

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(第3回)

平成24年3月14日(水)

1. 日時：平成24年3月14日(水) 14:00～16:00
2. 場所：文部科学省 生涯学習政策局9階 会議室
3. 出席委員：大木委員、小澤委員、川島委員、鈴木委員(分科会長)、三池委員、水口委員
4. 文部科学省出席者：

杉野生涯学習総括官、笹井男女共同参画課長、横田家庭教育支援室長、新木社会教育官

5. 議事概要

(1) 今後の施策のあり方等について

事務局より、平成23年度啓発資料(案)について、資料1、資料2に基づき説明

(2) 討議

(委員の主な意見)

○「生活習慣づくりの基盤」が「早寝早起き朝ごはん」であるということを説明するために図を描いた。企業の方向けの文章に、「早寝早起き朝ごはんは生活習慣づくりの起点になります」といったメッセージを入れると良い。

○企業の事例は、「何をやっているか」だけでなく、取組を通して、「子どもや地域がこう変わった」といった効果があると取組への意欲がわき、意義深いものとなる。

○早寝早起き朝ごはん全国協議会の紹介の欄は、URLも入れると多様な情報が届けられ、参加企業の増加にもつながる。

○社員向けの啓発研修資料の欄には、活用を促すだけでなく、取組事例もお寄せいただけるような記述があると良い。

○事例の効果については、企業の業績や職員のモチベーション、ワークライフバランスにどう影響があったのかを踏み込んで聞いた方が良い。

○企業内研修用資料の案については、データがたくさん示されているが、その結果の根拠の記載がなく、例えば、なぜ朝食の欠食が良くないのか、なぜ睡眠のリズムが乱れることが悪い影響なのかといった簡単な科学的バックグラウンドのスライドを足すと受け取り方が大いに変わる。

○体温の上昇リズムの傾向を「朝食をしっかりと」「朝食抜き」という群の違いでみていますが、朝食は摂取の有無だけでなく、しっかりとるとはどういうことかということがイメ

ージできるような説明が付加されていると良い。せめて、「主菜副菜の整った朝食」といったことがわかることが必要。

○子どもに説明する場合などは、主菜副菜まで詳しく言わなくとも、品数の揃った写真を見せると、そのイメージだけでも変わる。根拠とイメージがわかるものがあると良い。

○粗食でもしっかりかんで食べるとか早食いをしないと、食べ方、作法といった習慣や食文化もあると思うがどうか。

○そこはなかなかデータがない。今回は特に企業の忙しい現役世代に取り組んでほしいとなると、若い親にかえって届きにくくなるので、データでなるべく示した方が良い。

○睡眠についても、遅く寝るとなぜよくないのか、睡眠時間が短いとなぜいけないのかも説明しないとわからないかもしれない。

○睡眠時間が長いほうがむしろ健康ではないというデータもあり、リズムの大切さを伝える必要はある。

○不登校やニートが何で起こるのか、子どもの生活実態といった根本的なところの認識が不足しているように思う。

○今テレビや携帯電話など画面に向かう機会が本当に多い生活になっている。このことが睡眠の問題につながっているが、なかなか現実社会で対策が難しく、自己管理能力が重要になってくる。

○震災を機に家族と地域の絆が再認識され、企業も社会の中の企業であるという認識が深まりつつある。これをきっかけに生活習慣への認識も高まっていくのではないか。

○社会を巻き戻すことはできないが、生活習慣づくりはますます重要な課題であり引き続き対応が必要。

○文部科学大臣表彰も地域の団体等には非常に励みになるものであり進めてほしい。

○早寝早起き朝ごはん運動に関わり、24時間をどう自分でコントロールができるかという自律と、生活を自分で立てていく自立と、その両方の力が必要だと思っており、今回の企業向けのパンフレット等は非常に良い方向だと思う。

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。 ～

(案)

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

このパンフレットは

「早寝早起き朝ごはん」運動へのお願い

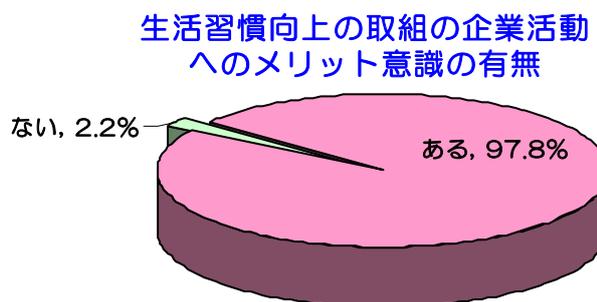
近年、授業に集中できない子どもや低下する子どもの体力など、子どもを取り巻く様々な課題が指摘されています。このような問題の背景には、子どもの生活習慣が深く関わっているということが最近の調査・研究でわかりました。子どもの生活習慣は、親や学校だけでは改善できません。保護者が働く企業の協力が不可欠です。このパンフレットは、地域の将来を担う子ども達のより良い成長のために、企業にも「早寝早起き朝ごはん」運動に積極的に取り組んでもらいたいという思いから作成しました。

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」、「労務管理の効率が高まる」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識度調査（文部科学省委託調査）

メンタルヘルスとワークライフ balan

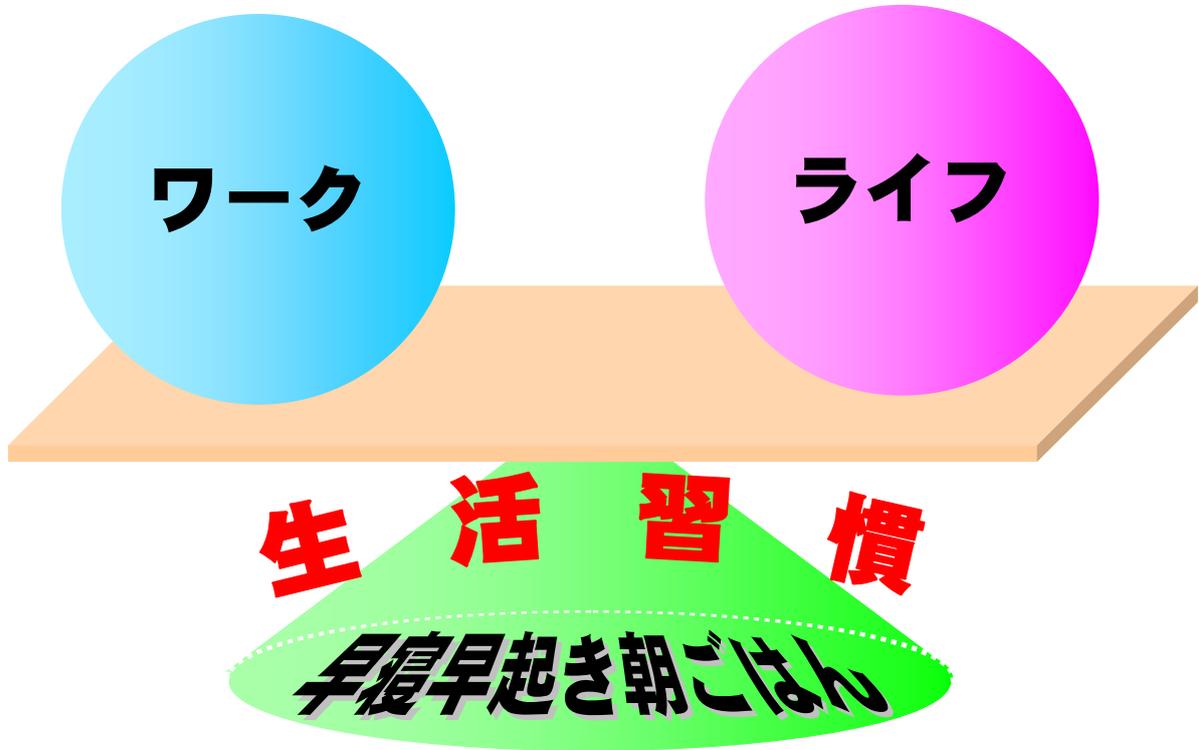
「産業人メンタルヘルス白書（2010）」（公益財団法人日本生産性本部）によると、ワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルス（心の健康）は高い相関があり、うつ病などの予防のためには、職場適応だけでなく、家庭生活との調和（ワークライフバランス）への配慮が重要であるといわれています。



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。

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を身に付けることが必要です。



○ 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～

執筆 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、多くの方が「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。雇用問題ひとつとってみても、企業にこれまで以上に頑張ってもらわなければなりません。

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達のために、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。そのために、本冊子を活用していただければ幸いです。

社会全体で「早寝早起き朝ごはん」に取り組む大切さ

子どもの基本的な生活習慣の大切さ

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。



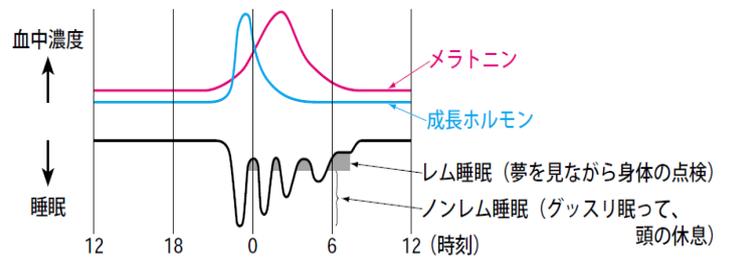
朝、太陽の光で体内時計をリセット

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達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4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

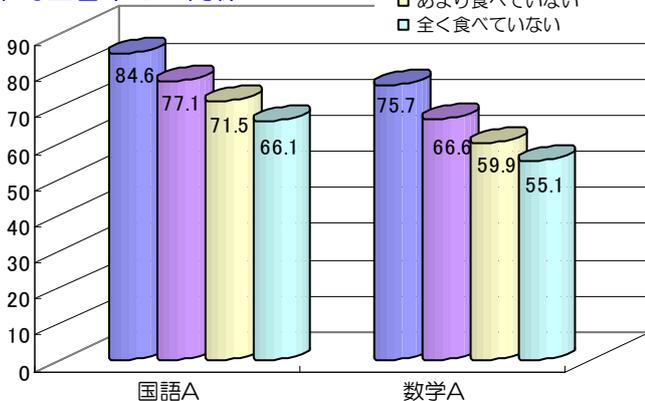
身体の成長を促す「成長ホルモン」や睡眠を促す「メラトニン」は、およそ24時間周期のリズムを持っています。睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、成長に重要なホルモンの分泌に影響するため、心身の健康を損なうおそれがあると指摘されています。



出典：『子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養』（神山 潤）

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）

- 朝食を毎日食べている
- どちらかといえば食べている
- あまり食べていない
- 全く食べていない



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

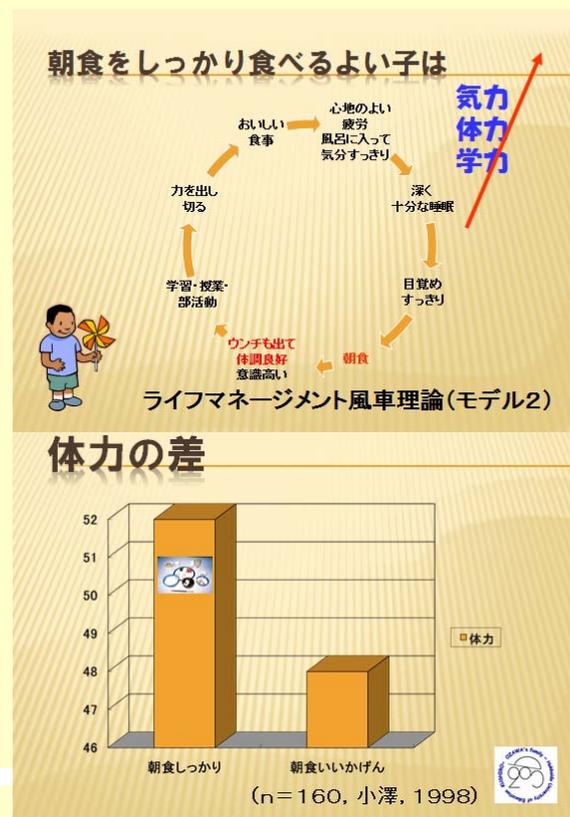
グラフからもわかるように、毎日朝食を摂る児童生徒ほど、学力調査の得点が高い傾向があります。脳で使われているエネルギーはブドウ糖から補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中、しっかり活動できる状態をつくるのが重要です。

○ 運動・食事・休養の風車を回す

執筆 小澤治夫（東海大学体育学学部教授）

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、食事・運動・休養などの生活習慣なのです。運動をすると筋線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線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、朝食をしっかり食べる、体をしっかり動かす、湯船に入って入浴する、睡眠をしっかり取る人たちほど、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

執筆 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維持強化、身体的損傷への治癒促進等に重要な役目を果たしています。

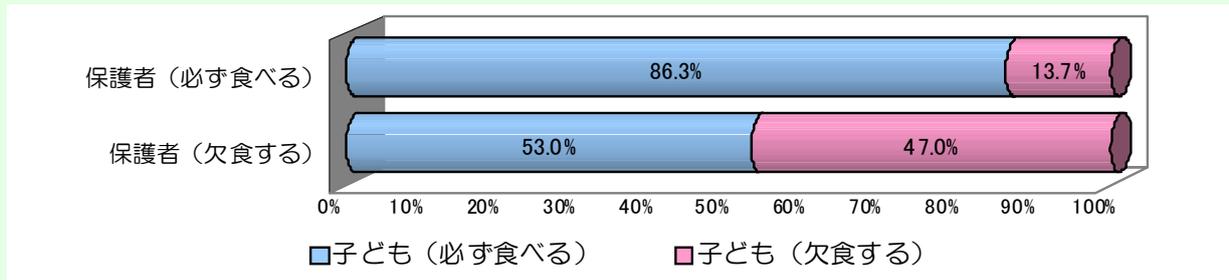
脳の働きを守り維持すると同時に身体機能を守る眠りの慢性的不足は認知機能（視覚、学習、思考、判断、記憶）を低下させ、①日中の眠気、②集中力・記憶力低下、③成績・業績低下、④対人コミュニケーション悪化、⑤交通事故の増加、を生じさせ、更なる重症化は引きこもりの原因ともなります。睡眠不足を慢性化させないためには、睡眠時無呼吸症候群の治療や日常的夜更かし生活の改善（①その日の内に眠る、②睡眠と起床時間を安定させる、③睡眠時間を十分にとる、④朝食時間を一定にするなどの工夫）が必要です。

