

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

長門市

1. 事業の題名

家庭・学校・地域をつなぎ、子どもの生活習慣づくりを支援するとともに、各年齢層の睡眠を中心とする生活習慣形成の取組
--

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	山口大学研究推進戦略部・元教授 山口大学保健管理センター・元所長	指導助言
2	社団法人日本PTA全国協議会・元会長 中央教育審議会・元委員	学識経験者
3	長門市社会教育主事有資格者会・会長	学識経験者
4	山口県立大津緑洋高等学校・校長	
5	長門市中学校長会・会長 長門市立深川中学校・校長	
6	長門市小学校長会・会長 長門市立深川小学校・校長	
7	長門市PTA連合会・会長	
8	長門市老人クラブ連合会・会長	
9	長門市公民館長等連絡会議・会長 長門市中央公民館・館長	
10	山口県立大津緑洋高等学校日置校舎・養護教諭	
11	山口県立大津緑洋高等学校日置校舎PTA・会長	
12	長門市立日置中学校・校長	
13	長門市立日置中学校・養護教諭	
14	長門市立日置中学校PTA・会長	
15	長門市立日置中学校運営協議会・会長	
16	日置農村環境改善センター・所長	
17	社会教育指導員（家庭教育学級担当）	
事務局		
18	長門市教育委員会コミュニティ・スクールコンダクター	
19	長門市教育支援センター・センター長	
20	長門市教育委員会学校教育課長	
21	長門市市民福祉部健康増進課・課長	
22	長門市教育委員会生涯学習スポーツ振興課長	
23	生涯学習スポーツ振興課生涯学習係長	

24	生涯学習スポーツ振興課生涯学習係主査	
----	--------------------	--

②生活習慣支援員

	所属・役職等	備考欄
1	元中学校長・元教育事務所次長・元中学校体育教師	

③研究協力校及び研究対象地域・市民

学校名・地域	長門市立日置中学校、大津緑洋高等学校日置校舎及び市内全小中高等学校・社会教育関係施設・団体（長門市教委 生涯学習スポーツ振興課）	
所在地	（日置中）山口県長門市日置上 6215 （日置校舎）日置上 401-2（教委）東深川 2660-4	
対象学年・対象者	2年生 及び 全市内各年齢層の市民	
児童・生徒数等	78名（中学生27名、高校生51名）及び全学校・全市民	

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

本年度の取組は平成27年10月から実施した1年次の取組の成果を受けての取組であった。この1年次は研究協力校を、市立日置中学校と県立大津緑洋高等学校日置校舎の1年生を対象に実施した。その成果の上に2月に長門市・長門市教育委員会主催「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」を開催。そのフォーラム宣言で次年度（本年度）は学校教育課・生涯学習スポーツ振興課の全てで啓発活動を強力に展開していくこととなった。以下、それぞれの取組を記載する。

<学校教育からのアプローチ>

- (1) 研究対象校の継続実施 ①新1年生：「睡眠に関する学習実施」「睡眠日誌記帳」「チェックシートを使っての生活習慣の見直し」「習慣化への質的改善」への取組 ②新2年生（昨年実施学年）：「学習の見直し」「睡眠日誌記帳」「チェックシートを使っての生活習慣のさらなる見直し」「さらなる習慣化への質的改善」への取組
- (2) 教委学校教育課の重点施策の一つに組み込み、市内全小中高等学校で教育課程に組み込んでの実施 ①全小学校：「低・中・高学年別授業実施」「チェックシートでの見直し」②全中学校2年生：「睡眠に関する学習実施」「睡眠日誌記帳」「チェックシートを使っての生活習慣の見直し」「習慣化への質的改善」③大津緑洋高校：「睡眠に関する学習実施」
- (3) 学校保健委員会、児童会、生徒会活動等を通しての睡眠習慣改善プログラムの実施
- (4) 平成27年10月に市内全中学1年生及び全高校1年生で実態調査をしており、本年度11月に、同じ内容の実態調査を実施した。これを比較することで習慣化への成果を確認した。
- (5) 全教員が「睡眠に関する学習」「睡眠日誌」「チェックシートを使っての生活習慣の見直し」「習慣化への質的改善」への一連の指導ができる取組を実施した。（今後、持続可能なものにしていくために）

