

不登校の中学生への効果的な宿泊学習の検討（2）

—— 精神的健康におよぼす効果に関する検討 ——

橋本 空*・木村文香*・福田一彦*

要 約

不登校の問題を抱える生徒が社会的適応に向けた一歩を踏み出す機会として、規則正しい生活を送りながら、様々な活動を通してより円滑な対人関係の形成を目指す集団での宿泊学習には大きな可能性があると考えられる。

本研究では、都市部の中学校に設置された通級指導学級において実施された宿泊学習の効果に関する調査結果の報告を通して、生活習慣の改善が心身の健康に及ぼす影響という観点から宿泊学習の有効性について論じた。さらに今後の展望として本研究で得られた知見をより効果的な宿泊学習プログラムの開発に反映させる可能性についても検討した。

キーワード：不登校、宿泊学習、生活習慣、中学生

問題と目的

文部科学省によるスクールカウンセラー活用事業およびスクールソーシャルワーカー活用事業が展開に広がりを見せている一方で、依然として不登校の問題を抱える生徒の数は高い水準にある。2008年度における全児童生徒に占める不登校者の割合は、小学校では0.32%、中学校では2.89%となっており、小学生では314人に1人、中学校では35人に1人が不登校の問題を抱えていることが明らかとされている（文部科学省、2009）。

不登校に関する定義として、文部科学省（2002）は、「不登校児童生徒」を「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるため年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの」というものを示している。通常不登校の初期のサインは「お腹が痛い」、「頭が痛い」などの身体面での不適応

である場合が多いとされているが（藤後、2010）、上記の定義に従うと身体的な病気などを理由とした欠席は不登校の基準である30日には含まれないことになる。さらに、虐待などの家庭の問題や家庭の教育方針に関連した意図的な長期欠席、発達障害の診断を受けたことを背景とした欠席などの扱いは明確ではない（藤後、2010）。こうした点をふまえると統計上では明らかにされない潜在的な不登校の存在も想定され、不登校の実態把握はまだまだ難しい困難な状況であると言えるが、少なくとも増加傾向にあることは確かであろう。

さらに、上記に示した小学校と中学校で不登校者数を比較すると、中学校における不登校生徒の割合が高いことがわかる。そこでより詳細にその内訳を確認すると、小学生から中学生にわたって、学年が上がるにつれて不登校数が増加する傾向がみとれる。その背景としては、思春期に伴う心身の変化や対人関係の多様化などが挙げられよう。とりわけ小学校から中学校への移行期には約15,500人の増加が示されているが（文部科学省、2009）、この時期には生活環境や社会的関係等においても大きな変化が予想され、学校生活に適応

2010年11月30日受付

* 江戸川大学 人間心理学科専任講師 健康心理学

していくことがより一層困難な状況になると考えられる。したがって、不登校という問題に対しては、一次予防という観点からは可能な限り低年齢のうちからの支援が必要であることは言うまでもないが、発生した問題の悪化を防ぐという二次予防的な観点からの支援は、小学校高学年から中学校を対象として行われるべきであると考えられる。

不登校の問題が発生する際の主な要因として、勉強の内容が理解できないといった学業面における要因や、虐待や家族を取り巻く環境の変化などの家庭における要因とともに注目すべきものに、夜型の生活リズムに移行することによる睡眠不足、身体を動かして遊ぶ機会が減少することによる運動不足、栄養や摂取時間に偏りのある食事など、生活習慣の乱れという行動的要因があると考えられる。生活習慣の乱れは心身の健康を阻害し、学校行事に合わせた生活を困難にする。こうした社会的要因および行動的要因と心理的要因としての認知傾向や性格上の偏りや発達上の偏りが相互に作用しあった結果、社会的不適応の一つの形として、不登校が生じると考えられる（Table1）。不登校などの不適応状態の悪化を防ぐためにはこれらのいずれの要因に対しても効果的な働きかけを行う必要がある。

