

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

宇治市

1. 事業の題名

「 睡眠習慣改善プログラムを中心にした生徒指導の充実 ～家庭・地域教育力の再生を目指して～ 」
--

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	宇治徳洲会病院 検査科 技師長	
2	京都文教大学 教授	臨床心理士
3	八幡市立男山第三中学校 教頭	
4	北宇治中学校育友会長	
5	槇島小学校育友会長	
6	小倉小学校育友会長	
7	北小倉小学校PTA会長	
8	宇治市少年補導委員会 北宇治中学校区代表	
9	槇島学区青少協代表	
10	北小倉学区青少協代表	
11	小倉小校下青少協代表	
12	小倉地区民児協 主任児童委員	
13	小倉地区民児協 主任児童委員	
14	北小倉地区民児協 主任児童委員	
15	北小倉地区民児協 主任児童委員	
16	槇島地区民児協 主任児童委員	
17	槇島地区民児協 主任児童委員	
18	北宇治中学校校長	
19	宇治市健康長寿部 保健推進課長	保健師
20	宇治市教育委員会 教育支援課長	

②生活習慣支援員

	所 属 ・ 役 職 等	備考欄
1	北宇治中学校 教育相談員	

③研究協力校

学 校 名	宇治市立北宇治中学校	
所 在 地	宇治市槇島町島前 33 番地	

対 象 学 年	全学年	
児 童・生 徒 数	536名 (平成29年2月1日現在)	

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

研究協力校として、北宇治中学校を指定する。

【研究協力校での実施内容】

<27年度>

- ・研究協力校教職員を対象に睡眠習慣改善プログラム及び本研究の趣旨、実施体制、方法に係る研修を実施する。
- ・全生徒に朝学活で2週間の睡眠時間の記録表を記入させ、その結果を集計する。(10月)
- ・自らの睡眠状況を振り返らせ、睡眠時間が十分とれていない原因を考えさせる。
- ・先進地域の生活習慣改善プログラムから学ぶ。
- ・睡眠時間のパターンから個別生徒の生活習慣の乱れ、不登校が予想される生徒をピックアップし、個別指導を行う。
- ・全生徒に2週間の睡眠時間の記録表を記入させ、その結果を集計する。(1月)
- ・取組の成果を検証する。(個人情報の取り扱いについて、十分に配慮する)

<28年度>

- ・全生徒に朝学活で2週間の睡眠時間の記録表を記入させ、その結果を集計する。
(5月、10月)
- ・宇治徳洲会病院の江口検査技師長の講演会を開催し、全生徒がより質の高い睡眠について学ぶ。(7月)
- ・個別に睡眠状況を分析し、生徒・保護者・学校で生活習慣の改善点を明らかにしていく。
(7月、12月)
- ・ピックアップしていた生徒の経過を追跡調査し、取組の経過を検証する。(1月)

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

【地域課題】

北宇治中学校の就学援助支給率は、平成27・28年度はともに20%強である。また、一人親家庭は約15%と年々増加傾向にある。(市内ではこれより数値が高い学校も複数ある)

また、生徒指導上困難な生徒は家庭の教育力が低いことも散見できる。

全国学力・学習状況調査や京都府学力診断テストの質問紙の結果において、学年が上がるにつれて睡眠時間が短くなり、睡眠時間が十分にとれていない生徒の割合が高くなっていた。(H26年度3年生0時以降の就寝生徒 22%)

生活習慣の確立には、食事と睡眠が重要であるが、家庭の協力が得られない状況が多い。

【生活習慣改善プログラムの実施内容】

<27年度>

- ・地域協議会を中学校および校区小学校PTAや地域の諸団体(民生児童委員、少年補導委員等)と協働し開催し、生活習慣改善に向けた今後の取組について協議し、睡眠の量と質について考え、睡眠に課題のある家庭の個別サポートを実施を方針とした。(H27.9)
- ・熊本大学三池名誉教授を招き、生徒に睡眠の重要性及び質の高い睡眠について考えさせる。
(H27.10)
- ・宇治徳洲会病院の江口検査技師長を招き、地域の方や保護者と、睡眠を中心とした家庭・地域における生活習慣の改善について考えた。(H27.11)
- ・全校や学年・学級ごとの平均睡眠時間等の資料を作成したり、調べ学習等を行う。(H27.12)

