

平成27年度  
全国家庭教育支援研究協議会

事例報告②「中高生の生活習慣づくり」

北海道教育庁  
生涯学習推進局

睡眠習慣を中心とした  
ネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着について

# 北海道について



■ 全179市町村

■ 14の管内

- ・ 公立小学校数 1,099校
- ・ 公立中学校数 612校
- ・ 公立高等学校数 235校
- ・ 公立特別支援学校数 64校

## これまでの取組

- 早寝早起き朝ごはん運動
- 「通学合宿」モデル事業
- 「子ども朝活」



など

望ましい生活習慣の定着に向けた取組

# 取組の概要

<背景>

- 全国学力・学習状況調査の結果から
  - ・ 携帯電話、スマートフォンの使用時間が長い
  - ・ テレビゲームの時間が長い
- 「中高生のインターネット利用実態調査」の結果から
  - ・ ネット利用のため、睡眠時間や勉強の時間を犠牲
  - ・ 健康面、学習面への影響の懸念

# 取組の概要

<子供たちの実態>

- ★53.9%の中・高生が2時間以上ネットを利用。  
(3.2%が10時間以上利用)
- ★「自分はネット依存だと思うことがある」と回答した生徒が中学生16.6%、高校生28.7%
- ★ネット利用のために睡眠時間を犠牲にしている生徒が中学生25.6%、高校生40.3%

ネット利用も含めた

望ましい生活習慣の定着の必要性

# 取組の概要

- 研究協力校の指定
  - ・ 全14管内から中学校、高等学校、各1校を指定
- 専門家・関係機関による「全道協議会」の設置
  - ・ 医師、臨床心理士をはじめ、PTAや校長会、通信事業者等で構成
  - ・ 事業に関する取組内容についての検討、評価・検証の実施

