



生活習慣づくりの推進に関する取組について

～睡眠ログの活用による不登校予防事業を中心に～



©馬場のぼる

『11ぴきのねこ』の ふるさとさんのへまち

三戸町教育委員会事務局



©馬場のぼる

1

三戸町の学校教育は 小中一貫教育

1. 小中一貫教育導入の背景

(1) 児童生徒数の減少

児童数 846名(H10) → 494名(H24) **4割減**

生徒数 456名(H10) → 273名(H24) **4割減**

(2) 校舎の老朽化

中学校は建設から37年が経過し老朽化が著しい

(3) 中1ギャップ

不登校の増加、学力・学習意欲の低下等

3

2. 小中一貫教育の目的と期待される成果

目的

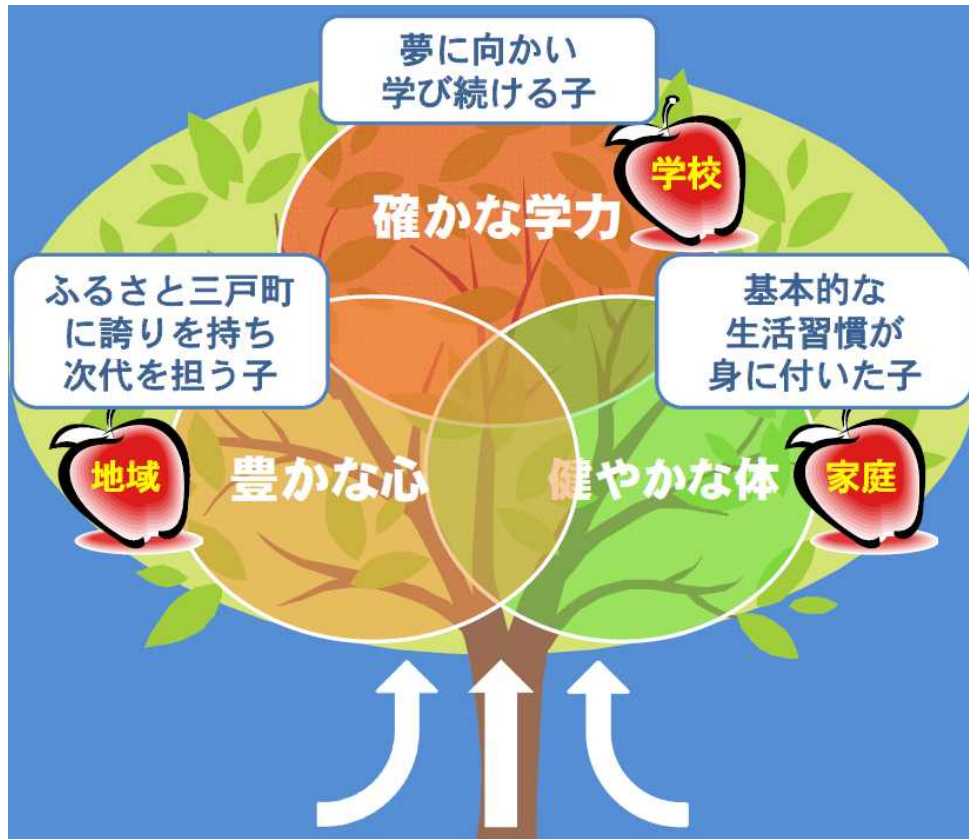
- 確かな学力の定着と向上
- 心豊かでたくましい児童生徒の育成

成果

- 中1ギャップの解消
- 不登校児童生徒の減少
- 確かな学力の定着

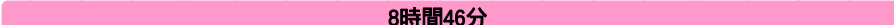
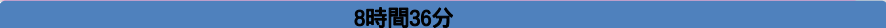
4

