

## 小学生版生活実態調査票の作成と活用に関する基礎的研究：自己効力感との関連を通して

井家, 弓歌  
九州大学大学院人間環境学府

田嶋, 誠一  
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/15702>

---

出版情報：九州大学心理学研究. 6, pp.243-252, 2005-03-31. Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

バージョン：

権利関係：



# 小学生版生活実態調査票の作成と活用に関する基礎的研究

—自己効力感との関連を通して—

井家 弓歌 九州大学大学院人間環境学府  
田嶋 誠一 九州大学大学院人間環境学研究院

A basic study on the creations and application of the “daily life assessment inventory for elementary school students”

—Through its relationship with self-efficacy—

Yumika Ike (*Graduate school of human-environment studies, Kyushu university*)  
Seiichi Tazima (*Faculty of human-environment studies, Kyushu university*)

The purpose of this study was to create an inventory to measure the daily-lives of elementary school students. This inventory consisted of two aspects: 1) the lifestyles of students and 2) their everyday consciousness. In the first study, items for the “Daily-Life Assessment Inventory for Elementary School Students” were collected through interviews with teachers and a review of preliminary studies. The Factor analysis was then performed. Results showed that “everyday consciousness” consisted of three parts: 1) satisfaction with their lives at school, 2) satisfaction with their lives at home, and 3) distress of mental and physical fatigue. In the second study, through an analysis of variance (ANOVA) we examined the associations between “lifestyles of students” and “everyday consciousness” and the students' self-efficacy scores. Results found that the higher the students' satisfaction with their lives at school and at home, or the lower the level of “mental and physical fatigue” was, the higher their self-efficacy.

**Keywords:** elementary school students, teachers, Daily Life Assessment Inventory, school psychologists, self-efficacy

## 問題と目的

今日教育現場では、学級崩壊やいじめ・不登校などの問題に関する関心が一段と高まっており、とりわけ小学校では学級担任など教師の役割が改めて問われている。その中で、学級担任を始めとした教師達は、子どもたちの変化に戸惑い、多忙の中で疲れていると浅野(2000)が述べるように、従来教師たちが描いていた子どもたちと、現在の子どもの間に乖離が生じていることが推察される。また、宮本(2000)は小学校教諭の立場から、子どもの問題への学校の対応が注目され、教師や学校に対する社会の批判がますます大きくなってきていることについて触れている。そこからは、多くの教師が従来とは異なる学級集団作りのあり方について模索していることをうかがい知ることができる。すなわち、従来の学級担任一人による、囲い込み・管理主導型とは異なる、今の子どもたちにあった学級運営の在り方が求められてきていると言えるだろう。

ところで、学校以外の子どもの様子等、担任教師が普段の学校生活の関わりの中では見えてこない子ども

たちの実態を把握するための一つの手段として、生活習慣や友人関係、家庭での様子を把握するアンケート調査がある。このような調査は教育委員会や教育機関主体で行われているものは数多く見られるものの、学校が主体となり、また心理学的な観点から体系的に調査された研究は極めて少ない。しかし、教師が学級運営を行う上で、今の子どもたちを理解することの必要性が幅広く認知されてきた今日、生活習慣や友人関係、家庭での様子を把握するための「生活実態調査票」を作成し、担任教師が普段目にすることの少ない子どもたちの姿を知るための情報収集手段として用いることは意義があると考えられる。

平成17年度には公立の中学校全校にスクールカウンセラーが配置されるなど、学校現場におけるスクールカウンセラーの導入は加速的に進んで来ており、今後ますますそのニーズは高まってゆくことが予想される。丹羽(1995)の述べるように、スクールカウンセラーの役割として、問題を抱えた子どもについて、教師の理解が深まるよう援助し、教師という仕事の範囲の中で具体的に取り組める対応方法を明確化することが今後益々重要となっ

てくるであろう。石隈(1999)は個別に子どもの援助を行うための心理教育的アセスメントを行う場合には、子どもの生活環境を幅広く理解することが求められると述べている。そうした際に、担任教師のように直接子どもの評価に関わることをしないスクールカウンセラーが、その生活状況や心理の状態などを把握するための「生活実態調査票」を校内で活用していくことによって、教師の児童理解ひいては学級運営の補助的手段に貢献するのではないかと考えられる。

