

小学生の生活習慣改善に対する意識と意志決定要因との関連

山田 浩平* 前上里 直**

*愛知教育大学養護教育講座

**北海道教育大学養護教育講座

A Study on Relationship between Feelings of Lifestyle and Decision Making Skills in Elementary Schools

Kohei YAMADA* and Naoshi MAEUESATO**

*Department of School Health Sciences, Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

**Department of Health Education, Hokkaido University of Education, Sapporo 002-8502, Japan

要 約

本研究では子どもが生活習慣を改善するにあたって、どのような意志決定をしているのかを検討するために、2011年10月に、愛知県内の公立A、B、C小学校6年生の合計328人を対象にアンケート調査を実施した。主な調査内容は、①生活習慣への改善意識調査票(10項目)、②意志決定に関する調査票(24項目)、③場面設定(テレビ視聴の継続の有無とその具体的な選択行動)である。

調査の結果、本対象者は意志決定時の自信は高く、ストレスは少なく、対処パターンとしては熟慮型の傾向にあることが窺えた。また、これら3要因間の関連を見たところ、JanisとMannの提唱する意志決定の葛藤理論に見られるように、意志決定時の自信が高い者は、意志決定時に惹起されるストレスが少なく、対処パターンとして適切な「熟慮型」を取ることが明らかとなった。さらに、この「熟慮型」は生活習慣の10項目と顕著な関連が認められたことから、生活習慣の改善にあたっては、意志決定時の自信を高めてストレスを減らし、対処パターンとしては「熟慮型」をとるようにする必要性が示唆された。

Keywords : 生活習慣改善、意志決定、小学生

I. 緒 言

我が国の死因の上位を占めているのは、悪性新生物、心疾患および脳血管疾患などのいわゆる生活習慣病である¹⁾。このリスクファクターとして、ライフスタイルが大きく関与している¹⁾。ライフスタイルは、一度形成されると変えるのは容易でない²⁾。さらに、今日の国民の健康づくりがヘルスプロモーションの理念³⁾であるQOL (Quality of Life : 生活の質)の向上を目指して進行中である。生涯健康の視点から概観すると、その基盤として人生の早い時期に健康(保健)教育を実施し、その目標である健康によいライフスタイルを形成する必要がある、学校での健康教育への期待は増大の一途にある。

2008年に改訂された学習指導要領⁴⁾では、再び「生きる力」〔よりよく問題を解決する能力、豊かな人間性、たくましく生きるための健康や体力〕の育成が学

校教育の教育方針として掲げられた。前回改訂(1998年)の学習指導要領から10年間の実施を経て、再度「生きる力」の育成が掲げられたのは、変化の激しいこれからの「知識基盤社会」に対応していくには、確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和を重視する「生きる力」の育成が必ずしも実現されておらず、その手立てが不十分であることが判明したからである⁵⁾。この「生きる力」の育成にあたって、総則1-3の「健康に関する指導(健康教育)」は、学校の教育活動全体を通して適切に行うことが明示されている。中でも、その中核を占める保健教育では、「生きる力」の形成における期待は大きく、1994年にWHOの精神保健部が学校の教育課程への早期導入を提唱したライフスキル教育⁶⁾や、ソーシャルスキル教育⁷⁾などが試みられてきている。

ライフスキルとは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するため

に必要な能力」と定義され、その主要領域として問題解決スキル、コミュニケーションスキル、ストレス対処スキルなど5組10種類が挙げられている⁶⁾。これらのうち、問題解決スキルは、ニーズの把握・診断→問題の明確化→仮説・計画→意志決定→実行→振り返り・発展（生かす）といった、6つの過程を経て形成される総合的スキルである⁸⁾。さらに、人が生き生きとした生活を送るにあたっては、健康問題に直面したときに対処できる問題解決能力の育成が必要となる。この問題解決能力の一連の過程の中の実際の行動に移そうとする直前の過程は「意志決定過程」として位置づけられており、健康にとって望ましい行動を実施するにあたっては、意志決定能力の形成が重要になる。