3. 小中一貫教育で目指す子ども像 ～心豊かでたくましいとは～



5

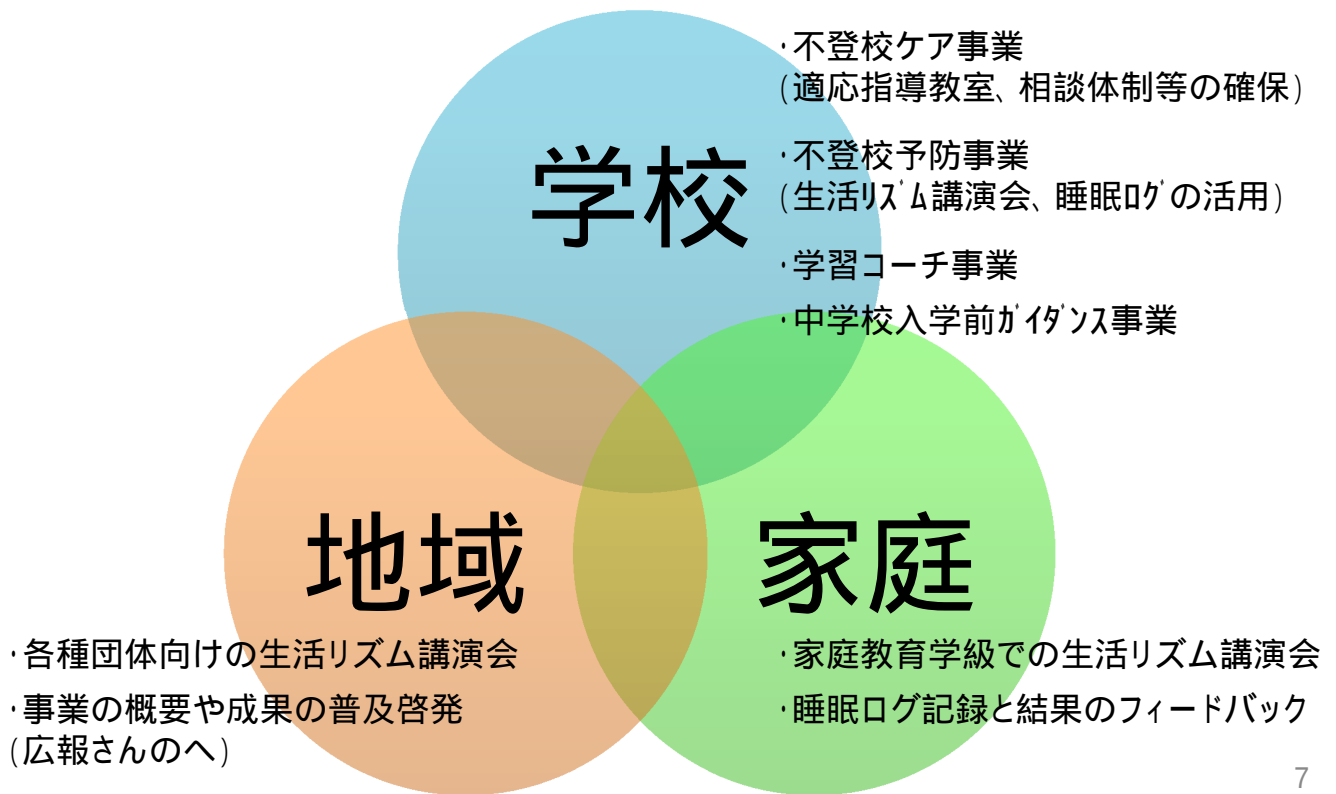
町内小中高等学校の児童・生徒の就寝・起床時刻と睡眠時間

	就寝時刻	2 1 時	2 2 時	2 3 時	2 4 時	1 時	2 時	3 時	4 時	5 時	6 時	起床時刻
小 3	21時23分											6時23分
小 4	21時42分											6時28分
小 5	22時03分											6時25分
	22時04分											6時40分
小 6	22時11分											6時29分
	22時20分											6時41分
中 1	23時02分											6時27分
	22時54分											6時34分
中 2	23時23分											6時38分
	23時16分											6時39分
中 3	23時49分											6時36分
	23時51分											6時50分
高 1	23時50分											6時42分
	23時51分											6時30分
高 2	23時52分											6時40分
	0時04分											6時36分
高 3	23時58分											6時44分
			上段	三戸町の児童・生徒の生活調査(2009)								(調査時期：10月)
			下段	放課後の生活時間調査(2008)Benesse教育研究開発センター								(調査時期：11月)

小5～中3の各学年で起床時刻が早い割に就寝時刻は変わらない→睡眠時間が短い

6

4. 生活習慣づくりに関する 学校・家庭・地域へのはたらきかけ



7

(1) 不登校ケア事業

ア 適応指導教室の設置

不登校の児童生徒に対し、遅れている学習内容の個別指導や他との協調性伸長などのケアを行うための職員を配置。(三戸地方教育研究所、三戸中学校)

イ 相談体制等の確保

教育相談室運営、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの活用、不登校等連絡会議及び教育相談研修講座の開催など。

(三戸町教育委員会、三戸地方教育研究所)

(2) 不登校予防事業

ア 生活リズム講演会の開催 (H21 ~)

小中学生や教職員、保育現場や保護者向けの講演を行い、生活習慣の改善に取り組む機運を醸成する。

イ 睡眠ログの活用 (H22 ~)

中1ギャップ予備軍の小学校高学年を含めた児童生徒を対象に、睡眠実態等の調査を実施し、医師が分析した後に生活改善が必要な児童生徒に対して、医師が保護者を含めた3者で面談を行い、個に応じた具体的な改善方策(処方箋)を示すことで、不登校の未然防止に努める。

9

何を心配しているのか？

起立性調節障害 (OD)

小児慢性疲労症候群 (CCFS)

朝起きられず、不登校につながる点でよく似ている。

自律神経、ホルモン、免疫など、**自己治癒力の低下した状態**ではないかと考えられる。

10

不登校になったきっかけと考えられる状況

複数回答可

- 第1位 不安など情緒的混乱 (本人に係る状況) 26.6%
登校の意志はあるが身体の不調を訴え登校できない、漠然とした不安を訴え登校しないなど
- 第2位 無気力 (本人に係る状況) 25.9%
- 第3位 いじめを除く友人関係をめぐる問題 (学校に係る状況) 14.8%
- 第4位 親子関係をめぐる問題 (家庭に係る状況) 11.1%
- 第5位 あそび・非行 (本人に係る状況) 9.5%
- 第6位 学業の不振 (学校に係る状況) 9.1%
- 第7位 病気による欠席 (本人に係る状況) 7.6%

平成24年度「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」結果より

11

睡眠ログのつけかた



すいみんログ



【注意事項】
・濃い黒鉛筆またはシャープペンシルで記入してください
・記入例に従い丁寧にマークしてください
・訂正する場合は消しゴムで完全に消してください
・用紙を汚したり折り曲げたりしないでください
・余白に書き込みしないでください

学校名	第一小学校
フリガナ	ヤマダ
氏名	山田 太郎
フリガナ	ヤマダ
名	太郎

年 組 番 号	記 録 開 始 日 (きろくをはじめたひ)
ID 5 1 0 1	年 2 0 1 2 月 0 2 日 0 1
00 0 0 0 0 0	00 0 0 0 0 0
10 0 0 0 0 0	10 0 0 0 0 0
20 0 0 0 0 0	20 0 0 0 0 0
30 0 0 0 0 0	30 0 0 0 0 0
40 0 0 0 0 0	40 0 0 0 0 0
50 0 0 0 0 0	50 0 0 0 0 0
60 0 0 0 0 0	60 0 0 0 0 0
70 0 0 0 0 0	70 0 0 0 0 0
80 0 0 0 0 0	80 0 0 0 0 0
90 0 0 0 0 0	90 0 0 0 0 0

記入してない日↓

自分で起きた！
朝ごはん食べた！

2 月	1 日 月 曜	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
2 日 火 曜	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
3 日 水 曜	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
4 日 木 曜	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
5 日 金 曜	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	

