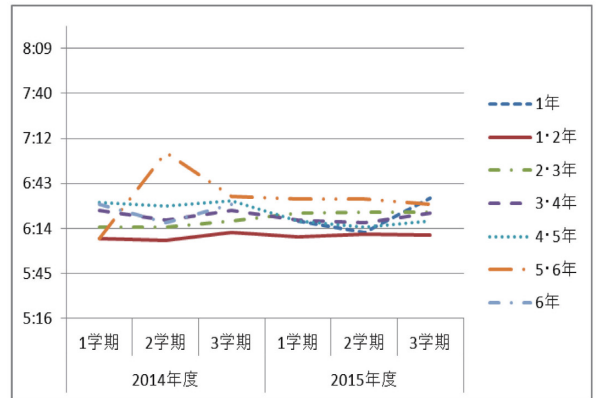


図5 平日の2年間の起床時間の変化

3-2-4 2014年度の休日の起床時間

2014年度の各学年の学期別休日の起床時間の結果は下表のようになった(表7)。

表 7 2014 年度の休日の起床時間

		1 学期	2 学期	3 学期
起 床 時 間	1 年生	6 : 45	6 : 40	6 : 57
	2 年生	6 : 55	6 : 50	7 : 00
	3 年生	7 : 23	6 : 52	6 : 54
	4 年生	6 : 45	7 : 05	7 : 21
	5 年生	7 : 24	8 : 17	7 : 45
	6 年生	7 : 23	7 : 38	7 : 31

3-2-5 2015 年度の休日の起床時間

2015 年度の各学年の学期別休日の起床時間の結果は下表のようになった(表 8)。

表 8 2015 年度の休日の起床時間

		1 学期	2 学期	3 学期
起 床 時 間	1 年生	6 : 57	6 : 50	7 : 09
	2 年生	6 : 55	6 : 44	7 : 01
	3 年生	6 : 52	7 : 00	6 : 56
	4 年生	6 : 56	7 : 00	6 : 10
	5 年生	6 : 43	7 : 13	7 : 09
	6 年生	7 : 41	7 : 55	6 : 09

3-2-6 2 年間の休日の起床時間変化

起床時間においても 2 年間に於ける休日の起床時間の変化は、取組 1 年目は、遅くなる傾向が見られたが、取組 2 年目には変化が見られないか早まる傾向が見られた。2014 年度からの 5・6 年生の起床時間が他の学年に比して遅いことが明らかになった(図 6)。

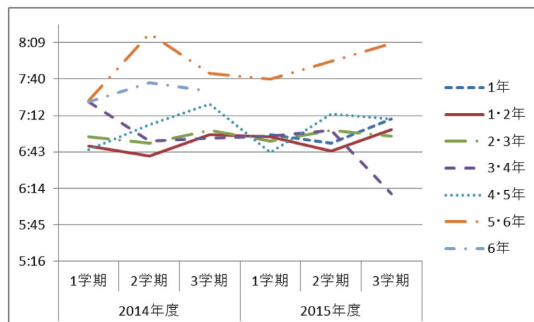


図 6 休日の 2 年間の起床時間の変化

3-3 睡眠時間

睡眠時間は、学年が進むにつれて就寝時間が遅くなっていく傾向があるが、それに比して起床時間も遅くなる傾向があり、どの学年も睡眠時間は 8 時間 30 分以上であった。この傾向は、平日、休日ともに同様であったことから、児童の睡眠時間は確保できていることが明らかになった。

3-3-1 2014 年度の平日の睡眠時間

2014 年度の各学年の学期別平日の睡眠時間の結果は下表のようになった(表 9)。

表 9 2014 年度の平日の睡眠時間

		1 学期	2 学期	3 学期
睡 眠 時 間	1 年生	9 : 32	9 : 00	9 : 25
	2 年生	8 : 52	9 : 29	8 : 58
	3 年生	9 : 20	9 : 16	9 : 07
	4 年生	9 : 02	9 : 03	9 : 01
	5 年生	8 : 50	8 : 52	9 : 00
	6 年生	8 : 45	8 : 46	9 : 14

3-3-2 2015 年度の平日の睡眠時間

2015 年度の各学年の学期別平日の睡眠時間の結果は下表のようになった(表 10)。

表 10 2015 年度の平日の睡眠時間

		1 学期	2 学期	3 学期
睡 眠 時 間	1 年生	9 : 20	9 : 10	9 : 00
	2 年生	9 : 24	9 : 15	9 : 12
	3 年生	9 : 04	8 : 54	9 : 00
	4 年生	8 : 58	9 : 13	9 : 12
	5 年生	8 : 26	9 : 21	8 : 47
	6 年生	8 : 48	8 : 45	8 : 35

3-3-3 2 年間の平日の睡眠時間変化

2 年間の平日の睡眠時間は、8 時間 26 分～9 時間 32 分の間で推移しており、各学年

ともに概ね 8 時間 30 分以上睡眠をとっていることが明らかになった。睡眠は学年が上がることによる変化はない。(図 7)

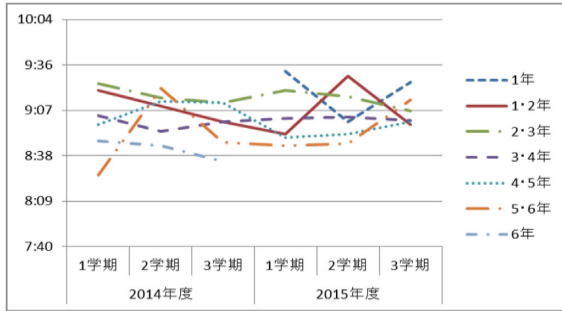


図 7 平日の 2 年間の睡眠時間の変化

3-3-4 2014 年度の休日の睡眠時間

2014 年度の各学年の学期別休日の睡眠時間の結果は下表のようになった(表 11)。

表 11 2014 年度の休日の睡眠時間

		1 学期	2 学期	3 学期
睡眠時間	1 年生	9 : 48	9 : 31	9 : 27
	2 年生	9 : 38	9 : 30	9 : 30
	3 年生	9 : 43	8 : 02	9 : 08
	4 年生	9 : 26	9 : 33	10 : 17
	5 年生	9 : 17	10 : 12	9 : 23
	6 年生	9 : 02	9 : 34	8 : 46

