



平成26年度 全国家庭教育支援研究協議会
パネルディスカッション 中高生の生活習慣づくり
と き:平成27年1月27日(火)
ところ:国立オリンピック記念青少年総合センター

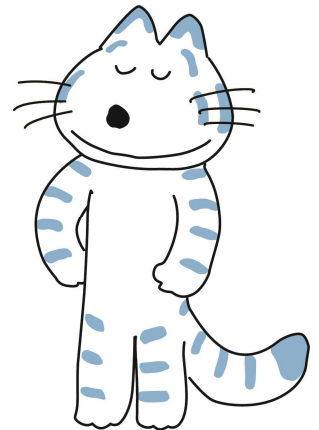
三戸町の小中一貫教育における 生活習慣向上対策



©馬場のぼる

『11ぴきのねこ』のふるさとさんのへまち

青森県 三戸町教育委員会事務局



©馬場のぼる

1

三戸町の学校教育は 小中一貫教育

1. 小中一貫教育の目的と期待される成果

目的

- 確かな学力の定着と向上
- 心豊かでたくましい児童生徒の育成

成果

- 中1ギャップの解消
- 不登校児童生徒の減少
- 確かな学力の定着

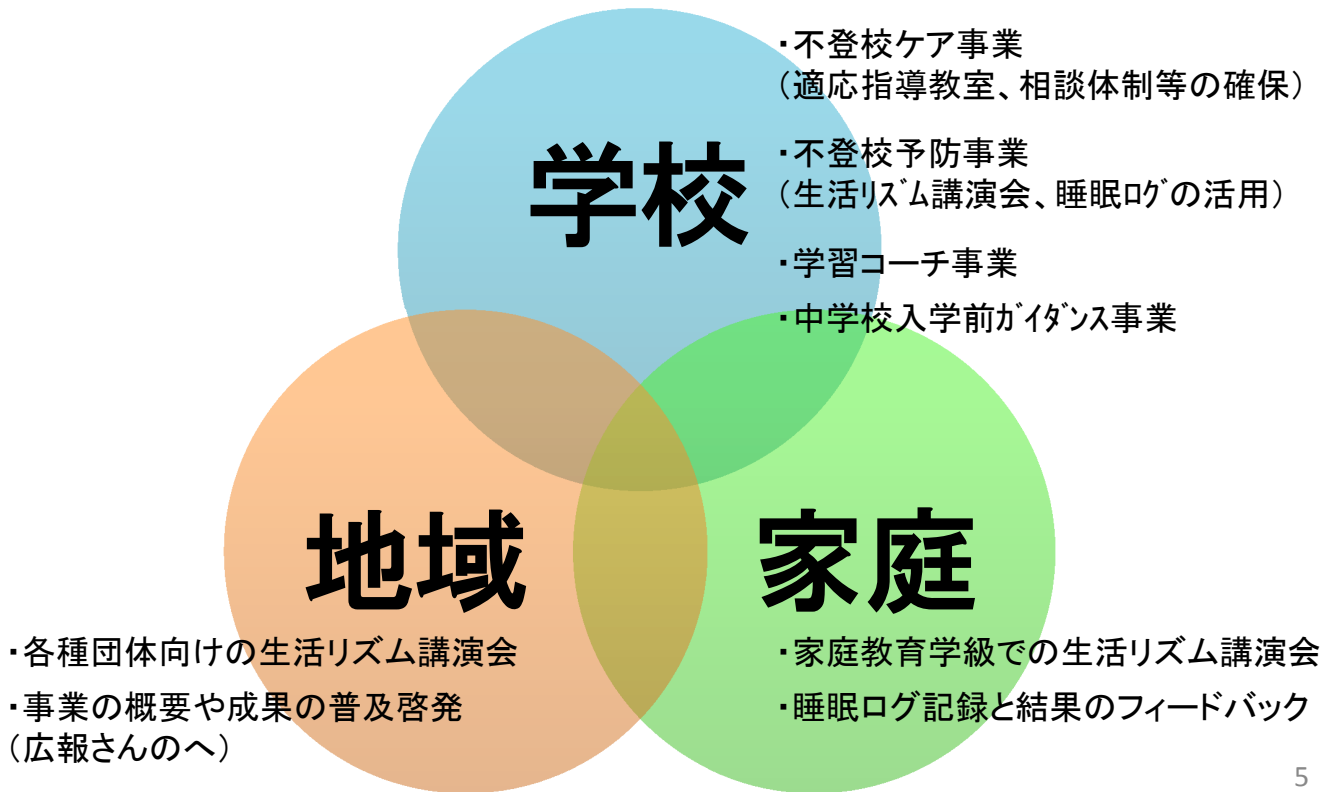
3

2. 小中一貫教育で目指す子ども像 ～心豊かでたくましいとは～



4

3. 生活習慣づくりに関する 学校・家庭・地域へのはたらきかけ



5

(1) 不登校ケア事業

ア 適応指導教室の設置

不登校の児童生徒に対し、遅れている学習内容の個別指導や他との協調性伸長などのケアを行うための職員を配置。(三戸地方教育研究所、三戸中学校)

イ 相談体制等の確保

教育相談室運営、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの活用、不登校等連絡会議及び教育相談研修講座の開催など。

(三戸町教育委員会、三戸地方教育研究所)

6

(2) 不登校予防事業

ア 生活リズム講演会の開催 (H21～)

