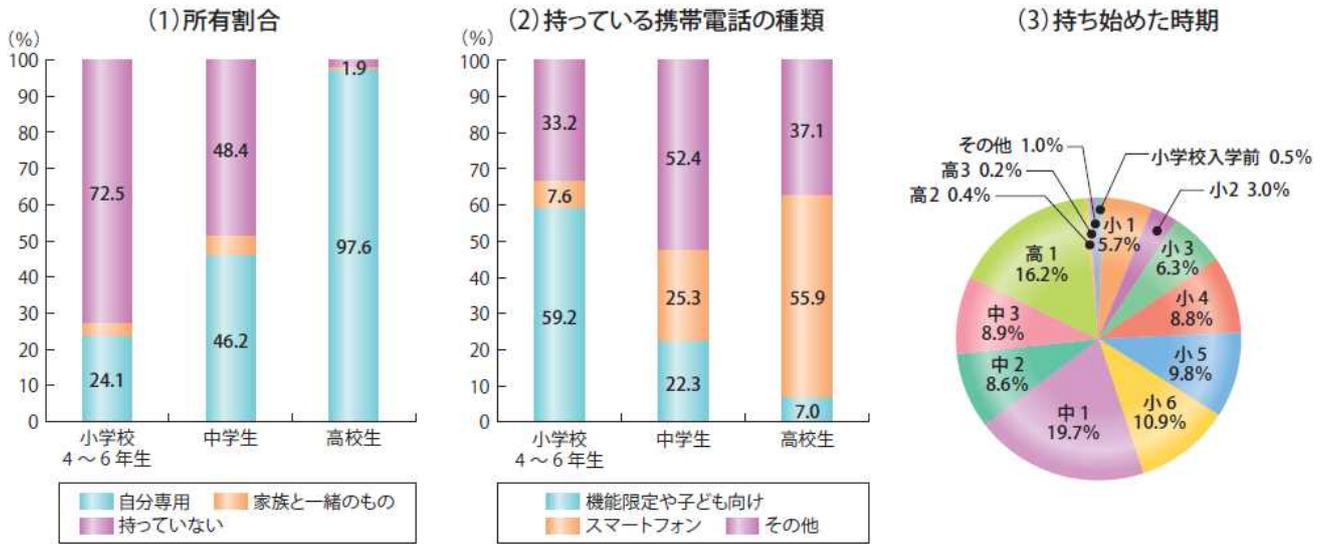


3. 中高生のインターネット等の利用について

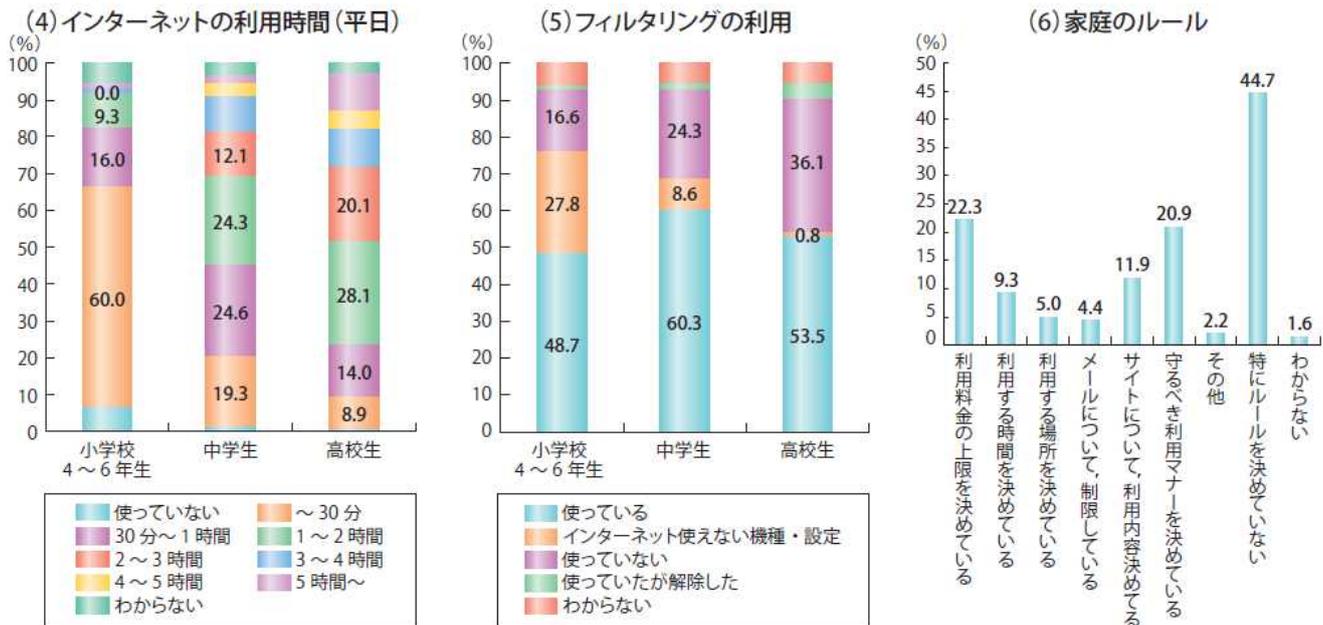
携帯電話の利用状況

第1-6-13図 携帯電話（PHS・スマートフォンを含む）の利用状況（平成24年）



内閣府「子ども・若者白書」（平成25年版）

3. 中高生のインターネット等の利用について

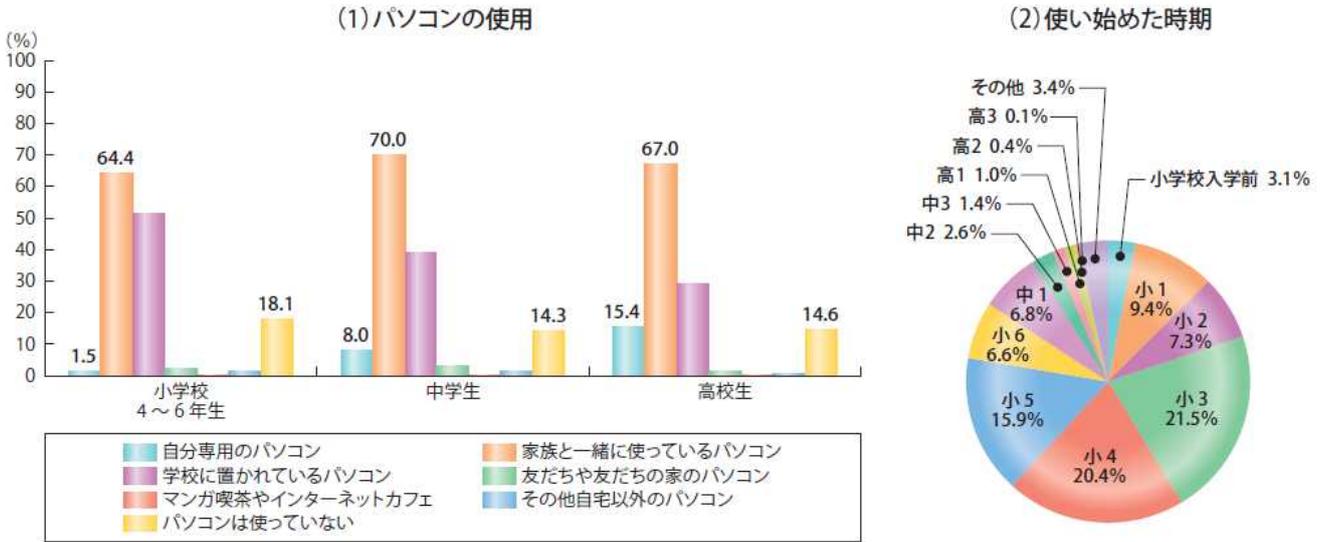


(出典) 内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」
 (注) (5) 以外は10歳から17歳までの者に対する調査の結果、(5) はそれらの者と同居する保護者に対する調査の結果。

