



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
文部科学省生涯学習政策局男女共同参画学習課家庭教育支援室

企業と家庭で取り組む 早寝早起き朝ごはん

大人が変われば、子どもも変わる。

「早寝早起き朝ごはん」がつくる 健やかな毎日

企業の協力が不可欠な「早寝早起き朝ごはん」運動

近年、授業に集中できない子どもや低下する子どもの体力など、子どもを取り巻く様々な課題が指摘されています。このような問題の背景には、子どもの生活習慣が深く関わっているということが最近の調査・研究でわかってきました。子どもの生活習慣は、保護者や学校だけでは改善できません。保護者が働く企業の協力が不可欠です。このパンフレットは、地域の将来を担う子ども達のより良い成長のために、企業にも「早寝早起き朝ごはん」運動に積極的に取り組んでもらいたいという思いから作成しました。また、大人にとっても勤務効率の向上やメンタルヘルス対策として生活習慣づくりは大切なことであり、企業にとってもメリットが多い取り組みとなります。本書をご一読いただき、「早寝早起き朝ごはん」運動にご賛同いただければ幸いです。

生活習慣づくりの効果

生活習慣づくりの取組をすでに行っている企業を調査したところ、「メンタルヘルス対策やワークライフバランスの推進につながる」、「労務管理の効率が上がる」などの回答が多数ありました。



出典：子どもの生活習慣づくりに関する家庭や企業の認知度及び課題分析調査
※人事部門として「早寝早起き朝ごはん」運動を認識しており施策として取り組んでいる企業を対象（n=92）

メンタルヘルスとワークライフバランス

「産業人メンタルヘルス白書(2010)」(公益財団法人日本生産性本部)によると、ワークライフバランスとメンタルヘルス(心の健康)は高い相関があり、うつ病などの予防のためには、職場適応だけでなく、家庭生活との調和(ワークライフバランス)への配慮が重要であるといわれています。

ワークライフバランスと生活習慣

「ワーク(仕事)」と「ライフ(生活)」のバランスを取るためには、両方の基礎である生活習慣が重要となります。ワークライフバランスの実現のためには、制度面の取組だけでなく、社内研修などにより従業員一人一人が基本的な生活習慣づくりの重要性を認識し、自分自身をマネジメントする力(自己管理能力)を身に付けることが必要です。



早寝早起き朝ごはん



家族の「絆」を強めるCSR活動 ～次世代を担う地域の子ども達のために～

水口和寿 (放送大学愛媛学習センター客員教授)

東日本大震災発生後、多くの人が家族と地域の「絆」の大切さに気づき、企業の社会的責任(CSR)に関心が集まっています。また地域社会の活性化とコミュニティ再生のための企業の社会的貢献(CSC)を期待する声が高まっています。雇用問題一つとってみても、企業にこれまで以上に頑張ってもらうほかありません。

企業は、地域雇用の場を創出すると同時に、雇用の質を向上させることによって、持続的成長を遂げる存在であることが深く認識されるようになってきました。現に優れた経営者は、企業の国際競争力強化のためには社員(従業員)の質の向上が欠かせないことを強く認識しており、ライフ

(生活)とワーク(仕事)のバランス(両立)のマネジメント(経営)に真剣に取り組んでいます。

各会社の社員(従業員)には家族があり、次世代を担う子ども達があります。子ども達は地域の宝です。その子ども達の生活習慣が大人達の変化によって、不規則になっています。家族の「絆」を強め、次世代を担う地域の子どものために、各地域の企業にCSR活動の一環として、子どもの生活習慣づくりには是非とも協力してもらいたいと思います。また、各地域の企業経営者の方々に従業員が生活習慣づくりに取り組むことのメリットを知ってもらいたいと思います。

早寝早起き朝ごはんは生活習慣づくりの起点です。

このパンフレットは、文部科学省生涯学習政策局によって設置された「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」において監修を行いました。

子どもの健やかな成長にふさわしい生活習慣

何より大切な規則正しい生活習慣

子どもの健やかな成長には、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣が大切です。近年、子どもの生活習慣の乱れが、学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。



