

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

那覇市

1. 事業の題名

「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」

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	那覇中学校 校長	
2	若狭小学校 校長	
3	泊小学校 校長	
4	那覇小学校 校長	
5	学校教育課 指導主事	
6	生涯学習課 課長	
7	那覇中学校区青少年健全育成協議会 会長	
8	若狭小学校 PTA 会長	
9	若狭松山旗頭実行委員会 代表	
10	泊小学校 PTA 副会長	
11	那覇小学校教育相談支援員	
12	琉球大学 学習支援学生団体NICALOS 代表	
13	教育協働研究所（元琉球大学 教育学部教授）	
14	沖縄国際大学 経済環境研究所 特別研究員 沖縄大学 地域研究所 特別研究員・非常勤講師	
15	久米地区住民（歯科医）	
16	しんぐるまざあず・ふおーらむ沖縄 代表	
17	若狭児童館 館長	
18	ていあんだあクラブ 琉球大学 大学院 理工学研究科（学習工学）	
19	NPO 法人 沖縄キャリア教育学校支援ネットワーク 代表	
20	若狭公民館 館長	

②生活習慣支援員

	所 属 ・ 役 職 等	備考欄
1	学研てんぴ教室 指導者	

③研究協力校

学 校 名	那覇市立那覇中学校	
所 在 地	那覇市松山 2-24-1	
対 象 学 年	中学 1 年生	
児 童・生 徒 数	224 名	

学 校 名	那覇市立那覇小学校	
所 在 地	那覇市前島 1-7-1	
対 象 学 年	小学 6 年生	
児 童・生 徒 数	72 名	

学 校 名	那覇市立泊小学校	
所 在 地	那覇市泊 2-23-9	
対 象 学 年	小学 6 年生	
児 童・生 徒 数	139 名	

学 校 名	那覇市立若狭小学校	
所 在 地	那覇市若狭 2-6-1	
対 象 学 年	小学 6 年生	
児 童・生 徒 数	44 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

<学校を中心とした取り組み>			
①-1 チェックシートによる睡眠習慣改善プログラムの実施			
(那覇中学校)			
実施期間	実施内容	実施者	場所
9/1～9/14	1 回目チェックシート	学級担任	各教室
11/30	睡眠講演会	外部講師	体育館
1/28～2/10	2 回目チェックシート	学級担任	各教室
(那覇小学校)			
実施期間	実施内容	実施者	場所
9/19～10/2	1 回目チェックシート	学級担任	各教室
10/4	睡眠講演会	外部講師	体育館
10/4～10/17	2 回目チェックシート	学級担任	各教室

(泊小学校)

実施期間	実施内容	実施者	場所
5/26～6/8	1 回目チェックシート	学級担任	各教室
6/12	睡眠講演会	外部講師	体育館
9/5～9/18	2 回目チェックシート	学級担任	各教室

(若狭小学校)

実施期間	実施内容	実施者	場所
6/14～6/27	1 回目チェックシート	学級担任	各教室
6/29	睡眠講演会	外部講師	体育館
7/1～7/14	2 回目チェックシート	学級担任	各教室

①-2. 児童生徒へのアンケート調査

研究指定校の那覇中 1 年生と若狭小・泊小・那覇小の 6 年生を対象に睡眠講演会での知識の定着を見るため 1 月にアンケートを実施した（回収件数 446 件）。

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

<地域を中心とした取り組み>

②-1. 土曜朝塾の開催

(10/8～12/24 の全 10 回：参加児童生徒延 239 人)

- ・土曜日の 10 時～12 時に那覇市津波避難ビル、那覇小地域連携室、泊小地域連携室で大学生による学習支援を行った。子ども達が休日でも生活習慣を乱さないよう、さらに大学生や地域の方との関わりの中で学べる環境をつくることを目的に実施。前半の 1 時間は主に宿題等をみて、後半の 1 時間は教員志望の大学生によるオリジナル授業を実施。
- ・10/22 は地域の防災イベント「リッカ！ヤールーキャラバン」、12/24 は地域住民で開催している一品持ち寄りの「朝食会」（8 時～）へ参加し地域との関わる機会を設けた。

②-2. 通学合宿の実施

(10/25～10/27 2泊3日：参加生徒2人)

那覇中 1 年生に限定して募集し、那覇中学校近く的那覇市津波避難ビルで合宿を行った。テレビやゲーム等のない環境で、放課後から就寝までの時間を有意義に過ごせるよう食事の準備や片付け、さらに家庭学習の時間も設けるなど、規則的な生活習慣を身に付ける機会とした。地域サポーター1人が関わった。

