

平成27年度「中高生を中心とした生活習慣マネジメント・サポート事業」

成果報告書

宇治市（京都府）

1. 事業の題名

「	睡眠習慣改善プログラムを中心とした生徒指導の充実 ～家庭・地域教育力の再生を目指して～	」
---	--	---

2. 事業の実施体制

①地域協議会の構成員

	所 属 ・ 役 職 等	備考欄
1	宇治徳洲会病院 検査科 技師長	
2	京都文教大学 教授	臨床心理士
3	京都府警察少年サポートセンター所長補佐	府教委派遣
4	北宇治中学校育友会長	
5	槇島小学校育友会長	
6	小倉小学校育友会長	
7	北小倉小学校PTA会長	
8	宇治市少年補導委員会 北宇治中学校区代表	
9	槇島学区青少協代表	
10	北小倉学区青少協代表	
11	小倉小校下青少協代表	
12	小倉地区民児協 主任児童委員	
13	小倉地区民児協 主任児童委員	
14	北小倉地区民児協 主任児童委員	
15	北小倉地区民児協 主任児童委員	
16	槇島地区民児協 主任児童委員	
17	槇島地区民児協 主任児童委員	
18	北宇治中学校校長	
19	宇治市健康長寿部 保健推進課長	保健師
20	宇治市教育委員会 教育支援課長	

②生活習慣支援員

	所 属 ・ 役 職 等	備考欄
1	北宇治中学校、教育相談員	

③研究協力校

学 校 名	宇治市立北宇治中学校	
所 在 地	宇治市槇島町島前 33 番地	
対 象 学 年	全学年	
児 童・生 徒 数	534名（平成28年2月1日現在）	

3. 事業の実施内容及び実施方法等

①チェックシートによる睡眠習慣改善プログラムの実施について

研究協力校として、北宇治中学校を指定した。

【研究協力校での実施内容】

- ・研究協力校教職員を対象に睡眠習慣改善プログラム及び本研究の趣旨、実施体制、方法に係る研修を実施した。(10月)
- ・全生徒に朝学活で2週間の睡眠時間の記録表(チェックシート)を記入させ、その結果を集計した。(10月)
- ・自らの睡眠状況を振り返らせ、睡眠時間が十分とれていない原因を考えさせた。
- ・先進的な取組を実施している福井県美浜町立美浜中学校を視察し、教職員の理解を深めた。(11月)
- ・睡眠時間のパターンから個別生徒の生活習慣の乱れ、不登校が予想される生徒をピックアップし、個別指導を行った。
- ・全生徒に2週間の睡眠時間の記録表(チェックシート)を記入させ、その結果を集計した。(1月)
- ・取組の成果を検証した。(個人情報の取り扱いについて、十分に配慮した)

②地域課題に応じた生活習慣改善プログラムの実施について

【地域課題】

研究協力校の27年度の就学援助率は22%で微増である。また、一人親家庭は約15%と年々増加傾向にある。(市内ではこれより数値が高い学校も複数ある)

全国学力・学習状況調査や京都府学力診断テストの質問紙の結果において、学年が上がるにつれて睡眠時間が短くなり、睡眠時間が十分とれていない生徒の割合が高くなっている。(H26年度3年生午前0時以降の就寝生徒 22%)

生活習慣の確立には、食事と睡眠が重要であるが、家庭の協力が得られない状況が多い。

【生活習慣改善プログラムの実施内容】

育友会(P T A)や地域の諸団体(民生児童委員、少年補導委員等)と連携しながら、生活習慣改善に向け、睡眠の量と質について考え、睡眠に課題のある生徒に対し個別相談等を実施した。

また、小中一貫教育の中で小学校と連携しつつ、睡眠時間の確保や睡眠時間を妨げるスマホの使用時間を含めた家庭の約束づくりの取組を進めた。

- ・先進的な取組を実施している愛知県刈谷市立雁が音中学校を視察し、育友会(P T A)の活動やスマホ使用の約束等の取組を学ぶことにより、教職員や保護者の理解を深めた。(11月)

