

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

美浜町教育委員会（福井県）

1. 事業の題名

「 規則正しい生活リズム実現に向けた調査研究活動 」

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	美浜町教育委員会 教育長	
2	NPO法人里豊夢わかさ 理事長	
3	美浜町連合PTA会長	
4	美浜町小学校長会長	
5	美浜中学校長	
6	美浜町学校保健会部会長	
7	美浜町教育委員会事務局学校教育課 課長	
8	美浜町教育委員会事務局学校教育課 主事	事務局

②生活習慣支援員

	所 属 ・ 役 職 等	備考欄
1	NPO法人里豊夢わかさ理事長	

③研究協力校

学 校 名	美浜中学校	
所 在 地	福井県三方郡美浜町麻生 38-10	
対 象 学 年	1～3年	
児 童・生 徒 数	238名	11学級

学 校 名	美浜中央小学校	
所 在 地	福井県三方郡美浜町河原市 8-2	
対 象 学 年	1～6年	
児 童・生 徒 数	145名	8学級

学 校 名	美浜東小学校	
所 在 地	福井県三方郡美浜町佐田 69-4	

対象学年	1～6年	
児童・生徒数	136名	7学級

学校名	美浜西小学校	
所在地	福井県三方郡美浜町金山14-1	
対象学年	1～6年	
児童・生徒数	132名	7学級

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

1. 睡眠調査の実施について

美浜町内の全ての小中学校では、睡眠調査に関する一連の眠育活動を学校独自でも実施したいという要望が強く、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」の取り組みに対しては、前向きであった。睡眠調査開始は5月の連休明けからの希望が強く、既に年間行事予定に組み込まれていたため、契約後実施に変更を依頼した。活動の中核となる睡眠調査に関する活動も契約後実施という制約があり6月にずれ込んだため、小学校3校と中学校1校が6月中旬から7月にかけて実施され、7月中旬から行われた保護者会に向けて個々の調査結果の評価とアドバイス、面談対象者のピックアップと重要な作業を短期間で行うことは、大きな課題となった。結果の処理作業は慎重を期し、丁寧な対応が求められるためである。また、結果報告は時期をはずしてしまうとその効果を下がるため、学期末保護者会で報告できるようにした。

学校で毎朝記録した睡眠調査票は、調査終了後、保護者の意見や感想を求めるため一旦家庭に戻し、回収して再委託団体へ送付した。中学校は家庭に戻した睡眠票の回収に手間取り、7月末に教育委員会へ届けられたため、1学期末に睡眠評価を渡すことができなかった。

2. 第1次睡眠調査活動（6月～9月）

① 6月中旬「睡眠・朝食調査用紙」、「睡眠・朝食調査票のつけ方」、「睡眠・朝食調査票の実施協力をお願い」の3種の印刷物（資料添付）を各学校に配付し、改めて協力を要請した。

② 第1次睡眠調査は、6月中旬～7月上旬に町内の小中学校4校で実施した。

町内3小学校 6月22日（月）～7月5日（日）

美浜中学校 6月24日（水）～7月7日（火）

③ 調査記入終了後、保護者の意見・感想の記入、回収後、教育委員会でPDFに変換し、メールで再委託先へ送付した。時間的な余裕がないため、集まった分を順次メールで送付した。

④ 睡眠・朝食調査結果の分析・評価作業

メールで送られてきた睡眠票を印刷し、評価・分析作業を行った。会場は、県立大口ビュを借用し、その作業は、過去10年近く評価活動に携わってきた里豊夢わかさ役員4名で行った。

小学校結果評価分析作業 7月7日（火）・9日（木）・13日（月）

中学校結果評価分析作業 8月22日（土）〈個別的作業8/23～9/12〉

小学校の作業は、問題のある睡眠票を抜き出し、その問題点について話し合いながらコ

メントを記入する方法で行い、処理しきれなかった残りは、睡眠結果にさほど問題がないため手分けして自宅で処理した。

中学校の調査結果が教育委員会に届いたのが7月29日の研究委員会の日であったため、PDFに変換しUSBに入れて再委託先へ渡した。分析・評価作業は、8月22日に取り掛かったが、睡眠状態は問題が多く複雑であるため、評価分析作業が捗らなかった。その大半の残った作業は、空いた日を調整しながら8月23日～12日までかかって仕上げた。睡眠リズムが異常なシートは、アドバイス記入が困難なため三池医師に送付し判断を仰いだ。生体リズムに問題があると考えられるため、専門医の早期の診断が望まれるということであった。

