

睡眠に関する授業実践と学習指導要領の変遷

齋藤美保子*

(2011年10月25日 受理)

Sleep and How it Changes Lesson Praxis and Courses of Study

MIHOKO Saito

要約

本研究は、生徒からの学習要求のテーマ性に基づいた授業開発が家庭科カリキュラムづくりにとって有効性があることを検討するために、家庭科の課題と授業「睡眠と枕づくり」の実践にかかわる先行授業実践と先行研究ならびに学習指導要領の変遷を分析・考察することにある。

その結果を以下に要約する。

- (1) 学習指導要領は、睡眠にかかわる学習項目や指導内容は意外に早く、というよりも家庭科設立後すでに学習内容に織り込まれていた。しかし、学習指導要領改訂に応じ小・中は生活的自立から全く扱われなくなり、高等学校は「乳幼児」の生活習慣として睡眠に関わる学習内容というように変遷されていった。
- (2) 先行授業実践では、独自に「睡眠」にかかわる学習内容は見られなかった。しかし生活時間の中で生理的時間構成として捉えられていたものが多い中で、「住居」領域のみで終わらせているわけでない、家庭科の総合性が垣間見られる実践があった。その後20年間は睡眠にかかわる学習内容の実践は皆無である。
- (3) 学習指導要領、先行授業実践の分析のうえに学習の主体者である生徒の学習要求から、授業構成と学習計画を提示する必要性がある。

キーワード：日常生活、学習要求、睡眠と枕作り

* 鹿児島大学教育学部准教授

1. はじめに

本研究は、生徒からの学習要求のテーマ性に基づいた授業開発が家庭科カリキュラムづくりにとって有効性があることを検討するために、家庭科の課題と授業「睡眠と枕づくり」の実践にかかわる先行授業実践と先行研究ならびに学習指導要領の変遷を分析・考察することにある。

本稿の構成は、次の通りである。第2章は研究方法について述べる。第3章は、研究の背景として、家庭科が抱えている領域問題について考察をする。次に第4章は、休息・睡眠が学習指導要領の中でどのように位置づけられて来たのかについて考察を行う。おわりに、先行研究・先行実践の考察を行う。

2. 研究方法

研究方法は以下の通りである。授業「睡眠と枕づくり」は、これまでの「領域」ごとに区切れない、あるいはあてはまらないテーマ性ならびに総合性を持った授業である¹⁾。そこで、このような領域ごとの実践ではない、テーマ性をもった授業開発について検討するために、家庭科が抱えている課題自体を文献による批判的解釈を行う。これにより、領域に組みしない授業開発を提案する意義を述べる。

次に「睡眠」「枕」とこれに関連するキーワード（「休養」「休息」など）とそれに関わる領域をもとに、学習指導要領と先行研究・先行授業の変遷と分析・考察する。先行研究・先行授業実践は、『家庭科教育』『家庭科教育学会誌』戦後刊行から今日までである。

月刊「家庭科教育」誌は、今日休刊になったとはいえ、学習指導要領から理論や実践を反映しており、家庭科教育については多大な影響を及ぼしてきた。他の家庭科関連の雑誌『家庭科研究』『新しい家庭科 We』は、自主編成や市民運動に依拠し、創刊当初から多様な実践を紹介しており、2つの雑誌は今回除外した。

以上の方法は、テーマ性ならびに総合性をもった授業開発、権利の主体としての学習者からの提案授業が有効であることを述べるためである。

3. 研究の背景

1) 領域にかんする問題

今和次郎によれば、家庭生活は、働き休むという生活循環の原理、すなわち作業生活とレクリエーション生活の循環によってわれわれの生活が営まれており、睡眠と栄養がレクリエーション生活の中でも最重要なものと述べている²⁾。彼は生活の基本を労働・休養及び栄養・娯楽・教養の4つと考え、これらが適切に組み合わせられた生活が理想であり³⁾、人生は適正な労働と適正なレクリエーションとが調和あるかたちで一人の人間の生活にみられるのでなければそもそも幸福論などは考えられないと主張した⁴⁾。つまり、生活を総合的なものと考え、特にその生活要素を労働力の再生産機能を超えたものと捉えたのである。

