

# 子どもの健康行動に関する研究

— 行動化への意識構造を探る —

畔 柳 まゆみ

山形大学 教職・教育実践研究 第14号別刷

平成 31 年 3 月

# 子どもの健康行動に関する研究

## — 行動化への意識構造を探る —

畔柳 まゆみ<sup>1)</sup>

健康長寿社会の実現が急務となり健康医療戦略など環境面の整備は年々進んでいるが、主体面への取組は、個人のさまざまな行動要因への働きかけが必要であるため依然として課題が多い。生涯にわたり健康を保持増進していく土台を獲得するために学校における健康教育の意義は大きく、そのようななか、養護教諭は子どもの健康の自己管理能力を育むことを職務とし、個々の子どもの健康上の訴えに耳に傾け自己解決につなげる支援を行っている。本稿では、養護教諭が意識的に積極的・効果的な行動化につながる支援を実現するために、子ども自身が日常生活している「ある状況」の生活文脈のなかの健康行動について、行動化への意識過程を把握するため PAC 分析により意識構造を明らかにすることを試みた。その結果、子どもの“願い”が意識の根底にあり、それを土台として健康の必要性を認知し、健康を維持するために健康行動を選択し行動化に向かう意識過程を把握することができた。一方で子どもの“願い”が親の願いを叶えることにすり替わっている場合や、子どもに健康課題が生じたときに子どもがどのように健康課題をとらえるかが行動化に影響を与えることが考えられた。

キーワード：子どもの健康行動 行動化 健康教育 養護教諭 意識構造 PAC 分析

### 1. はじめに

平成26年版厚生労働白書によると、我が国の平均寿命は一貫して延伸し続け男女とも世界有数の長寿国となっている。また、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命は、世界一であった。多くの人は「健康」が幸福感を判断するために重要であると考えていることからすると、健康を害した状態で生活することは、本人の幸福感に大きな影響を与えることになる。厚生労働省では「健康日本21」において、生活習慣病を健康政策の最優先課題として位置づけ、ヘルスプロモーションの理念に基づいた一次予防、そして科学的根拠のある健康教育と環境づくりの必要性を打ち出し、ライフステージとしては生活習慣の形成・固定期にある幼年・学童期が教育時期として最も重要であると提言している。

生涯にわたり健康を保持増進していくための土台を獲得するために、子どもの健康行動の行動化に寄与する健康教育の意義は大きい。生活習慣を含む子どもの健康行動には、健康知識や周りからの情報、家族のライフスタイル、子ども同士のかかわりなどの影響が考

えられるが、多くは無意識の中にあって必要に応じて行動に向かっていてのではないかと考える。子どもの健康行動に関して大澤（2000）は、自分自身の身体を識る、視る、感じとることができなければ健康教育、つまり健康とは何か、どうすれば健康になれるか、という知識のみを教えても、それは単にコトバのうえでの概念的な空虚でしかないとし、健康教育の主軸を実感を持った Host（主体）の教育に置くことの重要性を示唆している。筆者は養護教諭として健康教育に携わってきた経験から、学校における集団を対象とする健康教育においては、児童生徒は健康の大切さや健康・安全に関する知識など基礎的・基本的事項は身につくが、個々の実際場面での課題解決（行動化）につながられているのか課題を持ち続けてきた。心身ともに成長途中にある子どもにとって、健康に関する事項は個々のそれぞれの状況における私的な経験に基づくものであるため、一斉に行う集団指導の縦系をつなぐ横系の役目として、個々の状況に応じた個別の働きかけが必要であると考え。養護教諭は保健室で子どもたちの心身の健康上の訴えに耳に傾け自己解決につなげる支援を行い、そのことをとおして子どもの健康の

1) 山形大学 地域教育文化学部

自己管理能力を育むことを職務としている。特に、子どもが何らかの健康問題を抱えて保健室に来室するときは、子どもが自らの健康に最も向き合える場面であり、大澤の言う「実感を持った Host(主体)の教育」が可能である。このような観点から、養護教諭による個々の子どもの健康行動の行動化に焦点を当てた積極的・効果的な支援が有効と思われる。

## 2. 目的

Parkerson, et al. (1993) は、健康行動 Health behavior とは、最も広義には、個人、集団、組織の行動とそれらの行動の決定要因、関連要因、そして、社会的変化や政策の開発と実施、コーピングスキルの向上、生活の質 (QOL) の改善などのアウトカムまでを含む概念としている。Gochman (1982) は、健康行動を、「信念・期待・動機・価値・認識などの認知的要素・情緒的・感情的な状態や素質などの人格特性、そして健康の維持・回復・向上に関連する行動パターン・活動・習慣と定義している。それを Kasl & Cobb (1966) は、健康行動として、次の三つのカテゴリーに定義している。

### ① 予防的健康行動, preventive health behavior

自分自身を健康と考えている個人が、症状がない状態で、病気の予防や早期発見を目的として行うあらゆる行動

### ② 病気関連行動 (病者行動), illness behavior

自分が罹患していることを認識している個人が、健康状態を明らかにし、適切な治療法を見出すために行うあらゆる行動

### ③ 病者役割行動, sick-role behavior

自分が罹患していると認識している個人が、その治療を目的として行うあらゆる行動

一般に人々の行動変容につなげるためには、その行動を理解し、知識に基づいて健康向上に効果のある介入プログラムを作り出していくことが必要であるとされる。

健康行動の変容を目的とした介入研究では、現在新たな理論やモデルが次々に提案されているが、その適用に当たっては、目的、行動・対象に最も適したものをどう選択するかが難しいという問題がある。成長・発達過程にある児童生徒であればなおさら不確定な要素は多くその適用は困難を極める。子どもの健康行動に関する先行研究では、自己効力感や統制力など子どもの持つ特性、地域環境、親の養育態度など親を含む家庭環境などが要因として挙げられているが、その研