内閣府「子ども・若者白書」（平成25年版）

パソコンの利用状況

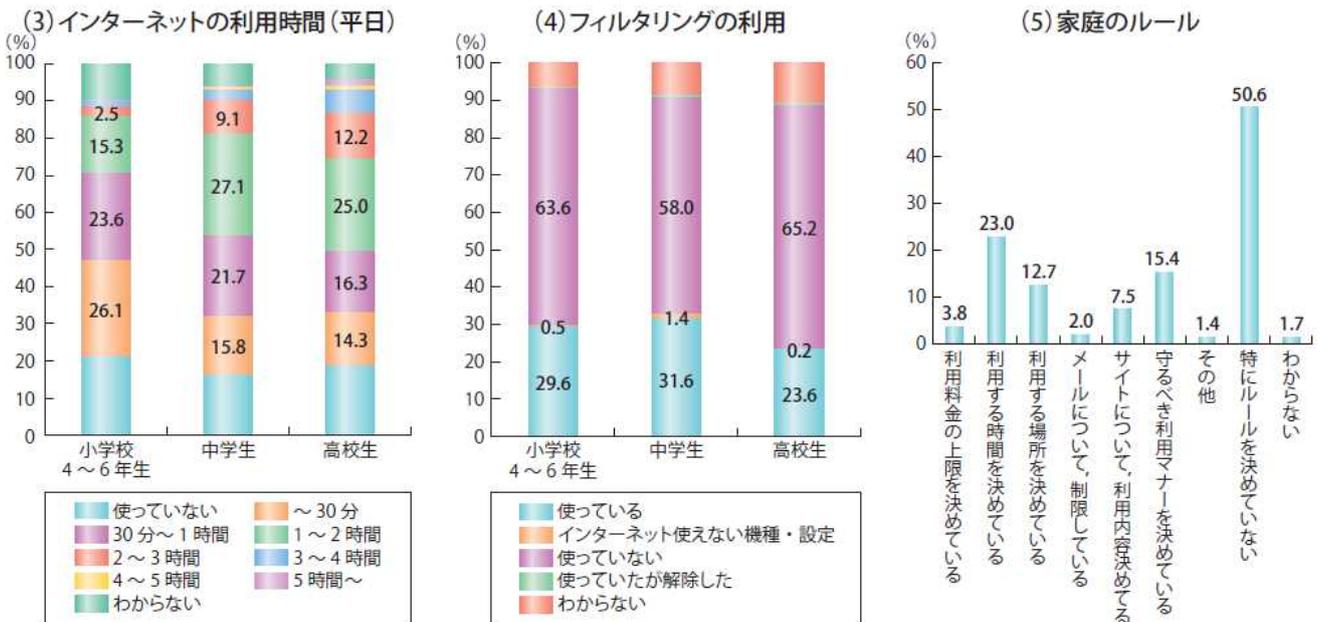
第1-6-14図 パソコンの利用状況（平成24年）



内閣府「子ども・若者白書」（平成25年版）

3. 中高生のインターネット等の利用について

パソコンの利用状況



(出典) 内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」
 (注) (5) 以外は10歳から17歳までの者に対する調査の結果、(5) はそれらの者と同居する保護者に対する調査の結果。

内閣府「子ども・若者白書」（平成25年版）

4. 生活習慣づくりに関する国の施策等について

国の施策等に関する主な動き

(1) 教育基本法(平成18年12月)

(家庭教育)

第10条 父母その他の保護者は、子の教育について第一義的責任を有するものであって、生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに、自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとする。

2 国及び地方公共団体は、家庭教育の自主性を尊重しつつ、保護者に対する学習の機会及び情報の提供その他の家庭教育を支援するために必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

(学校、家庭及び地域住民等の相互の連携協力)

第13条 学校、家庭及び地域住民その他の関係者は、教育におけるそれぞれの役割と責任を自覚するとともに、相互の連携及び協力を努めるものとする。

(3)家庭教育支援の推進に関する検討委員会報告書(平成24年3月)

「つながりが創る豊かな家庭教育～親子が元気になる家庭教育支援を目指して～」の概要

<現状と課題>

- 子育ての自信や対処能力の不足、発達段階に応じた子どものかかわり方がわからない
→ **子の誕生から自立までの切れ目のない支援が必要**
- 家庭が孤立化が進み、困難な課題を抱え込み、児童虐待など問題が深刻化
→ 課題を抱える家庭に対して、**届ける支援(アウトリーチ)と福祉等との連携が必要**
- 引きこもりなど、子どもの社会性や自立心が育ちにくい
→ **多様な世代が関わり合う社会**で、子どもの育ちを支えることが必要



現代社会は親子の育ちを支える人間関係の弱まりや子どもの社会性や自立心などの育ちをめぐる課題など、**家庭教育が困難になっている社会との認識が必要** → **地域の取組の活性化が必要**

<基本的な方向性と具体的な方策>

方向性① 親の育ちを応援する

- ・親の育ちを応援する学習プログラムの充実
- ・多様な場を活用した学習機会の提供
- ・将来親になる中高生の子育て理解学習の推進
- ・子どもから大人までの生活習慣づくり

方向性② 家庭のネットワークを広げる

- ・家庭を開き、地域とのつながりをつくる
- ・学校や家庭、地域の連携した活動の促進

方向性③ 支援のネットワークを広げる

- ・地域人材による家庭教育支援チーム型支援の普及
- ・課題を抱える家庭に対する学校と連携した支援の仕組づくり
- ・人材養成と社会全体の子育て理解の促進
- ・保健福祉等の関連分野と家庭教育支援の連携

(4)第2期教育振興基本計画(平成25年6月閣議決定)