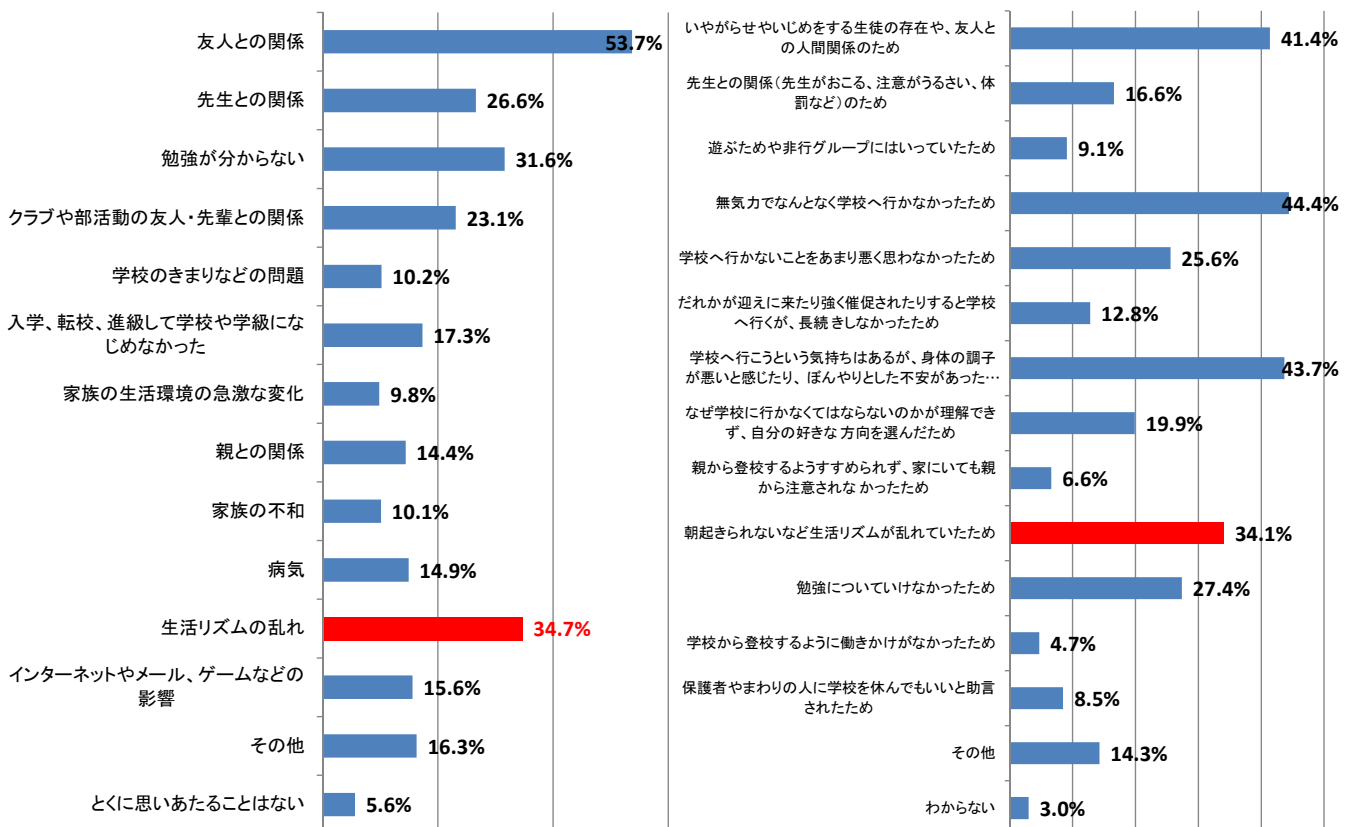
小中学生や教職員、保育現場や保護者、地域の各種団体向け講演を行い、学校・家庭・地域が一丸となって生活習慣の改善に取り組む機運を高める。

イ 睡眠ログの活用 (H22～)

中1ギャップ予備軍の小学校高学年を含めた児童生徒を対象に、睡眠実態等の調査を実施し、医師が分析・診断。生活改善が必要な児童生徒に対する面談(保護者を含む三者面談の場合あり)の実施や、個に応じた具体的な改善方策(処方箋)を示すことで、不登校の未然防止に努める。

7

不登校のきっかけ 不登校継続の理由



何を心配しているのか？

起立性調節障害(OD) 小児慢性疲労症候群(CCFs)

朝起きられず、不登校につながる点でよく似ている。

自律神経、ホルモン、免疫など、**自己治癒力の低下した状態**ではないかと考えられる。

9

	就寝時刻	2 1 時	2 2 時	2 3 時	2 4 時	1 時	2 時	3 時	4 時	5 時	6 時	起床時刻	
小 3	21時23分	9時間00分											6時23分
	21時42分	8時間46分											6時28分
小 5	22時03分	8時間22分											6時25分
	22時04分	8時間36分											6時40分
小 6	22時11分	8時間18分											6時29分
	22時20分	8時間21分											6時41分
中 1	23時02分	7時間25分											6時27分
	22時54分	7時間40分											6時34分
中 2	23時23分	7時間15分											6時38分
	23時16分	7時間23分											6時39分
中 3	23時49分	6時間47分											6時36分
	23時51分	6時間59分											6時50分
高 1	23時50分	6時間52分											6時42分
	23時51分	6時間39分											6時30分
高 2	23時52分	6時間48分											6時40分
	0時04分	6時間32分											6時36分
高 3	23時58分	6時間46分											6時44分

上段 : 三戸町の児童・生徒の生活調査(2009) (調査時期: 1 0 月)
下段 : 放課後の生活時間調査(2008) Benesse教育研究開発センター (調査時期: 1 1 月)

小5～中3の各学年で起床時刻が早い割に就寝時刻は変わらない→睡眠時間が短い

10

睡眠ログのつけかた



すいみんログ



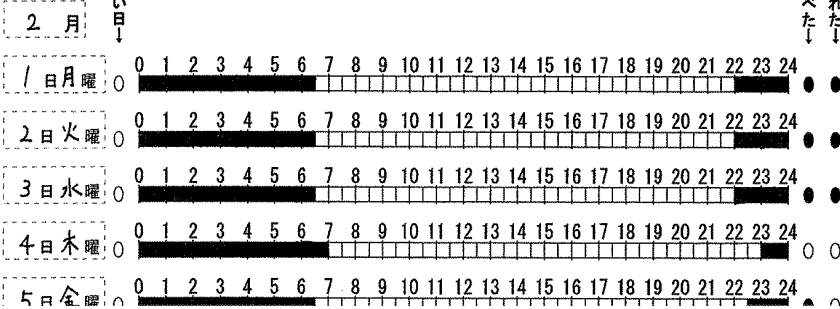
- 【注意事項】
- ・濃い黒鉛筆またはシャープペンシルで記入してください
 - ・記入例に従い丁寧にマークしてください
 - ・訂正する場合は消しゴムで完全に消してください
 - ・用紙を汚したり折り曲げたりしないでください
 - ・余白に書き込みしないでください

学校名	第一小学校
フリガナ	ヤマガ
氏名	山田
フリガナ	タロウ
名	太郎

年組番号	記録開始日(きろくをはじめたひ)
ID 5101	年 2012 月 02 日 01
00 0 0 0 0	00 0 0 0 0
10 0 0 0 0	10 0 0 0 0
20 0 0 0 0	20 0 0 0 0
30 0 0 0 0	30 0 0 0 0
40 0 0 0 0	40 0 0 0 0
50 0 0 0 0	50 0 0 0 0
60 0 0 0 0	60 0 0 0 0
70 0 0 0 0	70 0 0 0 0
80 0 0 0 0	80 0 0 0 0
90 0 0 0 0	90 0 0 0 0

記入していない日↓

自分で起きた! 朝ごはん食べた!