このような家庭生活に関する研究は高等学校家庭科によく反映され、2000（平成12）年高等学校学習指導要領「家庭」（出版年）の第1款目標には、「人間の生涯にわたる発達と生活の営みを総合的にとらえること」となった。平成元年の学習指導要領を振り返ってみてみると、家庭の第1款目標には、「総合的」とは記されておらず、「家庭一般」目標には「家庭経営の立場から総合的、体験的に習得させ」とあり、家庭経営の立場からの「習得」が目的化しているのにすぎなかった。続けて新学習指導要領⁵⁾に「総合的」という語句は引き続がれ、その中でも家庭科目「家庭総合」では目標に「総合的に習得させ」という一文が示され、続けての文章に「家庭や地域の生活課題を主体的に解決するとともに、生活の充実向上を図る能力と実践的な態度を育てる」となっている。各科目（「家庭基礎」「家庭総合」「生活デザイン」）の目標のち、共通でうたわれている箇所は、「家庭や地域の生活課題を主体的に解決するとともに、生活の充実向上を図る能力と実践的な態度を育てる」であるから、科目「家庭総合」の中の「総合的」と記載されている中身は、他科目にはないという特徴を示している。

このように見てみると、家庭科は学習者である児童・生徒たちが、自らの生活を創造的に展開できるように、暮らしの基礎である衣食住を自然・経済・環境・福祉などと総合的に関連付ける能力を養うことを指向してきている。

2) 被服領域の問題

しかし、衣食住領域をはじめ家庭科の諸領域⁶⁾のうち、例えば被服領域には次のような2つの基本的問題点がある。一つは領域自体の存在理由である。もう一つはこの領域を授業で実施する場合に生ずる困難である。すなわち、安く買える時代になぜ、わざわざ高くつくものや数時間（ものによっては学期全体）をかけてまで物を製作しなければならないのかという疑問である。そして生徒自身の技能・技術が伴わないことが、より被服領域の存在を困難にしている。そればかりかこれらの理由により、家庭科は家庭で行えばよいなどと、家庭科は学校教育の上で不要教科という理屈付けになってしまっている。

第一の被服領域の存在理由については、乗本⁷⁾が「買えばすむものをなぜ作るのか」と問い、物づくりはトータルな行為であり、物を作ることが人間の発達を促すこと、この点が他教科と異なり、家庭科の存在理由であるという論を展開している。一方佐藤⁸⁾は、学習指導要領の変遷から家庭科について熟考し、従来の家庭科が被服製作を重視しそれを核としてしか展開されなかったことを述べ、『『衣生活を営む力』とは何なのかを、それを現在の生徒に育成するために、どのような学習内容を組織すべきなのか、を考え実践しなければならない』⁹⁾としている。

このように今後被服領域だけでなく、家庭科はどのような学習内容を組織すべきかが問われている。これは言い換えれば消費者教育や環境教育、福祉教育との連携が必要であることを意味している。その理由は、大量生産・大量消費・大量宣伝というきわめて社会的に組織された時代においては当然個人のレベルだけでなく、社会状況や自然環境をも考慮した学習内容が要請されるから

である。そしてこのような認識のもとで生徒たちに対して行われる家庭科の授業の眼目は、自分の生活において何に価値を置き、どう行動するかという意思決定力の育成と、現代社会の生活にまつわる諸課題の発見と問題解決能力を要請することがますます、必要となってきた。

そのため、被服領域における実習や実験などいわゆる「体験学習」での製作の位置づけは、ものづくりを授業で目的化しないよう、体験と実験学習が生かされるような学習の枠組みが据えられている必要がある。それは、まさに現実に安い商品があって、「それがなぜ安いのか」と問うこと、そしてそれは他外国からの輸入より、他国からの労働力搾取・収奪—労働とは何かなど広く社会的な問題への認識を当然含まれていることになる¹⁰⁾。このことは次の生活経営領域と関連することとなる。

