

企業と家庭で取り組む

早寝早起き朝ごはん

～大人が変われば、子どもも変わる～

<企業内研修用資料>



目次

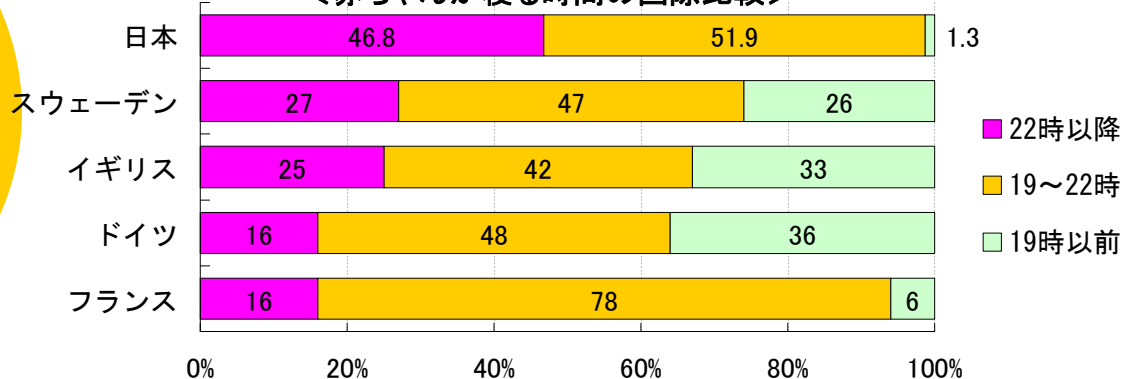
1. 子どもの基本的な生活習慣の大切さ
2. 保護者の生活習慣が子どもに与える影響
3. 生活習慣づくりは大人にとっても大切
4. おわりに

※ 以下、奇数番号のページが「研修用」、偶数番号のページが「研修実施者用」となっています。研修に必要な部分を選んで御活用ください。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ

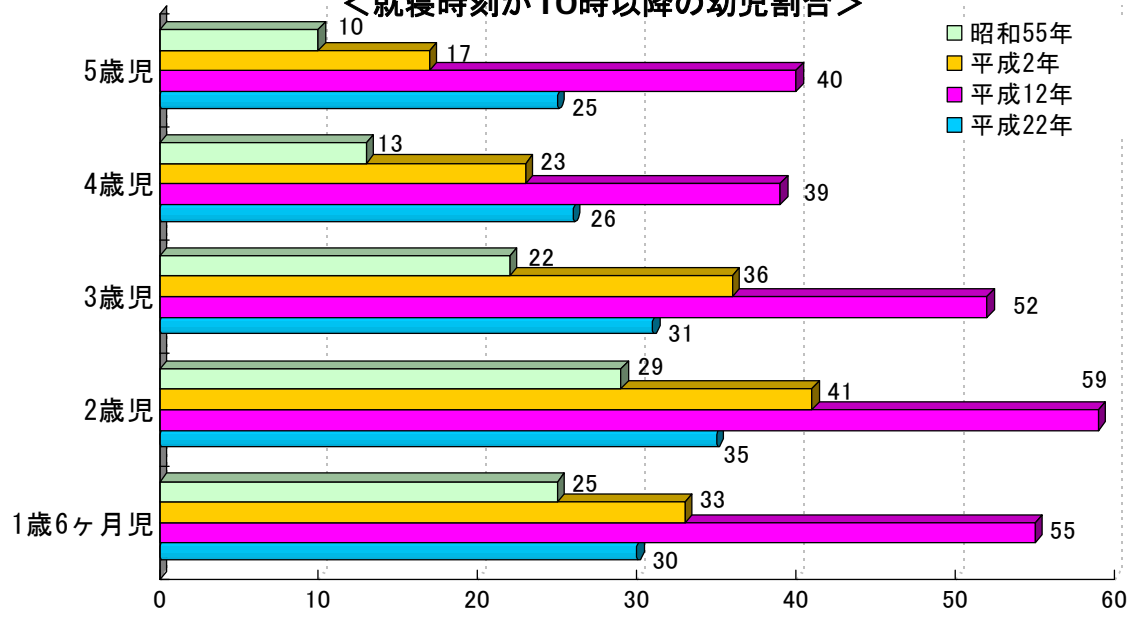
「乳幼児の就寝時刻」

＜赤ちゃんが寝る時間の国際比較＞




資料：
諸外国＞
P&G Pampers.comによる調査より
(2004年3～4月実施、
対象0～36ヶ月の子ども)
日本＞
パンパース赤ちゃん研究所調べ
(2004年12月実施、
対象0～48ヶ月の子ども)

＜就寝時刻が10時以降の幼児割合＞



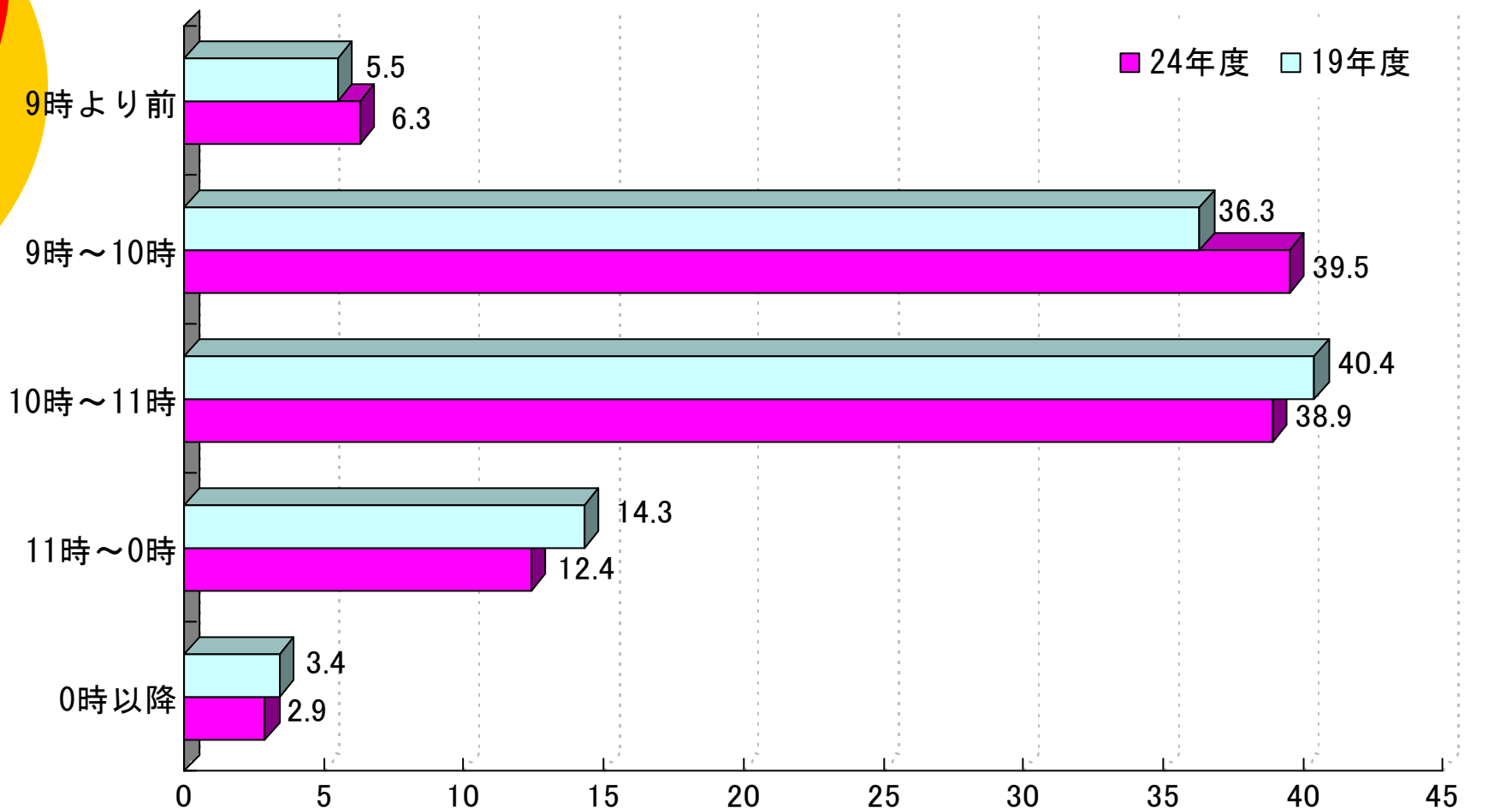
資料：幼児健康度調査報告書
(社)日本小児保健協会




子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「乳幼児の就寝時刻」

- 諸外国と比較すると、日本の乳児（赤ちゃん）は、夜10時以降に寝る割合が高くなっており、国際的にみても遅寝傾向であることがわかります。
- また、夜10時以降に寝る幼児の割合は、昭和55年から平成12年まで増えていましたが、平成22年には、大幅に減少しています。しかしながら、約3割程度の幼児の生活リズムは、依然として夜型であると言えます。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「小学6年生の就寝時刻」





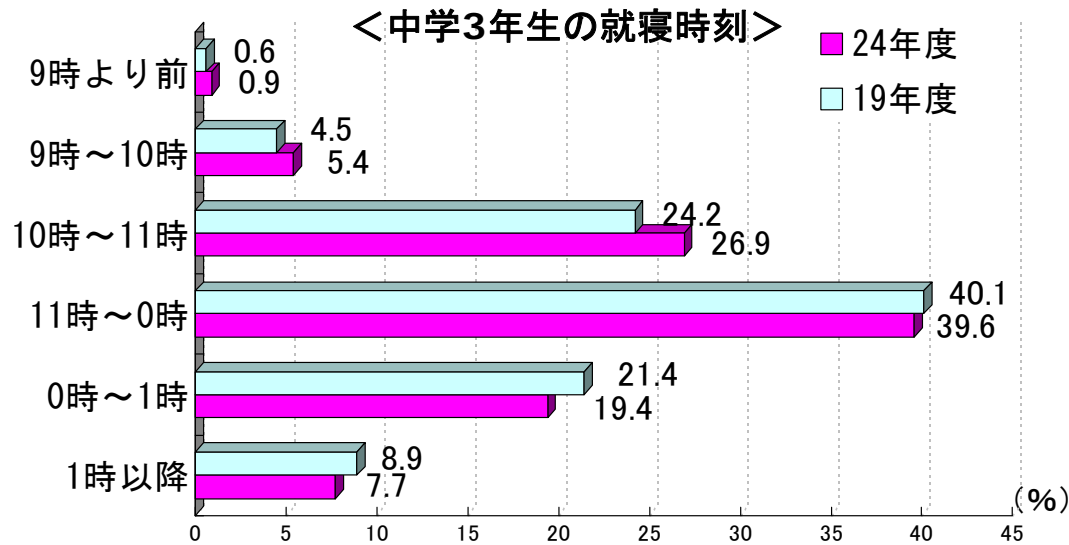
子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「小学6年生の就寝時刻」

- ・小学6年生で就寝時刻が10時より遅い割合は、54.2%（平成24年度）と過半数を超えています。
- ・また、11時より遅い割合も15.3%（平成24年度）となっており、平成19年度と比べると改善傾向にあるものの、小学生の生活リズムは依然として夜型といえます。

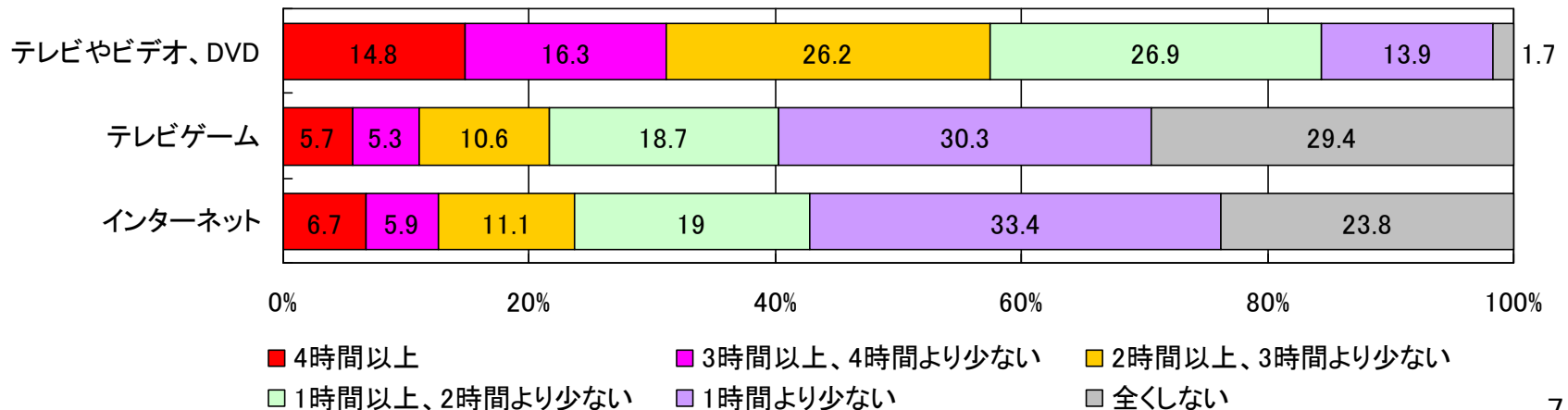
子どもの基本的な生活習慣の大切さ


「中学3年生の就寝時刻」



(H24年度)

