

# 平成28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

### 長井市

#### 1. 事業の題名

「 ながいアクティブキッズプロジェクト（ながい AKP） 」
--------------------------------

#### 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	山形大学 教授	
2	順天堂大学 准教授	
3	秋草学園短期大学 准教授	
4	千葉県我孫子市立白山中学校 養護教諭	
5	長井市教育委員会 教育長	
6	長井市校長会代表(小学校)	
7	長井市校長会代表(中学校)	
8	長井市立長井小学校 養護教諭	
9	長井市立致芳小学校 養護教諭	
10	長井市立西根小学校 養護教諭	
11	長井市立平野小学校 養護教諭	
12	長井市立豊田小学校 養護教諭	
13	長井市立伊佐沢小学校 養護教諭	
14	長井市立長井南中学校 養護教諭	
15	長井市立長井北中学校 養護教諭	
16	山形県立長井高等学校 養護教諭	
17	山形県立長井工業高等学校 養護教諭	
18	長井市豊田児童センター 園長	
19	長井市西根児童センター 園長	
20	長井市PTA連合会代表(小学校)	
21	長井市PTA連合会代表(中学校)	
22	長井市PTA連合会 母親委員長	
23	長井市役所健康課健康推進主査 兼 係長(保健師)	
24	長井市教育委員会 学校教育課長	
25	長井市教育委員会 学校教育課 指導主査	
26	長井市教育委員会 学校教育課 指導主事	

②生活習慣支援員

	所 属 ・ 役 職 等	備 考 欄
1	元教員	
2	元教員	

③研究協力校

学 校 名	(1) 長井市立長井小学校 (2) 長井市立致芳小学校 (3) 長井市立西根小学校 (4) 長井市立平野小学校 (5) 長井市立豊田小学校 (6) 長井市立伊佐沢小学校 (7) 長井市立長井南中学校 (8) 長井市立長井北中学校 (9) 山形県立長井高等学校 (10) 山形県立長井工業高等学校	
所 在 地	(1) 長井市まもの上 5-2 (2) 長井市五十川 1, 091 (3) 長井市草岡 375 (4) 長井市九野本 3, 118 (5) 長井市歌丸 976 (6) 長井市上伊佐沢 2, 027 (7) 長井市泉 1, 819- 1 (8) 長井市成田 2, 883 (9) 長井市四ッ谷二丁目 5-1 (10) 長井市幸町 9-17	
対 象 学 年	全学年 (小1～中3～高3)	
児 童 ・ 生 徒 数	小学生 1, 281 名 中学生 749 名 高校生 858 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

##### 【ライフスタイルアンケートの実施】

市内全小中学校でアンケート調査を実施した。生活習慣や運動に関する内容で、アンケートの項目はほぼ同じである。市内全体で実施し5年ほどになるが、本市の児童生徒のライフスタイルについて実態把握を行い、経年変化を見て、これまでの取組の成果や課題を共通理解して事業や活動を進めた。本市では、これまで、「平日のメディア時間2時間以内」を目標に実践を進めてきた。結果としては、平均で見ると2時間以内であり、良好と考えることもできる。しかし、個別に見ると、3時間、4時間、さらにはそれ以上という児童生徒もいることがわかってきた。児童生徒の分布にばらつきがあるのも本市の課題として浮き彫りになってきた。全体への指導も大切であるが、それを継続しつつ、個別の指導や支援が必要であることを確認して事業を進めてきた。さらには、本市において、不登校傾向の児童生徒が多いという課題もあった。その生活実態に目を向けると、メディア時間の多さ、就寝時刻や起床時刻の遅さなど、ライフスタイルの乱れが共通の課題として明らかになってきた。そこで、今年度は、不登校傾向の児童生徒、特に、中学生への個別の指導や支援に力を入れて取り組んできた。

##### 【年3回の生活習慣チェックシート（HQCシート）の実施】

小中学校は年3回（学期に1回）実施。高校については、学校で独自に実施しているものもあり、共通のHQCシートは実施しなかった。平成25年度より継続実施しているが、専門家の指導や養護教諭の意見を受け、年度ごとにシートの改良を行って実施してきた。本シートを、自分の生活を見つめる鏡と捉え、1週間シートにチェックすることで自身の生活習慣の振り返りを行った。特に、「メディア時間」と「睡眠」（就寝時間と起床時間）に重点をおいて取り組んだ。

昨年度は、めやすの時間を掲げながら、目標時間を各自で設定するようにはしていたが、目標時間を低く設定してしまう児童生徒（特に、中学生）もいるという反省から、発達段階に応じた目標時間をシートに記載し、その達成に向けて取り組むようにした。マネジメント能力、自己コントロール力の育成という視点からすると、自分で設定することが効果的という考えもあるが、適切と考える時間等を意識し、その達成に向けて生活をマネジメントできる力を育成し、最終目的である望ましい生活習慣の確立や自己管理能力の育成を図っていききたいという考えのもとで、今年度は実施した。