究の多くは二要因間の関連や生活習慣の実態を明らかにすることにとどまっており、関連する方向性や影響度を考慮して説明した研究は少ない。宗村・中村(2016)は、「健康への考え」、「家庭環境」、「生活習慣」を児童の保健行動を説明する因子として抽出し、その方向性や影響度を明らかにして保健行動モデルの構築を試みている。その結果、児童の生活習慣は、自身の関心や意識よりもまず行動が習慣化されることで形作られていくことが考えられ、幼児期からの生活習慣づくりの大切さを示唆している。また、心理社会的要因に対処する能力が健康行動には欠かせないことから、ライフスキルの形成をめざす教育プログラムが多く開発され、生活習慣をはじめとする健康行動への有用性が認められている。その一方で、健康行動の行動化には動機づけや能力に関係するその他の要因(支援的環境、文化・家庭的要因など)が存在するため「万能薬」ではないことが指摘されている。島内(2007)は、人々の健康的な生活習慣形成は科学的な Evidence Based Medicine (EBM)に基づいてつくられているのではなく、ライフコースの中で生じる人々の様々な日常的諸経験や物語 Narrative Based Medicine(NBM)に基づいてつくられているという。この視点から、子ども自身が日常生活している「ある状況」での生活文脈のなかの健康行動について、どのような意識過程を経て行動に向かっているのか、個々のそれぞれの場面における意識構造を明らかにすることとした。

内藤(2004)によると、心理学では人々が現実に経験する内容を対象としており、人々の実際の反応を収集し、個人内のメカニズム(認知・感情・行動)を解明することを目指しており、心理学が生きた人間を対象にし、特定個人の具体的行動を説明する理論や法則を目指すのなら、日常生活者としての具体的(特殊)な行動を説明できるものでなければならないとしている。また、特定個人を詳細に分析することは、個別的普遍性だけでなく共通の普遍性の解明をも目指すことにもなるという。この観点から、個人の健康行動の行動化への意識過程を把握するためには、PAC(Personal Attitude Construct)分析の方法が妥当であると考え、6事例について実施した。

なお、本研究では、総体して健康に関わるすべての行動を健康行動ととらえて進めていく。

## 3. 方法

### (1) 対象 H小学校6名

(4年生男女各1名, 5年生男女各2名)

事例選択については、趣旨が理解できる、面接者と面識がある、健康の自己管理がある程度できる、内省が可能になる高学年を選択した。

(2) 手続き

PAC 分析の刺激文は次のとおりとする。

- (ア) 「からだ（健康）に気をつけようと思ったのはどんなときですか。」
- (イ) 「そのときどんなことを思いましたか。感じましたか。」

まず刺激文（ア）で、からだ（健康）について気をつけようと思ったときの具体的な場面の自由連想を行うことで、刺激文（イ）に関するイメージが膨らみやすくなると思われ、刺激文を二段階に分けた。刺激文（ア）については自由連想のみにし、刺激文（イ）についての自由連想に移った。連想が終わったところで、連想項目間の対比較を通じて類似度評定を実施した。その後、類似度距離行列についてワード法によるクラスター分析を行い、その結果について被験者によるクラスター構造のさらなるイメージや解釈を求めた。それらをもとに総合解釈とともに実験者の考察を加えた。

4. 結果

各事例の健康行動への意識構造について、以下のとおり詳細を報告する。

■ 事例 1 A（5年生女子）

刺激文（ア）の自由連想の結果は、次の5項目である。

- ① インフルエンザがはやったとき
- ② ○○タイム（学習発表会）など特別な日
- ③ 家族で出かけることを約束しているとき
- ④ 熱など出たとき
- ⑤ 氷枕をして寝ているとき

刺激文（イ）の刺激語をもとに連想した項目は、14

項目であった。ワード法によるクラスター分析後のデンドログラムを、図1に示す。Aは、このデンドログラムを検討した上で、4個のイメージ世界（以下クラスター）に分けた。

被験者Aによるクラスターの解釈

クラスター1：「うがいや手洗いをしよう」と「お茶でうがいをしよう」の2項目

学校で励行しているかぜの予防行動である。このことについて「家の人に手洗いうがいをするように言われている」こと、「最初の頃はやっても、だんだん面倒でやらないこともある」と振り返った。このクラスターをAは、“かぜ予防”と命名した。

クラスター2：「冬はあまり遊びに出ないようにしよう」から「遊びに行くな、と言われるときには言うことをきく」までの5項目

かぜ予防について、家の人から日頃言われていることを肯定的に話し、その後、「先々週から弟がかぜをひいて咳をして、それが姉にうつって今は治りかけているが、今度はお父さんがかぜぎみで、家族みんながうつるかもしれない」と心配し、「弟からかぜをうつらないようにしよう。手洗い・換気をすればうつらないかも・・・」と現在気がかりなことを話し始めた。さらに、家の人から言われている予防行動に対して、「(家の人から)『遊びに行くな』と言われるのは考えればわかるがそのときは行きたい」「(家の人から)寒くなると服を持って行けと言われるが、朝は暖かいのにと思いいやだなと思うけど持っていく(しかたないので)」「冬は雪だるまを作ったりしてかえって遊びたくなる。温かくすればいいんじゃないかと思う」など、素直に応じられない思いが語られた。このクラスターをAは、“こういうことをしないとかぜをひきやすい”と命名した。

クラスター3：「休んだらみんなが困るだろうなあ」と「係の仕事はみんながやってくれるから大丈夫」の

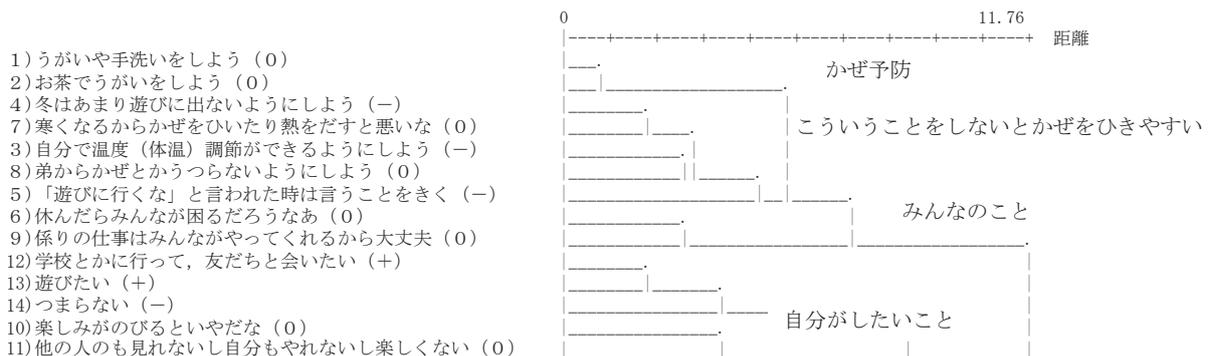


図1 Aのデンドログラム

## 2 項目

学校を休んだら困るという漠然とした意識があり、最初はクラスの係のことで、「ラジカセとか、他の人がやり方がわからないような係の人が休んだら大変」、でも自分の場合は「係りの仕事は他の人がやってくれるから大丈夫」と思い直し、その後、「休んだらみんなが困るんじゃない、自分も勉強が遅れるし国語だったら自分でやれるけど算数だと先生にやり方を教えてもらわなければならないから大変」と、自分が困ることに気づいていった。このクラスターを A は、“みんなのこと”と命名した。

