

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（第2回）議事概要

1 日時

平成26年1月31日（金曜日）17時00分～19時30分

2 場所

文部科学省生涯学習政策局会議室

3 委員出席者（敬称略）

大久保貴世、景山明、木村治生、鈴木みゆき、成田奈緒子、原田哲夫、前田勉

4 文部科学省出席者

坂本家庭教育支援室長、西村家庭教育支援室室長補佐

5 議事概要

- (1) 坂本家庭教育支援室長より、資料2、3について説明。
- (2) 生活習慣の乱れが子供の脳や心身の健康に及ぼす影響（主に睡眠）について、鈴木委員、成田委員、原田委員、前田委員より資料4に基づいて発表。
- (3) 上記（2）について討議。
- (4) 中高生の生活のマネジメントについて、木村委員より資料4に基づいて発表。
- (5) 食生活や食育の観点から中高生の生活習慣づくりについて、濱田食育調査官（オブザーバー）より資料4に基づいて発表。
- (6) 上記（4）（5）について討議。
- (7) 全体討議

（委員の主な意見）

○ 生活習慣づくりの普及啓発を担う人材育成について、家庭教育を支援していく人たちが何をどう伝えていいかが見えてこない。議論の一つは何を伝えていくか、その次に誰がどう伝えていくか。

○ 生活習慣が性成熟に影響を与えるということは、いろいろと証拠が挙がってきている。例えば、男女ともに、夜型になればなるほど、同じ年齢で性成熟度が高いということが分

かっている。ある程度標準的な時期であれば良いが、余りにも早い時期に性成熟が来てしまうということは、後々の問題が起こりやすいと言われている。特に、女性の性周期に関しては大きな影響を与えるということが言えるのではないかな。

また、モノアミン神経系と言われる、一番原始的な胎児期から発達する神経系が、朝型と夜型の決定にも影響があり、それに伴う気分の状態であるとか、睡眠のリズム、睡眠の質の障害などにも関係があることが分かっている。生活習慣をできれば幼少期からきちんと整えて、これらの神経系を作り上げることが大事。また、成人期になってからでもきちんと刺激を与えさえすれば再構築は可能。

○ 中高生や保護者へどういう科学的知見を教えるか、夜型になるとどう怖いこと、リスクがあるのかということ、レム睡眠に関して説明する必要がある。

レム睡眠は早朝に多く出て、また、レム睡眠の前にたくさん寝ていないとなかなかレムは出ないため、遅寝遅起きをしていると、睡眠時間が長くてもレムが結局取れない。レム睡眠では、頭の整理をしているため、それが不足すると記憶が定着しなかったり、海馬というところで一時保存されていた記憶が消えてしまうようなことが起こったりする。啓蒙するのはなかなか難しいが、レム睡眠を確保するためには早寝早起きするしかない。

また、成長ホルモンの出る時間は決まっておき（中高生だと9時、10時）、そのときに徐波睡眠といって、ノンレム睡眠の徐波睡眠という深い睡眠でないと、なかなか成長ホルモンが上がってこない。成長が十分な女子高生に対しては、成長ホルモンが出ると美容に良く、昼間の壊れた組織を修復してくれるという効果がある、アスリートの場合は、成長ホルモンが毎日出ていないと、練習で痛めた組織を修復できないので、そのあたりも説得する材料になるかもしれない。夜型生活は中高生の心の健康を脅かし、非行行動、ひきこもり、暴力、けんかが絶えないなどのリスクも高まるということが考えられる。

○ 不登校が多い中学校での睡眠調査票を使った調査の結果では、睡眠に問題を抱え、不登校予備軍ともいえる生徒が目立つ。その多くは、夜の基本睡眠時間が短い。ただ、その短時間睡眠の生徒の中には、土日の長時間睡眠や帰宅後睡眠などで不足分を補い、何とか必要睡眠時間を確保している生徒と、全く補充睡眠をとっていない、明らかに睡眠不足状態の生徒がいる。前者は、学校へは来るが午前中は無気力で、午後から元気になり、時に授業に参加しないで学校内をうろろうろしていたり、学校から出ていくというような問題を起こしている。後者は、結果的に長時間睡眠となり、生活軸がずれ、不登校につながっていった例もあり、不登校になる可能性をもっている。このような生徒たちに対しては、とにかく頑張ることを求めない、必要睡眠時間の確保と余り学校を意識しないように働きかけている。

