

中学生における不登校傾向と夜更かしの要因 および指導方法との関連

五十嵐 未来* 堀井 俊章

Tendency toward Non-Attendance at School, Causes of Staying Up Late,
and Methods of Teaching in Junior High School

Miku IGARASHI and Toshiaki HORII

問題と目的

令和2年度の文部科学省の調査において、在籍児童生徒に占める不登校児童生徒の割合は、小学校では1.0%、中学校は4.1%、高校は1.4%であり、不登校は中学校での割合が最も大きい（文部科学省，2021）。五十嵐・萩原（2004）および五十嵐（2010）は、登校しつつも「学校に行きたくない」と感じている子どもは、不登校の前駆的状況として不登校傾向であるとしており、日本財団（2018）の調査では、不登校傾向にあると思われる中学生は、不登校の中学生の約3倍に上ることが報告されている。不登校傾向に関する従来の研究を精査した有賀・鈴木・多賀谷（2010）は、不登校傾向には多様な関連要因が想定され、学校における支援の具体策を構築するには、不登校傾向の関連要因の研究が必要であると指摘している。

中村他（2010）は不登校傾向と睡眠習慣などが関連をもつことを明らかにしている。五十嵐・堀井（2022）は、睡眠習慣の中でも、特に夜更かしに着目し、中学生、保護者および教師を対象に、中学生の夜更かしの要因と、夜更かしの改善・予防のための指導方法（保護者と教師は生徒に実践してきた指導、生徒は保護者と教師から受けてきた指導）について、自由記述形式の質問紙調査によって検討を行っている。その結果、中学生の夜更かしの要因は通塾や電子機器の使用などの放課後行動が中心的な位置を占め、また、中学生は学校や家庭から、睡眠に関する多様な指導を受けてきたことが確認された。しかし、その研究では質的な検討に留まっており、量的な検討はされておらず、また、不登校傾向との関連も検討されていない。

そこで本研究では、中学生を対象に、睡眠に関する学校・家庭での被指導経験、放課後行動、夜更かし傾向、不登校傾向の関連について、直接および間接的関連を想定し、量的に分析した結果を提示することを目的とする（図1参照）。

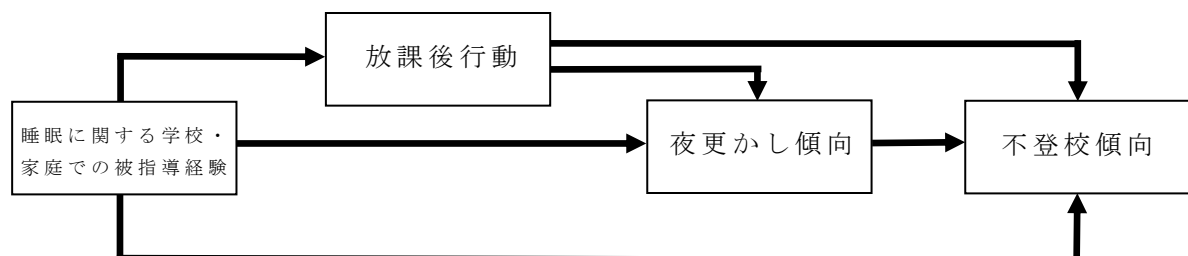


図1 本研究における仮説モデル

* 元横浜国立大学大学院教育学研究科大学院生

方 法

調査協力者

調査対象者は首都圏の 11 の中学校に所属する一般の中学生 275 名（男子 112 名，女子 151 名，その他 9 名，無記入 3 名）であり，空欄などの不備があった 6 名を除き，269 名を分析対象者とした。

調査時期

2021 年 9 月から 11 月に実施した。

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と口頭で行い，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。

調査内容

本調査で用いた質問紙は，以下に示すように，フェイスシートと 5 つの心理測定尺度から構成されている。

1. フェイスシート

学年と性別について記入を求めた。

2. 朝型－夜型質問票 自己評価版 (MEQ-SA) (三島・肥田, 2008)

この質問票は，朝型・夜型の程度を測定する Horne & Östberg (1976) による Morningness Eveningness Questionnaire (MEQ) の日本語版であり，全 19 項目（例「その日の夜の予定がなく，好きなときに寝てもよいのなら，夜，何時頃に寝ますか」，選択肢：「5. 午後 8:00－午後 9:00」「4. 午後 9:00－午後 10:15」「3. 午後 10:15－午前 0:30」「2. 午前 0:30－午前 1:45」「1. 午前 1:45－午前 3:00」）である。尺度は単一次元であり，項目ごとに選択肢が異なり，合計点の区分によって，「明らかな夜型」（低得点）から「明らかな朝型」（高得点）までの 5 類型の判定がなされる。しかし，石原他 (1986) などの研究例を参考にすると，得点を逆転させた上で，合計点が高いほど夜型傾向が高いとみなすことが可能であり，また，夜型は概念として夜更かしに相当すると考えられるため，本研究では，この尺度を「夜更かし傾向」を測定するものとして分析に使用した。教示文は「それぞれの質問について，この数週間あなたがどのように感じているかを最もよく表す数字を一つ選び，○印をつけてください。」とした。

