

Title	小中学生の疲労自覚症状とその要因に関する文献検討
Author(s)	池上, 佳那; 山田, 玲子; 岡田, 忠雄
Citation	北海道教育大学紀要. 教育科学編, 69(2): 321-328
Issue Date	2019-02
URL	http://s-ir.sap.hokkyodai.ac.jp/dspace/handle/123456789/10409
Rights	

小中学生の疲労自覚症状とその要因に関する文献検討

池上 佳那・山田 玲子・岡田 忠雄

北海道教育大学札幌校 医科学看護学研究室

A Literature Review of the Factors and Symptoms of Fatigue in Elementary and Junior High School Students

IKEGAMI Kana, YAMADA Reiko and OKADA Tadao

Department of Clinical Science and Nursing, Sapporo Campus, Hokkaido University of Education

概 要

現代人の多くが感じていると言われる疲労は、子どもの間でも自覚症状の訴えがみられるようになった。現代の子どもたちは、生活リズムが夜型化となっている傾向がある。就寝時刻が遅くなるため朝食欠食となり、生体リズムの乱れにつながることもある。これらの要因により生理的調節機能に影響し、疲れやすくなるなどの疲労状態が見られるようになる。子どもの疲労に関する研究は多数見られるものの、関連する要因が様々であるなど原因や対策については明確であるとはいいがたい状況である。

そこで本研究は、小中学生を対象とした疲労に関する文献を収集しそれを分析することから、①心身のどの状態に対して疲れであると自覚しているかについて把握すること②食事、睡眠、運動、通塾・習い事、メディア使用状況、に分類して生活習慣が疲労とどのように関連しているかを定かにすること③現代の子どもたちが抱える疲労を感じる要因を明らかにし、養護教諭として行える疲労を回復させるためのアプローチを検討することを目的とした。

文献検討の結果、小中学生ともに「疲れている」とは「ねむい」「からだのだるい」などの身体的な疲労状態であるという意味が込められている可能性が高いことが把握された。また、「就寝時刻の遅れ」が疲労自覚症状と最も関連のある生活習慣であることが明らかになった。

I. はじめに

近年、現代人の大部分が日常的に感じていると言われる疲労は、社会・経済環境の変化に伴う生活様式の多様化が一因と考えられている。現代の子どもは、習い事や塾通いが日常生活となり、遊

びの機会を奪う要因となっている。また、それらは夜型化にもつながり健康阻害やストレスの増加に関連すると考えられる。生活リズムの夜型化は、就寝時刻や起床時刻が遅くなることで朝食欠食につながる。その生活リズムの乱れは生理的調節機能に影響を与え、風邪をひきやすくなったり

疲れやすくなったりするなどの疲労状態が見られるようになる¹⁾。このように、子どもの疲労による心身の負担が大きくなるほど、教育活動全体に影響を及ぼす可能性が高くなる。これまでの小学生、中学生、高校生を対象とした疲労感についての研究では、その原因として、睡眠時間や食生活、運動実施状況、通塾状況、メディア機器の使用などの生活状況、生活上の悩みや心理社会的要因などが明らかとなっている。このように疲労を感じる要因は多様であり明確ではないものが多いため、回復のための方策の検討にも困難が伴う。そこで、子どもの健康状態を把握し、どのような要因が影響して疲労感となり身体に現れるかを明らかにすることにより、改善のためのアプローチを検討することができるのではないかと考える。

II. 研究目的

子どもの疲労に関する文献を収集し分析することで、①心身のどの状態に対して疲れであると自覚しているかについての現状を把握すること②食事、睡眠、運動、通塾・習い事、メディア使用状況、に分類した生活習慣が疲労とどのように関連しているかを定かにすること③現代の子どもが抱える疲労を感じる要因を明確にし、養護教諭として行える疲労回復のためのアプローチを文献的に検討することを目的とした。

III. 対象および方法

文献検索は、国内発行の医学看護学等及びその関連領域の雑誌論文を収録した医学文献データベースの「医学中央雑誌」と国立情報学研究所学協会で発行された論文を検索できる「CiNii (国立情報研究所論文情報ナビゲータ)」を使用した。「疲労」「子ども」「児童」「生徒」「小学生」「中学生」「高校生」「自覚症状」「不定愁訴」「慢性疲労」「生活習慣」をキーワードとして文献検索を行い、原著論文、研究報告、解説、シンポジウム要旨を研究論文として採用した。1997年から2016

