

# 大久保委員 発表資料

平成 26 年 3 月 10 日  
一般財団法人インターネット協会  
主幹研究員 大久保 貴世

第 3 回中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会  
議論の方向（案）

1. これまでの意見

- ・ 生活習慣づくりの普及啓発を担う人材育成について、家庭教育を支援していく人たちが何をどう伝えていいかが見えてこない。内容とともに、どう伝えていくか、プログラムや担い手、伝え方、ここが大事だと思っている。
- ・ 睡眠、メディア、食のそれぞれについての生活習慣に関する指導の目標を示す
- ・ 生活習慣が性成熟に影響を与えるということは、いろいろと証拠が挙がってきている。
- ・ 夜型になるとどういった恐ろしいこと、朝食は、ただ食べるだけではなく、しっかりたんぱく源をとり、光を浴びてセロトニンを合成することが必要。時間睡眠などで、結果的に不登校になった子供たちに対しては、とにかくゆっくり休むこと、睡眠をじっくり取ること
- ・ 主体性や自律性、子供たちに生活をコントロールすることを自分で考えてもらう

2. 効果的な普及方法とは

- ・ 中高生にとって、インパクトがあり「実感できるもの」
- ・ 大人からの押しつけではなく、「自分自身が」やらなきゃと思わせるもの
- ・ 「誰」が伝えるのかが決め手
- ・ 文章やイラストではなく、「写真」や「劇画マンガ」で現実感を出す
- ・ チラシ等の静的なものだけではなく、動画サイト等で「動的」なものを見せる

3. 案（理想案）

チラシ、動画等

# 景山委員 発表資料

## 生活習慣改善のための効果的な啓発内容や啓発のための手だて

雲南市教育委員会 景山 明

### 、長期展望に立った取組

#### 1、各発達段階におけるキャリア教育の充実

(1) キャリアプランニング能力の育成 自分自身の興味・関心から自己の将来設計を描いたり、将来の夢を達成する上での現実の問題に直面し、最良のプロセスを見いだしたりする能力の育成。

(2) 自己理解・自己管理能力の育成 幼・小段階から一貫した理念に基づき、自分の言動を社会のルールや状況に応じて律したり、コントロールしたりすることができる能力の育成。

#### 2、社会教育による地域と保護者が一体となった子どもの生活習慣の改善

(1) 放課後子ども教室、土曜日活動を核とした

子どもの体験活動の充実

子どもの生活リズムの向上

子どもの活動を支援することによる、家庭や地域の教育力の向上

### 、短期間で改善を目指す取組

#### 1、縦の関係 睡眠・朝食時間調査の活用

(1) 教師の科学的な裏付けのある啓発

担任から

部活動担当者から

(2) 家族による科学的な裏付けのある啓発

#### 2、横の関係 ソーシャル・マーケティングのターゲットへのインタビュー調査の活用

(1) 生徒会による働きかけ

(2) 学級での働きかけ

(3) 部活動での働きかけ

#### 3、斜めの関係 成功モデル及び反面教師的モデルの提供

(1) 大学生による啓発(カタリバ)

(2) 若手社会人による啓発(ALARE)

\* 上記の1, 2, 3の取組をPDCAサイクルにより実施

# 木村委員 発表資料

## 中高生に対する 効果的な普及啓発について

2014年3月10日(月)  
ベネッセ教育総合研究所 木村治生

### 中高生の生活習慣づくりのポイント

2

#### 主体性 / 自律性の問題

- ・少子化によって以前よりも手をかけられる子ども(家庭も学校も)
- ・一見すると問題が少なくなった(ように見える子どもたち)
- ・手をかけ過ぎることの**負の側面**を考慮すべき

