

# 社会全体で取り組む 基本的な生活習慣づくり

子供の生活習慣の視点から

和洋女子大学 鈴木みゆき

表1 必要と考えられている人間の年齢別の睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間 (時間)		
新生児 (0～3ヶ月)	(11 - 13)	<b>14～17</b>	(18 - 19)
乳児 (4～11ヶ月)	(10 - 11)	<b>12～15</b>	(16 - 18)
幼児 (1～2歳)	(9 - 10)	<b>11～14</b>	(15 - 16)
幼児期 (3～5歳)	(8 - 9)	<b>10～13</b>	(14)
学童期 (6～13歳)	(7 - 8)	<b>9～11</b>	(12)
ティーンエイジャー (14～17歳)	(7)	<b>8～10</b>	(11)
大人 (18～25歳)	(6)	<b>7～9</b>	(10 - 11)
大人 (26～64歳)	(6)	<b>7～9</b>	(10)
高齢者 (65歳～)	(5 - 6)	<b>7～8</b>	(9)

**赤字**：推奨時間 (Recommended Range)  
 ( )内：限界範囲 (May be Appropriate)

(National Sleep Foundation in USA)2015

●幼児期の就床時刻は改善が見られる 「早寝早起き朝ごはん」国民運動

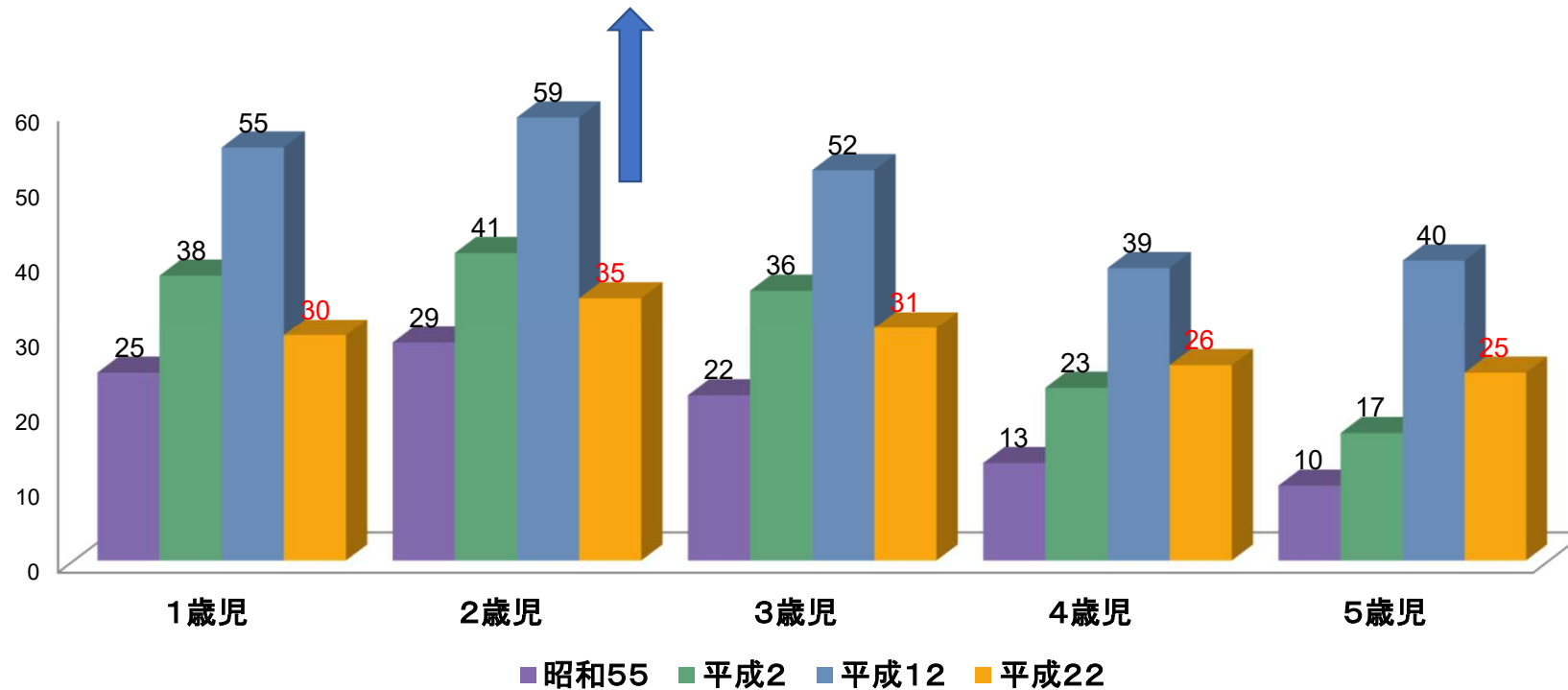


図1 夜10時以降に寝る幼児の割合

平成22年度幼児健康度調査 速報版」小児保健研究Vol.70,NO.3.2011

pp448-pp457より作成

# 「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」における審議の整理【ポイント】

## I. 最近の中高生を取り巻く生活の実態と課題・問題点

### 中高生の生活の実態と課題

- 中高生になると、スマートフォン等携帯電話の所有割合やインターネットとの接触時間が急増
- 夜型生活による睡眠時間の不足
- 中高生になると、朝食の欠食が増加 など

### 不適切な睡眠習慣が中高生の心身に与える影響

- 朝食欠食による日中の活動への影響
- 学力や運動能力への影響
- 非行、不登校、ひきこもりなどの問題行動等のリスクの増加 など

中高生は、将来の社会的自立に向けた時期であり、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

## II. 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・普及啓発

### 支援・普及啓発の視点

- 睡眠に関する教育や普及啓発に力を入れることが重要
