

## 健康課題を自分事として捉えて行動変容を促す生活習慣病予防教育(第2報) —子どもの自己評価と保護者の観察項目からみた生活習慣病予防教育のあり方—

### Ideas for Health Education for Prevention of Lifestyle Diseases Promoting Changes in Behavior by Considering Health Issues as Self (2nd Report) Through the Progress of Children's self-evaluation and Parental observation

左川佳子\*・新谷ますみ\*\*

Yoshiko SAGAWA, Masumi ARAYA

#### 要旨

本稿は、平成28年度に取り組んだ小学校における生活習慣病予防教育の実践に関する報告の第2報である。本研究では、第1報<sup>1)</sup>での指導プログラムの授業実施後3ヶ月以上3年程度の時間を経て追跡調査した。その結果、授業実施8ヶ月後の時点で健康宣言の内容を記憶していた学習者の平均は76.8%で、実行していた学習者の平均は48.8%であった。授業実施2年8ヶ月後には、健康宣言の内容を記憶していた学習者は60%であり、実行していた学習者は46.7%であった。また、保護者の観察からも授業で取り上げた内容を学習者が生活に反映させている様子がみられた。

子どもの生活習慣病予防教育に、【生活そのものを題材にする】【保護者と共に学ぶ】【継続的な自己評価】を取り入れたことで、学習者は健康課題を自分事として捉え、健康な生活を自ら選択して実践する力が育った。また、小学生から中学生へと成長する過程においては、環境の変化や発達特性から生活習慣に変化がみられることから、【発育・発達を踏まえた指導内容の工夫】をし、【小・中・高と継続した指導】をすることが必要であった。

キーワード：生活習慣病予防教育，小学生，保護者，自己評価，生活

#### I はじめに

第1報<sup>1)</sup>で、学校における生活習慣病予防教育では学習過程に【健康課題を自分事として捉える】【望ましい生活習慣を自分で選択する】【取り組むことを決めて宣言する(健康宣言)】を取り入れたところ、学習者の80%が9ヶ月後も健康宣言の内容を記憶し、66.7%が行動変容したと自己評価したことが明らかとなった。健康に関する行動の変容と維持に関してプロチャスカ(1979)のトランスセオリアル・モデルによると、行動変容ステージで明確な行動変容が観察され、その期間が6ヶ月以上続いている時期を「維持期」としている<sup>2)</sup>。行動変容が生活習慣へと形成されるには長い時間が必要となる。

そこで本研究では、第1報<sup>1)</sup>で行った指導プログラムが授業実施後3ヶ月以上3年程度の時間を経て、子どもの習慣形成にどのように影響しているか追跡調査した。

#### II 研究目的

本研究では、第1報<sup>1)</sup>で行った指導プログラムが授業実施後3ヶ月以上3年程度の時間を経て、子どもの習慣形成にどのように影響しているかを子どもの自己評価と保護者の観察から明らかにし、学校における生活習慣病予防教育のあり方について示唆を得ることを目的とする。

\* 黒石市立浅瀬石小学校 Aseishi Elementary School, Kuroishi

\*\* 弘前大学教育学部教育保健講座 Department of School Health Science, Faculty of Education, Hirosaki University

### Ⅲ 研究方法

授業実践をし、対象者に質問紙を配付し、回答を調査分析した。

#### 1 授業実践

- (1) 対象者：A県の小学6年生43名 内訳（平成28年度…15名（以下「28年度群」とする）、平成29年度…15名（以下「29年度群」とする）、平成30年度…13名（以下「30年度群」とする））
- (2) 実施期間：  
 28年度群…平成28年10月11日（火）～10月18日（火） ※18日は保護者参観日  
 29年度群…平成29年11月24日（金）27日（月）28日（火） ※28日は保護者参観日  
 30年度群…平成30年11月28日（水）29日（木）30日（金） ※30日は保護者参観日
- (3) 指導の全体計画…第1報<sup>1)</sup>参照
- (4) 学習指導案…第1報<sup>1)</sup>参照

※平成29・30年度は、3時間の授業設定とし、ゲストティーチャーは招聘しなかったが、【健康課題を自分事として捉える】【望ましい生活習慣を自分で選択する】【取り組むことを決めて宣言する（健康宣言）】は、平成28年度と同様に授業健康課題として組み入れた。

#### 2 質問紙調査

- 調査対象：①A県の小学6年生（以下「学習者」とする）43名  
 内訳（28年度群…15名、29年度群…15名、30年度群…13名）
- ②学習者の保護者（43名）  
 内訳（28年度群…15名、29年度群…15名、30年度群…13名）
- ①②…回収率、有効回答率ともに100%