# 取組の概要

## ■ 「生活習慣支援員」「生活習慣地域支援員」 の設置

- ・ 北海道教育庁生涯学習課主査を生活習慣支援員として任命するほか、各教育局社会教育指導班主任を生活習慣地域支援員として任命する

研究協力校との連絡・調整、指導・助言

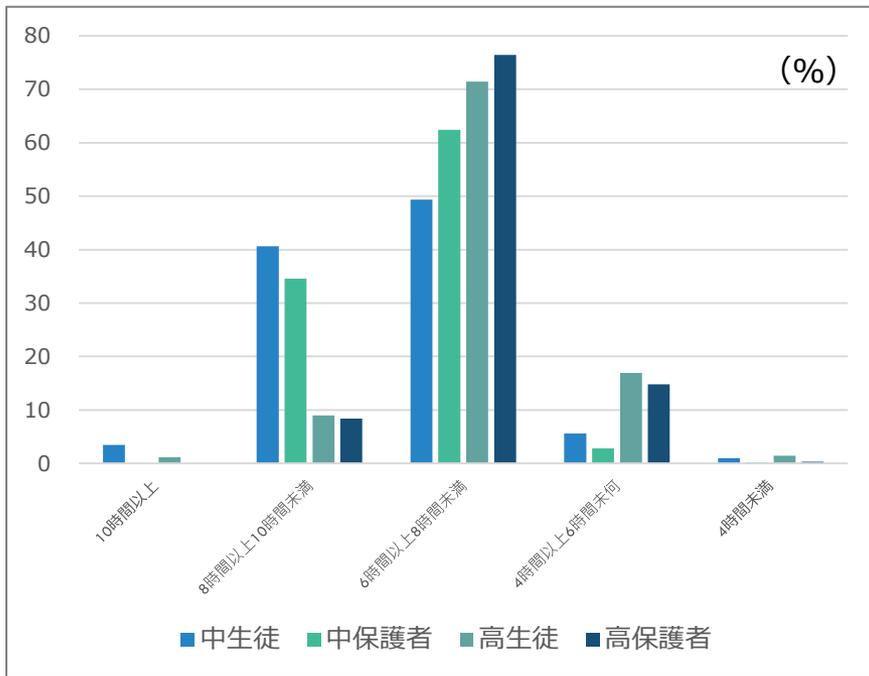
# 研究協力校における取組

- 実態調査の実施
- 睡眠チェックシート・生活習慣チェックリストの取組
- 学習機会（生活習慣をテーマにした講演会等）の設定
- 生徒会等による生徒主体の取組

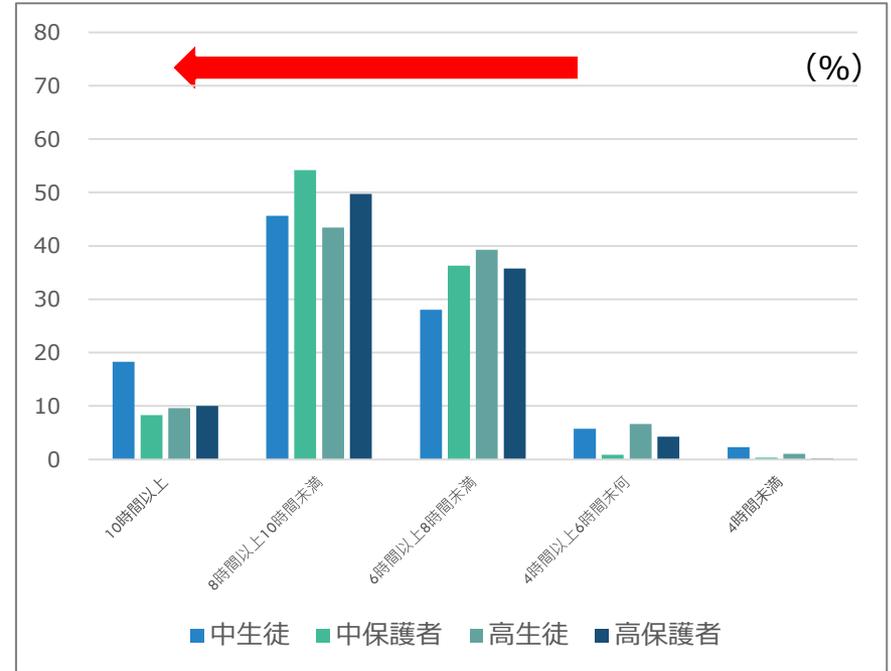
# 調査結果の概要

## 学校がある日とない日の生活習慣

### 学校がある日の睡眠時間



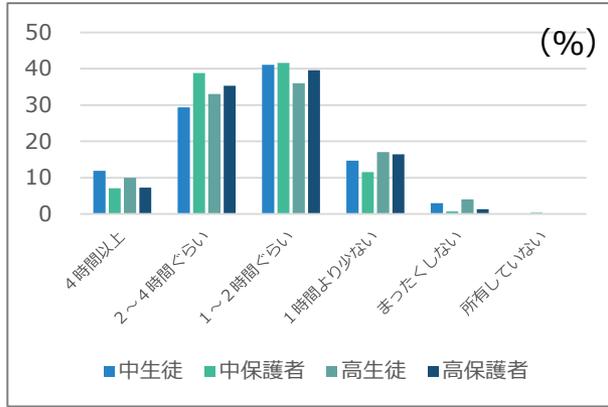
