

平成27年度 全国家庭教育支援研究協議会

文部科学省委託事業

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

学校とPTAが一体となった中学生の
生活習慣（睡眠習慣を中心に）改善の取組

長崎県松浦市教育委員会

鷹島上空写真

日本初の海底遺跡

国史跡指定区域

元の軍船発見地点

神崎港

土谷の棚田 (全国棚田100選)



松浦市

アクセスマップ

福岡市(天神)から 車で2時間



I. 最近の中高生を取り巻く生活の実態と課題・問題点

中高生の生活の実態と課題

- 中高生になると、スマートフォン等携帯電話の所有割合やインターネットとの接触時間が急増
- 夜型生活による睡眠時間の不足
- 中高生になると、朝食の欠食が増加 など

不適切な睡眠習慣が中高生の心身に与える影響

- 朝食欠食による日中の活動への影響
- 学力や運動能力への影響
- 非行、不登校、ひきこもりなどの問題行動等のリスクの増加 など

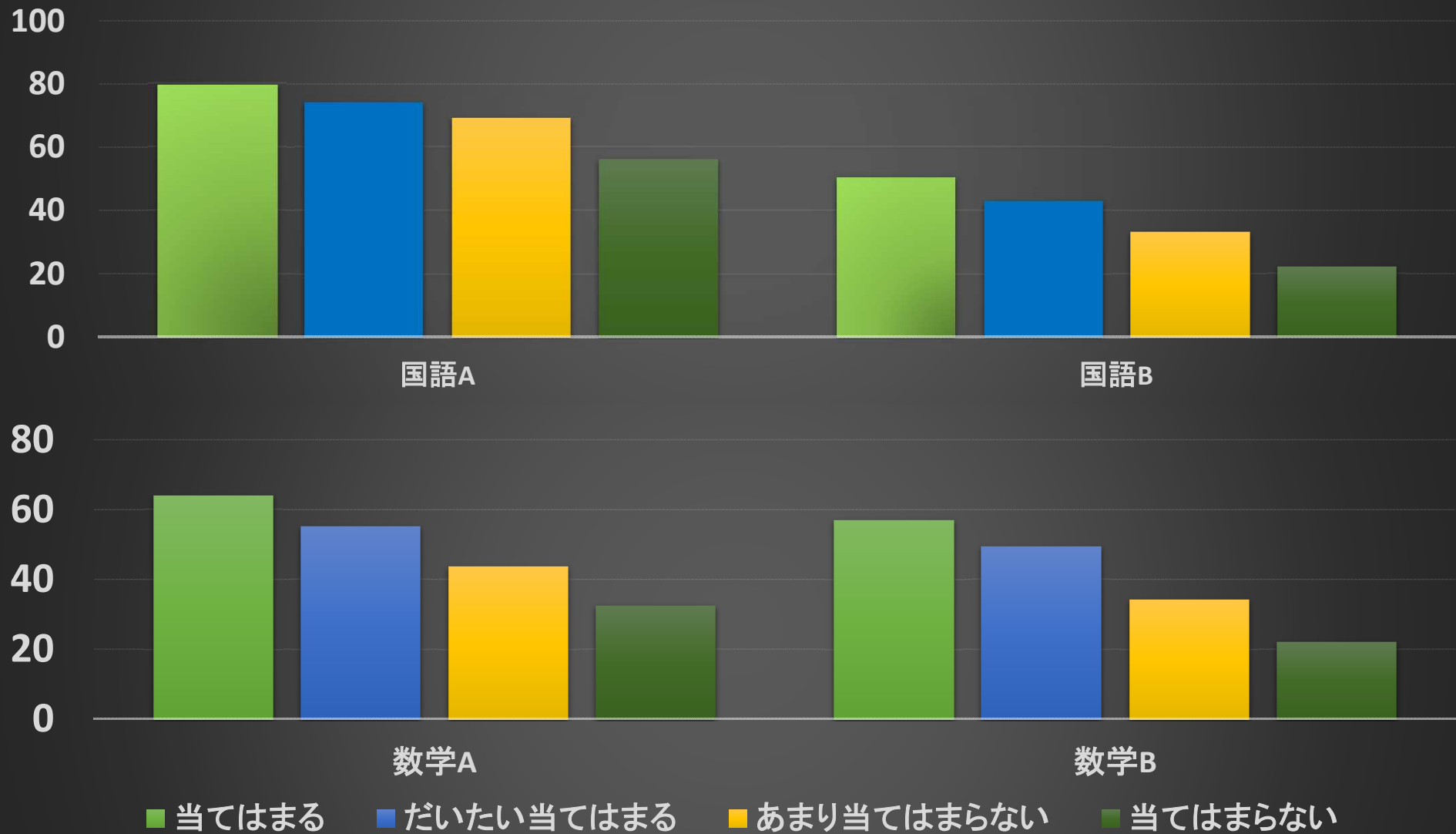
本市の課題

学力向上

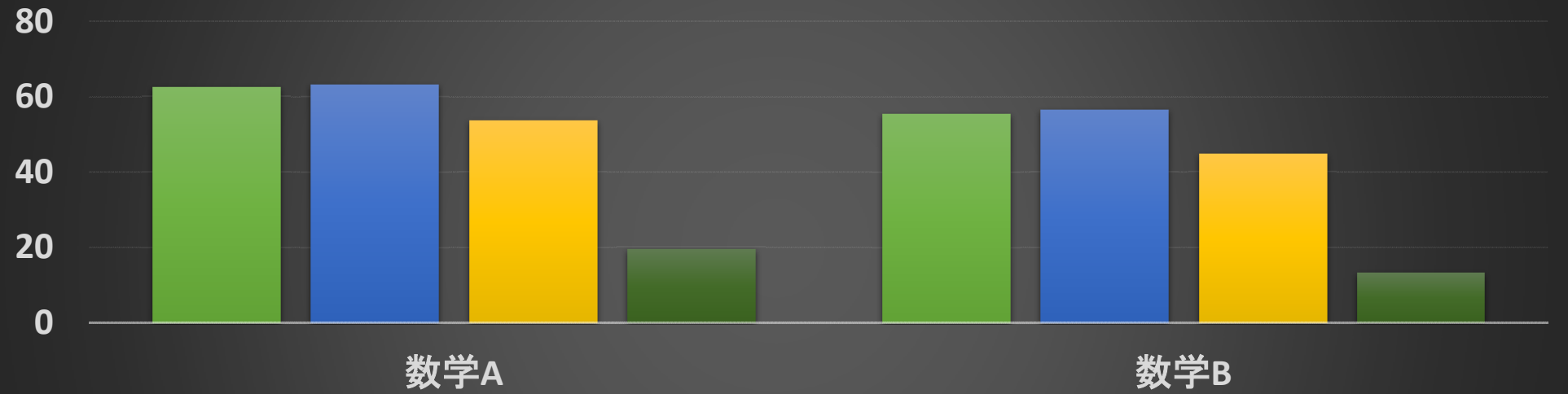
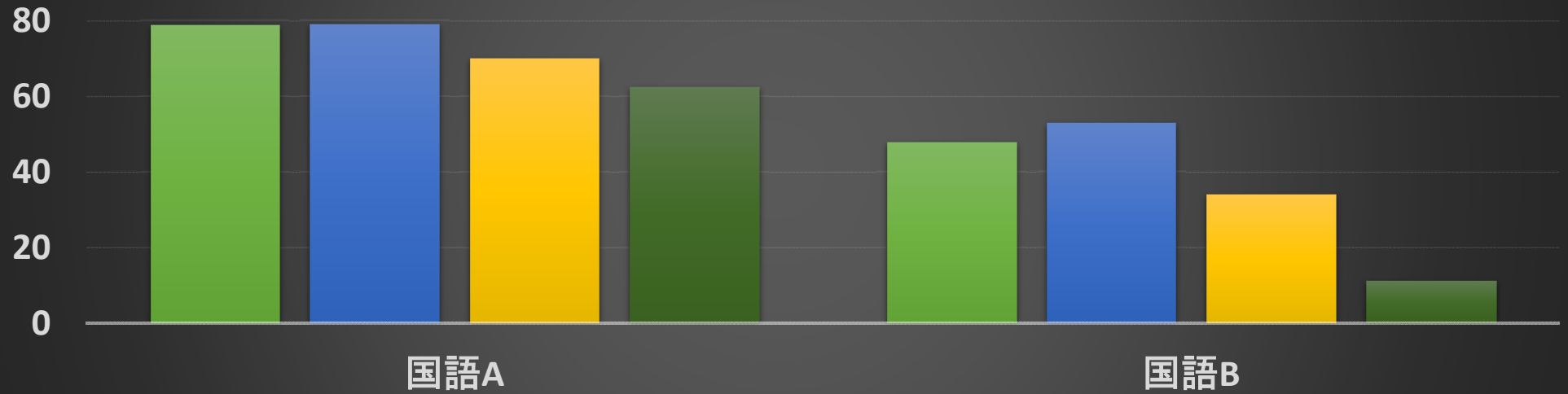
携帯・スマホ

