琉球大学学術リポジトリ

日常生活行動尺度と生活関連要因との関係

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部 公開日: 2007-08-27 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 小橋川, 久光, 小林, 稔, 高倉, 実, 宮城, 政也, Kobashigawa, Hisamitsu, Kobayashi, Minoru, Takakura, Minoru, Miyagi, Masaya メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/1510

日常生活行動尺度と生活関連要因との関係

小橋川久光・小林　稔・高倉　実・宮城政也

Relationships between Inventory of Daily Life Behavior (IDLB-C) and Living Relation Factors (LRF) in Schoolchildren

KOBASHIGAWA Hisamitsu* · KOBAYASHI Minoru*
TAKAKURA Minoru** · MIYAGI Masaya***

はじめに

渡壁・橋本（2000）は、日常的な行動や規範を守ることを一つの目標とするような体験活動の影響およびその効果、さらに日常生活の影響の持続性を見ようとするときに用いることが可能な、規範的行動と自律的行動の２つの面からなる日常生活行動尺度（Inventory of Daily Life Behavior: IDLB）を作成している。このIDLBは、中学生を対象にし、規範的行動因子、自律的行動因子いずれも４項目から構成されていた。

一方、小橋川・宮城ら（2001）は、最近の児童・生徒のメンタルヘルスに関する関心の高まりから、沖縄県の小学生を対象に、日常生活における起床時間、就寝時間、朝食の摂取の有無、運動の好嫌、友人の多少などの日常生活関連要因とメンタルヘルスとの関係を分析し、両者の間に有意な関係があることを明らかにした。そしてこのような結果は、日常生活における基本的生活習慣がしっかりしていて、自律的で規範的行動をもっている子どもは、精神的にも安定した状態、即ち、渡壁・橋本（2000）のいう「心の健康：社会の規範を守ることができ、かつ人間関係がうまく作れる安定した精神状態」にあるとして、新たに小学生を対象にした児童用日常生活行動尺度（Inventory of Daily Life Behavior for Children：以下 IDLB-Cと省略 ）を作成した（小橋川ら　2002）。渡壁・橋本の中学生用IDLBと小橋川らの小学生用IDLB-Cとの違いは、小学生用が規範的、自律的行動に、新しく自発的行動を加えた３因子12項目からできていることである。新たに加えた理由は、中学生用には日常生活の中で子どもの活動の半分を占める学校での生活場面が含まれていないことと、学習集団の中で自己の意見をもって行動することができる自発的行動が重要であったためとしている。

ここで規範的行動とは、一定の集団に適応され、成員がその規範（守るべき慣例や慣行：ルール、マナー、エチケット）に従うところの同調行動と捉えることができる。一方、自律的行動とは、他からの支配・制約を受けずに、自分自身で立てた規範に従う行動、あるいは感性の自然的欲望などに拘束されずこれに従うことである（松村　1995）。以上のことから、前者が社会的な規範であるのに対して後者は個人が課した規範と見なすことができる。

自発的行動は、外からの働きかけを受けて行動するのではなく、自ら進んでする行為である。とりわけ内発的動機づけでは、コマ（pawn）としての行動よりも指し手（origin）としての行動を

*College of education, University of the Ryukyus
**College of Medicine, University of the Ryukyus
***Okinawa Prefectural College of Nursing

重視しており、教室のなかでの行動要因として重要と考えたからである（deCharms 1980）。具体的には、教室内で自分の意見を述べることができ、リーダーとして行動することと捉えておく。

そこで本研究の主たる目的は、IDLB-Cと睡眠時間や朝食の摂取などの具体的に取り上げた日常生活関連要因（Living Relation Factor：以下LRFと省略）との関係を吟味することによって、IDLB-Cがどの程度それぞれの項目の特性を明らかにすることが出来るかを検討するものである。分析の結果、予測されることは、日常生活における基本的生活習慣が好意的な方向は、規範的、自律的で自発的行動と有意な関係にあるものと考えられる。