年までの20年間分の主要文献30件を抽出し、精読した。

主要文献を分析する際には、第一段階として得られた文献をキーワードごとに分類し「文献数の年次推移」によって分析した。また第二段階として、①対象は日本国内の特定の疾患に罹患していない小学生中学生②疲労自覚症状と生活習慣の関連について書かれている文献③論文の種類が原著、研究報告④統計学的検定法が明確に示されているかつ統計解析で有意差が確認されている⑤調査項目分析内容が明確に示されているものを精読し、主要文献の概要と内容を抽出した。さらに、原因と考えられる生活実態を種類ごとに分類し、自覚症状と関連させて疲労症状が現れる要因を考察した。

IV. 結果と考察

1. 年次推移

(1) 主要文献を含めた疲労に関する文献全般について

「疲労」というキーワードを含む文献は、全体で40284文献あった。子どもを対象とした疲労に関する文献が毎年発行されるようになるのは、1991年からである。これは、1991年に厚生労働省がCFS (慢性疲労症候群) の調査研究所を発足し、政府も疲労に関する研究に本格的に取り組み始めた²⁾ことが、文献数増加のきっかけであると考えられる。

小学生と中学生を対象とした文献は、1997年から2016年までの20年間で2015年を除き、毎年発表されている。その20年間の中で最も文献数が多い年は2007年で13文献あった。同年に発表された文献の中で、不定愁訴という表現が多くみられる。不定とは症状が一致しないこと、愁訴とは好ましくない症状の訴えが解され、自覚症状が中心であり他覚的症状が乏しいことが特徴である³⁾。不定愁訴は婦人科の特に更年期障害に関連して用いられている表現だったが、近年は小児における発生頻度が高くなり、学校保健分野でも医師を中心と

した調査報告がみられるようになった⁴⁾。

不定愁訴の中で「疲れがとれない」「いつでもだるい」などの症状が3か月以上持続する状態を「慢性疲労症候群」と呼ぶ⁵⁾。2005年に国際慢性疲労学会において、小児慢性疲労症候群に関する討議がはじまり、2007年に国際慢性疲労症候群学会小児部門小委員会により、小児慢性疲労症候群国際診断基準が承認された。したがって、慢性疲労症候群が問題視された2007年以降に、疲労についての研究が増加したと考えられる。

(2) 生活習慣に関する主要文献の年次推移

疲労と関連する生活習慣としては、「睡眠」、「食事」、「運動」、「通塾・習い事」、「メディア使用状況」が調査されていた。

睡眠との関連について調査している文献は、30件中29件(表1: No.1~15, No.17~30)であった。睡眠について取り上げていない文献(表1: No.16)は、心の健康が運動の実践にどう影響されるかについて述べられている。いずれも、就寝時刻や睡眠時間が問題となっている。よって、この20年間小中学生の睡眠習慣が問題視されていることがわかる。

食事との関連について調査している文献は、30件中19件(表1: No.1~2, No.4, No.6, No.8~11, No.13, No.15, No.19~22, No.24~26, No.28~29)であった。食事と疲労の関連を主題とする主要文献は、2007年以降書かれていない。先行研究から疲労自覚症状が現れる理由として、食事だけではなく睡眠や運動などのさまざまな生活習慣が関わっていることがわかったからであると推測した。また、食事に関する研究は、食育についての文献が増加している。

運動との関連について調査している文献は、30件中14件(表1: No.1~2, No.4, No.6~8, No.11, No.13~14, No.16, No.22, No.25, No.28~29)であった。運動と疲労の関連についてのみ調査された文献は1件あり、13件は他の生活習慣との関連も見られている。2009年と2013年に発表された文献(表1: No.25, No.29)では、メディアの普及に伴い運動的な遊びが減ることを問題視し、運

動とメディアの関連を明らかにしていた。

通塾・習い事との関連について調査している文献は、30件中5件(表1: No.5, No.7, No.9, No.14, No.25)であった。通塾・習い事に関する研究は、学校週5日制が実施されて塾の存在がクローズアップされたことが背景にあり増加したと考えられる⁶⁾。また、いずれの文献も、通塾・習い事と疲労症状の有意な関連はないことが明らかになっているため、2009年以降は発表されていないのではないかと考える。

