

## 中高生を中心とした子供の睡眠習慣に関する科学的知見の整理分科会（第 1 回）

## 議事概要

## 1 日時

平成 26 年 8 月 28 日（木曜日）14 時 00 分～16 時 00 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）

田中秀樹、原田哲夫、福田一彦

## 4 文部科学省出席者

藤江男女共同参画学習課長、坂本家庭教育支援室長、塚田家庭教育支援室室長補佐

## 5 議事概要

(1) 藤江男女共同参画学習課長挨拶

(2) 議事の公開について、資料 1-3 のとおり報告。座長に原田委員を選任。

(3) 事務局より、資料 1-1（検討会設置要綱等）、1-2(分科会について)、2-1(第 1 回検討会議事概要)、2-2（子供の生活習慣づくりの現状と課題について）、2-3(検討委員会主な課題・論点)について説明。

(4) 小中学校・高等学校での睡眠授業の効果について田中委員より事例発表。

(5) 睡眠習慣が子供の心身に与える影響について福田委員より事例発表。

(6) 事務局より、資料 4-1（普及啓発資料の作成の方向性）、資料 4-2（生活習慣に関する委託調査）について説明。

(7) 討議。

## (委員の主な意見)

睡眠授業の効果を生徒に定着させるには、まず学校側がその必要性を理解すること。年に一回は講演会などを開いて、睡眠の大切さについて理解を深める。

生徒への啓発は、5月の連休明けや、夏休み明けなど、リズムが崩れやすいタイミングで実施するとともに、保護者が学校へ来る機会を利用して、子供と一緒に、睡眠や基本的な生活習慣についての話を聞いてもらおうと、家に帰ってからそれが家族の話題になる。知識教育をきっかけとして、家族一緒に睡眠や基本的な生活習慣について考える機会をもてるようになるとうい。

保護者や教員もそうだが、養護教諭、心理職等の専門職への教育というのも必要である。専門職の間でも、メンタルヘルスと体内時計のリズムに関連があることは意外と知られていない。

学校教育の中に、睡眠に関する知識を子供たちに与える仕組みをつくらなくてはならない。

また、塾や習い事がやり玉にあがることが多いが、学校の活動にも問題があるのではないだろうか。子供たちが帰宅後に仮眠をとってしまうのは、遅くまで、部活動をやっているということも原因のひとつである。そういうことを含めて変えていかないと、子供たち自身だけでどうにかしようと思っても難しいだろう。

健康科のような副教科は絶対に必要だと思う。土曜の午前中などを使って、睡眠だけでなく、食事の重要性など子供の心身の健康に関連することを分野横断的にやれないか。ただ、睡眠学会などの協力のもと、組織的にやっていかななくては難しいだろう。

思春期の子供は世界的に見ても、みな夜型化しており、日本に限った話ではない。ただ、日本人は大人も含めて、他の国と比べて圧倒的に睡眠時間が少ない。日本の中だけでみていると気づかないが、世界的にみるといかに異常なのかということを提示する必要がある。

ただし、睡眠時間を強調しすぎると、では寝だめをしましょうという話になってしまうので、必ず体内時計のリズムと合わせて話をする必要がある。

啓発資料については、まず、根拠となる原著論文まで示して事務局においても資料として使用できる詳細なものを作成し、それをもとに、指導者用、中高生用、さらには小学生用と、段階的に簡単なものにしていくと面白いのではないかと。

エビデンスも必要だが、詳細すぎても発達段階によっては、混乱してしまうという場合もあるので、それでよいと思う。基本軸としては同じで、発達段階に応じてレベルを変えていければ、先ほど話ができた健康科のような副教科を展開するときに、学習指導要領としての役割を果たせるのではないか。

睡眠に対しては世間でかなりの誤解があるように思う。例えば身体のために睡眠がよいからと言って、遮光カーテンを引いて、朝寝坊をして、時差ボケ状態で余計具合が悪くなっているような人も多い。よかれと思ってやっていることが、実は全く逆効果であることを教えてあげるとともに、では具体的にどうしたらいいか示すことが必要だろう。

啓発のために、モデルケースのような絵を描いておくとよいだろう。ただ夜遅くまで起きていて、学校でうとうと、帰ってきて少し仮眠して、塾に行つて、帰つてごはんを食べるような A 君と、理想的な生活習慣を送っている B 君。2 人のようなモデルを対比させて提示するとわかりやすいのではないか。

睡眠覚醒リズムが乱れて、生体リズムが崩れると、生活習慣病のリスクや発がん性が高くなるというようなデータはたくさんある。中高生にとってはずっと先のことのような話でも、このようなデータを出すとなかなりインパクトがある。

啓発資料で大切なのは、動機づけだろう。規則正しい生活をするるとどんなメリットがあつて、不規則な生活をするるとどんなデメリットがあるのか。それを示して、なぜ規則正しい生活が必要なのか子供たち自身に考えさせることが必要。

調査についてだが、睡眠負債や慢性的な睡眠不足を調べるために、休日と平日の睡眠時間の差を見るのは有効。それに加えて、平日の中でも起きるのが早いときと遅いときでどうか、睡眠時間が長いときと短いときでどのくらい違うか調べてはどうか。

中学生の睡眠状況を見てみると、平日と土日の差がとても大きく、しかもそのことに何ら危機感がないことが問題。平日の差については、本来なら一週間の睡眠記録をつけ

させるのが一番良いのだろうが、例えば「平日で2時間以上寝る時間がずれることがありますか」のような聞き方をしてはどうだろう。

自己肯定感だけでなく、道徳観や幸福観、自ら学ぶ力についても聞いてみて、生活習慣との関係を明らかにできれば、様々な方面に生活習慣の大切さを訴えられるのではないか。

生活が夜型化することで、女性は月経サイクルがばらばらになったり、月経痛がひどくなったりするということが、我々の研究で明らかになっている。倫理的に問題があるかもしれないが、月経サイクルなどについて聞いてみると、様々な分析ができるだろう。

## 生活習慣に関するアンケート

## 【お願い】

- 1 このアンケートは、みなさんの家や学校での生活の様子について、たずねるものです。
- 2 特別な場合を考えず、ここ一か月くらいの普通の生活について答えてください。
- 3 それぞれの質問について、当てはまるものやあなたの考えに最も近いものを選んで、マークシートの回答用紙の決められた中に、その番号を塗ってください。
- 4 回答は、HBまたはBの黒鉛筆(シャープペンシルも可)を使い、なかを正確にマークしてください。また、消すときは、消しゴムできれいに消してください。
- 5 回答用紙は、おり曲げたり、よごしたりしないでください。
- 6 質問を注意深く読み、できるだけ正確に答えてください。
- 7 あなたの回答が、他の人に知られることはありません。思った通りに答えてください。

## あなたの眠りについてお聞きします。

(1) 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(1つ選んでください)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 午前6時より前        | 2 午前6時から6時30分より前 |
| 3 午前6時30分から7時より前 | 4 午前7時から7時30分より前 |
| 5 午前7時30分から8時より前 | 6 午前8時より遅い       |

(2) 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(1つ選んでください)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1 午後9時より前       | 2 午後9時から10時より前   |
| 3 午後10時から11時より前 | 4 午後11時から午前0時より前 |
| 5 午前0時から1時より前   | 6 午前1時から2時より前    |
| 7 午前2時から3時より前   | 8 午前3時より遅い       |

(3) 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。

(1つ選んでください)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1 同じ時刻に寝ている      | 2 だいたい同じ時刻に寝ている |
| 3 あまり同じ時刻には寝ていない | 4 同じ時刻には寝ていない   |

(4) 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。(1つ選んでください)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 午前6時より前        | 2 午前6時から6時30分より前 |
| 3 午前6時30分から7時より前 | 4 午前7時から7時30分より前 |
| 5 午前7時30分から8時より前 | 6 午前8時から8時30分より前 |
| 7 午前8時30分から9時より前 | 8 午前9時から9時30分より前 |
| 9 午前10時より遅い      |                  |

(5) 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。(1つ選んでください)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1 午後9時より前       | 2 午後9時から10時より前   |
| 3 午後10時から11時より前 | 4 午後11時から午前0時より前 |
| 5 午前0時から1時より前   | 6 午前1時から2時より前    |
| 7 午前2時から3時より前   | 8 午前3時より遅い       |

(6) 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。

(1つ選んでください)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1 同じ時刻に起きています      | 2 だいたい同じ時刻に起きています |
| 3 あまり同じ時刻には起きていません | 4 同じ時刻には起きていません   |

(7) 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。

(1つ選んでください)

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1 同じ時刻に寝ています      | 2 だいたい同じ時刻に寝ています |
| 3 あまり同じ時刻には寝ていません | 4 同じ時刻には寝ていません   |

(8) 次学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(1つ選んでください)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 よくある  | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない     |

(9) 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(1つ選んでください)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 よくある  | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない     |

(10) 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。

(1つ選んでください)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 よくある  | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない     |

(11) 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。(1つ選んでください)

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1 十分ではない | 2 どちらかといえば十分 |
| 3 十分である  | 4 長すぎる       |

(12) 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。(1つ選んでください)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 よくある  | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない     |

(13) 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。(1つ選んでください)

- |              |      |
|--------------|------|
| 1 (朝まで) 覚めない | 2 1回 |
| 3 2回         | 4 3回 |
| 5 4回以上       |      |

(14) 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。(1つ選んでください)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 よくある  | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない     |

(15) 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(1つ選んでください)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 よくある  | 2 ときどきある |
| 3 あまりない | 4 ない     |

(16) ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。(1つ選んでください)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1 午後9時より前       | 2 午後9時から10時より前 |
| 3 午後10時から11時より前 | 4 午後11時より遅い    |

(17) 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。(1つ選んでください)

- |            |            |
|------------|------------|
| 1 0分から10分  | 2 11分から20分 |
| 3 21分から40分 | 4 41分以上    |

