

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

美浜町

1. 事業の題名

「 規則正しい生活リズム実現に向けた調査研究活動 」

2. 事業の実施体制

①の構成員

	所 属 ・ 役 職 等	備考欄
1	美浜町教育委員会 教育長	
2	NPO法人里豊夢わかさ 理事長	
3	美浜町PTA連合会 会長	
4	元校長・美浜町南西郷公民館 館長	
5	元校長・美浜町エネルギー環境教育支援員	
6	美浜町中央小学校 校長〈美浜町校長会 代表〉	
7	美浜町美浜中学校 校長	
8	美浜町学校保健会部会長	
9	美浜町教育委員会事務局教育政策課 課長	
10	美浜町教育委員会事務局教育政策課 主事	事務局

②生活習慣支援員

	所 属 ・ 役 職 等	備考欄
1	NPO法人里豊夢わかさ 理事長	

③研究協力校

学 校 名	美浜中学校	
所 在 地	福井県三方郡美浜町麻生 38-10	
対 象 学 年	1年～3年	
児 童・生 徒 数	230名	11学級

学 校 名	美浜中央小学校	
所 在 地	福井県三方郡美浜町河原市 8-2	
対 象 学 年	1年～6年	
児 童・生 徒 数	137名	8学級

学 校 名	美浜東小学校	
-------	--------	--

所在地	福井県三方郡美浜町佐田 69-4	
対象学年	1年～6年	
児童・生徒数	154名	7学級

学校名	美浜西小学校	
所在地	福井県三方郡美浜町金山 14-1	
対象学年	1年～6年	
児童・生徒数	140名	7学級

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「生活習慣改善プログラム」の実施について

1. 睡眠・朝食調査の実施について

1.1 睡眠・朝食調査票

睡眠・朝食調査票の形式について研究委員会で検討した結果、調査実施に使い勝手が良いことと事後指導に有用であるため、昨年度に引き続いて下記の形式で実施することとした。

睡眠・朝食調査票は、生活リズム向上の取り組みである「生活習慣改善プログラム」の起点の役割を担っている。2週間の睡眠・朝食を記録することによって、個々の生活リズムの特徴が浮かび上がってくる。この調査票は、児童生徒と保護者の生活リズム向上意識を高めるために、目標とする入眠時刻・起床時刻の記入箇所と本人の「ふりかえり」、保護者の「意見・感想」の欄を設けている。

記入は、寝た時間を黒く塗りつぶしていく単純な作業である。児童生徒の必要とする睡眠時間を見るために土日祭日は、自然に目覚めるまで起こさないよう協力を得ている。

目標時刻の記入にあたっては、日々の生活リズムから、守ることができる入眠・起床時刻を考えて決めて、その時刻を記入している。毎朝、決めた時刻が守られたかどうかを反省し、教師もチェックしている。「自分で考える」「自分で決める」、そして、決めたことは「守る」ことを意識づけている。これは、将来にわたって規則正しい生活リズムを維持する自己管理能力を高めるためである。

「ふりかえり」の欄は、記録者の自己反省の場であり、自己評価の場でもある。また、睡眠を中心とした生活リズムの立て直しの具体的な資料として学習時に活用している。

保護者の「意見や感想」の欄は、睡眠意識を高めるだけでなく、生活リズムに関する質問や相談も記入してもらっている。さらに児童生徒が記入した調査結果の信憑性を確認するためにも重要であり、チェックの際は丁寧に読み、対応している。

この睡眠・朝食調査票の利点として、

- ・睡眠の可視化 ・睡眠の特徴の把握(問題の表面化) ・問題行動の理解
- ・自己評価が可能 ・睡眠改善の有力な資料(授業で活用) などが挙げられる。

1.2 睡眠・朝食調査事前指導

調査実施にあたり、「睡眠・朝食調査票」、「睡眠・朝食調査票のつけ方」、「睡眠・朝食調査票の実施協力をお願い」の3種の印刷物(資料添付)を町内の養護教諭が全員参加する第一回研究委員会で配付して調査と調査後の一連の流れについて話し合いの場を持った。それらを持ち帰り、各学校では調査実施に向けて研修の場を設けた。

1.3 保護者への協力依頼

6月上旬、「睡眠・朝食調査実施協力をお願い」の文書を、学校を通して保護者に配布した。主な内容は、調査の目的と協力依頼、記録上の注意、事後の取り扱いについてである。第二次調査の際は、転入生の保護者のみ配布し、協力を得た。

2. 第一次睡眠・朝食調査に関する活動(6月～9月)

「生活習慣改善プログラム」は、2週間調査を実施、児童生徒の「ふりかえり」の記入、保護者に返還し、確認と「意見・感想」欄の記入、評価・アドバイスの記述、面談対象者抽出(運営委員会)、学校ごとに面談者決定、保護者会等で担任による生活アドバイス、直接面談実施、事後指導という流れをもったシステムである。

2.1 睡眠・朝食調査の実施

第一次睡眠・朝食調査を6中旬～7月上旬にかけて町内の小中学校4校で実施した。小学校での第一次調査が同時期で遅かったため、保護者会まで時間的な余裕がない状況であった。調査終了後、一旦家庭に戻し、すべて回収するまで時間を要したが、大半は期日内に回収できた。中学校は回収に手間取り、7月末に回収を終えたため、次の作業は8月にずれ込んだ。