＜中学3年生のテレビやインターネット等の利用時間 ※普段(月～金曜日)の1日当たりの利用時間＞

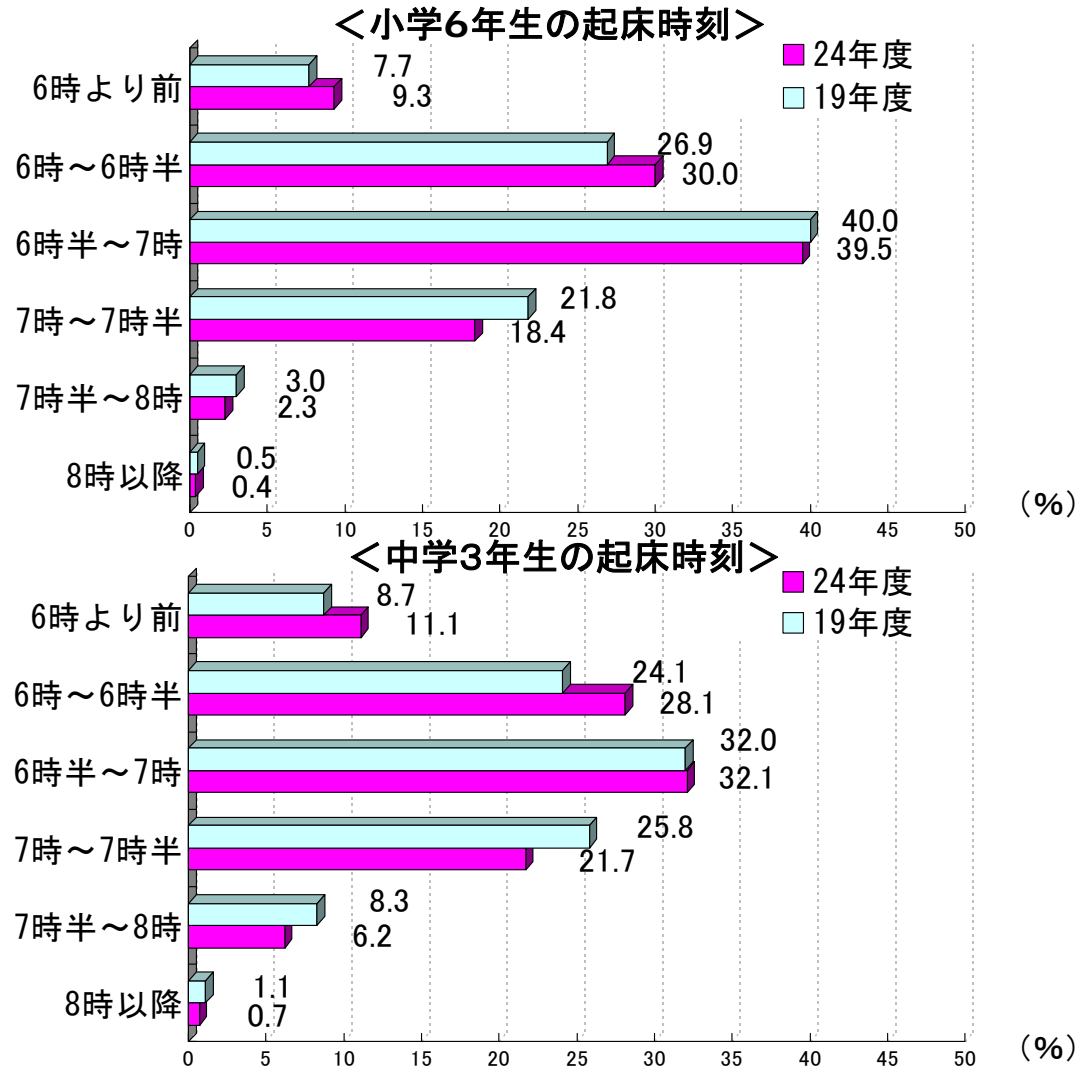




子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「中学3年生の就寝時刻」

- 中学3年生で就寝時刻が0時より遅い割合は、27.1%（平成24年度）となっており、平成19年度と比べると改善傾向にあるものの、中学生の生活リズムは依然として夜型といえます。
- その原因として、テレビやゲーム、インターネットなどの影響も考えられます。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「小学6年生・中学3年生の起床時刻」





子どもの基本的な生活習慣の大切さ

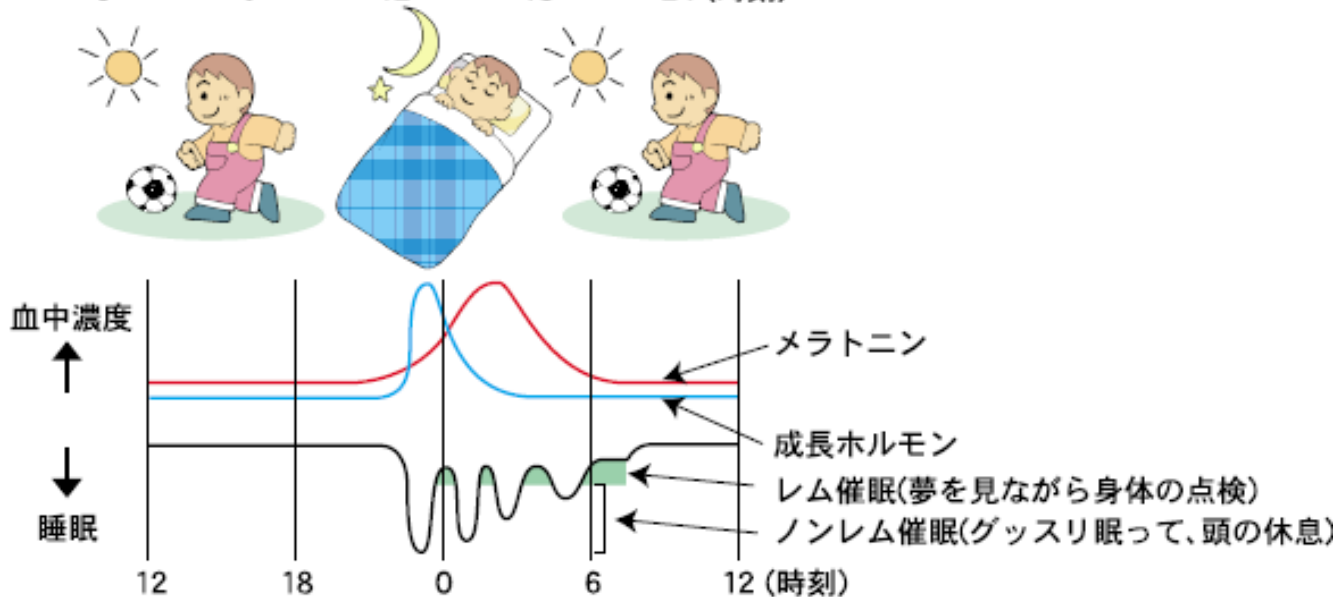
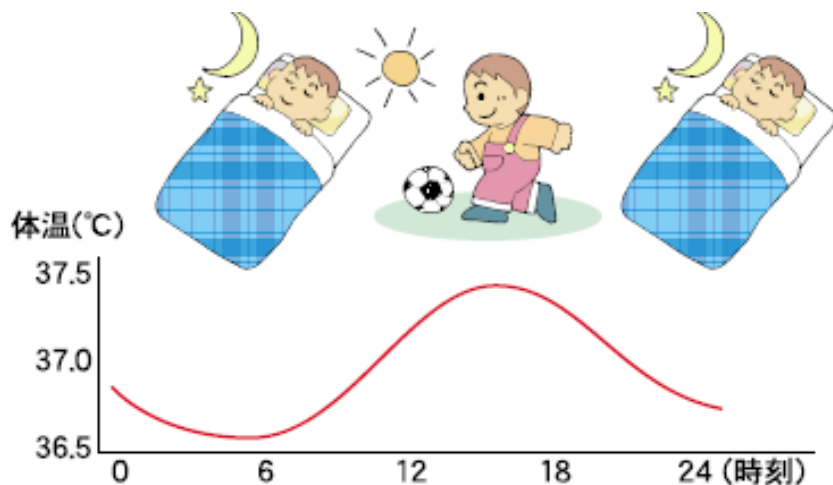
「小学6年生・中学3年生の起床時刻」

- ・小学6年生の起床時刻で、最も多いのは6時半～7時となっています。平成19年度と比較すると6時半よりも前に起きている子が増えています。
- ・中学3年生の起床時間は、小学6年生と比較すると遅い傾向にあり、こうした背景には、生活リズムの夜型化が影響していると考えられます。
- ・夜更かしをしていた子どもを早く寝かせるのは難しいため、早起きから始めるのが良いと言われています。

様々な概日リズムの関係①

(睡眠・覚醒・体温・ホルモン)

(神山 潤 子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～ より)



様々な概日リズムの関係①

(睡眠・覚醒・体温・ホルモン)

- 睡眠と特に関わりあいの深いホルモンや神経の伝達物質は、およそ1日を同期とするリズムを持っています。
- 人の成長に欠かせないホルモン等もこのリズムに沿って分泌されるようになり、身体の成長を促す成長ホルモンは、寝入りばなに、抗酸化作用で癌の発生を防ぎ、スムーズな入眠を促すメラトニンは、深夜にピークになります。
- メラトニンが分泌されると、体温が下がり眠気が高まります。

様々な概日リズムの関係②

(睡眠・覚醒・体温・ホルモン)

(文部科学省 子どもの生活習慣づくり取組事例集 より)

名前	リズム	主な役割	備考
成長ホルモン (ホルモン)	寝入りばなの深睡眠時に分泌のピーク	身体の成長を促し脂肪を分解する。	昼夜のリズムができてくる生後4ヶ月頃から夜間睡眠時に分泌される。
メラトニン (ホルモン)	暗くなると分泌され始め、深夜にピーク	抗酸化作用で癌の発生を防いだり思春期まで第二次性徴が始めるのを抑えたり、さらにメラトニンが分泌されると体温が下がりスムーズな入眠が促される。	幼児期が生涯のうち最も多く分泌。夜に強烈な光を浴びると分泌が遅れる。
セロトニン (神経伝達物質)	朝起床後分泌活発 日中規則的に分泌	朝の光、歩行や咀嚼、呼吸などリズムカルな運動によって分泌が高まり、気分を穏やかにする。	
体温	明け方安静にしている状態が一番低く(基礎体温とよばれる)、起床と共に上昇し、午後がピークで夜寝る前に下がるリズム	脳と身体を活発に動かす。	



