

# 平成27年度「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」

## 成果報告書

### 北海道

#### 1. 事業の題名

「 ネット利用も含めた望ましい生活習慣定着推進モデル事業 」
--------------------------------

#### 2. 事業の実施体制

##### ①地域協議会の構成員

氏名	所属・役職等	備考欄
井手正吾	札幌学院大学（人文学部臨床心理学科教授）	
川口淳	北海道高等学校長協会（北海道岩見沢緑陵高等学校長）	
田中眞澄	株式会社ドコモCS北海道	
千葉茂	旭川医科大学（医学部精神医学講座教授）	
新井田寛	北海道高等学校PTA連合会副会長	
法本明洋	北海道中学校長会（小樽市立忍路中学校長）	
渡部敏雄	北海道PTA連合会事務局長	
	※地域協議会 → 北海道における名称は「全道協議会」	

##### ②生活習慣支援員

	所属・役職等	備考欄
1	北海道教育庁生涯学習推進局生涯学習課 社会教育・読書推進グループ主査 <u>なお、各教育局14名（全管内）の社会教育指導班主査を生活習慣地域支援員として配置する。</u>	生活習慣支援員会議を設置

##### ③研究協力校

学校名	道内の14管内から各1校（14校） 中学校7校、高等学校7校	
所在地		
対象学年	第1学年	
児童・生徒数	計1,302名	

### 3. 事業の実施内容及び実施方法等

#### ①チェックシートによる睡眠習慣改善プログラムの実施について

##### 【研究協力校における生活習慣改善プログラム】

睡眠チェックシート等の活用とともに、生徒と保護者を対象とした、睡眠を中心としたネット利用も含めた生活習慣実態調査により課題等を把握。

(睡眠チェックシート等の活用)

- (1) 対 象 中学校・高等学校の生徒
- (2) 実施校 道内14校(14管内各1校)の研究協力校(中学校7校、高等学校7校)
- (3) 実 践 1回目(8~12月実施)、2回目(12~1月実施)

##### 【睡眠を中心としたネット利用も含めた生活習慣実態調査】

- (1) 対 象 中学校・高等学校の生徒及びその保護者
- (2) 実施校 上記と同様の研究協力校
- (3) 実 践 2回の睡眠チェックシート等の活用時期(8~12月、12~1月実施)にあわせ、1回目の前に「事前調査」、2回目の後に「事後調査」として、課題の把握や変容の把握など調査。

##### 【付随した取組】

- (1) 生徒や保護者への学習機会の提供  
(「ネット利用と子どもの望ましい生活習慣について」、「生活習慣とコミュニケーションスキル」など、睡眠やネットの適正な利用に関する講演会等の実施)
- (2) 生徒自身が主体となった課題解決の取組の推進  
(自分たちの日常生活から、睡眠に関することを取り上げ考えさせることによる、生活を見直すきっかけづくり、スマートフォンを含めたSNS対応機器の校内の所持状況の把握や、使用に関する家庭でのルールを調査し、よりよい生活習慣を全校生徒で考えるなどの意見交換の実施)
- (3) 生徒や保護者への学習資料の提供  
・学校便りや学校WEBページに保護者向けの普及啓発 など

#### ②地域課題に応じた生活習慣改善プログラムの実施について

##### 【青少年教育施設を活用した生活習慣改善プログラム】

道立青少年教育施設において、保護者を対象に子どもたちの家庭での日常生活をふりかえり、ネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着に向けた意識を高めるためのモデル事業を実施。

また、通信事業者や市町村、生活習慣地域支援員などとの連携をとおして、市町村が活用できるプログラムを作成。

- (1) 対 象 小学校児童を持つ保護者等
- (2) 実施施設 道立青少年教育施設3会場(ネイパル砂川・森・厚岸)
- (3) 実 践 ・通信事業者と連携した取組と読書を通じた体験活動におけるコミュニケーションなどの重要性を学ぶプログラム  
・生活習慣地域支援員を活用した、子どもの発達と電子メディアによる影響など生活習慣全般について学ぶプログラム など