小学校からは一学期末保護者会で保護者に評価・アドバイスを伝え、夏季休業中の生活リズムの乱れ防止に役立てたいという要望が強いため、時間的な余裕をもって対応できるよう、5月下旬に睡眠・朝食調査に取り掛かることが求められる。

2.2 睡眠・朝食調査結果の分析・評価作業

小学校の結果処理作業は、保護者会、運営委員会開催日から逆算して仕上げる最終日を設定し、回収された学校から作業に入った。中学校は8月下旬に行った。方法は、まず、学年ごとに問題ないシートを抜き出した。残った問題を抱えているシートは睡眠リズムが不規則、夜ふかし、土日の補充睡眠、中途覚醒、中途睡眠などリズム乱れているシートに分類した。それらのシートを下記の基準で分析・評価作業を実施した。

A評価: 全く問題がない生活リズム(早寝早起きで、生活リズムが規則正しい)

B評価：やや問題があるが問題点を指摘し、コメントで改善を促す程度 of 生活リズム

C評価：このまま放置すれば不登校予備軍になる可能性を持っている生活リズム

D評価：睡眠に乱れやトラブルを抱えており、放置できない生活リズム

E評価：生活リズムが大きく乱れ、極端な短時間・長時間睡眠 of 生活リズム

この5段階評価は、私的なものであるが、過去の積み重ねから適切な評価と考えている。この評価の基は下記の目標とすべき規則正しい睡眠リズムで、その差で判断している。

- ① 入眠時刻：低学年は21時以内、高学年が21時半以内、中学生が22時以内
- ② 睡眠時間：低学年は9時間半以上、高学年が9時間、中学生が8時間確保
- ③ 睡眠の連続性：夜の7時から朝の7時まで中途覚醒や断眠のない睡眠
- ④ 規則正しい睡眠リズム：入眠時刻・起床時刻がそれぞれ、その差が1時間以内

(「三池・前田式睡眠改善プログラム」より)

2.3 生活リズムに対するコメント記述（改善に向けたアドバイス）

主に、E評価、D評価、一部C評価の児童生徒のシートについて話し合い、生活リズム改善に向けたアドバイスを書き込んだ。時間的な制約もあり、未記述分は手分けし、各自が自宅でコメントを記述し、集約した。

コメントの記述に当たっては、本人の「ふりかえり」欄と保護者の「感想や意見」の欄を必ず参考にし、マニュアル的な対応は極力避けて記述した。

なかでも生活リズムが大きく乱れている睡眠障害が疑われるシートと親の質問などで専門的な判断が求められるシートについては、三池輝久医師にそのシートを送付し、判断を仰いだ。

2.4 睡眠・朝食調査結果の修正作業

児童生徒個々へのアドバイスで誤字脱字、表現の問題、内容が理解できるか、不適切な用語や傷つける用語を使用していないかなど、細部にわたって点検作業を行った。

2.5 睡眠・朝食調査結果の還元

分析・評価された調査結果を中心に運営委員会を開催し、第一次調査に関する活動から浮かび上がった問題と事後指導について話し合う場を持った。昨年度出された夜の活動自粛についての申し合わせ事項を守っていない団体や町主催の子ども会行事による低学年 of 生活リズムの乱れなどを話し合った。面談候補者の抽出に当たっては、日々の生活を考慮し、シートを中心に睡眠改善が求められる児童生徒を対象とした。面談日、時間の調整作業もその場で行った。

面談対象外の児童生徒の評価・コメントは、健康カード等に貼り、小中学校とも担任を通して保護者に渡された。面談対象者で面談希望がなかった児童生徒に対しては、担任以外に養護教諭も適宜指導、対応した。

2.6 面談指導

学校からの呼びかけに同意を得た児童生徒とその保護者を対象に直接面談を実施した。小学校では保護者会当日、新たな面談希望者に対しても実施した。

- ・ 小学校 7月15日(金)～19日(火) 19名(内9名当日希望)
- ・ 中学校 9月17日(土) 3名

今年度は、小学校では呼びかける時間が短かったため申し込みは少なかったが、保護者会で担任の呼びかけにより当日面談希望者が多く出てきた。中学校は、睡眠時間が極端に短い生徒

と睡眠リズムが大きく乱れている生徒、寢床に入っても寝付けずに悩んでいる生徒を中心に抽出し、学校から保護者へ呼びかけたが反応は鈍かったようである。

限りなく不登校予備軍に近い児童生徒に対しては、配慮する内容を養護教諭に伝え、校内で適宜対応することを依頼した。

面談に当たっては、こうあるべきということは横に置いて、わずかであっても生活リズムの乱れの改善に前向きに取り組んでもらうようにしている。また、保護者を追い込むことがないように配慮している。

面談した児童生徒がたった一度の指導でリズムが改善されることは期待できない。継続した事後指導が大切であるため、面談実施時には養護教諭の同席を求めている。これは、養護教諭が面談時のやり取りから学校でできること、日々の指導について把握してもらうためであり、経験を積むことで養護教諭の指導力が自ずと身に付くことを目的としている。

睡眠の乱れが大きいとか、朝食欠食が目立つ児童生徒に対しては、保護者の承諾を得て睡眠・朝食調査記録を家庭で行なってもらった。その処理等については、養護教諭が実施していた。

3. 第二次睡眠・朝食調査に関する活動(10月～3月)

調査及び調査結果の処理、その後の対応に関する一連のプログラムは、第一次睡眠・朝食調査と同様である。

3.1 調査の実施時期

第二次睡眠・朝食調査は、10月中旬～11月下旬に実施した。調査結果を用いた授業にするか、授業で睡眠の働きや睡眠の問題などについて学んだあと調査を実施するかで日程にばらつきがあった。

