

中学生における夜更かしの要因と指導方法に関する質的検討

横浜国立大学大学院教育学研究科

五十嵐 未来

横浜国立大学教育学部

堀井 俊章

問題

近年、日本人の睡眠時間は減少を続けており（総務省統計局, 2017）、平均睡眠時間は、OECD加盟国33カ国の中で最下位となっている（OECD, 2021）。また、中学3年生の約7割が夜11時以降に寝ているといった危機的な状況が続いていることから（文部科学省, 2015）、中学生については大きな改善が必要な状況である。

睡眠時間と心の健康の関連についてはしばしば指摘されるが、日本の中高生を対象にした調査によると、就寝時刻が遅い者ほど、メンタルヘルス上の問題を有する割合が大きいことが示された（Kaneita et al., 2007）。また、股村他（2013）によれば、中高生を対象とした縦断調査においても、就寝時刻の遅さが不安・抑うつの高さの原因の一端を担っていることが示された。さらに、田中（2004）は中学生における抑うつ傾向群の平均睡眠時間が非抑うつ傾向群より30分少ないことを報告した。中学生のメンタルヘルスの一側面である感情コントロールの良否にはふだんの睡眠習慣が関係し、睡眠（特にその規則性）に着目した健康教育を展開することによって、心の健康状態の保持が期待できると考えられている（服部, 2012）。

中学生の就寝時刻が遅くなる夜更かしに関する要因についてはいくつかの調査がある。公益財団法人日本学校保健会（2020）による中学生を対象とした調査では、「宿題や勉強で寝る時間が遅くなる」が最も多く、2番目は「なんとなく夜ふかししてしまう」、3番目は「テレビやDVD、ネット動画などを見ている」となっていた。その他には、「ゲームをしている」「なかなか眠れない」「携帯電話やスマートフォン、メールなどで誰かと交流している」「帰宅時間が遅いので寝るのが遅くなる」「家族みんなの寝る時間が遅いので寝る時間が遅くなる」な

どが挙げられていた。

貞末・田中・岡部（2018）の研究では、夜更かしをしている生徒の寝る前の行動では、「テレビを見る」「パソコンやスマホを使って動画サイトで動画を見る」「パソコンやスマホを使ってラインやメールなどを送る」などの行動が多かった。教師が考える、生徒の夜更かしの要因は、「就寝前のゲーム・パソコン・ケータイ」「塾や習い事の時間帯が遅い」「親の生活が夜型になっている」が上位3項目であった（高井・山崎・田中, 2008）。

これらの調査から、中学生における夜更かしに関する要因を示唆する知見が示されている。しかし、最近発表された内閣府（2021）の調査では、中学生の67.0%がスマートフォンを、37.5%がタブレットを利用しており、電子機器の普及が進むなどしているため、現在の中学生の夜更かしの要因を十分に捉えられているとは言い難い。

睡眠状況の改善については、文部科学省が2006年から「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しており、2016年には中高生と指導者用に「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」という睡眠指導用の冊子が作られた。

睡眠状況を改善するための指導については、大曾（2021）が国内外の文献から小中学生の睡眠教育について検討しており、睡眠教育プログラムの内容を【睡眠に関する基礎的知識】【睡眠の現状】【睡眠が心身の状態に与える影響】【良い睡眠を妨げる要因】【良い睡眠を促進する要因】【睡眠時間確保のための時間管理】【睡眠の質向上のためのストレスマネジメント】【行動変容と継続のための工夫】という8カテゴリーに類型化した。

学校で行う指導については、貞末他（2018）の研究で、睡眠の重要性を知っていることは必ずしも良い睡眠につながるとは限らないことを示す結果となり、睡眠の重要性を一方向的に教えるのではなく、生徒自ら睡眠の重要性

中学生における夜更かしの要因と指導方法に関する質的検討

を発見するよう促すなど、健康（または保健）に関する指導上の工夫が求められるとしている。また、京都府八幡市教育委員会は「睡眠ログによる生活リズム向上プログラム YM 式」というソフトウェアを使って、学校と家庭の連携による指導を行っている（山下，2009）。さらに、岸田（2020）は中学生を対象に睡眠について調査を行い、その結果を示しながら睡眠に影響しているものについて生徒らに話し合いを求めた。生徒らは睡眠に関する知識を得た後、睡眠改善の目標を立て、睡眠を記録した。その結果、午前中に眠くなる生徒は減少し、実践から半年が経過しても内容を日々の生活に取り入れている生徒がいたと報告している。

保護者が家庭で行う睡眠に関する指導については、高橋他（2010）が保護者を対象に行った研究では、乳幼児の就寝時刻と保護者が子どもを寝かしつけようとする養育行動の間に有意な関連があることが明らかになった。同じく高橋他（2010）は、生活習慣が確立する3歳以前の子どもの生活リズムに対しては、保護者の生活習慣が影響すると考えられ、まず保護者の生活を変えていくことで子どもの生活習慣が望ましい方向に修正される可能性が示唆されたと報告している。しかし、家庭で行われる子どもの生活習慣づくりについて、文部科学省（2011）が18歳以下の子どもを有する保護者を対象に行った調査では、子どもの年齢が上がっても、保護者の生活習慣づくりに対する意識が高い群では、子どもの生活習慣づくりのための行動を実施しており、子どもの就寝時刻や夕食が早い、また、テレビ、パソコン、ゲーム、携帯電話の時間を決めるなど、家庭内でのルールが守られており、午後9時以降の電子機器の利用が少なかったと報告されている。

これらの研究から、学校で行う睡眠教育の方法は、国内外でさまざまな種類があることが分かる。家庭では、幼少期における保護者の指導の影響力は認められるが、年齢が上がっても、保護者の意識が子どもの生活習慣づくりに影響を及ぼすことが示唆された。