Table1. 不登校の主な要因の分類

要因の分類	具体例
社会的要因	学校要因 学業、部活動、教師や友人との関係
	家庭要因 家族との関係、虐待など
行動的要因	生活習慣
心理的要因	認知的特性、性格的特性、発達上の特性

そこで専門家の支援としては、学業面で問題のある部分に対する学習支援を行うこと、家庭内で生じる問題に対する相談窓口を設置するなどして家族だけで抱え込まない状況を作ること、さらにはスクールカウンセラー事業に代表されるような心理的援助体制の拡充させることなどが期待される。そして、実際に多くの地域では教育相談機関を中心に上記のような支援が行われている。同様に生活習慣に関しても、文部科学省が様々な団

体・企業によって構成される「早寝早起き朝ごはん」協議会との連携のもと、2006年度より「早寝早起き朝ごはん」国民運動の全国的展開を行い、子どもの基本的な生活習慣の定着を目指している（文部科学省、2006）。「早寝早起き朝ごはん」協議会はコミュニティサイトをインターネット上に開設し、関連する様々な情報の提供を行っている（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会、2006）。しかしながら、生活習慣の改善の重要性を周知するという点においては一定の効果を上げているものの、健全な生活習慣の定着のためには、重要性の訴求だけでは不十分であり、より具体的かつ実践的な介入および教育が必要であると考えられる。

ところで、不健康な生活習慣を健康なものに変え、定着をはかるといった、行動変容に関する実践や研究は健康心理学の領域で多く行われてきており、行動変容ステージモデル（Prochaska & DiClemente, 1983）、社会的認知理論（Bandura, 1977）、行動意図予測理論（Fishbain & Ajzen, 1975）など、様々な理論の応用可能性が検討されている。身体活動や運動を始めたにもかかわらず、3～6か月後には約半数の人がやめてしまうという報告（Dishman, 1998）にも表れているように、当事者にとって、対象とする行動の変容が望ましいものであると理解するだけでは行動変容の実践は困難であり、効果の実証されたより積極的な介入が求められているのである。

例えば近年、禁煙、アルコール依存行動からの離脱、身体活動や運動習慣の定着などを目標として用いられることが多く、その有効性が実証されている行動変容ステージモデルでは、ある行動の実施に関する動機づけや実際の行動実施状況によって対象者を前熟孝期、熟孝期、準備期、実行期、維持期という5段階に分類し、行動実施のメリットとデメリットに関する意思決定バランスとセルフ・エフィカシーを考慮しながら行動変容を進めていくこととなる。ここで重視されていることは、当事者の動機づけの程度によって介入内容を変えながら段階的に理想の状態に近づけていき、中断や逆戻りが生じないように絶えずセルフ・エフィカシーを感じられるような仕組み（適度な難易度

の目標設定、セルフモニタリング、自己強化など）を用意することであると言える。こうした理論の実践への応用は不登校の問題を抱える者が望ましい生活習慣を獲得しそれを定着させるためにも有用であると考えられる。

生活習慣の改善という側面から不登校支援を行うことを専門に行っている施設が少ない中、兵庫県立但馬やまびこの郷では、兵庫県内の不登校または不登校傾向の児童生徒を対象にした5日間の集団での宿泊プログラムが組まれており、年間を通じた活動を行っている。プログラムは参加者同士の自己紹介に始まり、料理、地域との交流、創作活動、スポーツ、遠足などを行い、最終日のお別れ会までを通して、参加者各人がグループダイナミクスの中で段階的にソーシャル・スキルとセルフ・エフィカシーが高められるように設計されていると考えられる。こうした比較的長期間にわたる宿泊学習プログラムは集中的な介入や教育が可能になる点で効果が期待できる。しかし、現状として、多くの不登校支援は通常学級に近い時間帯の中で行われており、宿泊学習は特別な行事として短期間で実施されることが多いと考えられる。したがって、より短期間の宿泊学習プログラムの必要性も高く、その効果検証が求められている。