3.2 調査結果の分析・評価及びアドバイス記述作業

調査結果の分析・評価・アドバイス記述作業日は、メンバーの日程調整がつかず、二学期末保護者会間際に仕上がった。

3.3 調査結果の還元・面談

第二次調査結果における評価・コメントは保護者会で担任によって指導され、還元した。面談対象者は、各学校へ調査処理の結果を持参した際、学校と相談し決定した。

3学期に入り、冬休み中の生活の乱れから学校へ行き渋りがでてきた児童、中学校進学を控え睡眠の乱れが改善されていない6年児童の面談を要請により実施した。

- 小学校 12月14日(水)～2月 4日(土) 18名(内4名当日希望)

(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

「生活リズムの乱れ」や「不登校」等に関する課題は、地域的課題というより全国的な社会問題であり、課題である。また、社会全体が今よければ「良し」とする風潮が強くなり、子どもの成長を長い目で見て育てる心の余裕を持った大人の減少が気になる。子どもにとっては睡眠がいかに大切であるか、大人と子どもは違うということがあまり意識されることなく夜の活動などが行われていることも問題である。

〈眠育導入にあたって学校から上がってきた問題〉

- 月曜日の欠席者が多い。休み中に休養がとれていなかったり、スポ少等で疲れが残っていた

り、リズムが崩れていることが考えられる。

- スポ少の活動が盛んで、休日の試合や練習で、月曜日は大変疲れて学校に来ている。
- スポ少の反省会に子どもも同席し、夜遅くまで参加している。
- 保健室に調子が悪くて来る子どもの中には、ベッドでぐっすり眠る子がいる。話を聞くと、ゲームや家族と一緒に何かをしていて睡眠がとれていない場合が多い。
- 地区で行われる大人の慰労会などに子どもも参加するなど、子どもは大人と違うという大人の意識が薄い。

これらの問題を見るとき、生活リズムの乱れは子どもに問題があるとか家庭の問題として片付けることはできない。スポ少などの夜の活動の指導者は、おそらく良かれと思って夜の練習を行っているわけであるが、結果的には子どもたちに精神的・身体的に過度の負担を与えていることに気づいておらず、指導者としての資質に問題があると考えている。

さらに、貧困の格差は拡大しており、生活を支えるためにダブルワーク、トリプルワークの家庭、母子・父子家庭で子どもを置いて夜勤の家庭もある。

いろいろな課題が山積みの中、新たに家庭教育支援員との連携を行っているが、まだまだ地域で子ども守り、支えていく意識が広まったり、高くなっているとはいえない。

1. 保・小・中・地域の連携

1.1 その背景

生体リズムの基盤は幼少期にあり、その時期の生活習慣(生活リズム)が一生を左右するともいわれている。この大切な時期でありながら、地域で子どもを育てるという考えが希薄になっており、親の自己責任の風潮が高まり、子育ての悩みや不安等を抱かえ込んでいる親もいる。さらに、価値観の多様化や個々の家庭の事情があり、アドバイスを躊躇せざるを得ないときもあるなど、養育の孤立化が伺える。

小一プロブレム(小一ギャップ)に陥っている児童の睡眠・朝食調査結果を見ると幼少期の午睡の習慣が抜け切らずに入学し、中途睡眠など睡眠リズムの乱れは深刻となっている。小学校入学時の生活リズムの乱れは学年が上がってもなかなか改善されていかないのが現実である。

小学生になって新たに生活リズムが乱れている児童は、大人の夜ふかし習慣の影響を受けたり、夜の活動参加によるものが大半である。週末の夜ふかしの実態は、親子でのテレビ視聴や遅くからの外食など親子のふれあい、コミュニケーション優先の考え方がある。また学年が上がるにつれて夜の活動が活発となり、必要な睡眠時間が奪われている。

小学校へは普通に登校できていた児童が、中学校進学後、中一ギャップ、さらに不登校になる例が多くなっている。その原因を中学校生活に問題があると結論付けているのをよく目にする。なぜ一部の生徒にだけ出てくるのかなど、視点を変えて検証する必要があると思う。

不登校は大きな課題であるが、教師にとって、目の前にいる登校していてもやる気を見せない児童生徒が気がかりとなっている。朝から行動が鈍く、生あくびや机にうつぶせていたり、イライラしていたり、中には登校後、保健室のベッドでぐっすり寝て睡眠不足を補っている児童生徒もいる。

1.2 就学時検診時の活用

美浜町では、平成26年度から就学時検診時に睡眠講話を実施している。保育園から小学校にスムーズに入学できることを目標に実施しているが、これはすべての親が参加する貴重な機会として活用している。日々の睡眠リズムを整えることの必要性や子どもの睡眠は大人と違うことなどを伝えて、入学前3か月間の生活リズムの見直し・改善をお願いしている。

1.3 小中の連携

小学校で乱れた生活リズムが修正されない状態で中学校に進学すると、中一ギャップになる可能性が高い。それを防ぐため、小学校在学中に生活リズムを整えておく必要があり、さらに進学後もそのリズムが維持されていることを確認する必要がある。そのための小中の連携は欠かせない。