(18) 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。(1つ選んでください)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 午前中調子がよく、夕方だるい | 2 ある程度活動的なのは午前中  |
| 3 ある程度活動的なのは夕方   | 4 午前中だるく、夕方調子がよい |

あなたの食事についてお聞きします。

(19) あなたは、朝食を食べますか。(1つ選んでください)

- |           |                          |
|-----------|--------------------------|
| 1 毎日食べる   | (20)、(21)を答えてください        |
| 2 ときどき食べる | (20)、(21)を答えてください        |
| 3 あまり食べない | (19-1)、(20)、(21)を答えてください |
| 4 食べない    | (19-1)を答えてください           |

(19)で「3 あまり食べない」「4 食べない」と答えた人のみ答えてください。

(19-1) 朝食を食べない理由はなんですか。(最も近いもの1つ選んでください)

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1 食欲がないから       | 2 太りたくないから  |
| 3 時間がないから       | 4 いつも食べないから |
| 5 朝食が用意されていないから | 6 その他       |

(19)で「1 毎日食べる」「2 ときどき食べる」「3 あまり食べない」と答えた人のみ答えてください。

(20) ぶだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。

(あてはまるものすべてを選んでください。)

- 1 主食(ご飯、パン、麺類、イモ類、シリアルなど)
- 2 主菜(肉類、魚介類、卵など)
- 3 副菜(野菜類など)
- 4 汁物(お味噌汁、スープなど)
- 5 果物、デザート
- 6 飲み物(お茶、牛乳、ジュースなど)
- 7 その他

(21) ぶだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。(1つを選んでください)

- |               |                           |
|---------------|---------------------------|
| 1 よく会話をしている   | 2 たまに会話をしている              |
| 3 あまり会話をしていない | 4 会話をしていない(一人で食べている場合も含む) |

全員が答えてください。

(22) あなたは、ぶだん、夕食を何時ごろに食べますか。(1つを選んでください)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1 食べない        | 2 午後6時より前      |
| 3 午後6時から7時より前 | 4 午後7時から8時より前  |
| 5 午後8時から9時より前 | 6 午後9時から10時より前 |
| 7 午後10時より遅い   | (22-1)を答えてください |

(22)で6、7と答えた人(夕食を午後9時より遅くに食べる人)のみ答えてください。

(22-1) 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。(最も近いもの1つを選んでください)

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| 1 部活や塾で帰りが遅くなるから | 2 遊んでいて帰りが遅くなるから      |
| 3 夕食を作る人の帰りが遅いから | 4 他の家族が帰るのを待ってから食べるから |
| 5 その他            |                       |

全員が答えてください。

(23) 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。(最も近いもの1つを選んでください)

- 1 塾や習い事の前に食べて、終わった後は食べない
- 2 塾や習い事の前はなにも食べず、終わった後に食べる
- 3 塾や習い事の前に軽く食べて、終わった後にしっかり食べる
- 4 塾や習い事の前にしっかり食べて、終わった後に軽く食べる
- 5 食べない
- 6 その他
- 7 塾や習い事には行っていない

(24) あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。(1つ選んでください)

1 よくある	2 ときどきある
3 あまりない	4 ない

(25) ぶだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。(最も近いもの1つ選んでください)

1 朝食はほとんど食べない、夕食は食べる (朝食0~1に対し、夕食9~10)
2 朝食に比べ、夕食は多い (朝食2~3に対し、夕食7~8)
3 朝食も夕食も同じくらい食べる (朝食4~6に対し、夕食4~6)
4 朝食に比べ、夕食は少ない (朝食7~8に対し、夕食2~3)
5 朝食は食べる、夕食はほとんど食べない (朝食9~10に対し、夕食0~1)
6 朝食も夕食もほとんど食べない

あなたの放課後の部活動や学習塾についてお聞きします。

部活動やクラブ活動について

(26) あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。(1つ選んでください)

1 1回	2 2回	3 3回	4 4回
5 5回	6 6回	7 7回(毎日)	8 入っていない

(26)で1~7と答えた人(学校の部活動やクラブ活動に入っている人)のみ答えてください。

(26-1) 部活動やクラブ活動は、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。(最も近いもの1つ選んでください)

1 30分	2 1時間	3 1時間30分	4 2時間	5 2時間30分
6 3時間	7 3時間30分	8 4時間	9 4時間より多い	

学習塾について

(27) あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。(1つ選んでください)

1 1回	2 2回	3 3回	4 4回
5 5回	6 6回	7 7回(毎日)	8 通っていない

(27)で1~7と答えた人(学習塾に通っている人)のみ答えてください。

(27-1) 学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。(最も近いもの1つ選んでください)

1 30分	2 1時間	3 1時間30分	4 2時間	5 2時間30分
6 3時間	7 3時間30分	8 4時間	9 4時間より多い	

習い事や学校以外のクラブについて

(28) あなたは、習い事や学校以外のクラブ(例: ピアノ教室、お習字、地域のサッカー教室など)には週  
に何回くらい通っていますか。1日に2か所行くときは、2回と数えてください。(1つ選んでください)

1 1回	2 2回	3 3回	4 4回
5 5回	6 6回	7 7回以上	8 通っていない

(28)で1~7と答えた人(習い事や学校外のクラブに通っている人)のみ答えてください。

(28-1) 習い事や学校外のクラブは、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均  
した時間を答えてください。(最も近いもの1つ選んでください)

1 30分	2 1時間	3 1時間30分	4 2時間	5 2時間30分
6 3時間	7 3時間30分	8 4時間	9 4時間より多い	

あなたのその他の生活の様子についてお聞きします。

(29) あなたは、ふだん(学校がある日) 次のA~Dのことを一日にどのくらいの時間やっていますか。

(A~D それぞれ1つ選んでください)

A. テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりす る(テレビゲームをす る時間は除く)	1 しない	2 1時間より少ない
	3 1時間以上、2時間より少ない	4 2時間以上、3時間より少ない
	5 3時間以上、4時間より少ない	6 4時間以上
B. テレビゲーム(コンピ ュータゲーム、携帯し のゲーム、携帯電話や スマートフォンを使っ たゲームも含む)をす る	1 しない	2 1時間より少ない
	3 1時間以上、2時間より少ない	4 2時間以上、3時間より少ない
	5 3時間以上、4時間より少ない	6 4時間以上
C. 携帯電話やスマート フォンで通話やメール、インターネットを する(携帯電話やスマ ートフォンを使ってゲ ームをする時間は除 く)	1 しない	2 1時間より少ない
	3 1時間以上、2時間より少ない	4 2時間以上、3時間より少ない
	5 3時間以上、4時間より少ない	6 4時間以上
D. パソコンを使う(パソ コンを使ってゲームを する時間は除く)	1 しない	2 1時間より少ない
	3 1時間以上、2時間より少ない	4 2時間以上、3時間より少ない
	5 3時間以上、4時間より少ない	6 4時間以上

(30) あなたは、寝る直前まで、(29)のA~Dのいずれかをすることはありますか。(1つ選んでください)

1 よくある	2 ときどきある
3 あまりない	4 ない

あなたが生活する上での考え方や感じ方についてお聞きします。

(31) 次のことは、あなたにどれくらいあてはまりますか。(A~F それぞれ1つ選んでください)

A. ルールを守って行動する	1 当てはまる 3 あまり当てはまらない	2 少し当てはまる 4 全く当てはまらない
B. 自分でできることは自分でする	1 当てはまる 3 あまり当てはまらない	2 少し当てはまる 4 全く当てはまらない
C. 自分の思ったことをはっきり言う	1 当てはまる 3 あまり当てはまらない	2 少し当てはまる 4 全く当てはまらない
D. 先のことを考えて自分の計画を立てる	1 当てはまる 3 あまり当てはまらない	2 少し当てはまる 4 全く当てはまらない
E. 困っている人がいたら手助けをする	1 当てはまる 3 あまり当てはまらない	2 少し当てはまる 4 全く当てはまらない
F. 相手の立場になって考える	1 当てはまる 3 あまり当てはまらない	2 少し当てはまる 4 全く当てはまらない

(32) あなたは、次のことについて、どのように思いますか(A~C それぞれ1つ選んでください)

A. 自分のことが好きだ	1 そう思う 3 どちらかと言えばそう思わない	2 どちらかと言えばそう思う 4 そう思わない
B. 自分にはよいところがある	1 そう思う 3 どちらかと言えばそう思わない	2 どちらかと言えばそう思う 4 そう思わない
C. 自分是人から必要とされている	1 そう思う 3 どちらかと言えばそう思わない	2 どちらかと言えばそう思う 4 そう思わない

(33) あなたは、ふだん次のように感じることはありませんか。(A~F それぞれ1つ選んでください)

A. 午前中調子が悪い	1 よくある 3 あまりない	2 ときどきある 4 ない
B. 気分が落ち込む	1 よくある 3 あまりない	2 ときどきある 4 ない
C. なんでもないのにイライラする	1 よくある 3 あまりない	2 ときどきある 4 ない
D. ちょっとしたことですぐにカッとなる	1 よくある 3 あまりない	2 ときどきある 4 ない
E. たちくらみやめまいがする	1 よくある 3 あまりない	2 ときどきある 4 ない
F. 身体のだるさや疲れを感じる	1 よくある 3 あまりない	2 ときどきある 4 ない

(34) この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(1つ選んでください)

1	ない	2	1日	3	2~3日
4	4~5日	5	6~7日	6	8日以上

(35) この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。

(1つ選んでください)

1	ない	2	1日	3	2~3日
4	4~5日	5	6~7日	6	8日以上

さいごに、あなたの学年、クラス、男女についてお聞きします。

性別	1 女性	2 男性		
学年	1 小学5年生	2 小学6年生	3 中学1年生	4 中学2年生
	5 中学3年生	6 高校1年生	7 高校2年生	8 高校3年生
クラス	1 1組、A組	2 2組、B組	3 3組、C組	4 4組、D組
	5 5組、E組	6 6組、F組	7 7組、G組	8 8組、H組
	9 9組、I組	10 10組、J組	11 11組、K組	12 その他