#### 4. 事業の実施により得られた成果・効果

##### 【成果】

##### ア 研究協力校における生活習慣改善プログラム

- (ア) 生徒及び保護者を対象とした生活習慣に関する実態調査の実施により、生活習慣の実態に関する詳細なデータを取得することができたとともに、研究協力校における取組に活用することができた。
- (イ) 睡眠チェックシートの活用及び集計により、生活習慣の乱れが深刻で、個別の助言が必要な生徒を把握できたとともに、生徒及び保護者に対して、規則正しい睡眠リズムの定着の必要性に関する意識付けが図られた。
- (ウ) 実態調査の結果を踏まえて、各研究協力校においてテーマを設定し、専門知識を有する講師を招聘した学習機会を実施することができ、睡眠を中心としたネット利用も含めた望ましい生活習慣を形成する正しい知識の修得に向けた取組を推進できた。
- (エ) 専門家による講演会の内容を踏まえて、生徒会等を中心に、生徒が主体となった積極的・自律的な取組が図られた。
- (オ) 事業実施期間を通じて、生徒及び保護者に対して、生活習慣に関する様々な学習資料を提供することができた。
- (カ) 生活習慣地域支援員と各研究協力校との連携や協力体制を図ることができた。

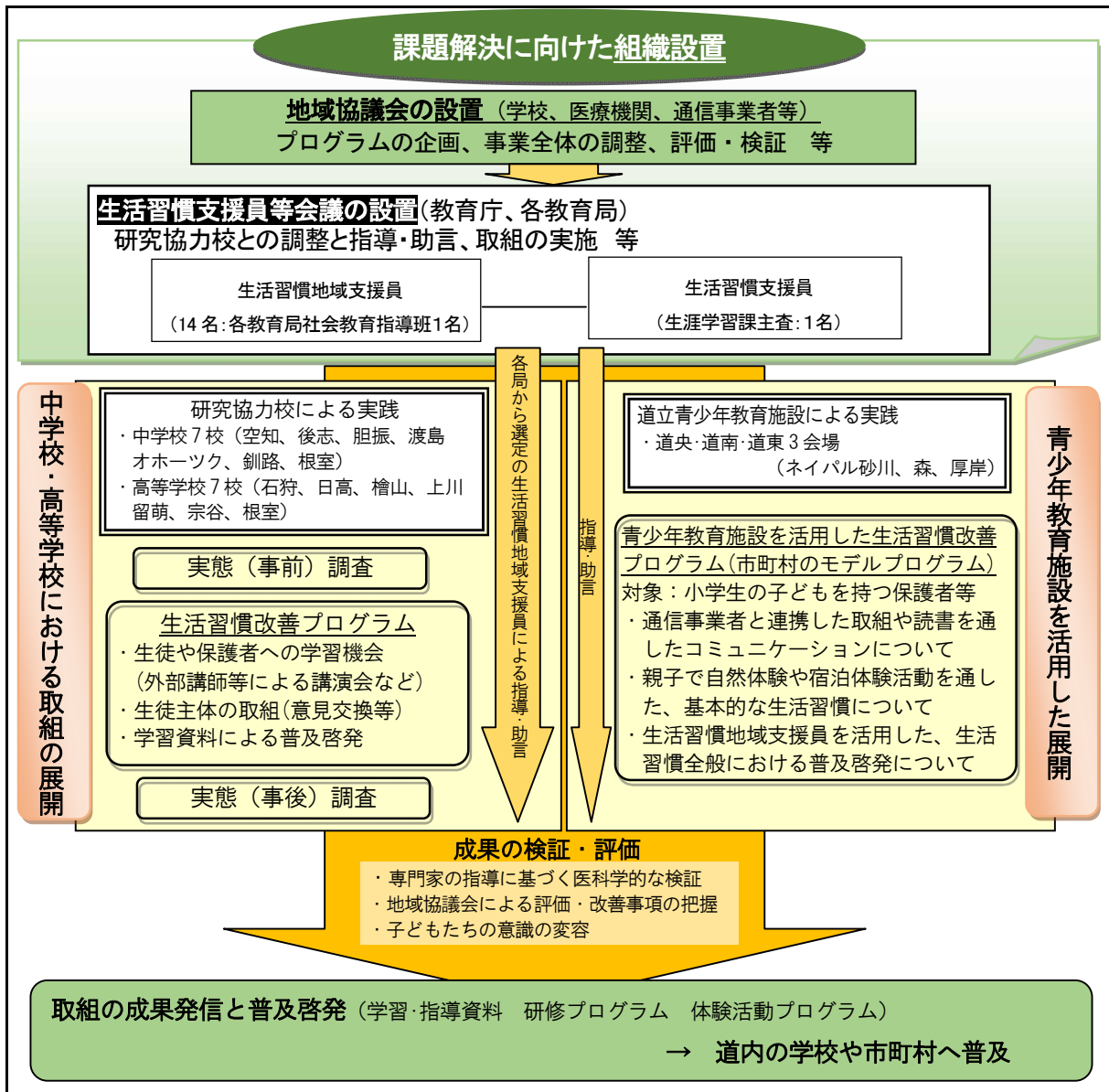
##### イ 青少年教育施設を活用した生活習慣改善プログラム

- (ア) 様々な理由で学びの場に参加できない保護者への対応として、青少年教育施設事業に参加する児童等を送迎する保護者をターゲットにプログラムを実施することができた。
- (イ) 3施設において、それぞれのアプローチ手法で生活習慣を改善するプログラムを実施することができた。
- (ウ) 施設の広域性を生かし、単一市町村ではなく広域（複数市町村）から参加者を集めることができたとともに、ワークショップ等により、自分の住む地域以外の参加者と、子どもの生活習慣やネット利用に関する意見交流を図ることができた。
- (エ) 青少年教育施設における取組を踏まえ、市町村に対するモデルプログラムを作成し、周知することができた。

##### 【効果】

- ・各研究協力校の取組について、実施校の取組が他の学校に波及するなど、地域全体の取組に広がる管内が見られた。
