

家庭教育支援の推進方策に関する検討委員会
子供から大人までの生活習慣づくりの普及啓発
「早寝早起き朝ごはん」運動の成果と課題

和洋女子大学

鈴木みゆき

I .乳幼児の睡眠をめぐる状況

「早寝早起き朝ごはん」運動

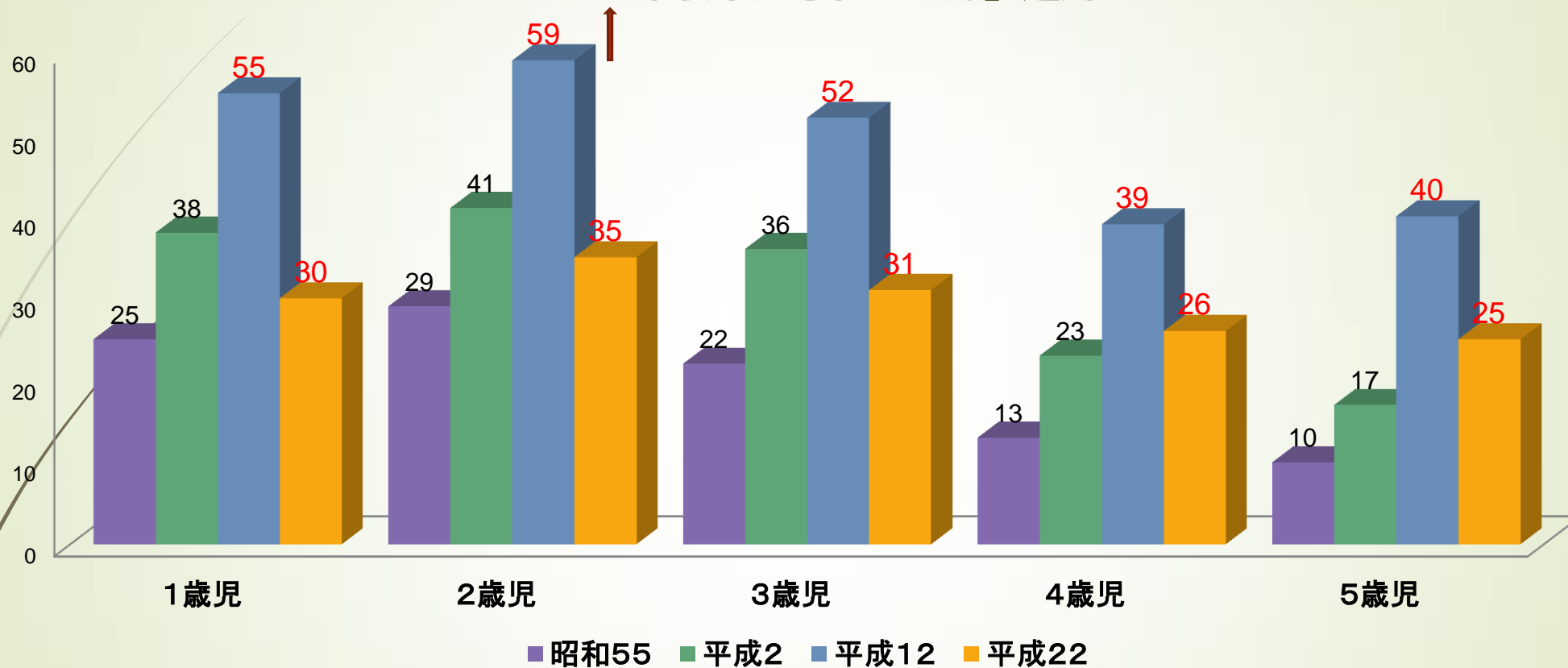


図1 夜10時以降に寝る幼児の割合

平成22年度幼児健康度調査
pp448-pp457 より作成

速報版」小児保健研究Vol.70,NO.3.2011

早寝早起き朝ごはん全国協議会の取り組み

- 今年で設立10年になる「早寝早起き朝ごはん」全国協議会。



Ⅱ.行政も民も・・・寄り添いつつ丁寧に

そうだ、やっぱり早起き・早寝!

改善しよう! 子供たちの生活リズム

基本的な生活習慣が身につけていると、学校生活にも円滑に対応できます。小学校に入学する準備の一つとして、お子さんの生活リズムを見直してみませんか。正しい生活リズムが、新1年生を元気にします。

生活リズムチェック

東京都教育委員会

早起きサイト

「もの早起きをすすめる会」
結成しました!

