

全国家庭教育支援研究協議会

「眠育」のススメ！

日時：平成28年1月29日(土) 9:00～

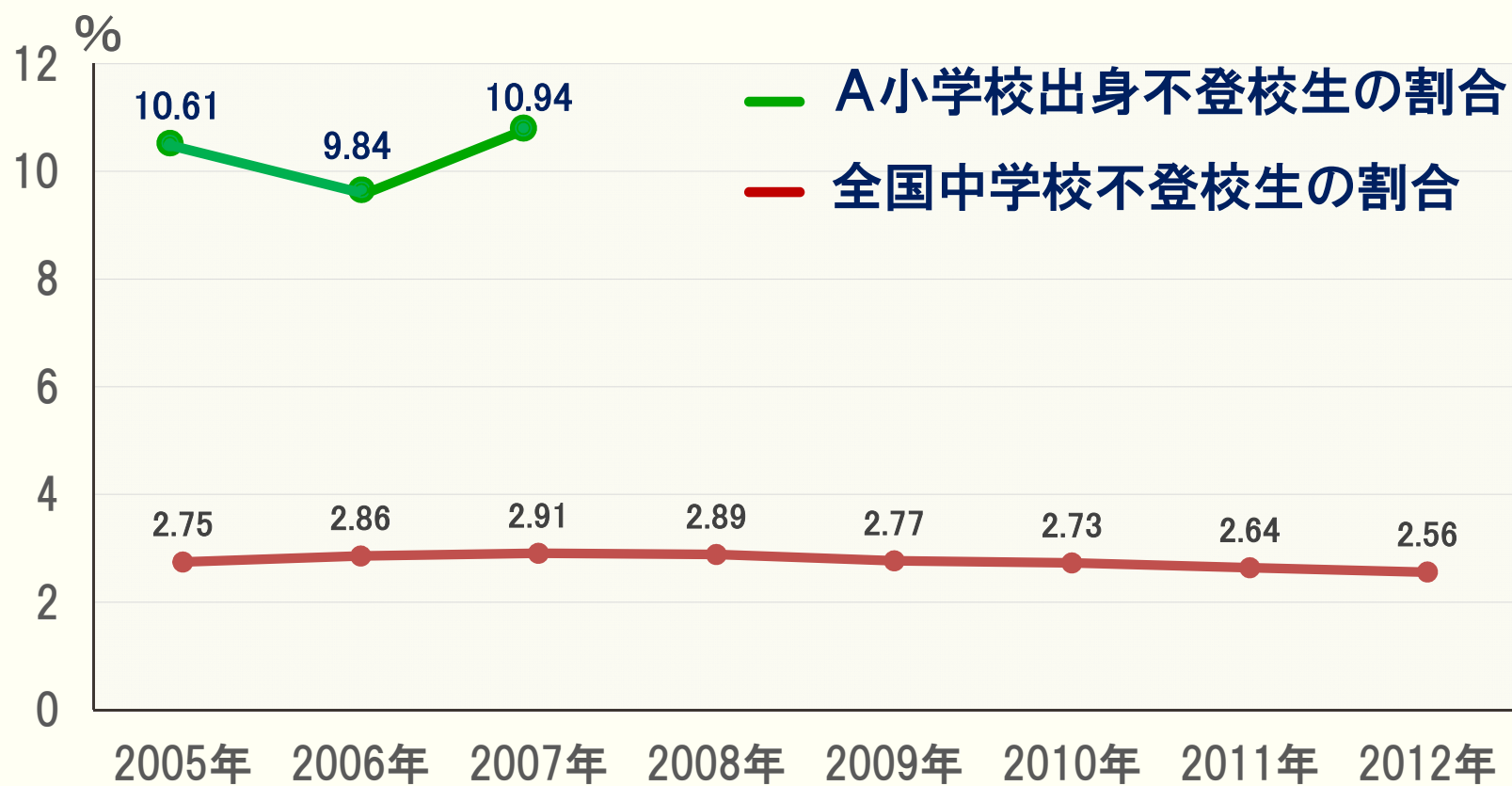
NPO法人里豊夢わかさ
理事長 前田 勉



ソリ遊び(2016/1/24)

『眠育』のきっかけ

中学生の不登校割合の推移



『問題は、生活リズム(睡眠)にあり!』

三池輝久医師と共同研究

三池輝久医師：睡眠・不登校の研究及び治療30年以上



〈経歴〉

熊本大学医学部附属病院長

兵庫県立子どもの睡眠と発達医療センター長

日本小児神経学会理事長

日本発達神経科学学会理事長

〈現在〉

熊本大学名誉教授

兵庫県立子どもの睡眠と発達医療センター特命参与

神戸先端医療センター研究所上席研究員 他

「眠育」プロジェクト

三池医師の指導と二人三脚で……

- 睡眠調査
- 個々の睡眠の評価
- 面談による生活指導
- 授業・講演会

※「睡眠調査」は「眠育」の入り口に過ぎない

睡眠調査票

〔書き方〕

- ・寝る目標時刻を**赤線**でひく。
- ・寝ている時間を黒鉛筆で**ていねい**にぬりつぶす。
- ・途中で目が覚めた時は、その間をぬらない。
- ・昼寝をしたときも黒くぬりつぶす。
- ・朝食を食べ始めた時刻を↑で記入する。
- ・朝ごはんを食べた日、自分で起きた日は、○を黒くぬりつぶす。
- ・目標とする入眠時刻に対して大きくズレた場合、余白にメモする。
- ・ふりかえりは、必ず書く。

ふりかえり

ご意見・ご感想をお書きください

平成 年度 ____月 睡眠・朝食調査表

学校 ____年 ____番 なまえ _____

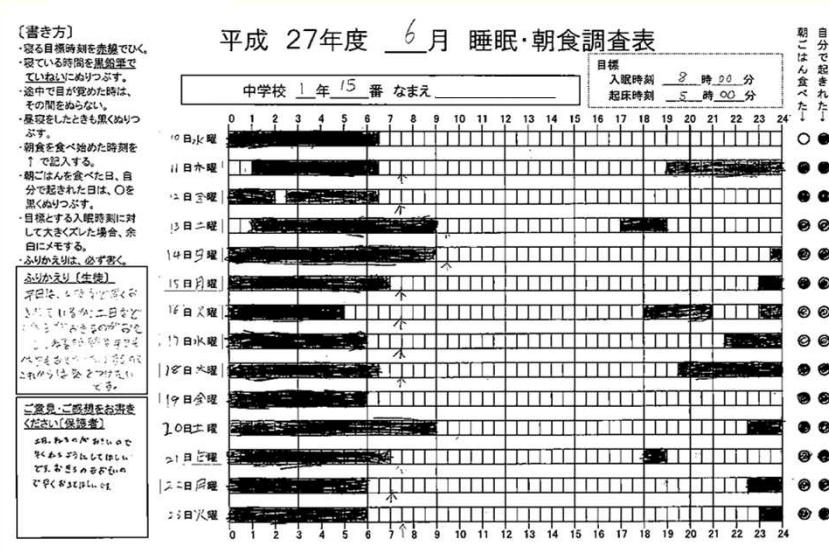
目標
ねるじこく ____時 ____分
おきるじこく ____時 ____分

	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			
日 曜																											○ ○	
日 曜																												○ ○
日 曜																												○ ○
日 曜																												○ ○
日 曜																												○ ○
日 曜																												○ ○
日 曜																												○ ○
日 曜																												○ ○
日 曜																												○ ○
日 曜																												○ ○
日 曜																												○ ○
日 曜																												○ ○
日 曜																												○ ○
日 曜																												○ ○