睡眠調査票のメリットとして、見えない睡眠実態が明らかになり、子供たち自身もそれを見て反省し、生活リズムの立て直しに大いに役立っている。親にとっても学校の先生にとっても、何をすべきか、どう対応すれば良いかということが明らかになってくる。

問題は、自立性を尊重すべき高校生でも睡眠の働きを理解しておらず、「睡眠＝疲れを取る」という程度にしか捉えていない現状である。近年、食育への関心が高まってきている中で、生活リズムの基本である「眠育」はいろいろな面で遅れている。朝食をとっていないかったり、簡単なもので済ませている高校生の多くは、夜更かしをしており、朝は食欲がない、食事をする時間がないなどの理由を挙げている。その結果として、午前中、気力や集中力が弱く、事故を起こしたり、事故に遭いやすくなっている。睡眠のずれ、夜更かしが、学校生活に悪い影響を与えていることを、生徒自身が理解する場が必要である。眠育と食育の関係というのは、やはりセットで考えていくものだと考える。

○ 子供たちに生活をコントロールすることをいかに自分で考えてもらうかという主体性や自律性の必要が、小学生までの生活習慣づくりとの違い。それから、生活時間の格差も、小学生は相対的に小さいが、中高生になると拡大する。子供や家庭による違いを踏まえて、本当に支援を必要としている中高生にどう働き掛けていくかというところがポイント。

それから、「身辺的な自立」や生活をコントロールする力というのは、当然学習習慣とも関連している。さらに、学習を資質、能力を高める活動と捉えると、将来的には「経済的な自立」につながる。また、そういうことを親から生活のコントロールを受けなくても自分でできるということは、「精神的な自立」にもつながっていく。身辺的な自立、経済的な自立、精神的な自立は相互に関連しているが、これらの力を高校卒業までにどう身に付けていくかということを考える必要がある。

検討課題として、獲得すべき力の内容とそれを身につける方法、支援の在り方、認知と普及の拡大などが挙げられる。できるだけ多くの一般の中高生にこれをどう伝えるかと、それとは別に格差に対する配慮をどうするか(本当に支援が必要な子にどう支援するか)。この二つの軸があるのではないか。

○ 中高生に特化して、睡眠、メディア、食のそれぞれについての生活習慣に関する指導の目標を示すことができれば、考えるべき普及啓発の内容になっていくのでは。例えば、女の子には性の成熟の話、男の子には体の修復やアスリートのモデルを示して、必要な睡眠をきちんと取ることを促す。

○ 社会全体として、中高生の睡眠時間は7時間とか6時間だという風潮が学校現場でも指導者にもあるが、通常、中高生では8時間の夜間睡眠が必要。脳が発達するのに必要な睡眠

時間として、小児科の教科書に書いてある。また、自立というのも自己肯定感が確立されて初めて起こる現象であり、そのためにはセロトニン神経系の適切な発達を促して不安が低いことが必要である。そう考えると、国民全体が「神経系の発達のためにどうしても必要な子供の睡眠時間」を正しい知識として持つよう啓蒙していくことが肝要。

○ 子供の睡眠時間が短くなっているのは、その分、メディア接触時間が増えたからではないか。今、ガラケーがかっこいいと言われているが、リアルな人との付き合いにきらめきを持ったり、インターネットを余りしていないリアルが充実している（リア充）人はかっこいいという風潮もあつたりする。インターネットをする時間が1時間未満でも2時間以上でもなく、適度に1時間ぐらいが学力との相関で一番良いということは、ネットもするが、インターネット以外のところをもっと大切にするんだということの指標と言えるのでは。

保護者、大人へのメッセージとして、自身の生活態度を子供に見せる、つまり、押し付けではなく、大人が良い見本を見せる、口に出す、態度で示すということを盛り込みたい。

○ 家庭教育や地域での取組について、中高生だと地域や家庭とは割と関わりが薄いため、その中でどうやっていくべきかが課題。学校の授業では、保健体育、家庭科、総合学習などでばらばらにやっているのが現状。学校以外の組織が学校に入って、睡眠や食事、メディアなど生活習慣についてどう啓蒙していくのか。例えば、リーフレットを使って授業できる人を養成した場合に、教科外での活用について、どのように学校に働き掛けるか。また、睡眠、食事、メディア接触など生活習慣を全てセットで啓発する必要がある。

