

生活習慣の改善

—学校でのかかわり合いを通して育むセルフコントロール力に着目して—

教育実践高度化専攻

教育実践リーダーコース

加藤 岳 宏

1 問題と目的

2007年より文部科学省が行っている「全国学力・学習状況調査」は、学力だけではなく、生活・学習環境の調査も行っている。ここから見えてきた課題の1つに「生活習慣の改善」がある。これは文科省の言う「生きる力」の土台になるものであり、ひいては、各校が学校課題にあげている、『知・徳・体』の全てにおいて影響をもつものでもある。

実際に、子どもたちの生活習慣と「学力」や「体力」、「心の健康」との関連性については、様々な研究が行われ報告されている。

しかし、「生活習慣の改善」には、① 単発的な取組によって効果が得られるような特効薬はない ② 学校教育の中だけでは時間的に限界がある ③ 家庭での生活様式が大きく影響し二極化の現実がある、などの課題があるのも事実である。

それ故に、その定着・改善に向けた働き掛けには、家庭との連携は欠かせないものであり、継続した取組でなければならないのは当然のことと言える。

そこで、本研究ではFWで支援に入ったN中において、「生活習慣の向上」を切り口にして、「学力」「体力」等との関係を明らかにするとともに、「セルフコントロール力」に着目し、「学校発」の有効な手立てを探ることを目的にした。

2 本研究の構成

序 章 問題の所在と本研究の意図

第1章 N中の「生活習慣チェックシート（尺度）」の意義と有効性

第2章 N中生の生活実態把握と課題の抽出

第3章 課題解決に向けた実践とその検証

終 章 結論と今後の課題

3 本研究の概要

第1章では、N中学校で実施している「生活習慣チェックシート」の結果が、同校の「学力」「体力」「社会性」のデータにどのように影響しているのか、また、その「シート」から得られるデータの有効性について調べた。

第2章では、N中生の帰宅後の過ごし方について実態調査を行い、家庭での生活の実態を明らかにするとともに、その課題を抽出した。また、「学校評価アンケート」から得た「学校の取組」における効果について、実際の検証を行い、有効的な手立てについての示唆を得た。

第3章では、第2章で得られた『生活における自律性』の育成の必要性」と「かかわり合い活動の有効性」という示唆を受け、N中学校で展開している各活動が、より効率よく「成果」を発揮するための具体的支援策を省察した。

また、実践した活動の成果を検証し、他校での汎用に向けた効果的な学校の働きかけについて考察した。

4 結果と考察

1・2章より得られた分析結果と3章の実践から得られた知見とをまとめる。

◆分析結果について

① N中で改善を図った「生活習慣チェックシート」は、「学力」「体力」「社会性」との関係において有意であり、生徒の生活習慣の実態や変化(改善状況)の把握ができるとともに、「学力」「体力」「社会性」を育むための資料として有効である。

② 『早寝・早起き・朝ごはん』をはじめとする「生活習慣の改善」の取組においては、改善に向けた本人の「自律性」が大切であり、望ましい習慣を繰り返していく中で「習慣化」が図られる。

③ 家庭での時間において、約1/3を占める「メディア」に関しては、依存性をはらんでおり、「自律性」の育成を含めた利用に対する指導と家庭連携が必要である。

④ 「生活習慣の改善」に向けての学校の取組は、概ね評価できるものであるが、その成果を持続させる工夫や、成果から取りこぼされる生徒への手立てが不可欠である。

⑤ N中学校の校内体制や実践の改善を進めたことは、より「学校の効果」を発揮する上で有意義なことであるが、「生活習慣の改善」のためには、その効果は十分ではなかった。

◆論理的示唆について

① 「自律性」を高めるための「セルフコントロール力」の育成プログラムの有効性

② 「習慣化」を図るための「かかわり活動」の位置付けと「人間関係づくり」の必要性

◆実践的示唆について

① 校内体制の確立と整備の必要性

② 家庭連携と保護者を巻き込む仕掛け作りの改良

③ 基盤となる「学級経営」の存在と「かかわり活動」の効用

④ 「感動体験」から得る教育効果と日常生活への還元の見点

4 今後の課題

第1に、長期的ビジョンに立っての検証の必要性である。「生活習慣の改善」は勿論のこと、「セルフコントロール力」の育成に関しては、短期的な取組では成果として表れにくい、その逆で、一時的な効果によるものの可能性がある。提案した「時間に対する満足度」のデータも含め、長期的ビジョンに立っての継続的な検証ができると、本研究の意義を更に深められるものになる。

第2に、「学校の効果」についての更なる検証である。今回は、生徒アンケートと実際の成果の比較から一応の成果を得ることができた。更に、家庭環境や保護者の養育態度・意識などについての調査ができると、家庭環境の格差をどれだけ学校が埋めているのかについての検証が可能となり、違った視点からの「学校の効果」を確かめられる。

第3に、家庭への働きかけである。家庭環境の格差を埋めるための「学校の効果」からすると、一見相反することのようになるかもしれないが、子どもたちに「基本的な生活習慣」を身に付けさせていくには、やはり「家庭」と「学校」の両方からの働きかけが必要なのは言うまでもない。学校が家庭にどう協力体制の構築に向けて働きかけをしていくかが大切である。家庭への働きかけそのものが、格差を埋めていく取組にも成りうると言える。

指導 藤田 武志