

保育者を志す学生を対象とした生活習慣改善の試みにおける 「気づき」の探索的分析

共起ネットワーク分析における一考察

齋藤 めぐみ

An exploratory study of awareness on lifestyle modification intervention
among students to study childcare

A consideration of analysis using a co-occurrence network analysis

Megumi SAITO

キーワード：保育者養成 領域「健康保育者効力感」 基本的生活習慣 共起ネットワーク分析

1. 緒言

乳幼児における健康に関する問題は深刻化する一方である。就寝時間が遅くなることによる睡眠時間の減少、朝食の欠食、コ（孤・個・固・粉等）食、不活動等、特に基本的生活習慣、生活リズムの乱れなど、課題が多い。0歳～6歳を対象とした調査（厚生労働省 2015）によると、例えば平日で約2割、休日で約4割の子どもが、1日平均で3時間以上テレビやビデオを見たり、ゲーム機やタブレット等を使用していること、午前0時以降に就寝する乳幼児は0.6%と0%ではないことが示されている。睡眠は乳幼児の心身の発達に大きな影響を与える。深いノンレム睡眠時に成長ホルモンが分泌され、細胞の修復・育成、骨・筋肉形成が行われるとされ、乳幼児期の就寝時間が遅く睡眠時間が不足することにより、脳や心身の発達に悪影響を及ぼすと考えられる（亀井ら 2012）。午後10時以降に就寝する子どもの保護者は、就寝時間が遅いことも示されており（厚生労働省 2015）。保護者の生活が乳幼児の生活に影響を及ぼしていることは明白な事実である。

このような乳幼児をとりまく健康の諸問題を背景に、保護者への支援も含め、心身ともに健康な子どもを育てることが保育者の役割としてこれまで以上に求められる。

田辺（2011）は、これらの社会的背景から領域「健康」に特化した「保育者効力感」の検討が緊急課題であることを指摘し、領域「健康保育者効力感尺度」を開発した。

領域「健康」は、健康な心と体を育て自ら健康

で安全な生活をつくり出す力を養う領域である。現行の「幼稚園教育要領」（文部科学省 2017 年）に示された「健康」のねらいと内容を以下に示す。

1. ねらい
 - 1) 明るく伸び伸びと行動し充実感を味わう
 - 2) 自分の体を十分に動かし進んで運動しようとする
 - 3) 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付け見通しをもって行動する
2. 内容
 - 1) 先生や友達と触れ合い、安定感をもって行動する
 - 2) いろいろな遊びの中で十分に体を動かす
 - 3) 進んで戸外で遊ぶ
 - 4) 様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む
 - 5) 先生や友達と食べることを楽しみ食べ物への興味や関心をもつ
 - 6) 健康な生活のリズムを身に付ける
 - 7) 身の回りを清潔にし衣服の着脱、食事、排泄などの生活に必要な活動を自分でする
 - 8) 幼稚園における生活の仕方を知り自分たちで生活の場を整えながら見通しをもって行動する
 - 9) 自分の健康に関心をもち、病気の予防などに必要な活動を進んで行う
 - 10) 危険な場所、危険な遊び方、災害時などの行動の仕方が分かり安全に気を付けて行動する

これらの内容を基に、「健康保育者効力感」の尺度は14項目で構成されている。健康保育者

効力感は、対象者の健康に関する生活状況や領域「健康」に関連した保育者の日常生活と関連性があることが報告されている(田辺, 2011、齋藤 2018a)。このことから、齋藤(2018b)は、保育者を志す学生を対象に基本的生活習慣を見直し改善を試みるための介入を行い、日常生活を改善することが「健康保育者効力感」の向上に及ぼす可能性を示唆した。しかし、介入のどのような要素が「健康保育者効力感」に影響を及ぼすのかは検討されていない。

以上より、本研究は基本的生活習慣を見直し改善を試みる介入において改善のための目標行動と介入後の気づきの内容を探索的に分析し、「健康保育者効力感」に影響を及ぼす要素について検討することを目的とする。

具体的には、介入中の目標行動の内容、介入後の気づきの自由記述から、計量テキスト分析の「共起ネットワーク」を用いて分析し、「健康保育者効力感」との関係性を考察する。

なお、計量テキスト分析とは、計量的分析手法を用いてテキスト型データを整理し、内容分析を行う方法である(樋口, 2014)。樋口が製作し、フリー・ソフトとして公開されている KH Coder(khcoder-3a15b.exe 2018)を用いて分析する。「共起ネットワーク」は、テキストデータ中での出現パターンの似通った語、すなわち共起の程度が強い語を線で結んだネットワークを描くことから、探索的分析を行いやすいとされている(樋口, 2014)。自由記述のテキスト内容を客観的に捉えられる分析方法とされる。