<社会教育（家庭教育を含む）からのアプローチ>

- (1) 睡眠に関する学習教材とチェックシートの作成 ①就学時健診時教材作成②小中PTA（保護者）対象学習教材作成③公民館・図書館等社会教育施設で使用する啓発学習教材作成
- (2) 啓発学習講話等の実施とチェックシートの活用 ①就学時健診時の講話等で②小学生保

護者への講話等で③中高生保護者対象講話等で④公民館での地域対象(一般・高齢者)講話等で⑤老人クラブ等での講話等で実施した。

☆別紙:「平成28年度「生活習慣マネジメント・サポート事業の実施全体構想」:参照

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

平成27年度の研究協力校の取組やフォーラム開催等で、全市的にも「睡眠を中心とする生活習慣形成の重要性」の理解が進んできた。この習慣形成は子どもたちだけの課題ではなく、各年齢層の賢く豊かな人生設計上からも重要な課題であることから、2年次は次の取組を実施

- (1)担当課である市教委生涯学習スポーツ振興課の重点施策の一つとして位置付け、子どもから高齢者までの幅広い年齢層を対象に各年齢層(①幼児指導者向け②保護者や大人向け③高齢者向け④青少年育成団体指導者向け等)に向けた啓発活動を総合的に展開した。(多岐にわたることから優先順位を付けて実施。優先順位1は幼児向け…就学時健診時の講話実施。2は保護者向け…PTA総会や学校保健員会時また家庭教育学級事業で実施。3は高齢者・一般向け…公民館・図書館等社会教育施設での事業で実施。4は青少年等育成団体や地域協育ネット向け)
- (2)社会教育の分野からこの学習の指導者を育成していく観点から、市民活動を展開しているグループや団体との連携・協働を図って教材づくりや啓発学習等を実施。
- (3)子どもの生活習慣づくりの第一義的な責任は家庭にあることから、子どもをもつ家庭への啓発支援活動として、学校との連携、青少年健全育成団体、さらには地域力で子どもを育てる地域協育ネットや青少年健全育成団体との連携・協働での啓発活動を実施。
- (4)高齢者や一般市民に向けては、超高齢化(長門市:39.4%)等を勘案し公民館・図書館での高齢者向けの講座「睡眠が認知症を防ぐ」や公民館を活動の拠点としている活動団体に向けた講座の実施。

☆再掲「平成28年度「生活習慣マネジメント・サポート事業の実施全体構想」:参照

4. 事業の実施により得られた成果・効果

1 学校教育からのアプローチ

(1) 研究対象校の継続実施

①日置中学校新1年生:7月「睡眠に関する学習実施」10月と12月の2回にわたり「睡眠日誌記帳」「チェックシートを使っての生活習慣の見直し」を実施して習慣化への質的改善へ取り組んだ。こうした1年生は十分な睡眠時間や質のいい睡眠を確保している。しかし、学年が進むにつれてこの学習での知識は薄らぎ、生活改善へと結びつかなくなってくることは次項の新2年生の例からも明らかである。この一連の指導を繰り返し実施することが重要となる。

②日置中学校新2年生(昨年実施学年):12月「学習の見直し」「睡眠日誌記帳」「チェックシートを使っての生活習慣のさらなる見直し」「さらなる習慣化への質的改善」への取組を実施した。11月に実態調査を行い、昨年実施した同じ内容の実態調査と比べてみると、結果的には1年次のような生活習慣改善の伸びは見られなかった。原因として考えられることは、問題行動の生徒がやや多かったことや、数か月後には学校全体を背負って立たねばならぬストレスなどが考えられる。こういった取組も、やはり正常な学校生活が前提となる。

③大津緑洋高等学校日置校舎新1年生：9月29日「睡眠に関する学習」の実施とチェックリストによる生活の見直し、引き続いて2週間の睡眠日誌を記帳し、2回目のチェック。12月に広島国際大学田中教授を招いて講演。それに引き続いて、就寝時刻を設定して帰宅後から就寝時刻までにやらなければならない事項を、より具体的にさせながら計画を立てさせ、マネジメントしていく力を養う取組を実施。睡眠に関する学習には知的好奇心を揺すられ大変興味を示し、生活チェックや2週間の睡眠日誌の記帳へと続き、生活習慣の改善に成果も上がった。2年生3年生へと進むがマネジメント力を磨くよう指導していくこととなる。