最後に、先生がいう3ケタの学校番号をマークしてください。

ありがとうございました

## 生活習慣に関するアンケート&lt;教員用&gt;

- ・ 学校において、生活に関する指導を担当されている方がいる場合は、その方が回答してください。
- ・ 生活に関する指導を担当する方がいない場合は、調査対象になっているクラスの担任等が回答してください。
- ・ 記入欄が不足する場合、裏面にご記入ください。

( 1 ) 児童生徒に、規則正しい生活習慣を身に付けさせるために、クラスや学校全体で取り組んでいることはありますか。具体的に記入してください。( ない場合は( 2 )へ )

( 1 - 2 ) 取組の中で、地域の人材や組織・団体と連携して取り組んでいるものがあれば、具体的に記入してください。

( 1 - 3 ) 効果があったと感じる取組がありましたら、どのような取組によって、どのような効果があったか、具体的に記入してください。

( 1 - 4 ) 取組の中に睡眠習慣の改善のための取組がありましたら、具体的に記入してください。

( 2 ) 児童生徒に生活に関する指導を行うにあたり、課題は何ですか。具体的に記入してください。

( 3 ) 子供の生活習慣づくり支援に関して、文部科学省へご意見・ご要望があれば記入してください。

御協力、ありがとうございました。

学校名・番号を右欄に  
ご記入ください

番 号 \_\_\_\_\_  
学校名 \_\_\_\_\_

## 生活習慣に関するアンケート<地方公共団体用>

- ・ 貴地方公共団体において子供の生活習慣づくり支援を担当されている職員もしくは関連業務を担当されている職員が回答してください。
- ・ 回答に合わせて、適宜スペースを追加してください。

( 1 ) 貴地方公共団体で平成 2 4 年度 ~ 2 6 年度に実施した ( 予定を含む ) 子供の生活習慣づくりに関する事業について、記入してください。

実施年度	取組内容・テーマ	実施回数	対象	開催場所	担当部局

( 2 ) 貴地方公共団体では、子供の生活習慣づくりに関する情報提供・普及啓発・広報を実施していますか。実施している場合は、具体的に ( 提供方法、対象、配布数など ) 記入してください。

( 3 ) 貴地方公共団体における子供の生活習慣づくり支援施策で、他組織等 ( 福祉部局及び福祉関係者、学校所管部局、学校、地域住民、NPO 等 ) と連携して実施している取組がありましたら、具体的に記入してください。

( 4 ) 貴地方公共団体が実施した子供の生活習慣づくり支援施策で、効果があった取組がありましたら、どのような取組によって、どのような効果があったか、具体的に記入してください。

( 5 ) 貴地方公共団体が子供の生活習慣づくり支援施策を展開するにあたり、課題は何ですか。具体的に記入してください。

( 6 ) 文部科学省の子供の生活習慣づくり支援施策についてご意見・ご要望があれば記入してください。

御協力、ありがとうございました。

回答結果は [seikatsu-kyoui@libertas.co.jp](mailto:seikatsu-kyoui@libertas.co.jp) までメールでお送りください。

# 子供の生活習慣づくり支援事業

( 前年度予算額 19百万円 )  
 ( 27年度要求額 65百万円 )

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25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 88.6%	中学3年生 84.3%
午前7時以前に起きる児童生徒の割合	小学6年生 80.1%	中学3年生 71.8%
午後11時より前に寝る児童生徒の割合	小学6年生 85.1%	中学3年生 33.6%

約7割の生徒が午後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

### 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。

### 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。

## 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な生活習慣の改善）  
 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  
 地方公共団体に対する企業との協力を促進

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  
 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

15百万円

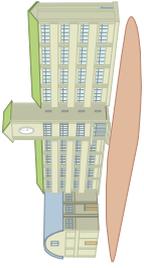
社会全体で子供の基本的な生活習慣づくりの気運を育成  
 保護者等への効果的な啓発手法などの支援方策の検討  
 共同企画による啓発資料作成や研究発表会の開催



### 【新規】中高生を中心とした生活習慣

マネジメントサポート事業 50百万円

社会的自立に向け、生活を主体的にコントロールする力の育成  
 チェックシートを活用した睡眠習慣改善の実証研究  
 地域や家庭と連携した生活習慣改善の取組実施



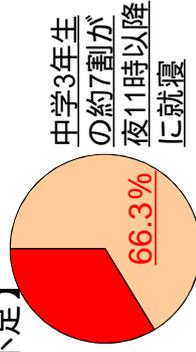
# 社会全体で取り組む子供から大人までの基本的な生活習慣づくり

# 中学生を中心とした生活習慣マネジメント・サポート事業

## 中学生を取り巻く現状と課題

「早寝早起朝ごはん」国民運動により、幼児、小学生を中心に子供の生活習慣の改善に大きな効果があったが、中学生の睡眠習慣等についてはまだ課題があり、生活習慣の乱れが、将来的な自立に影響を与えるリスクがある。

【夜型生活による睡眠時間の不足】



H25「全国学力・学習状況調査」(文部科学省)

【携帯電話によるネットとの接触時間が急増】

携帯電話(スマートフォン含む)を所有している割合  
 <小学生: 24.1%、中学生: 46.2%、高校生: 97.6% >  
 2時間以上インターネットを使っている青少年  
 <小学生: 2.7%、中学生: 27.1%、高校生: 45.5% >  
 インターネットの平均利用時間  
 <小学生: 23.3分、中学生: 76.4分、高校生: 120.9分 >  
 H24「青少年のインターネット利用環境実態調査」(内閣府)

【不登校の理由】

不登校の主な継続理由としては、「朝起きられないなど、生活リズムが乱れていたため」が33.5%  
「不登校に関する実態調査」(文部科学省)

【中途退学した理由】

中途退学者の約3割が「規則正しい生活」ができれば、中途退学しなかったと思うと回答  
「都立高校中途退学者等追跡調査」(東京都教育委員会)

将来の社会的自立に向け、主体的に生活をコントロールする力を身に付けさせることが重要

## 中学生を中心とした生活習慣マネジメントの支援

### 地域協議会

教育委員会、医療・保健機関、地域住民、民間団体、家庭教育支援チーム、学校(研究協力校)等

### 生活習慣改善の取組の実施

チェックシートを活用した睡眠習慣の実態や心身の状況を調査し助言等を実施  
 地域・家庭と連携した取組の実施  
 (取組例)  
 ・家庭教育支援チームによる睡眠に問題を抱える子供と保護者への家庭での個別支援の実施  
 ・公民館等を活用した、中学生が自ら生活習慣を考える「調べる学習」やワークショップなど

### 生活習慣支援員(仮称)

取組内容や協議会、文部科学省との間をコーディネート

調査の実施

活動の委託

### 文部科学省

生活習慣改善の効果に関する調査・分析

取組前後や他地域との比較による効果検証・分析  
 睡眠と心身の関係や睡眠習慣と問題行動の関係等の分析

連携

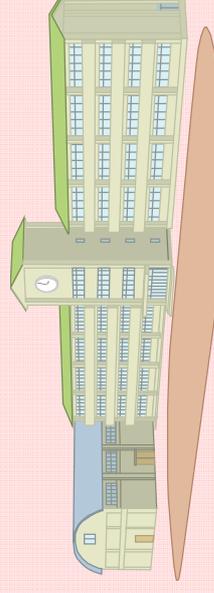
「早寝早起朝ごはん」全国協議会

科学的知見や根拠に基づき支援手法やノウハウの全国的な普及啓発を推進

# 中高生を中心とした生活習慣マネジメント・サポート事業実施イメージ

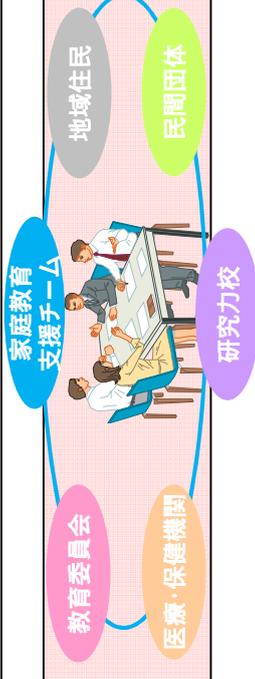
## 1. 研究協力地域の指定【文部科学省】

- 睡眠チェックシートの取組及び文部科学省による効果検証への協力や先進的取組の実施先として、研究協力地域及び協力校（中学校、高等学校等）を指定（2年間）。
- 指定の要件は、子供の自立性、自発性を促す取組であること、家庭、学校、地域が連携した体制が構築されていること、科学的根拠やデータに基づき効果が見込まれる先進的な取組であること等。



## 2. 地域協議会の立ち上げ（実施体制の構築）【地方自治体】

- 教育委員会、研究協力校、医療・保健機関、家庭教育支援チーム、地域住民、民間団体等で構成。
- 地域における生活習慣改善の取組の詳細決定や事業全体の調整を行う。



## 3. 事業の実施【文部科学省・地方自治体】

### 事前調査

- 文部科学省から協力校に対して、取組前の生活習慣の実態に関する調査を実施。

### 取組の実施

- 事前調査の結果を踏まえて、地域協議会において、睡眠チェックシートを活用した睡眠調査を実施し、個別に問題を抱える子供には親子へのヒアリング等による助言等を行う。
- 地域人材を活用し、地域の課題に応じた創意工夫に基づく生活習慣改善に向けた実践的な取組を行う。