本研究では、都市部の中学校に設置される通級指導学級において実施された宿泊学習のプログラムの有効性を、生活習慣の改善という観点からとらえ、それが心身の健康にどのような影響を及ぼすかについて検討する。

方法

宿泊学習の概要

都市部の公立中学校に設置された通級指導学級の行事として、2010年9月X日より2泊3日の日程で栃木県日光にて実施された。運営側のスタッフは中学校教員5名、看護師1名、セラピスト1名、大学学部学生のスタッフ4名および大学教員2名であった。大学学部学生のスタッフは同年5月より学級の活動にかかわっており、教員およ

び生徒との関係はすでに形成されていた。

生徒は18名（男子9名、女子9名）が参加した。そのうち、1年生は3名（男子2名、女子1名）、2年生は7名（男子4名、女子3名）、3年生は8名（男子3名、女子5名）であった。全ての生徒が通院歴をもち、発達障害を中心とした診断を受けていた。通級指導学級へは何らかの理由により在籍校に通えなくなった生徒が周辺の地域から集まってきているが、全ての生徒が宿泊学習よりも以前から通級指導学級に通っていたため教員や参加者間での関係はすでに形成されていた。日程概要についてはTable2の通りであった。実施されたプログラムの理論的背景等の詳細については、木村・中村・橋本（2011）を参照されたい。

調査対象

宿泊学習に参加した生徒18名（男子9名、女子9名）であった。ただし、下記(1)～(4)の調査内容に不備のなかった生徒は14名であり、(5)の調査内容に不備のなかった生徒は11名であった。

調査内容

(1) セルフ・エフィカシー

児童用一般性セルフ・エフィカシー尺度(GSESC-R; 福井・飯島・小山・中山・小松・小田・嶋田・坂野, 2009)の全18項目を使用した。「安心感」と「チャレンジ精神」を測定する二つの下位尺度によって構成されている。回答は「いいえ」、「どちらかといえばいいえ」、「どちらかといえばはい」、「はい」の4件法で求めた。

(2) 攻撃行動

中学生用攻撃行動尺度(高橋, 2007)の全9項目を使用した。「身体的攻撃」、「言語的攻撃」、「関係性攻撃」という三つの下位尺度によって構成されている。回答は「まったくなかった」、「ほとんどなかった」、「ときどきあった」、「よくあった」、「とてもよくあった」の5件法で求めた。

(3) 不安

日本版状態-特性不安尺度(STAIC; 曾我,

Table2. 宿泊学習の日程概要とねらいとなる主な活動内容

第1日	宿泊学習のねらいとなる主な活動内容
8:45 中学校出発	
バス内レク	他己紹介、ビンゴ、中身当てクイズ、トランプ
12:00 大笹牧場到着	
昼食	
見学	牛の乳搾りとバター作り
14:30 大笹牧場出発	
15:00 宿泊施設到着	
18:00 夕食	
19:15 学級レク	ストレッチ、拍手の回数に合わせてのグループ作り、魔法の絨毯、人間知恵の輪
21:00 ミーティング	グループ内、学級全体でのプログラムの評価の共有
21:30 就寝準備	自宅への安着便り書き
22:00 消灯	
第2日	宿泊学習のねらいとなる主な活動内容
6:30 起床（洗顔、検温）	
7:00 朝礼（ラジオ体操）	
7:30 朝食	
8:30 宿泊施設出発	
10:00 赤沼入口到着	
戦場ヶ原散策	ストレッチ、写真撮影、行程を歩ききる、周囲の環境の評価、日常生活環境との比較、体験の共有
昼食	
13:00 湯滝出発	
14:00 グラススタジオ到着	
サンドブラスト体験	サンドブラストの作成、完成作品のカタログのための写真撮影
16:10 グラススタジオ出発	
16:20 宿泊施設到着	
18:00 夕食	
19:15 小学校との合同レク・花火大会	
21:00 ミーティング	グループ内、学級全体でのプログラムの評価の共有、サンドブラスト作品カタログの共有
22:00 消灯	
第3日	宿泊学習のねらいとなる主な活動内容
6:30 起床（洗顔、検温）	
7:00 朝礼（ラジオ体操）	
7:30 朝食	
8:50 出発	
9:30 日光江戸村到着	
見学	江戸についての事前学習とグループ内での内容の共有、江戸村の人への質問
日光江戸村出発	
16:25 中学校到着・解散	