- ・キャンペーン活動によりルールやきまりを守らせる。(H28. 1)
- ・学習の成果を中学生向けリーフレットおよび保護者向けリーフレットにまとめ発表する(H28. 3)

<28年度>

- ・指定校の生徒が進学する地域の公立高校にも、取組内容等を紹介する。(H28. 4)
- ・全国学力・学習状況調査や京都府学力診断テストにおける質問紙調査により、結果を検証する。(H28. 5)
- ・学力と睡眠時間、朝食摂取の相関を分析した。(H28. 5)
- ・学校PTAにおいて、睡眠時間を妨げるスマホの使用時間を含めた家庭の約束づくりについて取り組み、保護者・生徒の両面から生活習慣の改善の取組を進めた。(育友会「すこやか子育て宣言」発表(H28. 5)) …資料①
- ・地域協議会により、1年次の取組を報告・検証し、専門委員より2年次の研究について示唆をいただく。(H28. 5)
- ・生徒の代表が、スマホ使用の約束等の取組を学ぶ。(青少年いいねっと京フォーラム事前研修に参加(H28. 6))
- ・宇治徳洲会病院の江口検査技師長の講演会において、全生徒が睡眠の重要性及び質の高い睡眠、生活習慣の改善について考える。(H28. 7)
- ・全校や各学年、学級ごとの平均睡眠時間等の資料を作成したり、調べ学習等を行う。(H28. 8)
- ・生徒の代表が、高校生らとともにスマホ使用の約束等について考え、京都府スマホ宣言を発表する。(青少年いいねっと京フォーラムに参加(H28. 8))
- ・校区小中学校の教員が一堂に会し、宇治徳洲会病院の江口検査技師長より質の高い睡眠について指導を受ける。(H28. 8)
- ・地域協議会において、2年次の取組の中間報告を行い、事業を検証し、専門委員より下半期の研究について示唆をいただく。(H28. 9)
- ・小学校とも連携し、睡眠時間の確保をはじめとする家庭における生活習慣の改善に向けて取り組んだ。(H28. 10)
- ・就寝を妨げる要因等について深夜までのスマホの使用やTV、DVD、ゲームについて気づかせ、どのようにすれば11時までの就寝が可能となるかについて考えさせる。(H28. 10)
- ・中部大学宮崎教授を招き、地域の方・保護者とともに、睡眠を中心とした家庭・地域における生活習慣の改善について考えた。(H27. 11)
- ・睡眠時間の現状について生徒会、学級活動等で話し合いをさせ、質の高い睡眠をとるための宣言等を考えさせる。(生徒会「夜ふかしダメ・ゼッタイ宣言」発表(H28. 11))