メディア使用状況との関連について調査している文献は、30件中9件(表1: No.9, No.11, No.13, No.22~23, No.25, No.28~30)であった。前半11年間における文献数は4件に対して、後半9年間における文献数は5件であった。近年、電子メディアの普及に伴い、子どもの電子メディア利用の機会は確実に増えてきている⁷⁾。そのため、後半9年間の文献数が多くなっていると考察できる。

2. 主要文献の内容

主要文献30件(表1)を精読し、次のことが明確になった。

(1) 疲労自覚症状の訴え

小中学生共に学年の進行に伴い、疲労自覚症状の訴えは高くなる。理由として、生活リズムの変化以外に受験や教師と友人との関係におけるストレスの負荷が関係していることが明らかになってきた⁸⁾。また、中学生を対象とした文献では必ず、男子よりも女子に疲労状態を感じている者が多いことがわかった。男子は始業前から昼食前にかけて疲労感が軽減されるリズムを有するが、女子ではさほど軽減されていないことがわかっている⁹⁾。これは中学生の発達段階特有の、体力差、生理の有無、1日の身体活動量などが関わっているのではないかと考える。

疲労スコアは、日内変動で見たら朝、週内変動で見たら月曜日が最も高くなっていた。また、日本産業衛生学会産業疲労研究会の「自覚症状しら

表1 主要文献一覧

	タイトル	著者	掲載年	掲載紙	対象	睡眠	食事	運動	通塾	メディア
1	児童生徒の食習慣と疲労に関する研究(1)：中学生の朝食摂取と疲労感及び生活背景との関連	齋田勤 他	1997	北海道教育大学紀要、第二部、C、家庭・養護・体育編 47(2)、25-33、1997-02-21	中学生	○	○	○	-	-
2	小学生における疲労に関する研究：通学方法および生活行動要因と疲労との関連	齋田勤 他	1997	学校保健研究 39、150-151、1997-10-03	小学生	○	○	○	(通学)	-
3	〈原著〉中学生の疲労感と休息意識に関する研究	庄司一子	1998	教育相談研究 36、19-28、1998	中学生	○	-	-	-	-
4	中学生期における食生活、生活状況の変化と疲労自覚症状との関連	池田順子 他	1998	日本公衆衛生雑誌 45(12)、1099-1114、1998-12-15	中学生	○	○	○	-	-
5	学校週5日制に基づいた睡眠習慣と主観的疲労感	大島徹子 石原金由	1999	児童臨床研究所年報 (12)、25-28、1999	小学生	○	-	-	○	-
6	中学生の学校生活時における自覚症状について	合澤晃一 他	2001	運動・健康教育研究 10(1)、34-39、2001-03	中学生	○	○	○	-	-
7	中学生の蓄積疲労と生活実態の関連	関彩子 他	2001	日本体育大学紀要 30(2)、279-286、2001-03	中学生	○	-	-	○	-
8	福岡県内の小学生を対象とした食生活と自覚疲労調査：学年・男女の比較	鎌名涼子 他	2003	福岡女子大学人間環境学部紀要 35、47-54、2004-03-01	小学生	○	○	○	-	-
9	通塾が小学生の疲労に及ぼす影響について —2002年度完全学校5日制をうけて—	笠原早苗 石原金由	2003	児童臨床研究所年報 16、44-59、2003	小学生	○	○	-	○	○
10	小中学生の蓄積的疲労と日常生活習慣の関連についての検討	古田真司	2003	愛知教育大学研究報告・教育科学 52、67-73、2003-03-01	中学生	○	○	-	-	-
11	中学生の疲労自覚症状と生活行動に関する研究	鈴木美沙 他	2004	北海道教育大学紀要、教育科学編 54(2)、129-144、2004-02	中学生	○	○	○	-	○
12	児童の睡眠習慣が疲労感に及ぼす影響と健康教育の実践	中田美子 田中雄三	2004	嶋門生徒指導研究 14、46-59、2004	小学生	○	-	-	-	-
13	小学生の食生活・生活習慣と心身の健康状態	山西奈津子 池田順子	2005	京都文教短期大学研究紀要 = The Kenkyu kiyo 46、10-19、2007-01-01	小学生	○	○	○	-	○
