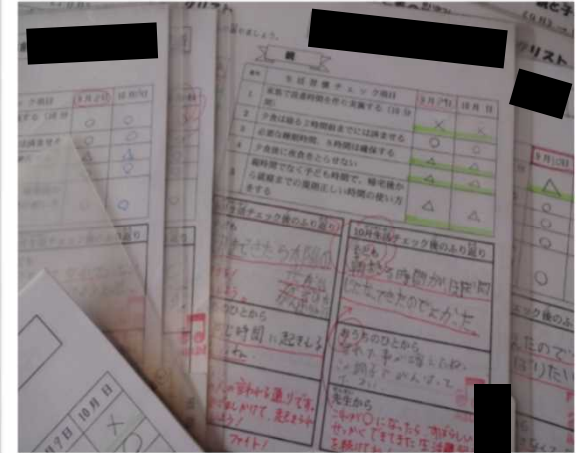


平成28年度全国家庭教育支援研究協議会
～地域の特徴を生かし連携した家庭教育支援のあり方～

H29.1.30 国立オリンピック記念青少年総合センター

長門市における **社会全体で取り組む** **基本的な生活習慣づくり** の取り組みについて ～この取り組みを通して家庭教育に切り込むことができる～



(文科省委託事業) 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
長門市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課

岡 嶋 邦 彦

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

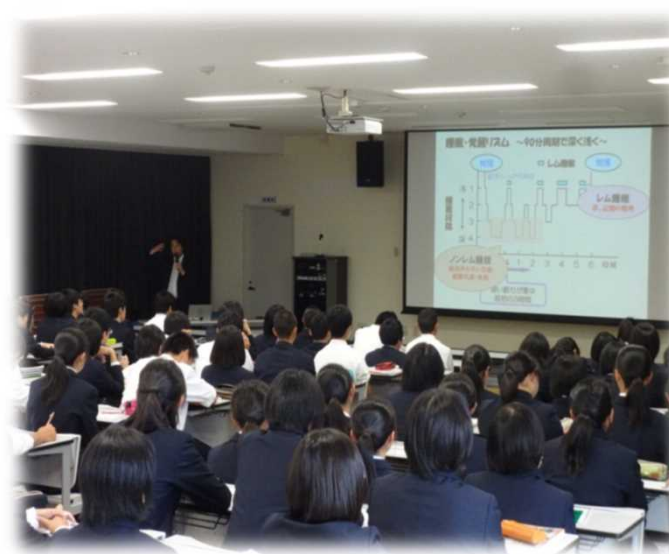
1. 長門市における取組の背景

- ①保健室からの視点
- ②学力向上からの視点
- ③実態調査からの視点



2. 取組の内容と方法

- ① 取組の構成と実施方法
- ② 取組の実際
- ③ 2年間の計画とその取組



3. 取組で「わかってきたこと」

長門市の取組の背景

1. 保健室からの視点

朝からボーッ、集中力のない子、ケガやミスの多い子

1校時からの頭痛や腹痛を訴える子

イライラする子
怒りっぽい子

長期に及ぶ不登校傾向の子

睡眠・覚醒のリズムの乱れに起因

2. 自ら高める学力向上の視点

学力テスト状況：上位

メディア環境(テレビ、ゲーム、ビデオ、ネット等)の時間が全国平均より、やや低いが、もう少し下げたい

塾に行っている子が少ない

宿題はきちんとやるが家庭での学習時間が少ない

中学生：2時間以上家庭学習をする生徒が少ない

自分で学習時間を確保し、自分で取り組む

3. 実態調査からの視点

前向きに挑戦したり、頑張ったりしている。そんな**自分が好き**

マネジメント力

自己肯定感の高い子＝マネジメント力

最近の脳科学や心理学から睡眠・覚醒のリズムの大切さの**知見を教える**

単なる知識を教えるのではなく**自律的に**生活習慣を見直し、自ら取り組むような効果的な指導のあり方

自らを**マネジメント**する力