この点が、小学生までの生活習慣づくりとの大きな違い

#### 格差の拡大の問題

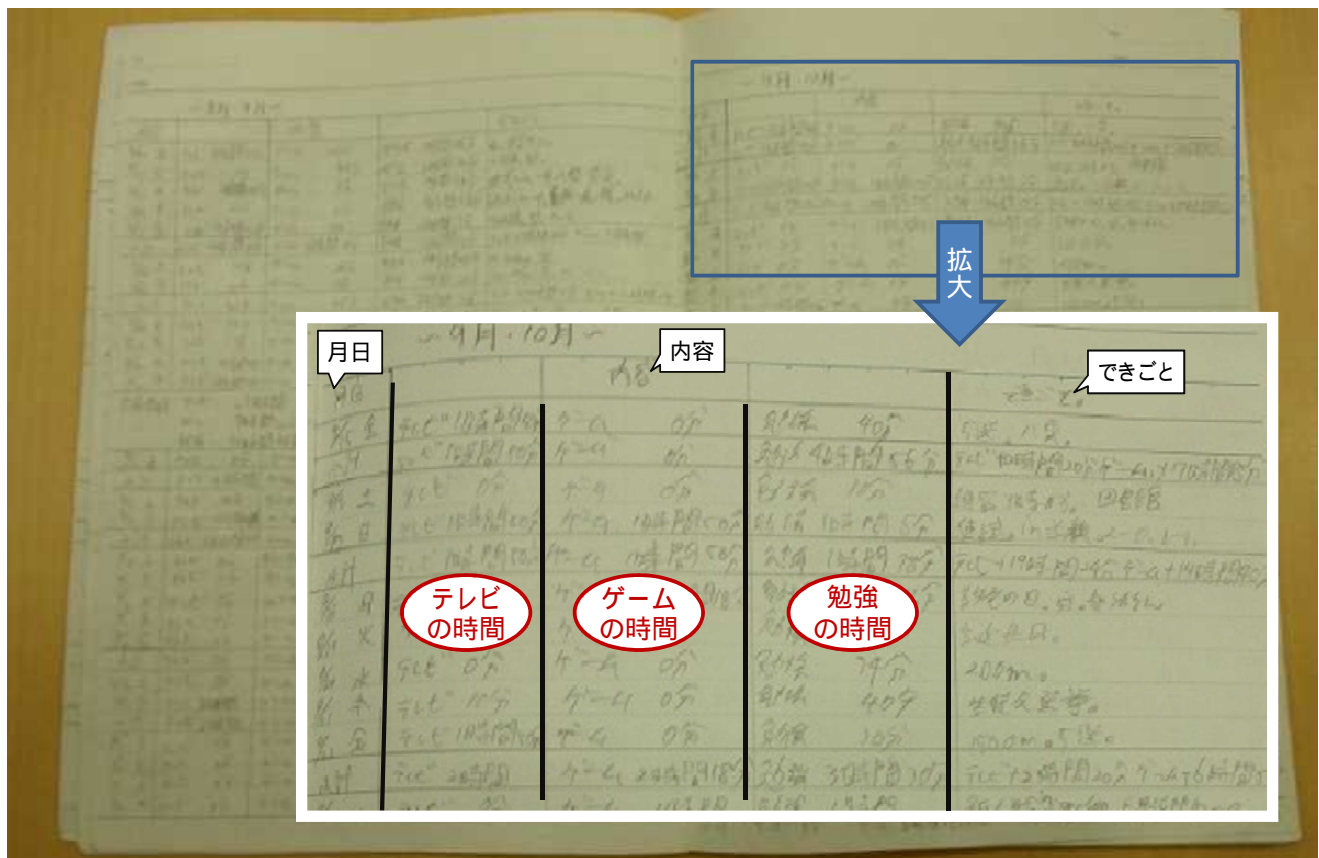
- ・小学生は相対的に個人差が小さいが、中高生は個人差が拡大
- ・保護者や教員の**働きかけ**が効きにくくなる

本当に支援を必要としている中高生に働きかけることが難しい

#### ゴールは3つの自立

- ・「身辺的自立」「経済的自立」「精神的自立」がゴール
- ・「身辺的自立 = 生活をコントロールする力」は、「経済的自立」「精神的自立」と関連
- ・高校卒業段階で、**自分の生活をコントロールする力**を身につけることが大事