クラスター4:「学校とかに行きたくて友だちと会いたい」から「(学習発表会など特別な日に欠席すると)他の人のも見(ら)れないし、自分もやれないし楽しくない」までの5項目

かぜをひいて学校を休むことについて、「学習発表会するとき、いやな役のときは休んでもいいと思うけど、そうでないときは本物を見たほうが楽しい」、「つまらない」、「休んだときは、寝ていなきゃならないからつまらない」、「テレビや本を見ようとすると、『ちゃんと寝ている』と言われてテレビも見られない」、「家族でスケートに行く約束があったのに、弟がかぜをひいて次々にみんなにうつり延期になっている、もしかしたらもう行けないかもしれない」など、かぜをひくことで楽しみや自分がしたいことができなくなることが語られた。このクラスターを A は、“自分がしたいこと”と命名した。

## クラスター間の比較と各項目のイメージ

A は、クラスター1, 2はかぜをひく前に思うこと、クラスター4, 3はかぜをひいてから思うこととし、全体を大きく二つのまとまりに見た。デンドログラムから、クラスター1, 2, 3とクラスター4との間に距離があり、クラスター1, 2, 3で一つ、そしてクラスター4と二つのまとまりと見ることができる。そのことを告げたうえで、クラスター間の比較について再確認してもらった。その結果、A は、「上のクラスターのようなことをしないと、クラスター4のようになり、クラスター4のようになるから、上のクラスターにある予防行動をしなくちゃと思う。」と説明した。各項目のイメージは、「学校とかに行きたくてみんなと会いたい」「遊びたい」はプラス、「冬はあまり遊びに出ないようにしよう」、「自分で温度(体温)調節ができるようにしよう」、「遊びに行くと言われたときは言うことをきく」、「つまらない」はマイナスだった。

## 総合解釈

## クラスター1

初回面接時(11月22日)、H 小学校ではインフルエンザが流行しており、導入の刺激文(A)の自由連想場面で、「インフルエンザがはやったとき」を第一にあげた。そして、家庭や学校で声かけされている予防行動である「うがい(お茶で)や手洗いの励行」を重要度の第一にあげており、現時点でのAの健康課題はかぜ予防であることが把握できた。“かぜ予防の認知”のクラスターと解釈できよう。

## クラスター2

かぜ予防の具体的な事項が語られ、家の人から言われている予防行動については、自分のことを心配して言ってくれているのだから言うことをきかなければならないと思うが、A はあまり必要だとは思っていないようだ。このクラスターの最後には、「かぜをひくわけないんだよね。かぜをひいている人とはお互いに話をしないようにしているし、寒いときにはジャンパーを持っていくから大丈夫」、「毎朝天気予報の温度を見て、着ていく服を考えているし・・・」などのつぶやきがあり、A は自分なりに考えて予防行動を実践しているが、家の人々の注意をきかないでかぜをひってしまったことを考えると無下にできない思いがあるようだ。“実感のない予防行動への矛盾”のクラスターと解釈できよう。

## クラスター3

自らの経験から、かぜで学校を休むと、係の役割を果たせなくなり友だちに迷惑がかかることを考えたが、考えを進めるにつれて、「休んだらみんなが困るんじゃない、勉強が遅れたり算数とかだと先生に教えてもらわないとできないところがあるから大変だ」と、自分が困ることに気づいていった。“健康の必要性への気づき”のクラスターと解釈できよう。

## クラスター4

かぜをひくと自分が困ることに気づき、さらに行動が制限されて不都合が生じることを自覚していく。友だちと遊ぶことも本もテレビも自由に見ることもできずじっと寝ていなければならないことや、家族で出かける予定が先延ばしや中止になるかもしれないと心配や不安が語られ、「(友だちと)遊びたい」や「楽しみがのびるといやだな」など、A の願いが語られた。“願い”のクラスターと解釈できよう。

■ 事例2 B (4年生女子)

刺激文(ア)の自由連想の結果は、次の5項目である。

- ① 高熱をだしたとき
- ② お母さんに言われたとき
- ③ 妹が調子悪くなったとき
- ④ かぜをひいて何も食べられなくなったとき
- ⑤ 先生に言われたとき

刺激文(イ)の刺激語をもとに連想した項目は、12項目であった。ウォード法によるクラスター分析後のデンドログラムを図2に示す。Bは、このデンドログラムを検討した上で、4個のクラスターに分けた。

被験者Bによるクラスターの解釈

クラスター1:「お母さんが私たちのことを心配してくれているんだと思った」から「いろんな食べ物を食べなきゃいけないなあと思った」までの7項目

「健康に過ごせるようにこんなにかかわってくるんだなあ」や「バランスを考えてくれているので、出された全種類食べなきゃ」など、両親が心配して言うことに対して、嫌いなものもあるので全部食べることはできないが心配をかけないように、また父母の思いに応えるため残さず食べようと努力している。このクラスターをBは、“お父さんやお母さんに心配かけないようにいろいろなものを食べよう”と命名した。

クラスター2:「こんなに悪くならないようにしなきゃと思った」の1項目

熱が出て何も食べることができなかったときや、弟や妹からかぜがうつる心配があるときに、いろいろなものを残さず食べて具合が悪くならないようにしなければという思いを強くする。このクラスターをBは、“具合が悪くならないようにしよう”と命名した。

クラスター3:「早寝早起きをしなきゃ」から「先生に言われたとき運動をしっかりしなきゃ」までの3

項目

宿題や時間割をそろえる時間を決めていないため夜遅くまでかかったことがある。翌日はいつもどおり起きることができず登校時刻が遅れたり授業中眠くなったりした。運動についても父母が運動不足のために主治医に指導を受けた話を聞き、できるだけ外で体を動かすようにしている。このクラスターをBは、“時間を決めていろいろなことをやろう”と命名した。