2. 夜の活動自粛

2.1 夜更かしの背景

児童生徒の夜更しの最大の原因は、大人の都合に合わせた夜の活動である。幼少期から夜ふかし習慣が定着している子どもがいるが、多くは小学校時の夜の活動が引き金になっている場合が多い。低学年の間は、そのことに疑問を持つ保護者もいるが、学年が上がるにつれてその違和感は薄れていくようである。その結果、睡眠リズムが不規則になり、短時間睡眠が慢性化し、体調不良を訴えたり、学習に集中できない児童が出てきている。

2.2 地域で取り組む夜ふかし防止

子どもたちの睡眠時間確保と睡眠を犠牲にすることの問題を提起しているなかで、個人で指導者に我が子の睡眠時間確保に協力を申し出る保護者も出現してきた。学校も子どもたちの生活実態から問題を深刻にとらえ、夜の活動自粛に向けた動きが表面化してきた。

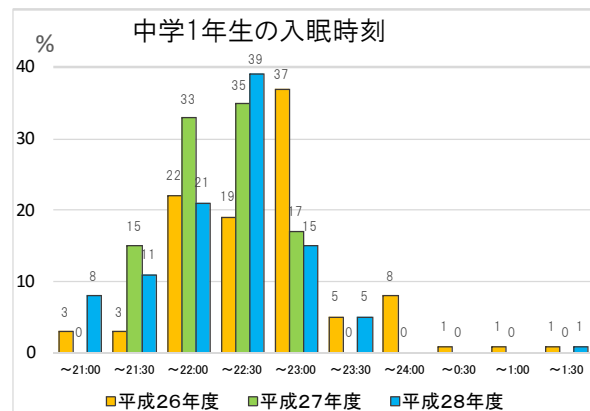
夜間の校舎使用条件を見直し、低学年は20時まで、高学年は20時半までと明記し、その条件を守る団体のみ使用許可を与える学校が出てきた。それが他の学校にも広がったが、これは学校以外の施設では適応さておらず、不備なものであった。この動きがきっかけで町教育委員会が夜の活動の指導者に「睡眠時間確保の呼びかけ(お願い)」を配布し、子どもたちが21時には寝られるように練習を早めに切り上げる協力依頼が行われた。その後、夜の活動をする地域の団体に子ども連れの参加者対策として、スポ少などの夜の活動自粛に準じた対応をとることが要請された。これは画期的な取り組みで、公民館活動や社会体育など地域で子どもたちを守る活動の取り組みが始まったといえる。ただ、定着しているとはいえ、動向をしっかりと見守っていく必要がある。

4. 事業の実施により得られた成果・効果

1. 睡眠・朝食調査を中心とした生活習慣改善プログラムの成果

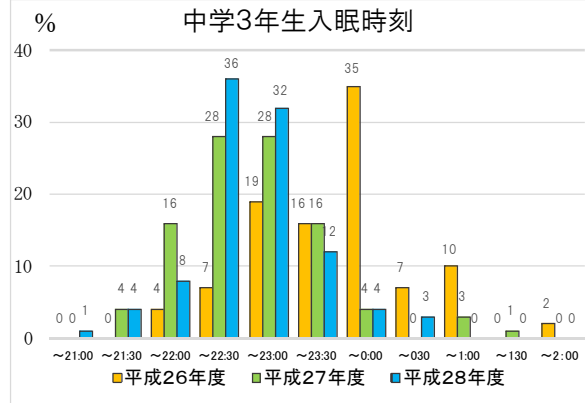
1.1 中学1年生の入眠時刻

右のグラフは、平成26年～28年の中学1年生の睡眠・朝食調査結果(6月実施)で、入眠時刻を比較したものである。プログラムを実施後の27・28年度は、26年度と比較して全体にまとまりつつあり、入眠時刻が早まっている。28年度の1年生のなかに小学6年時の21時入眠を意識している生徒がいた。環境の変化に左右されておらず、規則正しい生活リズムが身についていると考えられる。



1.2 中学3年生の入眠時刻

右のグラフは、同じく平成26～28年の中学3年生の入眠時刻のグラフである。プログラム実施後は、1年生同様全体的に入眠時刻がまとまりつつあり、入眠時刻が早まっている。全国の多くの中学校では24時を超えて入眠する生徒の増加が問題となっているが、19%から4%、3%と減少している。

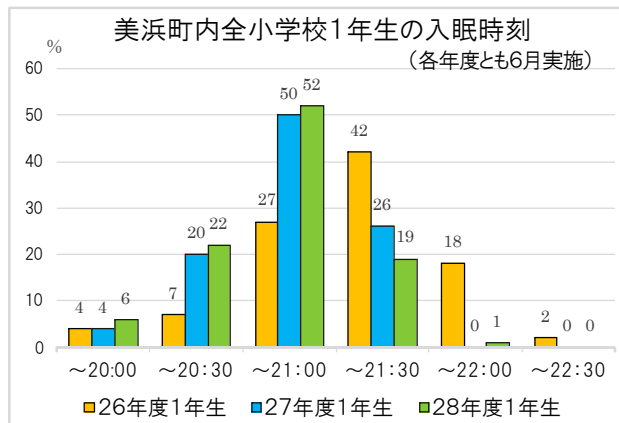


中学生の必要睡眠時間8時間の確保に近づけるため、23時以内入眠を目標としているが、26年度30%から76%、81%と増加しており、多くの生徒は、目標を達成している。

これらの結果を踏まえて、中学生になってからの生活リズム改善は非常に困難であるといわれている中「生活習慣改善プログラム」の実施により、夜ふかし、短時間睡眠がいくらかは改善されることが実証できたと判断できる。

