

中学生の健康生活における自己管理能力向上に対する支援 —生活のふり返りシートを活用した検討—

要約：中学生を対象に、保健指導の一環として、内発的動機づけに基づいた生活習慣改善へのアプローチを試みた。そこで、生活をふり返るシート「生活のふり返りとこれから」（以下、ふり返りシート）を開発し、その活用による取組の有用性を確認し、さらなる改善を図ることを研究目的とした。

勤務校にて、2014 年度から 2016 年度にかけて実践と研究を以下のように行った。

研究 1 として、ふり返りシート記入時に取組への評価の調査を行い、分析した。約 70%の生徒から役に立つと回答を得た。研究 2 として、一般主観的統制感と自己管理スキルについての 2 尺度の得点と、取組への評価の高低を調べた。取組への評価の高い生徒は、2 尺度の得点も高く、関連していた。研究 3 として、1 年生を 2 群に分けて、それぞれ月毎と学期毎の取組の実施間隔の期間を設けて実施し、間隔の違いで取組への評価に違いがあるか確認した。月 1 回と学期 1 回で大きな差はなかった。研究 4 として、一部の生徒に聞き取り調査を行い、取組への改善を検討した。改善方法として、3 週間の改善へのチャレンジを考案し実践した。取り組んだ生徒は、自らのたてた生活改善プランを実行できたり、より改善するための具体的な工夫を考えたりすることができた。研究 5 として、他校でも実践して取組への評価を確認したところ、同様の効果がみられた。

以上より、ふり返りシートの記入により、自己評価が促され、行動化への動機づけを図られることが見いだされた。また、その効果的な活用方法を検証したことによって、ふり返りシートの実践を実証的な裏付けのもと、より効果的に行うことが可能となった。

キーワード：中学生、生活習慣、自己管理、自己評価、保健指導

I. はじめに

中学生期に、自分に合った健康的な生活を自ら考え、実践する力をつけていくことは、生涯健康的な生活を送る上でも重要なことであり、主体性を尊重しつつ自己管理能力を高める機会を設けることは、有意義であろうと考える。

そこで、生徒が自分の生活の仕方と健康状態の関係を意識し、自ら生活の仕方の改善を試みるために効果的な保健指導を探ることとした。

自分で考え、選択した行為の結果を自己評価し改善を工夫することは、行為主体性に重きをおいた方法であり、自己調整を促すことになる。さらに、自己評価を繰り返し、自らの生活習慣の改善を図ることは、自己管理能力を向上することにつながると期待する。

II. 生活のふり返りとこれから（ふり返りシート）の取組の開発

保健指導の一環として、内発的動機づけに基づいた生活習慣改善へのアプローチを試みることにした。知識として生活習慣を整えることが重要であることは認識しても、何のためにするのか意識できていないと、自ら行動化することや、行動を継続することは難しい。そこで、個々の目標や願望を明確にした上で、日々の生活習慣を振り返り、いかに目標に近づくために生活習慣を改善し、行動に結び付けていくかを支援することに着目し、生活をふり返るシートを開発した。筆者は、この開発したシートを「生活のふり返りとこれから」（以下、ふり返りシート）と名付けた（図 1 参照）。

ふり返りシートは、生徒が比較的自由に過ごせる下校から翌日の登校までの生活に焦点をあて、PDCA サ

イクルに則った過程を取り入れた。個々の目標やしたいことー目標実現のために行っている現在の健康行動と生活行動ー健康行動の自己評価ー今後のこれからの生活の工夫とふり返りを記述していくものである。自己の生活について自己評価し、改善のための行動計画を立て、実行することができるよう作成した。主体的に取り組むために、自己評価を記述項目の中に導入した。教師や保護者といった他者評価ではなく、生徒自らが自分の行動を自己評価して、主体的に生活の改善を図っていくことにより、自己管理能力が養われることをねらった。

ふり返りシートの記入は、学級担任の協力の元、学級内で毎学期1回ずつ年間に3回定期的に行い、2回目以降は、前回までのふり返りシートも参照することによって、その変化も自己評価できるようにした。

III. 研究目的

本研究は、筆者が作成したふり返りシートの取組の有用性を確認し、さらにより効果的な取組に改善していくことを目的とする。

IV. 研究内容

2014年度から2016年度に、研究1から研究5に分けて実践と研究を行った。実践は、A市B中学校にて行った。

研究1は、ふり返りシートの有用性の検討を行った。ふり返りシート記入時に取組への評価の調査を行い、分析した。

研究2は、一般主観的統制感尺度（LOC尺度）と自己管理スキル尺度（SMS尺度）と、ふり返りシートの取組への評価の関連を検討することで、取組を有効と捉える傾向について検討した。