不登校の増加

毎朝朝食を食べていますか

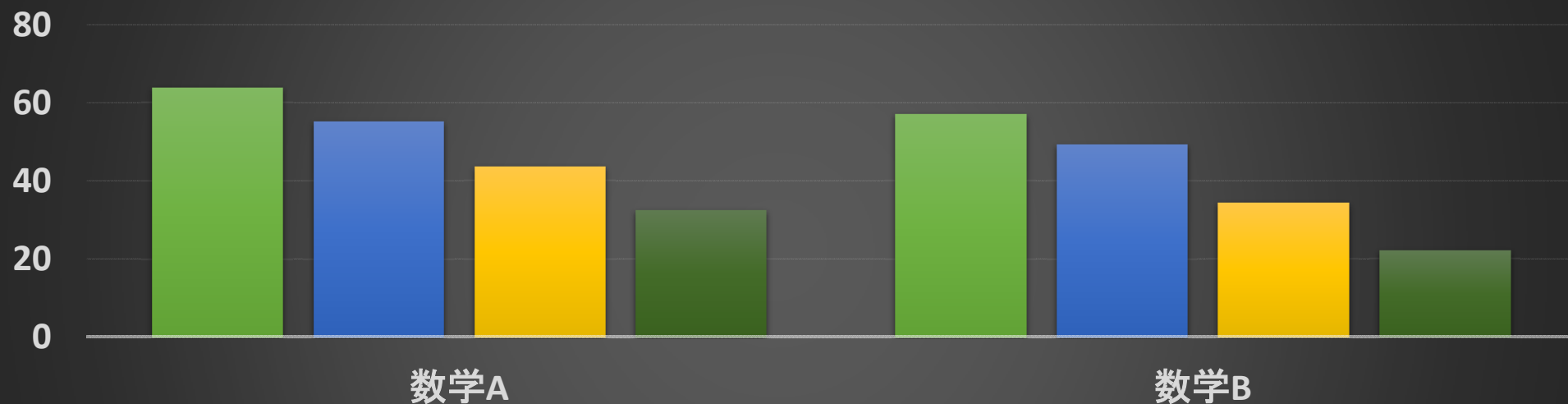
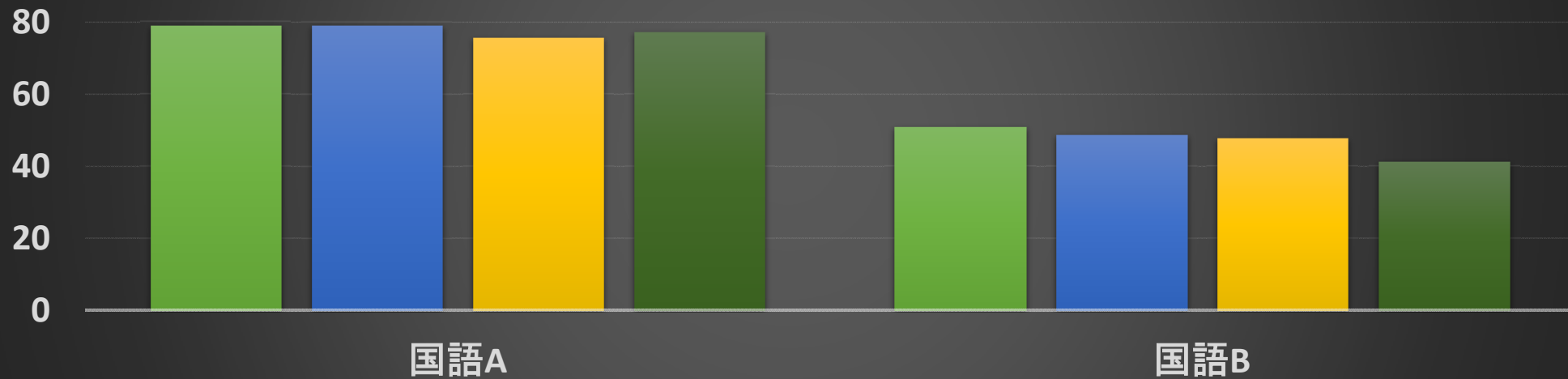