自分で起きた日
朝ごはん食べた日
↓

睡眠調査票の優れているところ

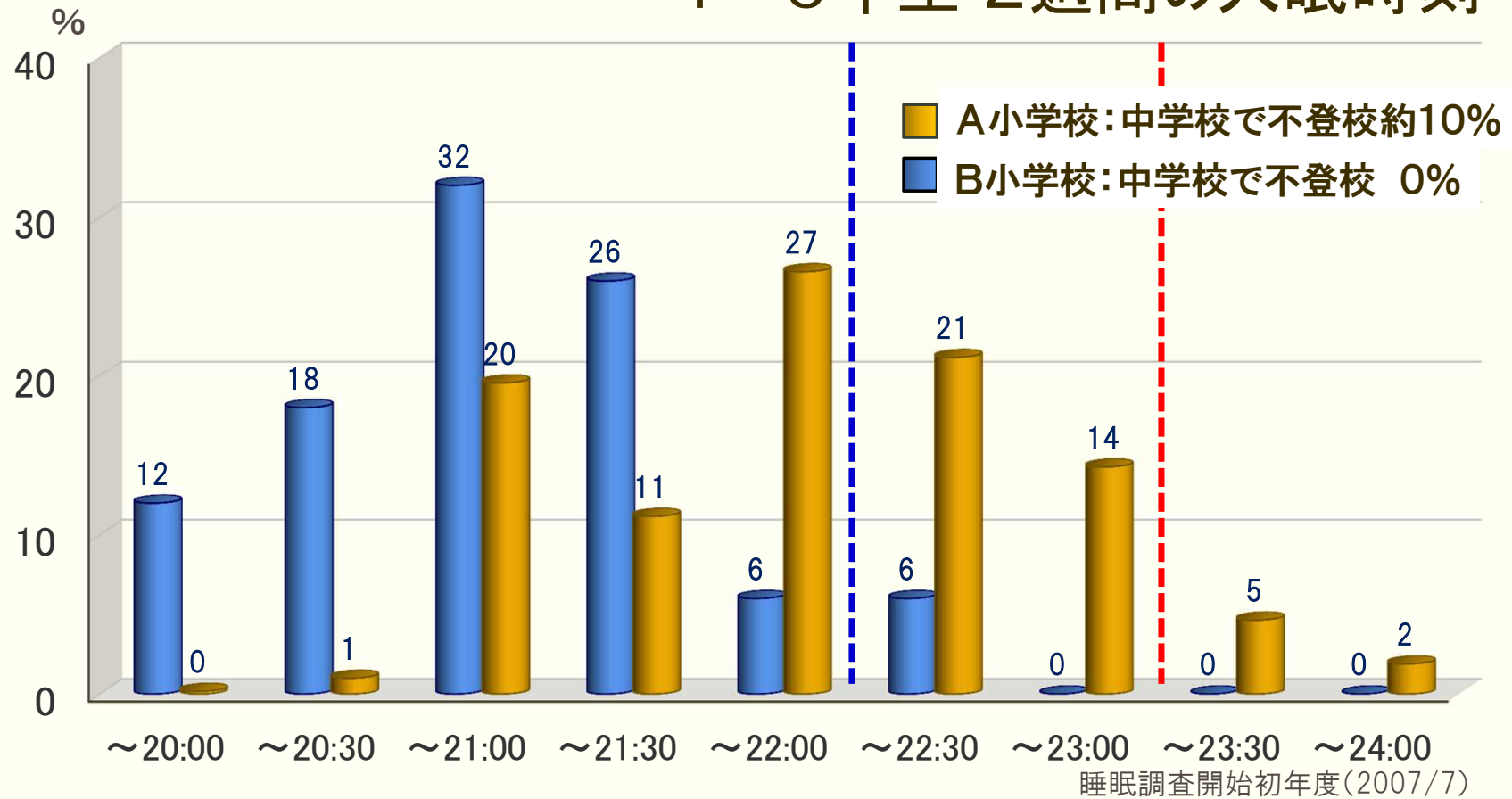
睡眠の可視化・問題点が浮き彫りになる



- 問題行動の理解
- 比較が容易
- 情報の共有(連携)
- 学習時に活用
- 面談時の具体的指導資料
- 気づき、反省・自己評価・改善へつなぐ
- 睡眠意識の向上につながる

入眠時刻の比較

4～6年生 2週間の入眠時刻



児童の変化(4年目ごろから)