1983) の特性不安を測定する A-Trait 測定尺度の全 20 項目を使用した。回答は, 「いいえ」, 「ときどき」, 「いいえ」の 3 件法で求めた。

(4) 抑うつ

子ども用抑うつ自己評価尺度 (DSRSC; 村田・清水・森・大島, 1996) の全 18 項目を使用した。回答は「そんなことはない」, 「ときどきそうだ」, 「いつもそうだ」の 3 件法で求めた。

(5) 睡眠

入眠時間と起床時間, 中途覚醒回数, 熟眠感, 起床時の気分を睡眠日誌を用いて尋ねた。

手続き

中学校および通級指導学級の許可を得て, 以上の項目について調査を実施した。(1)~(4)は宿泊学習に参加する前後において, (5)は宿泊学習期間とその前後を合わせて 15 日間について回答を求めた。質問票は回答期間終了後に通級指導学級の教員を通じて回収された。

結果

宿泊学習前後における精神的健康の変化の検討

本研究で取り上げた精神的健康であるセルフ・エフィカシー, 攻撃行動, 不安, 抑うつにおける宿泊学習前後の各得点, 対応のある t 検定による有意差の検定結果, 得点の減少値について Table3 に示した。有意な改善が認められたのは抑うつ得点のみであったが ($t(13)=2.36$, $p<.05$), 宿泊学習の参加後の得点から参加前の得点を減じた得点差に示されているように, 攻撃行動, 不安, 抑うつなどの精神的健康を阻害すると考えられる変数については減少傾向が認められた。その一方で精神的健康を促進すると考えられる変数であるセルフ・エフィカシーにおいては, 下位尺度の一つである「チャレンジ精神」を除いて, 増加傾向は認められなかった。

宿泊学習参加生徒の睡眠パターンに関する検討

睡眠日誌より得られた睡眠パターンの時系列データをもとに, クラスタ分析 (Ward 法) を行い宿泊学習に参加した生徒を 4 つのグループ (Group A ~ D) に分類した。分類を示すデンドログラムを Figure1 に示した。図中の番号は各生徒を示している。さらに上記の 4 つのグループごとに縦軸に睡眠傾向, 横軸に時間経過をおいた睡眠パターンのグラフを示した (Figure2 ~ 5)。各線はグループに分類された生徒それぞれの睡眠リズムを示している。

睡眠パターングループごとの精神的健康の比較

上記の睡眠パターンに基づくグループ別に精神的健康の各変数の宿泊学習参加前後の得点差 (参加後 - 参加前) の平均値を算出し, 棒グラフで示した (Figure6)。正の値であれば宿泊学習参加後にその変数の得点が増加していることを表し, 負の値であれば逆に減少していることを表している。

Table3. 宿泊学習参加者の調査項目の得点変化

	参加前 平均 (SD)	参加後 平均 (SD)	得点差 参加後 - 参加前 (SD)
攻撃行動	2.14 (2.60)	1.93 (2.70)	-0.21 (2.12)
セルフ・エフィカシー (合計)	44.57 (8.24)	43.93 (10.67)	-0.64 (5.42)
安心感	22.64 (7.41)	21.21 (7.30)	-1.43 (4.31)
チャレンジ精神	21.93 (4.97)	22.71 (6.17)	0.79 (2.97)
不安	39.00 (9.10)	37.93 (9.90)	-1.07 (4.58)
抑うつ	14.64 (4.78)	12.43 (5.54)*	-2.21 (3.51)