### 学校がない日の睡眠時間



# 調査結果の概要

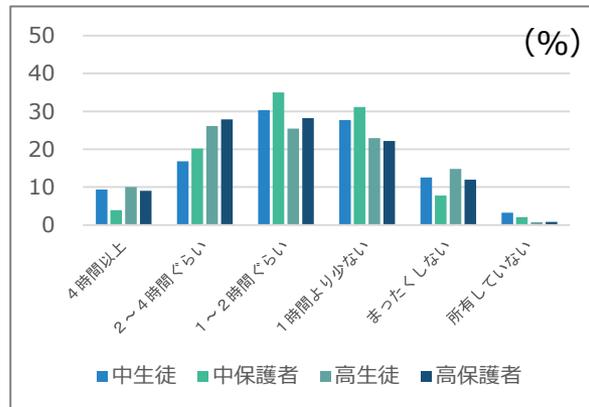
## テレビ・ビデオの時間

学校がある日



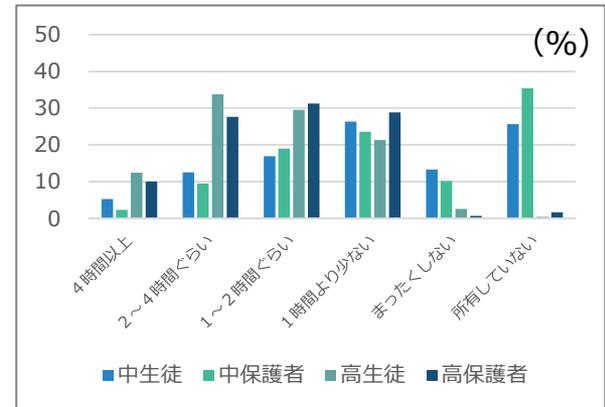
## テレビゲームの時間

学校がある日

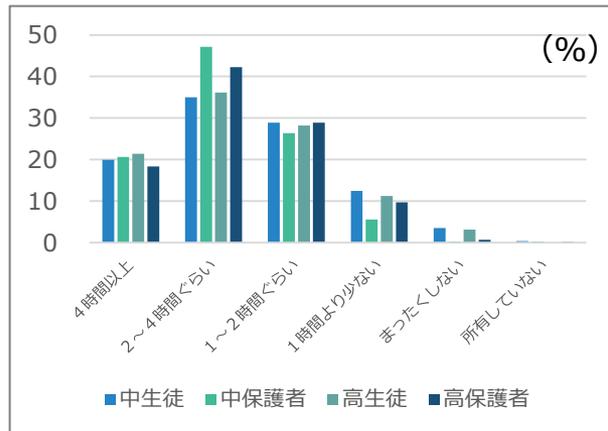


## 携帯・スマホの時間

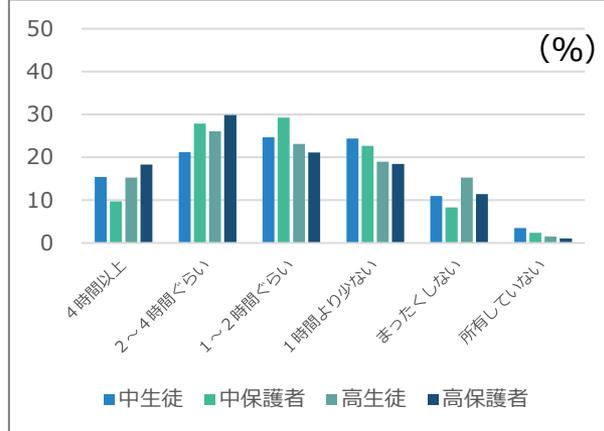
学校がある日



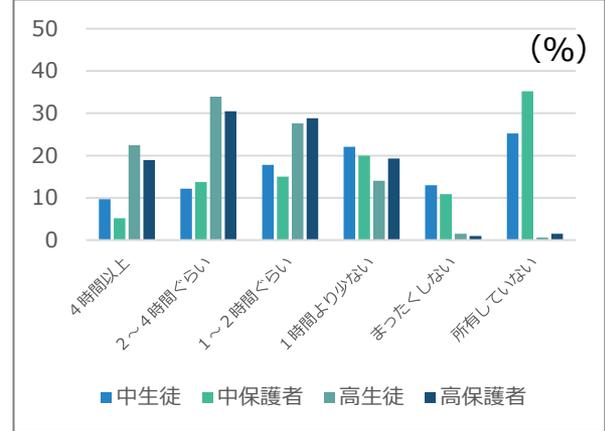
学校がない日



学校がない日

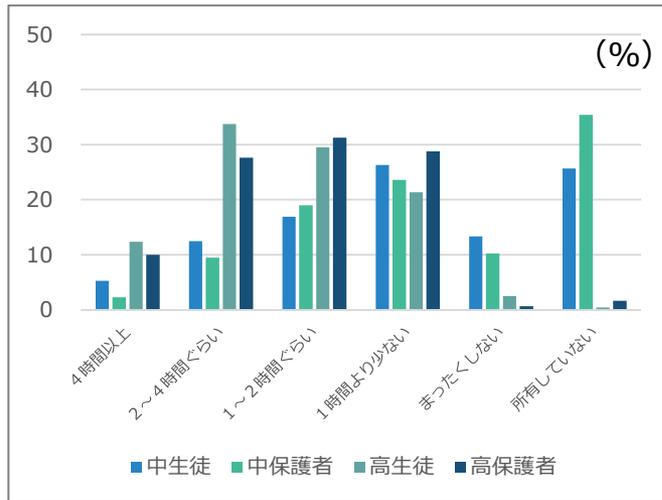