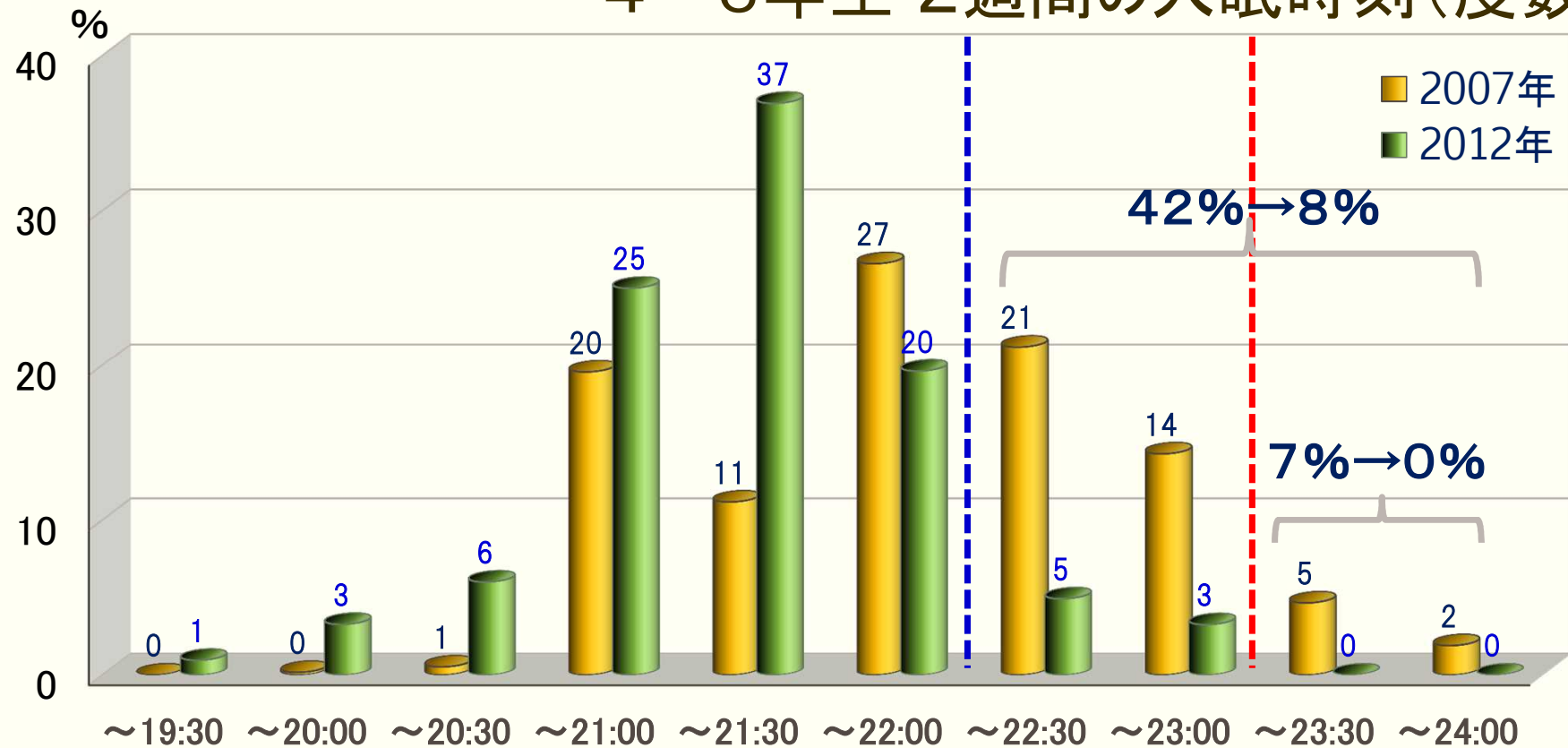
〈朝の集団登校のようす〉

- **大きい声であいさつができる**
- **動きが機敏である**
- **気配りができる**

親の睡眠に対する意識向上……8時以降はTVを見ないなど

眠育6年後のA小学校入眠時刻

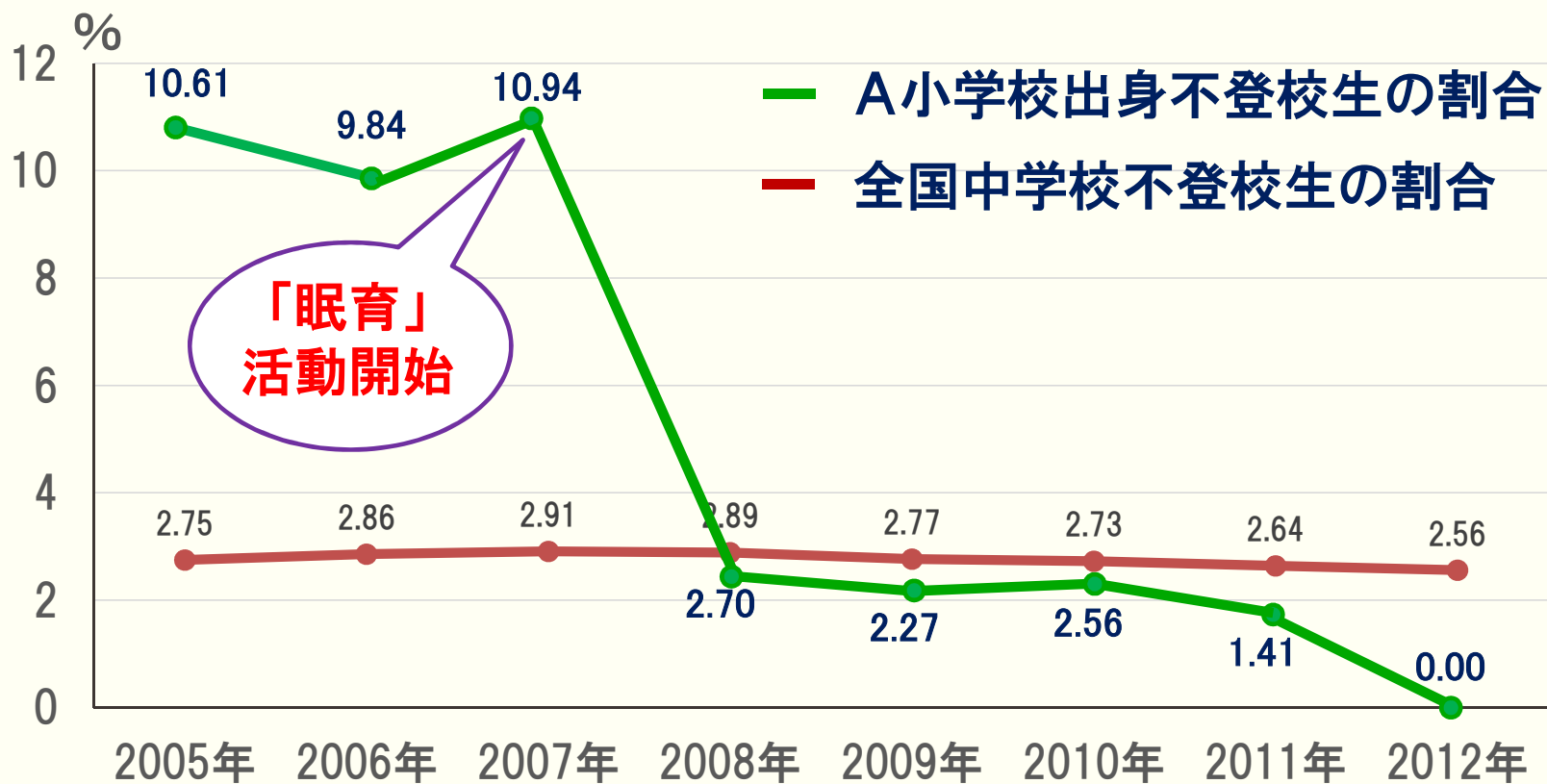
4～6年生 2週間の入眠時刻(度数)



2007/7・2012/6 実施

『眠育』の効果

中学生の不登校割合の推移



メールをいただきました

注目

今年、中学校に赴任した養護教諭が、
11時までに就寝する生徒が多く、保護者
も10時には就寝した方がいいんですよ
……と、理解が高いのにびっくりしてしまし
た。……