HQCシートの実施にあたり、その事前・事後指導も大切にして事業を進めてきた。実施前には、養護教諭による集会での事前指導、担任による学級での指導等、意義付けや重点に関する指導を行い、意識化を図った。実施中も呼びかけや声かけを行い、意識の継続を図った。また、保健指導の時間を有効に活用し、生活習慣に関する指導を実施した。集会時や保健指導の時間には、睡眠の意義、早寝早起きの効果、食事の大切さ、生活リズムやメディアと脳の関係等、学校の実態に応じた指導を行い、生活習慣を整えることのよさや効果等を理解した上で実施するように心がけてきた。シートの記入で終わるのではなく、年間を通して生活習慣改善に関する取組を行い、より確かな実践へとつなげてきた。中学校では、学校において記入する時間を設定し、1日1日しっかりと振り返ることができるようにした。実施後は、振り返りの時間を大切に、自分の生活や取組を見つめ直す機会とした。

本市は、平成24年度より「アウトメディア教育」をPTAとの連携により実践してきており、生活習慣改善に向けた土壌ができています。今年度も、各学校のPTAと協力し、工夫を凝らした

実践を行ってきた（詳細は後述）。また、平成25年度からは幼児への取組に着手し、運動遊びによる運動時間の確保や多様な動きの経験とともに、生活習慣改善に向けた取組を行ってきた。幼保施設においても、HQCシートを活用した取組を進めてきた。こうした、これまでの「アウトメディア教育」の実践、幼児期からの継続した取組により、HQCシート実施への理解もあり、シートの記入や取組期間中の声かけ等、家族による協力もあり充実した取組とすることができた。また、メディア時間を減らすために、家族中で意識してテレビを少なくする、メディアに代わって読書や運動をする等、アウトメディアを意識した、保護者と一体となった実践にすることができた。シート実施期間に、「親子でチャレンジ」として、運動等を行うことに力を入れた学校もあり、運動時間の確保とともに、家族団らんのよい機会となった。

今年度、HQCシートの反省やコメントを保健だよりで紹介する取組も行った。養護教諭のアイデアにより進めた実践だが、仲間の頑張りや考えを知る機会になったり、保護者同士の悩みや思いを共有する機会になったりと、非常に効果があった。また、こうした情報の発信が、より一層、保護者の理解や意識の向上を図るうえで有効であった。

一方、マンネリ化という課題もあり、いかに意欲的に取り組ませるかが1つの課題であった。金銀銅シールの獲得を目指す実践、児童会や生徒会による呼びかけやデータの集計、メディア以外のことに目を向けるための親子で運動にチャレンジの実施、コース選択によるメディア時間を意識した取組等、研究協力校において工夫を図り、意欲的な姿勢につなげていった。

## 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

### 【PTAによる「アウトメディア活動」の実施】

本市では、すでに平成24年度より、市内全小中学校において、児童生徒の生活リズム改善を目指した「アウトメディア教育」を実践してきた。また、平成25年度からは、幼児のライフスタイル改善と運動習慣形成の基礎づくりを目指した活動を進めてきた。定期的な運動実践やライフスタイル改善教育を保護者にも呼びかけ、実践してきた。

#### ①アウトメディア読書デー

PTA 母親倶楽部による5年目の取組。毎週月曜日をアウトメディア読書デーとし、毎月カードを発行して記録する。取組の結果を集計し、結果と励ましのメッセージを記入するメッセージノートを作成し、情報を発信する。

#### ②「脳・心・体パワーアップ」の取組

PTA 保健体育部のテーマ「朝ごはん しっかり食べて 脳・心・体パワーアップ」を受け、①脳のスイッチ「朝読み」 ②心のスイッチ「あいさつ」 ③体のスイッチ「朝ごはん」に重点を置いた取組を実践。朝読みに関しては、声に出して読みたくなるような文（今年度は、枕草子「春はあけぼの」）をカードにして配布し実践した。

#### ③メディアルールづくりとその実践

研究協力校において、メディアのルールが必要と考え、PTA とともに作成し、その普及に努めた。学校保健委員会において、学年毎のメディアのルールを考え、子どもや保護者に発信した。また、「午後9時以降は、ゲーム・ネット・メールをさせないようにしよう！」というアウトメディア実践目標を掲げ、カードを作成した取組を進めた学校もある。さらに、「8時だヨ！ゲーム終了！」を合言葉にした実践もある。今年度は、自分でめあてを決めて取り組むことに力を入れ、アウトメディアによって捻出できた時間を、他のことに使おうという意識のもとに活動を進めた。