意志決定とは、ある特定の状況下でなされる合理的判断、およびその経緯であり、多くの相拮抗する行動からひとつを選択すること。実際には判断の過程とそれに付随して起こってくる行為⁹⁾、複数の可能な行動の選択肢に関して情報探索を行い、その情報を評価・統合した上であるひとつの行動を選択すること¹⁰⁾と定義されており、いくつかの選択肢の中から最良と考えられる行動を自分で選択できる能力であるといえる。さらにEdwards¹¹⁾やFishbein¹²⁾などによって意志決定に関する諸要因の研究も行われており、中でもJanis & Mann¹³⁾は、意志決定には①的確な意志決定ができるか否かという個人の自己評価、②意志決定に伴うストレスの度合い、③意志決定時の対処パターンまたは決定スタイル、の3局面が関わると報告している。これらは、意志決定の葛藤理論とよばれ、さらに③意志決定の対処パターンとしては、Radfordら¹⁴⁾が「熟慮型 (Vigilance) : 意志決定の場面で、幾つかの可能性を考慮した末に選ばれる最も望ましい意志決定対処パターン」、「短慮型 (Hypervigilance) : 他の代替選択の可能性を考慮することなく、せっかちに誤った判断決定してしまう対処パターン」、「自己欺瞞型 (自己満足型) (Complacency) : 新しい出来事や意志決定の局面に立っているにもかかわらず、そのことを無視して、それ以前と同じ行動をとることに固執してしまう対処パターン」、「防衛的回避型 (Defensive avoidance) : 意志決定の責任を誰かに転嫁したり、あるいはそういう場面を回避しようとする対処パターン」があるといわれている。これらの理論を基に、Radfordら¹⁵⁾は大学生における各要因間の関係を調査し、意志決定時のストレスは自己評価および熟慮型との間にはネガティブな関係が、自己欺瞞型、防衛的回避型、短慮型との間にはポジティブな関係が見られたことを報告している。同様の結果は、日本やオーストラリアでの諸研究¹⁶⁾でも明らかにされているものの、その対象者は成人や大学生が多く、児童を対象にした研究は散見されない。

一方、これらの意志決定要因と健康行動との関連については、久保田ら¹⁷⁾によって女子大学生を対象と

した研究が行われており、意志決定時の自己評価が高く、熟慮型の対処パターンを取る者は健康行動をとる可能性を明らかにしている。今後は対象者を広げ、意志決定要因と生活習慣との関連を検討するとともに、熟慮型の対処パターンをとる者が日常生活において具体的にどのような健康行動を選択しているのかについて検討していく必要がある。

そこで、本研究は児童が生活習慣を改善するにあたって、意志決定の各要因が生活習慣の改善に対する意識とどのように関わっているのかについて検討するとともに、具体的な行動選択場面を設定し、このときに選択する行動と意志決定要因との関わりについて検討することを目的とする。

II. 研究方法

1. 調査日時・対象

2011年10月に、愛知県内の公立A、B、C小学校6年生 (A : 124人、B : 113人、C : 91人) の合計328人を対象に無記名自記式の自作のアンケート調査を実施した。調査はホームルーム活動時に行い、学級担任から調査内容の説明をしてもらい、対象者への同意を得た上で実施した。アンケート調査協力の同意が得られなかった場合には、その場で調査を打ち切るように配慮した。なお、記入漏れや重複回答があるものを除いた有効回答数は男子156人、女子142人の計289人 (88.1%) であった。

2. 調査内容

1) 生活習慣への改善意識に関する調査票

日本学校保健会による平成22年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書 (平成24年出版)¹⁸⁾を参考に10項目から成る尺度を作成した。尺度は、清潔、運動、挨拶、提出物、整理・整頓、適度な間食、顔洗い、歯磨き、適度なテレビ視聴、睡眠・起床の10個の健康行動を取り上げ、これらの項目について意識して気をつけているか否か (「食事が食べられないような間食をしないようにしていますか」、「食事の後に毎日歯を磨いていますか」など) について、「1.はい」～「2.いいえ」の4件法で答えてもらった。

2) 意志決定に関する調査票

Mann, L.ら¹⁹⁾によって作成された40項目から成る尺度を用いた。この尺度は、意志決定時の自信要因 (「あなたは上手にものごとを決めていると思う」など6項目)、意志決定時のストレス要因 (「あなたはものごとを決めるとき、少しことでも気にしてしまう」など10項目)、意志決定時の対処パターン要因 (熟慮型、短慮型、自己欺瞞型、防衛的回避型のそれぞれについて6項目 ; 計24項目) の3要因から構成されており、各項目は「1.はい」～「4.いいえ」の4件法である。逆転項