社会全体で「早寝早起き朝ごはん」に取り組む大切さ

保護者の生活習慣が子どもに与える影響

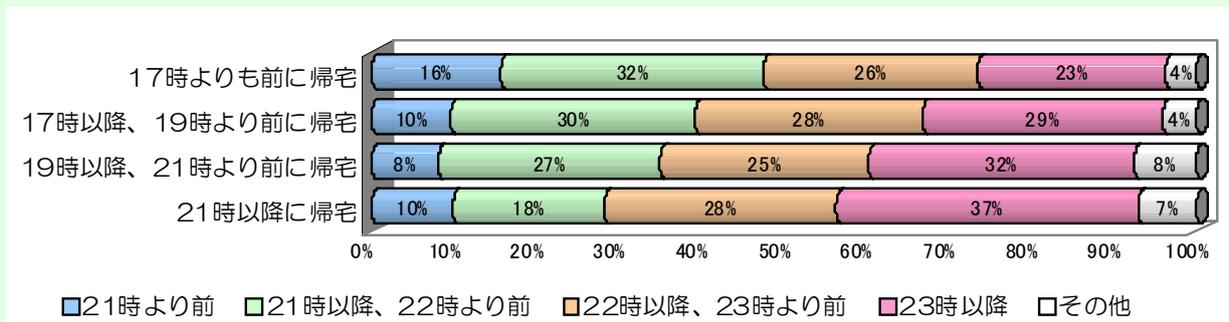
子どもの生活習慣は、保護者から大きな影響を受けます。たとえば、朝食を必ず食べる保護者の子どもに比べて、朝食を欠食する保護者の子どもの方が、欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間と子どもの就寝時刻や子どもとのコミュニケーション時間にも高い相関が見られます。子どもの生活習慣の改善は保護者だけの問題ではなく、ワーク・ライフ・バランスを含めた社会全体の取り組みが不可欠です。

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）



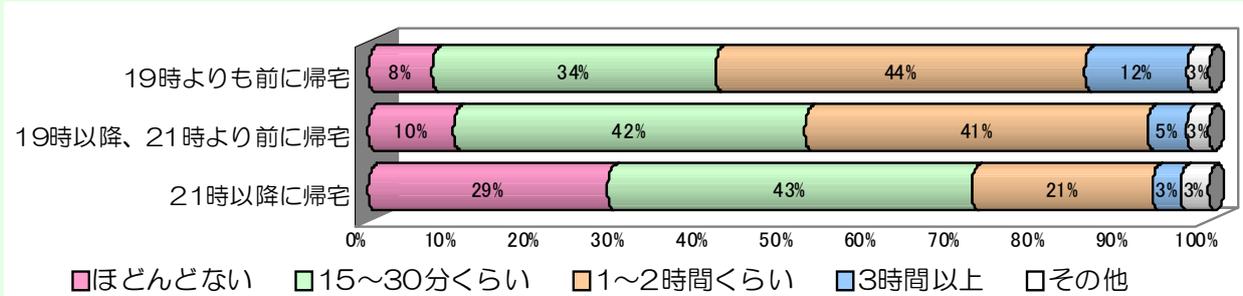
資料：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書（独立行政法人日本スポーツ振興センター）

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調査（文部科学省委託調査）のデータを基に作成

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



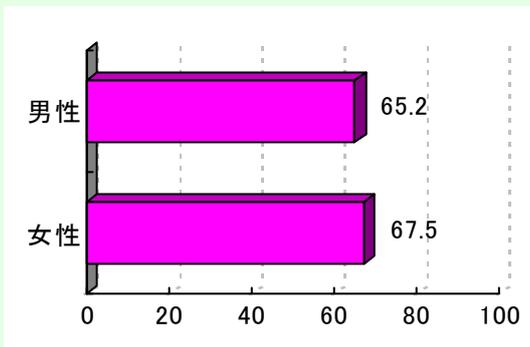
資料：子どもの生活習慣づくりに関する家庭や企業の認識度調査（文部科学省委託調査）のデータを基に作成

社会全体で「早寝早起き朝ごはん」に取り組む大切さ

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・企業をつくることにつながります。

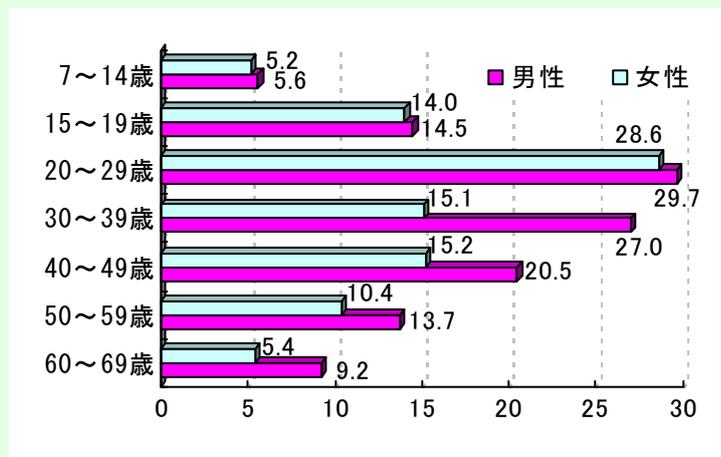
仕事と仕事以外の生活とのバランスはとれているか



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

執筆 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の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。

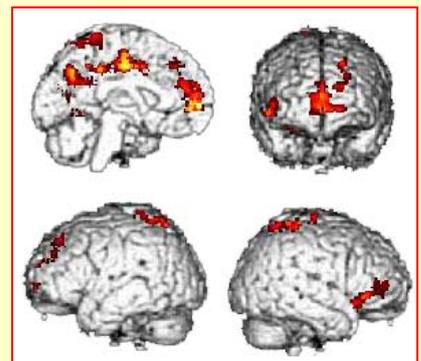


図 主食のみの朝食と比較してバランスの良い朝食をとった時により活発に働く脳の領域

企業における生活習慣づくりに関する取組

「早寝早起き朝ごはん」運動への企業の取組について

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社内研修
- ◆ 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

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

「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。



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

設立：平成 18 年 4 月 24 日

組織：278 団体（推進会員 56 団体：平成 24 年 1 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

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)/プリジストン BRM(株)/三菱 UFJ モルガン・スタンレー証券(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 1 月現在）

キャラバン隊
が来てくれた♪



子どもの生活習慣づくりにつながる取組事例

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

○ファイザーの取組 ～ワークライフ・マネジメント～

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、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。

<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名の社員の家族が参加。「日頃働くパパ・ママを支え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。



写真

ファミリーデーの様子

スポーツで、もっと、幸せな国へ。

○Jリーグの取組 ～ホームタウン活動～

Jリーグ(社団法人日本プロサッカーリーグ)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38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こともたち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、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。



子どもの生活習慣づくりにつながる取組事例

企業と行政が共同して家庭教育の向上を目指す

○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～

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」と呼ばれる社内研修を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。（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。

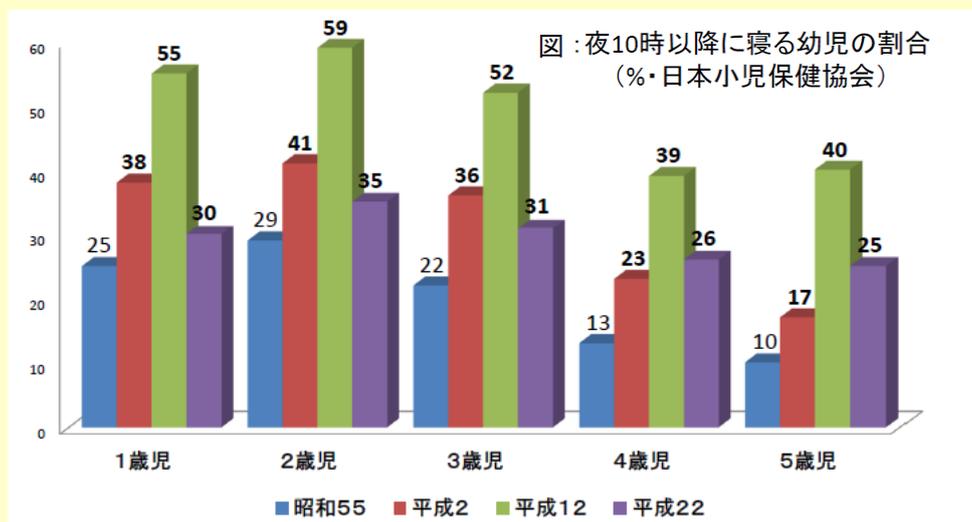


家庭教育行内研修会の様子

○子ども達の生活習慣～確かな情報を発信する重要性～

執筆 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「早ね早おき朝ごはん」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長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。



生活習慣づくりに関する企業内研修

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、ご活用いただければ幸いです。

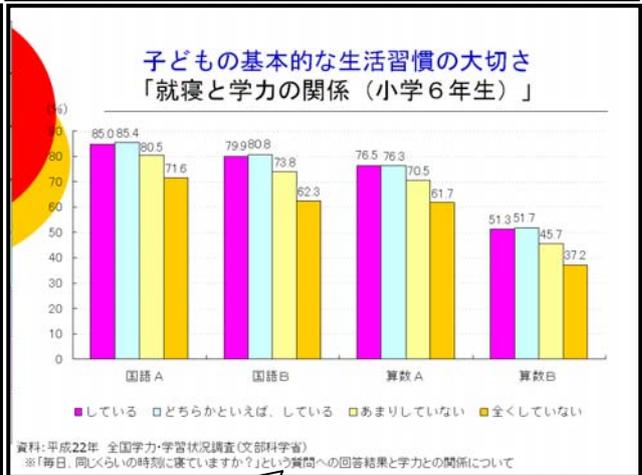
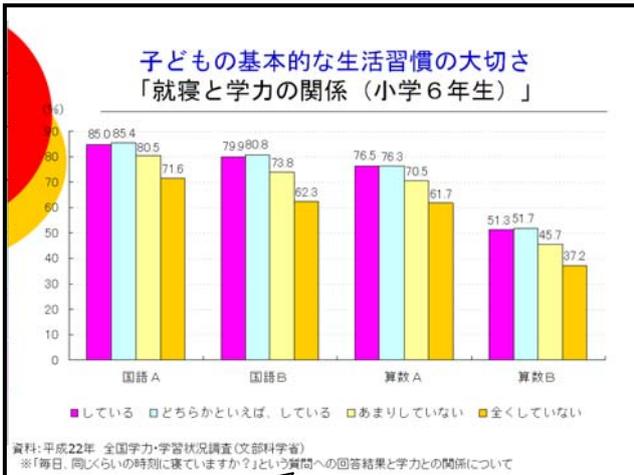
<http://○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○>

**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～
＜企業内研修用資料＞

**子どもの基本的な生活習慣の大切さ
「睡眠覚醒リズムと三角形模写の関係」**

睡眠覚醒リズムが乱れている5歳児は、睡眠覚醒リズムが整っている5歳児と比べて、三角形を正しく模写できない割合が高いという研究結果があります。

正しく描けなかった子の三角形



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

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 幸子 「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

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～

<企業内研修用資料>

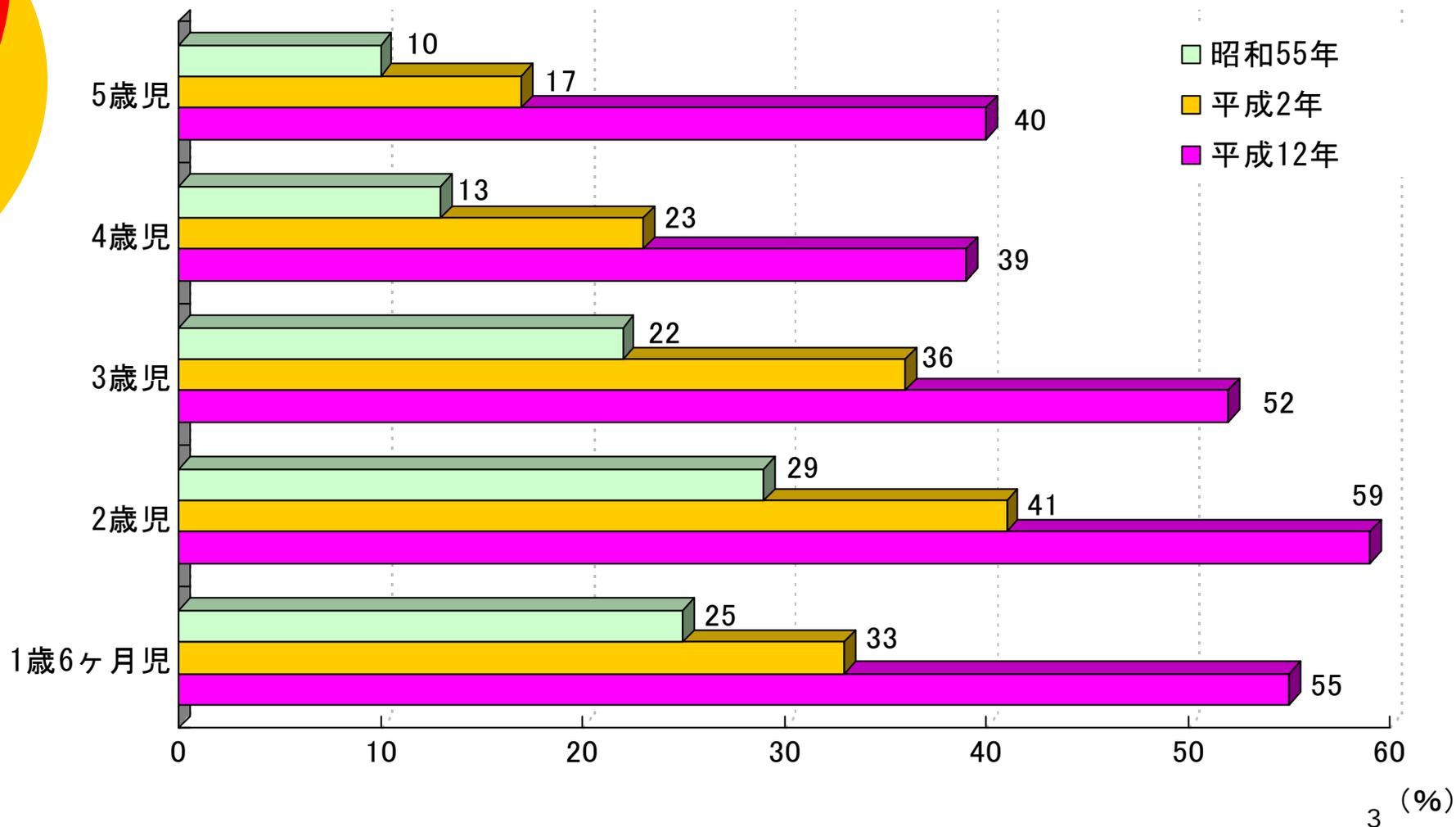


目次

1. 子どもの基本的な生活習慣の大切さ
2. 保護者の生活習慣が子どもに与える影響
3. 生活習慣づくりは大人にとっても大切
4. おわりに

※ 以下、奇数番号のページが「研修用」、偶数番号のページが「研修実施者用」となっています。研修に必要な部分を選んで御活用ください。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「就寝時刻が10時以降の割合」

