

海外における生活リズムと学校教育および生活習慣形成の現状
—フィンランド在住者へのインタビューを通して—

高野美雪

VISIO No.45

九州ルーテル学院大学
Kyushu Lutheran College

December 2015

海外における生活リズムと学校教育 および生活習慣形成の現状*

ーフィンランド在住者へのインタビューを通してー

高野 美 雪

Current Status of Life Style and Education in Foreign Countries:
Interviews Among Residents in Finland

Miyuki Takano

問題と目的

小児の適切な睡眠・生活リズム形成は、行動や情動において重要とされ、精神発達、成長発達において大きな役割を果たす。

昨今、子どもの生活リズムが夜型になることで子どもの成長や脳発達への影響が懸念されている。睡眠と覚醒リズムの制御は複雑であるが、脳内の視交叉上丘という部位にほぼ24時間周期の活動リズムを生み出す体内時計があり、これが血圧や血糖値レベルをあげて活動力を出すためのコルチゾールホルモンや自律神経系の活動、体温リズムと同期し、夜でも照明が明るく、インターネットや携帯電話など輝度の強い画面を見ていれば、生活リズムが整わない(中村, 2014)。慢性睡眠欠乏による睡眠障害が起こると、体内時計の混乱や脳機能の低下から小児慢性疲労症候群を発症し、学校に行きたくても行けない不登校・引きこもりの状態になる恐れがあることも明らかになってきている(三池ら, 2009)。また、文部科学省発表(2014年7月9日)の不登校の主な継続理由(複数回答可)のうち、「朝起きられないなど、生活リズムが乱れていたため」33.5%という結果も出ており、さらに生活リズムへの対応が国内でも求められている。文部科学省によって組織された中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会より2015年3月に普及啓発資料「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～」として提案され、睡眠リズムを基盤とした生活習慣の在り方についての検討が開始されている。著者は、これまで乳幼児期から中学生までを対象に保護者へ共通理解を求めた上で生活リズム向上の活動を開始し、生活リズムに関する課題も取り入れたプロジェクトを試みるなど様々な子どもの健康に関わる問題について実践報告を行ってきた(Takano *et al*, 2005; 高野, 2009, 2010)。

日本と比べ、フィンランドでは、夏季は白夜が続き最長では18時間超、そして11月頃より日が短くなり最短では6時間弱となる日照時間の変動が著しいという北欧の気候特徴がみられる。

((社)日本フィンランド協会, 2000; 靴家, Servo, 2009)。

学校教育に対して、海外からの評価は高く教育現場への視察も絶えない。これは、主にOECD

(経済協力開発機構)が実施しているPISA(学習到達度調査)において上位の学力を維持している点など学習評価に関する内容である。PISAで成功した要因としてフィンランド教育省は①機会均等、②総合制教育、③有能な教師、④カウンセリングと特別なニーズの教育、⑤学校と生徒を励ます評価、⑥社会における教育の重要性、⑦権限委譲に基づく柔軟な制度、⑧協同、⑨生徒が方向づける活動的学習概念の9点を公表した。また、フィンランド国家教育委員会普通教育局長イルメリ・ハリネン氏は、「学習の概念とは、生徒の積極性が学習の重点で、それを保障するのは、教える教育ではなく、学びを支援する教育への転換により実現している。」と述べている(福田, 2008)。こういった転換が現在の学習環境および意欲向上の確立につながっていると考えられる。さらに、教育機会平等の概念が現在の教育制度を支えている(三井, 2012)。カウンセリングと特別な教育ニーズが基軸となっている点も今後の日本の教育現場に必要な観点となっていくだろう。しかし、フィンランドの教育現場に関する文献では、光環境や季節の日照時間の変動を検討課題とした疲労・睡眠の関連からみた生活リズムや身体や精神面の健康教育に対しては触れられていない。