目を逆転加算し、その他の項目は単純加算することで各下位尺度の合計点数を算出した。尺度の得点が高いほど、各要因が高いことを示す。

3) 具体的な場面設定に対する行動

日本学校保健会による生活習慣の実施状況の調査結果¹⁸⁾より、児童の生活習慣改善意識の中でも、テレビの視聴・ゲームの実施、睡眠・起床に対する改善意識が低いことが報告されていることから、これらの要因に関係する場面を設定した。具体的には、「好きなテレビを見ているが、明日までに仕上げなくてはいけない宿題があり、テレビを見続けるか否かを迷っている」といった場面を設定し、まずテレビを「見続ける」か「見続けない」かを選択させ、次にそれぞれ具体的にどのような行動をとるのかを自由記述してもらった。

3. 分析方法

統計分析には統計ソフト SPSS for Windows 16.0J を使用し、 χ^2 検定、t検定、相関分析(Pearson)、分散分析(1要因)を行った。

Ⅲ. 結果

1. 生活習慣への改善意識の実態

図1には、生活習慣10項目について、日常生活で改善を意識して実施するようにしていると答えた者の割合を示した。男女とも80%以上の実施率であったのは、「清潔にするようにしている(男子94.7%、女子97.2%)」、「朝起きたら顔を洗うようにしている」「運動するようにしている(男子90.5%、女子87.4%)」、「挨拶するようにしている(男子88.7%、女子87.5%)」、「きちんと提出物の準備をするようにしている(男子80.8%、女子86.6%)」であった。逆に、実施率が60%以下で

あったのは、男女とも「睡眠時間と起床時間を決めて寝ている(男子50.2%、女子49.2%)」、「テレビを見る時間を決めて見ている(男子52.4%、女子53.5%)」であり、これに加えて男子は「身の回りの整理や整頓をするようにしている(男子59.1%、女子73.2%)」が、女子は「間食をしすぎないようにしている(男子70.1%、女子57.7%)」の値が低かった。

次に、これらの割合について男女間で比較をすると、「毎日歯を磨くようにしている」と「身の回りの整理や整頓をするようにしている」については女子の方が男子の割合よりも有意に実施率が高く(歯磨き： $\chi^2 = 2.64, p < .01$ 、整理・整頓： $\chi^2 = 2.89, p < .01$)、「間食をしすぎないようにしている」については男子の方が女子よりも有意に実施率が高かった($\chi^2 = 2.61, p < .05$)。

2. 意志決定時の3要因の実態

表1には、意志決定時の3要因である自信要因、ストレス要因、対処パターン要因の平均得点を示した。これらのうち、意志決定時の対処パターン要因について得点を見ると、男女ともに短慮型の得点が最も高く、次いで男子は防衛的回避型、熟慮型の順であり、女子は熟慮型、防衛的回避型の順であった。次に、意志決定時の3要因の得点について男女間で比較をした。その結果、意志決定時の対処パターン要因の熟慮型の得点は女子の方が男子に比べて有意に高く、対処パターン要因の防衛的回避型は、男子の方が女子に比べて有意に得点が高かった。

