

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

長門市教育委員会（山口県）

1. 事業の題名

「 学校・家庭・地域をつなぐ子どもの生活習慣づくり ～自立に向かう君のパワーUP↑のために～ 」

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	山口大学研究推進戦略部・教授 山口大学保健管理センター・元所長	指導助言
2	社団法人日本PTA全国協議会・前会長 中央教育審議会・前委員	学識経験者
3	元教育事務所社会教育課・課長 元中学校長 元教育委員長	学識経験者
4	長門市学校保健委員会・副会長 日置中学校・校長	
5	大津緑洋高校日置校舎・校長	
6	長門市保健主任会 日置中学校・養護教諭	
7	大津緑洋高校日置校舎・養護教諭	
8	長門市立日置中学校運営協議会・委員 PTA会長	
9	日置中学校運営協議会・会長	
10	日置中学校PTA副会長	
11	大津緑洋高校日置校舎学校運営協議会・委員・日置校舎PTA会長・	
12	長門市社会教育委員・民生児童委員	
13	日置農村環境改善センター・所長	
14	長門市教育委員会コミュニティ・スクールコンダクター	事務局
15	長門市教育支援センター・センター長	事務局
16	長門市教育委員会学校教育課・課長	事務局
17	長門市教育委員会生涯学習スポーツ振興課・課長	事務局
18	生涯学習スポーツ振興課生涯学習係・係長	事務局
19	生涯学習スポーツ振興課生涯学習係・主査	事務局

②生活習慣支援員

	所 属 ・ 役 職 等	備考欄
1	元中学校長・元教育事務所次長・元中学校体育教師	

③研究協力校

学 校 名	長門市立日置中学校、大津緑洋高等学校日置校舎	
所 在 地	山口県長門市日置上 6215、山口県長門市日置上 401-2	
対 象 学 年	1年生	

児童・生徒数	78名（中学生27名、高校生51名）	
--------	--------------------	--

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

- 1 本事業に係る全体構想を策定して実践に移した。
- 2 実施に当たっては実態調査結果をもとに、研究協力校（日置中学校・大津緑洋日置校舎）1年生78名での実践を集積した。
 - (1)睡眠に関する学習の実施
 - (2)生活チェックシートやレーダーグラフ及び睡眠日誌を使つての生活習慣の見直し
 - (3)熟議やワールドカフェなどのアクティブラーニングの手法を用いての生活習慣改善策づくり
 - (4)冬休み後、2回目の睡眠日誌への記入と生活習慣の質的転換という一連の取組を実施。

