

家庭教育支援チームの在り方に関する検討委員会（第4回）
議事次第

- 1 日時 平成26年3月17日（月）16：00～18：00
- 2 場所 文部科学省生涯学習政策局会議室（東館9階）
- 3 議題 審議の整理（案）の審議
- 4 議事次第
 - （1）討議
 - （2）家庭教育支援チームの取組事例映像資料の上映
- 5 配付資料
 - 資料1 第3回検討委員会議事概要
 - 資料2 審議の整理（案）
 - 資料3 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(案)

机上配布

- ・検討委員会配付資料(ドッジファイル)
- ・報告書 つながりが創る豊かな家庭教育
- ・教育振興基本計画
- ・パンフレット
- ・家庭教育支援チーム DVD

家庭教育支援チームの在り方に関する検討委員会（第3回）議事概要

1 日時

平成 26 年 1 月 29 日（水曜日）9 時 30 分～12 時 00 分

2 場所

文部科学省 17F1 会議室

3 委員出席者（敬称略）

相川良子、菊池まり、西郷泰之、鈴木みゆき、松田恵示、水野達朗、向井説行、山野則子

4 文部科学省出席者

藤江男女共同参画学習課長、坂本家庭教育支援室長、西村家庭教育支援室室長補佐

5 議事概要

- (1) 坂本家庭教育支援室長より、資料 5、6 について説明。
- (2) 人材養成の取組について、西郷委員より資料 2 に基づいて事例発表。
- (3) 人材認証制度の取組について、松田委員より資料 3 に基づいて事例発表。
- (4) 人材養成の取組について、山野委員より資料 4 に基づいて事例発表。
- (5) 討議

(委員の主な意見)

既存のペアレンティング・トレーニングプログラムでエビデンスがあるものを、活用できれば、地域で活動する方たちが活動しやすくなるのではないか。

2 点目は、参考資料 3 で関心が低くなくても出てこられないという人たちが結構いるので、孤立している家庭には、孤立して出てこられないから訪問するという話の方が、一般的には理解しやすい。

また関係機関との連携で、市町村の子供家庭相談の窓口機関は明記しておいた方がよい。

参考資料 2 は、いきなり家庭と学校の間地域が入って連携できるわけではなく、まず連携していく体制のプロセスが必要。地域によっても差があるので、養成プログラムも必要なのではないか。

また、学校との連携は全数を把握できていてリスクなどを把握できるので、重要。

参考資料3で、第1層の人たちにも訪問型支援のニーズはある。つながりの場の提供もニーズがあれば行っていくので、ニーズによって、青い矢印、黄色い矢印、赤い矢印というのは1個にまとまるときもあるのではないか。

行政のサービスの認知度が低いと感じる。また2つ目は傾聴を求めている保護者もいれば具体的なアドバイスを求めている保護者もいるため、求めているものに応じた支援を行えるような人材養成も必要ではないか。

親と同じ気持ちになって、何が欲しいのか、必要なのか、やりたいのかなどを把握して、第1層で関心が高いから大丈夫ということではなく、保護者が主体的に関わりたいたいと思うようなアピールの仕方をチームも考えていかななくてはならない。

地域で家庭の問題を一緒に考えようとするときに、個人が問題意識を持つことが非常に希薄になったことを前提として、このチーム型が必要になっていると思う。

子供が成長するにつれて、徐々に子供と親に分かれていくため、親向け、子供向け、2つのサポートが入らないと効果は発揮できないだろう。発達段階で成長過程に沿いながら支援を進めるときに、チームのできる範囲の役割と、チームが求めているものとのマッチングをうまくさせていかないと、チームの動きが多様に生まれない。

家庭と地域が離れてしまって、中間性みたいなものがなくなってきている中、チーム支援というのはその中間性を作り出していくこと。

個人ではなかなか行けなくてもチームという枠や肩書があって動きやすかったり、お互いにセルフヘルプ的な相互支援が出来るとか、1人で動いていたら説教的になってしまったりと、チームの効果というのはすごくある。

チームも1つの小さな地域みたいなもので、いろいろな立場の人が入っている。学校を窓口にした連携するのも大切だが、学校に偏っていない。家庭教育で困ると、学校が実は一番ネックだったりすることもある。

連携先として義務教育は非常に大きい。学校と保護者の関係がよくなって、教育的にはありがたい。ただ関係機関につながっていない進路未定者の子供をつないでいくシステムも要るのではないか。

人材については、傾聴し倒して、保護者がどのような対応を求めているのか見極める力があるサポーターというのは、非常にうまくいくケースが多い。

チームというのは、基本的にはボランティアをイメージしていると思うが、専門性が高い場合、有給の職員・キャリアというような位置付けで育てていく可能性もある。

一方で、支援チームの人材自身も活動に携わりながら、自身も学びを深められるとか、逆に自身の家庭教育の支援をそのチームから受けられるとか、相互関係みたいなものも考えるなど、チームの人材についての性格付けを少し整理した方がいい。

人材育成の中で、人権尊重とは何かというベースの部分を、子供理解などの部分でボランティアだからこそ知っておく必要がある。

また主に学齢期、小・中学校の不登校などを想定して活動する場合に、チームの中に専門性を求めるが、専門性を求めるとチームの活動が引いてしまうという、問題があるのでチームがネットワークをどう作っていく対応していくかというのが、1つの課題。

もう一つ重要な要素として子供のところに若い近い世代が訪問し、併せて保護者など全体をフォローするというような複合的な構造を作っていくないと効果を発揮しない。

学生で支援をしていた子というのは、子供の世界の情報が分かっているので、親にも比較的話がしやすい。

支援チームの人材は、コーディネーション、ファシリテーションというのか、取り上げた課題の窓口になれることがイメージとして重要。かつ例えば専門分野のことは任せてくれみたいな人であるといい。

参考資料3で白い部分に、関心が高い保護者層が、家庭教育支援を受ける中でうちもそうだったと感化され、次のチームに入れるというイメージが入っているといい。

人材養成について教える内容のモデルの情報交換は盛んにされるべきだが、人材養成を教える側になっていく人を担保するための仕組み作りが必要ではないか。

例えばセルフヘルプ的であったり、教えるんだという視点じゃなく、最後に解決するのは当事者であり、親であるという理念がマッチするような人材を集める。そういう人たちを教える側に置いていくとか、教える側のルールみたいなものをしっかり作ることも大事。

地域の人々がファシリテートできる人間になってもらう必要があるが、やってみてというだけじゃ、無理なのでテーマ設定が重要などある程度の枠を絞って教えていき、実践の場で理解していくことで、地域の講師、指導者になり得るんだと思う。

地域でファシリテートしていったり、チームとして活動していくために、必要なエッセンスが入る講座を、国でやるのか、どこでやるのか、集まってある程度やるのかといった構造化をするのも1つ。

気が付かなかった部分を指摘されるという意味で、刺激を外部から受けることもあっていい。そういう意味でのこぼこの連帯みたいなチームがあったらいい。

ニーズをどう把握するかというのは、すごく難しく例えば、一見大勢集まったものというのは、よしと評価するのか。すぐ答の出るアドバイスが欲しいものには、大勢集まるが、自分で解決していく力を付けることは、後で分かってくるので参加者が集まらない。保護者のニーズと、チームのニーズを、どうマッチングして企画していくのか。

必要課題と要求課題のように、常に周りでそれを見ている行政側などが、自問自答しながら作っていくしかないしそれがチームの役割ではないか。

人材養成ということから考えたときに、一緒に参画して、一緒に動いて行って、そして経験の中で蓄えていくのが現実的。まず現場ではないところで学びがあって、次に現場の学びがあって、またそれが現場ではないところに戻ってきてというような、養成という全体のシステム自体の設計図をイメージした方がアイデアが出てくるのではないか。

様々な支援手法を実践してみて、よいと思う手法の中で、様々な関わりを試してみるというのが、大事ではないか。またその効果の検証方法も。

民間機関でも様々な手法があって、行政に吸い上げて「事例集」のようなものを作成するのもいいアイデア。

家庭教育の主体者を形成するという支援や、家庭教育が厳しい状況の中で家庭教育そのものに支援していくとか、家庭教育の環境作りなどが目標にあったが、チームを作ったことで達成されていくのかと考えたとき、例えば、家庭教育環境というのは一体何があって、そのうち数字として取り扱えるものは何があるのかなどと考えていく尺度作りはある。

評価としてエビデンスを出すというところを考えたときに、予防的な保護者への支援をしても、支援しなくても不登校になっていないかもしれないというのが証明できない。

地域の中で循環する、OB会、OG会みたいなのが盛んに行われ、それが次のチームにつながっていくという、その把握ができればいい。あと、地域の行政を巻き込んで、地域の中で自分が企画したものが生かされたみたいな、自己肯定感とか有能感みたいなところを計れるかどうか。