クラスター4:「頭がよくなれば体もよくなるとおばあちゃんが言っていたけどそんなことはないと思いました」の1項目

祖母がBに対して「勉強しないとネズミになるぞ」とときどき言うことについて、結局祖母は自分に「勉強しろと言いたいのだろう」と解釈した。このクラスターをBは“へんだなあ”と命名した。

クラスター間の比較と各項目のイメージ

クラスター1とクラスター2はお母さんやお父さんに心配かけないようにするために似ている、クラスター3は自分で思っていることで少し違う、クラスター4は祖母が言っていることなので違うということだった。各項目のイメージは、主に母親が心配していると感じられる項目がプラス、自分が体験したことが(0)、それ以外の項目はマイナスであった。

総合解釈

クラスター1

Bが、からだに気をつけようと思うことの1番目は、「お母さんが心配してくれているんだ」であり、2番目は、それに対して「あまり心配させないようにしなくちゃ」である。“両親の願いに発する食行動への認知”のクラスターであると解釈できよう。

第2クラスター

Bは「残さず食べる」という母親の願いに応えようと努力しているが食べきれないことが多い。体調を崩

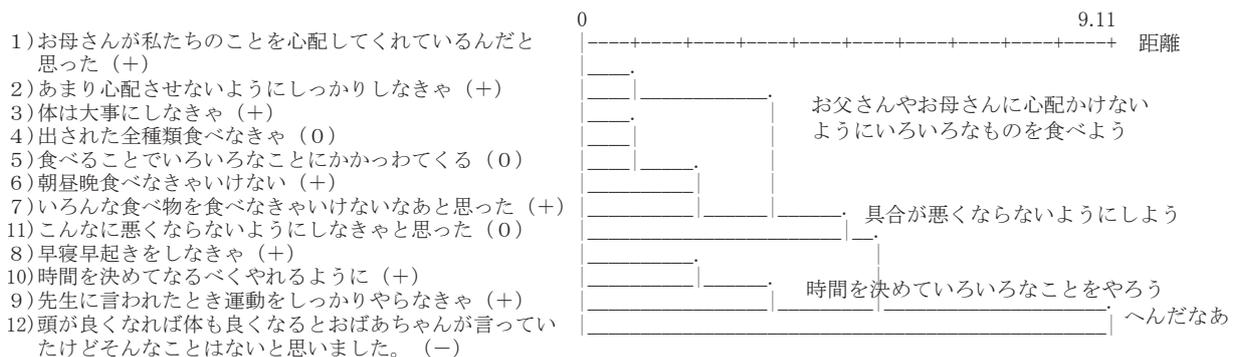


図2 Bのデンドログラム

したときは、母親の言うことをきけなかったからと自分を責めてしまうことが考えられた。“母親の願いに応える健康行動の認知”のクラスターと解釈できよう。

クラスター 3

宿題や時間割をそろえる時間を決めていないために夜遅くまでかかり翌日眠くなったことから、早寝早起きや運動の大切さなど生活管理の大切さを自ら気づきやろうとしているが、「～しなきゃ」という強迫的な表現が、親の思いを感じ取り、そのようにするべきと考えているのではないかと解釈する。“親の思いを認知した生活コントロールの必要性”のクラスターと解釈できよう。

クラスター 4

これまでは自信なげに話していた B が唯一楽しげに語った項目である。B 自身も祖母の言葉に不信感を持っているところに両親がはっきりと否定したことで、安心して断言しているように感じられた。“本音”のクラスターと解釈できよう。

■ 事例 3 C (5年生 男子)

刺激文 (ア) の自由連想の結果は、次の 8 項目である。

- ① 骨折したとき
- ② 危ないところで
- ③ ニュースでけが人が出たとき
- ④ 車とか近づいてきたとき
- ⑤ 友だちがけがしたとき
- ⑥ いたそうなテレビとか見ているとき
- ⑦ 小さなけがをしたとき
- ⑧ 危ないものを持っているとき

刺激文 (イ) の刺激語をもとに連想した項目は、11 項目であった。ワード法によるクラスター分析後のデンドログラムを、図 3 に示す。C は、このデンドログラムを検討した上で、4 個のクラスターに分けた。

被験者 C によるクラスターの解釈

クラスター 1:「ひやっとする」から「汗が出てくる」までの 4 項目

昨年、体育で転倒し右腕を骨折した。その時「背中がひやっとして汗が出てくる」、「もうこんなけがしないようにしよう」と思った。今でもこのときのことを思い出すので鉄棒の近くには行きたくないし鉄棒もしたくない。このクラスターを C は、頭で考えたこととして「脳みそ」と命名した。

クラスター 2:「大きなけがをしたとき『どうしたの』と言われるのがいや」の 1 項目

骨折をした翌日、「頭がいやっていうか (なんていうのか) 緊張して、心臓がドキドキして」勇気をふりしぼって教室に入った。その理由は、友だちからけがをしたところを見られて、「どうしたのって責められる」と思ったからである。このクラスターを C は、「勇気」と命名した。

クラスター 3:「自分がこんなけがをしたらどうしようと思う」から「ここに行ったらけががするなと思う」の 3 項目

危ない場所として川、狭い通路、高い所、挟まる、とがっているイメージのある場所をあげ、けがをした友だちを見たり他校で起きたけがの話を担任から聞いたりするとドキドキするという。このクラスターを C は、ドキドキするから「心臓」と命名した。

クラスター 4:「(いつもより) 落ち着かない」から「友だちがけがをしたところがちょっといたくなる」までの 3 項目

危ないスポーツとして、「跳び箱やマット運動やなんか肩を使うやつ」をあげ、このような種目の時はいつもより落ち着かなくなり、気をつけてやるように先生から注意されるとやりたくなるという。友だちが肩を骨折したときに自分も同じ部分が痛くなったことがあった。友だちにも「(危ないから) ここはやめた

- 1) ひやっとする (-)
- 2) もうこんなけががしないようにしようと思う (+)
- 7) けがをした所には行きたくない (+)
- 8) 汗が出てくる (0)
- 11) 大きなけがをしたとき「どうしたの」と言われるのいや (0)
- 3) 自分がこんなけがしたらどうしようと思う (+)
- 5) ドキドキする (0)
- 4) 「ここに行ったらけががするな」と思う (+)
- 6) (いつもより) 落ち着かない (+)
- 9) 危ないスポーツと先生に言われたらやりたくなる (0)
- 10) 友だちがけがをしたところがちょっといたくなる (-)



