

# 平成29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

### 1. 事業の題名

「霧島市立国分中学校区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	霧島市立国分中学校 校長	
2	霧島市立国分北小学校 校長	
3	霧島市立青葉小学校 校長	
4	霧島市立向花小学校 校長	
5	国分中学校PTA会長	
6	国分北小学校PTA会長	
7	青葉小学校PTA会長	
8	向花小学校PTA会長	
9	霧島市教育委員会社会教育課長	
10	霧島市教育委員会学校教育課指導主事（学校保健）	
11	すこやか保健センター（保健師）	
12	霧島市保健福祉部子育て支援課長	
13	向花小学校 校医	

#### ②生活習慣支援員

	所属・役職等	備考欄
1	元霧島市教育委員会社会教育指導員	

#### ③研究協力校

学 校 名	霧島市立国分中学校	
所 在 地	鹿児島県霧島市国分清水一丁目 16-14	
対 象 学 年	国分中学校1年生及び国分中学校区小学校5・6年生	
児 童・生 徒 数	児童数391人・生徒数189人 計580人	

### 3. 事業の実施内容及び実施方法等

※必ずしも様式に収める必要はないので、詳細に記載すること（別紙を添付することも可）。

#### 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

<7月>

① 第1回生活習慣アンケートの実施（対象者577名 回収566名）

研究協力校である国分中学校1年生及び国分中学校区小学校3校の5・6年生を対象に生活習慣アンケートを実施し現状の睡眠状況及び生活習慣の把握を行った。

② 睡眠教育の実施

第1回生活習慣アンケートの結果を基に、各校ごとに対象の児童生徒への睡眠教育を行った。外部講師に睡眠の大切さと、睡眠や生活習慣を改善するための方法について科学的な知見に基づいた講話がなされた。

○ 講師 鹿児島大学学術研究院 石走知子 准教授

③ 睡眠チェックシートによる第1回睡眠調査の実施（対象者577名 回収567名）

睡眠教育の学びを基に児童生徒一人一人が自分の睡眠をよりよくするための努力目標を3項目設定し（1項目はスマホやゲームに関する内容で共通の目標とした）、自分の睡眠状況をセルフチェックした。（中学1年2週間、小学5・6年1週間）

睡眠チェックシートの結果については個別カードに表し、保護者への説明資料と共に児童生徒に返し、よりよい睡眠への意識が高まるようにした。

<9月>

④ 睡眠チェックシートによる第2回睡眠調査の実施（対象者580名 回収550名）

長期休業明けの睡眠の状況について2回目の調査を行った。前回同様、個別カードを作成、児童生徒1人1人に配布し、長期休業からの自分の睡眠の傾向や今後の生活習慣の改善点について、本人と保護者の意識が高まるようにした。

<1月>

⑤ 睡眠チェックシートによる第3回睡眠調査の実施（対象者580名 回収566名）

長期休業明けの睡眠の状況について3回目の調査を行った。前回同様、個別カードを作成、児童生徒1人1人に配布し、長期休業からの自分の睡眠の傾向や今後の生活習慣の改善点について、本人と保護者の意識が高まるようにした。

<2月>

⑥ 第2回生活習慣アンケートの実施（対象者580名 回収559名）

本事業実施後の児童生徒の睡眠及び生活習慣等の状況の把握のため対象児童生徒に生活習慣アンケートを実施した。

#### 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

<7月>

① 第1回国分中校区地域協議会の開催（7月6日）

関係学校長、PTA会長、医療関係、行政などで構成した国分中校区地域協議会を開催した。第1回目は本事業の周知を図るとともに実施に向けたアドバイスを受けた。

② 教職員等を対象にした講話の実施（7月24日 参加者334名）

対象となる研究協力校の教職員に加え、霧島市内小・中・高の教職員を対象に外部講師による睡眠や生活習慣について理解を深めるための講話を実施した。

○ 講師 NPO理豊夢わかさ理事長 前田 勉 氏

③ 生活習慣に関係した第1回子育て講演会（7月24日 参加者72名）

事業対象児童生徒の保護者に加え、霧島市内の児童生徒の保護者を対象に睡眠や生活習慣について理解を深めるとともに、本事業導入に対する意識向上を図るための講話を実施した。