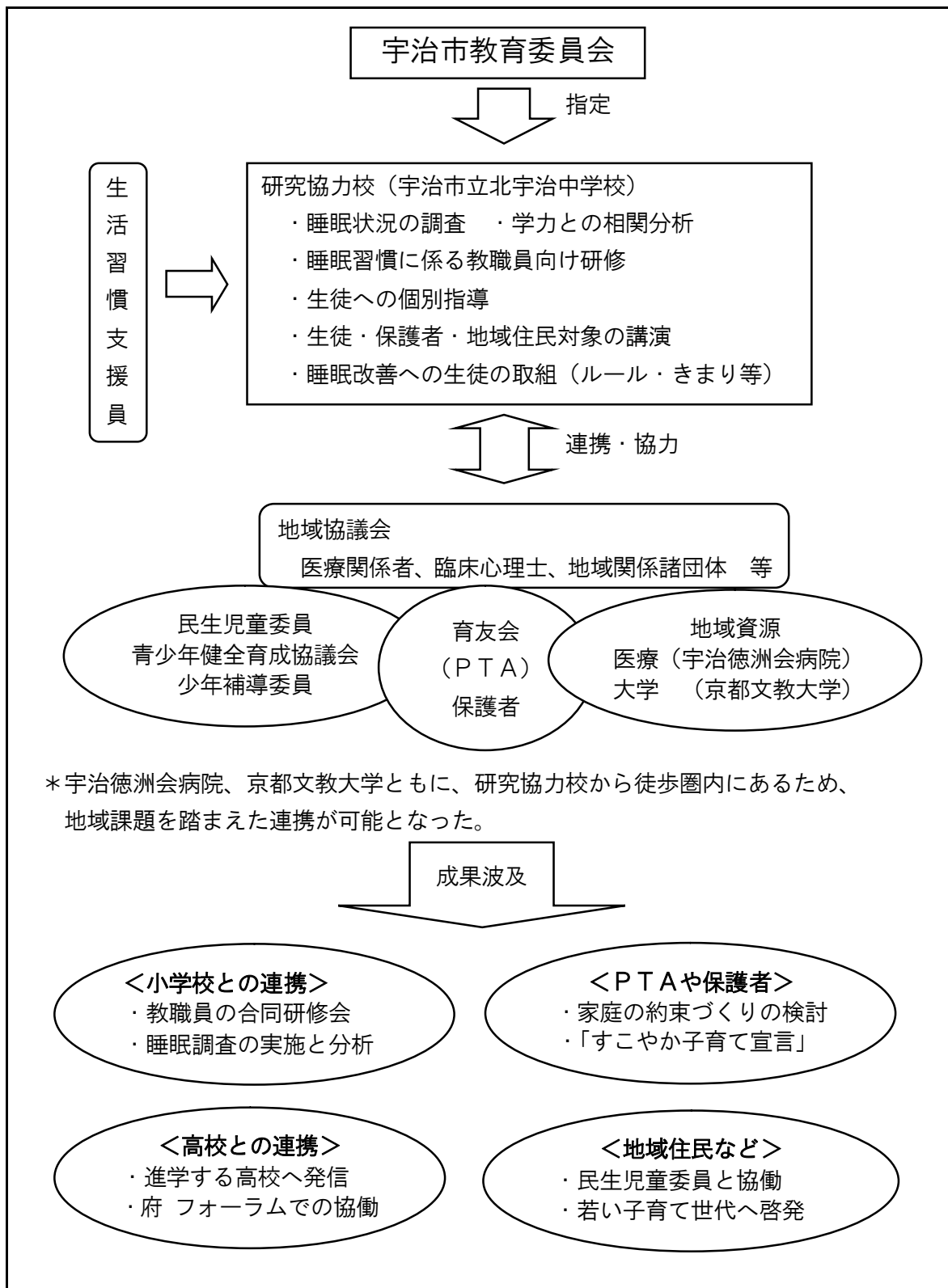
…資料②

- ・キャンペーン活動によりルールやきまりを守らせる。(H29. 1)
- ・最終の地域協議会において、2年間の取組の総括的な評価を受ける。併せて、指定終了後の取組継続について検討(H29. 1)
- ・学習の成果を小学生向けリーフレットおよび乳幼児をもつ保護者向けリーフレットにまとめ校区小学校や地域への啓発活動に活用する。(H29. 2) …資料③・④
- ・民生児童委員が主催する主任児童委員研修会や地域での「赤ちゃんサロン」において、宇治徳洲会病院の江口検査技師長らが睡眠の重要性について脳科学の視点からの講演を実施し、幼少期からの継続的な睡眠教育の必要性について啓発した。(H29. 3)

