

中学校 教育相談

不登校生徒の心身の健康に関する研究
— ところと体の健康促進プログラムの実施を通して —

教育相談課 研究員 對馬 綾子

要 旨

適応指導教室において、ところと体の健康促進プログラムを作成し、実施することで、不登校生徒の心身の健康の促進に効果があるかを検証した。その結果、「ところの健康」を構成する情緒的健康や社会的健康の促進や健康の社会的な側面の促進が示唆された。本研究のプログラムによる健康促進の効果を高めるためには、疲労回復の視点を取り入れた支援や個に合わせた段階的な支援が有効である可能性が推察された。また、本研究のプログラムが、通所生にとって、原籍校への登校や適応指導教室への安定した通所の一助となる可能性が示唆された。

キーワード：不登校生徒 心身の健康 適応指導教室 身体活動 グループアプローチ

I 主題設定の理由

「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問題に関する調査結果」（文部科学省，2021）によると、令和2年度の中学校における不登校生徒数は、13万人を超える結果となった。在籍生徒数が減少しているにもかかわらず、不登校生徒数は8年連続で増加し、また、約60%の不登校生徒が90日以上長期におよび欠席しているなど、憂慮すべき状況にある。青森県では、各学校で不登校未然防止の取組がなされているが、中学校における在籍生徒数に占める不登校生徒数の割合は増加している（青森県教育データブック，2020）。

「教育支援センター（適応指導教室）に関する実態調査」（文部科学省，2019）によると、在籍者の状況は「学校に行きたくても行けないタイプ（不安など情緒混乱）」と「人間関係によるタイプ」が上位である。また、「不登校傾向のある子どもに関する実態調査」（日本財団，2018）では、1年間に合計30日以上休んだことがある又は休んでいる中学生の学校に行きたくない理由は、心身の健康・学習・人間関係（先生・友達）に関するものが多く、上位3位は「朝、起きられない」「疲れる」「学校に行こうとすると、体調が悪くなる」と身体症状を感じている。これらのことから、不登校の状態では、生徒自身は体の不調が理由で学校への行きづらさを感じているが、その奥にある心の不調や人間関係の課題が表れている可能性が推察される。

不登校支援について、松隈（2020）は、「心の病気」とは別に成長したいという動機やポジティブな感情、もっている強みに加えて、またそれを活かしているかという「心の健康」に関わる要素も独立して見ていく必要があると述べている。また、鈴木（2021）は、「身体が鉛のように重いというのはつまり、それだけ心が重いということです。不登校やひきこもりなどの子どもたちは、心の中に数えきれないほどのたくさんのおもりを抱えてしまっているのです。」と述べている。これらのことから、不登校生徒には心の健康への支援の必要性がうかがえる。

1947年に採択されたWHO憲章では、健康を「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」（日本WHO協会和訳）と定義していることから、健康を考える際には、心身の健康状態だけでなく、社会的な側面について考慮する必要がある。そこで、心身の健康への支援には、医療や福祉の支援も考えられるが、本研究では教育の側面から不登校生徒の人の関わりに注目した。健康促進に当たっては、心と体は互いに影響し合っていることから、体を動かす活動を取り入れることを考えた。また、古荘ら（2014）は、生活習慣と健康関連QOLについて検討しており、睡眠時間の過不足が健康関連QOLを構成する身体的健康や精神的健康と有意な相関があること、朝食を摂取している生徒や睡眠時間が足りていると感じている生徒の健康関連QOLが有意に高いことが明らかにされている。そこで、本研究でも生活習慣と心身の健康との関連を検討する。

不登校に関する研究として、適応指導教室での先行研究では、野々口他（2009）のプログラムにおいて、自己肯定感や全体的活動エネルギーの向上、清藤他（2011, 2013）の研究では、不安・緊張等の軽減や心的エネルギー・ソーシャルスキルの向上などの成果を上げた。一方で、野々口他（2009）は、一人一人に応じた支援の必要性を述べ、成長・発達に応じた見立てと個々の通所生に合った明確な指導方針や指導員と通所生の信頼関係づくり、心的エネルギーの高まりを背景とした方向付けの面談の実施がプログラムの効果を発揮させるのに重要であるとした。また、五十嵐（2011）は、中学校段階では、学習、健康維持、コミュニケーションのスキルがほぼ全ての不登校傾向と関連していたことや、不登校の傾向によって、集団活動スキルやコミュニケーションスキルの低さの特徴があることを明らかにしている。これらのことから、不登校生徒の中には不足しているスキルがあることが考えられ、一人一人の状態に合わせた配慮であったり、活動の際には人間関係やスキルの不足を補う配慮をしたりする必要性があることが分かった。

適応指導教室での充実感について、中村ら（2011）は、適応指導教室から原籍校への登校行動は段階を経て形成されることを示唆し、適応指導教室での充実感が高まるのが最初の段階であると述べている。このことから、適応指導教室での活動では、充実感を高められるような活動を行うことが望まれる。

以上のことから、本研究では不登校生徒のこころの健康に注目し、心身の健康促進を目的に、人と関わる活動を中心とした「こころと体の健康促進プログラム」を作成し、適応指導教室で実施する。