子どもたちを理解する上で重要な側面としてまず挙げられるのが友人関係や親子関係であろう。6年間の小学校生活の中でも特に小学校高学年にあたる時期は、児童期から青年期への移行の時期にあたり、依存的で親中心であった従来の時期とは異なり、親から独立し自己の形成や自立性を確立する時期が始まる段階である。また、発達加速現象が指摘される現代においては、小学校高学年で思春期と呼ばれる発達段階にいる児童も多いことが想像される。子どもたちは第二次性徴に伴う急激な心身の変化を経験したり、親からの独立などを求めたりするようになる。こうした際に Chamship(Sullivan, 1953)と呼ばれる特定の友人と親密な関係を気づいたり、悩みや考えを語り合う同世代の友人の存在を持ったりすることは大きな支えになる(落合・佐藤, 1996)と言われている。このように、子どもたちにとって友人との関係がより深まっていく一方で、親との関係もまた重要である。酒井ら(2002)の研究からは、子が親に抱く信頼感が学級適応感に与える影響が示唆されている。また、母親の養育態度と子どもの抑うつ傾向との関連を示唆する研究もある(菅原, 2000)。以上のことから、学校生活における友人関係や家庭生活での養育者との関係が、児童の心身の健康な発達において重要な位置を占めていることが理解できる。

著者の簡単な予備調査では、「学校の教師が普段、子どもたちと関わる上でどのような側面に関心を持っているか」について尋ねたところ、友人関係や親子関係に関心を持っていると回答した教師がほとんどであった。このようなことから、普段のかかわりの中では見えてこない子どもたちの姿を知りたいという教師のニーズは高いことが理解される。

さらに、先述した通り子どもたちの生活実態に関する調査はこれまで数多く行われてきたのにも関わらず、睡眠時間や勉強時間など客観的指標となるものを尋ねたものがほとんどであり、子どもたちが自分のライフスタイルをどのように捉えているかについての視点が不足しているものが多い。しかし、子どもたちを理解する上では、子ども自身が自らの生活習慣をどのように捉えているのかについても明らかにする必要があるだろう。例えば子どもの学校不適応を例にとると、生活リズムが乱れてい

るから、学校生活が適応できていないといった直線的な関係は成立しないということはすでに1982年の高口の研究で言われており、実際の生活習慣のみならず、子どもたち自身の受け止め方についても同時に明らかにしていくことが必要であると考えられる。

ところで、自己効力感とは Bandura, A が提唱した概念であるが、ある課題遂行に対する「自信」であり、自分が意図している結果を生じさせるために必要な行動を、うまくできるかどうかの「自信」であると言い換えることができる(桜井・桜井, 1991)。教育分野では原因帰属や内発的動機づけとの関連から多くの研究があり、学業成績に及ぼす影響などが把握されてきた。子どもたちにとって自己効力感、日々の生活を送る上での自信につながるものであり、教育場面に限らず、子どもたちの生活全般における積極性や自主性に大きく関与していることが考えられる。また、自分自身の力を信じて、「なんとかやっていくのだ」と思えることは、失敗を恐れず新奇な物事に立ち向かってゆく原動力となるものである。以上のように自己効力感、発達段階の初期にいる子どもたちにおいて、健康的な発達を支えるものとなっていると考えられる。それゆえに、学校教師の立場からも、子どもの自己効力感をどのように育てるかといった視点に注目が集まっており(前田, 1993; 繁多, 1993; 鈴木, 1997)、自己効力感に関する要因を検討することは、今日的課題であることが理解できる。以上のことから、生活実態調査票を作成し、自己形成の重要な指標と考えられる自己効力感との関連性を検討することは意義があるといえるだろう。

本研究では「生活実態調査票」を、教師が児童の学校生活・家庭生活・友人関係・養育者との関係などを構造的・多面的に把握するために用いられる質問紙であると操作的に定義する。

第一研究では、「生活実態調査票」の内容を、大きく「生活習慣」と「生活意識」から構成することとし、教師の普段の関わりの中では見えてこない子どもたちの様子を把握できる調査票の作成を行う。なお、「生活習慣」の項目として盛り込むものは、就寝時間・テレビ視聴時間等、ライフスタイルに関する内容であり、客観的指標として取り扱う。「生活意識」の項目としては、普段の日常生活の大半を占める、学校生活と家庭生活それぞれに対する意識、友人やおうちの人に対する意識、そして心身の発達を支えるメンタルヘルスに関する内容から構成することとする。

第二研究では、第一研究で作成された「生活実態調査票」を用いて小学校高学年児童の「生活習慣」、「生活意識」の特徴を明らかにする。また自己効力感との関連を探索的に検討する。