しかし、中学生の夜更かしについて、教師が日常的に行う指導に関する知見は不十分であり、また、保護者が行う指導に関する知見もほとんど見られない。

以上の問題を踏まえると、現在の中学生の夜更かしの要因や、学校や家庭で行われている、睡眠状況を改善するための指導について把握し、また、学校や家庭における生徒の睡眠状況を改善するための指導のあり方につい

て理解を深めることが必要である。

目 的

本研究では、中学生とその保護者、教師を対象に質問紙調査を行い、夜更かしの要因、および夜更かしの改善・予防のための指導方法の現状を把握し、分析・検討することを目的とする。なお、Hirshkowitz et al.（2015）は14歳から17歳の睡眠時間の推奨範囲に満たない時間を7時間未満としていることから、本研究では夜更かきを「夜遅くまで起きていて、睡眠時間が7時間より少ない状態」と定義した。

方 法

調査対象者

首都圏 A 中学校に所属する中学生 464 名、保護者 464 名（各家庭 1 名ずつ）、教師 25 名を対象に、2020 年 12 月から 2021 年 1 月に質問紙調査を実施した。回収数は、中学 1 年生 137 名（男子 67 名、女子 67 名、その他 3 名）、2 年生 146 名（男子 68 名、女子 77 名、その他 1 名）、3 年生 131 名（男子 58 名、女子 69 名、その他 4 名）、保護者 210 名、教師 17 名（男性 10 名、女性 7 名）であった。回収率は中学生 89.2%、保護者 45.0%、教師 68.0%である。また、教師の勤続年数の平均値は 13.0 年、標準偏差は 4.21 であった。

手続き

本調査は学校管理職の許可を得た上で次の説明を文書で行い、同意を得た者を対象に調査を実施した。すなわち、個人のプライバシーが守られること、回答は研究以外の目的には使用しないこと、研究終了後は回答用紙を調査者が責任をもって処分すること、参加は自由であり決して強制ではなく研究への参加を途中で中止したいと思った場合にはいつでも中止することができることなどである。調査用紙について、生徒には HR の時間を使って担任が集団法により実施し回収した。保護者には生徒を通じて各家庭 1 部ずつ配布し回収した。教師には管理職を通じて配布し回収した。

質問紙の構成

本調査の質問紙は、生徒、教師、保護者それぞれ別の

中学生における夜更かしの要因と指導方法に関する質的検討

質問紙を使用した。

1. 生徒用質問紙

①フェイスシート

学年・性別の記入を求めた。

②夜更かしの有無と要因

夜更かしの定義を示した上で、夜更かしの有無を尋ね、肯定回答者には、夜更かしの要因について記述を求めた。

③家庭で受ける夜更かしに関する指導

家庭で夜更かしの指導を受けた経験の有無を尋ね、肯定回答者には、指導の内容について記述を求めた。

④学校で受ける夜更かしに関する指導

学校で夜更かしに関する指導を受けた経験の有無を尋ね、肯定回答者には、指導の内容について記述を求めた。

2. 教師用質問紙

①フェイスシート

性別、中学校での勤続年数の記入を求めた。

②生徒の夜更かしの要因

夜更かしの定義を示した上で、教師が考える、生徒の夜更かしの要因について記述を求めた。

③生徒の夜更かしの改善や予防の全体指導

学級・学年・学校全体に対して、夜更かしを改善または予防するための指導（声かけを含む）を行った経験の有無を尋ね、肯定回答者には、指導の内容について記述を求めた。

④生徒の夜更かしの改善や予防の個別指導

夜更かしをしていると思われる生徒に対して、個別に、夜更かしを改善または予防するための指導（声かけを含む）を行った経験の有無を尋ね、肯定回答者には、指導の内容について記述を求めた。

3. 保護者用質問紙

①フェイスシート

子ども（以下、生徒と表記）の学年を尋ねた。

②生徒の夜更かしの有無と要因

夜更かしの定義を示した上で、生徒の夜更かしの有無を尋ね、肯定回答者には、保護者が考える、生徒の夜更かしの要因について記述を求めた。

③生徒の夜更かしを改善する指導

生徒の夜更かしを改善するための指導（声かけを含む）を行った経験の有無を尋ね、肯定回答者には、指導の内容について記述を求めた。

④生徒の夜更かしを予防する指導

②において、生徒が夜更かしをしていないと回答した

者には、予防するための指導（声かけを含む）を行った経験の有無を尋ね、肯定回答者には、指導の内容について記述を求めた。

結果と考察

生徒、教師、保護者の回答ごとに、夜更かしの要因および指導内容について、心理学を専攻する学生4名と大学教員1名でKJ法（川喜田，1967，1970）を基にした分析を行った。まずそれぞれの切片の内容について、同じ語句や意味が類似するものを同じコードに集約していった。次に、それぞれのコードの意味内容を検討し、上位概念としてのカテゴリーにまとめていった。

その結果、生徒が考える夜更かしの要因は25コード、13サブカテゴリー、9カテゴリー（表1）、教師が考える夜更かしの要因は12コード、8サブカテゴリー、5カテゴリー（表2）、保護者が考える夜更かしの要因は22コード、12サブカテゴリー、7カテゴリー（表3）を得た。

また、生徒が学校で受ける指導（生徒回答）では16コード、11サブカテゴリー、6カテゴリー（表4）、生徒が家庭で受ける指導（生徒回答）は15コード、10サブカテゴリー、4カテゴリー（表5）、学校での全体指導（教師回答）は12コード、6サブカテゴリー、3カテゴリー（表6）、学校での個別指導（教師回答）は9コード、6サブカテゴリー、3カテゴリー（表7）、生徒が夜更かしをする場合の家庭での指導（保護者回答）は18コード、11サブカテゴリー、5カテゴリー（表8）、生徒が夜更かしをしない場合の家庭での指導（保護者回答）は25コード、17サブカテゴリー、8カテゴリー（表9）を得た。この表において【】がカテゴリー、<>がサブカテゴリー、「」がそのカテゴリーを生成したコードである。また()内の数字は切片数である。