$p < .05$

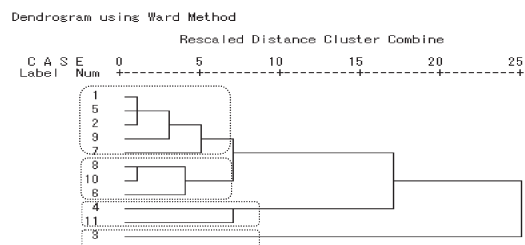


Figure1. クラスタ分析 (Ward 法) による宿泊学習参加者の睡眠パターンによる分類

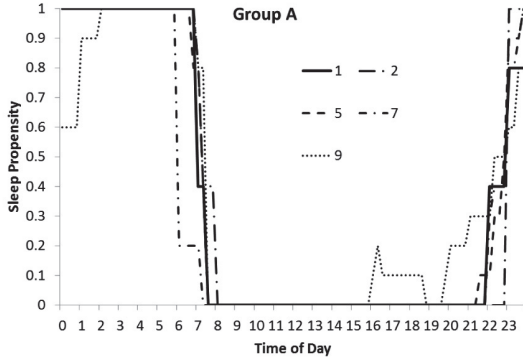


Figure2. グループ A の睡眠パターン

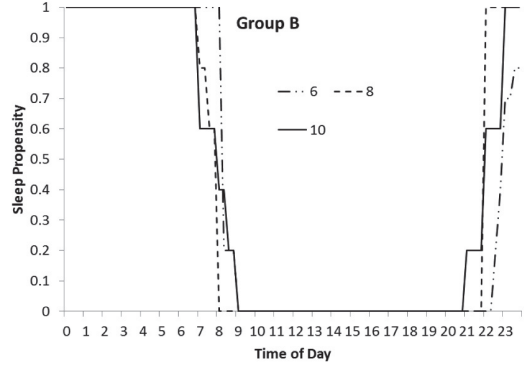


Figure3. グループ B の睡眠パターン

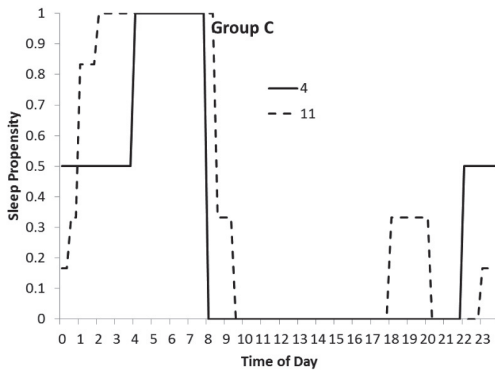


Figure4. グループ C の睡眠パターン

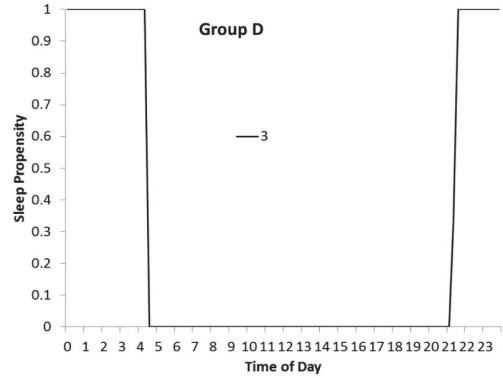


Figure5. グループ D の睡眠パターン

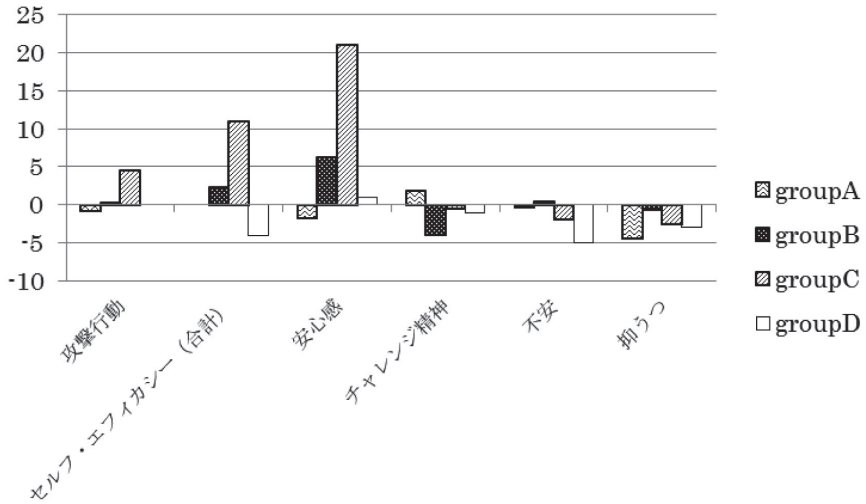


Figure6. 睡眠パターングループ別の精神的健康の得点差 (参加後-参加前) の平均値

考察

効果的な宿泊学習に想定されるメカニズム

調査対象の数が少ないため十分な推測統計学的な検討を行うことはできず、あくまで一事例による結果という域を出ないものではあるが、評価を行った精神的健康指標のうちの半数以上において改善傾向が認められたことから、不登校の問題を抱える生徒にとって、宿泊学習に参加し、規則正しい生活リズムの中で、個人で行うものから集団で行うものまでさまざまなレベルでの活動に取り組むことは、有意義であることが示唆された。

宿泊学習の効果を支えるメカニズムとして考えられるものには以下の3つがある。第1に、個人レベルから徐々に集団レベルへと活動に広がりを持たせることによるソーシャル・スキルの獲得である。ソーシャル・スキルは社会的適応の基礎となるものであり、ソーシャル・サポートという資源の獲得にもつながる。ソーシャル・スキルの意義を理解あるいは再確認する機会として宿泊学習が機能する可能性が考えられる。