## 第一研究

## 【方法】

調査対象：X市内の公立小学校2校の5,6年生 計285名

調査時期：2003年11月17日～12月4日

調査手続き：予備調査として実施した，小学校41校に対する質問紙調査の結果，および関連文献などを参考に質問項目を検討・作成した。項目は客観的な指標となる「生活習慣」と児童自身による生活の評価となる「生活意識」に大別し整理した。「生活意識」を構成するものとして，「家庭生活充実感」「学校生活充実感」「心身の疲労感」に相当すると考えられる項目を選定した。その後，心理学専攻の大学院生らとの議論から内容妥当性について再検討した。質問紙作成後は調査者が小学校を訪問し，各学級担任への依頼書とともに配布し，無記名方式で学級単位の一斉調査を行った。なお，調査の実施は各学級担任に依頼した。記入を終えた質問紙は，後日調査者が小学校を訪問し回収した。

調査材料：大きく生活意識と生活習慣から構成される質問紙を実施した。

## I. 「生活習慣」に関する項目 全9項目

## i. 家庭での食事の様子

- 朝ごはんの頻度
- 夜ごはんの頻度
- おやつ頻度

## ii. 基本的な生活習慣

- はみがきの頻度
- 起床時間
- 就寝時間

## iii. 学習

- 勉強時間

## iv. 娯楽

## 遊び時間

## テレビ視聴時間

これら9項目に関しては，「あなたが普段学校に行っている日のことを思い浮かべてください」との教示の後，それぞれ異なった回答方法を取った。就寝時間・起床時間については自由記述で回答を求め，それ以外の項目については，こちらがあらかじめ先行研究などを参考に便宜的に作成した回答について，最もあてはまると思う番号を選択し，記入してもらった形式を取った。

## II. 「生活意識」に関する項目 全23項目

- ①学校生活充実感尺度 9項目
- ②家庭生活充実感尺度 8項目
- ③心身の疲労感尺度 7項目

上記の3つの尺度について，「あなたが普段学校に行っている日のことを思い浮かべてください」との教示の後，それぞれの項目について，「ぜんぜんあてはまらない」「あまりあてはまらない」「すこしあてはまる」「よくあてはまる」の4段階で，回答を求めた。

## 【結果と考察】

「生活習慣」に関しては，予備調査で収集した項目をそのまま採用することにした。

「生活意識」について，まず「家庭生活充実感」尺度，「学校生活充実感」尺度，「心身の疲労感」尺度の各項目の回答について，「よくあてはまる-4点～ぜんぜんあてはまらない-1点」として得点化した。その際，逆転項目の処理も行った。

## 家庭生活充実感尺度

「家庭生活充実感」尺度に関しては，単一の次元を仮定しており，一元性の尺度であることを確認するため，主成分分析を行った。その後，低い負荷量を示した項目を除去し再度主成分分析を行った。その結果得られた各項目の第一主成分への負荷量を Table 1 に示す。第一主

Table 1  
家庭生活充実感尺度の主成分分析の結果 (N=283)

項目	負荷量
06. おうちにおいてほっとします	.809
15. おうちの人がとても好きです	.783
11. おうちにおいて楽しい気持ちになります	.778
22. おうちの人をどんなときでも信頼しています	.739
01. おうちにおいて温かい感じがします	.665
25. おうちにおいてのびのびできます	.591
03. おうちにおいてむかつくことがあります	.495
固有値	3.456
寄与率 (%)	49.367

**Table 2**  
 学校生活充実感尺度の主成分分析の結果 (N=283)

項目	負荷量
30. 学校にいてほっとします	.852
02. 学校にいて楽しい気持ちがします	.799
19. 学校にいて温かい感じがします	.794
07. 学校にいてのびのびできます	.759
18. このクラスがとても好きです	.741
23. 友だちがとても好きです	.695
26. どんなどきでも友だちを信頼しています	.657
固有値	4.034
寄与率 (%)	57.628

**Table 3**  
 心身の疲労感尺度の因子分析結果  
 (最尤法・バリマックス回転後) (N=283)

項目	因子負荷量	
	因子 1	因子 2
<b>身体の疲労感</b>		
24. すぐ体がだるくなってしまいます	<b>.613</b>	.000
20. よく頭が痛くなります	<b>.611</b>	.000
27. 友だちと遊ぶのは面倒くさいです	<b>.422</b>	.119
<b>心の疲労感</b>		
04. いろんなことが面倒くさくなることが多いです	.157	<b>.525</b>
09. 授業になかなか集中できません	.000	<b>.524</b>
13. 宿題を忘れてしまうことが多いです	.000	<b>.499</b>
	.955	.817
因子寄与率 (%)	15.920	13.615
累積寄与率 (%)	15.920	29.535

成分への因子負荷量はいずれも.49以上の高い負荷量を示していた。また、これらの全7項目について、内的整合性を検討するため、尺度の信頼性の指標として、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出した。その結果、 $\alpha = .82$ という値が示され、十分な信頼性を示していると判断した。以上の結果から、以降の分析においては、この7項目からなる尺度を「家庭生活充実感」尺度として用いることにした。