尚、本研究は、先に行った児童用日常生活行動尺度の検討を行った研究（小橋川ら2002）と継続するもので、沖縄心理学会での口頭発表をまとめたものである。

方　法

1．研究対象

沖縄県内の公立小学校4校より、5年生305名（男子149名、女子156名）、6年生207名（男子106名、女子101名）合計512名であった。

2．調査機関

2001年5月下旬から6月下旬に行った。

3．調査方法

各学校長を通して調査を依頼し、調査の確認を得てから学級担任による集合調査を行った。回収率は88.4%であった。

統計処理は、SPSS統計パッケージ9.0Windows版を用いた。

4．調査内容

1）児童用日常生活行動尺度（IDLB-C）

IDLB-Cは、渡壁ら（2000）の作成した中学生用を参考にし、小学生が理解できるように、応答の仕方を具体的な言語表現に字句を修正した。中学生用は、自律的行動尺度（人に起こされなくても自分で起きているなど）、規範的行動尺度（決められたことは守っているなど）それぞれ4項目から構成されていた。そこで、新たに小学生用を作成するにあたって、子どもの日常生活は、学校場面が半分を占めていることを考慮して「あいさつはきちんとします」と「宿題は人にいわれなくてもきちんとやっています」の2項目を加えた。さらに、学習集団のなかで自分の意見をもって行動することができる自発的行動尺度を想定し、新たに2項目「クラスで何かを決めるとき、よく自分の考えをいいます」、「クラスで話し合いがあるときは、リーダーになることが多いです」を加えた。評定は4段階で行った。

主成分分析による因子分析（バリマックス回転）を行った結果、第1因子は「規範的行動因子」の5項目、第2因子は「自律的行動因子」の5項目、第3因子は「自発的行動因子」の2項目から構成されていた。これらの因子の出方は、中学生を対象にした渡壁ら（2000）のIDLBと一致していた。因子的信頼性を示すα係数は平均して0.63であり、渡壁らの中学生用の0.672より低く、今後の課題が残された（小橋川ら　2002）。

2）具体的な日常生活関連要因（Living Relation Factors：LRF）

具体的な生活関連要因として以下の6つの要因として18項目を取り上げた。

(1) 睡眠：①起床時間　②就寝時間　③睡眠時間
(2) 遊びの形態：①授業の休み時間における身体的あそび　②帰宅後の遊び　③テレビゲーム
(3) 習い事：①塾通い　②スポーツ以外の習い事　③水泳や空手などスポーツ教室
(4) 人間関係：①兄弟の数　②家族の会話　③友達の会話　④友人の数
(5) 食事：①朝食の摂取　②間食の摂取
(6) 運動の意識：　①体育の好き嫌い　②運動に対する自信　③運動の有能感

結果および考察

1．IDLB-C尺度とLRFの関係

本研究の目的は、IDLB-C尺度とLRFの関係を吟味することによって、LRFの個々の項目特性をIDLB-C尺度の3つの下位尺度より明らかにし

ようとするものである。そのために、項目の4段階を独立変数、各因子得点を従属変数として一要因の分散分析とティーキュー法による多重比較を行った。表1，2は、項目の因子別、段階別の平均値と分散分析の結果が示されている。各項目の回答の仕方を提示し、項目の順に従って考察する。考察にあたって、メンタルヘルス（ストレス度とやる気度から構成される）と日常生活関連要因との関係を扱った小橋川ら（2001）の研究を引用しながら考察する。

1）睡眠

① 起床時間

回答：1．6時より前　2．6時～6時30分
3．6時30分～7時　4．7時以降

この項目は、自律的行動にのみ有意な差が見られ、段階的に自律得点が低下傾向を示しており、特に、第1段階、第2段階と第4段階との間に大きな差が見られている。規範的、自発的因子には、段階の間に有意な差はみとめられない。以上のことから、日常生活における起床行動は、自律的行動と捉えることができる。