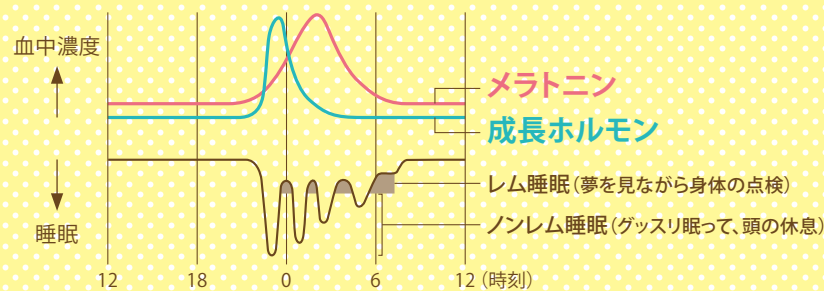
朝、太陽の光で体内時計をリセット

私たちの体の中にある体内時計は1日約25時間で動いています。そのため、24時間で生活している私たちの生活リズムと生体リズムは少しずつずれていくのですが、脳が朝の光を認識することによって、体内時計を24時間に調整しているのです。

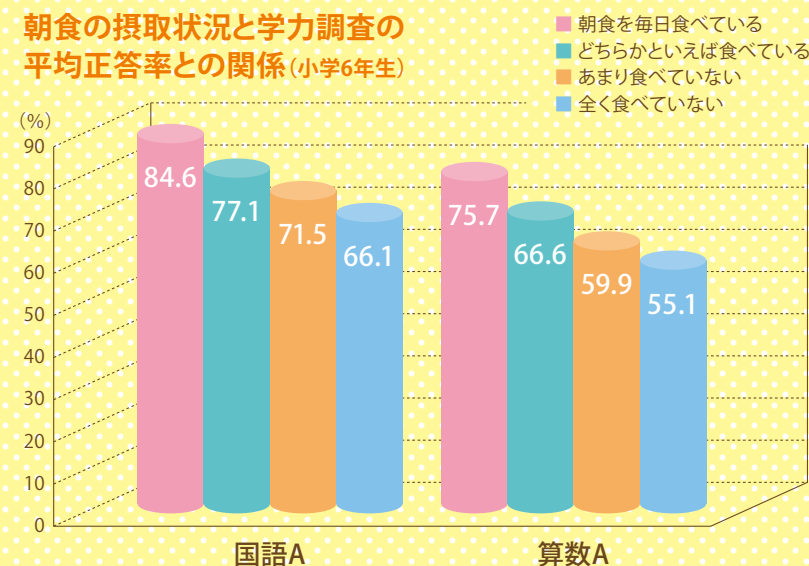
朝、太陽の光で体内時計をリセットして、生活リズムと生体リズムが調和した一日を始めることが大切です。

成長に重要なホルモンと睡眠の関係

身体の成長を促す「成長ホルモン」や睡眠を促す「メラトニン」は、およそ24時間周期のリズムを持っています。睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、成長に重要なホルモンの分泌に影響するため、心身の健康を損なうおそれがあると指摘されています。



朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



資料:平成22年度全国学力・学習状況調査(文部科学省)

朝食摂取は学力にも影響

グラフからもわかるように、毎日朝食を摂る児童生徒ほど、学力調査の得点が高い傾向があります。脳で使われているエネルギーはブドウ糖から補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中、しっかり活動できる状態をつくることが重要です。

運動・食事・休養の風車を回す

小澤治夫(東海大学体育学部教授)

私たちの日常生活は、立ち上がる・座る・歩く・走る・物を持つ・運ぶ・登る・投げるなど様々な動作からなっています。そしてそれらはすべて、脳からの指令が筋肉に到達し、筋肉が収縮して骨を介した関節運動によってなされています。また生きていくためのエネルギー源や酸素を運ぶ血管や血液なども生活上で重要な働きをしています。そして体にあるこれらの器官や組織・細胞を作ってくれるために不可欠なものが、運動・食事・休養などの生活習慣なのです。

運動をすると筋繊維や骨組織あるいは赤血球などが壊れるように、運動そのものは体の細胞の破壊活動ですが、その後にそれらの材料となるたんぱく質やミネラルなどを食事として補給し、しっかり寝ることによって分泌される成長ホルモンによってタンパク同化作用が促進されて、傷ついた体が修復されるだけでなく、元の状態より太い筋繊維や密度の高い骨になるなどして丈夫なからだがつくれ、また保たれているのです。