調査方法：自由記述式の質問紙を用い、間接配付法で行った。

調査期日

回	時期（授業実施後）	28年度群	29年度群	30年度群	対象者
1	小6・年度末（3ヶ月後）	平成28年2月28日	平成29年2月28日	平成30年2月28日	学習者
2	中1・一学期末（8ヶ月後）	平成29年7月3日	平成30年7月3日	令和元年7月3日	学習者、保護者
3	中2・一学期末（1年8ヶ月後）	平成30年7月3日	令和元年7月3日		学習者、保護者
4	中3・一学期末（2年8ヶ月後）	令和元年7月3日			学習者、保護者

調査内容：学習者…学習した内容を確認する質問及び健康宣言の記憶と実行についての自己評価を含む5項目

保護者…保護者が観察した子どもの健康行動の様子

分析方法：一人一人の健康宣言の記憶と実行の自己評価を組み合わせる各回毎に記憶に重点を置いたA～Cの評価を行った。A～Cの評価基準は第1報<sup>1)</sup>から引用した。

### Ⅳ 結果

#### 1 各群別 健康宣言の記憶と実行の自己評価

学習者の健康宣言の記憶と実行の自己評価について評価したところ、表2-1、表2-2、表2-3のようになった。授業実践では自分と家族の健康宣言二つを決めさせたが、調査では、自分の健康宣言のみを回答させた。健康宣言は保護者と学習者が話し合っただけから、調査で家族の健康宣言の内容を書いてあるものも内容や文言が合っているものとみなした。

(1) 28年度群について（表2-1）（表3-1）

学習者15名のうち、健康宣言を記憶していたA及びB評価の者は、小6・年度末では12名（80%）、中1・一学期末では12名（80%）、中2・一学期末では10名（66.6%）、中3・一学期末では9名（60%）であった。

健康宣言を実行していたA評価は、小6・年度末では5名（33.3%）、中1・一学期末では10名（66.7%）、



表2-2 【29年度群】健康宣言の記憶と実行の自己評価

整合：文言や内容が合っている…○ 自己評価：やっている…○  
 文言や内容が合っていない…× 少しは、やっている…○  
 やっていない…×

講座 No.	授業日 (平成29年11月28日)			平成29年2月28日 (小6・年度末)			平成30年7月3日 (中1・一学期末)			令和元年7月8日 (中2・一学期末)							
	健康宣言 「自分は、～する」	健康宣言 「うちの人は、～する」	健康宣言 「自分は、～する」	健康宣言 「自分は、～する」	自己評価	整合	健康宣言 「自分は、～する」	自己評価	整合	健康宣言 「自分は、～する」	自己評価	整合	健康宣言 「自分は、～する」	自己評価	整合	その他や っていること	その他や っていること
1	出された野菜はすべて食す	土日に運動する。買い物のときは車を速くに止める。	出された野菜はすべて食べる	○	○	○	運動	△	○	出された野菜は残さず食べる	△	○	お菓子をあまり食べないようにする	A	○		
2	野菜は300g食べる	お父さん たばこを吸わない!	(未記入)	×	×	×	(忘れました)	×	×	たばこを吸わない	○	×		C	○		
3	塩分とりすぎない。ポテチを全部一人で食べない	料理を作る時、野菜の種類を多くする	汁を全部飲まない	×	○	×	野菜をしっかり食べる	△	×	(忘れた)	○	×		C	○		
4	塩分とりすぎない。お菓子を控えて野菜を食べる	たばこを控える。お酒をあまり飲まない。	(未記入)	×	×	×	早寝、早起きをする	△	×	(忘れた)	○	×		C	○		
5	片手の野菜を今までに上して食べる	ラーメンのスープは飲まない。休肝日を週に2日つくる。	(未記入)	×	×	×	カップラーメンはつゆまて絶対飲まない	○	×	野菜を食べ	○	○	朝晩ご飯をしつかり食べている。	A	○		
6	運動をする	食事の品数を1品多くする。ウォーキングマシンでウォーキングする。	運動をする	○	○	○	運動をする	A	○	走る	○	○		A	○		
7	カップ麺の汁は全部飲まない。野菜を食べるのを続ける	野菜たつぷりの食事作りを心がける	カップ麺の汁は全部飲まない	○	○	○	野菜をしっかり食べる	○	○	野菜をしっかりと食べて、カップラーメンを控える(と、確か書きました)	○	○		A	○		
8	運動をして、野菜を300g食べる	塩分の取りすぎに気をつける。野菜300gをスープなどでたくさんとりたいたい	なるべく野菜をとる(忘れた)	○	×	○	あまりカップ麺を食べない	B	×	生活習慣病に気をつける	×	×		C	○		
9	(野菜をあまり食べないので)野菜を食べる	野菜を食べるようにする。	大人になったらビール、たばこを絶対吸わない	×	○	×	毎日しっかりと運動する。	C	×	野菜をしつかり食べる。運動する。早寝早起き	○	○	運動をちゃんとし	A	○		
10	野菜をたくさん食べて運動をする	お菓子をあまり買わないようにする。	運動する	○	○	○	野菜を食べる	A	○	カップラーメンをあまり食べない	×	×	運動している	C	○		
11	野菜をとったり、運動したりする	野菜の量を多くして味付けをあまり濃くしないように気をつける。	野菜を食べる	○	○	○	(忘れた)	A	×	カップラーメンを食べすぎない	×	×		C	○		
12	朝は特にちゃんにご飯を食べ、野菜を多く食べる	カップラーメンは週1くらいにして、あまり買わないようにする。	朝きちんとご飯を食べる	○	○	○	野菜を300g食べる	A	○	朝食は必ず!野菜は300g位食べる	○	○		A	○		
13	お菓子を食べ過ぎない	家族みんなで塩分の取りすぎには気をつけたい。	野菜を毎日食べる	×	○	×	カップラーメンを食べ過ぎない	C	○	塩分を控える	×	×		C	○		
14	家の周りを走る。お菓子を控えて野菜を食べる。野菜300gとるよううちらの人にお願います	よくかんで食べるようにする。塩分を気にして食事をする。	運動をしつかりやる	○	○	○	野菜をしつかり食べる。運動をしつかりする	A	○	朝ごはんをしつかり食べる。なるべく早く寝る。	○	○	朝ごはんをしつかり食べる。なるべく早く寝る。	A	○		貧血にならないように食事をしつかりとる。早寝早起き、朝ごはんを心がける。
15	塩分のとりすぎに注意し、野菜を300gとり運動たくさんする	運動をしてほしい。	野菜をたくさん運動する	○	○	○	毎日野菜を300gとる	A	○	生活面を正す!	×	×	運動・早寝・早起き	C	○		