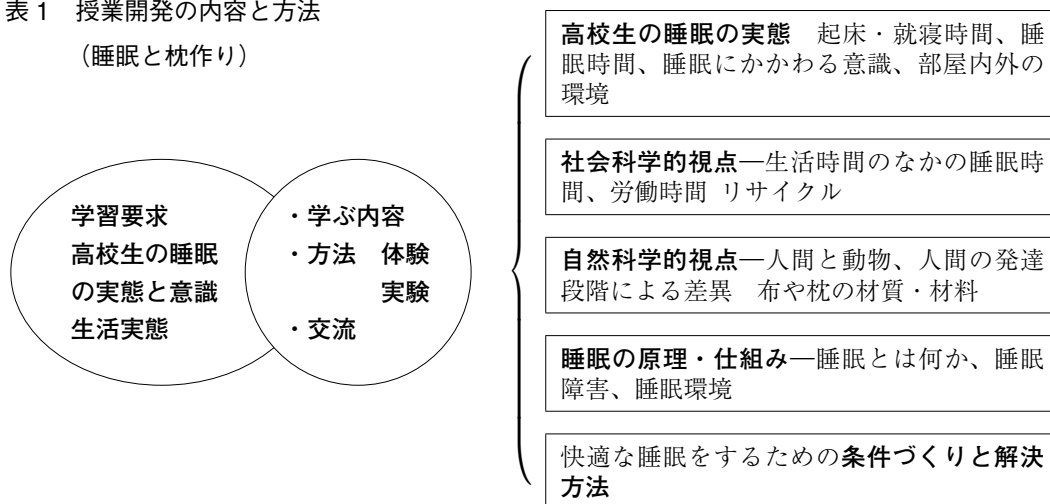
3) 生活経営領域の問題

平成15年から引き続き平成21年度も高等学校学習指導要領「家庭」の目標には、「生活の営みを総合的にとらえること」とあった。しかし、生活経営領域が扱う、労働力再生産過程は、生活時間の項目で特に労働時間と家事労働時間と睡眠時間のジェンダー差が問題とされているだけであった。この時間のジェンダー差の記載は大変重要であるが、健康・安全の視点では生理的時間の中で生命基本である「睡眠」についての項目は殆どなく、睡眠よりも「栄養・食事」の学習項目が教科書記述と教育実践の中心を占める。したがって、生命の基本である睡眠をテーマとし、学習者である児童・生徒たちの実態から、学習内容を組み立てる意味でも睡眠に関する授業開発は大変意義がある。

また、健康や安全の視点から自分の生き方・ライフスタイルを見直すべく価値観を確立することは私たちが暮らしていく上でますます重要である。しかしこの領域は、「従来から体験学習はしにくい」という現場からの声もあり、日常生活の改善という意味においても、睡眠という生命の基本を扱うことは重要である。実習・実験など体験学習が生かされるような学習の枠組みとしては、ものの仕組みの理解—流通・消費、労働時間、製作するのにあたっての適正価格を自己決定できる必要がある。具体的には自分の作品の適正価格を決める必要がある。そのためには、調べ学習、グループや個人発表、工場見学なども体験学習と位置づけ、これらを行う必要がある。具体的には自分の作品の適正価格を決める必要がある。

このような見識と実践の上に、衣食住という領域が「生活」という大きな枠の中で有機的に統合されつつ、個々の系統性が保障されることにより、生活が本来持っている豊かな総合性、換言すれば生活のトータルな実践を積み重ねる事が家庭科では強く求められている。

表1 授業開発の内容と方法
(睡眠と枕作り)



4) 領域に組みしないテーマ授業—追求型授業

このように、生活領域と被服領域から考察を行った結果、生活の営みを総合的にとらえられ、衣食住という従来の領域に組みしない題材の場合、どのような内容で何を何のために学ぶのが重要になってくる(表1)。

まず、領域に組みしないと題材とは、衣食住という領域ごとの枠組みではなく、あくまで生活実態から生じたものであるということが出来る。それは、社会的に解決が迫られている問題、考えるべき課題のことであり、生活問題として捉えることができる。例えば、貧困、医療問題、介護問題などテーマ性が学習内容を示すものともいえる。

取り上げ方は、自然科学、社会科学の知識はもちろんであるが、それが社会的課題としての生活問題と生活文化の交差するところの題材を確定することである。生活文化とは、従来受け継がられてきた技能・技術を含むものであり、文部科学省のいう「人が生活するにあたり限られた時間・空間・ものを使って織りなす暮らしのスタイル」(第1部文化の進行第3章生活文化の振興)としても重要である。

ちなみに「睡眠」学習の場合は、生活のスタイルの中で、睡眠の原理から社会的活ストレスや睡眠障害について考え、適切な睡眠時間を考えられ、その確保は何か必要か、が考えられることである。枕の必要性と人間の発達、心地よい寝具のあり方などは、健康で文化的な生活をおくる上で不可欠であり、日本国憲法をもってしても適切である。これらは、まさに睡眠が持っている生命とエネルギーの再生産であり、生活実態であることを意味している。

また、現代のライフスタイルの現状と現代が求められている生活と労働のあり方については、過労死を引き起こしてしまうほどの労働過密・主要国で世界一の長時間労働などの問題、子育てと家庭生活の両立を促すワーク・ライフ・バランスのあり方が問われている。そのためには若者や女性の非正規雇用の解決なども必要である。

また、先の東日本大震災でも明確なように地球環境とエネルギーの問題など、家庭生活が「普通」におくれるように、生活環境の原点を科学的にとらえる視点はかかせない。

5) 順次制・系統性の問題

教師は、一般的に家庭科以外でも、学問の系統性にのみ児童・生徒に授業計画を立て、授業を進めることが多い。これは、教科成立を何処に見いだすかによってもことなるが、現段階では家庭科はその存立基盤を家政学に見いだすことは困難と考える。むしろ家庭科は現実の事象や生徒の実態から出発し、テーマ性をもった経験カリキュラムが良いと著者は考えている。