#### 学校生活充実感尺度

「学校生活充実感」尺度に関しては、「家庭生活充実感」尺度と同様に、一元性を確認するため主成分分析を行った。その後、低い負荷量を示した項目は除去し再度主成分分析を行った。その結果得られた各項目の第一主成分

への負荷量を Table 2 に示す。第一主成分への因子負荷量はいずれも.65以上の高い負荷量を示していた。また、これら全7項目について、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出した。その結果、 $\alpha = .88$ という値が示され十分な信頼性を示していると判断した。以上の結果から、以降の分析においては、この7項目からなる尺度を「学校生活充実感」尺度として用いることにした。

#### 心身の疲労感尺度の因子構造

7つの項目に関して、最尤法 Varimax 回転を行った。固有値1.0以上、スクリープロットの傾き、解釈可能性を考慮して、妥当な因子数を検討した。結果、3因子が最も解釈可能な因子数であると決定した。しかし第1因子に関しては、高い因子負荷量を示しながらも項目数が

1項目と少なかったため、今回は分析の対象から除外することとした。そこで、第1因子の項目を削除した後、再度最尤法 Varimax 回転を行ったところ、2因子が抽出された。それぞれの項目については因子負荷がどちらか一つの因子についてのみ0.30以上であるという基準を満たしていた。

第1因子に含まれるものは、身体に関するだるさやつらさに関する項目であると考えられたため、「身体の疲労感」因子と命名した。第2因子に含まれるものは、日々取り組まなければならない課題や、日常生活そのものに鬱陶しさや面倒さを感じることを表していると考えられるため、「心の疲労感」因子と命名した。各項目の因子負荷量、各因子の寄与率、Cronbach の  $\alpha$  係数をまとめたものを Table 3 に示す。

西田ら(2003)は、児童用メンタルヘルス尺度である「生活健康度パターン診断検査(MHP)」の中で、ポジティブな側面とネガティブな側面を弁別し、かつその両側面に焦点をあてて捉える必要があることを指摘している。MHP はポジティブな側面として「生活の満足感」や「生活意欲」、ネガティブな側面として「心理社会的ストレス」等、二つの次元からメンタルヘルスを捉えようとしているが、今回の研究で作成された「生活実態調査票」を構成する内容に関しても同様に、「充実感」や「疲労感」というポジティブ・ネガティブ両側面を捉えるものが盛り込まれているといえるだろう。

また、「家庭生活充実感」尺度において親について尋ねる項目に関しては、多くの先行研究が、「父親」と「母親」について明言していたのに対し、今回はあえて「おうちの人」とすることにした。その理由としては、予備調査の段階で、いくつかの小学校が、必ずしも両親どちらも揃っている家庭ばかりではないことに配慮する必要があると指摘したためである。「おうちの人」として誰を想像するのかは児童個々人で異なってくるのが考えられるが、回答する児童の立場に配慮することを優先し、今回明言することは避けた。

また、心身の疲労感尺度が二因子構造に分かれた点に関しては、「疲労症状」は複雑な症状であり、項目の一次元性を仮定するのは難しいという高口(1987)の見解と一致するものだと考えられる。また、下位尺度としての「身体の疲労感」と「心の疲労感」は、それぞれ日本産業衛生協会(1976)で作られている「疲労感自覚症状調査票」において分類されている疲労自覚症候群の3つの群のうち、疲労Ⅰ群(ねむけとだるさを主とした一般的な疲労の身体症状)、疲労Ⅱ群(注意集中の困難を主とした精神症状)に相当すると考えられる。以上は、成人に関する知見であるが、本研究における結果は、児童においても同様に、身体的症状と精神的症状が異なる側面として現れることを示唆するものかもしれない。ただし、因

子寄与率が低かったことについては今後検討の余地があるだろう。

## 第二研究

### 【方法】

調査時期：2003年11月17日～12月4日

調査対象：X市内の公立小学校2校の5,6年生 計285名

なお内訳は、A校5,6年生 169名(男子83名 女子86名)、B校5,6年生 116名(男子62名 女子54名)であった。このうち、記入漏れのあったものは除き、最終的には全283名を分析の対象とした。

調査材料：

- I. 「生活実態調査票」(第一研究で項目を選定したもの)
- II. 「自己効力感尺度」(桜井, 1987)

自己効力感尺度(桜井, 1987)は小学校高学年用に作成された尺度であるが、特に『自分が意図している結果を生じさせるために必要な行動を、うまくできるかどうかの「自信』として効力期待の側面を重視した項目から構成されており、不登校児のキャンプの効果研究(古田・住本, 1999)で用いられるなど、児童の自信や意欲を測定する指標として数々の研究で利用されている。これについては、「あなたが日ごろ思ったり考えたりしていることにどのくらい当てはまりますか」との教示の後、「ぜんぜんあてはまらない」「あまりあてはまらない」「すこしあてはまる」「よくあてはまる」の4段階で回答を求めた。