3-3-5 2015 年度の休日の睡眠時間

2015 年度の各学年の学期別休日の睡眠時間の結果は下表のようになった(表 12)。

表 12 2015 年度の休日の睡眠時間

		1 学期	2 学期	3 学期
睡眠時間	1 年生	9 : 42	9 : 27	9 : 45
	2 年生	9 : 33	9 : 26	9 : 50
	3 年生	8 : 42	9 : 19	9 : 07
	4 年生	9 : 13	9 : 23	9 : 23
	5 年生	9 : 03	9 : 28	9 : 17
	6 年生	9 : 35	9 : 24	9 : 00

3-3-6 2 年間の休日の睡眠時間変化

2 年間の休日の睡眠時間は、取組 1 年目の変化は大きいですが 2 年目の変化は小さい。概ね 8 時間 42 分～10 時間 17 分の間で推移しており、各学年ともに 8 時間 40 分以上睡眠をとっていることが明らかになった。また、平日よりも休日に多く睡眠時間をとっていることも明らかになった。(図 8)

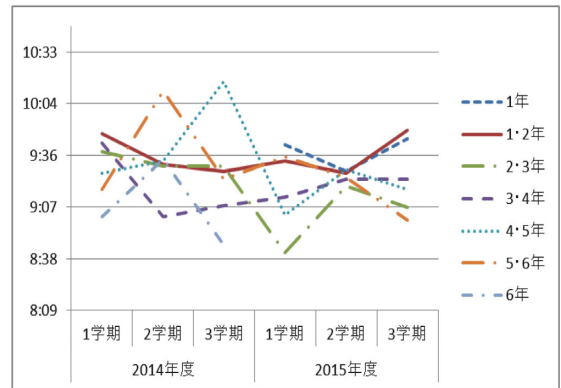


図 8 休日の 2 年間の睡眠時間の変化

3-4 学習時間

A 小学校では、家庭学習の時間の目安は、家庭学習の手引きを作成しており、年度始めの PTA 総会や学級懇談会において学年×10 分の学習時間の確保を各家庭に協力を求めている。さらに、小学校 1・2 年では、自主的な家庭学習が難しいため宿題を中心とし、3・4 年、5・6 年と進むにつれて、自主的な家庭学習に向けての学習の仕方を指導している。しかし、1・2 年に比して、5・6 年の達成率は低くなっている。

3-4-1 2014 年度の平日の学習時間

2014 年度の各学年の学期別平日の学習時間の結果は下表のようになった(表 13)。

表 13 2014 年度の平日の学習時間

		1 学期	2 学期	3 学期
休 日	1 年生	4 分	13 分	16 分
	2 年生	15 分	53 分	18 分
	3 年生	18 分	8 分	26 分
	4 年生	17 分	19 分	18 分
	5 年生	25 分	21 分	39 分
	6 年生	39 分	22 分	43 分

3-4-2 2015 年度の平日の学習時間

2015 年度の各学年の学期別平日の学習時間の結果は下表のようになった(表 14)。

表 14 2015 年度の平日の学習時間

		1 学期	2 学期	3 学期
平 日	1 年生	8 分	13 分	16 分
	2 年生	25 分	53 分	18 分
	3 年生	30 分	8 分	26 分
	4 年生	23 分	19 分	18 分
	5 年生	34 分	21 分	39 分
	6 年生	46 分	22 分	43 分

3-4-3 2 年間の平日の学習時間変化

学年が上がるにつれて、時間は増加してきている。特に取組 2 年目の増加は大きい。しかし、学習目標時間を見ると 1・2・3 年生はほぼ目標時間を達成しているが、4・5・6 年生は達成できていない。(図 9)

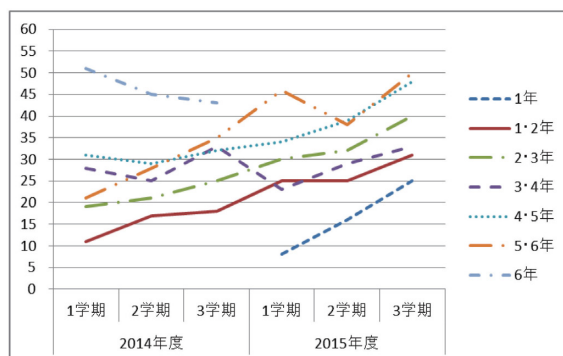


図 9 平日の 2 年間の学習時間の変化

3-4-4 2014 年度の休日の学習時間

2014 年度の各学年の学期別休日の学習時間の結果は下表のようになった(表 15)。

表 15 2014 年度の休日の学習時間

		1 学期	2 学期	3 学期
休 日	1 年生	5 分	25 分	15 分
	2 年生	16 分	21 分	15 分
	3 年生	15 分	12 分	19 分
	4 年生	18 分	18 分	21 分
	5 年生	29 分	25 分	31 分
	6 年生	39 分	28 分	29 分

3-4-5 2015 年度の休日の学習時間

2015 年度の各学年の学期別休日の学習時間の結果は下表のようになった(表 16)。

表 16 2015 年度の休日の学習時間。

		1 学期	2 学期	3 学期
平 日	1 年生	11 分	17 分	18 分
	2 年生	19 分	21 分	25 分
	3 年生	28 分	25 分	33 分
	4 年生	31 分	29 分	32 分
	5 年生	21 分	28 分	35 分
	6 年生	51 分	45 分	43 分

3-4-6 2 年間の休日の学習時間変化

休日に学習時間が増えるという傾向は見られない。取組 1 年目は 1 学期に比して 3 学期の増加が顕著であるとは言えない。取組 2 年目の 3 学期になり 2014 年度からの 1・2 年生、3・4 年生以外は増加傾向が見られる。総じて、休日は、学習目標時間が達成できていないことが明らかになった。(図 10)