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

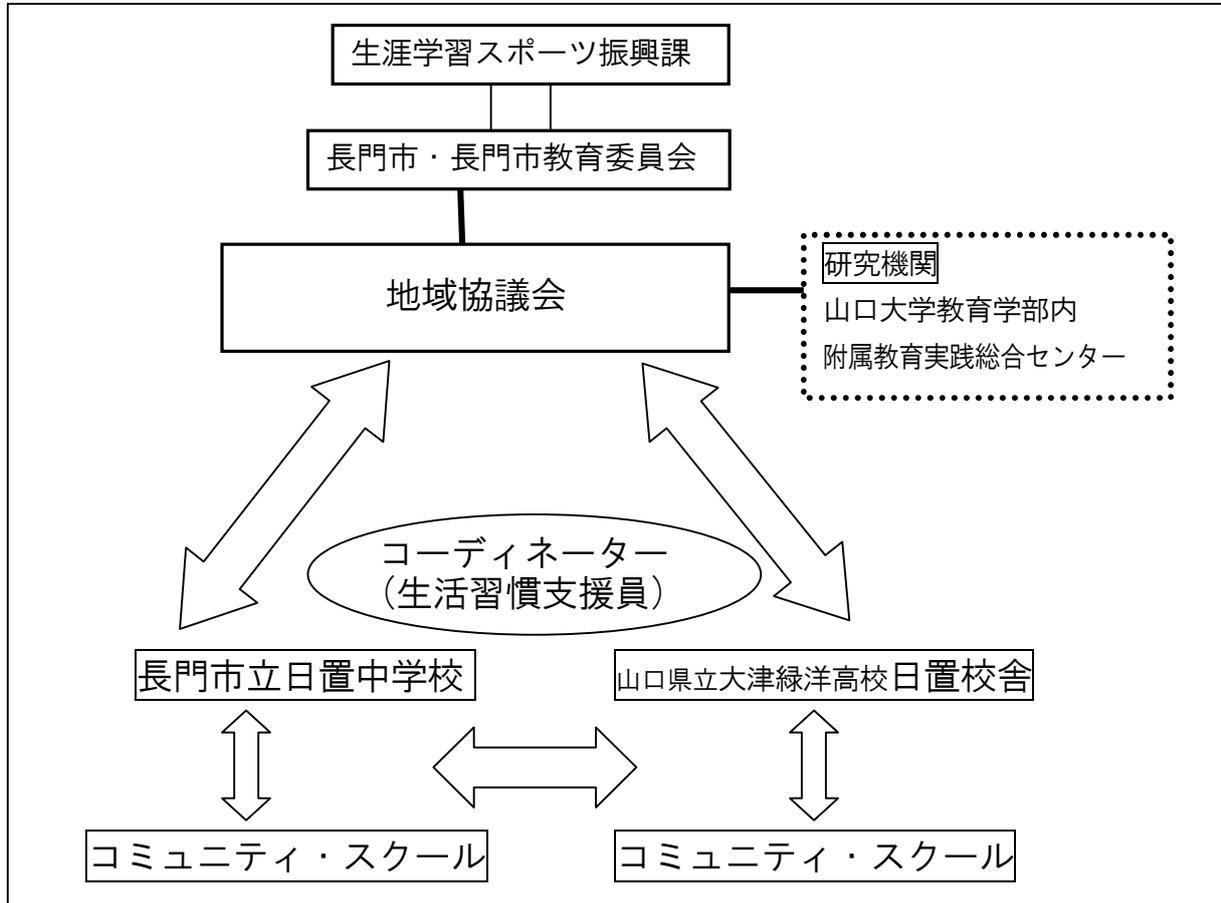
- 1 10月末からの取組となったために、研究協力校による上記実践が主な取組にならざるを得なかった。
- 2 この研究協力校の成果を受けて実施した平成27年度「子どもの能力を引き出す睡眠を中心とした生活習慣づくりフォーラム（H28/2/21）」に、本事業の地域協議会委員をはじめ学校関係者、市議会議員や教育委員、地域住民、関係する行政担当者、保護者、学校運営協議会委員、地域協育ネットに関わる方々等、150人の参加を得て開催した。当日は、担当養護教諭による成果報告や中高生による研究発表（ポスターセッション）、シンポジウムを実施した。シンポジストに文部科学省・枝室長、広島国際大・田中秀樹教授、江戸川大・福田一彦教授を招聘した。
- 3 フォーラム宣言では、睡眠を中心とした生活習慣づくりは子どもたちの取組を支援することはもちろんのこと、高齢者も含めたすべての地域住民にとって重要な課題であることを参加者一同で確認し合った。
- 4 このことから、平成28年度は学校教育と社会教育の両面から、全ての年齢層に対して啓発活動や学習等を行うことを宣言した。

4. 事業の実施により得られた成果・効果

- 1 本事業に係る全体構想を策定して実践に移した。
- 2 実施に当たっては実態調査結果をもとに、研究協力校（日置中学校・大津緑洋日置校舎）1年生78名での実践を集積した。
 - (1)睡眠に関する学習の実施
 - (2)生活チェックシートやレーダーグラフ及び睡眠日誌を使つての生活習慣の見直し
 - (3)熟議やワールドカフェなどのアクティブラーニングの手法を用いての生活習慣改善策づくり
 - (4)冬休み後、2回目の睡眠日誌への記入と生活習慣の質的転換という一連の取組を実施。