- ・ 幼少期からの継続的な睡眠教育の取組として、保護者や乳幼児を抱える家庭を含めた地域住民を対象に、睡眠の重要性について脳科学の視点からの講演を実施した。(11月)
- ・ 外部講師を招き、生徒に睡眠の重要性及び質の高い睡眠について考えさせた。(11月)
- ・ 睡眠時間の現状について生徒会、学級活動等で話し合いをさせ、睡眠をとるための宣言等を考えさせた。
- ・ 全校や各学年、学級ごとの平均睡眠時間等の資料を作成させた。
- ・ 総合的な学習の時間を活用して睡眠に関する調べ学習を実施し、就寝を妨げる要因等について深夜までのスマホの使用やTV、DVD、ゲームについて気づかせ、どのようにすれば午後11時までの就寝が可能となるかについて考えさせた。
- ・ 全国学力・学習状況調査や京都府学力診断テストにおける質問紙調査により、結果を検証した。

4. 事業の実施により得られた成果・効果

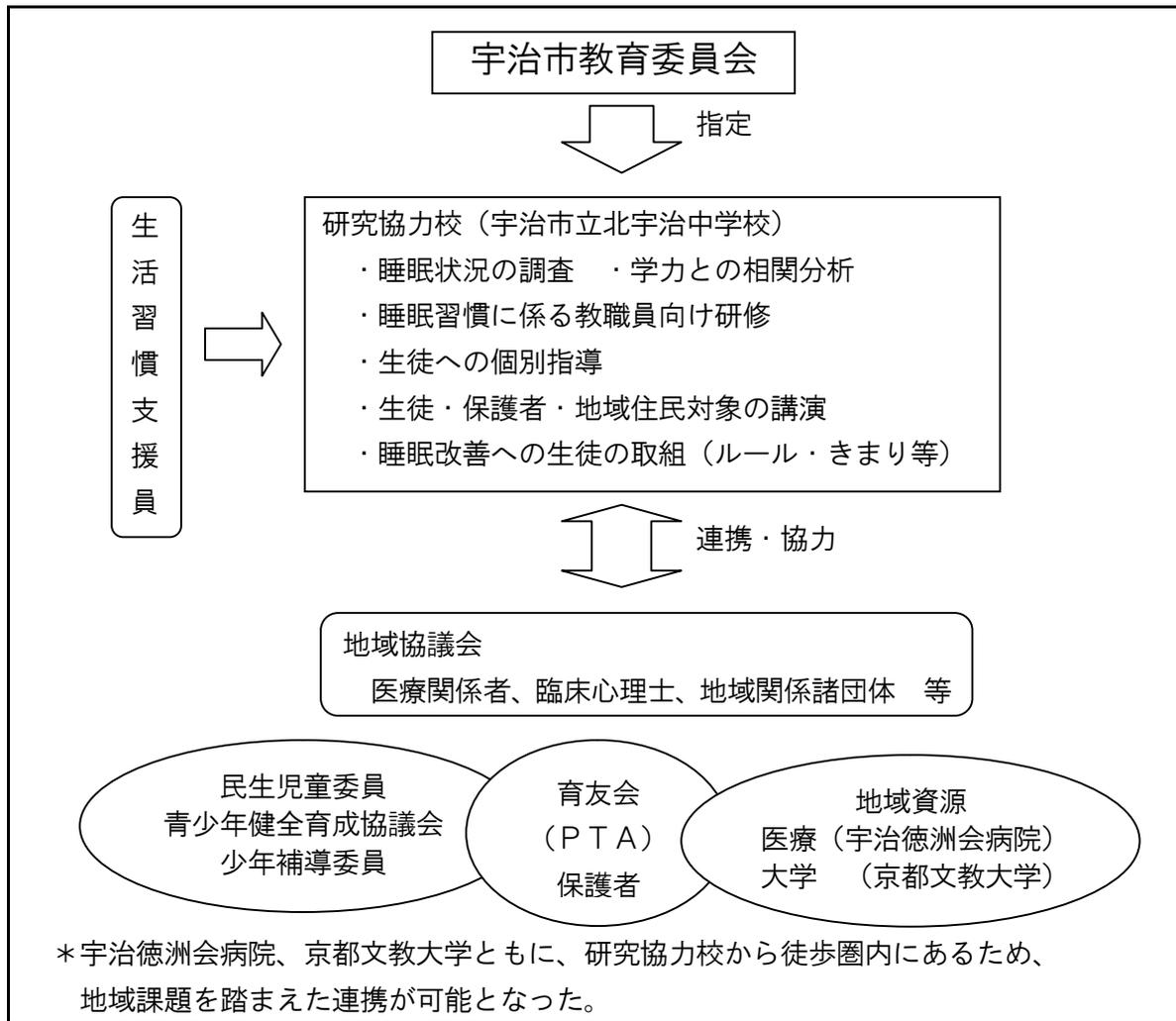
【得られた成果】

- ・ 10月に実施した睡眠に関するアンケート調査や2週間の睡眠調査を通して、生徒の睡眠に対する意識や個別の生活習慣を把握するとともに、その結果を分析して、個別に睡眠判定として返却することにより、個々の生活習慣の実態や課題点を認識させることができた。
- ・ 生徒を対象とした睡眠に係る講演会の実施、生徒会主催の睡眠に係る生徒集会の実施により、睡眠の重要性を考えさせると共に、良質な睡眠に対する意識付けを行うことができた。
- ・ 保護者や地域関係者を対象とした講演会の実施により、子ども達の睡眠の重要性を啓発することができた。
- ・ 総合的な学習の時間を活用して睡眠に関する調べ学習を実施し、その結果にもとづいた啓発リーフレットの作成や、生徒会が中心となって、午後11時までに寝て7時間以上の睡眠を取ることを目標とするセブン-イレブン運動を始める等、生徒自身が主体的に自らの生活習慣を考えるようになった。
- ・ 2回の地域協議会の実施により生徒の生活習慣の実態や学校の取組を示すと共に、今後の取組の方向性を検討することができた。
- ・ 1月に実施した睡眠に関するアンケート調査や睡眠調査結果を分析すると、10月の調査結果よりも睡眠に対する意識が全体的に高まっている。

【想定していたが得られなかった成果】

- ・ 生活習慣の改善には、食事や睡眠が重要ではあるが、一部家庭には意識が低く協力が得られない状況が見られる。