- ⑤ 個々の児童生徒へのアドバイスで誤字脱字、表現の問題、理解できる内容か、不適切な言葉や傷つける言葉が使用されていないかなど、細部にわたって再点検を行った。
- ⑦ 生活リズムが乱れがちになる夏季休業を前にした保護者会は、生活リズムの見直しには絶好の機会である。アドバイスが貼られた睡眠票を担当が保護者に提示し、生活リズムの評価とアドバイスについて説明し、規則正しい生活リズムの必要性について伝えた。
- ⑧ 面談指導は、小学校はそれぞれ保護者会の日、中学校は10月2日実施した。面談は、学校からの呼びかけに同意を得た児童生徒とその保護者を対象として行ったが、保護者会当日、面談希望のあった保護者に対しても行った。

美浜中央小学校	7月12日(日)	4名+3名<当日希望者数>
美浜東小学校	7月14日(火)	4名+1名<当日希望者数>
美浜西小学校	7月15日(水)	2名+1名<当日希望者数>
美浜中学校	10月2日(金)	3名

- 小学校では呼びかける時間が短かったため申し込みは少なかったが、保護者会で担任との懇談により、当日面談希望者が出てきた。
- 中学校は、睡眠時間が極端に短い生徒と睡眠リズムが大きく乱れている生徒と寝床に入っても寝付けず悩んでいる生徒を要面談者として学校に通知したが、実際に面談できたのはわずか3名のみであった。その他の生徒に対しては配慮する内容を養護教諭に伝え、校内での対応を依頼した。
- 面談実施時、養護教諭の同席を求めている。養護教諭の指導力を付けるためと日々の指導に結びつけることを目的としている。
- 睡眠の乱れが大きい児童や朝食をとっていない児童に対しては、保護者の承諾を得て休業中も調査記録を家庭で行なってもらっている。

3. 第2次睡眠調査活動(10月～11月)

調査に関する一連の作業は、第1次と同様である。

- ① 第2次睡眠調査は、10月中旬～11月中旬に町内の小中学校4校で実施した
 - 美浜東小学校 10月13日(火)～10月26日(月)
 - 美浜中央小学校 10月16日(金)～10月29日(木)
 - 美浜西小学校 10月19日(月)～11月1日(日)
 - 美浜中学校 11月9日(月)～11月22日(日)
- ② 睡眠・朝食調査結果の分析・評価作業
 - 小学校結果評価分析作業 11月21日(土)・11月29日(日)・12月6日(日)
 - 中学校結果評価分析作業 1月9日(土) <個別的作業1/10～1/15>

調査結果の分析・評価作業日は、日程の調整がつかず、遅れてしまった。中学校は、今回も調査終了後の回収に手間取り、12月23日に届けられた。全員集まったの結果処理作業は、1月11日に実施した。睡眠リズムの乱れが大きくでており、気が重い作業となった。1日ではとても消化しきれず、前回同様の方法で15日作業を終え、教育委員会へ送付した。

- ③ 小学校の面談は、2学期末保護者会時に実施した。睡眠指導を要する対象児童がいなかった美浜西小学校は、保護者からも面談希望がなかったため、実施しなかった。中学校は、学校との日程的な調整ができず、ピックアップした生徒に対して校内で対応することをお願いした。

美浜中央小学校 12月12日(土) 4名+1名(当日希望者数)

美浜東小学校 12月13日(日) 2名……

美浜中央小学校 3月10日(木) 1名

美浜中央小学校で2学期末に面談したうちの1名の親から夜更しが改善されないため、再度面談の要求が入っている。

(対象児童) 母子家庭で母親が夜の勤めにでるため、夕食後、車で祖父母の家に送ってもらい、そこで寝泊りしている。乱れていた生活リズムが面談後もあまり改善されておらず、祖父母に甘えて夜更かしをしているようで、中学校入学後を危惧しての面談要請である。面談後、入学後の受け皿について中学校と相談することとしている。