#### ④メディア研修会の実施

メディアと生活リズムという視点から、児童生徒対象や保護者対象のメディア研修会を開催した。保護者と児童生徒と一緒に参加する研修会を行った学校もある。専門家からの話を聞くことで、生活習慣の大切やメディアの影響、ネットトラブルの危険性等について、理解を深めることができた。また、本事業と関連させ、生活習慣に関連して、川島隆太先生の講演会も実施した。多くの保護者や地域の方が参加し、脳科学の面から、学習とメディア時間、生活習慣の関係についての話を聞くことができ、大変有意義な講演会となった。

#### ⑤「食育」に関する取組

生活習慣の中で大切な1つ、「食」に重点を置いて取り組んだ学校も多くあった。保護者と一緒に料理にチャレンジ、「My 弁当の日」や「おにぎりの日」を設定し、親子や自分一人で弁当やおにぎりを作り、それを持参する取組等が行われた。食べる側から作る側に代わり、その大変さを知るとともに、食の大切さを実感する非常によい機会となった。

### 【生活習慣に問題を抱える児童生徒（含む不登校傾向）への個別のサポート】

本市におけるこれまでの実践から見てきた課題に、生活習慣の個人差があった。また、不登校児童生徒の数が減らないという課題もあった。そこで、今年度は、個人へのサポートに力を入れて実践を進めてきた。

#### ①生活習慣の改善を要する児童生徒への個別指導

学校において、生活習慣の改善が見られない児童生徒を把握し、個別に面談を行い、夢や目指す姿、目標を確認し、それに向かって少しずつ取り組むこと、何に取り組んでいくのかを話し合うようにした。面談の結果は保護者にも話をし、生活習慣の改善に向けて、学校と家庭が連携して取り組めるように努めた。

また、HQCシートの結果を養護教諭や担任がチェックする中で、気

になる児童生徒がいれば、個別に声をかけ、改善に向けた取組を進めた。特に、メディア時間と就寝時刻が改善できない児童生徒に対しては、HQCシート実施前に、「作戦タイム」個別指導を行い、できない原因を考えたり、どんな工夫をすればいいのか一緒に考えたりした。その後、親子でも作戦タイムを持ち、約束を決めて実践していくことにした。

HQCシートで生活習慣の問題を把握

3学期「生活リズム作戦タイム」へようこそ!

さあ、たいへん! 問題発見!

テレビ 3時間以上見ている  
ゲーム 1時間以上している  
おやすみ 10時以降

話し合おう! 作戦タイム もっとないかな?  
どうしたら、テレビやゲームをすくなくできるかな? はやねができるかな?

テレビ観戦は1つか2つにせよ。→Q 観戦者のテレビは録画する。ゲームはタイマーをかけて30分する。→主目的はゲームはしない。ゲームを遊ぶ日は決める。→ゲームを終わらせておやすみにしよう。

ゲームで遊び過ぎないで遊ぶ。→情報はかえりながら遊ぶ。→かえりながら遊ぶように準備してから遊んでいこう。→おやすみの人があつておやすんで、できることして遊ぶ。→おやすみの人があつておやすんで、はやねするようにする。もっとない?

家族の作戦タイムで約束を決めよう!

メディアのしんかんをすくなくするために! →はやねを守るために!  
出来ることは、はじめてみる。→スポ少の日もスポ少に行く前に、宿題を全部終わらせてから、行く。→ステップを守るようにながら勉強は、しない!

おうちの目標へ  
今日、保護者で、メディアの時間を守るには、準備ができるようになるには、ということで話し合いをしました。ぜひ、ご家庭でもう一度家庭での約束を話し合い、1月30日(月)まで決めて提出いただくようお願いいたします。

[ 作戦タイムカード ]

さらに、中学校においては、HQC シートの結果、課題があると判断した生徒に、「就寝時刻が遅いあなたへ」「朝ごはんを食べてこないあなたへ」「メディア時間が長いあなたへ」といった指名型のパンフレットを、健康の記録とともに個別に配付し、意識化を図った。

## ②不登校及び不登校傾向の児童生徒への個別のサポート

本市における大きな課題の1つに不登校児童生徒数の増加があった。児童生徒数は減少傾向にあるものの、不登校児童生徒は横ばい傾向にあった。昨年度より、別室登校の生徒や適応指導教室に通う生徒に対しても HQC シートを実施すると、その生活習慣の乱れが、目に見える形で明らかになってきた。課題解決の一步として、生活習慣の改善が必要不可欠と考え、今年度は特に力を入れて取り組んできた。生徒の実態を把握し、生活習慣支援員や適応指導教室担当職員が個別サポートの中心を担った。本人が実態を掴むことからスタートし、何をすればいいのか一緒に考え実践し、その様子を見届け、褒めたり励ましたりしながら、本人に寄り添った指導・サポートを行った。具体的には、HQC シートを継続して実施する、毎日の生活の様子を記入し、振り返りの時間を設ける、日常会話の中に生活習慣に関する内容を意図的に入れていく、保護者への呼びかけを行う、スモールステップの目標を一緒に考える、等の手立てを講じた。