- ・実態調査やチェックシート等のデータについて、有識者や医療関係者による医科学的視点で評価・分析することができ、研究協力校にフィードバックできたとともに、報告書（冊子）を作成し、全道市町村などに広く発信、普及啓発することができた。

## 5. 事業の実施体制



7. 事業の評価にかかる項目（事業実施前後のアンケートの実施等による事業全体の評価体制、評価手法、評価の結果）

(1) 事業実施前後のアンケートの実施等による事業全体の評価体制

ア 道内14管内に各1名の生活習慣地域支援員を配置し、生徒や保護者の実態の把握に努め、取組に対する指導・助言ができる体制を作るとともに、各管内の状況について、地域協議会委員への連絡・調整等を含めた事業の進捗管理を行う生活習慣支援員を配置することで、円滑に委員の提案や意見等を共有することができた。

イ 医科学的な視点も含めた効果や課題を把握するため、地域協議会に、臨床心理に関する有識者や日本睡眠学会における睡眠医療認定医である医療関係者を構成員とし、専門分野からの助言等に基づいた検証を行うことができた。

ウ 地域協議会に関係各課の指導主事をオブザーバーとして参画させることで、評価や検証のための議論を補完することができた。

(2) 評価手法

ア 睡眠チェックシート等を活用した調査（場面観察形式）

・ 第1回：8～12月（2学期中の2週間） 第2回：12～1月（冬期休業期間中の2週間）

イ 睡眠を中心としたネット利用も含めた生活習慣実態調査（アンケート形式）

・ 事前（睡眠チェックシート等活用前）：8～12月 事後（活用後）：12～1月

ウ 参加者の声などの事業前後における検証（聞き取り形式、アンケート形式）

・ 参加者のニーズ、参加者が求める実践や取組

(3) 評価の結果

別紙のとおり

8. 今年度の実施内容を踏まえた次年度以降のプログラム実施内容及び実施方法等

【研究協力校における生活習慣改善プログラム】

(ア) 取組内容

今年度と同様に、睡眠チェックシート等の活用等の取組とするが、今年度における成果や課題を踏まえ、各学校における、指導の参考となる資料を作成し、生活習慣地域支援員が各学校に出向き、生徒及び保護者向けの学習会等を実施するとともに、それらの取組による意識や行動の変容や、その効果等について検証する。