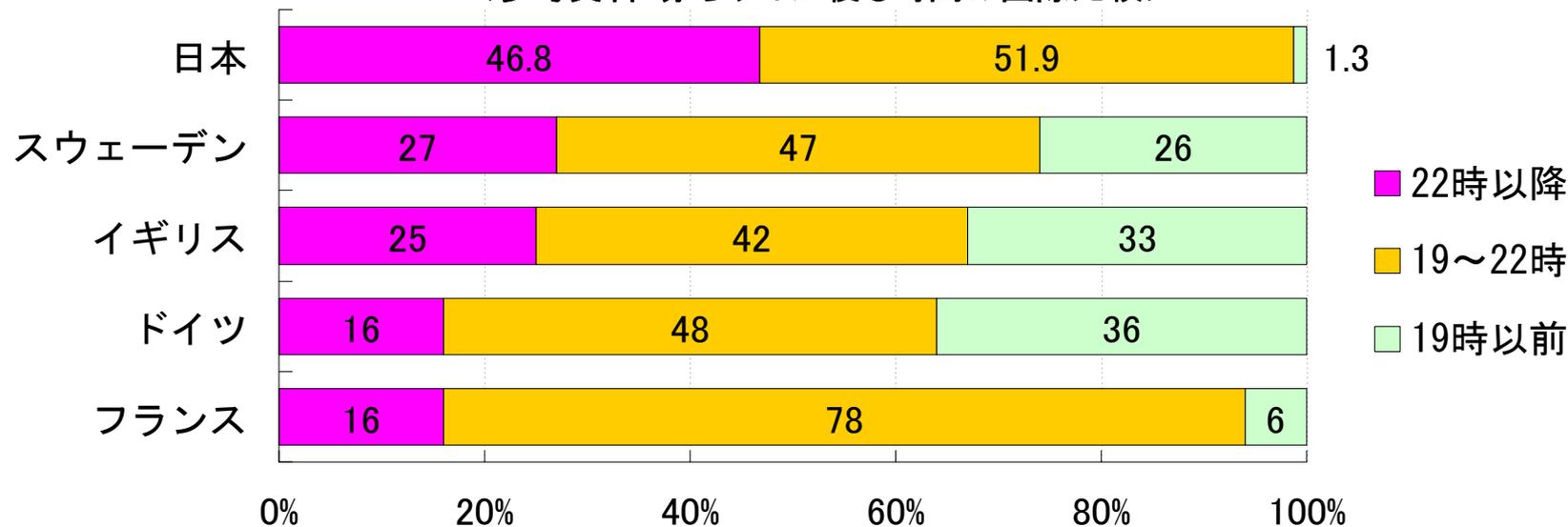


子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「就寝時刻が10時以降の割合」

- 夜10時以降に寝る子どもの割合は、20年間で2～4倍に増加しており、生活リズムが夜型になっています。

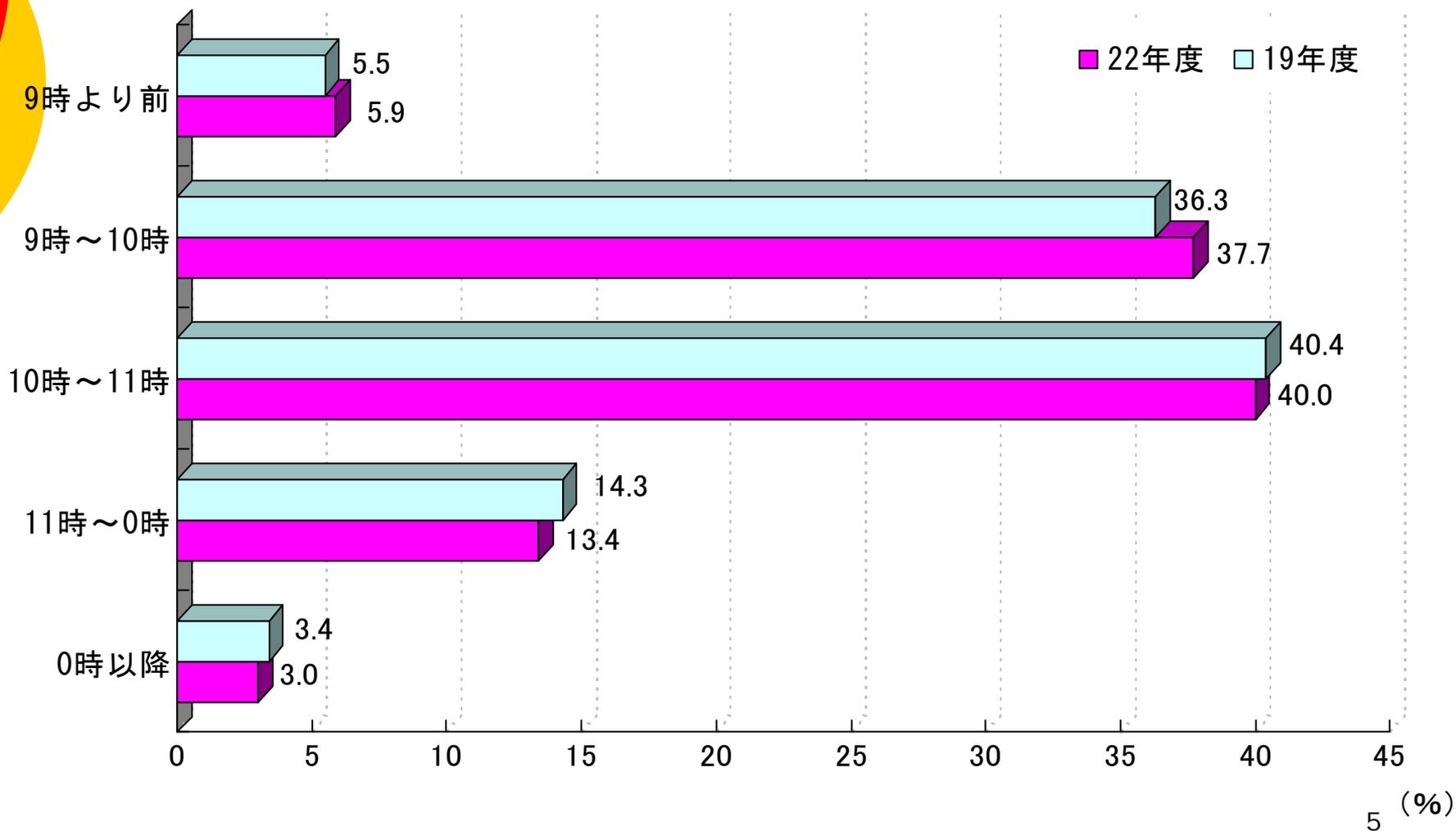
<参考資料: 赤ちゃんが寝る時間の国際比較>



資料: 諸外国>P&G Pampers.comによる調査より(2004年3～4月実施、対象0～36ヶ月の子ども)

日本>パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象0～48ヶ月の子ども)

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「小学6年生の就寝時刻」



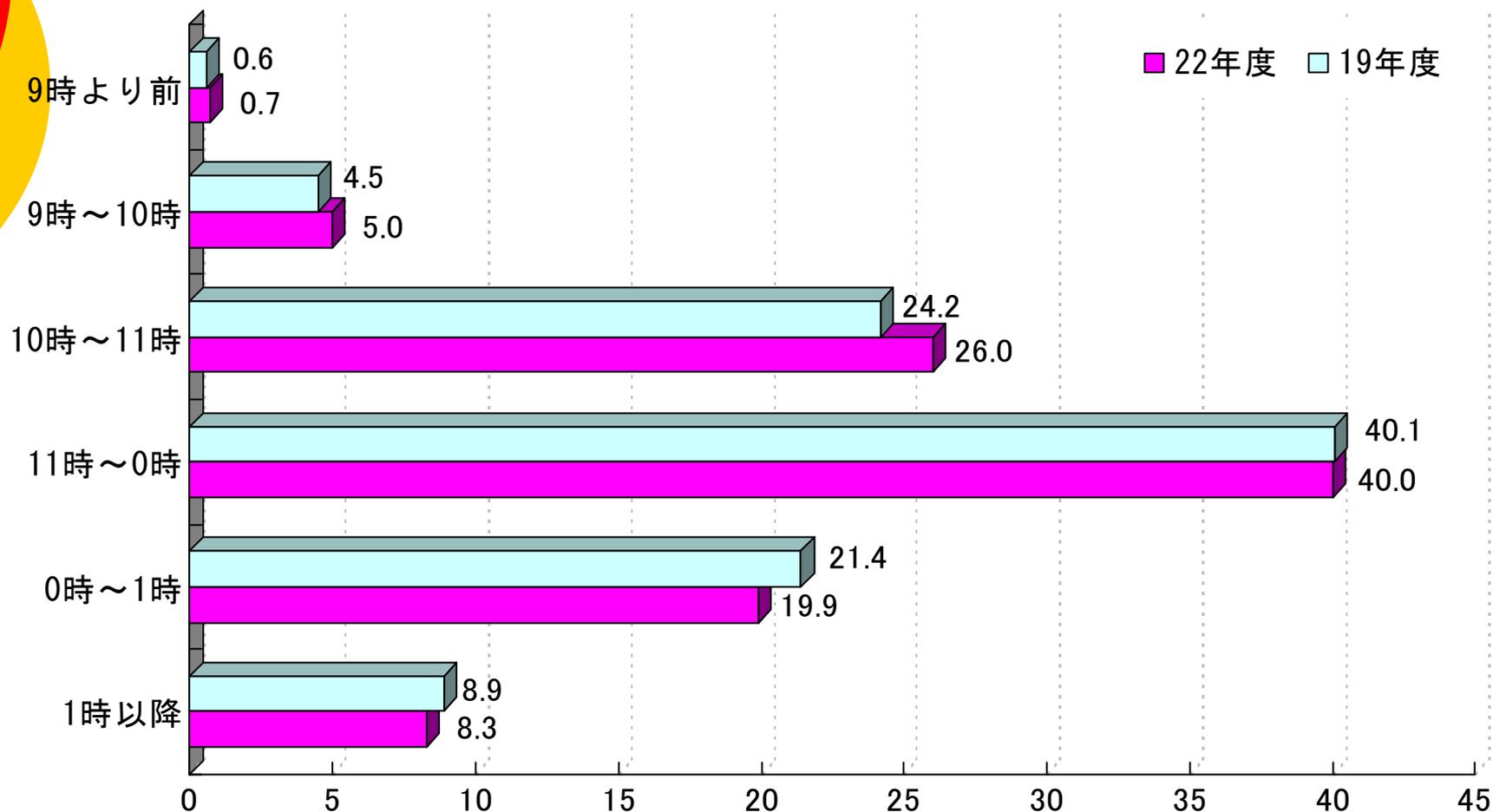


子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「小学6年生の就寝時刻」

- ・小学6年生で就寝時刻が10時より遅い割合は、56.4%（平成22年度）と過半数を超えています。
- ・また、11時より遅い割合も16.4%（平成22年度）となっており、平成19年度と比べると改善傾向にあるものの、小学生の生活リズムは依然として夜型といえます。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「中学3年生の就寝時刻」

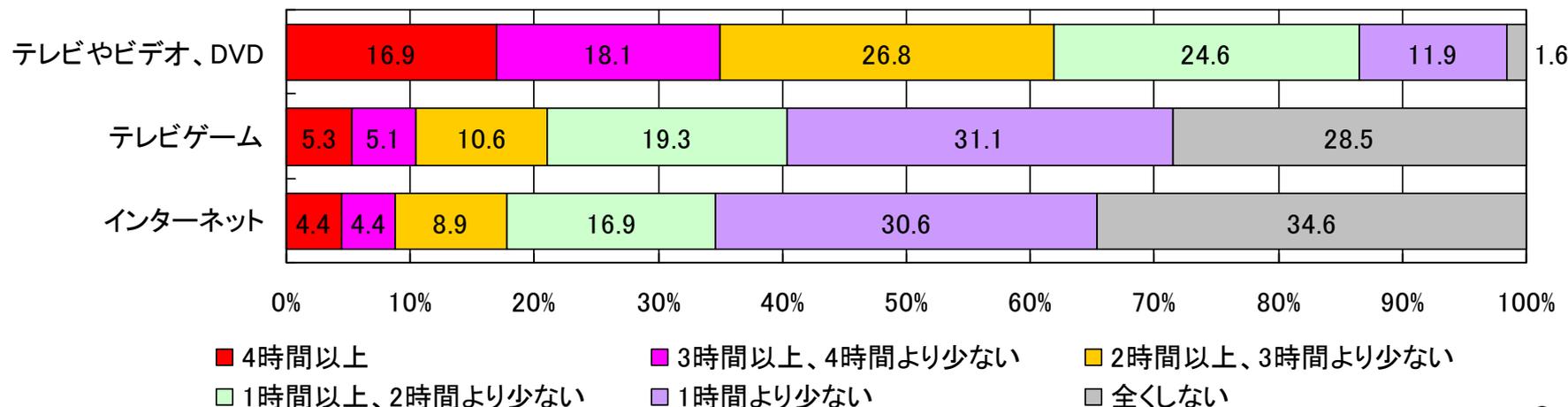


子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「中学3年生の就寝時刻」

- ・ 中学3年生で就寝時刻が0時より遅い割合は、28.2%（平成22年度）となっており、平成19年度と比べると改善傾向にあるものの、中学生の生活リズムは依然として夜型といえます。