II 研究目的

不登校生徒を対象とした、こころと体の健康促進プログラムが、不登校生徒の心身の健康を促進することに有効であるかを適応指導教室の通所生に実施することにより検証する。

III 研究の実際とその考察

1 こころと体の健康促進について

(1) 不登校生徒への対応とこころの健康

「不登校児童生徒への支援の在り方について(通知)」(文部科学省, 2019)では、「『学校に登校する』という結果のみを目標とするのではなく、児童生徒が自らの進路を主体的に捉えて、社会的に自立することを目指す必要がある」と示された。鈴木（2021）は、「不登校という表面に表れていることは、問題の本質ではない」とし、不登校の子供によくある行動である昼夜逆転、ゲーム依存やスマホ依存、暴言、リストカット等について、その行動の裏にある感情に目を向けることや、その行動について、そうせざるを得なくなった心の背景に焦点を当てることの大切さを述べている。松隈（2020）は、「不登校・ひきこもり支援で最も重要なことは『心理的苦悩』を取り除くことよりも、内的動機と直接関係のある『心の健康』を高めることの方が、より重要なケースが圧倒的に多い」とし、強みを見つけサポートすることやポジティブ感情を高め、視野を広げていくことなどの支援の重要性を述べている。そこで、本研究では不登校生徒のこころの健康を促進するための支援として、強み（チームワーク、感謝、対人関係力、親切心、寛容さ等）やポジティブ感情（幸福感、希望や勇気、情熱、レジリエンス等）をふまえた活動を考える。

(2) 運動について

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編では、体ほぐしの運動の指導内容の中に、「運動を通して、体がほぐれると心がほぐれたり、心がほぐれると体がほぐれたりするように、自己の心と体は互いに関係していること、さらに他者の心と体とも関わり合っていることに気付くこと」「共に運動する仲間と進んで協力したり助け合ったりすることで、楽しさや心地よさが増すように関わりをもつこと」とあり、人との関わりや心と体の関係について示されている。また、体育理論の中には、「違いに配慮したルールを受け入れたり、仲間と教え合ったり、相手のよいプレイに称賛を送ったりすることなどを通して社会性が高まることを理解できるようにする」とある。以上の体ほぐしの運動や体育理論の考えを基に、心身をほぐすとともに、健康の社会的な側面を育む内容を取り入れたこころと体の健康促進プログラムを作成する。

また、鈴木（2009）によると、成人期以前に必要とされることは、「運動に対する好意が高まるように運動を経験（体験）させること」「量的な身体活動の確保だけでなく、運動が好きであるという感情を育みながら、複数のスポーツ種目を体験させること」としていることから、様々な運動の種類を含み、楽しむことができる身体活動を取り入れる。

2 こころの健康について

(1) 中学生の心の健康について

青柳・笠巻（2018）は、中学生の心の健康の概念と指標化の必要性を検討し、中学生の心の健康を情緒的健康・知的健康・社会的健康・人間的健康・支える環境の五つに暫定的に定義した。それらを土台にして、こころの健康要素の具体的内容を考えた。

(2) 本研究におけるこころの健康について

本研究では身体活動を取り入れることを考慮し、青柳・笠巻（2018）の中学生の心の健康である情緒的健康・知的健康・社会的健康・人間的健康・支える環境に加えて、身体活動に関する健康要素を身体活動的健康として加え、六つのこころの健康要素とした。これらのこころの健康要素を取り入れたプログラムを作成し、心身の健康促進を目指す。こころの健康要素の具体的な内容を図1に示す。



図1 本研究におけるこころの健康要素

3 プログラムの概要と特徴

本研究のこころと体の健康促進プログラム（以下、プログラムとする。）は、こころの健康要素を取り入れたプログラムで、身体活動を中心とする活動とグループアプローチを中心とした活動の二つを柱として作成した（表1）。どちらにも共通していることは人と関わる活動である。プログラムを作成し、実施する際に配慮した点は以下の3点である。

(1) 身体活動について

運動に苦手意識や嫌悪感をもつ通所生がいる実態や不登校状態が

長く、運動をする体力が十分ないと予想される状況から、「仲間と関わること」を中心とした身体活動とした。誰もが簡単に取り組むことができる運動、仲間と楽しくできる運動、律動的な運動、リラクゼーションストレッチを設定した。

(2) グループアプローチについて

適応指導教室での活動では、来所当初は緊張感や不安感が高い状態の通所生も見受けられる。また、個々の通所の開始時期が異なるので活動の参加への慣れ具合が違うことや、初めて出会う同年代の仲間との活動にハードルがある通所生の実態がある。また、長期に渡る休みによって他者とのコミュニケーションの機会が減り対人関係への不安が高いことや、不登校のタイプによってはコミュニケーションスキルが不足していることが予想されるので、個人間のコミュニケーション、対人関係の発展と改善を目的にグループアプローチを取り入れた。正保（2019）のグループワークや青森県総合学校教育センター（2019）が紹介するグループアプローチを参考に、通所生の実態に合った活動を選んだ。

(3) プログラムの実施に当たっての配慮

主な活動の他に、活動への不安感を軽減するために、考えや感情等を言葉で表現することが苦手な通所

表1 こころと体の健康促進プログラム

回	活動の種類	活動名	活動の目標	重視したこころの健康要素
1	リズム運動	十五夜さんのもちつき	・とりあえずやってみようとして挑戦する	・情緒的健康 ・人間的健康
2	リズム運動	ウォーミングアップ ストレッチ ミラーリング	・とりあえずやってみようとして挑戦する ・こころと体の調子に気付く	・人間的健康 ・身体活動的健康
3	グループアプローチ	誰でもじゃんけん 探偵ゲーム	・体を動かしたりゲームをしたりして仲間と活動を楽しむ	・社会的健康 ・支える環境
	道具を使った身体活動	野越え山越え	・仲間と一緒に考えたり、話したりする	・社会的健康 ・身体活動的健康
4	グループアプローチ	誰でもじゃんけん びったりじゃんけん	・体を動かしたりゲームをしたりして仲間と活動を楽しむ	・支える環境 ・情緒的健康
	道具を使った身体活動	〇〇レース	・仲間と一緒に考えたり、話したりする	・社会的健康 ・情緒的健康
5	身体活動を伴う遊び	じゃんけん遊び	・体を動かしたりゲームをしたりして仲間と活動を楽しむ ・仲間を応援する	・知的健康 ・支える環境
6	身体活動	リラクゼーション ストレッチ	・気持ちのよい範囲で体を伸ばしたり、ほぐしたりする ・ストレッチの方法や注意点を知る	・人間的健康 ・身体活動的健康
7	グループアプローチ	デイエバー すごろくトーク	・人によって物の見方や考え方が違う事を感じその見方や考え方を尊重しながら話を聞く	・社会的健康 ・情緒的健康
8	身体活動を伴う遊び	しっぽとり遊び	・みんなが楽しむことができるように作戦を考えようとする	・社会的健康 ・身体活動的健康
9	グループアプローチ	ラッキーセブン 絵合わせゲーム	・情報を言葉で伝達してゲームを楽しむ	・知的健康 ・情緒的健康

