

地域で取組む 「みんないく」



平成31年2月13日(水)

堺市教育委員会 木田 哲生

1

「みんないく」のはじまり



不登校生徒

だるい、頭痛い、お腹痛い、しんどい、
なんとなく学校に行きたくない

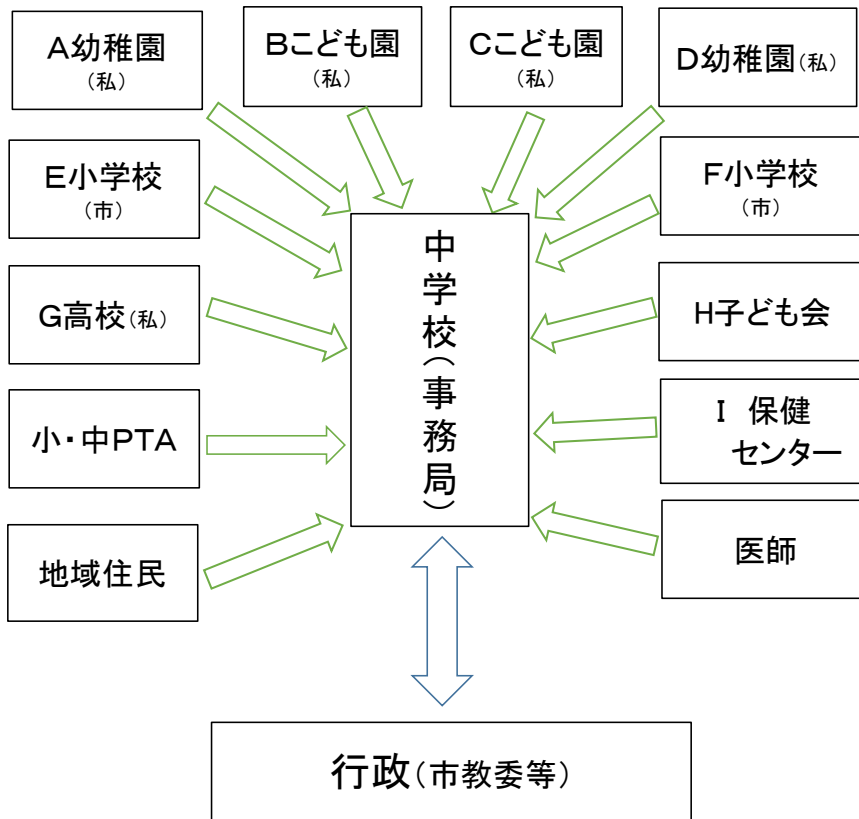
抜本的な改善見られず



みんないく(睡眠教育)

2

地域連携



堺市の「みんないく」



啓発チラシ (全幼小中高配付)



みんないくリーダー 研修 (年間6回講座形式)



堺市の「みんなく」



みんなく授業



睡眠朝食調査



学年	調査項目	調査結果
1年生	起床時間	7:00~7:30
	朝食摂取	朝食を食べる
	睡眠時間	8時間以上
	睡眠の質	よく寝る
2年生	起床時間	7:00~7:30
	朝食摂取	朝食を食べる
	睡眠時間	8時間以上
	睡眠の質	よく寝る
3年生	起床時間	7:00~7:30
	朝食摂取	朝食を食べる
	睡眠時間	8時間以上
	睡眠の質	よく寝る
4年生	起床時間	7:00~7:30
	朝食摂取	朝食を食べる
	睡眠時間	8時間以上
	睡眠の質	よく寝る
5年生	起床時間	7:00~7:30
	朝食摂取	朝食を食べる
	睡眠時間	8時間以上
	睡眠の質	よく寝る
6年生	起床時間	7:00~7:30
	朝食摂取	朝食を食べる
	睡眠時間	8時間以上
	睡眠の質	よく寝る