ですから、運動・食事・休養は一つの輪のようにつながってはじめて丈夫な体がつくれ、体力も上がり、体も上手に

ライフマネジメント風車理論



動かせるようになるのです。こうした生活習慣は、体がつくられていく子ども時代はもとより、社会で働く大人にとってもきわめて重要な意味を持っています。調査をしてみると、朝食をしっかりと食べる、体をしっかりと動かす、湯船に入って入浴する、睡眠をしっかりとる人たちほど、昼間の体温が高く、排便の調子もよく、活力があり、体調良好で、体力もあるのです。中国の故事では、習慣が変われば行動が変わり態度が変わり心が変わり運命・人生が変わると言われています。そしてたとえば、朝食を食べれば体温が上がり排便もして体調がよく、元気でしっかり体が動かせ、心地よい疲労で食事がおいしくぐっすり睡眠、朝の目覚めもすっきり、朝からお腹がすいてしっかり朝食、というように風車のように一日が回っていくのです。

脳を創り・育て・働きを守るための睡眠

三池輝久(兵庫県立総合リハビリテーションセンター中央病院子どもの睡眠と発達医療センター長)

眠りは身体疲労を取るというよりも、脳を創り・育て・働きを守るためのものです。従って、社会生活維持には脳の成長著しい子どもだけではなく成人にも良質の眠りが必要です。本来の生活リズムが25時間周期であるヒトは、毎日光を浴びることで24時間の地球自転に合致した社会生活を営んでいます。この24時間リズムは概日リズムと呼ばれ、ヒト体内生物時計(脳:中枢、全身:抹消)の協調した働きにより維持されます。眠りは生物時計の働きで分泌されるホルモン等により作られます。特に脳の松果体という部分から分泌されるメラトニンは眠りを促す作用を持ち、体内時計の指揮者として、免疫機構や脳の発達にも関与します。睡眠時に分泌される成長ホルモンは成人でも重要で、タンパク質

の合成、筋肉・臓器の機能や免疫の能維持強化、身体的損傷への治療促進等に重要な役目を果たしています。

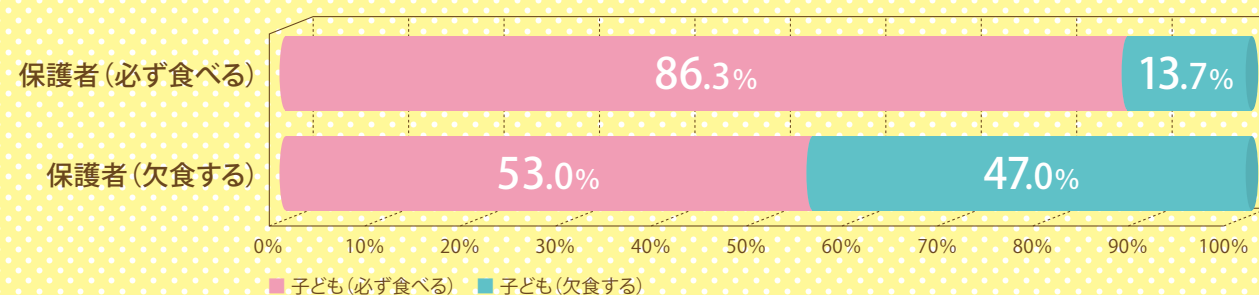
脳の働きを守り維持すると同時に身体機能を守る眠りの慢性的不足は認知機能(視覚、学習、思考、判断、記憶)を低下させ、①日中の眠気、②集中力・記憶力低下、③成績・業績低下、④対人コミュニケーション悪化、⑤交通事故の増加、を生じさせ、更なる重症化は引きこもりの原因ともなります。睡眠不足を慢性化させないためには、睡眠時無呼吸症候群の治療や日常的夜更かし生活の改善(①その日の内に眠る、②睡眠と起床時間を安定させる、③睡眠時間を十分にとる、④朝食時間を一定にするなどの工夫)が必要です。