地域の活動をしていると、拠点が無いというのが今すごく大きな問題。日常的な場所がないというのは、信頼感も少なくなるし、関心が少なくても気軽に立ち寄れるのが役割の一つだとすれば、拠点をどうやって確保するかというのはとても大事。

学校が空き教室も増えていっているし、住民にとっては距離的に一番行きやすいところ。もっと行きやすい学校になって、拠点ができればいい。

(以上)

「家庭教育支援チームの在り方に関する
検討委員会」における審議の整理
(案)

平成26年3月 日
家庭教育支援チームの在り方に関する検討委員会

【目 次】

はじめに	2
1．家庭教育に関する現状や課題	3
2．家庭教育支援チームの役割	4
3．家庭教育支援チームの業務	5
4．家庭教育支援チームの組織・運営	6
5．家庭教育支援チームにおける人材養成	8
6．家庭教育支援チームの在り方に関する 今後の検討課題	9

はじめに

近年、都市化や核家族化、地縁的つながりの希薄化等を背景として、家庭教育が困難になっているとの指摘がなされるなど、社会全体による家庭教育支援の必要性が高まっている。こうした状況を踏まえ、文部科学省では、平成20年度より、すべての親が安心して家庭教育を行うことができるよう、地域人材を活用した「家庭教育支援チーム」を核として、孤立しがちな保護者や仕事で忙しい保護者など、学習機会の確保が難しい保護者への支援を行ってきた。

文部科学省では、平成23年度に「家庭教育支援の推進に関する検討委員会」を設置し、平成24年3月に「つながりが創る豊かな家庭教育」の報告書を取りまとめまとめた。その中で、支援が届きにくい家庭に対して、地域人材を中心にきめ細やかな活動を組織的に行う仕組みを一層進めていくことが重要であり、家庭教育支援チームの体制をつくり、地域課題に応じた柔軟な取組が大切との提言を受けている。

本提言も踏まえて、平成25年6月に閣議決定された第2期教育振興基本計画でも、「家庭教育支援チーム」型の支援を促進すること等が記載された。

現在、全国で400近くの家庭教育支援チームが活動しているが、今後、家庭教育支援チームによる支援を更に普及し、より効果的な取組を促進するため、本検討委員会を設置し4回にわたって集中的に審議を行い、「審議の整理」としてとりまとめた。本整理を踏まえ、今後とも家庭教育支援の在り方について引き続き議論が行われることを期待する。

1. 家庭教育に関する現状や課題

家庭教育については、地縁・血縁関係の希薄化により、保護者が他者との交流の中で、子育て・家庭教育に関する生きた知識・ノウハウを身につける機会が乏しい、密室での家庭教育が、保護者の過度な負担、子供への過保護・過干渉、困難家庭の孤立化を招きやすい、といった課題がある。

(1) 家庭教育における保護者の役割

教育基本法第10条に規定されているとおり、保護者は子供の教育について一義的な責任を有しているものであり、家庭教育は、保護者による主体的な取組によって行われるものである。

家庭教育は、子供が、基本的な生活習慣、豊かな情操、基本的倫理観、自立心・自制心、社会的なマナーなどを身につける上で重要な役割を果たすものであるが、子供に対する意図的な働きかけだけではなく、保護者の価値観や考え方に基づいて日常的な行為やコミュニケーションを通じて行われる場合も多い。

(2) 家庭教育に関する知識等に関する課題

こうした家庭教育を担う保護者は、地縁・血縁における地域住民や祖父母といった子育て経験者など他者との交流の中で、子育て・家庭教育に関する生きた知識・ノウハウを身につけ、また、子育てに関する自らの考え方を形成してきた。

しかしながら、昨今、地縁・血縁関係が希薄化してきたことにより、保護者自身が、他者との交流の中で、子育てに関する生きた知識・ノウハウを身につけたり、子育てに関する自らの考え方を形成する機会が乏しくなっているとの指摘がある。

そのような中、近年、インターネット等の発展により、子育てに関する様々な情報に触れる機会が増えたことにより、かえって情報過多になり、自らの家庭教育に当たって、真に必要な情報の取捨選択ができなくなっている保護者もいるとの指摘もある。

(3) 家庭と地域に関する課題

また、地縁の弱まりによって家庭と地域のつながりが希薄化することによって、家庭が孤立化し、密室における保護者だけによる家庭教育は、保護者の過度な負担になるだけではなく、子供への過保護・過干渉にもつながりやすいといった指摘もある。

さらに、地域社会から孤立した家庭においては、経済的困難、虐待、不登校など様々な困難が生じた場合に、保護者だけで解決できず、問題を抱え込んでしまうことで、主体的な家庭教育ができなくなっているケースもあるとの指摘もある。

2. 家庭教育支援チームの役割

家庭教育支援チームは、各家庭を取り巻く環境に関わらず、全ての家庭において等しく主体的な家庭教育ができる環境整備を図るため、親の育ちの支援、家庭と地域とのつながり支援、家庭と学校など関係機関とのつながり支援、といった役割が期待される。

家庭教育は、それぞれの家庭の自主性に基づいて行われるものであるが、地域の状況や各家庭を取り巻く環境に関わらず、全ての家庭において等しく主体的な家庭教育ができる環境整備を行うことが重要である。

特に、経済的困難、虐待、不登校など様々な問題を抱える家庭に対しては福祉関係機関や学校などによるサポートがあるが、福祉関係機関や学校などによるサポートだけでは限界があるとの指摘もある。

このため、全ての家庭において等しく主体的な家庭教育ができる環境整備を行うに当たって、家庭教育支援チームが、学校や行政機関と異なる立場で、問題や悩みを抱えた家庭が、日常的に、身近で気軽に相談ができる存在として、家庭における問題が重篤化する前に予防するとともに、重篤なケースの場合には速やかに関係機関につなぐ役割が期待される。

具体的には次のような役割が期待される。

(1) 親の育ちの支援

保護者が家庭において、それぞれの自主性に基づいて家庭教育を行うに当たって、必要な知識やノウハウを身につけるための学習機会の提供や、様々な家庭教育・子育て情報の提供や相談対応を行い、保護者の親としての育ちを支援する役割が期待される。

(2) 家庭と地域とのつながり支援

家庭教育を行うに当たって、保護者の過度な負担軽減や孤立化の防止、また、子供が社会的規範を身につけていく上において、地域団体や、公民館等の公共的施設、企業、NPO等の地域資源を活用しつつ、地域とのつながりの中で家庭教育を行う意義は大きいと考えられる。しかしながら、地縁が希薄化しつつある地域社会において、家庭が地域とつながろうとする場合、それぞれの家庭における主体的・意識的な取組が必要となる。家庭教育支援チームには、孤立しがちな家庭が、主体的な判断の下で、地域とつながろうとする場合に、それを助ける役割も期待される。

(3) 家庭と学校など関係機関とのつながり支援

子供の健やかな成長のためには学校などの関係機関と家庭が連携して教育を行うことも重要であり、家庭教育支援チームには、例えば、家庭への訪問型支援を通じて、地域の立場から、学校における子供の状況を家庭に伝え、また、家庭の状況を学校に伝えるなど両者をつなぐ役割も期待される。

また、家庭やその構成員の社会・経済状況や精神・身体的状況は様々であり、教育行政だけでは対処できないケースも多いと考えられる。このため、学校、教育委員会だけでなく、福祉関係機関などが連携協力して対応することが求められるが、家庭教育支援チームは、家庭とこうした関係機関をつなぐ役割も期待される。

3. 家庭教育支援チームの業務

家庭教育支援チームの主な業務として、保護者への情報や学びの場の提供、家庭と地域とのつながりの場の提供、訪問型家庭教育支援、といった業務が期待される。

実際の家庭教育支援チームの取組は、地域の実情やチームの体制等によって様々であり、チーム員の得意分野や創意工夫を生かした取組が行われることが期待されるが、チームにはその役割を達成するに当たって、例えば、主に次のような業務を行うことが期待される。

(1) 保護者への情報や学びの場の提供

保護者に対する主体的な「学び」と「育ち」に関する学習機会の提供や情報提供、相談対応を行う。なお、この場合、講座やHP、情報誌等により情報・知識・ノウハウを提供するだけでなく、ワークショップ型の講座など地域の子供を持つ保護者同士で、共に学び合うことができる場の提供も重要。

