

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

那覇市（沖縄県）

1. 事業の題名

| |
|------------------------------------|
| 「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」 |
|------------------------------------|

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 | 那覇中学校 校長 | |
| 2 | 若狭小学校 校長 | |
| 3 | 泊小学校 校長 | |
| 4 | 那覇小学校 校長 | |
| 5 | 学校教育課 指導主事 | |
| 6 | 生涯学習課 課長 | |
| 7 | 那覇中学校 PTA 会長 | |
| 8 | 那覇中学校区青少年健全育成協議会 会長 | |
| 9 | 若狭小学校 PTA 会長 | |
| 10 | 若狭松山旗頭実行委員会 代表 | |
| 11 | 泊小学校 PTA 副会長 | |
| 12 | 那覇小学校教育相談支援員 | |
| 13 | 琉球大学 学習支援学生団体 IKAROS 代表 | |
| 14 | 琉球大学 教育学部 地域教育経営研究室 教授 | |
| 15 | キャリア教育コーディネーターネットワーク協議会 代表 | |
| 16 | 歯科医 | |
| 17 | しんぐるまざあず・ふぉーらむ沖縄 代表 | |
| 18 | 若狭児童館 館長 | |
| 19 | 学習環境補助カイカ堂 てい～あんだあクラブ | |
| 20 | NPO 法人 沖縄キャリア教育学校支援ネットワーク 代表 | |
| 21 | 若狭公民館 館長 | |

②生活習慣支援員

| | 所 属 ・ 役 職 等 | 備考欄 |
|---|-----------------------|-----|
| 1 | 銘苅小学校区まちづくり推進協議会事務局書記 | |

③研究協力校

| | | |
|-------|--------------|--|
| 学 校 名 | 那覇市立那覇中学校 | |
| 所 在 地 | 那覇市松山 2-24-1 | |

| | | |
|--------|-------|--|
| 対象学年 | 中学1年生 | |
| 児童・生徒数 | 183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

<学校を中心とした取り組み>

①-1 チェックシートによる睡眠習慣改善プログラムの実施

対象者 那覇中学校1年生（168人）

| 実施期間 | 実施内容 | 実施者 | 場所 |
|-------------|-------------|------|-----|
| 12/14～12/27 | 1回目チェックシート | 学級担任 | 各教室 |
| 1/18 | 睡眠教育 | 外部講師 | 体育館 |
| 2/15～2/19 | 生活習慣クイズ等の実施 | 学級担任 | 各教室 |
| 2/24～3/8 | 2回目チェックシート | 学級担任 | 各教室 |

①-2 教職員等を対象にした講演会の実施

9/30 教職員等を対象に睡眠や生活習慣について理解を深めるとともに本事業導入に対する意識向上を図るための講演会を実施。教職員参加者 35人

①-3. 児童生徒へのアンケート調査

研究指定校の那覇中1年生と同校区内にある3小学校（若狭小・泊小・那覇小）の6年生を対象に生活習慣に関する無記名式アンケートを実施（回収件数 426件）

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

<地域を中心とした取り組み>

②-1. 公民館での土曜朝塾の開催

（10/3～12/5の全10回：参加児童生徒延 184人）

- ・土曜日の10時～12時に若狭公民館において、地域住民や大学生が学習支援を行った。1時間は主に宿題等をみて、1時間は教員志望の大学生によるオリジナル授業を実施。
- ・10/31と11/28は地域住民で開催している一品持ち寄りの朝食会（8時～）へも招待し、積極的に地域との関わりをもたらす工夫を行った。

②-2. 公民館での通学合宿の実施

（10/7～10/9 2泊3日：参加生徒3人）

対象を那覇中1年生に限定して募集した。学校が終わると帰宅せずにそのまま若狭公民館に来て寝泊まりし、翌日も公民館から学校へ通学する合宿を実施。地域サポーター6人が関わった。

②-3. 地域子どもサポーター養成講座開講

（9/10・9/24の2回：参加者延 17人）

地域人材発掘を目的に実施。

②-4. 家庭・保護者を対象とした子育て勉強会の開催

11/28・12/12・1/16・1/30・2/13の5回：参加延人数 28人)

4. 事業の実施により得られた成果・効果

<学校を中心とした取り組み>

①-1 チェックシートによる睡眠習慣改善プログラムの実施

生活習慣チェックリストから1回目と2回目を比べると改善されている項目が多くある。「カフェインを避ける」とか「寝る直前はデジタル機器を利用しない」など自分の意思で替えられるものは改善の度合いが高い。

また、睡眠チェックシートで2日に1回以上の頻度で深夜12時以降に起きている生徒が19名おり、学校側へ報告した。

全体として、本事業が生徒自身の生活習慣を振り返るきっかけや改善された生徒が多数いることから生活習慣への改善効果があった。

①-2 教職員等を対象にした講演会の実施

小中一貫教育推進事業と連携することができたので、那覇中学校教諭だけでなく同校区内の小学校教諭の参加があった。睡眠等に関する知識を深めるとともに小中の教諭で共通認識を得る機会となった。