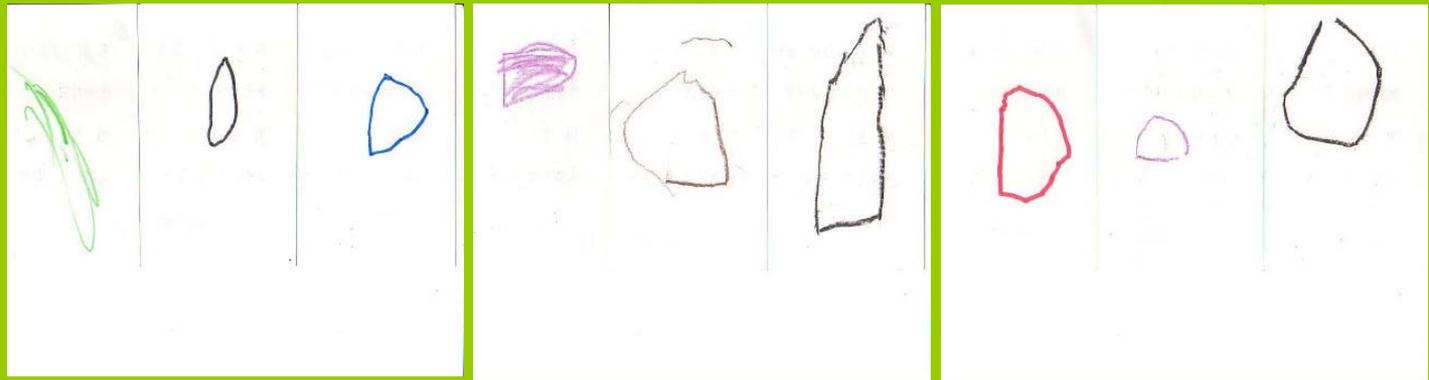
<参考資料：中学3年生のテレビやインターネット等の利用時間>



子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「睡眠覚醒リズムと三角形模写の関係」

睡眠覚醒リズムが乱れている5歳児は、睡眠覚醒リズムが整っている5歳児と比べて、三角形を正しく模写できない割合が高いという研究結果があります。

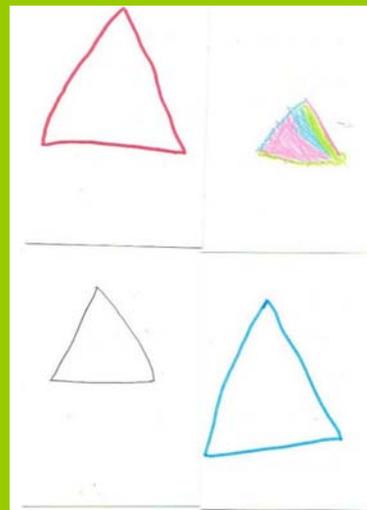
正しく描けなかった子の三角形



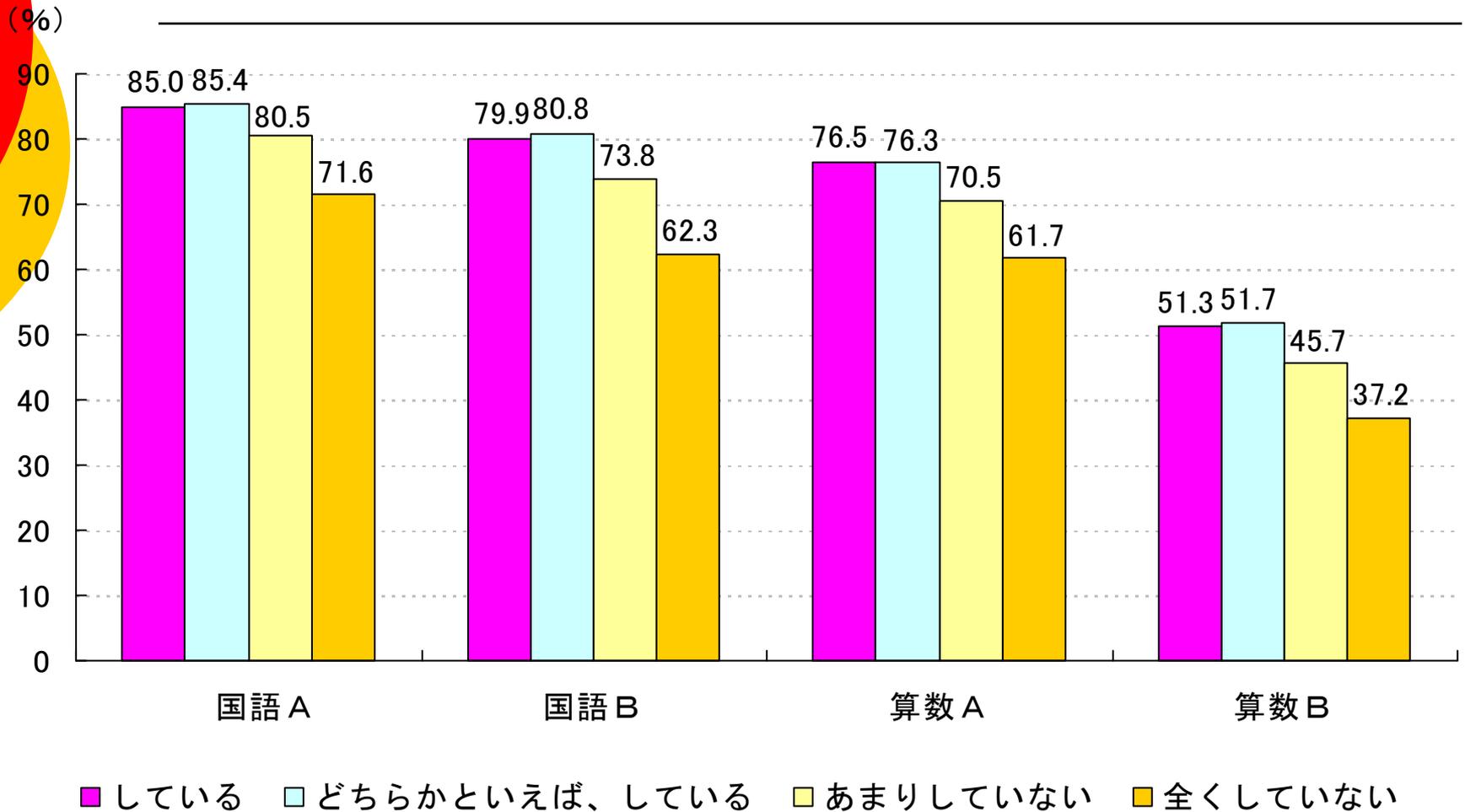
子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「睡眠覚醒リズムと三角形模写の関係」

- 三角形模写は、5歳児の睡眠覚醒リズムの良否と関連があることが示唆されています。
- 5歳児の睡眠覚醒リズムの形成には、乳児期からの養育環境が重要です。

正しく描けた子の三角形



子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「就寝と学力の関係（小学6年生）」



資料:平成22年 全国学力・学習状況調査(文部科学省)

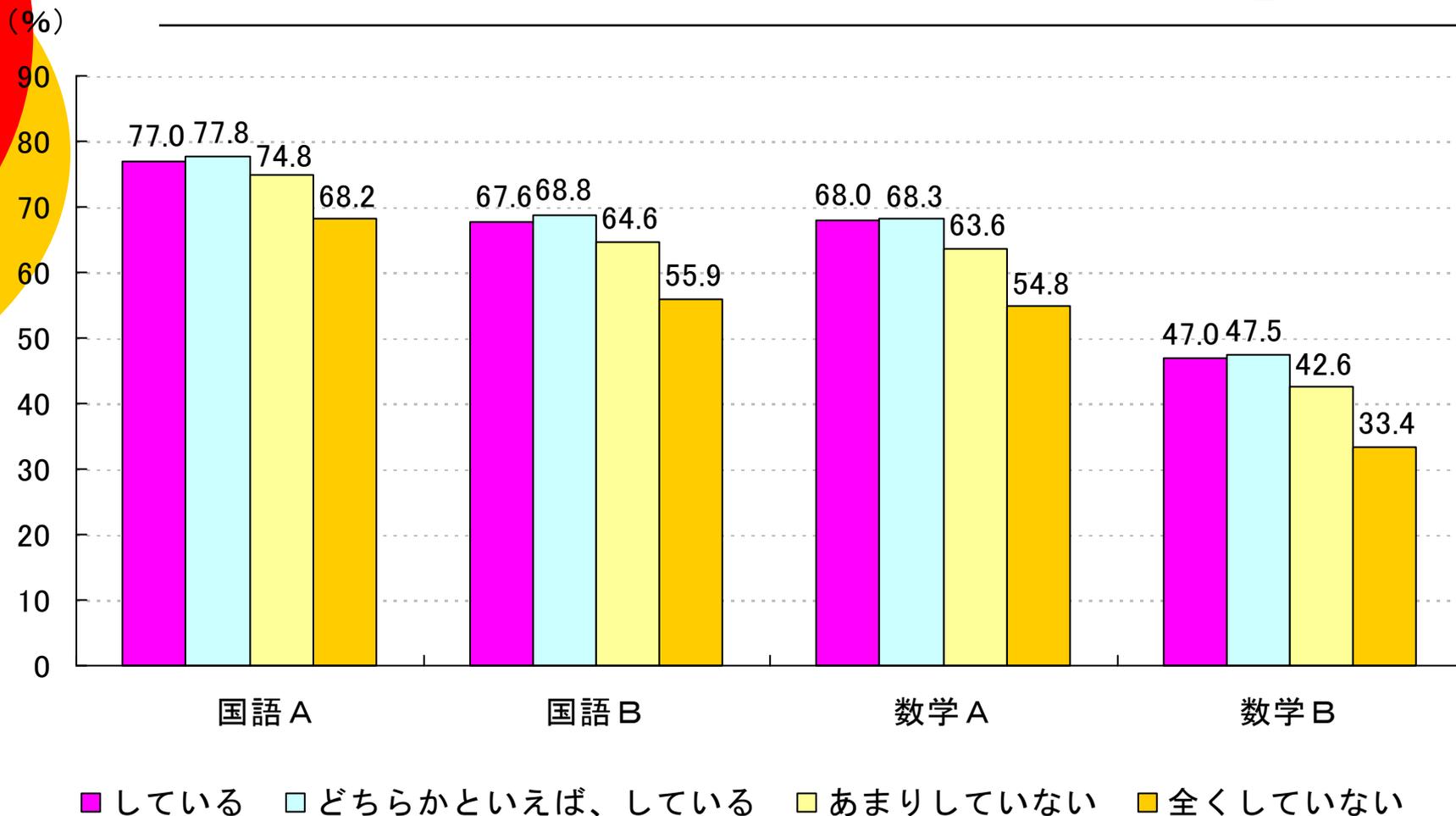
※「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか?」という質問への回答結果と学力との関係について



子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「就寝と学力の関係（小学6年生）」

- ・国語Aでは、毎日、同じくらいの時間に寝ている子どもの得点率が85.0%であるのに対し、全くできていない子どもの得点率は71.6%となっています。
- ・毎日、同じくらいの時刻に寝ている子どもの方が、そうでない子どもと比較して、学力が高い傾向にあります。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「就寝と学力の関係（中学3年生）」



資料:平成22年 全国学力・学習状況調査(文部科学省)