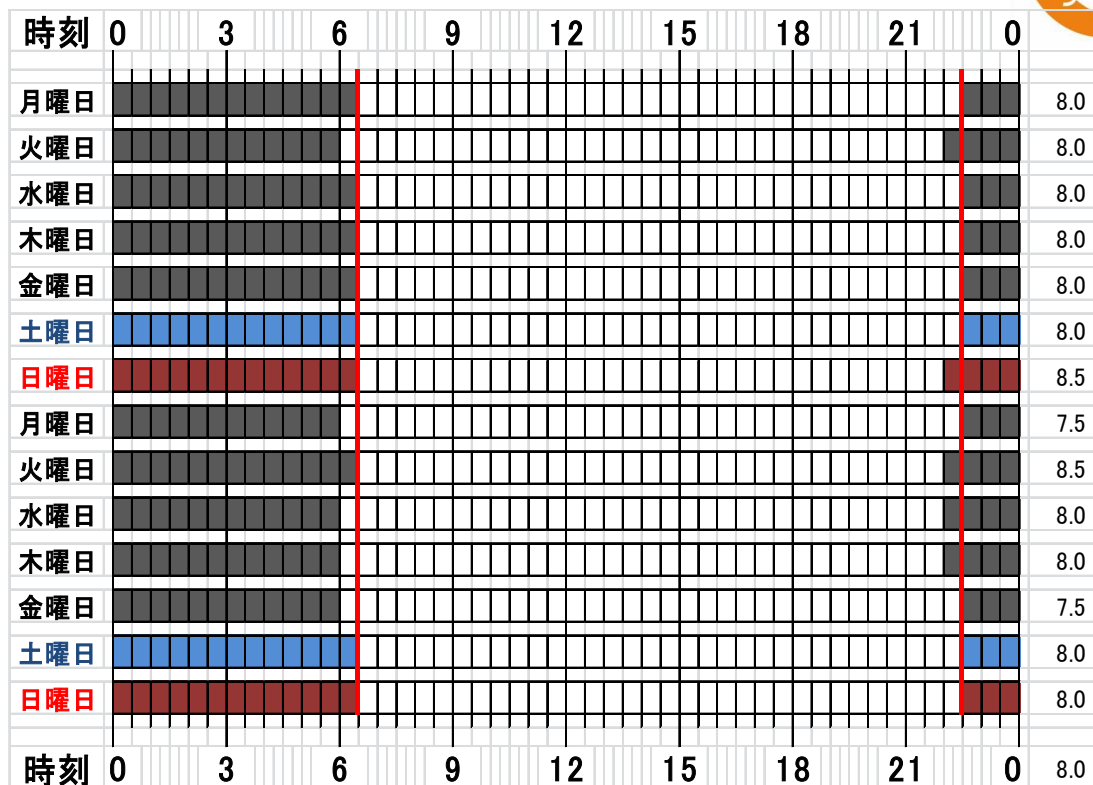


連続する14日間
眠った時間を塗り
つぶす。

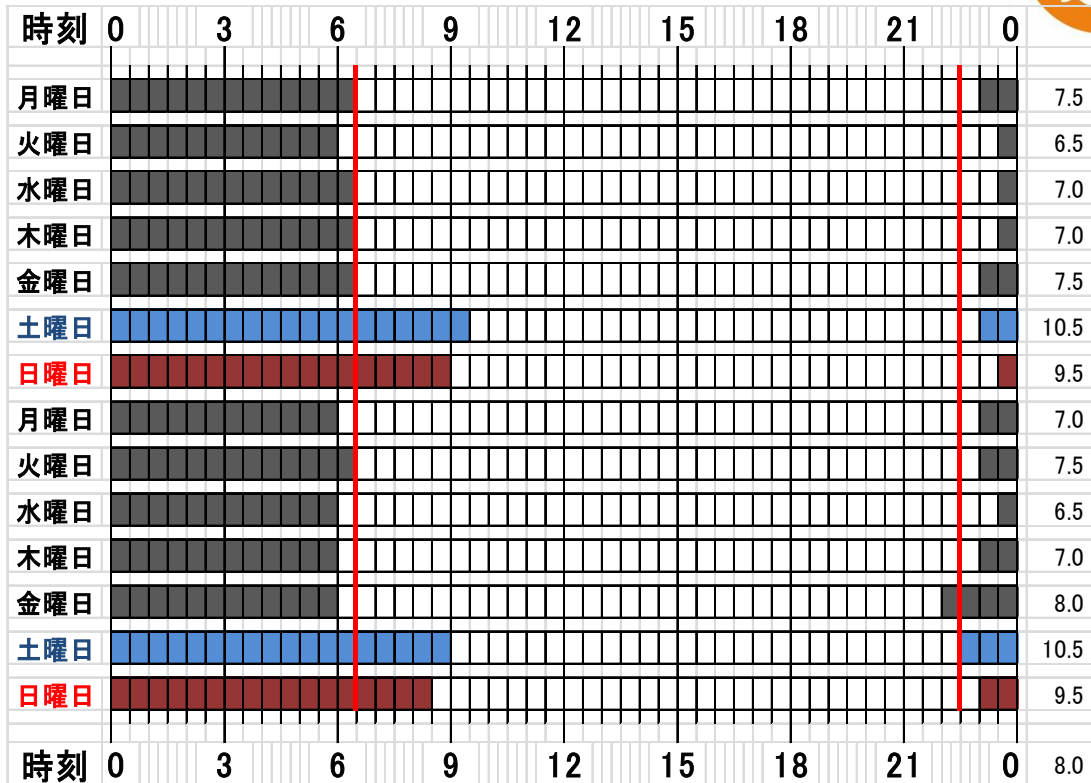
合計睡眠時間を
記録した日数で
割る。

1日に必要な睡眠
時間が分かる。

理想的な睡眠パターン

