

## 乗り物酔いに対する小学生の気持ちと 養護教諭としてのサポート

沼尾成美\*・石原研治\*\*

（2013年11月26日受理）

## Considerationas *Yogo* Teachersto Students Suffering from Motion-sickness

Narumi NUMAO\* and Kenji ISHIHARA\*\*

（Received November 26, 2013）

### はじめに

自動車や電車などの乗り物は私たちの生活と密接に関わり合っており、現代の生活のためにはなくてはならないものとなっている。しかし、そういった乗り物を利用する機会が増加するに伴い、乗り物酔いを経験する人も必然的に多くなってきている<sup>1)</sup>。乗り物酔いは、「種々な程度の心理的刺激を伴う乗り物の動揺、特に上下の運動によって生ずる不快、発汗、呼吸の変化、胃部異様感、さらに激しい場合の悪心、嘔吐などの症候群をいう」という定義が一般的に用いられていて、正式には動揺病 (Motion-sickness) と呼ばれる<sup>2)</sup>。乗り物酔いの症状としては、まず胃の周辺に違和感を感じ、次第に冷や汗が出てきて、顔面が蒼白になる。その後、胃の不快感はさらに増し、吐き気になり、ついには嘔吐することもある。このように、乗り物酔いとは非常につらいものであるが、学校生活の中では、遠足や校外学習の際にバスなどの乗り物を利用することが多く、乗り物酔いをする子どもたちにとっては楽しいはずの学校行事が苦痛なものになってしまう。また、乗り物に酔う小児は、同時に立ちくらみ、食欲不振、頭痛を訴えるなど、種々の神経症状を伴うことがしばしばであり、健全な育成を阻害されている例が多く<sup>2)</sup>、日頃からこまめな健康観察や保健指導を行うなど、注意を欠かすことはできない。さらに、症状による身体的な苦痛はもちろんのこと、乗り物酔いへの不安や友人たちと同じように学校行事を心から楽しめないことへの劣等感など、精神的な負担もかなり大きい。乗り物酔いによる精神的負担を持つ子どもたちの中には、やがて学校生活そのものに対して消極的になってしまうものもあり、いじめや不登校の原因にもなりかねない。乗り物酔いの発症としては、乗り物の揺れや乗り心地、その時の本人の体調といった生理的な要因が主と

---

\*日光市立足尾中学校 (〒321-1511 日光市足尾町向原 7-1; Ashio Junior High School, Nikko 321-1511 Japan)

\*\*茨城大学教育学部教育保健教室 (〒310-8512 水戸市文京 2-1-1; Faculty of Education, Ibaraki University, Mito 310-8512 Japan)

して取り上げられることが多いが、それだけではなく、その人の心理状態や性格などの心理的な要因もまた関与するとされている<sup>3)</sup>。特に、幼い子どもたちでは乗り物酔いに関して正しい理解を十分に得ていないことから、乗り物に乗ることに対して漠然とした不安や恐怖心を抱いてしまい、それがさらなる乗り物酔いの悪化、あるいは学校行事や学校生活への意欲減退につながってしまうことが予想される。このことから、養護教諭として、保健指導や健康相談活動を通して子どもたちの心理面のケアを行うことは、乗り物酔いの苦痛を軽減させる手段の一つと考えられる。このように、乗り物酔いと心は切っても切れない関係にある。しかし、乗り物酔いを心理学的側面から詳細に研究した文献は数少ない。そこで、本研究では、小学生を対象にアンケート調査を実施し、乗り物酔いに対する気持ちや認識の仕方などを明らかにした。

本研究は、養護教諭が保健指導を行うことによって、子どもたちが乗り物酔いやそれに苦しむ人の気持ちについて正しく理解し、誰もが楽しく有意義な学校生活を送ることができるようにすること、また、乗り物酔いに悩む子どもたちへの健康相談活動を充実させ、乗り物酔いに対する不安を取り除く支援をできるようにすることを目的とした。

## 方法

### (1) 質問紙調査

2012年10月15～10月26日にA県内の小学校の3年生から6年生の児童345名に対して質問紙調査を行った。質問紙は無記名で行い、個人が特定されることがないこと、研究以外には使用しないことを約束した。記入内容はパーソナルコンピュータに入力し、総合的に統計処理を行い、個人が特定されることがないようにした。

### (2) 調査内容

選択式の無記名の質問紙を配付した。調査内容は以下の通りである。

- [1] 乗り物よいをするか
- [2] バスを利用する遠足に対する気持ち
- [3] 乗り物酔いをした時にしてほしいこと
- [4] 乗り物酔いをした時にされたくないこと
- [5] 乗り物酔いをしている人にしてあげたいこと
- [6] 乗り物酔いをしたら周りにどう思われると思うか
- [7] 乗り物酔いをしている人を見たらどう思うか

また、乗り物酔いの経験の有無に関わらず質問の全項目を全ての対象者に回答してもらった。なお、[3]、[4]、[6]の質問については、乗り物酔いの経験がある人はその時のことを思い出しながら、乗り物酔いの経験が無い人は自分が乗り物酔いをしたと想像しながら答えてもらった。

## 結果

### (1) 基本属性

小学校の3年生～6年生を対象とした。第3学年が24.6% (85名)、第4学年が27.2% (94名)、第5学年が25.2% (87名)、第6学年が22.9% (79名)であった。また、男子が50.4% (174名)、女子が48.1% (166名)、不明が1.4% (5名)であった。