2. 保小連携

右のグラフは、平成26年から3年間の美浜町内全小学校1年生の6月の入眠時刻のグラフである。就学時検診時に眠育講話を聞いた27・28年度の1年生の入眠時刻が全体的に早くなっており、21時を超えて入眠する児童の割合が62%から26%、20%と減少している。



講話では、親の子育ての大切な仕事の一つに規則正しい生活リズムを身に付けることの再認識を促している。わずかな時間

であるが理解を得ることができ、早寝を意識し、平日はゲームをしないなどの取り組みが多く見られた。これを支えてくれているのが保育士である。その保育士対象の研修会を開催し、生活リズムに対しては保護者と共通の認識をもち、同一目線で子どもに対応できている。このような取り組みの結果が1年生の睡眠改善につながっていると評価している。いろいろな事情を抱えている家庭があるなかで、この改善の取り組みには時期的にも適切で、効果が大きであると判断している。

3. 夜の活動自粛

3.1 夜の活動自粛の効果

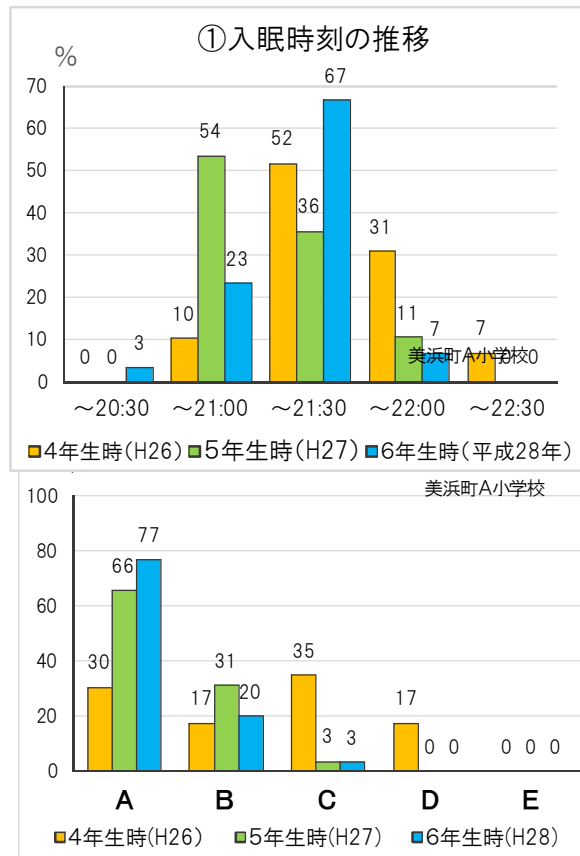
小学校では、夜の活動自粛の影響で高学年の夜更しが減少し、規則正しい生活リズムが実現されている。特にその影響を受けていた4年生以上の児童の睡眠リズムの改善は著しいものがある。以前は、普段21時入眠が活動日は22時や22時半となり、入眠時刻がガタガタの不規則なリズムであったのが、規則正しい睡眠リズムに変わってきている。また、ほとんどの児童の睡眠時間も9時間から9時間半確保されている。この結果、多くの児童が早寝早起きを実行しており、朝、自然に目覚める児童が増えている。起床後から登校までの時間にも余裕が出てきて、朝食をしっかりとれるよ

うになっている。

右のグラフは、美浜町A小学校の現在6年生の生活リズム評価を4年生時から比較したものである。(いずれも6月実施) 平成26年度の段階では、まだ、夜の活動自粛が行われていない時期である。

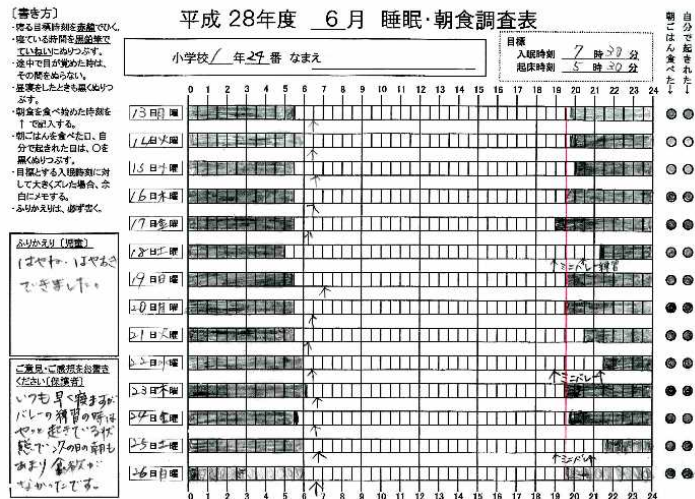
「①入眠時刻の推移」のグラフから、26年度は21時半を超えて入眠する児童が38%であったが、夜の活動自粛後11%、7%と減少している。

「②生活リズムの評価」のグラフからも、評価ランク別に見て26年度はC評価が35%最も多く、D評価も出ている。調査結果を見ると夜ふかし傾向で、練習日は短時間睡眠、土日の補充睡眠がでるなど睡眠リズムの乱れが目立っていた。夜の活動自粛後、6年生になって児童の睡眠時間が9時間から9時間半確保され、A評価が77%となり、生活リズムの改善は著しい。



