子どもの心身の健康づくりを支援する健康心理学

−現在進行中−

企画者 竹中晃二（早稲田大学人間科学学術院）
司会者 竹中晃二（早稲田大学人間科学学術院）
話題提供者 小西瑞穂（国立成育医療研究センター・エコチル調査メディカルサポートセンター）
指定討論者 飯尾美沙（関東学院大学看護学部）
話題提供者 佐藤一彦（青空スポーツ少年団）
話題提供者 竹中晃二（早稲田大学人間科学学術院）
指定討論者 上地広昭（山口大学教育学部）

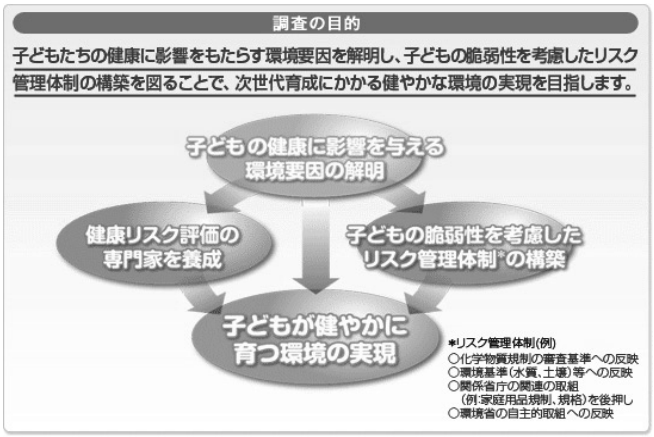
企画趣旨

近年，子どもを取り巻く社会・物理的環境は大きく変化している。私たちの暮らしの中で利便性が向上し，娯楽の種類も変貌する中で，人々のライフスタイルは大きく変化してきた。これらの変化は，大人だけでなく子どもにも影響を与えている。例えば，子どもだけで外遊びを行うことの制限（屋内におけるゲーム遊び），習い事の増加に伴う多忙な生活，ゲームやコンピュータなどの情報機器の過剰利用，夜型生活への移行，インスタント食品の普及など，子どもの基本的なライフスタイルは脅かされ，これらの変化は，現在の子どもだけでなく，彼らの成長後の健康状態にも影響を与えている（Boreham & Riddoch, 2001）。これらの悪影響は，食生活や睡眠，ストレスにも及んでおり，健康を脅かす社会・物理的要因は増加する一方である。

子どもの健康行動の乱れに関する問題は以前から指摘され，効果的な介入の必要性が叫ばれてきた。しかし，子どもを一律に集団として捉え，一方的に情報を提供するだけでは，彼らの行動や態度の変容は生じにくい。本シンポジウムでは，単に情報提供や指示型の支援ではなく，子どもの行動を変容させるに十分な「仕掛け」を備え，効果を担保できる支援について健康心理学の観点で議論する。

以下，現在進行中の介入・調査計画の一部を紹介する。それらは，(1) 出生コホート研究から見た子どものライフスタイルをどう活かすか（**小西瑞穂**），(2) 慢性疾患のある子どものストレスと対処（**飯尾美沙**），(3) プレイフルネスを強化する運動遊び（**佐藤一彦**），および (4) 学校ポジティブ教育の実践（**竹中晃二**），について話題提供を行い，その後，指定討論（**上地広昭**）に続いて，効果的な支援のあり方を参加者のみなさんとともに議論したい。