みんなく面談



中学校 睡眠改善チェックシート

○ 頑張ればできること △ できそうにない

- 毎朝、ぼぼ決まった時間に起きる。
- 朝食は、よく噛みながら食べる。
- 午前中に太陽の光をしっかり浴びる。
- 日中は、5人以上の人と話をする。
- 日中は、30分以上、運動をする。
- 昼寝をする場合は、夕方3時までで20分程度にする。
- 夕方以降、コーヒー、緑茶などを飲まない。
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
- 夕食は寝る3時間以上前にすませる。
- 夜11時以降に寝る。

出典: 木田哲生「睡眠教育のすすめ」学事出版2017

堺市の「みんなく」



読み聞かせ絵本



はよねるデー



出典: 木田哲生「睡眠教育のすすめ」学事出版2017

みんなくラップ（PTA活動）



出典: 木田哲生「睡眠教育のすすめ」学事出版2017⁷

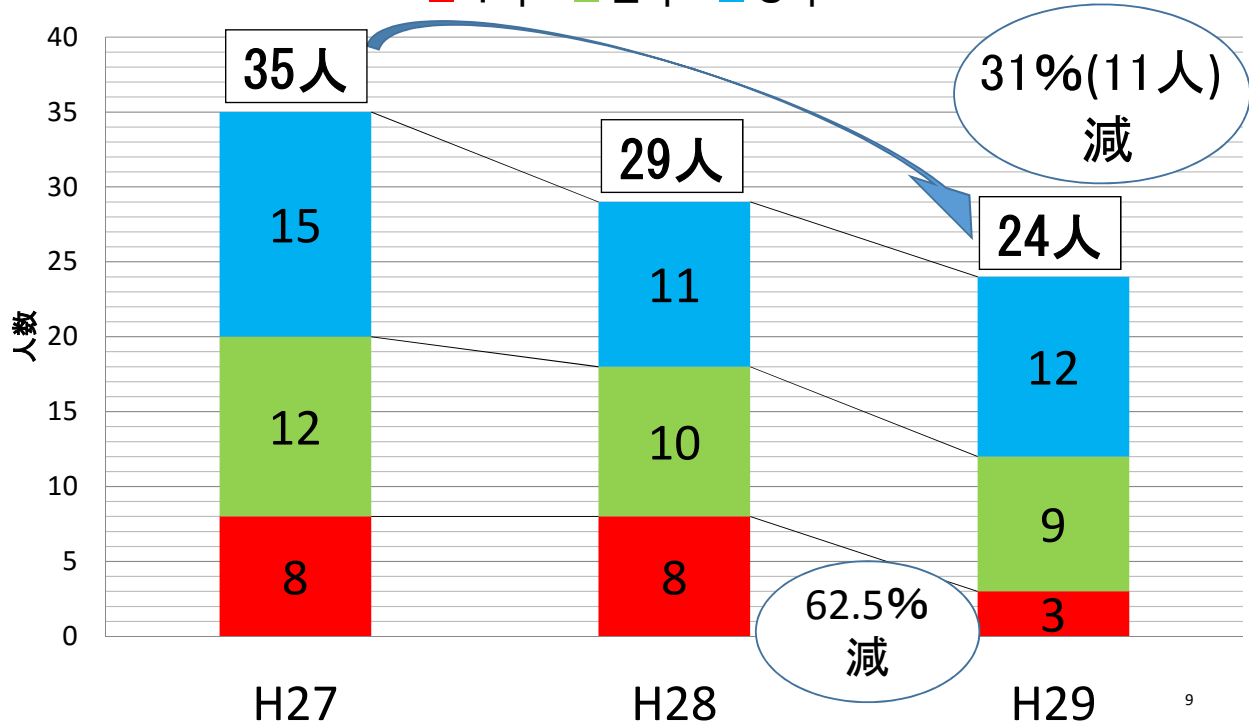
青パトとコラボ（地域との連携）



出典: 木田哲生「睡眠教育のすすめ」学事出版2017⁸

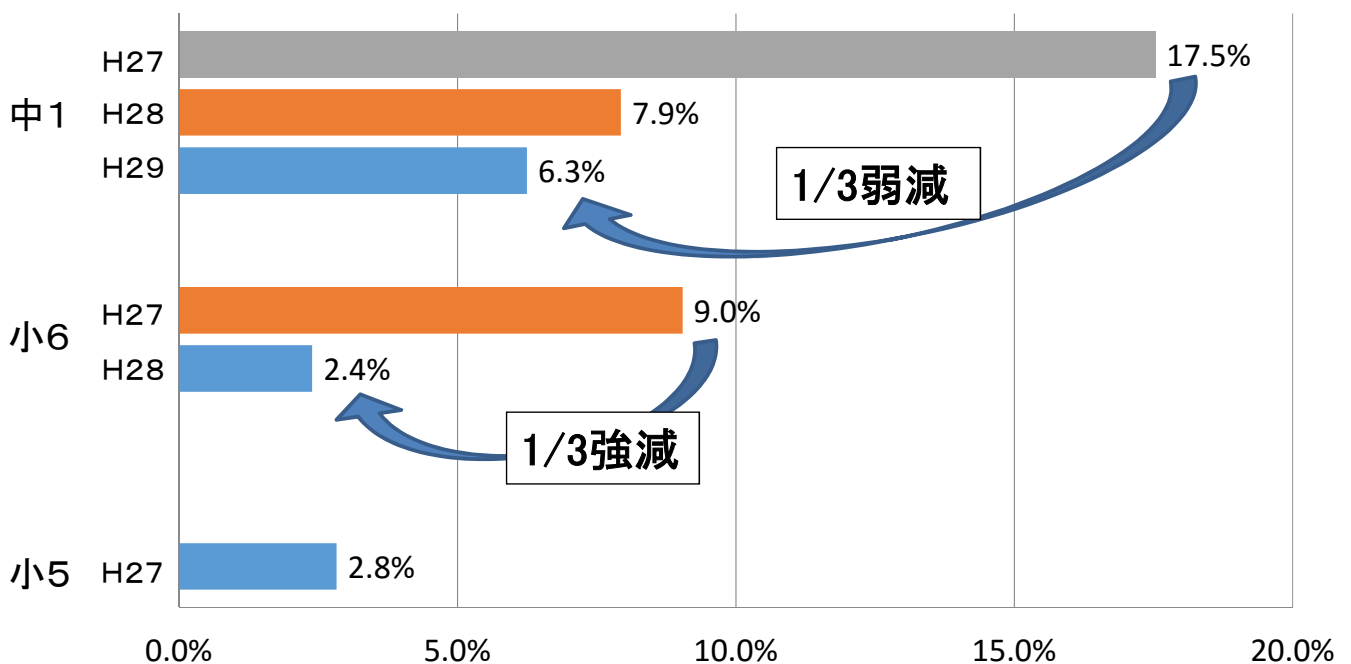
A中学校 不登校生徒数

■ 1年 ■ 2年 ■ 3年



A中学校区 0時以降就寝割合(同一集団)