日本は、思春期児童の不応答として常に課題として不登校が挙げられている。一方、フィンランドでは、義務教育レベルにおける不登校が少なく、問題の様態把握、サポート支援の実施という早期解決、早期支援が重視されている。しかし高校レベルでは、漸増しているという報告もある(高橋, 2012)。これは生活環境の問題として、大量飲酒、就労困難、子育て困難、メンタルヘルス問題、犯罪などリスクグループの存在が指摘されている。この社会的環境による影響からも生活リズムの問題について考えられるが、子ども自ら自分の健康を考える予防教育実践、および学童期に子どもの家庭における生活リズムの実情報告はみられない。

そこで、本研究では、日本在住者およびフィンランド人の子ども、保護者、子どもに関わる専門家に対して、生活リズムに関する調査を実施し、心身の健康実態を明らかにすることを目的とする。

昨年と今年の2回、フィンランドに渡航し、学校教育に対する意識と生活習慣についてのインタビューおよび質問紙調査を行う機会を得た。このうち、本稿ではインタビューから得られた内容についてまとめ、報告する。

対象

子ども：小学生～大学生(あるいは専門学校生)

10歳～24歳 計10名(男子2名、女子8名)

保護者：父親3名(全員30代～40代)

母親9名(30代～40代7名、50代以上1名) 計12名

教員：(養護教諭・特別支援教諭・インターンシップアシストティーチャー)

7名(女性5名、男性2名)

保護者の職業は、父親は、会社員2名旅行ガイド1名である。母親は、銀行員2名(そのうち心理士就業経験あり1名)、団体職員、自由業各2名、介護士、開業心理士各1名、育児休暇中1名である。

対象者居住地は、ヘルシンキ市内、ヴァンター市、エスポー市、ポリ市、タンペレ市、トゥ

ルク市である。インタビュー時期は2014年9月、2015年9月である。

方法

インタビュー内容の観点（表1）として、保護者、子ども、教員別で予防健康教育の実施の有無など学校教育への状況把握、生活リズム習慣に焦点をあてた。

記録は、テープでの記録は拒否をされたため、筆記に留めた。また、インタビュー時間は、フィンランド人や移民の方に対しては通訳時間も含め45分～1時間、日本人（特に専門学校生以上の年齢の方）の方の場合は、ご本人たちの同意の上、2時間に及んだ場合もあった。対象者の希望時間に合わせた。そのため、インタビュー時間帯は、お昼休み、仕事終了後、夕食前の夕方の時間帯などであった。休日に対応して頂いた場合もあった。インタビュー場所は、自宅、職場、公立図書館、駅最寄りのカフェなど対象者の希望場所に赴いた。

インタビュー内容の概要（表1）

【保護者】

- ① 保護者の健康管理、子育て環境について
- ② 学校全般の生活について
- ③ 予防教育について
学校における睡眠、疲労、ストレスといった内容での健康教育指導の有無。
- ④ 学校の身体精神発達の対応について
身体精神発達で気になる子の有無、対応の内容。
- ⑤ 生活リズムについて
11月など日照時間が短い季節の過ごし方。
- ⑥ 子どもの余暇活動の使い方
部活、塾、習い事、帰宅後の生活、ネット、学習時間など。

【子ども】

- ① 学校全般の生活について
- ② 予防教育について
学校における睡眠、疲労、ストレスといった内容での健康教育指導の有無。
- ③ 学校の身体精神発達の対応について
身体精神発達で気になる子の有無、対応の内容。
- ④ 生活リズムについて
11月など日照時間が短い季節の過ごし方。
- ⑤ 余暇活動の使い方
部活、塾、習い事、帰宅後の生活、ネット、学習時間など。

【教員】

- ① 予防教育について
学校における睡眠、疲労、ストレスといった内容での健康教育指導の有無。
- ② 学校の身体精神発達の対応について
身体精神発達で気になる子の有無、対応の内容。
- ③ 生活リズムに関する生徒の様子
11月など日照時間が短い季節の過ごし方。

