

保育士養成におけるスリープ・リテラシー教育のプログラム開発と実践

— 経験からのリフレクティブな学びの追究 —

真鍋 智江 (看護学：母子保健)

1. はじめに

近年、我が国におけるライフサイクルの夜型化が一般化し、日本人の睡眠時間は先進国の中では最も短い。また、厚生労働省の調査によると2003年以降から成人の5人に1人が睡眠に何らかの問題をかかえている。そうした社会の変化は、子どもの睡眠習慣に影響をおよぼし、乳幼児においても生活リズムの夜型化が顕著である。

子どもの睡眠習慣の乱れや、眠りの質の低下は、体内リズムの変調をはじめ、発育・発達の問題、学力低下、社会不適応、肥満、生活習慣病予備軍など多岐にわたる問題をひきおこしている。

睡眠科学や脳科学が発達した今日では、乳幼児期は睡眠習慣が形成される大切な時期であり、睡眠のタイミングや眠りの質は、体内リズムや脳の発達、体の発育、免疫のはたらきなどと深く関係があることが報告されている。しかし、社会の睡眠の重要性に対する認識はまだ低く、睡眠に関わる育児相談は増加傾向にある。

その背景には、睡眠教育の遅れが指摘されている。これまでの日本の学校教育はもちろん医学・看護・保育などの専門職教育においても、睡眠に関して科学的根拠に基づいた体系的な教育が行われる機会は極めて少なかった。よって、睡眠教育による知識の普及が問題解決の糸口となる。

2009年の医学雑誌『総合臨床』には、スリープ・リテラシー教育の重要性について言及された。スリープ・リテラシーとは、「睡眠に関する本当に正しい知識・認識・行動」¹⁾で、社会に適応し、よりよく生きていくために誰もが身につけておきたい基本的な能力であるが、その教育はまだ始まったばかりである。現在のところ、保育士養成における、体系的なスリープ・リテラシー教育の報告はないが、こうした社会の変化に伴い、今や保育士には不可欠な能力である。

以上のことから筆者は、保育士をめざす学生のための体系的なスリープ・リテラシー教育の必要性を強く感じ、その教育プログラムの開発と教育実践を試みた。それは、単なる睡眠知識の伝承ではなく、自己の睡眠というミクロな経験から情報を分析し、マクロな視点で問題を解決していく思考の過程を主体的にたどることで、保育士に必要な知識と技術（養護力・教育力）を獲得することをねらいとした。つまり経験からのリフレクティブ（内省的思考）な学び方を学び、保育士として自ら考えたくましく成長し続ける教育である。

本稿では、そのプログラム開発の過程と教育実践およびその後の教育効果を報告し、そこから見えてきた今後の課題について考察する。

2. 研究方法

(1) 対象者：保育士資格取得をめざす

大学1年生78名(18歳～42歳)

平均年齢19.26歳 SD±3.9歳)

(2) 研究期間：平成22年10月1日～

平成23年10月3日

(3) 研究目的：

- 1) 保育士資格取得をめざす学生にスリープ・リテラシー教育を行い、その教育効果を評価する。
- 2) 教育実践で使用した教材のリフレクシオンシートの記録から学生の主体的体験をたどり、学びの質を分析する。
- 3) 上記1) 2)の結果から、経験からのリフレクティブな学びを追究し、保育士養成におけるスリープ・リテラシー教育の課題を明確にする。

(4) 分析方法

- 1) 教育前の睡眠の現状アセスメントと教育効果スリープ・リテラシー教育前後に質問紙調査(アテネ不眠尺度・エップワース眠気尺度)を

実施し量的に分析した。

2) 学びの質

質問紙の結果から、教育効果が最も高かった学生と最も低かった学生のリフレクションシートの記録を現象学的アプローチにより比較分析した。

(5) 倫理的配慮

対象者には、最初にオリエンテーションで研究の趣旨や内容について口頭で説明し、同意を得た上で実施した。また統計処理においてはデータを数値化し、個人が特定できないように配慮した。

3. 教育プログラムの開発

(1) 教育のめざす方向性

保育士は、「専門的知識及び技術をもって、児童の保育及び児童の保護者に対する保育に関する指導を行うことを業とする者」²⁾である。具体的には「日々の保育における子どもや保護者との関わりの中で常に自分を省察し、状況に応じた判断をしていくこと」³⁾が必要である。

よって、本研究におけるスリープ・リテラシー教育は、個々の睡眠を題材に「現状を客観的にみつめ、科学的な分析により理論を構築し、よりよい方法で問題を解決していく」リフレクティブな思考力を養うことをめざした。それは、伝統的なティーチングではなく、経験から学ぶ意義を理解し、自己をみつめ思考を発達させる学習者中心の創造的な教育でもある。

(2) 教育プログラム開発の中心概念

筆者は2003年より、保育士養成教育（子どもの保健）においてリフレクション理論を取り入れ、日常の経験から学びを促す教育方法を追究してきた。その方法論は、いまだ試行錯誤の段階であるが、最近では、教育効果が期待できる理論であると手ごたえを感じている。

リフレクションは、1900年前半に、アメリカの教育学者であるジョン・デューイによって「そのひとの信念の根拠を評価すること」⁴⁾と定義され、その後シヨンらによって広められた。近年では、米国の看護教育者たちによって、専門職として求められる実践力を育成させる教授法であると考えられるようになり、今では日

本においても学習の道具として取り入れられている。

リフレクションの概念は、「経験によって引き起こされた気にかかる問題に対する内的な吟味および探究の過程であり、自己に対する意味づけを行ったり、意味を明らかにするものであり、結果として概念的な見方に対する変化をもたらすものである。」⁵⁾それは、慣習や個人的な感情にとらわれず、現象のありのままを注意深く見つめ、経験と知識とを擦りあわせ、最善の方法を吟味する思考のプロセスであり、本研究のめざす教育の方向性と一致する。

よって、リフレクションの概念を、スリープ・リテラシー教育のプログラムの中心概念とした。

(3) 学習モデルの構造化

リフレクションの学習モデルは、これまでにいくつかが開発されている。中でもコルブのモデルは、ジョン・デューイの理論を引き継ぎ、より構造的で学習効果が高いと多くの報告がされている。

それは、「体験学習サイクル」(図1)モデルで、具体的には学習のプロセスを「①具体的経験 ②反省的観察 ③抽象的概念 ④活動的実験」の4つの連続体として捉え、①～④がうまくサイクルすることで学習が深化すると述べられた。

文献レビューにより、筆者が考えるこのモデルの利点は、以下の5点で、スリープ・リテラシー教育の学習構造とすることで、教育効果が期待できるのではないかと推察した。

＜筆者が考えるコルブのモデルの利点＞

- ◆学習のプロセス①～④が、経験を起点に、「感じる→観察する→考える→行動する」と脳のしくみに従ったサイクルで循環しているので、学習する上で脳の使い方に無理がなく思考を深めることができる
- ◆日々の生活の中で自分を省察し状況に応じた判断をしてゆかねばならない保育士に必要な思考のスキルである
- ◆学習のプロセスがシンプルに構造化されているので適用しやすい
- ◆①→②→③→④と段階的に学習ができるので教材の工夫により思考の可視化が可能