## ③幼保施設における取組

小中高で活用している HQC シートを、市内の幼保施設でも活用し、幼児期からの生活習慣の確立に力を入れて取り組んできた。平成25年度から文科省の委託事業を受け、それを機に HQC シートを保護者に依頼し記入してきた。今年度、地域協議会に幼保施設の代表も参加し、小中高とともに、その活用状況等について情報交換を行った。幼保施設での活用法の1つとして、保護者面談の際の活用が挙げられた。面談の際、実施した HQC シートを見ながら、生活習慣も話題に挙げて話し合いを行った。生活の様子が視覚化されているため、保護者にも伝えやすく、一緒に考えていくよい機会となった。幼児期～低学年の時期は、生活習慣の確立期と考え、HQC シートを活用して、保護者と面談を行うことは、大変有効な方法だと感じた。

### 【学校保健委員会の活用】

毎年開かれる学校保健委員会において、各学校の生活習慣の実態、アウトメディア活動の実践報告、意見交換を行ってきた。保護者を交えた意見交換の絶好の機会と捉え、メディアルールづくりの場として実施した学校もあった。学校医や保健師等も参加しての会となるため、専門的な立場から指導・助言をいただくことができた。今後も実践の様子や成果等を伝え、学校とPTA、地域が協力した取組の充実を図っていきたい。

**就寝時刻が遅いあなたへ**  
(長井南中学校保健室 パンフレット1)

生活リズム調査の結果、あなたは夜遅くまで起きており、就寝時刻が遅いです。成長期の睡眠は、脳にもからだにも心にも、考えている以上に大切な習慣です。病気に負けない、たくましくからだやこころを作る上でも大切な「眠り」について考えてみましょう。  
夜11時までは床に入る習慣が大切です。

**【子どもに必要な睡眠時間】**

① 7～9歳	10～11時間
② 10～12歳	9～10時間
③ 13～15歳	8～9時間
④ 大人	8時間

**【脳の疲れが心の疲れに】**

- 考えがまとまらない
- 人と話をするのが難くなる
- することに間違いが多くなる
- イライラする
- 気がちる

**【早めに眠るといいことたくさん！】**

- ① 身長がぐんぐん伸びる。
- ② 病気に負けないからだになる。
- ③ 落ちついた気持ちになるので周りの人に優しくできる。
- ④ ものごとに集中でき、勉強がよくわかるようになる。

脳が疲れるとイライラして、友だちとうまく関われない。学習でも「記憶」として整理されるのが「睡眠」です。

**こんな睡眠で幸せな生活を**

- ゲーム、ネット、スマホ時間を改善
- 家族とのコミュニケーションを多く
- 早めの寝起でリラックス
- 日曜日の夜は、いつもより早く寝る習慣
- お風呂タイムをしっかり

寝ている時間に多く出る「ホルモンの見逃し」

- 性ホルモン
- 成長ホルモン
- 甲状腺ホルモン

〔指名型パンフレット〕

本市では、コミュニティ・スクールの導入を進めている。これまでは保護者への呼びかけや啓蒙が中心であったが、学校運営協議会を活用し、地域も含めたより広い範囲へ情報を発信し、より一層、連携と協力を深めた取組の充実を目指していきたいと考える。

#### 4. 事業の実施により得られた成果・効果

##### ○地域協議会の広がり縦の関係の確立

今年度より、幼保施設の代表も地域協議会へ参加し、幼保・小・中・高という縦のつながりが確立し、一体となって取り組む意識がさらに強まった。これまで、各発達段階において実践してきた取組が線となり、1つのつながりとなったことは価値があり、大きな成果と言える。PTAとの連携による取組も、年々より高みを目指したものとなっており、PTAとも一体化した取組を進めることができた。また、互いの実践に学び合うことで、さらなる取組を進める意欲やエネルギーにもつながった。「メディアとうまく付き合い、元気に、アクティブに、知的に活動できる長井の子ども」の育成という目標に向かって、一体となって取り組んでいく体制を、より強固なものにすることができた。発達段階は違っても、その目指すところ、願うところは同じであり、そうした点を確認し、取組を進めることができたことも大きな収穫であった。

