

# 平成27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

### 長井市教育委員会（山形県）

#### 1. 事業の題名

「 長井市生活習慣改善事業 」
-----------------

#### 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	山形大学 教授	
2	順天堂大学 准教授	
3	秋草学園短期大学 准教授	
4	大妻女子大学 研究員	
5	長井市教育委員会 教育長	
6	長井市立長井小学校 校長	
7	長井市立致芳小学校 校長	
8	長井市立西根小学校 校長	
9	長井市立平野小学校 校長	
10	長井市立豊田小学校 校長	
11	長井市立伊佐沢小学校 校長	
12	長井市立長井南中学校 校長	
13	長井市立長井北中学校 校長	
14	山形県立長井高等学校 校長	
15	山形県立長井工業高等学校 校長	
16	長井市立致芳小学校 養護教諭（市養教部会代表）	
17	山形県立長井高等学校 養護教諭	
18	山形県立長井工業高等学校 養護教諭	
19	長井市PTA連合会 会長（平野小学校）	
20	長井市PTA連合会 母親委員長（平野小学校）	
21	長井市立長井南中学校 PTA会長	
22	長井市立長井北中学校 PTA会長	
23	長井市役所健康課健康推進主査 兼 係長（保健師）	
24	長井市教育委員会 学校教育課長	
25	長井市教育委員会 学校教育課 指導主事	

②生活習慣支援員

	所 属 ・ 役 職 等	備考欄
1	元教員	
2	元教員	

③研究協力校

学 校 名	(1) 長井市立長井小学校 (2) 長井市立致芳小学校 (3) 長井市立西根小学校 (4) 長井市立平野小学校 (5) 長井市立豊田小学校 (6) 長井市立伊佐沢小学校 (7) 長井市立長井南中学校 (8) 長井市立長井北中学校 (9) 山形県立長井高等学校 (10) 山形県立長井工業高等学校	
所 在 地	(1) 長井市まもの上 5-2 (2) 長井市五十川 1, 091 (3) 長井市草岡 375 (4) 長井市九野本 3, 118 (5) 長井市歌丸 976 (6) 長井市上伊佐沢 2, 027 (7) 長井市泉 1, 819-1 (8) 長井市成田 2, 883 (9) 長井市四ッ谷二丁目 5-1 (10) 長井市幸町 9-17	
対 象 学 年	全学年 (小1～中3男女)	
児 童・生 徒 数	小学生 1, 338 名 中学生 777 名	

3. 事業の実施内容及び実施方法等

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

<p><b>【生活習慣に関するアンケート調査の実施】</b></p> <p>市内全小中学校、県立高校（対象は1、2年）でアンケート調査を実施した。生活習慣や運動に関する内容で、アンケート項目はほぼ同じである。市内全体で実施することで、本市の児童生徒の実態把握を行い、これからの事業・活動を進めるうえでのスタートラインとした。アンケートの結果については教職員へフィードバックした。特に、本市の課題として、児童生徒の分布にばらつきが極めて大きいことが挙げられる。テレビ視聴時間は、本市の目標時間を平日の平均で2時間以内としているが、平均では2時間以内となっているものの、個別にみるとさらに時間が多い児童生徒がいることが明らかになってきた。このばらつきを解消し、よりよい方向に進めるためにも、個別の指導・支援が必要になってくる。</p> <p><b>【年3回の生活習慣チェックシート（HQCシート）の実施】</b></p>
--