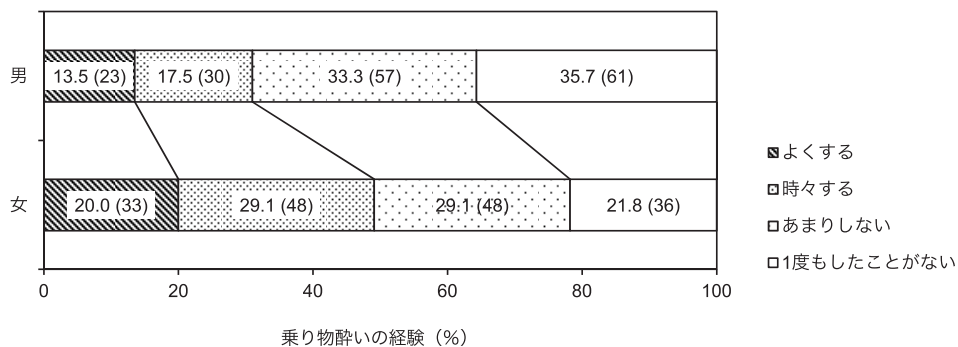
### (2) 乗り物酔いをするか

乗り物酔いの経験について、全員に「あなたは乗り物酔いをしますか?」という質問を四件法(よくする/時々する/あまりしない/1度もしたことがない)で行った。その結果、「よくする」と答えたものは16.5% (57名)、「時々する」と答えたものは22.6% (78名)、「あまりしない」と答えたものは31.0% (107名)、「1度もしたことがない」と答えたものは28.7% (99名)、無回答のものは1.1% (4名)であった(表1)。

表 1. 乗り物酔いをするか

	(n=345)
	% (n)
よくする	16.5 (57)
時々する	22.6 (78)
あまりしない	31.0 (107)
1度もしたことがない	28.7 (99)
無回答	1.1 (4)

「乗り物酔いをするか」が「性別」と関連性があるのか解析した。その結果、女子では乗り物酔いを「よくする」または「時々する」と答えたものが男子よりも多く、一方、男子では乗り物酔いを「あまりしない」または「1度もしたことがない」と答えたものが女子よりも多いことが明らかになった( $p < 0.01$ , 図1)。したがって、女子の方が男子よりも乗り物酔いを経験しやすく、またその発症頻度も高い傾向にあるということが考えられる。これは、女性の方が乗り物酔いをしやすいという過去の研究の結果<sup>2,4)</sup>と一致する。



(p&lt;0.01)

図 1. 乗り物酔いの経験と性別の関連性

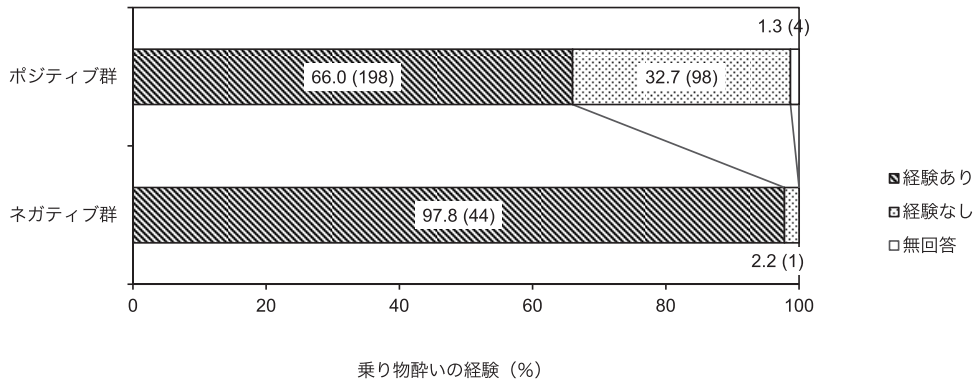
### (3) バスを利用する遠足に対する気持ち

乗り物酔いと遠足等の乗り物を利用した校外学習に対する意識の関係について知る目的で、全員に「あなたは学校の遠足で、バスに2時間乗って出かけることになりました。遠足に行くことをどう思いますか?」という質問を行った。遠足に対する気持ちを5項目(楽しみ、うれしい、心配、こわい、緊張する)から最もあてはまるもの1つを選んで回答してもらった。その結果、「楽しみ」が77.4% (267名), 「うれしい」が9.6% (33名), 「心配」が8.1% (28名), 「緊張する」が3.8% (13名), 「こわい」が1.2% (4名)であった(表2)。

表 2. バスを利用する遠足に対する気持ち

	(n=345)
	% (n)
楽しみ	77.4 (267)
うれしい	9.6 (33)
心配	8.1 (28)
緊張する	3.8 (13)
こわい	1.2 (4)

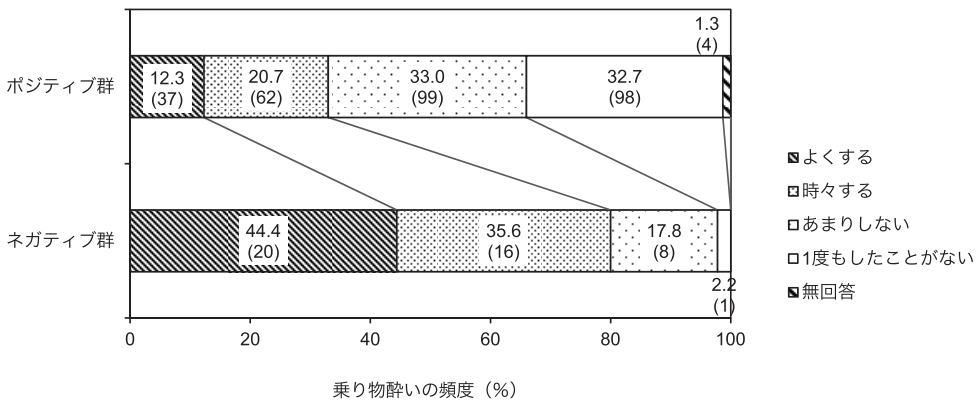
「バスを利用する遠足に対する気持ち」は「乗り物酔いの経験の有無」に関連性があるのか解析した。「バスを利用する遠足に対する気持ち」は「楽しみ」、「うれしい」を『ポジティブ群』, 「心配」, 「緊張する」, 「こわい」を『ネガティブ群』と分類した。その結果、乗り物酔いの経験は遠足に対するポジティブとネガティブという気持ちによる差があり (p<0.001, 図2), 乗り物酔いをするものはポジティブ群よりネガティブ群に多く、45人のうち44人は乗り物酔いの経験があった。