##### ○研究協力校による工夫した取組

共通のシートとしてHQCシートを活用してきたが、今年度は、各学校によるシートのアレンジや実践の工夫が見られた。メディア以外に目を向けるための「親子でチャレンジ」の実践、メディア以外に取り組んだことを記入するシートの工夫、食育と関連させ、朝食メニューを考える取組等、さまざまな活動が展開された。PTAとの連携によるアレンジに富んだ取組は前述の通りである。マンネリ化や単調化も危惧されるが、お互いに知恵を出し合いながら、実り多い実践にしようとして取り組めたことも成果の1つである。

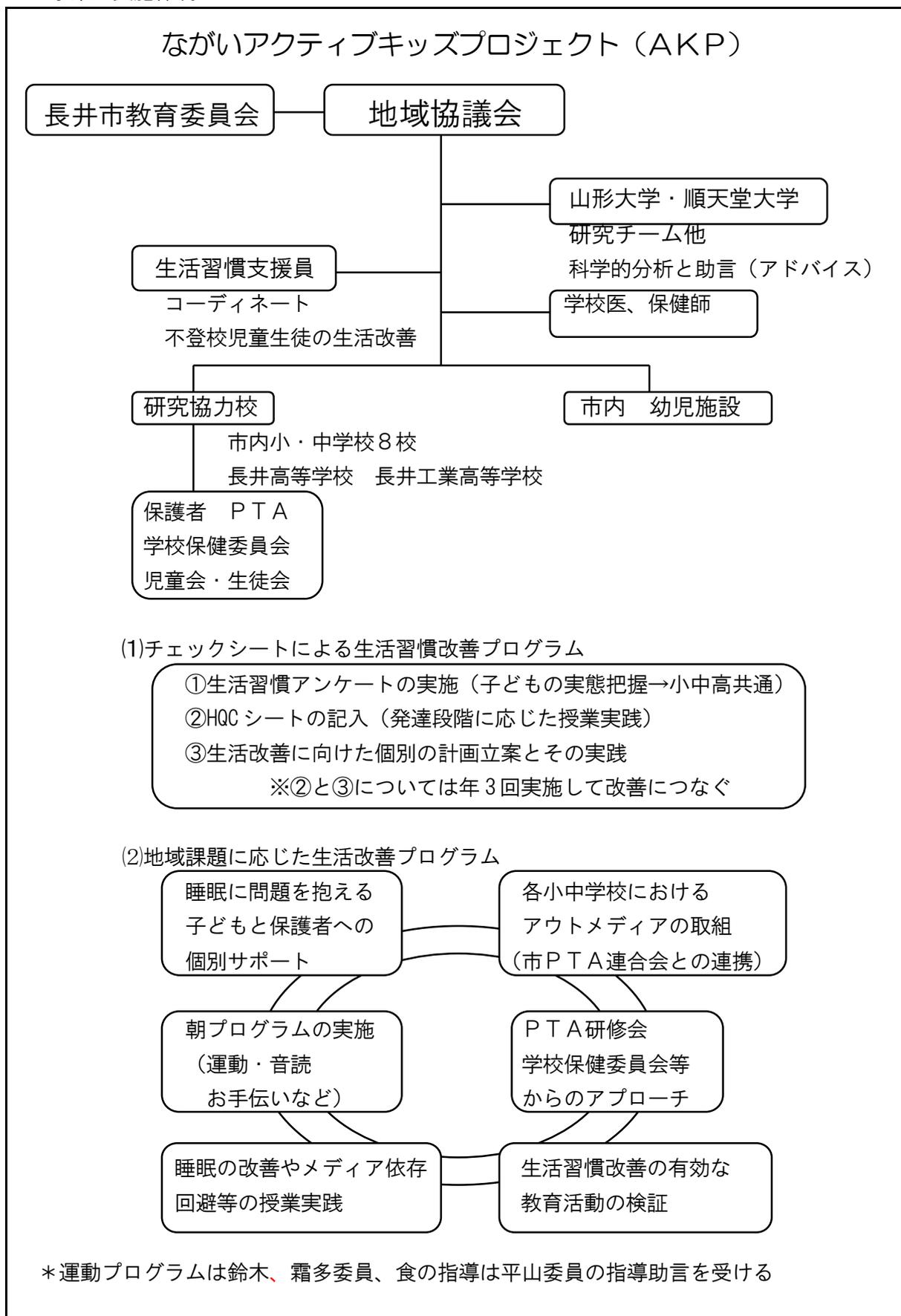
##### ○個別指導や個別サポートの充実

これまでの実践から、本市では個別指導や個別サポートの必要性が明らかになっていた。そこで、今年度は、不登校傾向の児童生徒、生活習慣が心配な児童生徒に対し、ピンポイントで指導やサポートを行ってきた。作戦タイムや指名型パンフレット等の工夫も見られ、充実した取組となった。個別の指導やサポートにより、児童生徒本人の意識が高まり、少しずつ前進できるようになったことは大きな成果であり、喜びである。別室登校生徒や適応指導教室へ通う生徒への指導・サポートにより、欠席を減らし、登校日を増やすことができた。昨年度までは、休んでしまう児童生徒でも、何とか登校するという姿も見られた。