3.2 活動自粛の盲点

右のグラフは小学1年生の睡眠・朝食調査結果の票である。この児童が立てた目標は、入眠時刻19時30分、起床時刻5時30分、睡眠時間10時間の早寝早起きの理想的な生活リズムである。ところが夜の活動により入眠リズムが大きく乱れている。睡眠リズムは、いつも同じが原則で1時間以上の差がでないように指導しているが、2時間を超えている。町の申し合わせ事項では、夜の活動時間は20時までとなっており、この児童にとっては入眠時刻を過ぎた時刻にまだ活動が行われており、体調に異変を起こしている。



少子化のため、地域によっては子ども会事業参加のチーム編成が困難なため、参加学年が下がり、1年生から駆り出されているところも出てきている。保護者の感想として「練習の次の朝はやっと起きている状態で、あまり食欲もなかった」と書かれている。指導者は申し合わせ事項を守っているようであるが、低学年にとって20時まで練習は、生活リズムを狂わし、体調にも問題を起す可能性が大であることまで意識されていない。

今回のサポート事業を行うにあたって研究委員会で、過去に行われた保護者アンケートに「地域で取り組むこと」があり、そのなかでも「子どもの数が減っているなかで、義務付けられているような

地域の行事の見直しをすることが書かれていた。他の低学年児童を持つ親の意見のなかにも「練習の夜はなかなか寝つかない」とか「翌日、食欲がなく、朝食を少ししか食べない……」など気がかりな意見が書かれている。また、「夜に練習というのは小さいうちはちょっとどうかと思っています。」という活動に批判的な意見も書かれているため、改めてこの件について協議することとしている。

大人が子どものリズムを乱すようなことはあってはならないことだと考えている。

4. 授業

授業は、小学3年生以上の学年から実施している。各自がつけた調査結果を持参し、自分の調査結果を再評価し、問題点を見つけることから学習に入っている。その際、模範的な睡眠票と睡眠リズムの乱れた4つのパタンを各学年とも提示し、睡眠の大切さを学ばせている。

各学年の学習テーマは、発達段階から以下のように決めている。

- ◇ 3年生:「早寝早起き朝ごはん……体の中に時計がある」
- ◇ 4年生:「大切な節目……こどもから大人への入り口……10歳の睡眠」
- ◇ 5年生:「本田圭佑選手は、なぜ夜9時入眠にこだわるのか……睡眠のはたらき」
- ◇ 6年生:「生活リズムを整える最後のチャンス……中一ギャップはこわくない」
- ◇ 中学生:「たかが睡眠、されど睡眠」(前年度「夜ふかしがもたらす脅威のダメージ」)

小学生には、学習の中でゲームやスマホなどの電子機器の使用についても簡単に伝えている。その中で約束事として、「授業日は、ゲームをしない。土日は1時間以内」を奨励している。この約束は、今の社会では実現は困難であろうと思っていたが、大半の児童は守っている。学習効果は高く、授業後、授業内容の質問だけでなく、自分の睡眠について質問してくるようになっている。

5. 「眠育アドバイザー養成講座」(資料等は別紙で)

昨年に引き続いて三池医師の協力を得て美浜町で開催した。夏季休業中は、2日連続で空いている日がなかなか取れなく、調整して平成28年8月23日(火)・24日(水)に行った。当日は、県内の養護教諭研修会と重なったため、県外からの参加者が大半であった。講義と実習を行ったが学ぶ意欲は高く、内容の濃い講座であった。即、学校現場で役立つ内容であったため参加者の充実感が高く、連続の開催を要求されたが、今年度で打ち切ることを告げた。

6. 睡眠意識の高揚

学校・家庭・地域の睡眠意識は、過去と比較し、高くなってきている。睡眠・朝食調査票の親の意見・感想の欄に書かれている内容から睡眠意識の高さを推し量ることができる。また、睡眠に対する質問や家庭での取り組みについて意見を求められることもたびたびあり、保護者の欄は有効に活用している。さらに、さほど問題ないと判断した睡眠状態でも親の希望により、面談希望もでてきている。

医療関係で使われている「早期発見・早期治療」の考えは、睡眠を中心とした生活リズムでも応用すべきで、生活リズムに問題があれば早期に対処することの大切さを痛感している。

7. 蓄積されたデータの活用

「生活リズム向上プログラム」を平成20年度から実施している小学校もあり、平成26年度から全小中学校で一斉に行っているため、睡眠データは豊富である。中学校で中一ギャップに陥ったり、不登校になったりしている生徒の小学生時の睡眠データからその原因を考察することで中一ギャップや不登校の予防に役立っている。

他県や他市町からの問い合わせでチラシやリーフレットを要求されるが、眠育は目立った活動でなく、草の根的な活動であるべきだと伝えている。実践している中で、地道な活動であることを実感している。

8. 活動の定着

いろいろなところで述べられているように学校における教師の多忙は、年々膨らんでいっているように思う。このようなところに新たな取り組みが入り込む余地はほとんどない。ところが眠育を積極的に取り入れている学校からは、子どもが明るくなったとか、子どもに注意すること少なくなったなど、その多忙の一因が少し和らげられていることを聞かされている。