④ 同 日置校舎新2年生(昨年実施学年)：昨年の睡眠に関する学習や取組を想起させる意味から夏休みの登校日に全校集会を開催して生徒会保健部会から発表。その後、生活習慣チェックを行う。2学期には2回生活習慣をチェックし指導を行った。11月に実態調査を行い、昨年実施した同じ内容の実態調査と比べてみると、さらなる改善が図られていることがわかった。高校生においては、かなりの分別もあり、事の良し悪しを的確に把握し改善すべきは改善するマネジメント力も付いてきているので、睡眠覚醒のリズムが体や心に与える影響の学習を実施し、自分の生活を見直す手法を身に付けるよう仕組むことによって成果が表れることがわかった。

(2)教委学校教育課の重点施策の1つに組み込み、市内全小中学校は教育課程に組み込み実施した。

①市内全小学校：低・中・高学年別の学習教材を教委で作成し、それを基本に児童の実態に合わせて各教師が授業づくりを行い実施した。また、各学校は、養護教諭を中心に「さわやかチェックカード」などで定期的に見直し活動を行った。また、小学校では少し難しいと思われた睡眠日誌の記帳などにも取り組んだ。さらに、ある学校では、保護者にも睡眠に関する学習を行い、子どもの生活チェックカードと親のチェックを一緒に行うなどの形式にした。このことで、子どもが学校で表出する様々な反応を通して家庭教育の在り方にも分け入ることができた。児童会での調査発表、また学習したことを寸劇で発表するなど様々な取組が見られた。中高生が自ら生活習慣をマネジメントしていく力を培うには、幼少時からの体系的な取組が必要であると思うが、本市の取組で育った小学生が中学・高校へ進む中で注意深く見守り育てることが重要である。

②市内全中学校2年生：睡眠に関する学習を保健体育の授業として実施。引き続いて学級活動を活用して生活習慣のチェックを行い、チェックから睡眠日誌の記帳、記帳をもとにさらなる生活チェック、そしてワークショップ等で生活習慣の見直し・習慣化への質的改善を図る取組を実施してきた。11月に実態調査を行い、昨年実施した同じ内容の実態調査と比べてみると、結果的には昨年の1年生時よりはやや低い傾向であることがわかった。(各学校はかなり本格的な取組を実施してきていると思われるが・・・)中学2年生徒は、個人的にも学校内についても、果たさねばならない役割はかなり重くなってくることから、睡眠時間等にもしわ寄せがきていると思われる。また、数年前には皆無であったスマホ等を中学生も使用する機会が増えてきている。これにより分別なくスマホを使う生徒も多くなってきていることも予測できる。

③大津緑洋高校大津校舎(普通科)、水産校舎：1年生や2年生を中心に広島国際大学の田中教授の講演を実施し、「睡眠に関する学習」を行う。日置校舎は研究協力校として睡眠日誌の記帳や生活チェック等の実践に協力いただいたが、普通科や水産科にまでは難しかった。しかし、11月に実態調査を行い昨年実施した同じ内容の実態調査と比べてみる

と、結果的には昨年より1年生時よりは、やや良好な結果が出ている。これは高校生になると事のよし悪しの分別も付くことから、睡眠覚醒のリズムの大切さを科学的知見に基づいて知ることによって、自らをマネジメントできるのではないかと考える。例えば、数年前は高校生が分別もなくスマホを使っていたが、現在では上手に使用するようになってきていることから伺い知ることができる。

(3)本年度の取組は「睡眠に関する学習」のできる教員をより多く創ることもあった。それは、教員が誰でもいつでも子どもの実態に応じて指導ができることを目指し、持続可能な展開を目指したからであった。小学校においては、全ての担任教師が睡眠に関する学習を実施した。また、生活チェック等も養護教諭と協力しながら取り組むことが出来た。しかし、中心となったのはやはり養護教諭であり、担任は補佐役であったことは否めない所である。中学高校においては、学校の多くが保健体育の授業として実施したことから、保健体育教師や養護教諭等が中心となつての実施となった。但し、学校教育課主催での講演会や各研究団体での自主的な学習会を数回重ねており、この学習の大切さや授業への対応は熟知したと思われる。実際の学習は保健体育教師や養護教諭が実施したが、「睡眠日誌の記帳」や「チェックシートを使っての生活習慣の見直し」「習慣化への質的改善」への一連の指導は担任教師が養護教諭と一緒に取組んできたことから、中学校においても、少なくとも2年生の全ての担任はこれに関わって指導できる体制になってきた。