鈴木は¹¹⁾、問題解決学習やリテラシーの習得には「系統性」が前提条件にはならないとして、佐伯や汐見の見地を紹介している。佐藤は、佐伯と同様に子どもの学びは文化的実践であると捉え、段階的カリキュラムの問題点を指摘し、「登山型」カリキュラムの重要性を説いている¹²⁾。これらの研究からも家庭科の場合、実習・実験という体験学習が重要する科目においては、「体系・系統性」には大変課題が多い。そればかりか、追求型授業、問題解決学習や表現・発信をはじめ広く社会に伝える・役だてたい・現状を変えたいという要求からのカリキュラムは必ずしも系統性が教科成立の条件には当てはまらないわけである。そして、主権者としての子どもは、授業では教師とともに主体的な実践者という位置付けとなる。さらに社会を変革し創造する主権者ともなるわけである。

次に自らの学習要求を自ら学ぶ、主権者としての子どもについてみる。

6) 学習者の学習要求からの提案

特に家庭科では学習者を「社会を創造し変革する主体者」荒井¹³⁾妹尾・井元・内野¹⁴⁾として捉え、学習者の主体性を重視している。従来の家庭科は、専ら教科カリキュラムに添って行われ、生徒の実態や学習要求にもとづいた内容は軽視されがちであった。稲垣・波多野¹⁵⁾は日常生活で人は能動的でかつ有能に学んでいること、テストや賞罰を超えて能動的に学び技能を上達させていることを述べている。また、金田¹⁶⁾は高齢者と若者(高校生)の生活要求に関する比較調査から、「いくつになっても〇〇したい」という共通の願望があることを示している。高橋¹⁷⁾は、子ども自らをホモ・ディスケンス(学ぶ人)と捉え、学習の主体者は子どもであり、子どもへ伝える学習から教師と子どもがともに作る学びへの転換を唱えている。そして今日では、授業は文化的実践と捉えられている。

このように今後の教育を考えたとき、教師と子どもの関係の捉え直しが迫られている。そこで私は、子どもは学習の主体者であると同時に主権者として、学校の学習内容及び教育課程に要求し、文字通り権利行使することが必要であり、そのように育てるべきである。そうした意味で子どもは権利主体者であるといえよう。現状認識し、自らの学習要求にのっとり、問題解決を行う、まさに権利主体として、憲法の理念や子どもの権利条約、女子差別撤廃条約などを行使する権利行

使主体としての子どもである。戦後の学習指導要領（試案）は、民主的な家庭建設のためであり、教師指導型ではなく、教師と子ども、学習対象とのかかわりから「試案」とされたいきさつがある。同高等学校家庭科（試案）では、女子のみを強調しているという点では問題であるが、「将来の生活要求にもとづき、いっそう深い理解と能力を身につける必要がある」と述べ、「要求」という語彙を記載している。また、教師の役割は「助力と指導」に端的に表しているのが、試案の特徴である。

家庭科教育研究者連盟の会長齋藤¹⁸⁾は、学習内容を高校生と一緒に設定する中で、彼らの「今」に必要なものに形を変えてでてくることから、学習内容の設定は彼らを信用して大丈夫だと確信し、その後の学習にも大きな効果が出ていることをいっている。本研究の対象である『家庭科教育』を戦後からみると、すでに昭和26年に「子どもの要求」という語彙が記述されている授業の例に鹿児島県小学校5年『身の回りの片づけ方と持ち物の上手な使い方』（米森満江教諭があった。ただし、授業そのものは子どもの「要求」からではなかった）。雑誌『家庭科教育』では、その後休刊まで、子どもの要求からの授業やカリキュラムは姿をみせてない。

以上のことから、家庭科のこれからの課題は、子どもの実態に即することにより、生徒の関心や学習要求にあったテーマを取り上げ、問題解決につながるような実践を確かに行うこととその効果の検証をすることである。

これまで、どのような課題を担っているのかを見て来た。次章では、1. 休息・睡眠が学習指導要領の中でどのように位置づけられて来たのか、2. 学習指導要領の主旨を生かしながら、休養・睡眠に関する授業がどのように創出されて来たのか、を辿って行きたい。

4. 先行研究および先行授業

1) 学習指導要領

対象とした学習指導要領は戦後からこれまでに発行された学習指導要領全部から「睡眠」「枕」とこれに関連するキーワード（「休養」）とそれに関わる領域を抜粋した。その結果を表2に示す。これらから、全部で6本9学習内容・項目をあげることができる。