14	児童の日常の疲労感に関する調査研究	渡辺紀子	2005	鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要 15、87-94、2005-11-28	小学生	○	-	-	○	-
15	中学生の自覚症状と生活習慣に関する研究	横山公通 他	2006	日本公衆衛生雑誌 53(7)、471-479、2006	中学生	○	○	-	-	-
16	中学校期の心の健康に及ぼす運動の影響と学校の工夫について	和氣綾美 他	2006	川崎医療福祉学会誌 16(2)、247-259、2007	中学生	-	-	○	-	-
17	児童の学校生活時における疲労の自覚症状とフリップカー値の状況	田村裕子 他	2007	地域環境保健福祉研究 10(1)、58-63、2007	小学生	○	-	-	-	-
18	中学生における睡眠習慣と睡眠問題、不定愁訴との関連	鈴木綾子 野井真吾	2007	発育発達研究 2007(36)、21-26、2007	中学生	○	-	-	-	-
19	小・中学生における自覚的疲労度と生活習慣に関する研究：食行動・食スキル、快眠度を中心とした健康教育の有効性の検討	佐藤音苗	2007	北海道医学雑誌 = Acta medica Hokkaidonensis 82(6)、409-422、2007-11-01	小中学生	○	○	-	-	-
20	中学・高校生の生活状況と疲労度との関連—朝食摂取状況ならびに睡眠時間と疲労度との関連について	坂口真吾 前橋明	2007	食育研究 2(1)、74-80、2007-06	中学生高校生	○	○	-	-	-
21	児童の疲労と生活要因との関連	田村裕子 前橋明	2007	幼少児童健康教育研究 13(1)、16-22、2007-02	小学生	○	○	-	-	-
22	高知県における子どもの生活実態と課題	前橋明 他	2008	食育研究 3(2)、52-67、2008-06	幼児期～高校生	○	○	○	-	○
23	メディア視聴が児童の生活に与える影響 (平成20年度幼少児童健康教育セミナー報告(第58回)) -- (第58回 幼少児童健康教育セミナー--保育園・幼稚園での感染症予防)	谷川陽子	2009	運動・健康教育研究 17(1)、124-126、2009-03	小学生	○	-	-	-	○
24	孤食が原童の生活に及ぼす影響 (平成20年度幼少児童健康教育セミナー報告(第58回)) -- (第58回 幼少児童健康教育セミナー--保育園・幼稚園での感染症予防)	原田秋子	2009	運動・健康教育研究 17(1)、114-116、2009-03	小学生	○	○	-	-	-
25	児童の朝の疲労症状と生活との関連	浅川和美 前橋明	2009	幼少児童健康教育研究 15(1)、57-66、2009-03	小学生	○	○	○	-	○
26	不登校傾向と自覚症状、生活習慣関連要因との関連 静岡県子ども生活実態調査データを用いた検討	中村美詠子 他	2010	日本公衆衛生雑誌 57(10)、881-890、2010	小学生～高校生	○	○	-	-	-
27	児童の良好な睡眠についての検討	佐野祥平 他	2011	食育研究 6(2)、36-45、2011-10	小学生	○	-	-	-	-
28	近年の小中学校児童における疲労自覚症状の訴えと課題	松尾瑞穂	2012	国際学院埼玉短期大学研究紀要(35)、29-35、2014	小学生	○	○	-	-	○
29	中学生の生活状況と疲労自覚症状との関連について：年度内変動の検討から	藤元恭子 他	2013	小児保健研究 = The Journal of child health 72(6)、875-882、2013-11	中学生	○	○	○	-	○
30	「ノーマメディア」の取り組みが中学生の睡眠状況・疲労自覚症状におよぼす効果検証	田中綾帆 野井真吾	2016	発育発達研究 2016(73)、1-12、2016	中学生	○	-	-	-	○

べ」を使用した研究は全て、Ⅰ群：身体的症状、Ⅱ群：精神的症状、Ⅲ群：神経感覚的症状の順に訴え数が多かった。Ⅰ群の中でも訴え数の高い項目は「ねむい」「体がだるい」「あくびが出る」であった。したがって、「疲れている」という言葉には「ねむい」「体がだるい」などの身体的な疲労状態であるという意味が込められている可能性が高いことが考えられる。