であり、学習者の学びのつまづきを発見し
やすい

◆実社会への適用も視野にいたしたモデルであるため、教育プログラムを工夫することで個人的な学びの枠を超え、社会へ発展させていくことが可能となる

以上の理由から、コルプの「体験学習サイクル」を骨組とし、本研究におけるリフレクティブな学習モデルを構造化（図2）した。

図1 コルプの「体験学習サイクル」

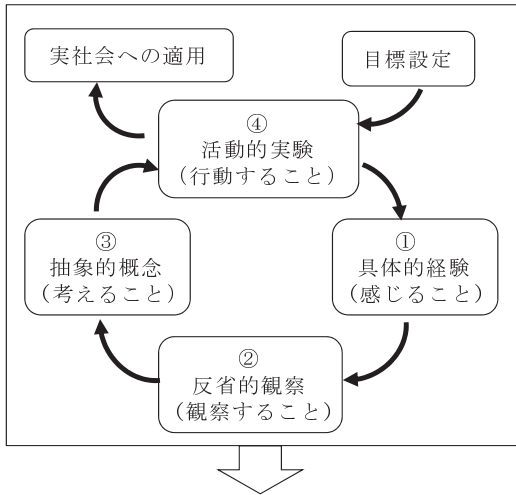
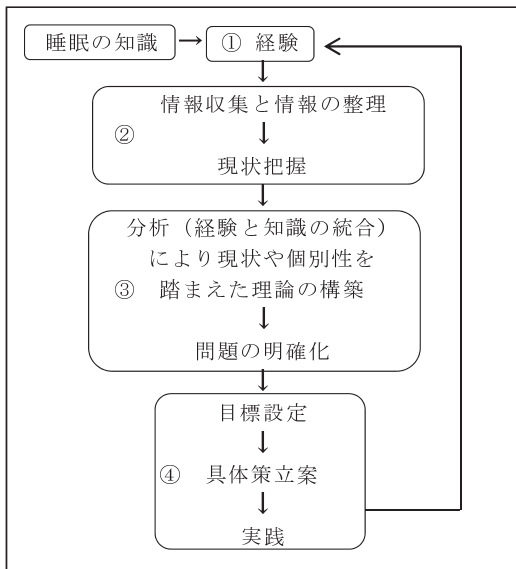


図2 リフレクティブな学習モデル（真鍋）



* 図2における①～④は、コルプの「体験学習サイクル」の各ステージ（図1）を意味する。

(4) リフレクティブな学びのステップ

前述のリフレクティブな学習モデルをふまえ、学びのステップを以下の1)～10)に具現化した。

- 1) 保育に必要な睡眠のしくみや発達、睡眠衛生を科学的な視点から学び、正しい知識を身につける。
- 2) 質問紙および睡眠日誌から自己の経験を可視化し、その情報を客観的情報・主観的情報に分類し、現状を把握する。
- 3) 情報のもつ意味を科学的に吟味（経験と知識の統合）し、理論を構築する。
- 4) 自分にとっての問題を発見し、優先順位決定する。
- 5) 問題を解決するための目標を設定する。
- 6) 自分らしく行動可能な具体策を計画する。
- 7) 計画にそった実践をする。
- 8) 計画後の実践を質問紙および睡眠日誌から振り返り現状を把握する。
- 9) 情報のもつ意味を吟味し（何が出来て何が出来なかったのか・目標の達成度・不足していた情報は？・問題の抽出は適切であったか・目標の設定や具体策、実施は適切だったかなど）、新たな問題を見出し、計画を見直す。
- 10) 添削指導による個々へのフィードバック。

* 上記9)は、コルプの「体験学習サイクル」①具体的経験～③抽象概念にあたる。

(5) 教育プログラムのデザイン

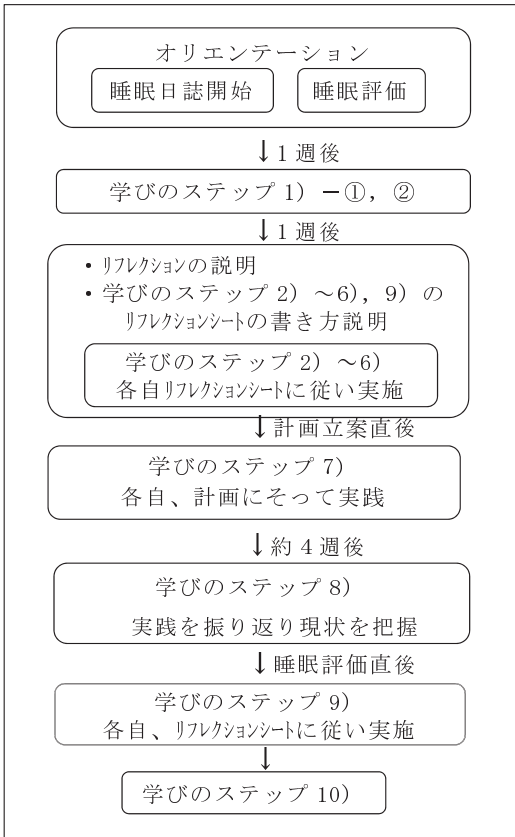
教育プログラム（図3）は学びのステップ1)～10)を組み立てデザインした。具体的には学びをスムーズに促す事前準備としてオリエンテーションを計画した。そこでは、研究の趣旨と内容を説明し、同意の確認後、質問紙による睡眠調査を行うこととした。引き続き、睡眠日誌の書き方と、オリエンテーションの前日から図3に示す学びのステップ8)まで毎日記録することを説明し、その日から各自、記録を開始することにした。

また、睡眠日誌の記録開始後3週目にリフレクションの説明をし、各自リフレクションを開始する。その後、計画にそって4週間実施したうえで、評価、分析、計画の見直しを行い、添削指導によりフィードバックを受けるシステムとした。

この教育プログラムは、前述の通り、リフレクティブな学びによる思考の発達をねらいとしているが初学者には困難な道となる。けれども授業時間の枠内では、個別指導に十分時間をかけることができず、多くは個々の自宅学習に委ねられる。

よって、学習者が道に迷ったり、リタイアしないよう、リフレクティブな学びをナビゲートするとともに学習者の思考が可視化できる、よく練られた教材の準備が必要である。

図3 教育プログラムのデザイン (真鍋)



(6) 学びをナビゲートする教材

以下のA～Fは、リフレクティブな学びの助けとなるよう使用した教材である。A・Bの質問紙とDの睡眠日誌は、既存の物をそのまま使用した。Cの質問紙は、自己の生活をみつめる手がかりとなるよう具体的な記述欄をもうけた。またE・Fのワークシートはプログラムに合わせ作成した。

- A. アテネ不眠尺度 (資料1)
北米や日本を中心に睡眠薬を開発する際に汎用された不眠症診断尺度で、アテネ大学のSoldatosらが標準化を行い診断的妥当性と信頼性が確認されている。
- B. エップワース眠気尺度 (資料2)
日常生活における活動の中で経験する眠気の評価で、高い内的信頼性と再現性が確認されている。
- C. 生活習慣チェックリスト (資料3)
日本睡眠改善協議会作成による睡眠に関わる生活習慣や日中の活動状況、睡眠環境の評価のための質問紙で、一般に用いられている。
- D. 睡眠日誌 (資料4)
自記式の睡眠評価法の1つで臨床現場では、よく用いられ、診断の助けとなっている。
- E. 睡眠の学習用ワークシート (資料5)
教育ステップ1)の授業の中で使用した。詳細は4-(2)で後述する。
- F. リフレクションシート (資料6)
語りかけに従い書き進めることで、体験を意識化し、思考を深めることができるよう工夫して作成したリフレクションのためのツールで、教育ステップ2)～9)で使用した。