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

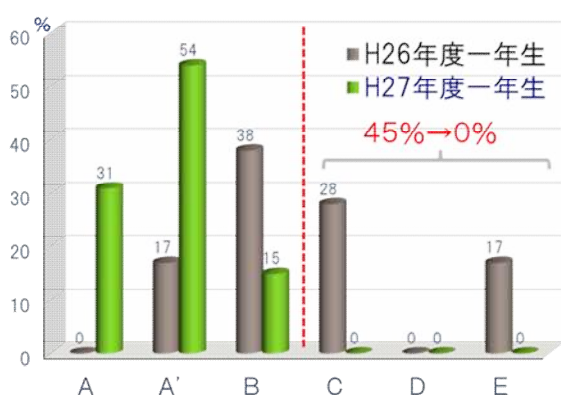
美浜町内は人権教育が浸透しているため、「眠育」に対する違和感もなく、協力的である。児童生徒の夜更しの最大の原因は、夜の活動であったが、講演会などで睡眠時間の確保と睡眠を犠牲にする問題の提起しているなかで、学校・保護者の考えが一致し、夜の活動自粛が実現した。その結果、特に小学生の睡眠を中心とした生活リズムは見違えるほど改善されてきた。

ただ、このことは子どもを持つ家庭全てに当てはまるものではなく、地域とのつながりが弱い家庭や教育に関心を持たない家庭も相当数あり、その意識の格差は大きい。面談指導のなかで明らかになったことの中に、子どもと一緒に夜中までゲームをしている親がいたり、寝る前にスマホを子どもに渡して自由に使用させている親もいるなど、生活習慣の問題というよりも教育力に問題がある家庭もある。中学校では、夜の0時を回って寝ていなければ良い睡眠であると解釈して「この睡眠を守って行こう」と書かれていたり、2時3時まで起きていても勉強をしているのであればよしとし、逆にがんばるよう励ましている親もいる。なかには、短い睡眠時間であるにも関わらず、勉強のために睡眠時間をもう1時間削るよう求めている親もいる。睡眠票には睡眠不足を補う土日の補充睡眠がでており、学校でも集中力がなかったり、無気力であったりとその弊害が現れていても、今は勉強が大切な時期であると夜更しを問題としていない。

夜更しや朝食の欠食などの基本的な生活習慣の乱れに起因した不登校予備群の存在は、個々の家庭の問題として見過ごすのではなく、その家庭が孤立しないよう地域全体の問題として取り組む必要がある。第一回の協議会でのぼり旗を立てたり、リーフレットを作成し、各戸へ配付することで睡眠意識の高揚を図ってはという意見も出たが、保護者会やPTA研修会に参加しない、教育に関心のない親にとっては、効果は期待できないという意見が大勢を占めていた。予算があるから何か新しいことをではなく、「子どもにとって睡眠が如何に大切であるか」とか、「子どもと大人の睡眠は違う」ということを語りかけていく「草の根的な活動」が大切であることが確認された。睡眠の大切さが井戸端会議的に地域内で語り・広まっていくことを期待してである。

昨年度から町内の全小学校で行っている就学時検診時の睡眠講話もその意味から大きく評価されている。保護者会への参加が最も少なく、教育に関心を持たない親が多いといわれているA学校の昨年度と今年度の1年生の入眠時刻を比較するとその効果が一目で分かる。睡眠リズムは改善され、必要とされる睡眠時間も確保されており、睡眠に問題を抱えている1年生がいなくなった。たった一度の眠育講話でこのような大きな成果には結びつかない。まず、就学時検診という保護者が必ず参加する場が、子どもにとって睡眠がいかに大切であるかを学ぶ場であったこと、子育ての一つに早寝があり、自分の家庭が特別にでなく、みんなでという共通認識がもてたこと、さらに、保育士研修会で保育士も同様に睡眠の大切さを学び、保護者と生活リズムに対して共通の認識で、同一目線で子どもに対応してきた結果であると評価している。

美浜町A小学校1年生



評価ランク

- A : 10時間以上睡眠 (差が30分を超えない)
- A' : 9時間半以上睡眠
- B : 9時間以上睡眠 (1時間以内の差)
- C 以下は、
 - ・不規則な睡眠
 - ・夜更かし
 - ・土日の朝寝坊などが顕著