表2-3 【30年度群】健康宣言の記憶と実行の自己評価

整合：文言や内容が合っている…○  
文言や内容が合っていない…×

自己評価：やっている…○  
少しは、やっている…△  
やっていない…×

調査日 No.	授業日 (平成30年11月30日)		平成30年2月28日 (小6・年度末)		令和元年7月8日 (中1・一学期末)				
	健康宣言 「自分は、～する」	健康宣言 「うちの人は、～する」	健康宣言 「自分は、～する」	自己評価 整合	自己評価 評価	健康宣言 「自分は、～する」	自己評価 整合	自己評価 評価	その他やっていること
1	塩分の取りすぎを減らしたり、野菜を多く食べる。	子供と一緒に雪かきをして運動不足にならないようにする。	野菜をたくさん食べ、運動をする	○	A	野菜をたくさん食べる	○	B	
2	しっかり運動をしてだらしのない生活色野菜)	みそ汁のみそを少なく入れる。	運動をたくさんする	○	A	(忘れた、やっていない)	×	C	
3	運動を毎日して野菜を少しでも食べる。タブレットの時間を減らす。	みそ汁の塩分に気を付ける。工夫して子供たちに野菜を少しでも多く食べられるようにする。	(忘れた)	×	C	野菜を多く食べる	○	B	
4	塩分を取りすぎず、野菜を取りすぎる。	スポカカルに通う。いろいろな種類のおかずを作る！	塩分を取りすぎず、野菜を取りすぎる位心がける	○	A	野菜をたくさん食べる	○	A	毎日、運動する。 塩分を控える。
5	野球の自主練習をがんばる。嫌いな野菜も食べる。塩分を取りすぎない。	家での階段の上り下りを10回ががんばる。家族皆でお菓子・カップ麺を控える。	塩分を取りすぎず、野菜をたくさん食べる。	○	B	きらいな野菜を食べる。 塩分をとりすぎない。	○	B	運動を続ける。
6	塩分を取りすぎず、野菜をたくさん食べる。	漬物を控えて生の野菜を多くとる。	(忘れた)	×	C	(覚えていない)	×	C	
7	太らないように運動する。	間食を控える (特に夜)	(忘れた)	×	C	運動する。	○	A	早寝、早起き
8	太らないためにお菓子を食べないようにする。	お酒はほどほどにして運動不足にならないようにする。(できるときは散歩する)	お菓子を食べ過ぎない	○	A	お菓子を食べない。	○	B	部活でランニングする時など健康を考えるとちゃんとやっています。
9	肥満にならないようにお菓子をあまり食べません。	肥満にならないように、できるだけ歩きます。	食べ物を食べ過ぎない	○	A	ダイエットする！	○	A	
10	野菜不足にならないようにする。	野菜不足にならない。適度な運動をする。	野菜をとる	○	A	野菜をいっぱい食べる。	○	B	
11	歩いて学校に行き来する。	運動不足にならないように、自転車に乗る。	歩いて学校に行き来する	○	B	運動をする。	○	B	野菜を食べている。
12	週に2回くらい走る。野菜を食べる。	野菜を食べる。運動する。	野菜を食べる。筋トレをする。	○	A	たくさん野菜をとる。	○	B	ごはんを食べる。手洗いがいいする。
13	塩分を取りすぎず、野菜をたくさん食べる。	たばこの本数を減らす。	塩分を取りすぎず、野菜をたくさん食べる。	○	B	食べすぎないようにする。	×	C	ごろごろしてお菓子を食べていません。
14	塩分を取りすぎない。	塩分を控えめに野菜をしっかりととり、検診にきちんと行く。	(忘れた)	×	C	塩分を控えめに	○	A	