2 社会教育（家庭教育を含む）からのアプローチ

今年度の生涯学習スポーツ振興課の取組は、昨年度の研究協力校の成果やフォーラム宣言等から、この生活習慣形成は子どもたちだけの課題ではなく、各年齢層が賢く豊かな人生設計をする上からも重要な課題であることから、各年齢層における学習教材を作成し啓発活動を行ってきた。

(1)各年齢層に合わせた「睡眠に関する学習教材」の作成：最近の科学的知見を効果的に学習できる教材開発が欠かせないので、広島国際大学田中教授の協力を得て、市教委で学習教材の基本形を作成した。

①就学前の子を持つ親のための学習教材作成と啓発活動実施：社会教育関係団体である「家庭教育支援チームくふあみ」が教委作成の基本形教材を独自の教材に作り直した。そして就学児健康診断時の講話として、全新入生の親に啓発活動を行った。この教材は若い親に分かりやすく構成されているので、各方面からの講話の依頼も多く寄せられている。

②小学校保護者のための学習教材作成と啓発活動の実施：市内の全小学校で「子どもたちにどんな授業をしているのか」を話しながら睡眠を中心とした生活習慣づくりの大切さの知見を効率的に学ぶことのできる学習教材を作成し、小学校の学校保健委員会やPTA総会等で実施した。学校においては子どもの睡眠に関する授業を参観し、子どもと一緒に生活チェックをしていくなどの取組も見られた。また、学校運営協議会や放課後子どもプラン、また学校応援団等の住民も一緒に講話を聴くところも多かった。

③中高生の保護者のための学習教材の作成と啓発活動の実施：中高生の保護者向けの学習教材は作成したが、PTA総会等での啓発活動は困難であった。しかし、問題を持つ子どもなど、個別の対応が必要な子どもの親に、養護教諭からこの教材を使って啓発したり、家庭教育学級総会で対応したりした。

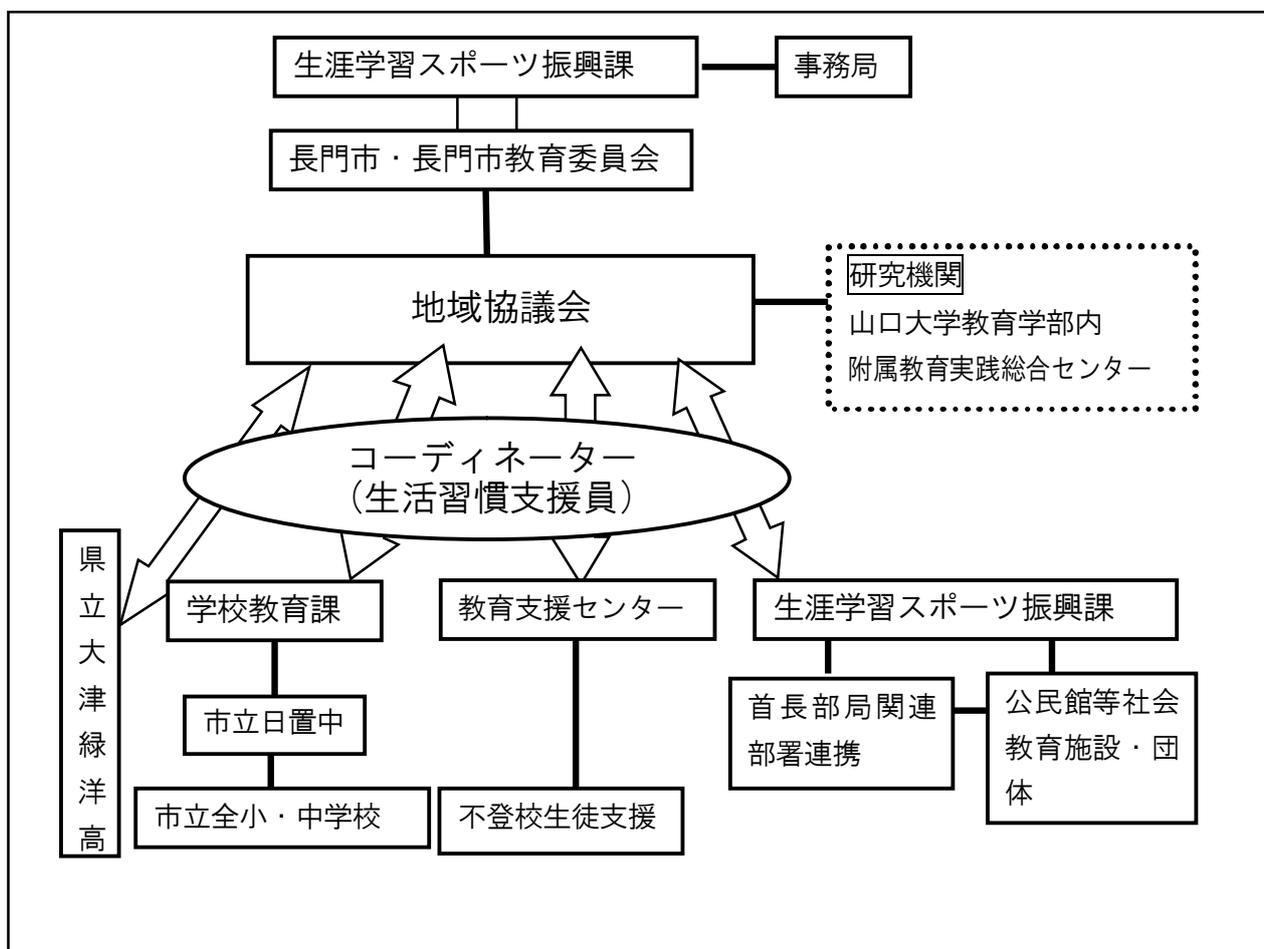
④公民館等社会教育施設で活用のための学習教材の作成と啓発活動：一般成人学級、女性学級、高齢者学級等を活用しての啓発活動を実施した。市立図書館では、「睡眠に関する