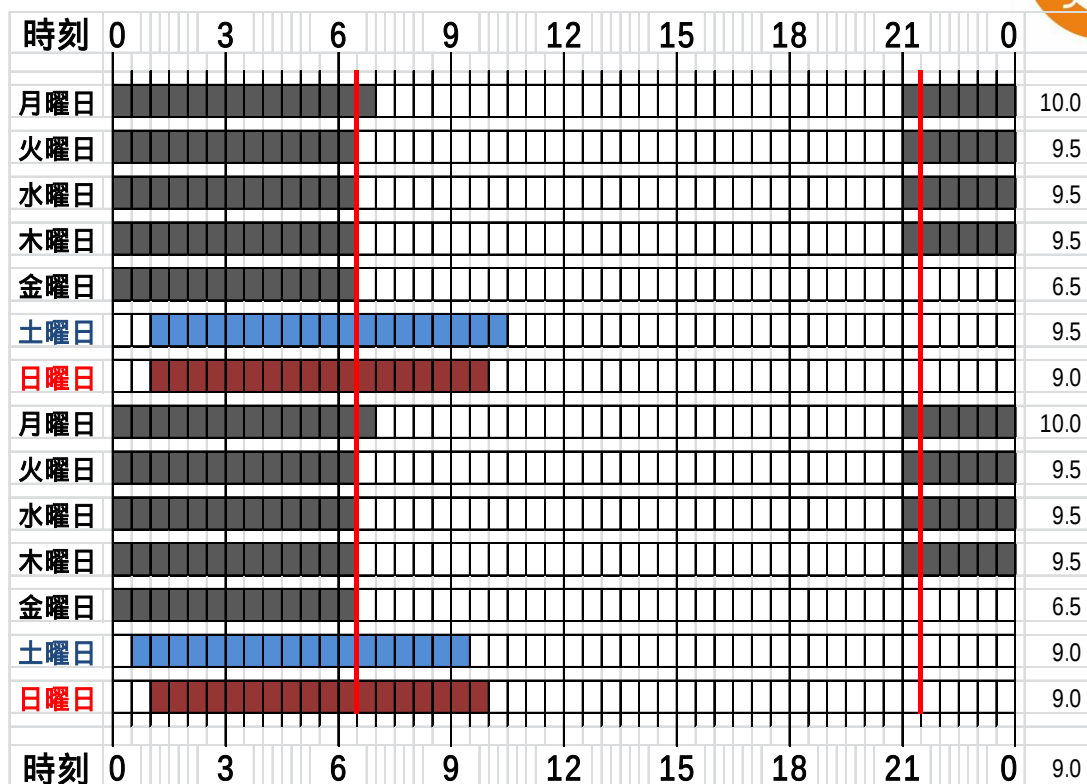
連続する14日間
眠った時間を塗り
つぶす。

合計睡眠時間を
記録した日数で
割る。

1日に必要な睡眠
時間が分かる。

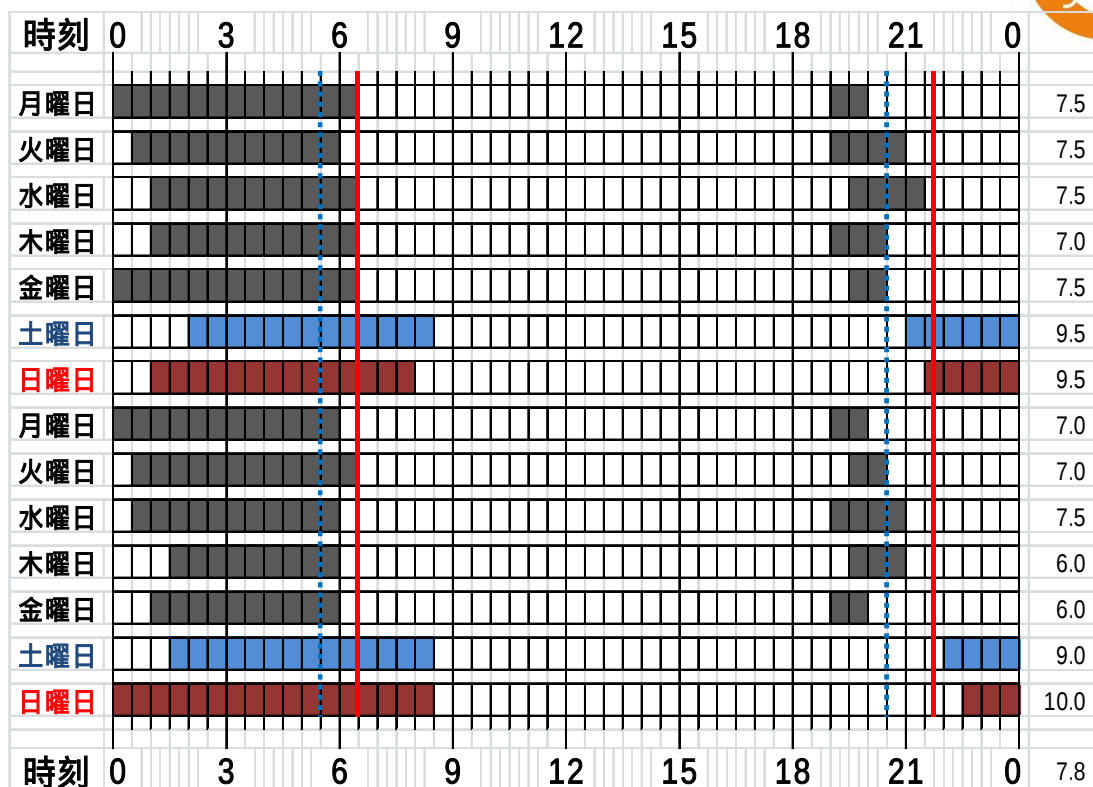


週末夜更かし朝寝坊タイプ



15

帰宅後仮眠パターン



16

	評価	
1	A	生活リズムが良好で睡眠不足状態がない。
2	A-B	AとBの評価の中間の評価 Bに移行する可能性が高い。
3	B	睡眠不足が軽度であるが見られる、あるいは生活リズムに若干乱れが見られるが、学校生活には問題がない。
4	B-C	BとCの評価の中間の評価 Cに移行する可能性が高い。
5	C	睡眠不足が明らかにある、あるいは生活の乱れが明らかに見られる、が学校生活には現時点では問題はない。助言が必要。
6	C-D	CとDの評価の中間の評価 Dに移行する可能性が高い。
7	D	睡眠不足が明らかであり、生活リズムにも問題が見られると共に学校生活に支障が起きる可能性が高いため、早期の介入あるいは治療が必要と思われるもの。

17

個表の例

	【ID】	【日付】	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【朝食】	【自起】
C-D		2013/12/02																										×	×
		2013/12/03																										×	×
		2013/12/04																										×	×
		2013/12/05																										×	×
		2013/12/06																										×	×
		2013/12/07																										×	×
		2013/12/08																										×	×
		2013/12/09																										×	×
		2013/12/10																										×	×
		2013/12/11																										×	×
		2013/12/12																										×	×
		2013/12/13																										×	×
		2013/12/14																										×	×
		2013/12/15																										×	×

