

## 学校の始業時間を遅くすれば、生徒に恩恵を与えるかもしれないが、さらなるエビデンスが必要である



始業時間を遅くすることと、学業成績アウトカムおよび社会心理的アウトカムの間には正の相関がある。

### 本レビューの目的

このキャンベル・システマティック・レビューでは、学校の始業時間を遅くすることが、学業成績や精神の健康、家族や地域社会のアウトカムに与える影響を調査している。このレビューでは、6カ国における11の介入に関する17の報告による調査結果をまとめている。

学校の始業時間を遅くすれば、生徒の精神の健康と学業成績に有益な効果がある。始業時間を遅くすることによる正の効果があると思われるが、エビデンス・ベースはこの結果を信頼するには弱すぎる。さらなる調査が必要である。

### 本レビューの研究対象

学校の始業時間を遅くすることは、朝早くからの時間割が青年期の生徒に与える可能性のある潜在的な負の影響を避ける手段として、世界中で実施されてきた。ちょっとした睡眠不足でさえ、健康と教育に関する重大な懸念と結びつけられてきた。その懸念とは、事故と負傷の危険性の増加、学習の質の低下、攻撃的行動、記憶力の低下、自尊心の低下、代謝の変化である。このレビューでは、始業時間を遅くすることによるこれらのアウトカムに対する影響を検討する。

### 対象となる研究

対象となる研究は、13歳から19歳を対象とし、異なる始業時間で比較したデータによる、ランダム化比較試験および前後比較研究、分割時系列研究である。研究では、主要評価項目（学業成績アウトカム、睡眠の量あるいは質、精神の健康に関する尺度、出席、あるいは緊張感）あるいは副次的評価項目（健康に関する行動、健康と安全に関する尺度、社会的アウトカム、家族に関するアウトカム、学校に関するアウトカム、地域社会に関するアウトカム）

エビデンス・ベースは、297,994人の参加者に対する11の個別の介入に基づいて報告する17の研究にわたる。6つの研究はアメリカ合衆国で行われ、残りはブラジル、カナダ、クロアチア、イスラエル、ニュージーランドで1件ずつ行われた。



### 本レビューの最新度

本レビューの著者は2016年2月までに発表された研究を探した。このキャンベル・システマティック・レビューは2017年12月に発表された。

### キャンベル・コラボレーションとは何か

キャンベル・コラボレーションは、体系的なレビューを発表する、ボランティアによる非営利の国際研究組織である。本組織は、社会科学および行動科学におけるプログラムに関するエビデンスを要約し、その質を評価している。本組織の目的は、人々がよりよい選択と政策決定を行うことを支援することである。

### このサマリーについて

このサマリーは、Howard White（キャンベル・コラボレーション）により、『キャンベル・システマティック・レビュー』2017年15号に掲載されたRobert Marx, Emily E Tanner-Smith, Colleen M Davison, Lee-Anne Ufholz, John Freeman, Ravi Shankar, Lisa Newton, Robert S Brown, Alyssa S Parpia, Ioana Cozma, Shawn Hendrikxによる「学校の始業時間を遅らせることによる高校生の教育・健康・福祉に対する支援」(10.4703/csr.2017.15)に基づき作成された。本サマリーはTanya Kristiansen（キャンベル・コラボレーション）により再構成・校正された。本サマリーの作成に対するアメリカ調査協会による経済的支援に関し付記する。

### 本レビューにおける主な結果

学校の始業時間を遅くすると睡眠時間が増えると思われる。いくつかの研究によれば、始業時間を遅くすることと学業成績アウトカムおよび社会心理的アウトカムに正の相関があるかもしれない。常習的な欠席と生徒の抜け目のなさに関するエビデンスは混在している。しかし、エビデンスおよび研究の比較可能性の質は低い。

有害な影響により、両親とのふれあいが減り、職員を配置し時間割を作ることが難しくなるかもしれない。こういった考える有害な影響に関して確かな結論を引き出すには、エビデンスが不十分である。

**学校の始業時間を遅くすることは、睡眠時間の増加と関係があるように思われる。しかし、常習的な欠席と生徒の抜け目のなさに関するエビデンスは混ざり合っており、不完全である**

### 本レビューにおける調査結果から得られる示唆

学校の始業時間を遅くすることに関するこの体系的なレビューは、この介入によるいくつかの恩恵がありえることを示唆し、より質の高い一次研究を行う必要性を指摘している。しかし、根拠となるエビデンスが限られているため、我々は学校の始業時間を遅くすることの影響を、確信をもって特定することができなかった。