- 小学生に比べ、生活習慣の格差が大きく、個別支援も重要
- 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
- 主体性を尊重し、細かな指示よりも、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

### 支援・普及啓発の在り方

- 科学的な知見や根拠を示した普及啓発が重要
- 食育の推進と併せて行うことも有効
- 中高生に対しては、教師など大人からの「縦の関係」、生徒会などの「横の関係」、大学生などによる「斜めの関係」等、様々な角度からのアプローチが効果的
- 保護者に対しても、学校や地域と連携した普及啓発が重要

### 取組の具体例

- ①中高生による自発的かつ主体的な取組、②地域人材等による取組、③生活習慣が乱れがちな中高生への個別支援など、学校・家庭・地域が連携した多様な取組を期待  
(取組例) 中高生が自ら生活習慣について考えるワークショップ、家庭教育支援チームや学校支援地域本部等地域における学習活動や料理・スポーツなどの体験活動、個別の睡眠指導や長期通学合宿による生活習慣づくりの支援 など

### 今後の課題

- 睡眠等を中心とした生活習慣に関する調査研究
- 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
- 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

中高生のみならず、小学校高学年又はそれより低年齢から大人までの一貫した取組が重要

## 睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果 (文部科学省)

- ■調査目的：睡眠を中心とした生活習慣等についての調査を実施し、全国的な実態を把握するとともに、**自立や心身の不調等**についても質問を行い、**生活習慣との関係性**を明らかにする。
- ■調査対象：小学校第5学年から高等学校第3学年までの学年毎に100校（各校1クラス、計800クラス）を抽出（全て公立学校）。
- ■有効回答：800校のうち771校から回収（回収率※96.4%）。有効回収数は23139票。 ※配布した学校数に対する回収した学校数の比率（%） <内訳>
  - 小学校 195校（回収率97.5%）
  - 中学校 281校（回収率93.7%）
  - 高等学校 295校（回収率98.3%）
- ■調査時点：平成26年11月
- ■実施体制：外部委託（株式会社リベルタス・コンサルティング）
- ■調査内容：下記の項目（35問）についてマークシート形式で実施。 <調査項目>○睡眠の状況、○食事の状況、○情報機器との接触、○自立や心身の不調等 など