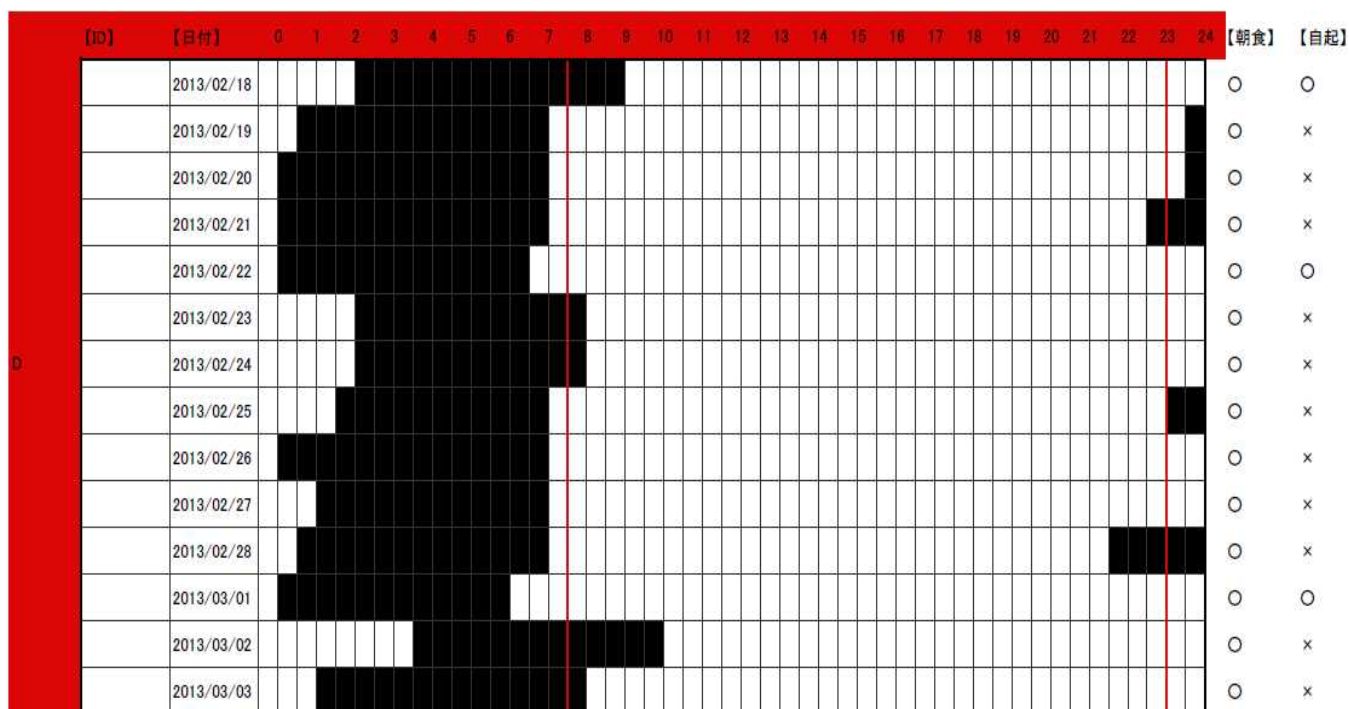
生活リズムが乱れています。入眠時間が乱れ起床時間もバラバラです。養護の先生とご相談の上生活を立て直してください。
 特に入眠時間が0時を過ぎる傾向にあるのはよくありません。休日の起床時間が遅いのは平日の睡眠が不足しているからです。
 学校生活では、朝7時までにはほぼ同じ時間に一定して起床しておくことが基本です。それまでに貴方が必要とする睡眠が毎日、
 安定して取られている必要があります。この年齢では一日睡眠時間は7.5～9時間程度が適していると言われています。
 このリズムで毎日、自力起床ができ、朝食をほぼ同じ時間に摂ることができる生活が脳の働きをしっかりと育て・守り、学校生活を
 スムースにしますし、成績を保つ元です。
 貴方の場合は、毎日の必要な睡眠時間は8時間弱ですから、適切な生活リズムは、起床時間が6時～7時とすると入眠時間は
 10～11時が適しています。

【平均睡眠時間】

7:47

18

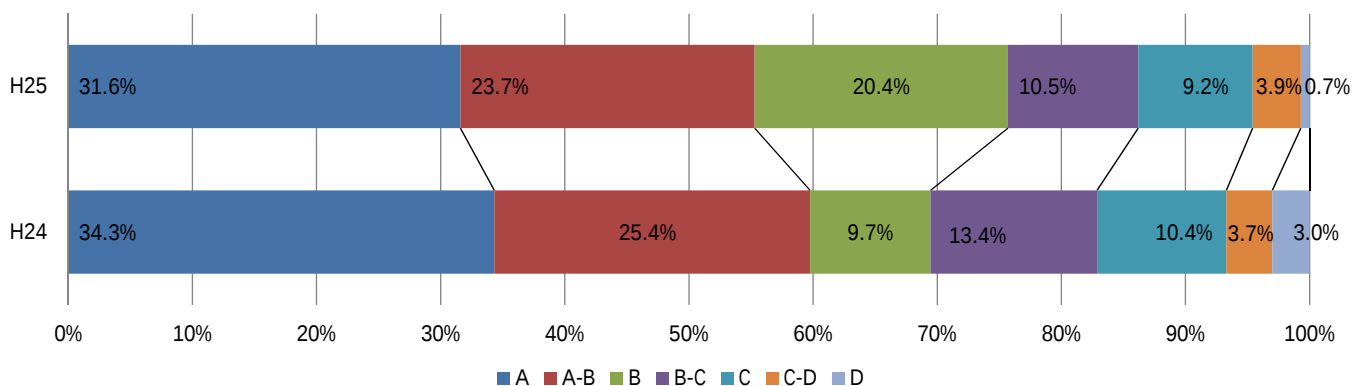
個表の例



入眠時間が極端に遅いので総睡眠時間が削られています。睡眠不足の慢性化が考えられます。この状態は大きなストレス(発熱)が加わると問題が起こることがあります。すぐにご家族や養護の先生と相談して生活リズム改善に取り組んでください。医療が必要と思います。成人の平均睡眠時間は7時間25分程度です。成人と違い脳と体の発達著明なあなた方の年齢では睡眠は大変大事でその不足は悪影響が大きくなります。眠りは脳の働きを創り、育てそして守るものです。もう少し大事にしてください。