○ 何を啓発するかということについて、一つは、睡眠。これは量と質の問題があり、科学的にも十分な量と質が確保されないときの影響を伝えなければいけない。それから、反対に起きている時間の使い方、自己管理の問題。その中で、やはりメディア接触をどうするかは、検討すべき一つの大きな核になると思う。さらに、もう一つはやはり学習の時間をどういうふうに生み出すか。学力上位の子供は隙間時間を使うのが上手だと話したが、どういう時間の使い方をするのか計画できることが重要。また、もう一つ別の視点として、生活リズムの問題もある。いかに生活の中で自分に合ったリズムを刻んでいける子に育てるのかということが重要。

○ 同じ中学生同士や高校生同士で、自分はこんなふうにして、こんな生活をして、こんなふうになくなったということを伝え合うのはどうか。少なくとも、自分自身こうするとすごく良かったよというのは伝わりやすいのでは。

○ ある高校の生徒会が、ノースマホデーを作ろうと校長先生に掛け合った。生徒もやは

り何らかの問題意識は持っていて、日頃ずっとみんながやっているのを見て、まず取り組むべきだと自ら動いたという。

○ ある学校が、ノーメディアデーを生徒会ではなく校長先生の発案でやった。少し実験的にやってみようかと言ったら、生徒の中に「校長先生が言ってくれてよかった」というふうに思っている人が結構いた。生徒会に問題意識があっても、なかなか言えない場合もあるが、それを誰かが言ってくると助かるということなのでは。

○ 食育の活動の中の子供自身が自分でレシピを作って能動的にお弁当を作るような取組は、生活習慣の中で例えると、計画を作り実行することに似ているかもしれない。計画を立てることも大事。計画も、1日の計画、1週間の計画、1か月の計画、1年の計画というようにスパンが違くと、立てる目標や内容が異なる。そのことを意識して、毎日の宿題とは別に、1か月後にこれを出しなさいというような形で長期に取り組んで出させるような課題を出している学校もある。1日の生活リズムがどうだったのかとともに、少し長いスパンでの計画を立て、それが実際どうだったのかを振り返るような機会があると良いのでは。子供自身が考えるというところがないといけない。

○ 自分を振り返ったり記録したりすることが非常に有効。何もしていない子には初歩から、ある程度やっている子にはちゃんとレシピを教えるなど。そこで大事になってくるのは理論である。どんな子でも理由が分からないとやらない。どういう手段で伝えるのが難しいが、学校が全部負担するのではなく、学校外の大学や学生、時には自分たちで理由を考えてみさせるなど、一つの方法では無理なように思う。

○ 自分で考え、振り返ることが、自分の生活習慣を作っていく力につながっていくのでは。また、中高生にとって、ああなりたいとか、こうしたいというモデルを示すことも有効。まず、医学的、脳科学的な根拠をきちんと示すこと。生活習慣全体に関して大人の生活を見せていく、大人の意識を語る必要がある。

本委員会の検討課題の一つとして、内容とともに、どう伝えていくか、プログラムや担い手、伝え方、ここが大事だと思っている。次回はこのことについての討議をしたい。

(以上)

## 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

### ～これまでの議論を踏まえた審議の整理～

#### (案)

はじめに

- 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、文部科学省では、平成18年から民間等との連携による「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しているところである。
- 昨年6月に閣議決定された教育振興基本計画では、今後5年間に実施すべき教育上の基本施策として「豊かなつながりの中での家庭教育支援の充実」が盛り込まれ、「子供から大人までの生活習慣づくりの推進」が主な取組として掲げられている。
- 中高生については、これまでに身に付けた生活習慣を基に、生活の多様化等を踏まえた上で、自己管理していくことが重要な時期であるが、生活圏の拡大や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り、生活習慣の乱れによる心身の不調等により、様々な問題行動にも発展する可能性も懸念されている。
- また、中高生は、将来の社会的自立に向けた時期でもあるが、小学生に比べて生活習慣の格差も拡大し、生活習慣の乱れは、将来的な自立に影響を与えるリスクも懸念される。
- このため、本検討委員会では、最近の中高生を取り巻く現状を踏まえ、中高生の生活習慣の課題・問題点や支援の在り方、学校や地域における効果的な取組等について3回にわたり集中的に審議を行い、「審議の整理」として取りまとめた。
- 本委員会の議論の整理を踏まえ、今後、国及び地方自治体等において、中高生やその保護者に対する普及啓発の取組が一層推進されることを期待する。