4. スリープ・リテラシー教育の実践

(1) 教育実践の方法とその内容

教育実践は表1の手順で同じ内容を4クラス(各20人前後)にそれぞれ行った。

(2) 教育ステップ1)の授業の工夫と内容

授業は、基本的な睡眠知識に加え、将来、学生が保育現場において子どもの養護や教育、保護者の育児相談に必要な以下の1)・2)の内容を2回に分けて行った。その教授方法は、講義形式でパワーポイントにより図表を多く示し、わかりやすいよう工夫した。また、教材は、パワーポイントと同じ内容で、重要事項を書き込んだり、色鉛筆で図表を完成させ、授業に参加しやすいう作成したワークシートを使用した。

【授業内容】

1) 睡眠のしくみと発達 (90分 1コマ)

- ①動物から学ぶ睡眠の意義

表1 教育実践内容

実施日	教育実践（番号は教育ステップに準ずる）
10/1 授業	オリエンテーション（90分） ・リフレクションの意義の説明 ・研究の趣旨と内容説明 ・質問紙や睡眠日誌の意義の説明 ・調査の同意確認 ・質問紙記入 A. アテネ不眠尺度 b. エップワース眠気尺度 C. 生活習慣チェックリスト ・睡眠日誌の書き方と記録期間の説明 （10/1から各自記録開始）
10/8 授業	1) -①「睡眠のしくみと発達」 （90分1コマ）
10/15 授業	1) -②「睡眠衛生と養護」 （90分1コマ）
11/5 授業	リフレクションの手順とリフレクション シートの記入方法の説明（90分1コマ）
11/5 ～ 11/12	2) ～6) 各自リフレクション（自宅学習）
11/5 頃～	上記6)が終了後 7) 計画にそって各自4週間実施
12/11 頃～	8) 質問紙記入（上記A・B・C） 情報の整理と現状把握 9) 情報のもつ意味を吟味し、 新たな問題の発見と計画の見直し （8）～9）は自宅学習）
2/4	10) 添削指導によるフィードバック

②睡眠のメカニズム

・眠りのタイミング、量（時間）、質（深さ）

③睡眠中に分泌されるホルモンののはたらき

・メラトニン、成長ホルモン、コルチゾール

④睡眠の発達過程

⑤各ライフステージにおける睡眠の特徴

2) 睡眠衛生と養護（90分1コマ）

①日本の睡眠の現状

②日本の子どもにおける睡眠問題

③睡眠の量や質の低下による影響

④良質な睡眠とは・・・

⑤日中の活動と睡眠の関係

⑥良質な睡眠のための睡眠衛生

・太陽の光による体内時計の調節

・セロトニンの分泌を促す食事と運動

・睡眠と嗜好品

・睡眠環境

・眠りを促すツボ

⑦子どもの睡眠における養護のポイント

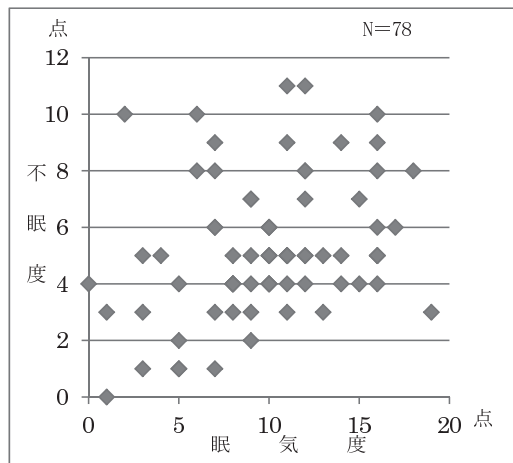
5. 教育実践の結果と考察

(1) 教育実践前の睡眠の現状

オリエンテーション時の質問紙(前述 A・B・C)の調査結果とリフレクション前の睡眠日誌の記録から学生の睡眠の現状をアセスメントした。

その結果、教育前のアテネ不眠度（以後、文中では不眠度とする）と、エップワース眠気度（以後、文中では眠気度とする）の関係を示す散布図は図4の結果となった。

図4 アテネ不眠度とエップワース眠気度の散布図



この2つの要因の相関分析をしたところ、ピアソンの累積相関係数は0.31で、弱い正の相関があると考えられた。さらに、t検定の結果、片側5%検定により不眠度と眠気度は相関関係があることがわかった。よって不眠尺度・眠気尺度は、教育効果を判定するツールとして適用した。

その具体的な分布をマトリクス表（表2）にまとめたところ、不眠度4点以上または眠気度が11点以上で睡眠に問題があると評価された人は66名で全体の84.6%であった。そのうち不眠度が6点以上で「不眠症」、眠気度が16点以上で「重度の眠気あり」の両方に該当し、睡眠の問題が深刻な人は6名で全体の7.7%であった。

この結果から全体の84.6%に睡眠の問題があ

ることがわかった。

表2 不眠度と眠気度のマトリクス表 (N=78)

		眠気度		
		0~10点	11~15点 眠気あり	16点以 重度の 眠気あり
不 眠 度	0~3点以下	12名 (15.4%)	3名 (3.9%)	1名 (1.3%)
	4~5点 不眠症疑い	20名 (25.6%)	12名 (15.4%)	4名 (5.1%)
	6点以上 不眠症	11名 (14.1%)	9名 (11.5%)	6名 (7.7%)

また、不眠度と眠気度それぞれの区分の割合は、表3・表4の結果となった。

表3 アテネ不眠度の結果 (N=78)

評価区分	該当者数 (%)
通常 (0~3点)	15 (19.3)
不眠症疑い (4~5点)	37 (47.4)
不眠症 (6点~)	26 (33.3)
全体計	78 (100)

表4 エップワース眠気度の結果 (N=78)

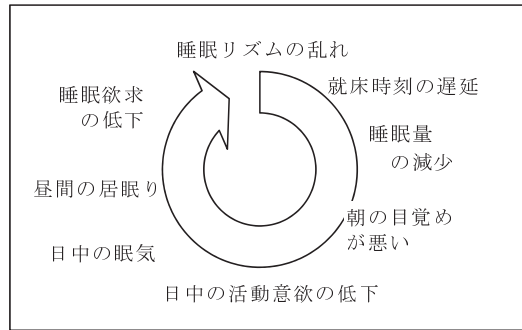
評価区分	該当者数 (%)
(0~10点)	44 (56.4)
眠気あり (11点~15点)	23 (29.5)
重度の眠気あり (16点~)	11 (14.1)
全体計	78 (100)