中2・一学期末では8名(53.4%)、中3・一学期末では7名(46.7%)であった。小6・年度末から中1・一学期末にA評価の人数が2倍に増加していた理由は、小6・年度末で「少し実行している」から「実行している」に移行した為である。中3・一学期末つまり授業実施2年8ヶ月後には、健康宣言の内容を記憶していた学習者は60%であり、実行していた学習者は46.7%であった。

表3-1 28年度群 評価基準による学習者の状況 n=15

評価	小6・年度末		中1・一学期末		中2・一学期末		中3・一学期末	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
A	5	33.3	10	66.7	8	53.4	7	46.7
B	7	46.7	2	13.3	2	13.3	2	13.3
C	3	20.0	3	20.0	5	33.3	6	40.0

(2) 29年度群について(表2-2)(表3-2)

学習者15名のうち、健康宣言を記憶していたA及びB評価の者は、小6・年度末では9名(60%)、中1・一学期末では7名(46.7%)、中2・一学期末でも7名(46.7%)であった。健康宣言を実行していたA評価は、小6・年度末では8名(53.3%)、中1・一学期末では7名(46.7%)、中2・一学期末でも7名(46.7%)であった。

表3-2 29年度群 評価基準による学習者の状況 n=15

評価	小6・年度末		中1・一学期末		中2・一学期末	
	人数	%	人数	%	人数	%
A	8	53.3	7	46.7	7	46.7
B	1	6.7	0	0	0	0
C	6	40.0	8	53.3	8	53.3

(3) 30年度群について(表2-3)(表3-3)

学習者14名のうち、健康宣言を記憶していたA及びB評価の者は、小6・年度末では10名(71.4%)、中1・一学期末では11名(78.6%)であった。健康宣言を実行していたA評価の者は、小6・年度末では7名(50%)、中1・一学期末では4名(28.6%)であった。

表3-3 30年度群 評価基準による学習者の状況 n=14

評価	小6・年度末		中1・一学期末	
	人数	%	人数	%
A	7	50.0	4	28.6
B	3	21.4	7	50.0
C	4	28.6	3	21.4

(4) 3群を通して

28年度群、29年度群、30年度群の3群について、授業実施8ヶ月後の時点での健康宣言を記憶していた学習者の平均は76.8%で、実行していた学習者の平均は48.8%であった。

## 2 学習者の心に残った授業内容(表4)

28年度群が授業実施2年8ヶ月後に、授業の中で印象に残っている授業内容は以下のとおりであった。「自分の家のみそ汁などの塩分を測定したこと」が最も多く8件だった。即席カップめん(以下、カップ麺とする)に関することが8件で「表示からカップ麺の塩分量を調べたこと」が最も多く6件だった。また、健康宣言を書いたことをあげた学習者が1名いた。

表4 学習者の授業後2年8ヶ月後に心に残っている授業内容（28年度群） n=15

記述内容（複数回答）	件数
自分の家のみそ汁などの塩分を測定したこと	8
表示からカップ麺の塩分量を調べたこと	6
カップ麺の消費量が（青森県が）日本で1位ということ	1
おうちの人に、カップ麺を食べすぎないでと言ったこと	1
健康宣言を書いたこと	1
（無回答）	1