2014/5 2015/6 調査実施

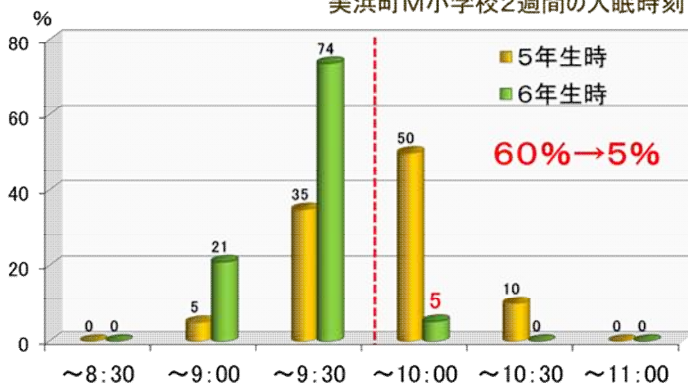
この活動を今後も続けることで、子育てに親が一人で悩むことも少なくなり、親の孤立化を防ぐきっかけにもなり、睡眠意識が地域で高まっていくと考えている。

4. 事業の実施により得られた成果・効果

1. 中学校の睡眠調査の結果で、今年度の1年生の入眠時刻を6月と11月で比較してみると、6月実施時より入眠時刻が早くなっている生徒が15名いた。なかには22時入眠が20時半入眠と1時間半も早寝に改善している生徒もいた。6月調査時0%であった21時以前の入眠が4%も出ていた。小学校で身に付けた規則正しい生活リズムが堅持されているだけでなく、睡眠調査実施により、自分の生活リズムを見直した生徒が増えてきていると判断している。

2. 特に小学校では、夜の活動自粛の影響で高学年の夜更しが減少し、規則正しい生活リズムが実現されている。M小学校では、6年生で9時半を超える入眠がわずか5%と5年生時と比較すると大きく改善されている。その5%の大半は、町外の習い事に参加している児童である。(水泳教室、サッカー教室、学習塾など)

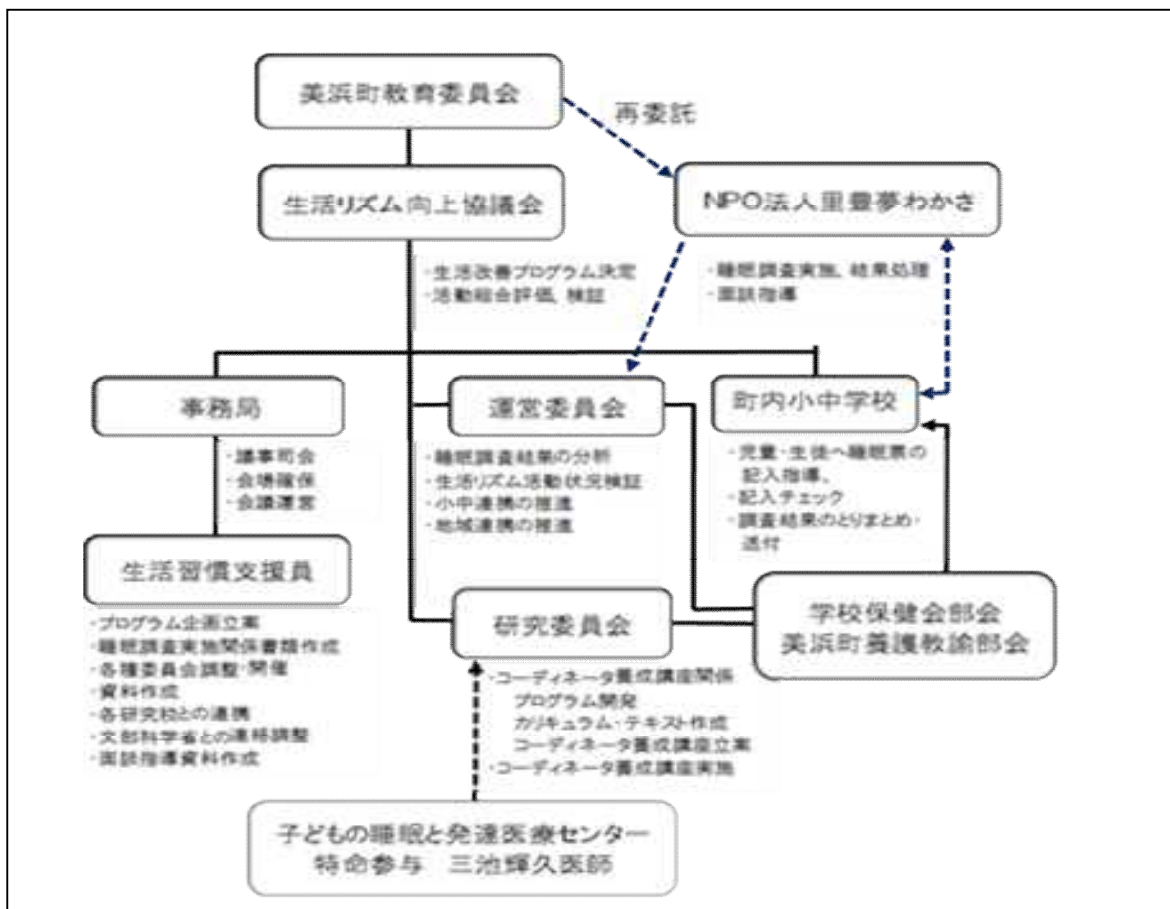
美浜町M小学校2週間の入眠時刻(平均)