さらに、睡眠日誌の記録や、生活習慣チェックリストの結果から生活の様子を調査すると、睡眠に問題がある人の多くが、アルバイトや、夜間の外出、就床前の携帯電話やテレビ、パソコンなどにより就床時刻の遅延及び睡眠リズムの乱れをひきおこし、平日の睡眠不足を補おうとする休日の過眠行動がさらに睡眠リズムを狂わせ悪循環(図5)に陥っていることがわかった。

また、そうした悪循環に陥っている人たちは、日中の強い眠気や活動への影響、体調不良などを自覚しているにもかかわらず同じことを繰り返しているという特徴もあった。

大学生における睡眠の問題は、健康問題だけでなく、社会人となった際に規則的な生活に移行できなくなる危険が指摘されている。ま

図5 睡眠問題がひきおこす悪循環の構造 (真鍋)



た、睡眠不足と産業事故との因果関係も報告され、中には大きな社会問題に発展した事例もあり、保育においても例外ではない。

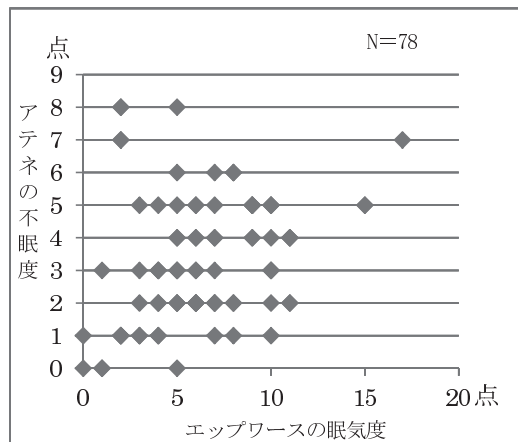
このことから、将来、保育士をめざす学生の睡眠問題は個人的なことではなく、子どもの命をあずかる専門職として、自己の健康状態をモニターし、コントロールする能力を身に付けておかねばならない。けれども、生活習慣を修正することはなかなか難しく、積極的な教育的介入によるヘルスプロモーションが必要となる。

以上の教育実践前の調査から、保育士養成におけるスリープ・リテラシー教育のニーズは高く、教育的意義があるとアセスメントした。

(2) 教育実践後の教育効果の量的分析

スリープ・リテラシー教育実践後の不眠度と眠気度の関係を示す散布図は、図6の結果となった。

図6 アテネ不眠度とエップワース眠気度の散布図



そして、不眠度と眠気度のマトリクス表（表5）から、不眠度が4点以上または眠気度が11点以上に該当する人は33名で、教育前より33名減少し全体の42.3%であった。

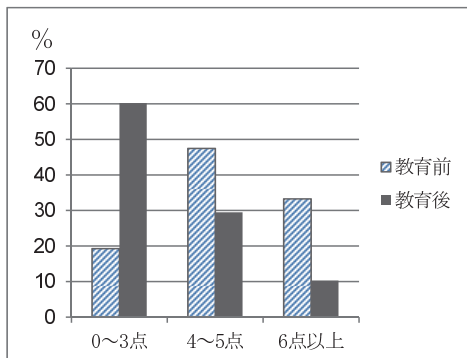
表5 不眠度と眠気度のマトリクス表 (N=78)

		眠気度		
		0～10点	11～15点 眠気あり	16点以上 重度の 眠気あり
不眠度	0～3点以下	45名 (57.7%)	2名 (2.6%)	0名 (0%)
	4～5点 不眠症疑い	19名 (24.3%)	4名 (5.1%)	0名 (0%)
	6点以上 不眠症	7名 (9.0%)	0名 (0%)	1名 (1.3%)

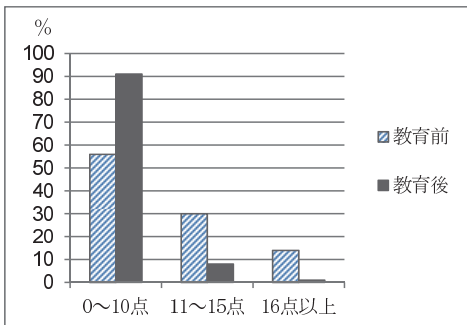
そのうち不眠度が6点以上で「不眠症」と眠気度が16点以上で「重度の眠気あり」の両方に該当し、睡眠の問題が深刻な人は6名から1名に減少し、全体の1.3%となった。

以下のグラフは、教育前後の不眠度と眠気度それぞれの区分を比較した結果（グラフ1・グラフ2）である。

グラフ1 教育前後のアテネ不眠度の結果 (N=78)



グラフ2 教育前後のエップワース眠気度の結果 (N=78)



教育前後の不眠度及び眠気度のバラツキの範囲（表6）を見ると、それぞれ教育後の最大値は教育前の最大値より点数が低くなっていた。

表6 教育前後のバラツキの範囲

	教育前	教育後
アテネ不眠度	0～11点	0～8点
エップワース眠気度	0～19点	0～17点

さらには、教育後の不眠度・眠気度の平均点（表7）を比較すると変化がみられたので、それぞれの平均点の差を検定した。

表7 スリープ・リテラシー教育前後の平均点

	教育前	教育後
アテネ不眠度	5.19	3.17
エップワース眠気度	9.89	6.29

t検定の結果、不眠度、眠気度の平均点はともに1%水準の有意差が認められた。それは、スリープ・リテラシー教育により、睡眠における問題を変容し、不眠度および眠気度が軽減したと考えられる。以上の量的分析によると教育による効果は認められたと評価した。

その行動の変化は、学生のリフレクションによる計画後の睡眠日誌や生活習慣チェックからも知ることができた。中には、それまで就寝時刻が午前2時以降で、睡眠リズムがバラバラであったが、アルバイトや夜間の外出を調整し午前0時までには就寝したり、平日と休日の起床時刻の差が2時間以上にならないよう休日の過眠をひかえたりして健康を気遣うなど考え方や生活リズムが劇的に変化した人が多かった。そうしたことから教育効果を質的に実感することができた。

また、教育前後の生活習慣チェックリストの比較（グラフ3）では、教育後は全ての項目で該当者の割合が増加した。特に30%以上の大きな変化が見られた項目は「就床時刻は起床時刻から逆算して決定している（+47.9%）」「睡眠時間が不規則にならないようにしている（+44.9%）」「お風呂はぬるめのお湯にゆっくり