### 3 保護者が観察し、捉えた子どもの意識変容と行動変容

各群の保護者が観察した子どもの様子は、表5-1、表5-2、表5-3のとおりであった。3群すべての保護者が観察した子どもの様子を意識変容・行動変容に分類してまとめた（表6）。意識変容の記述が18件、行動変容の記述が115件で、意識変容よりも行動変容の記述件数が多かった。意識変容の面で最も多かったものは「塩分を気にしている（7）」であった。次に「食事のとり方を気にするようになった（4）」であった。行動変容の面で最も多かったものは「カップ麺を食べなくなった、食べる量が減った（21）」であった。次が「野菜を食べるようになった（19）」「食事をしっかりとるようになった（13）」「運動（部活動を含む）をするようになった（12）」「間食（おやつ）をとらなくなった（10）」であった。

表5-1 【28年度群】 保護者から観察された子どもの様子

調査日 対象者 No.	平成29年7月3日（中1・一学期末）	平成30年7月3日（中2・一学期末）	令和元年7月3日（中3・一学期末）
	保護者から観察された様子	保護者から観察された様子	保護者から観察された様子
1	好き嫌いなく食べている。カップ麺は実はあまり好きでなかったと言われて気づいた。	野菜を残さずに食べてくれる。	特になし
2	カップ麺は以前より食べなくなった。ジュースよりお茶をよく飲んでいる。	時々、食べるものがなければカップラーメンを食べている。	カップラーメンを食べる量が少なくなりました。食事の前に野菜を食べるように家族みんなで心がけています。
3	カップ麺の汁は本人気にして飲んでいない。	野菜はいつもたくさん食べている。三食きちんと食べている。	野菜サラダを毎日食べるようにしています。本人が毎日食べたいと言っています!!
4	表示を見てから食べるようになりました。	成分表示を見るようになった。	最近カロリー表示も気にしてみているようです。
5	体を動かすようになった。サラダをたくさん食べるようになった。	（無回答）	（無回答）
6	カップ麺をほぼ食べない。	みそ汁は具を食べて汁はあまり飲まなくなった。ラーメンを食べる時、塩分のとり過ぎかも…ときにするようになった。	濃い味にとでもうるさい！しょうゆの付け過ぎなど逆に注意される！だから青森県は短命県なんだよ！が口癖になっている…。
7	卵焼きやウインナーに何もつけないで食べるようになった。カップ麺はあまり食べなくなった。塩分と運動量は気にしているようです。	カップラーメンのつゆは、飲まない。	サラダを食べるようになった。飲み物はスポーツ飲料が主になった。まだ好き嫌いが多くですが、少しずつ克服しているようです。
8	好き嫌いないように何でも食べている。	お菓子類をあまり食べなくなった。間食をせず、ご飯を食べるようになった。サラダ（野菜）を先に食べるようになった。	食事の前にサラダを食べるようになった。夕食後はおやつを食べない。
9	カップ麺を食べることが少なくなった。食べるときは汁を残している。	朝ごはんをきちんと食べる。運動をする。すききらいをしない。（小学校から手紙が届き本人は喜んでました）	気にしている様子はあまり見られない（残念ながら）しかし、朝ごはんはしっかりと食べてくれるようになりました。
10	カップ麺を食べる回数が減った。	カップラーメンは食べなくなった。糖分は多くとっている気がする。	カップラーメンは年に数回しか食べていません。ただ甘いものが大好きで少し糖分を摂りすぎていると思うので声をかけていきたいと思います。運動は部活で体をうごかしています。ただ部活が7月で終わるので適度な運動を心がけていくよう声がけしていきたいです。

11	食べ過ぎないようになった。栄養のあるものを食べるようになった。スポドリよりお茶を飲むようになった。	少食だが、好き嫌いはあまりない。部活をするようになってやせてきた。	何でもよく食べるが、土日に食事をしないことが時々ある。(食べるよりも寝たいと言っている)
12	ドレッシングを少なくかけている。みそ汁の汁を残している。	野菜は好きなので毎日食べている。カップラーメンは月に1回位食べているが、汁は残す。	カップラーメンは食べなくなったのが続いている。ドレッシングは少量で食べる。
13	進んで体を動かすようになった。早起きをしている。	(無回答)	朝ごはんを食べるようになった。
14	特に変わらない。	お菓子を控えるようになった。	早寝、早起き、三食食べる。
15	みそ汁の塩分だけでなく、コンビニの商品なども成分をよく見てから買っているようだ。	塩分は意識して食事している。部活動以外でも意識的に運動している。体に悪いと認識しつつ、甘いものがやめられないようだ。	カップラーメンなど塩分量を気にして食品選びをしている。塩分量だけでなく他の栄養素も気にするようになった。