生も取り組みやすい対人関係ゲームを毎回、活動の初めに取り入れ、多くの人と気軽に関わることで活動しやすい雰囲気づくりをした。コミュニケーションスキルの不足を補うためには、活動に必要なコミュニケーションスキル（「話す・聴くのポイント」「話し合う時のポイント」）の提示を行った。また、グループでの活動の際には、関わりが少ない通所生同士が関わりをもつ機会になり、かつ安心して活動に取り組むことができるように関係性に配慮したグループで実施した。さらに、プログラム3・4回目には感謝を伝える目的で、一緒に活動した仲間メッセージを書き、互いに送り合う活動を最後に取り入れた。

4 検証方法について

(1) 中学生版 QOL尺度

中学生版 QOL尺度は、古荘ら（2010）が作成した「身体的健康」「精神的健康」「自尊感情」「家族」「友だち」「学校生活」の6因子24項目の5件法からなり、生徒のQOL総得点を測るための尺度である。そのうち、プログラムの効果を検証するため、心身の健康に直接的に関わる「身体的健康」「精神的健康」の二つの因子について検証する。本研究では、プログラム実施当初の6月、実施後の7月、適応指導教室2学期開始後の9月の3回実施する。個人記録の分析については、古荘ら（2010）の換算式を基に、100点に換算し、算出した。

(2) 調査的面接法(半構造化面接法)

心身の健康と生活習慣について検証するため、健康面談を実施する。健康面談では、食事や休養、運動などの生活習慣や悩みごと、活動への不安についての確認をする。中学生版 QOL尺度と同様に6月、7月、9月の3回、健康面談を実施する。

(3) 通所生の感想データの分析

プログラム実施後、通所生が振り返りを行う。その振り返りの内容を分析する。

(4) 個人記録の分析

支援員が活動の様子や面談での内容を記録したものを分析する。

5 研究の実際

(1) 調査対象

適応指導教室の通所生8名（A～H）で、本人・保護者の了承を得られた通所生を対象とした。

(2) 調査期間

2021年5月13日～10月14日

(3) 検証授業の実際

プログラムの主な活動と通所生の感想（原文のまま）を以下に記載する。

ア 1回目「十五夜さんのもちつき」

「十五夜さんのもちつき」は、童歌のリズムに乗り、おもちをつく役とこねる役が二人で向かい合って遊ぶ手遊びである。ペアを変えながら実施することで、普段あまり話さない通所生同士が関わる機会を設定した。活動後の感想には、「笑顔ではじまって、笑顔で終わることができて、ペアを変えて関わったことがない人とも楽しんでやれたので良かったです。」「とりやすいリズムでとてもやりやすくて楽しかったです。」などがあった。

イ 2回目「ウォーミングアップストレッチ」, 「ミラーリング」

音楽に合わせて、リズムに乗りながら「ウォーミングアップストレッチ」を行った。筆者の動きを真似して体側や肩甲骨の周り・腰・大腿部前後・胸・背筋や股関節など、全身を使うように行った。自分のペースで実施できることを重視し、動きの速さや大きさを段階的に示した。「ミラーリング」ではペアを組み、一方の動きをもう一方が動きの真似をした。活動後の感想には、「とても楽しくストレッチをできて良かったです。また、ミラーリングでは相手の動きをまねるという神経を使うものでしたが、たくさん動くことができました。」「ミラーリングで自分でダンスを考えるのが難しかったけど、いろいろな人とやって楽しかったです。」などがあった。

ウ 3回目「誰でもじゃんけん」, 「探偵ゲーム」, 「野越え山越え」

「誰でもじゃんけん」は1分間、できるだけたくさんの人とじゃんけんをして、何回勝てるかを競うゲームで、色々な人と関わるきっかけづくりのために最初に行った。「探偵ゲーム」は、みんなで相互に質問し合い、質問に当てはまる人を探することで交流を深めるゲームで、チーム対抗で実施した。「野越え山越え」は2チームが向かい合って1列に並び、先頭が走り、出会ったところでじゃんけんをして

じゃんけんには負けたら道を譲り自チームの最後尾に付き、勝ったらそのまま進むというゲームである。そのコース作りをチーム毎に行い、使用する用具やその置き場を自分たちで折り合いを付けながら決定するようにした。活動後の感想には、「みんなが本当に優しいことに気がきました。」「もっといろいろな人とたくさん会話してみたい。」「Fさんが意外と面白い。」などがあった。

エ 4回目「誰でもじゃんけん」, 「ぴったりじゃんけん」, 「〇〇Cレース」

「誰でもじゃんけん」は3回目と同様に実施した。「ぴったりじゃんけん」は数人でじゃんけんをして、全員が合うまでじゃんけんするゲームで、相手に合わせようとする気持ちをつくる準備段階として行った。「〇〇Cレース」は、バランスボールをバット2本を使用して2人で運ぶレースとピンポン球をバトミントンラケット2本を使用して2人で運ぶレースである。リレー形式のタイムレースを2チームに分かれて行った。そのコース作りをチーム毎に行い、使用する用具やその置き場を自分たちで折り合いを付けながら決定するようにした。活動後の感想には、「チームでアドバイスしたり、協力できたことが楽しかった。」「みんな根っから優しいことに驚いた。」などがあった。