II. 方法

1. 調査対象

千葉県の保育者を養成する短期大学 2 年次の学生 159 名中研究について同意し、かつ期限までに回答を提出した 138 名を対象とした。

2. 調査期間

生活習慣に関する質問紙調査は、平成 30 年 10 月と「セルフモニタリング」終了後の 12 月に実施した。日常生活の「セルフモニタリング」は 10 月から 11 月末のうちの任意の 2 週間実施した。

3. 研究概要

著者が保育内容の研究「健康」を担当している短大生 2 年次の学生を対象として質問紙と「セルフモニタリング」シート(日常生活調査票)を配布し、質問紙の回答と「セルフモニタリング」の結果を用いて研究とした。

4. 倫理的配慮

調査にあたり、調査項目、実施の有無は成績と一切関係しないこと及び、データは個人を特定しないよう扱うことを説明した。また研究目的以外にはデータを使用しないことを質問紙に示すとともに質問紙配布時にも説明を行い、同意の得られた者を対象とした。

5. 調査内容

1) フェイスシート

性別、年齢について尋ねた。

2) 事前調査

(1) 生活リズム・基本的生活習慣に関する「健康」保育者効力感

田辺(2011)の「健康」保育者効力感尺度中、生活習慣に関する項目に特化した項目を用いた。回答は田辺に倣い 7 件法(「0:全くそう思わない」～「6:非常にそう思う」とした。質問項目を以下に示す。

①子ども 1 人ひとりの生活のリズムを把握し、それらに応じながら活動と急速の調和を図り保育する・保護者に子どもが健康な生活のリズムを身につけることの大切さを伝え家庭での生活の仕方についての理解を促す

②基本的な生活習慣を子ども自らが望んで行うように援助する・子どもが社会生活上の習慣や態度を身につけることができるように援助する

(2) 3 日間の生活調査

生活調査は、24 時間方式で生活・食事内容・睡眠時間を生活調査票(セルフモニタリングシート)に 3 日間記入する。生活調査の調査紙を図 1 に示す。この結果から、基本的生活習慣における各自の修正点を見出し、修正するための行動を目標行動として 1～3 行動設定した。

3) 介入:生活改善 2 週間チャレンジ

保育者を志す学生を対象とした生活習慣改善の試みにおける「気づき」の探索的分析

2) (2) の目標行動を用紙に記入し、目標行動を意識する生活を2週間行い、達成の程度を◎・○・△・×の4件法で毎日記録した。

記録には、他に3食の食事時間と内容、睡眠時間を記入した。“生活改善2週間チャレンジシート”を図2に示す。

図1 3日間のセルフモニタリングシート

生活記録シート

2018年 保育内容の研究「健康」

クラス 学籍番号 氏名

過去3日間の生活を振り返り、書き出してみましょう

	／ ()	／ ()	／ ()
0			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

起床	：	：	：
就寝	：	：	：
朝食	時間 分	時間 分	時間 分
昼食	：	：	：
夕食	：	：	：

生活習慣チェックシート

生活を振り返り、当てはまる項目に☑を入れましょう

☐ 夜更かし(12時以降の就寝)が多い
☐ 7時間以下の睡眠の日が多い
☐ ご飯やパンなど(炭水化物)の摂取量が多い
☐ 脂っこいものが好き
☐ ほぼ毎日間食をしている
☐ 深夜の時間帯(21時以降)によく飲食をする
☐ 朝食は毎日食べる
☐ 外食やファストフード、レトルト食品、カップラーメンをよく利用する
☐ 甘い清涼飲料水をよく飲む
☐ 野菜や海藻類の摂取量が少ない
☐ カラダを動かすのが嫌い
☐ 運動不足だと実感している
☐ 移動には車をよく使う
☐ つい階段での移動を避けてしまう
☐ 継続して行っているスポーツはない
☐ 排便はほぼ毎日ある

参考 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 生活習慣病チェックシート

生活習慣改善シート

生活を振り返り、①修正したいこと②修正のための具体的な方法を考えてみましょう
 (記入例：①1時間就寝時間を早くしたい ②スマホ時間を短くしてお風呂に早く入る)

1	① (修正したいこと)
	② (修正のための具体的な方法)
2	① (修正したいこと)
	② (修正のための具体的な方法)
3	① (修正したいこと)
	② (修正のための具体的な方法)

どちらかに○をつけてください。
個人情報を保護し、調査結果を今後の研究や教材として発表することに (同意します・同意しません)

図2 生活改善2週間チャレンジ
(セルフモニタリングシート)