表5-2 【29年度群】 保護者から観察された子どもの様子

調査日 対象者No.	平成30年7月3日(中1・一学期末)	令和元年7月8日(中2・一学期末)
	保護者から観察された様子	
1	カップラーメンを食べなくなった。	お菓子をあまり食べなくなった。
2	友達とマックを食べに行くことが多くなった。	好き嫌いが多くなった。
3	よく食べる。	中学生になり友達と外食することが多くなった。
4	野菜を前より食べるようになった。カップラーメンを食べなくなった。お菓子の量が少なくなった。	カップラーメンはあまり食べない。間食もそれほど多くない。
5	野菜を多く食べるようになった。	お弁当の量も多くなり、部活動も活発になったせいか、朝食夕食の量が増えた。また、野菜もしっかり食べてくれ、体を大きくする為の工夫が本人にみられる。
6	小学校の頃より運動量のはるかに増えた。朝食がパンの日はサラダも食べるようにしている。カップ麺は時々食べたくなるようだが、回数は減っている。	運動部なので以前より運動している。嫌いな野菜でも「一口でもいいからね」というと食べてくれる。好きなメーカーのカップ麺があり、どうしても時々食べているが汁はほとんど残している。
7	少しは野菜を食べるようになってきた。朝食は小学生の時の倍くらい食べるようになった。夕食後おかしを食べる。	寝る時間が遅い。 塩分のとりすぎ(しょうゆ、ソースのかけ過ぎ!) お菓子はあまり食べなくなった。
8	カップ麺をあまり食べなくなった。ジュースよりもお茶や水。	カップ麺を食べなくなった。野菜もサラダでも食べられるようになり、だいぶ食生活は変わってきたと思う。ジュースもあまり飲まなくなり、お茶・水が多くなった。お菓子の量も減り、食べなくても平気という感じでごはんをきちんと食べるようになった。
9	中学校に入ってから友達とマックにばかり行って夕食がマックになることが多くなった。体に良くないという自覚はあるようだが。	悪化している。レンジでチンやポテチ、ラーメン等インスタントが大好き。頭ではわかっているけど…。
10	カップラーメンはあまり食べなくなった。	カップラーメンは少しは食べる回数が減った。野菜はあまり食べないが、青汁は少し飲むようになった。
11	サラダスティックとして野菜を出したらいっぱい食べてくれた。部活を始めたからか運動量が増えた。	野菜を一番最初に食べるようになった。
12	朝昼夜と必ず食べるようになった。カップ麺を食べる日も減った。	部活をやるようになったら、カップラーメンよりもごはんをちゃんと食べるようになりました。
13	(特に変化なし)	中学校に入ってから部活が遅く終わって疲れていたりするとゆっくり食べずにパパッと食べて終わらせてしまったり、夜遅くにおやつやカップ麺を食べたり。健康によくはないとは思っていても生活が変わったことで食事でも上記のようになった。
14	野菜も食べるようになってきた。カップ麺は全くといっていいほど食べなくなった。早く寝ようとしている。以前よりも体を動かすようになった。	野菜類はゆでたり、サラダにすると食べるようになり、便秘気味だったのが毎日出るようになった。 (陸上部) 走った後や前に何を食べればよいのかなど、体に関することも自分で気にするようになった。
15	毎食野菜をとるようにしている。野菜から食べるように心がけてバランスよく食べるようにしている。	肉・魚・野菜・乳製品等バランスよく食べているが、ドレッシングなどの調味料の量が増えていると思う。



表5-3 【30年度群】 保護者から観察された子どもの様子

調査日	令和元年7月8日（中1・一学期末）
対象者No.	保護者から観察された様子
1	野菜を以前より食べるようになった。
2	みそ汁が少しでも味が濃いと文句を言うようになったので、気をつけています。
3	家で作ったものしか、食べてくれない。
4	塩分はとても気にするようになった。 カップラーメン等はたまには食べるが、スープは残す。 塩分の多い食事をした時は手軽にすぐ食べられるバナナを食べる。 (カロリーの勉強なども取り入れてほしい)
5	特になし
6	野菜を多く食べるようになった。
7	特になし
8	友達と遊ぶ機会が多くなり、おやつを食べたり外食をしたりして、家の夕食を食べる回数が少し減った。
9	特になし
10	体型を気にしてお菓子類をあまり食べなくなった。反面、夕食は野菜もお肉も魚もたくさん食べてくれる。
11	野菜を食べるようになった。
12	朝ごはんをしっかり食べるようになった。
13	部活動をするようになり、やせた。
14	特になし