小中学校は年3回（学期に1回）、高校は1回実施した（小中学校では平成25年度より実施、高校では年度途中からの実施のため）。HQC シートを、自分の生活を見つめる鏡のようなシートと捉え、シートにチェックすることで自身の生活習慣の振り返りを行った。「睡眠」「メディア時間」を重点として取組を進めた。専門家の指導や養護教諭の意見を生かし、よりよいシートとなるよう改良・簡略化を図った。このシートの特徴の1つとして、目標時間を自分で設定することにある。めやすの目標を掲げながらも、自分の目標を決め、その達成に向かって取り組むことで、意識の向上や達成感につなげ、最終目的である望ましい生活習慣の確立や自己管理能力の育成を図っていきたいと考えた。シート実施前は、学級担任や養護教諭が事前指導を行い、意識化を図った。また、実施期間中は声かけや呼びかけ等も行った。実施後は振り返りの時間を設け、自分の生活を見つめ直す機会とした。取組後の声として、児童生徒からは、「朝食で2品しか食べていないので3品食べるように意識したい」「めあてを心がけながら生活すると、やればできるんだと思った」という自己を振り返っての反省や今後へつながる反省が見られた。

PTAの活動とタイアップして実施することで、児童生徒はもとより、保護者や家族の意識の向上をねらい、活動の一層の充実、徹底を図った。シートへのコメントには、「子どもと一緒にメディアや生活習慣について考えて行動した」「子どものシートを見ることで、自分の生活を振り返る機会となりよかった」「メディアの時間を読書等に当てることで、家族の時間が有効に使えた」等の記載があり、保護者の意識向上につながったと言える。

各学校では、養護教諭を中心とし、独自の取組も進めている。例えば、保健委員会による睡眠に関する寸劇を行った学校では、HQC シート実施前に行ったことで、より意識して取り組む姿が見られた。HQC シートにけん玉や読書など、学校ならではの項目を設定し、特色ある取組を進めた学校もある。保護者から、「HQC シートは生活を見直し、メリハリをつけるためによいので継続してほしい」との声があった。一方、マンネリ化の課題も出てきているため、改良・改善を図ったり、学校独自の項目を設定したりしながら、よりよいシートを開発し、児童生徒の生活習慣の改善、望ましい生活習慣の確立につなげていきたいと考えている。

## 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

### 【PTAによる「アウトメディア活動」の実施】

本市では、すでに平成24年度より、市内全小中学校において、児童生徒の生活リズム改善を目指した「アウトメディア教育」を実践してきた。また、平成25年度からは幼児のライフスタイル改善と運動習慣形成の基礎づくりを目指して活動を進めてきた。研究機関のバックアップのもと、定期的な運動実践やライフスタイル改善教育を保護者にも呼びかけ、実践してきた。

ある小学校では、PTAの母親倶楽部が中心となってアウトメディアの取組を進めてきた。毎週月曜日を「アウトメディア読書デー」とし、カードを活用しながらメディアに代わって読書をする取組を行ってきた。また、PTAの研修会では、「親子でエクササイズ」と題し、親子で運動する習慣を形成すること、体を動かすことの楽しさを知ることが目的に開催した。専門家や学生の指導により、楽しく、親子で体を動かすことができた。

別の小学校では、ゲーム時間が多いという課題を受け、PTAで合言葉「8時だよ！ゲーム終了！」を考案し、それを意識した取組を進めた。合言葉にすることで意識化が図られ、ゲームの時間が減少した、回を重ねる毎に達成率が上昇したとの成果が見られた。昨年度との比

較でも、目標達成率が上昇しており、継続することの大切さを感じている。

中学校では、食と運動を1つの切り口として、プロのスポーツ選手を講師に招いての取組を行った。強くなるための秘訣を「運動・食事・睡眠・休養」だと教えていただいた。プロスポーツ選手の言葉は生徒にとって非常に重みがあり、真剣に耳を傾けていた。食に関する場面では、栄養教諭がクイズを出したり、解説をしたりすることで、食の知識を学ぶことができた。

このように、市内の小中学校では、生活習慣の改善を目的とし、PTAと連携しながら、工夫を凝らした取組を進めてきた。今後も、市全体としての取組と各学校の特色ある取組を両輪とした本市の取組を大切にしていきたい。