(2) 生活実態との関連

睡眠は、「就寝時刻の遅れ」が疲労自覚症状と最も関連のある項目であった。就寝時刻の遅れに伴う疲労の感じ方は2種類あり、睡眠時間が短縮すること、起床時刻が遅れ目覚めがすっきりしないこと¹⁰⁾が要因となり、疲労自覚症状を感じるようになることが明らかとなった。疲労自覚症状の訴えで「ねむい」「あくびが出る」が多いことから、十分に体を休ませる睡眠をとることができていない子どもが多いと考える。

食事は、「朝食摂取の有無」が疲労自覚症状と最も関連のある項目であった。小学生を対象とした文献では、朝食摂取状況が悪いほど子どもたちの朝の疲労度は高い¹¹⁾という結果が確認されている。しかし、中学生を対象とした文献では、朝食欠食は、不規則な生活や家庭生活の不安定さを暗示させるため、単にエネルギー不足で疲労するとは言えない¹²⁾という考察もある。全体的に朝食を食べない理由は「時間がなくて食べられない」などの起床時刻の遅れが要因となっていた。そのため、朝食欠食と疲労自覚症状に直接的な関連があるわけではなく、睡眠の問題や家庭環境も関係していると考えられる。

運動は、身体的な疲労感が高くなるが、精神的な疲労感を回復させることがわかった。登校時に最も疲労感があるが、学校での活動の中で疲労感を解消している者が多い。運動不足による影響としては、心地よい疲れが得られないため就寝時刻が遅くなり生活が夜型化する¹³⁾。また、体力がなくなるため疲労症状を保有しやすくなることが考えられる。

通塾・習い事と疲労自覚症状との関連はみられ

なかった。しかし、帰宅後にテレビゲーム等を長時間使用することにより就寝時刻と起床時刻が遅くなっているため疲労感が増大すると考えられていた。そのため、帰宅後の生活リズムの乱れが、疲労自覚症状と関連しているのではないかと考えられる。

メディアの使用状況との関連について有意な結果が現れた項目は、「使用時間」であった。長時間の使用によって就寝時刻が遅れること、ネット環境で人間関係依存が煽られること¹⁴⁾により疲労症状を自覚することが考えられる。

したがって、児童生徒の「ねむい」、「からだのだるい」、「あくびが出る」などの疲労自覚症状の要因を探るためには①就寝時刻と起床時刻②朝食摂取の有無③運動状況④帰宅後の家での過ごし方（塾・習い事に通っている場合）⑤テレビやゲームなどメディアの使用時間の5点を把握して、十分な休養をとることができているかを考察する必要がある。

(3) 疲労回復のためのアプローチ

生活習慣と疲労に関する文献研究で、運動を実践していくことでストレスを緩和させ、心身の調子を整えている¹⁵⁾ことがわかった。さらに、健康づくりには、適切な食事による栄養摂取、適度な運動、十分な休養の調和がとれていることが重要である¹⁶⁾。この休養には、睡眠や入浴、休息における身体の疲労回復を行うことと、スポーツや音楽などの趣味によって精神的な疲労回復を行うことの2つの意味が込められている。したがって、疲労回復のために必要なことは「十分な睡眠時間」や「自由な遊び時間」を設けることである。そのための方法として、児童生徒の生活リズムや改善しなければならない問題を把握し、十分な睡眠時間がとれるような改善策を考えたことや、音楽を聴いたり運動をしたりなど、疲労回復につながるような休憩時間の過ごし方について提案することが、児童生徒が疲労状態を回復できるきっかけとなるアプローチになるのではないかと考察した。

また、組織的な保健教育を行うことも有効な方

法である。小学3年生を対象とした生活リズムに関する健康教育の実践の結果、平日の就床時刻が21分早くなった¹⁷⁾。また、午後9時以降などにテレビやゲームの接触が制限されるノーメディアの取り組みを行った学校では、早寝早起き傾向を有し疲労自覚症状の訴えが少ないことを明らかにしている。学校で行う保健教育には効果があることがわかった。

以上より、①保健室に来室した児童生徒に対しては、自分の生活実態と疲労自覚症状の関連を理解できるような個別の保健指導を行うこと②疲労自覚症状を抱えながらも保健室に来室しない児童生徒の疲労回復のためには、養護教諭や保健主事が中心となり学級担任の協力を得て、校内の「睡眠状況」、「朝食摂取状況」、「メディアの使用状況」を把握し問題点を明確にして教職員全体で共有した上で、発達段階にあった保健指導を行うことの2点が、養護教諭として校内で児童生徒の疲労回復のためのアプローチとしてできることではないかと考えられる。