②-3. 家庭・保護者を対象とした子育て勉強会の開催

(1/3～2/8 全 3 回 参加者数：52 名)

子どもの健やかな成長を育むため、生活習慣を整えることを目的とし、睡眠・メンタル(アロマ)・栄養について保護者が学ぶ機会とした。

1/3「睡眠と身体“脳”力」参加者数：18名

2/5「やる気を育むスポーツアロマホームケア」参加者数：20名

2/8「食事で育む子どもの身体」参加者数：14名

②-4. 広報『虹の架け橋』の発行

当事業の取り組みを保護者や関係者に伝えるため、新聞形式の報告書である『虹の架け橋』を発行。対象校の全校生徒及び市内全小・中学校や関係団体へ送付し周知を図った。

②-5. 睡眠教育座談会の開催

対象校近隣にある若狭児童館にて、保護者を対象とした睡眠教育座談会を行った。自身や家族の睡眠について情報共有をするとともに、文科省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」の〇×クイズを行うなど、地域の保護者同士で睡眠についての理解を深めた。

②-6. 「睡眠クイズ！good sleep」の開催

若狭地域文化祭に当事業のブースを設け、広報『虹の架け橋』の配布や文科省作成『早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来』中にある〇×クイズを行った。

②-7. 「教育協働研究会」の開催

12/23 若狭公民館にて「教育協働研究会」を開催。学校や地域、行政関係者が一堂に会し、当事業の紹介や琉球大学学生による学校と地域の連携事業に関する発表など、学校現場の現状を踏まえた地域連携の在り方などを話し合った。

4. 事業の実施により得られた成果・効果

〈学校を中心とした取り組み〉

①-1 チェックシートによる睡眠習慣改善プログラムの実施

睡眠チェックシートのデータと平成 28 年度全国家庭教育支援研究協議会で提供された「問題のある睡眠パターン」の情報を研究校の校長へ提供することで、睡眠に問題がある子を把握するきっかけとなった。また睡眠講演会の開催日を授業参観日に合わせ保護者も一緒に聞くようにし、親子で早寝早起きに取り組めるよう機運を高めた。睡眠講演会后、1月に実施したアンケートからは、生活習慣改善のための取り組み（就寝前に刺激物をとらない、朝ごはんをバランスよく食べるようにした等）を実践した児童生徒が全体の 85%だったことが分かった。そのほとんどの児童生徒が体調の良さを感じており、実践を通して体の変化を感じることができた。

〈地域を中心とした取り組み〉

②-1. 土曜朝塾の開催

子ども達が休日も生活習慣を乱さないよう、大学生による土曜朝塾を開催。前半1時間は宿題などを指導し、後半1時間は学生達が準備したオリジナル授業を行った。教員を目指す学生たちにとっても学びの場となるよう事前研修を設け、地域の事情や教育について深く学ぶ機会とした。今年度は近隣の高校生ボランティアも参加し、より多くの年代との関わりができた。さらに、地域の防災イベント「リッカ！ヤールーキャラバン！」や若狭公民館の「朝食会」にも参加を促すなど、地域の多くの方々と出会う機会を設けた。昨年は同事業で学習支援をしていた学生が、今年は運営側として後輩をサポートする立場として関わるなど、ボランティア団体として自走する仕組みもできてきた。さらに、社会教育委員の会議や市PTA連合会の研修会等で発表するなど、次年度以降も当事

業を続けていけるよう取り組んでいる。

②-2. 通学合宿の開催

テレビの無い環境で自主学習や自炊をし、放課後から就寝までの時間を有意義に過ごすことができた。さらに日常の自分の生活を振り返る時間も設けるなど、時間の過ごし方を考えてもらうきっかけとなった。参加者が2名と少なかったが、学校以外にも居場所を求めている生徒の参加が見られ、地域の大人と交流する機会を設けることができた。

②-3. 家庭・保護者を対象とした子育て勉強会の開催

睡眠の基礎知識と重要性や心身の影響、子どもの自己肯定感を高めるためのアロママッサージを活用した接し方、野菜や海草類を使った調理の時短テクニックなどを保護者達が楽しみながら学ぶ機会となった。実習も多くあったことから、保護者同士の仲間づくりにも寄与した。

②-4. 広報『虹の架け橋』の発行

当事業を報告するとともに、対象校で行われた睡眠講演会の内容や時短調理テクニックを掲載するなど、睡眠に関する知識も得られる形で作成した。当事業の周知を図るとともに生活習慣改善のための情報提供にも寄与した。