(1) 出生コホート研究から得られた子どものライフスタイルをどう活かすか（小西瑞穂）



環境省は出生コホート研究である「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」を 2011 年に開始した。エコチル調査は環境化学物質と子どもの健康との関連を解明することを目的に，子どもの胎児期から 13 歳になるまで，日本国内の 10 万組の子どもとその両親を追跡している。子どもの成長や発達，健康状態を調査し，化学物質などの環境要因以外にも，遺伝要因や社会要因，生活習慣要因など幅広い要因を調べている。出生コホート研究は多大な時間や費用，労力がかかるが，原因と結果の時間的順序関係がはっきりとしており，疾病や問題の発生率を把握できる唯一の研究デザインである。様々なコホート研究の結果から，家庭の貧困が子どもの発達や健康状態に関連するということが知られている。しかし，Geofffroy et al. (2012)は低所世帯の子どもは言語発達が遅いが，保育施設をフルタイムで利用することによりその影響が小さくなることを報告している。また Cote et al. (2012)はカナダの 10 のコホート研究のデータから，子どもの攻撃性の高さの持続は親の低所得や低学歴，不適切な養育態度が関連していることを報告した。以上は一例ではあるが，コホート研究の結果から子どもの健康状態や問題行動の原因が明らかとなり，効果的な介入の方法を模索することが可能となる。

本発表では，エコチル調査で測定している子どもの健康についての紹介と共に，先行する国内外の出生コホート研究から見えてきた，子どもの健康や問題行動に関する知見を紹介し，これらの結果がどのように効果的な介入につなげられるかをフロアの皆様とディスカッションしたい。

(2) 慢性疾患のある子どものストレスと対処（飯尾美沙）

慢性疾患のある子どもは，健康な子どもと比較して，心理社会的問題を抱えるリスクが高く，罹患や治療に伴うストレス，長期療養に伴う生活ストレスなど，多様なストレスを抱えている。小児慢性疾患の中でも，アトピー性皮膚炎，気管支喘息，および食物アレルギーを中心とした小児アレルギー疾患は，国民病といわれるほど患者数が多いことに加え，症状を悪化させる要因の一つにストレスが挙げられる。アレルギー疾患の子どもは，ストレス負荷により，喘息発作が起こりやすい，アトピー性皮膚炎の皮膚症状が悪化するなどの影響がある。また，かゆみの強い皮膚症状によって睡眠が障害されるなど，症状とストレスが相互に影響を与えている。小児アレルギー疾患は，子どもの成長に伴って，様々なアレルギー疾患に順番に罹る「アレルギーマーチ」が特徴的であり，複数のアレルギー疾患を発症している子どもが多い。

慢性疾患のある子どもには，発達段階における特徴がみられる。疾患管理の担い手が子ども自身に移行する学童期の子

どものストレスは，治療管理行動や生活習慣，学校生活にも影響を与え，慢性疾患の症状増悪に関連する。

以上のことから，慢性疾患のある子どもに対し，薬物治療とともに，疾患に特徴的なストレスに対応したストレスマネジメント支援が重要である。本シンポジウムでは，小児慢性疾患の子どものストレッサーと対処に関する先行研究の知見と，アレルギー疾患の子どものストレッサーと対処に関する調査結果を紹介する。さらに，先の調査結果に基づき開発した支援ツールを用いた，小学校における介入事例を紹介する。慢性疾患のある子どもへのストレスマネジメント支援のあり方と，さまざまな場における支援の実施可能性について考察・検討したい。

(3)プレイフルネスを強化する運動遊び（佐藤一彦）

プレイフルネスとは，下図に示すように，没頭，自己決定，有能感，ルール遵守，社会的関与，および楽しさの 6 要素を強調した運動遊びの基本的要素である。青空スポーツ少年団では，3 歳児から 12 歳児までを対象に，競技種目で高みを目指すことよりはむしろ，プレイフルネスを強調した運動遊びを実践させることを目的とし，「自ら気づき，考え，行動する力」を身につける場を提供している。

指導者（プレイメーカー）は，雰囲気に即座に馴染めない子ども，例えば照れくささや戸惑いなどが先行する子どもに対して適切な対応をしながら，あらかじめ意図したプログラムを実践している。適切な対応とは，輪の中に入ることを無理強いしないで，本人が納得し，自主的に入りたい気持ちが起こるまで待つことである。この関わりを，本団では「心のストレッチ」と呼んでいる。また，保護者の参加を歓迎し，「見守る」，「一緒に動く」，「手を差し伸べる」ように，傍観者ではない積極的なサポートを依頼している。保護者が子どもと同じ目線で接することにより，子どもは安心感に包まれ，随意的で活発な動きを示し，笑顔を見せながら『プレイフルネス』を高め，彼らが自尊感情を育んでいる。