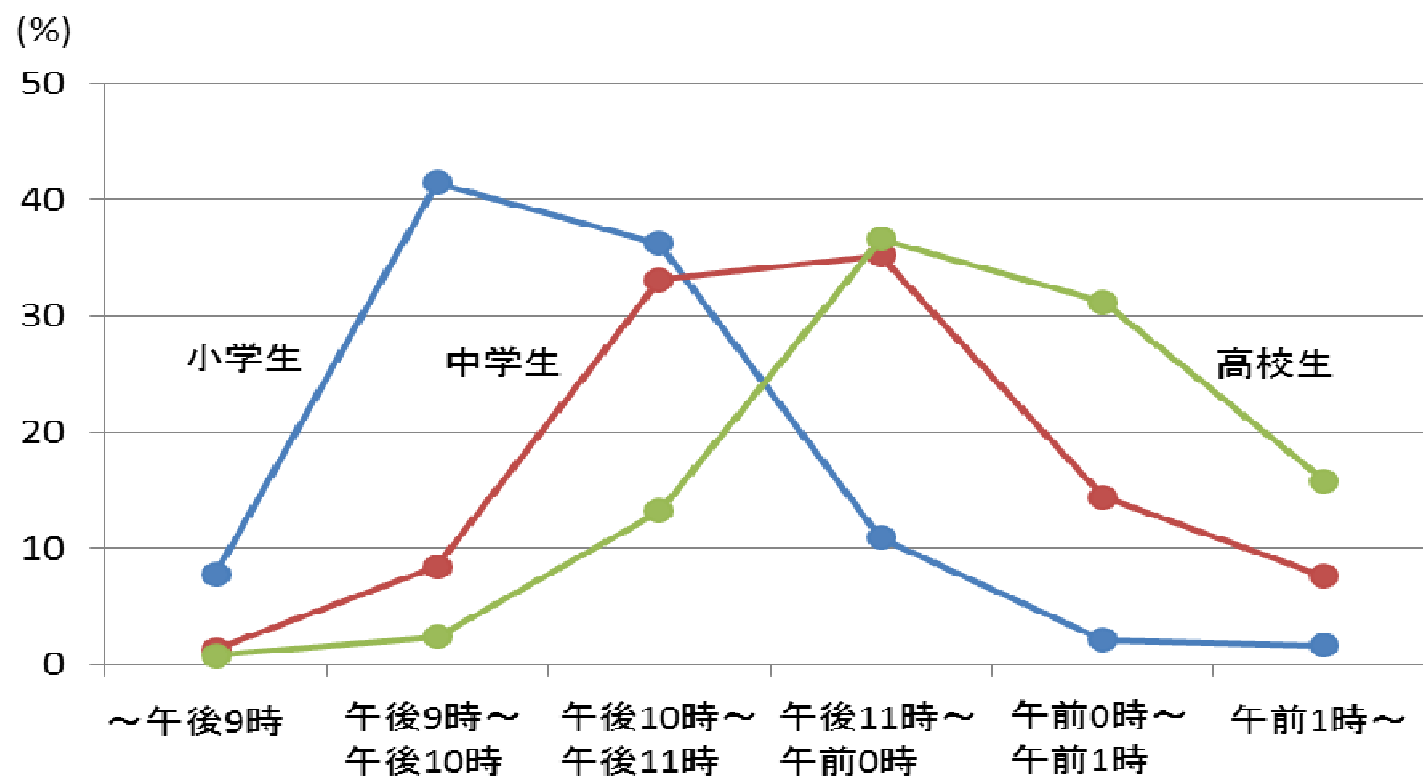


図2 小中高校生の就寝時刻（2014）

睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等の関係性に関する調査」小学5年生～高校3年生 (n=23,000)