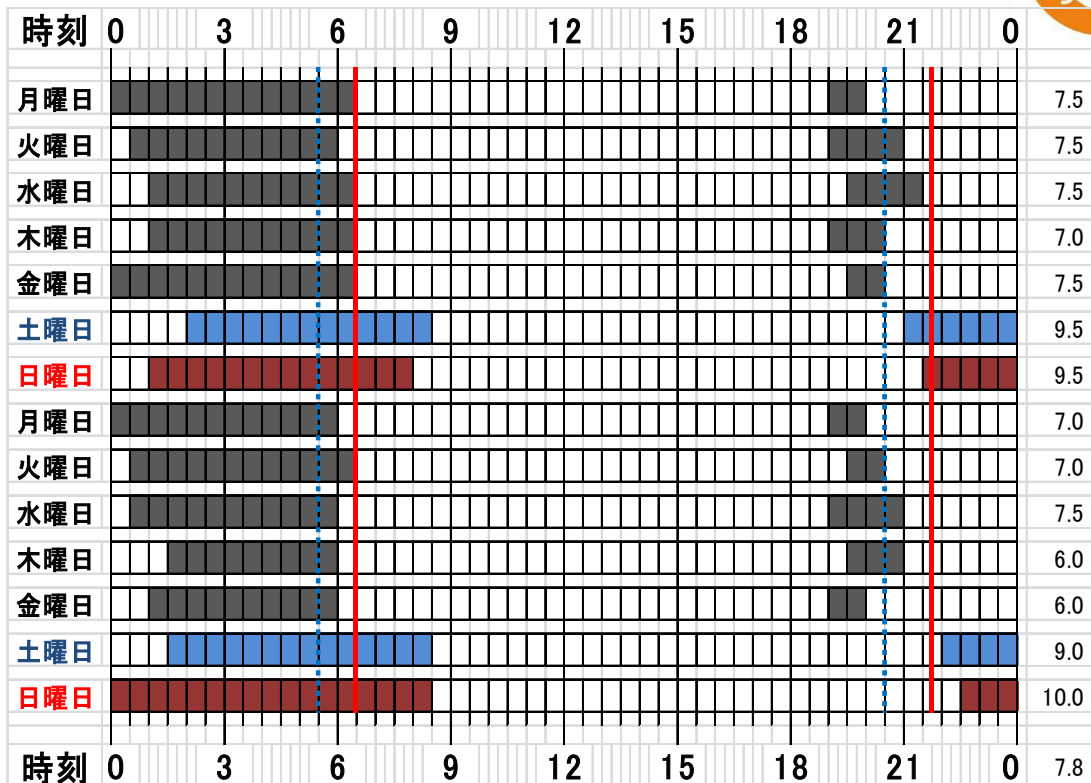


休日朝寝坊タイプ



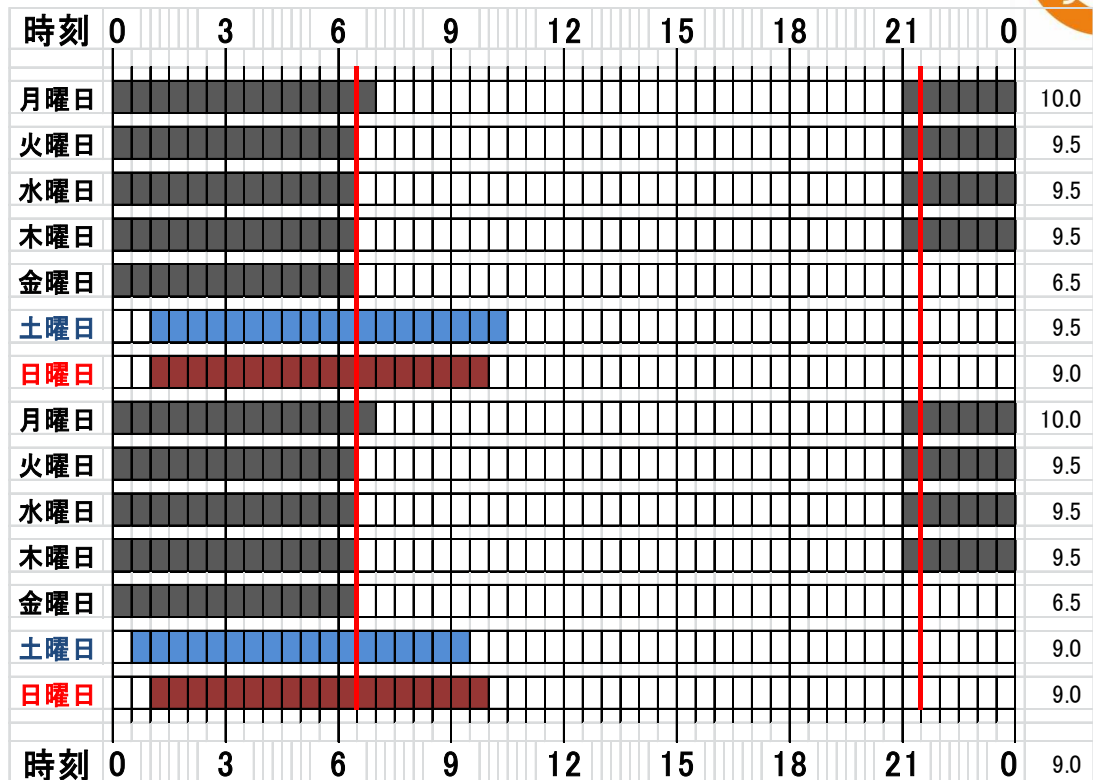
平日の睡眠不足を土日に補っているが、部活や遠征があると、それさえも出来なくなる。

帰宅後仮眠パターン



仮眠の後にやるべきことをこなしているが、夜間睡眠への影響が心配。(入眠しにくくなる)