### 取組内容や地域との連携を生活習慣支援員がコーディネート

### 事後調査

- 協力校に対して文部科学省から取組による効果等の調査を実施。

### 評価・検証

- 事後調査の結果等を踏まえて、地域協議会で評価を行い、効果及び次年度に向けた改善点を検証。

## 文部科学省（検証委員会）における

### 調査・分析

#### 睡眠と問題行動等の因果関係の分析

- 睡眠状況を把握するチェックシートを活用した実証研究を実施し、睡眠と問題行動等の因果関係を検証・分析する。

#### 取組の具体的な効果の検証

- 取組を行う地域の協力校に対して、取組前、取組後に調査を行い、取組による子供たちの変容を分析する。

#### 全国的な普及啓発に向けた検討

- 地域協議会における効果的な取組や、睡眠習慣の改善方策等について全国的な普及啓発に向けた検討を行う。

## 中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会（第2回）

## 議事概要

## 1 日時

平成26年10月20日（月曜日）18時00分～20時00分

## 2 場所

文部科学省13F2会議室

## 3 委員出席者（敬称略）

神川康子、木村治生、柴田重信、鈴木みゆき、関克則、原田哲夫、三池輝久

## 4 文部科学省出席者

徳田大臣官房審議官、藤江男女共同参画学習課長、枝家庭教育支援室長、  
塚田家庭教育支援室室長補佐

## 5 議事概要

- (1) 事務局より、資料2-1から2-3（睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等の関係性に関する調査）、資料3（平成27年度生活習慣支援に関する概算要求）について説明。
- (2) 原田分科会長より、資料4-1から4-4（第1回中高生を中心とした子供の睡眠習慣に関する科学的知見の整理分科会の検討状況）について説明。
- (3) 睡眠障害（生体リズム障害）と不登校について三池委員より事例発表。
- (4) 睡眠習慣チェックシートを活用した生活習慣づくりの推進に関する取組について青森県三戸町より事例発表。
- (5) 事例発表に対する質疑。

平成25年度に不登校が急激に減っているのには驚いたが、取組から4年ほど時間がかかっている。やはり効果が出るまでにはこのくらい時間がかかるものか。

一度不登校になってしまった生徒を学校に戻すのは難しい。学校に戻るタイミングとしては、中学生であれば高校進学時だろう。不登校になってしまう前の段階での予

防が大事だと考えている。

中学校にあがると、一気に1時間夜更かしになってしまうというのは、どのような要因が考えられるか。

放課後の使い方について町内で調べたところ、小6と比べ中1では、睡眠時間が50分近く少ない。睡眠時間が減った分勉強時間が増えているのかと思えばそうではなく、代わりに伸びているのが、メディアとの接触時間である。小6と比べて中1では、メディアとの接触時間が50分以上多くなっており、平均値であるため一概には言えないが、減った睡眠時間が丸々メディアとの接触に使われていると考えられる。

我々が行った調査からは、就寝時刻を後ろ倒しにしている一番の要因は、部活動であることがわかっている。部活がない小学校6年生までの学習の時間は、主に夕食前であるのに対し、部活動がある中学生以降は、どうしても夜になる。部活の時間だけ全体に生活が後ろ倒しになるという傾向が見られる。

当町では、中学校の部活動は課外活動として行っており、夏場でも19時までには終わるようになっている。一方、スポーツ少年団や総合型の地域スポーツクラブに所属している小学生は指導者の都合に合わせて、遅い時間から指導が始まるということが多く、その分生活が夜型になっている傾向が見られ、今後の課題である。

(6) 事務局より資料7(普及啓発資料の作成の具体的事項)について説明。

中高生及び保護者向けの普及啓発資料と指導者向けの参考資料、睡眠チェックシートを検討委員会のアウトプットとして考えている。普及啓発資料の内容としては、体内時計の仕組みや、体内時計のリズムの乱れが心身に与える影響などの科学的知見をベースとしながら、Q&A形式や、丸バツ形式などを取り入れ中高生に興味を持って読んでもらえる資料を目指したい。啓発資料に盛り込むことが考えられる事項を資料7としてお配りしているので、中高生の関心を引くような見せ方も含めて御意見をいただきたい。

(7) 討議。

中高生向けの啓発資料の中身としては、体内時計とはどういうものかなど、睡眠に関する基礎的知識はもちろんだが、それと合わせて、動機付けとなる要素を盛り込むことが不可欠である。成績・思考力面、美容面、体力面などで寝早起きするとこんな良いことがあるというプラスの面と、逆にそれをやらないとこんな怖いことがあるというマイナスの面を示して、なぜそうなるのかというメカニズムを中高生でも理解できるようにわかりやすく説明するとよいだろう。

生活習慣が乱れるとすぐに何か問題がおこるわけではなく、長期間積み重なって実感されるものであるし、成人病のリスクが高まるなどと言っても、中高生が自分のこととして考えられないのはある意味仕方がない。

これは大学生で調べたものだが、平日と週末の睡眠時間が2時間以上違っていると、成績に差が出るというデータがある。成績というのは中高生にとっても気になるものだろうから、自分の成績と生活習慣を照らし合わせて、身につまされるところはあるのではないか。

あるいは、夜更かしが肥満につながるというのも中高生、特に女子には響くかもしれない。

様々な地域で生活習慣改善について話をする機会があるが、地域によって求めているものが全く違うということを感じている。ある地域は、生活習慣を改善すると学力が上がるというと保護者が食いついてくるが、別の地域だと、学力は二の次でいいから、スポーツのパフォーマンスが上がるということを強調してほしいと要望されたりする。

子供たちも同様に、魅力を感じたりやる気を引き出すきっかけとなるものは、人それぞれなのだろうと感じている。

また、不適切な睡眠習慣による経済損失というのはよく計算されているが、睡眠不足はヒューマンエラーにもつながる。子供たちに話をする場合には、計算ミスが増えるとか、読解力が低下するというような言い方をすると、割と耳を傾けてくれるようだ。

規則的な生活習慣が、女性の月経サイクルの安定や月経痛、月経前症候群の症状の軽減につながるということは、表現が難しいところではあるが重要なことなので、少なくとも指導者用の資料には入れたいと考えている。

必要な睡眠時間は人によって違うので少ないからと言ってすぐに問題だとは言えないが、睡眠リズムが狂うと危ない。夜にスマートフォンを眺めることでメラトニン分泌が落ちて、夜型になることが分かっているので、19時以降は極力使用しないようにするなど、メディアとの上手な付き合い方をしっかりと伝えていくことが必要だろう。これからの時代に子供たちがスマートフォン無しで生活していけるとはとても思えないので、ただ単にスマートフォンを使ってはいけないと言うことは意味がないと考えている。

同じように、日本小児科医会が、2歳までの子供にはテレビを見せない、2歳以降は2時間までという提言を出しているが、これはテレビを見ること自体が問題なのではなく、生活時間のプログラミングをできない子供が、テレビに夢中になることによって、結果夜更かしになり、睡眠リズムを崩してしまうことを懸念しているためである。

教員を対象とした調査で、幼児期にメディアに関してしつけが甘い家庭で育った人は、子供に対してもまた同様に甘くなるという結果が出ているので、どこかでその悪循環に区切りを付けるという意味でも今回良い機会なので、しっかりと検討をお願いしたい。

中高生が自分の意思だけで、メディア利用を制限できるかということかなり難しい。何時以降は、家族全員のスマートフォンをどこかに集めて使わないようにするなど、家族全員で考えて、ルール作りをするなどの取組が必要だろう。

メディアをはじめとして生活全般に、ルールを作るというのは非常に大切である。そして中高生ならば、学校や家庭で更に踏み込んで自分の生活を振り返る機会を持たせることが大事。

指導要領の改訂で授業時間数は増えているし、学習時間は増加している。部活動や塾もある。全体的に子供たちの生活が忙しくなっているのは間違いない。

しかし子供たちにとっては、睡眠時間と同様に、勉強や部活動の時間、友達とのコミュニケーションの時間もかけがえのない大切なものである。

単にメディアとの接触時間を減らせ、睡眠時間を増やせと大人が枠組みを決めて従わせるのではなく、睡眠を中核にしてライフスタイルを見直し、オンするだけでなく何をオフするのかということを考える機会を持たせて、生活全体をコントロールできる力を身に付けさせることが、中高生にとっては重要である。

その仕組みを、教育課程の中にどのように位置付けるのか、そしてそれに地域がどう関わっていくのか、それがこれから重要になってくるのではないだろうか。

家庭教育が困難であると言われている時代だからこそ、中高生自身が自分のコントロールを握ること、24時間を自律していくことが求められているのだろう。

富山県でも学力向上対策のひとつとして生活習慣改善の取組を行っている。ほとんどの学校が、21時以降は友達同士でLINEをやらないなどのルール作りを行っているが、指導する上で重点を置いているのは、子供たち自身に、自分の生活を見直させること。限られた一日の中で、何の時間を減らして、何の時間を増やすのか、自分の生活を振り返りながら考えることで、学力向上もそうだが、考える習慣や思考力がついたという声が聞かれている。

## 普及啓発資料の作成の具体的事項について

### 1．作成の方向性

例えば、現状・課題 体内時計の仕組み 乱れによる影響 乱れないようにするための対応といった一連の流れを想定し、各事項に関して子供や保護者、支援者等に必要な知見を整理し、併せてそれを裏付けるデータについても掲載する。

### 2．主な掲載事項

#### (1) 子供の睡眠習慣を中心とした生活習慣をめぐる現状や課題

社会環境の変化等による子供の生活習慣や睡眠環境の変化や課題

- ・昼行性動物としての人間
- ・24 時間型社会への変化
- ・メディアなどの発展による特に子供を取りまく環境の変化

人はなぜ眠くなるのか、レム睡眠・ノンレム睡眠、睡眠不足の影響などの睡眠に関する基本的知識

- ・恒常性維持機構に基づく睡眠
- ・体内時計機構に基づく睡眠
- ・レム睡眠、ノンレム睡眠

など

#### (2) 体内時計の仕組みについて

睡眠習慣を中心とした生活習慣と体内時計の関係性など、体内時計に関する基本的な仕組みやメカニズム（光や食事等の同調因子、体内時計の周期・位相・振幅など）

- ・体内時計とは何か？
- ・時計遺伝子（clock、BMAL1 等）
- ・概日リズム
- ・視交叉上核の機能
- ・体内時計に関係する生体リズム（睡眠・覚醒リズム、体温、ホルモン（セロトニン、メラトニン、コルチゾール、 エンドルフィン等）、自律神経系）
- ・同調因子（主に光と食）
- ・フリーラン
- ・体内時計のリセット
- ・体内時計の個人的（遺伝的）な差異