生活習慣支援員や教育相談員、養護教諭によるきめ細かな、継続した働きかけの成果と考える。生活習慣改善の糸口としては、やはり個に合った指導やサポートが必要不可欠であると強く感じた。こうした個別指導や個別サポートは、本市や研究協力校による欠席数の減少や全員登校日の増加につながった。

不登校及び不登校傾向の児童生徒にとって、HQCシートにより自分の生活が視覚化されたことで、自身の生活を見つめ直す機会となった。生活習慣支援員による個別のサポートがあり、具体的に何をすればいいのか一緒に考え、それを実践し、その様子をしっかりと見届けてもらっているという気持ちが、継続して取り組む意欲、エネルギーになり、好転につながったと言える。

生活習慣改善に関する取組を進めて数年になるが、こうした成果が年々顕著になってきた。すぐには効果の見えない取組であるが、地道な取組の大切さを、今年度の実践から学んだ。

## 5. 事業の実施体制

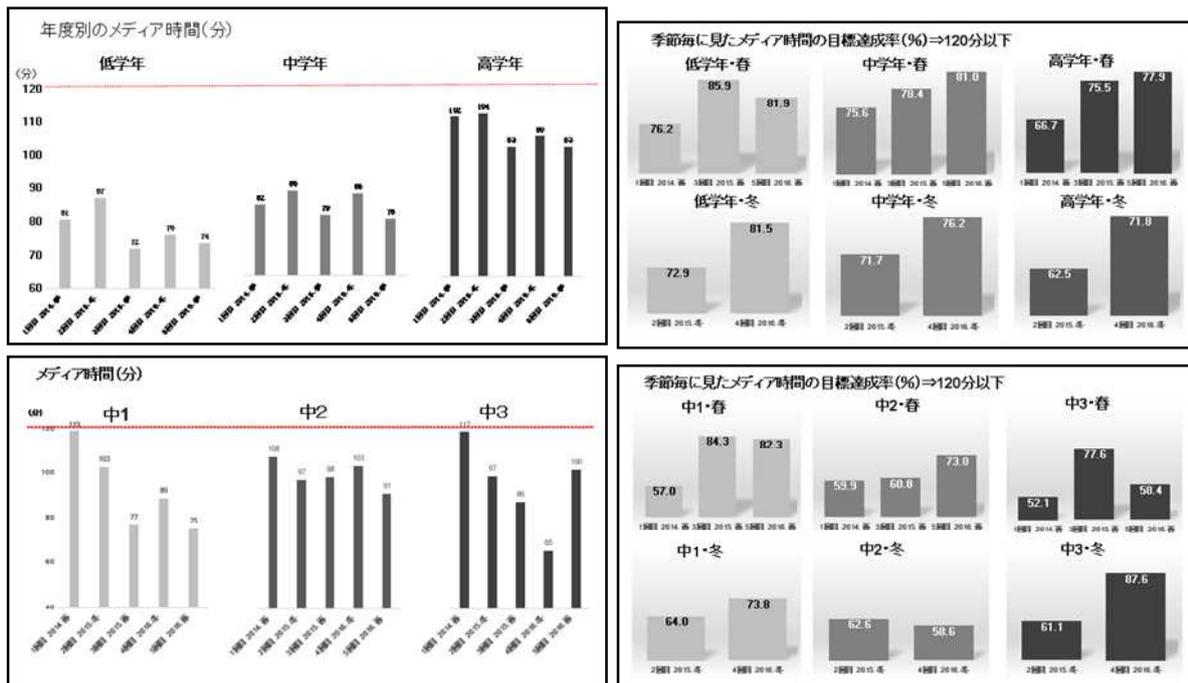




睡眠時間が少ないと感じる。生活習慣の確立期でもある幼児期から低学年段階は、特に、保護者の関わりが重要と考える。保護者の生活も大きく影響するため、今後も引き続き、保護者への啓蒙を行っていくとともに、幼保施設との連携を図りながら進めていきたい。