リスク要因を事前に正確にあぶり出し

目標を定めてミッションを達成する力！

【長門市主題】 自立に向かう君のパワーUP↑のために

知見を教える**学習教材づくり**と効果的な**指導の流れの構成**

実態調査結果から6つの内容を中心に！

広島国際大学 心理科学部
田中秀樹 教授の協力の下に



内容を精選した学習教材

①人間の体のリズム(体内時計)は24時間の地球のリズムと同じではない



1

ヒトは24時間の地球の自転のリズムの上で
昼間に活動する動物として創られている

体内時計

体の時計は**25時間に近い** 地球時間は**24時間**



約1時間近くのスリ

ヒトは体のリズムを24時間に合わせる必要がある



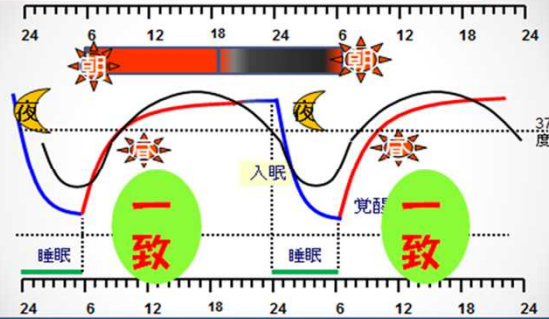
朝の光を手がかりに毎日、
体のリズムを24時間に調整・リセット

②体内時計は少なくとも2つのリズムに支配されている

今、夏の体内時計のリズム
(朝の光を浴びて24時間のリズムにした)
他に、体内時計のリズムを持っていると思うか

2

第1の体内時計のリズム=24時間のリズム



第2の体内時計=眠りと目覚めを司るホルモンのリズム・体温などのリズム (この学習ではホルモンと体温で学習)

1

2

③帰宅後、夕方眠くなったら寝た方がよい?

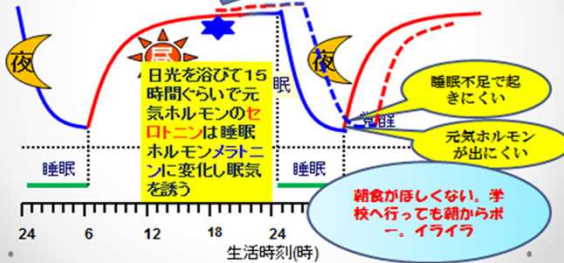


3

日中にしっかり起きておく→質の良い眠り

眠りと目覚めを司るホルモンのリズム

頭がすっきりするが...



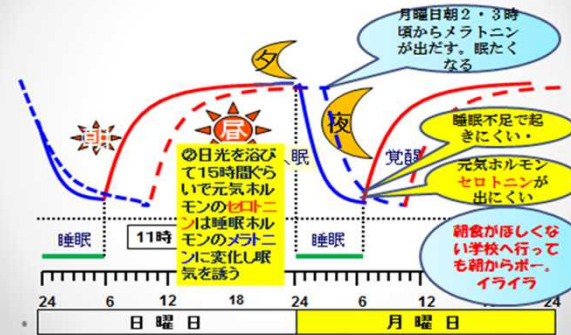
3

④休日は平日の寝不足の解消として遅くまで寝ている方が疲れがとれて良い。



4

寝だめは出来ない! (かえってリズムがスれる)



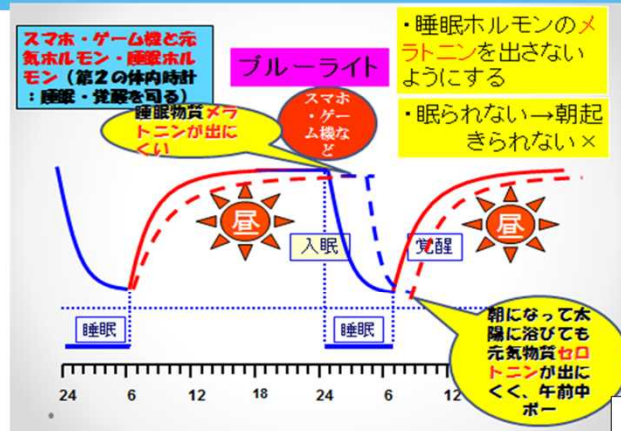
4

ポイントを絞って分かりやすく提示

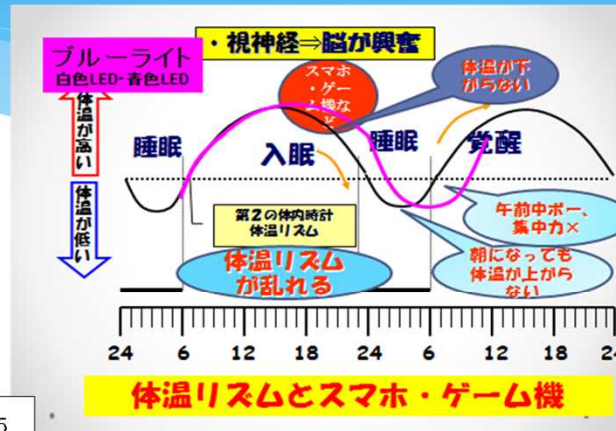
5 寝る直前まで、ベッドの中で携帯電話・スマホなどを操作した方がよく眠られる？



5



5



大事なこと

第1の体内時計のリズム = 睡眠リズム (朝目覚め、夜眠る。朝目覚め...)