( $p < 0.001$ )

図 2. 遠足に対する気持ちと乗り物酔いの経験の有無の関連性

さらに、乗り物酔いの頻度について見てみると、『ポジティブ群』には乗り物酔いの頻度が低いものや乗り物酔い未経験者が多く、一方の『ネガティブ群』には乗り物酔いの頻度が高いものが多かった ( $p < 0.001$ , 図 3)。このことから、乗り物酔いをし、さらにその頻度が高い人ほど、バスなどの乗り物を利用しての遠足に対して、ネガティブな感情を抱いているということが示唆された。



( $p < 0.001$ )

図 3. 遠足に対する気持ちと乗り物酔いの頻度の関連性

#### (4) 乗り物酔いをした時にしてほしいこと

乗り物酔いをしてしまった時に周りの人にどんなことをしてほしいのかを明らかにする目的で、全員に「あなたが乗り物酔いをしたら、何をしてほしいですか?」という質問を行った。乗り物酔いをした時にしてほしいことを6項目(窓を開けてほしい、優しい言葉をかけてほしい、先生に伝

えてほしい, 知らないふりをしてほしい, 何もしないでほしい, その他) から最もあてはまるもの1つを選んで回答してもらった。その結果, 「窓を開けてほしい」が49.6% (171名), 「先生に伝えてほしい」が22.9% (79名), 「何もしないでほしい」が11.3% (39名), 「優しい言葉をかけてほしい」が11.0% (38名), 「知らないふりをしてほしい」が1.2% (4名), 「その他」が2.0% (7名), 無回答が2.0% (7名)であった(表3)。その他については, 「ビニール袋を出してほしい」が2名, 「外の景色を見たい, 窓側の座席に移動したい」が2名, 「酔い止めの薬があればほしい」が2名, 「優しくしてほしい」が1名であった。

表 3. 乗り物酔いをした時にしてほしいこと

(n=345)	
	% (n)
窓を開けてほしい	49.6 (171)
先生に伝えてほしい	22.9 (79)
何もしないでほしい	11.3 (39)
優しい言葉をかけてほしい	11.0 (38)
知らないふりをしてほしい	1.2 (4)
その他	2.0 (7)
無回答	2.0 (7)

「乗り物酔いをした時にしてほしいこと」は「乗り物酔いの経験の有無」に関連性があるのか解析した。その結果, 「窓を開けてほしい」, 「優しい言葉をかけてほしい」については, 『乗り物酔い経験者』の方がしてほしいと回答したものが多く, 「先生に伝えてほしい」「何もしないでほしい」については『乗り物酔い未経験者』の方がしてほしいと回答したものが多かった( $p < 0.01$ , 図4)。

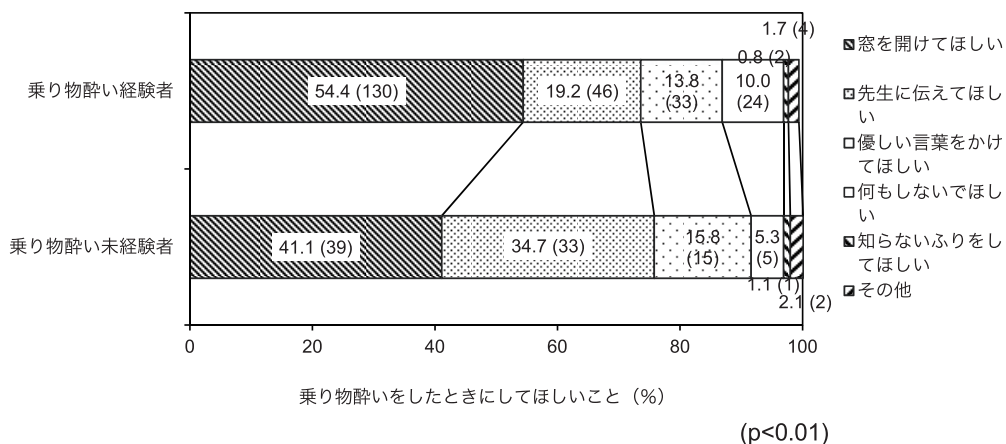


図 4. 乗り物酔いをした時にしてほしいことと乗り物酔いの経験の有無の関連性

**(5) 乗り物酔いをした時にされたくないこと**

乗り物酔いをしてしまった時に周りの人にされたくないことは何かを調査する目的で、全員に「あなたが乗り物酔いをしたら、されたくないことは何ですか？」という質問を行った。乗り物酔いをした時にされたくないことを6項目(窓を開けられる, 優しい言葉をかけられる, 先生に伝えられる, 知らないふりをされる, 何もされない, その他)から最もあてはまるものを1つ選んで回答してもらった。その結果, 「知らないふりをされる」が50.1% (173名), 「何もされない」が20.6% (71名), 「先生に伝えられる」が11.3% (39名), 「優しい言葉をかけられる」が5.5% (19名), 「窓を開けられる」が3.5% (12名), 「その他」が5.5% (7名), 無回答が3.5% (12名)であった(表4)。その他については, 「かわられる, バカにされる」が5名, 「過度に声をかけられる, 言いふらされる」が4名, 「身体的な攻撃」が3名, 「近くで食べ物を食べられる」が1名, 「寝られる」が1名, 「何もされたくない」が2名, 「されて嫌なことは特にない」が2名であった。また, 「先生に伝えられる」は「乗り物酔いをした時にしてほしいこと」で多くのものが回答している一方, 11.3%, つまり約10人に1人は「されたくない」と感じており, 無視することのできない意見である。