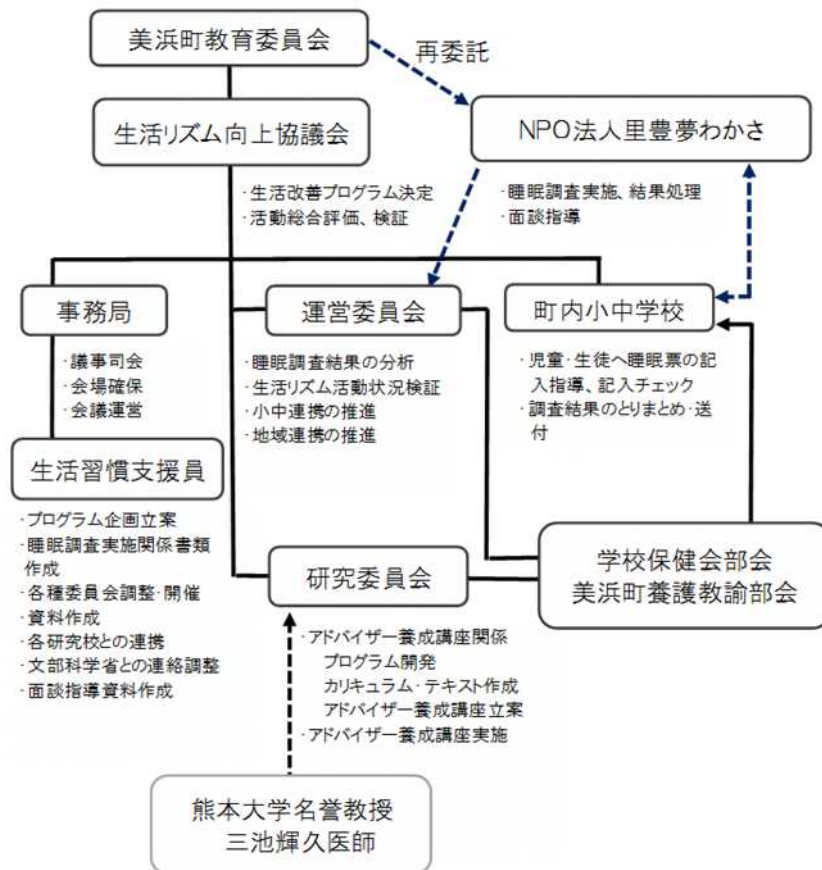
あってはならないことは、この取り組みが一時的で、継続性がないことである。

9. 活動の拡大

この事業は、小中学校の取り組みであったが、保育園からの参加希望が入り、活動が地域へ広がっている。また、活動を続けていく中で、助産師会や家庭教育支援員とのつながりもでき、眠育が地域へ浸透している。

5. 事業の実施体制

組織図（実施体制）



運営委員

NPO法人里豊夢わかさ 理事長
美浜町中央小学校 校長
元校長・美浜町南西郷公民館 館長
元校長・美浜町エネルギー環境教育支援員
美浜町学校保健会部会長
美浜町美浜中学校養護教諭
美浜町美浜中央小学校養護教諭
美浜町美浜東小学校 養護教諭
美浜町美浜西小学校 養護教諭
美浜町教育委員会事務局教育政策課主事

生活習慣支援員

NPO法人里豊夢わかさ 理事長

研究委員

熊本大学名誉教授
NPO法人里豊夢わかさ 理事長
美浜町中央小学校 校長
美浜町美浜中学校 養護教諭
美浜町美浜中央小学校 養護教諭
美浜町美浜東小学校 養護教諭
美浜町美浜西小学校 養護教諭
若狭町三方第一小学校 養護教諭
敦賀市中郷小学校 養護教諭
美浜町教育委員会事務局教育政策課主事

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
生活リズム向上協議会			●									●
運営委員会				●		●						●
睡眠朝食調査			●→					●→				
分析・評価 コメント記述			●→					●→				
面談指導				●		●			●		●	
授業・講演				●●			●					
				●			●●					
						●	●●					
						●	●●					
								●				
					●		●●					
研究委員会				●	●							
眠育アドバイザー 養成講座					●							
生活習慣支援 員活動			●									→
			随時：(各種会議資料作成、教委・研究校との打合せ、学校訪問、報告文書作成等)									

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. 評価体制

事業の最終評価は、生活リズム向上協議会の最終会議であるが、活動評価の中心は、事業実施体制内の運営委員会であり、方向を左右しているといってもよい。運営委員会は再委託先との連携を密にし、美浜町内の小中学生の睡眠を中心とした「生活習慣改善プログラム」の一連の活動、およびその結果について評価した。また、「眠育アドバイザー養成講座」についても評価した。運営委員会で審議された評価内容は、生活リズム向上協議会で審議し、年間活動の評価が行われ、今後の方向性が打ち出され、継続実施の要請が決まった。

2. 評価内容と手法

2.1 睡眠・朝食調査票の結果の評価

睡眠・朝食調査の結果における個々の評価は、再委託先で行われた。「(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」の調査結果の分析・評価作業で述べているように、個々の生活リズムにA～Eのランクをつけて評価を行っている。

ランク付けによる評価は、相対的評価であるが、コメントによる評価は絶対評価で、家庭環境や生活環境、過去の調査結果などを考慮して、個々に合った評価を行うよう心掛けている。目の前

にあるシートだけでなく、前回、あるいは前々回というように過去の調査結果とすり合わせて評価をし、アドバイスを記述している。特に、中学1年生の睡眠は、小学6年時の睡眠と比べて、入眠時刻が1時間ほど遅くなり、睡眠時間も1時間ほど短くなっている。睡眠不足の補充が確保されない生活のため、短時間睡眠、帰宅後睡眠、質の悪い睡眠など大きな問題を抱えているため、正しい睡眠意識を根付かせるよう評価している。

中学生の睡眠改善は、容易ではないと判断している。そのため、わずかな改善、睡眠意識の向上が見受けられれば、それをしっかり評価し、生活リズム改善につながるようにしている。