## 第1章 最近の中高校生を取り巻く生活の実態と課題・問題点

### 1. 中高生の生活の実態

- 中高生の生活習慣は、全体としては改善傾向にあるというデータがある。
- 生活習慣が身に付いているほど、学力面にも良い相関関係が見られるデータがある。
- 暴力行為、不登校などの問題行動等は、中学生段階に入ると急増する傾向にあり、生活習慣の乱れは、子供の問題行動等にも関係があることが推測されるデータがある。

- 中高生の生活習慣については、起床時間・就寝時間の早まり、朝食摂取率の増加、学習時間の増加など、改善傾向にある。(総務省：社会生活基本調査)
- 子供の生活時間の状況については、テレビ、ラジオ、雑誌等との接触時間は減少する反面、インターネットとの接触時間は増加し、特に小学生段階に比べ、中学・高校生段階の接触時間は多くなっている。(内閣府：インターネット利用環境実態調査)
- 小学校高学年から中学1・2年生にかけては、部活動の時間が増加し、遊びや習い事、睡眠の時間が減少するが、中学3年生では、入試のための学習時間が増加し、部活動の時間が減少する傾向にある。また、高校1・2年生では、通学の移動時間や部活動の時間が増加し、学習や睡眠の時間が減少する傾向にあるなど、生活の変化により子供の時間の使い方は変わるが、メディアの時間はほとんど変わらない。(ベネッセ教育総合研究所：放課後の生活時間調査)
- 「幸せ感」を感じる割合は増える一方で、「悩みや不安」を抱えている割合も増え(厚生労働省：全国家庭児童調査)、暴力行為、不登校といった問題行動等は、小学生段階から中学生段階に入ると急増する傾向(文科省：児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査)にあり、若者(15～39歳)のひきこもりは約70万人と推計されている。(内閣府：若者の意識に関する調査(ひきこもりに関する実態調査))
- 生活習慣と学力等との関係については、生活習慣が身に付いている子供の方が、学力調査の平均正答率が高いという相関関係があり、インターネットの利用時間と学力調査の平均正答率との相関関係では、全く利用しない子供より1時間未満利用する子供の方が平均正答率が高く、1時間以上の利用については、接触時間が長くなるにつれて平均回答率が低下する傾向にある。(文部科学省：全国学力・学習状況調査)
- 不登校のきっかけとして、中高生とも「無気力」「不安など情緒的混乱」が最も多い。(文部科学省：児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査)

- 都立高校中退の理由として、「遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった」「通学するのが面倒だった」といった項目の割合が高く、「基本的生活習慣の未習得」という課題があるとの指摘がある。(東京都：都立高中途退学者等追跡調査)
- ひきこもりの者は、一般の者に比べて、深夜まで起きていることが多く、ひきこもりのきっかけとして、1割強の者が「不登校」を挙げている。また、ひきこもりの者は、一般の者に比べて、身の回りのことを親に頼る傾向が高い。(内閣府：若者の意識に関する調査(ひきこもりに関する実態調査))

## 2. 中高生の生活習慣の課題・問題点

- 中高生は、小学生に比べ生活習慣の個人間格差が拡大する。
- 夜型生活による慢性的な睡眠不足は、中高生の心の健康を脅かし、非行、不登校、ひきこもり、暴力、けんかなどのリスクが高まるという指摘がある。
- 不適切な睡眠習慣は、睡眠障害を引き起こすこともあり、その場合は、自分の力で生活をコントロールすることが難しくなる。
- 不適切な睡眠習慣は、特に女性の心身に影響を及ぼす場合がある。
- 朝食は日中の活動に重要な役割を果たす。