生活改善2週間チャレンジ

クラス 学籍番号 氏名

	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
目標①	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×
目標②	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×
目標③	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×
起床	：	：	：	：	：	：	：
就寝	：	：	：	：	：	：	：
朝食	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
昼食	：	：	：	：	：	：	：
夕食	：	：	：	：	：	：	：

	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
目標①	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×
目標②	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×
目標③	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×	◎・○・△・×
起床	：	：	：	：	：	：	：
就寝	：	：	：	：	：	：	：
朝食	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
昼食	：	：	：	：	：	：	：
夕食	：	：	：	：	：	：	：

※例)

4) 事後調査

(1) 生活リズム・基本的生活習慣に関する「健康」保育者効力感

事前調査を同様の質問項目を用いた。

(2) 目標行動の達成率、睡眠時間

◎：100%、○：80%、△：50%、×：0%として達成率を算出、目標行動の達成率が50%以上であった場合は成功要因、50%未満であった場合は失敗要因を含めて自由記述で考察した。また、2週間チャレンジ前と後の平均睡眠時間を算出した。

5) 分析方法

セルフモニタリング(生活調査票)を含む介入：2週間チャレンジ前後の「健康」保育者効力感の変化について検討するために、t検定を行った。分析には、Excel2016を用いた。また、どのような目標が設定されたか、どのような気づきがあったかについてKH Corderを用いて計量テキスト分析の「共起ネットワーク」を用いて客観的に分析した。共起ネットワークの分析手順については全て、樋口(2014)を参考に記述した。「共起ネットワーク」分析の分析手順は以下の通りである。

1) 語の抽出と頻出語

前処理の実行として、強制的に1語として抽出すべき語を確認し、強制抽出する。強制抽出しないと例えば“気付く”が“気”と“付く”がそれぞれ1語として抽出される。その後、単語頻度分析で出現回数を分析する。

2) 共起ネットワーク分析

出現回数から共起関係の分析対象語を抽出し、KH Corderを操作することにより共起ネットワークが描かれる。関係の強いもの同士が線で結ばれる。また頻出度が高い語の円が大きく描かれる。語が近くに布置されていることに意味はなく、線で結ばれていることに共起関係が示されている。設定により、より強い共起を太い線で示すことが可能であり、これらから共起関係を解釈する。図中に描かれている語の数をN(node)、共起関係の線の数をE(edge)、密度をD(Density)として表示される。

Ⅲ. 結果

1. 対象者の属性

対象者は女性 98.5%、平均年齢は 19.9 ± 1.2 歳であった。

2. 目標行動の種別割合

対象者が設定した目標行動は全部で350行動、目標が1つだった者は11名、2つであった者は43名、3つであった者は84名であった。食事、睡眠、運動、生活リズムそれぞれの設定率は、食事37%、睡眠44%、運動12%、生活リズム7%であり、睡眠に関する目標が一番多かった。

3. 目標行動達成率

目標行動の達成率は、全体では67.6%であった。各行動目標に対する達成率は、食事70.1%、運動67.1%、睡眠66.4%、生活リズム61.4%の順であった。

4. 睡眠時間の推移

介入前の平均睡眠時間は、6時間48分(SD：1時間11分)であったが、介入後の平均睡眠時間は7時間11分(SD：1時間4分)であり、介入により平均23分睡眠時間が長くなった。

5. 基本的生活習慣に関する「健康保育者効力感」の推移

介入後の全対象者の「健康保育者効力感」中の基本的生活習慣に関連した効力感の推移を表1、達成率50%の者の効力感と50%未満の者との

表1 目標行動達成率別「健康保育者効力感」の推移

①生活リズムに関する保育者効力感				
	介入前		介入後	
	平均	SD	平均	SD
50%以上	2.40	1.03	3.56	0.86
50%未満	3.13	0.64	3.88	0.83
②基本的生活習慣に関する保育者効力感				
	介入前		介入後	
	平均	SD	平均	SD
50%以上	2.58	1.14	3.68	1.06
50%未満	3.00	0.93	3.63	0.74

保育者を志す学生を対象とした生活習慣改善の試みにおける「気づき」の探索的分析

比較を表2に示した。効力感の総合得点は介入後に向上したが介入前の得点と有意な差は認められなかった(n.s)。達成率が50%以上の者と50%未満の者の①②の効力感の介入前後の変化率を比較したところ、2者間に有意な差が認められた($p<.01$, $p<.01$)。

表2 目標行動達成率別「健康保育者効力感」の介入前後の変化率

	50%以上	50%未満	p	
効力①差	1.16	0.75	0.04	**
効力②差	1.10	0.63	0.03	**

6. 目標行動の分析

食事、睡眠、運動の目標設定に絞って分析した結果を以下に示す。

1) 食事に関する行動目標

総抽出数(対象データに含まれている全ての語の延べ数)は、538(使用 322) 語、異なり語数(含まれている語数)は 114 (74) であった。頻出語を表3に、最小頻出2、上位 30 語を抽出して共起関係(N26、E30、D0.92)を図3に示した。