寝をあげて 昼間は活躍 バタンきゅう〜

<http://www.hayaoki.jp>

子どもたちの脳を教え!をキャッチフレーズに、「子どもの早起きをすすめる会」を結成しました。2001年秋に東京で開催された日本小児保健学会の際に、結成呼びかけのパンフレットをお配りしたところ、小児保健関係者、小児科医、保育関係者ほか、公衆衛生関係の方々、睡眠の基礎研究に従事されている先生方からも賛同のご連絡を多数お寄せいただき、私たちの問題意識が決定的な外れなものではない事を改めて確信し、ホームページを立ち上げました。

発起人 東京医科大学小児科 神山 潤
聖徳大学短大保育科 鈴木みゆき
瀬川小児神経学クリニック 星野恭子
後援 瀬川小児神経学クリニック

**みんなで語ろう幼児の生活
みんなで守ろう幼児の生活リズム**

お子さんの生活リズムはいかがですか?
このリーフレットは、親子で生活リズムを整える
きっかけとなることを目指して制作しています。
まずページを開いてみてください!

全国国立幼稚園長会

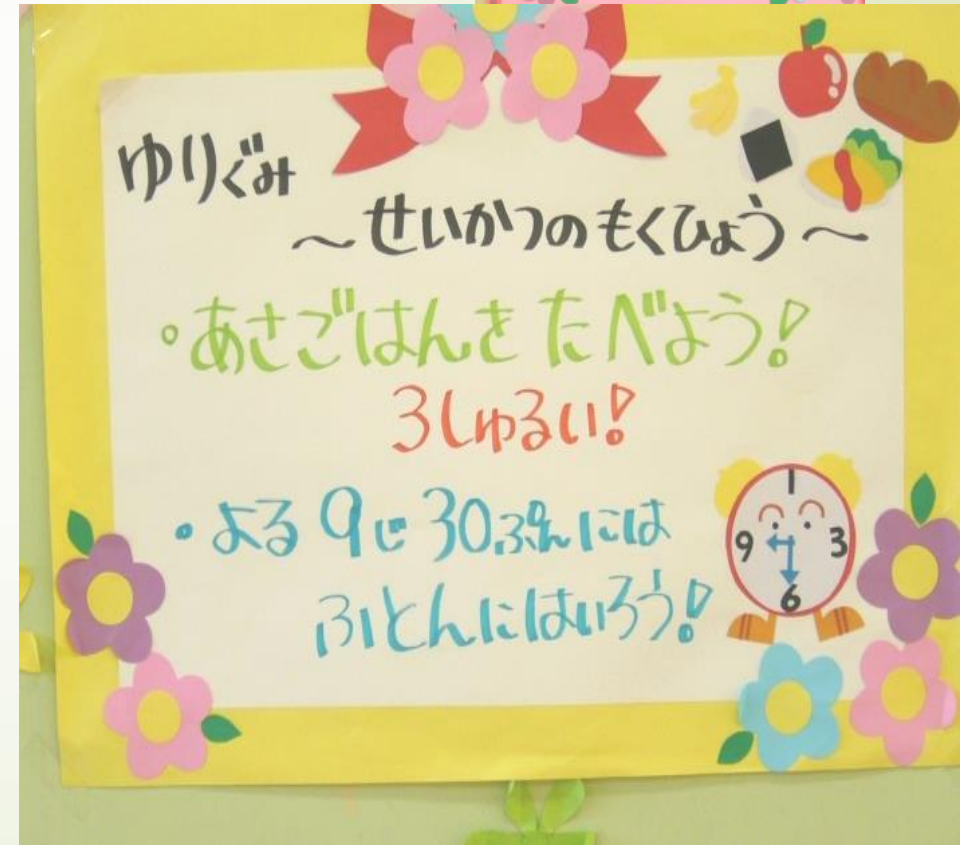
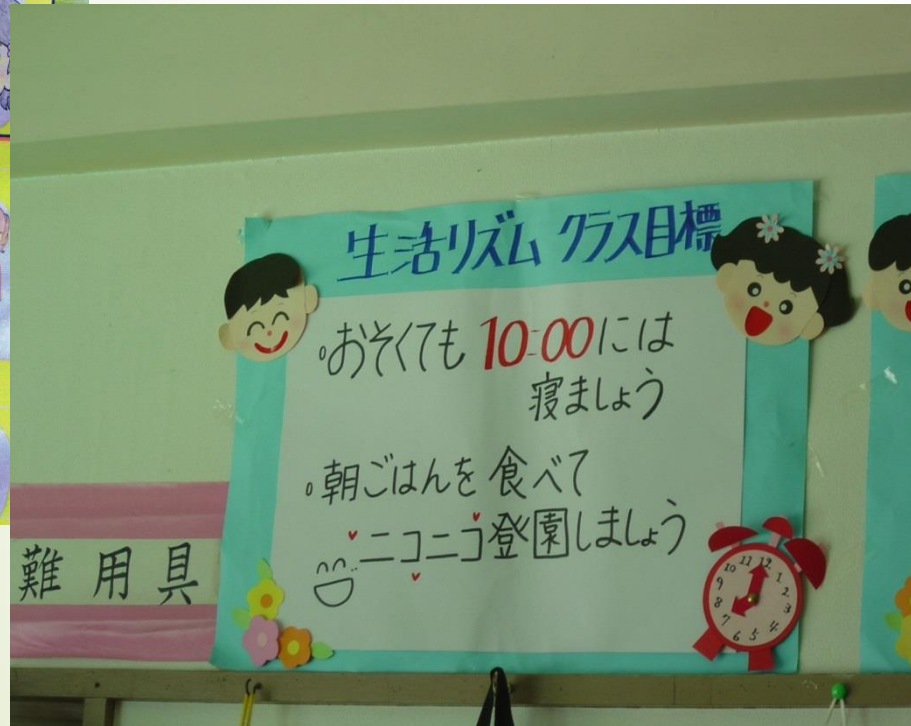
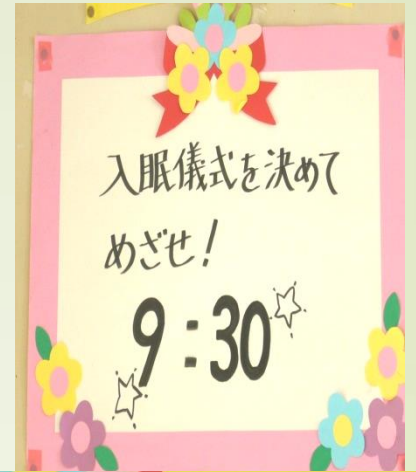