結果

三者の聴取内容のうち、一致率80%以上の高率な結果内容を挙げた。また地域、在住者が生下時よりフィンランドに育った場合と結婚、就職、親の転勤などにより移住した場合には、気候に対しての適応の相違についても検証した。その場合は、保護者あるいは子ども本人から得られた内容を抽出した。内容は以下の通りとなった。

保護者からの聴き取り

① 保護者の健康管理、子育て環境について

「疲労では意識していない。疲労という自覚症状より気持ちが沈む、鬱という捉え方をしている」、「子育ては、教育費の負担はないが、税金も高いため、仕事を続けることが必要である」という回答が多い。また、保護者自身に運動する習慣が定着している。子どもに対して、「18歳から成人、全て自分自身です。関わりたくても親は関われない。親がサポートするのではなく、国がサポートする。」という回答も高校生以上の保護者全員の回答となった。

地域や海外からの移住者とフィンランド人において相違が見られたのは、日照時間最短時期には、午後2時半以降（午後3時半頃日没）になると暗くなってくる。この時期に子どもを屋外で遊ばせることを親も同伴なく自由に遊ばせるという回答が、都市近郊地域のフィンランド人にはほぼみられた。ヘルシンキ中央周辺に居住するフィンランド人、海外からの移住者においては、見える範囲で遊ばせているという回答が殆どであった。

日本人の在住者では、「週によって時間割が変わり、授業開始時間も8時半からの場合もあれば、10時という場合もあるので、仕事で先に家を出なくてはならず、子どもたちだけで学校に行くのかどうか心配だった。」「保護者も情報を把握していないと、学校は鍵がかかり時間にならないと校内に入れないので、寒い時期に外で1時間以上待つ。」ということもあった。

② 学校全般の生活について

学校における教育WILMAシステムによる情報共有の効果は、全員がその効果を評価していた。ヘルシンキ近郊地域在住者の場合、ネットを活用したいじめ対策のためのKIVAプログラムの効果についても評価していたが、地方では、その名称を知らないという場合もあった。

地域や海外からの移住者とフィンランド人において相違は特に見られなかった。

③ 予防教育について

予防教育となると、保護者の場合はKIVAプログラムのことを挙げていた。睡眠、疲労、ストレスについての健康教育の有無は、保護者から「あるかもしれないが、把握していない、家でそのことについて話し合ったことはない」という回答となった。

地域や海外からの移住者とフィンランド人において相違は特に見られなかった。

④ 学校の精神身体発達面の対応について

中学校までのお子さんの保護者は、「学校には不登校はほとんどいなかった。」という回答が殆どであった。不登校の生徒がいる人数はどのくらいか、そしてどのような場合かを伺うと「いるとしても保護者の問題など社会的環境による人が学年で一人、二人くらい。すぐに学校がチーム

で対応していた。」という回答であった。

発達面に関しては、放課後に読み書きを支援する補習クラスがあり、必要に応じ本人と保護者に学校側から薦められるとのことであった。

地域や海外からの移住者とフィンランド人において相違は特に見られなかった。

⑤ 生活リズムについて

「11月は確かに暗くなっていくが、生活リズムを意識して子どもに接してはいない。そういうものと思っている。クリスマスになると雪が降り、外が夜でも明るくなり、クリスマスの準備で気持ちも上向きになる。」という意見がある一方、「12月は、学校のテストや課題が出たり、クリスマス準備で忙しく11月より12月の方が疲れている。」というコメントも多くみられた。子どもに対しては、「9時以降になると自室のベットに行くよう促す。」「携帯は、居間に置いていき、自室に持ち込まないようにさせている。」という回答が多くみられた。

しかし、海外からの移住者の場合は、「今まで在住していた国の様子と異なり、慣れるまでに時間がかかった。」「照明や街の街灯が暗い。」「認識が変化し、健康的な生活が送れるようになった。」など新しい環境への適応変化に対するコメントもあった。