①-3. 児童生徒へのアンケート調査

アンケート項目について学校の意見を取り入れながら開発したが、専門家がいなかったため分析までには至らず思ったほど有効に活かすことができなかった。

<地域を中心とした取り組み>

②-1. 公民館での土曜朝塾の開催

学校が休みになる土曜日でも生活リズムを乱さないように朝塾を開催。年齢的に近い大学生から宿題などの学習支援を1時間、大学生のオリジナル授業を1時間の合計2時間構成で実施。大学生ボランティアは、教職を希望する者から公募。大学生ボランティアのキャリアアップにもつながるように事前宿泊合宿を行い、地域の学校事情などの講話を校長先生から聞くなど共通認識を持たせたうえで開催した。

また、毎月第3土曜日に若狭公民館で実施している地域住民の一品持ち寄り「朝食会」へも参加を呼び掛け、地域の大人と交流する新たなコミュニティとつながりお互い顔を知る事が出来た。

②-2. 公民館での通学合宿の実施

参加者が3名と少なかったが、内、一人は生活習慣に課題のある生徒で、保護者の熱意もあり参加につながった。合宿では、自炊をしたり、テレビのない環境で、時間の過ごし方を考えてもらうなど日常の自分の生活を振り返る事ができた。また、多くの大人がサポーターとして関わったことにより、地域の一員である自覚もでてきたと思われる。

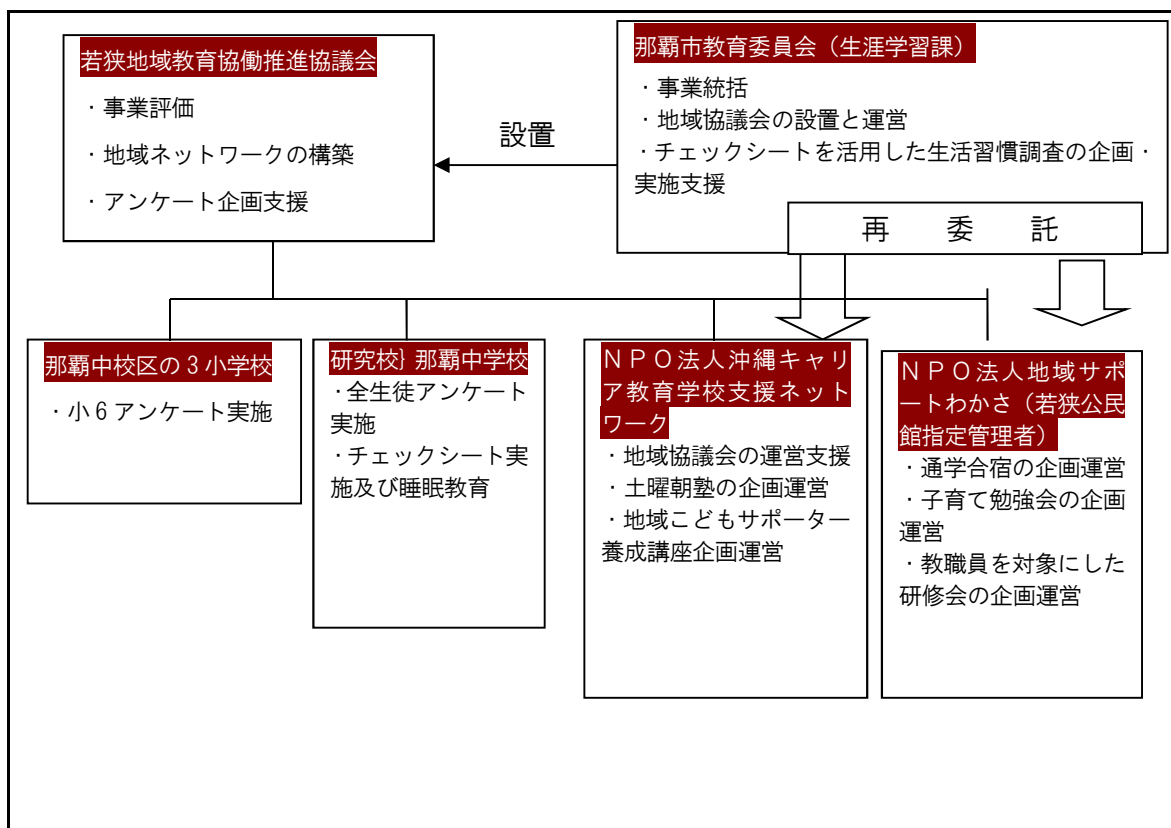
②-3. 地域子どもサポーター養成講座開講

受講生の多くは、地域活動を実践している方で、座学で地域の教育力の大切さを確認し、ワークショップで地域わくわくプランを企画するなど受講生の更なる可能性とやる気を引き出した講座を行う事が出来た。その中から、本事業の通学合宿や土曜朝塾のサポーターとして参加する方もいた。

②-4. 家庭・保護者を対象とした子育て勉強会の開催

睡眠や食育などの学習は、PTAなどで既に実施されていることから、発達段階における子どもの成長を理解し、子どもとの関わり合い方について、少人数の座談会方式で実施した。個々の子育ての悩みの相談など内容の濃い勉強会になり、良好な親子関係の構築に寄与できた。