#### 【学校保健委員会の活用】

学校保健委員会において、各学校の生活リズム改善やアウトメディア活動の実践報告を行い、意見交換をしている。参加者からは、「長井市で取り組んでいる幼児期からの取組の成果を感じる」「メディアはダメ！と禁止するよりも、もっと楽しいことがあることを大人が教えていくことも大事である」などの前向きな意見が多く出ている。今後も取組の様子や成果等を伝え、学校とPTA、地域が協力した取組の充実を図っていきたい。

#### 【生活習慣に問題を抱える児童生徒（含む不登校傾向）への個別のサポート】

本市の課題の1つに不登校児童生徒の割合増加がある。総数は横ばいであるが、少子化を考えると、その出現率は高いことになる。この不登校の大きな要因の1つとして、生活習慣の乱れが挙げられる。そこで、こうした児童生徒には、さらに1週間延長してシートを実施し、実態の把握、自己理解、今後の生活への意識化を目指した。短期間での大きな改善は難しかったが、シートに記入し、自分の生活を「視覚化」したことで、自身の生活習慣と向き合う機会となり、実態や課題の把握、今後への意欲につながった。次年度も継続して実施し、生活習慣に問題を抱える児童生徒、不登校児童生徒の生活習慣の改善、さらには学校復帰へとつなげていきたいと考えている。

#### 【生活習慣改善研修会の実施】

市内各中学校において、生活習慣と学力・体力の関係について学ぶため、東海大学小澤治夫氏を招いての講演会を実施した。実際のデータが示されたり、著名人の実践が紹介されたりして、生徒は、これまで頭では理解していたことが、実感をともなって聴くことができた。生徒の感想には、「生活リズムを改善すれば、習慣が変わり、性格や行動、人生も変わることがわかった。自分を甘やかさないで頑張っていきたい」「今、行っているHQCシートを使って自分の生活習慣を見直していきたいし、ながら勉強をしないようにしていきたい」という前向きな感想や自分と向き合って書いた感想が大変多く見られた。根拠となるデータを示していただいたことで、生活習慣の大切さを科学的にも理解でき、今後への意欲付けにつながったと感じる。