⑥ 子どもの余暇活動の使い方

「宿題は出ない場合が多い。学校で済ませてくる。」「部活はなく、クラブ活動に週数回参加している。」というケースが殆どであった。「習い事は辞めてもいいし、自由に選択できる。」「塾はなく、大学受験前の医歯薬系のための塾のみがある。」ということも明らかになった。

「周囲の子どもの中には、ネットを一晩中する子が出てきている。」というコメントも3か所のご家庭で回答があった。

日本人の在住者では、「宿題や授業数が少ないので、大丈夫かなと思うことがある。」「苦手な教科について宿題を出してほしいと先生に伝えたら、本人の自由を奪うと反対に諭された。」などがあった。

子どもたちからの聴き取り

① 学校全般の生活について

小学生は、「学校は楽しい。休みたいとは思わない。」中学生では、「時々、休みたくなると、WILMAで先生に欠席を伝える。」

高校生以上となると、「18歳以上では、個人情報（成績、健康診断結果、病気の診断名など）全て本人の同意がなければ親への開示もない。」という答えがあり、これは保護者からも聞いた。18歳以上であれば、飲酒、ギャンブルも可能となる。奨学金は学生本人の口座にくるので、自分で管理することになる。規定以上にバイトなどで収入を得ると、納税の義務も発生する。学校については、「先生への連絡や課題の提出もWILMAで行う。先生との関係は、さっぱりしている。嫌だなどと思う先生の授業は取らない。友人では、教員を変えてほしいと抗議しに行った人もいた。」

「資格という形式はなく、どの単位を取得しているかが能力評価となり仕事の分担内容も決まるので、落としている単位を何年も受け続ける人もいる。取得した範囲の単位でできる仕事から開始はできる。」という回答であった。高校からは、単位制の学校となり、選択制となることも影響していると考えられる。

地域や海外からの移住者とフィンランド人において相違は、保護者の一方が日本人でヘルシンキ市内の日本語補習校に通える範囲に居住している場合、毎週土曜日午前中に参加していた。参加しているあるいは参加していた小学生から大学生までのうち、「補習校の方が宿題が多い。」「土曜日に通うのが、ちょっと大変（だった）。」という意見があった。

② 予防教育について

学校では、睡眠、疲労、ストレスといった内容での健康教育指導の有無については、小学校では生物の授業や自由に担任が使える授業時間があり、その時間で体の健康として睡眠やストレスの話が出る。中学校では、保健の授業で行われる場合があるが、先生の考えで授業テーマとして取り入れているようで、学校全体で取り組む予防教育活動というものは、今までの聴き取りからは出てこなかった。

③ 学校の身体精神発達の対応について

今回、インタビューさせていただいた子どもたちは皆、学校への参加意欲も高いお子さんたちであった。そのため、周りの他の生徒はどうであったかを聞いた。対象者全員からは、「気になる子はいたが、先生たちが対応していた。」との回答があり、高校生以上からは、「医師の診断書はなくても、思春期なんだから良い時期も悪い時期もあるものとして休学が許可されていた。」「ネットばかり夜一晩中続けている生徒がいる。」「勉強がきらい、と言って来なくなった生徒がいた。」といった回答が全員から得られた。18歳となると飲酒も可能だが、「親がアルコール中毒で、飲まないという友人もいた。」とのことであった。

④ 生活リズムについて

11月の季節変化に対し、「慣れてきたらそんなに、対策を取っているわけではない。逆に普通のこと。」「朝無理やり起きて頑張る、暗くても頑張る。」という意見もあったが、「友達は天気に対して文句を言って乗り切っている。」「夏の白夜がきついで、反対に夏に遮光カーテンを使って、ぐっすり寝るようにしている。」「暗いのが嫌なら留学するという方法を取った人もいた。」という工夫もあった。「秋に授業開始となるが、秋の方が欠席率が増えている。フェードアウトしている人もいるが、どこかで拾ってくれる、自分のことだから気づくしかない、誰かに言われるわけではなく自分で気づくしかない。鬱病の場合は、病院は治療の提案はするが、それを受け入れるかどうかまでは、本人に任せられる。親も口を出せない。」といった意見もあった。

