

# 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

### 松浦市教育委員会（長崎県）

#### 1. 事業の題名

|   |
|---|
| 「 学校とPTA・地域が一体となった生徒の知力・気力・生活力アップ応援事業 」 |
|---|

#### 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  | 松浦市教育委員会学校教育課長      |     |
| 2  | 松浦市教育委員会生涯学習課家庭教育担当 |     |
| 3  | 松浦市子育て・こども課長        |     |
| 4  | 生活習慣支援員             |     |
| 5  | 松浦市立御厨中学校長          |     |
| 6  | 松浦市立志佐中学校長          |     |
| 7  | 松浦市立御厨中学校PTA会長      |     |
| 8  | 松浦市立志佐中学校PTA会長      |     |
| 9  | 松浦市スクールソーシャルワーカー    |     |
| 10 | 長崎県メディア安全指導員        |     |
| 11 | 松浦市立御厨中学校養護教諭       |     |
| 12 | 松浦市立志佐中学校養護教諭       |     |

##### ②生活習慣支援員

|   | 所 属 ・ 役 職 等  | 備考欄 |
|---|--|-----|
| 1 | 一般社団法人日本姿勢教育協会 姿勢教育指導士<br>ながさきファミリープログラムファシリテーター<br>家庭教育アドバイザー 他 |     |

##### ③研究協力校 1

|             |                    |  |
|-------------|--------------------|--|
| 学 校 名       | 松浦市立御厨中学校          |  |
| 所 在 地       | 長崎県松浦市御厨町里免 577 番地 |  |
| 対 象 学 年     | 1～3 年生             |  |
| 児 童 ・ 生 徒 数 | 178 名              |  |

③研究協力校2

|           |                    |  |
|-----------|--------------------|--|
| 学 校 名     | 松浦市立志佐中学校          |  |
| 所 在 地     | 長崎県松浦市志佐町浦免 808 番地 |  |
| 対 象 学 年   | 1～3 年生             |  |
| 児 童・生 徒 数 | 248 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

|   |  |
|---|--|
| ① | チェックシートの活用（3回） 7月 10月 1月   |
| ② | ワークショップの実施（生徒・保護者）：生活習慣支援員が指導する。   |
| ア | 松浦市立御厨中学校1～3年生 10月21日  |
|   | 内容   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 睡眠のお話（神川康子先生の講演会の振り返り）</li> <li>・ グループワーク「今より10分早く寝るためには…」</li> <li>・ 生活習慣（睡眠習慣）改善にむけての 標語（スローガン）作成</li> </ul>    |
| イ | 松浦市立御厨中学校保護者 11月11日  |
|   | 内容   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣支援員より事業の説明</li> <li>・ 御厨中のスローガンを決定<br/>(生徒が考えた学級ごとのスローガンをもとに決定)</li> <li>・ グループワーク「今より10分早く寝るためには」</li> </ul> |
| ウ | 松浦市立志佐中学校3年生 11月12日  |
|   | 内容   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 睡眠のお話（神川康子先生の講演会の振り返り）</li> <li>・ グループワーク「睡眠チェックシートを活用した睡眠タイプの判別及び睡眠時間を確保するために自分の生活をコントロールすること」</li> </ul>        |
| エ | 松浦市立志佐中学校1・2年生 2月1日  |
|   | 内容   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループワーク「睡眠チェックシートを活用した睡眠のタイプの判別及び睡眠時間を確保するために自分の生活をコントロールすること」</li> </ul>   |
| オ | 松浦市学校適応指導教室 通室生徒   |
|   | 内容   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 睡眠チェックシートの活用の記入の仕方</li> <li>・ 睡眠チェックシート記入後の生活習慣改善に向けて</li> </ul>  |
| ③ | 個別の支援が必要な生徒へのサポート（地域サポーター）   |
| ア | 生活習慣支援員が作成した睡眠に関する小話カードを使っての指導の実施  |
| イ | 睡眠チェックシートをもとに、生徒の睡眠のタイプの判別   |
| ウ | 判別したタイプにより、睡眠チェックシートへの助言（コメント）の記入  |
| ④ | チェックシートを活用した後の生徒の状況を学校保健便りで啓発  |

ア 松浦市立御厨中学校 2号 発行

イ 松浦市立志佐中学校 4号 発行

## (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

### ① 夏季休業中のモーニングセミナーの実施（市内出身の大学生の活用）

- 夏季休業中に生活習慣が不規則となっていた生徒の、生活習慣の振り返り及び不登校や登校しぶり、問題行動等の未然防止に資する。

#### 【松浦市立御厨中学校】

ア 実施時間 8：00～12：00までの4時間

イ 実施期日

8月10日（月）、11日（火）、12日（水）、17日（月）、18日（火）

19日（水）、20日（木）、24日（月）、25日（火）、26日（水）

ウ 大学生サポーター 松浦市内中学校出身の大学生 10名

#### 【松浦市立志佐中学校】

ア 実施日時 8：00～13：00

イ 実施期日

8月17日（月）、18日（火）、19日（水）、20日（木）、21日（金）

24日（月）、25日（火）、26日（水）、27日（木）、28日（金）

※ 25日（火）は台風接近のため実施をしていない。

### ② 夏季休業中の宿泊学習（長崎大学教育学部の学生の活用、6人）

#### 【松浦市立御厨中学校】

- 寝食を共にした集団生活の中で、日頃の自分自身の生活を振り返り、「早寝、早起き、朝ごはん」などの望ましい生活習慣に対する意識を高める。
- 学習を中心とした活動を行い、これまでのつまずきや疑問点を解決する場とし、進路実現に向けての意識を高める。
- 級友や班員と助け合いながら活動し、協調性や自主性を養う。

ア 実施期日

平成27年8月19日（水）～8月20日（木）

イ 参加者数 3年生53名（欠席3名）

イ 大学生が中学生をサポートした時間

8月19日は、13時から22時までのうち7時間

8月20日は、7時から14時までのうち5時間

### ③ 睡眠に関する講演会の実施

ア 期日 平成27年10月5日（月）及び6日（火）

イ 講演場所・日時

- 松浦市立志佐中学校 5日 13：50～15：20

参加者 全校生徒、教職員及び保護者（保護者20名程度）

- 松浦市役所市民ホール 5日 19：00～20：40

参加者 保護者及び教職員 100名程度

- 松浦市立御厨中学校 6日 9：35～11：05

参加者 全校生徒、教職員及び保護者（保護者15名程度）

ウ 講師

- 神川康子 富山大学人間発達科学部 副学長・教授

エ 演題

- 市民ホール実施分 「生活習慣の確立は一生もののプレゼント」
- 研究協力校実施分 「睡眠習慣の見直しで心身の健康や学力・人間力UP」

オ 内容

- 子供の成長、特に脳の発達に大きな影響を及ぼす睡眠について、今日の生活スタイルの変化、夜型生活（睡眠習慣の変化）によって子供たちの生活習慣は乱れ、健全な発達が阻害されていること。現代の子供たちの睡眠習慣の実態に基づき、子供の知力・気力・生活力アップに向けた体制づくりを整えることの必要性について。

⑤ 生徒を中心とした主体的な活動

ア 松浦市立御厨中学校

放送委員会による睡眠に関する科学的知識の校内放送の実施

イ 松浦市立志佐中学校

保健体育委員会による睡眠習慣に関する標語作成

⑥ P T A を中心とした啓発活動

ア 標語（スローガンづくり）・・・・幟を作成し町内の施設等に設置

イ オープンスクール期間中の啓発活動

あいさつ運動の立哨指導の際に、睡眠習慣のスローガンの幟を立てて啓発

⑦ 地域サポーターの配置

ア 平成27年9月28日から平成28年3月4日まで

- 松浦市立御厨中学校 月・火・金の午前中5時間
- 松浦市立志佐中学校 月・木・金の午前中5時間

⑧ 睡眠に関する啓発のためのリーフレットの作成、小中学校児童生徒の全世帯配布  
（リーフレットは別添を参照）

ア 研究協力校の実践事例の掲載

イ 睡眠の質を改善するためのポイントの掲載

- 眠りを良くする朝のポイント
- 眠りを良くする夕方・夜のポイント

ウ 家族で守るルールの提言（4つ）

- 夜10時から朝6時までは、携帯電話・スマートフォンを使わないようにしましょう。
- 子供の就寝前は、心が温かくなる声をかけましょう。
- 子供たちの携帯電話・スマートフォンには、フィルタリングを設定しましょう。
- 子供がぐっすり眠れるように、部屋の明るさ、騒音（テレビの音等）等、部屋の環境を整えましょう。