夜更かしの要因について

夜更かしをしたことがあると回答した生徒の割合は81.2%であった。また、生徒が夜更かしをしたことがあると回答した保護者の割合は54.8%であった。すなわち、生徒が夜更かしをしたことがあると回答した保護者の割合は、夜更かしをしたことがあると回答した生徒の割合よりも小さいことが示された。保護者は生徒の睡眠習慣を必ずしも適切に把握していない可能性が考えられる。

中学生における夜更かしの要因と指導方法に関する質的検討

生徒が考える夜更かしの要因について抽出された、【勉強】については、公益財団法人日本学校保健会（2020）の調査でも、「宿題や勉強で寝る時間が遅くなる」が最も大きな要因として挙げられた。ベネッセ総合研究所（2016）の調査では、中学生の家庭学習について、「ほとんど毎日する」と回答した者が2006年と比較して大幅に増加した一方で、「家ではほとんど勉強しない」と回答した者が減少し、1990年の調査開始以来最も少なくなっている。近年、家庭での勉強時間が増加している傾向があり、今後も【勉強】は中学生にとって夜更かしの大きな要因の一つになる可能性がある。

【電子機器の使用】については、内閣府（2021）の調査からもわかるように、中学生における電子機器の普及が影響しており、夜更かしの大きな要因の一つであると考えられる。

【夜型の生活】では、「塾」や「習い事」が主な理由であった。ベネッセ教育総合研究所（2014）の調査では中学生の通塾率は50.5%、習い事に行っている比率は41.3%にのぼると報告されている。塾や習い事に通うことによって、帰宅時間が遅れ、【夜型の生活】になることが、夜更かしの要因の一つになると考えられる。

【テレビ】については【電子機器の使用】と関連が考えられる。NHK放送文化研究所（2021）は、最近の若者のテレビ離れを報告している。その上、内閣府（2021）の調査では、インターネットの利用内容の内訳は、中学生では動画視聴が最も多くなっている。本調査でも【電子機器の使用】では＜動画視聴＞が中心であり、【テレビ】は夜更かしの要因の一つであるが、現在では、【電子機器の使用】の＜動画視聴＞がテレビに代わりつつある可能性が示唆された。

【眠れない】については、公益財団法人日本学校保健会（2020）でも「なかなか眠れない」が夜更かしに関する要因の一つとなっていた。Kaneita et al.（2007）や田中（2004）の知見から、抑うつなどのメンタルヘルス上の問題が【眠れない】と関係している可能性がある。

【ゲーム】については、公益財団法人日本学校保健会（2020）でも「ゲームをしている」が夜更かしに関する要因の一つとして挙げられた。最近ではテレビゲームに加えて、スマートフォンやタブレットで行うゲームなども存在し、様々なゲーム媒体の使用が夜更かしの要因となっている可能性がある。

【読書】については、本調査では「本」と「マンガ」

がまとめられ、【読書】となっている。ベネッセ教育総合研究所（2014）では、2008年と比較して、「本を読む」「マンガや雑誌を読む」時間がどちらも中学生において減少し、活字離れが進んでいる。そのため、読書時間は今後も減少し、夜更かしとの関連が弱まる可能性がある。

【時間管理能力の低さ】については、ベネッセ教育総合研究所（2014）の調査で、時間の使い方についての自己評価は2008年の調査時よりも低下していた。時間の使い方は時間管理能力の一種であると考えられ、本調査の結果からも、時間管理能力の低さを自覚している可能性が示唆される。また、時間管理能力が低いことが【勉強】や【電子機器の使用】といった夜更かしの要因と関連を示す可能性がある。

【家庭環境】については、公益財団法人日本学校保健会（2020）の調査では「家族みんなの寝る時間が遅いので寝る時間が遅くなる」は夜更かしに関する要因の一つとして挙げられており、貞末他（2018）の研究でも「親の生活が夜型になっている」と考える教師がいることから、夜更かしの要因の一つとなりうると考えられる。また、本調査では、生徒、教師からは【家庭環境】が抽出されたものの、保護者からは、抽出されなかった。この点については、保護者の回答用紙の回収率が45.0%と高くないことから、夜遅くに帰宅する等の事情がある保護者は調査に協力していない場合もありえ、保護者のデータには偏りが生じていた可能性がある。

表1 生徒が考える夜更かしの要因

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
【勉強】(94)	<受験勉強>	「高校受験の勉強」 「受験生だから」
	<学校・塾の勉強>	「学校の課題」 「塾の宿題」
【電子機器の使用】(91)	<動画視聴>	「YouTube」 「Netflix」 「アニメ」
	<SNSの使用>	「SNS」 「Twitter」
【夜型の生活】(51)	<帰宅時間が遅い>	「塾」 「帰宅時間が遅い」 「習い事」
【テレビ】(25)	<テレビの視聴>	「テレビ」 「テレビドラマ」
【眠れない】(14)	<不眠>	「眠れない」 「不眠症」
	<入眠困難>	「寝つきが悪い」
【ゲーム】(13)	<ゲームの使用>	「ゲーム」 「ゲーム名」
【読書】(10)	<読書>	「本」 「マンガ」
【時間管理能力の低さ】(10)	<寝支度が遅い>	「お風呂が長い」 「寝る準備に時間がかかる」
	【家庭環境】(4)	<家事手伝い>
	<家族の影響>	「母親の影響」 「兄弟の影響」