一致

第2の体内時計のリズム = 朝の目覚め、夜の睡眠をコントロールしているホルモンや体温

一致させない (ズレを起こす)
よくある誤った考えや行動

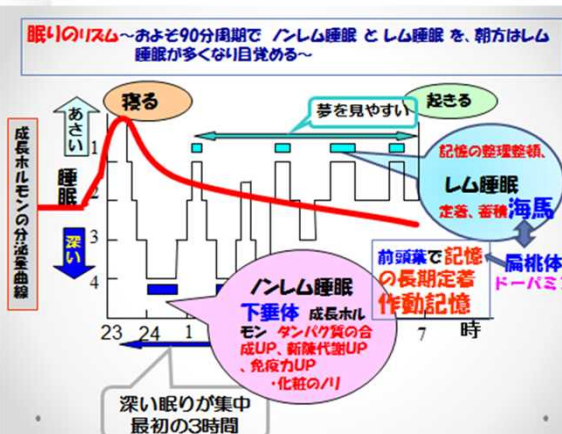
- ① 疲れたので学校から帰って夕方寝てしまうパターン
- ② 平日の疲れを取ろうと休日に寝だめをするパターン
- ③ 寝る寸前までスマホやテレビ・コンビニなどブルーライトにあたるパターン

6

⑥「眠い・睡眠！」要は、ぐっすり眠れば頭も体も大丈夫だ。

「ぐっすり眠ること」＝質も量も十分なこと

7



7

生活習慣チェックリスト

○…すでにできている △…頑張ればできそう ×…出来るぞも早い
 (5…75%以上) (4…3…2…74%~35%) (1…35%以下)

NO	生活習慣チェック項目	○	△	×
1	毎朝、ほぼ同じ時刻に起きる			
2	朝、起きたら太陽光浴をしっかりと浴びる			
3	朝食を規則正しく毎日とる			
4	終食(夕食)は18時前までに済ませる			
5	定期的に適度な運動をする			
6	風呂に入浴剤を入れる(湯温はぬるめに)			
7	夕食は寝る3時間前までに済ませる			
8	夕食が食べ終わる場合は必ず水を飲んでおく			
9	夕食後に果物をとる			
10	スマホやゲーム機等の操作時間を減らす			
11	スマホやゲーム機等の操作時間も減らす			
12	毎日ほぼ決まった時刻に寝る 「11時に寝る」から始める			
13	必要な睡眠時間をしっかりと確保する			
14	休日の睡眠時間が平日と2時間以上のズレがないようにする			
15	毎日10分程度のストレッチをする			