第2にプログラムを通してフロー体験が提供できる点である。フロー体験はCsikszentmihalyi (1990) によって提唱された、夢中になり時間が流れ過ぎていくように感じられる主観的体験のことであり、精神的健康を維持・増進していくために重要であると考えられている概念である。フロー体験を日常の中に多く取り入れることによって、情緒的な安定が得られるとともに、様々な活動への内発的動機づけが高まると考えられる。

そして、第3に健康的な生活習慣に合わせた活動ができる点である。健康的な生活習慣は心身の健康維持につながるだけでなく、認知機能の改善や情緒の安定にも有効であると考えられたため、主体的に思考して行動し、対人関係を円滑に行う上で欠かせないものである。その一方で、不規則で栄養バランスの偏った食生活、睡眠不足、運動不足がイライラなどの情緒の不安定感や抑うつ気分、攻撃行動の増加などと関連があることが報告されている（曾我，2002）。行動変容ステージモ

デル（Prochaska & DiClemente, 1983）の枠組みでとらえるならば、不登校の問題を抱える多くの生徒は、規則正しい睡眠リズムを守ることや定期的に運動を行うことなどに関して前熟期の段階にあると考えられる。すなわち、彼らはそうした行動の獲得にどのようなメリットがあり、逆にどのようなデメリットがあるかということを考えてしながら適切な意思決定を行うための十分な情報が得られておらず、そもそも関心がもてていない場合が多いと考えられる。そうした場合、適切な情報提供とともにまずは身をもって体験し、関心向けられるようにすることが重要である。確かに、こうした行動の変容を行う場合、当事者には相応の努力が求められ、ストレスを経験することにもなる。そのため、長期的に望ましい行動を維持していくことは難しい。しかしながら行動変容の第一歩として生活習慣の改善に関心をもつために宿泊学習は有効であると考えられる。