週末夜更かし朝寝坊タイプ



週末にリズムが崩れ、月曜の朝が辛いパターン。長期休業中も同様のパターン。

評価者

医師 三池輝久 氏
 兵庫県立総合リハビリテーションセンター
 子どもの睡眠と発達医療センター 特命参与
 (前センター長)、熊本大学名誉教授

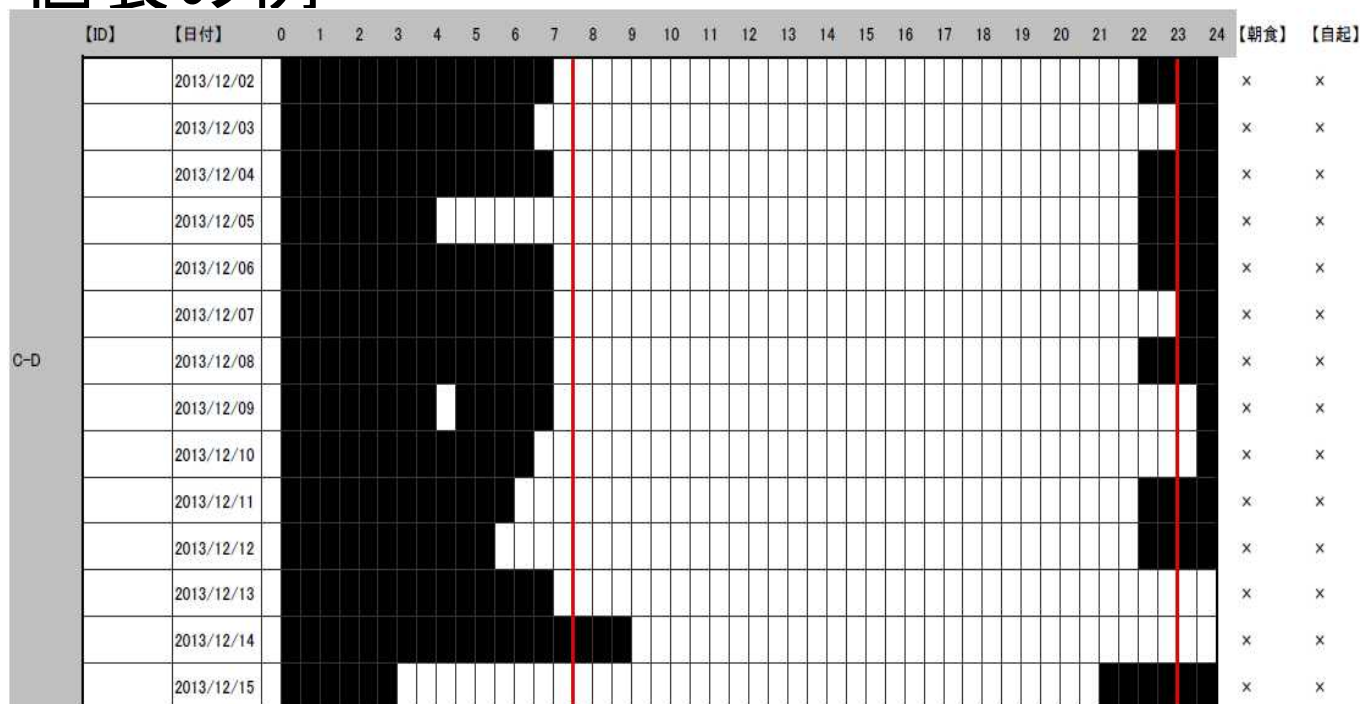


小児科専門医・小児神経科専門医であり、子供の発達や慢性疲労症候群による不登校を研究している専門家。

児童生徒の睡眠調査を行うとともに、分析結果を当事者に返し、睡眠障害(不登校)の発症を予防する取り組みを行う第一人者。

	評価	
1	A	生活リズムが良好で睡眠不足状態がない。
2	A-B	AとBの評価の中間の評価 Bに移行する可能性が高い。
3	B	睡眠不足が軽度であるが見られる、あるいは生活リズムに若干乱れが見られるが、学校生活には問題がない。
4	B-C	BとCの評価の中間の評価 Cに移行する可能性が高い。
5	C	睡眠不足が明らかにある、あるいは生活の乱れが明らかに見られる、が学校生活には現時点では問題はない。助言が必要。
6	C-D	CとDの評価の中間の評価 Dに移行する可能性が高い。
7	D	睡眠不足が明らかであり、生活リズムにも問題が見られると共に学校生活に支障が起きる可能性が高いため、早期の介入あるいは治療が必要と思われるもの。

個表の例

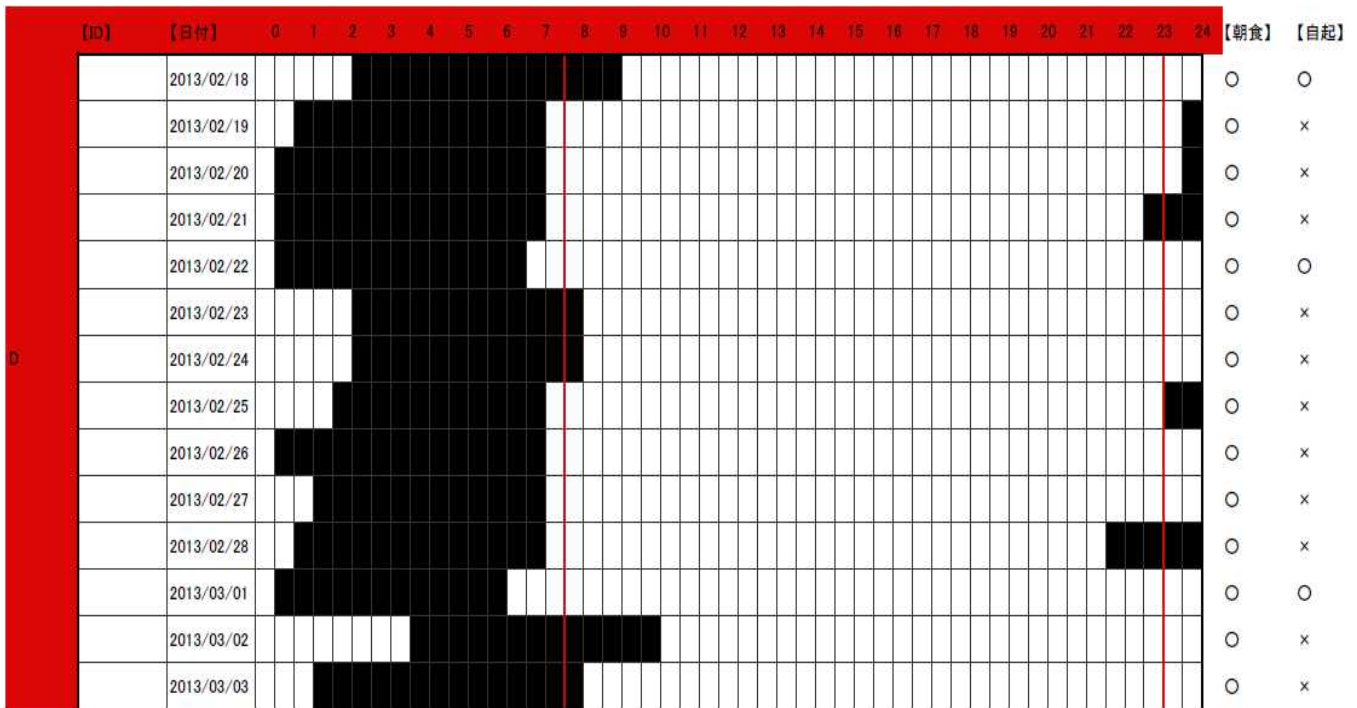


生活リズムが乱れています。入眠時間が乱れ起床時間もバラバラです。養護の先生とご相談の上生活を立て直してください。
 特に入眠時間が0時を過ぎる傾向にあるのはよくありません。休日の起床時間が遅いのは平日の睡眠が不足しているからです。
 学校生活では、朝7時までにはほぼ同じ時間に一定して起床しておくことが基本です。それまでに貴方が必要とする睡眠が毎日、
 安定して取られている必要があります。この年齢では一日睡眠時間は7.5～9時間程度が適していると言われていました。
 このリズムで毎日、自力起床ができ、朝食をほぼ同じ時間に摂ることができる生活が脳の働きをしっかりと育て・守り、学校生活を
 スムースにしますし、成績を保つ元です。
 貴方の場合は、毎日の必要な睡眠時間は8時間弱ですから、適切な生活リズムは、起床時間が6時～7時とすると入眠時間は
 10～11時が適しています。