オ 5回目「じゃんけん遊び」

「じゃんけん遊び」では、「脳トレじゃんけん」「あっち向いてホイ」「野越え山越え」を行った。「脳トレじゃんけん」は、筆者の指示によって、筆者の出したじゃんけんの手を見てから、故意に勝つ、又は故意に負けるように遅れて出すゲームである。何度も挑戦することを目的に行った。「あっち向いてホイ」では、ペアを変えながら実施し、色々な人と関わるきっかけづくりに行った。「野越え山越え」は、3回目に実施した活動で、「もう一度やりたい。」という通所生の希望で実施をした。コースには障害物を置かずに行った。活動後の感想には、「仲間と一緒に応援したり、笑ったりしました。失敗してもあきらめなくて続けて最後まで楽しむことが大事だと思いました。」などがあった。

カ 6回目「リラクゼーションストレッチ」

心身のリフレッシュの方法の一つとして、スタティック（静的）ストレッチの効果を示し、実施の仕方を伝えた。他にも疲労回復の方法があることを確認した。活動後の感想には、「体が伸びました。目や体が疲れたときはストレッチをしたいと思います。あと、自分の体が思った以上に硬かったです。」「自分がまだまだ体を休めていないということに気づきました。家でもストレッチをして心も体も休めるようにしたいです。」などがあった。

キ 7回目「デイエバー」, 「すごろくトーク」

「デイエバー」は大谷（2015）が開発をした「デイエバー」を、越前谷（2021）が生徒の実態に応じて一部ルールを変更したカードゲームである。お題からイメージできる色を数人で合わせるゲームで、他者の捉え方の違いを実感することを目的に行った。その後、自分の考えや経験を話したり、聴き合ったりすることで、相互理解を深める目的で「すごろくトーク」を行った。「すごろくトーク」では止まったマスに書かれているお題について、一人一人が話をし、その際には批判的な意見や態度はとらず、肯定的な態度で意見交換をするようにルールを指示した。活動後の感想には、「私が知らなかったみんなの知らない部分の話もできたし、色々お話できて楽しかったです。違うチームで組むとまた変わってくると思うので、またやりたいです。」「みんな考え方が違って、むしろ違った方が一緒にいて楽しいこともあるんだろうなと思いました。」などがあった。

ク 8回目「しっぽとり遊び」

2チームに分かれ、相手チームのしっぽを取り合い、制限時間内に取ったしっぽの数を競う鬼ごっこの一種である。運動不足や運動が苦手な通所生もいることから、早歩きでの実施や体育館のライン上を走るという制限を設けるなどの配慮をして行った。活動後の感想には、「しっぽ取りゲームで負けたけど楽しかった。」などがあった。

ケ 9回目「ラッキーセブン」, 「絵合わせゲーム」

「ラッキーセブン」は、グーは0、指1本は1というように、出した指の数を数え、参加している相手との合計が7になるようにするというじゃんけんを使った簡単な活動で、相手のことを考えて行動する気持ちの準備をする目的で行った。「絵合わせゲーム」は1枚の絵が縦に分割されたカードを、お互いに見せずに、絵の特徴を言葉で伝達して情報を交換・共有し、絵の順序を推測していくグループワークで、情報が分散された課題に協力して取り組むことを通して、協力することと責任を果たすことの重要性を学ぶ目的で行った。活動後の感想には、「みんなの意見や考えを相談してみんなで協力して活動することが大切だと分かりました。」「みんなで協力して話し合っていると分かった時に嬉しいことや協力しないと分からないことがあるんだなと思いました。」などがあった。

(4) プログラムの参加について

通所生（A～H）のプログラムの参加率を表2に示した。参加率の平均は77.8%であった。プログラムに参加していない理由は、登校している・体調不良・通院・他の施設への通所であった。全てのプログラムに参加できた通所生は1名（F）であった。

表2 プログラム参加について

プログラム	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	参加率 (%)
A	○	○	○	○	○	○	○	○	○	88.9
B	○	○	○	○	○	○	○	○	○	77.8
C	○	○	○	○	○	○	○	○	○	88.9
D	○	○	○	○	○	○	○	○	○	77.8
E			○		○		○		○	44.4
F	○	○	○	○	○	○	○	○	○	100.0
G	○			○	○	○	○	○	○	77.8
H		○	○	○	○	○	○			66.7
人数 (人)	6	6	6	7	6	7	7	6	5	77.8

6 結果

青森県新型コロナウイルス感染症緊急対策パッケージにより、9月の1か月間、当該適応指導教室を閉鎖したため、3回目の調査は10月の実施となった。

(1) 中学生版 QOL尺度

プログラムの実施当初と実施後の調査は通所生8名を対象とし、中学生版 QOL尺度の身体的健康因子と精神的健康因子の平均値を算出した。プログラム実施当初の調査は2021年6月に実施し、「身体的健康」11.13、「精神的健康」14.38であった。プログラム実施後の調査は2021年7月に実施し、「身体的健康」10.63、「精神的健康」13.75であった。この差を統計学的に検討するため、Wilcoxon符号付順位検定を行ったところ、有意な差は認められなかった（表3）。

表3 中学生版QOL尺度のWilcoxon符号付順位検定 6月と7月の比較

下位尺度	負の順位		正の順位		同順位	Z値
	N	平均ランク	N	平均ランク		
身体的健康因子	4	4.38	3	3.50	1	-.597
精神的健康因子	4	4.00	3	4.00	1	-.341

適応指導教室2学期開始後の調査は2021年10月に実施し、各因子の平均値を算出した。対象は6名に減ったため、改めて10月と6・7月との比較をする。その結果、6月は「身体的健康」11.15、「精神的健康」14.50であった。7月は「身体的健康」10.33、「精神的健康」13.50であった。7月は「身体的健康」10.33、「精神的健康」13.50であった。10月は「身体的健康」14.33、「精神的健康」14.33であった。この差を統計学的に検討するため、Wilcoxon符号付順位検定を行ったところ、「身体的健康」の6月から10月、7月から10月の平均値の得点が上昇し、1%水準で推移した。「精神的健康」では有意な差は認められなかった（表4）。