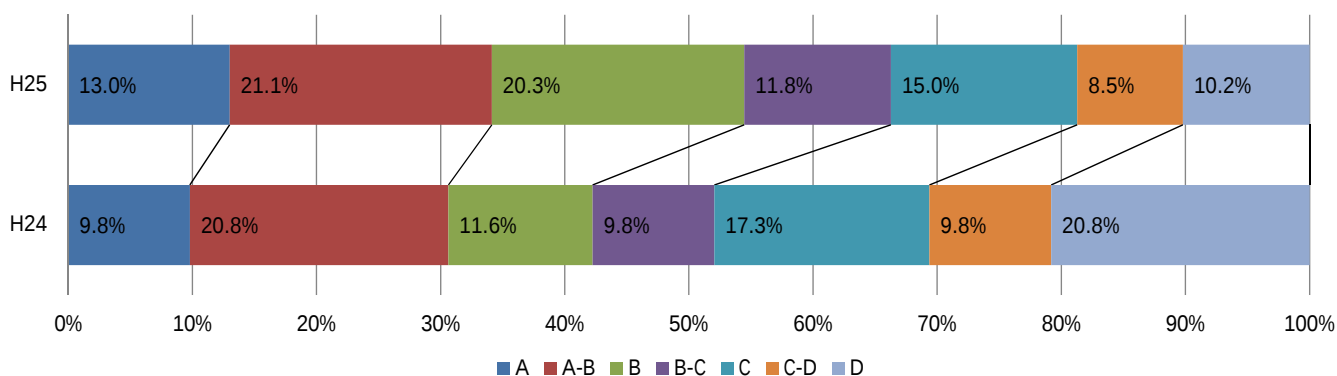
19

評価割合の変化(小学生)



良い評価が減少し中間評価が増加 一部での生活リズムの乱れの低年齢化が心配

評価割合の変化(中学生)



取組の継続により悪い評価が減り良い評価が増加

20

事業を実施してみての感触

児童生徒の意識の変化



行動変容へは、もう一工夫必要

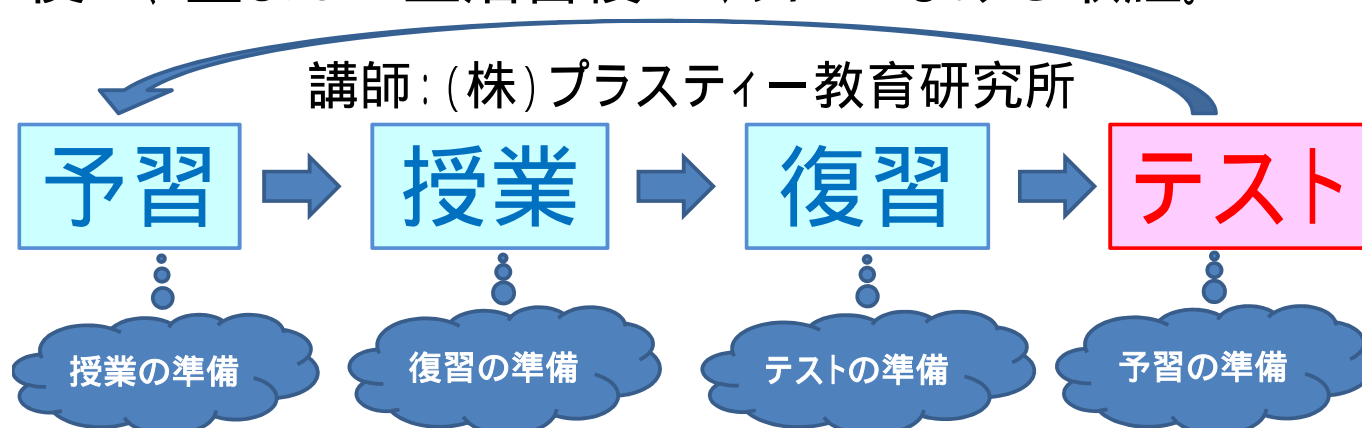
診断内容の家庭との共有が課題

診断内容の学校での活用が課題

21

(3) 学習コーチ事業 (H22 ~)

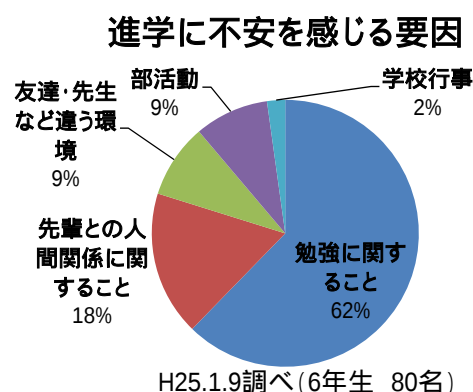
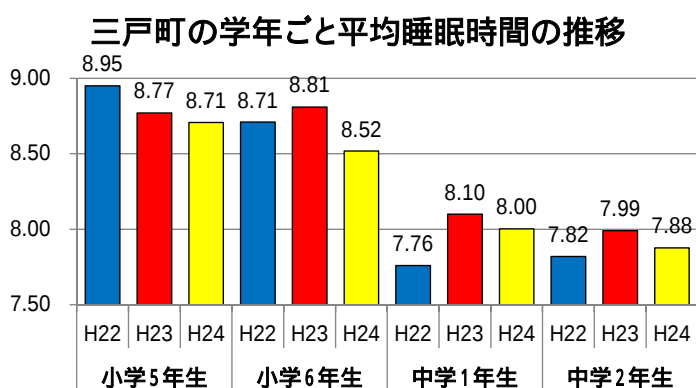
勉強の定義や学習サイクルの意識づけ、予習・復習のやり方、ノートの取り方、記憶法・読書法といった「勉強のやり方」や、学習計画の立て方についての講演会などを実施し、学習の習慣化を目指すとともに、部活やその他の活動も頑張りながら、時間を効率よく使い、望ましい生活習慣づくりにつなげる取組。



22

(4) 中学校入学前ガイダンス事業(H22～)

中1ギャップを生じやすい中学校入学前の小学6年生に対し、基本的な生活習慣の確立や学習習慣の形成に関するガイダンスを行うことにより、学校種間の接続を円滑にし、中学校進学時の不安や心理的段差を緩やかにすることで、中1ギャップを解消することが期待される。講師：株式会社プラスティー教育研究所（学習習慣）
三戸町教育委員会事務局（生活習慣）