⑤ 余暇活動の使い方

携帯は全員が小学生から所持していた。フィンランドは、携帯で可能なソーシャルメディア（SNS）がある。いじめに発展することもあるが、早期の教員や、警察の介入がある。縛りはなく、既読しても、返信しないからと言う理由で責められることはない。寝てしまっても問題ない。寝る時は親に預ける。

中学生以降は、自室に携帯を持ち込む時もある。SNSに写真をアップしているのは、暇か今の生活が充実していないのではないかと捉えられることもある。

時間割の変更で、2時間空く場合もある。また、早く終わる時もある。その場合は、「17歳までは、ゲームセンターも入れないし、ショッピングセンターの飲食はお金が高い。フィンランドは

離婚家庭が多いが、誰かの家に集まることが多い。家では、皆でゲームをしたりする。TVはあまり見ない。面白い番組がない。ネット配信のアニメなどは見ている。」という回答であった。

教員からの聴き取り

① 予防教育について

学校での睡眠、疲労、ストレスといった内容での健康教育指導は、保健の授業である場合もあるが、先生の考えで授業テーマとして取り入れている。

学校全体で取り組む予防教育活動というものは今までの聴き取りからは、教員に対する聴き取りからもまだしていないという回答であった。養護教諭の場合も、研修会にも行くこともあるが、主に自ら情報を収集し、勉強した内容を授業や指導に活かしているとのことであった。

② 学校の身体精神発達の対応について

今回は、公立小、公立高校、公立小中学校（特別支援クラス併設）の教員に聴き取りができた。全ての学校においても、教科教育は教員が担当し、健康や生活の対応は、小中学校で、スクールカウンセラー、養護教諭、学校医、学校ワーカーが対応している。高校における進路指導や生活指導は、キャリアアドバイザーやスクールカウンセラーに一任するとのことであった。学校医、スクールカウンセラーは、常勤ではなく非常勤であった。

学校によっては、養護教諭も非常勤という場合もあり、生徒がけがをした際に対応で困った場合もあった。身体精神面に関しては、年に1回の健康診断により様子を把握するとのことであった。また、教育WILMAシステムにより、幼児期からの健診情報や発育・病歴などの情報が保育・小中学校・高校（あるいは職業訓練校）において共有し共通理解を図るとのことであった。

③ 生活リズムに関する生徒の様子

公立小中学校（特別支援クラス併設）は、年1回の健康診断に睡眠について記入する項目（入眠時間、起床時間など）があり、その内容によって気になる結果が出ている生徒には個別で保護者と面談を実施し、良い睡眠につながる具体的な行動（〇〇時までには寝るなど）を提示して達成できたかどうかを確認しながら、進めるとのことであった。もし、それでも聞き入れられない場合は、保護者と隔離し、施設、別家庭に里子として出して、環境改善を図るとのことであった。特に、発達障がいのお子さんには、生活リズムの重要性は先生の間でも意識されており、11月頃から調子を崩す生徒は多いことなどが回答として得られた。

11月の日照時間の短縮は、フィンランド人の教員や日本人の教員のうち長年住んでいる方は、気にならないとのことであったが、短期のインターンシップで在住している方々は、「太陽の光を意識して探した。」「慣れるまで時間を要した。」などのコメントがあった。