さらに、こうしたメカニズムが有効に機能した結果として高められることが期待されているものがセルフ・エフィカシーである。Bandura (1977) はセルフ・エフィカシーを修正するために有効な情報源として、「遂行行動の達成」、「代理的経験」、「言語的説得」、「情動的喚起」を挙げているが、宿泊学習では、実際に行動した結果が自分の自信につながるという「遂行行動の達成」の効果が期待できる。

以上のように、宿泊学習の中でソーシャル・スキルを獲得し、フロー体験に結びつく活動をし、さらに規則正しい生活の中に身を置いたことによる成果を、日常生活の中に応用することによって、自分の行動に自信をもつという効力予期と、その先によい結果がもたらされることを予期できるという効力予期をもちながら日々の行動ができるようになることは、学校への適応、さらにはより広く社会的な適応を目指す上で極めて重要なものであると考えられる。

睡眠パターンと宿泊学習の効果の関連性

本実験では宿泊学習とその前後15日間の睡眠日誌のデータをもとに、生徒の睡眠パターンに関

しても分類および検討も行った。まず、クラスター分析の結果、睡眠日誌に不備のなかった11名の生徒をグループA～Dの4つのグループに分類したが、各グループには睡眠パターンにおいて以下のような特徴が見いだされた。すなわち、起床時間が遅く就寝時間も遅いグループA、起床時間の遅さがグループA以上に顕著なグループB、睡眠リズムが非常に乱れているグループC、そして就寝時間も起床時間も早いグループDである。これらのグループのうち、グループCが最も問題視されるべき睡眠パターンを維持しており、次いでグループBの睡眠パターンが乱れていると考えられる。こうした特徴の違いは各生徒の睡眠傾向の時系列変化の平均をグループ別にグラフ（Figure3～5）に示した通りである。こうした結果からデータが得られた人数の半数程度の生徒において睡眠リズムの改善が必要であることが示され、この部分に注目した教育や介入の必要性が示唆された。

さらに、睡眠パターンによって分類されたグループ別に、精神的健康の各変数における宿泊学習参加前後の得点の差を宿泊学習の効果得点とみなし、それらをFigure6において比較してみると、睡眠パターンにおいて比較的問題点の少ないグループAおよびDでは、不安や抑うつといったネガティブ感情の改善への効果が比較的大きいことに比べ、顕著な睡眠パターンの乱れが認められるグループCおよびBでは、セルフ・エフィカシーに関する変数の改善への効果が比較的大きいことが見出された。こうした睡眠パターンの違いによる宿泊学習の効果の違いは、大変興味深い結果であり、今後より効果的な宿泊学習プログラムを検討する上でも有効な知見となり得るが、調査対象が少数であるため、今後の調査対象を増やした上でのより詳細な検討が必要である。

本研究の課題と今後の展望

今回の研究は、前述のようなメカニズムを考慮したプログラムを宿泊学習の中で実施し、その効果を検証することが目的であった。そして調査対象の数が少なかつた点などから解釈には注意が必

要なものの、興味深い知見を得ることができた。

しかし、物理的、時間的制約がある中での実施となったため、プログラムの実施においては再検討の余地が大いに残されている。また宿泊学習プログラムの効果研究の観点からも改善すべき点がある。以下、そうした課題点をまとめ、今後の研究への展望としたい。

まず、宿泊学習プログラムの実施上の課題として、プログラムに含まれる各活動の実施順序の再検討である。プログラムに含まれる各活動には個人レベルで行うもの、グループレベルで行うもの、組織全体レベルで行うものといったように他者との関わり方でレベル分けをしており、それらは個人レベルから組織全体レベルへと徐々に集団との関わり方を広げていくように配置されることが望ましいものであった。しかし、実際には物理的、時間的制約、安全面への配慮などから、段階的に他者との関わり方を広げていくにはプログラム内の各活動を配置されていなかった。理論を実践に生かしていく際に直面する様々な制約は避けられないものであり、また生徒の安全が第一に重視されることが当然であるが、運営側とのコミュニケーションをより綿密にとっていくことによって、全体としてより理想的なプログラムに近づけることができると考えられる。