第2部 今後5年間に実施すべき教育上の方策

4. 絆づくりと活力あるコミュニティの形成

基本施策2-2 豊かなつながりの中での家庭教育支援の充実

【基本的な考え方】

- 保護者は子の教育に第一義的責任を有しており、家庭教育は、基本的な生活習慣の習得、自立心の育成、心身の調和のとれた発達などに大きな役割を担うものである。しかし、現代の社会は、家庭環境の多様化や地域社会の変化により、家庭教育が困難な社会となっている。このような状況を踏まえ、家庭教育の自主性を尊重しつつも、基本施策2-0に掲げた取組とあいまって、地域や学校をはじめとする豊かなつながりの中で家庭教育が行われるよう、親子の育ちを応援する学習機会を充実するとともに、コミュニティの協働による家庭教育支援を強化する。
- また、多様化する家庭が抱える様々な課題に対応した家庭教育支援の充実が図られるよう、課題を抱える家庭への学校及び福祉等と連携した支援の仕組みづくりを推進する。

【主な取組】

2-2-1 コミュニティの協働による家庭教育支援の推進

- ・ 家庭教育の担い手である親の学びを応援するため、子育て経験者などの地域人材を生かし、小学校等の地域の身近な場において、親が交流・相談できる拠点機能を整備するなど、家庭教育支援体制の強化に向けた取組を促進する。
また、親の学びの充実に向けて、子どもの発達段階に応じた体験型学習プログラムの開発・普及を促進する。
さらに、公民館、図書館等の社会教育施設における学習機会の提供のみならず、PTA等とも連携し、親とつながりやすい学校という場や、子育て広場、職場等の多様な場を活用した学習機会の拡大に向けて取組手法の普及等を行う。
加えて、乳幼児との触れ合いを含む将来親になる中高生の子育て理解学習を推進する。
- ・ 家庭教育支援に係る地域人材の養成を進めるとともに、その人材を中心として、保健師等の専門人材が連携するなど、きめ細かな活動を行う「家庭教育支援チーム」型の支援を、地域の特性に応じて促進する。
また、教育・福祉関係機関・団体等とのネットワークを構築しつつ、課題を抱える家庭への訪問や相談対応などを生徒指導等と連携して行う仕組みづくりを支援する。

2-2-2 子どもから大人までの生活習慣づくりの推進

- ・ 働く親が子どもや地域との関わりを持つ時間を十分持つことができるよう、企業に対して子どもの生活習慣づくりの重要性についての啓発やワーク・ライフ・バランスの理念を踏まえた具体的な取組等の情報提供を行うとともに、地方公共団体に対して企業との協力を促すことにより、子どもの生活習慣づくりを推進する。また、生活の自己管理が可能になってくる中高生以上の世代向けの普及啓発を実施する。

【成果目標8（互助・共助による活力あるコミュニティの形成）】

個々人の多様な学習活動の実施や参画を通じ、家庭や地域のネットワークを広げ、互助・共助による活力あるコミュニティを形成する。特に、学校や社会教育施設等を地域の振興・再生に貢献するコミュニティの中核として位置付け、多様なネットワークや協働体制を整備し、個々人の地域社会への自律的な参画を拡大する。

(成果指標)

⑥家庭教育支援の充実

- ・ 全ての小学校区で家庭教育に関する学習機会の確保や家庭教育支援チームによる相談対応などの家庭教育支援を実施（家庭教育支援チーム数の増加）
- ・ 家庭でのコミュニケーションの状況や子どもの基本的な生活習慣の改善

学習指導要領における生活習慣の育成に関する記載

＜関連事項＞

小学校：総則、生活、家庭、体育（保健）、道徳、総合、特別活動

中学校：総則、保健体育、技術・家庭、道徳、総合、特別活動

高等学校：《共通教科》総則、保健体育、家庭 《専門教科》家庭、総合、特別活動

＜参考＞小学校（抜粋）

第1章 総則

第1 教育課程編成の一般方針

（中略）

2. 学校における道徳教育は、道徳の時間を要として学校の教育活動全体を通じて行うものであり、道徳の時間はもとより、各教科、外国語活動、総合的な学習の時間及び特別活動のそれぞれの特質に応じて、児童の発達の段階を考慮して、適切な指導を行わなければならない。

道徳教育は、教育基本法及び学校教育法に定められた教育の根本精神に基づき、人間尊重の精神と生命に対する畏（い）敬の念を家庭、学校、その他社会における具体的な生活の中に生かし、豊かな心をもち、伝統と文化を尊重し、それらをはぐくんできた我が国と郷土を愛し、個性豊かな文化の創造を図るとともに、公共の精神を尊び、民主的な社会及び国家の発展に努め、他国を尊重し、国際社会の平和と発展や環境の保全に貢献し未来を拓（ひら）く主体性のある日本人を育成するため、その基盤としての道徳性を養うことを目標とする。

道徳教育を進めるに当たっては、教師と児童及び児童相互の人間関係を深めるとともに、児童が自己の生き方についての考えを深め、家庭や地域社会との連携を図りながら、集団宿泊活動やボランティア活動、自然体験活動などの豊かな体験を通して児童の内面に根ざした道徳性の育成が図られるよう配慮しなければならない。その際、特に児童が基本的な生活習慣、社会生活上のきまりを身に付け、善悪を判断し、人間としてしてはならないことをしないようにすることなどに配慮しなければならない。

生徒指導提要における生活習慣の育成に関する記載

第6章 生徒指導の進め方

第5節 基本的な生活習慣の確立

1. 基本的な生活習慣の育成と課題
2. 学校・家庭・地域の役割
3. 学校段階別の取組の視点と留意事項

(抜粋)

第6章 生徒指導の進め方

第5節 基本的な生活習慣の確立

基本的な生活習慣は、人間の態度や行動の基礎となるもので、児童生徒にとって、社会的な自立や自己実現のために大変重要であり、様々な要素からなっています。基本的な生活習慣の各要素は、日常生活の積み重ねにより培われるものであり、食事習慣、睡眠習慣、運動習慣、排泄習慣など、幼少期からの家庭生活とかかわりが深く、人間の心身の発達や成長にかかわる生活習慣の基礎となるものと、以下に示した学校における基本的な生活習慣とに整理でき、児童生徒の成長過程の中で密接に関連しています。基本的な生活習慣の確立は、自主性や自律性をはぐくむという生徒指導を進めていくために不可欠なことです。

- ・ 時間を守る、物を大切にすること、服装を整えるなどの学校生活を営む上で必要なきまりに関する生活習慣
- ・ あいさつや礼儀、他者とのかかわりや自らの役割を果たすなどの集団生活にかかわる生活習慣
- ・ 授業規律や態度、忘れ物をしないなどの学校における様々な活動を行う上での生活習慣

1 基本的な生活習慣の育成と課題

基本的な生活習慣は、学校・家庭・地域などの様々な生活の場において、大人や他者とのかかわりの中で、発達の段階に応じて身に付けることが大切です。乳幼児期の家庭生活を中心として培った生活習慣を土台として、地域生活や学校生活など、活動範囲の広がりとともに、他者とのかかわりや集団生活を経験し、学校における基本的な生活習慣などの社会性を身に付けていきます。

しかし、近年、家庭や地域の教育力の低下が指摘される中、生活習慣の基礎が十分に培われないまま小学校へと入学するために、学校や行政機関などが、家庭の役割を担わなければならない状況が生起しています。その結果、生活習慣の乱れや問題行動を引き起こしたり、学習規律や学習意欲・態度にも影響を及ぼしたりしています。このような現状と課題に対応するためには、学校・家庭・地域がそれぞれの役割を再認識して、それぞれが責任と自覚を持って役割を果たすとともに、相互に連携して取り組むことが重要です。(続く)