4. 事業の実施により得られた成果・効果

- ・平成27年10月、平成28年2月、5月、10月に実施した睡眠に関するアンケート調査や2週間の睡眠調査を通して、生徒の睡眠に対する意識や個別の生活習慣を把握するとともに、その結果を分析して、個別に睡眠判定として返却することにより、個々の生活習慣の実態や課題点を認識させることができた。
- ・生徒対象とした睡眠に係る講演会（H27.10、H28.7）に専門家を講師として招いたことで、生徒が睡眠について科学的に重要性を認識することができた。
- ・生徒会が中心となって、睡眠に係る学級での話し合いや生徒集会を実施したことにより、睡眠を妨げる要因、特にスマートフォンや携帯電話・ゲーム機など、自分たちの身近な生活について考える機会が増え、睡眠の重要性を考えさせると共に、良質な睡眠に対する意識付けを行うことができた。
- ・保護者や地域関係者を対象とした講演会（H27.11、H28.11）の実施により、子ども達の睡眠の重要性をより広く啓発することができた。
- ・計5回の地域協議会の実施により生徒の生活習慣の実態や学校の取組を示すと共に、取組の方向性を検討するだけでなく、民生児童委員の方々が中心となって、乳幼児の子育て世代等にも取組が拡まった。
- ・地域協議会へ小学校PTAからも参加・協力を得たことにより、小学校保護者の生活習慣改善への意識が高まり、小学校における睡眠に関するアンケート調査や2週間の睡眠調査を取り組むことに発展した。
- ・睡眠時間のパターンから生活習慣の乱れ、不登校が予想されるなど、ピックアップした生徒の追跡調査を行ったところ、該当生徒のほぼ全員について改善が見られた。また、睡眠調査の回を重ねることでピックアップ生徒への個別指導の機会となった。

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
地域協議会	○ ○ ○ 事業の進捗状況の進行管理及び評価											
睡眠調査	○ ○ ○ 生徒個々の睡眠状態を把握 2回目 ピックアップ調査											
各種分析	<p style="text-align: center;">↔ ↔</p> 生徒個々の睡眠パターンを分析 2回目 <p style="text-align: center;">↔</p> 学力と睡眠時間などの生活習慣との相関を分析											
生徒・保護者サポート	<p style="text-align: center;">↔ ↔</p> 生活習慣支援員、教育相談担当、学級担任などによる個別サポート											
講演会	外部講師を招き、睡眠について学ぶ ○←生徒対象 ○←校区内小学校を含む教職員対象 ○←保護者や地域住民対象											
生徒主体の取組	○←睡眠に関する調べ学習 ○←府 青少年フォーラムに参加（高校生と協働） ○←小学生に向けたリーフレット作成 ○←生徒会が中心の話し合い活動 「夜ふかしダメ・ゼツタイ宣言」（生徒会）→○ 生徒会が中心となった宣言に基づくキャンペーン活動→○											
保護者の動きや地域での取組	○←生徒が進学する地域の高校に取組を紹介 ○←家庭の約束づくり～「すこやか子育て宣言」（PTA） ○←校区内小学校と連携（睡眠調査を実施） ○←京都府PTA研修会で取組を報告 乳幼児の保護者対象のリーフレット作成、講演会開催→○											

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）

- ・定期的に睡眠に関するアンケート調査と2週間の睡眠調査を実施し、生徒の睡眠に対する意識や個別の生活習慣を把握し、またその結果を分析していく。
- ・睡眠時間のパターンから生活習慣の乱れ、不登校が予想されるなどの生徒をピックアップし、追跡調査を行い、今後も該当生徒に改善が見られるかを確認する。
- ・小学校5年時、中学校1年時において、今回作成したリーフレットを活用し、質の高い睡眠について、各小学校・中学校で指導を行っていく。
- ・地域での「赤ちゃんサロン・子育てサロン」で、乳幼児用のリーフレットを活用し、保護者への啓発を行っていく。