エ 児童生徒が守るルールの提言（5つ）

- 家に帰ったらすることの順番を決めて行動しましょう。
- 布団の中でデジタル機器（携帯電話・スマートフォン・ゲーム）は使わないようにしましょう。
- 朝起きたら、日光を浴び、朝食をしっかり食べましょう。
- 平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎないようにしましょう。
- 夜9時以降は、大切な友達の心と体を守るためにLINE等は送らないようにしましょう。

⑨ 地域協議会の実施

ア 第1回 7月16日

内容 事業説明 取組内容の説明 意見交換

イ 第2回 3月8日

内容 事業報告 実践事例の説明 次年度以降の取組の確認 意見交換

4. 事業の実施により得られた成果・効果

- ① 地域協議会の実施し、地域全体で子供たちの生活習慣の改善に取り組む体制ができた。
  - 3月8日に実施した第2回の地域協議会の事業報告において、松浦市の児童生徒の生活習慣を改善するための新たな取組の方向性を確認し合うことができた。
  - 学校・松浦市PTA連合会が連携し、すべての家庭に本事業の取組が啓発されるよう取り組んでいくことを確認できた。
- ② 睡眠チェックシートの活用により、生徒の生活習慣を客観的に把握し、教師及び地域サポーターの指導に生かすことができた。
  - 生徒が記入した睡眠チェックシートによって見えてきた課題等について面接指導（休み時間等の会話等も含む）を通して生徒への助言を行った。その結果、睡眠習慣の改善について意識が高まった。
- ③ 長期休業期間中のモーニングセミナー（朝塾）や宿泊体験学習を実施することで、夏季休業中に生徒自らが、生活のリズムが乱れていることに気付き、改善の大切さを考えた。

「世知原少年自然の家での学習合宿」の感想

世知原少年自然の家は小学生のときに行ってきたことがありました。勉強をする部屋では、涼しくてとても環境的にはよかったです。暑いと集中できなかったりとても涼しくて、それと大学生や先生なども近くにはいたので、勉強にはあまり困らないうえ、問題などもよく教えてくれたので、すごくよかったと思います。少年自然の家は、自分のペースで勉強できるのがいいと思います。夏休みは生活のリズムが狂ってしまったので、いろいろと時間が潰れてしまっているのかもしれないと思います。勉強会では、間違えたりしたところは、大学生が優しく教えてくれたので、良かったです。こういう機会はありませんので、楽しかったです。1時間しかない自由時間も楽しかったです。こういう体験もいいなと思いました。

「学校での大学生学習サポーターによる勉強会」の感想

駅伝をしたあと12:00くらいまで勉強して、運動から勉強への切り替えができるようになりました。午前中はとても濃い学習ができました。3年生なので1日3時間から4時間以上勉強していると思います。質問をすると、一所懸命教えてくださったり考えてくださりました。私たちのために頑張ってください周りの人がいるということに改めて感じました。宿題テスト勉強もはかどりました。どんな質問も大学生とコミュニケーションをとったり分からないところや疑問に思ったことをなくしていくと思います。そしてこの勉強会も入試につながるようにしていきたいと思います。

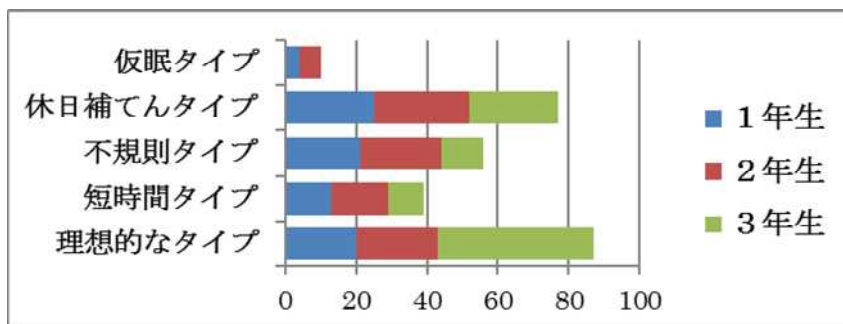
- ④ 地域サポーターの配置により、生徒の睡眠のタイプの分析に取り組むことができた。また、不登校の生徒が睡眠チェックシートを活用後、地域サポーターとの面談の中で、睡眠の大切さに気付くことができた。
  - 別室登校の生徒が、睡眠習慣の改善を意識したことで、登校後の顔色等もよくなり、

授業への参加や学習発表会への参加につながった事例もあった。

- 睡眠チェックシート記入後の生徒へのサポートが充実できた。

【地域サポーターの助言例】※松浦市立志佐中学校の学校保健便りに掲載分

- 7月と10月の睡眠チェックシートを見比べてみると、7月は短時間タイプだったのが10月はかなり睡眠時間が増えている人や7月と比べ10月は寝る時間がほぼ決まり、長くなっている人など改善している人がみられました。これから大切な時期を控えている3年生のみなさんは、睡眠の習慣を改善できるように頑張ってください。
- 眠りのタイプの分析結果（リーフレット掲載分）



- ⑤ 生徒自らが主体的に生活習慣改善に取り組むことができる。

- ワークショップの実践により、生徒自身が睡眠習慣の大切さについて深く考えるとともに、行動目標を設定することができた。

【生徒目標】※松浦市立志佐中学校の学校保健だよりに掲載分

- 私のタイプは不規則タイプだったので、宿題や入浴を早くして一定の時間に寝たいと思います。
- 私のタイプは休日補てんタイプだったので、夜、携帯を触りすぎず、早く寝ようと思います。
- 私のタイプは不規則タイプだったので、ゴロゴロやダラダラの時間を減らそうと思います。
- 私のタイプは不規則タイプと短時間タイプだったので、ゲームを短くしたいと思います。

- ⑥ 講演会の実施

- ア 専門家の講演を聞くことができ、これまであまり意識していなかった睡眠の重要性について深く考えることができた。

【生徒感想】※松浦市立御厨中学校の学校保健だよりに掲載分

- 睡眠時間と集中力や成績が関係していることを初めて知りました。しっかり寝ることで頭がスッキリし、授業もよくわかるようになるんだとわかり、これからはちゃんと寝ようと思いました。
- 今まで学校の課題を後回しにしてスマホをしていました。すると、スマホがなかなかやめられなくなりました。そして、課題を済ませて寝るのは深夜を過ぎていました。これからは課題を先にやって早寝早起きをしたいと思いました。

【保護者感想】※松浦市立志佐中学校の学校保健だよりに掲載分

- 毎日言っている「早く勉強しなさい」を半分にして、「早く寝なさい」に変えたいと

思います。また、寝る前の小言はやめたいと思います。

- きちんと睡眠をとることによって、ほぼ全ての事に良い影響が与えられるということが改めてわかりました。子供に「早く寝ろ」という前に、大人が早く寝るように夜のテレビ時間を減らしていこうと思います。休日子供が遅くまで起きていたり、寝ていたりするのを放っていましたが、できるだけ平日通りの生活をさせるようにします。

⑦ 生徒が主体となって取り組む活動が充実した。

ア 放送部の活動（給食時間の校内放送等を活用した）

○ 内容

- ・睡眠の役割 ・睡眠不足の弊害と必要な睡眠時間
- ・夜型と朝型 ・スマホなどブルーライトの影響
- ・良い睡眠をとるためのポイント

※原稿をつくるための参考資料

「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来

～睡眠リズムを整えよう！～」（文科省）

イ 標語（スローガン）づくりをとおして学校全体で取り組む目標を共有できた。

- 標語の選定には、生活委員会・保体委員会が中心となって取り組み、委員会活動が充実した。

こんにちは保体部です。  
今日は睡眠不足の影響と必要な睡眠時間について話をします。  
御厨中学校の睡眠の状況を保健室に聞いてみたところ、毎日の健康観察カードをみると睡眠が十分にとれていない人が多いそうです。  
睡眠不足が続くと、・・・・・・・・  
・・・・・・・・・・・・・・・・  
学校から帰った後の時間を有効に使い、テレビ、ゲーム、スマホやネットなど夜に浴びる光を減らす努力をしましょう。毎日の積み重ねが体と心に大きな影響を与えるのです。  
「睡眠で 頭スッキリ 心も元気」これで今日の話が終わります。