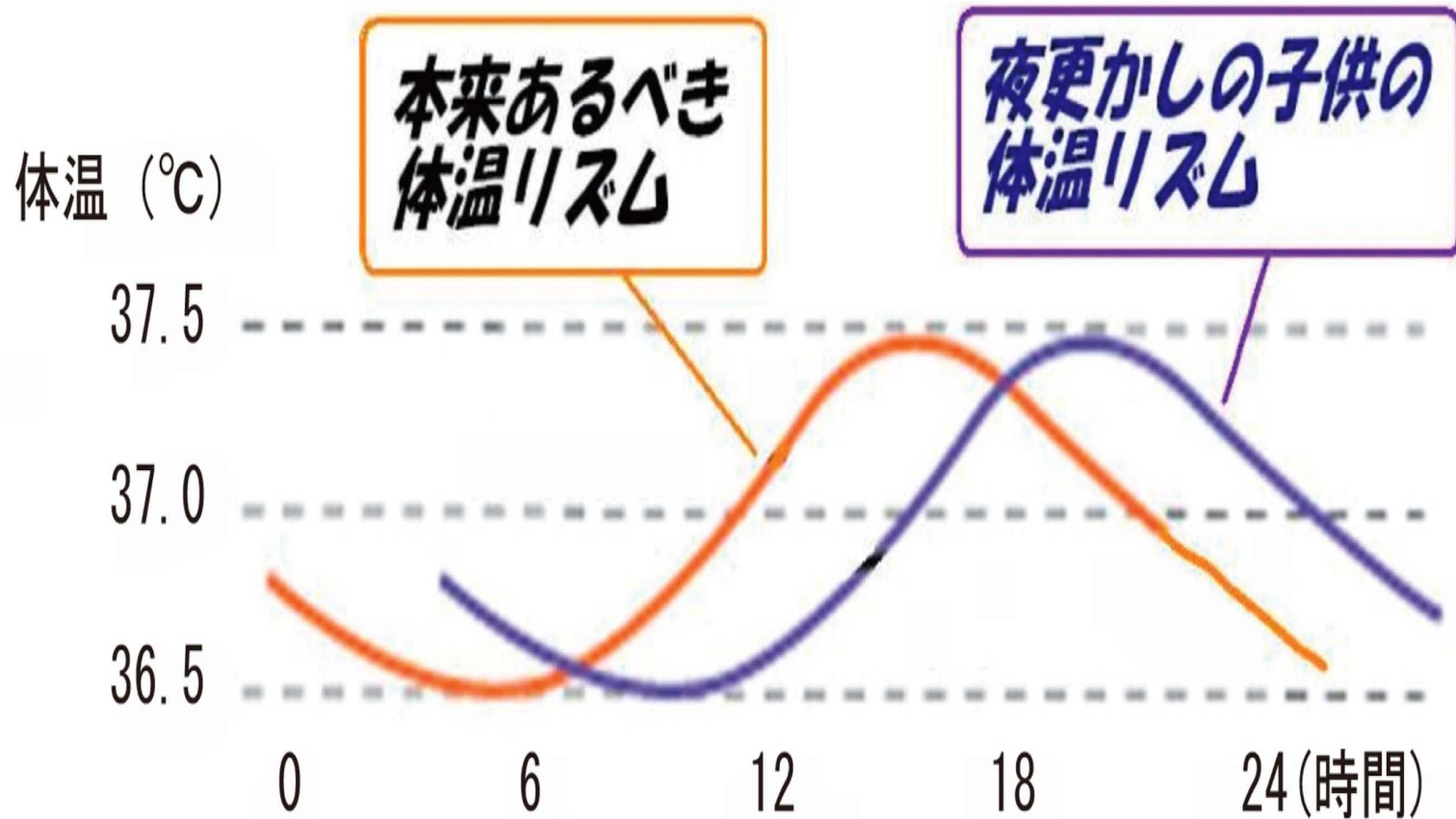
様々な概日リズムの関係②

(睡眠・覚醒・体温・ホルモン)

- 表は睡眠に関係する、ホルモンや神経伝達物質などをまとめたものです。
- 睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、こうしたホルモンや神経伝達物質の分泌に影響するため、イライラする・攻撃性が高まる・無表情になるなど情緒面に影響を与えます。

様々な概日リズムの関係③ (睡眠・覚醒・体温・ホルモン)

夜更しの子供は体温のリズムが乱れる





様々な概日リズムの関係③

(睡眠・覚醒・体温・ホルモン)

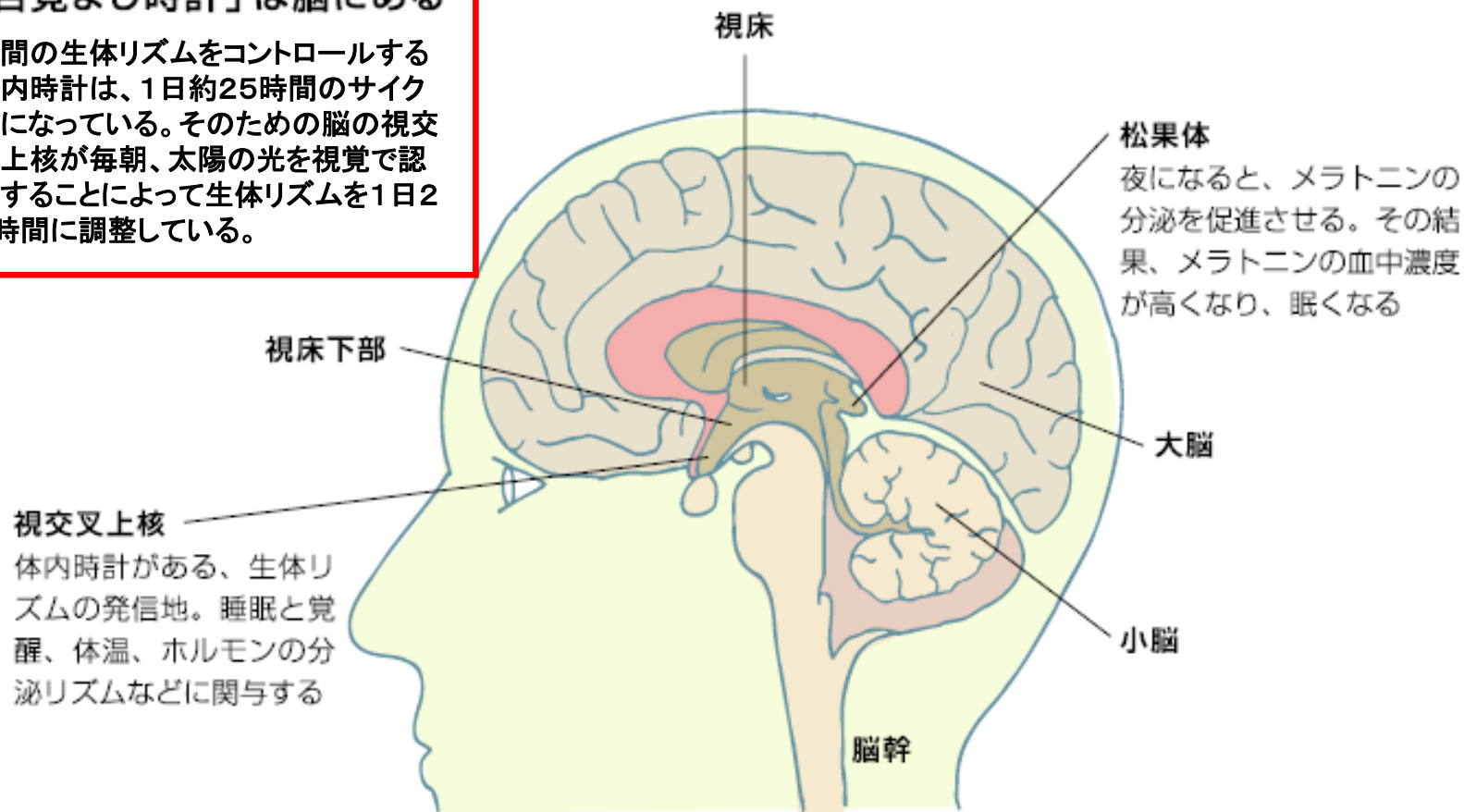
- 体温は、通常、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。
- 夜更かし・朝寝坊をしていると体温のリズムも乱れてしまい、体は時差ぼけのような状態になってしまいます。午前中にボーっとしたり、疲れやすくなります。

「目覚まし時計」は脳にある

(神山 潤 子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～ より)

「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっている。そのための脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



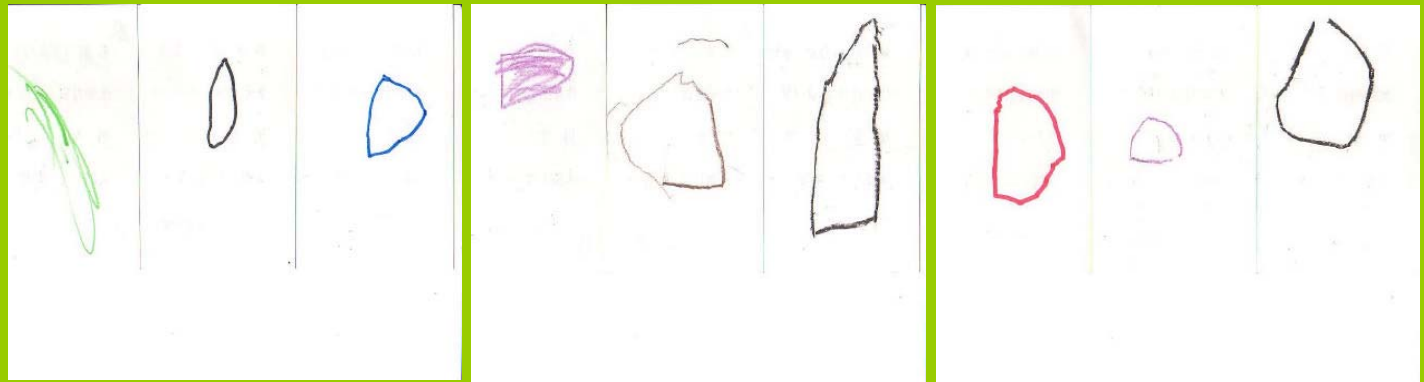
「目覚まし時計」は脳にある

- 人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっています。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整しています。
- これが毎日大体同じ時間に繰り返されると、脳は「大体起きる時間」をしっかりと覚え、次第に自然な目覚めとともに昼間の活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「睡眠覚醒リズムと三角形模写の関係」

睡眠覚醒リズムが乱れている5歳児は、睡眠覚醒リズムが整っている5歳児と比べて、三角形を正しく模写できない割合が高いという研究結果があります。

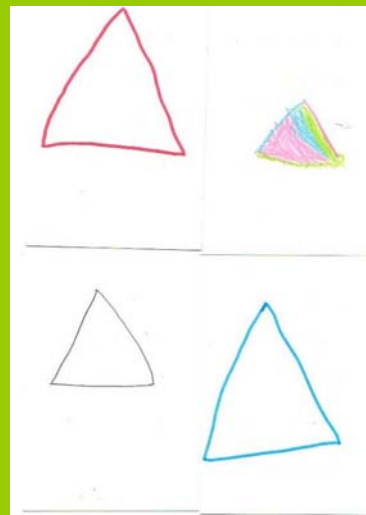
正しく描けなかった子の三角形



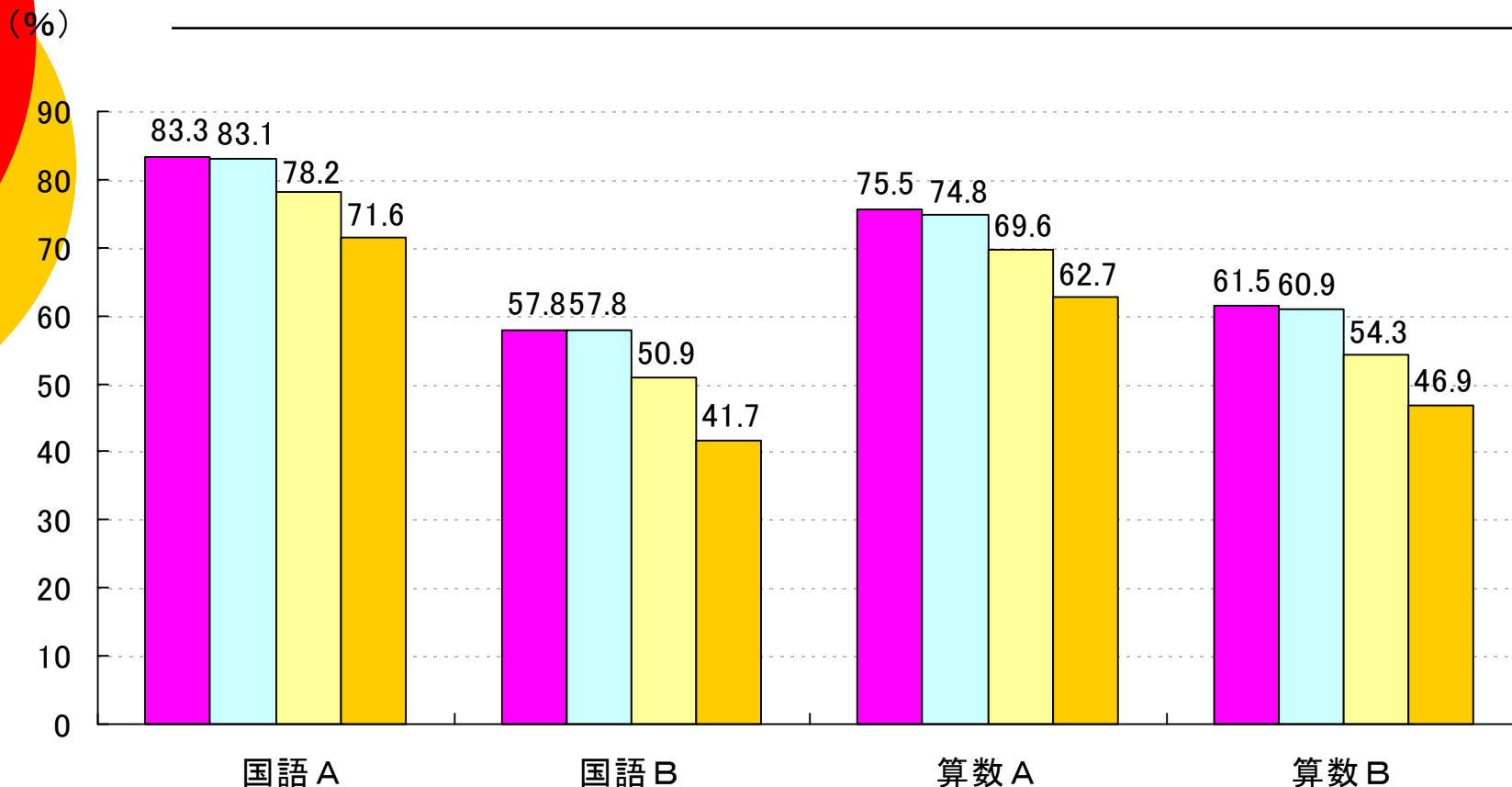
子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「睡眠覚醒リズムと三角形模写の関係」