どのような力(内容)を、どのように(方法)を検討する必要がある



## 事例のポイント

### 誰かに言われて始めたわけではない

時間を記録するように誰かに指示をされたわけではない

ゲームのし過ぎがよくないことや定期テストを計画的に準備する大切さなどは先生に指導を受けた

### 勉強時間を増やそうと強く意識した感覚はない

勉強時間については、せいぜい「0分にならないこと」を意識したくらい

比較はできないが、結果的に一定の勉強時間を確保することにつながったと思う

すきま時間を上手く活用。テレビのCMの間に暗記、など

### テレビとゲームの時間をコントロール

テレビとゲームの時間は目標を設定(1週間に14時間まで、など)

目標以内にクリアできた場合、残りの分を次週に繰り越すルール(若干報酬の要素あり)

徐々に容易にクリアできるようになって、目標を厳しくしていった

### 習慣化している

ほぼ毎日、寝る前に必ず1行書いた

勉強のときは机にストップウォッチを置いて時間を計測

テレビとゲームの時間はおよその時間でOKとした

### 【本人談】

何となくではあるが時間の使い方が大切だという認識が行動のベースにあった

結果的に「レコーディング・ダイエット」と同じような効果を持ったと思う

高2でゲームが少なくなったこと、学校の課題や塾などでやるが増えたことから終了

【Studyplus とは？】

Studyplus は、TOEIC、資格試験、大学受験の勉強に最適な、勉強を記録・共有できる勉強 SNS アプリです。自分が今日やった勉強の勉強時間、勉強量、メモを記録すると自動で進捗がグラフ化されます。また、サイト内で同じ学習目標を持った勉強仲間をつくることができ、勉強記録をタイムラインで共有してお互いに励まし合いながら、勉強を楽しく継続できます。勉強を継続するのは困難なことです。Studyplus はそんな多くの学習者の悩みを IT とソーシャルの力で解決する画期的なアプリです。

**STUDYPLUS** スタディプラス

**勉強が楽しくなる!**  
大学受験、TOEIC、資格対策に。



【アップデートで追加された機能】

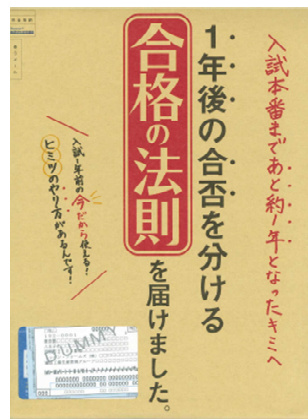
- ・ストップウォッチ機能
- ・教材の登録機能
- ・勉強記録のタイムライン機能
- ・勉強記録グラフ機能
- ・コミュニティ機能
- ・予定機能
- ・メッセージ機能 など



スタディプラス株式会社 <http://info.studyplus.jp/>

## 伝え方の例 (弊社中学生向けDM)

- 1.ドッキリとするパッケージ【右写真】
- 2.マンガによるストーリー (男女別)
- 3.コラムで科学的根拠やデータ
- 4.先輩の声





高校生がワークショップ形式で「学ぶことの意味」を考えるプログラム。自分ごと。

12/26(水) スケジュール	
12:30	参加者集合
13:00	ワークショップ開始 (イントロダクション)
13:20	チェック・イン
13:35	4人グループにて自己紹介、参加の理由、期待などを共有
13:35	ジブンガタリ①
14:00	個人ワーク・ペアワーク=自身が大切にしている価値観共有
14:00	ジブンガタリ②
14:50	「高校での勉強」「大学での学問」「社会貢献」「未来・将来の自分」について、気になっていることを付箋に記入⇒次のセッションのテーマへ
15:05	テーマ別セッション
16:20	テーマに基づき、対話⇒発表 (1人2テーマに挑戦)
16:30	苅谷先生による大学の講義体験
17:50	「学問と社会とのつながり」
18:00	大学生・社会人とのセッション
19:00	「学問・勉強と今」
19:00	夕食
19:30	大学生・社会人とお弁当を食べながら対話
20:00	終了 (事務連絡、ユースホステルへ移動)