⑧ P T Aや学校保健委員会等を中心に事業に取り組むことで、学校と家庭が共通認識を持って子供たちの生活習慣改善に取り組むことができた。

ア ワークショップ（標語づくり）



| 標語例                 |
|---------------------|
| ●睡眠は 心と体の 栄養源       |
| ●よく眠り すてきな笑顔の 毎日へ   |
| ●良い睡眠 心身元気に なる秘訣    |
| ●携帯の 時間を守って 早寝早起き   |
| ●守ろうよ スマホのマナーと する時間 |
| ●メディアより 家族の時間 大切に   |

⑨ 研究協力校における具体的な取組をリーフレットとして市内小中学校の児童生徒に配布することで、市内全体に生活習慣改善の重要性を啓発することができた。





6. 事業実施スケジュール

|             | 4月   | 5月 | 6月 | 7月      | 8月 | 9月 | 10月                | 11月 | 12月 | 1月                     | 2月 | 3月 |
|-------------|--|----|----|---------|----|----|--------------------|-----|-----|------------------------|----|----|
| 地域協議会       | 第1回(事業内容検討)  |    |    |         |    |    | 第2回(評価、検証)         |     |     |                        |    |    |
| チェックシート     | 7月(第1回チェックシートアンケートの実施)                               |    |    |         |    |    | 10月(第2回チェックシートの実施) |     |     | 1月(第3回チェックシートアンケートの実施) |    |    |
|             | 生徒自らが考えるワークショップの実施                                   |    |    |         |    |    |                    |     |     |                        |    |    |
| 調査の集計(業者依頼) |  |    |    |         |    |    |                    |     |     | 第1・第2回調査結果の評価          |    |    |
| PTA等の取組     | 講演会の内容をもとに、睡眠習慣改善について標語を作成したり、幟を作成したりしてPTAとして改善に取り組む |    |    |         |    |    |                    |     |     |                        |    |    |
| 地域サポーター支援   | 9月～3月の週3日間、午前中5時間、研究協力校に地域サポーターを配置し、生徒の個別の支援を行う。     |    |    |         |    |    |                    |     |     |                        |    |    |
| 大学生サポーター    | 朝塾(夏休み)宿泊学習  |    |    |         |    |    |                    |     |     |                        |    |    |
| 教育委員会       | 研究協力校との連携  |    |    | 地域協議会設立 |    |    | 文部科学省との連携          |     |     | リーフレット作成<br>評価・報告      |    |    |

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）

【評価体制】

① 地域協議会委員による評価

- 第2回地域協議会において、実践した内容を報告し成果等について協議する。

【評価手法】

① 生徒の生活習慣に関するアンケート（別添アンケート）の実施

- 7月に睡眠習慣改善プログラムに取り組む前の生徒の状況を把握する。
- 1月に睡眠習慣改善プログラムに取り組んだ後の生徒の状況を把握する。
- 7月と1月のアンケートの結果を比較し、効果を検証する。

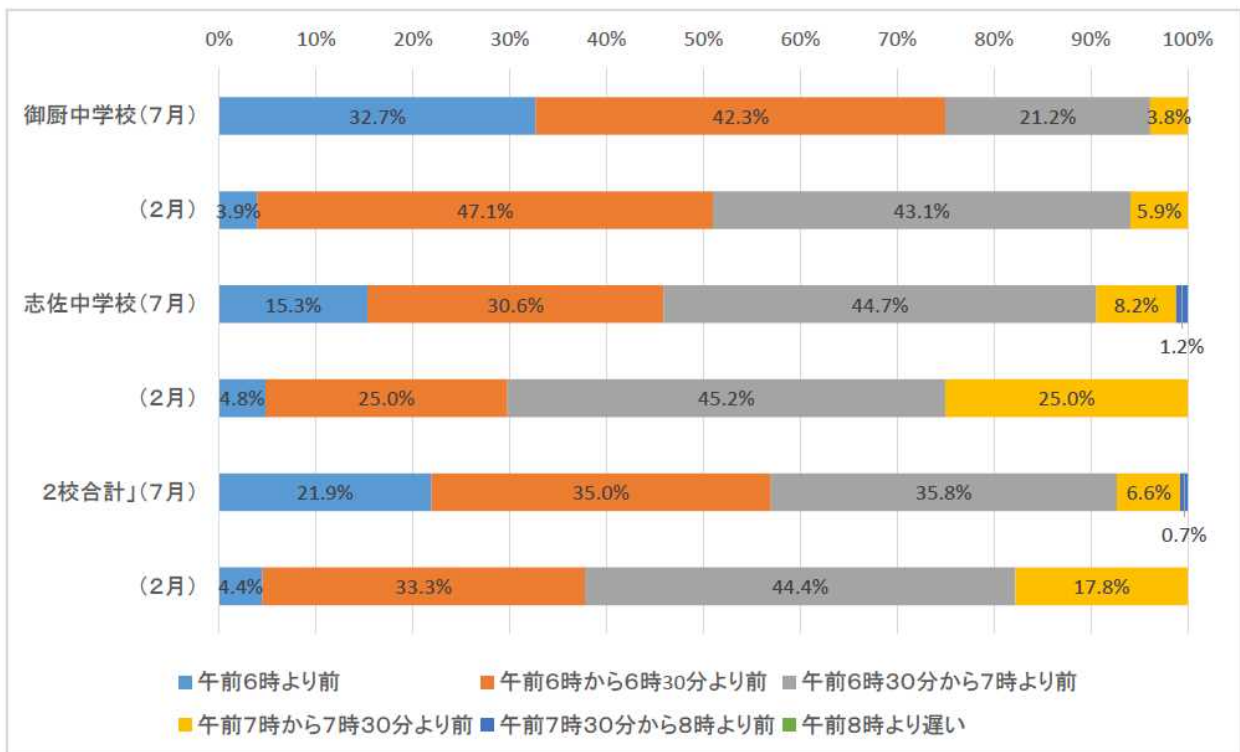
② 地域協議会委員による評価

- 地域協議会において意見を交換する中で、事業の内容の評価、次年度からの方向性等を評価する。

【評価結果】

《アンケート（別添 「生活習慣に関するアンケート」 を参照）》

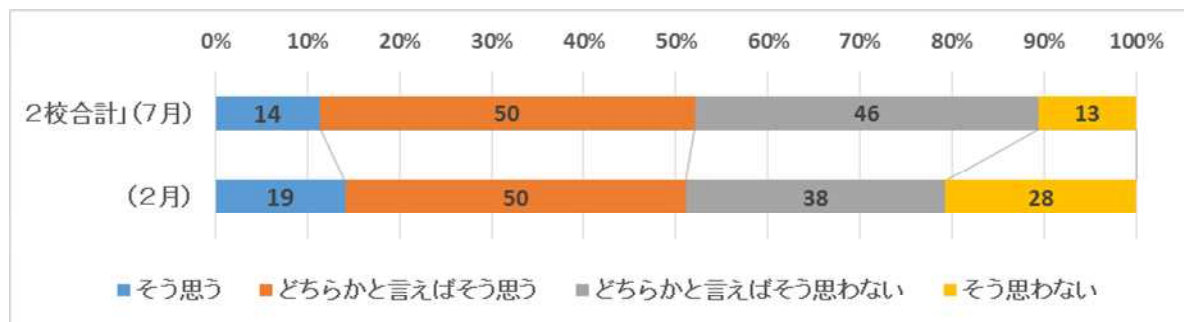
①学校がある日はふだん何時ごろ起きますか。



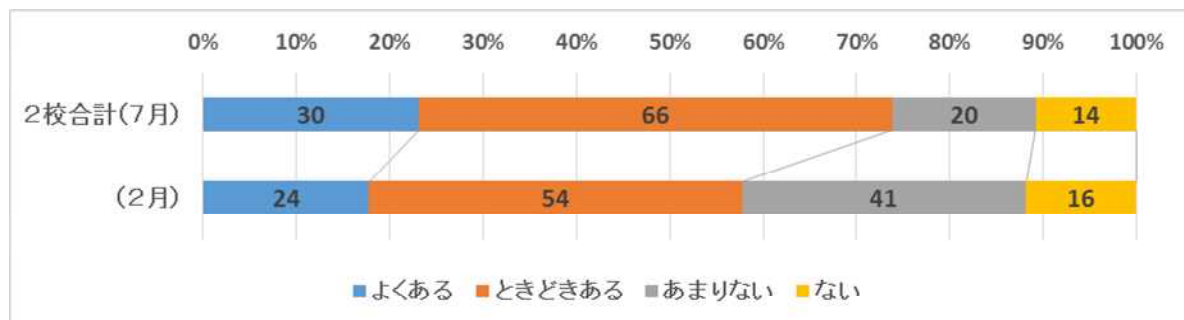
考察

- 7月より2月が、起床時刻が遅くなっている。理由としては、7月は、部活動に参加している時期であり、午前7時すぎから実施されている部活動の朝練習に参加していたため、7月の方が早く起床していたと考えられる。
- 午前7時30分以降に起床する生徒の数は、2月 0%となっている。