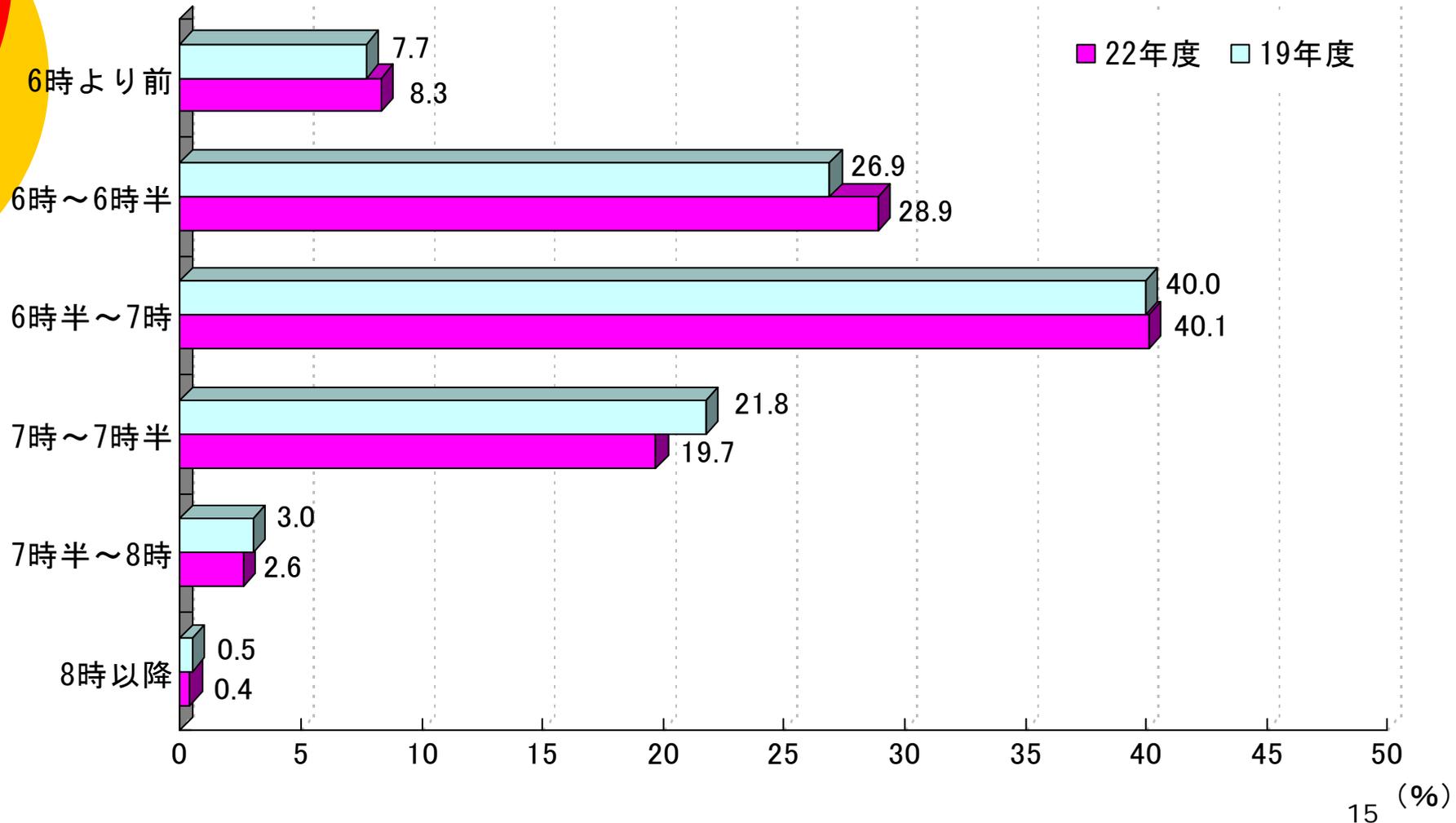
※「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか?」という質問への回答結果と学力との関係について



子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「就寝と学力の関係（中学3年生）」

- ・ 国語Aでは、毎日、同じくらいの時間に寝ている子どもの得点率が77.0%であるのに対し、全くできていない子どもの得点率は68.2%となっています。
- ・ 小学生だけでなく中学生においても、毎日、同じくらいの時刻に寝ている子どもの方が、そうでない子どもと比較して、学力が高い傾向にあります。

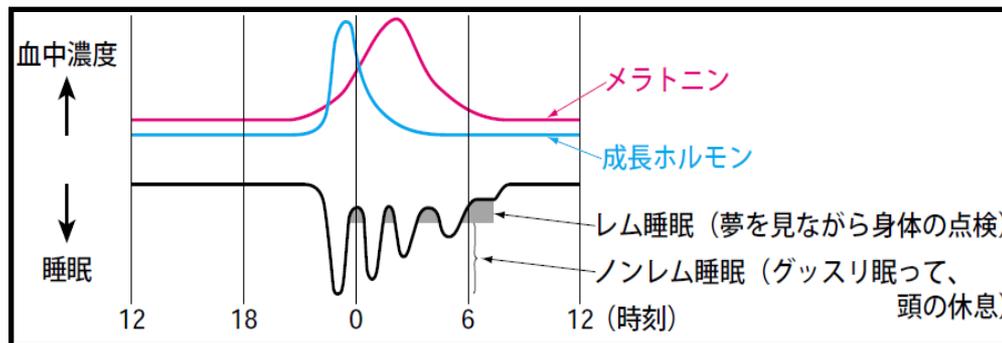
子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「小学6年生の起床時刻」



子どもの基本的な生活習慣の大切さ

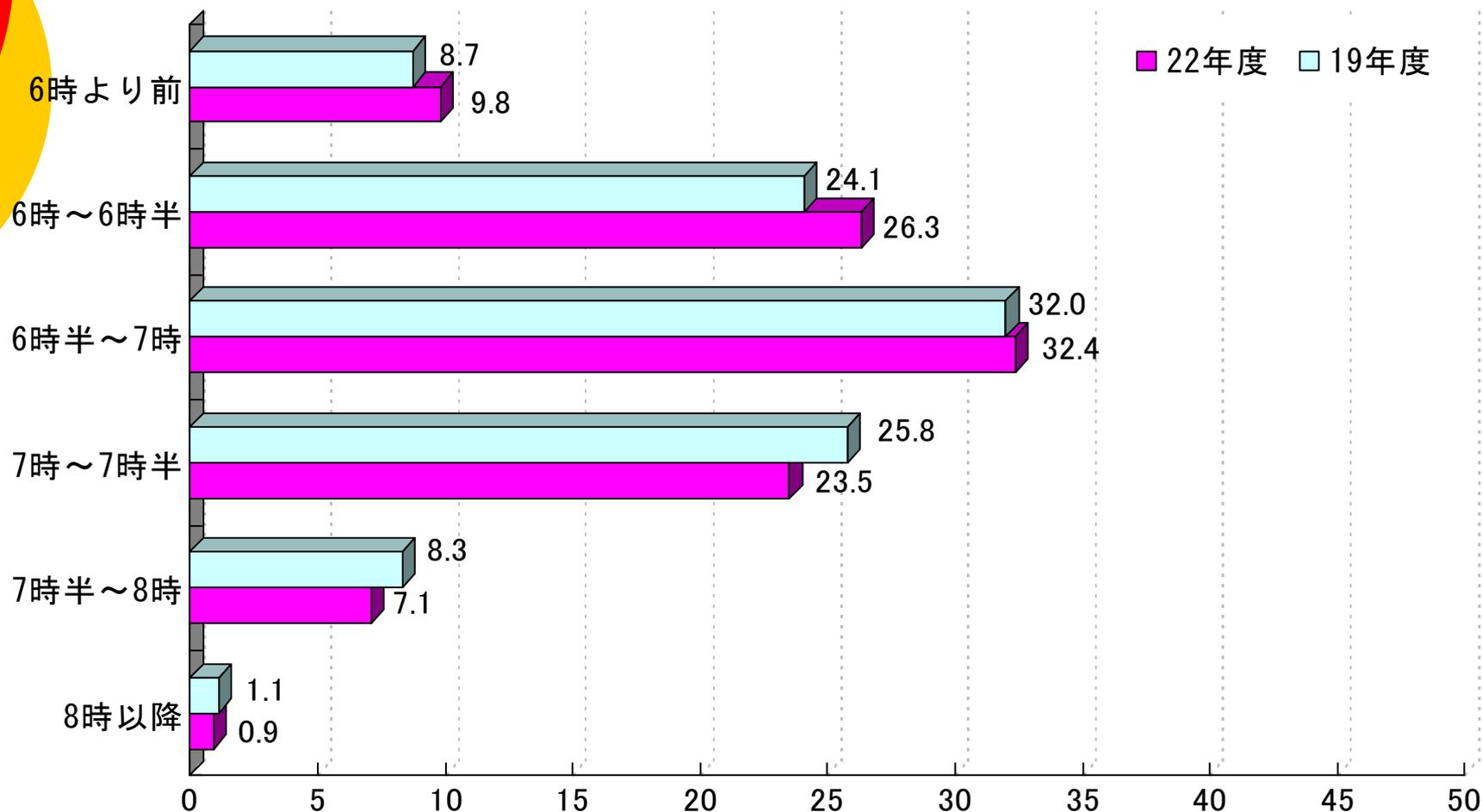
「小学6年生の起床時刻」

- ・ 人間の生体リズム（ホルモンの分泌等）は、25時間サイクルなので、太陽の光で24時間サイクルに調整しなければ、生活リズムとずれてしまいます。
- ・ 生活リズムを調節するためにも、早起きをして、毎朝太陽の光を浴びることが大切です。



資料
『子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養』
(神山 潤)

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「中学3年生の起床時刻」



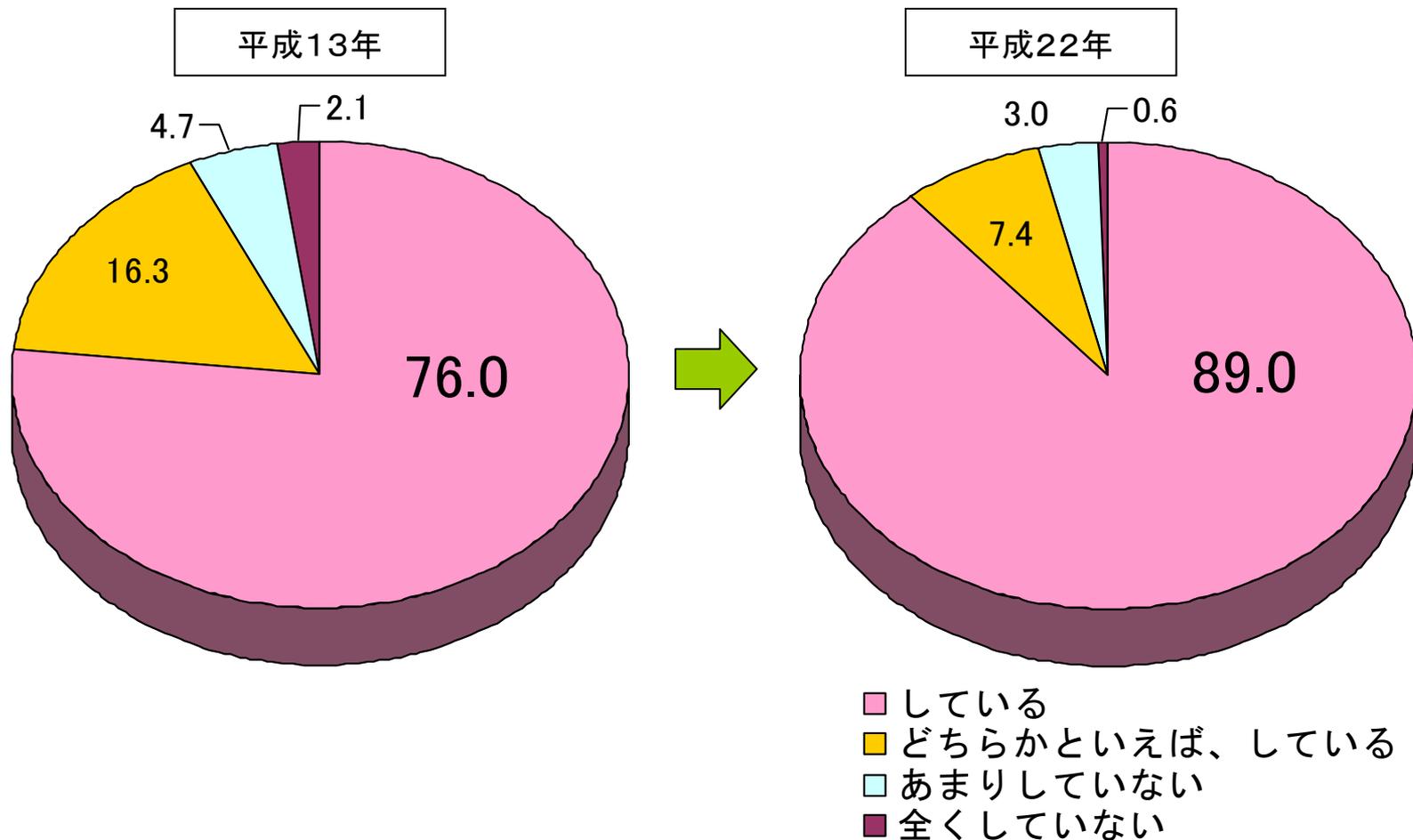


子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「中学3年生の起床時刻」

- ・ 中学3年生の起床時間は、小学6年生と比べると遅くなる傾向にあります。このような背景には、生活リズムの夜型化が影響していると考えられます。
- ・ 昨日まで夜更かしをしていた子どもを早く寝かせるのは難しいため、生活リズムの改善は早起きから始めるのが良いと言われています。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「小学6年生の朝食摂取」