<p>も</p> <p>もったいない 残さずきれいに 食べようね</p>	<p>う</p> <p>うどんにそうめん しょうゆ豆 香川の食べ物 おいしいな</p>	<p>ち</p> <p>ちゃんと食べよう 「赤」「黄」「緑」</p>	<p>あ</p> <p>朝ごはん 頭と体の 目覚まし時計</p>
<p>元気いっぱい さぬKids</p> <p>がるた</p> <p>香川県教育委員会</p>	<p>う</p>	<p>ち</p>	<p>あ</p>

家庭や園や地域で・・・少しずつ・・・



➡ 毎年春の保護者会で
保護者と一緒に生活リズムの
目標をたてた。



各地での特色ある取り組み

石川県白山市の「生活リズム・モンスター」



- ◆夜(よ)ふかしする子どもが大好(だいす)き。
- ◆夜ふかしをさせてねぶそくになる子どもをふやそうとしている。
- ◆子どもがねそうになるとテレビをつけてねさせない。
- ◆早ねする子どもが大きらい。

- ◆ねぼうする子どもが大好き。
- ◆ねぼうして頭(あたま)がボーツとする子どもをふやそうとしている。
- ◆おきようとする子どもをふとんでくるんでねむらせる。
- ◆早おきする子どもが大きらい。



- ◆朝ごはんを食(た)べない子が大好き。
- ◆朝ごはんぬきで元気(げんき)のない子どもをふやそうとしている。
- ◆ちやわんをはしでたたいて、うるさくして食べさせない。
- ◆朝ごはんを食べる子が大きらい。