1回だけでなく、
見える化

記入簿
養教チェック
から教材研究



ポスターセッション

意思表示



自分の課題、友の課題を「練りあう」

熟議・ワー
クショップ



原因の原因を探らせる

多くの
先生

②寝る時刻から逆算をして、**帰宅後の生活をマネジメントする！！**
質の良い睡眠と
睡眠時間の確保

◇小低9時、小中9時半、小高10時、遅くとも0時までには寝る
◇**睡眠・覚醒のリズム**の大切さ等

就床

睡眠

①知見の理解

③生活習慣の見直し
生活習慣の質的転換



④自らをマネジメントする力・自己肯定感のある子
～自立の向う君のパワーUP↑のために～

日置中学校、大津緑洋高校 日置校舎

H27年度

日置地域

実践成果

フォーラム

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」

フォーラム宣言

学校教育:学力向上、気力・体力形成の土台づくり
……全小・中・高の全教員が指導できるように

H28年度

1人が100回より100人が1回！

社会教育:子どもから大人・高齢者まで賢く豊かな人生設計
……子どもから大人までの各年齢層に向けて公民館等で実施

家庭教育支援チーム

ふあみ

睡眠は、頭や体の元氣のもと！

就学時健康診断時の講話用学習教材

すいみんは、あたまやからだのげんきのもと！

ながとし きょういっくいいんかい
小学1・2年生むけ きょうざい
さんごう：ひろしまこくさいだいがく

すいみんは、頭や体の元氣のもと！

長門市 教育委員会
小学3・4年生むけ教材
さんごう：広島国際大学

すいみんは、頭や体の元氣のもと！

長門市 教育委員会
小学5・6年生むけ教材
さんごう：広島国際大学

小学校低学年・中学年・高学年用学習教材

睡眠・覚醒リズムの大切さ学習教材

作成：長門市教育委員会 ・参考：広島国際大学

配布CD

文科省委託「中高生を中心とした生活習慣マネージメントサポート事業」

自立へ向から君のパワーUP↑のために

十分な睡眠時間と質の良い睡眠が君の**脳**や体をつくる、育てる、働きを守る。

能力100%を発揮するために

長門市教育委員会
文部科学省・山口県教育委員会
資料協力：広島国際大学心理学科

中学・高校生用学習教材

長門市保護者用学習教材

睡眠を中心とした生活習慣づくり

脳科学の発達で、運動・栄養と共に**睡眠覚醒のリズムの大切さ**が判明してきた。

十分な睡眠時間と質の良い睡眠がお子様**の脳や体**をつくる、育てる、働きを守る。

保護者啓発用学習教材

地域住民・高齢者向け「早寝早起朝ごはん」公民館用
長門市教育委員会

睡眠 眠ること

寝る間も惜しんで...
三年寝太郎
四当五落

脳科学の発達で、運動・栄養と共に「**眠り**」と「**めざまし**」の**リズムの大切さ**が判明してきた。

寝ることは 怠け!?

村の顔治郎

1	しばし休まず 袖うち響き 飛び散る火花よ せろ湯玉	2	あるじは名高い いっごもよ 早起き早寝の 病知らず
	ふいごの風さえ 息をもつかず 仕事に精出す 村の顔治郎		終より速いと 自慢の腕で 打出す刃物に 心こもる

公民館：地域住民用学習教材

アンチ・エイジング

ピンピン・コロリ(最後まで人間らしく生きる)

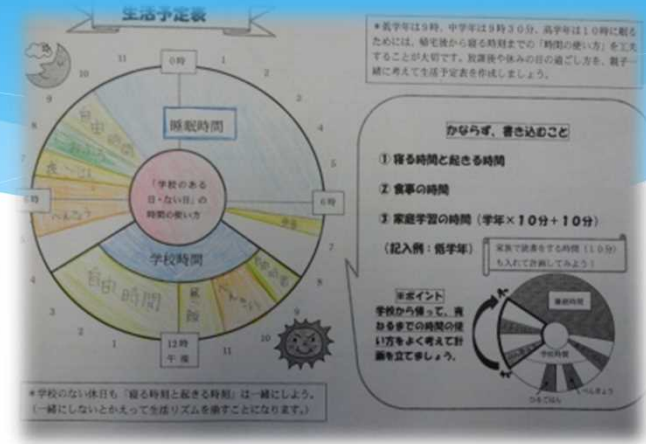
生涯、人間らしく生きるために毎朝や前夜業を備めないよう上手に賢くコントロールする

