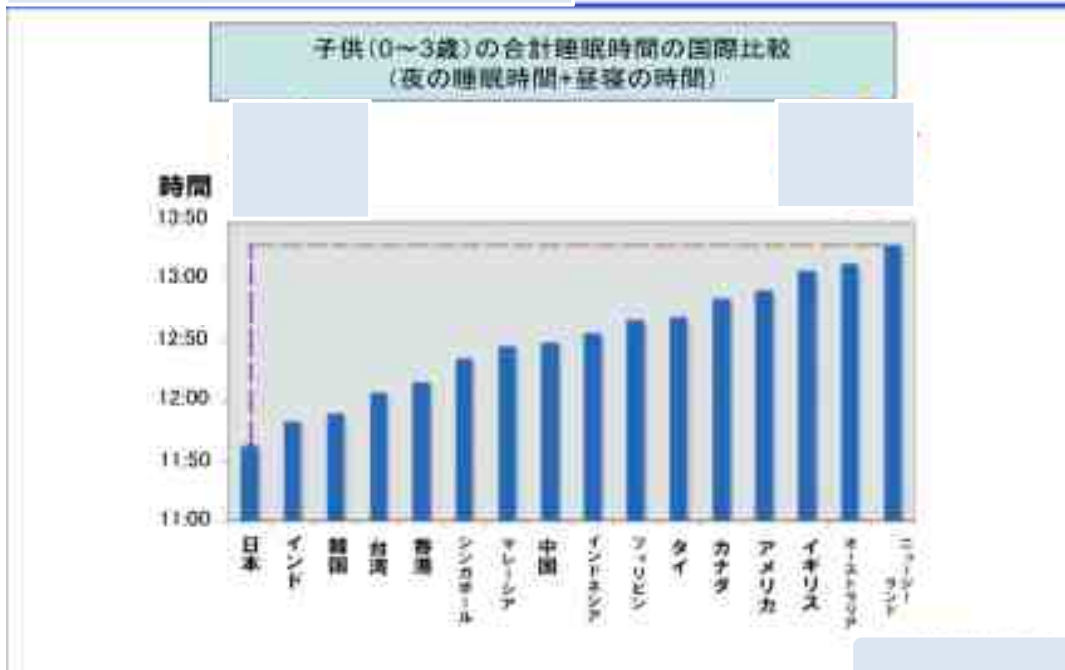


子供の生活習慣づくり ～今が大事！中高生のライフマネジメント～

和洋女子大学
鈴木みゆき

日本の子どもは世界一睡眠不足！



平成18年度東京都教育委員会「子どもの生活習慣プロジェクト」に掲載

<http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/>

図1: J. Mindell et al.: Cross-cultural differences in infant and toddler sleep
Sleep medicine Vol.11,2010

～ 情報発信の重要性 ～

劇的な改善

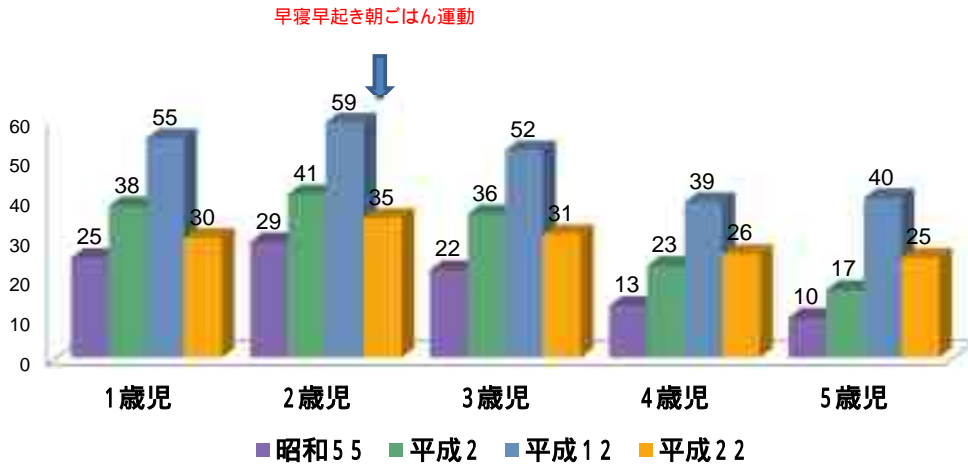


図2 夜10時以降に寝る幼児の割合 (%)
日本小児保健協会「幼児健康度調査」推移

「平成22年度幼児健康度調査 速報版」小児保健研究Vol.70,NO.3.2011 pp448-pp457より作成

思春期が問題！？

東京都教育委員会「都立高校中途退学者等追跡調査」

東京都教育委員会が高校中途退学者の退学後について調査を行い、3月に公表されました。「早寝早起き朝ごはん」に関する興味深い結果が出ていますので、ご紹介いたします。

「どのようなことがあれば中途退学しなかったと思うか」の質問項目では、現在の状況に関わらず「規則正しい生活ができること」が上位に入っており、「基本的な生活習慣の未習得」が中途退学者にとって課題であることを示しています。