資料: 全国学力・学習状況調査(文部科学省)
※「朝食を毎日食べていますか?」という質問への回答結果

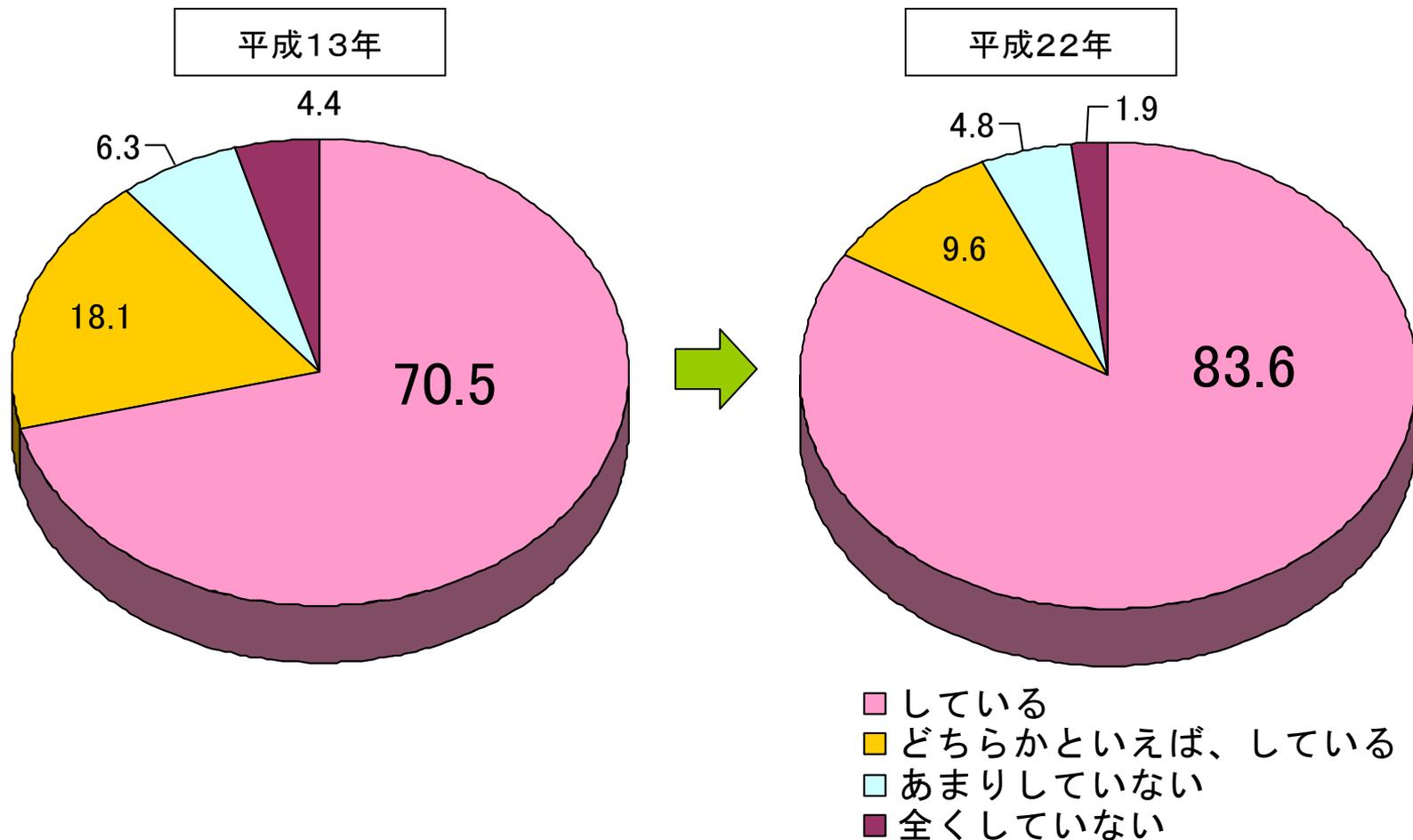


子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「小学6年生の朝食摂取」

- ・小学6年生で毎日朝食を食べている割合は、平成13年と比べて10%以上改善しており、社会全体で見ると、子どもが朝食を食べる習慣は身についてきていると言えます。
- ・しかしながら、毎日朝食を食べているのかという質問に対して、「あまりしていない」「全くしていない」と回答した児童は3%程度います。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「中学3年生の朝食摂取」



資料: 全国学力・学習状況調査(文部科学省)
※「朝食を毎日食べていますか?」という質問への回答結果



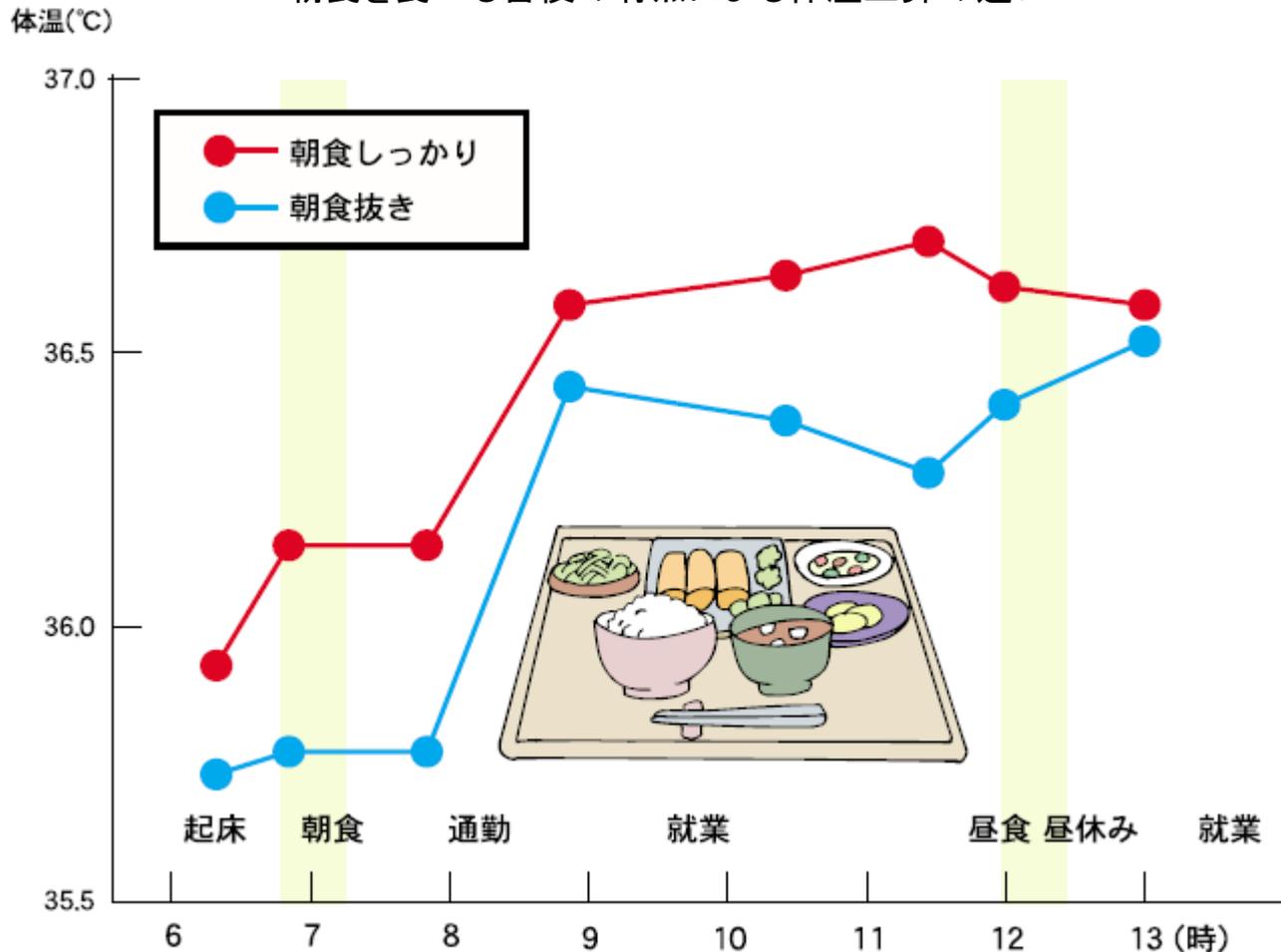
子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「中学3年生の朝食摂取」

- ・ 中学3年生で毎日朝食を食べている割合は、平成13年と比べて改善しているものの、小学6年生と比べると少なくなっています。
- ・ 早起きする割合が小学校6年生と比べて少なくなっていることも影響していると考えられます。
- ・ また、毎日朝食を食べているのかという質問に対して、「あまりしていない」「全くしていない」と回答した生徒は6%程度います。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「朝食摂取と体温上昇の関係」

朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い



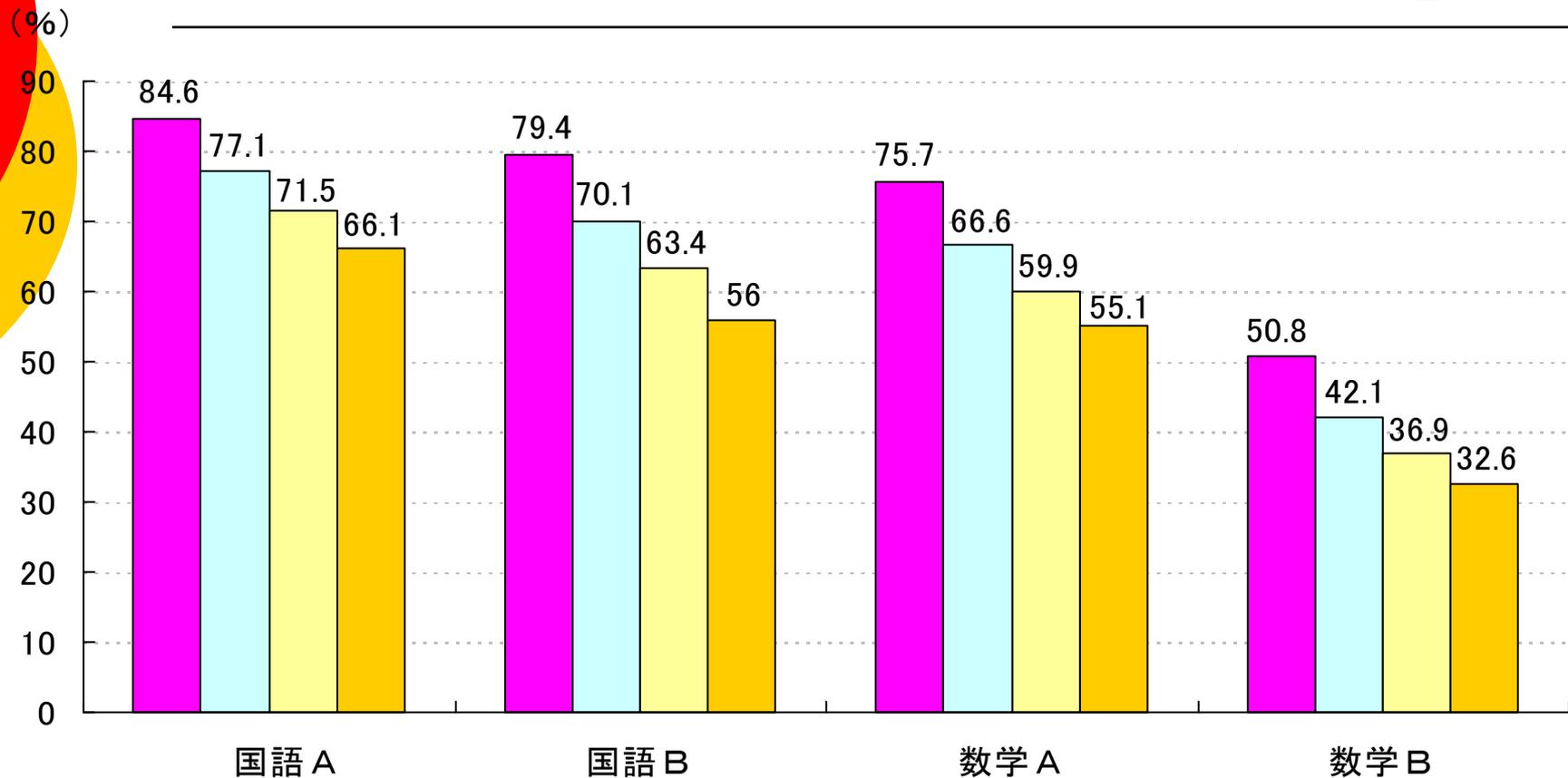


子どもの基本的な生活習慣の大切さ

「朝食摂取と体温上昇の関係」

- ・ 1日の体温リズムは、朝食を摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。
- ・ 朝食を食べることによって、午前中の体温が上昇した状態を維持できることがわかります。
- ・ 朝食欠食の場合には、通学や通勤の歩行などにより一時的に体温は上昇しますが、体温を維持することができず、昼食後に最高値に達していることがわかります。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「朝食摂取と学力の関係（小学6年生）」



■ 毎日食べている □ どちらかといえば、食べている □ あまり食べていない ■ 全く食べていない

資料:平成22年 全国学力・学習状況調査(文部科学省)

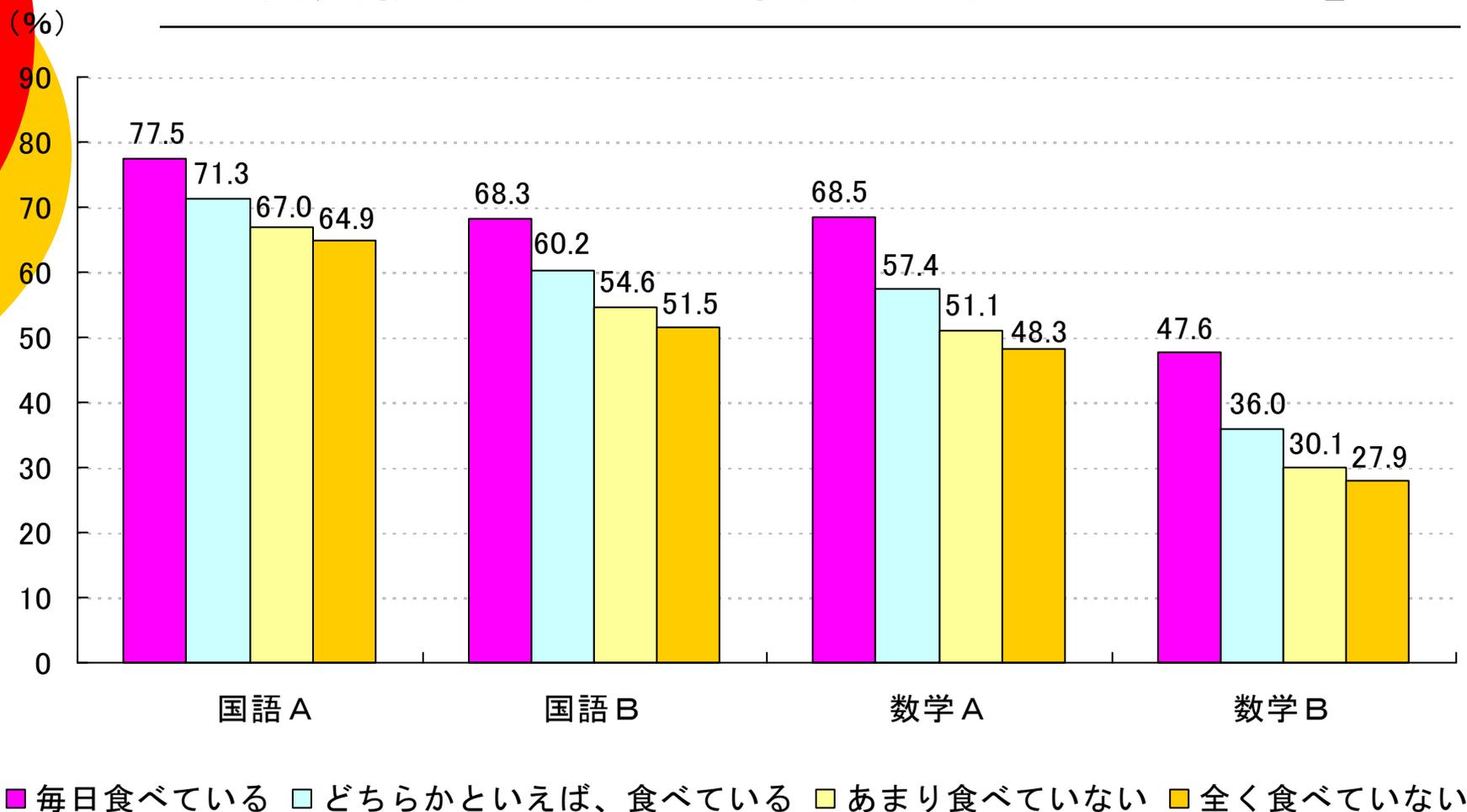
※「朝食を毎日食べていますか?」という質問への回答結果と学力との関係について



子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「朝食摂取と学力の関係（小学6年生）」

- ・国語Aでは、朝食を毎日食べている子どもの得点率が84.6%であるのに対し、全くできていない子どもの得点率は66.1%となっています。
- ・朝食を毎日食べている子どもの方が、そうでない子どもと比較して、学力が高い傾向にあります。