23



24

三戸町の小中一貫教育における 生活習慣向上対策は

1 指導する側(教師)の意識改革

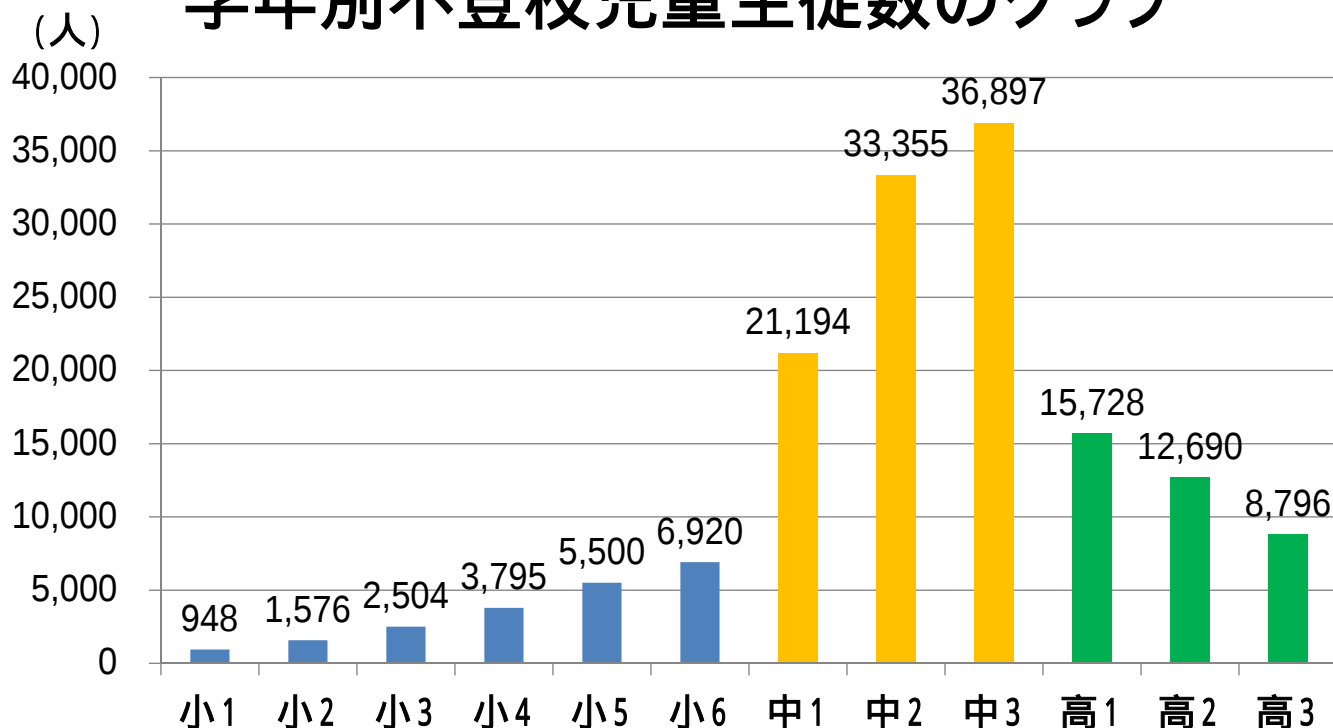
義務教育9年間を通じた指導の継続

2 指導される側(子供)の意識改革

指導を受け入れる下地づくり
(根を強くして吸収力を高める)