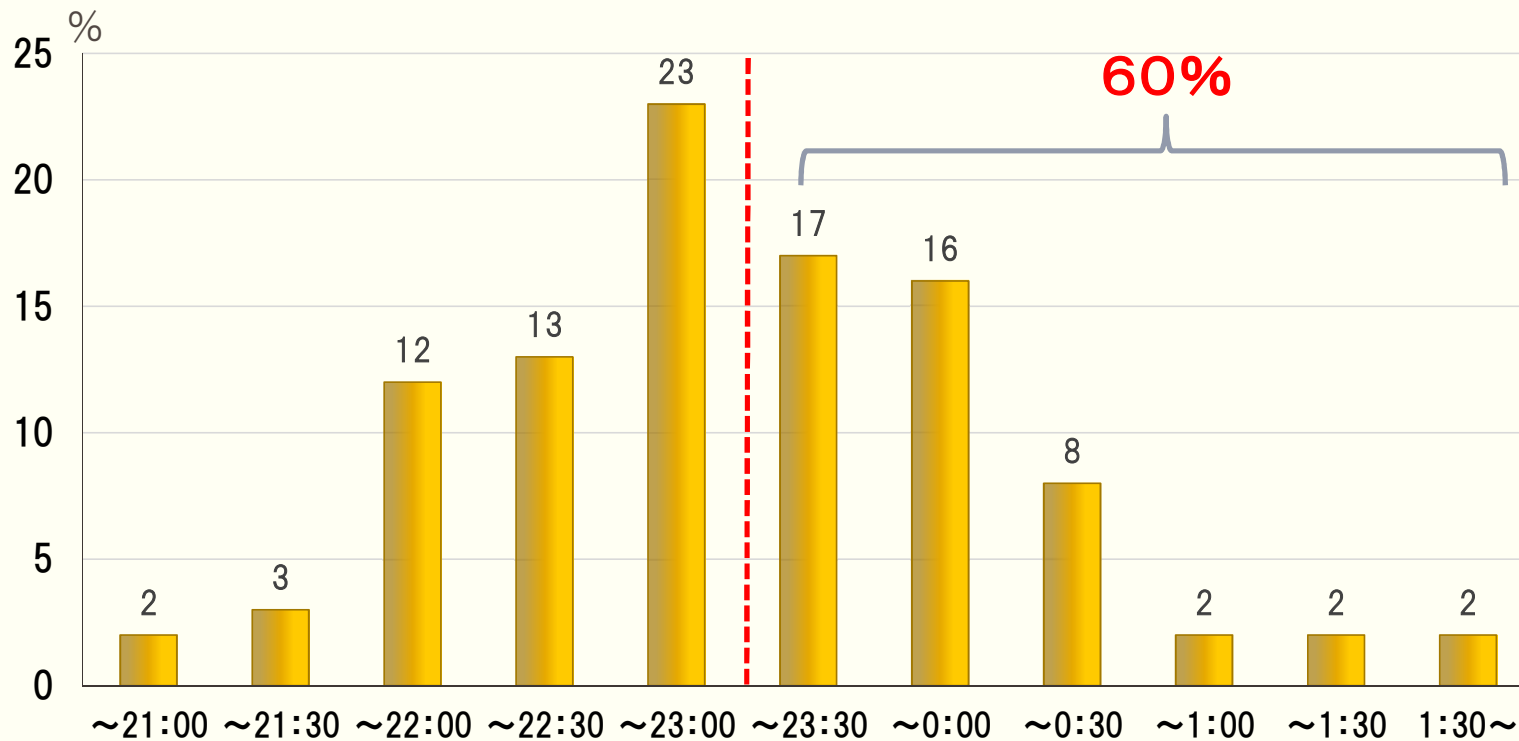
2014/7/2 N小学校養護教諭からのメール抜粋

不登校減少だけでなく、**早寝の定着と睡眠意識の高まり**

中学生の睡眠実態

眠育1年目

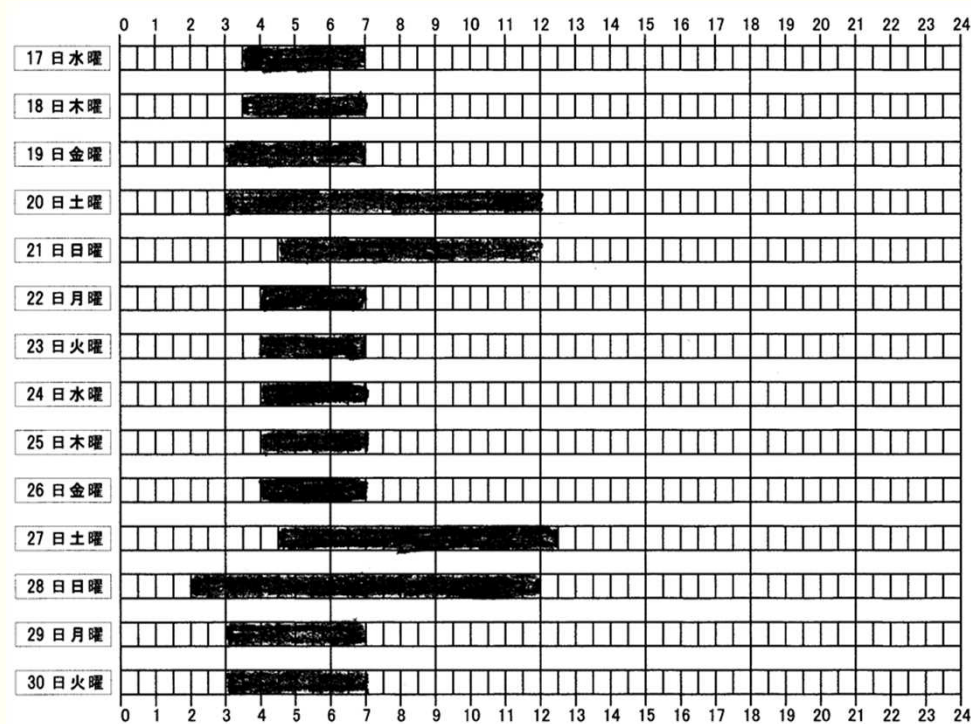
愛知県A中学校



平成27年6月実施

不登校予備群の睡眠覚醒リズム

中学3年（男子）



平成26年9月実施

- 毎朝、遅刻することなく学校へ来ている。
- 全くの無気力でやる気を見せていない。
- 一人で過ごしていることが多い。

将来が気がかりである

不登校は氷山の一角

学校の活動に参加できない生徒の増加

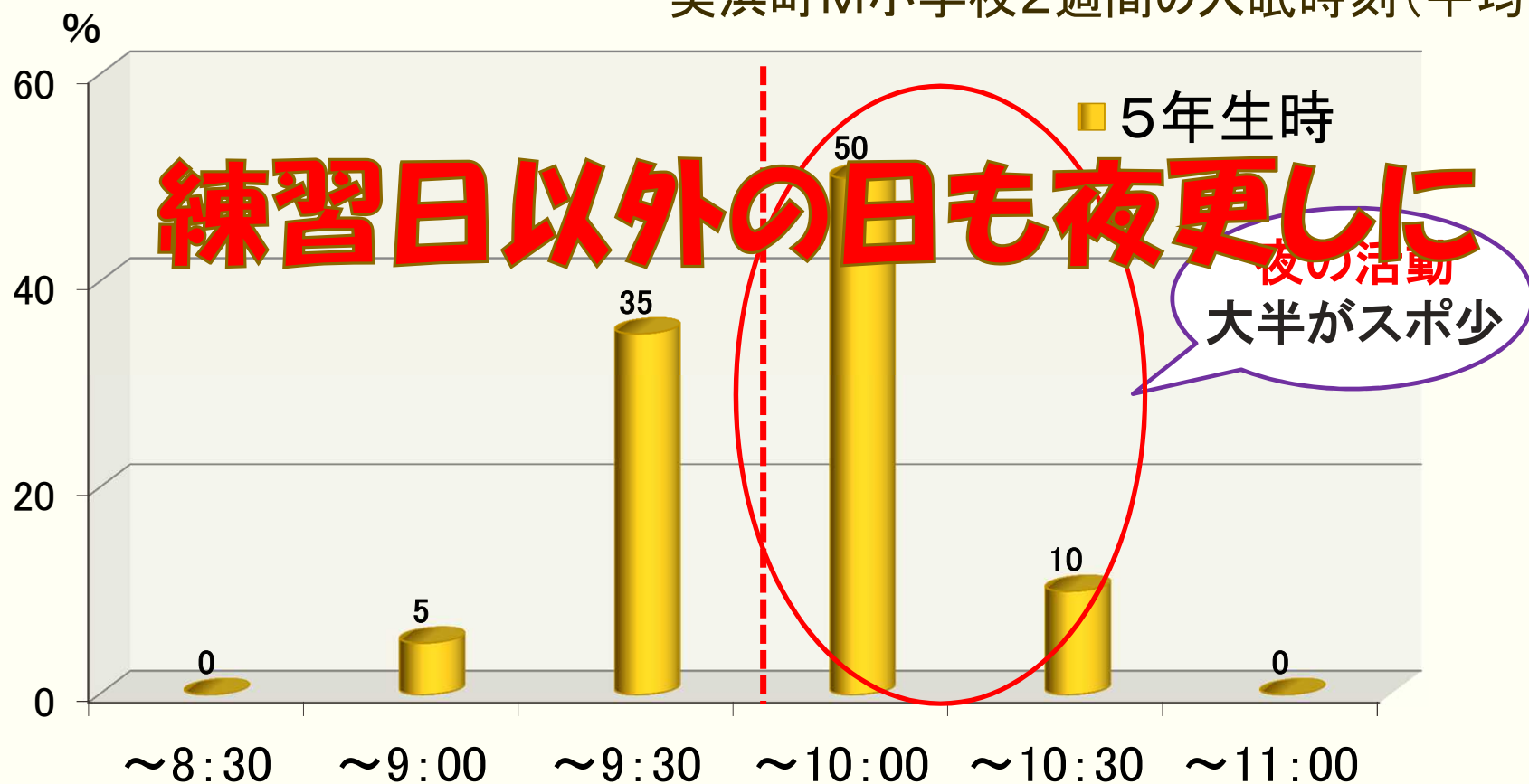
なぜ夜更しの習慣が生まれているのか……

大人が作る

夜更しの習慣

夜の活動による入眠時刻の遅れ

美浜町M小学校2週間の入眠時刻(平均)



2014/6 実施

子どもたちの必要睡眠時間確保のため

夜の活動について協力依頼 — 美浜町教育委員会 —

平成26年11月13日

美浜町スポーツ少年団
各単位団代表者 様

美浜町スポーツ少年団
本部長 大同 保
(公印省略)

団員への睡眠時間確保の呼びかけについて (お願い)