表 4. 乗り物酔いをした時にされたくないこと

(n=345)	
	% (n)
知らないふりをされる	50.1 (173)
何もされない	20.6 (71)
先生に伝えられる	11.3 (39)
優しい言葉をかけられる	5.5 (19)
窓を開けられる	3.5 (12)
その他	5.5 (7)
無回答	3.5 (12)

「乗り物酔いをしたときにされたくないこと」は「乗り物酔いの経験の有無」に関連性があるのか解析した。その結果, 乗り物酔いの経験の有無による有意差は認められず ( $p = 0.847$ , 図5), 乗り物酔いの経験に関係なく多くのものが乗り物酔いをしたときに「知らないふりをされる」, 「何もされない」ことを嫌だと回答した。

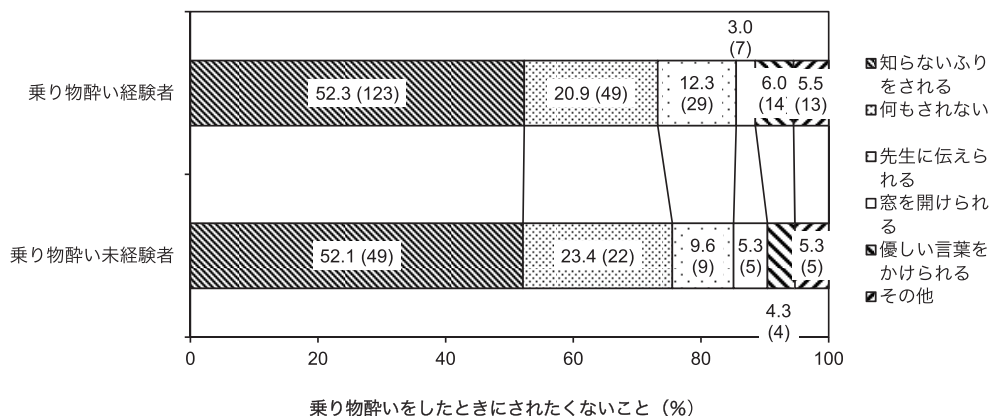


図 5. 乗りの酔いをしたときにされたくないことと乗りの酔いの経験の有無の関連性

#### (6) 乗りの酔いをしている人にしてあげたいこと

周りに乗りの酔いをしている人がいたら、その人にしてあげたいことは何かを調査する目的で、全員に「近くに乗りの酔いをしている人がいたら、その人に何をしてあげたいですか？」という質問を行った。乗りの酔いをしている人にしてあげたいことを6項目（窓を開ける、優しい言葉をかける、先生に伝える、知らないふりをする、何もしない、その他）から最もあてはまるものを1つ選んで回答してもらった。その結果、「先生に伝える」が44.9%（155名）、「優しい言葉をかける」が23.8%（82名）、「窓を開ける」が20.3%（70名）、「何もしない」が2.9%（10名）、「知らないふりをする」が1.4%（5名）、「その他」が3.8%（13名）、無回答が2.9%（10名）であった（表5）。その他については、「本人がしてほしいことを聞いて、やる」が6名、「静かにする」が2名、「ビニール袋や酔い止めの薬をあげる」が2名、「目立たないように優しい言葉をかける」が1名、「大丈夫か聞く」が1名、「寝る」が1名であった。「窓を開ける」は「乗りの酔いをした時にしてほしいこと」で最も多い意見だったにも関わらず、「乗りの酔いをしている人にしてあげたいこと」としては約20%にとどまっていた。

表 5. 乗りの酔いをしている人にしてあげたいこと

(n=345)

	% (n)
先生に伝える	44.9 (155)
優しい言葉をかける	23.8 (82)
窓を開ける	20.3 (70)
何もしない	2.9 (10)
知らないふりをする	1.4 (5)
その他	3.8 (13)
無回答	2.9 (10)



「乗り物酔いをしている人にしてあげたいこと」は「乗り物酔いの経験の有無」に関連性があるのか解析した。その結果、乗り物酔いの経験の有無による有意差は認められなかった(p=0.526, 図6)。