図 3 C のデンドログラム

ほうがいいんじゃない」と注意することもあるという。このクラスターを C は、「感じる」と命名した。

クラスター間の比較と各項目のイメージ

クラスター 1 とクラスター 2 はどちらも汗が出てくるので関係があり、クラスター 3 とクラスター 4 は最も似ていると話し、全体を大きく二つのクラスターに見た。各項目のイメージについては、これからけがをしないために大事だと思われる項目がプラス、「ひやっとする」「友だちがけがをしたところが痛くなる」がマイナスだった。

総合解釈

クラスター 1

骨折したときの何ともいえない思いから二度とこんなけがをしないようにしようと思った。このクラスターは“衝撃の出来事”と解釈できよう。

クラスター 2

骨折をした翌日、教室に入ることに抵抗を感じた理由を、友達からいろいろ聞かれて「責められる」という表現で語った。C は骨折してしまったことを、自分の失敗や落ち度としてとらえ後ろめたさを感じていたのではないかと考えられる。このクラスターは、“他者の反応に対するネガティブな認知”と解釈できよう。

クラスター 3

けがをした友だちを見たりけがの予防について先生から注意を受けたりする機会があると、敏感に骨折した場面を思い出しそのときの自分と重ねてしまう。けがは絶対したくないという思いと不安で胸がいっぱいになるのであろう。このクラスターは、“観念的けがの防止行動”と解釈できよう。

クラスター 4

友だちのけがを自分に重ねて「危ないスポーツと先生に言われたらやりたくなくなる」というように、危険を回避しながら挑戦しようとするのではなく、初め

から退く消極的な姿勢が感じられる。このクラスターは、“消極的けがの防止姿勢”と解釈できよう。

■ 事例 4 D (5 年生男子)

刺激文 (ア) の自由連想の結果は、次の 3 項目である。

- ① 腹が痛いとき
- ② けがをしたとき
- ③ 頭が痛いとき

刺激文 (イ) の刺激語をもとにした連想項目は、12 項目であった。ワード法によるクラスター分析後のデンドログラムを、図 4 に示す。D は、このデンドログラムを検討した上で、3 個のイメージ世界に分けた。

被験者 D によるクラスターの解釈

クラスター 1 : 「がまんしなきゃ」から「もうちょっとで先生に言おうかな」までの 3 項目

授業中に腹痛や頭痛が起きたときのことをイメージした。座席に座りながらみんなと勉強したいからもうちょっとがんばろうという気持ちと、もうだめかなと家に帰りたくなる気持ちが葛藤している場面である。困った状況を先生に言おうかと思うが、授業を中断したらみんなに迷惑がかかると思い我慢する。このクラスターを D は、「がまん」と命名した。

クラスター 2 : 「早く友だちと遊びたい」から「早く勉強したい」までの 3 項目

腹痛や頭痛のために保健室で休養したり学校を休んで寝ていたりしたときのことをイメージした。みんなと一緒に勉強したい気持ちと、友だちが遊んでいるのに一人だけじっとしていなければならない寂しさやつまらない気持ちが語られた。このクラスターを D は、「学校に行きたい」と命名した。

クラスター 3 : 「もっと痛くなるのかな」から「いやだと思う」までの 6 項目

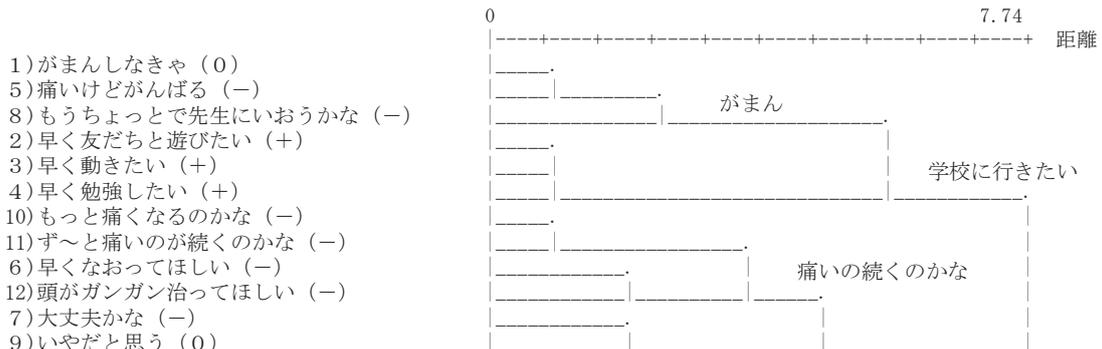


図 4 D のデンドログラム

発熱して病院で診てもらったまでのことをイメージした。「もっと痛くなるのかな」と不安な気持ちと「早くなおってほしい」という思いが語られた。このクラスターをDは、「痛いのが続くのかな」と命名した。

クラスター間の関係と各項目イメージ

クラスター1とクラスター3は、痛くなった時とますます悪くなった時のことで関係があるが、クラスター2とは違う。クラスター2は、クラスター1、クラスター3の両方に関係があると話した。各項目のイメージは、クラスター3の3項目がプラス、「がまんしなきゃ」「いやだと思う」は(0)、それ以外はマイナスだった。

総合解釈

クラスター1

Dは、授業中腹痛や頭痛が起きるとじっとがまんしながら様子を見ているが、次第に痛みが強くなってくると先生に言おうかどうしようか葛藤する。先生に腹痛や頭痛を訴えると授業を中断してしまい、みんなに迷惑や心配をかけてしまう心苦しさからそのような行動を選択していると見られる。このクラスターは、症状への対処行動：がまん」と解釈できよう。

クラスター2

症状が悪化して保健室で休養したり学校を休んだりしたときには、孤独感を感じて「学校に行きたい」と強く思う。このクラスターは、「願い」と解釈できよう。

クラスター3

症状がさらに悪くなったらという予期不安が対処行動であると考えられる。第1クラスターと同様に、じっと横になりながらももっと悪くなるのだろうか心配したり早く治るように祈ったりする。このクラスターは「症状への対処行動“心配・祈り”と解釈できよう。

■ 事例5 E (4年男子)