など

### (3) 体内時計の子供の心身への影響について

夜更かしや長い仮眠、ブルーライトなどによる生活習慣の乱れが体内時計に与える影響（外的脱同調、体内時計の戻し方など）

- ・睡眠時間の不足による影響（リズムの乱れの要因として）
- ・睡眠の質による影響（仮眠や浅い睡眠）
- ・外的脱同調
- ・内的脱同調
- ・体内時計の戻し方

など

体内時計が乱れることによる心身への悪影響（不定愁訴、体への影響など）や問題行動等に発展する可能性、体内時計を整え適切な生活習慣を送ることによるプラス効果（学力向上、自尊心など）

- ・概日リズム睡眠障害（特に睡眠相後退症候群）
- ・肥満やその他健康問題（がん、高血圧、糖尿病等）との関係
- ・不登校、暴力行為等にいたるメカニズム
- ・運動能力の向上
- ・セロトニン
- ・成長ホルモン
- ・スマートフォン等の影響

など

### (4) 中高生を中心とした子供が気をつけるべき子供の生活習慣

生活習慣の乱れからくる体内時計の乱れを予防するために、子供及びその保護者が気をつけるべき生活習慣について整理（朝の日光と食事、平日と土日の睡眠リズムなど）

- ・朝の日光と食事をとる
- ・休日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない
- ・仮眠・昼寝をしすぎない
- ・適度な運動を習慣づける
- ・夜食は控える、遅い時間の食事は分食などの工夫をする。
- ・お風呂は早めに入る
- ・布団の中でメディア（スマホ、ゲームなど）はしない
- ・睡眠環境を整える（照明を暗くすることやカフェインの摂取を控えるなど）
- ・必要な睡眠時間を確保する
- ・生活習慣を整えて体内時計を適切に保つ

など

# 中高生を中心とした子供の睡眠習慣に関する科学的知見の整理分科会

## 生活リズム向上の取組み



平成26年11月25日(火)10:00～  
NPO法人里豊夢わかさ

理事長 前田 勉

2014/10/16



兵庫県立子どもの発達と睡眠医療センター  
〔三池輝久医師〕

教育委員会(青森県三戸町)  
〔馬場幸治氏〕

NPO法里豊夢わかさ(福井県若狭町) 若狭子どもの生活リズム向上実行委員会  
〔前田 勉〕

「早寝早起き朝ごはん」国民運動プロジェクト[2007・2008年度]

「『子どもの生活リズム向上のための調査研究』先進地域の調査研究」

# 「眠育」取り組みのきっかけ

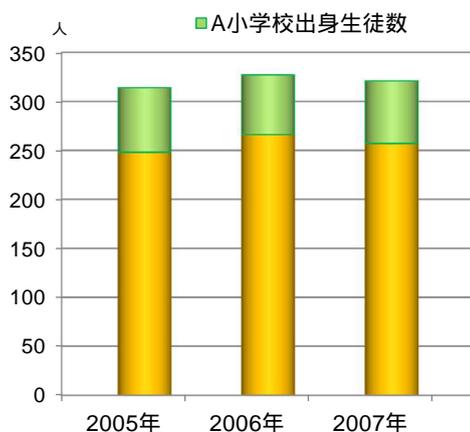
## 中学校に上がると 不登校が増える小学校からの相談

3

## 中学入学後 不登校が増える理由は？

資料1-1

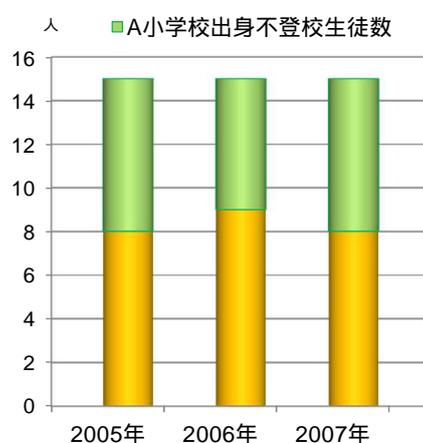
C 中学校の生徒数



C 中全校生徒	314人	327人	321人
A 小出身生徒	66人 21.0%	61人 19.0%	64人 19.9%

資料1-2

C 中学校の不登校生



C 中不登校生徒	15人	15人	15人
A 小出身不登校生徒	7人 46.7%	6人 40.0%	7人 46.7%

A 小学校出身生徒の約10%が不登校生

4

# 中一ギャップ？

資料1-4

A小学校出身不登校生の実態

	2005年	2006年	2007年
A小学校出身不登校生	A (3年)		
	B (3年)		
	C (1年)		
	D (2年)	D (3年)	
	E (2年)	E (3年)	
	F (1年)	F (2年)	F (3年)
	G (1年)	G (2年)	G (3年)
		H (2年)	H (3年)
		I (2年)	I (3年)
			J (3年)
			K (2年)
			L (2年)

5

## 「睡眠調査」の開始

### 三池輝久医師と共同研究

仮説：A小の睡眠に問題あり

不登校を未然に防ぐには

「睡眠調査」は副作用のない最良の方策

～ 早期発見・早期治療

### 学校へ協力要請

・A小学校 (4～6年)

・B小学校 (4～6年)      不登校ゼロ

・C中中学校 (1・2年)      A・B小の進学先

6



## 睡眠調査票の主なチェック項目

睡眠トラブルの  
元凶

1. 寝る時刻は遅くないか？  
夜更かし
2. 睡眠時間は足りているか？
3. 寝起きの時刻が同じであるか？
4. 休日、遅くまで寝ていないか？
5. 授業中や帰宅後寝ていないか？
6. 睡眠の分断や中途覚醒はないか？

すべてを網羅することなく、焦点を絞る

9

## 教師の協力

### 睡眠調査票の点検

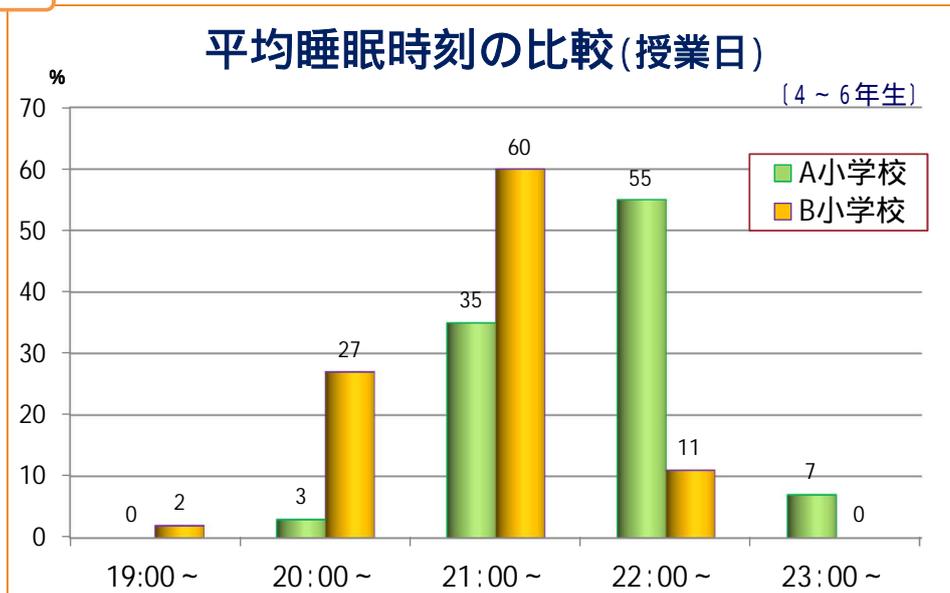
1. 入眠時間がしっかり塗られているか
2. 特に遅く寝ている 簡単に理由を書く  
(外出、旅行、TV、ゲーム、パソコン)
3. 朝食を摂っているか
4. 毎週同じ曜日に遅く寝ている  
(習い事・塾・スポ少)
5. 「ふりかえり」が書いてあるか

教師の「睡眠意識の向上」

10

## 違いは夜更かし

資料2-1



B小学校: C中学校で不登校ゼロ

2007/7 実施

11

## 児童の変化(4年目から)

地域で最も問題の小学校が

### 朝の集団登校のようす

- **元気がよい**
- **大きい声であいさつができる**
- **動きが機敏**
- **気配りができる**

12

## 親・地域変化(4年目から)

### 面談時の親の姿勢

他人に

我が家の子育て方針

生活リズムを意識

### 生活習慣の見直し

入浴・食事時刻等の見直し、TVは8時まで

### 他校からの調査依頼

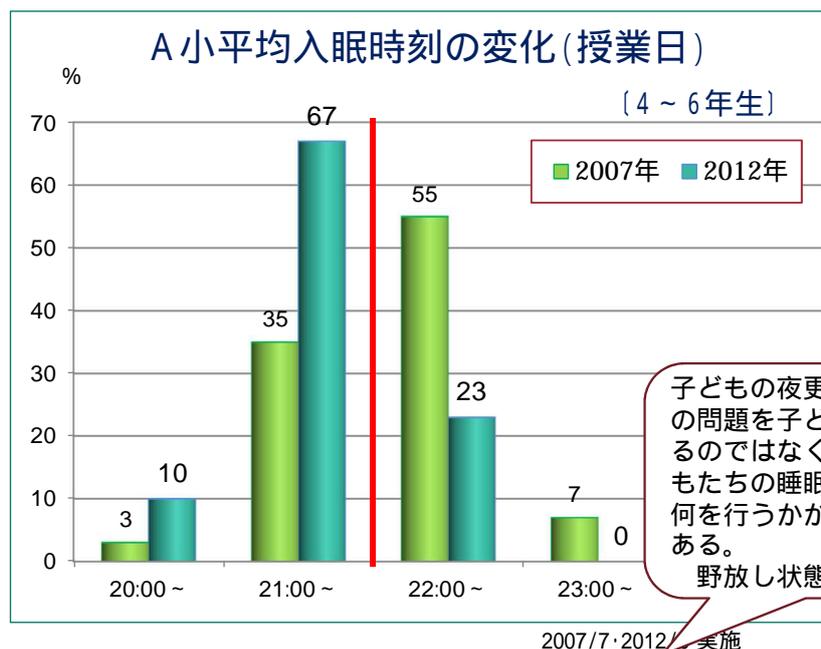
中学校入学後不登校が多い小学校から

13

睡眠調査開始6年後

## 入眠時刻の改善

資料3-1



22時以降入眠児童の大半はスポ少の練習:大人の都合

14

## 不登校生の減少傾向

資料3-2



15

## メールをいただきました

今年、C中学校に赴任した養護教諭が、  
11時までには就寝する生徒が多く、保護者も10時には就寝した方がいいんですよ  
と、理解が高いのにびっくりしていました。