表4 中学生版QOL尺度のWilcoxon符号付順位検定 6月・7月と10月の比較

下位尺度	負の順位		正の順位		同順位	Z値
	N	平均ランク	N	平均ランク		
身体的健康因子（6月-10月）	0	.00	6	3.50	0	-2.214**
身体的健康因子（7月-10月）	0	.00	6	3.50	0	-2.207**
精神的健康因子（6月-10月）	2	2.75	2	2.75	2	-.184
精神的健康因子（7月-10月）	1	3.50	4	2.88	1	-1.089

**p<.01

また、10月の調査の「身体的健康」の質問項目における平均値の差をWilcoxon符号付順位検定を行って比較した（表5）。その結果、「私は痛いところがあった」が7月の調査の3.00から10月の調査の3.50に上昇し、5%水準で推移した。そして、「私は疲れてぐったりした」（逆転項目）が6月の調査の2.33、7月の調査の2.33から10月の調査の3.50に上昇し、有意傾向で推移した。また、「私は元気いっばいのように感じた」が6月の調査の2.67、7月の調査の2.67から10月の調査の3.83に上昇し、有意傾向で推移した。「精神的健康」の質問項目における平均値の差では、「私は何もないのにこわくなったり不安に思った」（逆転項目）が7月の調査の3.00から10月の調査の3.83に上昇し、有意傾向で推移した。

表5 中学生版QOL尺度の質問項目ごとのWilcoxon符号付順位検定 6月・7月と10月の比較

	質問項目		負の順位		正の順位		同順位	Z値
			N	平均ランク	N	平均ランク		
6月	私は痛いところがあった	(身体的健康因子)	1	2.00	3	2.67	2	-1.134
7月	私は痛いところがあった	(身体的健康因子)	0	.00	5	3.00	1	-2.121*
6月	私は疲れてぐったりした	(身体的健康因子)	0	.00	4	2.50	2	-1.890+
7月	私は疲れてぐったりした	(身体的健康因子)	0	.00	4	2.50	2	-1.667+
6月	私は元気いっばいのように感じた	(身体的健康因子)	0	.00	4	2.50	2	-1.890+
7月	私は元気いっばいのように感じた	(身体的健康因子)	1	3.00	5	3.60	0	-1.667+
6月	私は何もないのにこわくなったり、不安に思った	(精神的健康因子)	0	.00	3	2.00	3	-1.604
7月	私は何もないのにこわくなったり、不安に思った	(精神的健康因子)	0	.00	4	2.50	2	-1.890+

*p<.05 +p<.1

(2) 生活習慣と中学生版 QOL尺度について

プログラムの実施当初の6月、実施後の7月、適応指導教室2学期開始後の10月の3回、半構造化面接法を用いて、生活習慣や実施したプログラムについての調査を実施した。調査した生活習慣の項目は、朝食摂取の頻度、睡眠時間、睡眠不足の自覚、運動嗜好の程度、リフレッシュ方法の数である。生活習慣と中学生版 QOL尺度とのSpearman順位相関係数を算出したところ、6月と7月の身体的健康因子の両方に有意な相関が見られたのは寝不足の自覚であった(表6)。このことから身体的健康因子と睡眠には相関関係があることが分かった。

表6 寝不足の自覚と身体的健康因子の相関係数

	相関係数	(N)
6月身体的健康因子	-.900**	(8)
7月身体的健康因子	-.798*	(8)

**P<.01 *P<.05

6・7・10月で生活習慣に大きな変化があった通所生はおらず、8・9月中に就寝時刻が遅くなった通所生はいたが、睡眠時間に変化なかった。悩みや不安が少ない通所生もいるが、適応指導教室以外での悩みを抱えている通所生もいることが分かった。プログラムの活動に不安がある通所生はいなかった。

(3) 通所生の感想データの分析

各活動ごとに記入してもらった通所生の記述を分析した。分析はKJ法におけるグループ分けの手法を参考に感想を分類し、本研究で設定したところの健康要素との関係を図2に示した。特にポジティブな活動の雰囲気や、「楽しむことができた」「笑った」などの情緒的健康や「協力できた等」「周りの人の良さを知る」などの社会的健康に関する項目が多く見られた。本研究で設定したところの健康の他に、「体の硬さや体力」「体のほぐれ」など、身体への気付きに関する身体的健康に関する項目や「情報を伝えることができた」「伝えることが難しかった」などのコミュニケーションスキルに関する項目が見られた。