(2) 家庭と地域とのつながりの場の提供

地域とのつながりの中で家庭教育ができる環境整備を行うために親又は親子のための居場所づくりを行う。具体的には、ボランティア活動、仕事体験、スポーツ・アウトドア活動や親子料理教室、読み聞かせなど、地域資源を活用した、親子で参加できる様々な体験型プログラムの企画・立案・実施・情報提供や、子育て家庭が他の子育て家庭や地域と関わりがもてるような、気軽な集い・語らいの場となるカフェ形式などの日常的な交流の場の提供を行う。その際、保護者自らがこうした地域資源の形成やプログラムの企画等に参画することを促すことも望ましい。

なお、学びの場の提供とつながりの場の提供は、併せて実施されることも多く、企

画立案、実施場所の確保や保護者への周知などについて、学校と連携しながら実施することも効果的である。

(3) 訪問型家庭教育支援

地域社会から孤立し、様々な問題を抱え、主体的な家庭教育ができなくなっているおそれのある保護者に対しては、家庭訪問等により、直接、家庭に働きかけ、個別に情報提供したり、学校のほか、福祉部局など関係機関と連携して、困難を軽減し、学びの場や地域社会への参加を促す取組も重要。

特に、訪問型支援を行うに当たっては、子供や家庭の状況を把握している学校などと連携して行うことが望ましい。

4. 家庭教育支援チームの組織・運営

チームを組織化するに当たっては、人材確保、組織・運営のルール作り、拠点の確保などが必要であり、行政が様々な形でサポートしていくことも重要。

他の支援団体とネットワークを形成したり、学校など関係機関と連携を深めていくことも重要。

(1) 家庭教育支援チームの組織

家庭教育支援チームが組織化される経緯は地域において様々ではあるが、一般的には都道府県や市町村における養成講座を受講した子育てサポーターのリーダー的存在が学校や行政機関における相談支援活動などをきっかけにして、他の子育てサポーター等とともに、チームとして組織化されることが多いと思われる。

個人での活動ではなく、チームとして活動することで、チーム員が共に考え、支え合い、また新たな人材を迎え入れることで、各人の得意分野や創意工夫を活かし、地域に根ざした持続可能な活動が可能になると考えられる。

なお、チームとしては、必ずしも法人格を有している必要はないが、信頼性を高める観点から、組織・運営についてのルール作りを行うことは重要と思われる。特に、相談業務や訪問型支援を行う場合はトラブル防止等の観点から、守秘義務の徹底などのルール作りは必要と考えられる。

また、現在活動しているチームの半数以上が事務スペースや日常的に相談活動などを行う場を持っていないが、学校や公民館などに拠点を持つことで、子育て家庭が他の子育て家庭や地域とのかかわりを持てるような日常的な居場所になり、関係機関や保護者からの信頼を高め、より効果的で継続的なチーム支援を行うことが可能になると考えられる。

(2) 家庭教育支援チームと行政の関わり

家庭教育支援チームは地域人材を中心とした自主的な集まりではあるが、(1)で述べたようなチームの組織化、人材養成、ルール作り、拠点確保等に、行政が関わっていることが多い。また、チームの活動は基本的には地域のボランティア人材が中心になると思われるが、持続可能な取組を行うためには、行政による財政的支援が重要と考えられる。なお、なお、チームに専門家が関わっているケースも多いが、支援内容によっては、有給での活用や専門家のキャリア展開の一つとして位置づけていくことも考えられる。

チームとしての取組は、学校・各行政機関や家庭が抱える課題を踏まえて活動することにより得られる信頼がベースとなる。こうした信頼については、行政機関・学校・家庭・地域などの関係者と目標や取組を共有し、それに向けてチームの日常的な活動を積み重ねる中で少しずつ得られていくものであると考えられる。

また、チームやチーム員について行政が何らかの公的な位置づけを与えることも有効である。行政の具体的な関わり方としては、チームのリーダーを行政が委嘱し、チーム運営はチームに任せるケースやチームの規約そのものに行政が関与しているケースなど様々であると考えられる。また、チームの取組についても、行政が事業主体となってチーム員に謝金等を払っているケースやチームそのものに行政が事業委託等を行っているケースなど様々と考えられる。

(3) 家庭教育支援チームの連携・ネットワークづくり

既存の団体の活用・連携

家庭教育支援チームについては、新たに立ち上げるだけでなく、既に地域で活動している様々な子育て支援団体、サークル活動等を「家庭教育支援チーム」として位置付けることで、行政とも連携したより多様な活動が可能になると考えられる。

家庭教育支援チーム同士、他の子育て・家庭教育団体等とのつながりを形成することで、すべての家庭が支援につながりやすい、より広範かつきめの細かい支援のネットワークを形成することが可能となる。大学や企業、NPO など行政以外の民間団体との連携についても検討していく必要がある。

関係機関との連携

家庭教育支援チームが学校と連携することは重要であるが、この場合、例えば定期的な学校訪問や情報提供、学校支援地域本部や学校行事等への参画、食育教室などの共同開催、個別家庭への訪問支援、というように段階を踏んで、少しずつ学校との信頼関係を構築していくことも重要。また、教員OB、スクールソーシャルワーカー、PTA関係者などの人材をチーム員とすることで、学校との信頼関係を作っていく

ことも有効と考えられる。

地域の状況やチームの活動内容によっては、学校や教育委員会だけではなく、児童相談所、市町村の子供相談窓口等の専門機関との連携も重要となるが、家庭教育支援チーム、教育委員会、学校のほか、福祉機関などの関係者が定期的に情報交換を行う体制作りについても検討が必要と思われる。この場合、チーム員が、学校のケース会議に参加したり、要保護児童対策地域協議会のメンバーになることも有効と考えられる。

5．家庭教育支援チームにおける人材養成

チームはその役割・業務に応じて、様々な資質の地域人材で構成することが重要。人材養成については、地域密着型の人材養成、グループ型の人材養成、循環型の人材養成、といった新たな養成システムの検討が必要。

(1) 家庭教育支援チームに求められる人材

家庭教育支援チームについては、家庭に近いところで、家庭と地域のつながりの支援等を行うという役割を考えた場合、地域において、日常的に活動し、地域資源を有効に活用できる地域人材から構成されることが重要。実際には、地域の保護者や子育てボランティアのほか、元教員、スクールソーシャルワーカー、民生委員・児童委員、臨床心理士、保健師などの人材で組織されることが多い。子供にも対応する場合は、大学生等がメンバーになることも有効と思われる。

チーム員に望まれる人材のイメージ

現在、家庭教育支援チームは、それぞれの地域の創意工夫で様々な取組がなされており、その資質・知識・ノウハウ等は一様ではないが、一般的には、子育て・家庭教育に関する一定の相談対応等ができる知識・経験を持つ人材で構成されることが望ましいと考えられる。

また、家庭教育支援を行う場合、子供だけでなく、保護者とのコミュニケーション能力が重要であり、また、取組によっては、地域資源を活用したプログラムの企画力、学校や教育委員会等と家庭・地域をつなぐ調整力やコーディネート力等を持つ人材が求められる。

特に、訪問型家庭教育支援を行う場合は、トラブル防止や個別問題への対応、学校や関係機関との連携も重要になると考えられ、支援内容によっては、ルール作りとともに、一定の専門性を持つ人材も必要になると考えられる。

チーム力の向上のための工夫

チームとしてのパフォーマンスを上げるためには、チーム員の前職や得意分野を活かす工夫が必要であるが、研修等により、各チーム員の知識等の向上を図るほか、専門家との連携により、チーム全体としての支援の幅を広げレベル向上を図ることも重要。

(2) 人材養成における留意点

地域密着型の人材養成

人材養成のための研修については、各都道府県等でも行われているが、必ずしも個別の地域課題に対応しておらず、また、研修を受けた人材に対する活動の場の提供が難しく、研修がすぐにチームとしての活動に結びつきにくいとの指摘もある。チームとして実際に活動するためには、実地研修も含め、より地域の課題に対応した実践的な研修等をうけることも重要と考えられる。

具体的には、例えば、リーダー的なチーム員が都道府県等で専門的な研修を受け、チーム全体としては、市町村レベルや地域単位で、地域の課題に対応した実践的な研修を行うなどの人材養成システムについても検討する必要があるのではないかと考えられる。

グループ型の人材養成

チームとして活動するには、個人個人の資質や能力だけでなく、チーム員同士の信頼関係も重要である。このため、チーム員が個人として研修を受けるだけでなく、チーム員全体が、お互い顔を合わせてグループワーク等の研修を受けることも効果的と考えられる。