- 三角形模写は、5歳児の睡眠覚醒リズムの良否と関連があることが示唆されています。
- 5歳児の睡眠覚醒リズムの形成には、乳児期からの養育環境が重要です。

正しく描けた子の三角形



子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「就寝と学力の関係（小学6年生）」




■ している □ どちらかといえば、している ■ あまりしていない ■ 全くしていない

* 国語A、算数A: 主として「知識」に関する問題 国語B、算数B: 主として「活用」に関する問題

資料: 平成24年 全国学力・学習状況調査(文部科学省)

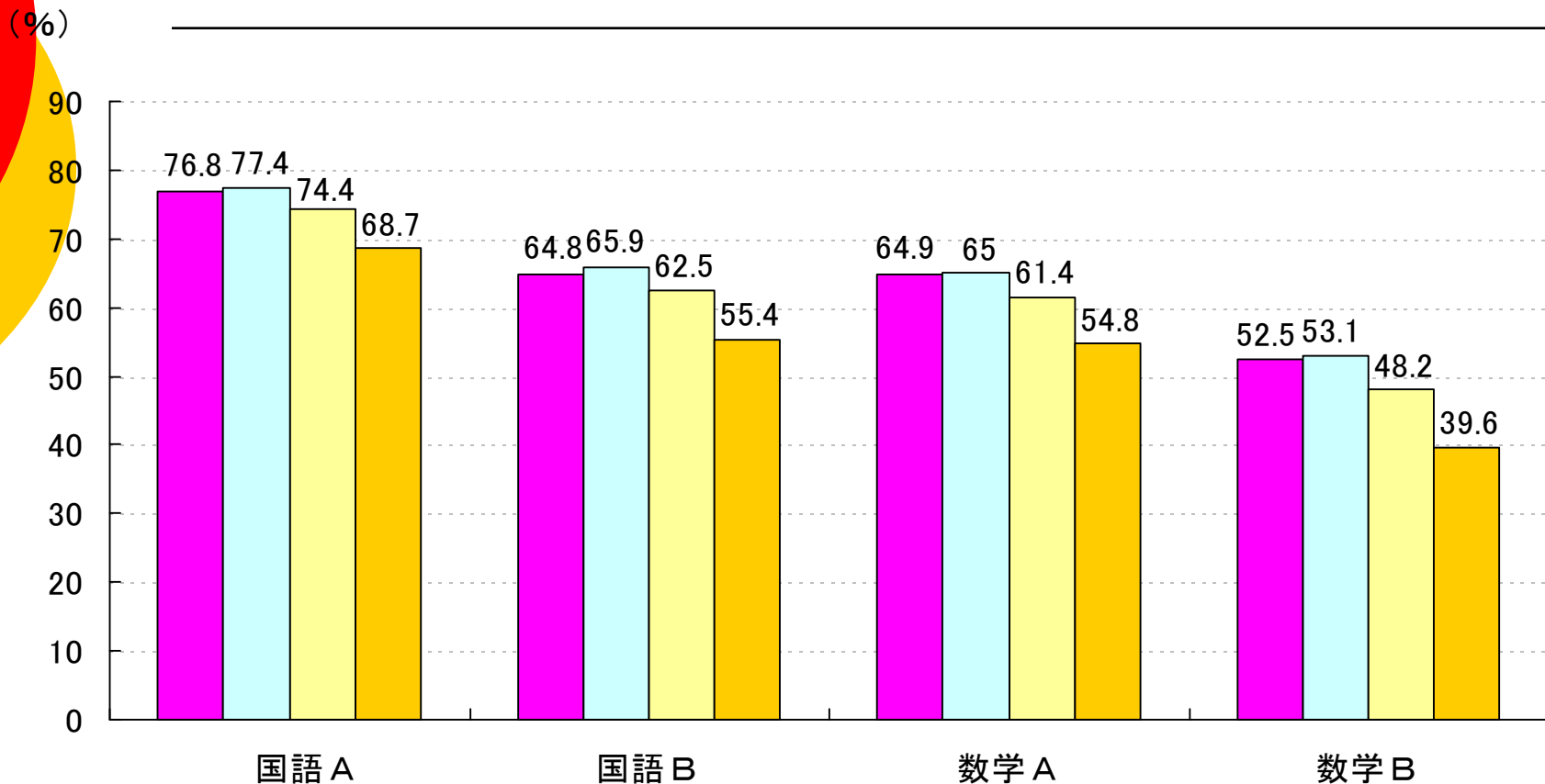
※「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか?」という質問への回答結果と学力との関係について



子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「就寝と学力の関係（小学6年生）」

- ・国語Aでは、毎日、同じくらいの時間に寝ている子どもの得点率が83.3%であるのに対し、全くできていない子どもの得点率は71.6%となっています。
- ・毎日、同じくらいの時刻に寝ている子どもの方が、そうでない子どもと比較して、学力が高い傾向にあります。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「就寝と学力の関係（中学3年生）」



■ している □ どちらかといえば、している ▨ あまりしていない ■ 全くしていない

* 国語A、数学A: 主として「知識」に関する問題 国語B、数学B: 主として「活用」に関する問題

資料: 平成24年 全国学力・学習状況調査(文部科学省)

※「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか?」という質問への回答結果と学力との関係について

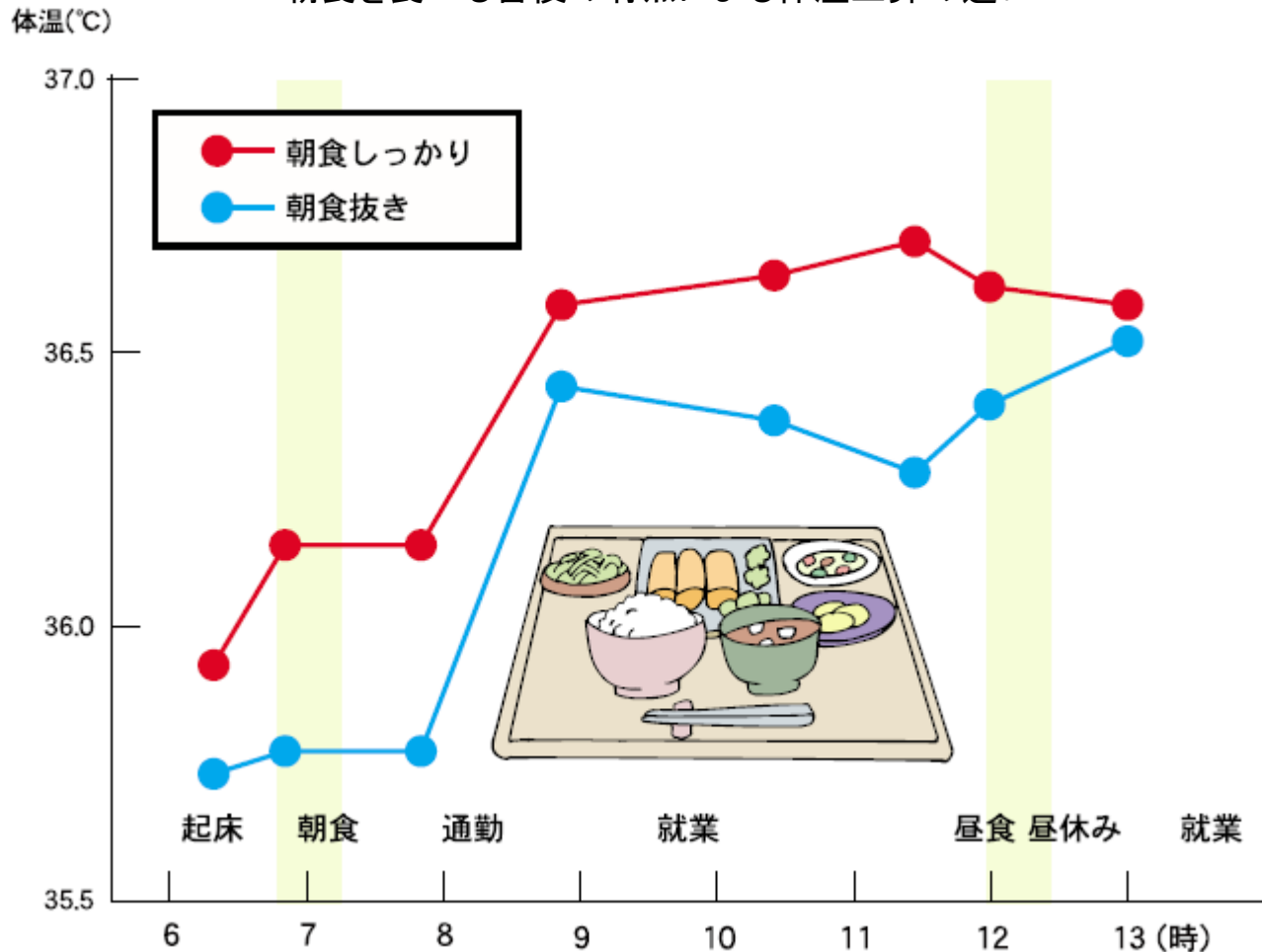


子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「就寝と学力の関係（中学3年生）」

- ・ 国語Aでは、毎日、同じくらいの時間に寝ている子どもの得点率が76.8%であるのに対し、全くできていない子どもの得点率は68.7%となっています。
- ・ 小学生だけでなく中学生においても、毎日、同じくらいの時刻に寝ている子どもの方が、そうでない子どもと比較して、学力が高い傾向にあります。
- ・ 規則正しい生活リズムが重要です。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「朝食摂取と体温上昇の関係」

朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い

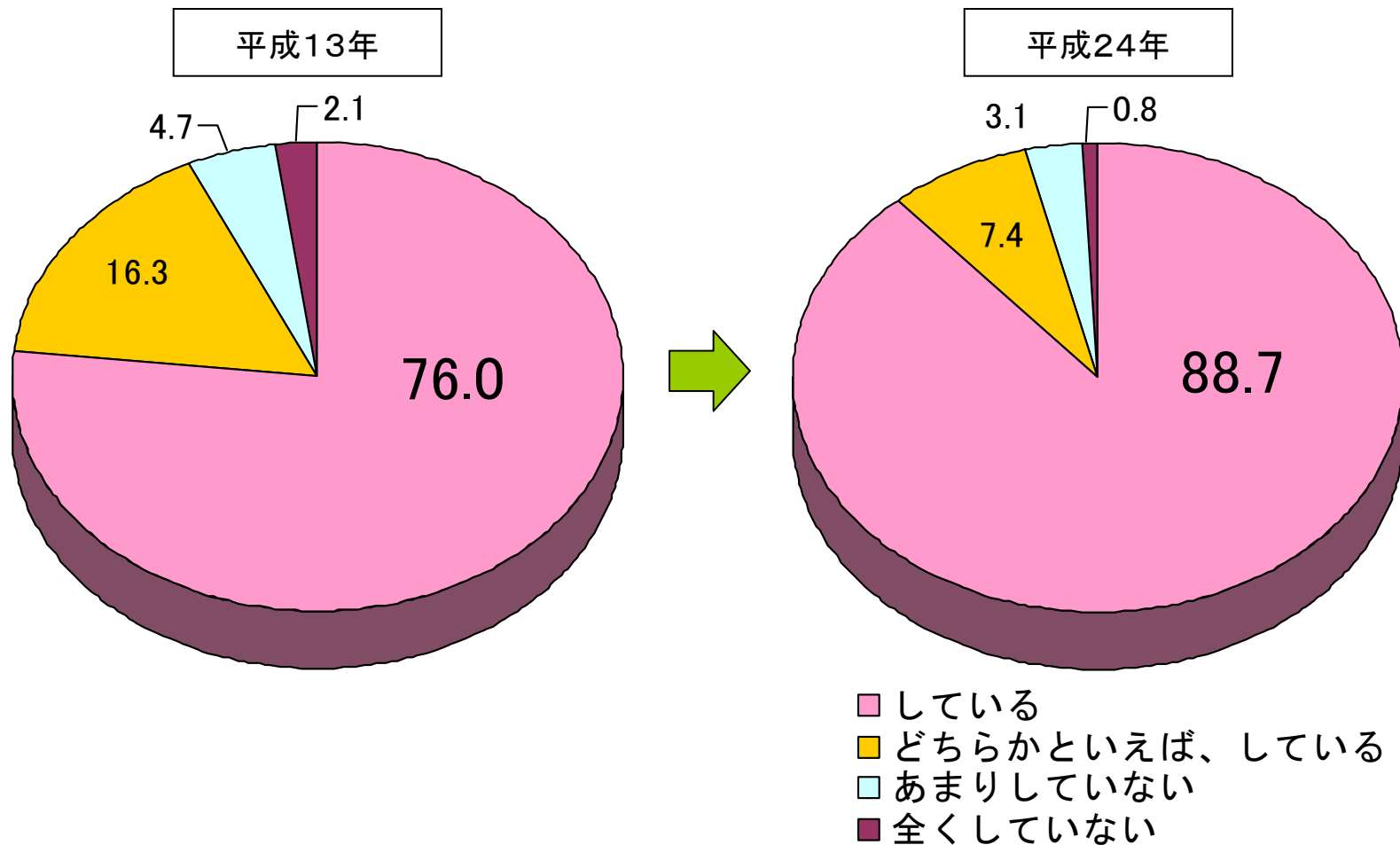





子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「朝食摂取と体温上昇の関係」

- ・ 1日の体温リズムは、朝食を摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。
- ・ 朝食を食べることによって、午前中の体温が上昇した状態を維持できることがわかります。
- ・ 朝食欠食の場合には、通学や通勤の歩行などにより一時的に体温は上昇しますが、体温を維持することができず、昼食後に最高値に達していることがわかります。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「小学6年生の朝食摂取」



資料: 全国学力・学習状況調査(文部科学省)
※「朝食を毎日食べていますか?」という質問への回答結果

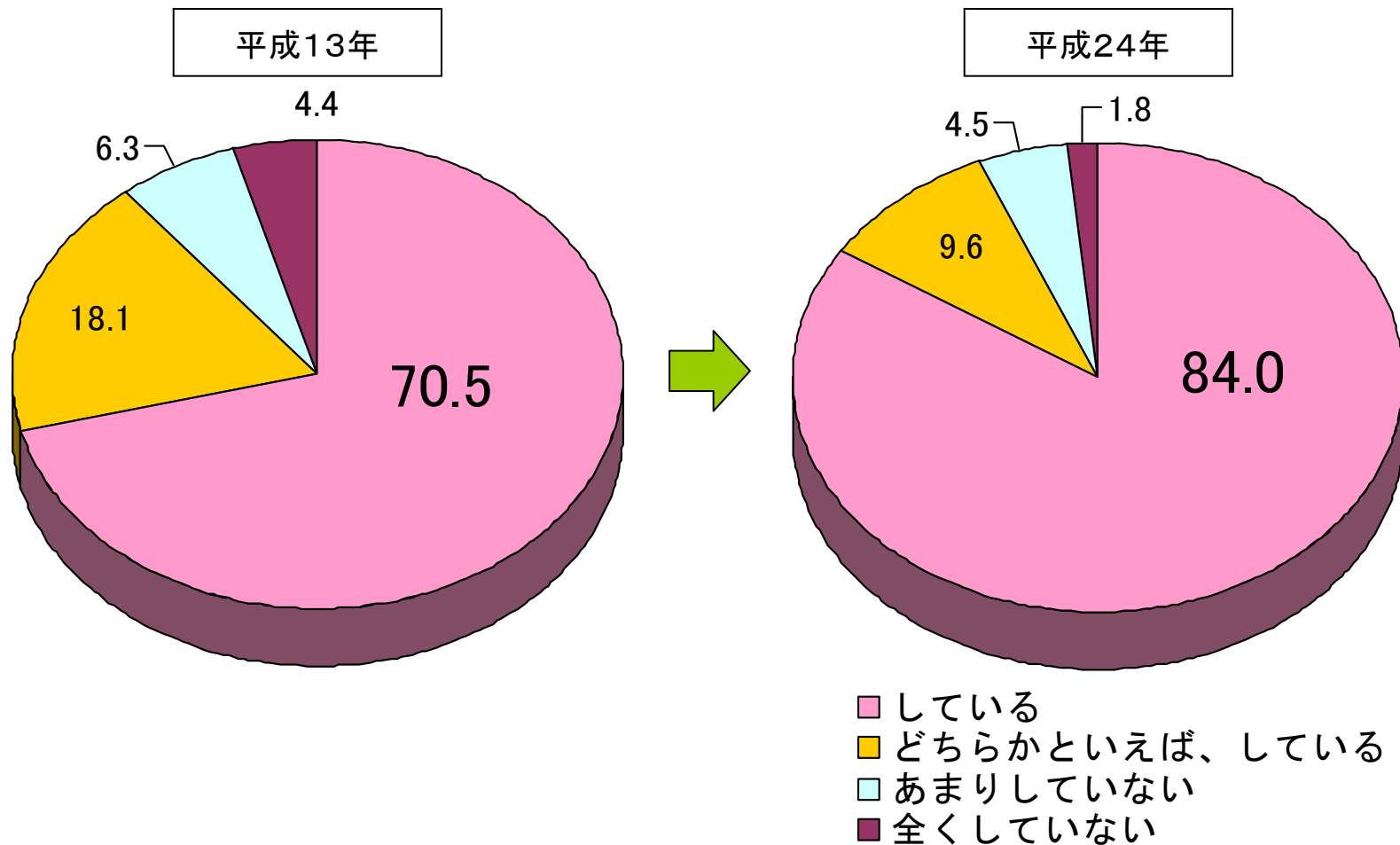


子どもの基本的な生活習慣の大切さ


「小学6年生の朝食摂取」

- ・小学6年生で毎日朝食を食べている割合は、平成13年と比べて10%以上改善しており、社会全体で見ると、子どもが朝食を食べる習慣は身についてきていると言えます。
- ・しかしながら、毎日朝食を食べているのかという質問に対して、「あまりしていない」「全くしていない」と回答した児童は3.9%程度います。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「中学3年生の朝食摂取」



資料: 全国学力・学習状況調査(文部科学省)
※「朝食を毎日食べていますか?」という質問への回答結果



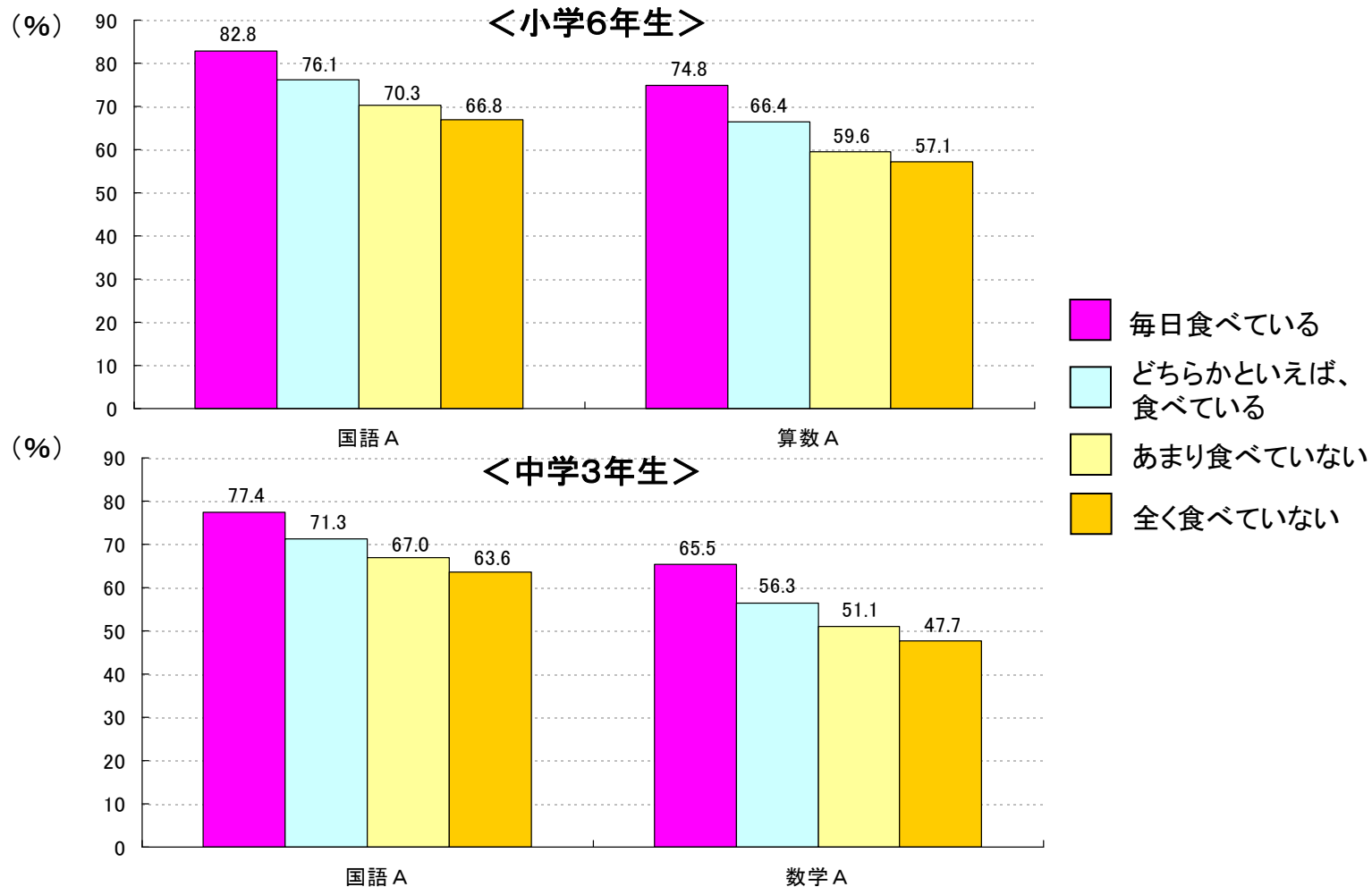
子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「中学3年生の朝食摂取」

- ・ 中学3年生で毎日朝食を食べている割合は、平成13年と比べて改善しているものの、小学6年生と比べると少なくなっています。
- ・ 早起きする割合が小学校6年生と比べて少なくなっていることも影響していると考えられます。
- ・ また、毎日朝食を食べているのかという質問に対して、「あまりしていない」「全くしていない」と回答した生徒は6%程度います。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係」