子どもが主体的に取り組むことの意味

平成20年度
子どもの生活リズム向上のための
調査研究事業報告書



白山市生活リズム向上委員会

平成21年度子どもの生活習慣づくりのための研究成果等普及事業

生活習慣記録冊子
「生活リズムmonster攻略ブック」
による取り組みの調査研究報告書

子どもの生活習慣づくりフォーラム in 中部実行委員会

III 「monster攻略ブック」の取り組み結果について

1-1 「ヨフカシー」の攻略について

就寝を妨げるものをmonster「ヨフカシー」と見立てた。
ヨフカシーの体力を180とし、「9時までにねる」ことができるとダメージポイント30、「9時30分までにねる」ことができるとダメージポイント20、「10時までにねる」ことができるとダメージポイント10をmonsterの体力から引くこととした。また、10時までにねることができなかった場合は、ヨフカシーの体力を10ポイント回復することとして、ヨフカシーの体力が0になるまで取り組むこととした(図4)。

生活リズムmonsterたいせん日記		ヨフカシーこつぱせ日記																																																	
<p>ヨフカシー</p> <p>体力 180</p> <p>こつぱせできなかった日は体力10かいふく</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ダメージポイント</th> <th>ポイント</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 9時までにねる</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>2 9時30分までにねる</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>3 10時までにねる</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>		ダメージポイント	ポイント	1 9時までにねる	30	2 9時30分までにねる	20	3 10時までにねる	10	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td> </tr> </tbody> </table> <p>ヨフカシーをたおすのにかかった日数 <input type="text"/> 日</p>		月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
ダメージポイント	ポイント																																																		
1 9時までにねる	30																																																		
2 9時30分までにねる	20																																																		
3 10時までにねる	10																																																		
月	日	月	日	月	日	月	日	月	日																																										
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()																																										
月	日	月	日	月	日	月	日	月	日																																										
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()																																										

図4 「ヨフカシー」攻略のページ(抜粋)

1-2 「ヨフカシー」の攻略にかかった日数

ヨフカシーの攻略について、かかった日数を集約したところ、最短となる6日間での攻略は、全体の14.0%であった。最も多かった日数は7日間で、19.2%であった(表8)。

表8 ヨフカシー攻略日数

全体的に14.0%記入	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日以上	無記入
人数	200人	273人	221人	201人	124人	94人	70人	46人	57人	27人	112人
割合	14.0%	19.2%	15.5%	14.1%	8.7%	6.6%	4.9%	3.2%	4.0%	1.9%	7.9%

2-1 「ネボラー」の攻略について

起床を妨げるものをmonster「ネボラー」と見立てた。
ネボラーの体力を180とし、「6時までに起きる」ことができるとダメージポイント30、「6時30分までに起きる」ことができるとダメージポイント20、「7時までに起きる」ことができるとダメージポイント10をmonsterの体力から引くこととした。また、7時までに起きることができなかった場合は、ネボラーの体力を10ポイント回復することとして、ネボラーの体力が0になるまで取り組むこととした(図5)。

生活リズムmonsterたいせん日記		ネボラーこつぱせ日記																																																	
<p>ネボラー</p> <p>体力 180</p> <p>こつぱせできなかった日は体力10かいふく</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ダメージポイント</th> <th>ポイント</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 6時までに起きる</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>2 6時30分までに起きる</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>3 7時までに起きる</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>		ダメージポイント	ポイント	1 6時までに起きる	30	2 6時30分までに起きる	20	3 7時までに起きる	10	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th><th>月</th><th>日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td><td>()</td> </tr> </tbody> </table> <p>ネボラーをたおすのにかかった日数 <input type="text"/> 日</p>		月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
ダメージポイント	ポイント																																																		
1 6時までに起きる	30																																																		
2 6時30分までに起きる	20																																																		
3 7時までに起きる	10																																																		
月	日	月	日	月	日	月	日	月	日																																										
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()																																										
月	日	月	日	月	日	月	日	月	日																																										
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()																																										

図5 「ネボラー」攻略のページ(抜粋)

2-2 「ネボラー」の攻略にかかった日数

ネボラーの攻略について、かかった日数を集約したところ、最短となる6日間での攻略は、全体の5.9%であった。最も多かった日数は9日間で、17.8%であった(表9)。

表9 ネボラー攻略日数

全体的に5.9%記入	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日以上	無記入
人数	84人	130人	159人	253人	210人	128人	93人	66人	99人	65人	138人
割合	5.9%	9.1%	11.2%	17.8%	14.7%	9.0%	6.5%	4.6%	6.9%	4.6%	9.7%