循環型の人材養成

地域人材による家庭教育支援については、支援者が、専門的な知識を持って被支援者を教え導くというよりも、被支援者と同じ目線に立って寄り添うことが重要である。また、持続可能な支援体制を作るためには、新たな地域人材を継続的に発掘・養成する必要がある。このため、被支援者である保護者が支援者側に回るという循環型の人材養成システムについても検討する必要があるのではないかと考えられる。

6. 家庭教育支援チームの在り方に関する今後の検討課題

今後の検討課題として、保護者の学習プログラムの普及等、多様な主体が参画するための取組、訪問型家庭教育支援の手法、新たな人材養成システム、生活習慣づくりの支援、支援の効果の検証及び普及啓発方策、について検討することが必要。

(1) 保護者の学習プログラムの普及等

保護者の学習プログラムについては、諸外国、各自治体、民間団体等で様々なプログラムが開発され、活用されている。こうした学習プログラムなどについて、国で収集・整理して、その内容や効果を検証し、客観的な効果が評価できるものについては国で紹介、普及を図るなどの工夫が必要ではないか。

(2) 多様な主体が参画するための取組の検討

親子参加型プログラムについては、父親を始め、様々な保護者の参加を促すための創意工夫が求められる。また、こうしたプログラムの企画立案・実施に当たっては、地域の保護者だけでなく、企業、若者やシニア世代を含めた多様な人材の力を活用することで、より多様な家庭教育支援が可能となるだけでなく、地域全体の活性化にもつながると考えられるため、こうした取組の事例研究やプログラムの在り方についての検討が必要ではないか。

(3) 訪問型家庭教育支援の手法の検討

訪問型家庭教育支援については、保護者の学習プログラムや親子参加型プログラムに参加できない保護者に対する支援として非常に効果的と考えられるが、問題を抱える保護者とのコミュニケーション、学校など関係機関との連携、トラブル防止などの対応も必要になってくる。より効果的な支援の在り方について、具体的な事例研究、検討が必要ではないか。

(4) 新たな人材養成システムの検討

保護者の学びの場である家庭教育学級等では、家庭教育に意欲と関心の高い、地域の保護者同士が、お互い顔を合わせてグループワーク等を行うことも多い。こうしたグループワーク等で共に学んだ保護者同士が、そのまま支援者側として、家庭教育支援チームを結成できるような新たな循環型の人材養成の仕組みについて検討が必要ではないか。

(5) 生活習慣づくりの支援についての検討

子供の基本的な生活習慣は、家庭教育の基本であり、不適切な生活習慣は子供の問題行動等を引き起こし、子供の自立にも影響する可能性があるが、特に、睡眠習慣に関する知識の普及が遅れていると言われており、保護者や子供に対して、食育と併せて、睡眠に関する教育・普及啓発が重要である。家庭教育支援チームの取組として、こうした生活習慣づくりの取組の在り方について検討が必要ではないか。

(6) 支援の効果の検証及び普及啓発方策の検討

家庭教育支援チームによる支援が、保護者、子供、学校等の関係機関、チーム員、地域の関係者等にどのような効果・影響を与えているかを検証するための手法や考え方について検討が必要ではないか。

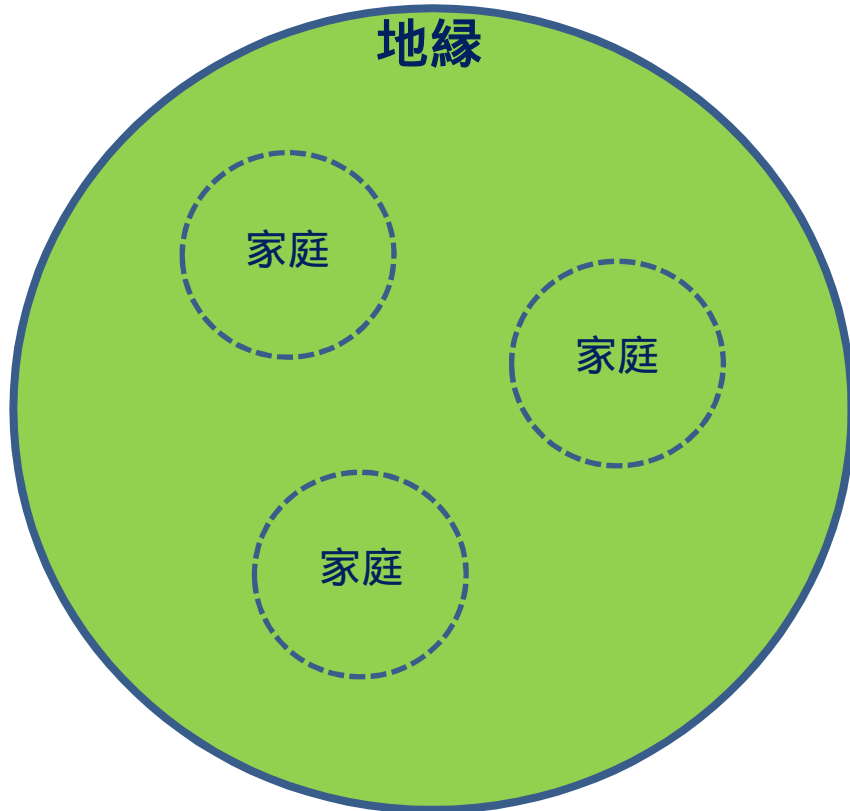
各家庭を取り巻く環境に関わらず、全ての家庭において等しく主体的な家庭教育ができる環境整備が重要であることから、家庭教育支援チームの取組を各自治体で推進していくために、チームの取組や効果の更なる普及や周知の方策について検討が必要ではないか。

補足資料(案)

資料1：家庭教育支援チームの役割のイメージ(家庭と地域のつながり)