表1　項目別・因子別平均と段階による比較

分類	項目	因子	判定	段階1	段階2	段階3	段階4
睡眠	起床時間	規範的		15.19	15.43	15.39	15.19
		自律的	**	14.73	14.68	14.27	13.45
		自発的		4.32	4.11	4.03	4.06
	就寝時間	規範的	**	16.38	15.62	15.25	14.47
		自律的	**	15.27	14.36	14.14	13.76
		自発的	**	4.68	4.18	4.03	3.61
	睡眠時間	規範的		15.31	14.91	15.63	15.59
		自律的		14.35	14.02	14.32	14.09
		自発的	**	3.78	3.85	4.16	4.59
遊び	休み時間	規範的	**	13.92	15.41	15.36	15.49
		自律的		13.41	14.83	14.02	13.96
		自発的	**	3.49	3.82	4.09	4.29
	帰宅後外遊び	規範的		15.36	15.82	15.62	15.03
		自律的		14.11	14.79	14.27	13.96
		自発的		3.83	4.18	3.96	4.21
	テレビゲーム	規範的	**	15.74	15.01	14.64	14.42
		自律的	**	14.47	14.14	13.85	13.01
		自発的		4.21	3.87	3.87	3.89
習いごと	塾通い	規範的		15.29	15.31	15.87	15.12
		自律的		14.19	13.96	14.59	14.41
		自発的	**	3.97	3.98	4.64	4.83
	習い事	規範的		15.19	15.49	15.81	15.26
		自律的		14.13	14.23	14.46	13.91
		自発的		3.99	4.18	4.09	4.33
	スポーツ教室	規範的		15.37	15.82	15.02	15.19
		自律的		14.17	13.91	14.39	14.21
		自発的	**	3.86	4.27	4.22	4.49

**$p<0.01$

② 就寝時間

回答：1．9時前　　2．9時～10時
　　3．10時～11時　4．11時以降

就寝時間は、睡眠の項目のなかで、3因子いずれも有意な差が見られた唯一の項目であった。3因子とも段階的に得点が有意に低下しており、就寝は、規範的で、自律的で、自発的な行動であるといえよう。メンタルヘルスとの関係では、ストレスとやる気との間に有意な関係が見られており、就寝時間が遅くなるほどストレス度は高くなり、やる気度は低下することが明らかになっている（小橋川ら2001）。以上のことからも、就寝時間は睡眠の項目の中で最も重要な項目であると考える。

③ 睡眠時間

回答：1．6時間～7時間　2．7時間～8時間
　　3．8時間～9時間　4．9時間以上

睡眠時間は、自発的であるという結果が得られた。すなわち、睡眠時間が長くなるにしたがって（段階が大きくなる）、自発的行動得点も高くなっていることが明らかである。しかし、就寝時間が3因子と有意な関係が見られるほど有意な関係は見られなく、同様にメンタルヘルスにおいても有意な関係は見られていなかった（小橋川ら　2001）。

2）遊びの形態

① 授業の休み時間における身体的あそび

回答：1．全く遊ばない　2．たまに遊ぶ
　　3．ときどき遊ぶ　4．いつも遊ぶ

授業の間の休み時間に、身体を使った遊びをすることは、規範的で自発的でという結果である。全く遊ばないと答えた39人の得点が、いずれの要因でも低いことが分かる。しかし、段階における得点の出方が2因子に違いが見られる。自発的行動は段階と同調的であるのに対して、規範的行動は第2段階以降は変化がみられない。遊ぶことは自発的行動であり、遊ぶか遊ばないかは規範的である。規範的という意味は、時間をまもることが要求されるのであろう。また、休み時間の遊びは、自律的行動ではないことを示した。

② 帰宅後の遊び

回答：1．ほとんどしない　2．1時間以内
　　3．1時間～2時間　4．2時間以上

帰宅後の外遊びの程度と3つの行動因子との間に有意な差は見られなかった。このことにつては、メンタルヘルスとの関係でも有意な関係が見られておらず、具体的な遊びの形態を考える必要性がある（小橋川　2001）。

③ テレビゲーム

回答：1．ほとんどしない　2．1時間以内
　　3．1時間～2時間　4．2時間以上

テレビゲームの実施時間と生活行動因子との間には、規範的であり自律的という結果が得られた。得点の変化を見ると、段階と逆の傾向を示しており、テレビゲームを行うことが、社会的規範と自己が課した規範の2面性をもった遊びであることが分かる。

