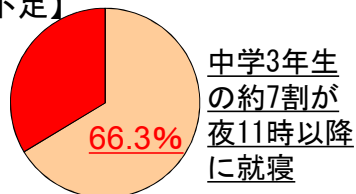


# 中高生を中心とした生活習慣マネジメント・サポート事業

## 中高生を取り巻く現状と課題

「早寝早起き朝ごはん」国民運動により、幼児、小学生を中心に子供の生活習慣の改善に大きな効果があったが、中高生の睡眠習慣等についてはまだ課題があり、生活習慣の乱れが、将来的な自立に影響を与えるリスクがある。

【夜型生活による睡眠時間の不足】



H25「全国学力・学習状況調査」  
(文部科学省)

【携帯電話によるネットとの接触時間が急増】

○携帯電話(スマートフォン含む)を所有している割合  
＜小学生:30.3%、中学生:48.8%、高校生:96.4%＞

○2時間以上インターネットを使っている青少年  
＜小学生:2.0%、中学生:32.6%、高校生:52.2%＞

○インターネットの平均利用時間  
＜小学生:21.8分、中学生:86.6分、高校生:134.3分＞

H25「青少年のインターネット利用環境実態調査」(内閣府)

【不登校の理由】

不登校の主な継続理由としては「朝起きられないなど、生活リズムが乱れていたため」が33.5%  
「不登校に関する実態調査」(文部科学省)

【中途退学した理由】

中途退学者の約3割が「規則正しい生活」ができれば、中途退学しなかったと思うと回答  
「都立高校中途退学者等追跡調査」(東京都教育委員会)

将来の社会的自立に向け、主体的に生活をコントロールする力を身に着けさせることが重要

## 中高生を中心とした生活習慣マネジメントの支援

### 地域協議会

教育委員会、医療・保健機関、地域住民、民間団体、家庭教育支援チーム、学校(研究協力校)等

### 生活習慣改善の取組の実施

- チェックシートを活用した睡眠習慣の実態や心身の状況を調査し助言等を実施
- 地域・家庭と連携した取組の実施(取組例)
  - ・家庭教育支援チームによる睡眠に問題を抱える子供と保護者への家庭での個別支援の実施
  - ・公民館等を活用した、中高生が自ら生活習慣を考える「調べる学習」やワークショップなど

生活習慣支援員(仮称)  
取組内容や協議会、文部科学省との間をコーディネート

活動の委託

### 文部科学省

### 生活習慣改善の効果に関する分析

- 他地域との比較による効果検証・分析
- 睡眠と心身の関係や睡眠習慣と問題行動の関係等の分析

連携

「早寝早起き朝ごはん」  
全国協議会

科学的知見や根拠に基づく支援手法やノウハウの全国的な普及啓発を推進