研究3は、1年生を2群に分けて、それぞれ月毎と学期毎の取組の実施間隔の期間を設けて実施し、間隔の違いで取組への評価に違いがあるか確認した。

研究4は、取組をより良いものとするため、一部の生徒に聞き取り調査を行い、取組への改善を検討し、その改善方法を実践して効果を確認した。

研究5は、汎用の可能性を探るため、他の中学校（A市C中学校）でも実践し、取組への評価を確認した。

V. 倫理的配慮

研究実践校の校長に対し、研究内容について口頭と文書にて説明し、担任には、実施について書面にて依頼した。生徒と保護者には、生活のふり返りの実施と研究協力依頼についての通知をした。文面に、調査の目的や概要、研究への参加が任意であり研究に参加しなくても何ら不利益を被ることはないこと、調査研究の回答は匿名的に処理されるとともに外部に漏洩しないよう厳重に管理されることなどを記した。

また、記述したふり返りシートは、個人情報保護のため、施錠可能な棚内に保管した。研究の公表には、個人が特定できないように統計処理して使用した。聞き取り調査については、生徒本人と保護者に事前に同意を得た。（研究4・5は、金沢大学人間社会研究域学校教育系ヒトを対象とする研究倫理委員会の承認を得た。承認番号2015-2）

VI. 研究1 ふり返りシートの有用性の検討

2014年度に年3回ふり返りシートの取組を行い、3回目の実施時に、ふり返りシートの取組への評価を質問紙で調査した。その結果、「年3回のふり返りシートの記入は自分に役立った」や「今後もこの取組を継続してやってみたい」の回答で、7～8割の生徒が肯定的であった。「自分の目標やしたいことの実現において、健康の大切さを意識することができた」や、「過去のふり返りシートと比較して今の生活を考えることができた」、「今の生活の良い所、改善したら良い所が分かった」、「これからの生活をどう工夫すればよいか考えられた」で90%程度の生徒が肯定的に回答していた。また、ふり返りシートを記入しての感想でも、前回までのふり返りシートとの比較によって改善できたと記述している者が40%近くいた。また、今後改善していきたいと記述する者も50%弱でみられ、改善への意欲があることもわかった。生活をふり返る取組は、現状を認識し改善の必要を感じたり、改善への動機づけを高めたりする機会になっており、実際に改善行動に結びついた者もいた。このことから、ふり返りシートの取組は効果があったといえる。

VII. 研究2 取組を有効と捉える傾向についての検討

ふり返しシートの取組を肯定的に捉えている者は、自分の行動が結果に影響するという信念が高いであろうと考えた。そこで、2015年度1・2年生を対象に、内的統制への期待を測る一般主観的統制感尺度（LOC尺度）と自己管理スキルの豊富さを測る自己管理スキル尺度（SMS尺度）を取組の前で調査し、ふり返しシートの取組への評価との関連を検討することとした。両尺度との関連をみることで、ふり返しシートの取組がどのような生徒に効果的か明らかにすることを目的とした。

結果としては、LOC尺度とSMS尺度はともに関連性があり、生活のふり返しへの評価が高い者は尺度の得点も高かった。よって、自分の行動は結果に結びつく、自己管理できると考える者は、取組を有用と評価することが示唆された。

また、ふり返しシートの取組への評価が変化しにくいこともわかった。LOC尺度とSMS尺度の得点が前後でやや低下したものの、大きな変化はみられず、取組の評価とも関連していることから、ふり返しシートの取組を評価する信念は、変化しにくいものであるといえる。

VIII. 研究3 実施間隔の検討

本実践は3学期制で学期毎の実施にて行っているが、その間隔が適正かどうかを確認することを目的とした。どのような間隔で実施するのが効果的かについては、実践の間隔を調査した研究がなく、今回は、2015年度の1年生を2群に分け、それぞれに学期1回と月1回の実施期間を設け、比較検討してみることとした。1～3組群は、ふり返しシートの記入を9月、10月、11月に1回ずつ、4～6組群は11月12月1月に1回ずつ実施した。それぞれの群に差があるかを11月と1月に取組への評価で調査した。その結果、両群にはいずれも差がなかった。群内で比較してみると、月毎の方が学期毎よりも若干効果的であった。しかし、学期毎との効果の差は少ないため、学期毎でも実施間隔は適切であることが示唆された。学校現場の実情からしても、学期毎の方が現実的であると判断する。

IX. 研究4 取組に対しての改善策の検討

ふり返しシートの取組の有用性を高めるために、改善策を考案して実施し、その効果を検証することとした。取組によつての生活改善が難しいと評価している生徒に、個別に聞き取り調査を行うことによつて、具体的な改善策を探った。得られた情報を元に、具体的な改善策を実施し、その取組の感想を分析した。

まず、聞き取り調査から、ふり返しシートを記入する作業の煩わしさと、記入した内容の記憶保持の困難さ、改善プランの実施行動の欠如により、繰り返しても変化を感じられないという問題点が見出された。

そこで、生徒自身が立てた改善プランの実施を支援する方法として、ふり返しシート記入直後より3週間、改善プランに取り組む活動を導入してみることとした。1年3クラスで実施し、取組後の感想をSCAT（Step for Coding and Theorization）で分析した。SCATは観察記録や面接記録などの言語データからテーマや構成概念を紡いでストーリー・ラインと理論を記述する手続きである。分析により、以下のストーリー・ラインを得た。