2 学校・家庭・地域の役割

(1) 家庭・地域の役割

児童生徒の成長にとって、家庭教育の役割は大変重要です。教育基本法では、保護者は子どもに対して、生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに、自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るよう努めなければならないことを規定しています。そのためには、保護者が児童生徒の教育に対する責任を自覚し、愛情を持って育てることが大切です。

また、地域においては、大人たちが積極的に児童生徒にかかわるなど、家庭や人のつながりを基盤とした地域社会の連帯感が大切であり、地縁的な地域社会の教育力を高めることが必要です。

(2) 発達の段階別特徴と学校の役割

乳幼児期は、家庭で十分な愛情を受け、基本的な信頼感を培うとともに、しつけなどを通して、基本的な生活習慣の基礎を身に付ける時期です。この乳幼児期の生活習慣は、小学生段階以降の生活習慣とのかかわりが深く、学校における基本的な生活習慣や心の健康などに影響を与えます。小学生低・中学年は、乳幼児期の延長線上にあり、保護者の影響力が強いため、生活習慣が多様化しにくい傾向にあります。しかし、小学生高学年ごろより、保護者から次第に離れる傾向となり、中学生段階以降になると、精神的な自立とともに生活の自己管理が進みます。このように、生活状況や精神発達、保護者との関係性の変化が相互に関連を持ちながら生活習慣の自立化が進みます。これらを踏まえ、学校は各段階の特徴に応じた取組を推進することが必要となります。

3 学校段階別の取組の視点と留意事項

小学生段階においては、日常生活を振り返り、自らの生活を見直す取組の充実が必要です。また、小学校への入学とともに、集団生活が始まることから、時間で区切られた規則正しい生活や授業規律、他者とのかかわりや集団生活のルールを守るなどの、学校生活における基本的な生活習慣の基礎を身に付けることが必要です。

中学・高校生段階においては、基本的な生活習慣の各要素が不規則になる、あるいは悪化することにより、焦燥感や無気力などの心理的な症状を引き起こし、問題行動の発生や学校の活動に対する意欲や行動に影響を及ぼすことが明らかになっています。また、自己効力感(自己への信頼感、ストレスへの抵抗力や対応の原動力になる資質)を高めることが心理的な症状や問題行動、活動意欲の低下の抑制につながることから、基本的な生活習慣の育成に焦点を当てた取組と同時に、すべての段階で自己効力感を高める取組を充実させることが必要です。

以上のことから、学校段階別の特徴を踏まえた取組の視点をまとめると、「表6 I-5-1」のようになります。具体的な取組を行うに当たっては、児童生徒の現状や各学校の特色に合わせた具体的な活動を行うことが必要です。

図表 6 I - 5 - 1 学校段階別の取組の視点

	段階	取組の視点
生活習慣	小学生	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭生活の影響が大きいことを踏まえ、日常生活を振り返り、見直す取組の充実 ・友だちや家族との対話を通して、生活習慣の課題をつかみ、改善意欲をもつ取組の充実
	中学生	<ul style="list-style-type: none"> ・自らの生活について客観的に見つめ直す機会の充実 ・意見交換を通して、生活の具体的な改善策を考え、実践に努める態度を養う取組の充実
	高校生	<ul style="list-style-type: none"> ・社会的な自立に向けて、自らの生活習慣を自分でつくる力を育成する取組の充実 ・生徒相互の支え合いにより、人間関係を深め、生活習慣の改善を図る取組の充実
自己効力感	全段階	<ul style="list-style-type: none"> ・体験活動などを通して、達成体験や成功体験を積み重ねる取組の充実 ・自己理解、他者理解を通しての人間関係づくりの充実

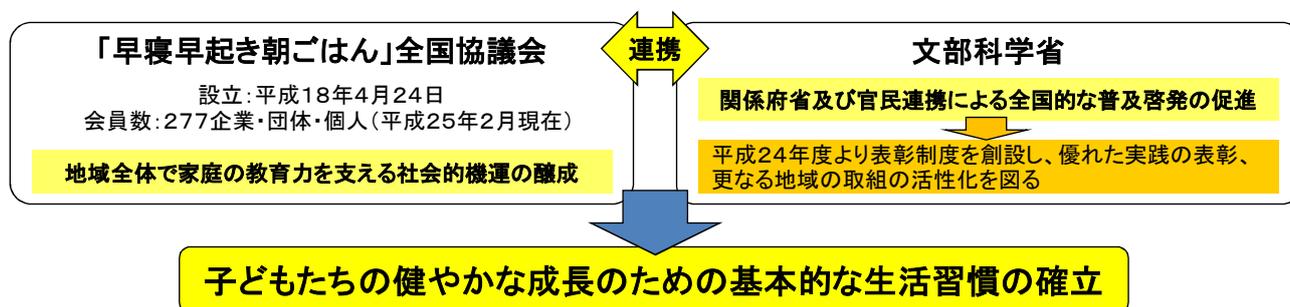
子供の生活習慣づくりに関する国の施策

早寝早起き朝ごはん国民運動の展開（平成18年度より）
「早寝早起き朝ごはん全国協議会」の設立

早寝早起きや朝ごはんを食べるといった基本的な生活習慣の乱れは、子どもたちの学習意欲、体力、気力にも大きな影響を及ぼす。

家庭における食事、睡眠などの乱れを個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として企業や地域が一丸となり、子どもの健やかな成長を期して、基本的な生活習慣を育成し、生活リズムの向上を図るための取組を推進していくことが必要である。

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進（平成18年度～）



子供の生活習慣づくりに関する国の施策

平成18年1月	生涯学習政策局に「早寝早起き朝ごはん」国民運動プロジェクトチームを設置
平成18年4月	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足
平成18～20年度	「子どもの生活リズム向上プロジェクト」
平成21年度～現在	「子どもの生活習慣づくり支援事業」
平成24年度～	「優れた早寝早起き朝ごはん運動の推進に関する文部科学大臣表彰」

子どもの生活リズムの向上プロジェクト（平成18～20年度）

平成18年度から新たに、早寝早起きや朝食をとるなど、子どもの望ましい基本的な生活習慣を育成するため、全国的な普及啓発活動や先進的な実践活動などの調査研究を実施。

【主な取組】

- 子どもの生活リズム向上全国フォーラムの開催（平成18～20年度）
- 子どもの生活リズム向上のための調査研究（平成18～20年度）
- 「早寝早起き朝ごはん」普及大使の任命（平成20・21年度）



子どもの生活リズム向上全国フォーラムの開催（平成18～20年度）

子供の生活リズム向上について関心を持って参加できるように、事例発表や基調講演、パネルディスカッション、体験活動等のフォーラムを、地方公共団体、関係団体等が開催。
<委託数>平成18年度：7箇所、平成19年度：8箇所、平成20年度：6箇所