* 国語A、算数・数学A: 主として「知識」に関する問題



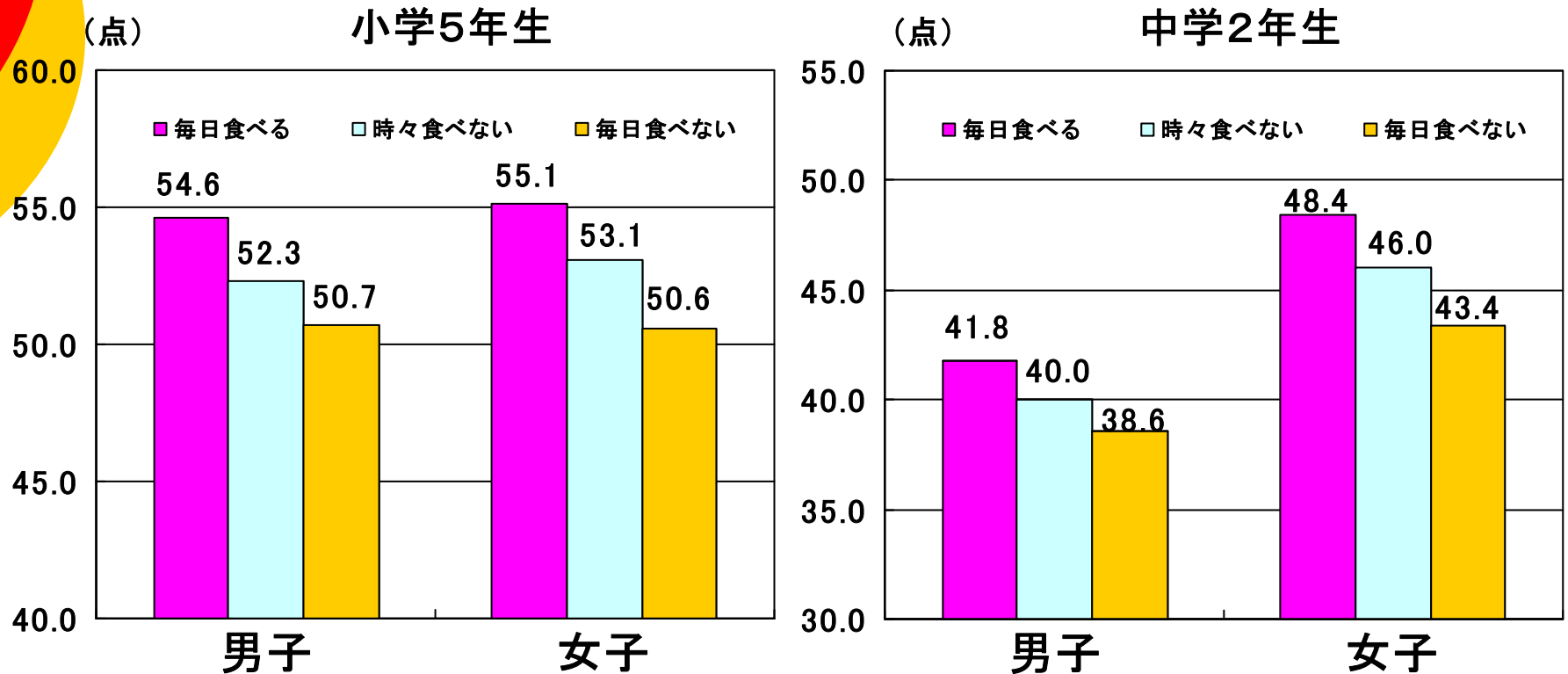
子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係」

- 小学生も中学生も、朝食を毎日食べている子どもの方が、そうでない子どもと比較して、学力が高い傾向にあります。
- 脳で使われるエネルギーとなる、様々な栄養素を朝食で補給し、しっかり活動できる状態をつくることが重要です。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係」





子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係」

- ・ 朝食を毎日食べている子どもの方が、そうでない子どもと比較して、体力合計点が高い傾向にあり、その傾向は小学生も中学生も同じです。
- ・ 子どもたちの心と身体の健やかな成長のため、元気に1日を始められるよう、朝ごはんを食べることは大切です。

栄養バランスを考えた朝食を！

朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

ステップ
1

(「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 早寝早起き朝ごはんガイド より)

時間がない人、食欲がわかない人、朝ごはんを食べる習慣をこれから付ける人に・・・



ステップ
2

少し余裕のある人、食欲が出てきた人、朝ごはんを食べる習慣ができてきた人に・・・



ステップ
3

時間がある人、食欲のある人、朝ごはんを食べる習慣のできている人に・・・



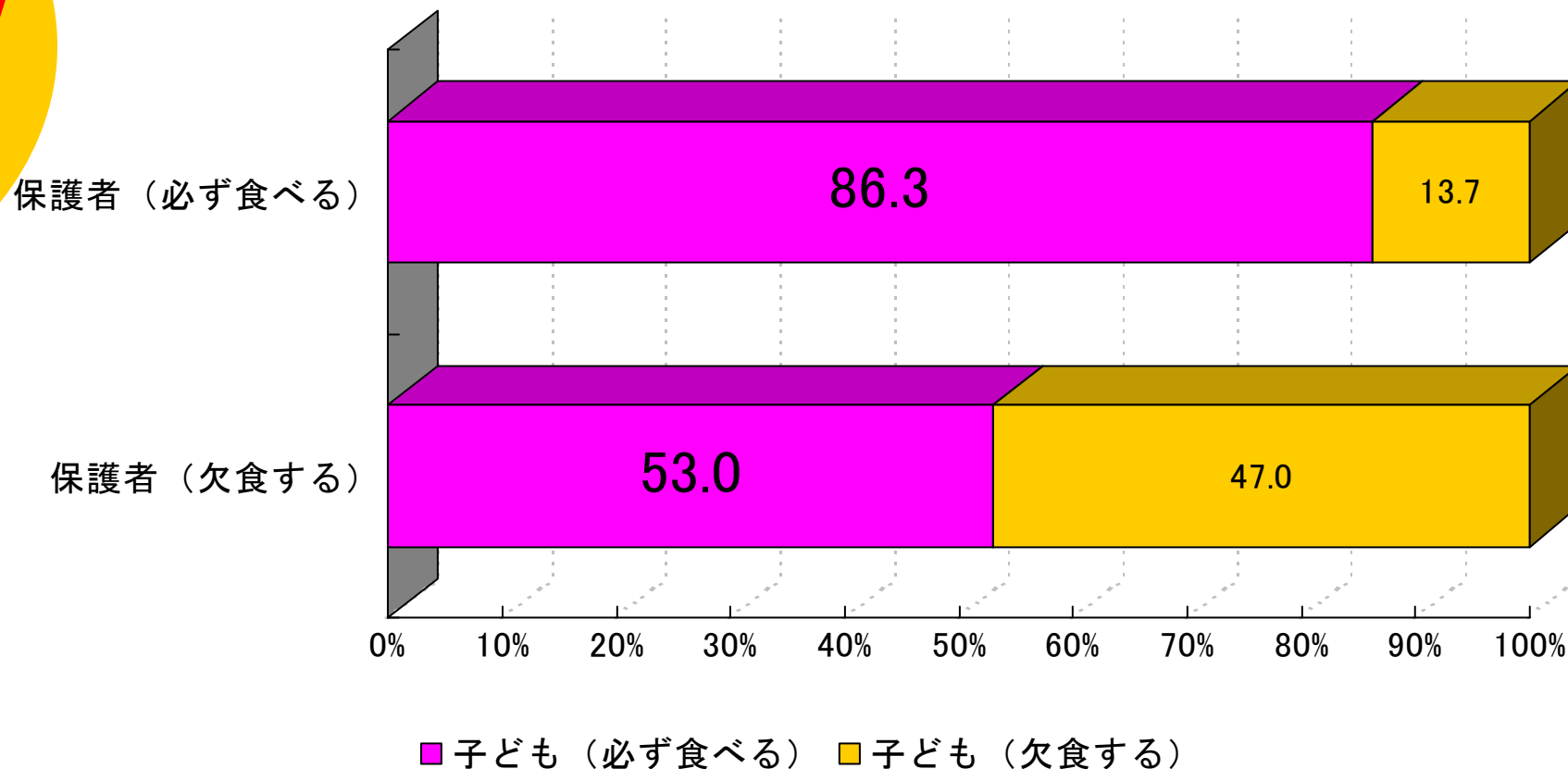
栄養バランスを考えた朝食を！


朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

- 朝ごはんを習慣づけるための3ステップを紹介します。まず、ステップ1として、これから朝ごはんを食べる習慣をつけようとする人は、20～30分早く起きて、ヨーグルト、バナナ、おにぎりなど何か少しでも食べるところから始めましょう。
- ステップ2として、朝ごはんを食べる習慣ができてきたら、おにぎりとお味噌汁など2種類以上組み合わせさせてみましょう。
- ステップ3として、朝ごはんを食べる習慣ができている人は、主食・主菜（たんぱく質がメインの大きいおかず）・副菜（野菜がメインの小さいおかず）・汁物・果物（あれば、なお良い）をそろえましょう。

保護者の生活習慣が子どもに与える影響

「保護者の朝食摂取と子ども (中学2年生)の朝食摂取の関係」





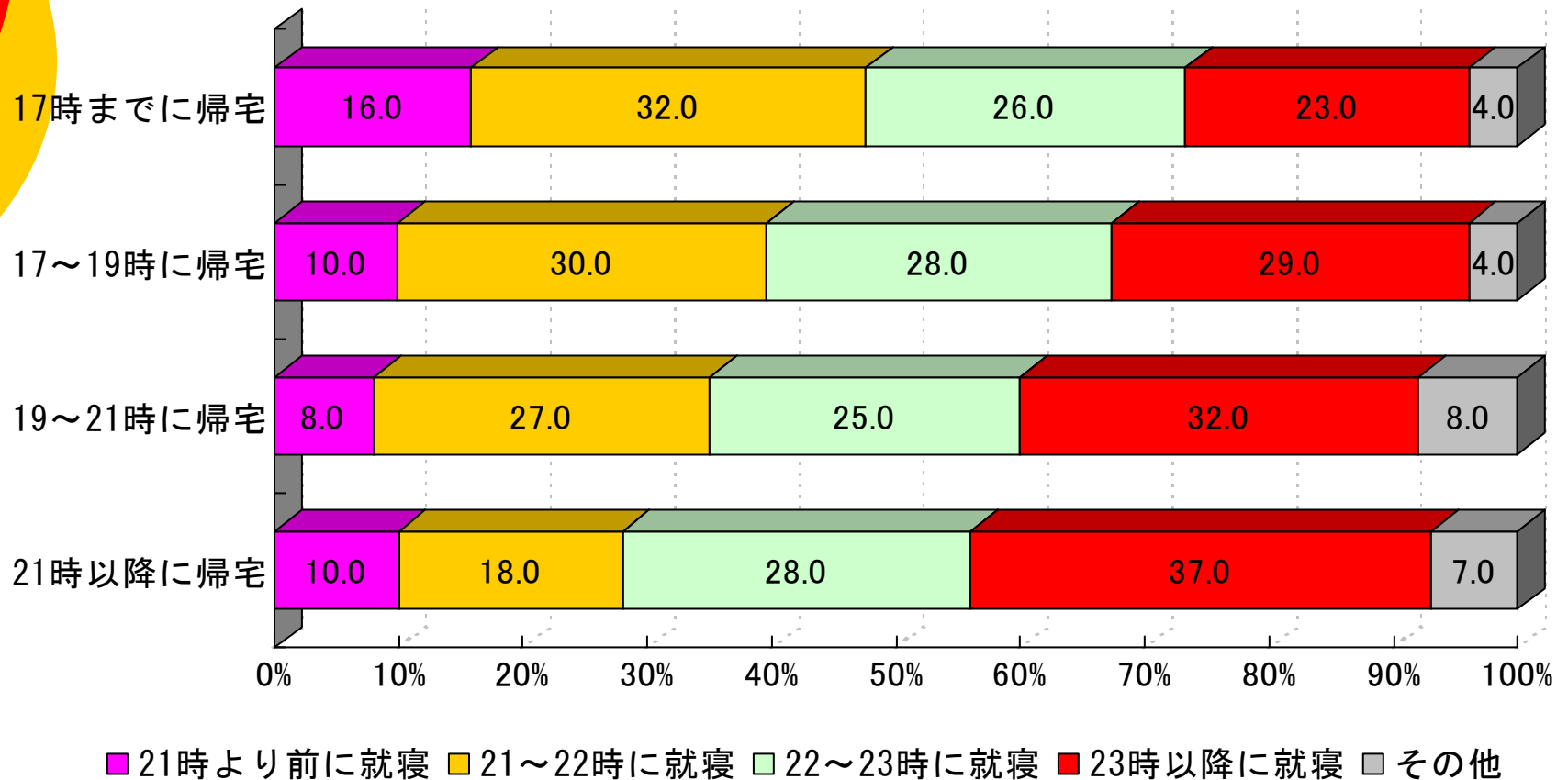
保護者の生活習慣が子どもに与える影響


「保護者の朝食摂取と子ども (中学2年生)の朝食摂取の関係」

- ・ 子どもの生活習慣は、保護者から大きな影響を受けます。
- ・ たとえば、保護者の朝食摂取と子どもの朝食摂取との関係では、朝食を必ず食べる保護者の子どもは86.3%が朝食を必ず食べているのに対して、朝食を欠食する保護者の子どもでは53.0%に減少するなど、朝食を欠食する保護者の子どもの方が欠食する傾向が見られます。