3. 放課後行動尺度

五十嵐・堀井 (2022) の夜更かしの要因についての分類結果を基に，夜更かしにつながる可能性のある放課後行動の程度を測定する尺度（全 19 項目）を作成した。

各項目に対する回答は，「1. 全く行っていない」「2. あまり行っていない」「3. どちらともいえない」「4. よく行っている」「5. 非常によく行っている」の 5 件法である。教示文は，「放課後に行うこととして，次の項目について，自分が『行っている』か『行っていない』か，その程度（数字）を○で囲んでください。」とした。

4. 不登校傾向尺度 (五十嵐, 2015)

この尺度は，小中学生の不登校傾向の程度を測定するために五十嵐 (2015) が作成した尺度（全 12 項目）であり，「全般的な登校意欲の喪失傾向」（7 項目：例「学校に

行っても、早く帰りの時間になったらいいのと思う」),「享樂的活動の優先傾向」(3項目:例「学校へ行ったり家にいたりするより、それ以外の場所で友達とずっと遊んでいたい」),「心理的な不調傾向」(2項目:例「少しのことで気分が落ち込み、学校に行くのがつらい」)の3つの下位尺度から構成されている。各尺度の得点が高いほど各尺度で意味する不登校傾向が高いことを示す。

各項目に対する回答は、「1. あてはまらない」「2. あまりあてはまらない」「3. 少しあてはまる」「4. あてはまる」の4件法で求めた。教示文は、「次の項目が、自分に「あてはまる」か「あてはまらない」か、その程度(数字)を○で囲んでください。」とした。

5. 睡眠に関する学校での被指導経験尺度

五十嵐・堀井(2022)の教師による睡眠に関する指導方法の分類結果を基に、これまでに学校で受けてきた睡眠に関する指導(注意・声かけ)の経験の程度を測定する尺度(以下、学校での被指導経験尺度と表記)(全27項目)を作成した。

各項目に対する回答は、「1. 全くなかった」「2. たまにあった」「3. ときどきあった」「4. よくあった」「5. いつもあった」の5件法である。教示文は、「学校の先生から、これまでに睡眠について、どれくらい指導・注意や声かけを受けたことがありますか。その程度(数字)を○で囲んでください。指導・注意や声かけは、個人的に言われた場合と、クラス全体などに言われた場合のどちらでもかまいません。」とした。

6. 睡眠に関する家庭での被指導経験尺度

五十嵐・堀井(2022)の保護者による睡眠に関する指導方法の分類結果を基に、これまでに家庭で受けてきた睡眠に関する指導(注意・声かけ)の経験の程度を測定する尺度(以下、家庭での被指導経験尺度と表記)(全23項目)を作成した。

各項目に対する回答は、「1. 全くなかった」「2. たまにあった」「3. ときどきあった」「4. よくあった」「5. いつもあった」の5件法である。教示文は、「保護者から、これまでに睡眠について、どれくらい指導・注意や声かけを受けたことがありますか。その程度(数字)を○で囲んでください。」とした。

結果と考察

朝型一夜型質問票の構造と信頼性

朝型一夜型質問票 19項目に対して、確認的因子分析によって単次元であることを確認した上で、合計点を尺度得点とし、Cronbachの α 係数を算出した。その結果、 α 係数は.78であり、朝型一夜型質問票は十分な内的整合性を備えていることが確認された。よって、朝型一夜型質問票 19項目を、前述のとおり、「夜更かし傾向」を測定する尺度として分析に用いた。

放課後行動尺度の構造と信頼性

1. 因子分析

放課後行動尺度 19項目に対して、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。固有値 1.0以上と因子の解釈可能性から3因子を抽出することが妥当であると判断した。一つの因子にのみ負荷量が.35以上となるよう項目の取捨選択と回転を繰り返した。その結果、3因子 14項目が得られた(表1)。