子どもの生活リズム向上のための調査研究（平成18～20年度）

基本的な生活習慣づくりに、学校、PTA、子供会、自治会、町内会などの関係団体が連携し、地域ぐるみで取り組む事例を調査。朝の外遊びを促す「いきいきタイム」の導入などを各地での生活習慣づくりの定着に活用。
<委託数>平成18年度：45団体 平成19年度：70団体 平成20年度：46団体

「早寝早起き朝ごはん」普及大使の任命（平成20・21年度）

普及大使が全国の行事やフォーラムを訪れ、基本的な子供の生活習慣の育成の重要性をPR。



子供の生活習慣づくりに関する国の施策

子どもの生活習慣づくり支援推進事業（平成21年度～）

平成18年度から「子どもの生活リズム向上プロジェクト」により、基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるための実践活動の調査研究を実施してきたところであるが、その成果を広く普及し、学校・家庭・地域が一体となった取組を一層促進する必要があることから、子供の基本的な生活習慣づくりの定着に向けた方策及び効果を活用し、全国的な普及啓発を図る。

【主な取組】

- 全国的な普及啓発の実施
- 地域における研究成果の普及啓発 ほか

「早寝早起き朝ごはん」キャラバン隊（平成21年度）

専門家や大学生を中心としたボランティアを全国の学校、地域の行事などに派遣し、大人向けには食育や睡眠学の観点から講演を、子供向けには基本的な生活習慣づくりの大切さを伝える劇やクイズ等を実施。

子どもの生活習慣づくりフォーラム（平成21～22年度）

子供の生活習慣づくりに関して、科学的データの活用等による、地域での効果的な取組手法についての研究発表会を各地で開催。基調講演やシンポジウムのほか、生活習慣づくりのヒントとなる取組事例の紹介を専門家からの意見・助言を交えながら実施。

<委託数>平成21年度：7箇所、平成22年度：5箇所



優れた早寝早起き朝ごはん運動の推進に関する文部科学大臣表彰（平成24年度～）

子供の望ましい基本的な生活習慣を育成し、地域全体で家庭の教育力を支える社会的機運醸成を図るため、平成18年度より展開してきた「早寝早起き朝ごはん」運動の取組の一層の推進を図るため、平成24年度に特色ある優れた活動に対する文部科学大臣表彰制度を創設。平成24年度は全国50活動を表彰。

平成24年度の取組

優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰

全国各地で取り組まれている「早寝早起き朝ごはん」運動等の中で、優れた50の活動に対して文部科学大臣表彰を行った。活動の内容は文部科学省ホームページに掲載している。

http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/1330932.htm



表彰式の様子

全国家庭教育支援研究協議会

- ◆テーマ：生活習慣づくりと企業・地域の力
 - ◆基調講演：明石要一氏（千葉大学教授）
 - ◆関係者によるパネルディスカッション：
コーディネーター／鈴木みゆき氏（和洋女子大学教授）
パネリスト／学校・企業・民間団体・行政関係者
- ※ファザーリング全国フォーラムinとっとり」の分科会として開催



研究協議会の様子

企業や働く保護者向けのパンフレット

子供の生活習慣は、保護者から大きな影響を受ける。

平成24年度は、ワーク・ライフ・バランスや地域貢献活動など、企業にも「早寝早起き朝ごはん」国民運動に協力してもらうための啓発を実施。



<パンフレット>

小学校低学年及びその保護者向けのリーフレット

基本的な生活習慣の重要性を伝え、子どもと保護者が基本的な生活習慣づくりに対して興味を持つきっかけをつくり、生活習慣づくりへの意識を高め、一緒になって取り組んでもらうことを目的としたリーフレット作成。全国の小学1年生に配布。



<リーフレット>

子供の生活習慣づくり支援事業

(前年度予算額 23百万円)
26年度要求額 21百万円

ライフスタイルの多様化などにより、家庭や社会の影響を受けやすい子供たちの生活習慣の乱れが、学習意欲や体力・気力の低下の要因の一つとして指摘されており、府省や地域、団体、企業等との連携を図り、子供から大人までの生活習慣づくりを推進する。

子供の生活習慣をめぐる現状

(平成24年度文部科学省全国学力・学習状況調査)

- ◎朝食を毎日食べている児童生徒の割合：小学6年生 88.7% 中学3年生 84.0%
- ◎午後7時以前に起きる児童生徒の割合：小学6年生 78.8% 中学3年生 71.3%
- ◎午後11時より前に寝る児童生徒の割合：小学6年生 84.7% 中学3年生 33.2%

約7割の生徒が夜11時以降に就寝

子供の生活習慣づくりの課題

- ◆朝食摂取や起床時間と比べ、中学生の就寝時間には小学生との大きな差が見られ、夜型化が顕著
- ◆今後は特に就寝時間を中心に家庭や企業などへさらなる理解を求めていく必要

「家庭教育支援の推進に関する検討委員会・子どもの生活習慣づくり支援分科会」における提言

中高生向けの生活習慣づくりの推進

- ◎正しい生活習慣の下での充足感ある生活は、**子供の心身の健康や意欲を高める基盤**となる。
- ◎生活習慣づくりが**自己管理能力を身につける基礎**となる。

企業と連携した生活習慣づくりの推進

- ◎働く親が子供と接する時間や地域との関わりを持つためには、**仕事と生活の調和が不可欠**である。
- ◎生活習慣は、「仕事」と「生活」の**バランス**をとるため、両方の基礎となる重要なものである。

第2期教育振興基本計画（平成25年6月14日閣議決定）

- ◆基本的方向性：絆づくりと活力あるコミュニティの形成
 - ◆成果指標：家庭教育支援の充実（家庭でのコミュニケーションの状況や子供の基本的生活習慣の改善）
 - ◆基本施策：豊かなつながりの中での家庭教育支援の充実（子供から大人までの生活習慣づくりの推進）
- 【主な取組】
- 企業に対する子供の生活習慣づくりの重要性についての啓発
 - ワーク・ライフ・バランスの理念を踏まえた具体的な取組等の情報提供
 - 地方公共団体に対する企業との協力を促進
 - 中高生以上の世代向けの普及啓発

必要な施策

全国的な普及啓発の実施（調査研究委員会の設置、関係府省・官民連携による取組の促進）

調査研究委員会の設置

保護者等への効果的な啓発手法などの支援方策の検討

- 子供の自立と生活習慣との関係性等についての調査研究



関係府省及び官民連携による取組の促進

社会全体で子供の基本的な生活習慣づくりの気運を育成

- 共同企画による啓発資料作成
- 各地域で実施されている取組について研究発表会を開催



社会全体で取り組む子供から大人までの基本的な生活習慣づくり

4. 生活習慣づくりに関する国の施策等について

「早寝早起き朝ごはん全国協議会」の取組

P T Aをはじめ、経済界、メディア、有識者、市民活動団体、教育・スポーツ・文化関係団体、読書・食育推進団体、行政など、幅広い関係団体の参加を得て、「早寝早起き朝ごはん」運動を民間主導の国民運動として全国展開することを目的として平成18年4月に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会を発足。