(イ) 実施概要

【睡眠チェックシート等の活用】

対象、実施校数は今年度と同様で、実施時期は1回目を4～7月、2回目を8～12月を予定とする。

【睡眠を中心としたネット利用も含めた生活習慣実態調査】

実施校において、2回の睡眠チェックシート等の活用時期（4～7月、8～12月予定）にあわせ、1回目の前に「事前調査」、2回目の後に「事後調査」として、課題の把握や変容の把握などの調査を実施する。

【その他】

- ・生徒自身が主体となった課題解決の取組の推進（ルールづくり等）
- ・生徒や保護者への学習資料の提供（普及啓発）
- ・指導者用ハンドブックの作成（事業成果の普及）

【青少年教育施設を活用した生活習慣改善プログラム】

(ア) 取組内容

今年度と同様に、ネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着に向けた意識を高めるためのモデル事業として実施するが、今年度において実施（作成）した各プログラムの課題等を検証し、さらに有効なプログラムとなるよう改善を加え、実施する。

(イ) 実施概要

対象は今年度と同様で、実施施設は道立青少年教育施設の3会場とし、市町村と連携したプログラムの展開として、家庭におけるルールづくりに向けたワークショップを活用したプログラム、生活習慣地域支援員との連携による生活習慣全般を学ぶプログラムを実施し、市町村に提供するモデルプログラムを作成する。

# 「望ましいインターネット利用に向けた環境醸成推進事業」

## 研究協力校における取組の検証について

研究協力校における生徒  
及び保護者への実態調査

【対象】 中学校・高等学校の第1学年生徒及びその保護者

【内容】 「学校がある日」及び「学校がない日」の生活の様子、「生活全体の様子」

【方法】 睡眠チェックシート等(取組の事前事後で2回実施)

実態調査 → 第1回睡眠チェックシート等 → 第2回睡眠チェックシート等 → 実態調査

### 研究協力校における実態調査結果の分析

#### 調査項目

【学校がある日】【学校がない日】の生活の様子

- 睡眠時間はどれくらいか
- 睡眠時間は十分か
- 就寝時刻
- 寝付けないことがあるか
- 朝、眠気が強く起きられないことがあるか
- 授業中、眠ってしまうことがあるか
- 朝食を食べるか
- テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりする時間
- テレビゲームをする時間
- パソコンを使う時間
- 携帯電話やスマホで通話やメールをする時間
- 寝る直前まですることがあるもの

【生活全体の様子】

- 体調が悪いと感じることがあるか
- 気分が落ち込むことがあるか
- ささいなことでイライラしたり、カッとしたりするか
- 家庭でのネットについて使用時間や使い方のルールがあるか
- 授業や日常生活でのネット利用の必要時間
- 無料通話アプリ・メッセージャーなどでの交流は必要か
- ネットを利用していない時、どんな気持ちになるか
- ネットを利用していない時間は主に何をしているか

#### 調査結果

##### 睡眠について

【学校がある日】

- 中高生の10人に2～3人は睡眠時間の不十分さを感じている。

【学校がない日】

- 中高生の10人に8人は睡眠時間が十分と感じている。
- 学校がある日の睡眠時間と比べ2時間程度長くなっている実態。

休日は、寝付く時刻が遅いため、起床時刻も遅くなる傾向があると考えられる。

##### 休日補てん型の実態

学校がある日とない日のギャップが大きいため、規則正しい睡眠のリズムが必要!

##### メディア接触について

【学校がある日】

- 高校生の10人に4人は2時間以上携帯電話やスマホを使用している。

【学校がない日】

- 高校生の半数は2時間以上携帯電話やスマホを使用している。

休日は、メディアの接触時間は長くなっているが、各自の生活パターンは変わっていないのではないかと。

##### 利用ルールがない実態

ネット利用のルールがないと回答している保護者のため、さらなる啓発等が必要!