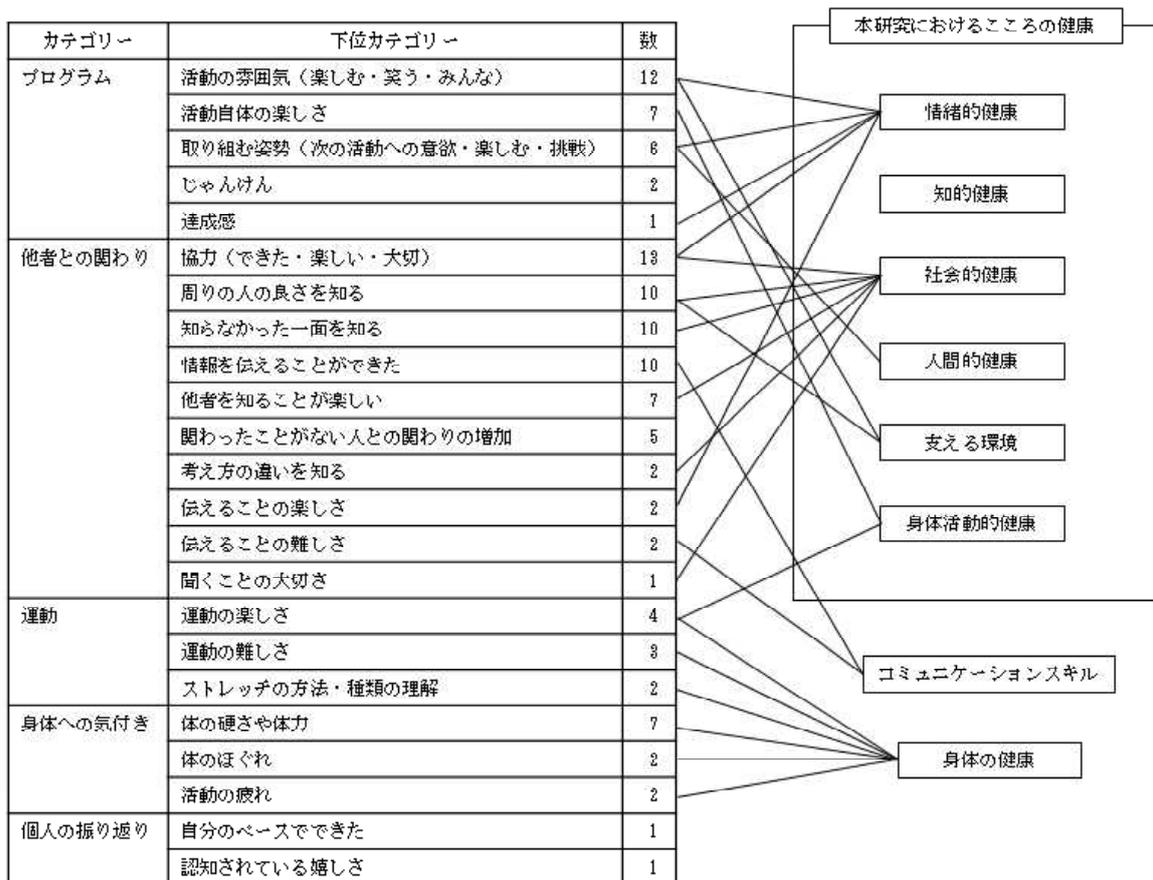


図2 生徒の感想の分類と「こころの健康」

(4) 個人記録(支援員の記録の分析や中学生版 QOL尺度)の分析

適応指導教室では毎週金曜日に15分程度の面談を支援員がプランニングと称して実施している。その通所生の状態に合わせて、生活習慣や適応指導教室での生活、家庭、学校のことなどの1週間の目標や長期的な目標を一緒に考えたり、その振り返りを行ったりする。他にも面接相談の様子や活動の記録を支援員が記録している。

ア Bさんの変容

(ア) 身体的な健康の状態

4月の春休み以降、頭痛の症状がある。眠れない時に薬を服用している。5月後半では、体調を崩すことも減った。6月中旬、暑くなったことが原因（本人の申告）でのだるさ、6月後半、体の右半分のあちこち（指や足など）に痛みの訴えがあった。中学生版 QOL尺度の身体的健康因子は6月は 62.50、7月は 31.25、10月は 75.00であった（図3）。

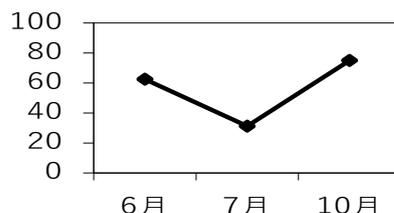


図3 Bさんの身体的健康因子得点

(イ) 精神的な健康の状態

表情が明るく、元気な様子の時もあるが、5月下旬には気分が落ち込む様子が見られたことがあった。学習への取組について、4・6月は集中できた時も見られたが、5・7月には集中が続かない様子があった。中学生版 QOL尺度の精神的健康因子は6月は 50.00、7月は 62.50、10月は 50.00であった（図4）。

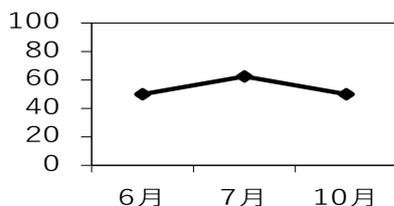


図4 Bさんの精神的健康因子得点

(ウ) 適応指導教室での様子

Bさんの周囲との関わりや活動の参加の様子について、実際の記録をまとめた（表7）。今年度当初は、活動の参加は安定しているが仲間との関わりは少なかった。プランニングではBさんの状態と本人の希望を確認しながら、仲間との関わりについてスモールステップで目標を一緒に考え、活動をした。後には、担当の支援員が肯定的なフィードバックをし、段階を踏んで周囲との関わりを増やすことができた。

表7 Bさんの適応指導教室での人との関わり方の記録

月	適応指導教室での人との関わりについての様子
4月	円陣になり、他の生徒や支援員と行っていたトランプでは、やや受け身な様子が見られた。
	通所生に話しかけられ、話しはしないが反応するなど、交流する様子が見られた。
	他の通所生に自分から話しかけていいか迷う姿があった。今後の適応での目標を、「適応の通所生に自分から話しかけること」と自身で決めた。Bさん自身は話しかけることができそうな状態であったので、まずは簡単なあいさつを試みることを提案した。
	人間関係についての悩みがある様子があった。
5月	笑顔が見られた。子どもたち同士の関わりが少しずつ増えてきている。
	運動する活動では、見学していたが、リズム運動は支援者とやってみた。
	他の通所生に話しかけるといって今週の目標が達成できたことを二人で喜んだ。Bさん自身も気持ちが上がってきている。来週は、Bさん自身から周囲へ遊びについて誘うことを目標とすると決めた。
	苦手意識のある運動にも、DさんやAさんの声かけのおかげで、参加したい気持ちが出てきているようだ。
	毎週一緒に立てる目標が達成されていることを褒めるとともに、Bさん自身が達成感を味わって適応での生活が充実していることを2人で確認できた。同学年のDさんと話したり活動したり、つながりができたことがBさんの前向きな姿勢に繋がっている。
	今週の目標にしていた「みんなと一緒に遊ぶ」についても達成できた。
6月	自分らしさを周囲にだすことができた様子が見られ、本人も自覚している。
	子どもたち同士のコミュニケーションが非常に増え、楽しそうに輪の中に入っている。
	運動の活動に関して、自分のペースでできていることや、周囲の支えを感じており、前向きに捉えている様子が見られた。
	運動の活動に対して、ネガティブな発言があったが、Aさんがペースを合わせてくれたと感じていた。
7月	他の通所生とたくさん話ができ楽しかったようだ。
	友人との関係は数値が向上した。人との関わりが前向きになった様子が見られ、特にDさんなどと話すのがとても楽しくて充実しているようだ。
8月	適応の友達と話したいという気持ちがあるようだ。