3. 意志決定時の3要因間の関連

表2には、意志決定時の3要因間における相関分析による Pearson の積率相関係数を示した。その結果、す

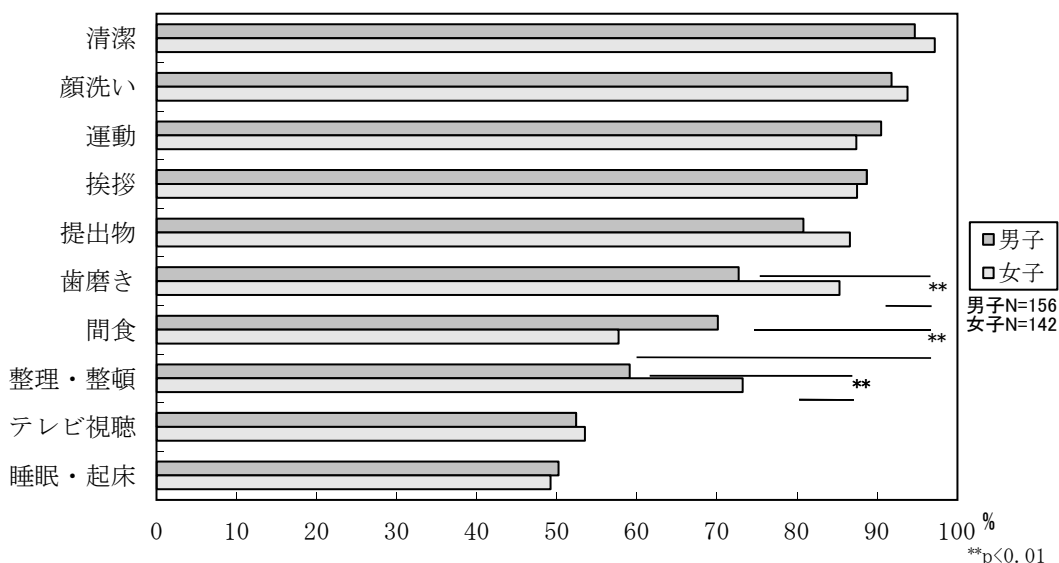


図1 生活習慣改善への意識

すべての項目間で有意な相関関係が認められた。即ち、意志決定時の自信要因および対処パターン要因の熟慮型は、対処パターン要因の自己欺瞞型、防衛的回避型、短慮型とは負の相関を示した。さらに、意志決定時のストレス要因と対処パターン要因との関わりを見ると、ストレス要因は自己欺瞞型、防衛的回避型、短慮型とは正の相関を、熟慮型とは負の相関関係を示した。また、対処パターン要因間における関わりについては、熟慮型は自己欺瞞型、防衛的回避型、短慮型とは負の相関を示し、自己欺瞞型、防衛的回避型、短慮型の3対処パターン要因間ではそれぞれ負の相関関係が示された。

4. 生活習慣への改善意識と意志決定時の3要因との関連

生活習慣への改善意識と意志決定時の3要因との関係をみるにあたり、10項目の生活習慣への改善意識それぞれについて、「はい」または「どちらかといえばはい」と答えた者を「実施」、 「いいえ」または「どちらかといえばいいえ」と答えた者を「未実施」に分け、生活習慣10項目の中での何項目実施できているのか否かを集計したところ、男子の平均実施数は6.58 (±2.24)、女子は7.49 (±2.58)であった。これらの実施数について、男女間の差を見たところ女子の方が男子に比べて有意に実施数が高かった ($t = 2.47, p < .05$)。

さらに、これらの実施数について平均値を基準に生活習慣への改善意識高群、中群、低群の3群に分類し、意志決定時の3要因の得点を比較した。なお、各群は群間の人数の偏りが大きくなるようにパーセントイルによって3分割した。その結果、表3に示すように、意志決定時の自信要因と対処パターン要因の「熟慮型」は生活習慣改善への意識高群の方が低群に比べて有意に得点が高かった。一方、意志決定時のストレス要因と対処パターン要因の自己欺瞞型、防衛的回避型は生活習慣改善への意識低群の方が高群に比べて有意に得点が高かった。

5. テレビ視聴の継続の有無および具体的な選択行動と意志決定時の3要因との関連

テレビの視聴に関する場面設定に対し、まずテレビの視聴を継続するか否かについて尋ね、その後具体的にどのような行動をとるのか記述した結果をまとめると表4の左側に示す通りであった。「テレビを視聴し続ける」を選んだ者は110人 (38.1%)、「テレビの視聴をやめる」を選んだ者は179人 (61.9%)であった。さらに、「テレビを視聴し続ける」を選んだ者は主に3つの行動に大別でき、「今のテレビをあと少しだけ視聴して、その後には宿題する (56人: 19.4%)」、「今のテレビを最後まで視聴して、その後には寝る時間を減らして宿題する

表1 意志決定時の3要因の得点

	男子	女子	<i>t value</i>
	Mean (SD)	Mean (SD)	
1) 意志決定時の自信	14.48 (4.13)	15.07 (3.68)	0.32
2) 意志決定時のストレス	13.21 (5.17)	13.53 (5.79)	0.48
3) 意志決定時の対処パターン			
a. 自己欺瞞型	13.03 (3.09)	12.53 (2.82)	1.36
b. 防衛的回避型	14.52 (4.02)	12.86 (4.35)	2.10 *
c. 短慮型	15.29 (2.71)	15.86 (2.39)	1.18
d. 熟慮型	13.89 (3.95)	15.47 (4.26)	2.12 *