表6 保護者が観察し、捉えた子どもの意識と行動変容 n=43

	記述内容（複数回答）	件数
意識変容 (18)	①塩分を気にしている	7
	②食事のとり方を気にするようになった	4
	③野菜の摂取を気にしている	2
	④インスタント食品、ファストフードは体によくないと気にしている	2
	⑤栄養素、カロリー表示を気にするようになった	2
	⑥運動について気にしている	1
行動変容 (115)	①カップ麺を食べなくなった、食べる量が減った	21
	②野菜を食べるようになった	19
	③食事をしっかりとるようになった	13
	④運動（部活動を含む）をするようになった	12
	⑤間食（おやつ等）をとらなくなった	10
	⑥おやつ、外食が増えた	8
	⑦カップ麺の汁、みそ汁の汁は残すようになった	6
	⑧好き嫌いしないようになった	5
	⑨ジュースよりもお茶や水を飲むようになった	4
	⑩野菜を先に食べるようになった	3
	⑪ドレッシングを少量に、または何もかけないようになった	3
	⑫食品成分表示を見るようになった	3
	⑬しょうゆ、ソースをかけすぎる	2
	⑭家で作ったものしか食べなくなった	1
	⑮濃い味にうるさくなった	1
	⑯塩分の多い食事をとった時はバナナを食べる	1
	⑰好き嫌いが多くなった	1
	⑱部活で食事もそこそこに寝てしまう	1
	⑲寝る時間が遅い	1

## V 考察

### 1 効果的な指導

各年度群とも健康宣言を正しく記憶していた学習者は半数以上で、実行していたのは半数程度であった。保護者の観察からも学習者が生活に反映させている様子がみられた。このことから、約半数の学習者は健康課題を自分事として捉えて、健康な生活を自ら選択して実践する力が育っていたといえる。本研究では【生活そのものを題材にする】【保護者と共に学ぶ】【継続的な自己評価】を取り入れた指導を行ったが、これらが子どもの行動変容や習慣化にどのように影響したかを考察した。

#### (1) 生活そのものを題材にする

学習者は、自分の家のみそ汁を持参し保護者と共に塩分濃度を測定した場面や、カップ麺の実物を使って塩分量表示を読み取った場面が、2年8ヶ月経過した後も心に残っていた。自分が毎日飲んでいるみそ汁の調査をすることは、自身の生活そのものを題材にして考えることであり、学習者は塩分摂取の問題を自分の問題として捉えることにつながったと考えられる。また、自分が普段よく食べる身近な食品の塩分量の表示を調べることも、自身の生活そのものを題材にしている。子どもの生活そのものを題材にすると、心に残り、行動を変えようとする意欲につながっていくことが示唆された。子どもの生活習慣病予防教育は、子どもの生活や実態を題材として、体験的に学ばせることが重要である。

#### (2) 保護者と共に学ぶ

保護者が学習者と一緒に授業に参加することで、健康行動について知識を共有できる機会になり、子どもの健康行動を支え、家族全体の生活習慣への関心を引き出すことにつながった。保護者は、子どもの行動について「カップ麺を食べなくなったが続いている」「カップ麺を食べる回数が少なくなった」とし、他にも「野菜を食べることが増えた」「家族みんなで食生活に気を配っている」等、学習者だけでなく家族へも健康行動が波及していたと述べていた。家族の変容はまた、学習者へのフィードバックにもつながっていくものと考えられた。小学生の生活習慣は家族の生活習慣の影響を強く受ける。劉<sup>3)</sup>は、健康支援の中の対人関係の影響における支援として、家族からの影響は子どもの健康意識と行動の変化に良い影響を与えるとしている。このような家族全体で望ましい生活習慣を目指す姿勢は、小学生時代のような、保護者に生活依存している時期には重要である。

また、保護者が自分の決めた健康宣言を認め受け入れてくれたり、一緒にみそ汁の塩分測定をしたりする協同的な学習は、子どもの健康行動への意欲を高め、維持する力につながっていた。小学生の生活習慣病予防教育は、子どもと保護者が共に学び、保護者が子どもを含めた家族全体の生活習慣改善に関心を高め、家族内での波及効果を狙うことが重要である。しかし、実際に学校で保護者と子どもで授業を受ける機会はほとんど確保できない現状であるため、指導計画については保護者と連携を密にし、継続して関わってもらい、子どもと保護者が一緒に取り組めるような工夫をする必要がある。