考察

本稿は、保護者、子ども、子どもに関わる専門家として教員に対して聴き取り調査を行った。今回のインタビューでは、三者共通していた内容として、以下の点が考えられる。

- 1) 季節による日照時間変動に対し、気にしない・気になると二分される結果であった。
- 2) 教育WILMAシステムによる情報共有が三者から活発にされている。
- 3) 不登校が少なく、気になる生徒へは、学校に関わる専門家の協同チームとして十分に機能しているが、高校生以上の年代ではメンタル面のリスクがある。
- 4) 余暇活動の使い方が、日本とは異なる。
- 5) 睡眠・疲労・ストレスに関する生活リズムに対する予防教育実践は体系的には行われておらず、個々の教育現場において行われている現状がある。

といった点が考えられた。

まず、日照時間変動に対するイメージは、現時点でインタビュー対象者数から鑑みても個人差による相違となっている可能性はある。今後、日照時間変動という物理的環境変化に対して個人の受け止める耐性力も見極めていく必要がある。海外より移住してきた場合、フィンランドに「住む」ということが、視野を広げる事ともなる(靴家, Servo, 2009)。フィンランドという国の現状が公私の区別が明確で、個を大切にする価値観があること(社)日本フィンランド協会, 2000)、また店の営業時間も24時間営業の店舗は存在せず、日本よりもはるかに限定され、人工的な光環境は作られにくい点も生活リズムが回復しやすい点と言えるかもしれない。

次に、教育WILMAシステムだが、ネット環境がフィンランドでは不可欠となっている。日本においてもこの環境が避けては通れず、保育園や一部の私立学校などでは、一斉連絡や個別の連絡相談方法として用いられている面もあるが、個人の発育や病歴など生活情報までも共有するといった段階ではない。

そして、不登校といった精神発達面の対応は、フィンランドで義務教育まで子ども中心主義に根ざした早期介入が功を奏している様子が見受けられる。この早期介入の主たるメンバーは、チームとして動く学校組織である(保坂, 2006)。現在の日本でも中央教育審議会が「チーム学校」を打ち出している(村山, 2015)。時代や社会の変化とともに学校教育に求められるものが変化しつつある。さらにフィンランドでは、今後高校レベルで精神面への対応の必要性は考えられる。18歳の自立についてはどうであろうか。今回のインタビューの中で、大卒でも就職先が臨めない状況、有期雇用の増大など不況やネット依存への懸念するコメントも散見された。日本における社会的環境影響による課題と同じ様態が出てきているといえる。

余暇活動の使い方では、部活動、塾はなく、クラブ活動などの任意の参加活動はあるものの、毎日ではなく小学校から大学生までの聴き取り全員が20時までには帰宅でき、22時までには自宅にいるという状況であった。時間を埋めるツールとして、日本ほど時間を費やされていない状況ではあるが、携帯、ゲームが浸透している状況もみられた。

最後に、予防教育実践が個々の教員により実践されており、モデル化はされていない現状が明らかになった。日本のメンタル面の予防教育として水野ら(2014)は、学習意欲と疲労、睡眠の関連について認知面から検証を行っており、不登校を解明する方法として日本では着目されている。あるいはヘルスプロモーション理念に基づいたアプローチ(Takano *et al*, 2005)などがある。さらにフィンランドでは、WHOに認定されている自殺予防モデル(山田, 2006)が構築

されており、自殺率減少が実現している点など予防教育に対する意識や方法論の確立が可能な土壌があるといえよう。そのため、日本の予防モデル内容と、個々の教員が開発している健康教育方法双方を活かした相互モデルの構築を試みたい。