刺激文(ア)の自由連想の結果は次の4項目である。

- ① 家の人がかぜをひいたとき
- ② 朝ご飯をあまり食べなかったとき
- ③ 汗をかいたとき
- ④ 外から帰ったときに手洗いをしなかったとき

刺激文(イ)の刺激語をもとに連想した項目は、10項目であった。ワード法によるクラスター分析後のデンドログラムを図5に示す。Eは、このデンドログラムを検討した上で、5個のイメージ世界に分けた。

被験者Eによるクラスターの解釈

クラスター1：「汗をふくようにした」と「友だちが汗をかいてもふかないので言おうと思った」の2項目

Eはスポ少でサッカーをしている。1年生の時はほとんど試合に出る機会がなかったが、2年生になると試合に出る機会が増えて汗をたくさんかくようになった。そんなとき熱を出してしまったことがあり、汗をそのままにしていたためだと思った。この体験から汗をきちんと拭くようにしているという。また、メンバーが足りなくなると困るので、友だちにも汗ふきを呼びかけている。このクラスターをEは、「かぜ予防：汗ふき」と命名した。

クラスター2：「家だけでなく学校でも手洗い・うがいをしよう」から「早く治るように手洗い・うがいをいっしょしよう」までの4項目

以前かぜをひいたときには薬を飲めばいいと思っていたが、家の人や校内放送での呼びかけ、他のみんなも手洗い・うがいをしていることや、実際にかぜをひいたときに手洗い・うがいをしたらすっきりして早く治ったことで、手洗い・うがいをするようになったという。このクラスターをEは、「かぜ予防：手洗い・うがい」と命名した。

クラスター3：「今度からちゃんとしようと思った」と「ちゃんと朝ごはん食べていればよかったな」の2項目

- 3)汗をふくようにした(+)
- 5)友だちがあせをかいてもふかなかたので言おうと思った(+)
- 1)家だけでなく学校でも手洗い・うがいをいっしょしよう(+)
- 2)手洗い・うがいをしなくていやと思ったが、おなかが痛くなったら家の人の言うことをきけばよかったな(+)
- 9)具合が悪くなった時手洗い・うがいをしておけばよかったと思った(0)
- 10)早く治るように手洗い・うがいをいっしょしよう(0)
- 4)今度からちゃんとしようと思った(+)
- 8)ちゃんと朝ごはんを食べていればよかったな(0)
- 6)家の人がかぜひいたとき手洗い・うがいをしておけばよかったと思った(0)
- 7)自分にうつらないように早く治ってほしいと思った(+)

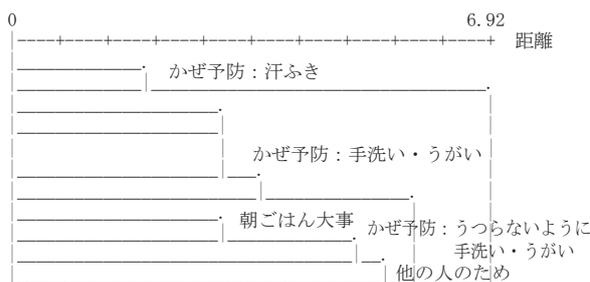


図5 Eのデンドログラム

朝寝坊で朝食を食べずに登校したために腹痛が起きたことがあり、それからはたとえ遅くなくても朝食を食べるようにしている。このクラスターをEは、「朝ごはん大事」と命名した。

クラスター4：「家の人がかぜをひたとき手洗い・うがいをしてよかったと思った」の1項目

兄はあまり手洗い・うがいをしないので、家の人からかぜがうつってしまった。Eは手洗い・うがいをしたのでうつらずにすんだ。このクラスターをEは「かぜ予防：うつらないように手洗い・うがい」と命名した。

クラスター5：「自分にうつらないように早く治ってほしいと思った」の1項目

兄がかぜをひいたときに、「マスクして」「早寝早起きして」「手洗い・うがいをして」と、自分にうつらないように注意した。また、兄はかぜをひいているときでもいつもどおりテレビを見たりゲームをしたりするので「寝ていた方がいい」と注意する。このクラスターをEは、「まわりの人のために」と命名した。

クラスター間の比較と各項目のイメージ

クラスター1とクラスター2はどちらも予防だが、クラスター1は最初から自分のためにやっていることなのでクラスター2とは違うという。クラスター2からクラスター5までは、かぜをひいたときや腹痛のとき思ったことなので似ているとし大きく二つのクラスターに分けた。各項目のイメージは、行動化している項目や前向きに考えている項目がプラス、その他は0、マイナスはなかった。

### 総合解釈

#### クラスター1

Eの実感のある話しぶりから、率直な気持ちが最も現れているクラスターであると考えられる。発熱しサッカーの練習ができなくなったときに、「サッカーの練習がしたい」「他の友だちに抜かされたくない」という思いを強く持ち、そのことがCの健康の必要性になっており、汗を拭くという行動化に直結していることを確認できた。また、サッカーのメンバーが欠けると練習や試合にも影響があるため、積極的に友だちにも汗の始末をするように言うようにしている。このクラスターは「自ら気づき考えた予防行動」と解釈できよう。

#### クラスター2

手洗い・うがいに関する連想項目は、10項目中5項目であることから、かぜの予防行動としてEの重要度が高いことがうかがわれた。さらに、Eは手洗い・う

がいの有効性を何度も繰り返している。しかし、クラスター1での話ぶりとは異なり、話しながら自分自身に言い聞かせているような印象があり、面接者にはEのこだわりが感じられた。そのことをEに伝えて確認すると、汗拭き以外の予防行動はそれほど大切だとは思っていなかったが、周りの影響で大切だと思うようになり、手洗い・うがいをするようになったという。このクラスターは「周りから認知したかぜの予防行動」と解釈できよう。

#### クラスター3

朝食についての連想項目は2項目、手洗い・うがいに比べEのこだわりが感じられなかった。Eの腹痛はスポ少や学校を休まなければならないほど重症なものではないことや、Eにとって朝食を食べることは、手洗い・うがいよりもあたりまえに習慣化しているからではないかと分析する。このクラスターは「周りの期待どおりに実践している健康行動」と解釈できよう。

#### クラスター4

手洗い・うがいをしないでかぜをひいた兄に対して、家の人言うことをきいて手洗い・うがいでかぜを予防できたことを得意げに話した。Eは、周りの大人からこの行動を評価してもらうことで自分自身の行動を価値あるものと意味づけたいのではないかと感じられた。「評価を期待する健康行動」と解釈できよう。

