

生活リズムモンスターをやっつけよう！

活動の名称

白山市生活リズム向上プロジェクト

団体等の名称

石川県 白山市生活リズム向上委員会

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 ■ 保育所 ■ 小学校 □ 中学校 □ 高等学校 □ 中等教育学校 □ 特別支援学校
- 児童館 □ 公民館 □ 図書館 □ PTA □ 子育て・教育支援団体、NPO ■ 企業・事業所
- 病院・保健所 ■ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） ■ 行政（保健・福祉部局） ■ 行政（その他の部局 産業部）
- その他（ ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

このプロジェクトは、子どもたち自らが主体的に就寝時刻、起床時刻、朝食摂取状況の記録をとることができるように、親しみが持てるキャラクターを使いながらゲーム形式で毎日の生活状況を記録するものである。

◆ 主な活動内容

記録に用いる冊子「生活リズムモンスター攻略ブック」で、就寝、起床、朝食を妨げる3匹のオリジナルキャラクターのモンスターを設定し、子ども自身が生活リズムを整えていくことによりモンスターにダメージを与え、モンスターの体力を減らすことができる。3匹のモンスターとの対戦後にボスモンスターに対して、さらに2週間にわたり毎日の記録をとる。合わせて約4週間の生活習慣を記録する。モンスターを倒すには、日々の生活リズムを整える必要があり、毎日の就寝、起床、朝食摂取を意識し、楽しみながら、具体的な目標を持って習慣づけできるように促している。平成20年度から始めたこの試みは、市内の全小学校の1・2年生全員を対象として実施し、平成22年度からは小学3年生まで対象を拡大して取り組みを行っている。

◆ 活動の成果と今後の展望

約4週間にわたる取り組みにより次のような変化が出てきている(H23取組データより)。

○10時以降に就寝していた子どもの約75%が早く就寝するようになった。

○7時以降に起床していた子どもの約54%が早く起床するようになった。

○「食べない日もある」子どもの75%以上が「毎日食べる」ようになった。

○品数が1・2品だった子どもの約56%が品数を多く食べるようになった。

○子どもの約28%が取り組み後にテレビを見る時間が減少した。

○子どもの約17%が取り組み後にテレビゲームをする時間が減少した。

取り組み後の子どもや家族の感想からも子ども自身に主体性が生まれてきた旨の感想が多数見られている。また、家族にも協力の姿勢が生まれている感想も多数見られた。子どもが興味を持つツールを使用することにより、自ら具体的な目標を持ち、主体的に取り組むことができたと推察される。また、保護者の生活改善をもたらしていることも成果として挙げられる。