同学年／異学年／問題意識別 etc 様々な価値観の仲間と語り合う！

苅谷先生による講義。学問と社会の関係について、白熱した議論！

社会人・大学生とのセッション。高校の勉強はどう社会で生きるのか！？

<http://berd.benesse.jp/berd/hirakemirai/report.html>

## 家庭でのルールづくり

同様の啓発サイトは多数あるが、どう利用してもらうか？

こどものページ
家庭のページ
学校のページ

**Benesse® 教育情報サイト**

**● 携帯電話のルールをつくろう！**

携帯電話の犯罪は年々巧妙化しており、大人でも判別が難しい場合が出ています。子どもに携帯電話を持たせる場合には、トラブルに巻き込まれないように、家族でルールを定めていくことが大切です。

ルールは家庭の事情によって違ってきます。ここでは、携帯電話のルールを幅広く取り上げます。自分の家に合わせて選んだり、子どもの年齢に合わせてルールの変更をしたりすることで「我が家の携帯電話ルール」を作りましょう！

[我が家の携帯電話ルール作成例](#)  
[番外編 ルール作りの時のルール](#)  
[番外編 ルール完成後のルール](#)

**● 我が家の携帯電話ルール作成例**

自分の電話番号やメールアドレスをむやみに教えない。  
 自分の電話番号やメールアドレスを教えたら相手は誰かを保護者に伝えること。  
 夜9時以降は携帯電話をさわらない。  
 勉強中、食事中は電話もメールもしない。  
 携帯電話の保管、充電場所は居間にする。  
 携帯電話は自分の部屋に持ち込まない。  
 携帯電話の賢い使い方は家族で教えあおう。  
 家にいる時は、家の電話を利用する。  
 メールを送るのは1日3回までとする。越える場合は理由を保護者に伝える。  
 必要のないサイトにアクセスしない。  
 おかしなメール、知らない相手からのメールは必ず保護者に見せる。  
 有料サイトの利用は保護者に相談して許可をとる。  
 会員登録等の個人情報登録は、有料無料に関係なく、保護者に許可をとる。  
 人の悪口は絶対に書かない。

**我が家の携帯電話ルール**

第1条 自分の電話番号やメールアドレスをむやみに教えない。

第2条 自分の電話番号やメールアドレスを教えたら相手は誰かを保護者に伝えること。

第3条 夜9時以降は携帯電話をさわらない。

第4条 勉強中、食事中は電話もメールもしない。

第5条 携帯電話の保管、充電場所は居間にする。

第6条 携帯電話は自分の部屋に持ち込まない。

第7条 携帯電話の賢い使い方は家族で教えあおう。

第8条 家にいる時は、家の電話を利用する。

第9条 メールを送るのは1日3回までとする。越える場合は理由を保護者に伝える。

第10条 必要のないサイトにアクセスしない。

第11条 おかしなメール、知らない相手からのメールは必ず保護者に見せる。

第12条 有料サイトの利用は保護者に相談して許可をとる。

第13条 会員登録等の個人情報登録は、有料無料に関係なく、保護者に許可をとる。

第14条 人の悪口は絶対に書かない。

<http://benesse.jp/education/family/information/200802/>

## 格差の是正

できるだけ多くの中高生への普及啓発を行おうと思ったら、学校という場は重要な基本的な理念(生活習慣づくりの大切さ)の伝達は学校を通して行えるとよい

## 多様な場

学校をベースにしたうえで、多様な場を準備する  
中高生のメディアの利用状況を考えると、携帯電話・スマホ等を活用することも考えたい  
インターネットを通じた普及啓発(場づくり)、アプリを使った時間管理など

## 伝達の内容と方法

中高生の心理にマッチしたものを、生活にねざした方法で  
課題 高校受験・大学受験、勉強と部活動の両立、メディアの遣いすぎに対する心配  
本人が考える ワークショップ形式での「生活ふりかえり」

## 保護者の巻き込み

保護者に対する情報提供や使えるツールを準備  
保護者には最低限のルール決めと「価値の伝達」(家庭で大切にすること)を担ってもらう  
基本は子どもに任せる姿勢