中学生における夜更かしの要因と指導方法に関する質的検討

表2 教師が考える夜更かしの要因

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
【電子機器の使用】 (6)	<電子機器の使用>	「スマートフォンの使用」 「携帯電話の使用」
	<アプリの使用>	「YouTube」 「SNS」
	<インターネットの使用>	「インターネット」
【ゲーム】 (4)	<ゲームの使用>	「ゲーム」
【夜型の生活】 (4)	<帰宅時間が遅い>	「塾」 「帰宅時間が遅い」
	<時間管理の下手さ>	「時間の使い方が良くない」
【時間管理能力の低さ】 (2)	<多忙>	「やりたいこと・やらなければならないことが多すぎる」
	<保護者の影響>	「保護者のプレッシャー」 「家庭に夜更かしを止める力がない」

表3 保護者が考える夜更かしの要因

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
【電子機器の使用】 (41)	<電子機器の使用>	「スマートフォンの使用」 「携帯電話の使用」
	<動画視聴>	「YouTube」 「Netflix」
	<通話>	「LINEで通話」 「パソコンで通話」
【勉強】 (26)	<受験勉強>	「高校受験の勉強」 「受験生だから」
	<学校・塾の勉強>	「学校の課題」 「塾の宿題」
【夜型の生活】 (19)	<帰宅時間が遅い>	「塾」 「帰宅時間が遅い」 「習い事」
	<夜型の固定化>	「生活が夜型になっている」
【時間管理能力の低さ】 (10)	<時間管理の下手さ>	「後回しにする」 「時間を気にせず行動する」
	<多忙>	「やりたいこと・やらなければならないことが多すぎる」 「忙しい」
【ゲーム】 (8)	<ゲームの使用>	「ゲーム」 「オンラインゲーム」
【テレビ】 (5)	<テレビの視聴>	「テレビ」
【読書】 (2)	<読書>	「本」 「マンガ」

生徒が考える夜更かしの要因について総合的に検討すると、【夜型の生活】と【時間管理能力の低さ】という2つの要因は、それぞれが直接夜更かしにつながることもあるが、その他の要因と関連することも考えられる。

具体的には、帰宅時間が遅くなることで、自由に使える時間が自然と夜遅くなり、その中で宿題などの【勉強】をしたり、【電子機器の使用】や【ゲーム】などをしたりしていると、必然的に就寝時刻が遅くなると考えられる。特に、近年インターネットの普及とともに、動画やゲームなどのインターネットコンテンツに過度に依存する傾向が世界中で問題視されている(尾崎・金城, 2020)。したがって、【電子機器の使用】や【ゲーム】についてはその依存性が影響している可能性がある。さらに、【時間管理能力の低さ】が影響して、それぞれを漫然と長い時間かけてしまった場合、夜更かしになると考えられる。実際に、ベネッセ教育総合研究所(2014)では、もっとも好きな時間についての回答が、小学生では「16時」、次いで「20時」だったのに対し、中学生は「21時」「22時」と夜から深夜に集中する傾向が見られたと報告している。また、教師と保護者が考える、生徒の夜更かしの要因に【時間管理能力の低さ】が挙げられており、どちらにも「やりたいこと・やらなければいけないことが多すぎる」というコードが生成されている。学業などの社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動にかかる時間は、2000年代に入ってから、10代では増加傾向にある(内閣府, 2015)。そのため、【勉強】をやらなければいけないこと、【電子機器の使用】【テレビ】【ゲーム】をやりたいことに大別可能と考えられる。

以上を踏まえ、本調査で得られた夜更かしの主な要因の関連図を示した(図1)。生徒が考える夜更かしの要因のカテゴリーを楕円で表した。関連が示唆されるもの同士を直線で結んだ。

教師が考える生徒の夜更かしの要因は、生徒が考える夜更かしの要因とは勉強面などにおいて一致していなかった。高井他(2008)では、教師が考える生徒の睡眠不足の原因の上位3項目が「就寝前のゲーム・パソコン・ケータイ」「塾や習い事の時間帯が遅い」「親の生活が夜型になっている」とあり、本調査の【電子機器の使用】【ゲーム】や【夜型の生活】と類似している。これらのことから、2008年の頃と教師が考える生徒の夜更かしの要因はあまり変化していないことが示唆される。また、本調査でも、高井他(2008)の調査でも生徒が考える大

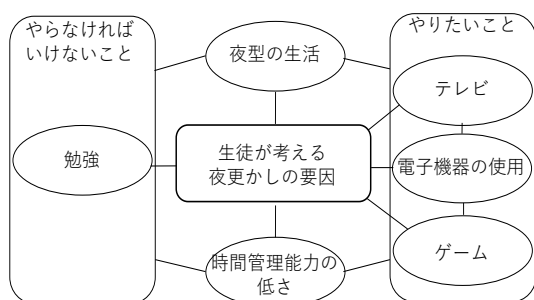


図1 生徒が考える夜更かしの要因の関係

中学生における夜更かしの要因と指導方法に関する質的検討

きな要因である【勉強】が上位3項目に含まれていない。したがって、教師は【勉強】が夜更かしの大きな要因になっているということを知りていない可能性がある。

保護者が考える生徒の夜更かしの要因のカテゴリーは、生徒の考える夜更かしの要因と概ね一致していた。一緒に生活し、生徒の様子を間近で見ているため、生徒の考える要因と一致しやすいと考えられる。