②-5. 睡眠教育座談会の開催

参加者は少人数であったが、普段顔見知りである保護者同士、リラックスした雰囲気の中で学ぶことができた。普段眠れないなどの悩みを打ち明ける保護者や、逆に早寝早起きが習慣づいている保護者もいたり、お互いに悩みや情報などを共有する場となった。また〇×クイズも行ったことで、早寝早起きに関する科学的根拠も学ぶことができた。

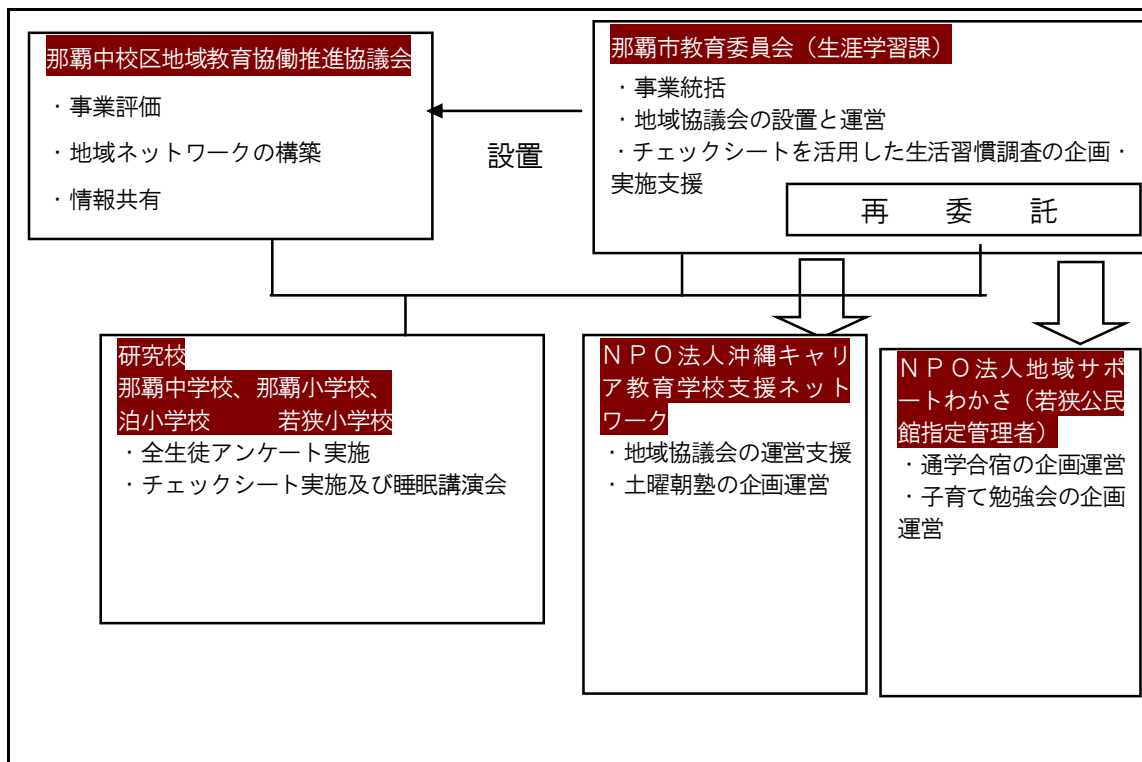
②-6. 「睡眠クイズ! good sleep」の開催

若狭地域文化祭にブースを設けさせてもらい、睡眠等の生活習慣の大切さをピーアールした。〇×クイズなどゲーム感覚で学ぶことができる要素も取り入れ、親子で気軽に参加してもらうことができた。また地域の文化祭などのイベントを利用したことで多くの人にピーアールすることができた。

②-7. 「教育協働研究会」の開催

学校と地域の連携について、地域の方々や学校関係者、市職員や学生達が共に学ぶ機会となった。当事業の報告だけでなく、学生による他県の先進事例や元大学教授による地域学校協働活動の理論の説明、学校関係者による座談会などを通し、学校と地域の連携の重要性を考えるとともに、共に教育支援を行おうというメッセージを送ることができた。またこの内容は『なは教育の日 10 周年記念誌』にも掲載され、関係者にも周知することができた。

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
全体会議		1回 開催				2回 開催					3回 開催	
睡眠チェックシート及び 睡眠講演会		チェックシート、睡眠講演会										
土曜朝塾						事前 研修	全10回実施			事後 研修		
通学合宿							合宿 2泊3日					
子育て勉強会										全5回実施		
広報『虹の架け橋』			1号発行									
・睡眠教育座談会 ・若狭地域文化祭 (睡眠クイズ! good Sleep)								実施				
教育協働研究会									実施			