保護者は，こうした取り組みについて，「活動でやったことを家の中で真似てやることがある」（未就学児），「身体を動かすことが好きになり，活動することが生活の一部になっている」（低学年児童），「同学年と比べて運動が苦手のように見えるが，運動が好きになっていることがわかる。自分たちが子どもの能力を勝手に決めつけていたことを反省している」（高学年児童）など，活動する子どもと同じ目線に立った感想が多く得られ，保護者自らの考えを顧みる機会となっている。さらに，生活面への波及効果も見られ，「何に対しても積極的になった」と行動の変容ぶりをうかがわせる回答が多く寄せられた。本シンポジウムでは，プレイフルネスを運動遊びの基盤とする活動内容，および子どもの心理社会的効果について紹介する。

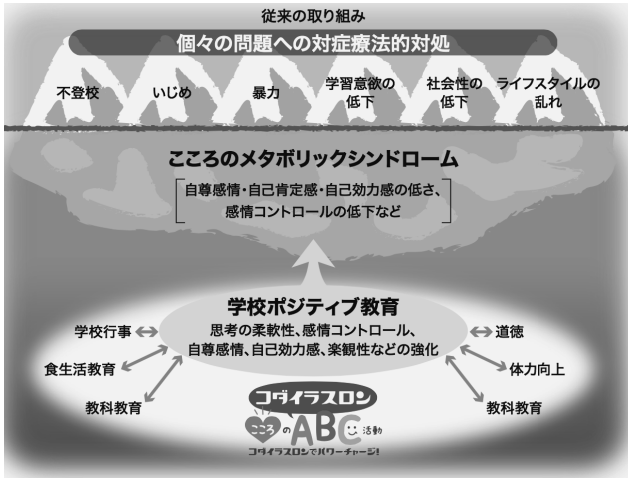
(4)学校ポジティブ教育の実践（竹中晃二）

学校ポジティブ教育は，個々の問題への対症療法ではなく，子どもの自尊心・自己効力感の増強とポジティブ感情の醸成・強化をねらった包括的な教育である。現在，学校では不登校，いじめ，暴力などの他，学習意欲の低下，社会性の欠如，基本的ライフスタイルの乱れなどが顕在化し，教職員は個々の問題の対応に追われるばかりである。しかし，対症療法型の対応では，モグラたたきに似て，どれも本質的な予防になっていない。

生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームについて氷山に例えた図をイメージすればわかりやすい。顕在化している個々の問題は，海面から出た生活習慣病−糖尿病，脳卒中，心疾患など−に相当し，その下に共通して存在するメタボリックシンドロームに対する早期対処こそが生活習慣病予防のために必要とされている。

同様に，学校ポジティブ教育では，下図に示すように，こころのメタボリックシンドローム，すなわち感情コントロールの未熟さ，自尊感情・自己効力感の低さなどの否定的要因の解消に向けて，一人一人の児童の「強み」を活かしながら，肯定的要因に着目した教育を行う。内容としては，児童のメンタルヘルスをよい状態に保ち（「こころの ABC 活動」の実践，自分の「強み（長所・よいところ）」をさらに伸ばすために「ポジティブ心理学」の要素を盛り込んだ教育である。

本シンポジウムにおいては，学校ポジティブ教育の実際を，また現在まで行っている評価も合わせて紹介する。



(5)指定討論（上地広昭）

本シンポジウムでは，子どもの健康をキーワードに実践的な研究テーマが幅広く扱われている。まさに，この実践性の高さこそが健康心理学の醍醐味といえる。ただ，健康心理学がサイエンスである以上，実践研究であれ，正しい手続きで客観的な評価を行うことが不可欠である。指定討論では，主に評価の観点から各シンポジストに尋ねてみたい。

注：本シンポジウムの一部は，平成30年度科学研究費補助金基盤研究（B）「学校ポジティブ教育カリキュラムの開発および評価」（代表：竹中晃二）の助成を受けて行われた。

利益相反自己申告：申請すべきものなし

（KONISHI Mizuho, IIO Misa, SATOH Kazuhiko, TAKENAKA Koji, UECHI Hiroaki）