調査結果を見る限り、規則正しい生活習慣の確立が学校生活で継続していく大きな要因の一つになるようです。詳細につきましては、東京都のホームページ <http://www.metro.tokyo.lg.jp/NE3/CHOQSA/2013/01/60933100.htm>をご覧ください。

高校中途退学者の状況

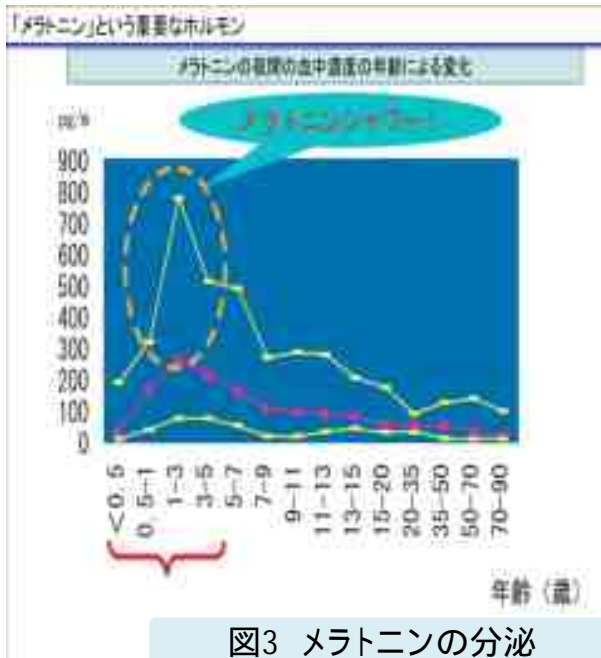
- ① 学校第一・高卒資格等の取得を目的し、教育機関に通っている層
- ② 学習意欲層→学校教育機関には通ってはいないが、職業的な訓練等の次の進路に向けた学習に意欲を持っている層
- ③ 正社員層→中途退学者、正規雇用されており、教育・訓練を受けていない層
- ④ フリーター層→中途退学者、非正規就業をしており、教育・訓練を受けていない層
- ⑤ 専業主婦・育児層→中途退学者、専ら家事・育児に取り組みしており、教育・訓練を受けていない層
- ⑥ ニート層→中途退学者、会社対状態でおり、教育・訓練も受けていない層

● どのようなことがあれば、中途退学しなかったと思うか。(複数回答可) ●

	高校中途退学者の状況 (n=100)					
	学校	学習意欲	正社員	フリーター	専業主婦・育児	ニート
人付き合いがうまくできること	38.2	38.7	9.2	27.7	18.8	39.0
友人や仲間からの手助けがあること	14.0	17.3	6.6	11.4	8.3	16.9
先生の理解や支援があること	18.0	22.6	18.8	15.7	12.5	20.3
規則正しい生活がけきること	31.9	29.3	28.3	31.1	27.1	32.2
退学しやすいこと	22.1	24.4	30.3	26.5	27.1	18.6
働くための知識や経験が学校で身につくこと	8.8	11.3	23.7	12.2	6.3	16.9
勉強することの意味がわかったこと	20.2	22.0	18.8	26.5	30.8	25.4
学校に居場所があること	31.9	29.8	7.9	20.9	16.7	32.2
何があってもやめていた	14.6	13.1	22.4	18.8	18.8	25.4

※調査2009年11月31日現在(出)

思春期に問題！？



青年期への影響・・・今 気づき, 直すこと

1989年～1992年に生まれた新任教諭への調査。

1990年の「幼児健康度調査」(日本小児保健協会)によれば、すでに3割～4割の1～3歳児が「夜10時以降に就寝」していた。今回の調査でも約3割が大人の生活の夜型化に影響を受けていることが示唆された。

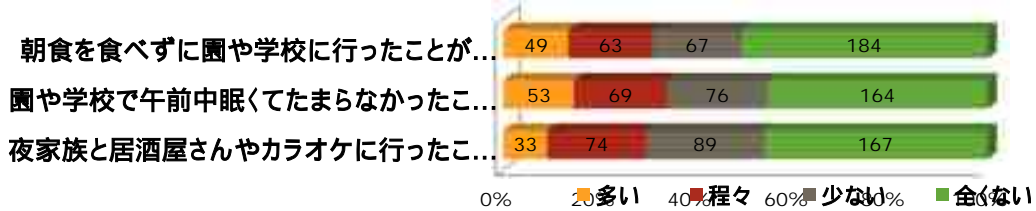


図4: 幼児期～学童期の生活遅寝の背景に友人とのメール