社会全体で取り組みたい「早寝 早起き朝ごはん」

保護者の生活習慣が子どもに与える影響

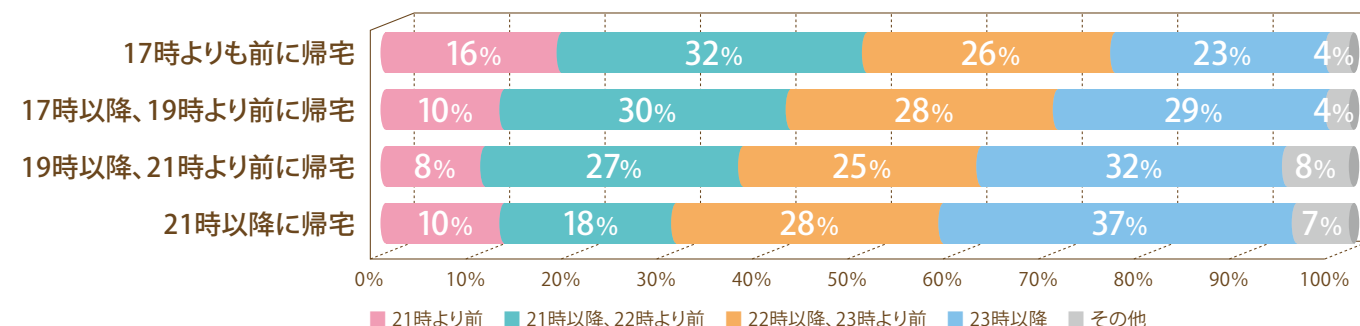
子どもの生活習慣は、保護者から大きな影響を受けます。
たとえば、朝食を必ず食べる保護者の子どもに比べて、朝食を欠食する保護者の子どもの方が、欠食する傾向が見られます。
また、保護者の帰宅時間と子どもの就寝時刻や子どもとのコミュニケーション時間にも高い相関が見られます。
子どもの生活習慣の改善は保護者だけの問題ではなく、ワーク・ライフ・バランスを含めた社会全体の取り組みが不可欠です。

保護者の朝食の摂取状況と子どもの摂取状況(中学2年生)



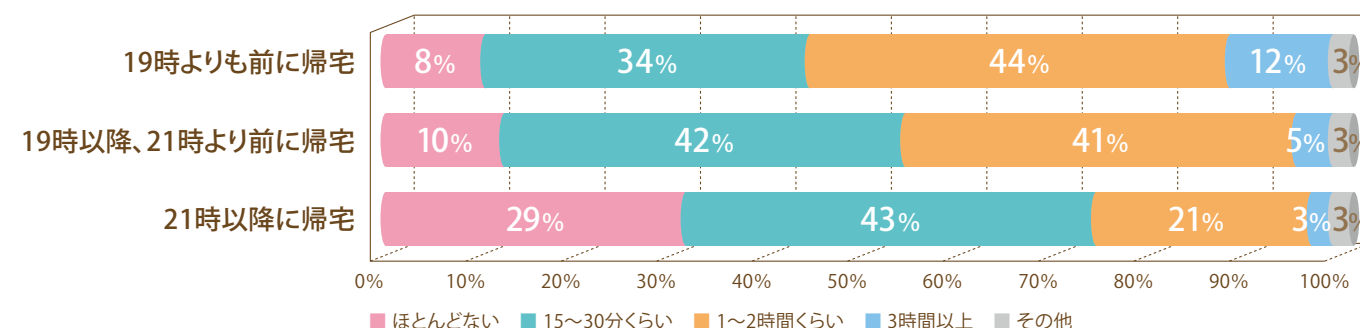
資料:平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書(独立行政法人日本スポーツ振興センター)

保護者(女性)の帰宅時刻と子どもの就寝時刻



資料:子どもの生活習慣づくりに関する家庭や企業の認識度及び課題分析調査(文部科学省委託調査)のデータを基に作成 ※数値は四捨五入しているため、必ずしも合計は100%になりません

保護者(男性)の帰宅時刻と子どもとのコミュニケーション時間

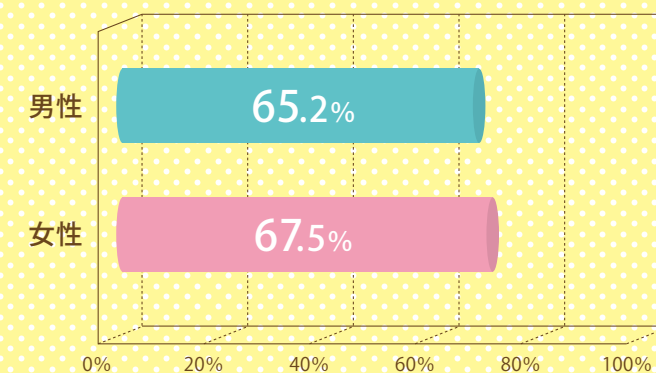


資料:子どもの生活習慣づくりに関する家庭や企業の認識度及び課題分析調査(文部科学省委託調査)のデータを基に作成 ※数値は四捨五入しているため、必ずしも合計は100%になりません