表 1 放課後行動尺度の因子分析結果

	I	II	III
第 1 因子 ゲームを含む電子機器の使用			
スマートフォンやタブレットなどの電子機器で、一人で動画を見ること。	.75	.24	.07
一人で行うゲームをすること。	.66	.13	-.08
だれかと通信しながら行うゲームをすること。	.58	.08	-.07
だれかとやりとりせず、一人で SNS を見ること。	.58	.30	.01
電話やメール, LINE, SNS の DM (個人あてのメッセージ) などでだれかとやりとりをすること。	.47	.20	.09
第 2 因子 考え事・テレビの視聴			
考え事をする事。	.19	.63	.08
一人でテレビを見ること。	.24	.58	.04
家族などと一緒にテレビを見ること。	.05	.52	.11
ぼーっとして、特に何もしないこと。	.25	.49	.05
本 (マンガ以外) を読むこと。	.03	.46	.12
マンガを読むこと。	.22	.39	-.05
第 3 因子 塾での勉強や宿題			
塾で勉強をすること。	.05	.09	.84
塾などの, 学校以外で出された宿題をすること。	-.02	.01	.68
受験勉強をすること。	-.02	.20	.43
因子間相関	I	II	III
I	—	.29	.00
II	—	—	.12
III	—	—	—

第 1 因子において 5 項目が負荷量.35 以上を示した。スマートフォンやタブレットなどの電子機器を使って動画を視聴したり, SNS を利用したりする項目やゲームを行う項目が高い負荷量を示した。そのため「ゲームを含む電子機器の使用」と命名した。

第 2 因子において, 6 項目が負荷量.35 以上を示した。考え事をしたり, テレビを見たりする項目が高い負荷量を示した。よって, 「考え事・テレビの視聴」と命名した。

第 3 因子において, 3 項目が負荷量.35 以上を示した。通塾や, 塾から出された宿題をする項目が高い負荷量を示したため, 「塾での勉強や宿題」と命名した。

2. 信頼性

放課後行動尺度の因子別に, 当該因子に負荷量.35 以上を示した項目のまとまりを下位尺度項目とし, 項目の粗点の合計を下位尺度得点とした。Cronbach の α 係数を算出した結果, 「ゲームを含む電子機器の使用」が.73, 「考え事・テレビの視聴」が.68, 「塾での勉強や宿題」が.67 であった。これらの結果から, 放課後行動尺度は一定の内的整合性を備えていることが確認された。

不登校傾向尺度の構造と信頼性

不登校傾向尺度 12 項目に対して確認的因子分析によって 3 次元であることを確認した上で, 3 つの下位尺度について Cronbach の α 係数を算出した。その結果, 「全般的な登校意欲の喪失傾向」が.82, 「享乐的活動の優先傾向」が.79, 「心理的な不調傾向」が.77 であり, 不登校傾向尺度は十分な内的整合性を備えていることが確認された。

学校での被指導経験尺度の構造と信頼性

1. 因子分析

学校での被指導経験尺度 27 項目に対して, 主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。固有値 1.0 以上と因子の解釈可能性から 5 因子を抽出することが妥当

であると判断した。一つの因子にのみ負荷量が.35以上となるよう項目の取捨選択と回転を繰り返した。その結果、最終的に5因子24項目が得られた(表2)。

表2 学校での被指導経験尺度の因子分析結果

	I	II	III	IV	V
第1因子 睡眠に関するメリットとデメリット					
十分な睡眠を取らないと集中力が下がると教わった。	.92	-.08	-.11	.11	-.02
寝ている間に、覚えた知識などが身につくと教わった。	.89	-.10	-.17	.16	-.02
十分な睡眠を取ると、集中力が上がると教わった。	.67	.07	.11	-.15	.03
十分な睡眠を取らないと覚えた知識などが身につかないと教わった。	.67	.10	-.16	.15	.11
寝ている間に成長すると教わった。	.60	.16	.07	-.25	.07
しっかり寝るように言われた。	.54	.20	.21	-.21	-.07
第2因子 夜更かしを気遣う注意や声かけ					
何時に寝たのか聞かれ、睡眠不足を注意された。	.03	.80	.01	.12	.00
何時間寝たのか聞かれ、睡眠不足を注意された。	.01	.76	-.15	.10	.02
なぜ、十分な睡眠が取れないのか、原因を尋ねられた。	-.01	.75	.05	.16	-.07
寝ていないのかと心配された。	-.07	.69	.21	.05	-.08
疲れているのかと心配された。	.08	.67	-.25	.07	.11
早く寝た方が良いと言われた。	.19	.49	.21	-.16	-.06
第3因子 メディア利用を含む生活習慣改善の具体策					
どうしたら睡眠の状況が良くなるかを先生と一緒に考えた。	-.08	-.12	.74	.23	-.01
生活リズムの時間配分について先生と一緒に考えた。	-.17	.02	.66	.13	.11
睡眠について、スマートフォンやタブレットの使い方と合わせて指導された。	.34	-.13	.48	.17	-.12
携帯電話を使う時間について指導された。	.30	-.14	.46	.09	.02
睡眠時間を記録するものを作るように言われ、作った。	-.12	.08	.45	-.10	.12
第4因子 保護者を含む面談での話し合い					
保護者を含む面談のときに、睡眠の状況をよくするための話し合いをした。	-.03	.09	.23	.69	-.06
保護者を含む面談のときに、睡眠の大切さなどについて言われた。	.08	.10	.10	.64	.06
保護者を含む面談のときに、睡眠の状況の悪さについて言われた。	-.06	.29	-.01	.53	.04
第5因子 養護教諭等による健康管理					
保健だより等のプリントで睡眠の大切さなどについて書いてあったのを読んだ。	-.04	-.06	-.01	.01	.80
保健室に貼ってあるポスターなどで睡眠の大切さなどについて書いてあったのを見た。	.01	.11	.05	.04	.59
学習の計画表を作るように言われ、作った。	.16	-.09	.20	.03	.48
生活の計画表(1日のタイムスケジュールなど)を作るように言われ、作った。	.05	.03	.28	-.08	.35
因子間相関					
I	—	.56	.53	.16	.44
II	—	—	.49	.37	.24
III	—	—	—	.35	.33
IV	—	—	—	—	.13
V	—	—	—	—	—