表3 食事の目標行動 頻出語

抽出語	出現回数
食べる	74
朝食	36
間食	18
野菜	14
食事	12
3食	11
バランス	11
夕食	10
減らす	9
控える	8
良い	7
飲む	6
取る	6
炭水化物	4
サラダ	3
早め	3
お菓子	2
ジュース	2
外食	2
早い	2
増やす	2
多い	2
白米	2
毎日	2
野菜ジュース	2

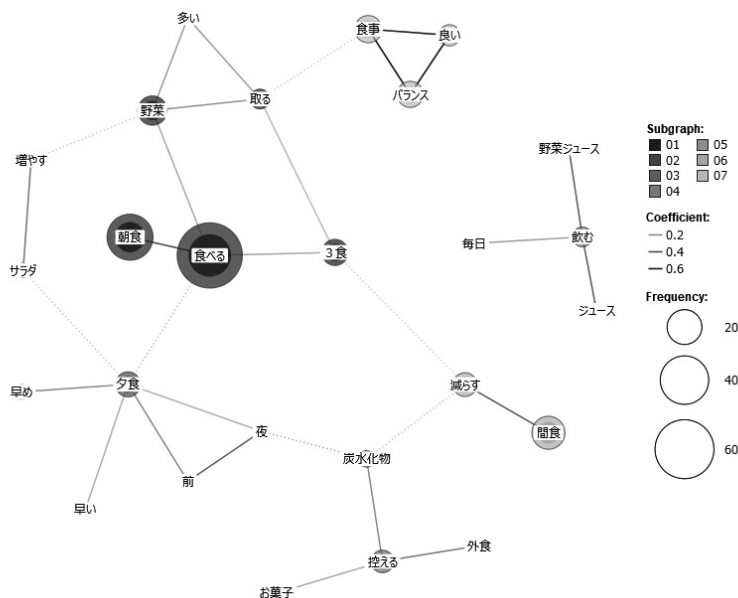


図3. 食に関する行動目標の共起ネットワーク

“食べる”の出現回数が最も多かったが、“食べる”と共起関係が強かったのは、朝食、野菜、3食であった。バランス、食事、良いが互いに共起関係が強く、“バランスの良い食事”を設定していることがわかる。逆に、“減らす”には間食、“控える”には炭水化物、お菓子、外食と共起関係がみられた。また、夕食に関しては、早い、早めなどに共起関係が見られた。

2) 睡眠に関する行動目標

睡眠の総抽出語数は486(329)、異なり語数は120(81)であった。頻出語を表4に、最小頻出回数を2、上位50語の共起関係(N33、E53、D.1)を図4に示した。

“寝る”の出現回数が最も多かったが、“寝る”と共起関係が強かったのは、“早い”であった。また“0時前”にも共起関係が見られた。“睡眠時間”とは“増やす”、“睡眠”とは“多い”“取る”との共起関係が強かった。また、“スマホ”の出現回数も多かったが、“スマホ”とは、“時間”、“減らす”に共起関係が見られた。“お風呂”とは、“入る”、“夕食前”、“テレビ”とに共起関係が見られた。“起きる”については、“1時間前”、“出る”などに共起関係が見られたが、“出る”、“1時間前”ともに出現回数が少なかった。

表4 睡眠の目標行動 頻出語

抽出語	出現回数
寝る	43
早い	30
スマホ	17
時間	17
早寝早起き	15
起きる	13
減らす	11
睡眠時間	10
見る	8
お風呂	7
0時前	6
前	6
入る	6
取る	4
睡眠	4
早起き	4
Youtube	3
6時間	3
早寝	3
増やす	3
夕食	3
早い	2
多い	2
毎日	2
夜	2