【平均睡眠時間】

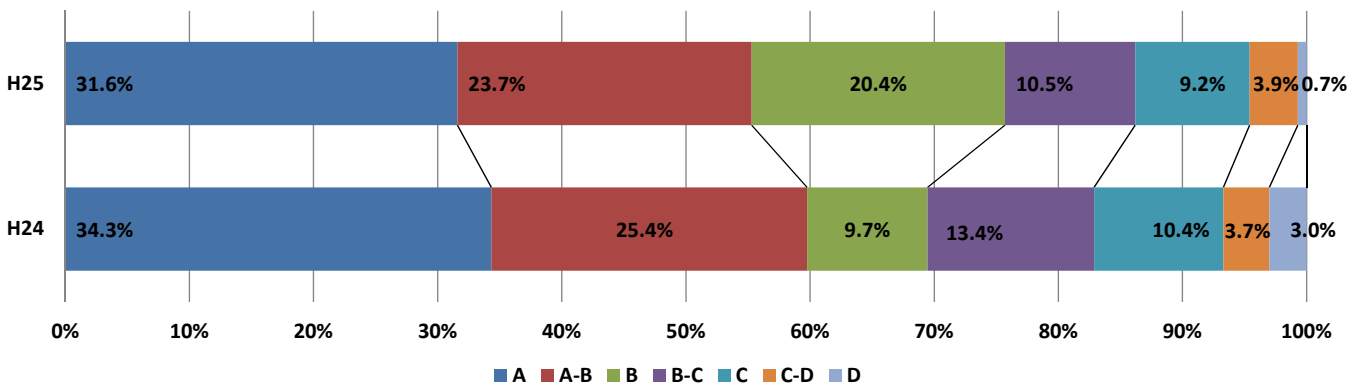
7.47

個表の例



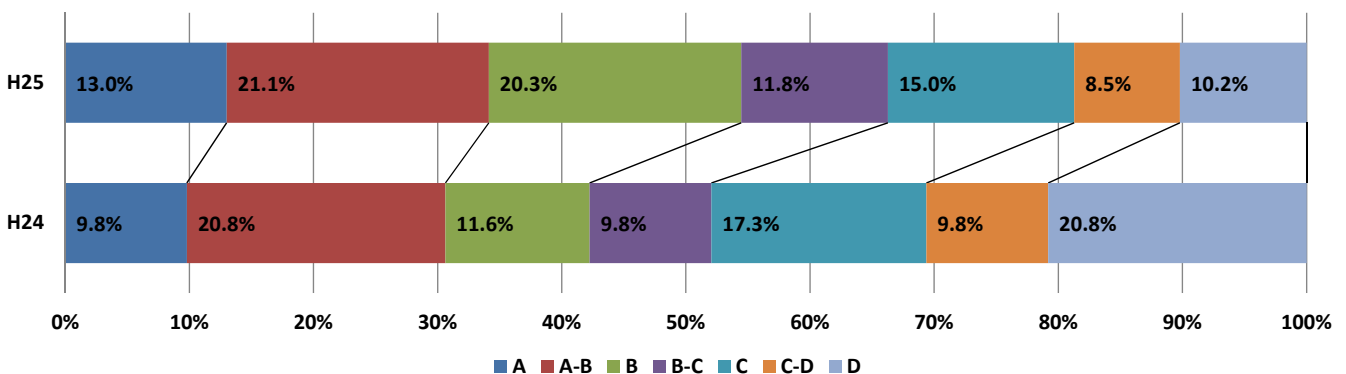
入眠時間が極端に遅いので総睡眠時間が削られています。睡眠不足の慢性化が考えられます。この状態は大きなストレス(発熱)が加わると問題が起こることがあります。すぐにご家族や養護の先生と相談して生活リズム改善に取り組んでください。医療が必要と思います。成人の平均睡眠時間は7時間25分程度です。成人と違い脳と体の発達著明なあなた方の年齢では睡眠は大変大事でその不足は悪影響が大きくなります。眠りは脳の働きを創り、育てそして守るものです。もう少し大事にしてください。

評価割合の変化(小学生)



良い評価悪い評価ともに減少し中間評価が増加
生活リズムの乱れの低年齢化が心配

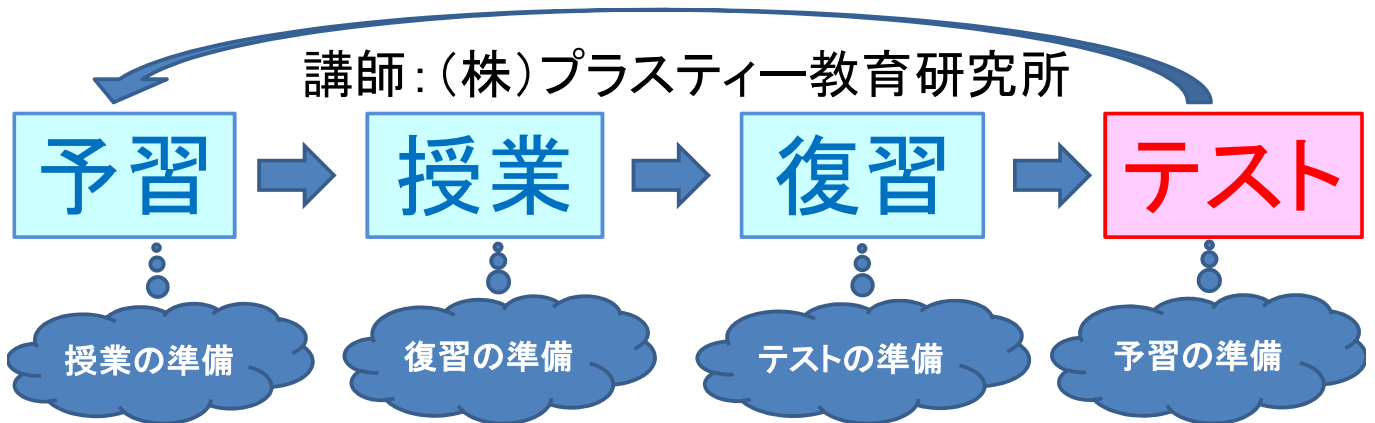
評価割合の変化(中学生)