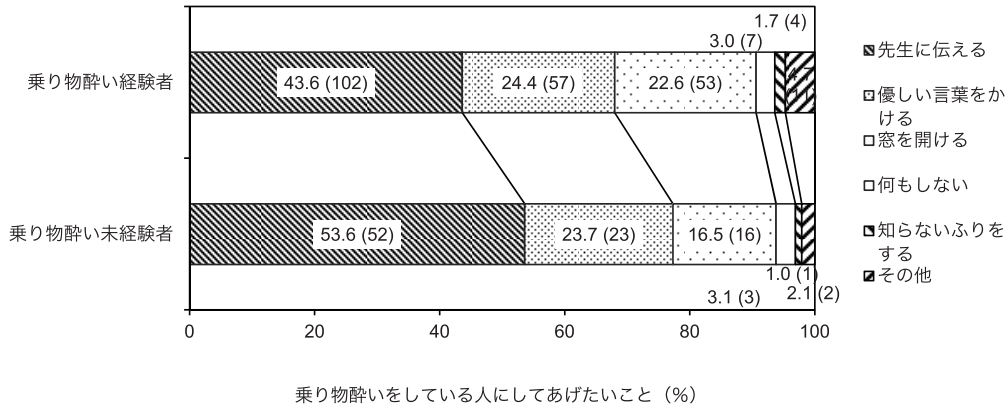


図 6. 乗り物酔いをしていない人にしてあげたいことと乗り物酔いの経験の有無の関連性

(5) 乗り物酔いをしたら周りにどう思われると思うか

もし自分が乗り物酔いをしてしまった時、周りの人からどのように思われるだろうと考えているのかを調査する目的で、全員に「もしあなたが乗り物酔いをしたら、周りの人はあなたのことをどう思うと思いますか?」という質問を行った。周りにどう思われるかを6項目(かわいそう、助けてあげたい、近づきたくない、迷惑だ、何とも思わない、その他)から複数回答可で選択してもらった。その結果、「かわいそう」が50.6% (174名), 「助けてあげたい」が46.8% (161名), 「何とも思わない」が24.4% (84名), 「近づきたくない」が21.4% (74名), 「迷惑だ」が21.4% (74名), 「その他」が4.4% (14名), 無回答が0.6% (2名)であった(表6)。その他については、「心配、大丈夫かなと思われる」が4名, 「わからない」が3名, 「先生に伝えたい」が2名, 「助けてあげたいが、どうしたらよいかわからない」が2名, 「気持ち悪い、離れたい」が3名であった。

表 6. 乗り物酔いをしたら周りにどう思われると思うか

(n=345)	
	% (n)
かわいそう	50.6 (174)
助けてあげたい	46.8 (161)
何とも思わない	24.4 (84)
近づきたくない	21.4 (74)
迷惑だ	21.4 (74)
その他	4.4 (14)
無回答	0.6 (2)

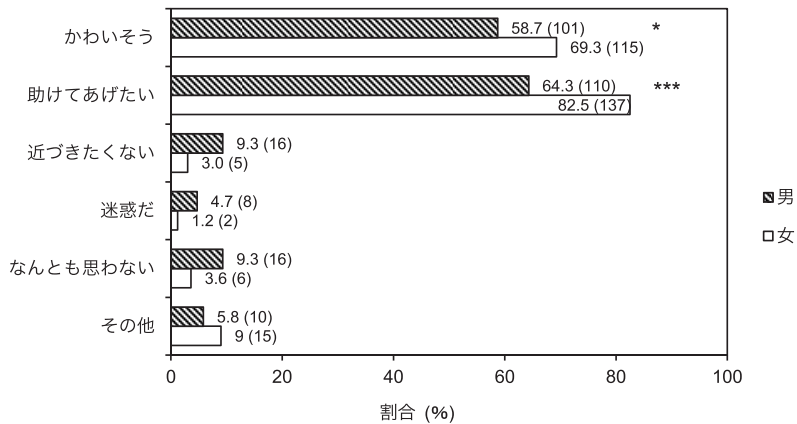
### (6) 乗り物酔いをしている人を見たらどう思うか

もし自分の近くに乗り物酔いをしている人がいたら、その人のことをどのように思うのかを調査する目的で、全員に「もし近くに乗り物酔いをしている人がいたら、あなたはその人のことをどう思いますか?」という質問を行った。乗り物酔いをしている人をどう思うかを6項目(かわいそう, 助けてあげたい, 近づきたくない, 迷惑だ, 何とも思わない, その他)から複数回答可で選択してもらった。その結果、「助けてあげたい」が72.8% (249名), 「かわいそう」が63.8% (219名), 「近づきたくない」が6.4% (22名), 「何とも思わない」が6.4% (22名), 「迷惑だ」が2.9% (10名), 「その他」が7.3% (25名), 無回答が0.8% (3人)であった(表7)。その他については、「声をかけたい」が7名, 「心配, 大丈夫かなと思う」が7名, 「どうすればいいかわからない」が5名, 「先生に伝えたい」が4名, 「気持ち悪い」が1名, 「わからない」が1名であった。表6と比べると, 「かわいそう」, 「助けてあげたい」と答えたものが多く, 反対に「近づきたくない」, 「迷惑だ」, 「何とも思わない」と答えたものは少なかった。「その他」についても, 思いやりの感じられる回答が多かった。このことから, 本人が思っているほど周りの人は乗り物酔いをしている人を否定的に見ていないことがわかった。

表 7. 乗り物酔いをしている人を見たらどう思うか

	(n=345)
	% (n)
助けてあげたい	72.8 (249)
かわいそう	63.8 (219)
近づきたくない	6.4 (22)
何とも思わない	6.4 (22)
迷惑だ	2.9 (10)
その他	7.3 (25)
無回答	0.8 (3)

「乗り物酔いをしている人を見てどう思うか」は「性別」に関連性があるのか解析した。その結果, 「かわいそう」, 「助けてあげたい」, 「近づきたくない」, 「なんとも思わない」について有意差が認められた(図7)。男子より女子の方が乗り物酔いをしている人を見て「かわいそう」「助けてあげたい」と思うと回答したものが多く, 一方で女子より男子の方が乗り物酔いをしている人を見て「近づきたくない」「なんとも思わない」と回答したものが多かった。このことから, 女子の方が男子に比べて, 乗り物酔いをしている人に対して関心が高く, 助けることに意欲的なものが多い傾向であることがわかる。