2.2 児童生徒の「ふりかえり」の欄と保護者の「意見・感想」の欄による評価

- 児童生徒が自分の睡眠状態を振り返り、問題を見つけ、改善に向けての取り組みのために「ふりかえり」の欄を活用している。この欄から児童生徒の生活リズムに対する姿勢・意識を評価している。さらに、過去の「ふりかえり」が活かされているかも評価した。
- 保護者の「意見・感想」の欄は、児童生徒の生活リズムを正しく評価する上で欠かせない。わが子の睡眠を中心とした生活リズムを振り返り、その実態をどのように評価しているか、その親の意識を評価している。また、たまにはあるが記録と実態が異なることの指摘が書かれており、調査結果の信憑性確認にも利用している。

2.3 授業・講演・研修の評価

授業の評価は、参加児童生徒の授業中の発言や取り組んでいる様子で判断している。特に題材の適切性や話し合わせる時間、考えさせる時間などの時間的な配分はなども事後評価している。また、授業後の感想や事後の様子などで評価している。

講演会で訴えていることは、夜の活動の見直しと寝る前2時間の過ごし方についてであるが、その評価は、講演会後に書いていただいた感想などでも評価できるが、一番は、講演内容が理解され、意識づけられて日々の生活が改善に向かっているかで評価している。

研修会は、研修内容が教師に理解されているか、それが調査期間だけでなく、日々の学校生活で生かされているかで評価している。

授業、講演、研修ともその成果を日々目にすることは困難であるが、学校訪問時に管理や養護教諭・生徒指導担当等から実態について報告を受けている。

2.3 眠育アドバイザー養成講座の評価

眠育アドバイザー養成講座の参加者は、学校現場で生かしたいという目的を持って参加しているため、濃い内容の講座となっている。評価は、研修内容が適切であったか、講義と実習の時間配分について、講座参加者が主体的に実習に取り組んでいたかについて評価を行った。

3. 評価の結果

3.1 睡眠・朝食調査票の実施

調査開始当初は、年2回実施すること、毎年実施することに疑問をもつ保護者もいたが、思春期を終えるまでは特に規則正しい生活リズムを維持することの必要性について理解してもらい、実施協力を得ている。

かつて「生活調べ」にクレームをつける保護者がいたり、回収できなかつたりと悩んでいた学校からも今回の調査活動がスムーズに実施できていると評価を得ている。調査結果が目に見えることや問題点などが一目でわかることから何をすべきかが理解してもらったこと、さらに結果が還元され

ていることがその大きな要因であると考えている。

中学校では、睡眠を中心とした生活リズムが安定しつつあり、夜ふかしが減少傾向になっていることが評価された。不登校減少や学習態度の改善にも効果が出ていることが評価を高めている。

3.2 授業・講演・研修の評価

授業については、「4. 事業の実施により得られた成果・効果 4. 授業」で述べたように学校から高評価を得ている。今後、教員の意識を高めるために各学校で教員が取り組むことが課題である。

講演は、授業参観日に実施しているが、関心は高い。最近、スマホやゲームなどの電子機器がはびこっている社会で、睡眠がおろそかになりがちであるため、その弊害について話しているが、その効果は高い。特に、児童生徒が「考え・決めて・守る」自己管理能力、つまり、自律のために保護者の協力は必要であるため、講演会等で親の理解と行動に結び付けている。結果、情報を共有することで親同士が相談してテレビ視聴やゲームの時間について暗黙の決まりを設けているところもでてきており、講演に対するよい評価を得ている。

研修会は、改めて睡眠・朝食調査の意義とシートの読み方、そこから見える問題、学校での対処方法などを中心に研修を行い、日々のチェックや一言の声掛けなどにつながり良い評価を受けている。ただ、昨年度もそうであったが、学校ごとの研修会は、無駄が多い。今後は、養護教諭研修会と全町教職員を対象とした研修会が実施されることが望ましいとの反省もある。

3.3 眠育アドバイザー養成講座の評価（事後のアンケート添付）

昨年度は12月末に開催したが、その反省の中に年度内に学んだことが学校現場で実践できるように開催時期の見直しをという要望があったため、三池輝久医師の協力を得て夏季休業中に開催した。

全国的には児童生徒数が減少するなか不登校数が小中学校とも増加しており、国民全体の自殺者が減少しているなか中高生の自殺者数が不登校と同様、増加傾向に転じている。さらに、生活習慣病やうつなども増加と子どもたちをそのまま放置しておける状態ではない。これらの原因の中で睡眠が大きく関わっている。

このような社会であるため、児童生徒の身近で相談にのり、適切な指導・対応ができる眠育アドバイザーの存在は、今後さらに重要度を増してくる。その意味でも眠育アドバイザー養成講座は高い評価を得ている。しかし、講師のスケジュールの関係で講座日の確保が難しい状況であることと全国主要都市で実施している「眠育アドバイザー養成講座」が盛況であることから、高い評価を得ながらであるが次年度以降は、中止することを決定した。

3.4 今後の取り組みについての評価と課題

事業の成否の要は、研究員会にあるが、高い評価を得て活動を維持していくためには教育委員会のバックアップ強化と眠育推進の組織作りが欠かせない。以前の学校保健会部会が引き継いで活動することも考えられるがリーダーの存在がカギとなる。

眠育の拡充のためには町内に眠育に前向きに取り組み、理解のある退職教職員が数名いる。その元教師を中心に眠育推進にかかわる組織を作り、眠育リーダーを養成することが課題であるとらえている。