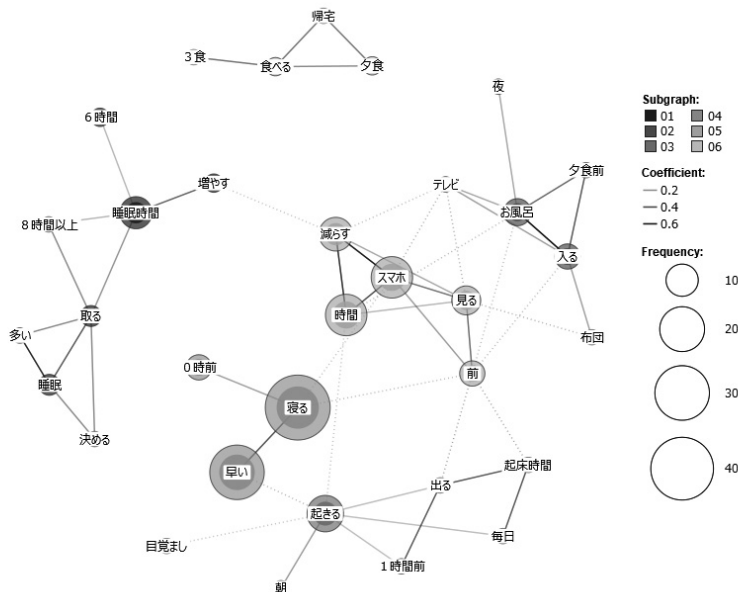


図4. 睡眠に関する行動目標の共起ネットワーク

保育者を志す学生を対象とした生活習慣改善の試みにおける「気づき」の探索的分析

3) 運動に関する行動目標

運動の総抽出語数 165 (80)、異なり語数 59 (36) であった。頻出語を表5、最小頻出2、上位 30 語の共起関係 (N14、E10、D. 11) を図5に示した。

出現回数の多い“運動”と共起関係にあったのは“時間”“作る”であった。“階段”とは“使う”、“身体”と“動かす”、“運動量”と“増やす”に共起関係が見られた。運動は、食事、睡眠と違って、それぞれが独立しており、複雑に絡まる共起関係は見られなかった。

表5 運動の目標行動 頻出語

抽出語	出現回数
運動	13
階段	10
使う	9
ストレッチ	4
歩く	3
お風呂	2
ウォーキング	2
スポーツ	2
移動	2
運動量	2
作る	2
時間	2
身体	2
増やす	2
動かす	2

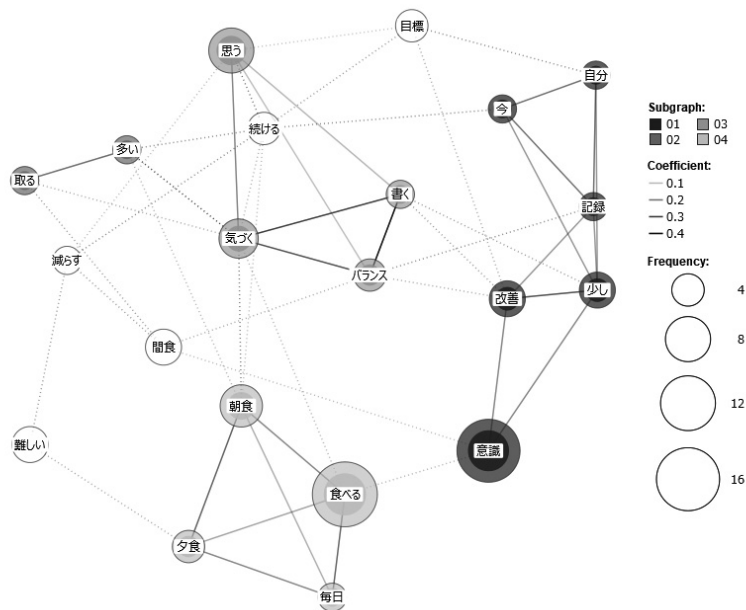


図5. 運動に関する行動目標の共起ネットワーク

7. 介入による気づきの分析

1) 食事行動に関する気づき

食事行動の気づきに使われた総抽出語数は789 (235)、異なり語数は199 (113) であった。食事行動に関する気づきの頻出回数を表6に示した。また、最小頻出3とし上位50語を抽出して共起関係(N21、E50、D. 238)を図6に示した。

“意識”の出現回数が多く、“意識”と共起関係がみられたのは、“思う”であった。“意識”すれば改善できると思った、“意識”するだけで変われると思った、のように記述されている。“意識”とは、“改善”“少し”“記録”などと共起がみられた。

2) 睡眠行動に関する気づき

食事行動の気づきに使われた総抽出語数は1254 (370)、異なり語数は257 (130) であった。最低頻出回数を3として上位40語に絞り共起関係(N38、E54、D0.77)を描き図7に示した。

“意識”の出現回数が27で多く、“意識”は“思う”と共起関係が見られた。意識すれば〇〇と思う、意識できなかったので〇〇だったと思う、と使われていた。27中、23は“意識”すればでき

表6 食事の気づき 頻出語

抽出語	出現回数
食べる	17
意識	16
思う	8
朝食	7
気づく	6
改善	5
間食	5
少し	5
難しい	5
バランス	4
続ける	4
目標	4
夕食	4
記録	3
減らす	3
今	3
自分	3
取る	3
書く	3
多い	3
毎日	3