\*p&lt;0.05, \*\*\* p&lt;0.001

図 7. 乗り物酔いをしている人を見たらどう思うかと性別の関連性

### 考察

自動車や電車などの乗り物は現代の生活のためにはなくてはならないものであるが、乗り物を利用する機会が増加するに伴って、乗り物酔いを経験する人も必然的に多くなってきている<sup>1)</sup>。しかし、学校生活の中では、遠足や校外学習の際にバスなどの乗り物を利用することが多く、乗り物酔いをする子どもたちにとっては、楽しいはずの学校行事が苦痛なものになってしまう。症状による身体的な苦痛はもちろんのこと、乗り物酔いへの不安や、友人たちと同じように学校行事を心から楽しめないことへの劣等感など、精神的な負担もかなり大きい。乗り物酔いによる精神的負担を持つ子どもたちの中には、やがて学校生活そのものに対して消極的になってしまうものもあり、いじめや不登校の原因にもなりかねない。乗り物酔いの発症には、その人の心理状態や性格などの心理的な要因が大きく影響を与えるとされている<sup>3)</sup>。特に、幼い子どもたちでは乗り物酔いに関して正しい理解を十分に得ておらず、乗り物に乗ることに対して漠然とした不安や恐怖心を抱いてしまい、それがさらなる乗り物酔いの悪化、あるいは学校行事や学校生活への意欲減退につながってしまうことが予想される。このことから、養護教諭として、保健指導や健康相談活動を行い子どもたちの心理面のケアを行うことは、乗り物酔いの苦痛を軽減させる手段の一つと考えられる。

そこで、本研究では、乗り物酔いに苦しむ子どもたちに対して養護教諭の立場から支援をするため、小学生を対象にアンケート調査を実施し、乗り物酔いに対する気持ちや認識の仕方など、主に心理的側面からの情報を収集した。その結果、本研究では以下4点が明らかになった。

#### ①小学生の乗り物酔いの実態

「乗り物酔いをするか」の結果から、全体の約7割のものが今までに乗り物酔いを経験したことがあるということが明らかになった(表1)。大学生を対象とした先行研究<sup>1)</sup>では全体の約75%が乗

り物酔いの経験があるとしておりこれとはほぼ一致した。このように多くの人が乗り物酔いに苦しんでいるということは、乗り物が現代の生活になくはならないものとして普及し続けていることと深い関係があると予想できる。

また、男女で比較すると女子の方が乗り物酔いを経験しやすく、その頻度も高いことが明らかとなった(図1)。松島ら<sup>2)</sup>は「女兒の方が酔いの頻度は高く、女兒の方が男児よりも約1.3倍みられた」という調査結果を報告している。今回の調査では、女兒で乗り物酔いを経験したことのものが男児に比べて約1.2倍みられ、先行研究とはほぼ一致した。

### ②バスを利用する遠足に対する気持ちについて

「バスを利用する遠足に対する気持ち」の結果から、多くの子どもたちが遠足に行くことを「楽しみ」と感じていることがわかった(表2)。遠足や修学旅行といった校外学習は学校生活の中の一大イベントであるためこれは当然の結果と言える。しかし、「心配」「緊張する」「こわい」といったネガティブな感情を持つと答えている児童のうち大部分が乗り物酔いの経験があり(図2)、特に乗り物酔いの頻度が高い児童ほどネガティブな感情を抱きやすい傾向があること(図3)から、乗り物酔いをする子どもたちはせっかくの学校行事を十分に楽しむことができていないことが明らかとなった。乗り物酔いに対する不安や緊張が、乗り物酔いをする子どもたちにとって大きなストレスとなっていること、さらに、そのストレスが乗り物酔いの発症に影響を与えるなどして、負の連鎖に陥ってしまう危険性があることが示唆された。

### ③乗り物酔いをした時の対応

乗り物酔いの経験別にそれぞれ「乗り物酔いをした時にしてほしいこと」をみると、乗り物酔い経験者は「窓を開けてほしい」と回答したものが多く傾向にあった(図4)。しかし、表5のように「乗り物酔いをしている人にしてあげたいこと」としては「先生に伝える」が44.9%(155人)で最も多く、次いで「優しい言葉をかけてあげる」が23.8%(82人)、「窓を開ける」は20.3%(70人)となっていることから、乗り物酔いをした人とその周りの人とは、考えに相違が出ていることが明らかになった。一方、「乗り物酔いをした時にされたくないこと」では乗り物酔いの経験による差は見られず(図5)、全体として表4のように「知らないふりをされる」が50.1%(173人)で最も多く、次いで「何もされない」が20.6%(71人)が多かった。このことから、乗り物酔いの経験の有無にかかわらず、子どもたちは乗り物酔いをしたら周囲に何かしらの助けを求めたいと思っていることが明らかとなった。また、「先生に伝える」は「乗り物酔いをした時にしてほしいこと」で22.9%(79人)(表3)、「乗り物酔いをしている人にしてあげたいこと」で44.9%(155人)(表5)といずれも上位に位置している。これは、今回の調査対象である小学生にとって教師は信頼できる存在であり、乗り物酔いを自分たちだけでは解決できないものと判断し、教師に助けを求めていることを示している。しかし、教師に伝えられることを「されたくないこと」として回答している子どもたちも少なからず存在する(表4、図5)。このことから、教師に助けを求めようとする場合には本人に確認するなどの注意が必要である。乗り物酔いをした時の対応については個人個人や乗り物酔いの経験の有無によって考え方に差がある。乗り物酔いをしている人を支援しようとする場合には本人にどうしてほしいか聞くなどして、本人が最も楽になれるような配慮が必要である。