#### (3) 継続的な自己評価

本研究では、学習者に小学校卒業後1年毎に質問紙を送付し、継続的に自己評価をさせたが、学習者が自身の学びや生活を振り返り、健康行動への気づきを新たにし、またそれを励みとして改善していたことが明らかとなった。学習者からは、「アンケートが来たので忘れずに思い出しながら取り組むことができた」「一年に一度アンケートが来る度に健康に気をつけようと思うことができた」という記述があった。3群とも、追跡調査の途中で前回忘れていた健康宣言の内容をまた思い出して正しく答えていた学習者もいた。望ましい生活行動が習慣化するためには長い時間が必要であるが、定期的に指導者が声がけし、自己評価をさせる機会を持つことは、学習者が客観的に自身の生活を捉えて達成感を得、生活の軌道修正をして継続的に自己改善することにつながる<sup>4)</sup>。長期的に自己評価を行い、がんばりの軌跡を振り返ることができる時間を確保することが重要であった。

### 2 指導過程における課題

小学生から中学生へと成長する過程では、環境の変化や発達の特徴から生活に変化がみられた。生活習慣の指導は生涯に通じる力の育成を目指していることから、その年代に応じて【発育・発達を踏まえた指導内容の工夫】や【小・中・高と継続した指導】に留意することが課題として捉えられた。

### (1) 発育・発達を踏まえた指導内容の工夫

小学校卒業後に保護者が観察した行動面に、「友達とファストフード店に行くようになって家の夕食を食べる回数が減った」「外食が増えた」「寝る時間が遅い」「好き嫌いが多くなった」という記述があった。中学生は、生活環境の変化、交友関係の変化等が起こり、また思春期特有の身体や心の変化も起こってくる時期である。「頭ではわかっているようだが…(行動できない)」という保護者からの記述があったように、自分自身の生活行動に対する価値観は部活動を含む学校生活や友人関係に左右されることが多くなる。それらも踏まえて、この年代の子どもには成長過程での姿を否定せずに、望ましい健康行動を押しつけるのではなく本人に考えさせることが必要であろう。例えば、ゲームなどにより睡眠不足で体調を崩すなど、望ましくない生活習慣が見られた場合、睡眠不足は身体によくないと教えるよりも、睡眠によって自分の体調はどう変わったかを気づかせる等、自分自身の体の状態に着目して本人に考えさせるような指導が考えられる。保護者や教師は、思春期は大人への依存から自立し、自身で生活を作り上げていく時期として捉え直し、子どもの発育・発達を踏まえて関わり、指導内容を随時工夫していく必要があると考えられた。

### (2) 小・中・高と継続した教育

生涯を通じて望ましい健康行動を習慣化させるためには、更に中学、高校、青年期へと生活習慣病予防教育を継続していくことが必要と考える。各学校の教育課程に生活習慣病予防教育を位置づけて、系統性のある指導計画を作成し、校種間で連携して取り組むシステム作りが望まれる。

## VI まとめ

本研究では、第1報<sup>1)</sup>での指導プログラムの授業実施後3ヶ月以上3年程度の時間を経て追跡調査したところ、授業実施8ヶ月後の時点での健康宣言を記憶していた学習者の平均は76.8%で、実行していた学習者の平均は48.8%であった。授業実施2年8ヶ月後には、健康宣言の内容を記憶していた学習者は60%であり、実行していた学習者は46.7%であった。また、保護者の観察からも授業で取り上げた内容を学習者が生活に反映させている様子がみられた。

子どもの生活習慣病予防教育に、【生活そのものを題材にする】【保護者と共に学ぶ】【継続的な自己評価】を取り入れ、継続した働きかけを行った結果、学習者は健康課題を自分事として捉え、健康な生活を自ら選択して実践する力が育った。また、小学生から中学生へと成長する過程では、環境の変化や発達の特性から生活に変化がみられた。生活習慣の指導は生涯に通じる力の育成を目標としていることから、その年代に応じて【発育・発達を踏まえた指導内容の工夫】をすることや【小・中・高と継続した指導】をしていくことが重要であった。

## 文献

- 1) 左川佳子, 新谷ますみ:健康課題を自分事として捉えて行動変容を促す生活習慣病予防教育～自己選択・自己決定・宣言を通して～:弘前大学教育学部研究紀要クロスロード, 2018
- 2) 厚生労働省:特定保健指導の実践的指導実施者研修教材, 2008
- 3) 劉新彦:学童期の健康増進プログラムの開発と実施―自己効力感に焦点を当てた生活習慣の介入―, 千葉看護学会誌17(2), 2011
- 4) 田中博之:アクティブ・ラーニング実践の手引き:教育開発研究所, 2016