調査手続き：

上記の尺度からなる質問紙を用い、無記名方式で学級担任の一斉調査を行った。なお、調査の実施は各学級担任に依頼した。質問紙は、調査者が小学校を訪問し、各学級担任への依頼状とともに配布した。記入を終えた質問紙は、後日調査者が小学校に訪問し回収した。

### 【結果と考察】

生活実態調査票に含まれる内容のうち、「生活習慣」の結果について Table 4 にまとめた。

集計された結果のうち、代表的なものをいくつか取り上げて考察したい。まず、i. 家庭での食事の様子であるが、近年朝ごはんを食べない児童が増えてきていることは多くの調査結果で言われていることであるが、今回も同様の結果が得られたと考えられる。しかし、夕食を毎日食べていないとされる児童が7名もいることは驚きである。その背景には家庭環境の影響が大きいことが推察されるが、この7名については今後他の生活習慣との関連を総合的に考察していく必要があるだろう。ii. 基本的生活習慣であるが、起床時間に関しては筆者が通学

Table 4  
「生活習慣」集計結果

		n	%			n	%
<b>i. 家庭での食事の様子</b>							
朝食	毎日	228	(81%)	睡眠時間	6 h 未満	12	(4%)
	週半分以上	44	(15%)		6 h 以上～7 h 未満	17	(8%)
	ほとんどない	12	(4%)		7 h 以上～8 h 未満	81	(29%)
	無回答				8 h 以上～	173	(81%)
合計		285		無回答		2	(0%)
				合計		285	
※睡眠時間は起床・就寝時間から著者が算出した							
<b>ii. 基本的な生活習慣</b>							
歯磨き	毎日	207	(72%)	<b>iii. 学習</b>			
	週半分以上	64	(23%)	勉強時間	1 h 未満	147	(52%)
	ほとんどない	13	(5%)		1 h 以上～3 h 未満	103	(36%)
	無回答	1	(0%)		3 h 以上～4 h 未満	18	(6%)
合計	285		4 h 以上		17	(6%)	
				合計		285	
<b>iv. 娯楽</b>							
起床時間	7時半未満	268	(95%)	テレビ視聴時間	1 h 未満	18	(6%)
	7時半以降	15	(5%)		1 h 以上～3 h 未満	73	(26%)
	無回答	2	(0%)		3 h 以上～4 h 未満	109	(38%)
	合計	285			4 h 以上		85
				合計		285	
就寝時間	11時半未満	245	(87%)	遊び時間	1 h 未満	58	(20%)
	11時半以降	38	(13%)		1 h 以上～3 h 未満	121	(43%)
	無回答	2	(0%)		3 h 以上～4 h 未満	68	(24%)
	合計	285			4 h 以上		37
				無回答		1	(0%)
				合計		285	

時間や朝の準備の時間などを考慮して便宜的に7時半を基準に分類したが、やや遅刻気味であると予想される児童が15名いた。就寝時間については、起床時間より全体的にばらつきが見られた。また午後11時半を基準に分類した結果、午後11時半以降に寝ている児童は38名いた。この中には午前1時以降に就寝すると回答した児童が12名おり、最大で2時50分に就寝する者もいた。こうした児童の生活習慣は普段の学校生活に少なからず影響を与えていることが推察される。iv. 娯楽について、遊び時間に関して1 h 未満と回答した児童が全体の20%見られたが、かなり多い数値である。このことは小学校高学年になると習い事に通う児童も少なくないと考えられ、遊

ぶ時間がないことが大きな要因として考えられる。また遊び時間とテレビ視聴時間の関連でみると、遊び時間が1 h 以上～3 h 未満であると回答した児童が最も多く、テレビ視聴時間は3 h 以上4 h 未満と回答した児童が最も多いことから、児童にとって遊び時間よりも、テレビを媒体とした娯楽が浸透している可能性を示唆するものである。

#### 「自己効力感」との関連

まず、自己効力感の各項目の回答について、「よくあてはまる－4点～ぜんぜんあてはまらない－1点」として得点化した。その際、逆転項目の処理も行った。さらに、自己効力感尺度に関して項目分析を行った。先行研

究に従い Cronbach の  $\alpha$  係数を算出したところ、 $\alpha = .74$  との値が得られた。よって十分な信頼性が得られたと判断され、以降の分析では、全11項目を自己効力感尺度として用いることとした。