2014/6・2015/6 実施

3. 学校・家庭・地域の睡眠意識は、過去と比較し非常に高くなってきている。睡眠・朝食調査票の親の意見・感想の欄に書かれている内容から睡眠意識の高さを推し量ることができる。また、睡眠に対する質問や家庭での取り組みについて意見を求められることもたびたびあり、保護者の欄は有効に活用されている。さらに、さほど問題ないと判断した睡眠状態でも親の希望により、面談を行う事例もでてきている。医療関係で使われている「早期発見・早期治療」の考えは、睡眠を中心とした生活リズムでも応用すべきで、リズムに問題があれば早期に対処することの大切さが浸透しつつあると判断している
4. この事業は、小中学校の取り組みであったが、保育所からの参加希望が入り、活動の地域への拡大からも前向きに取り組むべきであるとする。

5. 事業の実施体制



6. 事業実施スケジュール ()内の数は月

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
生活リズム向上協議会			●									●
			第1回(6)									第2回(3)
運営委員会			●	●				●	●		●	
			第1回(6) 第2回(7)				第3回(11) 第4回(1)			第5回(3)		
睡眠朝食調査			→				→					
			第1回調査(6・7)				第2回調査(10・11)					

分析・評価 コメント記入	● NPO法人里豊夢わかさ作業(7・8) → NPO法人里豊夢わかさ作業(11・12・1)
面談指導	● 小学校3校(7) ● 美浜中学校(10) ● 美浜東小(12) ● 美浜中央小(3) 美浜中央小(12)
授業・講演	〈3年生授業〉 ●美浜西小(6) ●美浜中央小・美浜東小(10) 〈4年生授業〉 ●美浜西小(6) ●美浜中央小・美浜東小(10) 〈5年生授業〉 ●美浜西小(6)・美浜中央小・美浜東小(7) 〈6年生授業〉 ●美浜西小(6)・美浜中央小・美浜東小(7) 〈中学校授業〉 ●美浜中全学年(7) 〈講演会〉 ●美浜中(6) 〈PTA研修会〉 ●美浜西小・美浜中央・美浜東小(10・11) 〈職員研修会〉 ●美浜西小(8)
研究委員会	● 第1回(7) ● 第2回(10) ● 第3回(12)
眠育アドバイザー 一養成講座	● 講座2日間(12)
生活習慣支援 員活動	→ 随時:(各種会議資料作成、教委・研究校との打合せ、報告文書作成等)

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）

<p>1. 評価体制</p> <p>活動評価の中心は、事業実施体制内の運営委員会である。運営委員会は再委託先との連携を密にし、美浜町内の小中学生の睡眠を中心とした生活リズムの一連の活動結果について評価した。また、研究委員会から上がってきた「眠育アドバイザー養成講座」についても評価した。運営委員会で審議された評価内容は、生活リズム向上協議会で審議し、年間活動の評価が行われた。</p> <p>2. 評価内容と手法</p> <p>(1) 睡眠調査票の結果の評価</p> <p>睡眠調査結果における個々の睡眠評価作業は、再委託先で行われた</p> <p>① 2週間記録した睡眠調査結果の評価</p> <p>睡眠評価は、生活リズム向上のアドバイスを記入し児童生徒に渡している。また、睡眠評価ランクをつけ、比較評価に活用している。評価内容は、以下の項目についてである。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 目標とする入眠時刻・就床時刻が守れているか ● 週末の夜更かしが習慣化していないか ● 睡眠不足状態ではないか ● 土日の起床時刻が普段の日と比較し、遅くなっていないか ● 睡眠・覚醒リズムが不規則になっていないか <p>問題のある睡眠状態の児童生徒には適切なアドバイスを行い、その後の経過観察により生活リズムの改善について再度評価した。</p>
--