取り組みの継続により悪い評価が減り良い評価が増加

(3) 学習コーチ事業 (H22~)

勉強の定義や学習サイクルの意識づけ、予習・復習のやり方、ノートを取り方、記憶法・読書法といった「勉強のやり方」や、学習計画の立て方についての講演会などを実施し、学習の習慣化を目指すとともに、部活やその他の活動も頑張りながら、時間を効率よく使い、望ましい生活習慣づくりにつなげる取組。



ゆとりがない 子どもの放課後

2008年 vs 2013年

生活に対する意識 (2013年)

※「とても感じる」+「わりと感じる」の合計

学年	「忙しいと感じる」	もっとゆとりをほしい
小学生	51.2% (+1.7%)	74.2% (+5.3%)
中学生	64.8% (+5.6%)	85.1% (+4.1%)
高校生	70.4% (+5.9%)	84.7% (+4.1%)

時間をむだに使っていると感じる (2013年)

※「とてもあてはまる」+「わりとあてはまる」の合計

学年	割合
小学生	50.3% (-2.8%)
中学生	63.2% (-2.4%)
高校生	68.1% (-1.3%)

学校がある日の勉強時間/日

2008年 vs 2013年

学年	2008年	2013年
小	35.0分	40.8分
中	37.2分	43.1分
高	42.6分	48.8分

外遊び・スポーツ時間/日 (2013年)

●=10分

学年	時間
小学生	40.7分 (-4.2分)
中学生	17.1分 (-2.3分)
高校生	10.8分 (-1.5分)

メディアの使用時間/日

2008年 vs 2013年

学年	2008年	2013年
小	3.5分	9.0分
中	27.5分	40.4分
高	73.5分	110.6分

朝6時までに起床している (2013年)

学年	割合
小学生	20.6% (-4.2%)
中学生	27.7% (-4.3%)
高校生	35.4% (-2.8%)

アクティビティへの参加 (2013年)

1年間のうちに「ほとんどしない」と答えた割合

学年	割合
小学生	64.5% (+4.3%)
中学生	71.3% (+5.0%)
高校生	70.3% (+4.0%)

習い事や学校外のクラブに行っている

2013年の小学生 **80%**

「忙しい」と感じる子どもが増加

小学生の5割、中学生の6割、高校生の7割が「忙しい」と感じ、「もっとゆとりをほしい」を肯定する割合も高い。勉強や習い事、携帯電話・スマートフォンに使う時間など、今の子どもたちは多忙である。その一方で時間をむだに使っていると感じる子どもが半数を超え、時間の使い方に課題もあるようだ。忙しいなかで時間をどのように使えばよいか、子どもたちにとって時間管理が大切になっている。

時間でのまじめ化

中学生と高校生は「宿題」「宿題以外」のいずれの勉強時間も増えた。また、朝6時までに早起する子どもが増加。就寝時刻も早まっていて、生活リズムは改善しつつある。全体に子どもがまじめになっているといえる結果だ。

行動の内向き化

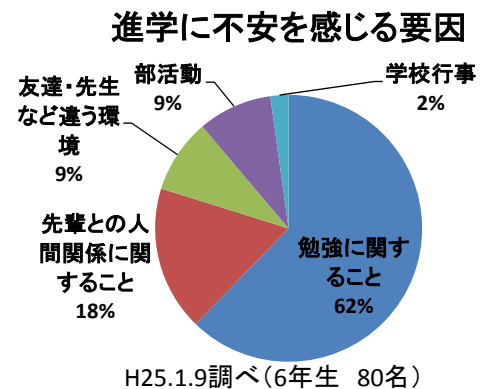
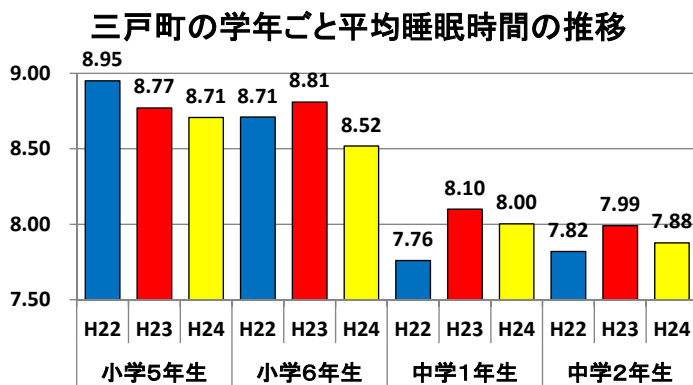
勉強や携帯電話・スマートフォンの使用時間の増加とは対照的に、外遊び・スポーツの時間は減少傾向にある。アクティビティへの参加も「ほとんどしない」割合が増加傾向にあり、子どもたちの多様な体験の機会が減っている。

詳細は、ベネッセ教育総合研究所のホームページをご覧ください。 <http://berd.benesse.jp/shotouchutou/>

(4) 中学校入学前ガイダンス事業(H22~)

中1ギャップ予備軍である小学6年生に対し、基本的な生活習慣の確立や学習習慣の形成に関するガイダンスを行うことにより、学校種間の接続を円滑にし、中学校進学時の不安や心理的段差を緩やかにすることで、中1ギャップを解消することが期待される。

講師:株式会社プラスティー教育研究所 (学習習慣)
三戸町教育委員会事務局 (生活習慣)