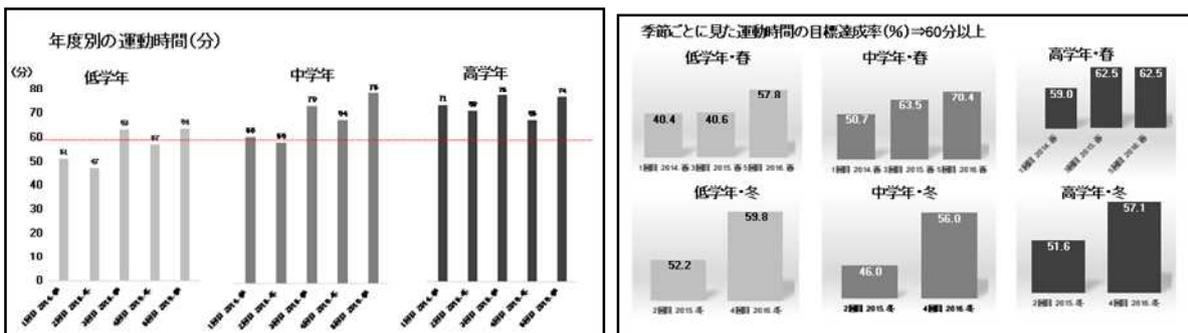
中学校においては、1年生と2、3年生とで差が見られた。午前0時以前の就寝と考え、睡眠時間7時間以上で考えれば概ね良好の結果と言えるが、7.5時間と考えると、2、3年生で課題が見える。自分で使える時間をいかに有効に活用し、睡眠時間をいかに確保するのか、引き続き中学校では大切にして指導していきたいと考える。

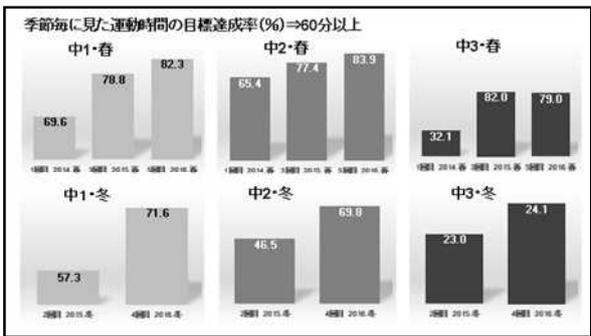
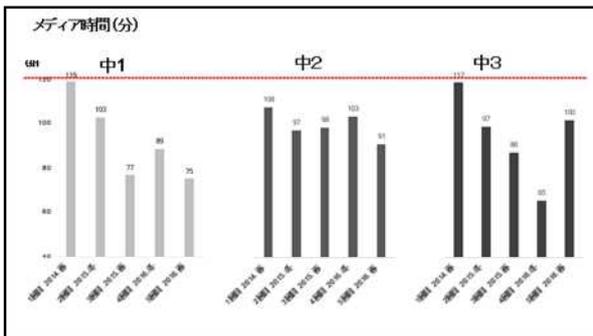
## ②メディア時間の変化



本市で、特に力を入れてきたことがメディア時間である。「平日のメディア2時間以内」という目標を掲げ、前述したようなPTAと連携したアウトメディア教育に取り組んできた。その成果が表れたと言える。HQCシート実施中は、平均時間で全ての学年で2時間以内となり、その時間も減少傾向にある。目標達成率も増加傾向となった。スマートフォンや携帯、ネットにつながる機器の所持率が年々増加傾向にあり、それに伴うメディア時間の増加が懸念される。今後も、メディアと上手に付き合っていくという視点を大切に、継続して取組を進めていきたい。

## ③運動時間の変化





運動時間の確保についても力を注いできた。幼児期からの取組において、運動時間の確保や多様な動きの経験を大切にしてきたこともあり、継続して児童生徒や保護者へ働きかけ、体を動かすことを奨励してきた。体育の時間を除き、1日60分の運動時間を目標としてきた。平均時間で見ると、全学年で目標を達成できた。回を重ねる毎に時間は増加し、目標達成率も増加傾向となった。冬期間の積雪により、運動の機会が減ってしまうことも心配されたが、「親子でチャレンジ」等、意図的に運動に取り組む機会を設けることで、保護者も一緒に楽しんで運動することができた。「体を動かすことが、親自身にもとても大切だと気づいた」「何気ない会話が幸せの時間だった」といった保護者の感想も多く寄せられ、家族にとって有意義な時間となったことがうかがえる。こうした実践を他にも広め、さらなる充実を図っていきたい。

HQCシートは生活習慣の改善、望ましいライフスタイル確立のための特効薬ではない。ただ、上記の結果からも明らかのように、教育効果は十分にあると言える。今後は、その有効性を理解しながら、さらによりよい取組を模索していきたい。