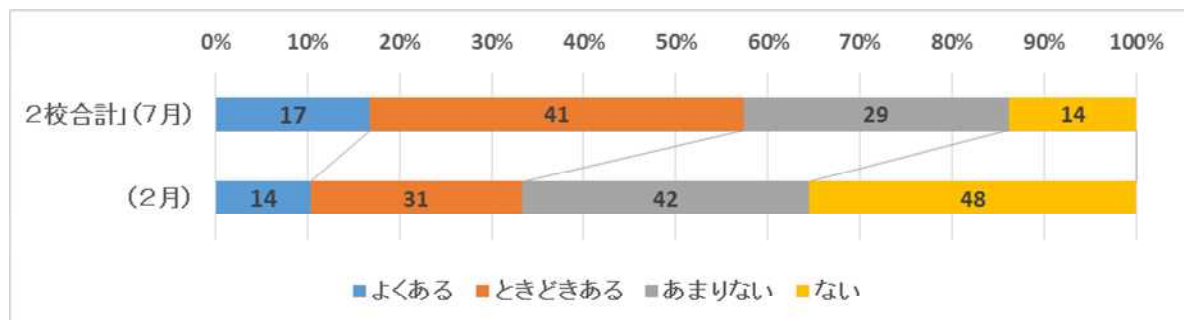
② ふだんどのように感じるか。(自分のことが好きだ)



③ ふだんどのように感じるか。(午前中調子が悪い)



④ ふだんどのように感じるか。(何でもないのでイライラする)

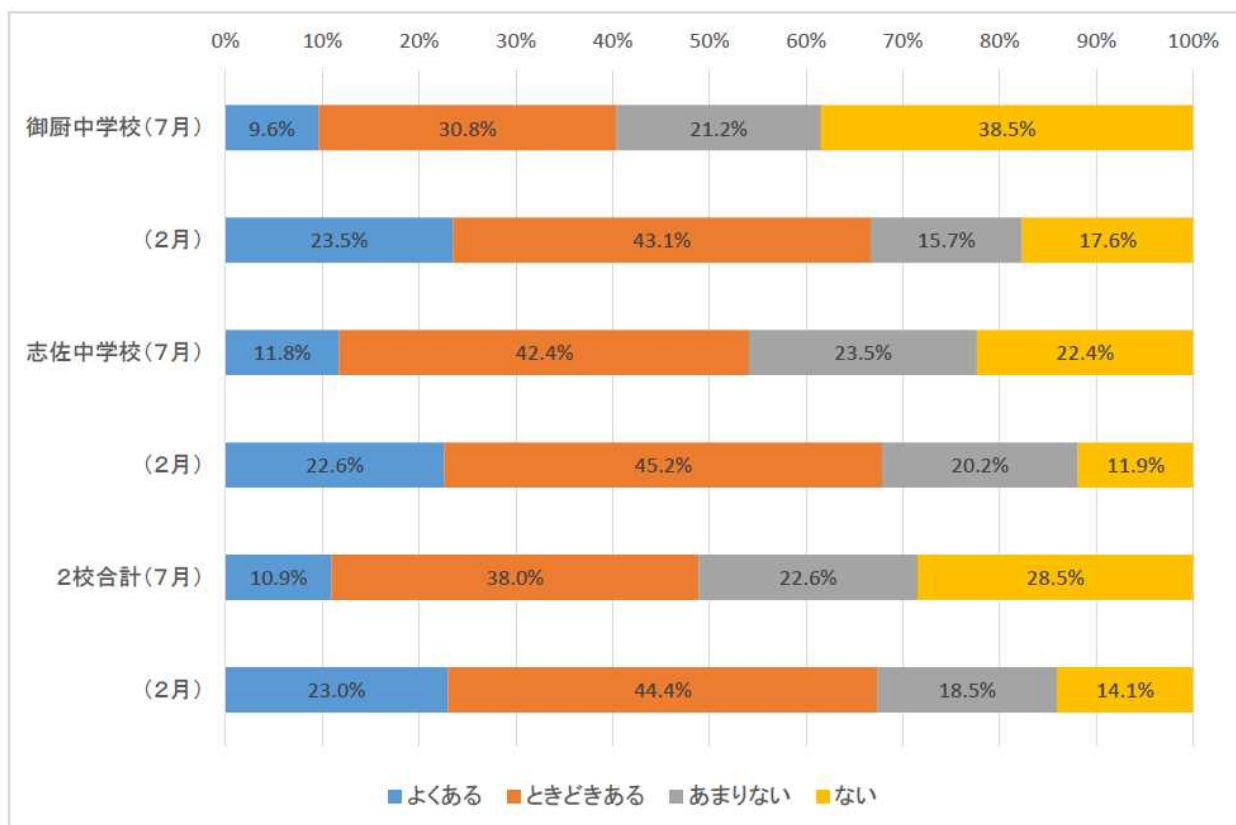


考察 (②~④)

- 自分のことが好きだと回答する割合に大きな変化は見られない。
- 午前中調子が悪いと回答する生徒の割合が減っている。
- 何でもないのでイライラすると回答する割合が減っている。

自己肯定感や自尊感情の高まりにつながる①についての改善までには至っていないが、日常生活を有意義に生活するためのマイナス要因(③と④)については、改善の状況が見られる。

⑤ 学校がある日とない日で起きる時刻が2時間以上ずれることがあるか。

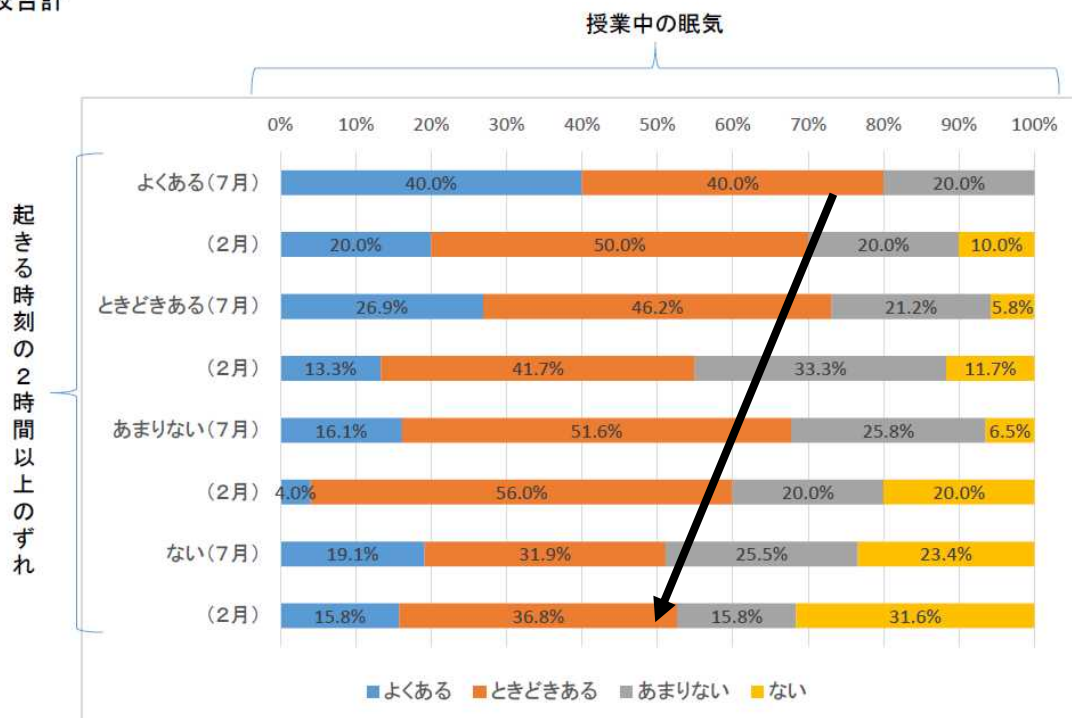


考察

- 7月よりも2月の方が、2時間以上起きる時間が遅くなっている。このことも、7月には部活動に参加する時期であり、学校が休みの日でも練習が行われるため、学校がある人あまり変わらない時間に起床していたが、2月は部活動がないため、学校がない日に遅くまで寝る傾向にあることが分かる。
- 上記の結果から、部活動が終了する3年生は、受験勉強等もあり、就寝と起床の時間が乱れる傾向があること分かる。そのため、1・2年生以上に3年生は、睡眠習慣を規則正しく行うために、自分で自分の生活習慣をコントロールする力を身に付けさせることが必要である。
- 以上のことを踏まえ、リーフレットの提言の中に学校がない日の起床時刻についての項目を加える。