* $p < .05$

表2 意志決定時の3要因間の関連

	1) 自信	2) ストレス	3) a自己欺瞞	3) b防衛的回避	3) c短慮
1) 意志決定時の自信					
2) 意志決定時のストレス	-.605 ***				
3) 意志決定時の対処パターン					
a. 自己欺瞞型	-.352 ***	.255 ***			
b. 防衛的回避型	-.600 ***	.556 ***	.450 ***		
c. 短慮型	-.512 **	.616 ***	.296 ***	.682 ***	
d. 熟慮型	.455 ***	-.313 ***	-.447 ***	-.370 ***	-.293 ***

*** $p < .001$

(32人：11.1%)、「テレビを視聴した後に全く宿題をしない(17人：5.9%)」、その他「テレビを見ながら宿題をする」等の記述も見られたが、これらの行動を記述した者が少数であったために割愛した。

一方、「テレビを視聴し続ける」を選んだ者も主に3つの行動に大別でき、「テレビの視聴をやめて宿題をし、その後はテレビを見ないで寝る(82人：28.4%)」、「テレビの視聴をやめて宿題をし、その後寝る時間までテレビを視聴する(54人：18.7%)」、「テレビの視聴をやめて宿題をするが、テレビはビデオに録画し、その後はテレビを見ないで寝る(41人：14.2%)」、その他「テレビの視聴をやめて宿題をし、その後寝る時間を減らしてテレビを見る」等の記述も見られたが、少数であったために割愛した。

続いて、これらの具体的な行動別に、意志決定時の3要因の得点を比較した。その結果、表4に示すように、意志決定時の自信要因、ストレス要因、対処パターン要因の自己欺瞞型、短慮型、熟慮型は有意差が認められた。そのため、さらに多重比較を行ったところ、「テ

レビを視聴し続ける」の中の「b. 最後まで見て睡眠を減らして宿題」と「c.最後までテレビを視聴して宿題をしないで寝る」の行動選択をした者は、「テレビの視聴をやめる」の中の「e. 宿題後に寝る時間までテレビを見る」と「f.テレビを録画して宿題をして寝る」の行動選択をした者との間に有意差が認められた。具体的には意志決定時の自信要因と対処パターン要因の熟慮型の得点については、「e. 宿題後に寝る時間までテレビを見る」と「f.テレビを録画して宿題をして寝る」の行動選択をした者の方が「b. 最後まで見て睡眠を減らして宿題」、「c.最後までテレビを視聴して宿題をしないで寝る」、「d. 宿題後にテレビを見ないで寝る」の行動選択をした者に比べて有意に得点が高く、逆に意志決定時のストレス要因と対処パターンの自己欺瞞型、短慮型の得点については有意に得点が低かった。

さらに、「テレビの視聴をやめる」の中の「d. 宿題後にテレビを見ないで寝る」の行動選択をした者は「e. 宿題後に寝る時間までテレビを見る」と「f.テレビを録画して宿題をして寝る」の行動選択をした者に比べ

表3 生活習慣改善への意識の程度別に見た意志決定時の3要因の得点

	意志決定時の自信	意志決定時のストレス	意志決定時の対処パターン			
	Mean (SD)	Mean (SD)	自己欺瞞型 Mean (SD)	防衛的回避型 Mean (SD)	短慮型 Mean (SD)	熟慮型 Mean (SD)
1. 生活習慣改善意識高群	15.9 (3.14)	12.5 (3.84)	11.0 (3.54)	13.4 (3.05)	14.0 (4.27)	15.24 (3.54)
2. 生活習慣改善意識中群	14.3 (3.57)	13.2 (4.55)	12.1 (4.25)	14.3 (4.19)	14.6 (3.28)	13.86 (4.15)
3. 生活習慣改善意識低群	13.4 (4.12)	14.9 (4.21)	14.2 (4.51)	15.3 (4.61)	15.2 (3.84)	11.29 (4.21)
<i>F value</i>	3.25*	2.94*	3.89**	2.72*	1.38	4.24*
多重比較 (Tukey)	1>3*	1<3*	1<3*, 2<3*	1<3*	-	1>3**, 1>2*, 2>3*