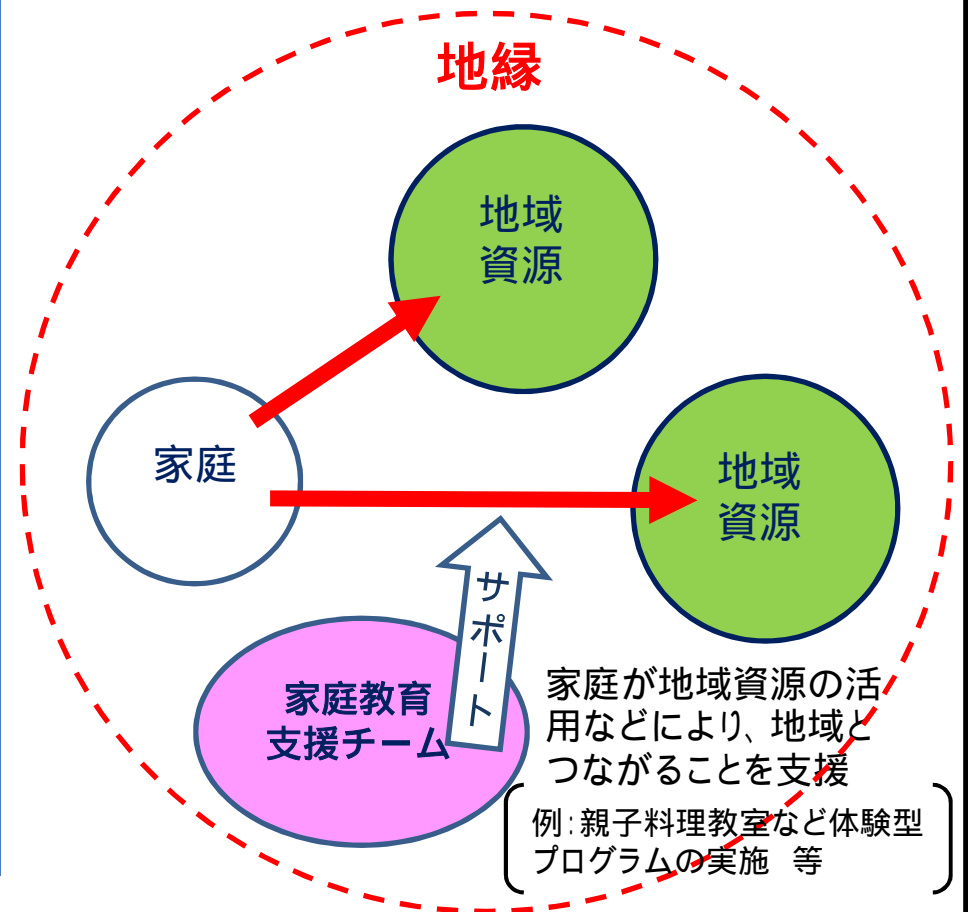
地縁的なつながりが強い場合

地縁的なつながりにより、家庭と地域の境界はあいまい。

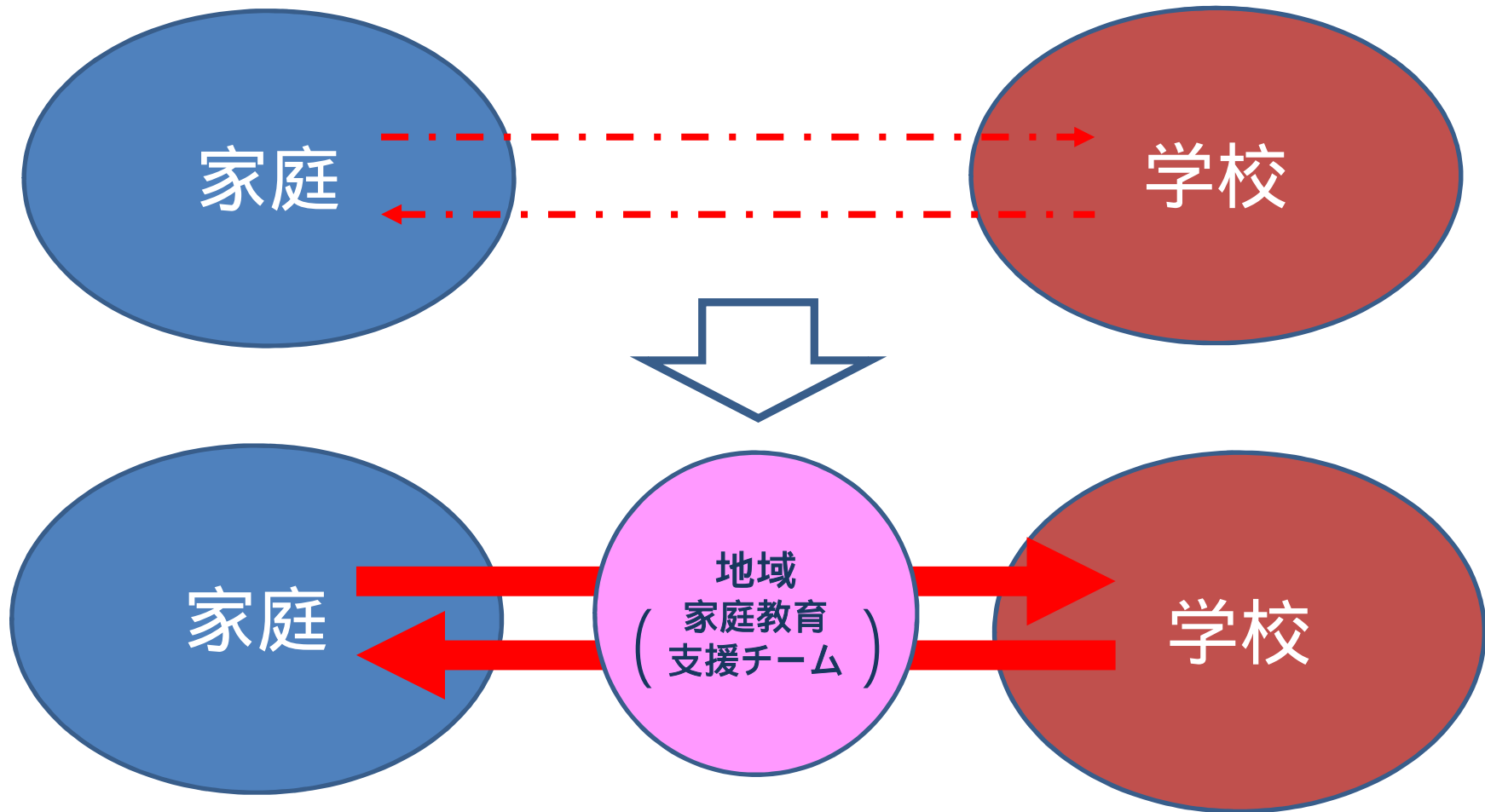


地縁的なつながりが薄い場合

地縁的なつながりが薄いため、地域とつながるには地域資源の活用などにより、家庭から主体的・意識的アプローチが必要。

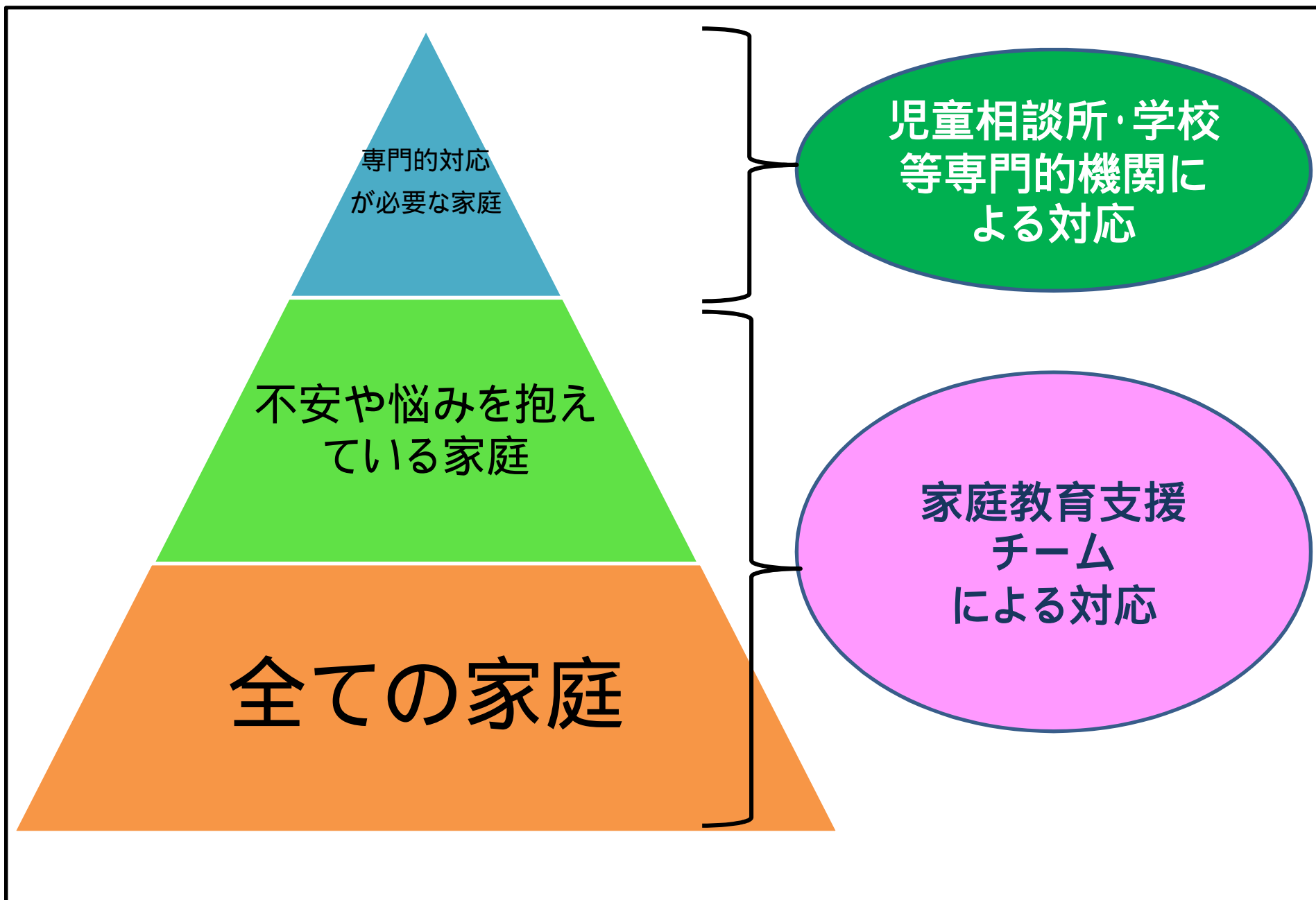


資料2：家庭教育支援チームの役割のイメージ(家庭と学校のつながり)