晩秋の候、貴職におかれましてはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。
日頃は、美浜町スポーツ少年団活動について格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、みだしの件について美浜町教育委員会事務局学校教育課より依頼がありました。
現在学校教育課では、小・中学生の遅くながちな就寝時間を問題視しており、21時には就寝するよう指導しておりますが、習い事などの関係で寝られない子供たちがいます。
つきましては、団員（特に小学生低学年）へは21時までに就寝するよう促していただけないでしょうか。

また、遅くまで練習をされているスポーツ少年団につきましては、練習を早めに切り上げるなどご協力をよろしく願いいたします。

【連絡先】
美浜町スポーツ少年団指導者協議会事務局
(美浜町生涯学習課スポーツ振興室)
(TEL) 0770-32-6709
(FAX) 0770-32-1222 担当 浜野 裕介

● 低学年参加の活動

20時には終える

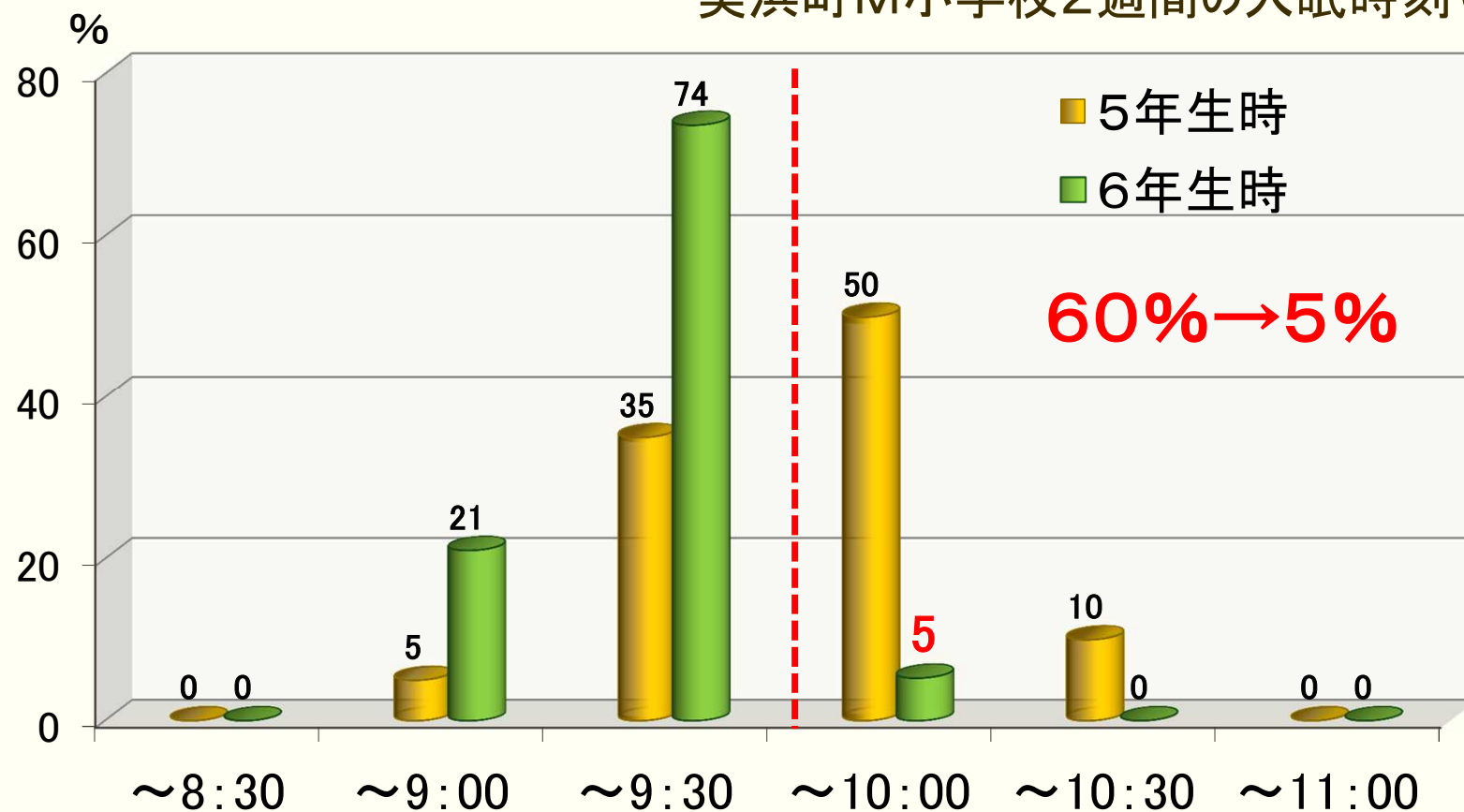
● 高学年参加の活動

20時半には終える

一般社会体育にまで広がる

夜の活動制限前後の入眠時刻の比較

美浜町M小学校2週間の入眠時刻(平均)