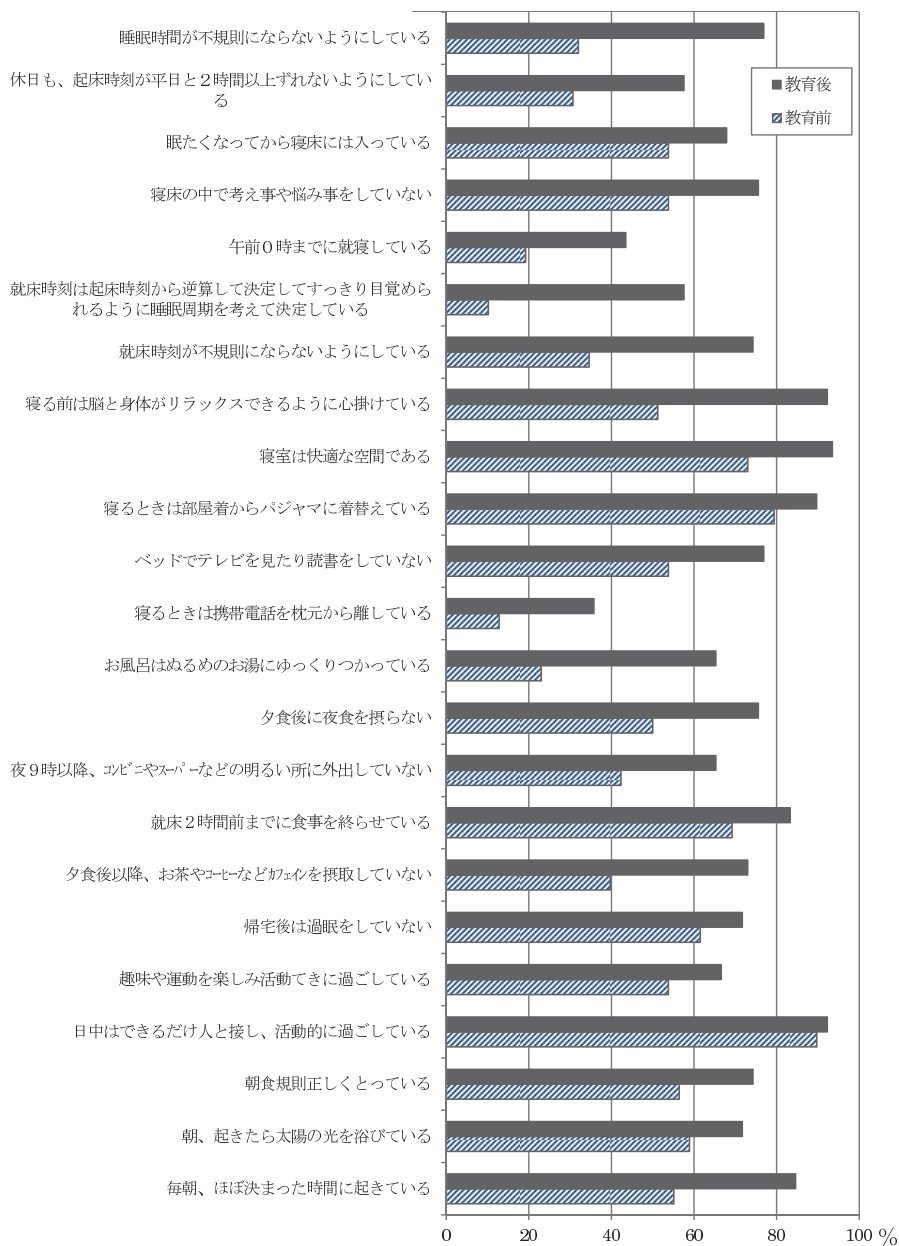
りつかっている (+ 42.3%)」「寝る前は脳と身体がリラックスできるように心掛けている (+ 41.1%)」「就床時刻が不規則にならないようにしている (+ 39.7%)」「夕食後以降、お茶やコーヒーなどカフェインを摂取していない (33.3%)」であった。

この生活習慣チェックリストは、自己の生活習慣を評価し、現状を把握するとともに、生

活習慣を広い視野で見つめ、それまで気づかなかった気づきを促し、習慣行動を具体的に提案することをねらいとして使用した。

その結果、こうした教育後の生活習慣の変化から生活習慣チェックリストは、スリープ・リテラシー教育の教材として、また、教育効果においても有効な道具であると期待できる。

グラフ3 教育前後の生活習慣チェックリストの結果 (N=78)



(3) 学びの質の分析

教育前後の調査の結果、本研究の対象者（78名）の中に、教育前は不眠度が6点以上でかつ眠気度が16点以上であり、教育後の点数がともに最も減少したAさんと、点数の変化が最も少なかったBさんを発見し、その点差に疑問をもった。（AさんとBさんの教育前後の点数を表8に示す）

表8 AさんとBさんの点数の変化

	不眠度			眠気度		
	教育前	教育後	点差	教育前	教育後	点差
Aさん	10点	3点	-7	16点	3点	-13
Bさん	8点	7点	-1	18点	17点	-1

1) 学生の主体的体験からの発見

そこで、2人のリフレクションシートの記録から学びの違いを現象学的アプローチ（表9-1～表9-5）により分析した。具体的には、コルプの「体験学習サイクル」の段階ごとに特徴的な主体的体験（記録）を拾い出し、その経験の質を解釈した。その後、そこから得られた質的データを紡ぎ、パースペクティブにながめることで、それぞれの経験からの学びを評価し、点差が示す意味を追究した。その結果から保育士養成におけるスリープ・リテラシー教育の今後の課題を導きだし、リフレクティブな学びを促す新たな学習モデルを構築した。

【①体的経験（感じること）】（表9-1）

		睡眠日誌の特記事項	生活習慣チェックリストの記述欄
Aさん	記録	「ベッドで寝なかったから体がだるい。」 「布団に入ってもなかなか眠くならなかった。」 「バイトの疲れか午前中眠気があった。」	「毎日、ほぼ決まった時間に起きている」の項目に対して、「バイトにあわせての生活なのでどうしても睡眠が不規則になる。」
	解釈	⇒ほぼ毎日、気づきが記録されている。 ⇒経験の外的世界、内的世界をとらえている。 ⇒経験を連続的に捉えている。	⇒睡眠にかかわる生活の現状を経験の想起により原因と結果を結びつけ具体的に捉えている。
Bさん	記録	「眠れなかった。」 「何回も起きた。」	「睡眠時間は不規則である。」の項目に対して、「睡眠時間は心掛けているがずれている。」
	解釈	⇒週に2回程度の記録で情報が少ない ⇒経験を点で大雑把に捉えている。	⇒表面的な事実をとらえるのみで具体性に欠ける。 ⇒チェックリストの設定から経験を想起できていない。

【②反省的観察（観察すること）】（表9-2）

		情報を整理し睡眠の現状をみつめる	
		客観的情報は？	主体的情報は？（思いや気づき）
Aさん	記録	「平日、土日ともに寝る時刻がバラバラ。」→ 「入眠には時間がかからない。」→ 「カーテンは1か所必ずあけて眠る。」→	「日付が変わる前には寝て、規則正しい生活をしたい。」 「疲れきっているので布団に入るとすぐねむくなる。」 「朝の光が気持ちよく、目覚めがよい。」
	解釈	⇒情報を就床前・睡眠中・起床時・日中の活動と分類し、一日の流れの中でそれぞれの時点の重要な情報を整理している。 ⇒睡眠日誌や生活習慣チェックリストの情報が活かされ経験が連続している。 ⇒学んだ知識を活用し、情報の取捨選択ができてきている。	⇒客観的情報に対しての根拠や思い、気づきが整理されている。 ⇒自分のなりたい姿があぶりだされている。 ⇒経験の中での自己対話が見られる。
Bさん	記録	「平日7:30起…0:00就寝」 「土日10:00起床…0:00就寝」	「起きるのがつらい。」 「まだ、ねむい。」
	解釈	⇒平日と土日のタイムスケジュールのみの簡単な記録で情報整理の視点が不明である。 ⇒睡眠日誌や生活習慣チェックリストからの情報は整理されておらず、情報量が不足している。	⇒客観的情報との繋がりのない感情のみが記録されていたため具体的な経験が捉えられない。 ⇒快・不快の原始的な感情のみで、経験の中で洞察されていない。