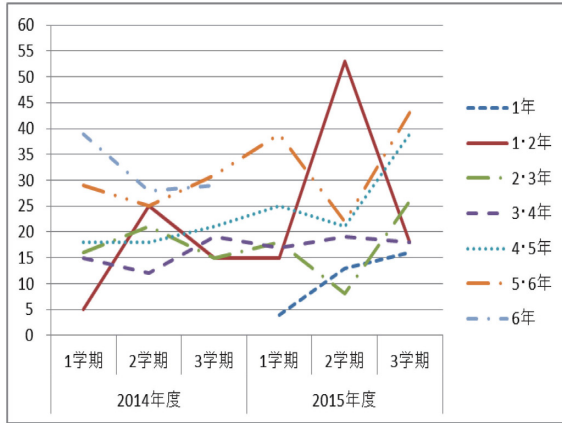


図 10 休日の2年間の学習時間の変化

3-5 読書時間

読書に関する計画は、家庭において保護者と子ども達で行った。1日の読書の時間は、どの学年も短く学年が上がっても増加する傾向は見られない。

3-5-1 2014年度の平日の読書時間

2014年度の各学年の学期別平日の読書時間の結果は下表のようになった(表 17)。

表 17 2014年度の平日の読書時間

		1学期	2学期	3学期
平日	1年生	4分	5分	5分
	2年生	5分	8分	7分
	3年生	9分	11分	9分
	4年生	9分	12分	7分
	5年生	8分	6分	9分
	6年生	25分	31分	25分

3-5-2 2015年度の平日の読書時間

2015年度の各学年の学期別平日の読書時間の結果は下表のようになった(表 18)。

表 18 2015年度の平日の読書時間

		1学期	2学期	3学期
平日	1年生	5分	4分	7分
	2年生	5分	5分	5分
	3年生	9分	9分	7分
	4年生	9分	10分	8分
	5年生	9分	13分	5分
	6年生	10分	8分	11分

3-5-3 2年間の平日の読書時間

読書時間は、目標の5分はほぼ達成できているが、2年の取組で増加していく傾向は見られなかった。学年が上がることにより、読書時間が増えるということとはなかった。2014年度の6年生は、読書好きの数名の児童が平均値を上げており、他の児童は、5分～15分程度であった。(図 11)

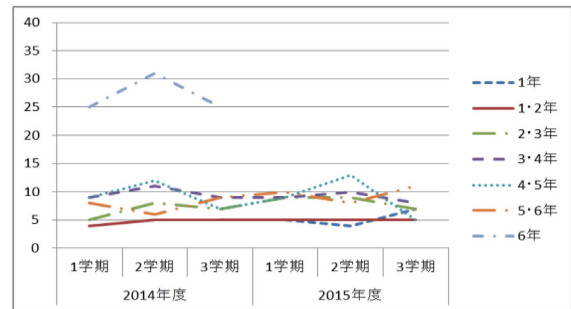


図 11 平日の2年間の読書時間の変化

3-5-4 2014年度の休日の読書時間

2014年度の各学年の学期別休日の読書時間の結果は下表のようになった(表 19)。

表 19 2014年度の休日の読書時間

		1学期	2学期	3学期
休日	1年生	2分	4分	2分
	2年生	5分	5分	5分
	3年生	6分	5分	6分
	4年生	10分	9分	8分
	5年生	5分	7分	7分
	6年生	35分	40分	40分

3-5-5 2015年度の休日の読書時間

2015年度の各学年の学期別休日の読書時間の結果は下表のようになった(表20)。

表20 2015年度の休日の読書時間

		1学期	2学期	3学期
休日	1年生	6分	3分	5分
	2年生	2分	6分	3分
	3年生	6分	5分	10分
	4年生	7分	6分	11分
	5年生	14分	7分	7分
	6年生	9分	6分	15分

3-5-6 2年間の休日の読書時間

休日の読書時間は、平日の読書時間とほぼ同じであった。学年が上がるに従い多少の増減はあるが、恒常的に読書時間が増加していく傾向は見られなかった。(図12)

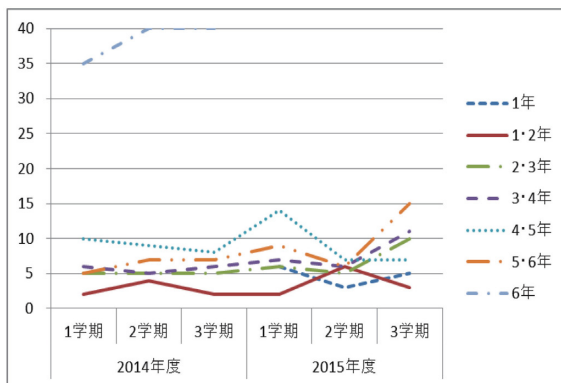


図12 休日の2年間の読書時間の変化

3-6 テレビ・ゲームの時間

学年が上がるごとにテレビ・ゲームの時間が長くなっている傾向が見られる。

3-6-1 2014年度の平日

2014年度の各学年の学期別平日のテレビ・ゲーム時間の結果は下表のようになった(表21)。

表21 2014年度のテレビ・ゲーム時間

		1学期	2学期	3学期
平日	1年生	70分	67分	57分
	2年生	68分	87分	109分
	3年生	74分	93分	51分
	4年生	69分	84分	144分
休日	5年生	70分	142分	155分
	6年生	118分	137分	157分

3-6-2 2015年度の平日

2015年度の各学年の学期別平日のテレビ・ゲーム時間の結果は下表のようになった(表22)。

表22 2015年度のテレビ・ゲーム時間

		1学期	2学期	3学期
平日	1年生	67分	38分	46分
	2年生	57分	49分	57分
	3年生	71分	85分	88分
	4年生	81分	81分	76分
休日	5年生	47分	55分	82分
	6年生	98分	143分	131分

3-6-3 2年間の平日のテレビ・ゲーム時間

取組1年目は、2014年度からの1年生、3年生を除いては、学期ごとに増加傾向が見られた。取組2年目は、前年度ほぼ変わらない時間となった。(図13)

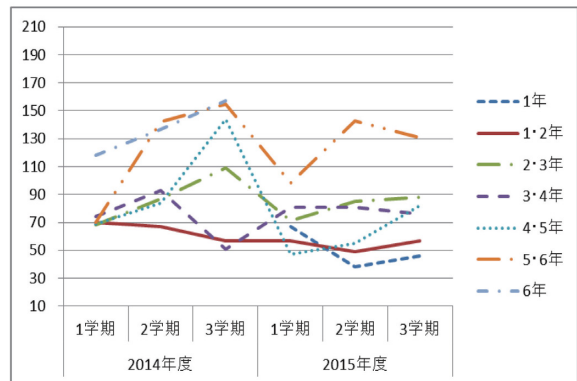


図13 平日の2年間のテレビ・ゲーム時間

3-6-4 2014 年度の休日

2014 年度の各学年の学期別休日のテレビ・ゲーム時間の結果は下表のようになった(表 23)。

表 23 2014 年度のテレビ・ゲーム時間

		1 学期	2 学期	3 学期
休 日	1 年生	93 分	88 分	90 分
	2 年生	166 分	95 分	139 分
	3 年生	124 分	163 分	164 分
	4 年生	165 分	88 分	184 分
	5 年生	125 分	209 分	171 分
	6 年生	152 分	204 分	196 分