第1因子において6項目が負荷量.35以上を示した。睡眠を取ることのメリットや取らないことのデメリットについて教わる項目であった。そのため、「睡眠に関するメリットとデメリット」と命名した。

第2因子において6項目が負荷量.35以上を示した。就寝時刻や睡眠時間を聞かれた上で、睡眠不足を注意されたり、睡眠不足の理由を尋ねられたりする項目であった。よって、「夜更かしを気遣う注意や声かけ」と命名した。

第3因子において5項目が負荷量.35以上を示した。生活習慣やスマートフォンなどの使い方について具体的な改善策を考えさせる項目であった。そのため、「メディア利用を含む生活習慣改善の具体策」と命名した。

第4因子において3項目が負荷量.35以上を示した。保護者を含む面談の際に、睡眠について話す項目であった。よって、「保護者を含む面談での話し合い」と命名した。

第5因子において4項目が負荷量.35以上を示した。養護教諭から、または保健室から発信された情報を見る項目であった。そのため、「養護教諭等による健康管理」と命名した。

2. 信頼性

学校での被指導経験尺度の因子別に、当該因子に負荷量.35以上を示した項目のまとまりを下位尺度項目とし、項目の粗点の合計を下位尺度得点とした。Cronbachの α 係数を算出した結果、「睡眠に関するメリットとデメリット」が.88、「夜更かしを気遣う注意や声かけ」が.87、「メディア利用を含む生活習慣改善の具体策」が.73、「保護者を含む面談での話し合い」が.80、「養護教諭等による健康管理」が.72であった。これらの結果から、学校での被指導経験尺度は十分な内的整合性を備えていることが確認された。

家庭での被指導経験尺度の構造と信頼性

1. 因子分析

家庭での被指導経験尺度23項目に対して、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。固有値1.0以上と因子の解釈可能性から4因子を抽出することが妥当であると判断した。一つの因子にのみ因子負荷量が.35以上となるよう項目の取捨選択と回転を繰り返した。その結果、最終的に4因子22項目が得られた(表3)。

第1因子において7項目が負荷量.35以上を示した。スマートフォンやタブレット、ゲームなどを禁止される項目であった。そのため、「ゲームを含む電子機器の使用禁止」と命名した。

第2因子において6項目が負荷量.35以上を示した。さまざまな言い方で早く寝よう促される項目であった。そのため、「早く寝よう促す注意や声かけ」と命名した。

第3因子において6項目が負荷量.35以上を示した。睡眠を取らないデメリットや、広く睡眠の大切さを教わる項目であった。そのため、「睡眠の大切さについての語り」と命名した。

第4因子において3項目が負荷量.35以上を示した。概ね一定の時刻を示して寝るように言われる項目であった。そのため、「寝る時刻の決定」と命名した。

2. 信頼性

家庭での被指導経験尺度の因子別に、当該因子に負荷量.35以上を示した項目のまとまりを下位尺度項目とし、項目の粗点の合計を下位尺度得点とした。Cronbachの α 係数を算出した結果、「ゲームを含む電子機器の使用禁止」が.83、「早く寝よう促す注意や声かけ」が.85、「睡眠の大切さについての語り」が.82、「寝る時刻の決定」が.77であった。これらの結果から、家庭での被指導経験尺度22項目は十分な内的整合性を備えていることが確認された。