25

学年別不登校児童生徒数のグラフ



不登校児童生徒の割合

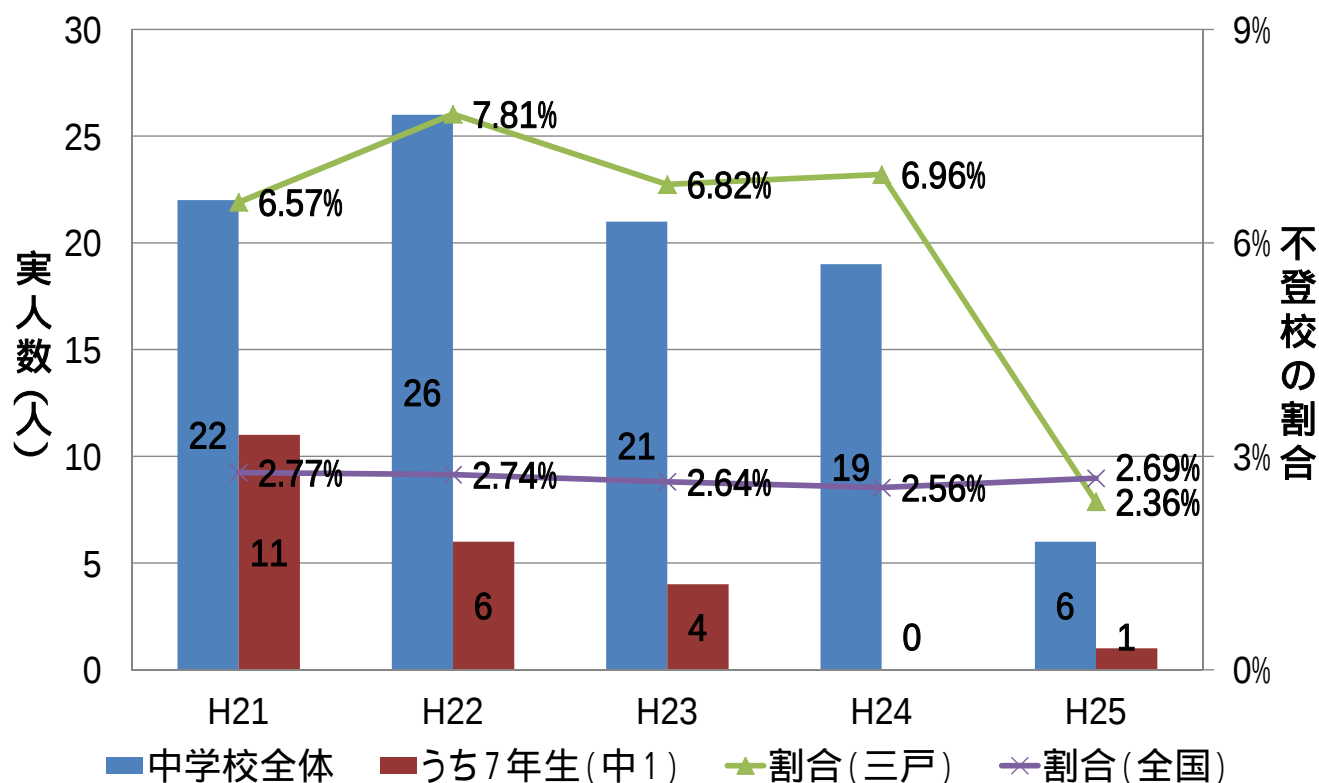
小学校 0.31%

中学校 2.56%

高校 1.72%

中途退学 1.5%

三戸町における不登校生徒数の推移

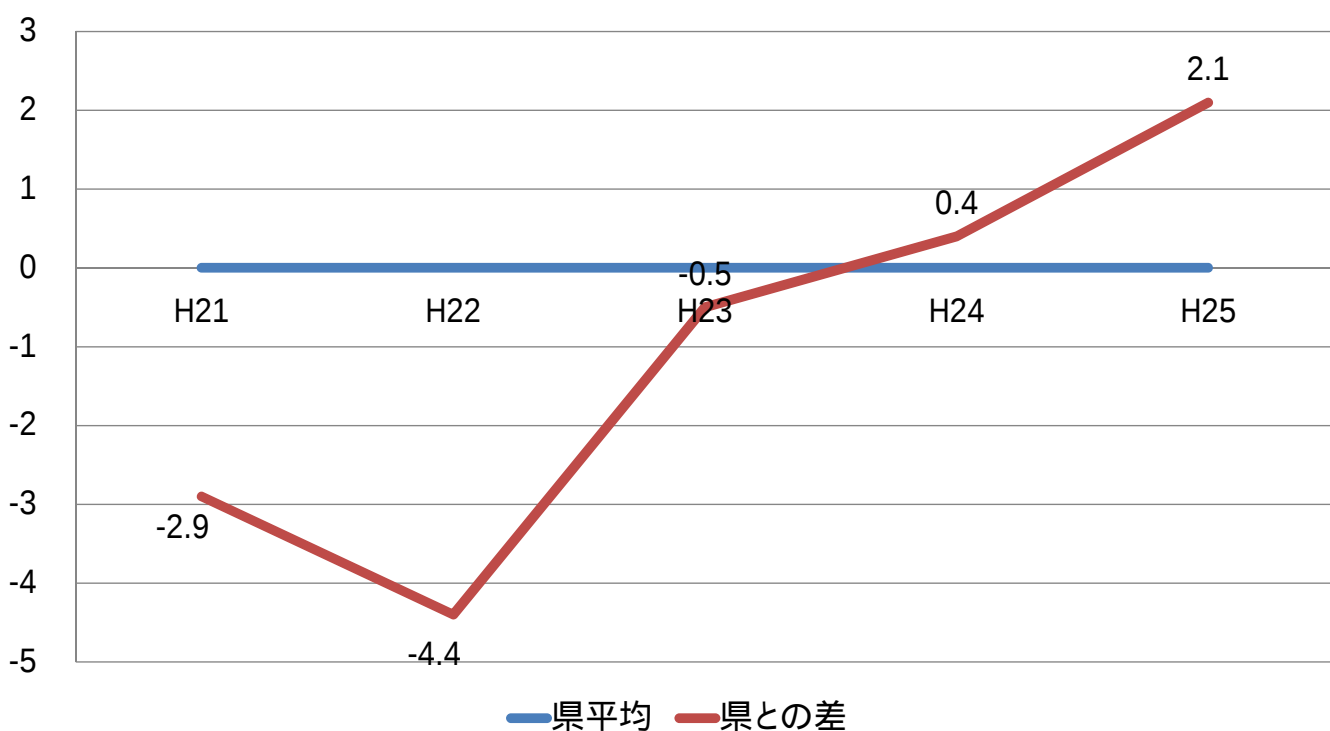


町: 児童生徒指導状況報告書

全国: 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

27

青森県学習状況調査における 県と三戸町の平均通過率の差



平成25年度青森県学習状況調査(中学2年生のデータ)より

28

す い み ん ロ グ

【 注意事項 】

- ・濃い黒鉛筆またはシャープペンシルで記入してください
- ・記入例に従い丁寧にマークしてください
- ・訂正する場合は消しゴムで完全に消してください
- ・用紙を汚したり折り曲げたりしないでください
- ・余白に書き込みしないでください

学校名	第一小学校
フリガナ	ヤマダ
氏	山田
フリガナ	タロウ
名	太郎

学校名
○○小
○○中
と記入

学年は5～9年生と記入

年 組 番 号

ID	5	1	1	9
0	○	○	○	○
1	○	●	●	○
2	○	○	○	○
3	○	○	○	○
4	○	○	○	○
5	●	○	○	○
6	○	○	○	○

記録開始日 (きろくをはじめたひ)

年	2	0	1	3	月	0	2	日	1	8
0	○	●	○	○	0	●	○	0	○	○
1	○	○	●	○	1	○	○	1	●	○
2	●	○	○	○	2	○	●	2	○	○
3	○	○	○	●	3	○	○	3	○	○
4	○	○	○	○	4	○	○	4	○	○
5	○	○	○	○	5	○	○	5	○	○
6	○	○	○	○	6	○	○	6	○	○

学校名は
○○小学校
○○中学校
と記入

記入してない日↓

6時5分に起きたときは6時まで、6時25分に起きたときは6時30分までを塗りつぶしてください。（機械では30分単位で読み取るため）
22時45分に寝て6時15分に起きた場合は、23～6時まで、または、22時30分～6時30分までを塗りつぶすようにしてください。
（実際の睡眠時間とのズレを少なくするため）

自分で起きられた↓
朝ごはん食べた↓

[illegible]

自由記入欄（寝るのがおそくなった理由や、体調についてお書きください）

- ・ 27日 じゅくのだったので寝るのが遅くなった
- ・ 1日 かぜをひき、学校を休んだ

すいみんログの書き方

- 塗りつぶす時には、えんぴつ（なるべく B や 2B 等の濃さ）を使ってください。ボールペンやサインペンでは記入しないでください。
- 指定された場所以外には何も書かないでください。

【例】

先生に 11 月 5 日から、すいみんログを書いてくださいと言われました。

11 月 4 日は、22 時から 11 月 5 日の 7 時半まで寝ていました。

11 月 5 日は、19 時から 11 月 6 日の 7 時半まで寝ていました。

11 月 5 日は、自分で起きて、朝ごはんを食べました。

11 月 6 日は、お母さんに起こしてもらって、朝ごはんを食べました。

- ① 最初に、毎日何時に寝て何時に起きたかを記録します。

その日に寝ていた時間のところを塗りつぶします。すいみんログの時間は、24 時間で書かれていますので、【例】を図に書くと下のようになります。記入開始日の前日(例では 11 月 4 日)の 24 時(夜の 12 時)までに寝た人は記入し始めた日の 0 時から起きた時間までを塗りつぶしてください。24 時(夜の 12 時)を過ぎてから寝た人は寝始めた時間から起きた時間までを塗りつぶしてください。夜中に起きた場合は、何時に目が覚めて、何時にまた寝たのかを（覚えている限り）塗ってください。