学校がない日



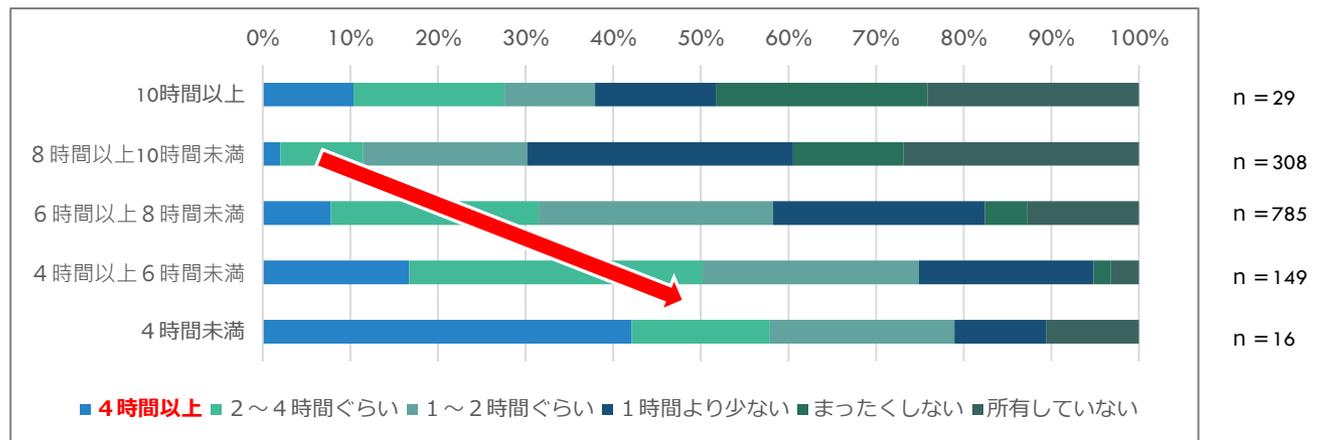
# 調査結果の概要

## 携帯電話・スマホの使用時間



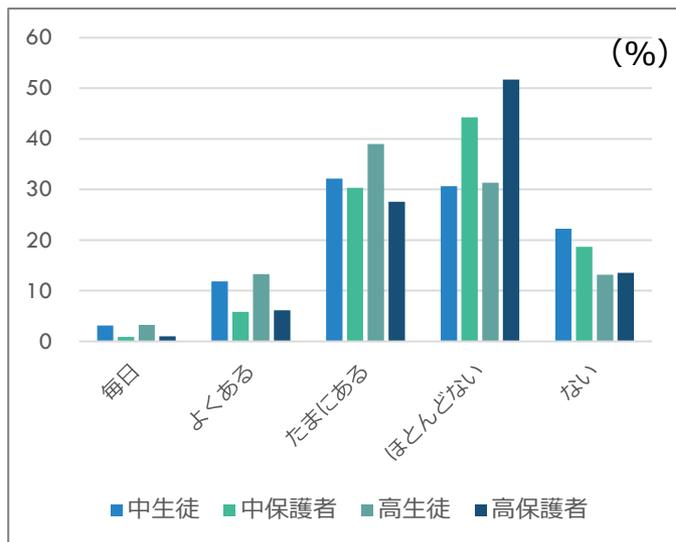
## 長時間利用する生徒の様子

### 「睡眠時間」と「携帯電話・スマホの使用時間」のクロス集計



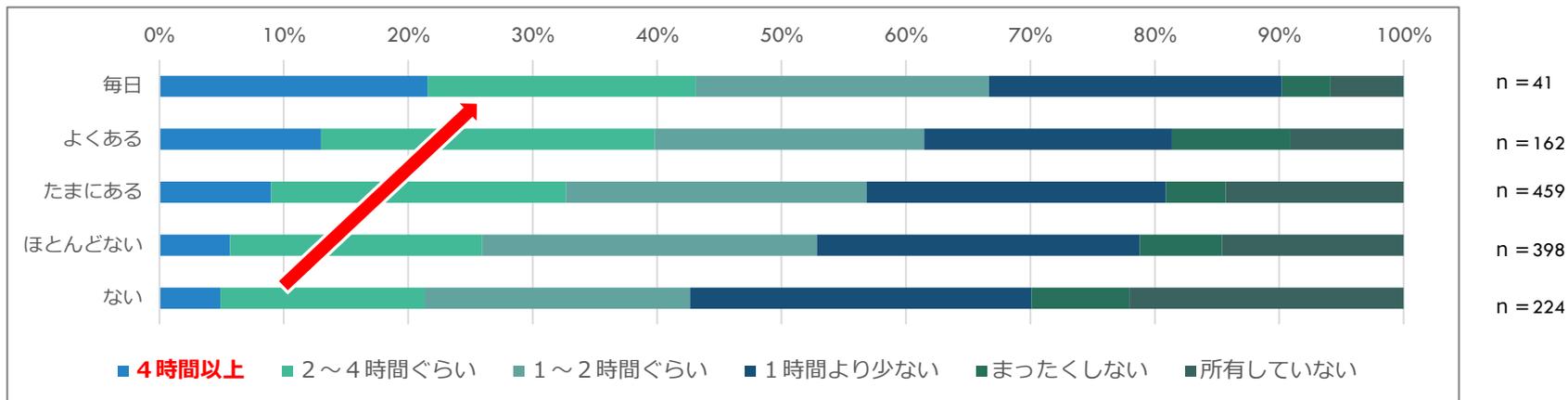
# 調査結果の概要

なかなか寝つけないことがあるか



## 長時間利用する生徒の様子

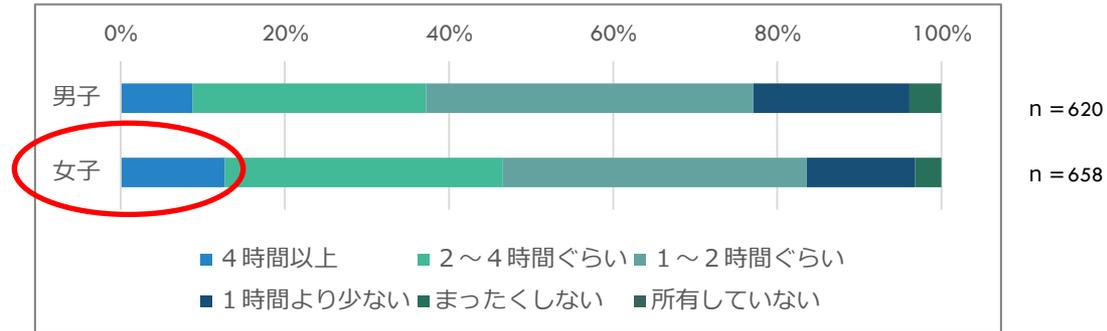
「なかなか寝つけないことがあるか」と「携帯電話・スマホの使用時間」のクロス集計



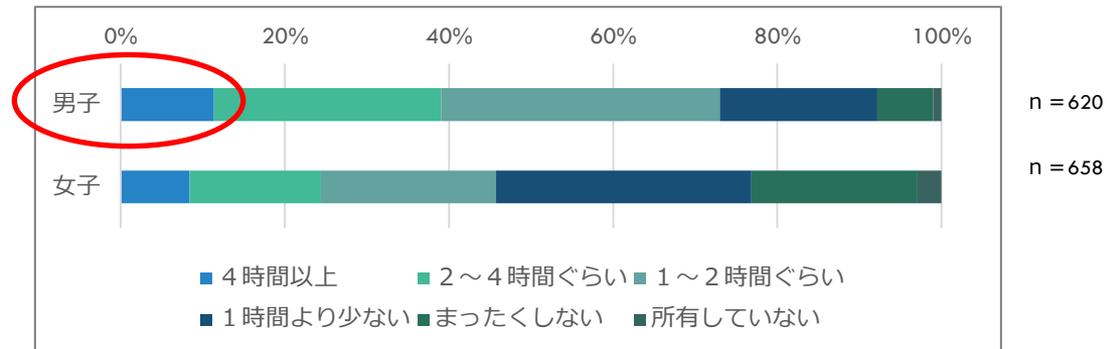