#### <生活習慣>

生活習慣に関する全項目それぞれに関して、選んだ回答に基づいて群分けして独立変数とし、自己効力感を従属変数とする一要因の分散分析を行った。その結果いくつかの項目において、群における得点の違いが見られた。また群が3つ以上のものに関しては tukey の多重比較を行った。

朝ご飯について、毎日食べている群が週の半分以上食べている群よりも有意に自己効力感が高かった ( $F_{(2,281)} = 4.40, p < .05$ )。おやつについて、毎日食べている群はほとんど食べない群よりも有意に自己効力感が低かった ( $F_{(2,281)} = 3.03, p < .05$ )。勉強時間について、1 h 以上～3 h 以下の群は1 h 未満の群よりも有意に自己効力感が高かった ( $F_{(3,281)} = 3.00, p < .05$ )。テレビ視聴時間について、3 h 以上～4 h 以下見ている群は5 h 以上見ている群よりも、有意に自己効力感が高かった ( $F_{(3,280)} = 3.57, p < .05$ )。遊び時間について、2 h 以上～3 h 以下の群は4 h 以上の群よりも有意に自己効力感が高かった ( $F_{(3,280)} = 2.68, p < .05$ )。また、夜ご飯については、有意な差が見られなかったものの、毎日食べている群に比して、毎日食べていない群の自己効力感得点の平均点は低かった。上記以外の項目や群間においてはいずれも有意な差は認められなかった。結果の表は省略する。

以上の結果から、生活習慣を整えておくことと自己効

力感が関連していることを示唆する従来の研究結果を一部支持しているものと考えられる。しかし、例えば、学習時間が多ければ多いほど、学校での学習場面で高い効力感が得られ、それが様々な側面での効力感として発揮されるとは必ずしも言い切れず、指導する側から見て、何時間程度を基準に良しとするのかはっきりと示すことは難しい。また、本研究では起床時間、就寝時間や睡眠時間と自己効力感との関連を示唆する結果は得られなかったこともあり、夜更かしが当たり前となっているといった、生活習慣の乱れが自己効力感の高低と関連しているとは言い切れないことを示唆しているといえるかもしれない。

#### <生活意識>

続いて、「家庭生活充実感」「学校生活充実感」「心身の疲労感」の各尺度の得点について、それぞれの中央値を基準に二群に分け、High 群(以下 H 群)と Low 群(以下 L 群)とし、各群と性別を独立変数、自己効力感を従属変数とする二要因の分散分析を行った。

その結果、性別において自己効力感の得点の現れ方に違いが見られなかったが、各尺度の HL 群の間において有意な差が見られた。家庭生活充実感においては、H 群が L 群よりも自己効力感が有意に高かった ( $F_{(1,283)} = 28.92, p < .01$ )。学校生活充実感においては、H 群が L 群よりも自己効力感が有意に高かった ( $F_{(1,283)} = 19.42, p < .01$ )。心身の疲労感においては、H 群が L 群よりも自己効力感が有意に低かった ( $F_{(1,283)} = 44.01, p < .01$ )。結果は Table 5～7 に示す。

「生活意識」に関して、まず「学校生活充実感」「家庭

**Table 5**  
性差×家庭生活充実感 分散分析結果

				F 値	
男子	H 群	N	63		
		Mean	29.48		
		SD	5.39		
	L 群	N	82	性差	0.07 n.s
	Mean	26.95			
	SD	5.24	HL 群	29.02 **	
女子	H 群	N	76		
		Mean	30.03	性差×HL 群	1.4 n.s
		SD	5.03		
	L 群	N	64		
	Mean	26.08			
	SD	4.38			

\*\* $p < .01$

**Table 6**  
性差×学校生活充実感 分散分析結果

				F 値	
男子	H 群	N	67		
		Mean	25.58		
		SD	4.83		
	L 群	N	78	性差	0.19 n.s
	Mean	30.17			
	SD	5.04	HL 群	43.72 **	
女子	H 群	N	66		
		Mean	26.56	性差×HL 群	1.52 n.s
		SD	5.04		
	L 群	N	74		
	Mean	29.7			
	SD	4.76			

\*\* $p < .01$

**Table 7**  
性差×心身の疲労感 分散分析結果

				F 値	
男子	H 群	N	67		
		Mean	25.58		
		SD	4.83		
	L 群	N	78	性差	0.19 n.s
		Mean	30.17		
		SD	5.04	HL 群	43.72 **
女子	H 群	N	66		
		Mean	26.56	性差×HL 群	1.52 n.s
		SD	5.04		
	L 群	N	74		
		Mean	29.7		
		SD	4.76		