毎日、同じくらいの時刻に起きていますか



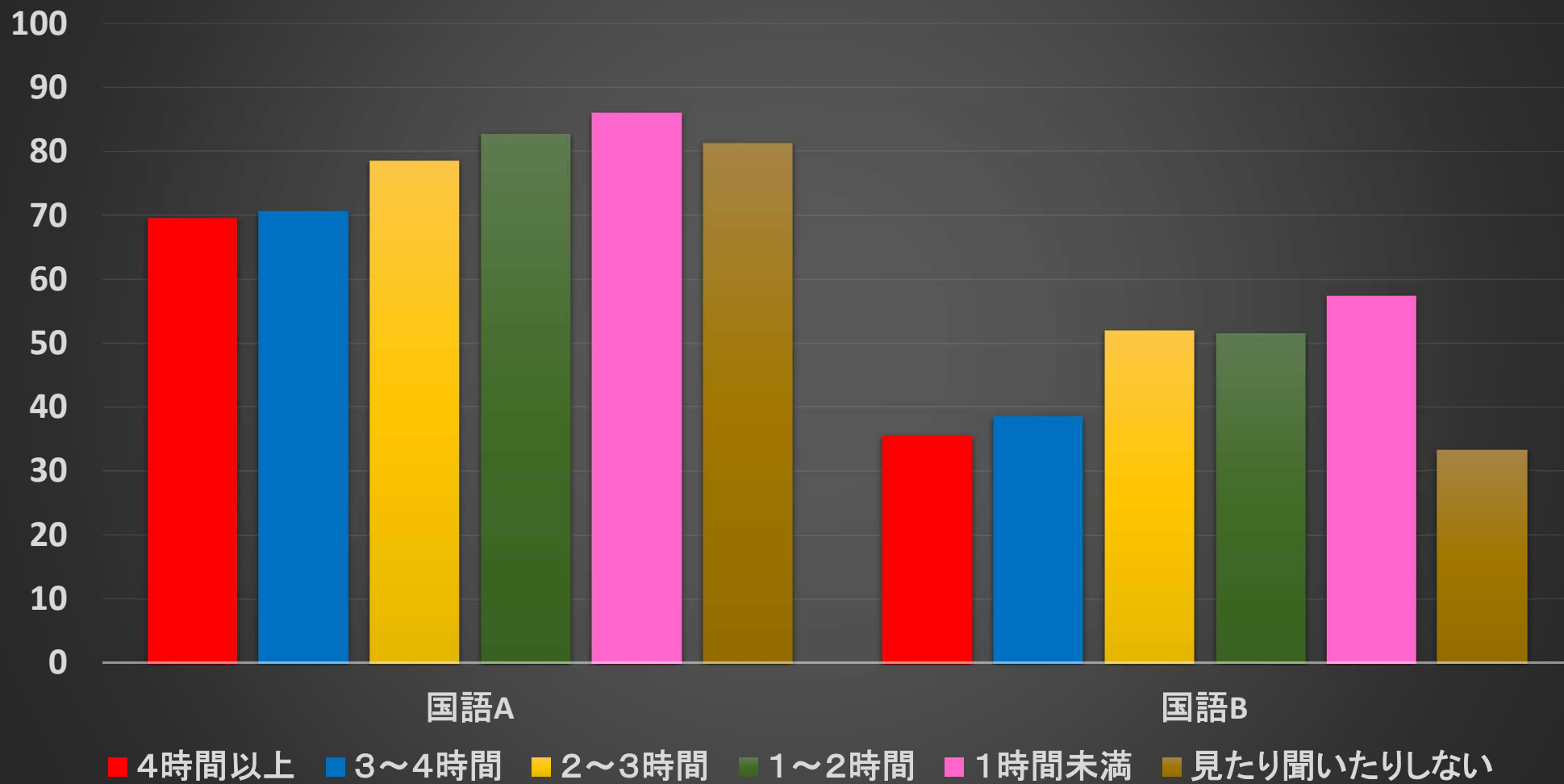
■ 当てはまる ■ だいたい当てはまる ■ あまり当てはまらない ■ 当てはまらない

毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか

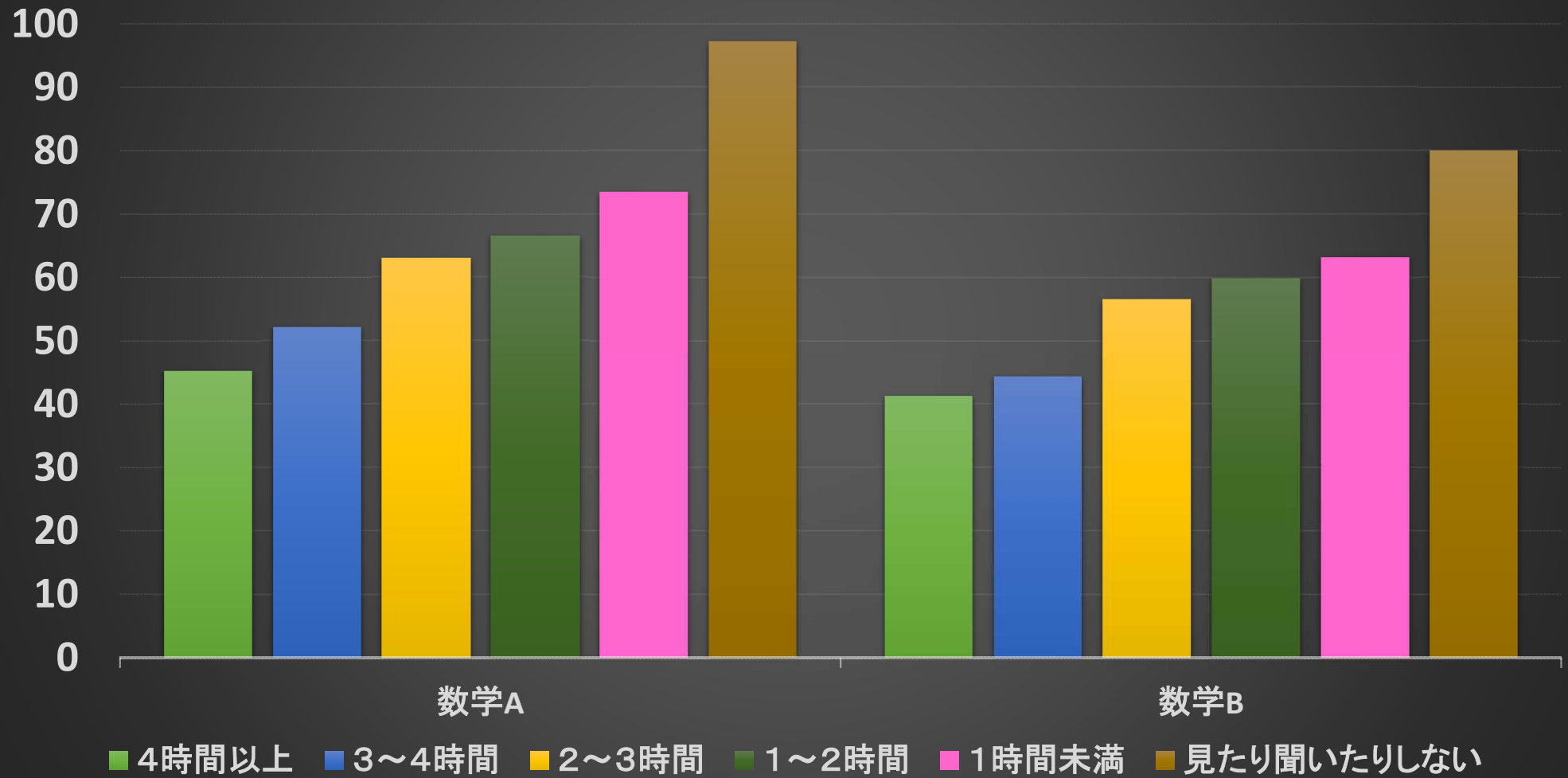


■ 当てはまる ■ だいたい当てはまる ■ あまり当てはまらない ■ 当てはまらない

1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ
・DVDを見たり、聞いたりしますか



1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ
・DVDを見たり、聞いたりしますか



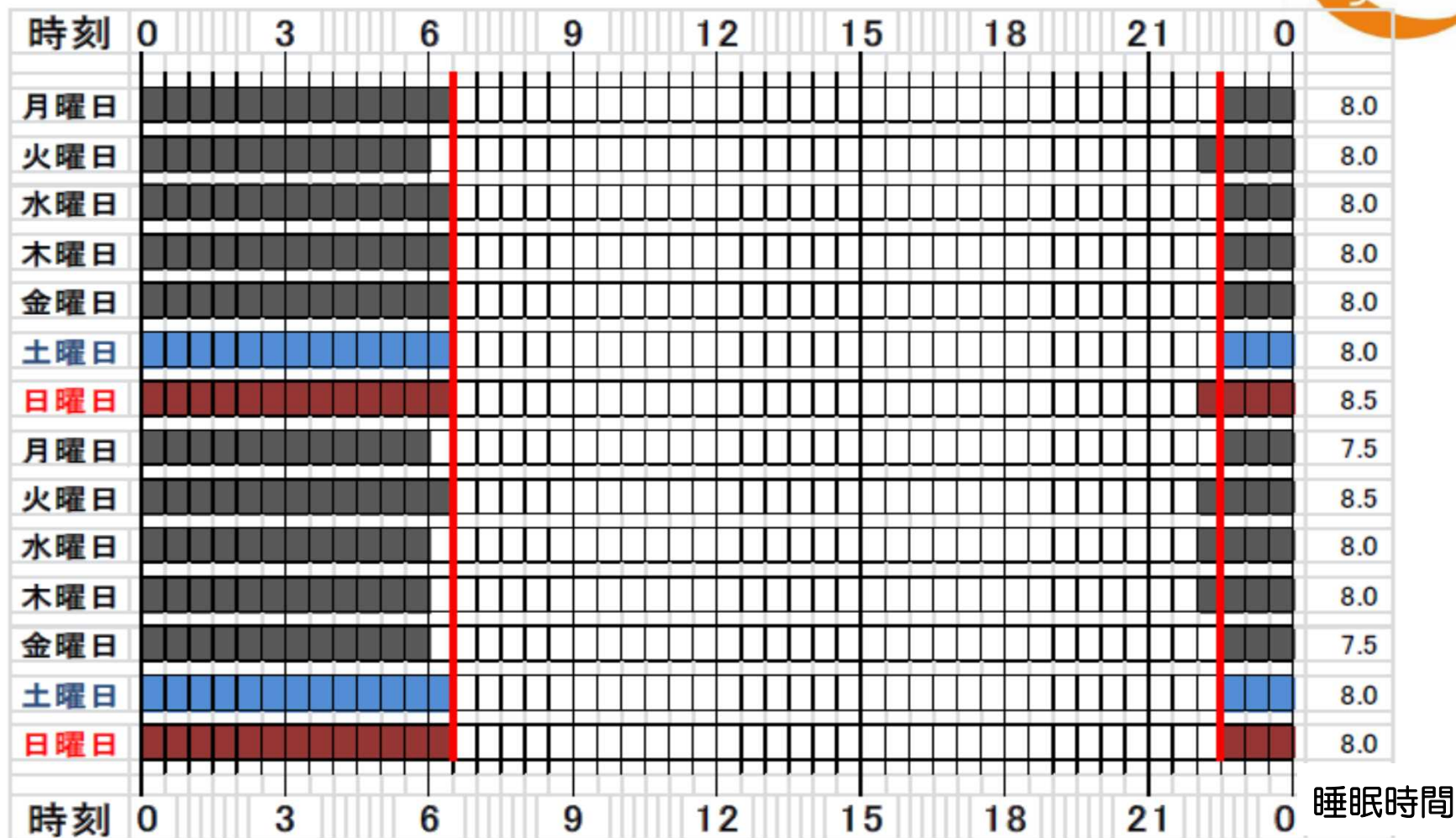
松浦市の取組

- (1) 研究協力校（御厨中・志佐中）
 - ①睡眠習慣チェックシートの活用
 - ②夏休みの宿泊学習の実施（少年自然の家）
 - ③モーニングセミナーの実施（朝塾）
 - ④睡眠習慣に関する講演会の実施
 - ⑤ワークショップの実施（生徒・PTA）
 - ⑥地域サポーターの活用
 - ⑦生活習慣改善の取組を地域に発信
- (2) 生活習慣支援員の活用
- (3) 地域協議会の設置

①睡眠習慣チェックシートの活用(7月・10月・1月)



睡眠習慣チェックシート



②宿泊学習（県立世知原少年自然の家）

実施校 御厨中学校 期日 8月20日(木)・21日(金)
参加者 3年生全員・教員・大学生サポーター（長崎大学と連携）
目的 寝食を共にした集団生活の中で自分自身の生活習慣を振り返り、望ましい生活習慣に対する意識を高める