次に、効果研究の方法論的な問題である。本研究では質問紙調査による精神的健康の評価が中心となっていた。確かに、不安や気分の落ち込み、自信のなさ、あるいは攻撃行動といったものは、彼らの多くが経験しているものである。そして宿泊学習への参加によって期待されるソーシャル・スキルの獲得、フロー体験の増加、生活習慣の改善などは結果的にこうした精神的健康に望ましい影響があることが期待される。しかしながら、自己記入式の質問紙による評価のみでは、意図的な回答操作への懸念も避けられず、妥当性に問題がある。また、そもそも精神的健康のみでは宿泊学習の効果を把握することは困難である。

そのため、心身の健康、生活習慣、学業成績、通級日数など様々な変数を学校適応あるいは社会適応の程度を評価する指標としてとらえ、それら

を質問紙、面接、さらには生理的な測定法などと適宜組み合わせながら、包括的な評価を行うことが重要である。以上の課題をふまえた上でのさらなる実践およびその効果研究が行われ、不登校の問題の改善に寄与する知見がより多く蓄積されていくことが期待される。

引用文献

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harpercollins.
- Dishman, R.K. (1988). *Exercise adherence: Its impact on public health*. Champaign, IL; Human Kinetics.
- Fishbein, M. and Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Addison Wesley Publishing Company.
- 福井 至・飯島政範・小山繭子・中山ひとみ・小松智賀・小田美穂子・嶋田洋徳・坂野雄二 (2010). 児童用一般性セルフ・エフィカシー尺度マニュアル. ころネット株式会社
- 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 (2006). 早ね早おき朝ごはんコミュニティサイト <<http://www.hayanehayaoki.jp/>>
- 木村文香・中村千城・橋本空 (2011). 不登校の中学生への効果的な宿泊学習の検討 (1) —社会的自立を目指した集団プログラムの開発. 江戸川大学紀要「情報と社会」21, 129-140.
- 文部科学省 (2002). 生徒指導の諸問題の現状について (概要). <http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/14/12/021215e.htm>
- 文部科学省 (2006). 早寝早起き朝ごはんに関する文部科学省の施策について. <http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/index.htm>
- 文部科学省 (2009). 平成 20 年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題の現状について. <http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/21/12/1288459.htm>
- 村田豊久・清水亜紀・森陽二郎・大島祥子 (1996). 学校における子どものうつ病. *最新精神医学*, 1, 131-138.
- 曾我祥子 (1983). 日本版 STAIC 標準化の研究. *心理学研究*, 54, 215-221.
- 曾我祥子 (2002). 攻撃性と子どもの生活習慣. 島井哲志・山崎勝之 攻撃性の行動科学 健康編 ナカニシヤ出版, pp.182-193.
- 高橋 史・佐藤 寛・永作 稔・野口美幸・嶋田洋徳 (2007). 中学生用攻撃行動尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. 日本健康心理学会第 20 回記念大会発表論文集, P171.
- 高橋 史・佐藤 寛・永作 稔・野口美幸・嶋田洋徳 (2009). 小学生用攻撃行動尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. *認知療法研究*, 2, 75-85.
- 藤後悦子 (2010). 不登校の心理学的理解と支援. 安藤美華代・加戸陽子・眞田 敏 子どもの発達障害・適応障害とメンタルヘルス. ミネルヴァ書房, pp.127-141.
- ※ 本研究は江戸川大学平成 22 年度学内共同研究「不登校と生活習慣の関係およびその対応プログラムに関する心理学的研究 (研究代表者: 木村文香, 研究分担者: 橋本 空)」において実施された。
- (HASHIMOTO Sora, KIMURA Fumika, & FUKUDA Kazuhiko)