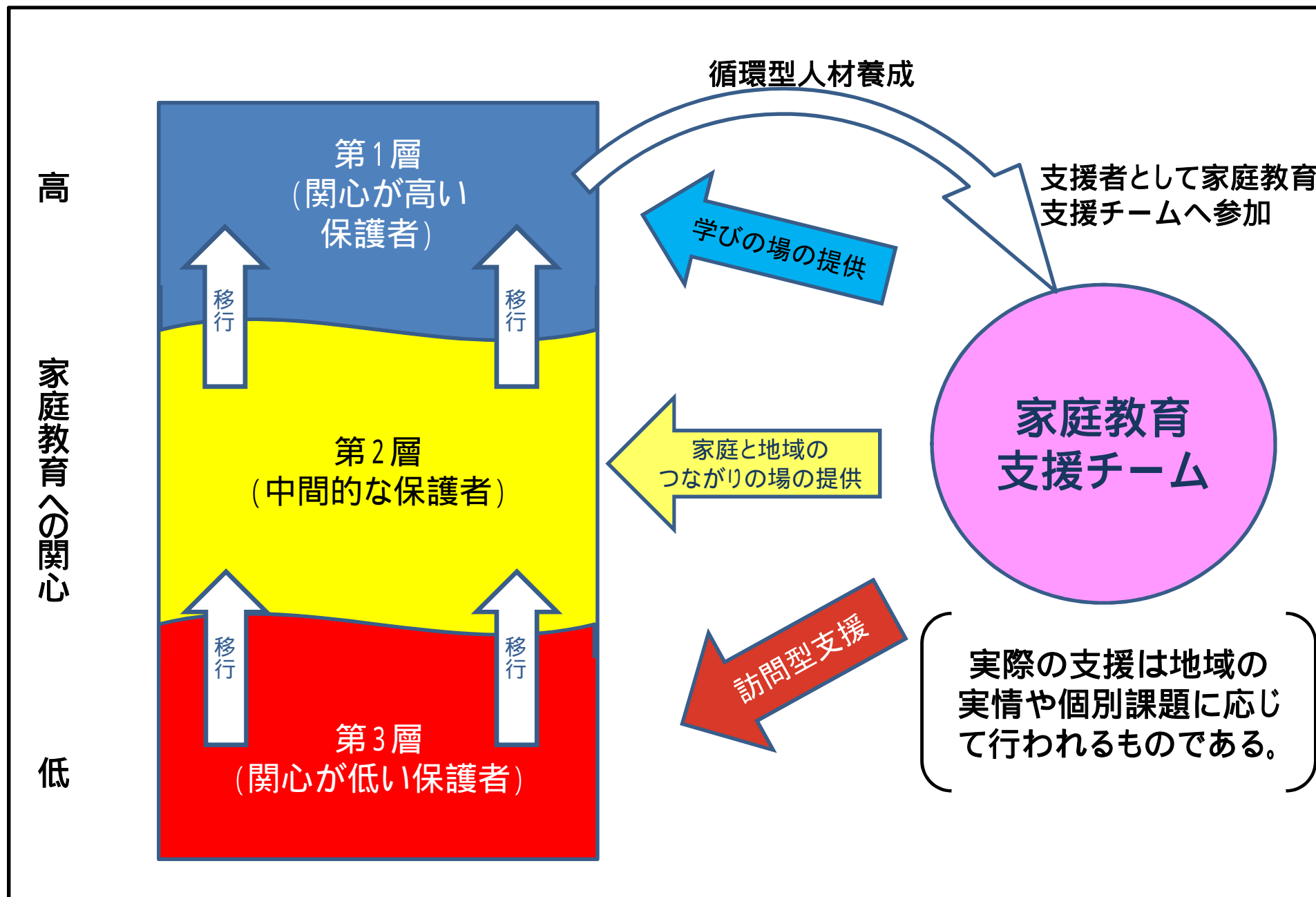


地域の立場から、例えば、家庭への訪問型支援等を通じて、家庭と学校をつなぎ、両者が連携して子供の教育を行える体制をつくる。

資料3：家庭教育支援チームの主たる支援対象範囲イメージ



資料4：家庭教育支援の支援モデル(イメージ)



高

家庭教育への関心

低

第1層
(関心が高い
保護者)

移行

移行

第2層
(中間的な保護者)

移行

移行

第3層
(関心が低い保護者)

循環型人材養成

学びの場の提供

家庭と地域の
つながりの場の提供

訪問型支援

支援者として家庭教育
支援チームへ参加

家庭教育
支援チーム

実際の支援は地域の
実情や個別課題に応じ
て行われるものである。

資料5：家庭教育支援チーム員に関係すると考えられる知識・ノウハウ

(1) 家庭教育支援チームのチーム員に関係すると考えられる知識・ノウハウのイメージ

家庭、家庭教育支援に関すること

家庭を取り巻く課題、家庭教育支援に関すること など

子供に関すること

子供の成長・発達に関すること など

保護者の学習機会に関すること

ワークショップの手法 など

地域に関すること

情報収集・ネットワーク作り(地域情報の収集・活用方法) など

その他

生活習慣づくり(食育、睡眠など)に関すること など

(2) 訪問型支援を行う場合に関係すると考えられる知識・ノウハウのイメージ

課題を抱える家庭の現状

ひきこもり、児童虐待、人権教育、経済格差 など

学校における課題・取組

SSWの取組、学校との連携方策 など

社会福祉

児童家庭福祉、行政における社会福祉の取組 など

心理学関係

臨床心理学、発達心理学、行動療法 など

家庭訪問等に関する各種支援手法

NPOや民間機関の取組手法の紹介(カウンセリング技術など) など

実地研修

既存の訪問活動の随行 など

実際の研修等は地域の
実情や業務の内容に応じて
行われるものである。

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

～これまでの議論を踏まえた審議の整理～

(案)

はじめに

子供たちの生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘され、文部科学省では、平成18年から民間等との連携による「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しているところである。

昨年6月に閣議決定された教育振興基本計画では、今後5年間に実施すべき教育上の基本施策として「豊かなつながりの中での家庭教育支援の充実」が盛り込まれ、「子供から大人までの生活習慣づくりの推進」が主な取組として掲げられている。

中高生については、これまでに身に付けた生活習慣を基に、生活の多様化等を踏まえた上で、自己管理していくことが重要な時期であるが、生活圏の拡大や行動の多様化等により生活リズムが乱れやすい環境にあり、生活習慣の乱れによる心身の不調等により、様々な問題行動にも発展する可能性も懸念されている。

また、中高生は、将来の社会的自立に向けた時期でもあるが、小学生に比べて生活習慣の格差も拡大し、生活習慣の乱れは、将来的な自立に影響を与えるリスクも懸念される。

このため、本検討委員会では、最近の中高生等を取り巻く現状を踏まえ、中高生等の生活習慣の課題・問題点や支援の在り方、学校や地域における効果的な取組等について3回にわたり集中的に審議を行い、「審議の整理」として取りまとめた。

本委員会の議論の整理を踏まえ、今後、国及び地方自治体等において、子供の生活習慣づくりに関する取組が一層推進されることを期待する。

第1章 最近の中高生を取り巻く生活の実態と課題・問題点

1. これまでの子供の生活習慣づくりに関する取組について

子供たちの基本的な生活習慣づくりのため、文部科学省では、平成18年から民間等との連携による「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進してきた。

国民運動により、幼児、小学生を中心に子供の生活習慣の改善に大きな効果があったが、例えば、中学生の睡眠習慣等についてはまだ課題があると考えられる。

今後は、将来の社会的自立に向けた大切な時期である中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する取組の推進も重要である。

社会の多様化や生活環境の夜型化などにより、成長期の子供の生活習慣が乱れており、このことが学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されていることから、文部科学省では、平成18年から民間等との連携により「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進してきた。

夜10時以降に寝る幼児の割合は、国民運動の前後の平成12年度と平成25年度とで比較すると、1歳6か月児、2歳児、3歳児で20ポイント以上、4歳児、5歳児で13ポイント以上減少している。（日本小児保健協会：幼児健康度調査）

朝食摂取率については、国民運動の前後の平成15年度と25年度とで比較すると、小学6年生で13.2ポイント、中学3年生で14.4ポイント増加している。（文部科学省：全国学力・学習状況調査）

中学3年生の約7割が午後11時以降に就寝している。（文部科学省：平成25年度全国学力・学習状況調査）

中高生は、将来の社会的自立に向けた大切な時期であり、自らの生活を客観的に見つめ直し、自己管理していくことが重要であるが、生活圏の拡大や行動の多様化等により、生活リズムが乱れやすい環境にある。生活習慣の乱れによる心身の不調は、様々な問題行動等に発展する可能性も懸念され、今後は、中高生を中心とした子供の生活習慣づくりの取組についても推進する必要がある。

なお、ここでいう「中高生を中心とした生活習慣づくり」は、必ずしも、中学生と高校生を対象とした取組というものではなく、小学校高学年、場合によっては更に低年齢からの取組が重要であり、社会人になるまでの一貫した取組が行われることが期待される。

2. 中高生の生活の実態と課題について

起床時間・就寝時間の早まりなど改善傾向を示すデータがある一方で、睡眠時間が絶対的に足りていないとの指摘がある。

中高生になるとインターネットとの接触時間が急増するというデータがある。インターネットの利用は子供の学習や睡眠に影響しているという指摘がある。

朝食の欠食は、中高生になると増加するというデータがある。

生活習慣が身に付いているほど、学力が高いと見られるデータがある。

暴力行為、不登校などの問題行動等は、中学生段階に入ると急増する傾向にあり、生活習慣の乱れは、子供の問題行動等にも関係があることが推測されるデータがある。

ひきこもりは、子供の自立心と関係があることが推測されるデータがある。

中高生の生活習慣については、起床時刻・就寝時刻の早まり、学習時間の増加など、改善傾向にある。(総務省：社会生活基本調査)

小児期に必要な標準的な睡眠時間は、13歳で9時間15分、15歳で8時間45分、17歳で8時間15分とされている。(Nelson; Textbook of Pediatrics, 16th ed.)