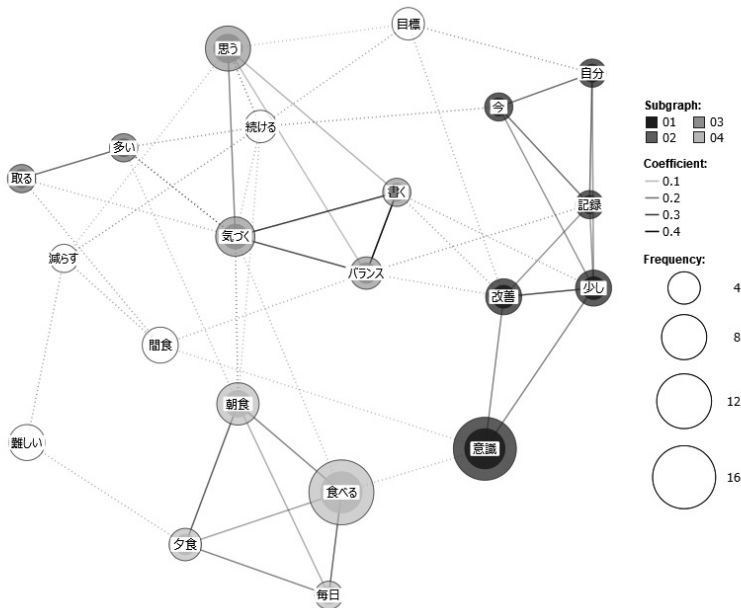


図6. 食事の行動目標に関する気づきの共起ネットワーク

保育者を志す学生を対象とした生活習慣改善の試みにおける「気づき」の探索的分析

と思う、“意識”したのでできた、今後も“意識”したい、のように肯定的に使われていた。また“スマホ”の出現回数も13と多い。“ない”が“使う”、“使う”が“スマホ”、“スマホ”が“減る”と共起関係にあった。スマホを使わない、スマホ時間が減ったことが睡眠時間につながっている。また、“寝る”“遅い”“バイト”と共起関係にあり、バイトで寝るのが遅くなったことが見て取れる。”難しい”と早寝早起き”にも共起関係がみられ、早寝早起きは難しいとの気づきがあった。さらに、“寝る”“早い”“感じる”が共起関係に見られ、早く寝ると〇〇と感じる、など体調変化に対する気づきもみられた。

表7 睡眠の気づき 頻出語

抽出語	出現回数
意識	27
寝る	21
早い	18
遅い	14
時間	12
思う	10
難しい	8
起きる	7
睡眠	7
目覚め	7
バイト	6
感じる	6
気づく	6
改善	5
記録	5
減る	5
週末	5
少し	5
食べる	5
朝	5
朝食	5
目標	5
今後	4
少ない	4
生活	4
規則正しい	3
決まる	3
使う	3
自分	3
食生活	3
多い	3
眠い	3

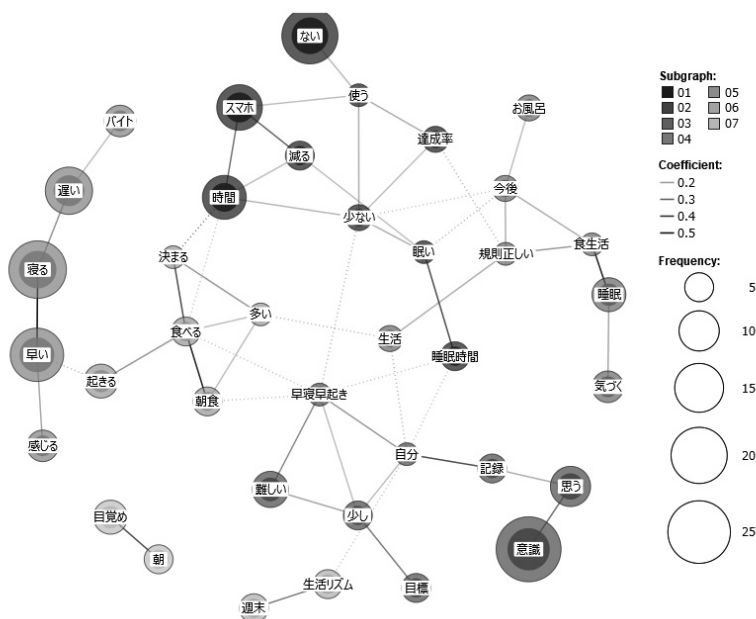


図7. 睡眠の行動目標に関する気づきの共起ネットワーク

3) 運動に関する気づき

運動の気づきに使われた総抽出語数は283(101)、異なり語数は111(58)であった。頻出回数を表8、最小頻出2、上位30語の共起関係(N15、E31、D.295)を図8に示した。