### (睡眠の重要性)

- 中高生の睡眠の状況について最近5年間を見ても、早寝早起きの傾向になっているというデータがある一方で、そもそも睡眠時間が絶対的に不足しているという指摘がある。また、小学生に比べ、個人間の格差が大きくなっていると考えられ、特に、悪い睡眠習慣の子供をどうするかが課題である。
- 小児科学においては、中高生では、少なくとも8時間の夜間睡眠が必要とされており、全体として子供の睡眠時間が足りていないという指摘がある。
- 夜型生活は、中高生の心の健康を脅かし、非行、ひきこもり、暴力、けんかなどのリスクが高まるという指摘がある。
- 不登校の多い学校で睡眠に関する調査を行うと、睡眠に問題を抱えている子供が非常に多いという指摘がある。
- 平日よりも週末に特に起きる時間が遅い子供は、慢性的な睡眠不足の危険性がある。
- 睡眠障害の中には、いったん夜型の生活をすると通常の時刻に眠り、望まれる時刻に起床するというリズムに戻すことが困難な睡眠障害(睡眠相後退症候群)があり、



10代から20代に発症することが多い。夏休みなどの長期休暇や受験勉強による昼夜逆転生活が発症の契機となる。

- 心の安定等のためには、脳内神経（モノアミン神経系）の発達が必要であり、これらがうまく作られないと、例えば、情動の障害、不安障害、気分障害、パニック障害強迫性障害への関与があると考えられる。これらの神経系を作り上げるためには、幼少期から睡眠等の生活習慣を整えておくことが重要である。なお、成人期になってからもきちんと刺激を与えさえすれば、これらの神経系の再構築は可能である。
- レム睡眠は頭の整理に必要であり、必要な記憶を定着させ、一方で嫌な思い出を消去し、PTSDの緩和にも寄与する。レム睡眠は、睡眠の後半に多く現れるため、睡眠不足だとレム睡眠が不十分で、頭の整理ができなくなる可能性がある。また、ノンレム睡眠時は、成長ホルモンが出て、日中に壊れた組織を修復する効果があり、けがの修復や美容にも関係がある。
- 自立は自己肯定感が高まらないと起こってこないが、睡眠が不適切で、セロトニンが低いと起こってこない。

（女性の心身に及ぼす影響とリスク）

- 女性の場合、月経サイクルと概日リズムは非常に強く結びついており、1日のリズムが乱れると月経サイクルも乱れてくる。特に、生殖機能が発達する思春期に夜型化すると、不安定な生理機能のまま固まってしまう。思春期の女性を朝型化し、生殖生理、生殖機能を守ってあげることが大切である。
- 朝型ほど月経サイクルが安定し、月経痛や月経期前症候群の症状が軽いというデータがある。

（朝食について）

- 朝食は、セロトニンの合成による情動の安定のほか、脳にエネルギーを与える、排便促進等生活のリズムを整える、体温上昇をもたらすなど、日中、子供が活動する上で重要な役割を果たす。
- 夜更かしをすると朝食が食べられず、朝食を抜くということが当たり前になってくる。睡眠と朝食は関係性が高いと考えられる。
- 朝食の欠食は、小学校段階から中学・高校生段階になると高くなる。20歳以上で朝食を欠食している人のうち、中高生から欠食が始まったという者の割合も高い。

## 第2章 中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する支援の在り方

### 支援の視点

- 中高生は、将来の社会的自立に向けた準備時期であり、社会的に自立するまでに、主体的に生活をコントロールする力（身辺的自立）を身に付けていく視点が重要である。
- 自らの生活をコントロールするに当たっては、睡眠をどう確保するか、メディアとどう関わるかがポイントである。
- 中高生の生活習慣づくりの支援については、細かな指示・支援をするよりも、主体性を尊重し、将来的な目標を持たせたり、モデル像を示したりすることが有効である。

- 中高生になると、例えばメディアや部活動の時間が生活を全体に後ろ倒しにする働きを持ち、結果として睡眠時間が削られる。学習と睡眠だけではなく、メディアや部活動、それ以外の生活の時間が重なったときに、生活全体の中でどういう時間の使い方をするのが良いのかということを考えていく必要がある。
- 子供の睡眠時間が短くなっているのは、インターネットなどのメディアとの接触時間が増えたことも影響していると考えられる。
- 単にメディアの時間を減らすとか、学習時間を増やすというだけではなく、自分自身で生活の質を高めるために、中高生が生活をコントロールする力（身辺的自立）をどう身につけるかという視点が必要である。
- 少子化によって子供が手をかけられているという状況が強まり、主体性や自律（自立）性、「自立」の中でも生活習慣に関わるような身辺的自立や経済的自立や精神的自立が損なわれている面もあると考えられる。大人が教えることが中心の小学生までのアプローチと異なり、中高生は主体的に生活をコントロールする力を自分で考えながら獲得しなければならない。
- 生活をコントロールする力（身辺的自立）は、経済的自立、精神的自立と関連しており、中高生が経済的に自立するようになるまでに、生活を自分でコントロールできる身辺的な自立、精神的な自立をどう身につけていくかが大切である。
- 自立の第一歩として、親が口出しせず、子供が自分で考えて行動するという環境をつくることが重要である。
- 中高生に対しては、将来の目標のようなものを持たせたり、ああせよ、こうせよというよりも、中高生自身がああなりたい、こうなりたいというモデルを示したりすることが有効ではないか。