子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「朝食摂取と学力の関係（中学3年生）」



資料:平成22年 全国学力・学習状況調査(文部科学省)

※「朝食を毎日食べていますか?」という質問への回答結果と学力との関係について

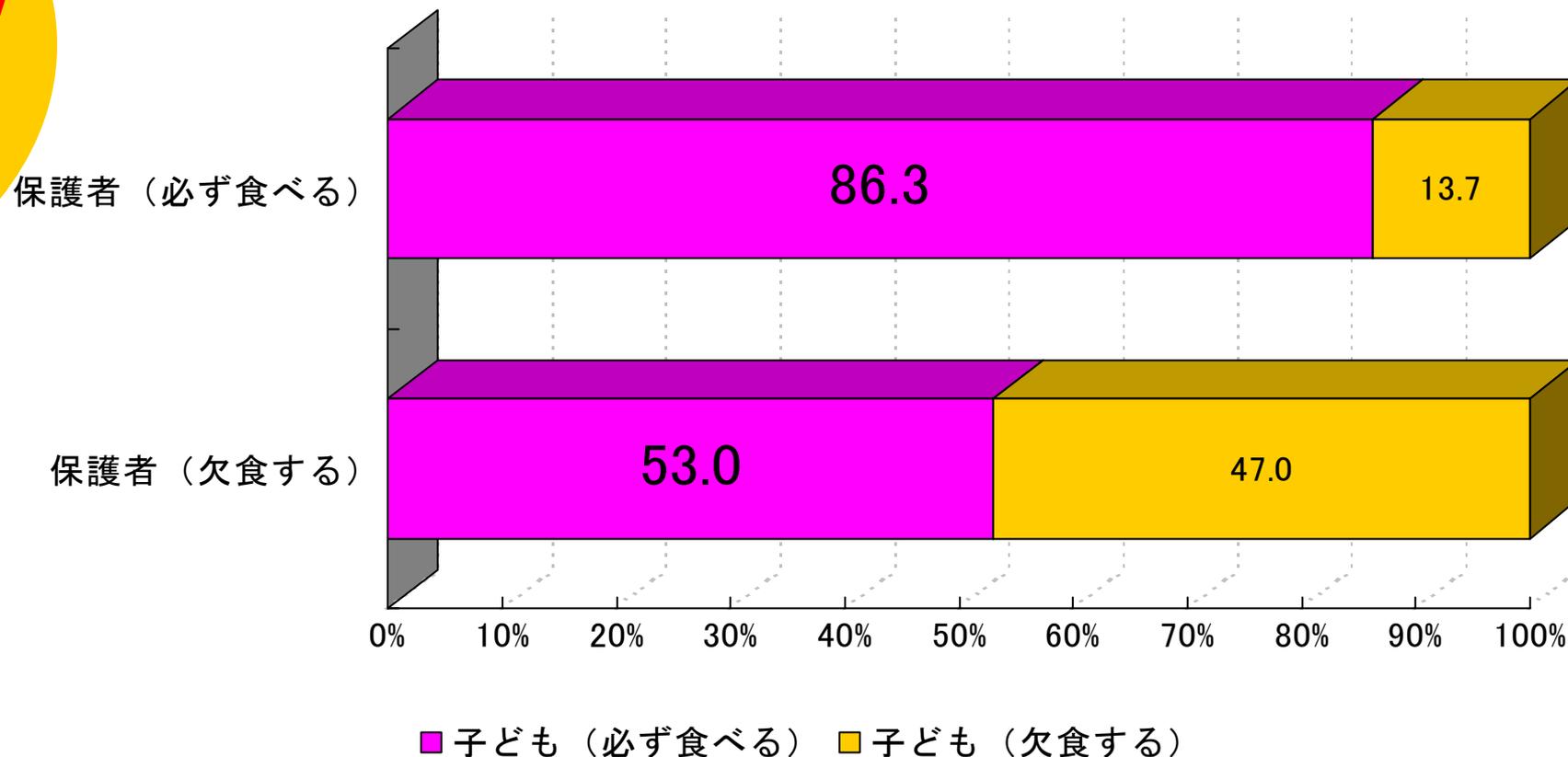


子どもの基本的な生活習慣の大切さ 「朝食摂取と学力の関係（中学3年生）」

- ・ 国語Aでは、朝食を毎日食べている子どもの得点率が77.5%であるのに対し、全くできていない子どもの得点率は64.9%となっています。
- ・ 小学生だけでなく中学生においても、朝食を毎日食べている子どもの方が、そうでない子どもと比較して、学力が高い傾向にあります。

保護者の生活習慣が子どもに与える影響

「保護者の朝食摂取と子ども (中学2年生)の朝食摂取の関係」





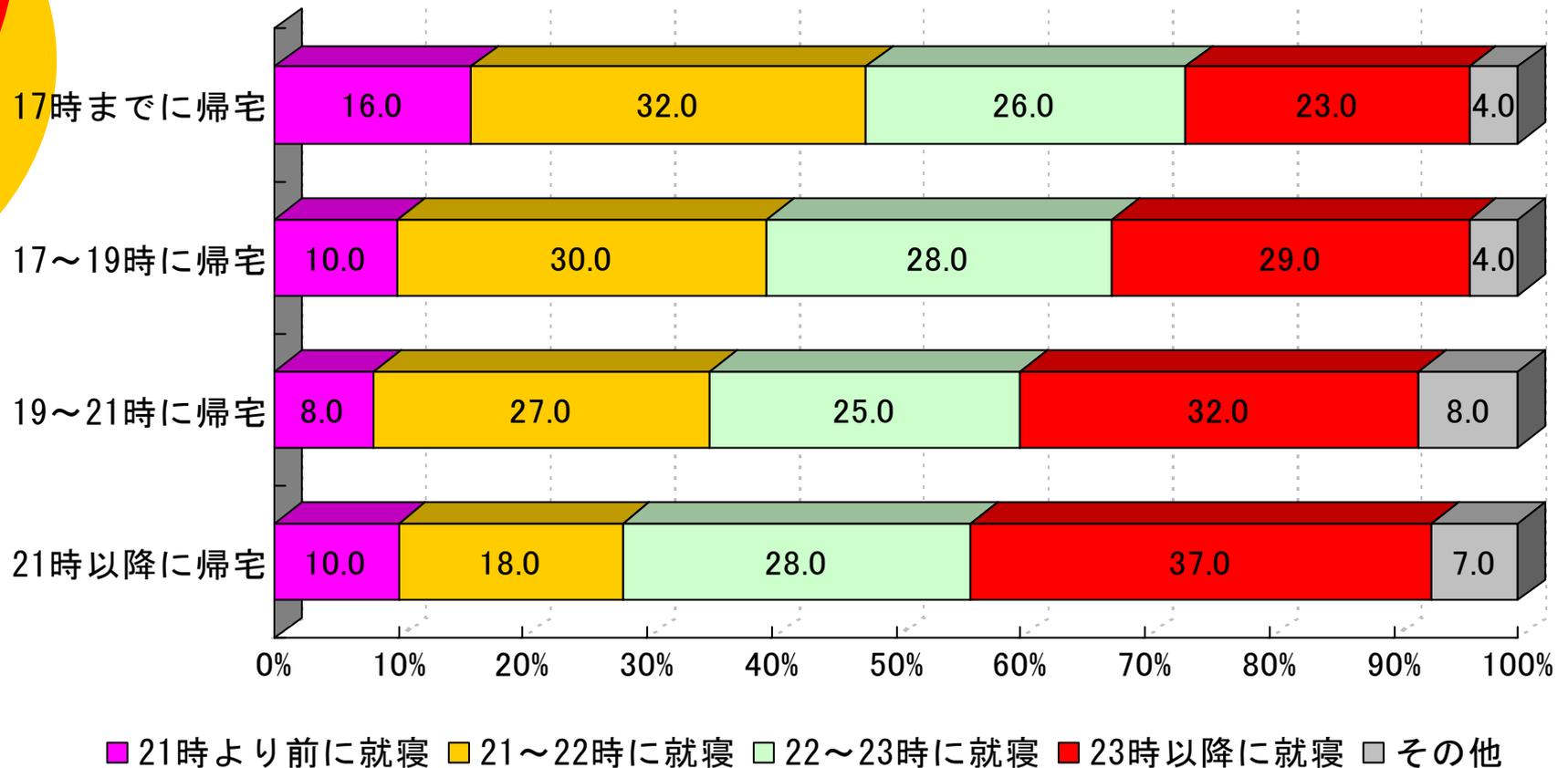
保護者の生活習慣が子どもに与える影響

「保護者の朝食摂取と 子どもの朝食摂取の関係」

- ・ 朝食を必ず食べる保護者の子どもは86.3%が朝食を必ず食べているのに対して、朝食を欠食する保護者の子どもでは53.0%に減少します。

保護者の生活習慣が子どもに与える影響

「保護者(女性)の帰宅時間と子どもの就寝時間の関係」





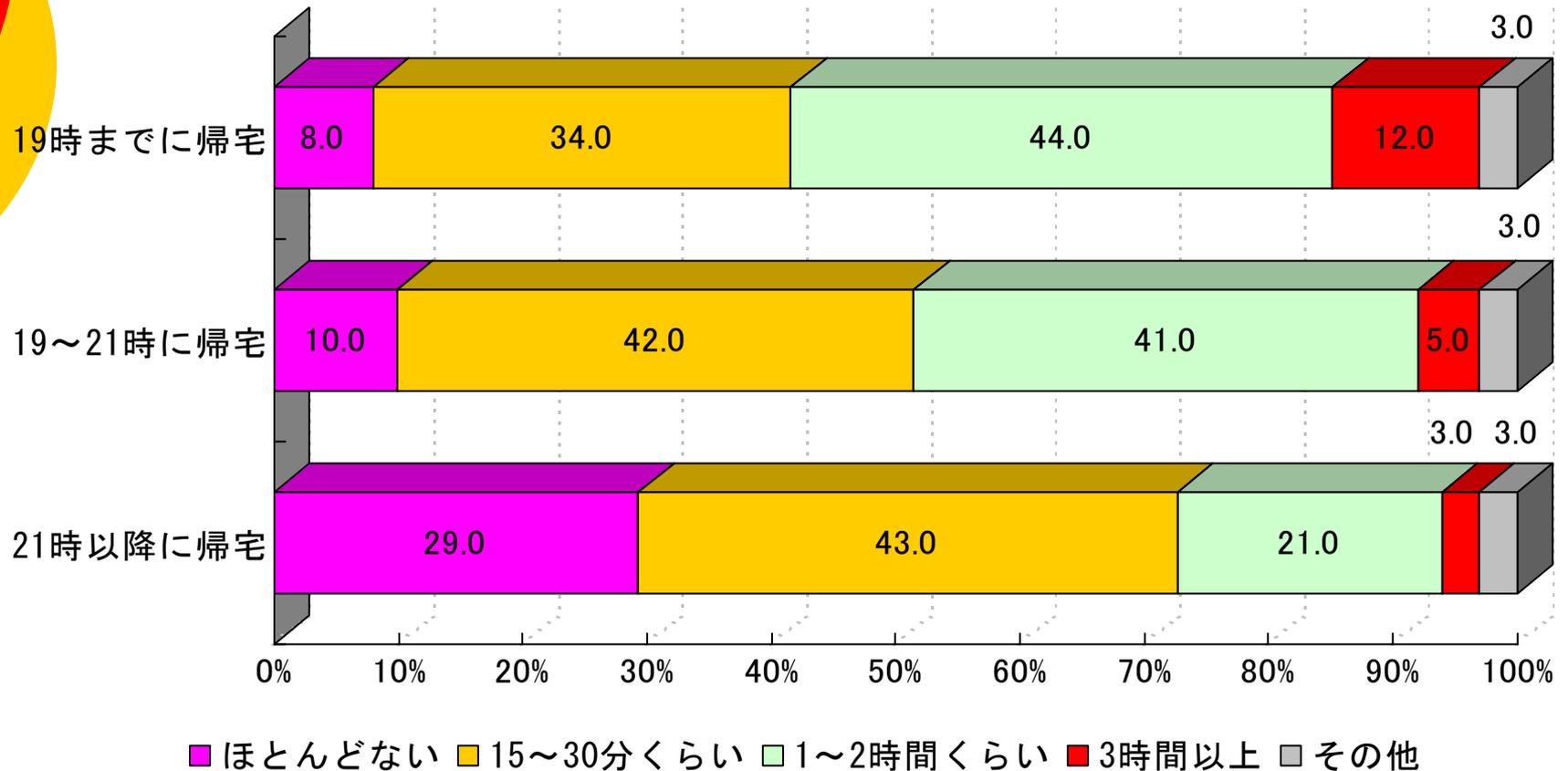
保護者の生活習慣が子どもに与える影響

「保護者(女性)の帰宅時間と 子どもの就寝時間の関係」

- ・ 保護者の帰宅時間が遅くなるのに比例して、23時以降に就寝する子どもの割合が高くなります。
- ・ 17～19時に帰宅する保護者の場合、23時以降に就寝する子どもの割合が29%であるのに対し、21時以降に帰宅する保護者の場合では37%に増加しています。