本」を借りに来る市民が多いことから、コーナー設置やミニ講演会（幼児を持つ親向け、小学生を持つ親向け、中高生を持つ親向け、一般高齢者向け）と各年齢層別に実施した。

(2) 社会教育の分野からこの学習の指導者を人材育成していく観点から、市民活動を展開しているグループや団体との連携・協働を図って教材づくりや啓発学習等を実施した。学校教育での指導者ほどの人数ではないが、先述の家庭教育支援チーム〈ふあみ〉や、社会教育主事講習修了者の会、老人クラブ指導者、学校応援団指導者等かなりの指導者が確保できた。

(3) 長門市教育委員会では「家庭教育チェック表」を作成した。その内容は「①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5項目。②子どものために基本的生活習慣と規範意識を身に付けさせましょう7項目」であり、②の生活習慣規範意識の第1番目に「眠りと目覚めの生活のリズムが身に付くよう心掛けています」を置き、保護者への学習や活動時に啓発した。

5. 事業の実施体制



(7) 習慣化への取組度 70% (当初の評価指標は 60%) ……教師の観察による

(8) 研究協力校の取組の状況や全市的な実態調査の実施で、平成 27 年度との比較において日置中学校は伸びが見られなかった。大津緑洋高校日置校舎は 25%アップ (当初の評価指標は 25%アップ)

4 社会教育からのアプローチの評価

(1) 各年齢層向けの学習教材の作成 100% (①就学前の子どもを持つ親向け学習教材 (家庭教育支援チーム<ふぁみ>作成) ②小中高生を持つ親向け学習教材③公民館等で使用する一般・高齢者向け学習教材作成)

(2) この学習教材を活用し、公民館等社会教育施設で地域の実情に合わせて再構成して睡眠学習の実施①就学前の親: 就学児健診時の講話で実施 100% (当初の評価指標は 100%)

②小学校保護者: 学校保健委員会・参観日等で実施 100% (当初の評価指標は 60%) ③

中学校保護者: 機会が捉えられなかった 20% (当初の評価指標は 60%) ④各公民館で実施 (三隅公: 3 回、通公: 1 回、仙崎公: 2 回、中央公: 2 回、俵山公: 3 回、日置公: 3 回、油谷公: 2 回) 及び図書館で実施 100% (当初の評価指標は 50%) ⑤家庭教育学級事業での実施 100% (当初の評価指標は 70%) ⑥首長部局との連携実施: 困難であった 0% (当初の評価指標は 50%)