3 研究協力校の成果やフォーラム開催を経て、2年次（平成28年度）の実施構想を策定し28年度の実施に向けて4月から取り組むことが出来るようになった。

5. 事業の実施体制



6. 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
10月	①協議を通じた組織づくり ②長門市全中学1年生・大津緑洋高等学校1年生を対象とした「生活習慣実態調査」											
10月19日	③第1回生活習慣意識・実態調査											
10月～11月	①道徳及びロングホームルームで「自立」をテーマとした授業 ②第1回生活チェックリストへの記入 ③睡眠についての学習 ④第1回睡眠日誌への記入 ⑤第2回生活チェックリストを活用した振り返り											
11月24日	大津緑洋高等学校日置校舎1年生による熟議（テーマ：自分の体に問う）											
12月21日	日置中学校1年生による熟議（テーマ：自分の体に問う）											
10月29日	第1回長門市地域協議会											
12月25日	第2回長門市地域協議会											

1月21日	広島国際大学における研修及び田中教授との打合せ
1月～2月	①第2回睡眠日誌への記入 ②第3回生活チェックリストを活用した振り返り
2月21日	平成27年度 子どもの能力を引き出す「睡眠を中心とした生活習慣づくり」フォーラム
2月29日	第3回長門市地域協議会

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）

- 1 研究協力校の生徒の状況を見ると、最初は「なぜ今更、睡眠なの？」「睡眠日誌の記載など、面倒くさい。」という意見が多い印象であったが、「睡眠に関する学習」を経て、睡眠と生活習慣づくりの大切さを体感するに従って、主体的に取り組むようになってきた。睡眠に関する学習の前後でイメージ関連図を書かせてみたところ、授業前5項目、授業後20項目と大きな変化があったことから、睡眠に関する知識がかなり増えていることが分かった。
- 2 生活習慣チェックシートと共にレーダーグラフを書かせて「もう少し頑張りたい：△」のパーセンテージを書かせることで伸び具合を計ることができた。
- 3 その結果、1回目と2回目の睡眠日誌記帳後の生活チェックで10%以上伸びた項目は中学生で「帰宅後の仮眠をしなくなった」「スマホ等の使用時間の減少」「睡眠時刻の一定化」「休日と平日の起床時刻のズレの解消」。高校生でも同様に10%以上伸びた項目は「帰宅後の仮眠の減少」「スマホ等の使用時間の減少」「睡眠時刻の一定化」「休日と平日の起床時刻のズレの解消」という必要な項目の伸びが顕著となった。
- 4 フォーラムの参加者は約150人。アンケート結果（102回収）から＜内容等の満足度：とても良い62%、良い37%=99%＞＜理解・関心度：かなり深まった36%、深まった43%=79%＞＜参加してみたの満足度：とても良かった55%、良かった43%=98%＞
 <もっと知りたかった。知的的好奇心高まり度：そう思う92%＞となり、多くの市民に向けて啓発できたが、市民全体から言えばほんの一部にすぎない。次年度の取組の重点化とする。

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

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

本事業は1年次の取組として平成27年10月から実施しており、平成28年度は2年次の取組として位置付けている。1年次は研究協力校を市立日置中学校と県立大津緑洋高校日置校舎の1年生を対象に実施してきた。この成果と課題については別に報告書で述べているが、予想以上の成果が上がっていると感じている。

2年次は、

- (1)両校の新1年生を対象に「睡眠に関する学習」から「睡眠日誌」と「チェックシートを使った生活習慣の見直し」さらに自発的に「生活習慣の質的改善」を行い、それを「習慣化させる取組を図っていく。

- (2) 27年度に睡眠日誌とチェックシートを活用しての生活習慣づくりを体験してきている1年生は2年生に進級しているので、継続して生活習慣のチェックと見直しを行い、さらには質的改善へと発展させる。
- (3) 研究協力校の1年次の成果を受けて、市教委学校教育課の重点施策に本取組を加え、市内の全小学校や全中学校に広げて「睡眠に関する学習」から「睡眠日誌」と「チェックシートを使った生活習慣の見直し」に取り組む。
- (4) この事業を受けて今後、持続可能なものにしていくためには、支援員や各学校の養護教諭だけに任せるのではなく、各学校の課題解決の一つとして全教職員が「睡眠に関する学習」「睡眠日誌」「チェックシートを使った生活習慣の見直し」「習慣化への質的改善」の指導ができるようにしていくことが必要である。各学校の課題を発見・解決に結びつけるために、教職員対象の研修機会を構築していく。
- (5) 子どもの生活習慣形成においては、家庭が第一義的責任を持つため今後は家庭教育の支援が重要である。したがって、学校保健委員会やPTA 総会・学級PTA、期末などの保護者個別懇談などを活用して家庭への啓発を推進するとともに個に応じた個別指導（睡眠日誌などを有効に活用）の頻度も増やしていく。