#### 第5クラスター

自分が家の人から言われているようなことを兄に「うるさく」言っている。Eは、このクラスターを「まわりの人のために」と命名しているが、実は、自由奔放に振る舞う兄をうらやむ気持ちが、そのような行動として現れているように思われた。このクラスターは、「自由奔放に振る舞う兄への嫉妬」と解釈できよう。

### ■事例6 F（5年生 女子）

刺激文（ア）の自由連想の結果は、次の3項目である。

- ① かぜをひいているときやけがをしているとき
- ② からだの不自由な人を見たりしたとき
- ③ けがをしている人や、けがをしている人を見たとき

刺激文（イ）の刺激語をもとに連想した項目は、5項目であった。ウォード法によるクラスター分析後のデンドログラムを、図6に示す。Fは、このデンドログラムを検討した上で、3個のイメージ世界に分けた。

#### 被験者Fによるクラスターの解釈

クラスター1：「これからはかぜとかけがをしない

ようにしたいと思ったし、早く治るようにしようと思った」から「早く寝て治そうと思った」までの3項目

かぜをひいて学校を休まなければならなかったとき、「学校へ早く行きたい」、「友だちと遊びたい」、「勉強が早くわかるようになりたい」と思った。Fが認知しているかぜを早く治すための健康行動は、薬を飲むこと、早く寝ること、激しい運動をしないでおとなしくしていることなどである。家の人からは、手洗い・うがいをするように言われるが、友だちと遊ぶときなどは面倒になり時々しかできていないという。また、けがをしないように気をつけていることは、登下校が大変だった経験から雪道は走らないこと、石などにつまずかないように注意して歩くこと、屋根の上の雪やつららなどに注意して歩くことなどである。このクラスターをFは「かぜやけがのこと」と命名した。

クラスター2：「自分がなったとき同じようにならないようにしようと思った」の1項目

友だちが熱を出しているとき、自分も同じようにならないために実践した健康行動は、うがいや手洗いと早く寝ることである。最も実践していることは早く寝ることだという。このクラスターをFは「他の人のかぜのこと」と命名した。

クラスター3：「そういう体にならないようにしようと思った。あとすごくかわいそうだったと思った」の1項目

テレビなどで体の不自由な人を見ると思うことで、そのような体にならないために、交通事故や大きな病気にかからないようにしようと思う。このクラスターをFは「からだの不自由な人のこと」と命名した。

クラスター間の比較と各項目のイメージ

クラスター1は自分の経験から思ったこと、クラスター2は友達を通して思ったことで似ているとし、クラスター3とは予防ということでは少し似ているかもしれないが距離があるということだった。各項目のイメージは、クラスター3の1項目は0、それ以外はす

べてプラスであった。

### 総合解釈

#### クラスター1

重要度からみると、かぜについては、予防行動よりもひいたときに早く治すための対処行動の意識が高いようである。けがについては、けがを防止するための危険回避行動である。Fは、学校を休まなければならぬなどかぜの悪化により日常性が失われたりその可能性が高くなってはじめて、健康の必要性に気づき対処行動を認知しているように思われる。その土台は、「学校へ早く行きたい」「友だちと遊びたい」「勉強が早くわかるようになりたい」などFの“願い”であると考えられるが、その思いが不十分なのか予防行動の有効性を感じていないからなのか解釈困難である。このクラスターは、“健康行動：対処行動と危険回避行動の認知”と解釈できよう。

#### クラスター2

クラスター1と同様、Fの“願い”を土台に健康の必要性に気づき、友だちが熱を出したことで自分にもうつる可能性が高いと感じ予防行動を認知している。しかし、連想項目以外のことは語らず、Fの本面接に対しての自己防衛が感じられた。このクラスターは、“予防行動の認知”と解釈できよう。

#### クラスター3

テレビで障害者の姿を見ているときに思ったことである。Fの主体的な経験からではなく通念として健康の必要性が語られた印象が強い。このクラスターは、“傍観的健康の必要性の認知”と解釈できよう。

## 5. 考察

### (1) 健康行動の行動化への意識構造

#### 事例1

Aは、“願い”が健康行動の根底にあり、それが土台となって「かぜをひきたくない、ひかないようにしよう」という健康の必要性が生じ、健康行動(予防行動)を認知する過程では、自己の健康状態の自覚や健康課

- 1) これからはかぜとけがをしないようにしようと思ったし、早く治るようにしようと思った (+)
- 2) 薬などを飲んで早く治そうと思った (+)
- 3) 早く寝て治そうと思った (+)
- 5) 自分がなったとき、同じようにならないようにしようと思った (+)
- 4) そういう体にならないようにしようと思った。あとすごくかわいそうだった (0)

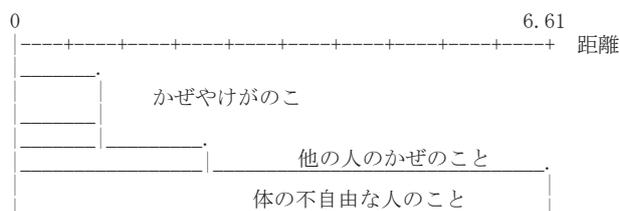


図6 Fのデンドログラム

題について必要な情報（かぜ・インフルエンザの予防方法）をこれまでの体験から認知することで、必要に応じて具体的なとるべき健康行動を選択し行動化に向かっていくと考えられる。この過程の中で留意すべきことは、第2クラスターの“実感のない予防行動への抵抗”である。Aは、家の人が言うことは大事なことだとは思いますが必要性を感じてはいない。

### 事例2

Bの“願い”は、「母親を心配させたくない」であり、そのために健康の必要性をもち、認知した健康行動は母親が必要と感じているものである。行動化につながってはいるが、体調を崩してしまった場合や生活コントロールがうまくいかず実践できない場合は、「(母親の)言うことを聞けなかった」と自分を責めてしまう様子が見られた。また、連想項目の最後の1項目以外は“母親の願いに応える健康行動”について語られており“他律的な行動選択”と考えられる。さらに、連想項目12項目中8項目が「～しなきゃ」という表現であり、全体をとおして強迫的な息苦しさを感じられる。小学4年生という発達段階を考慮する必要があるが、事例1とは対照的に意識構造のすべてにおいて母親の願いが反映され、他律的な健康行動に向かう意識過程と考えられる。事例1と同様に健康行動の行動化にはつながっているのではあるが、母親の願いに叶うことができない場合は“だめな自分・できない自分”と自己評価の低下につながることで危惧される。デューイによれば、自発性のないコントロールは習慣形成しないという。