夜更かしの改善・予防の指導について

生徒が家庭で指導を受けたことがあると回答した割合は59.4%、学校で指導を受けたことがあると回答した割合は20.0%であった。教師が夜更かしに関する全体指導を行ったことがあると回答した割合は94.1%、個別指導を行ったことがあると回答した割合は82.4%であった。生徒が夜更かしをする場合に指導を行ったことがあると回答した保護者は92.2%、生徒が夜更かしをしない場合に指導を行ったことがあると回答した保護者は87.4%であった。以上より、教師や保護者が生徒に指導を行ったことがあるとする割合に比べて、生徒が学校や家庭で指導を受けたことがあるとする割合が小さいことが示された。教師や保護者の指導は生徒に必ずしも伝わっていない可能性があると考えられる。

次に、生徒、教師、保護者の回答について、それらの共通点と相違点に着目しながら夜更かしの改善・予防の指導について検討する。

【睡眠の重要性について語られる/語る】は、生徒と教師と保護者に共通して抽出された。このカテゴリーは、大曾 (2021) の【睡眠が心身の状態に与える影響】というカテゴリーと類似している。これは、睡眠習慣が心身の状態に与えるメリットおよびデメリットに関する内容から構成され、良い睡眠をとることに対する参加者の動機づけにつなげるための内容である。教師の回答では十分な睡眠をとることによって「記憶が定着する」といった学習に関する内容と絡めたものが中心であるのに対し、保護者の回答では学習に関する内容も見られたが、十分な睡眠をとらなければ「背が伸びないと話す」といった身体への影響に関する内容も見られた。【睡眠の重要性について語られる/語る】は、生徒の回答からも抽出されたことから、生徒に記憶されやすい指導方法であることが示唆される。但し、貞末他 (2018) は、睡眠の重要性を知っていることは必ずしも良い睡眠につながるとは限らないことを指摘している。睡眠の重要性を単に知るだ

けでなく、生徒自らが睡眠の重要性に気づき、十分な睡眠をとるようになったかどうかを今後検証する必要がある。

表4 生徒が学校で受ける指導 (生徒回答)

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
【睡眠状況について確認される】(20)	<十分な睡眠がとれているかの確認>	「ちゃんと寝ている?と尋ねられる」「眠れていないの?と尋ねられる」
	<睡眠時間の確認>	「何時に寝たの?と尋ねられる」「何時に寝たの?と尋ねられる」
【早寝・早起きに関する声かけをされる】(18)	<早寝を促す声かけ>	「早く寝た方が良いと言われる」「早く寝なさいと言われる」
	<十分な睡眠をとるよう声かけ>	「しっかり寝なさいと言われる」
【養護教諭を通じて指導される】(15)	<配布物>	「保健だよりに書いてあった」「体温チェックカードに書いてあった」
	<養護教諭から直接指導>	「保健室に行ったときに直接言われた」
【睡眠の重要性について語られる】(12)	<睡眠を取るメリットの語り>	「テスト前、寝た方が良いと言われる」
	<睡眠を取らないデメリットの語り>	「体調に影響を及ぼすと言われた」「生活リズムが崩れると言われた」
【授業の単元で学習する】(11)	<保健体育>	「保健体育で睡眠について学習した」
	<家庭科>	「家庭科で睡眠について学習した」
【電子機器の使い方について言われる】(2)	<スマートフォンの使用方法>	「携帯の使い方などについて言われた」

表5 生徒が家庭で受ける指導 (生徒回答)

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
【早寝・早起きに関する声かけをされる】(169)	<早寝を促す声かけ>	「早く寝なさいと言われる」「まだ起きているの?と言われる」
	<早起きを促す声かけ>	「やることは朝にできるように言われる」「朝起きられないよと言われる」
【睡眠の重要性について語られる】(19)	<睡眠を取るメリットの語り>	「睡眠の必要性について話される」
	<睡眠を取らないデメリットの語り>	「体調に影響を及ぼすことを話される」「背が伸びないと言われる」
【時間を意識させられる】(18)	<就寝時間の固定>	「寝る時間が決められている」
	<就寝時間の告知>	「就寝時間になると声をかけられる」「〇時まで寝なさいと言われる」
	<時間の意識づけ>	「もう〇時だよと言われる」
【電子機器を制限される】(15)	<使用場所の制限>	「使用する時間を決められている」
	<使用を禁止>	「没収される」
	<脅し文句>	「禁止にするぞと言われる」「見るなどと言われる」

中学生における夜更かしの要因と指導方法に関する質的検討

表6 学校での全体指導 (教師回答)

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
【睡眠の重要性について語る】(8)	<睡眠を取るメリットの語り>	「メリットを話す」 「睡眠の必要性を話す」 「成長に必要な」 「記憶が定着する」
	<睡眠を取らないデメリットの語り>	「デメリットを話す」 「記憶が定着しない」 「集中力が下がる」
【計画表を作成させる】(4)	<生活の計画表作成>	「生活の計画表を作る」 「睡眠を記録するものを作る」
	<学習の計画表作成>	「学習計画表を作る」
【授業の単元で指導する】(2)	<家庭科>	「3年生の家庭科の睡眠の単元」
	<その他授業>	「睡眠と健康についての学習」

表7 学校での個別指導 (教師回答)

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
【原因を開き取り改善を促す】(9)	<原因追求>	「原因を開き取る」 「なぜ短いのか考えさせる」
	<改善策>	「教師が考える改善策を提案する」 「改善策を生徒と一緒に考える」
【睡眠の重要性について語る】(3)	<睡眠を取るメリットの語り>	「睡眠のメリットを伝える」
	<教師からのアドバイス>	「生活リズムに関するアドバイスをする」
【保護者をふまえて話す】(2)	<面談時の話し合い>	「面談時に聞き取る」 「面談時に生活リズムに関する約束を決める」
	<保護者に情報共有>	「生徒から聞き取ったことを保護者と共有する」