また、苦手意識が強い運動の活動にもプログラムの中で参加できる機会が増え、活動に前向きな様子が見られた。2学期間の適応指導教室では欠席がなく、安定した通所であった。

イ Fさんの変容

(ア) 身体的な健康の状態

体調に関して、天気が悪いときは頭痛で体調が悪いときがある。6月の健康面談では頭痛やだるさがあることを確認した。プランニングでは適応指導教室から家まで約20分かけて走って帰ったり、家に帰ってから1時間程度走ったりしていることを話したことから、身体的な健康面はよい状態の時が多い。7月では日中に眠さがあることを話した。中学生版 QOL尺度の身体的健康因子は6月 50.00、7月は 81.25であった（図5）。10月は学校へ登校したため、アンケートを実施していない。

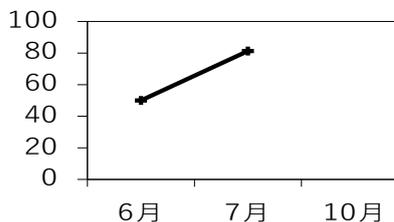


図5 Fさんの身体的健康因子得点

(イ) 精神的な健康の状態

6月・7月の健康面談では特に精神的に悪いことがない様子であった。来所時に1（よくない）～5点（よい）で記録している「心の調子」では、各月の平均値が4月 5.0点、5月 4.8点、6月 5.0点、7月 5.0点とよい状態が多かった。中学生版 QOL尺度の身体的健康因子は6月は 68.75、7月は 81.25であった（図6）。10月は学校へ登校していたため、アンケートを実施していない。

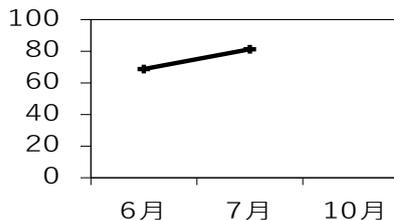


図6 Fさんの精神的健康因子得点

(ウ) 適応指導教室での様子

Fさんの周囲との関わりや活動の参加の様子について、実際の記録をまとめた(表8)。プログラム参加率は、100%で、体を動かすことが好きで、活動に前向きに参加する様子が見られた。休み時間や活動の時間を通して徐々に周囲との関わりが増えていった。片付けや仕事など自分から進んで行う場面が多かった。

表8 Fさんの適応指導教室での人との関わりの記録

月	適応指導教室での人との関わりについての様子
5月	運動の活動では、Cさんと一緒にバドミントンを行っていた。帰り際には、Cさんの作った作品について一緒に会話をする場面も見られた。
	休み時間に誘われるがままに、みんなと人生ゲームを楽しんでいた。
	昼休みは他の通所生や研究員たちと一緒にカードゲームをするなど交流する姿が見られた。片付けの際も他の通所生と協力して行った。
	先に来ていたCさんと近くの席にはいたものの、お互いに話す様子も見られなかったため、ボードゲームを2人でやることを提案した。会話はあまりはずまなかったが、いい雰囲気であった。
	徐々に周りの生徒とのコミュニケーションが増えてきたことを話していた。昼休みには自分から他の通所生を遊びに誘っていた。Cさんとも話をする機会が増えたが、少し話しかけづらいところがあると感じている。
	昼休みや午後のふれあいタイムで他の通所生とたくさん関わることができたようである。
6月	周囲と一緒に楽しそうに活動する姿が見られた。
	人生ゲームをする中で、自然に言葉を発し、楽しそうに進んでいた。
	お互いに声を掛けながら楽しそうにコミュニケーションを図っていた。
6月	片付けを進んでやることや、係の仕事をするなど、みんなのために進んで動いていることが素晴らしい。

7 考察

こころと体の健康促進プログラムの実施当初の6月と実施後の7月の分析の結果、身体的健康因子と精神的健康因子には有意な変化は見られなかった。生徒の感想データの分析においては、こころの健康要素の情緒的健康と社会的健康の要素が多く見られた。また、個人の変容を見たときには、Bさんにおいては、支援員の目標設定の支援と仲間との関わりへの助けもあり、運動の活動への参加ができるようになったことから身体活動的健康の要素が見られた。また、その後の安定した通所につながった可能性が考えられる。また、プログラムの参加が100%であったFさんは身体的健康と精神的健康の上昇が見られ、支援者の記録から、徐々に適応指導教室での人間関係の広がりがあったことを本人も自覚しており、その後の登校につながった可能性が考えられる。

以上のことから、本研究のプログラムは、プログラム実施当初と実施後には、通所生の心身の健康状態の自覚の改善は有意な差が見られなかったものの、特にこころの健康要素である情緒的健康や社会的健康を促進したことが推察される。また、個に合わせた支援や通所生の状態によって、他の要素の促進が見られることや適応指導教室での活動への適応が見られたことから、健康の社会的な側面の促進に効果があり、その後の原籍校への登校や安定した通所のエネルギー源になった可能性があるのではないかと考える。