③モーニングセミナーの実施（朝塾）

夏休み期間中の10日間

時間 8:00~13:00

参加者 3年生の希望者

1・2年は部活動単位で参加



指導者（大学生サポーター）
市内中学校出身の大学生
（1日に6名程度）

④睡眠習慣に関する講演会

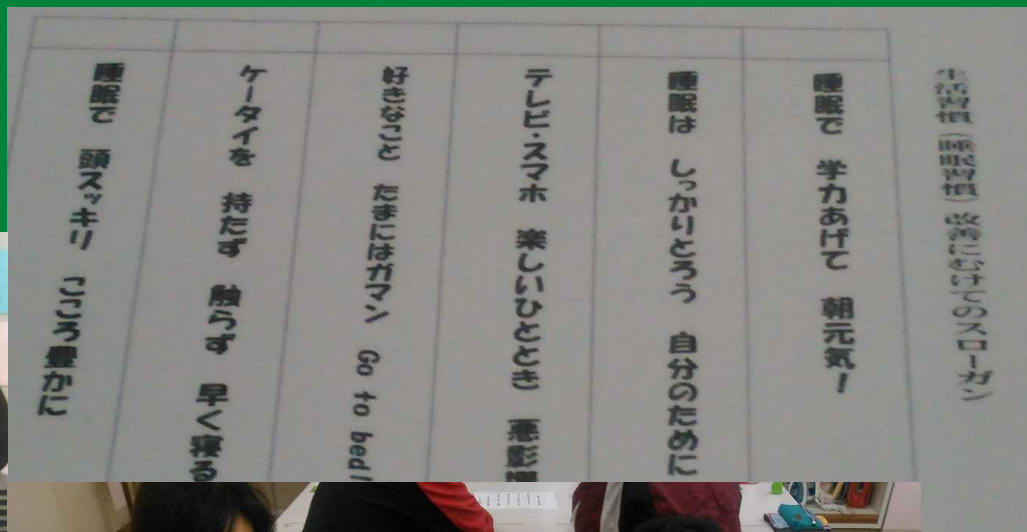
期 日 10月5日（月）6日（火）
場 所 御厨中学校・志佐中学校
参加者 生徒・保護者、校区内の小学校6年生
講 師 富山大学副学長 神川康子先生
演 題 「睡眠習慣の見直しで心身の健康や学力・人間力UP」



夜 保護者向け 「生活習慣の確立は一生もののプレゼント」

⑤ワークショップの実施（PTAの主体的な取組）

御厨中 スローガンづくり
志佐中 親子標語づくり



学校や地域に 標語の幟を 立てて啓発



⑥地域サポーター(元看護師、元教師)の活用

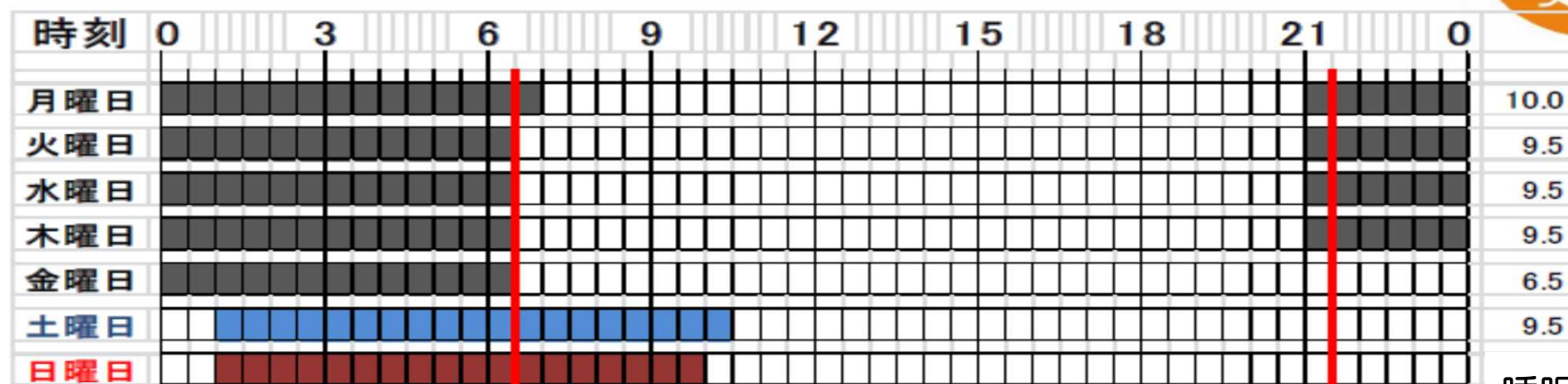
- 不規則な睡眠
- 覚醒リズム
- 補充睡眠が長い
- 夜ふかし
- 短時間睡眠
- 土日の補充睡眠
- 睡眠の分断
- 入眠時刻の乱れ