【③抽象的概念（考えること）・・・分析】（表9-3）

		経験と知識を擦りあわせ分析する	
		情報の意味は？・健康阻害因子は？・健康的な生活の方向性は？	プラスに働く力（○）・マイナスに働く力（×）を抽出しよう！
Aさん	記録	「睡眠時間や就寝時刻がバラバラで成長ホルモンが分泌するゴールデンタイム以降に眠っている。それは、自律神経系の体内リズムを後退させるので日中の眠気をおこし、悪循環からなかなか抜け出せないと考えられる。」	○午後11時には眠りにつきたいと思っている。 ×バイトの終了時間が遅くバラバラ ×成長ホルモンのゴールデンタイム以降に眠ることがあり肌荒れがなかなか治らない ×日中の眠気は16点で重度の眠気がある
	解釈	⇒これまでのマイクロな情報と、授業で学んだ知識とを擦りあわせ、複眼的に分析している。 ⇒眠りの事実を中心に思考の視点が過去・現在・未来へと移動している。	⇒分析結果からプラスに働く力、マイナスに働く力を主体的な視点に引き戻し抽出できている。 ⇒質問紙による評価結果を自分の経験に取り込み現状を客観的に判断している
Bさん	記録	「一度、目が覚めると、眠気があっても眠れない。」 「日中ずっと眠気におそわれているので常にだるい感じがする。」	×夜中、何回か起きることがある ×寝る前に携帯をいじっている ○お風呂でよく温まっている
	解釈	⇒経験が個人的なマイクロな視点で語られている。 ⇒思考の時間軸移動がみられない。	⇒分析結果からのつながりがみえにくい ⇒主体的な視点が弱い

【③抽象的概念（考えること）～④活動的実験（行動すること）・・・】（表9-4）

		問題の明確化と優先順位決定	問題の解決目標を設定	問題解決のための具体策を計画
		原因と結果の関係を明確にしよう	自分がなりたいたい姿は？	行動可能な具体策を計画しよう！
Aさん	記録	「バイトが遅い時刻に終わり、成長ホルモン分泌のゴールデンタイム以降に眠るので、肌荒れがひどくニキビがなかなか治らない」	「12月10日までに午前0時には就床し、よく眠ることで肌荒れやニキビを減らす。」	① 「バイトの終了を10時にしてもらおう。」 ② 「深夜にでかけない。」 ③ 「お風呂はゆっくり20分つかる。」 ④ 「暖房は切ってから寝る。」 ⑤ 「6～7時間の睡眠をとる。」 ⑥ 「朝起きたら体を動かし目を覚ます」 ・ベッドの上で体を左右にひねる
	解釈	⇒原因と結果の関係が明確にされている ⇒分析から導かれたことが、主体的に統合されている	⇒分析、問題抽出、目標と思考の軸がぶれていない。 ⇒設定が具体的で評価の方法が明確である。	⇒一般論ではなく、リフレクションによって導かれた具体策で、自分の生活をふまえて具体的に計画されている。 ⇒評価が可能な表現である。
Bさん	記録	「睡眠をとっているはずなのに日中にくる眠気が困る。」	「12月10日までに眠りを深くする。」	① 「カフェインをとらない」 ② 「靴下をはかない」
	解釈	⇒原因と結果の関係が明確にされていない。 ⇒個人的な感情レベルの経験から思考が発展していない。	⇒どのように問題を解決し、評価するのか不明である。 ⇒これまでの経験からの思考が導かれていない。	⇒リフレクションにより導かれた具体策ではなく、唐突な計画である。 ⇒計画が一般的なために実行および評価が困難である。

【④活動的実験（行動すること）後の①具体的経験～④活動的実験・・・（評価・修正）】（表 9-5）

		評価により問題やさらなるステップアップへの手がかりを発見し、計画を見直す	
		設問①～⑤（資料 6 参照）	左記の①～⑤を統合し計画の修正や追加をしよう！
A さん	記録	「今回の取り組みは約 80%の割合で行動することができた。しかし、前の状況がひどかったために、これだけのことを行っただけで体が軽く次の日の目覚めがよかった。今後も生活リズムに気をつけた生活を続け、健康的な社会人になりたい。」 「6時間以上の睡眠をとっても眠たいと思うことがある」	「睡眠時間が足りないのか疲れがとれないことがあるので、バイトを減らし体調管理に気を付ける。」
	解釈	⇒実践によって生活や自分の気持ちなどがどのように変化したのか経験をたどり、プラスの視点でとらえている。 ⇒目標の達成度を数値評価しているが目標に対する振り返りがされていない。 ⇒評価から自分の理想の未来像が導かれている。	⇒具体策に注意が向けられ修正されているが、目標との繋がりが不明である ⇒さらなるステップアップの手がかりから何をすべきかを導き出しているが視野が狭い。
B さん	記録	「具体策は全部できた。」 「目標は 70%くらい達成できた。でもまだ日中は眠いし、だるさがあるので違う改善点が必要。」	「布団に問題あり？」 「寝る体勢？」 「部屋の温度、湿度？」
	解釈	⇒経験の振り返りがされず結果のみが書かれている。 ⇒問題に対し深く追究する姿がみられない。	⇒リフレクションによるものではなく感覚的な結論である ⇒視点が固定し、思考に広がりが見られない。 ⇒？マークから自信のなさがうかがえる。

2) リフレクティブな学びの追究

A さん、B さんのリフレクションシートに記された主体的体験をパースペクティブにながめ比較すると、その体験の質の差は明らかで、前述した 2 人の教育効果の点差は経験が知的に発達しているかどうか起因することがわかった。

ジョン・デューイは、『経験と教育』の中で、「経験が未来により望ましい経験をもたらすことができるよう促すためには、直接的な快適さをはるかに超えた種類の経験が求められることになる。質的経験を整えることこそ、教育者に課せられた仕事なのである。」⁶⁾と説いている。

A さん、B さんの経験は、ジョン・デューイの云う 2 つの経験にあてはまる。A さんの経験は、「経験がその後の経験にどのように影響を及ぼすかという連続的な経験」⁷⁾であり、B さんは、「快適か不快なものかといった直接的な経験」⁸⁾で、それらは、全く次元の異なるものであった。

B さんは、最初の段階で、「①具体的体験」

をすることなく個人的な思い込みで我武者羅に突き進んだが、結局、堂々巡りに終わった。それはまるで、広大な樹海の中で、何の手がかりもなくさまよう様であった。学びの道は険しい。

樹海から抜け出すには、まず、五感により周囲をよく観察し、手がかりをひとつひとつみつけ、頭の中に地図を描いていくことで全体を把握すると同時に客観的に自分の位置を確認する。そして、自分は何処から来て何処へ行きたいのか自問自答し、進むべき方向を地図と方位磁石をたよりに明確にする。そうした準備の後、歩み出すのが得策なのではないだろうか。

こうした過程は、面倒で時間がかかるように思えるが、樹海から抜け出すには確実に近道となる。

リフレクティブな学びも同様で、場所を示す「地図」と方向を示す「方位磁石」の 2 つの道具が必要なのではないか。その場合、「地図」とは意識的な質の高い経験の記憶で、「方位磁石」