本研究の今後の課題として、質問内容における回答の一般化の意義、または方法で検証が必要と思われた。今回、インタビューで“疲労”という言葉に対してどのように捉えているのかについても質問した。保護者はあまり意識していないが、否定するわけではなかった。教員は、生徒から訴えがあった場合、その訴えを肯定する様子が見受けられた。また子どもからの聴き取りのうち、高校生以上3名に聞いた範囲では、先生は生徒から「疲れた」という訴えで欠席の連絡があると、了解し欠席理由として認めているとのことであつた。このような相違は、現段階での対象者数で一般化できるとはまだ言い難い。このため、さらにインタビューを重ねていく必要があると考える。本研究の方法については、対象の子どもの男女比において女子が多かつた。これは、10代前半の男子がインタビューと言うスタイルに躊躇するという理由で応じてもらいにくいという状況がある。しかし、今回、18歳前後の男子2名に応じてもらい、また小・中・高校と振り返ってもらうことで十分な情報を得ることができた。今後は、高校卒業以降の世代をリクルートすることを検討する。

そして、自治体によって学校組織や価値観も相違があることも今回のインタビューを通して知る機会があつた。今後は、このような相違も検討しながら調査を進めたい。

謝辞

本調査をお引き受けいただいたフィンランド在住の皆様、現地の先生方、インターンシッププログラムに参加した日本の方々に感謝を申し上げます。

注

本研究「海外における生活リズムと学校教育および生活習慣形成の現状－フィンランド在住者に対するインタビューを通して－」は、2014年度・2015年度九州ルーテル学院大学学内研究補助金助成により実施された。

引用・参考文献

靴家さちこ, Servo貴子 (2009) 住んでみてわかつた本当のフィンランド, グラフ社.

高橋睦子 (2012) フィンランドにおける不登校児支援: 日本へのインプリケーション, 科学研究費助成事業研究成果報告書.

Takano, M., Matsukura, M., Harada, K., WEI, C., Ohmori, S., Miyakita, T., Miike, T., Ueda, A (2005) A Behavior and lifestyle factors related to quality of life in junior high school students, Environmental Health and Preventive Medicine VOL.10, No.2, 94-102.

高野美雪 (2009) 親子で作る生活リズム活動に関する実践効果について～K市内保育園における生活リズム運動の

試み, 平成音楽大学紀要第8巻第2号, 55~60.

高野美雪 (2010) 光環境調節による睡眠覚醒リズム形成の試みと親子関係の検討, 日本小児神経学会イブニングセミナー 第4回子どもの眠り研究会.

中村 俊 (2014) 感情の脳科学ーいま、子どもの育ちを考えるー, 東洋書店.

社団法人) 日本フィンランド協会 (2000) フィンランド・テーブル, 創栄図書.

福田誠治 (2008) フィンランドは教師の育て方がすごい, 亜紀書房.

保坂裕子 (2006) フィンランドにおける学校と教育システムの改革ー活動理論的分析ー, 関西大学人間活動理論研究センター, CHAT Technical Reports No. 2, 79-92.

三池輝久編, 友田明美, 間部裕代, 上土井貴子, 川谷淳子, 高野美雪 (2009) 不登校外来, 診断と治療社.

水野敬, 友田明美, 渡辺恭良 (2014) 小児・思春期の疲労・慢性疲労による意欲低下, 日本疲労学会誌, 9(2), 16-20.

三井真紀 (2012) フィンランドの保育政策と多文化保育ー乳幼児期からの多文化保育の意義ー, 日本比較文化学会誌, 277-290.

村山正治 (2015) 「チーム学校」の中間報告; SCの制度化の大変化の動き・緊急報告ーチームとしての学校・教職員の在り方に関する作業部会の中間報告を読んでー, 子どもの心と学校臨床, 第13号, 3-8.

文部科学省 (2014) 不登校に関する実態調査報告書, 不登校生徒に関する追跡調査研究会.

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1349956.htm (2015年9月30日現在)

文部科学省 (2015) 普及啓発資料「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来~睡眠リズムを整えよう~」

http://katei.mext.go.jp/contents2/pdf/H26_keihatsushiryo-teacher.pdf (2015年9月30日現在)

山田真知子 (2006) フィンランドの自殺予防対策ー国と自治体の連携の試みー, 北方圏生活福祉研究所年報 第12巻, 39-46.