【早寝・早起きに関する声かけをされる/する】は生徒の回答による学校や家庭で受ける指導、および保護者の回答による家庭で行っている指導から抽出された。しかし、教師の回答による学校での全体指導や個別指導からは抽出されなかった。学校での指導が全くないわけではないが、【早寝・早起きに関する声かけをされる/する】は日常、生徒と就寝から起床までを含めた時間を共に過ごす保護者の中心的な指導法の一つであると考えられる。

【睡眠状況について確認される】は、生徒の回答から抽出されたが教師の回答からは抽出されなかった。学校での個別指導からは【原因を開き取り改善を促す】が抽出され、教師は睡眠状況の改善をもたらす方法を自ら考えたり、生徒に考えさせたりする意図で声をかけている可能性がある。しかし、生徒には単に早く寝よう言われたり、確認されたただけだと受け取られている可能性も

表8 生徒が夜更かしをする場合の家庭での指導 (保護者回答)

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
【早寝・早起きに関する声かけをする】(40)	<早寝を促す声かけ>	「早く寝るように声をかける」 「朝起きられないと声をかける」
	<早起きを促す声かけ>	「やることは朝にするように声をかける」 「起きる時間を確認する」
【電子機器を制限する】(21)	<使用時間の制限>	「使用する時間を決めている」
	<使用を禁止>	「保護者が預かる」 「wifiを制限する」
【子どもに時間を意識させる】(21)	<使用場所の制限>	「リビングに置かせている」
	<時間の意識づけ>	「時間を意識して行動するように声をかける」 「就寝時間になったら声をかける」
【保護者が子どもの寝る準備を早くする】(7)	<就寝時間の固定>	「就寝時間を決めている」
	<子どもの手伝い>	「子どもに手伝うものがあるか尋ねる」 「子どもに協力する」
【睡眠の重要性について語る】(6)	<早めの夕飯準備>	「夕飯の準備が遅くならないようにする」
	<睡眠を取るメリットの語り>	「睡眠の必要性を話す」 「勉強のために睡眠が大切だと話す」
【睡眠を取らないデメリットの語り>	<睡眠を取らないデメリットの語り>	「背が伸びないと話す」 「次の日に悪影響を及ぼすことを話す」

ある。【睡眠状況について確認される】は大曾(2021)の【睡眠の状況】と類似し、これは参加者自身の睡眠習慣の現状を把握する内容が含まれており、当事者意識を高める意図がうかがえたと報告されている。したがって、【睡眠状況について確認される】では、教師の意図が生徒に伝わり、実際に当事者意識が高まったかどうかを確認する必要がある。

学校特有の指導については、まず、生徒と教師の回答両方で抽出された【授業の単元で学習する/指導する】がある。中学校では一般に、家庭科と保健体育で睡眠について触れる単元があるため、家庭科や保健体育での指導が挙げられたと考えられる。本調査では、具体的にどのような授業を行ったかは不明であるが、良い睡眠をとるために必要な睡眠衛生に関する科学的根拠に基づく内容である【良い睡眠を妨げる要因】および【良い睡眠を促進する要因】(大曾, 2021)について指導されていた可能性がある。

次に、生徒の回答のみから抽出された【養護教諭を通じて指導される】については、睡眠の重要性が説明されている「体温チェックカードに書いてあった」というコ

中学生における夜更かしの要因と指導方法に関する質的検討

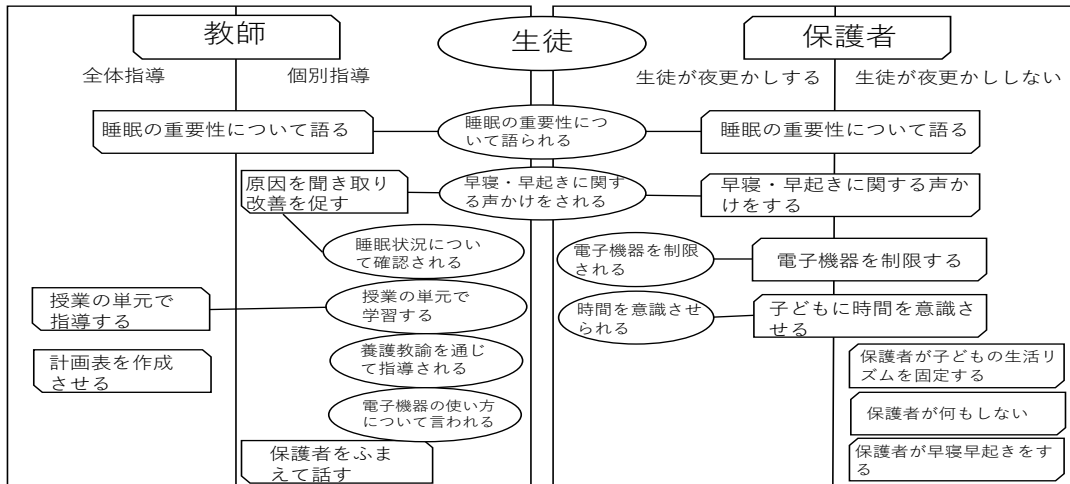


図2 生徒、教師、保護者の回答から得られた共通点と相違点

表9 生徒が夜更かしをしない場合の家庭での指導(保護者回答)