表8 運動の気づき 頻出語

抽出語	出現回数
意識	7
運動	6
思う	4
難しい	4
目標	4
階段	3
使える	3
頑張る	2
記録	2
行う	2
時間	2
実行	2
少し	2
動かす	2
変わる	2

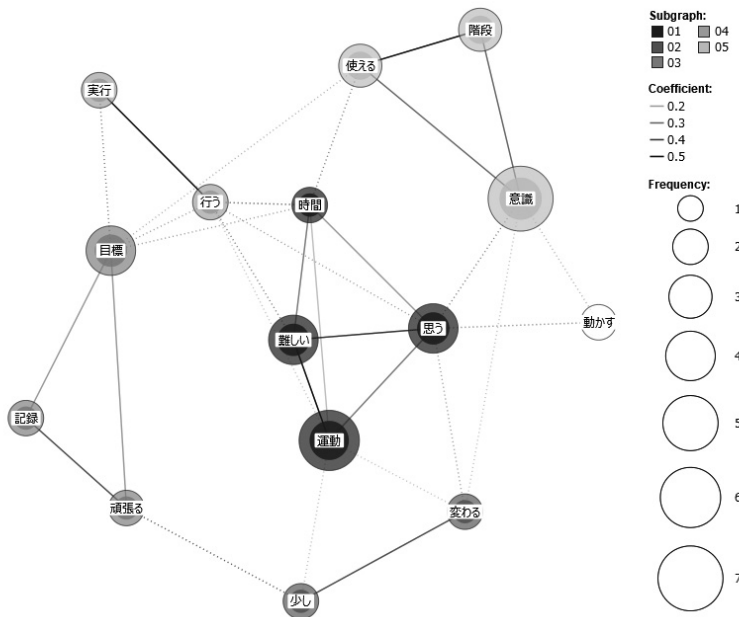


図8. 運動の行動目標に関する気づきの共起ネットワーク

“意識”の出現回数が最多で7であった。“意識”は、“階段”“意識”“使う”と共起関係にあり、意識して階段を使ったという気づきが5と多かった。また、“難しい”が4あり、“運動”と強い共起関係にあった。運動は難しいとの気づきである。

IV. 考察

本研究は、基本的生活習慣を見直し改善を試みる介入中における目標行動、介入後の気づきと「健康保育者効力感」との関連を検討することが目的であった。

まず、基本的生活習慣に関する健康保育者効力感について考察する。介入後に2つの効力感の得点は増加したが有意ではなかった。しかし、効力感の介入前後の変化率は、目標行動達成率が平均して50%以上だった者と50%未満だった者の間に有意な差が認められた。基本的生活習慣を改善する介入において、目標行動を達成する行

動ができた者の効力感が、より多く向上したことになる。

次に、対象者が設定した目標と気づきから目標行動の達成について検討する。

食事に関する目標として“朝食、野菜、3食を食べる”“バランスよく食べる”“間食、外食、炭水化物を控える”“夕食を早めに食べる”が多かった。目標設定をしたということはこれらができていなかったということになる。達成率の平均は、70.1%であり、種別でみると達成率は一番高かった。その要因としては、“意識”すればできる、“意識”しなかったのでできなかったという気づきが多くみられたことから、再頻出語の“意識”が鍵となっていることが考えられる。

睡眠については、目標の設定率が全体の44%で最多であった。睡眠時間、主に就寝時間に問題があり、改善を希望する者が多かったことがわかる。目標行動は“早く寝る”“睡眠時間を増や

保育者を志す学生を対象とした生活習慣改善の試みにおける「気づき」の探索的分析

す”と抽象的な目標、“0 時前に寝る”という時間を考慮した目標、また、早く寝るために“夕食前にお風呂に入る”“スマホ時間を減らす”という具体的な目標設定、と様々な目標がみられた。起床時間を設定したものはほとんど見られず就寝時間を改善したいと考えている者の割合が多いことが示された。睡眠についても終了後の気づきには、“意識”の出現回数が多かった。“意識”すればできると思う、“意識”したのでできたとの気づきが多かった。“スマホ”の出現回数も 13 と多かった。スマホを使わない、スマホ時間が減ったことが睡眠時間につながっていると考えられる。また、“寝る”“遅い”“バイト”と共起関係にあり、就寝時間が遅くなる要因がアルバイトである割合が多いことがわかった。睡眠の目標行動に対する目標達成率は食事、運動と比較して低かったが、難しい“と早寝早起き”に共起関係がみられ、早寝早起きは難しいと感じたものが多かったことが示された。