今どきは妖怪！？東京都北区の挑戦！



はじめにみんなの今の生活をチェックしよう！
それぞれ、あてはまるものに○をつけよう。

書いた日： 月 日 曜日

学校に行く日の寝る時間は？

1日にテレビを見る時間は？

1日にテレビゲームをする時間は？

学校に行く日の寝る時間？

朝ごはんは毎日食べる？

朝ごはんは何を食べる？

朝ごはんは何を食べる？

夜ふかしをする子どもにたいして寝不足にさせる妖怪

おぼろをする子どもにたいして頭をポーンとさせる妖怪

朝ごはんを食べない子どもにたいして元気を吸い取る妖怪

生活リズムおじゃま妖怪

生活リズムをじゃまする妖怪があらわれた！
君たちにとりついてだらしないやつにしようとしているぞ！！
正しい生活リズムでおじゃま妖怪を退治しよう！！

よふかしインコ (早寝・おじゃま妖怪)



夜ふかしをする子どもにたいして寝不足にさせる妖怪
必殺技：寝不足キック
苦手なもの：早寝をする子ども

ねむいウ (早起き・おじゃま妖怪)



おぼろをする子どもにたいして頭をポーンとさせる妖怪
必殺技：おぼろ光線
苦手なもの：早起きをする子ども

たべんワニ (朝ごはん・おじゃま妖怪)



朝ごはんを食べない子どもにたいして元気を吸い取る妖怪
必殺技：食べパンチ
苦手なもの：朝ごはんを食べる子ども

たいじにっき 退治日記を書いて妖怪とたたかおう！

(例)よふかしインコの退治日記

妖怪はそれぞれ体力を持っているぞ！退治するには、君たちが下の表に書いてある規則正しい生活をして、妖怪をこうげきしなければならぬ。こうげきができなかった日は、妖怪の体力が10かいふく。妖怪の体力が回復してしまう。注意しよう！

体力 [300]

こうげきできなかった日は、妖怪の体力が10かいふく

こうげき	こうげきないよう	ダメージ
A	9時までに寝る	30
B	9時30分までに寝る	20
C	10時までに寝る	10

9月3日 9時に寝た！ Aのこうげき ⇒ よふかしインコに30のダメージ
[よふかしインコの体力] 300-30=270

9月4日 11時に寝た！ こうげきできない！ ⇒ よふかしインコの体力が10回復
[よふかしインコの体力] 270+10=280

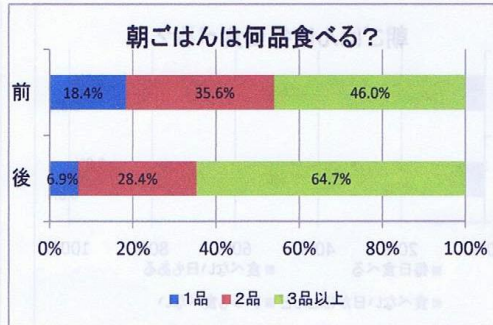
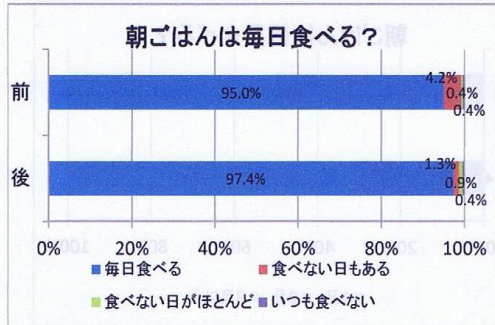
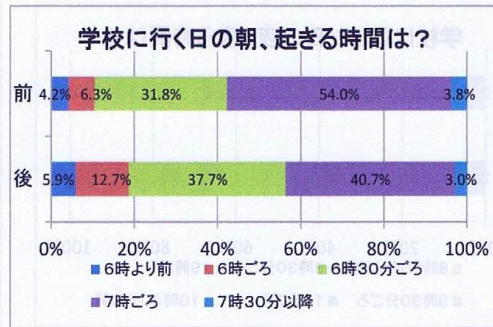
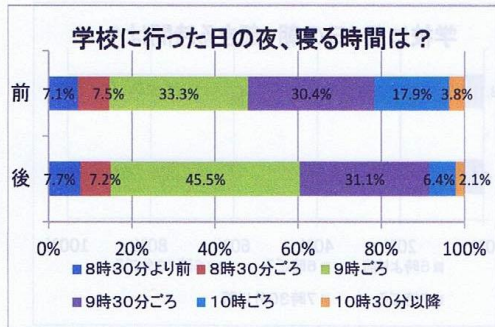
9月5日 9時30分に寝た！ Bのこうげき ⇒ よふかしインコに20のダメージ
[よふかしインコの体力] 280-20=260