- 中高生が学ぶべきこととして、まず、睡眠の問題。その質と量が不足したときにどのような影響があるかということ。次に、起きている時間の使い方の問題。部活、学習、メディア接触、1次行動と言われる生活の時間（食事、入浴等）にどう有意義に配分するか考えないといけない。その中で、メディア接触の時間は大きなポイントとなる。学習時間については、朝の隙間時間を使うなど、計画的な時間の確保について考えていくことが重要である。

### 第3章 中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する取組

#### 1. 普及の在り方

- 睡眠については、高校生でも「疲れを取る」という程度のことしか知らない現状にあることから、食育と併せて睡眠に関する教育をもっと行う必要がある。
- 中高生とその保護者に対しては、科学的な知見や根拠などを示し、必要な情報を届けることが重要である。
- 中高生に対しては学校を中心とした普及、保護者に対しては学校や地域の行事や講座等を通じた普及など、学校や地域と連携した効果的な普及啓発が重要である。

- 睡眠については、高校生でも「疲れを取る」という程度のことしか知らない現状にあることから、睡眠に関する教育をもっと行う必要がある。食育は進んでいるが、睡眠に関する教育も併せて行うべきである。
- 中高生やその保護者に対する教育や啓発は、きちんとしたエビデンスを持って行うことが重要であり、科学的な知見や根拠を示した分かりやすいパンフレットやリーフレット、DVD等の啓発資料や教材等を作成することが重要である。
- 中高生に対する普及啓発については、学校の授業など、学校が中心となることが考えられるが、学校だけでなく地域行事等における取組も重要である。
- 保護者に対する普及啓発については、例えば、入学式や入学説明会、保護者会などの多くの保護者が集まる機会や行事等での啓発資料の配布などにより、必要な情報を届けることが重要である。また、啓発資料の配布だけでなく、シンポジウムや家庭教育学級・子育て講座等における学習も有効である。

## 2. 取組の体制

- 地域ぐるみで中高生の生活習慣づくりを支援する体制を整備し、学校・家庭・地域における普及啓発の取組が重要である。
- 食育の推進と併せて行うことも有効である。

### (地域ぐるみで中高生の生活習慣づくりを支援する体制の整備)

- 中高生の生活習慣づくりは、家庭で行われることが基本であるが、行政関係者や養護教諭、栄養教諭などの学校関係者、保健師、医師、民生・児童委員、NPO等の関係者による支援体制を整備し、学校・家庭・地域における普及啓発方策の企画立案や支援の取組を推進していくことが重要である。
- 学校においては、生活習慣に関する教育が行われ、特に、食育については、栄養教諭や養護教諭が中心となって保健師など関係者との連携により進んでいるが、食と睡眠は相互に密接に関連しており、食育と合わせ、睡眠に関する教育もセットで行うことが期待される。
- 地域においては、子育て経験者や教員OB、PTAなど地域の子育てサポーターリーダーをはじめとした様々な地域の人材を活用した「家庭教育支援チーム」が全国に組織されており、生活習慣に関する学びの場や親子料理教室等の家庭と地域をつなぐ場の提供、家庭訪問による生活習慣づくりの個別支援などの取組も期待される。
- また、土曜日における教育活動や学校支援地域本部等の取組において子供の生活習慣づくりに関する取組を行うことも考えられる。
- さらに、学校・家庭・地域が育てたい子供像を共有し、その実現のための取組の一つとして、中高生の生活習慣づくりについても協働することが有効である。実際に、学校・家庭・地域の協働によるキャリア教育プログラムの一環として、基本的な生活習慣の育成を位置づけ、就学前から高等学校段階における一貫した教育を実施している自治体もあり、このような取組が各地で実施されることが期待される。