# 調査結果の概要

## 男女別で見る生徒の様子

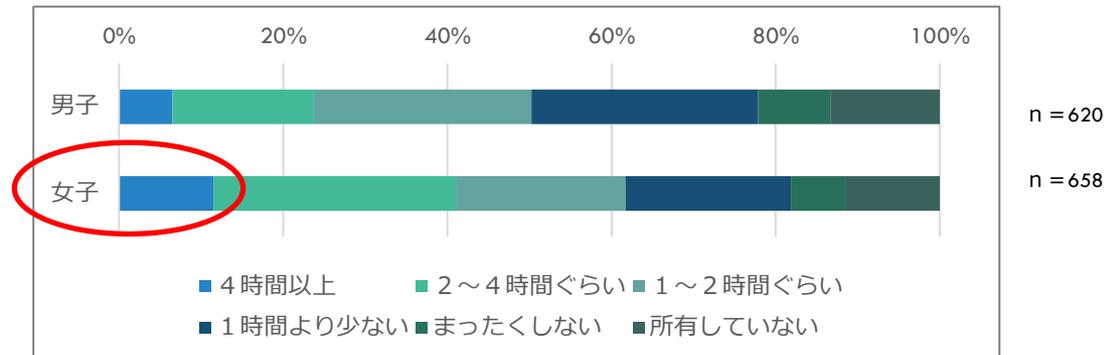
テレビ・ビデオの時間



テレビゲームの時間



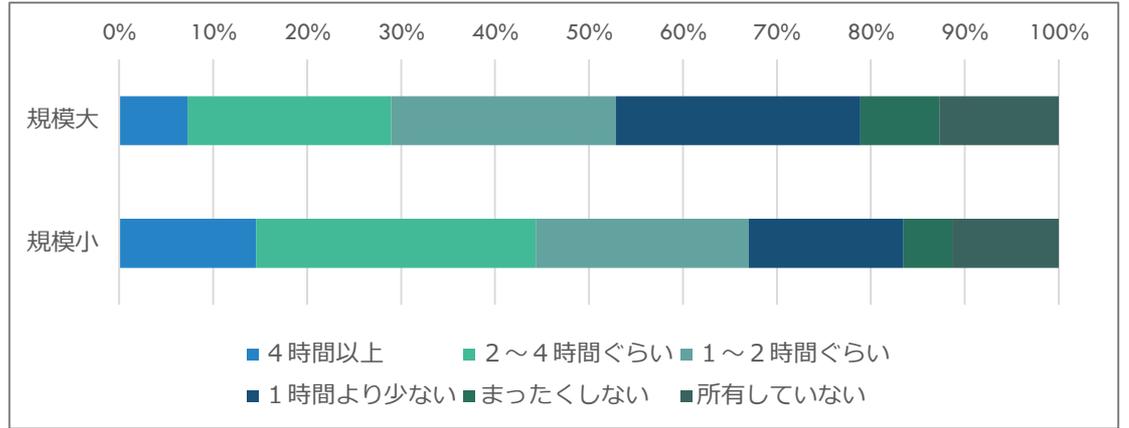
携帯・スマホの時間



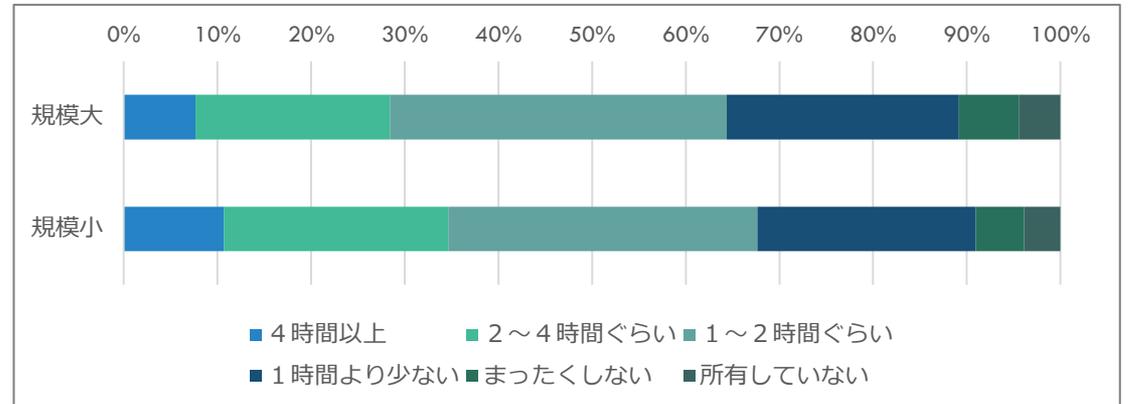
# 調査結果の概要

## 学校の規模別で見る生徒の様子

### 携帯・スマホの時間



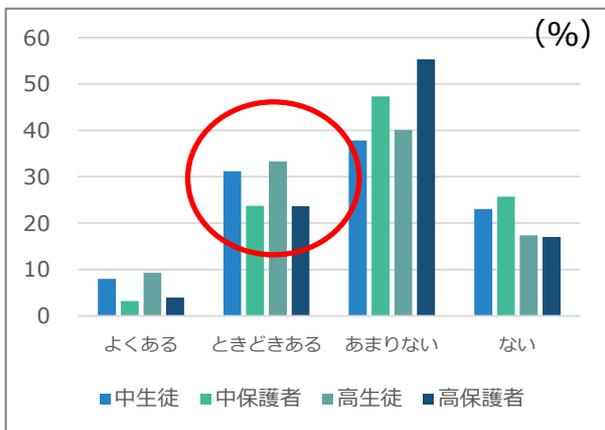
### ネット利用の必要時間



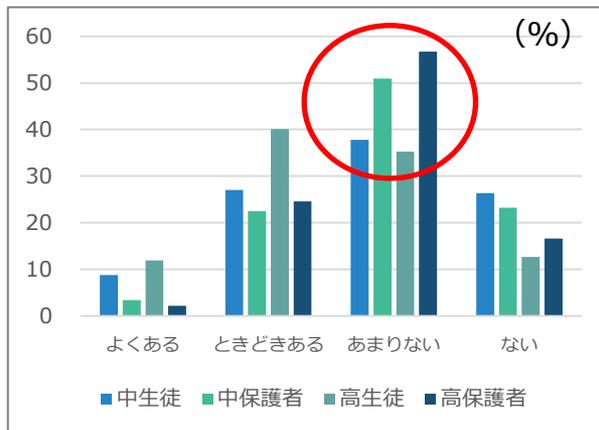