表2のキーワード関連による抽出した学習指導要領を見ると、睡眠にかかわる学習項目や指導内容は意外に早く、というよりも家庭科設置後直ぐの学習内容に織り込まれていたことがわかる。

表2 キーワードを抽出した学習指導要領とその単元、学習内容・項目

	年・年度	学習指導要領名	単元及び 学習内容・項目
1	1947 (昭和22) 年度	小学校家庭科編 (試案)	第6学年 家庭科指導単元 (二) 家庭と休養
2	1949 (昭和24) 年度	学習指導要領家庭科編高等学校	単元9製作 の中に (7) 寝具 (8) 座ぶとん
3	1951 (昭和26) 年度	改訂版中学校学習指導要領・商業地域女子向き課程	4「快いすまい・休養」
4	1956 (昭和31) 年度	小学校家庭科編	指導内容の「生活管理」の「労力と休養」
		中学校職業・家庭科編	第5群「家庭経営—家事労働」の「(7) 疲労と休養・睡眠」
		学習指導要領家庭科編高等学校	4保育・家族 (1) 乳幼児の心身の発達とその生活および扱い方 B生理的特徴 (e) 睡眠 4.保育・家族 その1保育 (1) 乳幼児の身体の発達 B (e) 睡眠 (3) 乳幼児の世話 A養護とBよい習慣 5家庭経営 (3) 労力と時間の管理 A労力と時間の管理、C労働と休養、D余暇生活、E家庭生活における労力と時間の使い方の計画とその実践 (5) 住居の経営 被服Ⅱの (1) 実習 (d) 寝具類 (座ぶとんを含む)
5	1999 (平成11) 年	学習指導要領家庭科編高等学校	『健康』で『安全』あるいは『快適』な生活を営むことができる」という示唆のみ
6	2009 (平成21) 年 3月 告示	高等学校学習指導要領	家庭総合 エ 持続可能な社会を目指したライフスタイルの確立 「安全で安心な生活と消費について考え、・・・」

それは1947(昭和22)年度小学校家庭科編(試案)第6学年家庭科指導単元(二)家庭と休養 A 適当な眠りと休養(7)に詳細に書かれている¹⁹⁾。その目標を見ると4項目あり、(1)家庭は心身の最もよい休養の場所でなければならないことを理解する。(2)家族の健康保持のために、適当な休養と睡眠とに注意する必要があることを理解する。(3)休養のために住居やその設備あるいは被服等に必要な考慮を拂う態度を養う。(4)睡眠についてのよい習慣を発展させることある。特に指導の方法として、「睡眠結果の調査について、その差がどこから来るのか」「眠りの

時間の原因について研究する」など、指導の方法ならびに指導結果も今日につながるものであった。

1951（昭和26）年改訂版中学校学習指導要領・商業地域女子向き課程の例 第2学年では「4. 快いすまい・休養」単元の中で「特に都市生活における休養の重要性を理解し家族がじゅうぶん慰安・休養・睡眠ができるように環境を整え、あるいはくふう計画する能力を養う」（p.183）とある。すまいの中での休養を重視し、「特に安らかな睡眠ができるようにくふうする」ことを強調している。

次いで1956（昭和31）年度小学校家庭科編は指導内容の「生活管理」の「労力と休養」の中の「休養」に、健康や仕事の能率を上げるため適度の休養の大切さと方法、計画的に休養することが述べられている²⁰⁾。そして次の項目に「時間の尊重」が挙げられ「起床・就寝・登下校・食事等、おまな行動時刻を決めて、それに従って計画的に行動することができる」²¹⁾と指導の要点が述べられている。中学校職業・家庭科編は、第5群「家庭経営—家事労働」の「(7) 疲労と休養・睡眠」が挙げられている。

高等学校の睡眠に関しては、学習指導要領昭和31年度に、家庭一般 その4 保育・家族 (1) 乳幼児の心身の発達とその生活および扱い方 B 生理的特徴 (e) 睡眠²²⁾、4. 保育・家族 その1 保育 (1) 乳幼児の身体の発達 B (e) 睡眠 (3) 乳幼児の世話 A 養護と B よい習慣²³⁾、5 家庭経営 (3) 労力と時間の管理 A 労力と時間の管理、C 労働と休養、D 余暇生活、E 家庭生活における労力と時間の使い方の計画とその実践²⁴⁾、(5) 住居の経営²⁵⁾に引き継がれていく。その後は1999（平成11）年の新学習指導要領で『健康』で『安全』あるいは『快適』な生活を営むことができる」という示唆のみが家庭科の内容構成とその取り扱いになっている。