3-6-5 2015 年度の休日

2015 年度の各学年の学期別休日のテレビ・ゲーム時間の結果は下表のようになった(表 24)。

表 24 2015 年度のテレビ・ゲーム時間

		1 学期	2 学期	3 学期
休 日	1 年生	85 分	53 分	73 分
	2 年生	63 分	53 分	54 分
	3 年生	74 分	116 分	11 分
	4 年生	91 分	144 分	132 分
	5 年生	65 分	74 分	97 分
	6 年生	137 分	141 分	148 分

3-6-6 2 年間の休日のテレビ・ゲーム時間

基本的な生活習慣の確立に向けての取組 1 年目に比べ、同学年における取組 2 年目の変化をしてみると全体的に時間が短くなっている傾向が見られる。特に低学年における時間の減少が見られる。(図 14)

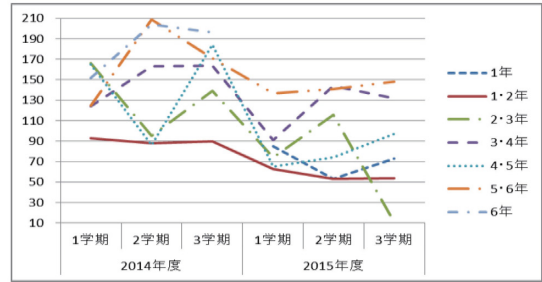


図 14 休日の 2 年間のテレビ・ゲーム時間

3-7 学年別 2 年間の時間使い方

家庭で過ごす時間は、決まっている。その中で、学習時間・読書時間・テレビ・ゲーム時間の各学年における平日と休日における 2 年間の変化をグラフで表した。

2015 年度の 1 年生の平日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図 15)。

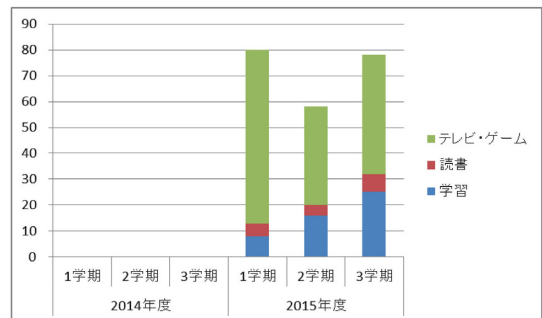


図 15 2015 年度平日の 1 年生

2014 年度の 1 年生の 2 年間ににおける平日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図 16)。