- 平成26年度文部科学省委託調査「家庭教育の総合的推進に関する調査研究

# 就床が遅いと、イライラを感じる子どもの割合が高い

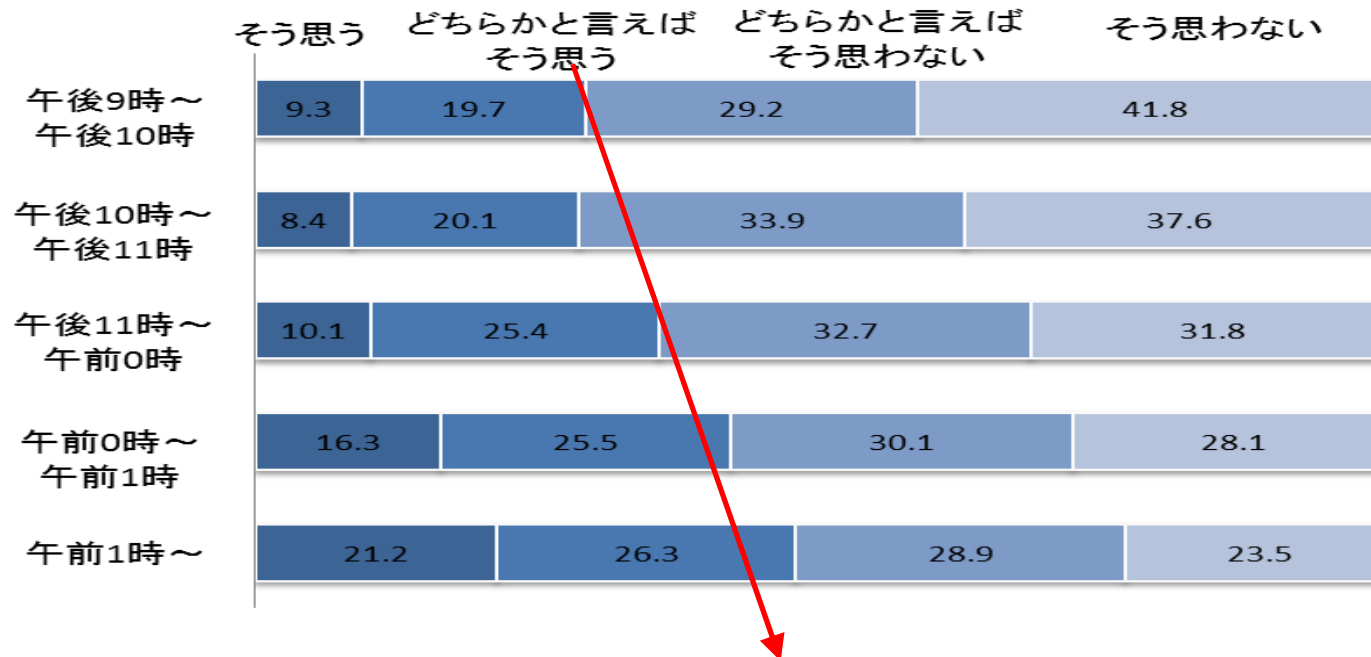


図3 就床時刻×何でもないのにイライラする割合  
平成26年度文部科学省委託調査「家庭教育の総合的推進に関する調査研究  
睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等の関係性に関する調査」