保護者の生活習慣が子どもに与える影響

「保護者(女性)の帰宅時間と子どもの就寝時間の関係」





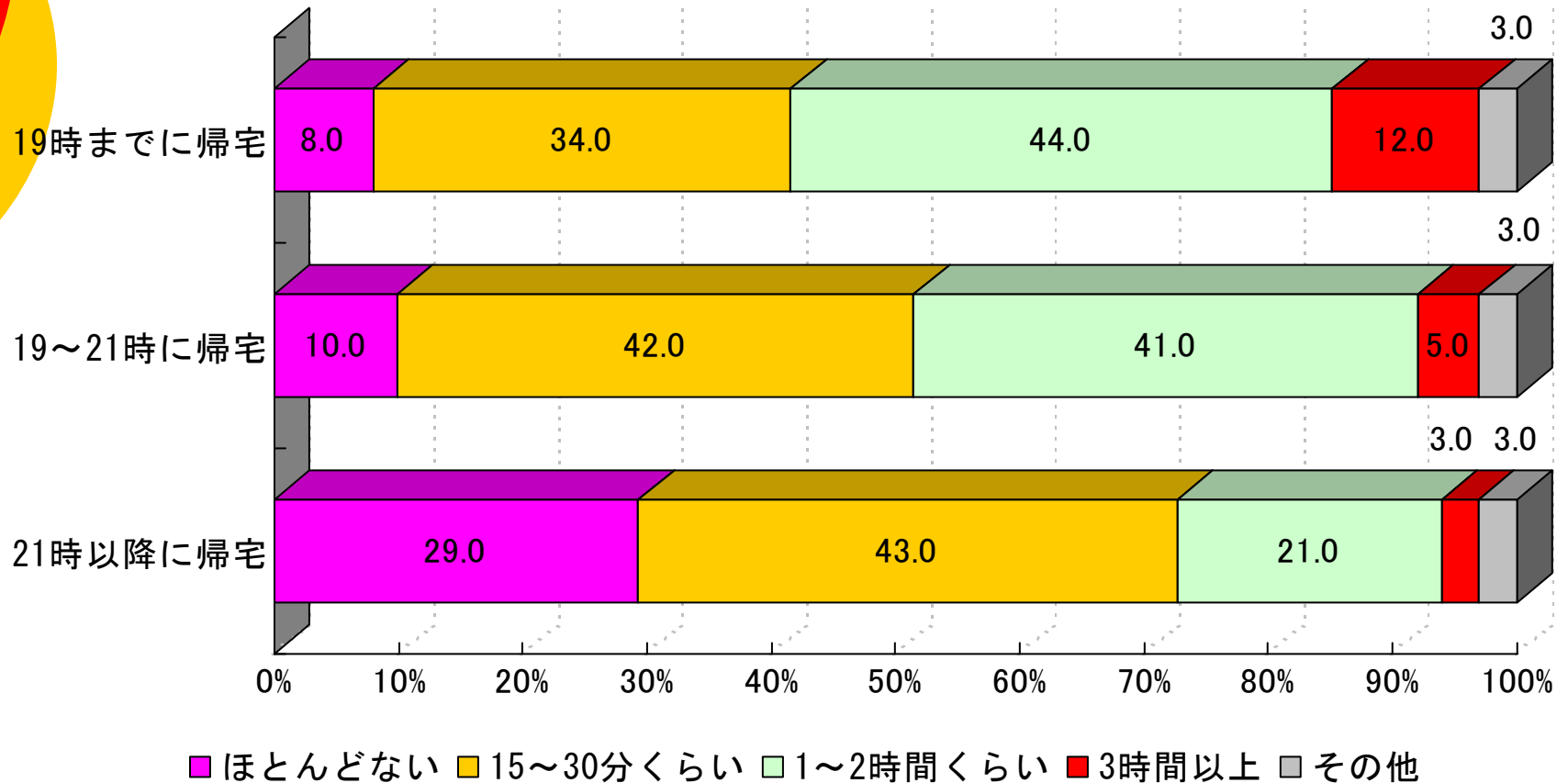
保護者の生活習慣が子どもに与える影響


「保護者(女性)の帰宅時間と 子どもの就寝時間の関係」

- ・ 保護者の帰宅時間が遅くなるのに比例して、23時以降に就寝する子どもの割合が高くなります。
- ・ 17～19時に帰宅する保護者の場合、23時以降に就寝する子どもの割合が29%であるのに対し、21時以降に帰宅する保護者の場合では37%に増加しています。

保護者の生活習慣が子どもに与える影響

「保護者(男性)の帰宅時間と子どもとのコミュニケーション時間の関係」





保護者の生活習慣が子どもに与える影響

「保護者(男性)の帰宅時間と子どもとのコミュニケーション時間の関係」

- ・ 保護者の帰宅時間が遅くなるのに比例して、子どもとのコミュニケーション時間がほとんどない者の割合が高くなります。
- ・ 19時までに帰宅する保護者の場合、子どもとコミュニケーション時間が1時間以上の者の割合が56%であるのに対し、21時以降に帰宅する保護者の場合では24%に減少しています。

家庭でのコミュニケーションと生活習慣、学力の関係

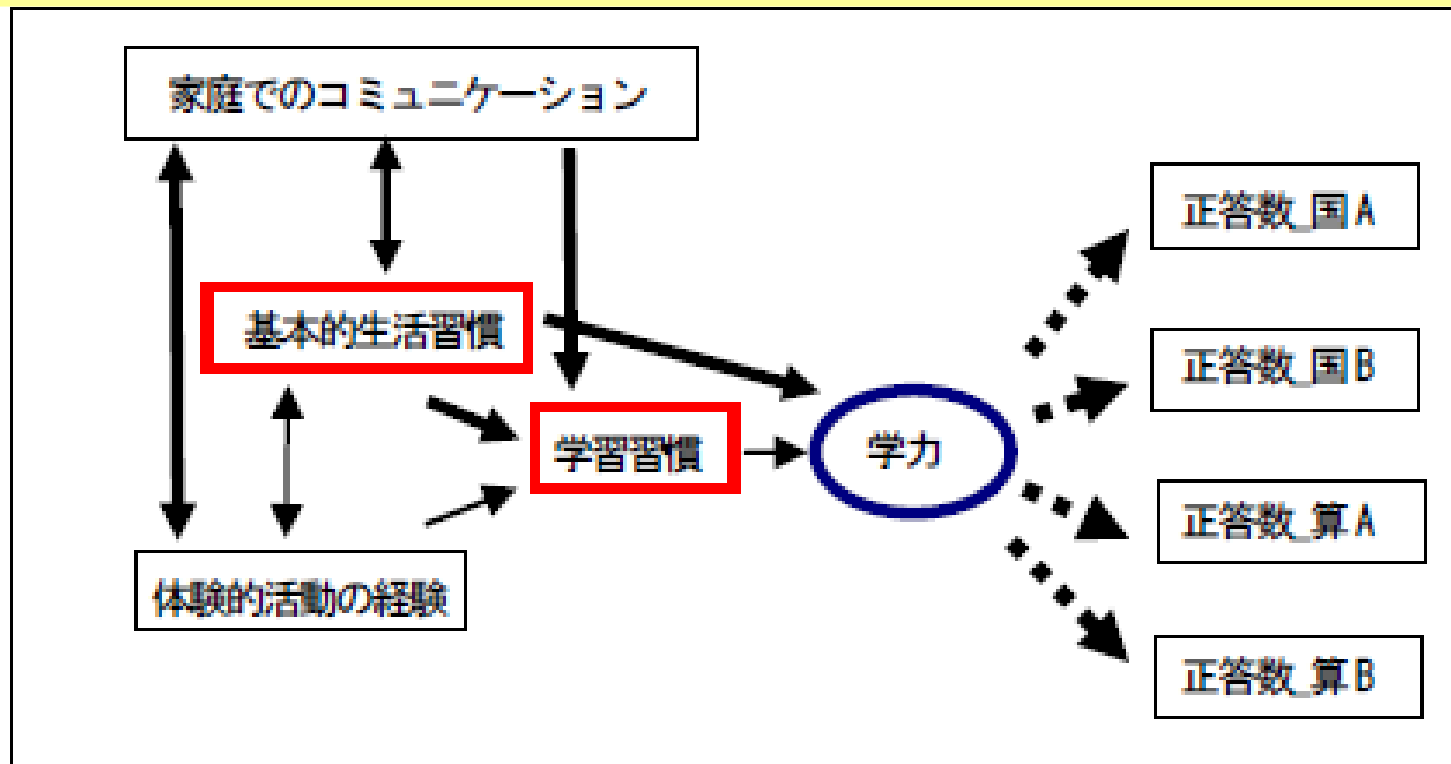
児童生徒の生活の諸側面等に関する分析

(平成20年全国学力・学習状況調査追加分析より)

・全体として、児童生徒自身の生活習慣や学習に対する姿勢と学力の関係が強い傾向が見られる。

(児童生徒の家庭生活や家庭学習に関する項目と学力との関係について)

・下記のような図が描かれ、学力には基本的な生活習慣と家庭での学習習慣が影響しており、学習習慣には家庭でのコミュニケーションが影響していることが明らかになった。このことは、学力向上には基本的な生活習慣と学習習慣の確立が重要であることを示唆している。



家庭でのコミュニケーションと生活習慣、学力の関係

- 全国学力・学習状況調査のデータを用いて重回帰分析(*1)を行った分析によれば、全体として、児童生徒自身の生活習慣や学習に対する姿勢と学力の関係が強い傾向が見られます。
- また、児童生徒の家庭生活や学習が学力に影響する構造を明らかにするため、共分散構造分析(*2)を行った分析によれば、
下記のような図が描かれ、学力には基本的生活習慣と家庭での学習習慣が影響しており、学習習慣には家庭でのコミュニケーションが影響していることが明らかになっています。このことは、学力向上には基本的生活習慣と学習習慣の確立が重要であることを示唆しています。

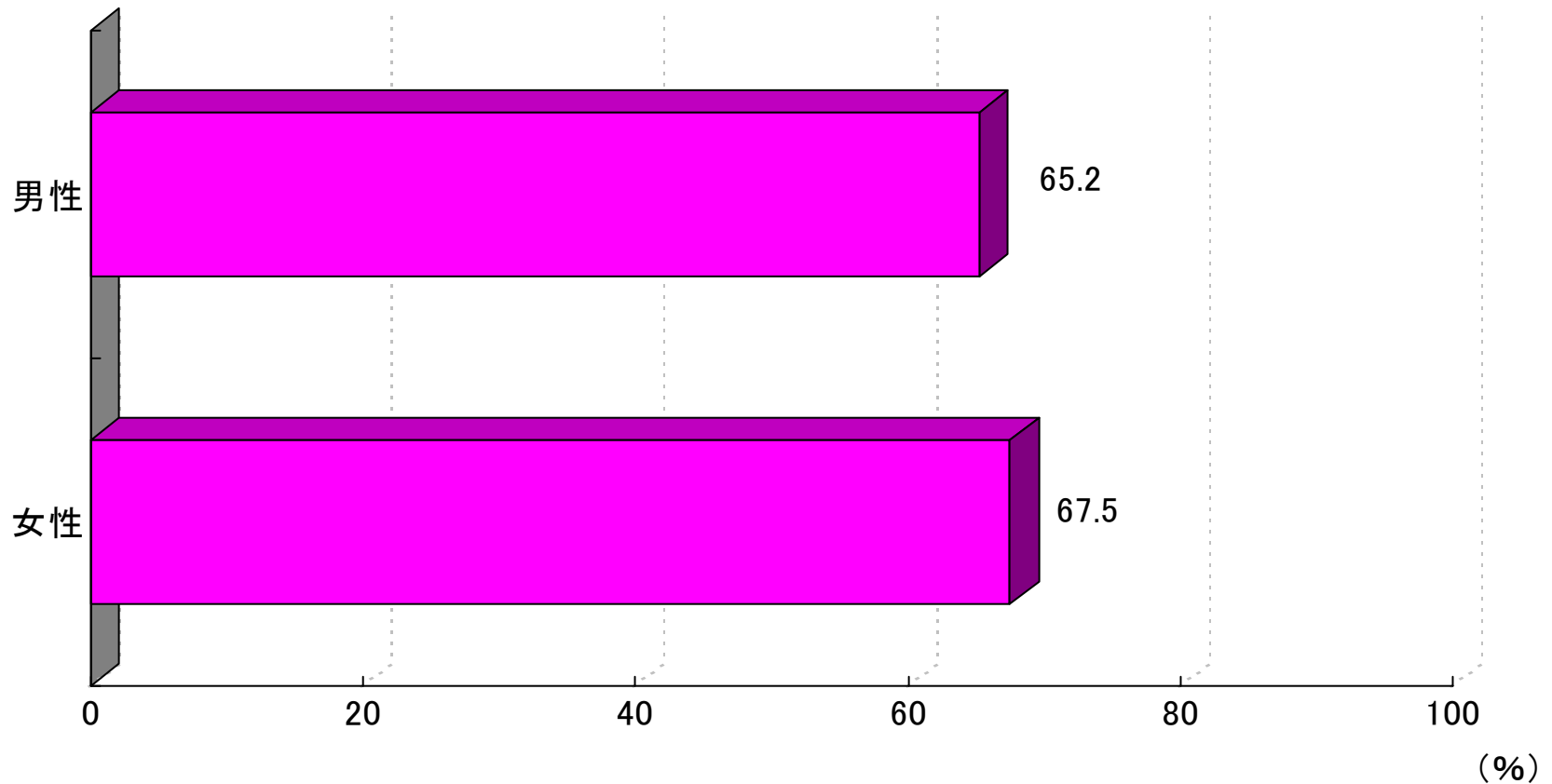
*1 重回帰分析とは、他の項目と学力との間の関係を考慮した場合に、ある項目と学力の関係がどのくらいあるのかを明らかにする統計分析の手法。