- ② 次に、朝ごはんを食べたかどうか、自分で起きられたかどうかをチェックします。

朝ごはんを食べた日は **朝ごはん食べた** のところに、自分で起きられた日は **自分で起きられた** のところを黒くぬります。

	午前	午後	
11 月	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
5 日 月曜	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24		朝ごはん食べた ↓ 自分で起きられた ↓
6 日 火曜	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24		

- ⑤ これを 2 週間連続して記録してください。合計で 14 日間の記録をしても、連続した 14 日間でないとは正確な記録になりません。（記録を忘れた日は、**記入していない日** を塗りつぶしてください。）

	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	
9 日 金曜	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	

- ④ 自由記入欄には記録している間に普段と違う生活をした（旅行で夜更かしをしたなど）ことや体調（風邪をひいたなど）のことを記入してください。

自由記入欄（寝るのが遅くなった理由や、体調についてお書きください）

- ・ 7 日 かぜをひいていた
- ・ 8 日 塾（じゅく）に行ったため帰るのが遅くなった

睡眠ログを活用した生活リズムの確立に関する取組について

1. 三戸地区、三方上中地区の取組

a. 三戸地区 教育委員会主導型

原則 教育委員会側の強い働きかけがないと、領域外（家庭教育、地域教育）まで踏み込めない。

反面 学校内での眠育指導などについて、標準モデル化として管轄の地域内で進めやすい。

b. 三方上中地区 NPO 活動主導型

原則 家庭教育、地域教育、学校教育等 領域にとらわれず、縦断的な対応が可能。

反面 狭く深くは対応可能だが、横の展開がしにくい。（同じ力量の NPO が他地区に存在しない）

2. 入力インタフェース、評価、統計解析の処理の簡素化

a. 記入方法

紙媒体への記入は、記入する児童生徒の気づきを促進する効果があり、情報端末などの機器に依存しない。反面、データ集約時には非常に手間となる

b. 評価

現在 三池医師が人的対応を個人で行っているため、対応数量に限界がある。（現在、機械化を検討中）とはいえ 評価だけではなく、評価後にどのように対応するかは自動化できないため、人的対応が必須となる

c. 統計解析

この部分だけは、現行のままだでも大きな課題はないが、時差、地区特性などの情報を統計結果に反映させる必要がある

以前に他の地区で事例がありましたが、表層だけをとらえ、

- ・記録だけを取る
- ・児童生徒だけで完結させ、家庭（保護者）、教員（学校）に踏み込まない
- ・連携をしない

等の課題があります。

これらの課題と課題解決の方法をまとめたガイドブック（マニュアル）を作って全国へ配布し、標準化モデルを広めていくという方策が必要だと思っています。

つまり

特区による深堀展開

ガイドブックによる横展開

を同時に行う事で、活動が広がるという仮説です。

普及啓発資料の作成の具体的事項について

1．作成の方向性

例えば、現状・課題→体内時計の仕組み→乱れによる影響→乱れないようにするための対応といった一連の流れを想定し、各事項に関して子供や保護者、支援者等に必要な知見を整理し、併せてそれを裏付けるデータについても掲載する。

2．主な掲載事項

(1) 子供の睡眠習慣を中心とした生活習慣をめぐる現状や課題

- 社会環境の変化等による子供の生活習慣や睡眠環境の変化や課題
 - ・昼行性動物としての人間
 - ・24 時間型社会への変化
 - ・メディアなどの発展による特に子供を取りまく環境の変化
- 人はなぜ眠くなるのか、レム睡眠・ノンレム睡眠、睡眠不足の影響などの睡眠に関する基本的知識
 - ・恒常性維持機構に基づく睡眠
 - ・体内時計機構に基づく睡眠
 - ・レム睡眠、ノンレム睡眠

など

(2) 体内時計の仕組みについて

- 睡眠習慣を中心とした生活習慣と体内時計の関係性など、体内時計に関する基本的な仕組みやメカニズム（光や食事等の同調因子、体内時計の周期・位相・振幅など）
 - ・体内時計とは何か？
 - ・時計遺伝子（clock、BMAL1 等）
 - ・概日リズム
 - ・視交叉上核の機能
 - ・体内時計に関係する生体リズム（睡眠・覚醒リズム、体温、ホルモン（セロトニン、メラトニン、コルチゾール、 β エンドルフィン等）、自律神経系）
 - ・同調因子（主に光と食）
 - ・フリーラン
 - ・体内時計のリセット
 - ・体内時計の個人的（遺伝的）な差異

など

(3) 体内時計の子供の心身への影響について

- 夜更かしや長い仮眠、ブルーライトなどによる生活習慣の乱れが体内時計に与える影響（外的脱同調、体内時計の戻し方など）
 - ・睡眠時間の不足による影響（リズムの乱れの要因として）
 - ・睡眠の質による影響（仮眠や浅い睡眠）
 - ・外的脱同調
 - ・内的脱同調
 - ・体内時計の戻し方

など

- 体内時計が乱れることによる心身への悪影響（不定愁訴、体への影響など）や問題行動等に発展する可能性、体内時計を整え適切な生活習慣を送ることによるプラス効果（学力向上、自尊心など）
 - ・概日リズム睡眠障害（特に睡眠相後退症候群）
 - ・肥満やその他健康問題（がん、高血圧、糖尿病等）との関係
 - ・不登校、暴力行為等にいたるメカニズム
 - ・運動能力の向上
 - ・セロトニン
 - ・成長ホルモン
 - ・スマートフォン等の影響

など

(4) 中高生を中心とした子供が気をつけるべき子供の生活習慣

- 生活習慣の乱れからくる体内時計の乱れを予防するために、子供及びその保護者が気をつけるべき生活習慣について整理（朝の日光と食事、平日と土日の睡眠リズムなど）
 - ・朝の日光と食事をとる
 - ・休日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない
 - ・仮眠・昼寝をしすぎない
 - ・適度な運動を習慣づける
 - ・夜食は控える、遅い時間の食事は分食などの工夫をする。
 - ・お風呂は早めに入る
 - ・布団の中でメディア（スマホ、ゲームなど）はしない
 - ・睡眠環境を整える（照明を暗くすることやカフェインの摂取を控えるなど）
 - ・必要な睡眠時間を確保する
 - ・生活習慣を整えて体内時計を適切に保つ

など