#### 4. 事業の実施により得られた成果・効果

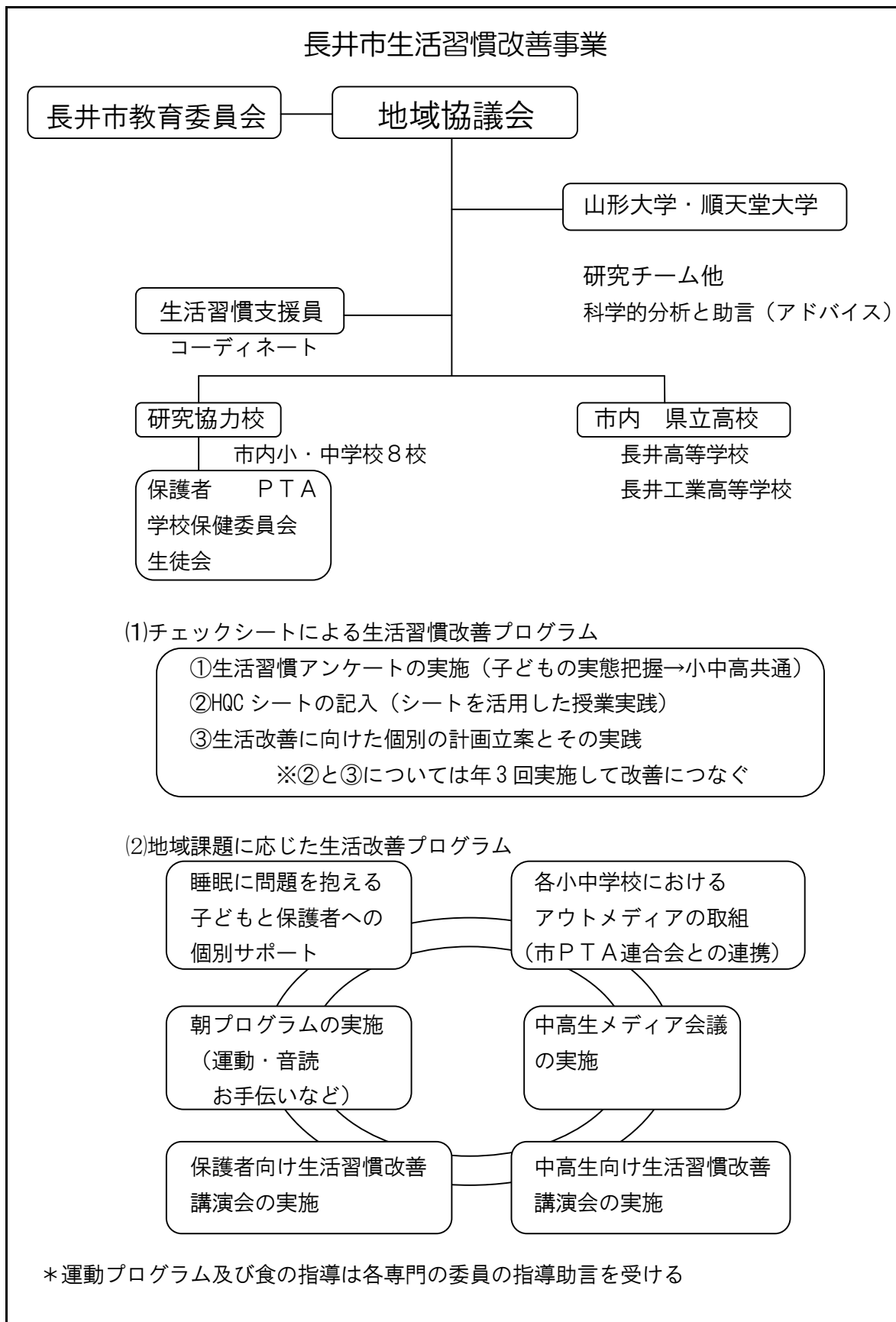
本事業の実施により、対象を市内の2つの県立学校にまで広げ、幼保園から小中学校、高等学校まで全市をあげての取組としたことで、どの家庭も同じ目標に向かい歩み始めることができた。児童生徒の生活習慣に関するアンケート結果から見えてきた本市の傾向について、教職員が実態の把握と共通の課題意識を持つ場を設定した。共通の課題意識を持つことで、その後の活動への意欲付け・意識付けとするとともに、市をあげて取り組んで行くという一体感につなげることができた。

地域協議会の開催等により、課題を共有して各学校の実践に生かすことができた。子どもたちの様子から見える成果と課題を報告し合うことで、共通の課題が浮き彫りになるとともに、他校の実践に学ぶ機会とすることができた。これまではわからなかった高校における課題意識の高さや実践の様子、生徒の様子等を確認できたことも大きな成果であった。

HQCシートを活用し自分の生活を「視覚化」したことで、自分の生活を見つめるよい機会となり、主体的に取り組む児童生徒の姿が多く見られた。自分で目標を決め、その達成に向かって取り組むことが、意識の向上や主体性につながったと考える。次年度は、事前事後の指導に力を入れ、児童生徒の達成感につなげ、より一層主体的に取り組む姿を目指していきたい。そして、最終目的である望ましい生活習慣の確立や自己管理能力の育成を図っていきたいと考える。

望ましい睡眠時間の確保等がいきいきとした生活につながり爽快感を得たり、毎日の生活に潤いを与えたりすることができている。この成果は、保健室の来室者数の減少や欠席者数の減少につながった。各学校の保健室来室状況や児童生徒の様子から、睡眠不足や欠食等による不調を訴えての来室者数が減少しているとの報告がある。欠席者数も減少し、全校生登校日が増加した学校も出てきた。目に見える形となって成果が出てきていると考える。この成果を全体で共有し、今後のさらなるエネルギー源として取組を進めていきたい。