#### ④乗り物酔いをすることへの意識について

「乗り物酔いをしたら周りにどう思われるか」「乗り物酔いをしている人を見たらどう思うか」という質問をした結果、前者に比べて後者の方が、「かわいそう」「助けてあげたい」と答えたものが多く、反対に「近づきたくない」「迷惑だ」「何とも思わない」と答えたものは少なかった(表6, 7)。このことから、本人が思っているほど周りの人は乗り物酔いをしている人を否定的に見ていないことがわかった。また、図7のように性別との関連性をみると、女子の方が男子に比べて、乗り物酔いをしている人に対して関心が高く、助けることに意欲的なものが多い傾向であることがわかった。以上のことから、乗り物酔いをしていても周りはそれほど不快に思わないことを乗り物酔いをしやすいものに伝えることで、安心感を与えることができると考えられる。また、乗り物酔いをしない人に対しては、保健指導などを通して乗り物酔いをする人の気持ちやつらさを少しでも理解させたり乗り物酔いに関心を持たせたりすることで、乗り物酔いに苦しむ友人に手を差し伸べることのできる思いやりの気持ちを育てることが重要となってくる。

以上、質問紙調査から明らかになった4点をもとに、養護教諭として子どもたちにできる支援について述べる。

本研究の結果から、多くの子どもが乗り物酔いを経験し(表1)、特に女子の方が経験の割合・頻度ともに高い(図1)ことが明らかとなった。したがって、校外学習などで長時間乗り物に乗るような機会には、養護教諭や担任は特に女子を重点的に健康観察を行い、乗り物酔いをした子どもの早期発見と適切な対応に努めなければならないと思われる。年齢が低いほど子どもたちは自分の体調について具体的に説明したり訴えることは困難であるため、周囲の教職員は日頃から子どもたちとよく関わりをもって観察をし、顔色や表情など、体調不良を起こした時のちょっとした変化を敏感に感じ取ることが求められる。

遠足等、校外学習について多くの子どもたちが「楽しみ」「うれしい」というポジティブな気持ちで向き合っている(表2)が、乗り物酔いをする子どもたち、特にその頻度が高い児童ほど「心配」「緊張する」「こわい」といったネガティブな感情を抱えたまま学校行事に取り組んでいる(図2, 3)。養護教諭は担任教諭などと協力しながら、そういった気持ちを抱えている子どもたちの把握に努めるべきである。具体的な方法としては、事前に子どもたち本人や保護者の方を対象としてアンケート調査を実施し、体調などについて不安なことがあれば回答してもらい、必要に応じて面談を行う。まずは子どもたちを生理的側面からしっかりと理解することが必要だろう。子どもたちの健康状態を正しく把握しているからこそ、体調が悪くなったとしても素早く適切な処置を行うことができる。子どもたちに「何かあっても先生が助けてくれる」と安心して学校行事に取り組んでもらえるよう、子どもたちのことをよく把握し、事前の準備に取り組んでいきたい。また、直接的な乗り物酔いに対する不安ではなく、学校生活全体や人間関係などに不安を感じている場合も考えられる。例えば、過去に乗り物酔いをしたことをからかわれたりいじめられたりというような経験をしたことのある子どもたちは「自分が体調を崩しても、誰も助けてくれないだろう」「みんなに迷惑をかけて嫌われてしまうのではないか」などと考えてしまい、その不安がさらに乗り物酔いを発症・悪化させてしまうことになるかもしれない。養護教諭やその他の教職員は、日常の何気ないコミュニケーションの中からそういった子どもたちの悩みをきき、少しでも子どもたちの心を軽くすることができる

ように努めたい。どんなときも子どもたちの味方になる、ということのを常に念頭に置き子どもたちと関わっていくことが必要である。

乗り物酔いをした時の対応については、乗り物酔いの経験の有無などで考え方に相違があることがわかった(図4-6)。また、「乗り物酔いをしている人を助けてあげたいと思うが、何をしたらよいかわからない」という回答もわずかながら見られた。助けたいという意欲はあるのに「わからない」ことを理由にして手を差し伸べることに消極的になってしまうのは非常に残念なことである。保健指導では乗り物酔いを防いだり和らげたりするための方法について具体的に紹介し、子どもたちに乗り物酔いについての知識を身に付けさせていくことが求められる。今回の調査から、乗り物酔いをした時には「窓を開けてほしい」と考えているものが多いことが明らかとなった。保健指導の中で「窓を開けることは乗り物酔いをする人にとってプラスであること」を伝え、周りの子どもたちが自主的に行動できるように促したい。窓を開けるということはとても簡単で、誰でもできる行為である。ちょっとしたことだが、それを行うことを通して、子どもたちに「自分でも人を助けることができる」という自信をつけさせることもできるかもしれない。一方で、個人によって、してほしいことやされたくないことは異なるということもまた事実である。支援をする際には乗り物酔いをしている本人の意見を聞きながら行うとより効果的である、ということも併せて子どもたちや担任教諭に指導していく必要があるだろう。乗り物酔いをするものは体調について不安に感じていたり、友人たちと同じように楽しく乗り物に乗れないことで卑屈になってしまうこともあるが、乗り物酔いの発生機序について説明することで、「自分の身体が異常なわけではない」と感じることでできるきっかけとなるだろう。乗り物酔いは正常な生理的反応である、ということ、多くの人が乗り物酔いに苦しんでいることを伝え、子どもたちがいたずらに不安を抱くことのないようにしたい。乗り物酔いをしている人を見て「先生に伝えてあげたい」と考えるものが多くいた(表5)が、それをされたくないというものも多く(表4)、その他の意見の中には「過度に心配される」「大声で言いふらされてみんなに知られる」ことなどを嫌うものも少数だが見受けられた。このことから、教師に伝えられることでみんなにも知られてしまい、周りに不快な思いをさせたり嫌われたりしてしまうのを恐れていることがうかがえる。周りに知られたくないがために、気分が悪いのを黙って我慢してしまうものもいるかもしれない。そこで養護教諭や担任教師は、注意深く健康観察を行い、他の子どもたちが騒ぎ出す前に乗り物酔いをしてしまった子を早期に見つけられるようにしたい。また、校外学習に出かける前に、子どもたちに乗り物酔いをしてしまった人を見つけても大きな声で騒いだりせず、静かに伝えるように指導するなどの配慮が重要となる。さらに担任教師には、日頃の学級経営から、乗り物酔いをした人をからかったりせず、思いやりをもって接することのできるクラスの雰囲気を作っていくことも求められる。担任などの教職員に対しては、乗り物酔いをした子どもたちへの簡単な救急処置や吐物の処理の方法などについて事前に講習会を開き共通理解を図っておくと、当日の対応がスムーズに進むだろう。子どもたちの中には、友人が乗り物に酔って気分が悪くなっている姿や吐物を戻してしまった姿を見て、酔いを誘発してしまうものもいる。それを防ぐために、教職員には迅速な対応が求められる。養護教諭のみならず、多くの教職員の協力を得ながら対応に当たりたい。