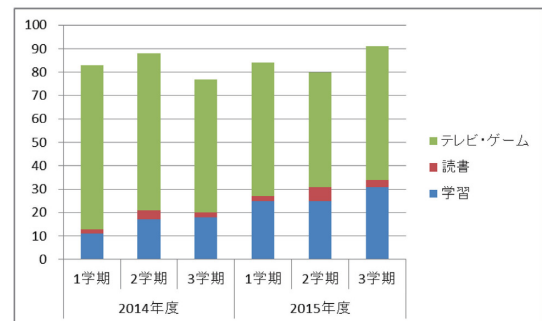


図 16 2014 年度 1 年生の平日の 2 年間

2014年度の2年生の2年間における平日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図17)。

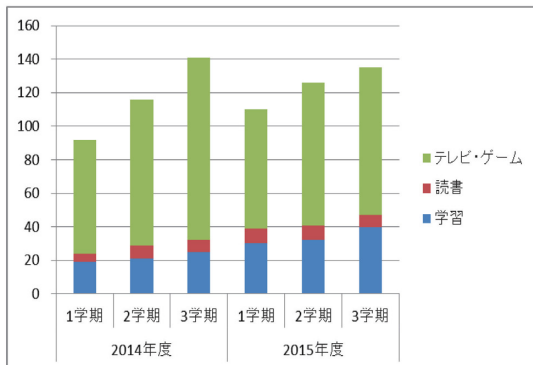


図17 2014年度2年生の平日の2年間

2014年度の5年生の2年間における平日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図20)。

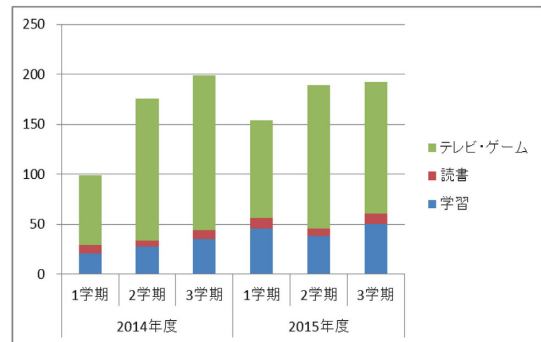


図20 2014年度5年生の平日の2年間

2014年度の3年生の2年間における平日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図18)。

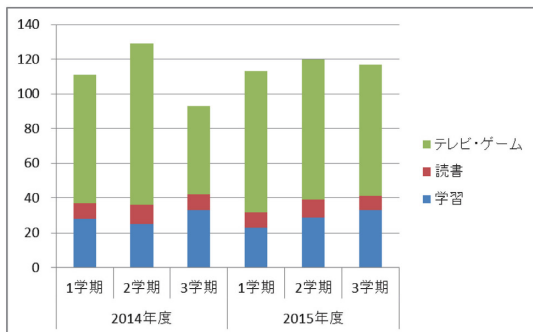


図18 2014年度3年生の平日の2年間

2014年度の6年生の平日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図21)。

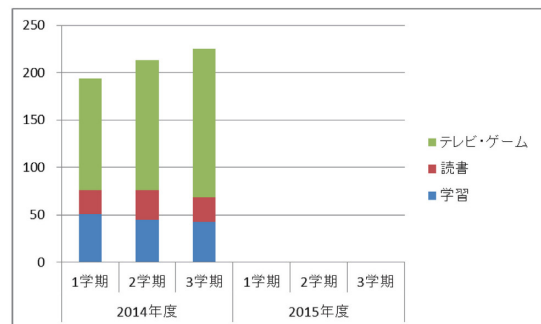


図21 2014年度6年生の平日の1年間

2014年度の4年生の2年間における平日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図19)。

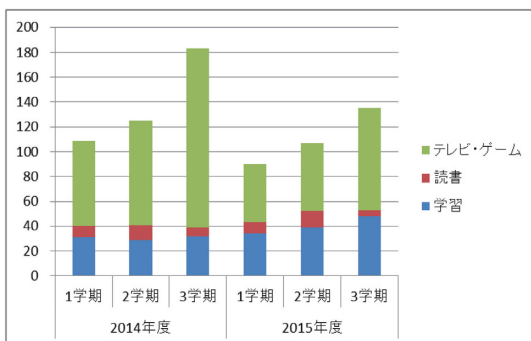


図19 2014年度4年生の平日の2年間

2015年度の1年生の休日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図22)。

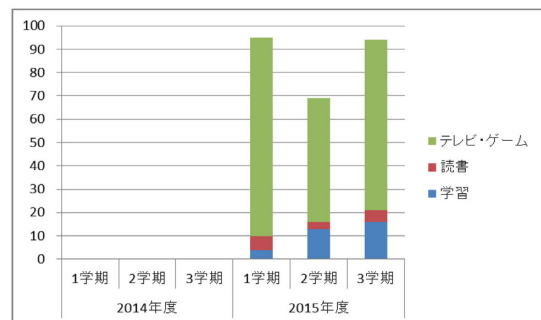


図22 2015年度1年生の平日の1年間

2014年度の1年生の2年間における休日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図23)。

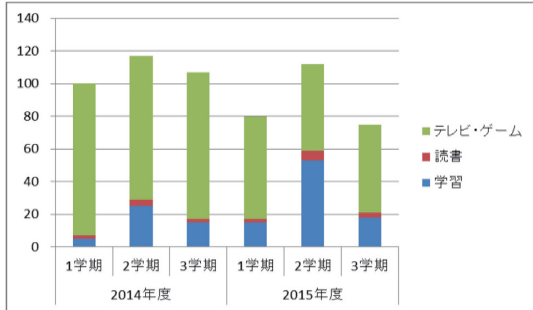


図23 2014年度1年生の休日の2年間

2014年度の2年生の2年間における休日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図24)。

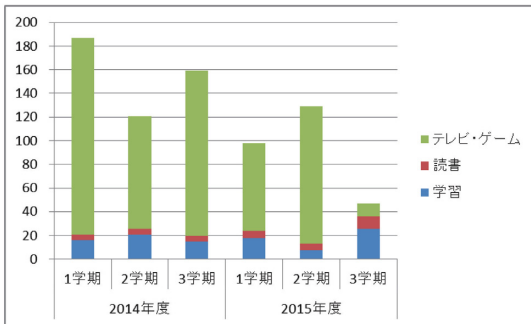


図24 2014年度2年生の休日の2年間

2014年度の3年生の2年間における休日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図25)。

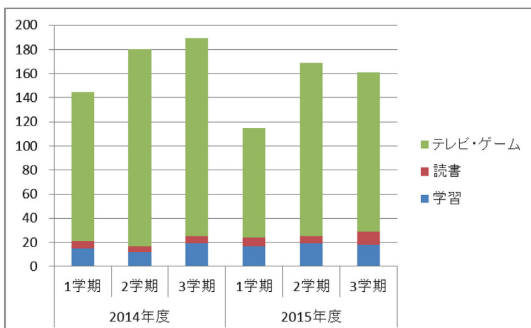


図25 2014年度3年生の休日の2年間

2014年度の4年生の2年間における休日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図26)。

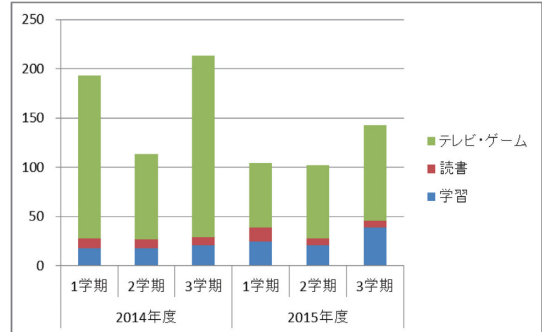


図26 2014年度4年生の休日の2年間

2014年度の5年生の2年間における休日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図27)。

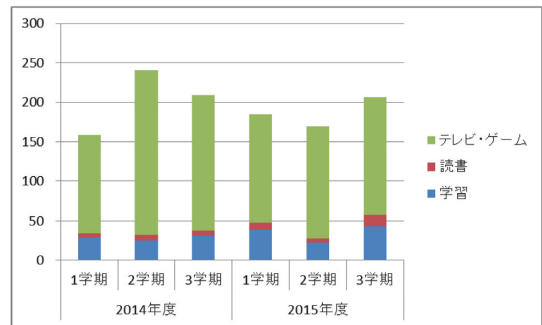


図27 2014年度5年生の休日の2年間

2014年度の6年生の休日の学期別時間の使い方の結果は下表のようになった(図28)。

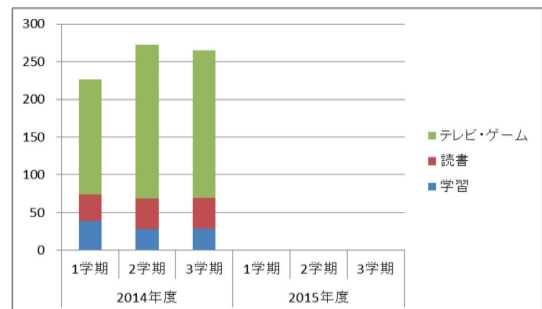


図28 2014年度6年生の休日の1年間

4. 考 察

4-1 就寝時間について

就寝時間は、平日・休日のどちらにおいても取組 1 年目・2 年目共に学年が上がるにつれて遅くなっていく傾向があることが伺える。特に、平日より休日の就寝時間が遅くなる傾向が顕著である。これは、学校がある平日は、登校に間に合わせるために起床時間が規定されていることで、就寝時間が遅くないと考える。そこには、保護者の睡眠時間確保への意識が強いと考えられる。