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

平成27年度の研究協力校の取組やフォーラム開催等で、長門市においても「睡眠を中心とする生活習慣形成の重要性」が確認され、市民の関心も高まりつつある。生活習慣形成は子どもたちだけの課題ではなく、各年齢層の健康で豊かな人生設計上からも重要な課題である。このことから2年次は

- (1) 担当課である市教委生涯学習スポーツ振興課の重点施策の一つとして位置付け、子どもから高齢者までの幅広い年齢層を対象に市の各部署や各年齢層（①幼児指導者向け②保護者や大人向け③高齢者向け④青少年育成団体指導者向け⑤青少年への直接指導等）に向けた啓発活動を総合的に展開する。
- (2) 総合的な展開にしていくために、教育委員会と市長部局の関係部署との連携・協働が重要であることから、睡眠を中心とした生活習慣形成の重要性を軸に、つながる、結ぶ、生かし生かしあう関係づくりを構築していく。
- (3) 子どもの生活習慣づくりの第一義的な責任は家庭にあることから、子どもを持つ家庭への啓発・支援活動を推進するため、学校との連携、家庭に届ける教育、青少年健全育成団体、さらには地域総がかりで子どもを育てる「地域協育ネット」や青少年健全育成団体との連携・協働での啓発活動に取り組む。
- (4) 地域協育ネットに関わる方々には高齢者も多いこと、また超高齢化（長門市：44.2%）等を勘案し、公民館での高齢者向けの講座（「睡眠を中心とした生活習慣づくりと認知症」等）や公民館を活動の拠点としている活動団体に向けた講座も開催する。
- (5) 青少年の生活習慣づくりを直接的に支援する「通学合宿」「夢つなぎ塾」「サマースクール」等の開催も考えている。

③事業の実施により得られることが見込まれる成果・効果

1 学校教育からのアプローチ

- (1) 中・高の研究協力校は、昨年の成果や課題を踏まえて新1年生を対象として「睡眠に関する学習」「睡眠日誌」「チェックシートを使った生活習慣の見直し」「習慣化への質的改善」を図るとともに2年生は、昨年度の取組を継続し「生活習慣のチェックと見直し」「習慣化の質的改善」を図り、自立に向けたさらなる1歩を歩むこととなる。
- (2) 市教委学校教育課では本事業を「学力向上・気力・体力・自己肯定感づくりの土台」として重点施策の1つに位置付け、全小学校や全中学校に広げて「睡眠に関する学習」「睡眠日誌」さらには「チェックシートを使った生活習慣の見直し」等に取り組むことで、すべての子どもたちに対して生活習慣づくりの大切さを教える。
- (3) 各学校の課題解決の一つとして全教職員が「睡眠に関する学習」「睡眠日誌」「チェックシートを使った生活習慣の見直し」「習慣化への質的改善」への一連の指導ができるようにしていくことで、今後とも持続可能な取組へと発展することとなる。

2 社会教育からのアプローチ

市教委生涯学習スポーツ振興課では本事業を「子どもから高齢者まで賢く豊かな人生設計づくり」として重点施策の一つに位置付け、各部署・各年齢層で啓発活動を展開することとなることから、住民の各年齢層がこの事業の重要性を学び、子どもの生活習慣改善支援とともに自らの生活習慣の改善にも取り組むこととなる。

3 家庭教育へのアプローチ

子どもの生活習慣づくりの第一義的な責任は家庭にあることを鑑み、学校や地域住民、市長部局と連携し、家庭への啓発や支援活動を行う。