

平成16年4月15日

**平成 16 年 度 教 育 研 究 基 盤 校 費
「教育研究支援プロジェクト経費」 成果報告書**

プロジェクトチームの代表者 部・講座等名 障害児教育講座

氏 名 橋本俊顕

プロジェクトの名称	障害児の生活リズムに関する研究：養護学校における昼の休憩時間の有意義な過ごし方の研究：音楽を利用した試み	配 分 予算額	円 1085000	年次計画 16
プロジェクトの概要	近年、夜型生活の若年化、生活習慣病の若年化が進行し、小児期から健康的な生活習慣、生活リズムを習得することは、小児および教育関係者、養育者にとって重要な課題である。知的障害、自閉症などの発達障害を有する児童生徒はその障害の特性から生活リズムが健常児に比べて乱れやすく、そのため又心身の健康に問題を生じやすく、生活習慣病の合併も健常児の2~3倍ととり、休憩時間を有意義にすごすことにより生活リズムを適正化していくことを試みた。 対象： 養護学校の児童生徒、とその保護者、 方法： 希望者に音楽を使ったリズム運動を昼休みに30分程度おこなう。 調査： ①全児童・生徒を対象に家族へ生活習慣、健康に関するアンケート調査 ②アクチグラムによる睡眠・覚醒リズム調査 ③ライフコーダーによる生活習慣・運動調査 ④唾液中のコルチゾールの測定：朝、昼食運動後の2回、対象は運動参加者、非参加者 を実施した。養護学校の全生徒と家族に行った生活リズムおよび健康状態に関するアンケート調査から、以下の結果が明らかとなった。①日中の活動性の少ないものが見られ、生活リズムを乱し、健康調査では、なんらかの不調を訴えるものがほとんどである。②睡眠・覚醒リズムの乱れを示すものが比較的多く、睡眠障害が強く疑われるものもあった。③運動により、または医療的対応により睡眠の改善がみられていたものもあった。④ライフコーダーからは、運動量について、個人差が非常に大きいことがわかった。休日に運動習慣を持つものは、土日も運動量が高いが、そうでないものは、休日に比べ平日のほうが、運動量が高く、生活リズムも規則的な傾向があった。即ち、休日に生活リズムの乱れが生じやすかった。⑤唾液中のコルチゾールの変化については、運動非参加者では、日内変動による変化だけであったが、参加者では、運動負荷によるコルチゾールの変化がみられた。 以上の調査結果を踏まえ、保護者や児童にアドバイスをを行った。主として、家族へのフィードバック調査の結果、生活リズムの重要性、子どもの生活習慣の現状と改善の必要性に気づいた。子どもにおいては、平日学校生活があることにより、休日よりも生活リズムがたてられ、音楽リズム運動に参加している群では、特に運動量がよく保たれていた。児童に知の障害がその特性としてあるため、さらに、研究を深める必要を感じている。			
成果の概要	附属養護学校の全生徒と家族に行った生活リズムおよび健康状態に関するアンケート調査から、以下の結果が明らかとなった。①日中の活動性の少ないものが見られ、生活リズムを乱し、健康調査では、なんらかの不調を訴えるものがほとんどである。②睡眠・覚醒リズムの乱れを示すものが比較的多く、睡眠障害が強く疑われるものもあった。③運動により、または医療的対応により睡眠の改善がみられていたものもあった。④ライフコーダーからは、運動量について、個人差が非常に大きいことがわかった。休日に運動習慣を持つものは、土日も運動量が高いが、そうでないものは、休日に比べ平日のほうが、運動量が高く、生活リズムも規則的な傾向があった。即ち、休日に生活リズムの乱れが生じやすかった。⑤唾液中のコルチゾールの変化については、運動非参加者では、日内変動による変化だけであったが、参加者では、運動負荷によるコルチゾールの変化がみられた。 以上の調査結果を踏まえ、保護者や児童にアドバイスをを行った。主として、家族へのフィードバック調査の結果、生活リズムの重要性、子どもの生活習慣の現状と改善の必要性に気づいた。子どもにおいては、平日学校生活があることにより、休日よりも生活リズムがたてられ、音楽リズム運動に参加している群では、特に運動量がよく保たれていた。児童に知の障害がその特性としてあるため、さらに、研究を深める必要を感じている。			