* $p<.05$, ** $p<.01$

表4 テレビの視聴及び睡眠に関わる場面設定時の具体的な選択行動別に見た意志決定時の3要因の得点

	意志決定時の自信	意志決定時のストレス	意志決定時の対処パターン			
	Mean (SD)	Mean (SD)	自己欺瞞 Mean (SD)	防衛的回避 Mean (SD)	短慮 Mean (SD)	熟慮 Mean (SD)
テレビを視聴し続ける (n=110, 38.1%)						
a. 少し見て睡眠を少し減らして宿題 (n=56, 19.4%)	13.1 (3.24)	13.8 (2.87)	13.1 (3.59)	13.5 (3.43)	14.8 (4.56)	13.4 (3.19)
b. 最後まで見て睡眠を減らして宿題 (n=32, 11.1%)	12.5 (2.54)	15.2(4, 12)	14.0 (3.69)	15.0 (3.15)	16.1 (4.61)	12.3 (3.42)
c. 最後まで見て宿題をしないで寝る (n=17, 5.9%)	11.6 (2.84)	16.8(4, 28)	15.7 (4.51)	15.6 (4.42)	17.3 (4.93)	10.7 (3.02)
テレビの視聴をやめる (n=179, 61.9%)						
d. 宿題後にテレビを見ないで寝る (n=82, 28.4%)	15.2 (3.47)	16.2 (4.59)	12.9 (3.58)	13.5 (4.24)	15.0 (3.74)	12.5 (3.25)
e. 宿題後に寝る時間までテレビを見る (n=54, 18.7%)	15.2 (3.19)	11.7 (3.14)	11.5 (3.19)	12.5 (3.94)	13.9 (3.15)	14.8 (4.19)
f. テレビを録画して勉強をして寝る (n=41, 14.2%)	15.0 (3.84)	11.4 (3.57)	11.2 (3.20)	12.3 (3.67)	12.6 (3.71)	15.3 (4.28)
<i>F value</i>	4.89**	3.51*	2.67*	1.14	4.18*	3.59**
多重比較 (Tukey)	b, c<e, f	b, c, d>e, f	b, c>e, f	-	b, c, d>e, f	b, c<e, f

* $p<.05$, ** $p<.01$

て、意志決定時のストレスと対処パターンの短慮型の得点が高かった。

IV. 考 察

本研究の目的は児童が生活習慣を改善するにあたって、どのような意志決定をしているのかを調査し、意志決定の各要因が生活習慣の改善に対する意識とどのように関わっているのかについて検討するとともに、具体的な行動選択場面を設定し、このときに選択する行動と意志決定要因との関わりについて検討することであった。

まず、生活習慣10項目への改善について日頃から意識して気をつけているか否かを尋ねたところ、清潔、顔洗い、運動、挨拶に関わる行動が上位を占め、逆に適度な間食、整理・整頓、適度なテレビ視聴、睡眠・起床に関する行動は下位であった。これは、日本学校保健会による生活習慣の実施状況の調査結果¹⁸⁾とほぼ同様の結果であり、清潔、顔洗い、運動、挨拶の行動は日頃から意識して実行するようにしているものの、適度な間食、整理・整頓、適度なテレビ視聴、睡眠・起床といった行動は意識して実行されていないことが示唆された。

このような対象者に対して、意志決定時の3要因の実態について、意志決定時の対処パターン要因を見ると、男女とも短慮型の得点が最も高く、防衛的回避型、熟慮型の得点もやや高かった。Radfordら¹⁵⁾や久保田ら¹⁷⁾の大学生を対象とした先行研究では、大学生は意志決定時の対処パターン要因の熟慮型の得点が最も高く、次いで短慮型の順であった。これは、児童は意志決定時に他の代替え案を考えずにせっかちに行動選択をしていることを示唆している。さらに、自信要因とストレス要因についても先行研究と比較すると、本研究対象者の小学生の方が意志決定時の自信要因は高く、ストレス要因は低かった。本対象者の子どもは、成人に比べ意志決定時の自信は高く、ストレスは少ないものの対処パターンとしては、短慮型や防衛的回避型の傾向にあることが窺えた。