2014/7/2 N先生からいただいたメール抜粋

16

# 「ふりかえり」の活用



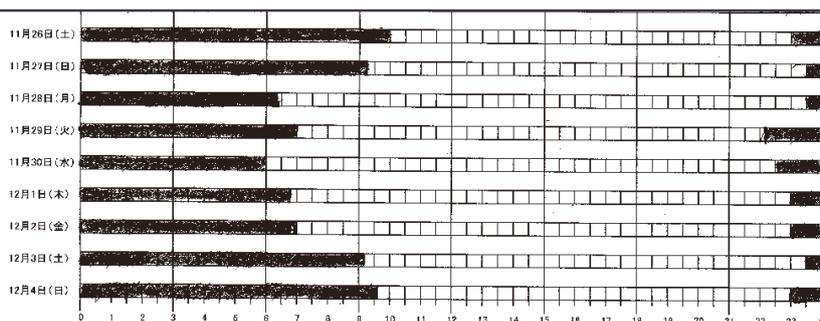
入眠時刻の乱れや休日の長い危険ゾーンに入っている補充睡眠が無視されている

# 面談指導

小2女子:父親スポーツ教室の指導者で同伴  
〔不規則な睡眠・覚醒リズム、補充睡眠が長い〕



面談後:体ってこんなに軽いんや 学校が楽しくなってきた

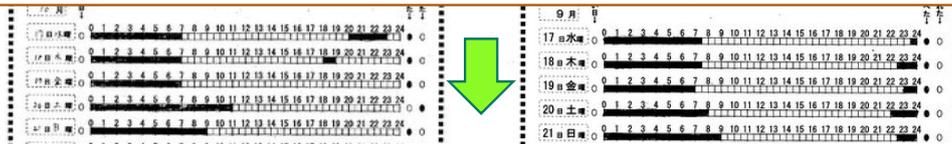


2011/11 実施

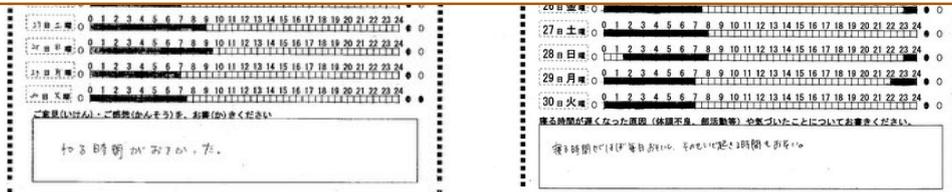
# 面談指導

〔夜更かし、短時間睡眠、土日の補充睡眠、睡眠の分断〕

面談時の発言: なんで算数とか国語の授業は午前中にあるの?  
午後やったらわかるのに (6年女兒)



小学校時朝の挨拶ができなかったが、あいさつをして通る  
中学校では問題なし (中2女生徒)



2012/10 実施

2014/9 実施

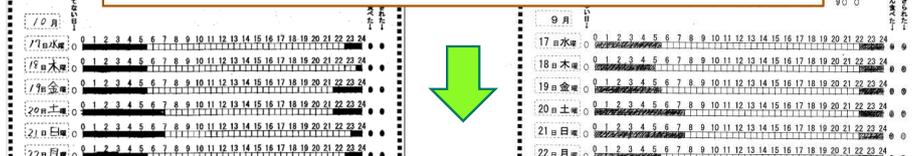
19

# 面談指導

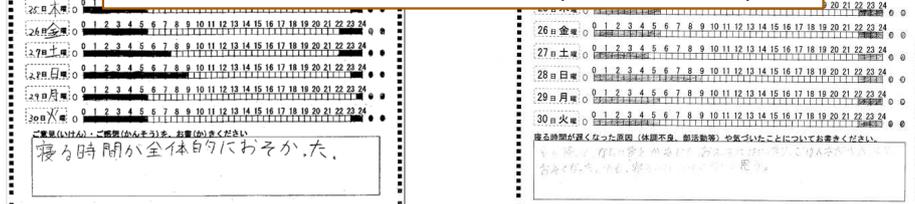
担任からの要望: いつも疲れた様子、時々居眠り

〔入眠時刻の乱れ、短時間睡眠、土日の補充睡眠〕

面談時眠気を訴える(6年女兒)



遅くなくても22時に入眠(中2女生徒)



2012/10 実施

2014/9 実施

20

# 睡眠調査のメリット

## 不登校対策

- ・ 睡眠状態の変化を把握
- ・ 不登校の芽を摘むことが可能

## 生活リズムの向上

- ・ 睡眠状態の可視化      特徴・問題点の把握
- ・ 「ふりかえり」      自己評価 課題の発見  
睡眠意識の向上  
保護者の質問・要請に応える

21

# 眠れない子どもたち

「ふりかえり」で  
気になる言葉のメモ

12	C	入眠時刻が22時から23時の間で安定していますが、休日に補充睡眠が出ていますので23時入眠では少し寝不足になっているようですね。「眠れない」と書かれていますが、寝る前の過ごし方について、養護の先生と相談してください。
13	D	22時に布団に入っても寝れなくて、23時になっているようで、寝つきが悪いようですね。寝られないということは、夕食後から寝るまでの過ごし方に原因があることが多いです。例えば、寝る前に風呂に入った、汗の出る運動をした。これは交感神経が高ぶります。明るい蛍光灯の下で過ごしていたり、テレビやスマートフォンなどの液晶を見ていた。これは脳がまだ昼と錯覚し、眠りのホルモンがあまり出ない。他にもありますが、寝る前の過ごし方を検証してください。もし、それでもダメな場合は、面談で相談します。
14	D	Aさんがどれだけの体力があり、習い事や勉強に費やしている時間は、分かりませんが、大切なことは、子どもで一杯と感じたら、絶対に無理しないこと、頑張りすぎないことです。不登校になっている子どもたちで最も多いのが頑張り過ぎなのですね。自分の限界は、Aさんしかわかりません。自分を大切に生活リズムにしてください。
15	E'	危ないですね。いつ、体内時計が狂って生活軸が大きすぎてもおかしくない状態になっています。まず、22時を過ぎての学習効率は非常に悪いこと、この時間は本来、脳を休ませ、昼間働いて傷ついた脳を修復し、明日、活躍するためのエネルギーを補給する時間です。どこかでBさんの今の生活リズムのサイクルを立て直す日を作って行かないと、大変なことになりますよ。土曜日に朝6時に起き、できるだけ寝ないようにして、夜8時ごろまで我慢して寝る。日中は、体を動かすこと。これを次の日曜日も行い、そして月曜日。ただし、月曜日が難しいようでしたらよく土曜日から再度と繰り返してください。まず早起きをして太陽の光を十分に浴びることから始めてください。
16	B	調査後半の22時入眠、6時ごろ起床は、よい睡眠リズムです。時々23時入眠がありますが、これは勉強のためですか？できるだけ同じ時刻に寝起きできるとよいですね。
17	D	長くこの夜更かしを続けていたのですか？続けていたら、Cさんの生体リズムが夜型に固まりつつあるのかもしれないですね。もしそうでなかったら、寝る前の時間の過ごし方を見直してください。例えば、寝る前に風呂に入った、汗の出る運動をしたり。これは交感神経が高ぶります。明るい蛍光灯の下で過ごしていたり、テレビやスマートフォンなどの画面を見ていた。これは脳がまだ昼と錯覚し、眠りのホルモンがあまり出ない。このように寝る前に気を付けることがいくつかあります。もしあてはまるものがあれば改善してください。

眠れない

眠れない  
「22時に布団に入ってもなかなか眠れず、結局23時半になった」  
要面談

習い事、勉強で0時以降入眠  
体調を壊す  
じっとり型、体力、習い事や勉強の時間は分からない

夜眠れない  
授業中眠くなることが多い

眠れない

～中3のある組では、26名中10名が眠れないと訴えている。

22

## 規則正しい生活リズムの習慣化

### 中・高生になって自律？

生体軸が夜型にシフトした子どもは  
自分の努力で戻すことは不可能

- 幼少期からの規則正しい睡眠習慣
- 小学校4・5年生の段階で確立
- 乱れた睡眠リズムを早期に修正

23

## 規則正しい生活リズムを身に付けると

### M小学校1年生の実態

2014/6 実施

ランク	人数	%
A	0	0.0
A'	3	16.7
B	7	38.9
C	5	28.7
D	0	0.0
E	3	16.7

2014/10 実施

ランク	人数	%
A	2	11.1
A'	4	22.2
B	9	50.0
C	3	16.7
D	0	0.0
E	0	0.0

A : 夜7時半～8時半まで入眠、朝6時～6時半起床  
入眠・起床時刻が毎日ほぼ同じ(30分以内の差)  
10時間の睡眠時間確保 **早寝・早起**

A' : 夜8時半～9時まで入眠  
B : 夜9時～9時半まで入眠

24

## 生活リズム向上のために

---

最も力を入れていること

学校の中に指導者を育てる

### 養護教諭との連携

- 定期的な研修会・学習会の実施  
(12月:睡眠調査結果の見方)
- 相談・連絡の窓口
- 面談時の同席

25

## 生活リズム向上のために

---

コツコツと行っていること

### 情報交換

- 個々の生活リズムについて評価  
(全員にコメントで )
- 面談指導・養護教諭に指導依頼  
(気になる児童・生徒に対して)
- 児童・生徒に対する授業
- 研修会・保護者会での講話