表3 家庭での被指導経験尺度の因子分析結果

	I	II	III	IV
第1因子 ゲームを含む電子機器の使用禁止				
スマートフォンやタブレットを使うことを禁止にすると注意された。	.84	.02	-.07	-.05
ゲームを禁止にすると注意された。	.76	-.13	-.04	.10
スマートフォンやタブレットを取り上げられた。	.73	.00	.04	-.08
スマートフォンやタブレットを見るのを止めるように注意された。	.68	.13	.07	-.08
ゲームを止めるように注意された。	.64	-.03	.02	.01
スマートフォンやタブレットを使う時間を制限された。	.49	.16	-.10	.07
スマートフォンやタブレットを使うことができる場所を制限された。	.44	-.13	-.02	.19
第2因子 早く寝るよう促す注意や声かけ				
「早く寝なさい。」と言われた。	-.09	.94	-.06	.01
まだ起きているのかと注意された。	.03	.79	-.14	.06
「明日、朝起きられないよ。」と言われた。	-.04	.78	.03	-.06
「明日、朝早いでしょう。」と言われた。	.07	.57	.18	-.07
「もう〇〇時だよ。」と時間を言われた。	.04	.56	.14	.05
早くお風呂に入るように言われた。	-.03	.41	.07	.15
第3因子 睡眠の大切さについての語り				
睡眠をとらないと、体調が悪くなると言われた。	-.01	.08	.85	-.09
睡眠の大切さについて教わった。	-.15	-.09	.78	.11
行動を早くすることを心がけるように言われた。	.11	.01	.65	-.09
十分な睡眠を取らないと、次の日に悪い影響があると 言われた。	.03	.22	.45	.15
幼いころから早寝早起きをするように言われてきた。	-.08	-.06	.38	.26
朝早く起きて、やらなければいけないことをやるように 言われた。	.12	.15	.38	.03
第4因子 寝る時刻の決定				
〇〇時までには寝るように言われた。	.01	.17	-.13	.83
だいたい決まった時間に、寝るように言われた。	.01	-.06	.17	.62
〇〇時までには寝ると約束をした。	.17	-.03	.17	.48
因子間相関	I	II	III	IV
I	—	.53	.46	.39
II	—	—	.66	.53
III	—	—	—	.55
IV	—	—	—	—