次に、これら意志決定時の3要因間の関連を見たところ、意志決定時の自信要因とストレス要因との間には負の相関関係が認められ、意志決定時の自信要因は自己欺瞞型、防衛的回避型、短慮型とは負の相関を示し、熟慮型とは正の相関関係が認められた。さらに、意志決定時のストレス要因は自己欺瞞型、防衛的回避型、短慮型とは正の相関を、熟慮型とは負の相関関係を示した。これらの結果は、意志決定時の自信が高い者は意志決定時に惹起されるストレスが少なく、対処パターンとしては適切な熟慮型を取り、逆に意志決定時の自信が低い者は意志決定時のストレスが高く、対処パターンとしては自己欺瞞型、防衛的回避型、短慮

型を取ることを意味しており、JanisとMannの提唱する意志決定の葛藤理論¹³⁾を裏付ける結果となった。

続いて、生活習慣改善へ意識と意志決定時の3要因との関わりについてみると、生活習慣改善意識高群は低群に比べて意志決定時の自信要因と対処パターン要因の熟慮型の得点が高く、意志決定時のストレス要因と対処パターン要因の自己欺瞞型、防衛的回避型の得点が低かった。これは、意志決定時の自信が高く、対処パターンとして熟慮型を取る者は生活習慣への改善意識が高く、健康にとって望ましい行動を実施していることが示唆された。久保田ら¹⁷⁾の先行研究でも対象が女子大学生ではあるが、意志決定時の自信が高く、対処パターンとして熟慮型を取る者は予防的健康行動を取る可能性が報告されており、生活習慣の改善にあたっては、意志決定時の自信を高め、意志決定時の対処パターンとしては熟慮型にすることが望ましいと考えられる。

この意志決定時の自信要因を高め、対処パターン要因を熟慮型にするための具体的な行動を明らかにするため、日本学校保健会¹⁸⁾による児童の生活習慣改善意識の中でも改善意識が低く、本研究でも10項目の生活習慣への改善意識で実施率が低かった適度なテレビの視聴と睡眠・起床に対する場面を設定し、これらの具体的な行動について意志決定要因の得点を比較した。

まず、場面設定に対して、テレビの視聴を継続するか否かについて尋ねたところ、「テレビを視聴し続ける」を選んだ者は38.1%、「テレビの視聴をやめる」を選んだ者は61.9%であり、テレビの視聴をやめる者の方が多く、テレビの視聴をやめて宿題に取り組む者が全体の6割を占めていた。

次に具体的にどのような行動を取るのかをみたところ、「テレビの視聴をやめて宿題に取りかかり、その後テレビを視聴しないで寝る」といった行動を選択した者が最も多かった。しかし、これらの者は自信要因の得点は高かったが、意志決定時のストレスや対処パターン要因の短慮型の得点も高かった。これは、目先の行動のテレビの視聴をやめて宿題をするといった短慮型の行動選択を行ったために、好きなテレビを見られずにストレスがかかったからであることが推察される。一方、「テレビの視聴をやめて宿題を終わらせ、睡眠時間を考慮してテレビを見る者」や「テレビの視聴をやめて番組を録画し、宿題をしてから寝る者」は意志決定時の自信要因および対処パターン要因の熟慮型の得点は高く、ストレス要因の得点は低かった。これは、適切な睡眠を確保して、やるべき宿題と興味のあるテレビの視聴を両立できたからであると考えられる。

以上のことから、生活習慣を改善する際の意志決定にあたっては、その要因である意志決定時の自信を高めてストレスを減らし、対処パターンとしては熟慮型をとるようにする必要性が示唆された。

V. 結 論

本研究は児童が生活習慣を改善するにあたって、意志決定の各要因が生活習慣の改善に対する意識とどのように関わっているのかについて検討するとともに、具体的な行動選択場面を設定し、このときに選択する行動と意志決定要因との関わりについて検討することを目的とした。

調査は2011年10月に愛知県内の公立A、B、C小学校6年生328人を対象として、生活習慣への改善意識、意志決定時の3要因、具体的な場面設定に対する行動のアンケート調査を実施した。