15～19歳の平均睡眠時間は7.43時間である。(総務省：平成23年度社会生活基本調査)

中学3年生の約2割が午前0時以降に就寝している。(文部科学省：平成25年度全国学力・学習状況調査)

子供の生活時間の状況について、テレビ、ラジオ、雑誌等との接触時間は減少する反面、インターネットとの接触時間は増加し、特に小学生段階に比べ、中学・高校生段階の接触時間は多くなっている。(内閣府：インターネット利用環境実態調査)

小学校高学年から中学1・2年生にかけては、部活動の時間が増加し、遊びや習い事、睡眠の時間が減少するが、中学3年生では、入試のための学習時間が増加し、部活動の時間が減少する傾向にある。また、高校1・2年生では、通学の移動時間や部活動の時間が増加し、学習や睡眠の時間が減少する傾向にあるなど、生活の変化により子供の時間の使い方は変わるが、メディア接触の時間はほとんど変わらない。(ベネッセ教育総合研究所：放課後の生活時間調査)

「幸せ感」を感じる割合は増える一方で、「悩みや不安」を抱えている割合も増え(厚生労働省：全国家庭児童調査) 暴力行為、不登校といった問題行動等は、小学生段階から中学生段階に入ると急増する傾向(文科省：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)にあり、若者(15～39歳)のひきこもりは約70万

人と推計されている。(内閣府：若者の意識に関する調査(ひきこもりに関する実態調査))

生活習慣と学力等との関係については、生活習慣が身に付いている子供の方が、学力調査の平均正答率が高いという相関関係があり、インターネットの利用時間と学力調査の平均正答率との相関関係では、全く利用しない子供より1時間未満利用する子供の方が、平均正答率が高く、1時間以上の利用については、接触時間が長くなるにつれて平均正答率が低下する傾向にある。(文部科学省：平成25年度全国学力・学習状況調査)

不登校のきっかけとして、中高生とも「無気力」「不安など情緒的混乱」が最も多い。(文部科学省：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)

都立高校における中途退学の理由として、「遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった」「通学するのが面倒だった」といった項目の割合が高く、「基本的な生活習慣の未習得」という課題があるとの指摘がある。(東京都教育委員会：都立高校中途退学者等追跡調査)

ひきこもりの者は、一般の者に比べて、深夜まで起きていることが多く、ひきこもりのきっかけとして、1割強の者が「不登校」を挙げている。また、ひきこもりの者は、一般の者に比べて、身の回りのことを親に頼る傾向が高い。(内閣府：若者の意識に関する調査(ひきこもりに関する実態調査))

朝食の欠食は、小学校段階から中学・高校生段階になると高くなる。20歳以上で朝食を欠食している人のうち、中高生から欠食が始まったという者の割合も高い。(厚生労働省：平成21年国民健康・栄養調査)

3. 睡眠習慣が中高生の心身に与える影響

夜型生活による不適切な睡眠習慣は、子供の心の健康を脅かし、非行、不登校、ひきこもり、暴力、けんかななどのリスクが高まるという指摘がある。

不適切な睡眠習慣は、睡眠障害を引き起こすこともあり、その場合は、自分の力で生活をコントロールすることが難しくなる。

不適切な睡眠習慣は、学力やアスリートの能力にも影響すると考えられる。

不適切な睡眠習慣は、特に女性の心身に影響を及ぼす場合がある。

不適切な睡眠習慣は、朝食欠食につながりやすく、子供の日中の活動に影響を及ぼす場合がある。

夜型の生活を続けながら学校生活を維持する場合、慢性的な睡眠不足を引き起こしやすく、慢性的な睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にして適切な判断力を鈍らせる。なお、人によって最適の睡眠時間は異なるが、平日よりも週末に特に起きる時間が遅い子供は、慢性的な睡眠不足の危険性がある。

人間の体には、24時間の外的な時計とは別に24時間超の体内時計があり、また、体内時計にも、体温や血中ホルモン濃度のリズムと寝起きのリズムなど複数の体内時計があるとされている。夜型の生活は、これらの複数の体内時計がずれる状態（内的脱同調）になりやすく、こうした状態が続くと「うつ」に近い状態になり、イライラ、不安感、落ち込み、キレやすいなど「心の健康」に課題を抱えることが多い。

睡眠障害の中には、一旦夜型の生活をすると通常の時刻に眠り、望まれる時刻に起床するというリズムに戻すことが困難な睡眠障害（睡眠相後退症候群）があり、10代から20代に発症することが多い。夏休みなどの長期休暇や受験勉強による昼夜逆転生活が発症の契機となる。

不登校の多い学校における調査で、睡眠に関する課題を抱えている子供が多かったという結果がある。

レム睡眠は、脳が活発に活動している睡眠の状態であるが、この時間に記憶の整理・定着が行われる。レム睡眠は、睡眠の後半に多く現れるため、睡眠不足だとレム睡眠が不十分となり、学習したことが脳に定着せず、成績にも関係すると考えられ、また、マイナスの記憶（嫌な思い出など）の消去もできず、精神衛生上も望ましくないという指摘がある。

ノンレム睡眠は、脳が休息している深い睡眠の状態であるが、このうち、特に深い「徐波睡眠」と呼ばれる状態のときに成長ホルモンが分泌される。この時間帯は、大人で午後10時頃、子供で8～9時頃と考えられ、この時間帯にきちんと寝ていないと、子供の場合は成長に影響したり、大人の場合は毛細血管や表皮の修復ができずにシミやしわなど老化が進みやすくなったりする。アスリートの場合は、筋力やけがの回復にも関係する。

心の安定のためには、脳内神経（モノアミン神経系）の発達が必要であり、これらがうまく作られないと、例えば、情動の障害、不安障害、気分障害、パニック障害強迫性障害への関与があると考えられる。また、子供の自立は、自己肯定感が確立されて初めて起こるものであり、そのためにも、こうした神経系の適切な発達が必要である。これらの神経系を作り上げるためには、幼少期から睡眠等の生活習慣を整えておくことが重要である。なお、成人期になってからもきちんと刺激を与えさえすれば、これらの神経系の再構築は可能である。

女性の場合、月経サイクルと概日リズムは非常に強く結びついており、生活習慣が乱れると月経サイクルも乱れてくる。特に、生殖機能が発達する思春期に夜型化す

ると、不安定な生理機能のまま固まってしまう。朝型ほど月経サイクルが安定し、月経痛や月経期前症候群の症状が軽いというデータがある。また、生活習慣の乱れは、性成熟を早め、心身のバランスを崩すこともあるという指摘もある。

夜型生活により、朝に食欲がなく、朝食を抜くことが当たり前になるなど、睡眠と朝食は関係性が高いと考えられる。朝食は、セロトニンの合成による情動の安定のほか、脳にエネルギーを与える、排便促進等生活のリズムを整える、体温上昇をもたらすなど、日中、子供が活動する上で重要な役割を果たす。

第2章 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

1. 支援の視点

中高生は、将来の社会的自立に向けた準備時期であり、社会的に自立するまでに、主体的に生活をコントロールする力（身辺的自立）を身に付けていく視点が重要である。

自らの生活をコントロールするに当たっては、睡眠をどう確保するか、メディアとどう関わるかがポイントである。

中高生の生活習慣づくりの支援については、細かな指示・支援をするよりも、主体性を尊重し、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である。

中高生になると、例えばメディアや部活動の時間が生活を全体に後ろ倒しにする働きを持ち、結果として睡眠時間が削られる。学習と睡眠だけではなく、メディアや部活動、それ以外の生活の時間が重なったときに、生活全体の中でどういう時間の使い方をするのが良いのかということを考えていく必要がある。

単にメディアの時間を減らすとか、学習時間を増やすというだけではなく、自分自身で生活の質を高めるために、中高生が生活をコントロールする力（身辺的自立）をどう身につけるかという視点が必要である。