V. 課題と展望

今回の研究から、子どもたちの「疲れている」という言葉には、「からだがだるい」、「ねむい」といった訴えを含ませている可能性が高いことが明らかとなった。しかし、調査結果から疲労自覚症状は多様にあることも確認した。そこで子ども一人ひとりの疲労自覚症状を把握するためには、文献検討で得られた質問項目を参考にアンケート調査を行うなどし、生活実態から問題点を見つけ疲労回復のためのアプローチをする必要がある。

本調査では、現代の子どもの疲労状態を把握し、疲労回復のための見通しを持つことができた。しかし、疲労自覚症状は主観的な訴えであるため、疲れを客観的に評価できるものはないか疑問に感じた。今後は、体の状態を数値化することができるバイタルサインを測定し、疲労自覚症状や生活習慣とバイタルサインの関連を研究することにより、疲労状態を表す客観的な指標を見つけ

ることを目的とした研究を行いたい。

VI. 結 語

疲労自覚症状と「睡眠」、「食事」、「運動」、「通塾・習い事」、「メディア使用状況」の関連についての文献を収集・分析することにより、以下の知見を得た。

- (1)子どもを対象とした疲労に関する文献は1991年以降にから毎年発行されている。1991年に厚生労働省がCFS（慢性疲労症候群）の調査研究所を発足し、政府も疲労に関する研究に本格的に取り組み始めたことが、文献数増加のきっかけであると考えられる。
- (2)生活習慣と疲労の関連について調査している文献、30件中29件で睡眠との関連が見られた。いずれも、就寝時刻や睡眠時間が問題となっている。よって、この20年間小中学生の睡眠習慣が問題視されていることがわかる。
- (3)小中学生共に、学年の進行に伴って、疲労自覚症状の訴えは高くなる。また、男子よりも女子に疲労状態を感じている者が多いことがわかった。日内変動では朝、週内変動では月曜日の疲労スコアが最も高くなっていた。以上から、夜型の生活リズムである可能性が高いと考えられる。
- (4)日本産業衛生学会産業疲労研究会の「自覚症状しらべ」を使用した研究は全て、Ⅰ群：身体的症状、Ⅱ群：精神的症状、Ⅲ群：神経感覚的症状の順に訴え数が多かった。Ⅰ群の中でも訴え数の高い項目は「ねむい」「体がだるい」「あくびが出る」などであった。したがって、「疲れている」という言葉には「ねむい」「体がだるい」などの身体的な疲労状態であるという意味が込められている可能性が高いことが考えられる。
- (5)疲労自覚症状と睡眠は、「就寝時刻」が強く関連していることがわかった。さらに、中学生においては睡眠時間の短縮や、睡眠の質も問題視されていた。以上より、就寝時刻の遅れにより睡眠時眼が短縮することや、起床時刻が遅れ目

覚めがすっきりしないために、疲労自覚症状を感じるようになることが明らかとなった。

- (6)疲労自覚症状と食事の関連では、朝食摂取の有無において有意な差が見られた。朝食を食べない理由が「食べる時間がない」などの、起床時刻の遅れによるものであったため、睡眠時間とも関連があると言える。
- (7)今回の分析では、運動によって身体的な疲労感が高くなるが、精神的な疲労感は回復することがわかった。運動不足による影響は、心地よい疲れを得られないため就寝時刻が遅くなり生活が夜型化になること、体力がなくなるため疲労症状を保有しやすくなることが考えられる。
- (8)通塾・習い事と疲労自覚症状との関連はなく、テレビゲームなどの普及に伴う帰宅後の時間の使い方や、それを長時間行うことによる就寝時刻などの生活リズムが、疲労自覚症状と関連しているのではないかと考えられる。
- (9)長時間のテレビ・ビデオ視聴やゲーム、ネットの使用により就寝時刻が遅れることや、ネット環境で人間関係依存が煽られることで、疲労症状を自覚すると考えられる。
- (10)児童生徒の「ねむい」、「からだがだるい」、「あくびが出る」などの疲労自覚症状の要因を探るためには、①就寝時刻と起床時刻②朝食摂取の有無③運動状況④帰宅後の家での過ごし方(塾・習い事に通っている場合)⑤テレビやゲームなどメディアの使用時間の四点を把握して、十分な休養をとることができているかを考察する必要がある。
- (11)疲労症状回復のための有効なアプローチとして、①保健室に来室した児童生徒に対しては、自分の生活実態と疲労自覚症状の関連を理解できるような個別の保健指導を行うこと。②疲労症状を抱えながらも保健室に来室しない児童生徒の疲労回復のためには、養護教諭や保健主事が中心となり、校内の「睡眠状況」、「朝食摂取状況」、「メディアの使用状況」を把握すること。さらに、問題点を明確にして教職員全体で共有した上で、発達段階にあった保健指導を行うこ