生活習慣づくりは大人にとっても大切

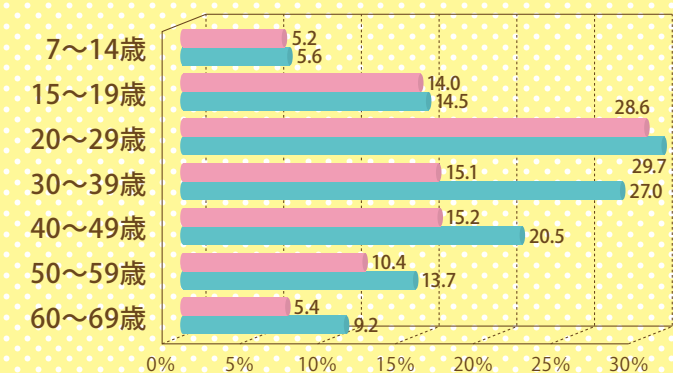
生活習慣づくりは、子どもだけでなく大人にとっても大切です。
不規則な生活を送っていると、睡眠ホルモンのバランスが崩れ、不眠症やうつ病になるとも言われています。
また、子どもだけでなく、大人も毎日朝食を食べることによって、午前中、しっかり活動できる状態を作ることが大切です。
社会全体で「早寝早起き朝ごはん」に取り組むことは、元気な地域・企業を作ることにつながります。

仕事と仕事以外の生活とのバランスはとれているか



資料:2010年版「産業人メンタルヘルス白書」(公益財団法人日本生産性本部)

朝食の欠食率



資料:平成22年 国民健康・栄養調査(厚生労働省)

幸せな人生の第一歩は毎日のバランスの良い朝食から

川島隆太(東北大学加齢医学研究所教授)

私たちが行ってきた全国1000名以上の方の調査の結果、毎日きちんと朝ご飯を食べる習慣が、大人の生活の質に大きな影響を与えていることが明らかになりました。朝ご飯習慣をつけている人は、午前中のやる気度が約2割高く、一日を通して効率的な時間管理が行えており、仕事や家事の目標達成力も高いのです。その結果として、ワークライフバランスがとれており、仕事上のストレスも少なく、自分自身の健康や、仕事や家事など、すべての面で充実度や幸せ度が高く、さらには年収も多くなる傾向があります。

また、朝ご飯はとにかく何か食べればよいというものでもありません。全国の小中学生を持つ家庭の約半数で、朝ご飯は主食のみしか食べていないことがわかっています。しかし、朝ご飯で主食のみの場合と、主食に主菜と副菜を組み合わせたバランスの良い食事をした場合では、認知能力に約2割程度の差がでること、実際に脳活動に差が出ることが科学的に証明されています。認知機能や脳活動に

関しては、主食のみの朝ご飯だけでは不十分であり、朝ご飯を食べていない場合とほとんど変わらないのです。小中学生では、朝ご飯のおかずの品目数と全ての認知機能が正相関することもわかっています。

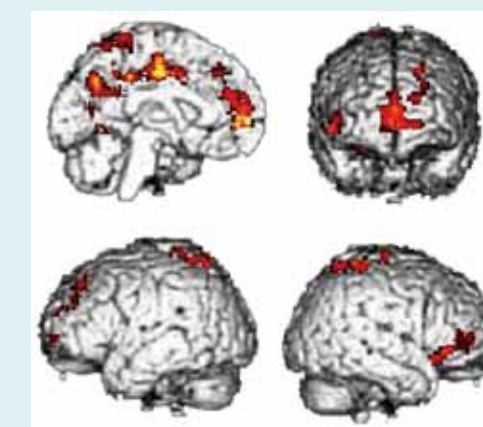


図:主食のみの朝食と比較してバランスの良い朝食をとった時により活発に働く脳の領域

企業における生活習慣づくりに 関する取り組み

企業にも有意義な「早寝早起き朝ごはん」運動

企業が「早寝早起き朝ごはん」運動に取り組むことは、これからの社会を担う子ども達のためだけでなく、従業員にとっても大切なことです。企業の「早寝早起き朝ごはん」運動への取組には様々な方法が考えられます。それぞれの企業や地域の特性にあった取組を、教育委員会や「早寝早起き朝ごはん」全国協議会をはじめとする関係機関と連携しながら推進していただければ幸いです。