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）

那覇中校区教育協働協議会にて、各取り組みについて評価した。

成果1 児童生徒の生活習慣の改善

・同協議会において、生活習慣の問題事項を協議し、チェックシートによる問題事項の改善率と学校における児童生徒の学習態度の変容を指標とする。

→休日前の就寝時間や休日の起床時間が早くなり、全体の睡眠時間が長くなるなど改善が見られた学校があった。チェックリストにおいても項目によりばらつきはあるが、多くの項目で改善が見られた。また学校長より、児童・生徒の遅刻が減ったという声も上がった。しかし、2回目のチェックシート実施日が学校により異なったため、長期休暇を挟んで実施した学校についてはあまり改善が見られなかった。しかし、睡眠講演会のアンケートから、生活習慣改善についての取り組みを実践した児童生徒が多く、実践を通して体の変化を感じた児童生徒もいた。

・子育て勉強会と通学合宿などは受講者のアンケート結果を指標とする。

○子育て勉強会→講座の満足度、理解度ともにとても高かった。すぐに実践できる内容だったのでとてもよかった、子どもへの声のかけ方・接し方を改めて学べてよかったという声があった。さらに、アロマや調理等の実習を通していろいろな方と仲良くできてよかったなどの意見があった。

○通学合宿→参加者のアンケートでは、満足、やや満足という結果になった。参加の動機は、楽しそう、おもしろそうということであったが、テレビ等の無い環境で自炊や自主学習の経験をしたことで、日常生活の過ごし方を見直すきっかけとなった。また、地域サポーターと共に過ごすことで、子ども達が新たなコミュニティとつながるきっかけとなった。参加者数が少なかったことから、アプローチの方法を工夫する必要がある。

・土曜朝塾は、参加者の保護者からアンケートを徴し、その結果を指標とする。

→保護者によるアンケートから、土曜朝塾の必要性を感じている人がほとんどだということが分かった。土曜日の起床時間の変化は見られないという回答が多かったが土曜朝塾の意義について、地域の方や大学生と関わる機会ができてよかった、学校の授業では体験できないようなことをもっとやってほしいという意見もあり、継続を求める声が多かった。

成果 2 地域教育力の向上

・同事業にサポーターとして関わった方のアンケート結果を指標とする。

→土曜朝塾・大学生学習支援ボランティアへの聞き取り

授業をつくる経験を早い段階でできてよかった、直に子どもと接することができてよかった、同世代の意識の高い人や新しい考えを持つ人と出会うことができ、学生自身のコミュニティも広げられた、タイムマネジメント力が見についた、将来を真剣に考えることができたという意見が得られた。子どもたちが多様な人とつながることができることに、土曜朝塾を運営する学生側にも多くのメリットがあった。

・同協議会の構成団体が取り組んだ生活習慣に関する事業の内容や参加者アンケート結果を指標とする。

→睡眠教育座談会・若狭児童館

少人数の参加ではあったが、普段あまり話さない睡眠について保護者同士で情報を共有できてよかったという意見があった。さらに、○×クイズを通して生活習慣改善に関する科学的根拠を知ることができ納得した、子ども達にも伝えたいという声もあった。子どもや自身の睡眠で悩んでいる保護者もいたため、このように気楽に話しながら学べる場ができ共通認識が図られるなど効果は大きかった。

・同事業を通して地域と連携できた団体や個人の数で指標とする。

○連携した団体

- ・若狭児童館・睡眠教育座談会の開催
- ・若狭公民館・若狭地域文化祭にブースを設置
- ・若狭公民館・「朝食会」、「リッカ！ヤールーキャラバン」に土曜朝塾受講生が参加
- ・なは教育の日10周年記念式典「地域で子育てわんからわんから」にてパネル展示
- ・那覇市教育委員会教育相談課・文科省資料等の情報提供
- ・那覇市PTA連合会・家庭教育部会にて事業報告
- ・琉球大学イノベーションNEXT、教育協働研究所 岳陽舎・教育協働研究会の開催
- ・沖縄県教育委員会・家～なれ～運動との連携
- ・琉球大学教育学部・睡眠講演会の講師を務めた

那覇中校区教育協働協議会のつながりによる団体や関連する団体、教員を目指す学生等と連携することができた。単発的な連携に終わらず、持続的な連携が取れる仕組みを検討する必要がある。