6・7月と適応指導教室の2学期開始10月の分析の結果、身体的健康の平均値が上昇し、有意差があった。身体的健康の質問項目の分析から、身体的な痛みの軽減について有意差が見られた。精神的健康の質問項目の分析では、怖さ・不安について有意傾向で減少している。また、6・7月の身体的健康と寝不足の自覚について負の相関が見られ、寝不足の自覚の強い通所生は身体的健康が低いことが分かった。これらのことから、本研究のプログラムが、身体的な痛みや不安感の軽減に一定の効果があった可能性があるものの、その効果が表れるには時間がかかることや、特に睡眠に関する疲労回復についての支援の必要性がうかがわれた。

IV 研究のまとめ

本研究では、適応指導教室において、不登校生徒の心身の健康を促進するために、人との関わりを中心としたこころと体の健康促進プログラムを作成及び実施し、健康の促進の有効性を検証した。その結果、不登校生徒のこころの健康要素、特に情緒的健康と社会的健康の促進がされた可能性があることが示唆された。また、個人の変容からは健康の社会的な側面の変容が見られ、その後の活動につながった様子が見られた。身体的健康に関して、身体的な痛みの軽減が見られ、精神的健康では、怖さ・不安感が軽減した可能性が考えられた。以上の結果から、本研究で作成し、実施したプログラムは不登校生徒の心身の健康を促進することに有効であること、特に健康の社会的な側面を促進する有効性が示唆された。

また、健康促進の効果を高めるためには、個人の実態に合わせた段階的な目標設定の重要性が推察されたことから、段階的な支援の工夫との組み合わせが必要であることが考えられる。さらに、休養の必要性がうかがえたことから、一人一人の健康状態に合わせてプログラムの参加ができるように工夫することや、プログラムの実施と疲労回復を合わせた支援の必要性が示唆された。

本研究をまとめるにあたり、御協力いただきました適応指導教室の関係者の方々に厚く御礼申し上げます。

<引用文献・URL >

- 1 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

- 果の概要」
https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf (2022. 1. 15)
- 2 青森県教育委員会 2020 「青森県教育データブック」
https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-seisaku/files/databook_graph_gakkoukyouiku_2021_05.pdf (2022. 1. 15)
 - 3 文部科学省 2019 「教育支援センター（適応指導教室）に関する実態調査」
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2019/05/20/1416689_002.pdf (2022. 1. 15)
 - 4 日本財団 2018 「不登校傾向のある子どもに関する実態調査」
https://www.nippon-foundation.or.jp/app/uploads/2019/01/new_inf_201811212_01.pdf (2022. 1. 15)
 - 5 鈴木理子 2021 『不登校は子どもからの「メッセージ」 不登校から抜け出し家族に笑顔を取り戻す習慣』, p. 14-15, p. 37-61, ごきげんビジネス事務局 クラウドサーカス株式会社
 - 6 公益社団法人 日本 WHO協会 1947 「健康の定義（日本 WHO協会和訳）」
<https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/> (2022. 1. 15)
 - 7 文部科学省 2019 「不登校児童生徒への支援の在り方について(通知)」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1422155.htm (2022. 1. 15)
 - 8 松隈信一郎 2020 『ポジティブサイコロジー 不登校・ひきこもり支援の新しいカタチ』, p. 23, p. 25, 金剛出版
 - 9 文部科学省 2017 『中学校学習指導要領解説保健体育編（平成29年7月）』, p. 46, p. 193
 - 10 鈴木宏哉 2009 「どんな運動経験が生涯を通じた運動習慣獲得に必要なか? : 成人期以前の運動経験が成人後の運動習慣に及ぼす影響」, pp. 7
https://www.jstage.jst.go.jp/article/hatsuhatsu/2009/41/2009_41_1/_pdf (2022. 1. 15)

<参考文献・URL >

- 1 青森県総合学校教育センター 2019 『学級開きや普段のホームルーム活動で使えるグループアプローチ』
http://www.edu-c.pref.aomori.jp/?action=multidatabase_action_main_filedownload&download_flag=1&upload_id=15739&metadata_id=521 (2022. 1. 15)
- 2 青柳千春・笠巻純一 2018 「『中学生の心の健康』の概念と指標化の必要性」
<https://gair.media.gunma-u.ac.jp/dspace/bitstream/10087/11929/1/14%20TKEN17-12.pdf> (2022. 1. 15)
- 3 五十嵐哲也 2011 「中学進学に伴う不登校傾向の変化と学校生活スキルとの関連」
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjep/59/1/59_1_64/_pdf (2022. 1. 15)
- 4 越前谷秀人 2021 「多様性尊重の時代に必要なコミュニケーション能力を育成する指導法の研究ー中学生のコミュニケーション意欲の向上とアサーションスキルの習得を通してー」
http://kenkyu.edu-c.pref.aomori.jp/?action=cabinet_action_main_download&block_id=1102&room_id=1&cabinet_id=3&file_id=571&upload_id=959 (2022. 1. 15)
- 5 大谷直史 2015 「コミュニケーション教育としてのボードゲームの開発」
<https://repository.lib.tottori-u.ac.jp/ja/4898> (2022. 1. 15)
- 6 正保春彦 2019 『心を育てるグループワーク：楽しく学べる72のワーク』, 金子書房
- 7 清藤みどり他 2011 「不登校児童生徒のための社会性育成のプログラム（適応プログラム）の開発ー体験活動プログラムと人間関係プログラムの融合ー」
- 8 清藤みどり他 2013 「コミュニケーション能力や人間関係を築く力を身に付けさせるための適応プログラムの開発」
- 9 中村恵子ら 2011 「適応指導教室での充実感と登校行動との関連」
https://www.jstage.jst.go.jp/article/cou/44/1/44_1_28/_pdf (2022. 1. 15)
- 10 野々口浩幸他 2009 「不登校児童生徒への適応指導プログラムに関する研究」
- 11 古荘純一ら 2014 『子どもの QOL尺度その理解と活用 心身の健康を評価する日本語版KINDLR』, 診断と治療社