##### 体調・気分・感情面について

- 中高生の10人に4人が「だんだん体調が悪いと感じている」。
- 中学生の10人に3人、高校生の半数は「だんだん気分が落ち込むことがある」と感じている。

保護者は、子どもの体調や気分を、言葉などでは把握できず、一方、感情面は、子どもの様子だけを見て判断している傾向があるのではないかと。

##### 認識の違いがある実態

親子のコミュニケーションの重要性など、保護者への学習機会を充実させることが必要!

～全道協議会における意見から～

調査結果を生徒が見てどう思うか、自分たちはどう考えるのかという機会を設けるべき

大人が考えていることを投げかけ子どもを守ることができる環境づくり

課題に対して大人が決めたルールではなく、子どもたちが自身がルールを提案すべき

次年度事業をさらに充実させるために

～今年度の実践に加え～

- 実態把握の「手法を改善」し、成果を明らかにする
  - ・実施時期や調査内容の改善
- 「生活習慣地域支援員」の活動を充実させる
  - ・統一した学習資料の作成及び活用など、生徒及び教職員関係者の主体的な実践をコーディネート
- 生徒自ら主体的に活動できる環境を提供
  - ・調査結果等を自ら考える機会を設定 など

2年次における事業ゴール

- ★実態把握の精度を高め、専門的な知見からの分析等を充実させ、成果を明らかに
- ★指導者用「ハンドブック」の作成など、各学校での実践を誘発する
- ★課題解決に向けた協議会としての提案作成

「中高生のネット利用に関わる習慣改善！」

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(文部科学省委託事業) 望ましいインターネット利用に向けた環境醸成推進事業  
**青少年教育施設を活用した生活習慣改善プログラム(市町村に対するモデルプログラム)**

(目的)  
 保護者が子どもたちの家庭での生活をふりかえり、ネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着に向けた意識を高める。

小学校児童を持つ保護者等を対象

(取組内容)  
 (1) 子どもの発達と電子メディアによる影響を学ぶプログラムの実施  
 (2) 体験活動(自然体験、生活体験、創作体験等)やコミュニケーショントレーニングの重要性を学ぶプログラムの実施  
 (3) 家庭におけるルールづくりに向けたワークショップを活用したプログラムの実施  
 (4) 家庭におけるルールづくりに向けた学習の実施  
 など

**保護者が集まりやすい機会や場所を活用**  
 様々な理由で学びの場に参加できない保護者へのひとつの取組として、青少年教育施設事業に児童等と共に参加する者または送迎(引率)する者をターゲットに、望ましいインターネット利用等を学ぶことのできる仕組みづくり

アプローチ①	通信事業者と連携した取組と読書を通じた体験活動においてコミュニケーションなどの重要性を学ぶ ⇒ 児童等を送迎する保護者の待機時間や空き時間を活用
アプローチ②	自然体験や宿泊体験活動を通して、学習・運動・食などの生活習慣や望ましいネット利用の在り方などを学ぶ ⇒ 児童等と保護者が共に宿泊を通して実践
アプローチ③	子どもへの接し方を考え実践するため、メディアの適切な利用などをテーマとする、生活習慣地域支援員を活用した普及啓発 ⇒ 児童等が別の取組をしている時間を活用

(参加者の声や変容など)  
 ・オリエンテーション等で顔を見知りできるため話しに入りやすい。  
 ・子育ての実態を聞いてもらえる。  
 ・参加者との距離が縮まる。  
 ・他の保護者と話ができて、子どもや育児の様子を情報交流でき安心できる。

アプローチ③を派生させる実践  
**次年度の取組** 各道立青少年体験活動支援施設において、アプローチ①～③のプログラムを参考に、市町村との連携等を通して、さらに有効なプログラムとして発展させる。

(実践例)  
**家庭教育「学びカフェ」推進事業の仕組み及びハンドブックを活用**  
 様々な場で、地域住民を対象にコミュニケーションのスキルや家庭教育の支援についての研修を実施(家庭教育ナビゲーターの養成)

家庭教育「学びカフェ」  
 ・カフェのように気軽に集まることができ保護者同士の交流・学び合いが促進される場  
 (PTAの茶話会、サークル活動、法定健診、企業内研修、少年団活動の送迎など、保護者が集まりやすい機会を活用して設置)