2014/6・2015/6 実施

幼児～高校生までの睡眠調査からみえるもの

- ◆ 共通の問題が
「**夜更し**」であること
- ◆ その原因の多くに大人の
「**睡眠意識の低さにある**」こと
(子どもにとって睡眠が如何に大切であるかを…)

**子どもを守る地域力の復活を
期待しています**

おわります

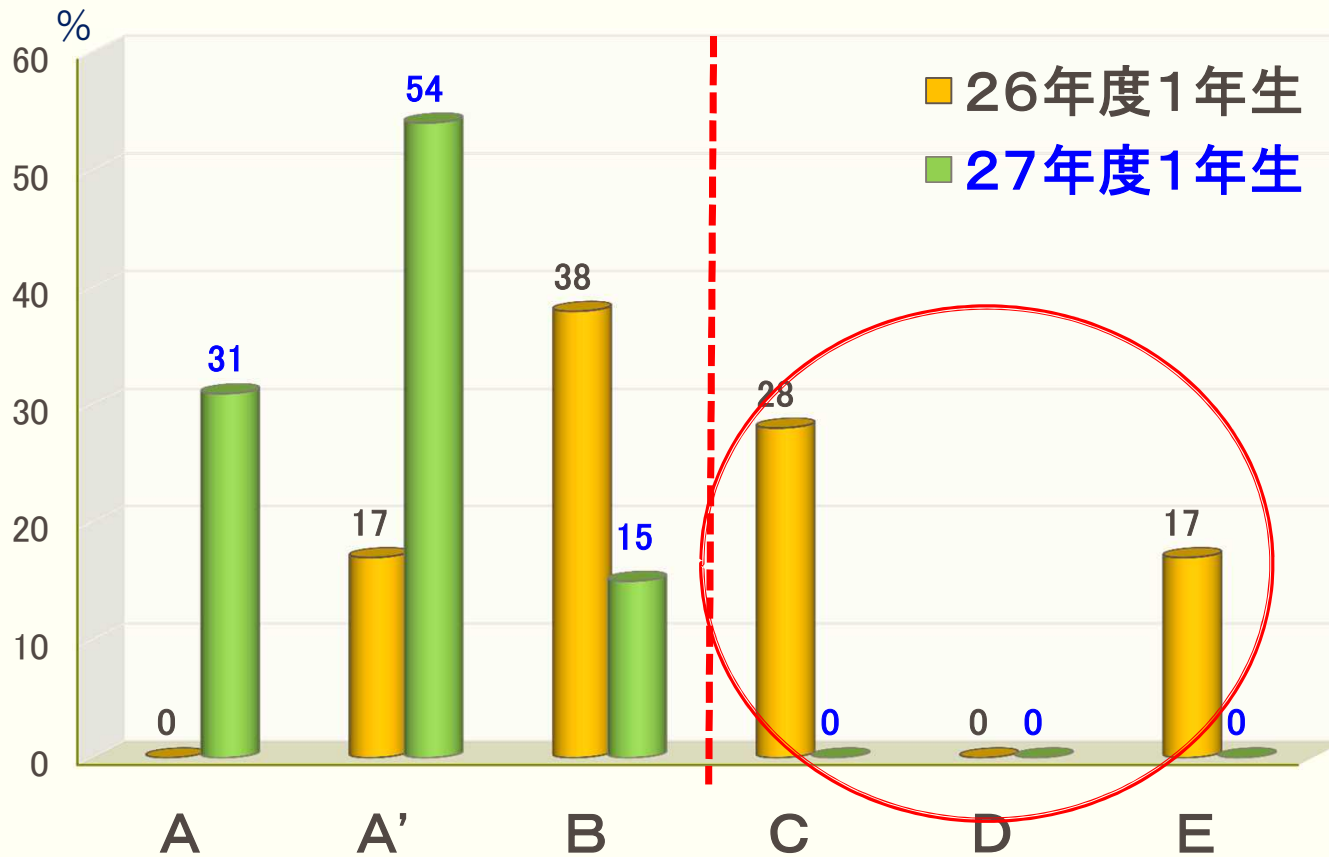
予備資料

睡眠の大切さを知ること

繰り返される小1ギャップは……

就学時検診の利用

睡眠の質の改善(A小学校)



評価ランク

A : 10時間以上睡眠
(差が30分以内)

A' : 9時間半以上睡眠

B : 9時間以上睡眠
(1時間以内の差)

C 以下は、
・不規則な睡眠
・夜更かし
・土日の補充睡眠
などが顕著

2014/5 2015/5 調査実施

睡眠の働きを知ることによって



2012/10 実施

6年生女兒：(2012年)