各尺度の記述統計量と α 係数

朝型-夜型質問票, 放課後行動尺度, 不登校傾向尺度, 学校での被指導経験尺度, 家庭での被指導経験尺度について, 記述統計量と α 係数を表4にまとめた。

表4の各尺度における α 係数を見て分かるように, 本調査で使用した尺度は全体的に一定水準以上の信頼性(内的整合性)を備えていることが確認された。

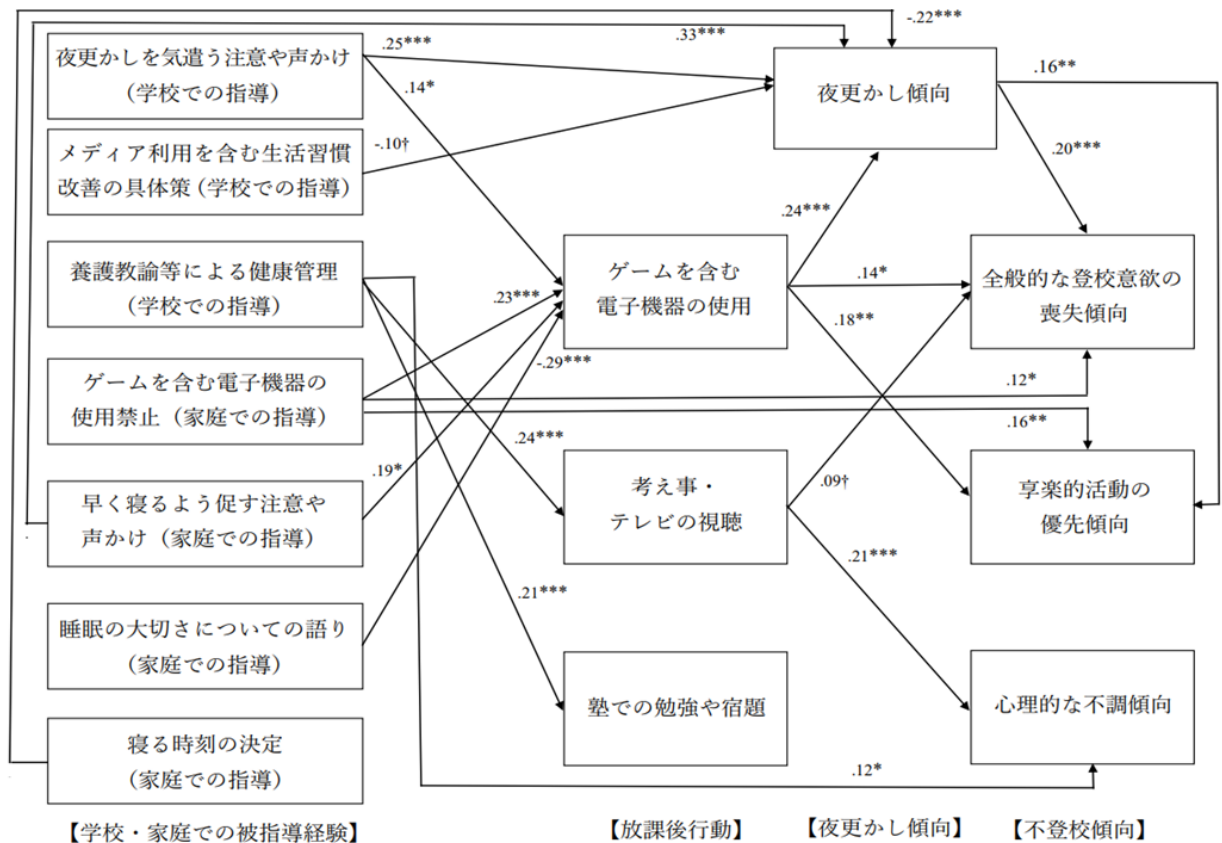
表 4 各尺度の記述統計量と α 係数

	項目数	<i>M</i>	<i>SD</i>	α
朝型一夜型質問票				
夜更かし傾向	19	50.68	9.86	.78
放課後行動尺度				
ゲームを含む電子機器の使用	5	15.72	4.92	.73
考え事・テレビの視聴	6	17.21	5.09	.68
塾での勉強や宿題	3	10.45	3.13	.67
不登校傾向尺度				
全般的な登校意欲の喪失傾向	7	16.57	4.95	.82
享乐的活動の優先傾向	3	6.79	2.48	.79
心理的な不調傾向	2	3.55	1.76	.77
学校での被指導経験尺度				
睡眠に関するメリットとデメリット	6	17.60	6.54	.88
夜更かしを気遣う注意や声かけ	6	11.34	5.54	.87
メディア利用を含む生活習慣改善の具体策	5	7.85	3.45	.73
保護者を含む面談での話し合い	3	3.74	1.82	.80
養護教諭等による健康管理	4	9.98	3.88	.72
家庭での被指導経験尺度				
ゲームを含む電子機器の使用禁止	7	14.20	6.68	.83
早く寝るよう促す注意や声かけ	6	19.48	6.09	.85
睡眠の大切さについての語り	6	16.79	6.17	.82
寝る時刻の決定	3	7.16	3.51	.77

各尺度間のパス解析モデル

学校での被導経験尺度，家庭での被指導経験尺度，放課後行動尺度，朝型一夜型質問票，不登校傾向尺度の関連について，直接のおよび間接的関連を想定した共分散構造分析によるパス解析を行った。5%水準で有意でないパスを削除した結果，図2のようなモデルが得られた。

モデルの適合度について検討を行ったところ，適合度指標は $\chi^2(44)=35.32$ (*n.s.*)，GFI=.982，AGFI=.958，CFI=1.000，RMSEA=.000であり，モデルはデータに十分適合していることが示された。



† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$
 $\chi^2(44) = 35.32 (n.s.)$, GFI = .982, AGFI = .958, CFI = 1.000, RMSEA = .000
 図が煩雑になることを防ぐため、有意でないパス、誤差、共分散は省略した。

図2 各尺度間のパス解析モデル

図2を見て分かるように、学校での被指導経験尺度から放課後行動尺度への関連について、「夜更かしを気遣う注意や声かけ」から「ゲームを含む電子機器の使用」($\beta = .14, p < .05$)へ有意な正のパスが確認された。また、「養護教諭等による健康管理」から「考え事・テレビの視聴」($\beta = .24, p < .001$)と「塾での勉強や宿題」($\beta = .21, p < .001$)へ有意な正のパスが確認された。

学校での被指導経験尺度から朝型-夜型質問票については、「夜更かしを気遣う注意や声かけ」から「夜更かし傾向」($\beta = .25, p < .001$)へ有意な正のパスが確認され、「メディア利用を含む生活習慣改善の具体策」から「夜更かし傾向」($\beta = -.10, p < .10$)へ有意傾向の負のパスが確認された。