企業の「早寝早起き朝ごはん」運動への取組例

- ◆ ワーク・ライフ・バランスの推進
- ◆ 地域貢献活動やCSRによる「早寝早起き朝ごはん」運動の普及
- ◆ 生活習慣の重要性についての企業内研修
- ◆ 休暇制度の充実（リフレッシュ休暇の導入など）
- ◆ 「No残業Day」の設定や定時退社の奨励
- ◆ 育児休業制度の拡充（男性従業員の育児休業の奨励など）
- ◆ 従業員の地域活動への参加の支援や積極的な評価 など



©やなせたかし

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 <http://www2.hayanehayaoki.jp/kyougikai/>

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会は、学校・家庭・地域が一体となり、子どもの基本的な生活習慣を育成し生活リズムを向上させるため、文部科学省と連携し、PTA及び企業・団体等多くのご協力を得ながら、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

設立：平成18年4月24日

組織：277団体（推進会員55団体：平成24年3月現在）

会長：有馬朗人 学校法人根津育英会武蔵学園長・元文部大臣

副会長：相川敬 （社）日本PTA全国協議会会長

鍵山秀三郎 日本を美しくする会創設者、(株)イエローハット相談役

陰山英男 立命館小学校副校長、立命館大学大学教育開発・推進機構教授

田中壮一郎 （独）国立青少年教育振興機構理事長

遠山敦子 （公財）パナソニック教育財団理事長・元文部科学大臣

服部幸應 服部栄養専門学校理事長・校長

日野原重明 聖路加国際病院理事長

茂木友三郎 前 中央教育審議会副会長、キッコーマン(株)取締役名誉会長・取締役会議長

顧問：丸山登 （財）上廣倫理財団理事・事務局長

やなせたかし 漫画家、絵本作家

活動：「早寝早起き朝ごはん」国民運動を全国展開するため、キャラバン隊活動やイベントの開催、ポスター・リーフレット・各種媒体を活用した広報活動等の普及啓発事業を実施しています。

会員：＜推進会員のうち企業のみ掲載＞

(株)ナガセ/(株)内田洋行/(株)旺文社/(株)学生情報センター/(株)キッズシティージャパン/(株)ケイジェイシー/(株)小学館集英社プロダクション/(株)天神屋/(株)ニチレイ/(株)ノット/(株)明治/キッコーマン(株)/シダックス(株)/シチズンホールディングス(株)/西洋フード・コンパスグループ(株)/東海旅客鉄道(株)/東京コカ・コーラボトリング(株)/日本マクドナルド(株)/ブリジストンBRM(株)/エムエフエス(株)/雪印メグミルク(株)/(株)日本教育新聞 （平成24年3月現在）

キャラバン隊が
来てくれた♪



ファイザーの取組 ～ワークライフ・マネジメント～

GPTW (Great Place to Work ～働きがいのある、働きやすい職場～)

ファイザー株式会社では、働きがいのある職場の実現のために、「ワークライフ・マネジメント」を推進しています。「ワークライフ・マネジメント」とは、社員一人ひとりが、仕事以外にも、家庭や地域を大切にし、自己啓発への取り組みや心身の健康のために休暇を楽しむなど、「仕事の充実」と「プライベートの充実」を自らマネジメントしていくことです。

「ワークライフ・マネジメント」を推進するため、フレックスタイム、裁量労働をはじめ、ワークアットホーム制度、時間外労働削減などの取り組みを行い、地域や家庭で過ごす時間を確保し、職場以外でも社員が成長できる機会の創出を推進しています。



社員の家族が参加。「日頃働くパパ・ママを支えてくれている家族に楽しみながらファイザーを知ってもらい、家族の仕事への理解（協力）を向上する」ことを目的に実施しています。