【主な取組】

- ポスター、パンフレットの作成・配布
- イメージキャラクター、シンボルマーク（ロゴマーク）の作成
- ホームページ・コミュニティサイトの作成
- 「早寝早起き朝ごはん」運動に関連したイベント・コンテスト等の開催
- 会員企業等との連携による運動の普及
- 「早寝早起き朝ごはん」キャラバン隊
- 「早寝早起き朝ごはん」指導者用資料等教材の作成・配布



コミュニティサイト

「早寝早起き朝ごはん」国民運動チラシ・ポスター等の作成

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の普及啓発用チラシ・ポスターを作成し、全国の学校等に配布。

土曜朝塾支援事業

土曜日の午前に算数、英語等の補修学習や基本的な生活習慣の確立に資する活動における助成。



活動の様子



指導の様子

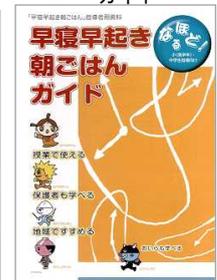
保護者向けチラシ
(PTA総会で配布)



キャンペーン
ポスター

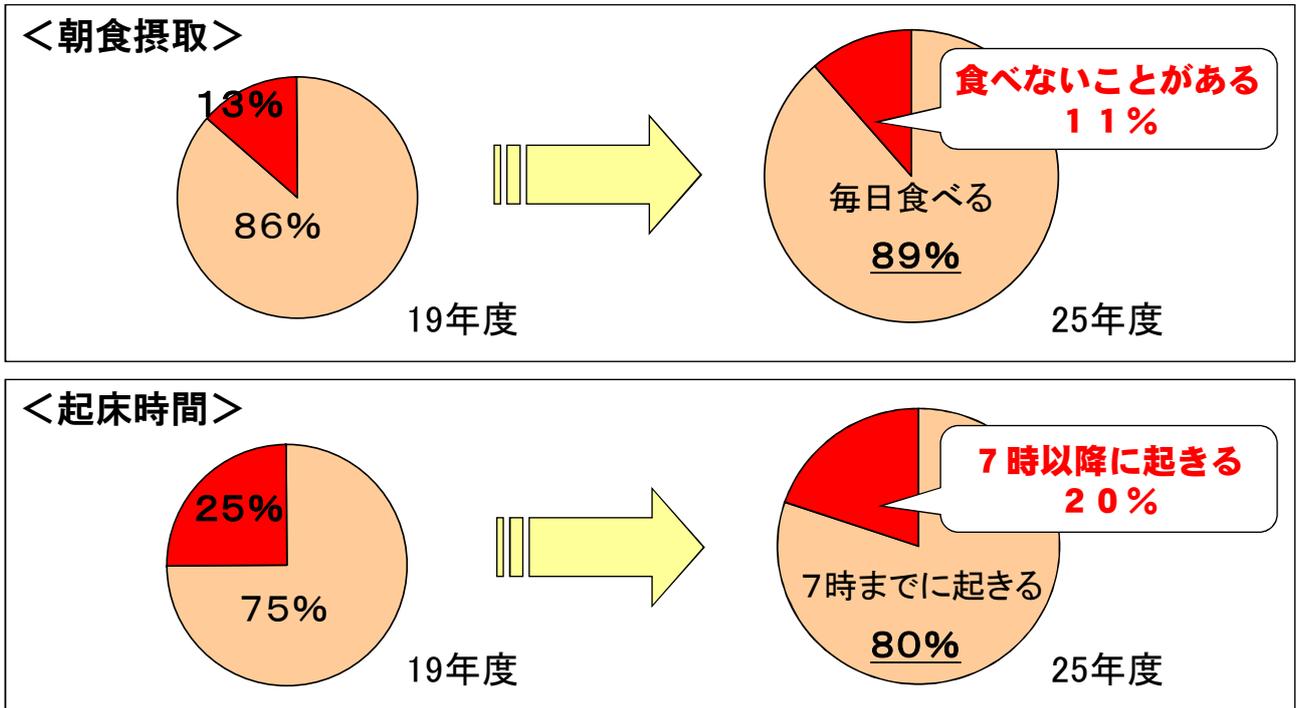


早寝早起き朝ごはん
ガイド



「早寝早起き朝ごはん」国民運動の効果

小学生の朝食摂取や早起きは改善の傾向

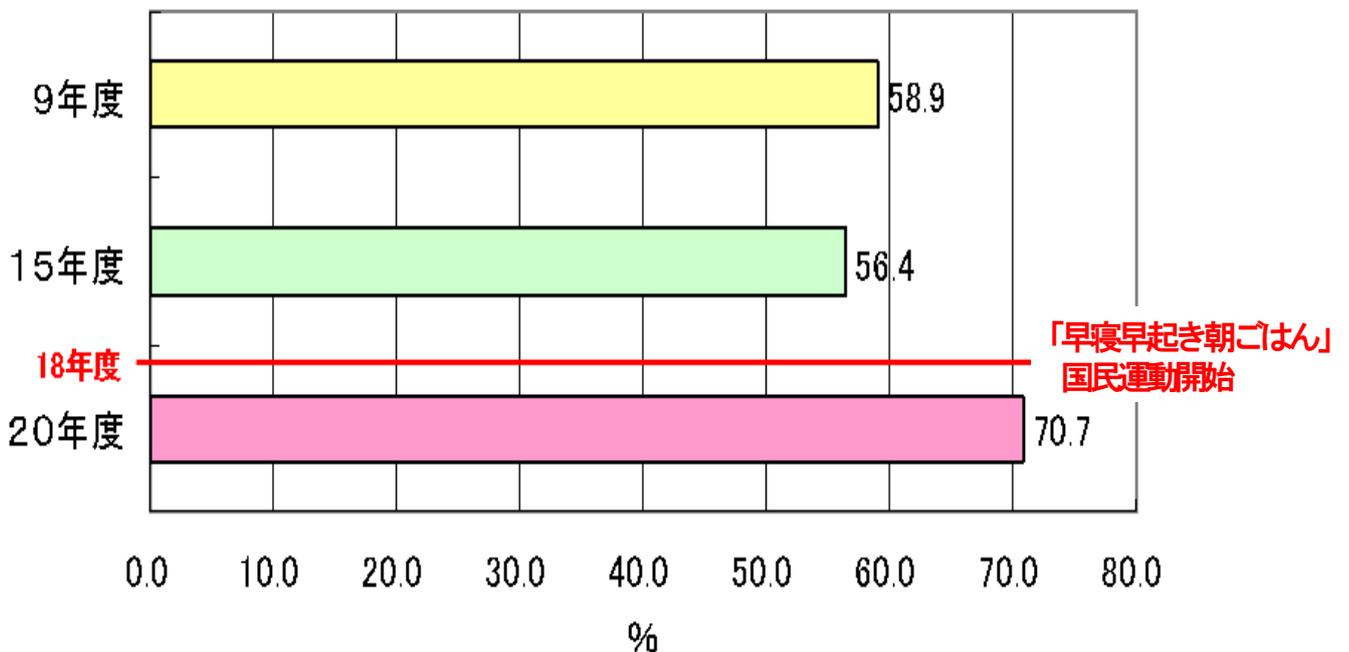


文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成19年度・平成25年度）

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の効果

朝起きる時間や夜寝る時間など規則正しい生活リズムが身につくようにしつけをしている保護者が、平成18年度をはさんで、大幅に増加している。

家庭でのしつけや教育方針

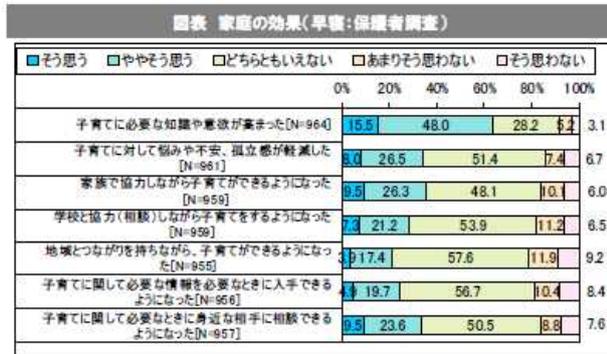


ベネッセ教育研究開発センター「子育て生活基本調査報告書（幼児版）」（平成21年5月）

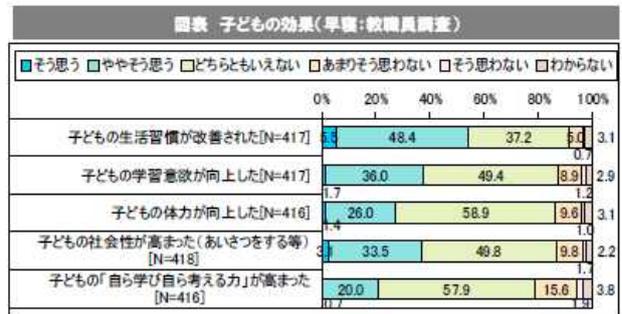
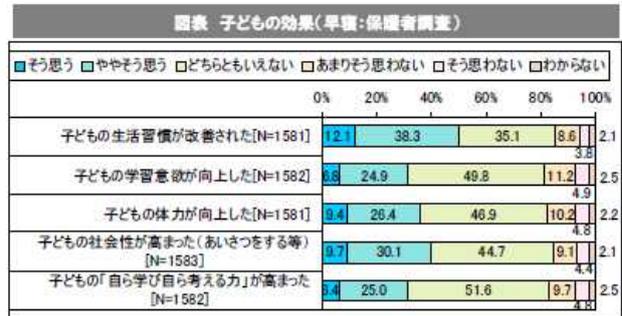
「早寝早起き朝ごはん」の取組に関する家庭教育支援の効果

◆家庭への効果:「必要な知識・意欲の向上(64%)」「家族で協力した子育て(36%)」「悩み・不安・孤独感の軽減(35%)」が上位