【欠席者数と全校登校日の変化】

長年の取組の成果として、欠席者数の減少、全員登校日の増加が挙げられる。過去8年間の中で、全員登校日が過去最高を更新中である、年々欠席者数が減少し、全員登校日が増加しており、今年度は100日を達成したという報告もあった。生活習慣に目を向け、意識した取組を進めた結果、素晴らしい成果となって表れた。生活習慣の改善、望ましい生活習慣の確立が、児童生徒も体と心の成長に大きく影響していることを示すデータであると捉え、今後も力を注いでいきたい。

【不登校傾向の生徒の変化及び不登校者数の変化】

本市が抱えていた大きな課題の1つに、不登校児童生徒、不登校傾向児童生徒の増加があった。そのため、本事業の委託を受けたことをきっかけに、昨年度より、個別のサポートに力を入れて取り組んできた。

昨年度と今年度の2月末現在の不登校児童生徒数を比較すると、合計では25名から12名へと大幅に減少した。特に、中学校においては、22名から8名という結果である。さまざまな取組、手立ての総合的な成果ではあるが、本事業における実践も、その1つであるとする。

以下は、生活習慣支援員のサポート、適応指導教室へ通所する生徒の例である。

○別室登校生徒の例（当該生徒は複数）

〔実態〕…夜型の生活リズム。スマホやゲーム等のメディア時間が非常に長い。朝食を食べない。生活時間の管理ができない。保護者もあきらめ感が強い。

〔手立て〕…会話の中に生活習慣に関することを入れて意識化を図る。HQCシートを活用しての声かけと保護者への呼びかけ。毎日の生活の様子をノートに記入し振り返りを行う。メディア時間を減らす方法を一緒に考える。スモールステップの目標を掲げ、できたら褒める。

〔現在〕…欠席がほとんどない。就寝時刻が少し早くなった。朝食を食べるようになった。メディア時間を意識する生徒が出てきた。学校滞在時間が増加した。在籍教室への滞在時間が増加した。自転車やスクールバスでの登下校ができるようになった。行事等へも参加できるようになった。

2人の生活習慣支援員の指導やサポートにより、上記のような好転が見られた。

#### ○適応指導教室の生徒の例（当該生徒は複数）

・HQCシートの結果（2年間にわたる実施結果の平均）

	実施時期	就寝時刻	起床時刻	メディア時間	家庭学習時間	運動時間
A	H28.2月	1:50	8:20	6.5時間	0分	6分
	H29.1月	0:45	8:00	6.0時間	0分	0分
B	H28.2月	1:40	8:15	10時間	5分	11分
	H29.1月	11:50	7:42	2.5時間	120分	30分
C	H28.2月	11:45	7:40	6.0時間	30分	85分
	H29.1月	0:00	7:12	2.5時間	102分	64分

当初は、就寝時刻が午前2～3時、メディア時間10時間以上という昼夜逆転の生活であり、時間があればメディアに興じていた。週3日の適応指導教室において、学習や運動、遊びを行うとともに、生活習慣に関する指導も行ってきた。少しずつ、生徒の意識にも変化が見られ、下記のような目標を掲げながら取組を進めてきた。

- ・午前0時を過ぎないように就寝（ゴールデンタイム（午後10時～午前2時）の睡眠時間を意識）
- ・午前7時台の起床
- ・メディア時間は1日2～3時間以内

一人ひとりに寄り添った継続した指導・支援により、生徒には大きな変化が見られてきた。現在は、「〇時までには〇〇しよう」というめあてを決め、時間を意識した生活ができるようになってきた。生活習慣の改善や生活リズムの安定が要因であると考えられる。

本市の児童生徒の生活習慣に関しては、これまでの調査結果からも概ね良好となっていた。しかし、個人による差やばらつきが非常に大きいこと、不登校やその傾向を示す児童生徒が多いことも課題となっていた。今年度、個別指導や個別のサポートに力を入れることで、徐々にではあるが課題を抱える児童生徒の改善も見られてきた。

ただ、ライフスタイルアンケートの結果から、新たな課題も見えてきた。不定愁訴を訴える児童生徒の割合が多いことである。これまで、不登校やその傾向を示す児童生徒が多いことが本市の課題となっていたが、不定愁訴を訴える児童生徒の割合が高いこととの関連は大きいと考えられる。今年度は、個別の指導や個別のサポートにより、不登校児童生徒数の減少という成果が表れたが、新たな課題を受け、不定愁訴を訴える児童生徒への対応や訴える児童生徒の

減少に努めていく必要があると感じている。

生活習慣の改善や望ましいライフスタイルの確立は、一朝一夕にはいかないが、今年度の実践から、地道に取り組むことで、必ずやよい方向に向かうということが確信できた。これを励みに、今後も、幼保・小・中・高の縦のつながりを大切にした地道な取組に力を注ぎ、たくましい長井の子どもの育成に努めていきたいと考える。