26

## 活動継続の秘訣

---

- スリム化を図る 核中心  
(学校・教師が必要とすること)
- 学校(教師)への負担を極力抑える
- 還元:学校・個々へ評価とアドバイス
- 効果が見える
- 協力者を増やす

27

## 現代社会と子ども

---

多くの親が経験したことのない社会に放り出されている

- ◆ 不登校
- ◆ 引きこもり
- ◆ 抑うつ
- ◆ 無業若者
- ◆ 自殺

助けを求めている  
子どもたち

SOSのシグナルを出している  
気づく大人がどれだけいるか？

28

# 子どもたちの睡眠環境を守る 早急に取り組んでもらいたいこと

- スポ少などが野放し状態  
指導資格証書  
教育・管理
- 活動時間の制限  
練習時間の厳守 夜9時までが当たり前  
夜更かしの習慣を身に付けさせない  
不規則な入眠時刻を防ぐ

新しい動き：夜間の学校使用時間の制限

29

ご清聴ありがとうございました

このような活動が  
必要でない社会を！

おわります

30

## 「早寝早起き朝ごはん」中学生・高校生等、保護者用普及啓発資料の骨子(案)

## 表紙 「早寝早起き朝ごはん」 ×クイズ

- Q 1 ヒトの体内にはほぼ24時間周期の時計がある
- Q 2 平日に睡眠が足りなくても週末に寝だめすれば問題ない
- Q 3 夕方帰宅後仮眠した方が勉強の効率が上がる
- Q 4 寝る前にスマホやゲームをやりすぎると眠れなくなる
- Q 5 寝る前に激しい運動をすると疲れてよく眠れる
- Q 6 寝ると勉強した内容を忘れるから試験前日は寝ない方がいい
- Q 7 夜ふかしするとたくさんことができ得
- Q 8 睡眠リズムが乱れるとがんなどの病気になりやすくなる
- Q 9 朝食を抜くとやせられる
- Q 10 夜食は体に良くない

## P . 2

- Q 1 ヒトの体内にはほぼ24時間周期の時計がある( )

## 【解説】

- ・ヒトを含む地球上の生物に備わる体内時計と地球の自転の関係<sup>1</sup>
- ・昼行性動物としての人間
- ・概日リズム
- ・朝の日光<sup>2</sup>と食事<sup>3</sup>で同調

<sup>1</sup>科学的根拠：地球の自転（昼夜）、公転（季節）、月の公転（潮汐）により生じる環境周期は、地球上のほぼ全ての生物に影響し、生物はこの自然環境に適応する過程で生物時計を進化させた。

(Ashoff, J. ed: Handbook of Behavioral neurobiology, Vol.4 Biological Rhythms, Plenum Press, 1981.)

<sup>2</sup>科学的根拠：光による体内時計のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れることが示されている。

(Liu X, Uchiyama M, Shibui K, Kim K, Kudo Y, Tagaya H, Suzuki H, Okawa M. Diurnal preference, sleep habits, circadian sleep propensity and melatonin rhythm in healthy human subjects. Neurosci Lett 2000;280:199-202)

<sup>3</sup>科学的根拠：

## P . 3

## 【コラム】

- ・体内時計のメカニズム（概日リズム、視交叉上核、時計遺伝子、ホルモン、睡眠・覚醒リズム、同調因子（光と食事））

P . 4

Q 2 平日に睡眠が足りなくても週末に寝だめすれば問題ない(×)

【解説】

- ・そもそも、寝だめはできない。
- ・睡眠不足解消のために休日遅い時刻まで眠っていると体内時計のリズムに乱れ(時差ぼけ状態)<sup>1</sup>
- ・授業中の眠気<sup>2</sup> 成績<sup>3</sup>、運動能力
- ・睡眠不足を蓄積せず、毎日睡眠を十分とることが大切!
- ・毎日決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝る
- ・

<sup>1</sup>科学的根拠：10歳代の高校生を対象にした横断研究では、起床時刻を3時間遅らせて2日間過ごす、体内時計のリズムが45分程度遅れることが示されている。

(Crowley SJ, Carskadon MA. Modifications to weekend recovery sleep delay circadian phase in older adolescents. Chronobiol Int 2010;27:1469-1492)

<sup>2</sup>科学的根拠：週末の過度の寝すぎは、逆に夜間の睡眠を妨げて、月曜日や火曜日の日中の眠気や疲労につながる可能性あり。

(Taylor A, Wright HR, Lack LC. Sleeping-in on the weekend delays circadian phase and increases sleepiness the following week. Sleep Biol Rhythms 2008;6:172-179)

<sup>3</sup>科学的根拠：平日と週末で2時間以上ずれがあると成績に差が出るという大学生のデータ  
( )

P . 5

Q 3 夕方帰宅後仮眠した方が勉強の効率が上がる(×)

【解説】

- ・夕方以降(午後3時以降)の仮眠 夜の寝る時刻が遅くなり体内時計のリズムに乱れ<sup>1</sup>、夜間睡眠の質が悪くなる。
- ・夜は早めに寝て、朝食前に勉強するのも効果的<sup>2</sup>

<sup>1</sup>科学的根拠：同じ時刻に眠っていて、仮眠を積極的に取っているほど、日中の眠気が強く、日中イライラしている。

(就床時刻・仮眠の頻度とイライラの程度の関係(Fukuda&Ishihara,2002))

<sup>2</sup>科学的根拠：

Q 4 寝る前にスマホやゲームをやりすぎると眠れなくなる ( )

【解説】

- ・ブルーライトとは太陽の光などに含まれる青い光のことを指し、体内時計を刺激する。
- ・ブルーライトの発生源 - 太陽、スマホ、パソコン、テレビ、コンビニ特に白色・青色 LED に多く含まれる<sup>1</sup>。
- ・夜間に浴びるブルーライトの睡眠への影響
  1. 概日時計の位相を後退させ、夜型化を引き起こす。
  2. メラトニンの分泌を抑え (家庭用蛍光灯を浴びているだけで、小学生でほぼ 100%、中学生で 3 分の 1 のレベルに抑えられる。)

<sup>1</sup>科学的根拠:

P . 6

Q 5 寝る前に激しい運動をすると疲れてよく眠れる ( × )

【解説】

- ・寝る前の激しい運動は交感神経を興奮させるため逆効果<sup>1</sup>
- ・寝る 3 - 4 時間前の 30 分ほどの運動又は入浴により、体温を上げるとうまく入眠でき、睡眠の質も良くなる。
- ・運動自体は、食欲を増進するとともに心地よい疲れをもたらす

<sup>1</sup>科学的根拠: 激しい運動は睡眠を妨げる可能性あり。

(Driver HS, Taylor SR. Exercise and sleep. *Sleep Med Rev* 2000;4:387-402)

Q 6 寝ると勉強した内容を忘れるから試験前日は寝ない方がいい ( × )

【解説】

- ・レム睡眠とノンレム睡眠
- ・レム睡眠は、“からだを休ませる睡眠” ノンレム睡眠 (特に深いノンレム睡眠) は、“脳を休ませる睡眠”<sup>1</sup>
- ・レム睡眠中に脳が記憶の整理を行い、記憶が定着するので、早寝早起きによって、早朝に多く出現するレム睡眠を確保<sup>2</sup>。

<sup>1</sup>科学的根拠: レム睡眠は“感覚入力と運動出力を休ませる睡眠”、ノンレム睡眠は、“昼間使って疲れた大脳を休ませる睡眠”

(原田哲夫、川崎貴世子、中出美代、野地照樹、黒田裕子、竹内日登美 (他 3 名、筆頭著者) (2013) XIII 特論 総合睡眠健康改善教育プログラム、最新臨床睡眠学 - 睡眠障害の基礎と臨床 -, 日本臨床 71 (増刊号 5): 742-748 (総説))

<sup>2</sup>科学的根拠: レム睡眠中に脳が記憶の整理を行い記憶が定着

(Karni, A., Tanne, D., Rubenstein, B. S., Askenasy, J. J., & Sagi, D. (1994). Dependence on REM sleep of overnight improvement of a perceptual skill. *Science*, 265, 679-682. doi:10.1126/science.8036518)

(Hornung, O. P., Regen, F., Danker-Hopfe, H., Schredl, M., & Heuser, I. (2007). The Relationship between REM sleep and memory consolidation in old Age and effects of cholinergic medication. *Biological Psychiatry*, 61, 750-757. doi:10.1016/j.biopsych.2006.08.034)

P . 7

Q 7 夜ふかしするとたくさんことができ得 ( × )

【解説】

- ・夜ふかしは肌に良くない(成長ホルモン分泌低下)、肥満のリスク<sup>1</sup>(活動量の低下や基礎代謝量の低下)
- ・翌日頭が働かない<sup>2</sup>
- ・授業中の居眠り
- ・生活リズムが崩れる 心の健康度が低くなり、起きているときのすべてのパフォーマンスが低下するので、結局、夜ふかしは損

<sup>1</sup>科学的根拠：米国の小児を対象にした縦断研究では、就寝時刻が遅いこととその後の体重増加が関係することが示されている。

(Snell EK, Adam EK, Duncan GJ. Sleep and the body mass index and overweight status of children and adolescents. Child

Dev 2007;78:309-323)

<sup>2</sup>科学的根拠：思春期の睡眠に関する研究において、一定しない睡眠・覚醒リズム及び就寝時刻や起床時刻が遅いことが、学業成績の低さと関係していることが示されている。

(Wolfson AR, Carskadon MA. Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. Sleep

Med Rev 2003;7:491-506)