学校での被指導経験尺度から不登校傾向尺度については、「養護教諭等による健康管理」から「心理的な不調傾向」($\beta = .12, p < .05$)へ有意な正のパスが確認された。

家庭での被指導経験尺度から放課後行動尺度への関連については、「ゲームを含む電子機器の使用禁止」から「ゲームを含む電子機器の使用」($\beta = .23, p < .001$)へ有意な正のパスが確認され、「早く寝よう促す注意や声かけ」から「ゲームを含む電子機器の使用」($\beta = .19, p < .05$)へ有意な正のパスが確認され、「睡眠の大切さについての語り」から「ゲームを含む電子機器の使用」($\beta = -.29, p < .001$)へ有意な負のパスが確認された。

家庭での被指導経験尺度から朝型-夜型質問票については、「早く寝よう促す注意や声かけ」から「夜更かし傾向」($\beta = .33, p < .001$)へ有意な正のパスが確認され、「寝る時刻の決定」から「夜更かし傾向」($\beta = -.22, p < .001$)へ有意な負のパスが確認

された。

家庭での被指導経験尺度から不登校傾向尺度については、「ゲームを含む電子機器の使用禁止」から「全般的な登校意欲の喪失傾向」($\beta = .12, p < .05$)と「享樂的活動の優先傾向」($\beta = .16, p < .01$)へ有意な正のパスが確認された。

放課後行動尺度から朝型－夜型質問票については、「ゲームを含む電子機器の使用」から「夜更かし傾向」へ有意な正のパスが確認された ($\beta = .24, p < .001$)。

放課後行動尺度から不登校傾向尺度については、「ゲームを含む電子機器の使用」から「全般的な登校意欲の喪失傾向」($\beta = .14, p < .05$)と「享樂的活動の優先傾向」($\beta = .18, p < .01$)へ有意な正のパスが確認された。また、「考え事・テレビの視聴」からは、「全般的な登校意欲の喪失傾向」($\beta = .09, p < .10$)へ有意傾向の正のパスが確認され、「心理的な不調傾向」($\beta = .21, p < .001$)へ有意な正のパスが確認された。

朝型－夜型質問票から不登校傾向尺度については、「夜更かし傾向」から「全般的な登校意欲の喪失傾向」($\beta = .20, p < .001$)と「享樂的活動の優先傾向」($\beta = .16, p < .01$)へ有意な正のパスが確認された。

上記の結果を整理すると以下のように記述できる。

1. 学校での被指導経験尺度と他の尺度の関連

学校での被指導経験と放課後行動の関連については、「夜更かしを気遣う注意や声かけ」は「ゲームを含む電子機器の使用」と有意な正の関連を示した。また、「養護教諭等による健康管理」は「考え事・テレビの視聴」および「塾での勉強や宿題」と有意な正の関連を示した。

学校での被指導経験と夜更かし傾向の関連については、「夜更かしを気遣う注意や声かけ」は「夜更かし傾向」と有意な正の関連を示し、「メディア利用を含む生活習慣改善の具体策」は「夜更かし傾向」と有意傾向の負の関連を示した。

学校での被指導経験と不登校傾向の関連については、「養護教諭等による健康管理」は「心理的な不調傾向」と有意な正の関連を示した。

2. 家庭での被指導経験尺度と他の尺度の関連

家庭での被指導経験と放課後行動の関連については、「ゲームを含む電子機器の使用禁止」および「早く寝よう促す注意や声かけ」は「ゲームを含む電子機器の使用」と有意な正の関連を示し、「睡眠の大切さについての語り」は「ゲームを含む電子機器の使用」と有意な負の関連を示した。

家庭での被指導経験と夜更かし傾向の関連については、「早く寝よう促す注意や声かけ」は「夜更かし傾向」と有意な正の関連を示し、「寝る時刻の決定」は「夜更かし傾向」と有意な負の関連を示した。

家庭での被指導経験と不登校傾向の関連については、「ゲームを含む電子機器の使用禁止」は「全般的な登校意欲の喪失傾向」および「享樂的活動の優先傾向」と有意な正の関連を示した。

3. 放課後行動尺度と朝型－夜型質問票および不登校傾向尺度の関連

放課後行動と夜更かし傾向の関連については、「ゲームを含む電子機器の使用」は「夜更かし傾向」と有意な正の関連を示した。

放課後行動と不登校傾向の関連については、「ゲームを含む電子機器の使用」は「全般的な登校意欲の喪失傾向」および「享樂的活動の優先傾向」と有意な正の関連を示し、「考え事・テレビの視聴」は「全般的な登校意欲の喪失傾向」および「心理的な不調傾向」と有意傾向または有意な正の関連を示した。