⑥ 学校のある日とない日の起床時刻のずれ×授業中の眠気

2校合計

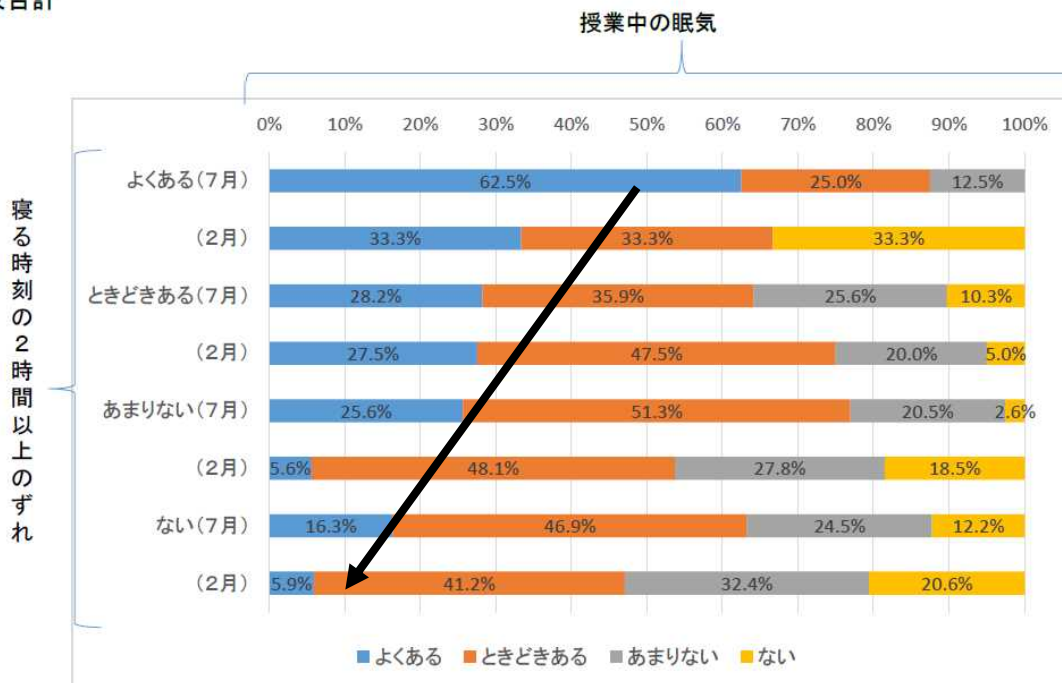


考察

- 学校がある日とない日で起床時刻が2時間以上ずれることがよくある生徒ほど、授業中の眠気を感じている傾向がある。

⑦ 学校のある日とない日の就寝時刻のずれ×授業中の眠気

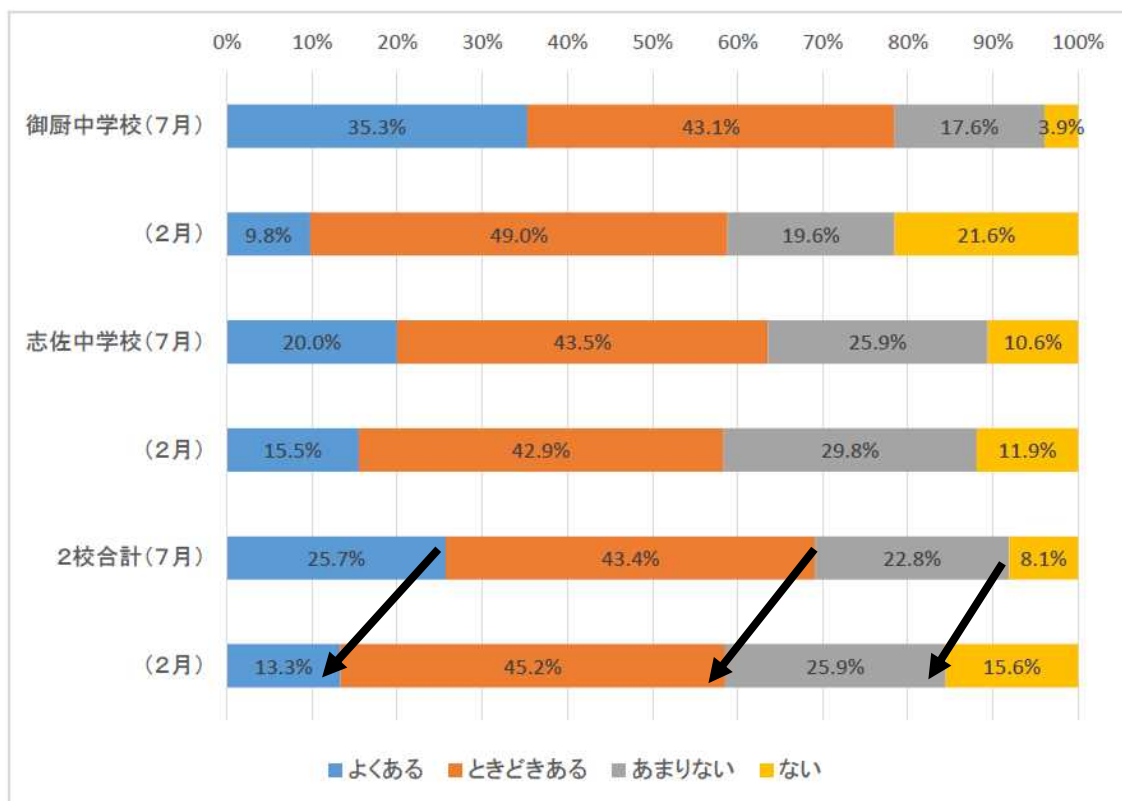
2校合計



考察

- 学校がある日とない日で就寝の時刻が2時間以上ずれることがよくあると回答している生徒の方が、授業中の眠気を感じている傾向が強い。

⑧ 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

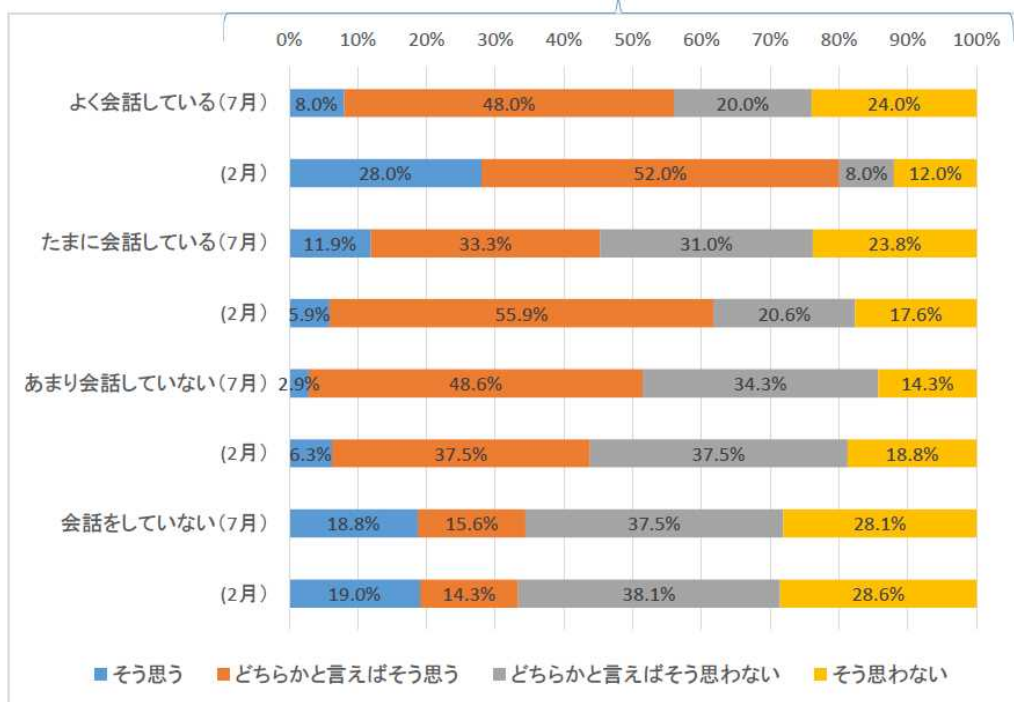


考察

○ 学校がある日の午前中、授業中の眠気は改善の傾向にある。

⑨ 朝食を食べるときに家の人と会話をしている×自分のことが好きだ  
2校合計

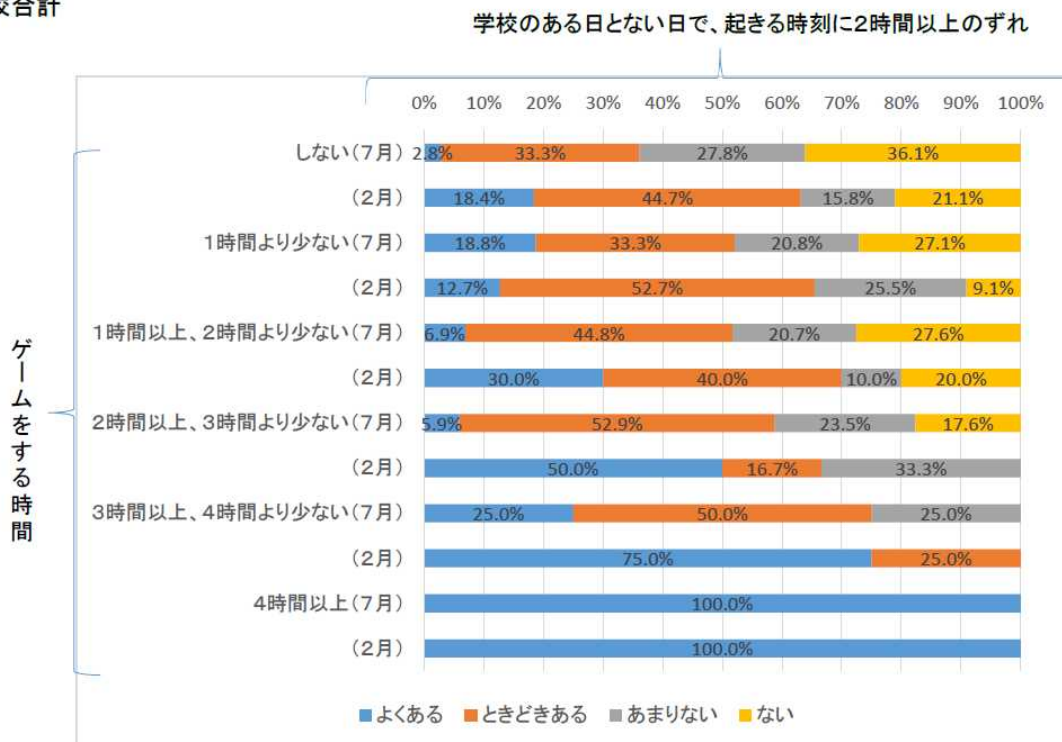
自分のことが好きだ



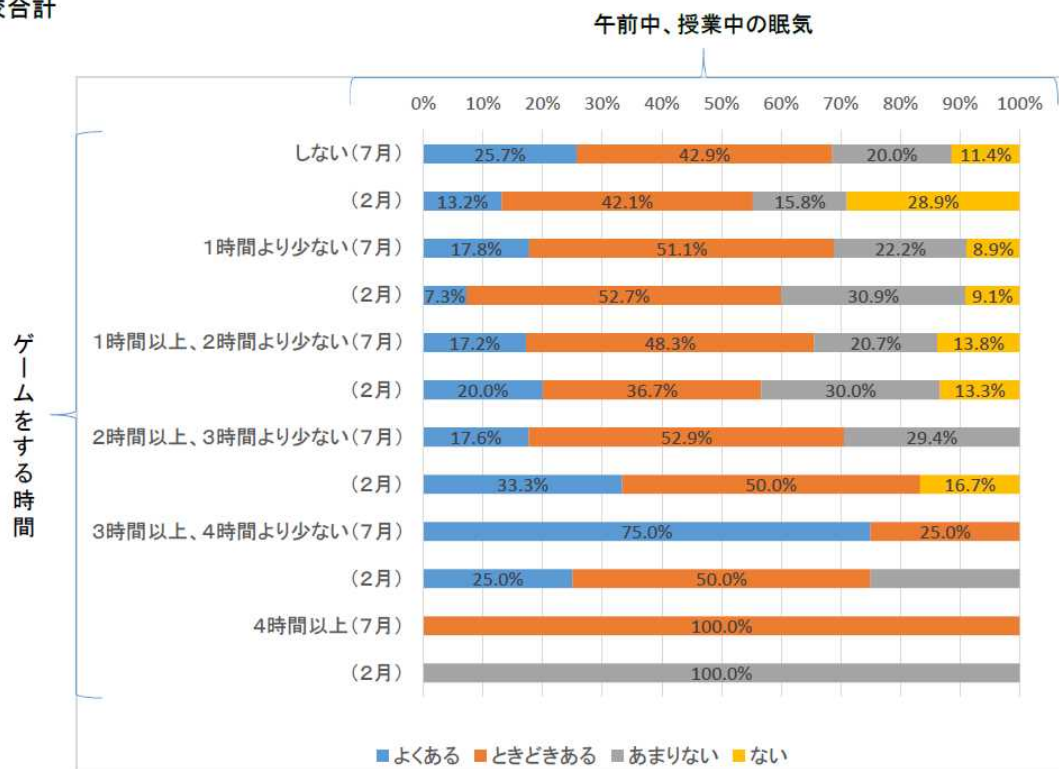
考察

○ 家の人と良く会話をしている生徒ほど、自分のことが好きだと回答する割合が高い。

⑩ ゲームをする時間（コンピュータ、携帯・スマホを含む）×起床時刻のずれ  
2校合計



⑪ ゲームをする時間（コンピュータ、携帯・スマホを含む）×午前中の授業の眠気  
2校合計



考察

- ⑩・⑪からゲームをする時間が睡眠習慣に影響を与えていること、また、睡眠習慣の悪化が、授業中の眠気につながっていることが分かる。
- 7月の結果より2月の結果の方が改善傾向にある。
- メディアとの接し方が、生活習慣の改善に与える影響が大きいため、リーフレットの提言の中に加えていく。

(別添アンケート)

せい かつしゅう かん かん  
生活習慣に関するアンケート

年 組 番 氏 名

- 1 このアンケートは、みなさんの家や学校での生活の様子をについてたずねるものです。
- 2 特別な場合を考えず、ここ1か月（6月ごろ）くらいの普通の生活について答えてください。
- 3 それぞれの質問について、当てはまるものやあなたの考えに最も近いものを選んで、答えてください。(アンケート用紙に答えを記入後、最後に回答用紙に答えをうつしてください。)
- 4 回答用紙はおり曲げないでください。
- 5 質問を注意深く読み、できるだけ正確に答えてください。

I あなたの眠りについてお聞きします。

- (1) 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(1つ選んでください)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 午前6時より前        | 2 午前6時から6時30分より前 |
| 3 午前6時30分から7時より前 | 4 午前7時から7時30分より前 |
| 5 午前7時30分から8時より前 | 6 午前8時より遅い       |

- (2) 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。(1つ選んでください)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1 午後9時より前       | 2 午後9時から10時より前   |
| 3 午後10時から11時より前 | 4 午後11時から午前0時より前 |
| 5 午前0時から1時より前   | 6 午前1時から2時より前    |
| 7 午前2時から3時より前   | 8 午前3時より遅い       |