は進む方向を導く確かな知識に相当する。

そうした視点でAさん、Bさんの学びを解釈すると、Bさんは最初の睡眠日誌および生活習慣チェックの段階で五感による経験の意識化と探究が不十分であったために、経験の地図を描くことが出来なかった。よって個人的なミクロな視点から抜け出すことができず、知識という方位磁石を活用することもなく思考が発達しなかった。その結果、自分にとって何が問題なのかもはっきりしないまま時間が過ぎてしまったのではないか。

一方Aさんは、五感により今何が起きているかを積極的に探究し、情報を組み立てて、経験の地図を描き、知識を活用しながら意識の中で視点をミクロからマクロ、過去・現在・未来と柔軟に移し思考することで「④活動的実験」まで順調に歩むことができた。けれども残念ながら、その後、それまでの経過を振り返り、さらなる成長をめざす段階で、経験の継続性が途絶え、そこから先へは思考が発達しなかったのではないだろうか。

2人の事例からコルプの体験学習サイクルをうまく循環させることは容易でないことがわかった。しかし、同時にリフレクティブな学びには「経験の意識化と継続」そして意識の中で

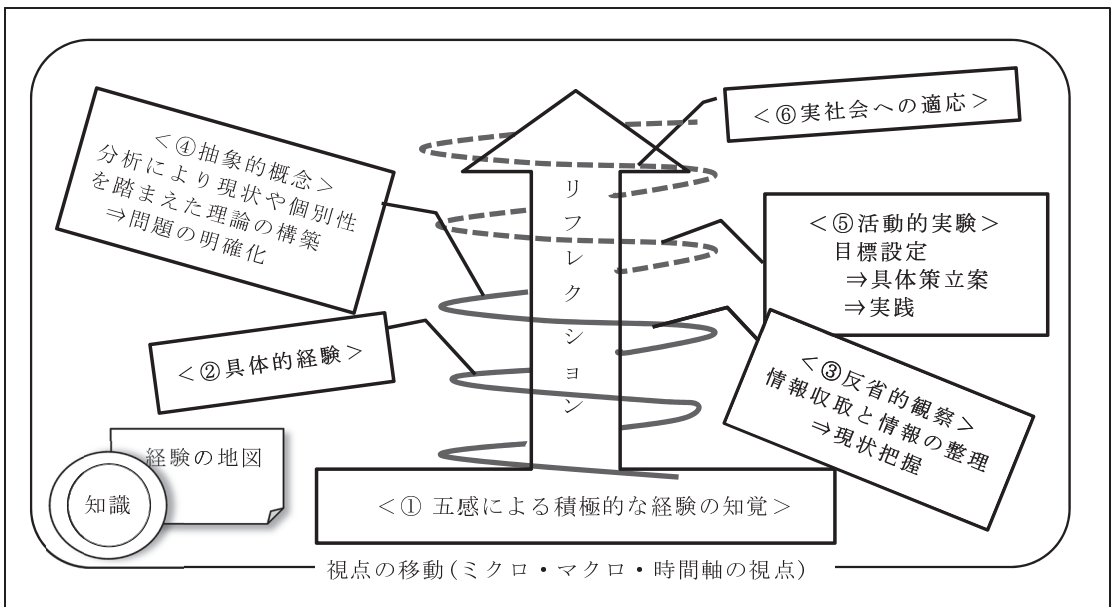
「経験の地図」を描き「視点を移し」「知識」を活用し探究することが重要であることを学んだ。

そうした学びを、コルプのモデルに追加し、新たに「リフレクティブな学習モデル」(図7)を構築した。具体的には「五感による積極的な経験の知覚」がリフレクションの基盤であり出発点となる。その後、経験を継続させながらコルプの体験学習サイクル(具体的経験⇒反省的観察⇒抽象的概念⇒活動的実験⇒実社会への適応)を辿ることでリフレクションが深化する。そうしたリフレクションの過程で必要なのが「情報を組み立てた経験の地図」と「確かな知識」の2つの道具である。この2つの道具を駆使して「視点をミクロ・マクロ・時間軸と移動」させ思考を発達させることで問題を解決していく学習構造である。

6. おわりに

本研究ではスリープ・リテラシー教育を展開するとともに、リフレクティブな学びを追究した。その結果、リフレクティブな学びには、「経験の知的な発達」が鍵であり、具体的な課題が見えてきた。教授者はいかに教え込むかに全ての労力を注ぐのではなく、もっと学習者の経験に目を向け工夫しなければならない。経験それ

図7 リフレクティブな学習モデル (真鍋)



自体が教材であること、また、経験がもつ固有の推進力によって学びは拡がり、深まることを教授者と学習者がともに学び創意工夫を重ねることで、さらなる世界が拓けるのではないだろうか。

保育士養成におけるスリープ・リテラシー教育はまだ満足いく結果ではなかった。けれども、本研究で発見した鍵を携え、次なる扉に挑みリフレクティブな学びの旅を続けようと思う。

引用文献

- 1) 三上章良, 「総合臨床 —睡眠医学の統合 スリープ・リテラシー向上を求めて—」, p.385, 永井書店, 2009
- 2) 3) 厚生労働省編, 「保育所保育指針 解説書」, p.19~20, フレーベル館, 2009
- 4) 東めぐみ, 「看護リフレクション入門」, p.25, ライフサポート社, 2010
- 5) 前掲4), p.28
- 6) ~8) ジョン・デューイ, 市村尚久訳「経験と教育」, p.34, 講談社, 2009

参考文献

- 日本睡眠学会編集, 「睡眠学」, 朝倉書店, 2009
- 厚生労働省 「国民健康・栄養調査結果の概要について」 2003~2009
- 堀有行, 「総合臨床 スリープ・リテラシーに関する教育について考えよう専門領域の教育について—」, 永井書店, 2009
- 睡眠学教育講座編集, 「睡眠学教育講座」, 滋賀医科大学 睡眠学講座, 2010
- 日本学会議著, 「睡眠学 —眠りの科学・医歯薬学・社会学—」, じほう, 2003
- 神山潤, 「睡眠の整理と臨床 —健康をはぐくむむりの科学—」, 診断と治療社, 2008
- 堀忠雄編著, 「睡眠心理学」, 北大路書房, 2008
- 真鍋智江 木野美恵子, 「介護技術教育のためのリフレクション・ツールの開発」, 東海女子短期大学紀要, 30:88-96, 2004
- 真鍋智江, 「リフレクション・ツールを活用した介護技術教育の実践から —学生による評価をきっかけとして見えてきた新たな課題—」, 東海女子短期大学紀要, 31:61-67, 2005