運動に関しては、全体の 12%と目標として設定した割合が低かった。運動の目標は、ひとつひとつが独立していた。階段を使う、お風呂の後にストレッチ、という具体的な目標もあったが運動の時間を作る、身体を動かす、運動量を増やす等抽象的な目標が多かった。介入後の気づきに、食事、睡眠同様、“意識”が含まれたが、運動の場合は、階段を意識して使えたと具体的な行動への意識が気づきとなっていた。“難しい”も頻出しており運動は難しいと思う、と感じた者が多かったこともわかる。

これら 3 種類の目標行動に対する達成の鍵となるのはどの行動においても“意識すること”であることが示唆された。種類別には、食事に関する目標行動の達成率が一番高かったが、その要因は目標が概ね具体的であったことであると考えられる。反対に運動は、階段を使う、ストレッチ以外、目標が具体的でなかったことが実行の阻害要因になっていると考えられる。また、睡眠については、アルバイトや多忙、スマホなどのバリアを克服できるかどうか目標行動の実行を左右すると考えられる。

効力感とは、心理学者 Bandura (1977) の社会的認知理論の中核となる概念のひとつである自

己効力感「セルフエフィカシー」に基づく。“目標とする行動をどの程度成功裡に達成出来るかの見込み感”、“ある結果を生みだすために適切な行動を遂行できるという確信の程度”と定義される。Bandura によると自己効力感は、4つの情報源から影響を受けると提唱されている。すなわち①遂行行動の達成、②代理的体験、③言語的説得、④生理的・情動的喚起、である。①は、目標の行動に対して個人の成功・失敗体験、②は他者が行う目標行動の観察、③は目標行動に関連する言語的情報の獲得、④は目標行動からの身体的・感情的変化の気づきである(竹中, 2008)。

目標行動の達成率が 50%以上と 50%以下の者の保育者効力感の変化率に有意な差が認められた要因のひとつは、50%以下であった者の介入前の効力感が高く、変化率が少なかったことである。しかし、思うように目標行動の実行ができず、効力感が増加しなかったともいえる。このことは、前述の 4 つの情報源の①遂行行動の達成が効力感に影響を与えたことになる。また、達成率 50%以上の気づきの中に、十分な睡眠を取ったことにより授業中眠くなくなった、朝早く起きることで朝食を食べられるようになり体調がよくなったなど④の生理的・情動的喚起を実感した記述がみられた。

達成率が低かった者の気づきの中には、目標が難しかった、目標が具体的でなかった、ある要因により達成できなかったとある。

以上より、“日常生活をより健康的に変えようとするための目標行動を実行すること”が健康保育者効力感の向上に影響を及ぼすといえる。そして、実行のためには意識を高くもつこと、実行できそうと思える具体的な目標を立てることがその一助となると考えられる。「保育者効力感」は、“保育場面において子どもの発達に望ましい変化をもたらすことができるであろう保育的行為をとることができる信念”と定義される(三木ら, 1998)。保育者となる学生は、保育者効力感が向上するような方略を知り、自ら実行できるようになることが望まれる。本研究は、基本的生活習慣の改善に焦点をあて介入を行ったことから、本来の用途と異なるが、基本的生活習慣に関する「健康保育者効力感」のみを測定した。「健康保育者効力感」

の別の項目を特定した介入を考え、試みる事が保育者効力感の向上に一助になる可能性があり、今後の検討が望まれる。

V. 引用文献

- 亀井雄一、岩垂喜貴 (2012) 子どもの睡眠 保健医療科学 61 (1) 11 - 17
- 厚生労働省 平成 27 年度 乳幼児栄養調査結果の概要
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html>
- 齋藤めぐみ (2018a) 領域「健康」保育者効力感に影響を与える要因の検討：保育者を対象とした質問紙調査による横断研究 千葉敬愛短期大学紀要 40 133-142
- 齋藤 めぐみ (2018b) 日常生活の「セルフモニタリング」が領域「健康」保育者効力感におよぼす影響の検討 ～学生を対象とした質問紙調査と介入による研究～ 千葉敬愛短期大学 総合子ども研究所 年報
- 竹中晃二 (2008) 行動変容 健康行動の開始・継続を促すしかけづくり 健康・体力づくり事業団
- 田辺昌吾 (2011) 心身ともに健康な子どもを育むための保育者の資質について ―「健康」保育者効力感からの検討― 四天王寺大学紀要 51 175-185
- Bandura.A.(1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, Psychol Rev, 84 191-125
- 樋口耕一 (2014) 社会調査のための計量テキスト分析 内容分析の継承と発展を目指して ナカニシヤ出版
- 三木知子・桜井茂男 (1998) 保育専攻短大生の保育者効力感に及ぼす教育実習の影響 教育心理学研究 46 83-91
- 文部科学省 (2017) 幼稚園教育要領

VI. 謝辞

本研究をすすめるにあたり、調査と介入に協力してくださった学生の方々に記して感謝申し上げます。