保護者の生活習慣が子どもに与える影響

「保護者(男性)の帰宅時間と子どもとのコミュニケーション時間の関係」





保護者の生活習慣が子どもに与える影響

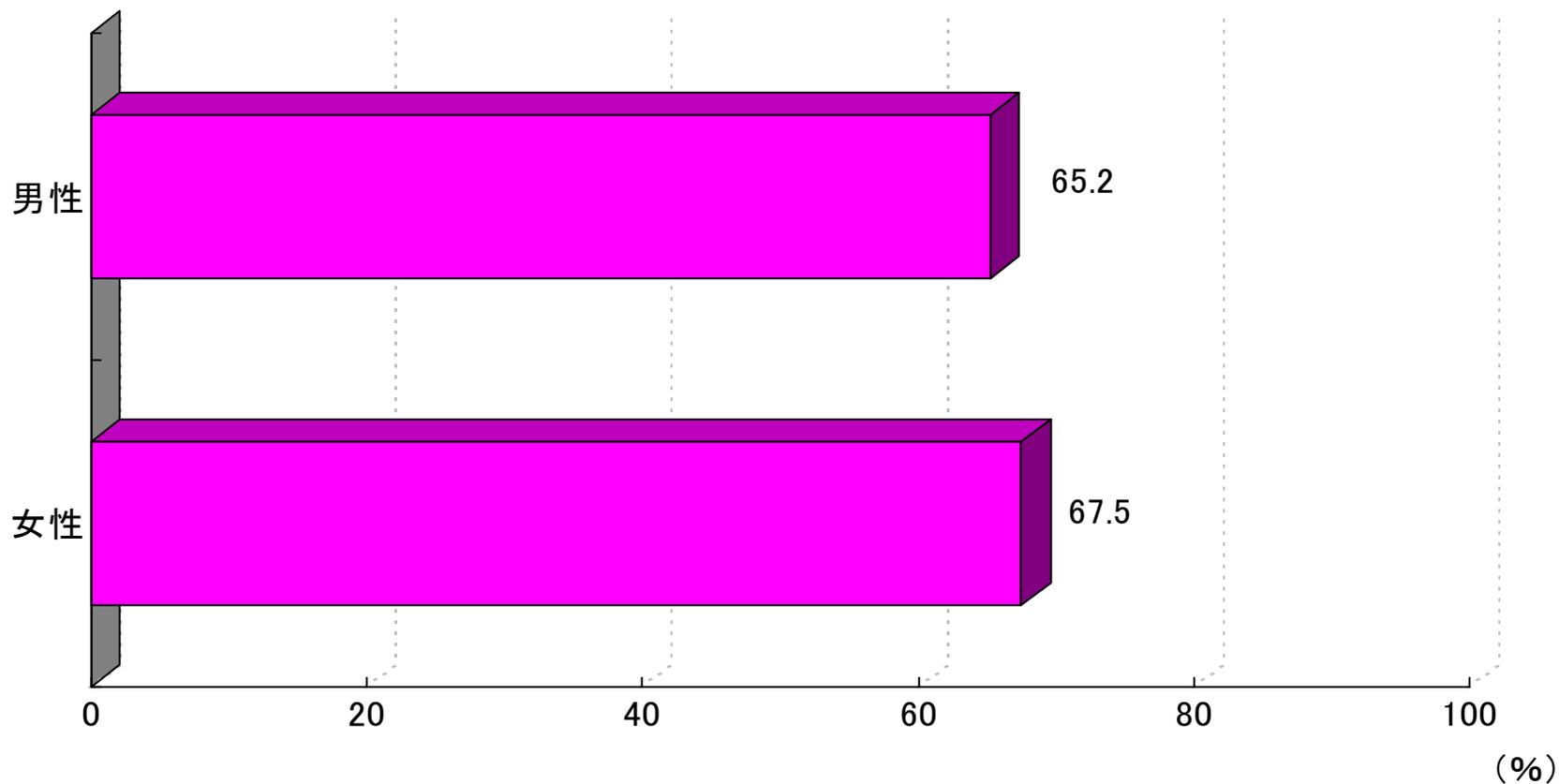
「保護者(男性)の帰宅時間と子どもとのコミュニケーション時間の関係」

- ・ 保護者の帰宅時間が遅くなるのに比例して、子どもとのコミュニケーション時間がほとんどない者の割合が高くなります。
- ・ 19時までに帰宅する保護者の場合、子どもとコミュニケーション時間が1時間の者の割合が56%であるのに対し、21時以降に帰宅する保護者の場合では24%に減少しています。

生活習慣づくりは大人にとっても大切 「ワーク・ライフ・バランスの実現度」

「仕事と仕事以外の生活とのバランスはとれているか」

(民間企業従業員78,308名が対象)



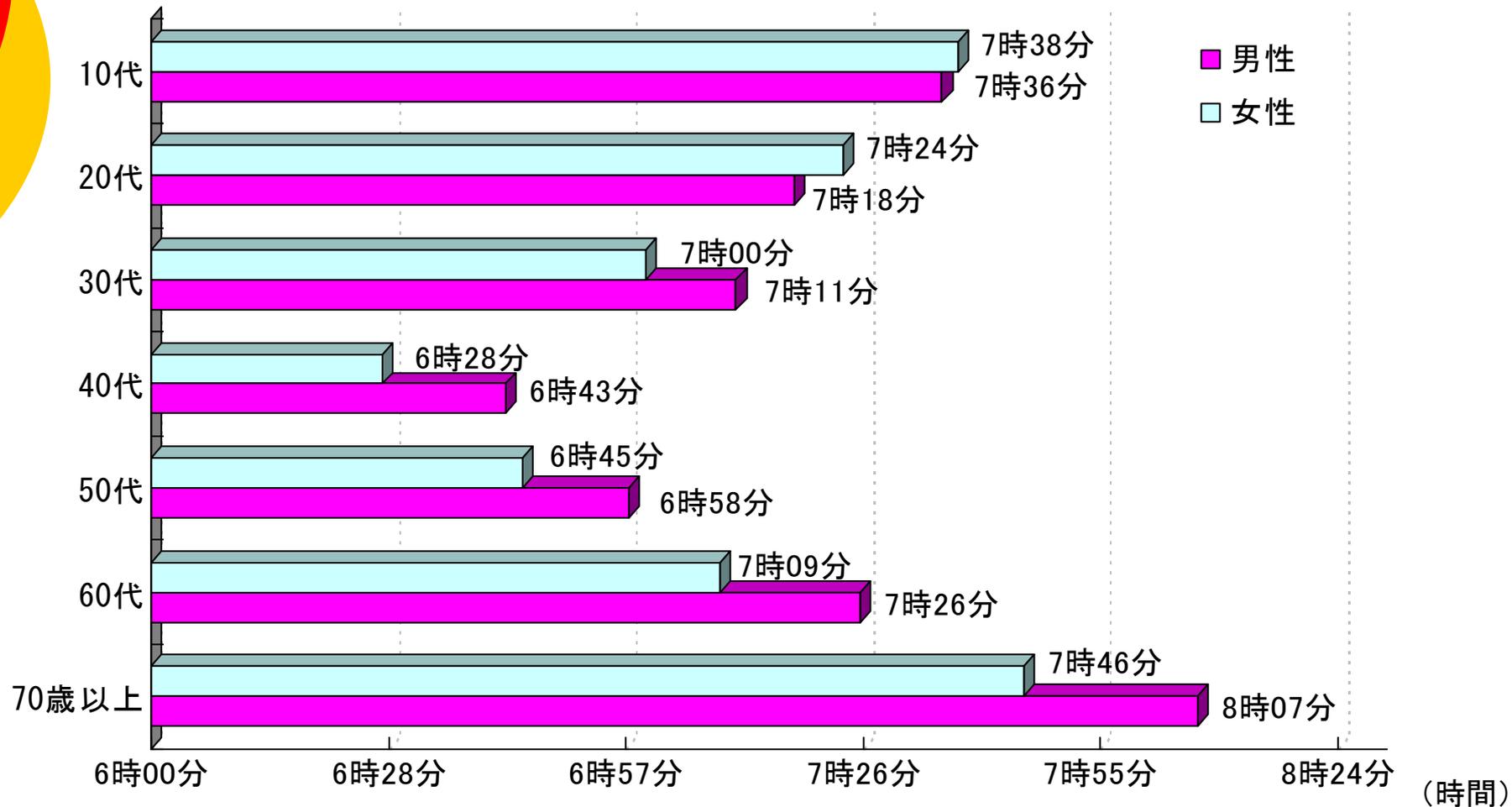


生活習慣づくりは大人にとっても大切 「ワーク・ライフ・バランスの実現度」

- ・ワーク・ライフ・バランスはメンタルヘルス（抑うつ、疲労など）と高い相関があると分析※されています。
- ・また、ワーク・ライフ・バランスは職場適応に大きく左右されるものの、職場適応だけを高めることはそれほど効果がなく、家庭と職場のバランスを配慮した方がよいと指摘※されています。

生活習慣づくりは大人にとっても大切

「平日の睡眠時間」

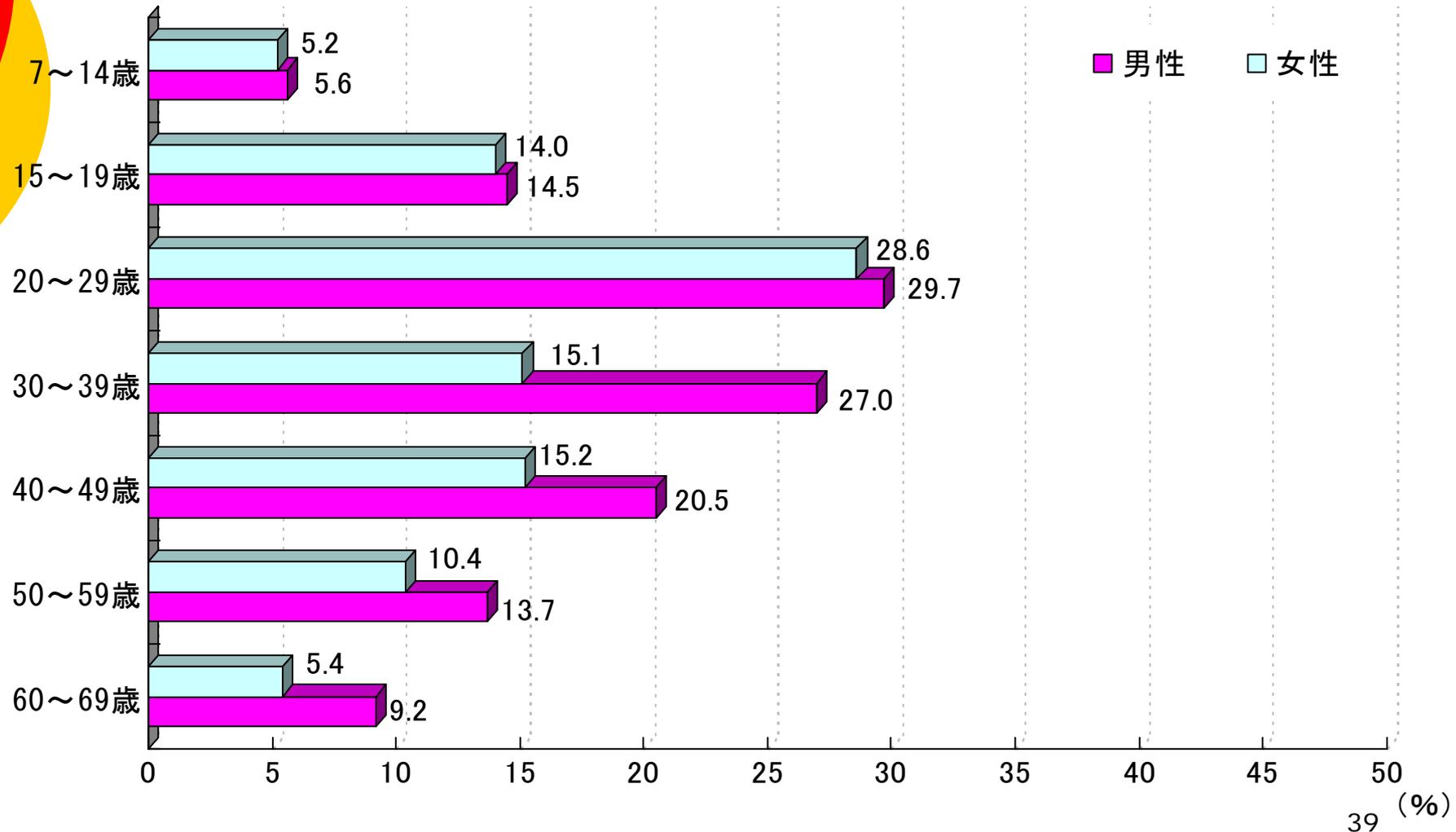


生活習慣づくりは大人にとっても大切

「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ると指摘※されています。

生活習慣づくりは大人にとっても大切 「朝食の欠食率」





生活習慣づくりは大人にとっても大切 「朝食の欠食率」

- 男性は女性と比べて朝食の欠食率が高い傾向にあります。
- 高等学校を卒業する18～19歳の年齢で欠食率が急増し、20～29歳の欠食率が最も高くなっています。
- 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、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中、しっかり活動できる状態を作ることが大切です。

おわりに

「できることから始めましょう」

企業や家庭で生活習慣づくりを行う場合、難しく考えるのではなく、できることから始めることが大切です。

<すぐに始めることのできる取組の例>

- ・ 朝起きたらカーテンをあけて、太陽の光を浴びる
- ・ 朝の時間を工夫して、親子の会話を増やす
- ・ 親子で家庭のルールをつくる
- ・ 就寝や起床時間を記録して、生活リズムを振り返る