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
【子どもに時間を意識させる】(17)	<就寝時間の固定>	「就寝時間を決めている」
	<就寝時間の告知>	「就寝時間になったら声をかける」 「就寝時間になったら寝るように促す」
【電子機器を制限する】(16)	<使用時間の制限>	「使用する時間を決めている」 「寝る直前は見せないようにする」
	<使用場所の制限>	「リビングに置かせていない」 「寝室に持ち込ませない」
	<使用を禁止>	「スマホを持たせていない」
【早寝・早起きに関する声かけをする】(14)	<早寝を促す声かけ>	「早く寝るように声をかける」 「夜更かしにならないように声をかける」
	<早起きを促す声かけ>	「早く起きるように声をかける」 「起きる時間を確認する」
【保護者が子どもの生活リズムを固定する】(11)	<幼少期からの習慣づけ>	「小さい頃から習慣づけていた」
	<生活習慣の時間を固定>	「生活のリズムを変えないようにしている」 「食事の時間を変えないでリズムを作る」
【保護者が何もしない】(8)	<子どもの自主性を尊重>	「子どもに任せている」
	<子どもが自発的に早寝>	「子どもが自ら早く寝ている」 「子どもが睡眠を必要としている」
【保護者が子どもの寝る準備を早くする】(7)	<早めの夕飯準備>	「夕飯の準備が遅くならないようにする」
	<早めのお風呂準備>	「夕飯やお風呂の時間が遅くならないようにする」
【保護者が早寝早起きをする】(4)	<保護者の早寝>	「保護者も夜更かしをしない」
	<保護者の早起き>	「保護者も早く起きる」
【睡眠の重要性について語る】(3)	<睡眠を取らないデメリットの語り>	「次の日に悪影響を及ぼすことを話す」 「体調に影響を及ぼすことを話す」
	<睡眠を取るメリットの語り>	「成長に必要な」

ードの影響を受けている。また、「保健だよりに書いてあった」というコードも見られたことから、配布物や掲示物も、内容を読んで記憶している生徒がいるということが分かるので、教師が直接指導する時間をとらなくてもできる指導方法の一つであると考えられる。

学校での全体指導の回答のみから抽出された【計画表を作成させる】については、大曾(2021)の【睡眠時間確保のための時間管理】に類似し、これは睡眠時間を確保するために生活全体を管理する具体的な方略で、実際に睡眠時間を確保する上で、【計画表を作成させる】という指導は重要であると考えられる。この指導は、山下(2009)や岸田(2020)が行っている方法の一つでもあり、生徒の夜更かしの要因である【時間管理能力の低さ】の改善が期待される。しかし、生徒の回答からは抽出されていないため、生徒の記憶に残っていない可能性がある。したがって、一度きりの指導ではなく、定期的に計画表を作成して、生徒が日頃の睡眠を振り返ったり、調整したりするなどの工夫が必要である。

また、学校での個別指導のみから抽出された【保護者をふまえて話す】については先行研究にはない新しい視点である。文部科学省(2010)の生徒指導提要では、教師が保護者と連携を取りながら生徒指導にあたることを強調している。睡眠の指導においても、同様な対応をとることによって生徒の睡眠状況の改善をもたらす可能性があると考えられる。

家庭特有の指導については、生徒と保護者両方の回答から抽出された【電子機器を制限される/する】がある。内閣府(2021)によれば、インターネット利用に関する家庭のルールについて、保護者よりも生徒の認識が低く、

中学生における夜更かしの要因と指導方法に関する質的検討

生徒と保護者との間のギャップが指摘されている。電子機器の制限も同様なギャップが生じている可能性があり、生徒が電子機器の制限を納得して順守しているかどうかを確認する必要がある。

また、【時間を意識させられる/させる】については、時間の意識づけを促進する可能性があり、夜更かしの要因である【夜型の生活】や【時間管理能力の低さ】に対する指導になりうると思われる。

保護者の回答のみで得られた【保護者が子どもの寝る準備を早くする】については、「夕食を早めに準備する」など、生徒の生活習慣づくりのための行動を実施しており、保護者の生活習慣づくりに対する意識が高いと考えられる。

保護者の、特に生徒が夜更かしをしない場合でのみ抽出されたカテゴリーについて、【保護者が子どもの生活リズムを固定する】や【保護者が何もしない】は、幼少期からの習慣づけを含む場合には、高橋他（2010）の報告を支持するものである。さらに【保護者が早寝早起きをする】がある。これも、朝、保護者が生徒を起こす習慣がある家庭などでは、生徒の生活習慣づくりにつながる行動であると考えられる。

以上を踏まえ、生徒、教師、保護者の回答から得られた共通点と相違点を図2に示す。左から順に教師、生徒、保護者の回答から得られたカテゴリーを配置した。左半分が学校で行われている指導、右半分が家庭で行われている指導である。共通点が見られるカテゴリーは直線で結んだ。

まとめと今後の課題

本研究では、中学生とその保護者、教師を対象に質問紙調査を行い、夜更かしの要因、および夜更かしの改善・予防のための指導方法について検討した。

生徒が考える夜更かしの要因では、先行研究から見出された要因と類似する要因が多く抽出されたが、時間管理能力の低さと夜型の生活が、それ以外の要因にも関連するという新たな可能性が示唆された。さらに、保護者が考える生徒の夜更かしの要因と、生徒が考える夜更かしの要因は概ね一致していたが、教師については【勉強】が夜更かしの要因になると考えていないなど、生徒が考える要因とは一致していない要因も認められた。夜更かしを改善・予防するための指導については、生徒、保護

者、教師の回答の共通点や相違点から考察し、学校では生徒の記憶に残るような指導に加えて、【保護者をふまえて話す】といった家庭との連携を通じた、新たな指導の可能性が示唆された。家庭では、保護者が生徒の生活リズムをつくるような働きかけの重要性が、生徒が夜更かしをしない家庭の保護者から見出された。

本調査では、夜更かしをしたことがないと回答した生徒、およびその中で指導方法について記入した生徒が少なかったため、学校や家庭から受けている指導方法については夜更かしの有無を問わず検討した。しかし、夜更かしの有無によって結果が異なる可能性があるため、今後は調査対象を拡大し、夜更かしの有無に分けて検討する必要がある。その際、本調査全体の結果に影響を与え得る地域差、学校差、家庭環境の差異なども考慮に入れることが求められる。