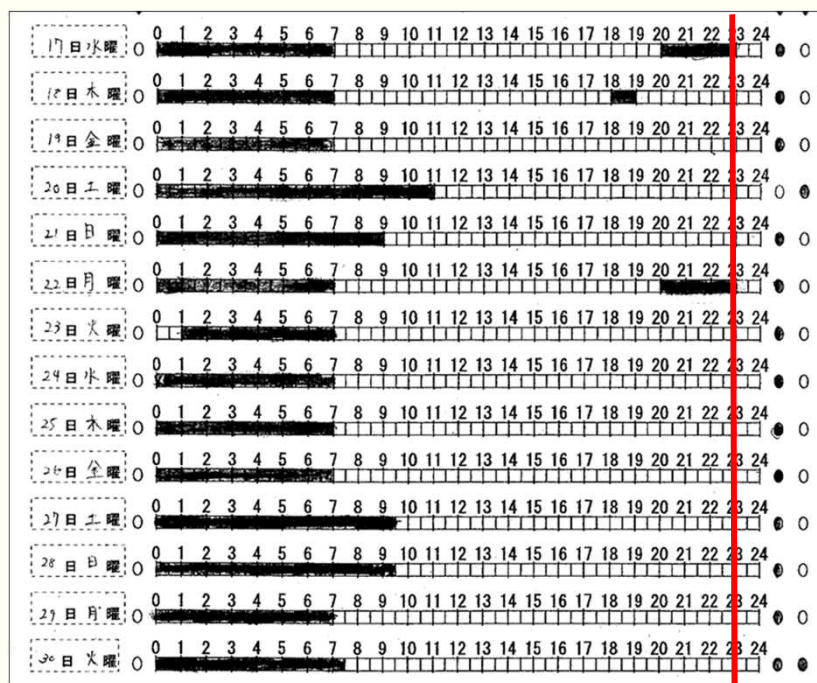
「なんで算数とか国語の授業は午前中にあるの？……。」

「午後やったらわかるのに……。」

守れる入眠時刻を自分で決める：23時入眠

睡眠の働きを知ることによって

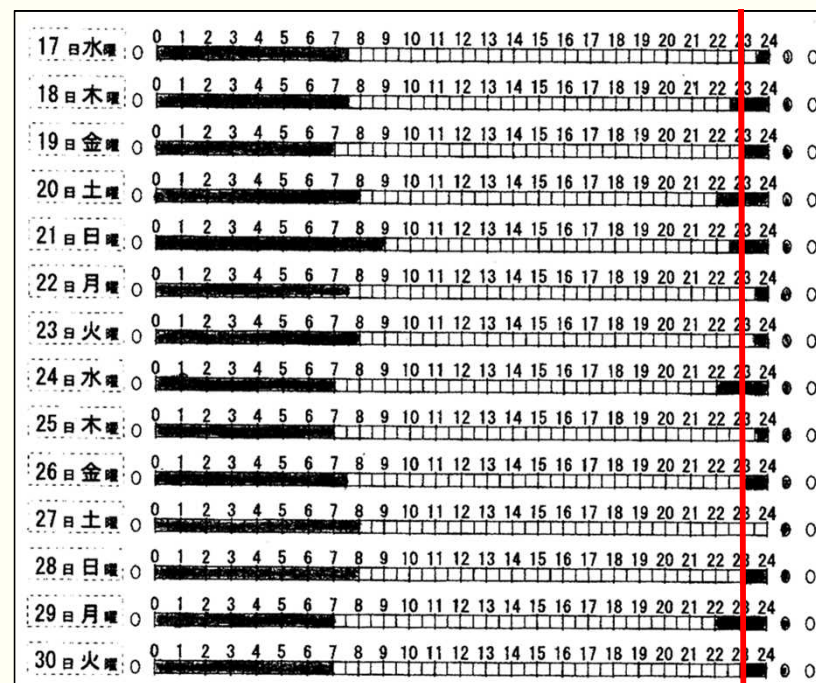
小学校6年生時



2012/10 実施

23時入眠を決める

中学校2年生時



2014/10 実施

自分で決めた入眠時刻を守る意識の継続

親の睡眠知識が不十分

【書き方】

- ・寝る目標時刻を赤線でひく。
- ・寝ている時間を黒鉛筆で
ていねいにぬりつぶす。
- ・途中で目が覚めた時は、
その間をぬらない。
- ・昼寝をしたときも黒くぬりつ
ぶす。
- ・朝食を食べ始めた時刻を
↑で記入する。
- ・朝ごはんを食べた日、自
分で起きた日は、○を
黒くぬりつぶす。
- ・目標とする入眠時刻に対
して大きくズレた場合、余
白にメモする。
- ・ふりかえりは、必ず書く。

ふりかえり

ねる日時間と
おきる時間
をもうすこし早
お早あきをい
いで。

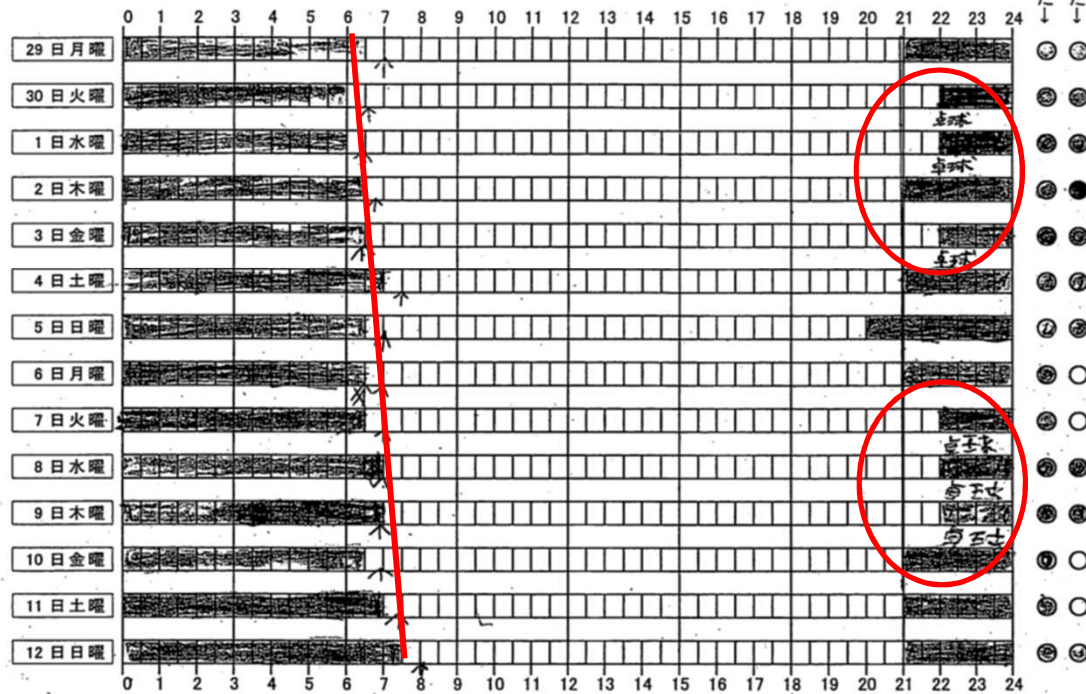
ご意見・ご感想をお書き ください

卓球以外の日は、
早くねているし、朝
もきちとおきて、
ごはんも毎日とて
るので、このまま続け
て下さいね(母)

平成26年度 9月 睡眠・朝食調査票

4年 2番 なまえ

目標
ねるじこく 時 分
おきるじこく 6時 30分



自分で起きた！
朝ごはん食べた！

「保護者の欄」
このまま続けて
行って下さい

睡眠意識の向上！

ご意見・ご感想をお書き
ください

前田先生のクイズ会を
きいてから、少しでも早く
ねむるように習いごとを早く
きりあげさせてもらい、9時に
ねつけるように努めました。
朝は決まった時間に起きる
よう心がけていました。9月の時
とは確実によくなっていると思います。
これから続けていってほしいです。(母)