\*\*p<.01

生活充実感」「心身の疲労感」各尺度の得点に基づき高低二つに群分けした。さらに、小学校高学年という時期を考慮して性差の要因も加え、自己効力感を従属変数とする二要因分散分析を行った。その結果、性差においては有意差が見られなかったものの、「学校生活充実感」「家庭生活充実感」「心身の疲労感」すべてにおいて、群間の有意な差が見られた。「学校生活充実感」の結果からは、子どもたちが学校生活に対してどれだけ肯定的な気持ちを持っているか、また友人との信頼関係が築けているかが、日常における様々な新奇な状況に対する耐性や課題を達成しようとする力に影響を及ぼしている可能性を理解することができる。また、河村(1997)によると、学校生活に対する満足度の低いものは不登校にケースも多いことが示唆されており、学校生活に順応できていない児童が少なからず含まれていることが理解できる。同様に「家庭生活充実感」の結果からは、家庭がその子どもにとってほっとできたりくつろいだりできる空間となっていること、おうちの人に信頼感を持っていることが自己効力感に与える影響を見ることができる。「心身の疲労感」に関して、ストレスに対処する能力が高い程、自己効力感が高いとも言われており、外からのストレスに上手に対処できていない児童は、日常場面の多くで適応の難しさを抱えていることが想像される。以上のことから、今の子どもたちの理解を考える上では、生活習慣といった具体的なライフスタイルの様相を知ることに加え、どのように自らの生活を受け止め、どの程度充実感をもって生活しているかについて把握することも必要であると云えるだろう。

## 総合考察

### (1) 小学校の現状

秦(2000)は1984年と1992年の二度に渡り小学校高学年を対象とした調査研究を行っているが、その中で子どもたちの規範意識や善悪の基準が崩れてきていることを結論付けている。また、イライラ・不眠・食欲不振といった生理的症状ないし身体的不調を訴える児童の割合が増加していることも秦(2001)の調査から示されている。規範意識や善悪の基準の崩れやストレス症状を表す児童の増加のみならず、現場で働いている教師にとってもいじめや学級崩壊と呼ばれる現象、不登校の問題などを通して、今の子どもたちの変化や見えにくさを感じている教師も少なくない。またそのような時代の流れを受けて、子どもたちの心を理解し、ひいては教師を援助する役割としてのスクールカウンセラーの配置も加速的に進んできている。こうした現状の下、子ども達を理解するための一つの手段として、本研究では生活実態調査票を作成することを試みた。調査票を作成する上では、子どもたちの生活の現状をありのままに把握すると同時に、子どもたち自身が自分たちの生活の現状をどのように捉えているのかについても把握できるよう考慮した。

### (2) 生活実態調査票の評価

子どもへの心理教育的援助という視点に立ち戻ると、自己効力感との関連性が示唆された、「学校生活充実感」「家庭生活充実感」「心身の疲労感」については、学校現場において教育的介入・援助を考える際に有用な知見をもたらすものとなる可能性を示唆している。子どもたちが学校生活や家庭での生活を楽しみ・落ち着くものだと感じているかどうか、そして身体や心の疲労・疲弊というものが取り除かれるために、どのように取り組んでいくかについて考えることの必要性を認識させるものである。また、児童のメンタルヘルスに対する教師評定と児童評定の差を見た仲田ら(1999)の研究から、特に小学校高学年になると、友人関係の問題が教師の目から見えにくくなっていることが明らかになっており、次第に教師の目が届かなくなってゆく部分が、児童の発達において特に大切な部分であることが理解される。

心理・行動上の問題を早期に発見し、予防することが重要視されている一方で、現状としてそのような検査は多いとはいえ、学校で効果的に活用されているとはいえない(仲田, 1999)。その背景には、学校教育現場で、個人のメンタルヘルス上の問題を取り扱うことの学校教育現場の抵抗感や、結果の扱い方について不用意な利用のされ方によって、保護者や児童との関係を悪化させるような事態も招きかねない事態が散見されたことにあるという。本研究で作成された生活実態調査表に関しても

同様に、児童のプライバシーなど十分配慮した上で用いていくことが必要である。

授業や学級運営を考える際、子ども達の精神的健康度などに配慮していく必要があることが言われてきている。鶴飼(1995)によると、学級担任とは、学級指導を通じて個々の児童を理解し、適応上の問題にかかわる直接の責任者となっている。そして、さまざまな状況の中での多角的な視点から、直接児童の状態を把握する機会と権限をもつ。さらに、成長発達のようなすをとらえ、さらなる発達課題に向けて、児童を援助していく立場にある。成長とともに見えにくくなっていく児童の様子を、教師がより理解することができるための手段を考えていくことは、スクールカウンセラーが教師への援助を通して子どもの問題を間接的に援助する「間接的援助」にもつながるものと考えられる。また、心理教育サービスの中では、児童の学習面・心理社会面・健康面などについての援助が必要(石隈, 1999)とされていること、担任教師は学年を超えて児童に関わることができない場合が多いが、カウンセラーは教師とは異なる空間的、時間的なケアの連続性を保証することができる(鶴飼, 1995)との見解を踏まえると、今後、「生活実態調査票」をスクールカウンセラーの手によって行うことには意義があるのではないかと考えられる。