Q 8 睡眠リズムが乱れるとがんなどの病気になりやすくなる ( )

【解説】

- ・体内時計のリズムとがんや生活習慣病の発症率の相関関係<sup>1 2 3</sup>(睡眠の質の低下は免疫力を低下させる。)
- ・昼行性動物としての人間
- ・夜間睡眠時は“休養モード”に入っていて、体の修復や免疫によるがん細胞などへの攻撃などを行っているから。

<sup>1</sup>科学的根拠：体内リズムが破壊されたマウスでは腫瘍増殖能が高い

( )

<sup>2</sup>科学的根拠：シフトワーカーの発がんリスクが高い疫学的調査

( )

<sup>3</sup>科学的根拠：時計遺伝子(clock)に異常のあるマウスが、睡眠覚醒や活動・摂食のリズムに異常が見られるだけでなく、生後7～8か月でメタボリック症候群になるという報告

(Turek, F. W. et al.:Science, 308, 1043-1045, 2005)

P . 8

【コラム】時間を有効に使う方法

- ・ 1日は24時間
- ・ 中学生・高校生が必要とする睡眠時間は一般的に8～9時間（個人差あり）
- ・ 学校に行く時間、部活・塾・習い事の時間、勉強、生活、睡眠に必要な時間を除くと自由に使える時間は何時間？
- ・ スマホ、インターネット、ゲーム、テレビはあらかじめ時間を決めて計画的に（自分の時間をしっかりとコントロールすることが大事、どの時刻に使用するのが最も大切。夜8時から寝るまではなるべく使用しないように心掛ける。ブルーライトがメラトニンを抑え眠れなくなると同時に体内時計を遅らせ、夜型になってしまう。）

【漫画】最近急に勉強で目立ち始めたAさん、部活で活躍の光るB君  
その秘密は「早寝早起き朝ごはん」

P . 9

Q9 朝食を抜くとやせられる（×）

【解説】

- ・ 朝食欠食と肥満の関係<sup>1</sup>
- ・ 同調因子としての朝食<sup>2</sup>
- ・ 栄養バランスの良い朝食<sup>3</sup>

（朝食時のタンパク質摂取は大切。セロトニンが分泌され、朝型化 基礎代謝量が増え、カロリー“ 燃焼 ” するから。）

<sup>1</sup>科学的根拠：1日の中での食事回数（頻度）特に朝食の有無が肥満や循環器疾患などの発生率に關与している可能性が報告されている。

（ ）

<sup>2</sup>科学的根拠：

<sup>3</sup>科学的根拠：栄養バランスが肝時計遺伝子（末しょう時計）の位相同調に必要。（Hirao, Tahara Y, Kimura I, Shibata S.. A balanced diet is necessary for proper entrainment signals of the mouse liver clock, PLoS One 4:e6909(2009)）

Q10 夜食は体に良くない（ ）

【解説】

- ・ 夜食は肥満リスクが高まる上、体内時計のリズムを後退させる<sup>1</sup>  
（体が“ 休養モード ” に入っているときにカロリーを入れると、体が“ ため込み ” に入り肥満になる。）

- ・遅い時間の食事は分食などの工夫をする<sup>2</sup>
- ・夜食をとるならできるだけ消化のよいものを選ぶ（消化のよい夜食の例：ホットミルク、ミルクココア、プリン、うどん、おかゆ、ぞうすい）

#### <sup>1</sup>科学的根拠：夜食と肥満との関連性

(Barona KG, Raida KJ, Horn LV, Zee PC. Contribution of evening macronutrient intake to total caloric intake and body mass index. *Appetite* 60 : 246-251)

<sup>2</sup>科学的根拠：夜遅くに一食食べるよりも、夜中を避けて分食をすると体内時計が乱れにくくなる。

(Kuroda H, Tahara Y, Saito K, Ohnishi N, Kubo Y, Seo Y, Otsuka M, Fuse Y, Ohura Y, Hirao, A, Shibata S. Meal frequency patterns determine the phase of mouse peripheral circadian clocks. *Scientific Report*, 2: 711, (2012) )

### P . 1 0

#### 生活習慣チェック表

24時間円グラフ（平均的な1日の時間の使い方を書かせる）

睡眠チェックシートの使い方

### P . 1 1

睡眠チェックシート

### P . 1 2

#### 気をつけるべき生活習慣

- ・生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ
- ・朝の日光と朝食をとる（朝食後に太陽光又は蛍光灯を浴びる）
- ・平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない
- ・仮眠・昼寝をしすぎない（昼寝は午後3時まで。）
- ・適度な運動を習慣づける
- ・夜食は控える、遅い時間の食事は分食などの工夫をする。
- ・お風呂は早めに入る（入眠予定時刻の3 - 4時間前）
- ・布団の中でメディア（スマホ、ゲームなど）はしない
- ・睡眠環境を整える（日没後は白熱灯色の蛍光灯などオレンジ色の照明が望ましい、カフェインの摂取を控えるなど）
- ・“早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する（眠る時間帯が遅いと十分なレム睡眠が確保できないなど。）

## 「早寝早起き朝ごはん」中学生・高校生等指導者用資料骨子（案）

### 0 . はじめに

- ・睡眠の問題が原因となって発生した事故（スリーマイル島原発事故、スペースシャトル爆発、アラスカ沖タンカー座礁）
- ・経済的損失約 兆円 / 年
- ・睡眠の問題と精神疾患との関連性
- ・生活リズムの問題 - 不登校のきっかけや長期化の理由の一つ

<sup>1</sup>科学的根拠：スリーマイル島原子力発電所事故（1979年）やスペースシャトルチャレンジャー号事故（1986年）などにおいて、睡眠不足による眠気その原因となった可能性が指摘されている。

(Mittler MM, Carskadon MA, Czeisler CA, Dement WC, Dinges DF, Graeber RC. Catastrophes, sleep, and public policy: consensus report. Sleep 1988;11:100-109)

(National Commission on Sleep Disorders Research. Wake up America: a national sleep alert. Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services, 1993)

<sup>2</sup>科学的根拠：日本人の中学生・高校生を対象にした横断研究では、就寝時刻が遅い者ほど、メンタルヘルスの所見を有する割合が多いことが示されている。

(Kaneita Y, Ohida T, Osaki Y, Tanihata T, Minowa M, Suzuki K, Wada K, Kanda H, Hayashi K. Association between mental health status and sleep status among adolescents in Japan: a nationwide cross-sectional survey. J Clin Psychiatry 2007;68:1426-1435)

<sup>3</sup>科学的根拠：不登校生徒の追跡調査の結果、不登校のきっかけや継続理由として、3人に1人が生活リズムの乱れを挙げている。

(文部科学省「不登校に関する実態調査」(平成26年度))

### 1 . 普及啓発資料の活用方法

- ・学校における生活習慣に関する指導での活用  
(保健体育、家庭科、理科、総合的な学習の時間、道徳、特別活動など)
- ・保護者会や入学説明会などの機会を利用して保護者に配布
- ・公民館等における講座や地域で行われる行事での活用

### 2 . 指導の背景

- (1) 社会環境の変化等による子供の生活習慣や睡眠環境の変化や課題
- ・昼行性動物としての人間
  - ・24時間型社会への変化
  - ・メディアなどの発展による特に子供を取り巻く環境の変化

## (2) 睡眠に関する基本的知識

- ・人はなぜ眠くなるのか(恒常性維持機構に基づく睡眠と体内時計機構に基づく睡眠)
- ・レム睡眠とノンレム睡眠
- ・睡眠不足の影響

## (参考資料) 体内時計の仕組み

睡眠習慣を中心とした生活習慣と体内時計の関係性など、体内時計に関する基本的な仕組みやメカニズム

- ・体内時計とは何か？(体内時計の周期・位相・振幅など)
- ・時計遺伝子(clock、BMAL1等)
- ・概日リズム
- ・視交叉上核の機能
- ・体内時計に関係する生体リズム(睡眠・覚醒リズム、体温、ホルモン(セロトニン、メラトニン、コルチゾール、エンドルフィン等)、自律神経系)
- ・同調因子(主に光と食)
- ・フリーラン
- ・体内時計のリセット
- ・体内時計の個人的(遺伝的)な差異など

## (3) 夜更かしや長い仮眠、ブルーライトなどによる生活習慣の乱れが体内時計に与える影響

- ・睡眠時間の不足による影響(リズムの乱れの要因として)
- ・睡眠の質による影響(仮眠や浅い睡眠)
- ・外的脱同調
- ・内的脱同調
- ・体内時計の戻し方など

## (4) 体内時計が乱れることによる心身への悪影響(不定愁訴、体への影響など)や問題行動等に発展する可能性、体内時計を整え適切な生活習慣を送ることによるプラス効果(学力向上、自尊心など)

- ・概日リズム睡眠障害(特に睡眠相後退症候群)
- ・肥満やその他健康問題(がん、高血圧、糖尿病等)との関係
- ・不登校、暴力行為等にいたるメカニズム

- ・運動能力の向上
- ・セロトニン
- ・成長ホルモン
- ・スマートフォン等の影響
- ・女性は生理周期が乱れ体調が崩れる  
など

<sup>1</sup>科学的根拠：日本の中学生及び高校生を対象にした横断研究では、就床後に携帯電話を会話やメールのために使用する頻度が多い者ほど、睡眠の問題を抱えている割合が高いことが示されている。

(Munezawa T, Kaneita Y, Osaki Y, Kanda H, Ohtsu T, Minowa M, Suzuki K, Higuchi S, Mori J, Yamamoto R, Ohida T: The Association Between Use of Mobile Phones After Lights Out and Sleep Disturbances Among Japanese Adolescents: A Nationwide Cross-Sectional Survey. Sleep 2011;34:1013-1020)

### 3 . 具体的な指導方法

- ・学校の授業における指導参考例
- ・睡眠チェックシートの使用法
- ・睡眠チェックシートの評価方法
- ・睡眠チェックシートに基づく子供に対する指導方法