23



24

三戸町の小中一貫教育における生活習慣向上対策は

1 指導する側(教師)の意識改革

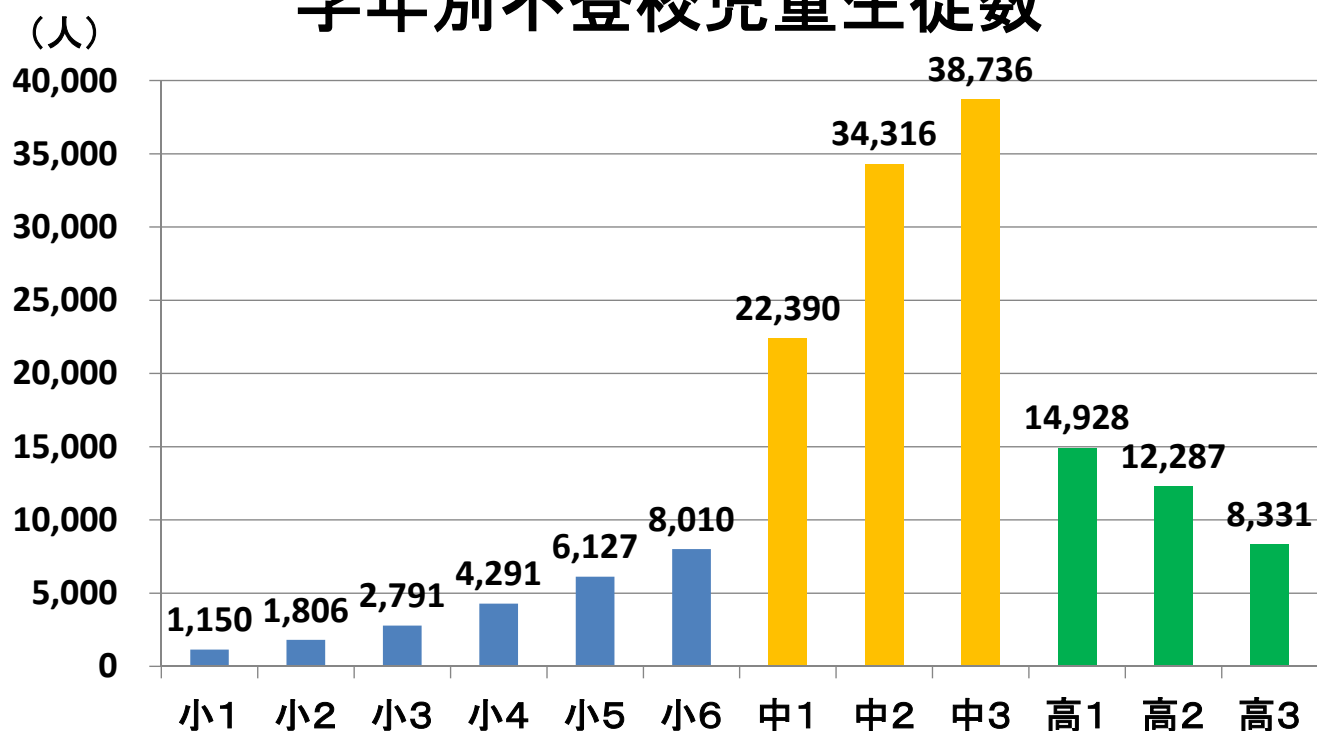
義務教育9年間を通じた指導の継続

2 指導される側(子供)の意識改革

指導を受け入れる下地づくり
(根を強くして吸収力を高める)

25

学年別不登校児童生徒数



不登校児童生徒の割合

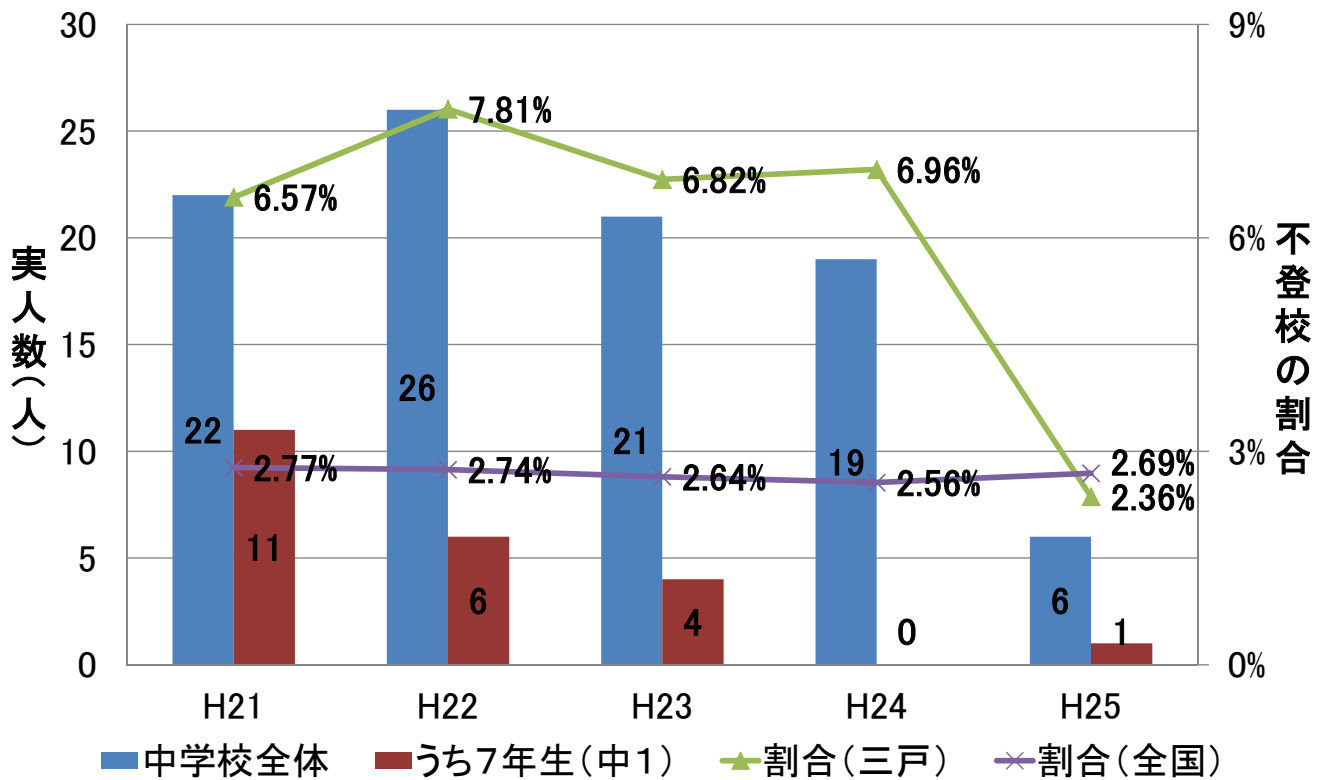
小学校 0.36%

中学校 2.69%

高校 1.67%

※中途退学 1.7%

三戸町における不登校生徒数の推移



町: 児童生徒指導状況報告書

全国: 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

青森県学習状況調査における 県と三戸町の平均通過率の差 (5教科平均)