- ・ スマホや携帯電話を所持する生徒が急増しており、睡眠に対する意識よりもスマホや携帯への興味の方が勝っている現状が見られ、飛躍的な効果は見られなかった。

5. 事業の実施体制



6. 事業

実施スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
地域協議会	事業の進捗状況の進行管理											
睡眠調査	睡眠状態の把握											
各種分析	睡眠のパターン等を把握											
講演会	睡眠の重要性について外部講師を招き、講演会を実施											
中学校関係団体会議	地域関係団体との情報の共有 家庭の個別サポートの検証											
生徒保護者サポート	生活習慣支援員、教育相談担当 当該担任を中心に個別サポート											

7. 事業の評価にかかる項目（事業実施前後のアンケートの実施等による事業全体の評価体制、評価手法、評価の結果）

- ・睡眠改善プログラムを進めることによって生徒の睡眠状況の変容について、取組開始前と取組後にアンケートを実施し、その変容度を測定、分析した。その結果、1月に実施した睡眠に関するアンケート調査や睡眠調査結果を分析すると、10月の調査結果よりも睡眠に対する意識が全体的に高まっている。
- ・中学生が作成した生活習慣改善に係るルールやきまりの遵守について60%以上の生徒が守れたかどうかについての検証も併せて実施した。
- ・睡眠時間が十分とれていない生徒のサポート体制について、地域協議会や研究協力校での会議等で検証を行った。

8. 今年度の実施内容を踏まえた次年度以降のプログラム実施内容及び実施方法等

- ・平成27年度の実施内容を継続、発展させる。
- ・全生徒に2週間の睡眠時間の記録表を記入させ、その結果を集計する。（6月・10月）
- ・1・2学期の三者面談で上記の記録表をもとに生徒・保護者ととも生活習慣の振り返りをさせ、家庭の協力を得つつ、生活習慣改善の意識を高める。
- ・自らの睡眠状況を振り返らせ、睡眠時間が十分とれていない原因を考えさせる。
- ・睡眠時間のパターンから個別生徒の生活習慣の乱れ、不登校が予想される生徒をピックアップし、個別指導を行う。
- ・平成27年度に生徒が作成した睡眠の重要性のリーフレットをさらに小学生向け、乳幼児を持つ保護者向けにバージョンアップし、小中一貫教育の中で小学校と連携しつつ、睡眠時間の確保や就寝を妨げるスマホの使用時間を含めた家庭の約束づくりの取組を進める。
- ・取組の成果を検証する。（個人情報の取り扱いについて、十分に配慮する）