<8月>

④ 第1回通学合宿（8月30日～9月1日）

国分中1年生男子（希望者6名）を対象に同校区内宿泊施設での2泊3日の合宿を行なった。

睡眠についての講話や、規則正しい集団生活を行うことで生活習慣への意識を高め、生活リズムを整えて新学期に臨めるようにした。

大学生サポーター（3名）と生活し、学習への支援を通して、学習意欲を高めるとともに、様々な活動を通して自立への意欲を高めた。

<11月>

⑤ 生活習慣に関係した第2回子育て講演会（11月11日 参加者90名）

児童生徒の保護者を対象に睡眠や生活習慣の大切さについて理解を深めるとともに、それまでの調査結果を基に、対象児童生徒の睡眠・生活習慣の傾向について具体的に説明し、生活習慣改善への意識を高めた。

⑥ 第2回国分中校区地域協議会の開催（11月29日）

本事業の経過報告と、調査結果をもとに、今後の事業実施に当たって工夫する点や改善する点等についてアドバイスを受けた。また2月に行う事業評価に向けた評価項目の審議を行った。

<12月>

⑦ 第2回通学合宿（12月1日～3日）

国分中1年生女子（希望者9名）を対象に同校区内宿泊施設での2泊3日の合宿を行なった。

睡眠についての講話や、規則正しい集団生活を行うことで生活習慣への意識を高め、生活リズムを整えて新学期に臨めるようにした。

大学生サポーター（4名）と生活し、学習への支援を通して、学習意欲を高めるとともに、様々な活動を通して自立への意欲を高めた。

<1月>

⑧ 生活習慣に関係した第3回子育て講演会（1月13日 参加者30名）

児童生徒の保護者を対象に睡眠や生活習慣の大切さについて理解を深めるとともに、それまでの調査結果を基に、対象児童生徒の睡眠・生活習慣の傾向について具体的に説明し、生活習慣改善への意識を高めた。

<3月>

⑨ 第3回国分中校区地域協議会の開催（3月8日）

本事業の経過報告及び生活習慣アンケートの結果から分析した児童生徒の変容を基に事業の総括および今後の事業推進について協議した。

⑩ 早寝早起き朝ごはん全国フォーラムへの参加（3月16日）

本事業担当職員1名がフォーラムに参加し、先行実践に学び、情報を収集した。研修成果については今後の事業推進に生かしていく。

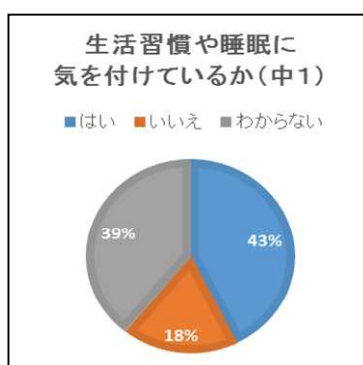
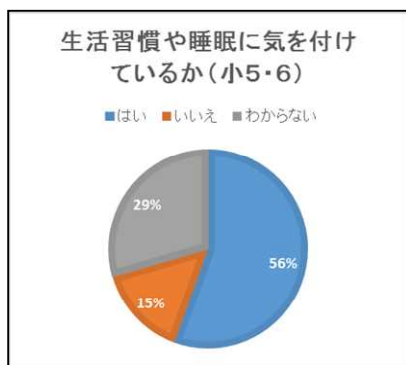
#### 4. 事業の実施により得られた成果・効果

※必ずしも様式に収める必要はないので、詳細に記載すること（別紙を添付することも可）。

##### 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を通して

対象学年に睡眠教育を実施し睡眠の大切さについて自覚できるようにすることで、児童生徒が主体的に自分の生活を見直しよりよい生活習慣確立への意識が高まった。

（全ての調査結果については別添資料2を参照，以下は抜粋）



「生活習慣や睡眠に気を付けているか」という問いに小学5・6年生では56%、中学1年生では43%が気を付けていると回答した。「どのようなことに気を付けているか」（自由記述）と