との2点があると考えられる。

引用文献

- 1) 芝木 美沙子, 齊藤 有希, 高田 尚美 他: 中学生の疲労自覚症状と生活行動に関する研究, 北海道教育大学紀要. 教育科学編 54(2), 129-144, 2004
- 2) 大阪市立大学大学院医学研究科 疲労医学講座: 「疲労研究の歴史」 Available at : <http://www.med.osaka-cu.ac.jp/fatigue/history.html> Accessed January 21, 2018
- 3) 平岩幹男: 不定愁訴への対応の原則 (特大号 こんなときどうする「学校保健」—すべきこと, してはいけないこと) — (不定愁訴・全身症状), 小児科診療 70 (11), 1795-1798, 2007
- 4) 金田 (松永) 恵, 庄司一子: 保健室にける子どもの不定愁訴への養護教諭の対応について—先行研究の検討—, 筑波大学発達臨床心理学研究 22, 31-41, 2011
- 5) 上土井貴子: 疲れがとれない, いつでもだるい (慢性疲労) (特集 不定愁訴の子どもを診るために) — (症状に応じたアプローチ), 小児科診療 74(1), 53-58, 2011
- 6) 笠原早苗, 石原金由: 通塾が小学生の疲労に及ぼす影響について—2002年度完全学校5日制をうけて, 児童臨床研究所年報 16, 44-59, 2003
- 7) 田中綾帆, 野井真吾: 「ノーマディア」の取り組みが中学生の睡眠状況・疲労自覚症状におよぼす効果検証, 発達発達研究 (73), 1-12, 2016
- 8) 木村龍雄, 入谷 仁士, 下村 美佳子 他: 学校ストレスサーと心身の健康との関連について, 大阪教育大学紀要. IV, 教育科学 50(1), 157-173, 2001
- 9) 前橋明, 松尾瑞穂: 輝く子どもの未来づくり(60)子どもの疲労度と学習効果を考える: 自覚症状しらのススメ, こころのオアシス: 養護教諭応援マガジン 11 (6), 19-23, 2013
- 10) 大島徹子, 石原金由: 学校週5日制に基づいた睡眠習慣と主観的疲労感, 児童臨床研究所年報 (12), 25-28, 1999
- 11) 田村裕子, 前橋明: 児童の疲労と生活要因との関連, 幼少児健康教育研究 13(1), 16-22, 2007
- 12) 富田勤, 田村 友美, 盛永 由紀子 他: 児童生徒の食習慣と疲労に関する研究(1): 中学生の朝食摂取と疲労感, 及び生活背景との関連, 北海道教育大学紀要. 第二部. C, 家庭・養護・体育編 47(2), 25-33, 1997
- 13) 松尾瑞穂: 近年の小学校児童における疲労自覚症状の訴えと課題, 国際学院埼玉短期大学研究紀要 Vol.35, 2014
- 14) 土井隆義: “一人でいられない”子どもたちの不安,

保健室, 165, 3-9, 2013

- 15) 和氣 綾美, 山本 浩二, 藤塚 千秋 他: 中学校期の心の健康に及ぼす運動の影響と学校の工夫について, 川崎医療福祉学会誌 16(2), 247-259, 2007
- 16) 小笠原由美子, 宮崎広子: 〈論文〉中学生における食生活と生活習慣 (第二報), 聖カタリナ女子短期大学研究紀要 35, 87-104, 2002
- 17) 中田美子, 田中雄三: 児童の睡眠習慣が疲労感に及ぼす影響と健康教育の実践, 鳴門生徒指導研究 14, 46-59, 2004

(池上 佳那 札幌校大学院生)

(山田 玲子 札幌校准教授)

(岡田 忠雄 札幌校教授)