3）習いごと

① 塾通い

回答：1．行っていない　2．1回～2回
　　3．3回～4回　4．5回以上

塾通いの程度は、自発的行動にのみ有意な差が見られた。すなわち、塾通いは、規範的、自律的行動ではなく自発的行動であることが明白となった。前回のメンタルヘルスとの関係でも、やる気尺度にのみ有意な関係が見られ、塾通いの方が通っていない者よりもやる気は高い傾向にあった。今回の結果は、このようなことを裏づけるものであった（小橋川　2001）。

② スポーツ以外の習いごと

回答：1．行っていない　2．1回～2回
　　3．3回～4回　4．5回以上

スポーツ以外の習いごとは、3要因ともその頻度に有意な差は認められなかった。この項目は、習いごとを具体的にあげることが必用と思われた（小橋川ら　2001）。

③ 水泳や空手などスポーツ教室

回答：1．行っていない　2．1回～2回
　　3．3回～4回　4．5回以上

スポーツの習いごとは、塾通いと同様に、自発的行動に有意な差が認められた。すなわち、スポーツの習いごとは自発的行動因子の典型であろう。このことは、スポーツ活動とメンタルヘルスとの間には、やる気尺度の間に有意な関係が見られていたことからも裏づけられる（小橋川ら　2001）。

表2　項目別・因子別平均と段階による比較

分類	項目	因子	判定	段階1	段階2	段階3	段階4
人間関係	兄弟の数	規範的		15.17	15.33	15.6	15.06
		自律的		14.03	14.05	14.44	14.04
		自発的		4.09	4.15	4.21	3.76
	家族の会話	規範的	**	9.02	14.51	14.23	15.58
		自律的	**	12.01	12.88	1376	14.36
		自発的		3.25	3.75	3.97	4.11
	友達の会話	規範的	**	11.83	13.07	14.79	15.55
		自律的		13.51	12.41	13.53	14.33
		自発的	**	2.51	3.15	3.98	4.13
	友人の数	規範的	*	14.44	14.64	15.37	15.56
		自律的		14.35	13.99	14.36	14.19
		自発的	**	3.18	3.65	4.03	4.26
食事	朝食の摂取	規範的	**	13.76	15.04	14.46	15.56
		自律的	**	12.89	13.43	13.75	14.41
		自発的		3.33	4.23	3.84	4.11
	間食の摂取	規範的		14.84	15.51	15.21	15.35
		自律的		14.89	14.15	14.12	14.16
		自発的		3.56	4.11	4.03	4.22
運動意識	体育好き嫌い	規範的	**	14.03	14.61	15.35	15.56
		自律的	**	12.74	13.89	14.28	14.34
		自発的		3.68	4.05	3.93	4.16
	運動への自信	規範的	**	14.81	14.77	15.41	15.96
		自律的	*	13.91	13.74	14.45	14.51
		自発的	**	3.26	3.55	4.25	4.57
	運動の有能感	規範的	**	13.62	13.92	15.09	16.03
		自律的	**	12.64	13.26	14.09	14.64
		自発的	**	3.59	3.55	3.83	4.43

**$p<0.01$　　*$p<0.05$

3）人間関係

①　兄弟の数

回答：1．1人　2．2人　3．3人
4．4人以上

3因子の何れも兄弟の数に有意な差は見られなかった。

②　家族の会話

回答：1．全くしない　2．たまにする
3．ときどきする　4．いつもする

全くしないと答えた人数は4人であった。家族との会話は、規範的であり自律的であるという、社会的規範と自己の課した規範が見られる。すなわち、家族との会話には一定のルールがあることが想定されるし、同時に実行するのに自律的行動が伴うものと思われる。このような認知の仕方は、非常に重要な社会性であると思われる。

③　友人との会話

回答：1．全くしない　2．たまにする
3．ときどきする　4．いつもする

友人との会話は、規範的であると同時に、自発的行動であるという結果が得られた。家族との会話との違いが見られている。規範的、自発的得点は、いずれも段階と対応して増加している。

④　友人の数

回答：1．いない　　2．1人～2人
　　3．3人～4人　4．5人以上

友人の数は、友人の会話と同様な傾向を示しており、規範的であり、自発的である。メンタルヘルスとの関係では、友人の多少とやる気尺度の間に有意な関係が見られており（小橋川ら　2001）、自発性と関わりがありことが推測される。