(3) 社会教育関係からの指導者の養成については、各公民館主事等が実施 50%。家庭教育支援チーム<ふぁみ>6 人 100%、各地域の社会教育関係団体指導者 3 人、社会教育主事経験者 5 人程度となる。

平成28年度学校教育重点施策の一つへの位置づけ — 学力向上、気力・体力形成の土台づくり ◇基本法10条・家庭教育、同13条学校家庭地域連携協力

学校教育

子どもの睡眠を中心とした生活習慣づくり — 「①知識」→「②見直しと習慣化」→「③生活習慣の質的改善」プロセスの重視

支援員

○小学校低・中・高学年用教材づくり、
中高校生用教材の改善
(実施・指導・助言)

各小・中学校

実施事項(基本段階)

進んだ段階

さらに進んだ段階

幼・保園等

首長部局連携・職員研修機会設置

広島国際大・田中教授

高等学校等

教職員研修及び生徒への「睡眠学習」機会の設置

- 1、各学校の教育課程への位置づけ
- 2、教員の研修機会の設置
○養教の実施だけでなく、担任や保健体育 教師等とのT・Tなど担任教員で実施…支援員協力
- 3、小学校の低・中・高学年での授業(睡眠学習教材使用)の実施
- 4、生活習慣チェック機会の多様化→小学校等養教実施の生活チェックのバージョンアップ
- 5、**学校保健委員会、PTA 総会や学級PTA を活用しての保護者啓発**

- ☆基本段階の実施に加えて
- 1、「3睡眠学習」のバージョンアップ
- 2、各教員が「3、睡眠学習の発展」(睡眠学習→生活習慣チェック→睡眠日誌記入→生活の見直し・質的転換へ)の実施。
- 3、生活習慣の乱れている子や親に対する個別指導 (①随時必要に応じて。②**学期末保護者懇談会等を活用しての保護者啓発** (養教・担任))

- ☆基本・すすんだ段階を含めて
- 1、日置中や大津緑洋日置校舎のような研究的実践活動 (子どもの実態に合わせて、学力向上・気力体力・自己肯定感等の育成のための手立てとして…支援員の協力)
- 2、「進んだ段階2・3の項目」のバージョンアップ

日置中・大津緑洋日置校舎実践

平成27年度本事業における研究実践校の成果を受けて

H26 全国調査・H27 長門市調査

学校運営協議会コミュニティスクール

睡眠を中心とした生活習慣づくりの必要性

地域協育ネット

幼児指導者向け

- 1、首長部局との連携
- 2、幼・保教職員の研修機会設置
- 3、**幼・保 保護者への啓発活動**
- 4、その他

和洋女子大・鈴木みゆき教授

保護者・大人向け

- 1、首長部局との連携
- 2、「**届ける家庭教育**」の展開
- 3、**家庭教育学級研修会**での啓発
- 4、**就学時健診時の講話**での啓発
- 5、**パワー全開朝食づくり**
- 6、その他

地域住民高齢者向け

- 1、首長部局との連携
- 2、<認知症と睡眠講座>「睡眠学習」→「生活習慣の見直し」→「習慣化・質的転換」一連の講座開設 (高齢者学級等活用)
- 3、公民館活動団体・グループ等への啓発活動
- 4、その他

公民館主事中心・連携に

青少年向け

- 1、地域協育ネット、子ども会、青少年育成協議会等指導者研修機会の設置
- 2、スポーツ少年団等指導者研修会の開催と啓発活動
- 3、首長部局との連携(ひとり立ち食事づくり一食推等)
- 4、携帯電話やスマホ学習等の開催
- 5、通学合宿の開催
- 6、夏休みラジオ体操奨励と早朝学習会等開催
- 7、夢つなぎ塾等青少年育成事業との連携
- 8、その他

青少年指導者研修機会設置

青少年向け啓発直接指導

支援員

- 1、睡眠を中心とした生活習慣づくり企画・運営
- 2、各分野の睡眠学習教材の作成とその指導 (行政担当ごとの実施に向けた指導を中心に)

家庭・地域を含めた全ての年齢層の睡眠を中心とした生活習慣づくり — 「①知識」→「②見直しと習慣化」→「③生活習慣の質的改善」プロセスの重視

社会教育