しかし、平日と休日の就寝時間の差が大きくなると休日から平日へのリセットが必要となり、基本的な生活習慣を確立する上での大きな課題であると考えられる。

また、基本的な生活習慣の確立に向けた取組 1 年目には、平日の就寝時間が 1 学期・2 学期・3 学期と経過するに従い、遅くなっていた。基本的な生活習慣の確立に向けた取組 2 年目では、1 学期・2 学期・3 学期と経過しても 6 年生以外は 1 学期から 3 学期までほぼ安定した就寝時間を保つことができたのは、基本的な生活習慣の確立に向けた学校と保護者との協働的取組の成果であると考えられる。他学年に対して、6 年生に関しては、2014 年度、2015 年度ともに 3 学期に就寝時間が遅くなる傾向が見られたのは中学校生活への円滑な移行という視点から今後の課題である。

さらに、就寝時間が基本的な生活習慣の確立に向けた取組 2 年目は、1 年目ほど遅くなる傾向は見られなかった。2 年間の基本的な生活習慣確立に向けた取組の成果が現れてきていると考える。岡村、早川、中田、若野、福本、奥田 (2009) は、「就寝時刻が遅くなると翌日の生活に大きな影響を与えることから、就寝時刻を早めに定着させることが最重要事項である」(p.44)という

ことを指摘していることから、起床時間や睡眠時間との関連から早寝の習慣を定着させていくことは意義があると捉えている。

4-2 起床時間

起床時間については、平日は登校に間に合わせるため、2 年間を通して大幅な遅れは見られなかった。しかし、休日は、平日よりも起床時間が遅くなっている。しかも、1 学期・2 学期・3 学期における変化は、基本的な生活習慣の確立に向けての取組を続けた 2 年間でほとんど変わらなかった。

このような結果から早起きの習慣はできているが、保護者からの感想では、起こされている児童が多数いた。このことから基本的な生活習慣を定着させるには自律的な早起きができるよう習慣づけしていくことが重要であると考えられる。

起床時間と就寝時間、そして睡眠時間との関係から基本的な生活習慣の中核となる早寝・早起きの定着を図ることが大切である。

4-3 睡眠時間について

睡眠時間は、平日、休日ともに 2 年間を通して、どの学年も確保できていると考えられる。また、平日、休日ともに 2 年間を通して減少していく傾向は見られない。

しかし、平日の学期によって変動の激しい学年があるのは、基本的な生活習慣の確立という観点からは課題であると考えられる。

休日の 2 年間の睡眠時間の変化を見てみると取組 1 年目は各学期における変動が大きかったが、2 年目には各学期における睡眠時間の変動が小さくなっているのは、児童、保護者ともに基本的な生活習慣の確立に対する意識が高まってきていると考えられる。

4-4 学習時間について

A 小学校では、家庭学習の目安として、学年×10 分を設定している。また、A 小学

校では、家庭学習の手引きを作成している。さらに、自主学習の仕方(テーマの選び方、学習の仕方、ノートの使い方、自主学習例)を冊子にして配付すると共に4月のPTA全体懇談会や家庭訪問、個人懇談会、学級懇談会において保護者に説明や基本的な生活習慣の確立に向けた協力依頼を行っている。

A小学校では、自主学習に取り組むことが難しい1・2年生では、宿題を家庭学習とし、3・4年生、5・6年生と学年が進むにつれ、自主学習の割合を増やすよう各学級で児童に指導し毎日取り組んでいる。2年間の平日、休日の家庭学習時間を見ると、各学年とも学習に取り組んでいる。

しかし、概ね設定した学習時間を実施できているのは、1・2・3年生であり、4・5・6年生は到達できていない。この背景には、学校の宿題だけで終わっている実態が各学級担任から報告された。このような状況から家庭訪問や個人懇談会、学級懇談会において、低学年(1・2・3年生)の保護者から出てきた話から、保護者が子どもの家庭学習を見守り、助言や見守りを行っていることが伺えた。しかし、高学年(4・5・6年生)では、家庭訪問や個人懇談会、学級懇談会において、「勉強は学習塾に任せている」「勉強しなさいと言うと反抗して言うことをきかない」「子どもの勉強が難しく教えられる」「子どもの勉強を見てあげる時間的な余裕がない」といった意見が保護者から聞かれたことから、保護者の家庭学習に対する意識は感じられるが児童への対応が十分にできていないあるいは困惑していると考えられる。そして、1・2年から5・6年に至る系統的・計画的な保護者の支援の具体的な方策を示した自主学習の仕方の冊子が高学年においては有効に活用されていないと考える。

また、A小学校が基本的な生活習慣の確立の一つとして家庭学習への取組を全校的に

各家庭と連携して取組始めて2年ということが影響していることも考えられる。児童の学習習慣定着は、高学年(4・5・6年生)から行っても確立には時間を要すると思われる。低学年からの継続的・計画的な地道な家庭学習への取組こそが必要であると考えられる。さらに、高学年になるにつれて、難易度が増す学習内容に対しては、家庭学習の手引きや自主学習の仕方だけでは対応できないことから自主学習への動機づけや取組への担任による指導が必要であると考えられる。

各学級における児童の家庭学習への取組を「できた」「できない」だけではなく、個々の児童の実態に応じた適切な家庭学習の取組方をきめ細かく指導やチェックを行い、できていることやできるようになったことをコンプリメントしモチベーションを高めるとともに、質的な改善点を指導していくことが必要である。

そして、学年が進むごとに家庭学習時間が長くなるとともに、共働きの多い現代の家庭や長時間労働から保護者が家庭で児童の家庭学習を見守る時間が確保できないという切実な状況に対応するには、高学年になる頃には、学校での家庭学習指導を生かし、自律的に家庭学習に取り組む意欲や態度を育成することが必要である。「やらされている学習」から「自らやる学習」への転換に向け、学校と保護者が長期的な展望を持ち、児童個々への学習に向けての意欲づけ、動機づけの具体的な取組が必要であると考えられる。

4-5 読書時間について

A小学校では、地域の図書ボランティアによる朝の読み聞かせや休み時間のパネルシアター、学級文庫整備など子ども達を取り巻く読書環境は整っている。しかし、家庭では平日、休日共に読書の習慣が定着していないことが伺える。2014年度の6年