いう問いには各学年約半数の子どもたちが自分の生活に応じた内容を記述していた。

（別添資料1-P7）睡眠の大切さやよりよい生活習慣の重要性について意識が高まりつつある。

また、睡眠チェックシートを実施することで、自分の睡眠の状況が可視化され、その改善のための課題を具体的に理解し、積極的な課題解決が図られるようになった。

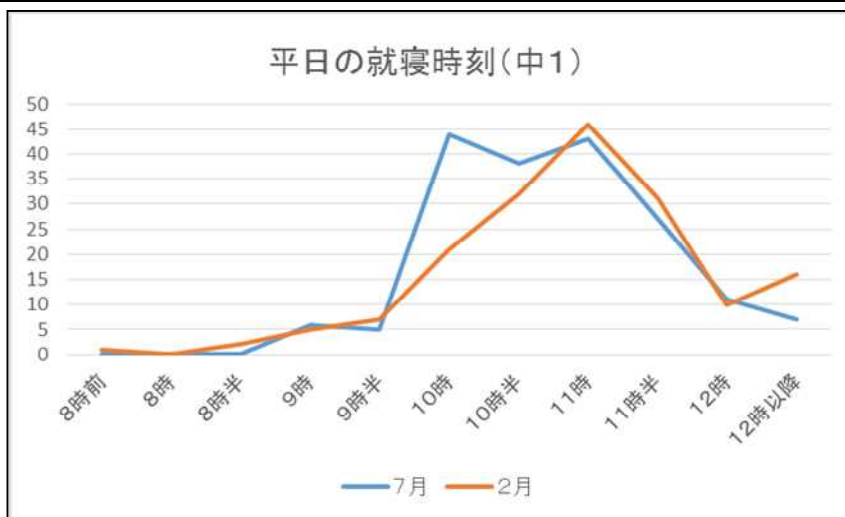
具体的には、8時間以上の睡眠時間が確保できている割合が小学5・6年生では増え、それに伴って体調等の状況も改善される結果となった（下記図表）

5年生	86.4% (7月)	→	89.0% (2月)
6年生	79.6% (7月)	→	88.4% (2月)

##### ○体調等の状況

学 年	5年 (回答184人)		6年 (回答207人)	
	7月	2月	7月	2月
午前中、授業中に眠くなる	32.6%	26.5%	37.8%	25.1%
午前中、体の調子が悪い	22.8%	21.0%	24.4%	18.8%
何でもないのにイライラする	21.7%	16.0%	18.4%	14.5%
朝食を毎日食べる	86.4%	87.8%	93.0%	96.1%
朝食時の家族との会話	72.3%	76.8%	69.1%	78.3%

一方、中学1年生においては、7時間以上の睡眠時間の確保ができていた生徒の割合が7月は85.0%だったものが2月は81.9%に減少していた。就寝時刻の変化を見ると、7月から2月にかけて就寝時刻のピークが遅い時間帯に移動しており、部活動や学習塾、デジタル機器の活用などが睡眠時間減少に影響していることが分かる。



○体調等の状況

学 年	中学1年(回答171人)	
	7月	2月
質問項目		
午前中、授業中に眠くなる	61.7%	59.6%
午前中、体の調子が悪い	23.2%	18.7%
何でもないのでイライラする	17.1%	12.9%
朝食を毎日食べる	90.0%	87.7%
朝食時の家族との会話	72.9%	64.0%

中学1年の体調等の状況については、就寝時刻、就寝時間が減少したことでの体調不良等の割合の増加は見られなかった。

睡眠時間の確保については、今後も生活環境と関連づけた取り組みが必要であることが分かった。

② 地域課題に応じた生活習慣改善プログラムの実施を通して

(1) 国分中校区地域協議会の開催

本事業の内容及び課題解決のための方策が学校、家庭、地域で共通理解され、共通認識の下の実践が図られた。また校区の小学校の高学年から参加することで中学校生活に向けた早い時期からの生活習慣の見直しが図られ中1ギャップ解消の一助にもなった。

(2) 通学合宿

通学合宿を通して、規則正しい集団生活を行うことで生活リズムを整えて新学期に臨めるようになるとともに、自分の生活習慣を振り返り生活習慣改善のヒントをつかむことができた。