同様に寝具について学習指導要領を見ると、高等学校学習指導要領昭和24年度の単元9 製作の中に (7) 寝具 (8) 座ぶとんとして記載され、目標は保健の目的に適する寝具の選択と調整能力、ならびに日常の手入れに関する能力とし、学習活動として寝具の寸法や材料の選択など詳細に述べられている²⁶⁾。同じく高等学校学習指導要領昭和31年度は、被服Ⅱの(1) 実習 (d) 寝具類 (座ぶとんを含む) に掲載され、寝具と保健衛生、寝具の種類と改善をはじめ、総用布および綿の分量を指導項目としている²⁷⁾。

以上の変遷をみると、睡眠に関する学習と枕作りの学習内容は唐突なものではないことが分かる。さらに詳細に見ると、小学校および中学校の睡眠にかんする内容は、児童・生徒の生活的自立を示唆しており、高等学校の内容は個人の生活自立から、家族特に「保育」としての位置づけへと変遷している事が分かる。

その後、学習指導要領は高等学校では5回改訂されているが、男女共学・教修家庭科になるまで、一切、睡眠関連などのキーワードは記載されなくなることがこの表でもわかる。また、小学校及び中学校では全く扱わなくなり、調理や被服製作の技能的な内容に変質していくことになる。

先に、学習指導要領当初は、教師と子どものかかわりでカリキュラムを構築できることを述べ

たが、今こそ当初の理念に立ち返り、生活を見直し、人間らしい生活とは何かを追求できる学習内容を検討すべき時代である。それは、食べ・労働し(活動)・休養(睡眠)するというバランスが一層疎んじられており、これらの影響が子どもの心身に直接及んでいる事が危惧されているからである。だからこそ睡眠については、生活的な自立と家族・保育、及び人間発達というトータルな視野の中で、学ぶことが緊急課題になっている。

2) 先行研究・先行授業実践

先行研究・先行授業実践は、『家庭科教育』『家庭科教育学会誌』全ての実践・論文から12例を得ることができた。この12人の教員による研究及び実践を表にまとめた(表3)。

表3 先行研究・先行授業実践

実践名	実践者	年	対象学年
家庭生活の改善	及川 保子	昭和26	中学3年
休養と睡眠	中西 道子	昭和27	小学6年
下ばき・枕カバー	志岐 栄子	昭和28	小学5年
生活時間と労力の使い方	嘉本 博安	昭和28	小学6年
イスざぶとん	青木いづみ	昭和28	中学2年
私のからだ	藤尾 ツヤ	昭和30	小学6年
健康なねむり	野口 菊枝	昭和33	小学校6年
人間らしく生きるための住まいと環境	持田 ナミ	昭和56	中学校2年
休養着の製作	森 真知子	昭和57	中学校3年
生活時間のくふう	鈴木 高子	昭和58	小学校6年
児童の生活リズムに関する研究	松村 京子	平成3	小学校
消費者教育の視点を加味した「保育」領域の指導 —幼児のお昼寝ふとん作りを通して	須藤 朝子	平成10	中学校

雑誌『家庭科教育』『家庭科研究』から「睡眠」や「寝具類」を取り扱ったものを調査してみると、昭和26年「4月の家庭科指導」(指導案・教材研究の前身)及川保子²⁸⁾が中学3年の実践として単元「家庭生活の改善」として指導案を記載している。これは、睡眠についての学習というよりも時間の有効活用という内容であった。

実践として最初に登場してくるのが、昭和27(1952)年、中西道子²⁹⁾による「休養と睡眠」(小学校6年対象)である。この実践は、単元「明るい家庭」から衣食住全般の内容と家族の一員として睡眠時間の研究と題し、年齢と睡眠時間の関係性、どうしたら睡眠時間が十分に取れるかについて言及している。また、良い睡眠の方法を研究させ、寝室・寝具・習慣と寝具についての手入れを行っている。身近な人の睡眠時間を調査させ、その問題点を考えさせる上では先駆的な実

践である。

その後嘉本は³⁰⁾、「生活時間」と題して、それら生活時間の使い方について、家族の中で「お母さんの仕事が多く睡眠時間も一番少ない」と、子どもの認識を促し、家族の仕事の内容、もともと時間の多いものを分類させている。

藤尾は³¹⁾、単元「健康生活」の中から、「私のからだ」で「健康」が一番であることを学習させ、そのために「休養」「睡眠」「住居」を位置づけている。

昭和33(1958)年では野口菊枝³²⁾の題材「健康なねむり」として労働力再生産の場として家庭を捉え、発達段階における睡眠時間の相違、適正な睡眠時間、寝具の衛生、枕おおいつくりと学習を発展させている。