# 就床時刻と自己肯定感

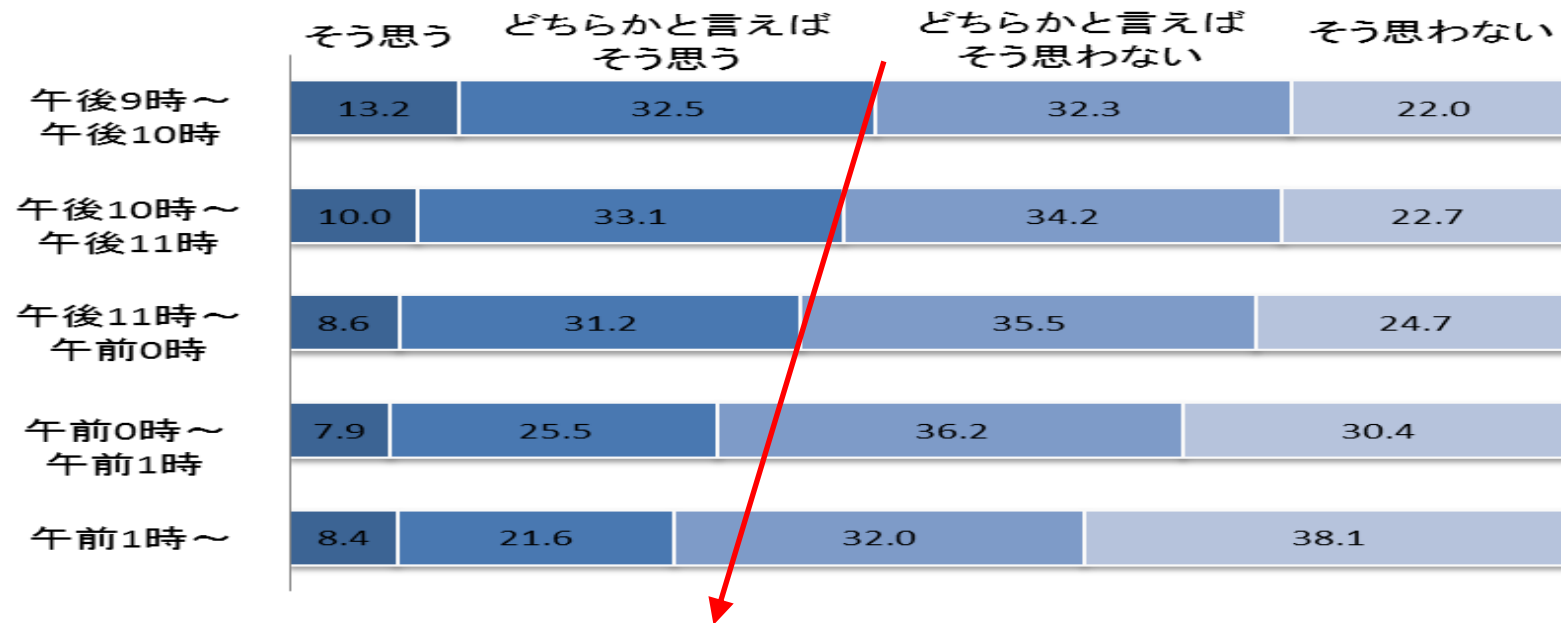


図4 就床時刻×自分のことが好き

平成26年度文部科学省委託調査「家庭教育の総合的推進に関する調査研究  
睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等の関係性に関する調査」



## II. 耳を傾けてほしい保護者にどう届けるか？

### ① 親の育ちを応援するプログラムの充実

- ・ 支援のネットワークと循環
- ・ 子どもも家庭や社会の一員として役割を持つ

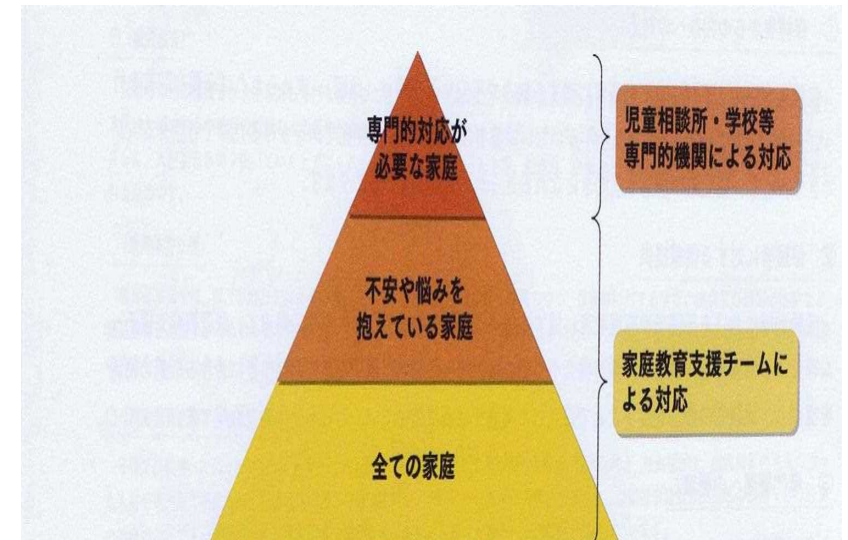
### ② ユニバーサルとターゲット

- ・ ニーズに複眼的に対応していく必要性

### ③ 地方自治体の役割

- ・ 地域の家庭教育支援の取組を活性化するための仕組みを整備する。

→ 情報提供, 助言, 人材の養成や研修機会の提供など自律的かつ持続的な取組を継続できるような環境の整備。地域におけるモデル的な取組の推進, 普及啓発など・・・。



スタート



パスもOKです

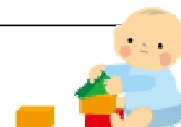
好きな食べ物  
を3つ  
紹介し  
よ



今一番  
行って  
みたい  
ところ  
は？

十万円  
自由に  
使える  
とした  
ら？

子どもの  
頃よく  
やった  
遊びは？



自分が  
一番  
張って  
いるこ  
とは？

〇〇に  
一番言  
いたい  
ことは？

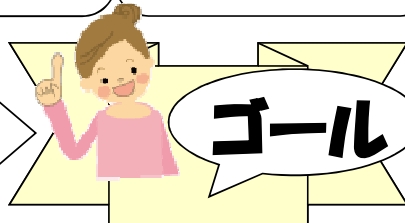
今、一  
番欲し  
いもの  
は？



お勧めの場  
所(お店・  
観光地)  
は？

ストレス  
発散法  
は？

一日自由時  
間があった  
ら、何をし  
たい？



ゴール

特技を  
紹介す  
ると？

人に何  
かを伝  
える時  
に気を  
つけて  
いるこ  
とは？

最近、イ  
ラツとし  
たこと  
は？

私の得意  
料理  
は？

あなたの  
こだわり  
(くせ)  
は？



子どもの  
頃の  
夢は？

何時に  
寝る？  
何時に  
起きる？

朝起き  
て最初  
にする  
ことは？



幸せと  
感じる  
時は？