生には、数名の読書好きな児童の平日、休日の読書時間は長く、平均値として高い値を示していたが、他の児童は、他学年の児童と変わらない読書時間であった。

A 小学校では、学級懇談用に読書習慣の定着に向けた啓発資料を提示し、話題提供をしてきたが効果はほとんど見られなかった。時間を見る限りでは、学校から言われているからその時間だけは読書するという消極的な面が見られる。

また、本調査のデータは平均値であったため、全く読書をしない児童も多数いたことは事実である。地域や保護者の代表者と一緒に学校運営について話し合う学校評議員会において家庭での読書習慣について議題としてあげたところ、低学年では、読み聞かせによる保護者と児童の触れ合いや家族が一斉に読書する時間を創出するなどの意見が出され、全家庭に啓発を進めたが効果は見られなかった。

児童は、大人の姿を映し出す鏡であるとも言われている。児童の読書離れは、大人（保護者）の読書離れの反映ではないかと考える。読書の意義や楽しさを家庭での話題の一つになるよう保護者自身がモデルを示していくことが必要である。つまり、児童が、家庭で本に触れる環境は、児童だけでは作ることは困難であるということである。学校における児童への読書意欲の喚起や本の紹介を保護者と連携し、児童の生活の中に読書活動の時間を位置付けていくよう進めていくことが重要であると考えられる。

4-6 テレビ・ゲーム時間について

テレビ・ゲームは、1年生入学時の4月から平日の平均が1時間を超え、学年が進むにつれ時間は長くなっていく傾向がある。以上ほどに伸びている。特に休日には、大幅に長い時間をテレビ・ゲームに費やしていることが明らかになった。この値も平均

値であり高学年においては、平日に4～5時間、休日に6～7時間をテレビ・ゲームに費やしている児童がいた。これらの児童の保護者からは「言っても聞かない」「子どもの自主性に任せている」という声が聞かれた。反面、平日、休日共に0分～30分程度という児童もいた。テレビ・ゲームの時間が短い児童は、家庭でのルール作りがなされ、しっかりと守られていることが保護者からの聞き取りで明らかになった。

このように、テレビ・ゲームの時間には、平均値では見えないが、明らかに2極化の実態があると考えられる。長時間にわたりテレビ・ゲームに費やしている児童は、テレビ・ゲームに依存している可能性が高いと考える。

しかし、このような状況において、平日、休日ともに2014年度より2015年度の方が、テレビ・ゲームの時間が短くなっている。また、各学年の2年間の推移を見ても時間が短くなる傾向が見られ、成果が現れてきていると考える。学習時間同様、低学年から基本的な生活習慣の確立に向けての学校と保護者の連携による取組を計画的・継続的に粘り強く行っていくことが重要であると考えられる。

4-7 家庭での児童の時間の使い方

3-7におけるグラフは、各学年別の家庭での学習時間、読書時間、テレビ・ゲーム時間の2年間の推移を示している。児童にとって平日は学校があるため、家庭で活用できる時間はほぼ決まっている。グラフを見て明らかのように、テレビ・ゲームの時間が大きな割合を示している。しかし、2年間の基本的な生活習慣を確立する取組を通して、各学年共に学習時間は徐々に長くなっているのは前述したとおりである。

ここで注目すべきは、2014年度における学習時間、読書時間、テレビ・ゲーム時間

の総時数は、あまり変化していないもしくは、長くなっていることである。学校から帰宅する時間は変わらないので、総時数が長くなることは、就寝時間が遅くなっていることを意味している。そして、起床時間はほぼ変わらないことを考えると睡眠時間の変動に影響を及ぼしていると考ええる。2015年度は、2014年度に比して長くなる傾向は見られず、短くなっている学年もある。これは、基本的生活習慣の確立に向けた取組が2年目に成果を現し始めていることを意味していると考ええる。

相対的に時間の割合を見てみると、明らかにテレビ・ゲームの時間は多い。そして、学習時間の考察において述べたように学年が進むにつれ、学年相応の学習時間が確保できていないことが分かる。この状況は、高学年に進むにつれ、黒石、佐柳、高橋(2010)が、「TVゲームの使用時間については限られた時間において学習時間と競合するものであるため、負の関連が示されることは当然である」と指摘していることを支持する結果である(p.27)。

休日には、児童が活用できる時間は多い。しかし、学習時間や読書時間に費やされる時間は平日と差がない。時間が多く活用できる分は、テレビ・ゲームに使われているのが実態であった。

2年間の推移を見てみると、2年目には学習時間が増えたり、テレビ・ゲームの時間が減ったりしてきている。このことから、基本的生活習慣の確立に向けた取組が2年目に成果を現し始めていることを意味していると考ええる。児童を取り巻く家庭・地域の問題として、休日をいかに有意義に過ごすことができるかは大きな課題である。

学習時間における考察で言及した低学年からの継続的・計画的な取組が重要であることは、基本的生活習慣全般の確立において言えることである。平嶋(2011)の研究結

果では、小学校中学年以降、基本的生活習慣は急速に定着が難しくなるという結果を受け、3・4年生を「基本的生活習慣定着のための重要な時期」と指摘していることから低学年からの基本的生活習慣の確立に向けての取組の継続は特に重要である。(p.48)

4-8 今後の課題

A 小学校では、基本的生活習慣の確立に向け、学校と家庭(保護者)が連携して取組を行った。その内容は、学校の重点目標に基本的生活習慣の確立を位置づけ、学校全体として取組強化にあたり、生活リズムチェックシートの活用及び結果と今後改善に向けての保護者への依頼、家庭学習の手引き、自主学習の仕方の児童及び保護者への説明と配布、学校評価における評価項目の中での位置づけ、4月のPTA全体懇談会での児童の実態と連携依頼、PTA研修部主催の生活リズムに関する研修会や情報モラルに関する研修会の実施、学級懇談会、個人懇談会での保護者との話し合いを行ってきた。生活リズムチェックシートは、児童と保護者の協力があって初めて効果があると考ええる。今回の2年間の生活リズムチェックシートの回収率は高かった。(表25)

表25 生活リズムチェックシート回収率

	2014年度			2015年度		
	1学期	2学期	3学期	1学期	2学期	3学期
回収率	99.0%	97.3%	98.6%	99.0%	99.0%	95.6%