＜ファミリーデー参加者の感想＞

ファミリーデーに参加することで、「ママの会社はいい会社、お仕事ががんばって」と応援してくれるようになりました。

＜制度以外の取組＞

◆ 5+4キャンペーン

7月～9月に、5日間の有給と前後の土日を含め、9日間連続での休暇取得を推進するキャンペーン。毎夏、ポスターや社内ウェブでも呼びかけを行っています。

◆ ファミリーデー

社員の家族を会社に招くイベントを各事業所で自主的に開催。本社では2011年に9回目を迎えました。毎回300-500名

Jリーグの取組 ～ホームタウン活動～

スポーツで、もっと、幸せな国へ

社団法人日本プロサッカーリーグ（Jリーグ）は、「Jリーグ百年構想～スポーツで、もっと、幸せな国へ。～」のスローガンを掲げ、全国40のJクラブのホームタウンで選手達が学校や地域を訪問し、子ども達と一緒に給食を食べたり、

環境活動を行うなどのホームタウン活動を通じて、「夢」を持つことの大切さを子ども達に伝える取組を展開しています。

平成22年に文部科学省が作成した『できることから始めてみよう！「早寝早起き朝ごはん」』のパンフレットでは、Jリーグの選手達が呼びかけるようにして、早寝早起き朝ごはんの大切さを訴える内容となっています。



企業における生活習慣づくりに 関する取り組み

愛媛県教育委員会の取組 ～えひめ家庭教育サポート企業連携事業～

企業と行政が共同して家庭教育の向上を目指す

愛媛県では、家庭教育支援を行う企業と愛媛県教育委員会が協定を結び、共同して家庭教育の向上を目指すための「えひめ家庭教育サポート企業連携事業」に取り組んでいます（H24.3.1現在 46社と協定締結）。各企業では、「従業員の子どもの学校行事やPTA活動への優先的な有給休暇の取得」や「家庭教育・子育て支援に係る研修の

実施」など、具体的な取組を行っています。

また、愛媛県教育委員会の企業に対する支援としては、①企業の研修会等に出向いての出前講座の実施、②子育て・家庭教育に関する取組内容のホームページ等での紹介、③企業従業員に対する児童図書や育児書の貸し出し、などを行っています。

<伊予銀行の取組～家庭教育行内研修会～>

株式会社伊予銀行は、「えひめ家庭教育サポート企業連携事業」に登録しており、これまでに、「家庭教育行内研修会」（社内研修）を7回ほど実施しています。地域の子育ての専門家による講演などを行うことで、従業員の家庭教育や子育てに関する意識を高めています。（これまでの参加人数560人）

参加者からは、「自分の親子関係を見つめ直す貴重な経験となった」「この経験を今後の子育てや人材育成に活かしたい」といった感想がありました。



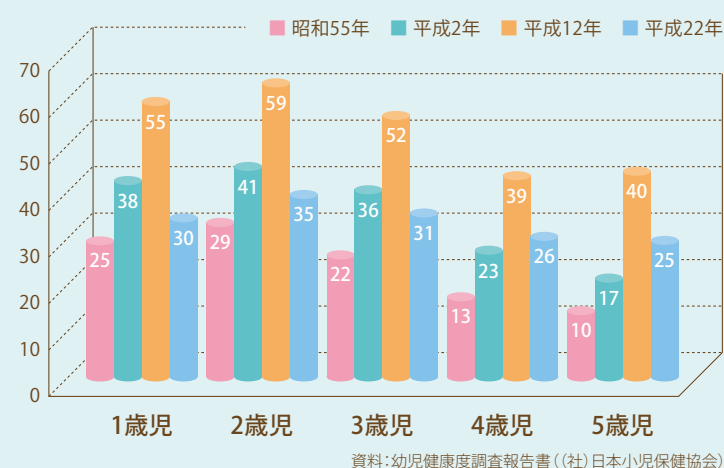
家庭教育行内研修会の様子

子ども達の生活習慣 ～確かな情報を発信する重要性～

鈴木みゆき（和洋女子大学教授）

右の図は、日本小児保健協会が10年ごとにおこなっている「幼児健康度調査」結果の推移です。平成12年まで増えつづけた「夜10時以降に寝る幼児の割合」は激減しています。この背景には平成18年度から始まった「早寝早起き朝ごはん」国民運動の施策や脳科学研究の成果があります。子ども達が健全に成育していくための基盤として、基本的な生活習慣は欠かせないものであり、そのための情報を発信し続けることは社会の重要な役割といえます。確かな情報を子どもにかかわる全ての人に届けていくことが、行政や企業に課せられた使命だと思います。