◆子供への効果:「生活習慣の改善(50%)」「社会性の向上(40%)」「体力の向上(36%)」が上位



調査対象: 幼稚園、小学校、中学校に子を持つ保護者
2,551人 (有効回答率: 61.3%)



文部科学省委託調査「家庭教育支援の効果に関する調査研究」(平成23年度)

5. 子供の生活習慣づくりに関する取組事例

※各取組は（別添）参考資料を参照

学校での生活習慣の育成に関する取組

- 大阪府岸和田市立野村中学校「3つの朝運動」（大臣表彰）
- 兵庫県宍粟市中学校「中学校区幼小連携・小中一貫教育事業」（大臣表彰）
- 高知県教育委員会「キャリア教育の推進における生活習慣の育成」

社会教育における生活習慣の育成に関する取組

<子供の生活習慣づくりに関する保護者等への学習機会・情報提供の取組>

就学時健診等の機会における保護者を対象とした生活習慣づくりに関する学習機会

- 山口県山陽小野田市家庭教育支援チームの取組
 - 愛媛県宇和島市家庭教育支援チームの取組
- ポスター、リーフレット等の啓発資料作成やキャンペーン等の県民運動
- 鳥取県教育委員会～心とからだいきいきキャンペーン～

<地域ぐるみで行われる子供の生活習慣づくりに関する取組>

- 静岡県「地域における通学合宿」
- 滋賀県「はじめよう！通学合宿」
- 新潟県糸魚川市「早寝早起きおいしい朝ごはんの推進」（大臣表彰）
- 国立中央青少年交流の家「セルフチャレンジキャンプ」

<企業が中心となった子供の生活習慣づくりに関する取組>

- ファイザーの取組
- 愛媛県教育委員会の取組

<子供の生活習慣づくりに関する個別課題対応の取組>

- 青森県三戸町教育委員会「生活習慣改善による不登校対策事業」
- 大阪府泉大津市家庭教育支援チーム
- 石川県加賀市のNPO法人「阿羅漢」

6. 子供の自立について

子供の自立について

○中央教育審議会答申「次代を担う自立した青少年の育成に向けて」（平成19年1月）

第三章 青少年の意欲を高め、心と身体の相伴った成長を促すために

1. 家庭で青少年の自立への意欲の基盤を培おう

<重視すべき視点>

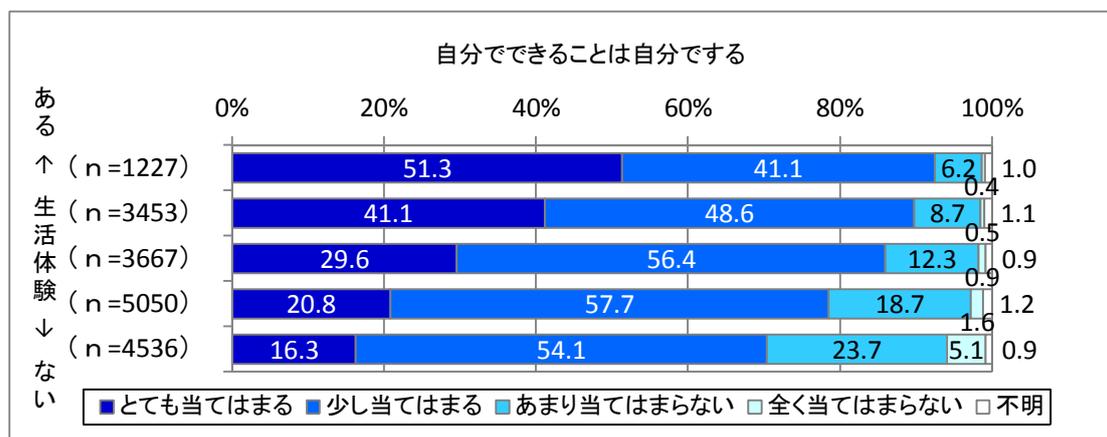
○ 基本的な生活習慣や運動習慣は自然と身に付くものではなく、家庭において保護者が子どもに毎日繰り返し実践させることを通じて、体得させるものである。