5. 事業の実施体制





た。これからも少しずつ実施していきたい」「子ども朝食で2点（低い採点ポイント）が多いのは、私が手抜きをしているからだ。味噌汁を作るように心がけていきたい」など、保護者が生活習慣、アウトメディアに意識してHQCシートの実践を行っていることがうかがえるコメントが増えてきた。児童生徒同様に、前回の実施時と比較し、できたことを褒めるコメントも多くなっている。このような変化を広く情報発信していき、さらなる高まりを目指していきたい。

#### 【発達段階による振り返りの違い】

本市では、小学校、中学校、高校までの広い範囲を対象とした取組を進めている。発達段階による振り返りにも違いが見られてきた。小学校低・中学年は、自分の1週間の取組の善し悪しを振り返っている児童が大半である。これが、高学年、中学校と発達段階が進むにつれ、自己の生活を分析し、次への目標や対策を記載するようになってきた。中学生のコメントには、「僕は、何時から何時まで寝ると目覚めがスッキリするのかがわかった」「6時半前後に起きることで、その日の生活が落ち着くので継続していきたい」などがあり、自分の生活習慣を分析し、自分に合ったライフスタイルに気づき、構築していこうという意識の高まりが感じられた。また、今回、高校1、2年を対象に1回HQCシートを実施した。すると、「日々の生活で時間を意識して生活することがないので、よい機会となった」「いつもより詳細に自分の生活習慣を記録し、振り返ることができてよかった」「数値に表すことで、課題となることが見えてきた」「普段、気にしていないことを意識して過ごすことができた」などのコメントがあった。新鮮な取組であり、自分の生活を見つめ直す絶好の機会となったと感じた。また、自分に合う生活リズムを見つけ、維持できるようにしていきたい」「自分で決めた生活習慣に沿って生活していきたい」など、自分でライフスタイルを構築していこうという意欲的な姿勢も感じられるコメントもあった。

発達段階に応じて、事前事後指導の在り方を考え直したり、指導・支援の方法を再検討したりしていく必要性を感じた。そうすることで、より効果のある取組になり、児童生徒の主体的な取組、さらには、達成感や次への意欲にも結びついていくのではと考える。次年度に向けて検討していき、本実践の充実を図っていきたい。

#### 8. 今年度の実施内容を踏まえた次年度以降のプログラム実施内容及び実施方法等

本市では、すでに生活習慣改善に向けた土壌ができており、HQCシートを活用した取組も軌道に載ってきた。今年度は高校生にまで対象を広げ、幅広い取組が実践されつつある。しかし一方で、取組のマンネリ化も課題となっている。今年度の取組を振り返り、来年度は、これまで築いてきた土台を足場としながら、児童生徒がより意欲的に取り組めるよう改善を図るとともに、重点化を図るなど焦点を絞った取組を展開していくことも検討していきたい。また、HQCシート実施前後における担任や養護教諭による学級指導や授業により力を入れていき、さらに実りのあるものにしていきたいと考える。

運動習慣の形成も視野に入れた、より幅広い意味での生活習慣の改善を目指している。そのため、歩数計を活用し、運動量や活動量の実態把握も行っていくとともに、児童生徒への運動習慣の意識付け、意欲付けを図っていきたい。

本市では、平成25年度よりスタートさせた、幼児のライフスタイル改善と共に運動習慣形成の基礎づくりを目指した活動を、「ながいアクティブキッズプロジェクト（ながいAKP）」という愛称のもと展開してきた。これが小中に広がり、今年度は高校にまで広がりを見せた。



次年度も、本市の教育における1つの目玉プロジェクトとして、関係機関が一体となって取り組んでいきたいと考える。そのためにも、実践の成果を地域や市民の方々に理解していただくための広報の在り方を検討し実施していきたい。

「しっかりと動く、しっかりと学ぶ、しっかりと食べる、しっかりと眠る」の風車を自分の力で回し、「メディアとうまく付き合い、元気に、アクティブに、知的に活動できる長井の子ども」の育成を目指し実践を積み上げていきたい。