### 3. 今後の課題

- 生活習慣づくりに関する今後の課題として、①睡眠等を中心とした生活習慣に関する調査研究、②学校・家庭・地域と連携した生活習慣づくりに関する効果的な啓発手法や支援方策等に関する更なる検討、③生活習慣づくりの普及啓発を担う人材養成のためのプログラムの開発や体制づくりの推進が重要である。

#### (睡眠等に関する調査研究)

- 規則正しい生活習慣や摂食行動が心身にどう関係があるのか、特に、子供の問題行動等と睡眠等との関係性についてどのような関係にあるのかなど、調査研究の一層の進展が望まれる。

#### (生活習慣づくりに関する効果的な啓発手法や支援方策等の更なる検討)

- 地域人材や専門家等の協力により、「子供の睡眠」をテーマとして、学校や地域における学習会、研修会、ワークショップの開催や睡眠等の生活リズム改善に関する活動支援など学校・家庭・地域と連携した生活習慣づくりに関する効果的な啓発手法や支援方策等に関する更なる検討が重要である。
- その際、生活習慣に限らず、子供の育ち全体について、学校・家庭・地域で連携・協働する仕組みづくりを支援していく観点も重要である。

#### (生活習慣づくりの普及啓発を担う人材養成)

- 子供の睡眠や生活習慣に関する知識について科学的な知見に基づき、分かりやすく中高生や保護者への普及啓発や相談・アドバイスができる人材養成のためのプログラムの開発や体制づくり等の推進が重要である。
- 学習機会等への参加者は生活習慣について意識や関心が高い層であり、こうした学習機会を活用して生活習慣づくりの支援者を養成していくことも期待される。

## 中高生の生活習慣づくりに関する今後の取組例について

中高生の生活習慣づくりに関する取組として例えば、以下のような取組も考えられる。

### <地域における中高生の居場所づくりや「斜め」の関係づくり>

- ・ 食事や睡眠などの生活習慣や思春期の悩みなどを医師や大学生等に相談できるような、地域における中高生の居場所づくりや「斜め」の関係づくりの取組。

### <睡眠障害や不登校の未然予防のための睡眠調査>

- ・ 中高生が睡眠の実態等について調査し、生活改善が必要な中高生に対し、医師等が面談などを通じて個別カウンセリング等の具体的な改善方策（処方箋）を示す取組。

### <中高校生が自ら考えるワークショップ>

- ・ 中高生同士で自身の生活について話し合うことは大切であり、子供自身が友人同士での話し合いを通じてそれぞれの目標を能動的に立てていくようなワークショップ等の取組。

### <通学合宿への参画>

- ・ 子供たちが、家庭から離れ、公民館等の宿泊可能な施設で、寝食を共にしながら学校に通う「通学合宿」等、生活習慣づくりや自立心の育成にも効果があり、中高生を対象に実施したり、中高生がボランティアとして主体的に参画したりする取組。

厚生労働省ホームページを参照

## 健康づくりのための睡眠指針検討会報告書

平成15年3月

# 委員提出資料



# 鈴木委員 発表資料

# 調べる学習について

鈴木

墨田区内中学校で毎年行われている、地域の図書館を活用したグループ活動。図書館の利用促進事業として（公財）図書館振興財団がおこなっているもの。

<https://www.toshokan.or.jp/contest/>

\*\*\*\*\*

「調べる学習はたいへんだ！」と思いませんか？

テーマを見つけて、調べて、まとめていくのは、最初こそ、ちょっとたいへんですが、決してむず

かしいものではありません。やってみれば、のめりこんで、案外たのしいもの！

ここでは、地域の図書館へ行って調べをすすめる方法を紹介します。

## ■テーマを決めよう

## ■図書館で調べる

## ■もっと調べる

## ■書いてまとめよう

例 第17回の入賞者

文部科学大臣賞

中学校の部

日本とメキシコ400年の友好の絆～それは一隻の難破船から始まった～

高校の部

液肥化によって地域コミュニティを作れるか～生ごみを地産地消する～

優秀賞

中学校の部

ホームレス問題とビッグイシュー - ホームレスゼロの未来を目指して -

高校の部

無人駅問題はどうすれば解決できるか 南海電気鉄道を例に