主な結果は次の通りである。

- 1) 男女とも清潔、顔洗い、運動、挨拶、提出物の行動は実施率が高く、逆に睡眠・起床、適度なテレビ視聴の実施率が低かった。
 - 2) 意志決定時の3要因について得点を見ると、男女ともに短慮型の得点が最も高く、次いで男子は防衛的回避型、熟慮型の順であり、女子は熟慮型、防衛的回避型の順であった。
 - 3) 意志決定時の3要因間の関連を見たところ、意志決定時の自信要因とストレス要因の間には負の相関関係が、意志決定時の自信要因は自己欺瞞型、防衛的回避型、短慮型とは負の相関が認められ、JanisとMannの提唱する意志決定の葛藤理論を裏付ける結果となった。
 - 4) 生活習慣改善意識高群は低群に比べて意志決定時の自信要因と対処パターン要因の熟慮型の得点が高く、意志決定時のストレス要因と対処パターン要因の自己欺瞞型、防衛的回避型の得点が低かった。
 - 5) 適度なテレビの視聴と睡眠・起床に対する場面における具体的な行動と意志決定要因との関連をみると、「テレビの視聴をやめて宿題を終わらせ、睡眠時間を考慮してテレビを見る者」や「テレビの視聴をやめて番組を録画し、宿題をしてから寝る者」は意志決定時の自信要因および対処パターン要因の熟慮型の得点は高く、ストレス要因の得点は低かった。
- 以上のことから、生活習慣を改善する際の意志決定にあたっては、その要因である意志決定時の自信を高めてストレスを減らし、対処パターンとしては熟慮型をとるようにする必要性が示唆された。今後は、熟慮型の対処パターンをとれるようなワークシートや学習指導過程の開発が望まれる。

VI. 参考文献

- 1) 厚生労働統計協会（編）：国民衛生の動向 2012/2013, 52-76, 厚生労働統計協会, 東京, 2012
- 2) 日野原重明：生活習慣病にならない方法, 11-34, 女子栄養

大学出版部, 東京, 2001

- 3) Green, L.W., Kreuter, M.W.: Health Promotion Planning, An educational and ecological approach, 3rd ed., Mayfield Publishing Company, 1999
- 4) 文部科学省：小学校学習指導要領解説 総則編, 1-9, 東洋館出版社, 東京, 2008
- 5) 中央教育審議会：幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について（答申）, 3-20, 文部科学省, 2008. Available at: http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyochukyo0/toushin/_icsFiles/afieldfile/1216828.pdf. Accessed October 29, 2012
- 6) World Health Organization Division of Mental Health: Life Skills Education in Schools, 1-8, Geneva, 1994
- 7) 國分康孝：ソーシャルスキルとは、國分康孝編著. ソーシャルスキル教育で子どもが変わる, 12-28, 図書文化社, 東京, 2004
- 8) 大津一義：これからの教育とライフスキル教育. 大津一義編著. 実践からはじめるライフスキル学習, 東洋館出版社, 東京, 7-11, 1999
- 9) Redford, M.H.B., Mann, L., Kalucy, R.S.: Psychiatric disturbance and decision making. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 20, 210-217, 1986
- 10) 竹村和久, 高木修：意志決定過程における情報検索ストラテジーと内的状態:提供行動の場合, 実験社会心理学研究, 26, 115-123, 1987
- 11) Edwards, W.: The theory of decision making. Psychol Bull, 51(4), 380-417, 1954
- 12) Fishbein, M.: Attitude and the prediction of behavior. In Fishbein, M.(Ed.), Readings in attitude theory and measurement. Wiley, New York, 477-492, 1967
- 13) Janis, I.L., Mann, L.: Decision making: A psychological analysis of conflict, choice and commitment. New York: Free Press, 1977
- 14) Redford, M.: An Investigation into The Relationship between self-esteem and Decision Making: A conflict Model Approach. Unpublished manuscript, The Flinders University of South Australia, 1982
- 15) Redford, M., Mann, L., Ohta, Y. et al: Differences between Australian and Japanese students in decisional self-esteem, decisional stress and coping style. Journal of Cross Cultural Psychology, 24, 284-297, 1993
- 16) Redford, M., Mann, L., Ohta, Y. et al: Differences between Australian and Japanese students in reported use of decision process. International Journal of Psychology, 26, 35-52, 1991
- 17) 久保田君枝, 佐藤芳恵, 福岡欣治: 予防的保健行動に関わる意志決定に及ぼす要因の研究—意志決定時の反応様式選択型との関連—. 静岡県立大学短期大学部研究紀要, 16, 65-72, 2002
- 18) 日本学校保健会：平成22年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書(平成24年出版), 日本学校保健会, 東京, 2012
- 19) Mann, L.: Decision making questionnaires I and II. Unpublished questionnaires. The Flinders University of South Australia. 1982