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 |
|-----------------|----|----|----|----------|-------------|----------|------------|-----|----------|----------|----------|----|
| 全体会議 | | | | 1回 開催 | | 2回 開催 | | | 臨時 開催 | 臨時 開催 | 3回 開催 | |
| 睡眠チェックシート及び睡眠教育 | | | | | アンケート 実施 | | | | 1回 実施 | 睡眠 教育 | 2回 実施 | |
| 教職員研修 | | | | | | 開催 | | | | | | |
| 土曜朝塾 | | | | | 宿泊 研修 | | 全10回実施 | | | | | |
| 通学合宿 | | | | | | | 合宿 2泊3日 | | | | | |
| 子どもサポーター養成講座 | | | | | | 開催 | | | | | | |
| 子育て勉強会 | | | | | | | | | 全5回実施 | | | |

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）

若狭地域教育協働推進協議会に事業評価部会を設置し、各取り組みについて評価した。

7/29 事業説明、年間スケジュールの確認

9/28 各取り組みに対する評価項目の審議

12/15 事業全体のビジョン審議

1/7 学校と地域連携の勉強会

2/4 各取り組み評価（別表）

事業評価手法及び評価の結果（5段階評価）

| | 評価対象 | 評価指標 | 評価内容 | 結果 |
|---|-----------------|-------------------------|---|----|
| ① | 学校における生活改善プログラム | 那覇中1年生の生活習慣改善 | チェックシートを実施することにより対象生徒の生活習慣に対する意識は高まっており、1回目との比較により生活習慣はある程度改善されたといえる。今回は実施時期が遅く他の取り組みと連動できなかった。 | 3 |
| ② | 地域における生活改善プログラム | 要支援者の生活習慣改善 | 通学合宿において要支援者が1名参加してくれたのは意義がある。アンケートからこれまでの生活習慣を振り返る機会になっていることが伺える。アプローチの方法を工夫する必要がある。 | 3 |
| ③ | 地域における生活改善プログラム | 学校と地域の連携 | 協議会で情報を共有することにより、信頼関係が構築できた。また、公民館で行われた土曜朝塾や通学合宿へ学校の先生も様子を見に来てくれた。 | 5 |
| ④ | 教員研修プログラム | 教員の睡眠に関する知識や関心の向上 | 小中一貫教育推進事業と連携することにより、共通認識が図られるなど効果は大きかった。 | 4 |
| ⑤ | 子育て勉強会プログラム | 参加者の睡眠や生活習慣に関する知識や関心の向上 | アンケートや講座終了後の個別の相談など子育ての悩み解消に貢献できた。親子の良好なコミュニティから子どもの生活習慣改善にもつながると思われる。 | 3 |
| ⑥ | 地域子どもサポーター養成講座 | ・地域サポーターとして関わる人の育成 | アンケートから地域活動の大切さを再認識し、ワークショップで情報交流するなど地域人材育成の向上に役立った。他地域からの受講生も多数おり、実際に本事業へサポーターとして関わった方もいた。 | 4 |

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

チェックシートを活用した睡眠教育の実施

本市では、小中一貫教育を推進しており、生活習慣の課題も共有しやすい環境にある。より効果を上げるために対象を小学6年生まで広げる。

対象：那覇中1年生及び若狭小・那覇小・泊小の6年生

内容：2週間チェックシートを記入することにより自分の生活習慣を視覚化。

次に、睡眠教育を学校の授業の中で取り入れ改善を促す。

最後に2回目のチェックシートを実施して生活習慣の改善につながったか評価する。

教職員研修の開催（小中一貫教育推進と連携して実施）

対象：1中学校、3小学校教職員等

内容：発達段階における睡眠等生活習慣の関わりを学ぶ。小中学校で共有化を図り、参加率も上げるため同一講師による同一内容の研修を各学校で実施する。

土曜朝塾の開催

学校が休みの時も生活リズムの乱れを防ぐために朝塾を開催する。

対象：那覇中・若狭小・那覇小・泊小の児童生徒

内容：土曜日の朝に各学校内で大学生ボランティアや地域サポーターの協力を得ながら、宿題等の学習支援を実施する。

通学合宿の開催

対象：那覇中1年生

内容：2泊3日公民館で寝泊まりしながら通学する。テレビのない環境や集団生活を通して生活習慣の改善につなげる。

地域子どもサポーター養成講座

対象：那覇中校区内で地域活動を実践している者または、これからやろうと思っている者

内容：同校区内で実施されている地域活動実践者等を一堂に集め、状報交換会を実施して同校区内のビジョンを共有し、本事業への協力者を育成する。

那覇中校区教育協働推進協議会（旧若狭地域教育協働推進協議会）の設置

対象：那覇中校区内の学校長・PTA関係者・青少年健全育成関係者、学識経験者等

内容：学識経験者による学校と地域連携のアドバイスや、本事業の推進母体として年3回程度開催する。