少子化によって子供が手をかけられているという状況が強まり、主体性や自律（自立）性、「自立」の中でも生活習慣に関わるような身辺的自立や経済的自立や精神的自立が損なわれている面もあると考えられる。大人が教えることが中心の小学生までのアプローチと異なり、中高生は主体的に生活をコントロールする力を自分で考えながら獲得しなければならない。

生活をコントロールする力（身辺的自立）は、経済的自立、精神的自立と関連しており、中高生が経済的に自立できるようになるまでに、生活を自分でコントロールできる身辺的な自立、精神的な自立をどう身につけていくかが大切である。

自立の第一歩として、親が口出しせず、子供が自分で考えて行動するという環境をつくることが重要である。

中高生に対しては、将来の目標のようなものを持たせたり、ああせよ、こうせよというよりも、中高生自身がああなりたい、こうなりたいというモデルを示したりすることが有効ではないか。

中高生が学ぶべきこととして、まず、睡眠の問題。その質と量が不足したときにどのような影響があるかということ。次に、起きている時間の使い方の問題。部活、学習、メディア接触、1次行動といわれる生活の時間（食事、入浴等）をどう有意義に配分するか考えないといけない。その中で、メディア接触の時間は大きなポイントとなる。学習時間については、朝の隙間時間を使うなど、計画的な時間の確保について考えていくことが重要である。

2. 普及啓発の在り方

睡眠について、高校生でも「疲れを取る」という程度のことしか知らない現状にあることから、睡眠に関する教育をもっと行う必要がある。

睡眠等に関する普及啓発は、科学的な知見や根拠を示して行うことが重要である。

中高生に対する働きかけは、教師などからの「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」など様々な角度からのアプローチが効果的である。

保護者に対する働きかけは、学校や地域の行事や講座等を通じた普及など、学校や地域と連携した効果的な普及啓発が重要である。

食育の推進と併せて行うことも有効である。

睡眠については、高校生でも「疲れを取る」という程度のことしか知らない現状にあり、睡眠に関する教育をもっと行う必要がある。食育は進んでいるが、睡眠に関する教育も併せて行うべきである。

睡眠等に関する教育や啓発は、きちんとしたエビデンスを持って行うことが重要であり、科学的な知見や根拠を示した分かりやすいパンフレットやリーフレット、DVD等の普及啓発資料を作成することが重要である。また、効果的な取組のためには、資料の配布だけでなく、シンポジウムや講座やワークショップなど様々な取組

の工夫が重要である。

中高生への働きかけとしては、中高生の心理にマッチすることが重要であり、普及啓発資料は、中高生の興味・関心を引くタイトルや、文書やイラストだけでなく、写真やマンガを使って現実感を出したり、有名人や先輩の声などをコラムとして盛り込んだりすることも効果的と考えられる。

中高生への働きかけについては、保護者や教師等から子供に対する「縦の関係」、生徒会や学級、部活動での子供同士の「横の関係」、大学生や若手社会人による「斜めの関係」による働きかけなど、中高生を中心とした様々な角度からのアプローチとPDCAサイクルが重要である。

学校だけでなく地域における取組も考えていくことが重要であるが、中高生が自ら考えて、自ら取り組むことも効果的と考えられる。

保護者への働きかけについては、例えば、入学式や入学説明会、保護者会、家庭教育学級などの多くの保護者が集まる機会や行事において、講座、シンポジウム、啓発資料の配布などの取組が考えられる。

中高生の生活習慣づくりは、家庭で行われることが基本であるが、行政関係者や学校関係者、保健師、医師、民生・児童委員、NPO等の関係者による支援体制をつくっていくことが重要である。

食育については、栄養教諭や養護教諭が中心となって保健師など関係者との連携により進んでいるが、食と睡眠は相互に密接に関連しており、食育と合わせ、睡眠に関する教育もセットで行うことが期待される。

3. 取組の具体例

中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する具体的な取組例としては、中高生による自発的かつ主体的な取組、地域人材等による取組、生活習慣が乱れがちな中高生への個別支援など、様々な視点からの取組が考えられる。

(1) 中高生による自発的かつ主体的な取組の例

<生活習慣に関する「調べる学習」>

中高生の生活習慣づくりに関するテーマを設定し、インターネットや地域の図書館等において、睡眠に関する知識の「調べる学習」を行い、調べた成果について発表会やコンクールで発表するような取組（睡眠等に関する知識を競うクイズ大会など）

<中高生による中高生のための普及啓発資料・教材の作成>

生活習慣づくりの重要性を啓発するため、ポスター、リーフレット、マスコットキャラクター、シンボルマーク等の作成や、中高生が出演する睡眠に関するDVD教材や生活習慣劇・紙芝居の制作、中高生が考える朝ごはんレシピ集の作成など、中高生のための普及啓発資料・教材を中高生自身が作成する取組やコンテスト等。

< アプリを活用した生活習慣の自己管理 >

中高生が一日の学習の時間や睡眠、運動、食事などの時間を記録できるアプリを活用して毎日の生活習慣を記録・自己管理し、生活習慣の改善に役立てたり、コミュニティサイトを作って、自分の学習や睡眠などの生活時間を共有し、互いに励ましたりアドバイスしたりするなど、インターネットを通じた生活習慣のコミュニティづくりやアプリを使った時間管理の取組。

< 生活習慣を考える中高生ワークショップ >

中高生がワークショップ形式で、睡眠の重要性など生活習慣の大切さや自身の生活について友人同士での話し合いを通じて目標設定し、一定期間の実践を踏まえ、振り返りの検証を行い、改善を図る取組。また、身近な立場の大学生が中高生と語り合う場や生活習慣や思春期の悩みなどを相談できるような取組も効果的と考えられる。

(2) 地域人材等による生活習慣づくりを支援する取組

< 家庭教育支援チームにおける取組 >

地域においては、子育て経験者や教員OB、PTAなど地域の子育てサポーターリーダーをはじめとした様々な地域の人材を活用した「家庭教育支援チーム」が全国に組織されており、生活習慣に関する学びの場や親子料理教室等の家庭と地域をつなぐ場の提供、家庭訪問による生活習慣づくりの個別支援などの取組も期待される。

< 土曜日の教育活動や放課後子供教室、学校支援地域本部等における取組 >

社会教育による地域と保護者が一体となった生活習慣改善の取組として、また、放課後子供教室や土曜日における教育活動、学校支援地域本部等の取組として、睡眠と食をテーマとした学びの機会や朝食料理教室やスポーツ、体験活動など子供の生活習慣づくりに関する取組を行うことも考えられる。

< 中高生の生活と学習の習慣を育む朝塾の取組 >

生活リズムが乱れやすい夏休み期間中や休日の午前中（早朝）において、中高生を対象に教科に関する基礎学習などの学習機会を提供し、基本的な生活習慣の確立と学力向上の促進を図るような取組も効果的である。

(3) 生活習慣が乱れがちな中高生に対する個別支援

< 睡眠障害や不登校の未然予防のための睡眠調査 >

中高生が睡眠の実態等について調査し、生活改善が必要な中高生に対して個別カウンセリング等の具体的な改善方策（処方箋）を示す取組。

<生活リズムの乱れた中高生の長期通学合宿>

公民館等の宿泊可能な施設で、1週間程度、寝食を共にしながら学校に通う「通学合宿」の活動にボランティアとして中高生の主体的な参画を促すことや、睡眠などの生活リズムの乱れた中高生を対象に、1か月程度の長期間の通学合宿を行うなどの取組も考えられる。

4. 今後の課題

生活習慣づくりに関する今後の課題として、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が重要である。

（睡眠等に関する調査研究）

規則正しい生活習慣や摂食行動が心身にどう関係があるのか、特に、子供の問題行動等と睡眠等との関係性についてどのような関係にあるのかなど、調査研究の一層の進展が望まれる。

（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の更なる検討）

地域人材や専門家等の協力により、「子供の睡眠」をテーマとして、学校や地域における学習会、研修会、ワークショップの開催や睡眠等の生活リズム改善に関する活動支援など学校・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が重要である。

その際、生活習慣に限らず、子供の育ち全体について、学校・家庭・地域で連携・協働する仕組みづくりを支援していく観点も重要である。

（生活習慣づくりの普及啓発を担う人材養成）

子供の睡眠や生活習慣に関する知識について、科学的な知見に基づき、分かりやすく中高生や保護者への普及啓発や相談・アドバイスができる人材養成のためのプログラムの開発や体制づくり等の推進が重要である。

学習機会等への参加者は生活習慣について意識や関心が高い層であり、こうした学習機会を活用して生活習慣づくりの支援者を養成していくことも期待される。