家族との会話、友人との会話および友人の数は、いずれも規範的である点で、健全な傾向を示していると考えられる。

4）食　事

①　朝食の摂取

回答：1．全く食べない　2．たまに食べる
　　3．ときどき食べる　4．いつも食べる

朝食の摂取は、規範的であると同時に、自律的である。このようなことは、毎日食べる者とそれ以外の者との関係について、その得点差の出方を見るとはっきりするであろう。すなわち、毎日食べているものは、そうでない者と比較して、規範的で自律的である。このような関係は、メンタルヘルスから見た、ストレス尺度およびやる気尺度とも有意な関係が見られ、朝食を摂るものは摂らない者よりも有意にストレスは少なくやる気度は高かった（小橋川ら　2001）。

②　間食の摂取

回答：1．全く食べない　　2．たまに食べる
　　3．ときどき食べる　4．いつも食べる

間食の項目は、3つの要因、何れにおいても有意な差を見いだすことはできなかった。

5）運動の意識

①　体育の好き嫌い

回答：1．嫌い　　2．あまり好きでない
　　3．少しすき　4．とても好き

体育の好き嫌いは、規範的で自律的である。何れも段階と対応して得点が高くなっている。自発的であることも予想されたが、授業であることが自発的でない結果となったものと思われる。

②　運動に対する自信

回答：1．全くない　2．あまりない
　　3．少しある　4．とてもある

運動に対する自信が高くなるにつれて、規範的、自律的、自発的得点も高くなりその傾向が強くなる。得点は、自信があるか自信がないかの2分によってその出方がはっきりしている。

③　運動の有能感

回答：1．全くできるとは思わない
　　2．あまりできるとは思わない
　　3．少しできると思う
　　4．必ずできると思う

運動に対する有能感も自信と同様に段階的に規範的で、自律的で自発的行動特性が強くなる。

以上の結果から、体育や運動に対する意識が好意的であるほど、規範的で、自律的で自発的であるという健全な傾向が示された。

ま　と　め

小学校5・6年生を対象に、児童用日常生活行動尺度（IDLB-C）を作成した。IDLB-Cは、規範的、自律的、自発的行動の3因子12項目から成る尺度である。本研究は、作成されたIDLB-Cによって、就寝時間、朝食の摂取などの具体的な日常生活関連要因（LRF）の特徴を明らかにしようとするものであった。

分析の結果について、そのいくつかをあげると、就寝時間が長いほど規範的、自律的、自発的行動特性を示した。テレビゲームはゲームを行わないほど規範的、自律的行動特性を示した。塾通い、スポーツ教室は自発的行動特性を示した。家族との会話が多いほど規範的で自律的であり、友人との会話が多いほど規範的で自発的であった。朝食の摂取は規範的で自律的であった。運動に対する意識の高いほど規範的、自律的、自発的であった。本結果は、日常生活における基本的生活習慣がしっかりしているものは、規範的、自律的で規範的行動をもつとする仮定を概ね支持するものであった。

謝　辞

本研究を進めるにあたり、標本抽出にご協力いただいた関連小学校の校長先生、諸先生方、学生の大城浩二君と多和田真克君に心から感謝いたします。

文　献

deCharams (1980) Enhancing Motivation change in the classroom やる気を育てる教室　内発的動機づけ理論の実践　佐伯　胖（訳）　金子書房

小橋川久光・宮城雅也・兼城賢作（2001）沖縄県の小学生におけるメンタルヘルスと生活関連要因との関係（資料）　琉球大学教育学部紀要第58集　69-76.

小橋川久光・並河　裕・小林　稔・高倉　実・宮城雅也　児童用日常生活行動尺度の因子構造の検討　琉球大学教育学部紀要第60集（印刷中）.

渡壁史子・橋本公雄(2000)　日常生活行動尺度　運動・スポーツ指導におけるメンタルヘルスの評価に関する研究　日本スポーツ心理学会第27回大会自主シンポジウム資料　12-13.