*2 共分散構造分析とは、観測された変数と、その背後にある目に見えない概念としての潜在変数が、どのような構造をしているかを図示する分析手法。

生活習慣づくりは大人にとっても大切 「ワーク・ライフ・バランスの実現度」

「仕事と仕事以外の生活とのバランスはとれているか」

(民間企業従業員78,308名が対象)

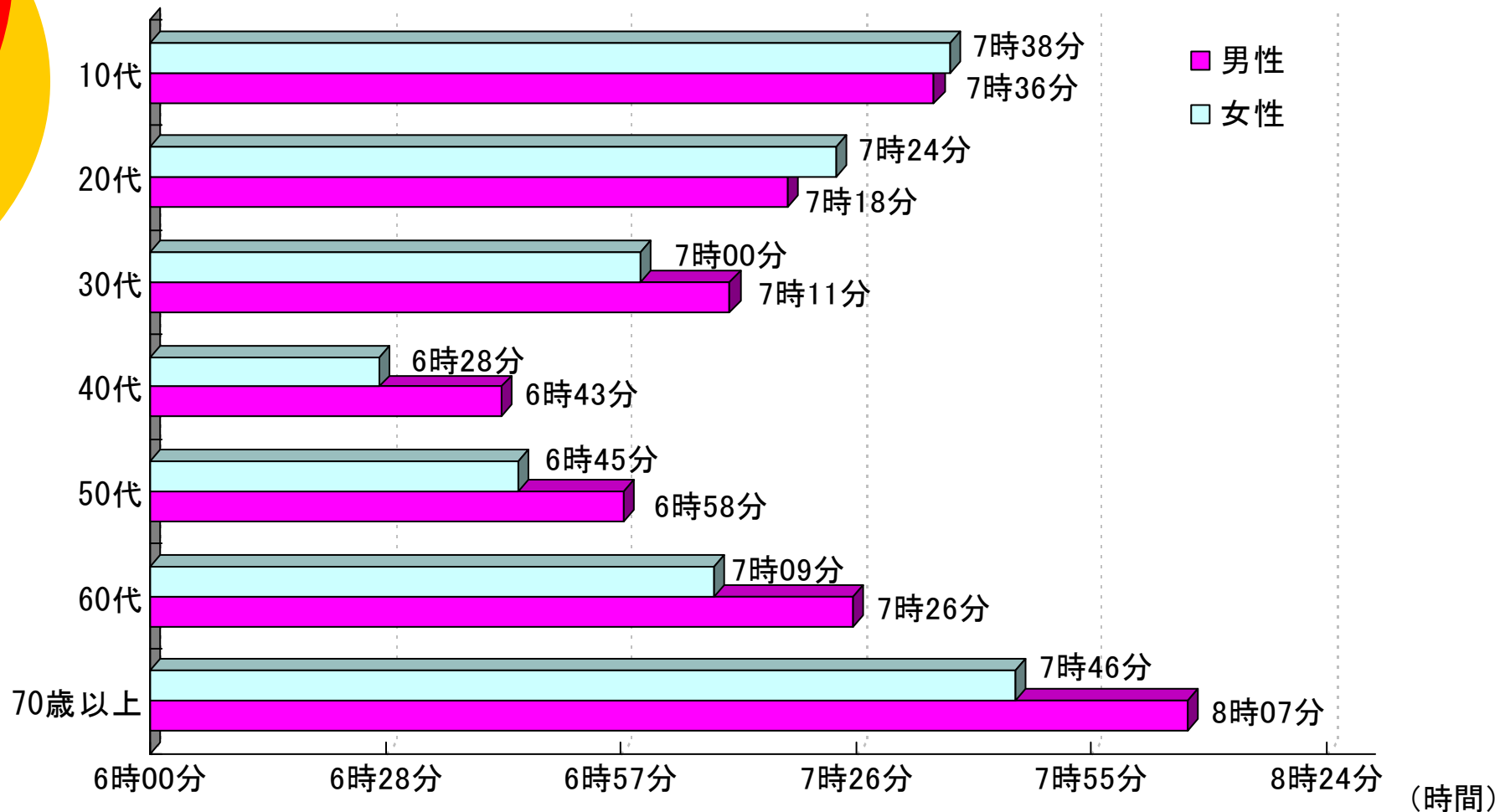




生活習慣づくりは大人にとっても大切 「ワーク・ライフ・バランスの実現度」

- ・ワーク・ライフ・バランスはメンタルヘルス（抑うつ、疲労など）と高い相関があると分析※されています。
- ・また、ワーク・ライフ・バランスは職場適応に大きく左右されるものの、職場適応だけを高めることはそれほど効果がなく、家庭と職場のバランスを配慮した方がよいと指摘※されています。

生活習慣づくりは大人にとっても大切 「平日の睡眠時間」

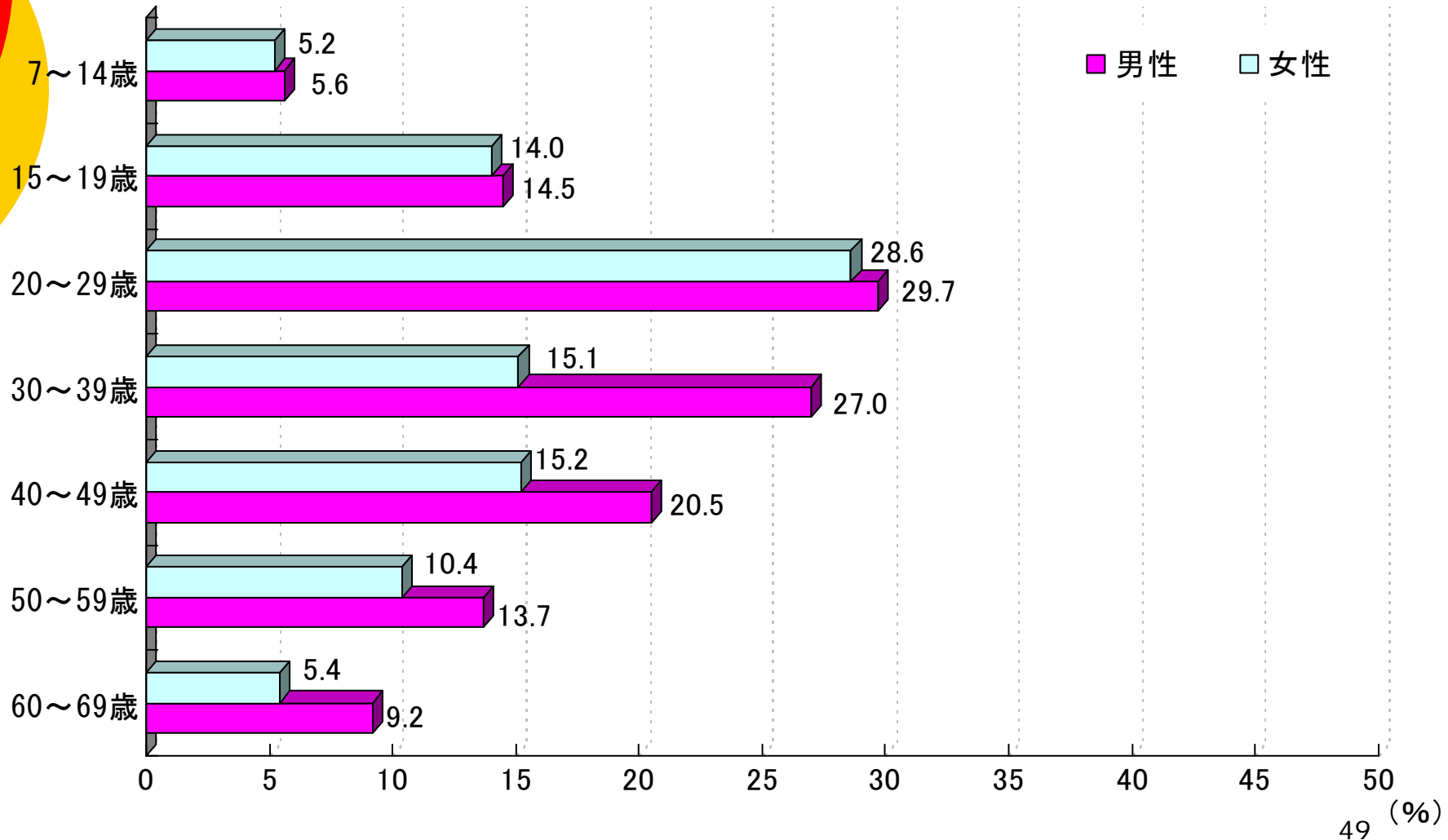


生活習慣づくりは大人にとっても大切

「平日の睡眠時間」

- ・ 40代で男女ともに睡眠時間が最も短くなる傾向があります。
- ・ 睡眠は、神経系や免疫系、内分泌系の機能と深く関わり、健康の保持及び増進にとって欠かせないものであると指摘※されています。
- ・ また、睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなどの影響があると指摘※されています。

生活習慣づくりは大人にとっても大切 「朝食の欠食率」





生活習慣づくりは大人にとっても大切 「朝食の欠食率」

- 男性は女性と比べて朝食の欠食率が高い傾向にあります。
- 高等学校を卒業する18～19歳の年齢で欠食率が急増し、20～29歳の欠食率が最も高くなっています。
- 子どもだけでなく、大人も毎日朝食を食べることによって、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中、しっかり活動できる状態を作ることが大切です。

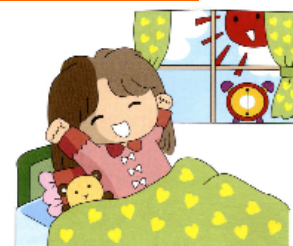
おわりに

「できることから始めましょう」

企業や家庭で生活習慣づくりを行う場合、難しく考えるのではなく、できることから始めることが大切です。

＜すぐに始めることのできる取組の例＞

- ・ 朝起きたらカーテンをあけて、太陽の光を浴びる
- ・ 朝の時間を工夫して、親子の会話を増やす
- ・ 親子で家庭のルールをつくる
- ・ 就寝や起床時間を記録して、生活リズムを振り返る



おわりに

「できることから始めましょう」

企業や家庭で生活習慣づくりを行う場合、難しく考えるのではなく、できることから始めることが大切です。

＜すぐに始めることのできる取組の例＞

- ・ 朝起きたらカーテンをあけて、太陽の光を浴びる
- ・ 朝の時間を工夫して、親子の会話を増やす
- ・ 親子で家庭のルールをつくる
- ・ 就寝や起床時間を記録して、生活リズムを振り返る

本日の研修を振り返り、明日の朝からできること、1ヶ月以内にできることなど、自分ができることを考えてみましょう。