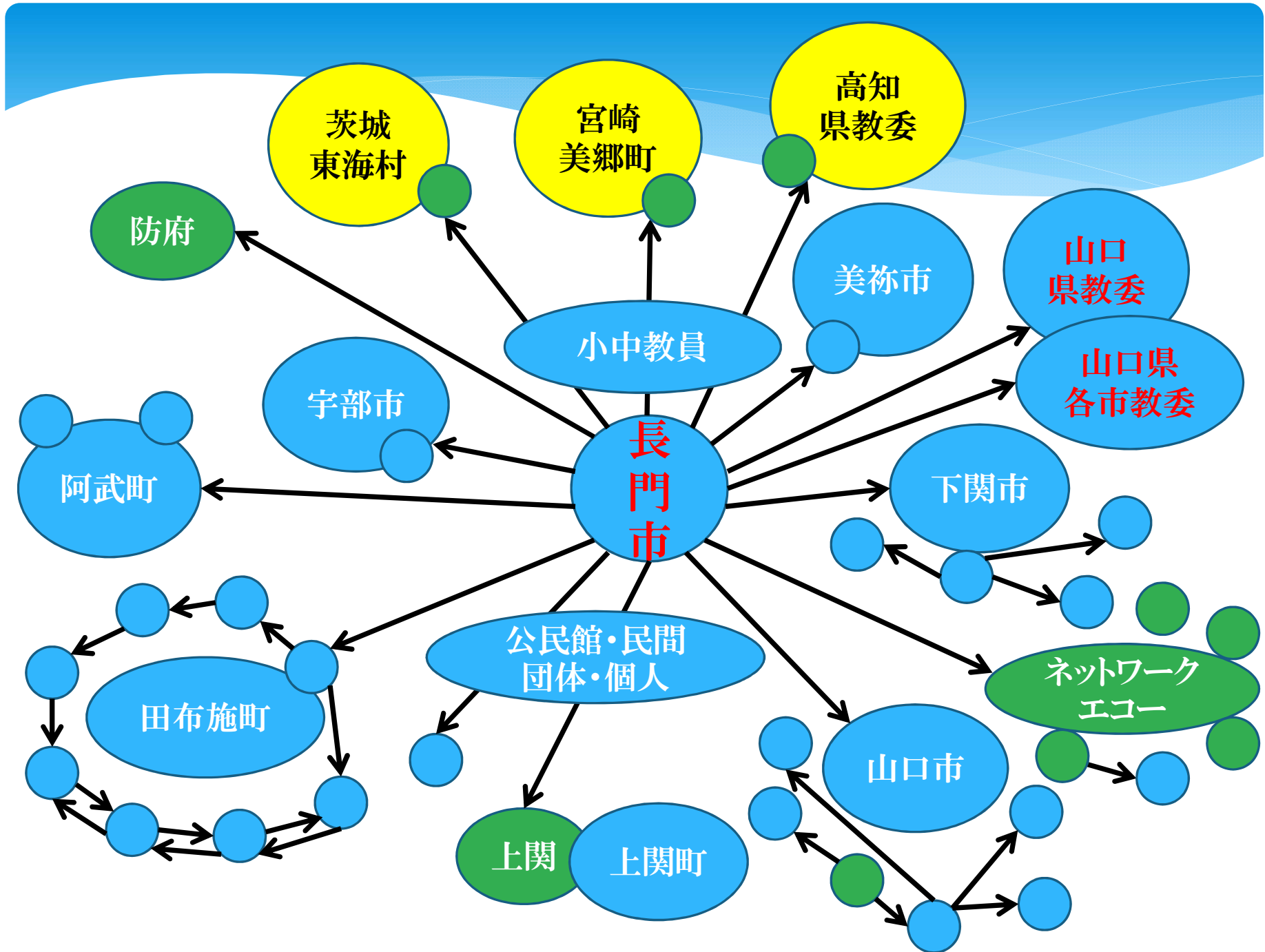
スマート・エイジング

認知症と睡眠

公民館：高齢者用学習教材

社会全体での取組を推進





睡眠を軸にマネジメント力を身につける指導

1. ①科学的な知見の学習

②自分の生活を見つめる(生活チェック・睡眠日誌の記帳)

③生活の見直し(ワークショップ等で意見交換)

④習慣化のための意思表示(ポスターセッション等)の一連の学習を繰り返し実施することが大切となる。

○ 道徳・教科・学級活動等との組み合わせによる授業展開(全教師の関わり)