このことから、児童・保護者の意識は高いと考えられる。しかし、毎年12月に1度行う学校評価の児童アンケート・保護者アンケート(4件法で得点が高いほど評価は高い)では、2014年度、2015年度とも全項目児童平均3.4、全項目保護者平均3.5であったが、基本的生活習慣に関しては低

かった。(表 26)

表 26 基本的な生活習慣の児童・保護者評価

	2014年度	2015年度
児童	2.5	2.6
保護者	2.7	2.7

この結果から、意識が具現化できていないことが分かる。児童・保護者共に問題意識を持っているが、改善が見られないと感じている。しかし、学校と家庭が協働することを積み重ねた2年間で成果は上がっていることが明らかになった。今後、児童・保護者は基本的な生活習慣が改善されたと実感できるよう明らかになった課題に対し、具体性を持ち地道に取り組んでいくことが重要であると考えます。

また、基本的な生活習慣の確立という視点から小学校だけの取組にとどまることなく、幼稚園・保育所や中学校とも連携した一貫した取組が必要であると考えます。

本調査研究では、平日と休日における基本的な生活習慣の確立に向けた取組の成果を2年間にわたり年3回「就寝時間」「起床時間」「睡眠時間」「学習時間」「読書時間」「テレビ・ゲーム時間」の調査を実施し、実態把握から成果検証を試みた。2年では、大きな成果は得られなかったが、尾木(2003)が示唆する子どもにとって好ましい生活習慣を学ぶ機会や時間が不足している状況に対し、生活リズムチェックシートに改良を加え、学校と家庭が一体となって低学年から粘り強く丁寧に時間をかけ児童の基本的な生活習慣の確立していく機会と時間を創出していくことは重要であると考えます。家庭環境は、地域特性や家族構成、職業、保護者の養育能力や指導技術、養育環境など全ての家庭において異なる。このような状況をふまえ、学校においては、児童の基本的な生活習慣の確立に向けて保護者との連携を

図る際、画一的な共通した取組と各家庭の実態に応じたオーダーメイドのきめ細やかな対応の相互作用により効果を上げることができると考える。

諸富(2013)は、自己指導能力という言葉の自己指導について「自分で考えて自分で決めて行動する」ことであると述べている(p.22)。基本的な生活習慣の確立における目標は、児童が生活をより豊かに有意義なものとするため自らの意志で生活を振り返り、考え、判断し、計画的に実行する力を育成することにあると考える。赤澤、後藤(2014)は、「基本的な生活習慣の定着は、子どもの自己統制および向社会的行動の発達において、重要な役割を果たしている」という指摘からも基本的な生活習慣の確立と生徒指導は密接な関連があると考えます(p.11)。児童が自らの生活をセルフモニタリングし、自律的にタイムマネジメントできる力は、自己指導能力の育成の基盤と言えるのではないだろうか。

しかし、本調査研究は、小学校1校における2年間の調査結果であることから、複数の様々な規模や地域性の小学校・中学校等多角的に調査を行い、各学校での取組がどのような成果に繋がっているか研究を深めていくことも今後の課題である。

〈引用・参考文献〉

- [1] 赤澤淳子・後藤智子(2014)「小学生における基本的な生活習慣が自己統制力および向社会的行動に及ぼす影響」『仁愛大学研究紀要』人間学部編 Vol.12 ,pp.1-12。
- [2] 平嶋一臣(2011)「幼稚園(保育園)・小学校における子どもの基本的な生活習慣の定着について」『純真短期大学純真紀要』Vol.52 , pp.37-52。
- [3] 岩城淳子(2006)「しつけに対する意識の変化と基本的な生活習慣」『白鷗女

- 子短大論集』 Vol.30,No.1 ,pp.55-91。
- [4] 木澤光子・三輪聖子・高橋正司・梶浦恭子(2010)「3歳児の基本的な生活習慣の実態」『岐阜女子大学紀要』Vol.39, pp.41-47。
- [5] 黒石憲洋・佐柳信男・高橋誠(2010)「小・中学生における生活習慣と学習行動の関連について」『教育総合研究』 Vol.3 ,pp.17-28。
- [6] 国立教育政策研究所生徒指導研究センターHP「生徒指導上の諸問題の推移とこれからの生徒指導」
<http://www.nier.go.jp/shido/centerhp/1syu-kaitei/1syu-kaitei090330/1syu-kaitei.2nichijo.pdf>(2016年7月14日アクセス)。
- [7] 文部科学省(2010)『生徒指導提要』教育図書
- [8] 文部科学省 HP「国立教育政策研究所平成26年度 全国学力・学習状況調査 調査結果のポイント」
<https://www.nier.go.jp/14chousakekahoukoku/hilights.pdf>(2016年7月14日アクセス)。
- [9] 文部科学省 HP「文部科学白書」
http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/html/hpab201401/1350715_010.pdf(2016年7月14日アクセス)。
- [10] 文部科学省 HP「国立教育政策研究所平成26年度 全国学力・学習状況調査 報告書【質問紙調査】」
<https://www.nier.go.jp/14chousakekahoukoku/report/data/qn.pdf>(2016年7月14日アクセス)。
- [11] 諸富祥彦(2013)『新しい生徒指導の手引き』 図書文化
- [12] 内閣府 HP「平成26年版 食育白書」
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2014/pdf/honbun/b2sho2s1.pdf>(2016年7月14日アクセス)。
- [13] 中澤明美・本多譲(2000)「幼稚園における基本的な生活習慣の指導」『日本保育学会大会研究論文集』 Vol.53, pp.826-827。
- [14] 岡村佳代子・草川恵子・中田紋子・若野暢代・福本純子・奥田豊子(2009)「小学校高学年児童の生活リズムと朝食摂取との関連性」『大阪教育大学紀要 第II部門』 Vol.57, pp.37-47。
- [15] 尾木和英(2003)「基本的な生活習慣—その意義と指導(特集基本的な生活習慣の確立をめざす生徒指導)」『月刊生徒指導』 Vol.33,No.5,pp.14-17 学事出版。
- [16] 竹村明子・小林稔(2010)「小学校の親における子への関わりとそれを規定する要因」『教育心理学研究』 Vol.56,No4,pp.426-43。
- [17] 谷村雅子(2004)「テレビ・テレビゲーム」『児童心理特別増刊』金子書房。