### 事例3

Cからは、けがをした経験から危険回避の意識構造が読み取れた。クラスター間の関係性から第1クラスターと第2クラスターは、Cにとっては忘れられない衝撃的な出来事であり、第2クラスター“他者の反応に対するネガティブな認知”が、けがに対するCのとらえ方を決定し、それが第3、第4クラスターに影響していることが考えられる。けがを回避する行動化につながることで期待されるのであるが、Cからは不安や恐れなどの感情のみで具体的な回避行動は語られなかった。Cは、未だにけがについてネガティブな感情を抱き続けており、意識のうえでこのけがを乗り越えられずにいるのではないかと考えられる。

### 事例4

頭痛や腹痛などDの体調不良時の対処行動の意識構造が読み取れた。症状が軽い段階では「がまん」であり、症状が重症化すると「心配・祈り」になる。ク

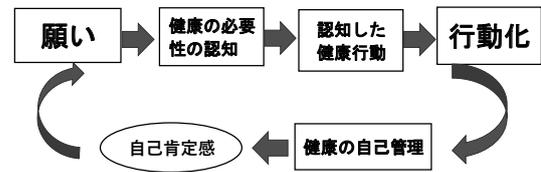


図7 子どもの健康行動に向かう意識過程

ラスター2の“願い”はクラスター1とクラスター3の土台としてあることが考えられるが、Dの腹痛や頭痛への対処は、痛みを緩和するための具体的な健康行動ではなく、他に迷惑をかけないようにじっと我慢して治るのを待つことや、予期不安を抱えながら勇気を振り絞って先生に痛みを訴えたり、早く治るように祈ることである。このような行動は、無意識に周囲が期待する行動をDが認知してとっているのではないかと推測する。

### 事例5

Eにとってスポ少でがんばれることが現時点での“願い”であり、それが生活全体の意欲になっているとともに健康の必要性であると考えられる。クラスター1で語られた“かぜ予防行動：汗ふき”は、他にもそれを広めるなど自らの経験から行動化に直結している。しかし、クラスター2以降は、「うがい・手洗い」や「朝食を食べる」など効果があると自ら言っているが、実感が伴わない。Eの意識構造から、主体的に健康行動に向かう部分を持ちつつ、ある場面では周りの評価を重視して行動していることが考えられる。後者は、常に行動化に直結するとは言い難く、兄に向けられる嫉妬はEのストレスのはけ口とも考えられる。

### 事例6

Fは、“願い”が健康行動の土台になっているが、かぜについては予防的側面よりも日常性が失われたときやその可能性が高い場合に対処行動を認知し行動化に向かっていく。けがや障害については予測不可能であるため、危険回避行動を認知するのであろうか。全体として、連想項目が5項目と少ないこと、各クラスターについての連想も広がりが少ないこと、各項目のイメージは、ほとんどがプラスであることなど、Fの合理的な思考と本面接についての抵抗が感じられ解釈困難である。

### (2) まとめ

健康の自己管理能力につながる健康行動に向かう意識過程は、図7のプロセスが考えられる。

#### 「願い」から「健康の必要性の認知」について

・児童生徒自身が“願い”を持つことは、健康の必要性の認知につなげるために重要である。“願い”が、親をはじめとする身近な大人の願いを叶えることである場合には、常にコントロールされている意識があり、児童生徒の自己肯定感に影響を与え、行動の継続が難しくなるのではないかと考えられる。宗村・中村(2016)は、規則正しい生活ができていと児童生徒自身が感じられる生活環境を整えていくことが必要であると述べているが、そのためには児童生徒自身の“願い”から発する行動化を支えていく必要がある。

・成長・発達過程にある児童生徒は、事例5に見られるように、“願い”が子ども自身にある場合と親をはじめとする身近な大人の願いを叶えることである場合が混在していることが考えられる。

#### 「認知した健康行動」から「行動化」について

・自らの経験をもとにし自ら認知した健康行動については、行動化につながりやすい。親など周りの大人の必要感による健康行動を認知した場合、子どもが矛盾を感じ行動化に抵抗が生じることが考えられる。

・子どもが健康問題を抱えている場合、それを子どもがどのようにとらえているかが行動化(対処行動)に影響を与えることが考えられる。子どもは、親をはじめとする身近な大人の意識や価値観を感じ取り、それに融合する形で自らの価値観を形成している場合が多い。病气やけなどが自らの至らなさに起因していると子どもがとらえている場合、行動化に負の影響を与えることが考えられる。

#### 【引用・参考文献】

Gochman, D. S. 1982 Labels, systems, and motives: Some perspectives on future research. *Health Education Quarterly*, **9**, 167-174.

春木敏 2012 ライフスキル教育を育む食生活教育健康教室, **2**, 15-18.

Kasl, S. V., & Cobb, S. 1966 Health and illness behavior. *Archives of Environmental Health*, **12**(2), 46-266.

健康体力づくり事業財団 2000 健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動について) : 健康日本21計画策定検討委員会報告書, 19-23.

木原雅子, 加治正行, 木原正博 2018 健康行動学 その理論, 研究, 実践の最新動向 メディカル・サイエンス・インターナショナル

厚生労働省 2016 平成26年度版厚生労働白書 - 健

康長寿社会の実現に向けて—「健康予防元年」

宗村弥生・中村由美子 2016 児童の保健行動に影響する要因—共分散構造分析を中心に— 小児保健研究, **74**(4), 474-482.

内藤哲雄 2004 PAC分析実施法入門【改訂版】「個」を科学する新技法への招待 ナカニシヤ出版

大澤清二 2000 健康教育の哲学と方法を求めて 東山書房

Parkerson, G., Connis, R. T., Broadhead, W. E., Patrick, D. L., Taylor, T. R., & Tes, C. K. 1993 Disease-specific versus generic measurement of health-related quality of life in insulin dependent diabetic patients. *Medical Care*, **31**(7), 629-637.

島内憲 2007 人々の主観的健康観の類型化に関する研究—ヘルスプロモーションの観点から— 順天堂医学 **53**, 410-420.

高橋浩之 1996 健康教育への招待 大修館書店

WHO編 2003 WHO ライフスキル教育プログラム 大修館書店