- (3) 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。

(1つ選んでください)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1 同じ時刻に寝ている      | 2 だいたい同じ時刻に寝ている |
| 3 あまり同じ時刻には寝ていない | 4 同じ時刻には寝ていない   |

- (4) 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。(1つ選んでください)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 午前6時より前        | 2 午前6時から6時30分より前 |
| 3 午前6時30分から7時より前 | 4 午前7時から7時30分より前 |
| 5 午前7時30分から8時より前 | 6 午前8時から8時30分より前 |
| 7 午前8時30分から9時より前 | 8 午前9時から9時30分より前 |
| 9 午前10時より遅い      |                  |

- (5) 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。(1つ選んでください)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1 午後9時より前       | 2 午後9時から10時より前   |
| 3 午後10時から11時より前 | 4 午後11時から午前0時より前 |
| 5 午前0時から1時より前   | 6 午前1時から2時より前    |
| 7 午前2時から3時より前   | 8 午前3時より遅い       |



(6) 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に起きていますか。

(1つ選んでください)

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1 同じ時刻に起きている      | 2 だいたい同じ時刻に起きている |
| 3 あまり同じ時刻には起きていない | 4 同じ時刻には起きていない   |

(7) 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。

(1つ選んでください)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1 同じ時刻に寝ている      | 2 だいたい同じ時刻に寝ている |
| 3 あまり同じ時刻には寝ていない | 4 同じ時刻には寝ていない   |

(8) 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(1つ選んでください)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 よくある  | 2 とどきある |
| 3 あまりない | 4 ない    |

(9) 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。

(1つ選んでください)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 よくある  | 2 とどきある |
| 3 あまりない | 4 ない    |

(10) 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。

(1つ選んでください)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 よくある  | 2 とどきある |
| 3 あまりない | 4 ない    |

(11) 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思えますか。(1つ選んでください)

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1 十分ではない | 2 どちらかといえば十分 |
| 3 十分である  | 4 長すぎる       |

(12) 寝ようと思ってもなかなか寝付けられないことはありますか。(1つ選んでください)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 よくある  | 2 とどきある |
| 3 あまりない | 4 ない    |

(13) 夜中（眠っている時）に、いつも何回くらい目が覚めますか。(1つ選んでください)

- |              |      |
|--------------|------|
| 1 (朝まで) 覚めない | 2 1回 |
| 3 2回         | 4 3回 |
| 5 4回以上       |      |

(14) 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。(1つ選んでください)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 よくある  | 2 とどきある |
| 3 あまりない | 4 ない    |

(15) 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。

(1つ選んでください)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 よくある  | 2 とどきある |
| 3 あまりない | 4 ない    |

(16) ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。(1つ選んでください)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1 午後9時より前       | 2 午後9時から10時より前 |
| 3 午後10時から11時より前 | 4 午後11時より遅い    |

(17) 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。(1つ選んでください)

- |            |            |
|------------|------------|
| 1 0分から10分  | 2 11分から20分 |
| 3 21分から40分 | 4 41分以上    |

(18) 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子が良いですか。(1つ選んでください)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 午前中調子がよく、夕方だるい | 2 ある程度活動的なのは午前中  |
| 3 ある程度活動的なのは夕方   | 4 午前中だるく、夕方調子が良い |

## II あなたの食事についてお聞きします。

(19) あなたは、朝食を食べますか。(1つ選んでください)

- |           |                           |
|-----------|---------------------------|
| 1 毎日食べる   | ⇒(20)、(21)を答えてください        |
| 2 ときどき食べる | ⇒(20)、(21)を答えてください        |
| 3 あまり食べない | ⇒(19-1)、(20)、(21)を答えてください |
| 4 食べない    | ⇒(19-1)を答えてください           |

※(19)で「3 あまり食べない」「4 食べない」と答えた人のみ答えてください。

(19-1) 朝食を食べない理由はなんですか。(最も近いもの1つ選んでください)

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1 食欲がないから       | 2 太りたくないから  |
| 3 時間がないから       | 4 いつも食べないから |
| 5 朝食が用意されていないから | 6 その他       |

※(19)で「1 毎日食べる」「2 ときどき食べる」「3 あまり食べない」と答えた人のみ答えてください。

(20) ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。

(あてはまるものすべてを選んでください。)

- |                            |
|----------------------------|
| 1 主食 (ご飯、パン、麺類、イモ類、シリアルなど) |
| 2 主菜 (肉類、魚介類、卵など)          |
| 3 副菜 (野菜類など)               |
| 4 汁物 (お味噌汁、スープなど)          |
| 5 果物、デザート                  |
| 6 飲み物 (お茶、牛乳、ジュースなど)       |
| 7 その他                      |

(21) ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。(1つ選んでください)

- |               |                            |
|---------------|----------------------------|
| 1 よく会話をしている   | 2 たまに会話をしている               |
| 3 あまり会話をしていない | 4 会話をしていない (一人で食べている場合も含む) |

※全員が答えてください。

(22) あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。(1つ選んでください)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 食べない          | 2 午後6時より前       |
| 3 午後6時から7時より前   | 4 午後7時から8時より前   |
| 5 午後8時から9時より前   | 6 午後9時から10時より前  |
|                 | ⇒(22-1)を答えてください |
| 7 午後10時より遅い     |                 |
| ⇒(22-1)を答えてください |                 |

※(22)で6、7と答えた人(夕食を午後9時より遅くに食べる人)のみ答えてください。

(22-1) 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。(最も近いもの1つを選んでください)

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| <b>1</b> 部活や塾で帰りが遅くなるから | <b>2</b> 遊んでいて帰りが遅くなるから      |
| <b>3</b> 夕食を作る人の帰りが遅いから | <b>4</b> 他の家族が帰るのを待ってから食べるから |
| <b>5</b> その他            |                              |

※全員が答えてください。

(23) 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。(最も近いもの1つを選んでください)

- |                                      |
|--------------------------------------|
| <b>1</b> 塾や習い事の前に食べて、終わった後は食べない      |
| <b>2</b> 塾や習い事の前はなにも食べず、終わった後に食べる    |
| <b>3</b> 塾や習い事の前に軽く食べて、終わった後にしっかり食べる |
| <b>4</b> 塾や習い事の前にしっかり食べて、終わった後に軽く食べる |
| <b>5</b> 食べない                        |
| <b>6</b> その他                         |
| <b>7</b> 塾や習い事には行っていない               |

(24) あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。(1つを選んでください)

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| <b>1</b> よくある  | <b>2</b> ときどきある |
| <b>3</b> あまりない | <b>4</b> ない     |

(25) ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。(最も近いもの1つを選んでください)

- |   |
|---|
| <b>1</b> 朝食はほとんど食べない、夕食は食べる (朝食0~1に対し、夕食9~10) |
| <b>2</b> 朝食に比べ、夕食は多い (朝食2~3に対し、夕食7~8)         |
| <b>3</b> 朝食も夕食も同じくらい食べる (朝食4~6に対し、夕食4~6)      |
| <b>4</b> 朝食に比べ、夕食は少ない (朝食7~8に対し、夕食2~3)        |
| <b>5</b> 朝食は食べる、夕食はほとんど食べない (朝食9~10に対し、夕食0~1) |
| <b>6</b> 朝食も夕食もほとんど食べない                       |

### Ⅲ あなたの放課後の部活動や学習塾についてお聞きます。

#### ■部活動やクラブ活動について

(26) あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。(1つを選んでください)

- |             |             |                 |                 |
|-------------|-------------|-----------------|-----------------|
| <b>1</b> 1回 | <b>2</b> 2回 | <b>3</b> 3回     | <b>4</b> 4回     |
| <b>5</b> 5回 | <b>6</b> 6回 | <b>7</b> 7回(毎日) | <b>8</b> 入っていない |

※(26)で1~7と答えた人(学校の部活動やクラブ活動に入っている人)のみ答えてください。

(26-1) 部活動やクラブ活動は、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。(最も近いもの1つを選んでください)

- |              |                 |                 |                  |                 |
|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| <b>1</b> 30分 | <b>2</b> 1時間    | <b>3</b> 1時間30分 | <b>4</b> 2時間     | <b>5</b> 2時間30分 |
| <b>6</b> 3時間 | <b>7</b> 3時間30分 | <b>8</b> 4時間    | <b>9</b> 4時間より多い |                 |