また、本調査における夜更かしの定義は「夜遅くまで起きていて、睡眠時間が7時間より少ない状態」とした。本調査では、「夜遅く」の時刻について回答者の主観を重視したが、生徒の起床時刻は様々であることが考えられ、「就寝時刻は遅いが睡眠時間は平均以上」「就寝時刻は早いが睡眠時間は平均以下」という生徒も存在すると考えられる。したがって、今後は客観的な尺度も使用し、睡眠状況について主観と客観の両面から検討する必要がある。

さらに、本調査では、指導方法について、その指導の頻度や有効性を検証していない。そのため生徒の回答が、睡眠状況の改善に効果があって得られたものなのか、単に指導の頻度が多くて記憶していたものなのかが判然としない。したがって、それぞれの指導方法の頻度や効果について、調査する必要がある。

引用文献

- ベネッセ教育総合研究所（2014）．「第2回 放課後の生活時間調査」子どもたちの時間の使い方〔意識と実態〕 Retrieved from https://berd.benesse.jp/up_images/research/2014_houkago_all.pdf（2021年8月15日）
- ベネッセ教育総合研究所（2016）．第5回 学習基本調査 Retrieved from https://berd.benesse.jp/up_images/research/5kihonchousa_datebook2015_all.pdf（2021年8月15日）
- 文化庁（2018）．文化庁活動の実態把握に関する調査教育デザイン研究第13巻（2022年1月） 39

中学生における夜更かしの要因と指導方法に関する質的検討

- Retrieved from https://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkashingikai/kondankaito/bunkakatsudo_guideline/02/pdf/r1409500_02.pdf (2021年8月15日)
- 服部 伸一 (2012). 中学生の睡眠習慣と感情コントロールの関連について 小児保健研究, 71, 420-426.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, M. S., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... Ware, C. J. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations : final report. *Sleep Health*, 4(1), 233-243.
- Kaneita, Y., Ohida, T., Osaki, Y., Tanihata, T., Minowa, M., Suzuki, K., ... Hayashi, K. (2007). Association between mental health status and sleep status among adolescents in Japan: A nationwide cross-sectional survey. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(9), 1426-1435
- 川喜田 二郎 (1967). 発想法——創造性開発のために—— 中公新書
- 川喜田 二郎 (1970). 続・発想法——KJ法の展開と応用—— 中公新書
- 岸田 佳子 (2020). 睡眠改善への認識と行動の変容を促す健康教育——行動変容につながる効果的な睡眠指導の検討—— 鳥取大学附属中学校研究紀要, 51, 155-162.
- 公益財団法人日本学校保健会 (2020). 平成30年度～令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書 Retrieved from https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R010120/index_h5.html#1 (2021年9月25日)
- 股村 美里・宇佐美 慧・福島 昌子・米原 裕美・東郷 史治・西田 淳志・佐々木 司 (2013). 中高生の睡眠習慣と精神的健康の変化に関する縦断的検討 学校保健研究, 55, 186-196.
- 文部科学省 (2010). 生徒指導提要 教育図書
- 文部科学省 (2011). 子どもの生活習慣づくりに関する家庭や企業の認識度及び課題分析調査 報告書 Retrieved from https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/1309280.htm (2021年9月25日)
- 文部科学省 (2015). 早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来——睡眠リズムを整えよう！—— 指導者用資料 (中学生・高校生等) Retrieved from https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/fieldfile/2019/12/04/1359388_002.pdf (2021年9月25日)
- 内閣府 (2015). 平成27年版 子供・若者白書 Retrieved from https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h27honpen/pdf_index.html (2021年9月25日)
- 内閣府 (2021). 令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査結果 (速報) Retrieved from https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/r02/net-jittai/pdf_index.html (2021年9月25日)
- NHK 放送文化研究所 (2021). 国民生活時間調査 2020 生活の変化×メディア利用 Retrieved from https://www.nhk.or.jp/bunken/research/yoron/pdf/20210521_1.pdf (2021年9月25日)
- OECD (2021). OECD.Stat Retrieved from https://stats.oecd.org/Index.aspx?datasetcode=TIME_USE (2021年9月25日)
- 大曾 基宜 (2021). 小中学生への睡眠教育の現状と課題——国内外における文献からの検討—— 人間発達学研究, 12, 27-40.
- 尾崎 米厚・金城 文 (2020). スマホ・ネット・ゲーム依存の最近の動向 公衆衛生, 84, 566-571.
- 貞末 俊裕・田中 敏明・岡部 美咲 (2018). 中学生の睡眠の実態と睡眠関連要因との関係——生徒に対する睡眠指導の手がかりとして—— 九州女子大学紀要, 55, 57-71.
- 総務省統計局 (2017). 平成28年度社会生活基本調査——生活時間に関する結果—— 結果の概要 Retrieved from <https://www.stat.go.jp/data/shakai/2016/pdf/gaiyou2.pdf> (2021年9月25日)
- 高橋 真由美・小林 美穂・細井 舞子・清水 美子・服部 保子・田中 博美...都筑 千景 (2010). 都市部における乳幼児の生活リズムと保護者の生活習慣との関連 大阪市立大学看護学雑誌, 6, 27-33.
- 高井 美沙・山崎 古都子・田中 宏子 (2008). 家庭科における「生活と睡眠」の学習に関する研究(第2報), 日本家庭科教育学会第50回大会, 40-41.
- 田中 孝知 (2004). 中学生の心の健康と睡眠の関係について 生活体験学習研究, 4, 89-98.
- 山下 信之 (2009). 睡眠ログによる生活リズム向上プログラムYM式の有効な活用について 日本教育情報学会 年間論文集, 25, 148-151.