夜10時以降に寝る幼児の割合（%）



社員向け啓発研修資料

生活習慣づくりは、一人一人が生活習慣の大切さを知ることから始まります。

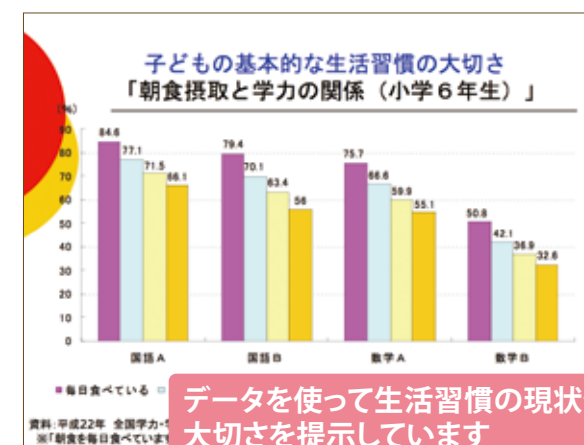
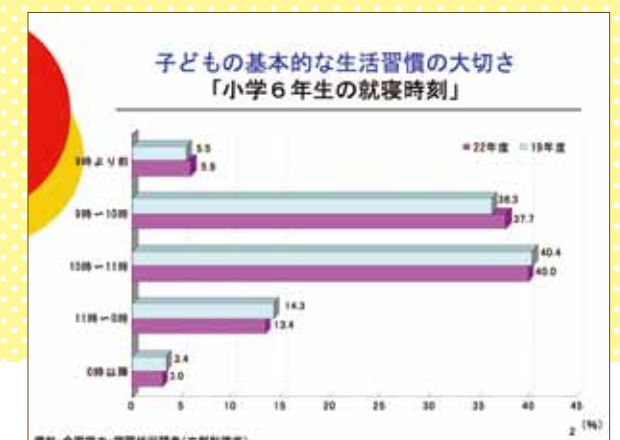
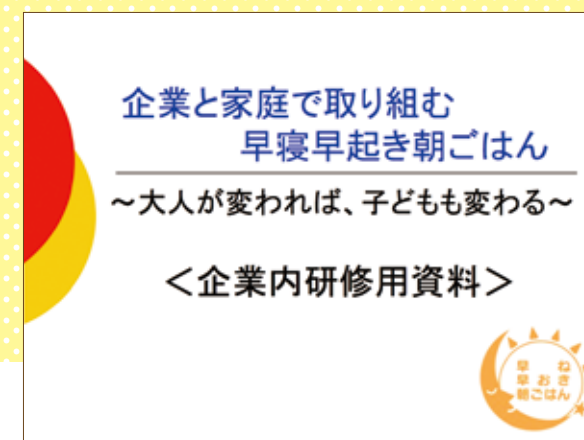
子どものいる社員にとどまらず、ワークライフバランスの観点からも、

広く社員に対して生活習慣づくりの大切さを学ぶ社内研修の機会を整えていただければと思います。

下記のサイトでは、企業内研修用の資料をダウンロードすることができます。必要な部分を選択していただき、ご活用ください。

なお、ご活用の際はパンフレットや資料の感想、研修の様子や成果につきまして、下記連絡先まで情報提供いただければ幸いです。

http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/index.htm



データを使って生活習慣の現状や大切さを提示しています

生活習慣づくりは大人にとっても大切 「平日の睡眠時間」

- ・40代で男女ともに睡眠時間が最も短くなる傾向があります。
- ・睡眠は、神経系や免疫系、内分泌系の機能と深く関わり、健康の保持及び増進にとって欠かせないものであると指摘されています。
- ・また、睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなどの影響があります。

研修実施者用にデータごとの解説をつけています

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 委員

大 木 宰 子	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局 国立青少年教育振興機構総務企画部長
小 澤 治 夫	東海大学体育学部教授
川 島 隆 太	東北大学加齢医学研究所教授
鈴木 みゆき	和洋女子大学人文学群心理・社会学類人間発達学専修こども発達支援コース教授
三 池 輝 久	兵庫県立総合リハビリテーションセンター中央病院子どもの睡眠と発達医療センター長
水 口 和 寿	放送大学愛媛学習センター客員教授

平成24年3月 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監修
＜問い合わせ先＞文部科学省生涯学習政策局男女共同参画学習課家庭教育支援室 電話番号：03-5253-4111（内線：3467） e-mail: danjokat@mext.go.jp