A中学校区睡眠に関するアンケート調査より

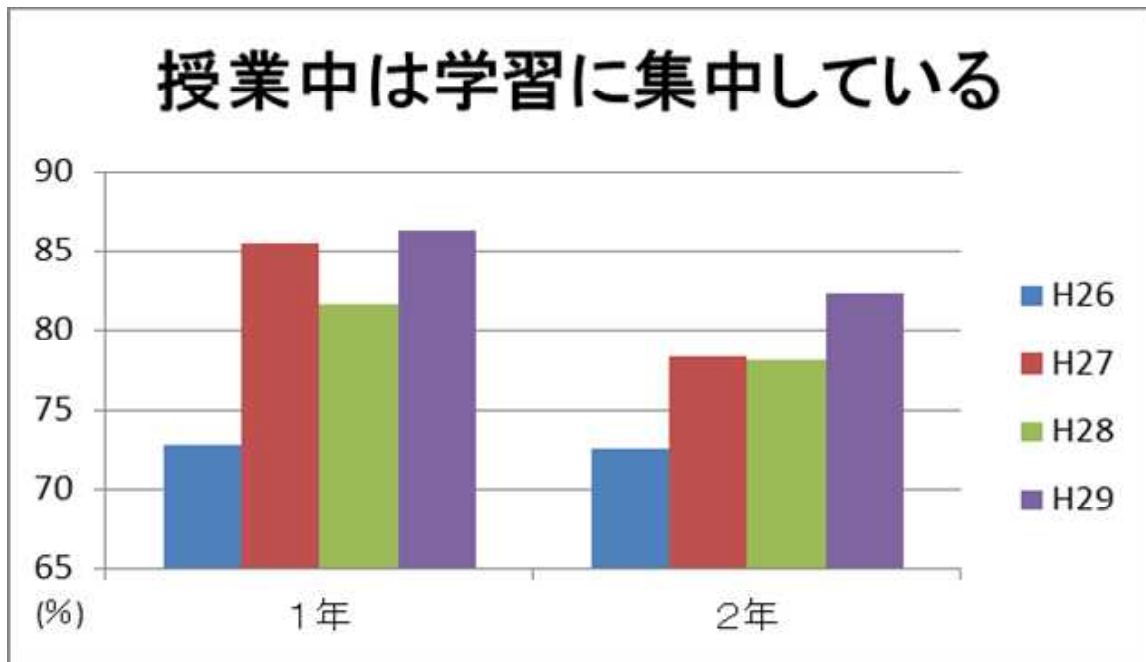


■ H29 中学3年生(中1~中3) ■ H29 中学2年生(小6~中2)
 ■ H29 中学1年生(小5~中1)

成果



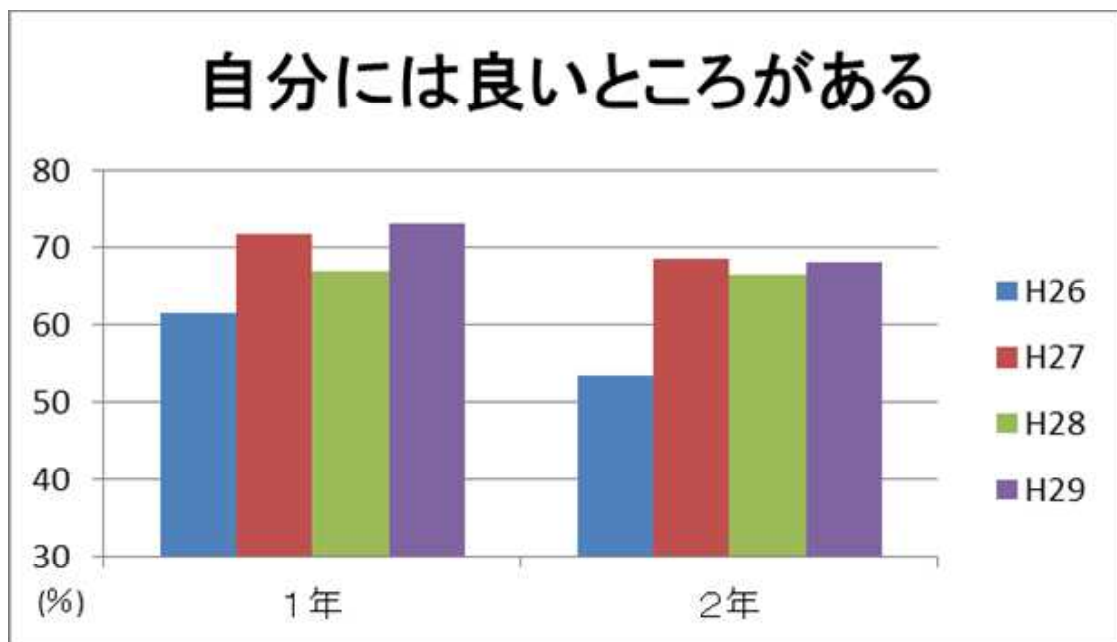
堺市「子どもがのびる」学びの診断（A中学校）



成果



堺市「子どもがのびる」学びの診断（A中学校）



- 睡眠改善した生徒は、夜のスマホ等の使用を制限できたことが共通している。
- 睡眠改善には、食事の時間を一定にすることが重要（特に朝食を食べること）

出典:木田哲生「睡眠教育のすすめ」学事出版2017 13

今後に向けて



- 塾など習い事との連携
（子どもの睡眠）
- 民間企業等との連携
（大人の睡眠）