○ 家庭において子どもが家事を分担することは、社会において一定の役割を担い、その責任を果たすための実践的な訓練の場となり、さらにその経験を経て自立への自信を獲得できる機会ともなる。

○青少年の体験活動や自立に関する意識の実態

「自立的行動習慣（14項目）」と「生活体験※」との関係について分析したところ、いずれの項目にあっても「とても当てはまる」の比率は、生活体験を最も行っているカテゴリーのほうが、最も行っていないカテゴリーよりも高くなっている。

**生活体験を多く行っている青少年ほど、
他者への思いやり積極性などの自立的行動習慣が身に付いている。**



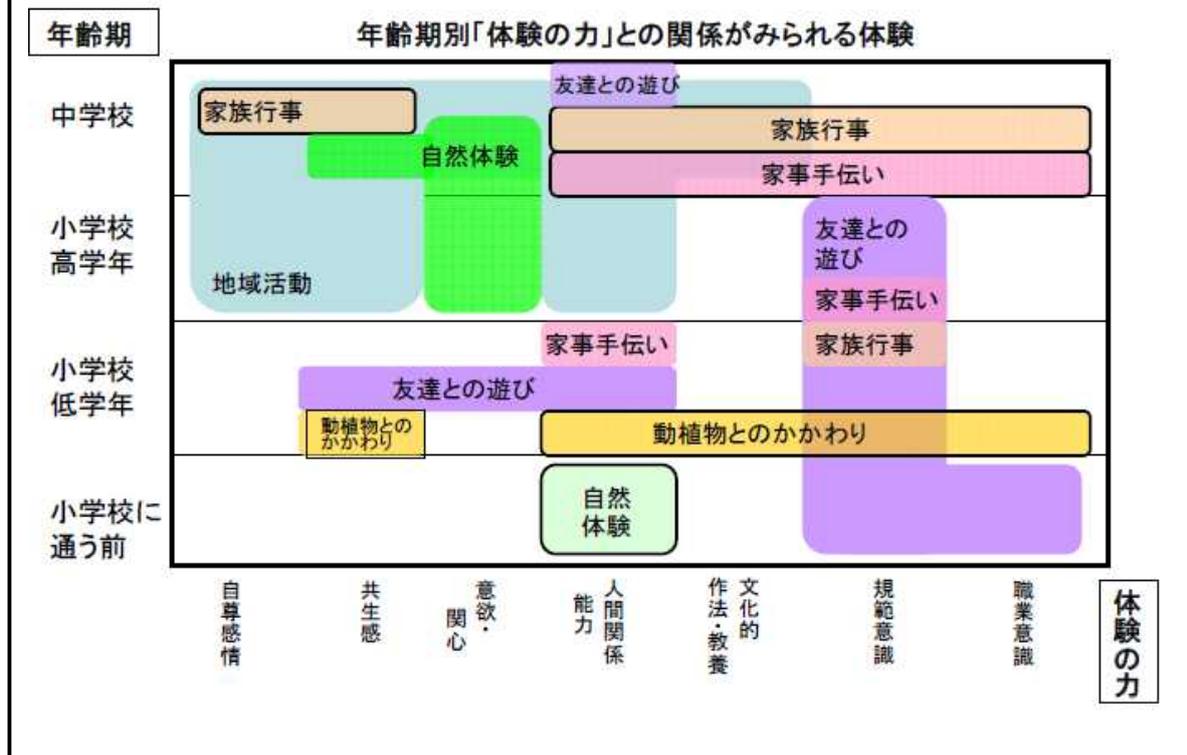
※ 以下の6つの質問項目を得点化し、5段階に分類した。

- ・ ナイフや包丁で、果物の皮をむいたり、野菜を切ったこと。
- ・ タオルやぞうきんを絞ったこと
- ・ 道路や公園などに捨てられたごみを拾ったりしたこと
- ・ 弱い者いじめやケンカをやめさせたり、注意したこと
- ・ 赤ちゃんのおむつをかえたり、ミルクをあげたこと
- ・ 小さい子どもを背負ったり、遊んであげたりしたこと

出典：独立行政法人国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査」（平成22年度）

○発達段階別の体験活動について

発達段階に応じた効果的な体験活動については、小学校低学年までは「友達との遊び」「動植物とのかかわり」、小学校高学年から中学生までは、「地域活動」「家族行事」「家事手伝い」等の体験が効果的であることが明らかになっている。



出典：独立行政法人国立青少年教育振興機構「子どもたちの体験活動の実態に関する調査研究」（平成21年度）

中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会 主な論点（案）

本検討委員会では、概ね、以下のような議論・検討を行ってはどうか。

1. 基本的な議論の方向性について

乳幼児期、小学校期は、子供が基本的な生活習慣を身につける時期であり、中高生期は、これまで身につけた生活習慣をベースに、自分で生活リズムを作っていくべき時期であるといえるのではないか。特に、中高生時期は、乳幼児・小学校時期と異なり、以下のような視点で議論してはどうか。

- ① 生活圏の拡大、行動の多様化等により、生活リズムが乱れやすい環境にある。
- ② 生活リズムが乱れた場合、心身の不調等により、様々な問題行動に発展するリスクもあり、生活リズムの維持・改善は、こうした問題行動を予防・改善する観点からも重要。
- ③ 生活リズムの維持・改善は自己管理がベース。ただし、保護者も一定の関わりが必要。
- ④ 学校、地域のほか、企業や各種団体等が連携し、子供の生活リズムの維持・改善のために、保護者・子供をサポートする。

2. 検討事項について

以下のような事項について検討を行ってはどうか。

(1) 子供の生活習慣づくりのための普及啓発の内容

- ・生活リズムを確保することのメリット・生活リズムが乱れることのリスク
→どのようなメリット・リスクが子供・保護者の関心が高いか
(メリット：学力、運動能力 等)
(リスク：不登校、中退、ひきこもり、昼夜逆転 等)
- ・メリット・リスクを引き起こすメカニズム
→どのようなデータ、エビデンスが子供・保護者にとってわかりやすいか
(既存のデータ、新たに調査したいデータ等)
- ・生活リズムを確保するための留意点
→生活リズムを乱しがちになる要因とその対策
→好ましい生活リズムの具体例（朝の活動等）
- ・子供の自立と保護者の関わり方について
→子供の自立に向けた親の留意点、親の生活リズムとの関係、家事手伝い・生活体験 等

(2) 子供の生活習慣づくりに関する取組の在り方(学校、家庭、地域、企業、各種団体等)

(取組例)

- ・ 学校における特別活動、生徒指導、キャリア教育等
- ・ 「早寝早起き朝ごはん」国民運動
- ・ 有識者等による普及啓発活動
- ・ 家庭教育学級、親の交流の場、アウトリーチ(家庭訪問)等による普及啓発・個別課題への対応(家庭教育支援チーム等)
- ・ 親子料理教室、青少年施設との連携(体験等)
- ・ 生活習慣チェックシート、通学合宿、医師と親子の面談
- ・ 企業での取組

→どのような人材、組織体制が必要か