② 児童生徒の「ふりかえり」の欄と保護者の「意見・感想」の欄による睡眠の評価

- 児童生徒は、自分の睡眠状態を振り返り、問題を見つけたり、改善に向けての取り組みのために「ふりかえり」の欄を活用している。この欄から児童生徒の睡眠に対する姿勢・意識を評価している。さらに、過去の「ふりかえり」が活かされているかも評価した。
- 保護者の「意見・感想」の欄は、児童生徒の睡眠を正しく評価する上で欠かせない。わが子の睡眠を振り返り、その睡眠実態をどのように評価しているか、その睡眠意識を評価している。また、時々睡眠記録と睡眠実態が異なることの指摘がある。調査結果の信憑性の確認にも利用している。

中学生の睡眠改善は、容易ではないと判断している。そのため、わずかな改善、睡眠意識の向上が見受けられれば、それをしっかり評価し、生活リズム向上意識につなげてきた。

(2) 小中の連携の評価

今年度の反省で最も問題となったのが小中の連携と保育所の参加についてである。まず小学校で行ってきた睡眠調査資料の中学校での活用についてであるが、現状は小学校のデータが十分に活用されていなかった。運営委員会で他中学校の取り組みも紹介されたが、中学校は現在、生徒指導や学力向上などいろいろな問題を抱え、教師は多忙であることなどから、美浜町独自のスムーズな小中の連携について、今後協議することが決定した。保育所との連携は、年度内に小学校長と保育所長の合同会議で審議することが計画されている。

(3) 眠育コーディネータ養成講座の評価

眠育コーディネータ養成講座は、事業契約の遅れから睡眠調査関連の活動が多忙となり、対応できなかったため予定していた夏季休業中の講座開催を中止し、冬季休業中だけ実施した。講座については、他に実施例がないため、3回開催した研究委員会全てで三池医師の参加協力を求めた。また、三池医師の紹介で境市三原台中学校に席を置き、大阪教育大学大学院で「眠育」を研究している木田教諭に研究委員として協力を得ることができ、質の高い研究委員会となった。研究委員会以外に事前打合せ・美浜町養護教諭部会、発表内容のすり合わせ会なども行い、講座を形作っていった。

12月24・25日に実施した講座は、午前の部は、町内の眠育の取り組み紹介と睡眠基礎と睡眠障害についての講義を行い、睡眠の必要性を理解した上で、午後の部で学校における睡眠実態と学校で行う睡眠調査について講義、そして2時間かけて睡眠票の読み方、指導コメントの演習を行った。初めての取り組みであったが医教連携の講座であったことが高評であった。アンケートには、次年度以降の開催・年数回の開催希望が多く書かれていた。受講者が学んだ睡眠調査の実施は新年度に入ってからであるため、教育現場でどのように活用したか、問題点はなかったかなどの評価は、次年度に持ち越すこととなった。

今回の講座を参考に、日本赤ちゃん学が全国主要都市での実施計画を作成している。

(講師：小西郁朗 日本赤ちゃん学会理事長・三池輝久 熊本大学名誉教授・前田勉 NPO法人里豊夢わかさ理事長) また、大阪府境市でも次年度4～5回の講座開催が計画されているなど、反響も大きい。

3. 評価の結果

今年度の事業・活動については、高い評価を受けたが、やや他力本願的な取り組みも否

定できない事実である。事業の拡充を図るためには、時には町教委が前面に出て指導することも必要であるということで、新年度の4月当初、町内の全ての小中学校長と養護教諭の会議を開催し、眠育の取り組みについて町教育委員会方針の説明、意見交換を行い、なかでも小中の連携について協議することが決まった。さらに、次年度、町内の不登校生等に関わる職員を一名増員することが計画されている。この実現により、小中学校全般にわたって迅速に対応できる体制が可能と考えている。

長年、町内の人権教育は保小中連携で行っているなか、眠育は小中だけで保育所をはずしている状態であった。このことは、町全体の活動としてはマイナスであるということで、保小中連携を模索し、取り組みについて協議することが決定した。

今年度の事業が高く評価され、さらに前進していくことが約束された。

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

28年度実施については決定しているが、29年度以降継続についての話し合いの場は持っていない。しかし、この活動は、短期間で結果を求める活動ではないことは理解しており、継続実施は必要と考えている。