ふり返しシートで自らが立てたこれからの生活の工夫を実際にチャレンジすることにより、改善することの価値を見出すことができた。

また、取組の達成や継続による定着で、快のフィードバックを得ることができた。

その結果、取組の継続への意欲を持ったり、さらなる向上への意欲を持ったりして、自己効力感の向上が伺えた。また、他の目標への波及効果への期待につながったり、視野の拡大がみられたりした。これらにより、自律的な行動が促された。

一方、習慣化した行動を変容することの難しさの実感もみられたが、積極性の希求や、認知的側面の重視でもっと意識して行動するとか、時間管理を強化するなどの具体的な改善計画を考えると、今後の改善への意欲もみられた。

（下線はテーマ・構成概念）

よって、取組を達成しても、達成しなくても今後の行動への意欲がみられた。

X. 研究5 他校で実践した評価の検討

A市B中学校以外でもふり返しシートが有用であるかを確認するために、規模や地域性が同等なA市C中学校にてふり返しシートの記入を行い、ふり返しシートの取組評価を調査し、汎用性を検討した。

B中学校と同様に、C中学校1年生全クラスで、学級担任の指導のもと、2016年6月と7月の2回、学級でふり返しシート記入の実施を行った。7月の実施時は、6月の実施時に記入したふり返しシートを参照した。

7月の実施時、ふり返しシートを記入しての評価を調査し、B中学校の2015年11月時の1年4～6組の結果と比較した。

「ふり返しシートの記入はより健康的な生活を送るために役立った」「これからの生活をどう工夫すればよいか考えられた」「健康について自分がたてたチャレンジを意識して生活できた」では、有意差は認められなかった。

「自分の目標やしたいことの実現において健康の大切さを意識することができた」では0.1%の有意差が認められたが、効果量は小であった。よって、B中学校での実践を他の中学校で実践しても、効果がみられることを確認できた。

また、C中学校独自の質問項目「実際に生活のしかたを改善することができた」では、約80%が肯定的回答をし、「続けてふり返しをすることは自分の健康に役立つと思う」では、約90%が肯定的回答をしていた。このことより、取組を行う意義があることが示唆された。

XI. おわりに

ふり返しシートの有用性とその効果的な活用の工夫、および汎用性について研究1～5を行ってきた。ふり返しシートの開発のみならず、その効果的な活用方法を検証したことによって、ふり返しシートの実践を実証的な裏付けのもと、より効果的に行うことが可能となった。このことにより、他の中学校にも推奨することができる実践となった。本研究の限界としては、長期間にわたる調査のため、様々な生活要因が入り込み、純粋に実践の成果を取り出すことが困難であること、実際に健康行動が定着するまでの

フォローが難しいことが挙げられる。さらに、自己評価に依拠しているため、評価の基準があいまいでもある。

また、個人のふり返る能力にも差があるであろうことや、家庭生活での健康行動に焦点を当てているため、家庭環境による制約も様々なため、個人的な効果を把握できず、大まかな傾向としてしか評価できていないともいえる。

よって、ふり返しシートの取組が、どれほど効果があるかを詳細には評価しきれなかったといえる。

今後の研究の方向として、個別的な支援として、健康相談との関連を図ることの効果の検証、保健室利用との関連なども調査してみたい。

引用文献（一部抜粋）

- 鎌原雅彦・樋口一辰・清水直治：Locus of Control 尺度の作成と、信頼性、妥当性の検討、教育心理学研究 30、4、38-42、1982
- 神田信彦：子ども用一般主観的統制感尺度の作成と妥当性の検討、教育心理学研究 41(3)、33-41、1993
- 高橋浩之、中村正和、木下朋子、増井志津子：自己管理スキル尺度の開発と信頼性・妥当性の検討、日本公衆衛生雑誌 47(11)、907-914、2000
- 大谷尚：4ステップコーディングによる質的データ分析手法 SCAT の提案—着手しやすく小規模データにも適用可能な理論家の手続き—、名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要(教育科学) 54(2)、27-44、2007

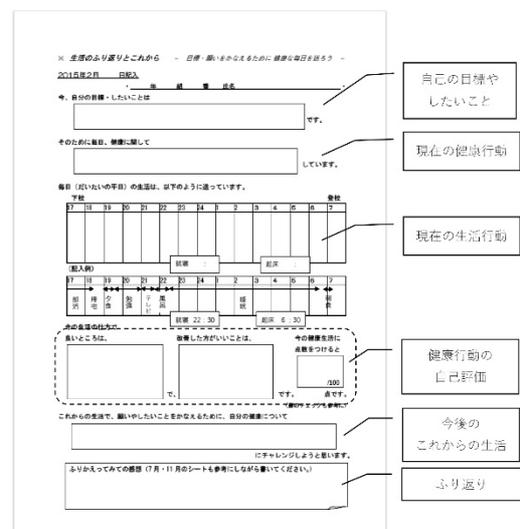


図1 ふり返しシート