また、乗り物酔いをする事で周りに不快な思いをさせているのではないかと感じている子どもたちが多い(表6)が、実際には乗り物酔いをして本人が思っているほど不快に思うものは少なく、

むしろ「助けてあげたい」など乗り物酔いをしている人に対して思いやりをもっているものが多い(表7)ことが示された。このことを乗り物酔いをしやすい子どもたちに伝えることで安心して乗り物に乗って校外学習を楽しんでもらえるようにしたい。「体調が悪くなった人がいたらみんなで支えてあげよう!」などと、クラスでの約束事をつくり、クラスメイト同士の信頼関係を築くことで、すべての人が安心して校外学習を楽しむことのできる雰囲気作りをしていくことが学校には求められていると考える。また、子どもたちに乗り物酔いについて正しく理解させ、乗り物酔いをした人への支援方法を身に付けさせることを通して、積極的に友人を助けてあげることのできる思いやりの気持ちと実践力を養いたい。

本研究では、乗り物酔いを心理的側面から研究し、乗り物酔いにより苦しむ子どもたちを養護教諭という立場から精神的にサポートする方法について考察してきた。乗り物酔いは多くの子どもたちが直面する健康課題であり、バスで遠足に出かけるなどの機会も多くあるために、学校生活の中でその苦痛を経験するものも多い。学校行事を楽しめないことへのストレスや、他の人と同じことがこなせないことからくる劣等感など、乗り物酔いをする子どもたちは精神的苦痛を受けざるを得ない。そのため、養護教諭が教育現場において行う乗り物酔いへのサポートは必要不可欠である。それにもかかわらず、これまでの先行研究では医学的・生理学的な側面からの研究にとどまり、学校現場で実施できる支援、特に精神的なサポートについて参考になるようなものはほとんどなかった。しかし、養護教諭は学校現場において保健・健康の専門家として子どもたちのサポートに当たらなくてはいけない。医療行為を行うことのできない養護教諭としては、乗り物酔いについての知識を子どもたちに与える保健指導や、乗り物酔いに関する不安を取り除くカウンセリングなど、できる支援の範囲はごく限られている。しかし、乗り物酔いの発症には本人の心理状態などが大きく関わっていることから、子どもたちの心の安定を図るという点において、養護教諭の果たす役割は大きいと考えられる。本研究を通して、子どもたちの乗り物酔いについての認識を知っていく中で、子どもたちが抱える乗り物酔いへの数々の不安や恐怖感に触れてきた。このような不安を抱えながら、楽しいはずの学校行事を暗い気持ちで迎えることになってしまう子どもたちのことを考えると胸が苦しくなる思いである。決して長くはない学校生活の中で、子どもたちが楽しい時間を過ごし、仲間たちと良い思い出を作るためには、周囲の人の協力・支えがあってこそそのものだと考えられる。「乗り物酔いをしたらみんなに迷惑がかかってしまう」などと悩む子どもたちも多いが、そういった不安を払拭してくれるのは周りの友人や大人のサポートである。養護教諭としては、もちろん直接子どもたちと関わって心の安定を図ることも大切であるが、それだけでなく、体調が悪くなってしまった人を心配し、優しく適切に支えてあげることのできる思いやりを持つ人間を育てることにあるのではないと思われる。そのために、養護教諭はその専門的知識と技能を生かし、子どもたちや他の教職員、保護者の方などに乗り物酔いについての知識や乗り物酔いをする人の気持ちなどを伝え、乗り物酔いをする人が安心して過ごせる環境や人間関係を作る手助けをすることに大きな意味があるのだろう。最後に、子どもたちには乗り物酔いについて学ぶことと同時に、困っている人を助ける思いやりや助け合いの心を学び、また、乗り物酔いをしやすいものは自分の心身と向き合っただけでも克服していったほしいと思われ、相手のことを思いやりまた自分自身のことも尊重することのできる子どもたちの成長を願う。

## 引用文献

- 1) 櫻井千晃「生理学的側面から理解する乗り物酔いの原因・対応・配慮」『茨城大学教育学部紀要教育科学』62：369-387, 2013.
- 2) 松島富之助, 宮地文子, 三沢貞子, 白石敏江「幼児の“のりもの酔い(動揺病)”に関する調査研究」『小児保健研究』25(4)：196-200, 1968.
- 3) 間藤侑, 片山昇「乗物酔いの臨床心理学的研究に基づく人格構造へのアプローチ」『日本体育大学紀要』4：57, 1974.
- 4) 小泉康雄, 池園哲郎「診療乗り物酔いの機序とその予防対策」『小児科』50(5)：629-635, 2009.