資料1 アテネ不眠尺度

過去1か月間に少なくとも週に3回以上経験したものにあてはまる項目をチェックしましょう。

5. 全体的な睡眠の質は？

0点	満足している
1点	少し不満
2点	かなり不満
3点	非常に不満 or まったく眠れなかった

6. 日中の気分は？

0点	いつも通り
1点	少し減入った
2点	かなり減入った
3点	非常に減入った

7. 日中の活動について

0点	いつも通り
1点	少し低下
2点	かなり低下
3点	非常に低下

8. 日中の眠気について

0点	まったくない
1点	少しある
2点	かなりある
3点	激しい

【評価区分】

- ・合計得点4点未満：通常
- ・合計得点4~5点：不眠症疑い
- ・合計得点6点以上：

1. 寝つきは？

0点	寝つきはよい
1点	少し時間がかかった
2点	かなり時間がかかった
3点	非常に時間がかかった or まったく眠れなかった

2. 夜中に途中で目が覚めることは？

0点	問題になるほどではなかった
1点	少し困ることがあった
2点	かなり困っている
3点	深刻 or まったく眠れなかった

3. 起きたい時間より早く目覚め
それ以上眠れなかった

0点	そんなことはなかった
1点	少し早かった
2点	かなり早かった
3点	とても早かった or まったく眠れなかった

4. 総睡眠時間は？

0点	十分である
1点	少し足りなかった
2点	かなり足りない
3点	まったく足りない or まったく眠れなかった

資料2 エップワース眠気尺度

	うとうとする可能性			
	ほとんどない	少しある	半分くらい	高い
1) すわって何かをよんでいるとき(新聞、雑誌、本、書籍)	0	1	2	3
2) すわってテレビをみているとき	0	1	2	3
3) 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0	1	2	3
4) 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
5) 午後によこになって、休息をとっているとき	0	1	2	3
6) すわって人と話をしているとき	0	1	2	3
7) 昼食をとった後(飲酒なし)、静かにすわっているとき	0	1	2	3
8) すわって手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

【評価区分】 合計点 11点～15点：眠気あり 16点以上：重度の眠気あり


資料3 生活習慣チェックリスト

	該当するもの○をつけましょう	○をつけなかったものについてその様子を具体的に書きましょう。
1)	毎朝、ほぼ決まった時間に起きています	
2)	朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びている	
3)	朝食を規則正しく毎日とっている	
4)	日中はできるだけ人と接し、活動的に過ごしている	
5)	趣味や運動を楽しみに活動している	
6)	帰宅後は仮眠をしていない	
7)	夕食後以降、お茶やコーヒーなどのカフェインを摂取していない	
8)	就床2時間前までに食事を終わらせている	
9)	夜9時以降、コンビニやスーパーなどの明るい所には外出していない	
10)	夕食後に夜食を摂らない	
11)	お風呂はぬるめのお湯にゆっくりつかっている	
12)	寝るときは携帯電話を枕元から離している (また電源を切っている)	
13)	ベッドでテレビを見たり読書をしていない	
14)	寝るときは部屋着からパジャマに着替えている	
15)	寝室は快適な空間である	
16)	寝る前は脳と身体がリラックスできるように心掛けている	
17)	就床時刻が不規則にならないようにしている	
18)	就床時刻は起床時刻から逆算してすっきり目覚められるように睡眠周期を考えて決定している	
19)	午前0時までに就寝している	
20)	寝床の中で考え事や悩み事をしていない	
21)	眠たくなってから寝床に入っている	
22)	休日も起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにしている	
23)	睡眠時間が不規則にならないようにしている	


資料4 睡眠日誌

	H22年	10月													覚醒回数	特記事項			
			←	午前						→	午後								
			0	2	4	6	8	10	12	←	2	4	6	8	10	12	→		
1日(木)																		1	
2日(金)																			
3日(土)																		2	
4日(日)																		1	
5日(月)																			
6日(火)																			
7日(水)																			

記入方法



ぐっすり眠った：上半分を塗りつぶす
実際に床についた時間を ←→ で示す

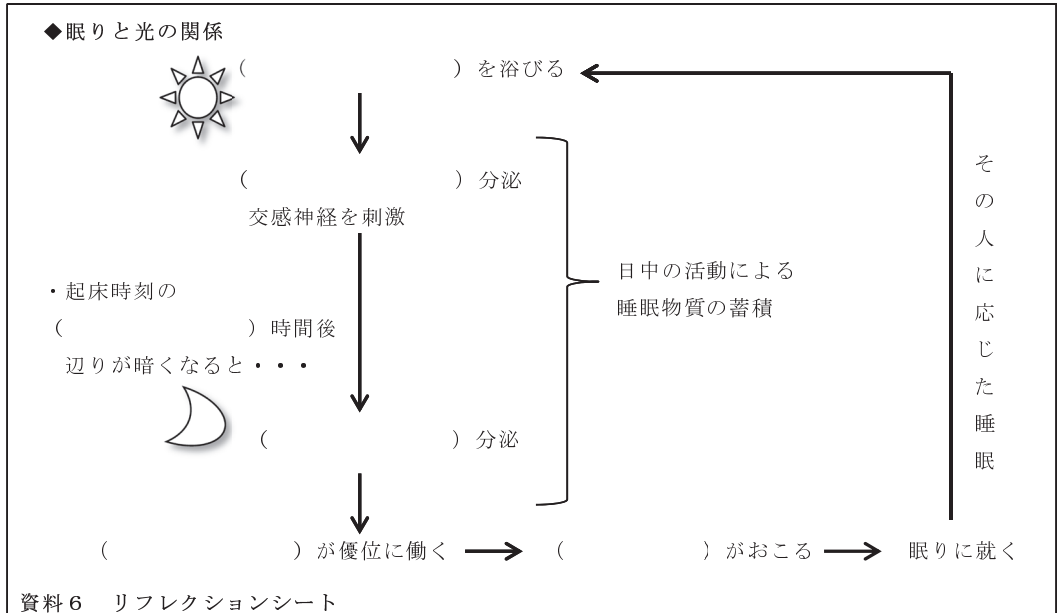


ウトウトして眠い：上半分に斜線
床にいないければ矢印は不要

覚醒回数欄：目が覚めた回数を記入（トイレの回数も含む）

特記事項欄：日常行動で特に変化のあったことや、睡眠に影響をあたえるような事項を記入

資料5 教育ステップ1) で使用したワークシートの一部



資料6 リフレクションシート

資料6 リフレクションシート

ステップ2) 情報の収集と整理→ステップ3) 分析による理論の構築

	情報を整理し睡眠の現状をみつめる		経験と知識を擦りあわせ分析する	
	客観的情報は？	主観的情報は？ (思いや気づき)	情報の意味は？ 健康阻害因子は？ 健康的な生活の方向性は？	プラスに働く力(○)・ マイナスに働く力(×) を抽出しよう！
寝床前				
睡眠中				
起床時				
日中の活動				

ステップ4) 問題の明確化、優先順位の決定→ステップ5) 目標設定→6) 具体策の計画

問題の明確化し優先順位決定	問題の解決目標を設定	問題解決のための具体策を計画
原因と結果の関係を明確にしよう！	自分がなりたい姿は？	行動可能な具体策を計画しよう！

ステップ9) 現状把握と分析による理論の構築→新たな問題を発見し計画を見直す

評価により問題やさらなるステップアップへの手がかりを発見し、計画を見直す	
① 具体策にそってできたこと、できなかったことは？ ② なぜできたのか、なぜできなかったのかを分析しよう！ ③ 実践の効果や新たな問題は？ ④ 総合的に目標の達成度(%)を判断し根拠を書こう！ ⑤ 今後の方向性を決定しよう！	左記の①～⑤を統合し、 計画の修正や追加をしよう！