4. 朝型－夜型質問票と不登校傾向尺度の関連

夜更かし傾向と不登校傾向の関連については、「夜更かし傾向」は「全般的な登校意欲の喪失傾向」および「享乐的活動の優先傾向」と有意な正の関連を示した。

まとめと今後の課題

本研究の目的は、中学生を対象に、睡眠に関する学校・家庭での被指導経験、放課後行動、夜更かし傾向、不登校傾向の関連について、直接および間接的関連を想定し、量的に分析した結果を提示することであった。

本研究の結果より、学校での「メディア利用を含む生活習慣改善の具体策」や家庭での「睡眠の大切さについての語り」「寝る時刻の決定」といった指導は、直接的または間接的に夜更かし傾向や不登校傾向と負の関連を示した。したがって、これらの指導は学校や家庭で有用な方法である可能性が推察される。その一方で、学校での「夜更かしを気遣う注意や声かけ」や家庭での「ゲームを含む電子機器の使用禁止」「早く寝よう促す注意や声かけ」などは、直接的または間接的に夜更かし傾向や不登校傾向と正の関連を示した。したがって、これらの指導は学校や家庭において、必ずしも有用な方法とはいえない可能性が推察される。

また、放課後行動の「ゲームを含む電子機器の使用」は夜更かし傾向と正の関連を示し、夜更かし傾向は不登校傾向と正の関連を示した。中村他（2010）は、「朝眠くてなかなか起きられない」という状態が不登校傾向と関連をもち、文部科学省（2014）も不適切な睡眠習慣は不登校のリスクを高めると指摘している。本研究の結果とあわせて考察すると、不登校傾向を低下させるためには、特に家庭での「睡眠の大切さについての語り」を推進すること、「ゲームを含む電子機器の使用」を見直すこと、そして睡眠習慣を改めていくことが必要であると考えられる。その際、「ゲームを含む電子機器の使用」の背景には、今日深刻化している「スマホ・ネット・ゲーム依存」（尾崎・金城，2020）という問題が関与している可能性があるため、依存症対策に関する検討も不可欠であろう。なお、今後は本研究の知見を裏付けるために、前向き研究（prospective study）を行うことが求められる。

引用文献

- 有賀 美恵子・鈴木 英子・多賀谷 昭（2010）. 不登校傾向に関する研究の動向と課題 長野県看護大学紀要, 12, 43-60.
- Horne, J. A., & Östberg, O. A. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 4, 97-100.
- 五十嵐 未来・堀井 俊章（2022）. 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 教育デザイン研究, 13, 31-40.
- 五十嵐 哲也（2010）. 小学生用不登校傾向尺度の作成と信頼性・妥当性に関する検討 愛知教育大学教育実践総合センター紀要, 13, 211-216.
- 五十嵐 哲也（2015）. 小中学生の不登校傾向および登校義務感と学校適応・心理的適応との関連 学校心理学研究, 15, 43-58.
- 五十嵐 哲也・萩原 久子（2004）. 中学生の不登校傾向と幼少期の父親および母親への愛着との関連 教育心理学研究, 52, 264-276.
- 石原 金由・宮下 彰夫・犬上 牧・福田 一彦・山崎 勝男・宮田 洋（1986）. 日本語版朝型－夜型（Morningness-Eveningness）質問紙による調査結果 心理

- 学研究, 57, 87-91.
- 三島 和夫・肥田 晶子(2008). 朝型一夜型質問票自己評価版 (MEQ-SA)
Retrieved from <https://cet.org/wp-content/uploads/2018/01/MEQ-SA-JP-2017.pdf>
(2021年12月11日)
- 文部科学省(2014). 「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会」における審議の整理 Retrieved from https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2014/03/31/1346112.pdf (2021年12月11日)
- 文部科学省(2021). 令和2年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果 Retrieved from https://www.mext.go.jp/content/20211007-mxt_jidou01-100002753_1.pdf (2021年12月11日)
- 中村 美詠子・近藤 今子・久保田 晃生・古川 五百子・鈴木 輝康・中村 晴信...青木 伸雄(2010). 不登校傾向と自覚症状, 生活習慣関連要因との関連 静岡県子どもの生活実態調査データを用いた検討 日本公衆衛生雑誌, 57, 881-890.
- 日本財団(2018). 不登校傾向にある子どもの実態調査 Retrieved from <https://www.nippon-foundation.or.jp/who/news/information/2018/20181212-6917.html>
(2021年12月11日)
- 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.