赤線でひく。
黒鉛筆で
ぶす。
た時は、
黒くぬりつ
た時刻を
と日、自
は、○を
時刻に対
場合、余
り書く。

おき
た。

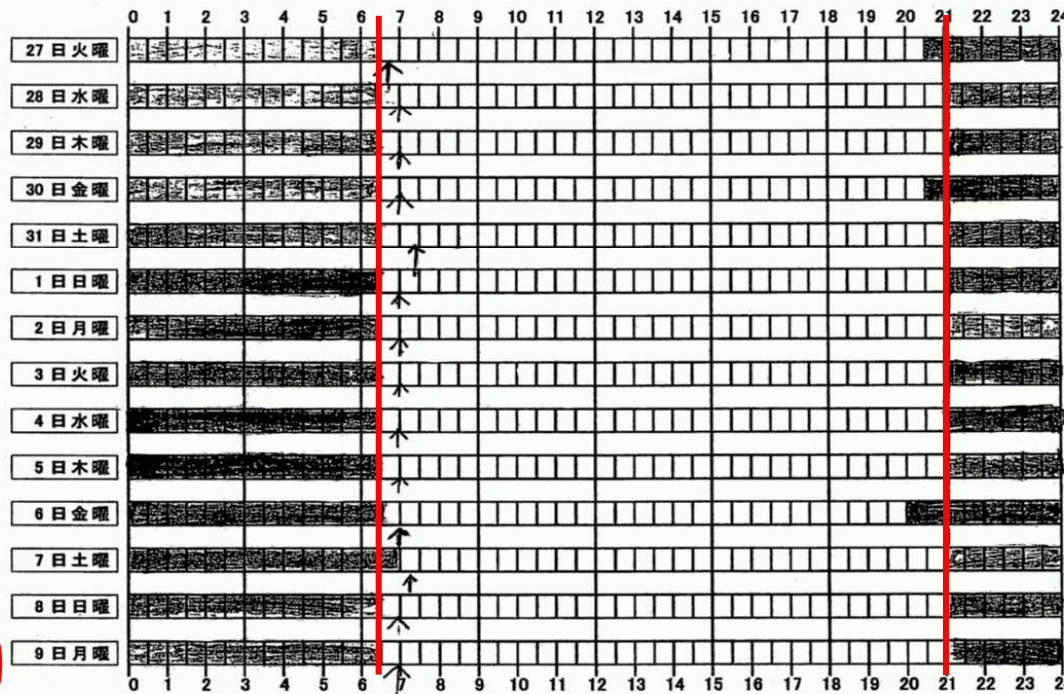
意見をお書き

のクイズ会を
少しでも早く
ねむるように習いごとを早く
きりあげさせてもらい、9時に
ねつけるように努めました。
朝は決まった時間に起きる
よう心がけていました。9月の時
とは確実によくなっていると思
います。これから続けていってほ
しいです。(母)

平成26年度 1月 睡眠・朝食調査票

小学校 4年 番 なまえ

目標
ねるじこく 9時00分
おきるじこく 6時30分



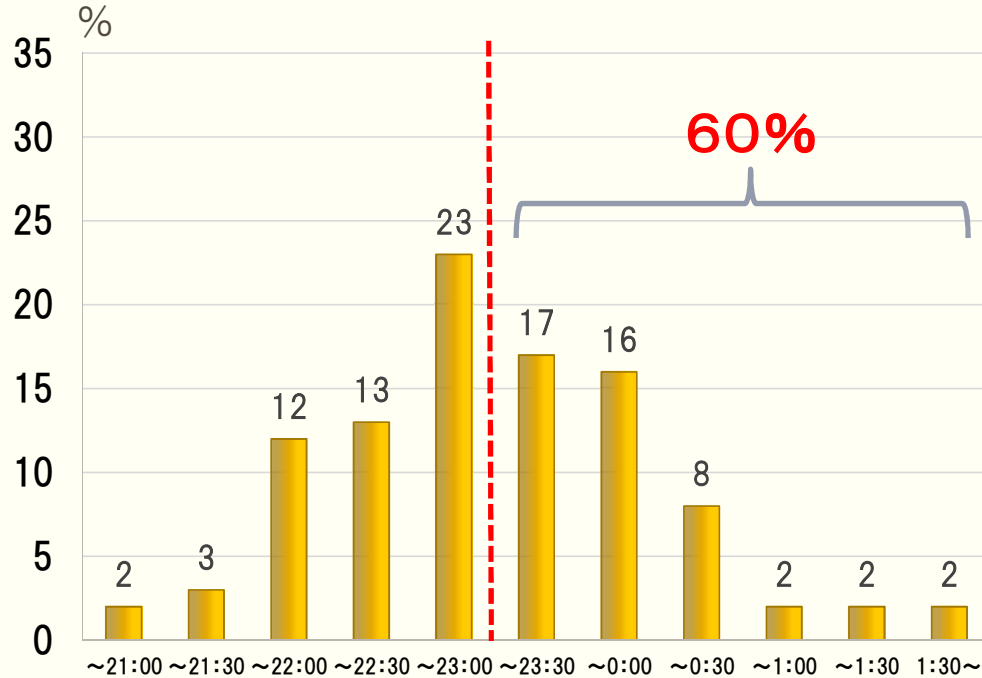
朝ごはん食べた↓
自分で起きた↓

9月の面談後、即行動！

中学生の睡眠

睡眠調査1年目

愛知県A中学校

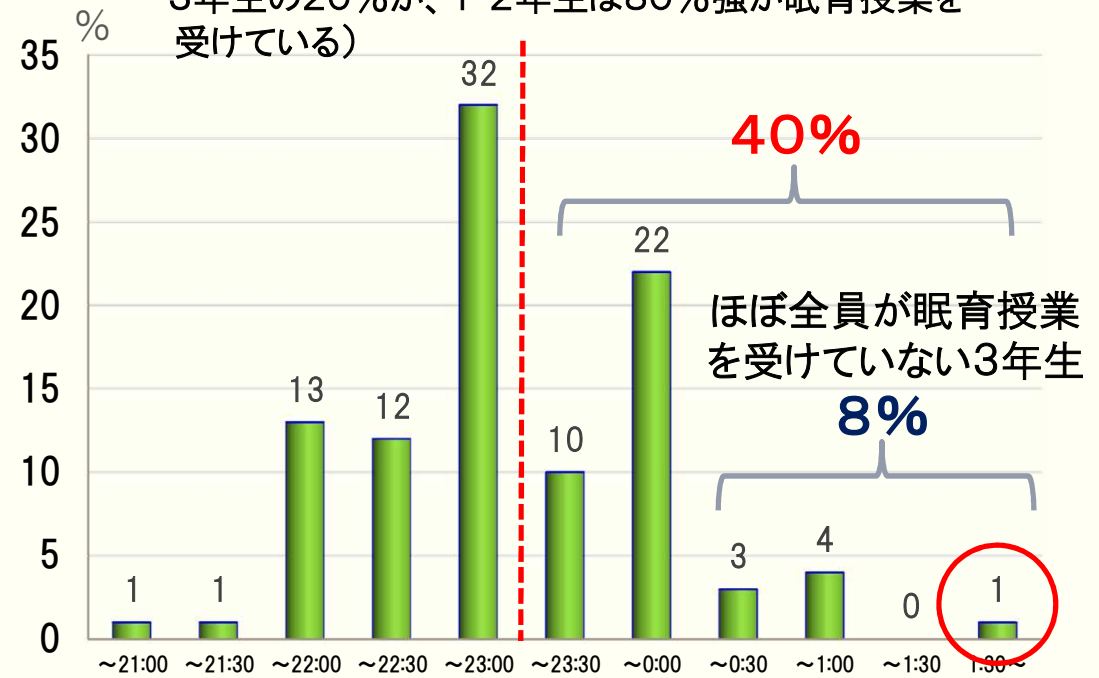


平成27年6月実施

小学校で眠育実施

福井県B中学校

・3年生の20%が、1・2年生は80%強が眠育授業を受けている)



平成26年9月実施

**小学生で身に付けた
規則正しい生活リズムは
環境が変わっても崩れにくい**