○ 生徒会活動の重要な柱として位置づけ支援することで自らの課題を自ら解決していくようになる。

○ アクティブ・ラーニングを取り入れた情報収集・見直し・意思表示など

2. 生活マネジメントの場面は家庭のあり方であることから、保護者や家族みんなの問題として捉えてもらえるよう仕組むことが大切である。

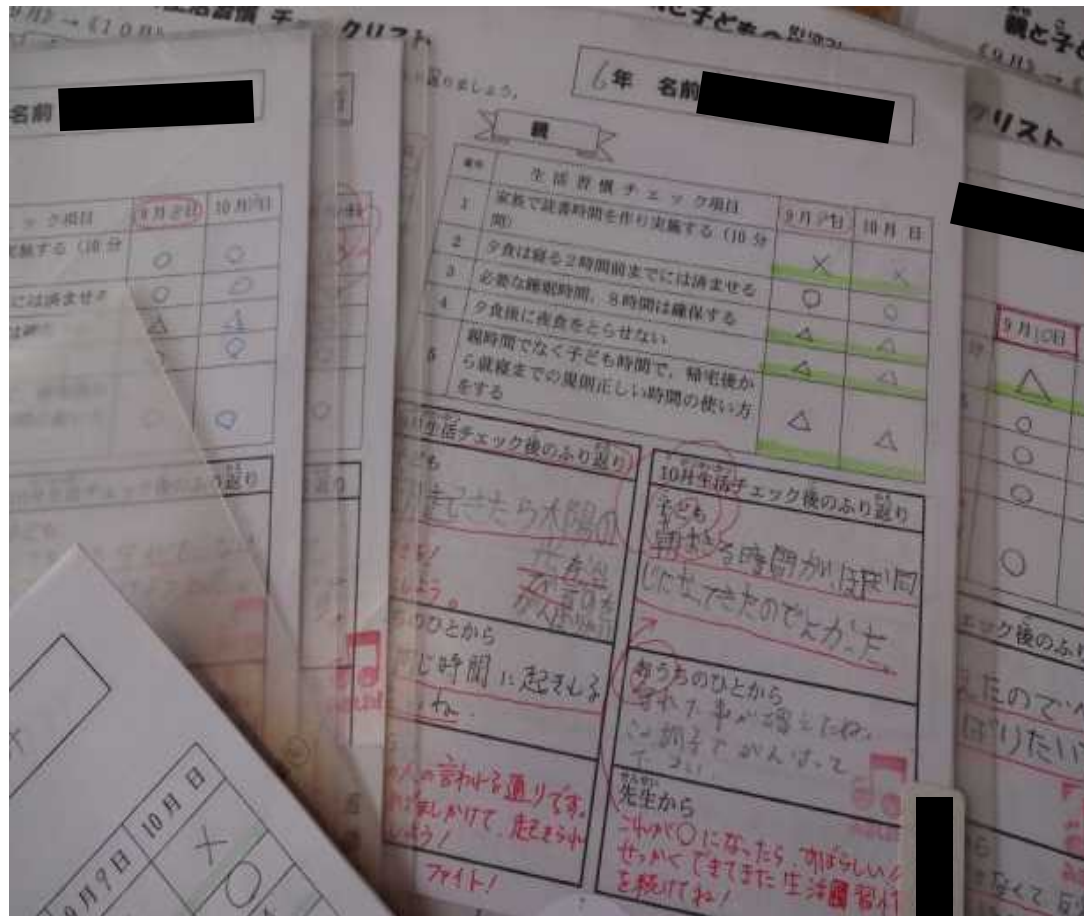
○ 学校教育からのアプローチと共に社会教育からのアプローチも重要となる。

3. 中学・高校生の生活習慣をマネジメントさせるには、家庭でのあり方を含めて幼少期からの体系的な指導の構築していくこと

4. この「早寝・早起き・朝ごはん」の取組は、学校がなかなか切り込めない家庭教育に切り込むことが可能となる。

○子どもが学校で表す様々な問題の背景に睡眠・覚醒のリズムのズレがある事を通して

油谷小学校の「親と子の生活チェック表」



保護者啓発学習感想から

○夕方から夜の時間帯、親時間で子どもを動かしていました。
今後は、子ども時間で取り組んでみたいと思います。

○就寝時刻になって
「勉強はすんだ？」が私の口癖でしたが、今日からは
「眠る準備はできた？」
「そう、じゃあ一緒に本を読みながら寝ようかねえ」と声かけを改めたいと思います。

家庭教育 チェック表

長門市教育委員会

家庭は、ホッとできる心のよりどころ

親子のコミュニケーションで、親であることを楽しみましょう

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. 子どもと今日の出来事について話をしています | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 2. 子どもの友達の名前をたくさん知っています | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 3. 家庭団らんの場所や時間をもつように努めています | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 4. 子どもの話を最後まで、顔を見ながらじっくり聞いています | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 5. 子どもが努力している姿をいつも応援しています | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

子どものために**基本的な生活習慣**と**規範意識**を身に付けさせよう

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 6. 眠りと目ざめを中心に生活のリズムが身に付くよう心掛けています | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 7. 家族みんなであいさつをしあっています | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 8. やってはいけない言動は、その場で正しています | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 9. いじめや差別・偏見は許されないことを教えています | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 10. 日ごろから思いやりについて話をしています | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 11. 家庭での生活ルールを決めて、実行させています | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 12. ルール、約束の大切さについて話したり守らせたりしています | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

躰（しつけ）は、何のために

子どもが命を輝かせて生きていけるよう**保護者が手本を**



ご清聴ありがとうございました

(文科省委託事業) 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
長門市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課

岡 嶋 邦 彦