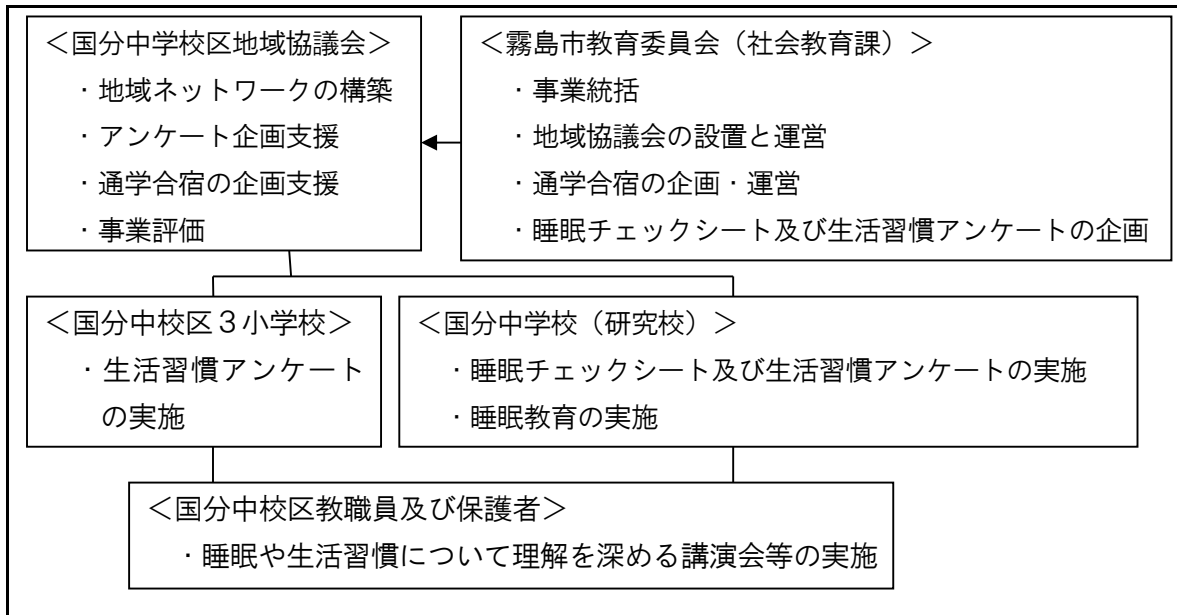
また、長期休業中の課題等に大学生のサポーターと取り組むことで、学習意欲を高め、基本的な学習習慣の確立にも役立てることができた。

③ 生活習慣に関係した子育て講演会及び教職員等を対象にした講話の実施

保護者や教職員を対象に講話等を実施することで、睡眠や生活習慣について理解を深め、現在の状況について危機意識をもち、本事業導入に対する意識向上及び事業実施のための協力体制が図られた。

5. 事業の実施体制（再委託先まで含めた事業実施体制について図示すること。）

※必ずしも様式に収める必要はないので、詳細に記載すること（別紙を添付することも可）。



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				開催				開催			開催	
チェックシート・生活習慣アンケート				チェックシート実施		チェックシート実施				チェックシート実施	生活習慣アンケート実施	
睡眠教育				開催								
通学合宿					開催				開催			
教職員研修				開催								
子育て講演会				開催				開催		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）

※必ずしも様式に収める必要はないので、詳細に記載すること（別紙を添付することも可）。

- ① 「睡眠の大切さや生活習慣の改善の必要性」については、睡眠教育や教職員研修、子育て講演会を通して、科学的な知見からの情報が得られ、児童生徒・保護者共に事業前に比べて、その意識は高まりつつある。  
今後も対象校の養護教諭等と連携し、睡眠や生活習慣に関する情報を提供し、定期的に睡眠チェックを行うなど継続的な取り組みを行う。
- ② 「睡眠時間の確保」については、講師の方の知見を基に小学生で8時間以上、中学生で7時間以上を目標に取り組んだ。小学生では一定の評価が得られたが、中学生では生活環境の変化も影響して難しいことが分かった。  
今後は、部活動のあり方やデジタル機器の活用についても研究し、総合的な

取り組みを行うことが必要である。

- ③ 「児童生徒の生活習慣マネジメント力の育成」については、生活習慣アンケートを基に具体的な努力目標を設定し取り組んだが、取り組み状況については、個々の生活環境によって個人差がみられ、個別対応の必要性を強く感じた。

今後は学校や各校の不登校に対応する支援員（「かけはしサポーター」）と連携して個別のサポートを行っていきたい。