鈴木は³³⁾、「生活時間のくふう」と題して家族の生活時間の調査から、協力しあって家族との調和を図ろうとするものであった。この実践は、なぜ、家族の時間がばらばらなのか、その原因を追究するという本質的なものではなく、道徳的な意味合いが濃いのが特徴であった。

その後30年間は睡眠にかんする実践は皆無である。このように、今和次郎の考えが初期の学習指導要領や教育実践では影響が強かったものと思われる。

その後、学習指導要領が民主的な家庭生活建設から、技能中心へと変質していくなかで、持田ナミ^{34) 35) 36) 37)}は、「人間らしく生きるための住まいと環境」で中学家庭科の住居領域の実践を行っている。そこでは、直接「睡眠」に関する学習を行っている訳ではないが、詳細に読んでみると日本国憲法第25条の「健康で文化的な最低限度の生活」の基準をもとに現代の住宅問題をとりあげている。ここでは、住まいの現状や住まい方の工夫の中で、「近所がうるさくて眠れない」や「働くためにも、健康のためにも、十分休養をとる」「休養をとる一番いい方法」として「睡眠」を取り上げている。約20年前とはいえ、けっして「住居」だけで終わらせている訳ではなく、家庭科の総合性が散見できる実践である。

須藤は³⁸⁾、保育所や幼稚園でのお昼寝のふとんの調達に目を向け、安全・安心など消費者の視点から市販のものと手作りふとんの相異の学習を経て、実際にふとん作りを行った。この結果、実感をもって子どもたちの生活に関心を持ち、望ましい消費活動だけでなく、心情的にも「小さなお母さん・お父さん」として楽しく製作したとある。

松村³⁹⁾は、現代の小・中学生がおかれている状況を見、生活リズムの乱れをもたらし要因について研究をしている。そして大都市と小都市の小学生の生活状況の違いについて、主に基本的な生活時間と、習い事の2点から比較・検討し⁴⁰⁾、児童の朝型・夜型はその母親の朝型・夜型と一致する傾向にあることを明らかにし⁴¹⁾、朝型の児童と夜型の児童の学校での学習態度がどのように異なるのかを明らかにした⁴²⁾。松村のこの研究の意義は、第4報の冒頭に述べられているように、生活リズムの乱れと不登校や自閉的症狀との関連性を見出している事、生徒たちを生活管理・生活時間の主体者として育成する役割を引き受けている家庭科として、このような状況を憂えるべきこととして位置づけていることである。それと同時に、児童の生活態度や健康と生

活時間との関係性を考えさせる指導を家庭科はほとんどしていないとも指摘している。

このように生活時間において生活リズムが重要であるとすれば、眠気や疲労の増加が意味すること、つまり健康という視点からの問いかけが必要となってくるわけである。しかし、健康という視点に関しての授業実践は、栄養素や栄養バランスが中心となる食物領域が主に取り上げられ、「睡眠」にかんしての実践は持田以外この二十年間文献からはみることができない。

このように、二十年間睡眠に関して実践されていないとすれば、家庭科の中心的である家庭生活におけるテーマ性を持った授業開発は大変意義があるといえよう。また、我々の暮らしで最も基本的なものである睡眠・食事・労働・休養及び栄養・娯楽などの問題、我々を取り巻く諸事象—自然・文化・社会—との関連の上からトータルに捉える能力を子どもの中に養成することが緊要である。その上で、自らの価値観を確立させ、暮らしの中で生じる諸問題に関する解決能力を備えた社会を創造し変革する主権者として、子どもを育てていく事の必要性は急務である。

5. おわりに

以上から、家庭科が抱えている課題と授業「睡眠と枕づくり」の実践にかかわる先行授業実践と先行研究ならびに学習指導要領の変遷を分析・考察した。

学習指導要領、先行授業実践の分析のうに学習の主体者である生徒の学習要求からや子どもの実態・現状から、授業開発—授業構成と学習計画を提示、教育実践をする必要性があると思われる。