# 調査結果の概要

## 生徒と保護者のズレ

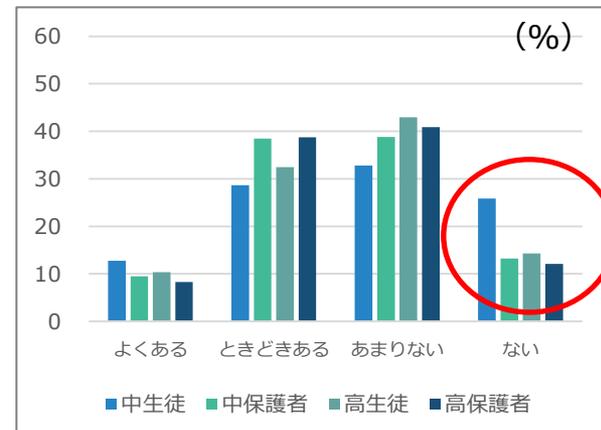
### 体調が悪いと感じる



### 気分が落ち込む



### イライラする



## 調査結果の概要

### ■ 「睡眠のタイプ」の集計（集計途中）

帰宅後睡眠型	休日補填型	不規則型	ショートスリープ型	その他
4人 (0.7%)	64人 (11.2%)	80人 (14.0%)	24人 (4.2%)	401人 (70.0%)

## 現時点における委員からの指摘

睡眠を十分にとっていない子どもは、休日に「寝だめ」している様子が見え始める。（医師）

携帯・スマホはネットにつながっているため、メール等の交流だけでなく、ゲームや動画、テレビも見ることができるので、単純に一括りできない問題がある。（臨床心理士）

「携帯・スマホの安全教室」を実施において、地方の小さな学校（30～40人）の生徒と大きな学校（1000人規模）学校の生徒の所有率は変わらず、ゲームの時間は地方の子どもの方が長いという数字が出ている。（通信事業者）

# 調査結果の検証事項として…

- 行動の多様化等により、生活習慣が乱れやすい環境を明らかにする。
- 生活習慣の乱れにより、心身の不調等に発展する可能性を明らかにする。
- 生活習慣の乱れにより、睡眠習慣に与える影響を明らかにする。

# 青少年教育施設における取組

- 保護者を対象に、子どもの発達とメディアによる影響を学ぶプログラムを実施
- 今年度は道内 3 施設で実施
- 取組の成果を取りまとめ、モデルプログラムとして道内の市町村に普及啓発する

# 今後の取組の方向性

- 事後調査等の実施
- 次年度に向けた取組～全道協議会による検証・評価、改善点の抽出
- 次年度の方向性