#### ■学習塾について

(27) あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。(1つを選んでください)

- |             |             |                 |                 |
|-------------|-------------|-----------------|-----------------|
| <b>1</b> 1回 | <b>2</b> 2回 | <b>3</b> 3回     | <b>4</b> 4回     |
| <b>5</b> 5回 | <b>6</b> 6回 | <b>7</b> 7回(毎日) | <b>8</b> 通っていない |

※(27)で1~7と答えた人(学習塾に通っている人)のみ答えてください。

(27-1) 学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。(最も近いもの1つを選んでください)

- |              |                 |                 |                  |                 |
|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| <b>1</b> 30分 | <b>2</b> 1時間    | <b>3</b> 1時間30分 | <b>4</b> 2時間     | <b>5</b> 2時間30分 |
| <b>6</b> 3時間 | <b>7</b> 3時間30分 | <b>8</b> 4時間    | <b>9</b> 4時間より多い |                 |

■ 習い事や学校以外のクラブについて

(28) あなたは、習い事や学校以外のクラブ（例：ピアノ教室、お習字、地域のサッカー教室など）には週に何回くらい通っていますか。1日に2か所行くときは、2回と数えてください。

(1つ選んでください)

|             |             |               |                 |
|-------------|-------------|---------------|-----------------|
| <b>1</b> 1回 | <b>2</b> 2回 | <b>3</b> 3回   | <b>4</b> 4回     |
| <b>5</b> 5回 | <b>6</b> 6回 | <b>7</b> 7回以上 | <b>8</b> 通っていない |

※(28)で1～7と答えた人（習い事や学校外のクラブに通っている人）のみ答えてください。

(28-1) 習い事や学校外のクラブは、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。（最も近いもの1つ選んでください）

|              |                 |                 |                  |                 |
|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| <b>1</b> 30分 | <b>2</b> 1時間    | <b>3</b> 1時間30分 | <b>4</b> 2時間     | <b>5</b> 2時間30分 |
| <b>6</b> 3時間 | <b>7</b> 3時間30分 | <b>8</b> 4時間    | <b>9</b> 4時間より多い |                 |

IV あなたのその他の生活の様子についてお聞きします。

(29) あなたは、ふだん（学校がある日）、次のA～Dのことを一日にどのくらいの時間やっていますか。

(A～D それぞれ1つ選んでください)

|  |              |                   |                         |                         |                         |                |
|--|--------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------|
| A. テレビやビデオ・DVD<br>を見たり、聞いたりする<br>(テレビゲームをする時間は除く)                  | <b>1</b> しない | <b>2</b> 1時間より少ない | <b>3</b> 1時間以上、2時間より少ない | <b>4</b> 2時間以上、3時間より少ない | <b>5</b> 3時間以上、4時間より少ない | <b>6</b> 4時間以上 |
| B. テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をする             | <b>1</b> しない | <b>2</b> 1時間より少ない | <b>3</b> 1時間以上、2時間より少ない | <b>4</b> 2時間以上、3時間より少ない | <b>5</b> 3時間以上、4時間より少ない | <b>6</b> 4時間以上 |
| C. 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする<br>(携帯電話やスマートフォンを使ってゲームをする時間は除く) | <b>1</b> しない | <b>2</b> 1時間より少ない | <b>3</b> 1時間以上、2時間より少ない | <b>4</b> 2時間以上、3時間より少ない | <b>5</b> 3時間以上、4時間より少ない | <b>6</b> 4時間以上 |
| D. パソコンを使う（パソコンを使ってゲームをする時間は除く）                                    | <b>1</b> しない | <b>2</b> 1時間より少ない | <b>3</b> 1時間以上、2時間より少ない | <b>4</b> 2時間以上、3時間より少ない | <b>5</b> 3時間以上、4時間より少ない | <b>6</b> 4時間以上 |

A

B

C

D

(30) あなたは、寝る直前まで、(29)のA～Dのいずれかをすることはありますか。（1つ選んでください）

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| <b>1</b> よくある  | <b>2</b> ときどきある |
| <b>3</b> あまりない | <b>4</b> ない     |

V あなたが生活する上での考え方や感じ方についてお聞きします。

(31) 次のことは、あなたにどれくらいあてはまりますか。(A~F それぞれ1つ選んでください)

|                      |                                       |  |
|----------------------|---------------------------------------|--|
| A. ルールを守って行動する       | <b>1</b> 当てはまる<br><b>3</b> あまり当てはまらない | <b>2</b> 少し当てはまる<br><b>4</b> 全く当てはまらない |
| B. 自分でできることは自分でする    | <b>1</b> 当てはまる<br><b>3</b> あまり当てはまらない | <b>2</b> 少し当てはまる<br><b>4</b> 全く当てはまらない |
| C. 自分の思ったことをはっきり言う   | <b>1</b> 当てはまる<br><b>3</b> あまり当てはまらない | <b>2</b> 少し当てはまる<br><b>4</b> 全く当てはまらない |
| D. 先のことを考えて自分の計画を立てる | <b>1</b> 当てはまる<br><b>3</b> あまり当てはまらない | <b>2</b> 少し当てはまる<br><b>4</b> 全く当てはまらない |
| E. 困っている人がいたら手助けをする  | <b>1</b> 当てはまる<br><b>3</b> あまり当てはまらない | <b>2</b> 少し当てはまる<br><b>4</b> 全く当てはまらない |
| F. 相手の立場になって考える      | <b>1</b> 当てはまる<br><b>3</b> あまり当てはまらない | <b>2</b> 少し当てはまる<br><b>4</b> 全く当てはまらない |

A

B

C

D

E

F

(32) あなたは、次のことについて、どのように思いますか (A~C それぞれ1つ選んでください)

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| A. 自分のことが好きだ      | <b>1</b> そう思う<br><b>3</b> どちらかと言えばそう思わない | <b>2</b> どちらかと言えばそう思う<br><b>4</b> そう思わない |
| B. 自分にはよいところがある   | <b>1</b> そう思う<br><b>3</b> どちらかと言えばそう思わない | <b>2</b> どちらかと言えばそう思う<br><b>4</b> そう思わない |
| C. 自分は人から必要とされている | <b>1</b> そう思う<br><b>3</b> どちらかと言えばそう思わない | <b>2</b> どちらかと言えばそう思う<br><b>4</b> そう思わない |

A

B

C

(33) あなたは、ふだん次のように感じることはありませんか。(A~F それぞれ1つ選んでください)

|                      |                                 |                                |
|----------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| A. 午前中調子が悪い          | <b>1</b> よくある<br><b>3</b> あまりない | <b>2</b> ときどきある<br><b>4</b> ない |
| B. 気分が落ち込む           | <b>1</b> よくある<br><b>3</b> あまりない | <b>2</b> ときどきある<br><b>4</b> ない |
| C. なんでもないのでイライラする    | <b>1</b> よくある<br><b>3</b> あまりない | <b>2</b> ときどきある<br><b>4</b> ない |
| D. ちょっとしたことですぐにカッとなる | <b>1</b> よくある<br><b>3</b> あまりない | <b>2</b> ときどきある<br><b>4</b> ない |
| E. たちくらみやめまいがする      | <b>1</b> よくある<br><b>3</b> あまりない | <b>2</b> ときどきある<br><b>4</b> ない |
| F. 身体のだるさや疲れを感じる     | <b>1</b> よくある<br><b>3</b> あまりない | <b>2</b> ときどきある<br><b>4</b> ない |

A

B

C

D

E

F

(34) この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。

(1つ選んでください)

|               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| <b>1</b> ない   | <b>2</b> 1日   | <b>3</b> 2~3日 |
| <b>4</b> 4~5日 | <b>5</b> 6~7日 | <b>6</b> 8日以上 |

(35) この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。

(1つ選んでください)

|               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| <b>1</b> ない   | <b>2</b> 1日   | <b>3</b> 2~3日 |
| <b>4</b> 4~5日 | <b>5</b> 6~7日 | <b>6</b> 8日以上 |

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

- ①2年間の取組をさらに充実させるために、睡眠習慣チェックシートの活用が市内全小中学校の継続的な取組につながるよう啓発活動を推進する。
- ②子供生活習慣（睡眠習慣）の改善は、保護者の意識改革が重要なポイントとなる。学校・PTA・地域の取組を推進する際、市内企業と連携した取り組みを仕組むことも必要である。