1. 睡眠調査票の評価について

平成27年度の睡眠票を利用した中学生の生活リズム向上の取り組みの結果、入眠時刻の平均を比較すると平成26年の調査結果では23時を超える入眠の割合が40%であったが、今年度6月の調査結果ではその割合が13%と大きく減少している。数的には、大きく改善したように見えるが、減少を分析すると、その原因は昨年度の3年生の入眠時刻が極端に悪く、その3年生が卒業したことによる減少が主なもので、現2・3年生の睡眠改善は1・2年生時と比較しても改善されていない。

次年度以降は、睡眠評価を入眠時刻の平均で見るだけでなく、睡眠の質を重視した睡眠評価を行う必要があると考えている。そのためには、睡眠評価ランクを一般化した形にしていく必要がある。これは、次年度の大きな課題である。

2. 睡眠を中心とした生活リズム向上のレベルアップ

中学校における今年度6月実施の睡眠調査では、私的な睡眠評価ランクであるが、Dランクが34名、最も危険な睡眠状態のEランクが25名と注意を要する質の悪い睡眠の生徒が全体で25%もいた。この数の減少のためには、まず第一に生徒が自分の睡眠結果を客観的に分析・評価し、改善に向けて行動できることであり、自己管理能力を高めていくことである。それと学校内の睡眠チェック体制を強化すること。第三者の関わりとして、睡眠改善に向けたアドバイス、面談等のレベルアップが今後の課題である。これらは、まだ実践研究が浅い分野であり、また、この活動自体目標値を決めて取り組むものでもなく、児童生徒個々と向き合い、じっくり腰をすえて取り組む必要がある。睡眠を中心とした規則正しい生活リズムは、長年にわたり習慣化され、身につけることで環境の変化にも容易に崩れない生徒が出てきている。

ストレス社会といわれる現代社会で、一人でも多くの子どもたちが自分を大切に、ひとり立ちしてきいたためにも眠育活動は継続し、充実していく必要があると考えている。

3. 全町で取り組む活動へ

次年度から保育所との連携を探り、町全体として眠育の向上を図りたいと考えている。地域全体で取り組む活動にはこの連携は欠かすことができない。また、幼少期からの規則

正しい生活リズムを習慣化することは、自己管理能力を高めていき、将来的に「自分を大切に」大人に通じると考えている。

4. 親の睡眠意識の変革に向けて

子どもの睡眠リズムを整えていく上で、親の睡眠意識を高めていくことは不可欠である。睡眠には個性があり、一概に必要な睡眠時間について一般的な数値がすべて当てはまるとは考えていないが、明らかに短時間睡眠であっても中学生の親の中には「勉強のためであれば、夜更しは仕方がない」と睡眠よりも学習重視の考えが根強く、特に受験期を控えた3年生の親の意識変革は容易ではない。しかし、この状態は生徒にとって好ましい状態ではない。その解決に向けては、今年度同様のプログラムで腰をすえて根気強く睡眠の大切さを説き、浸透させていくしかないと考えている。具体的には睡眠結果に対するアドバイスや面談の充実、講演などがある。特に講演に対しては、年度初めの実施要求が強く出されているが、できる限り実現したい。

5. 教師の意識改革

中学校では教師の意識改革も課題である。中学校では、部活動の成績が教師の評価につながる傾向があり、土日祭日を返上して生徒を追い込んでいることもある。この部活動は、「生徒のために……」という教師の犠牲的精神も一部にはあるため、容易に変革できない。この課題は大きいですが、放置できる問題ではなく、今後、生徒の将来のためにも積極的に運営委員会で審議され、働きかけが行われることを期待したい。さらに、小学校で身に付けてきた良い生活リズムが中学校入学後に乱れるのを防ぐための指導體制やチェック体制についても同様である。

6. 眠育アドバイザー養成講座の充実

平成27年度実施した「眠育コーディネータ養成講座」は、数年に渡る継続実施と年数回開催の要望が多く、養成講座を通して指導力のアップと底辺の拡大を図りたい。また、名称は、「コーディネータ」は、専門性が高いため「アドバイザー」に変更したほうが良いとの指摘を受け、28年度から名称を変更し、夏季休業中と冬季休業中の2回、計4日実施する計画をたてている。

7. 眠育用指導テキストの作成

次年度は、予算的に困難であるが、現場からの最も多い声が授業で使用するテキストについてである。眠育の広がりや充実には欠かせないものであり、平成29年度には学年別の学習内容をまとめた簡単な小冊子作りに着手できることを期待している。