### 今後の課題

今回は児童自身が質問紙に回答する自己評定尺度である。自己評定尺度の利点としては、簡便かつ比較的短時間で実施可能なところであるが、欠点として児童の主観に任せているところがあるという点がある。質問紙に児童が的確に回答しているかどうかの妥当性の問題も指摘されている。本研究では、すべての項目を児童自身に評定してもらったが、今後は「生活習慣」など客観的な指標として用いる項目については、保護者に評定してもらうなどする方法をとるなど工夫が必要である。また、例えば夜ご飯を毎日食べているに回答しなかった事例や「家庭生活充実感」「学校生活充実感」「心身の疲労感」などの得点が著しく偏っていると思われる事例を取り上げるなどし、一個人の調査票の結果全体を総合的に捉えていくことが、今後の調査票の活用のあり方を探る上で必要であろう。

### 謝辞

本論文は筆者が九州大学教育学部に平成16年度卒業論文として提出したものを再分析し、加筆修正したものです。調査にご協力いただきました小学校の先生方・児童の皆様方に心より御礼申し上げます。

また論文をまとめるにあたり、貴重なご助言を頂きました国立療養所静岡神経医療センター心理士の小池敦先生、本論文のご校閲を頂きました九州大学大学院人間環境学研究院野島一彦先生に心よりお礼申し上げます。

### 引用文献

- 浅野 誠 1996 学校を変える学級を変える—転換期の生活指導— 青木書店
- Bandura,A 著 本明寛他 訳 1997 社会的学習理論；人間理解と教育の基礎 金子書房
- 古田猛志・住本克彦 1999 自己効力感からみた「トライやる・ウィーク」の教育的効果—「学校不適応感」群の変化を中心に— 兵庫県立教育研究所研究紀要
- 石隈利紀 1999 学校心理学：教師・スクールカウンセラー—保護者のチームによる心理教育的援助サービス 誠信書房
- 河村茂雄 田上不二夫 1997 いじめ被害・学級不適応児童発見尺度の作成 カウンセリング研究 30 112-120
- 前田基成 1993 自己有能感をどう育てるか 児童心理 8月号 1026-1032
- 仲田洋子 杉原一昭 藤生英行 熊谷恵子 山中克夫 1999 子どものメンタルヘルスのためのスクリーニング検査の開発—教師評定と児童・生徒評定との関連— 筑波大学学校教育論集22巻 61-66
- 西田順一 橋本公雄 徳永幹雄 2003 児童用精神的健康パターン診断検査の作成とその妥当性の検討 健康科学 vol.25 55-65
- 丹羽郁夫 1995 V-5-2 教育相談と学校コンサルテーション 山本和郎・原裕祿・箕口雅博・久田満編著 臨床・コミュニティ心理学 ミネルヴァ書房 234-235
- 落合良行 佐藤有耕 1996 青年期における友達との付き合い方の発達的变化 教育心理学研究 44 55-65
- 酒井厚 菅原ますみ 眞榮城和美 菅原健介 北村俊則 2002 中学生の親および親友との信頼関係と学級適応 教育心理学研究 50(1) 12-22
- 桜井茂男 1987 自己効力感が学業成績に及ぼす影響 教育心理 35(2) 56-61
- 繁多 進 1993 子どもには自信をつけることが大切だ—しつけと自己有能感の深い関係 児童心理12月号 54-61
- 秦 政春 2000 子どもたちの規範意識と非行・問題行動 大阪大学大学院人間科学研究科紀要 26 123-155

- 秦 政春 2001 子どもたちの「荒れ」に関する調査研究 大阪大学大学院人間科学研究科紀要 **27** 157-188
- 菅原ますみ 八木坂暁子 詫磨紀子 小泉智恵 瀬地山 葉矢 菅原健介 2002 夫婦関係と児童期の子どもの抑うつ傾向との関連 教育心理学研究 **50**(2) 129-140
- 高口明久 1982 児童・生徒の心身疲労感と学校生活適応—鳥取市内の小中学校研究から— 鳥取大学教育学部研究報告 No.10 vol.24 教育科学 355-391
- 鵜飼啓子 1995 II理論編 4章 学校における教職員との連携 村山正治 山本和郎(編) スクールカウンセラー—その理論と展望 ミネルヴァ書房 140-151