< 引用文献・注 >

- 1) 齋藤美保子 2011 日本教材学会 第23回研究発表大会 研究発表論文集 pp.48-49
- 2) 今和次郎 1955 『家政読本』相模書房 pp.41-42
- 3) 今和次郎 1955 『家政読本』相模書房 p.49
- 4) 今和次郎 1955 『家政読本』相模書房 p.51
- 5) 文部科学省 2009 (平成21) 高等学校学習指導要領 平成21年3月告示 東山書房
- 6) 領域に関する研究は個別上の研究が多く、ここでは衣食住・保育・環境など一般的な区分にして、本稿をすすめる。
- 7) 乗本秀樹 2002 『家庭科に学ぶ生活論と教育論』家政教育社 pp.73-93
- 8) 佐藤園 1996 『家庭科授業構成研究』家政教育社 pp.289-294
- 9) 佐藤園 1996 『家庭科研究』家政教育社 pp.293-294
- 10) 近江真理 1997 月刊『家庭科研究』家庭科教育研究者連盟 No.150 めばえ社 pp.50-55
- 11) 鈴木真由子 2004 「カリキュラムに『系統性』はあるのか」pp.110-115 衣食住・家族の学びのリニューアル 家庭科カリキュラム開発の視点 日本家庭科教育学会編
- 12) 佐藤学 1995 学びへの誘い 東京大学出版会 pp.145-150
- 13) 荒井紀子 2005 『生活主体を育む』ドメス出版
- 14) 妹尾理子, 井元りえ, 内野紀子 2004 高等学校家庭科における「消費生活と環境」の授業開発 (第1報) 日本家庭科教育学会誌 47 pp.22-23
- 15) 稲垣佳代子, 波多野諄余夫 1997 『人はいかに学ぶか』中公新書
- 16) 金田利子 2004 『生活主体発達論—生涯発達のパラドックス』三学出版 pp.55-70

- 17) 高橋 勝 2002 『文化変容のなかの子ども—経験・他者・関係性』東信堂 pp.119-127
- 18) 齊藤弘子 2003 家庭科研究 No.221 5月 めばえ社 pp.4-9
- 19) 文部省学習指導要領全21巻 15家庭科, 職業・家庭科編 1975 国立教育研究所内戦後教育改革資料研究会
日本図書センター 日本書籍 pp.35-37
- 20) 文部省学習指導要領 1956 二葉株式会社 p.9
- 21) 前掲書 1956 二葉株式会社 p.9
- 22) 前掲書 1956 高等学校指導要領昭和31年度 教育図書株式会社 p.16
- 23) 前掲書 1956 高等学校指導要領昭和31年度 教育図書株式会社 pp.40-41
- 24) 前掲書 1956 高等学校指導要領昭和31年度 教育図書株式会社 pp.48-49
- 25) 前掲書 1956 高等学校指導要領昭和31年度 教育図書株式会社 pp.49-50
- 26) 前掲書 1949 高等学校学習指要領昭和24年度 中等学校教科書株式会社 pp.30-31
- 27) 前掲書 1956 高等学校指導要領昭和31年度 教育図書株式会社 p.24
- 28) 及川保子 1951 家庭生活の改善 家庭科教育第26巻 家政教育社 pp.47-49
- 29) 中西道子 1952 休養と睡眠 家庭科教育第27巻 家政教育社 pp.72-74
- 30) 嘉元博安 1953 生活時間と労力 家庭科教育第27巻8号 家政教育社 pp.86-89
- 31) 藤尾ツヤ 1955 私のからだ 家庭科教育題29巻4号 家政教育社 pp.92-95
- 32) 野口菊枝 1958 健康なねむり 家庭科教育 家政教育社 第32巻第4号 pp.100-102
- 33) 鈴木高子 1983 生活時間のくふう 家庭科教育第57巻1号 家政教育社 pp.111-116
- 34)~37) 持田ナミ 1981 人間らしく生きるための住まいと環境 家庭科教育 家政教育社
東京 55巻5号~55巻10号 pp.109-114 pp.113-118 pp.112-117 pp.104-109
- 38) 須藤朝子 1998 消費者教育の視点を加味した「保育」領域の指導—幼児のお昼寝ふとん作りを通して
家庭科教育 家政教育社 72巻6号 pp.105-110
- 39) 松村京子 1991 児童の生活リズムに関する研究' (第1報) 日本家庭科教育学会誌 第34巻 第1号
pp.1-5
- 40) 松村京子 1991 児童の生活リズムに関する研究' (第2報) 日本家庭科教育学会誌 第34巻 第1号
pp.7-12
- 41) 松村京子 1993 児童の生活リズムに関する研究' (第3報) 日本家庭科教育学会誌 第36巻 第1号
pp.81-85
- 42) 松村京子 1994 児童の生活リズムに関する研究' (第4報) 日本家庭科教育学会誌 第37巻 第2号
pp.75-81

<参考文献>

- 花岡利昌 1993 安眠の条件 枕の人間工学 光生館
堀 忠雄 2000 快適睡眠のすすめ 岩波書店
奥山隆保 1999 合わない枕は病気を つくる ハート出版
太田龍郎 1997 睡眠リズムと子どもの健康 教育と医学慶義塾大学出版会 pp.12-20
鳥居鎮夫 1999 睡眠環境学 朝倉書店