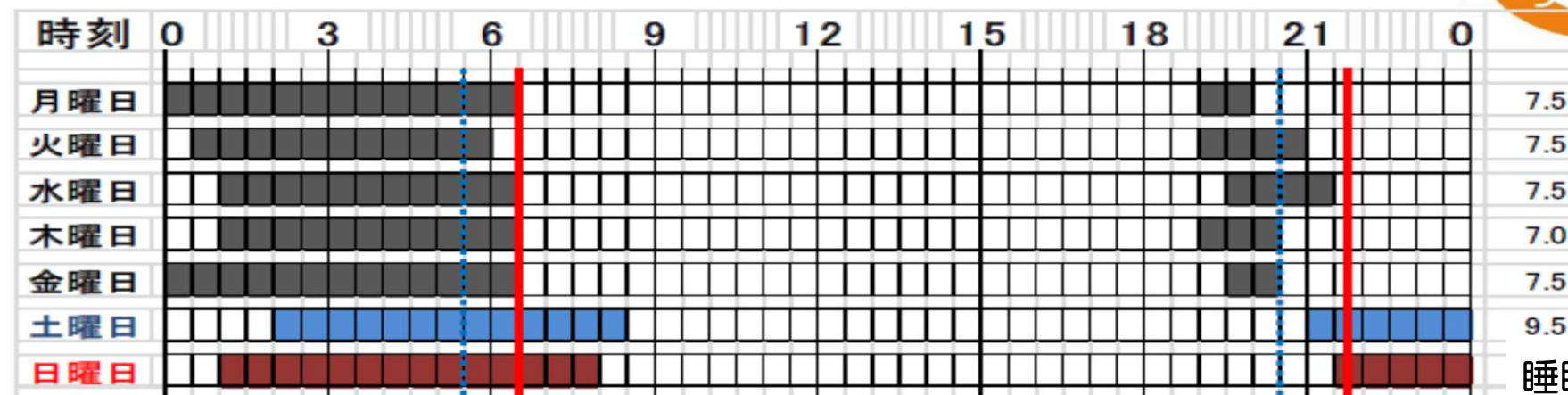
睡眠習慣チェックシートから課題を把握し、面接指導により改善をうながす



週末夜更かし朝寝坊タイプ



帰宅後仮眠パターン



睡眠時間

⑦生活習慣改善の取組を地域に発信

リーフレットの作成による市内小中学校への啓発
内容

①研究協力校の取組について情報発信

②アンケートを実施・分析

※事前アンケート（7月実施）と1月末実施分の
比較により成果を検証する

③子ども自身が生活習慣をコントロールできる提言
（友達ルール、家族のルール、
生徒自ら生活習慣をマネジメント）

(2) 生活習慣支援員の活用

- 教職員への助言(研究協力校)
- 生徒、保護者への助言(ワークショップ)
- 地域サポーターへの助言・関係機関とのコーディネート

(3) 地域協議会の設置

- 生活習慣支援員
- 民生委員・児童委員
- 松浦市スクールソーシャルワーカー
- 長崎県メディア安全指導員
- 研究協力校校長・PTA会長・養護教諭
- 松浦市(子育て・こども課長、学校教育課長、生涯学習課係長)

成果

- ①生徒の睡眠習慣・生活習慣の**変化を把握**でき、指導に生かすことができる
- ②不登校や携帯・スマートフォン長時間の利用など**早期の指導**ができる
- ③生徒自ら、自分の睡眠習慣を**可視化**できる
- ④**科学的根拠**をもとに睡眠について**学習**することで生活習慣の改善について意識を高めることができる
- ⑤**親子でスローガン・標語づくり**等を行うことで**家族で生活習慣の改善**に取り組むことができる

課題

- ①睡眠習慣を中心とした生活習慣の改善は、**継続的**に取り組む必要がある
- ②**小学校・中学校が連携**した取り組みが必要である
 - 小学生時代に**規則正しい生活習慣**を定着させる
 - 中学生は、自分で**自分の生活をコントロール**する力を身に付けさせることが必要
- ③**松浦市PTA連合会と連携**した取り組みの推進が必要である