月日と曜日	9月	9月	9月	月	月	月	月
	3日	4日	5日	日	日	日	日
	(木)	(金)	(土)	()	()	()	()
こうげき	A		B				
のこり体力	270	280	260				

妖怪を退治できるまで、こうげきをつけよう！

北区では昨年度よりプロジェクトを作り、生活習慣改善に取り組んでいる。白山市にお断りを入れ、妖怪バージョンで作成。成果も見えてきている。

平成27年度の実践では・・・



退治が出来た人数(よふかしインコ)	222 名
退治が出来た割合(よふかしインコ)	85.7 %
平均退治日数(よふかしインコ)	14.0 日

退治が出来た人数(ねむいゾウ)	176 名
退治が出来た割合(ねむいゾウ)	68.0 %
平均退治日数(ねむいゾウ)	16.5 日

退治が出来た人数(たべんワニ)	249 名
退治が出来た割合(たべんワニ)	96.1 %
平均退治日数(たべんワニ)	9.8 日



保護者のアンケートから

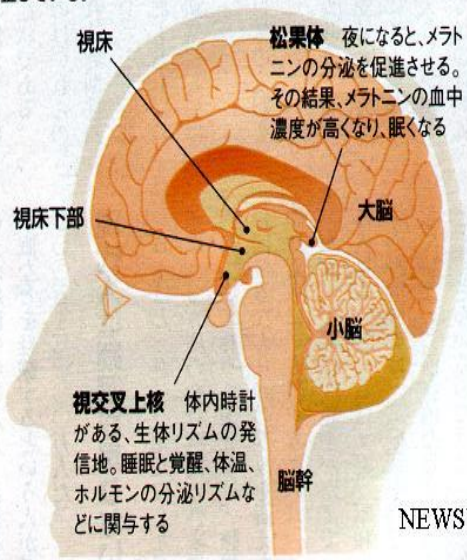
- ・子どもは夢中になって取り組んでいた。
- ・大人のリズムにせず、子ども中心の生活の重要性を考えさせられた。
- ・親のリズムを見直したい
- ・来年もやりたい
- ・時計を見るようになり、自発的に行動するようになった。
- ・がんばって目をつむっている姿が微笑ましかった。
- ・早く寝ることで、朝すっきり目覚めるようになった。
- ・心がけは今も続いている。このまま調子を維持したい。

Ⅲ. 成果を生んだ背景

① 科学的根拠（エビデンス）の確かさ

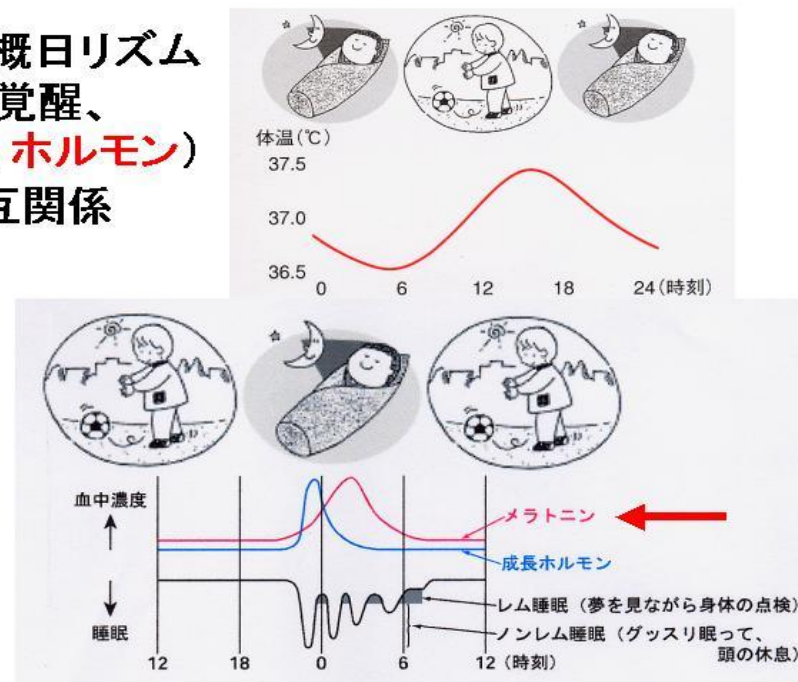
「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



NEWSWEEK 1998. 9. 30

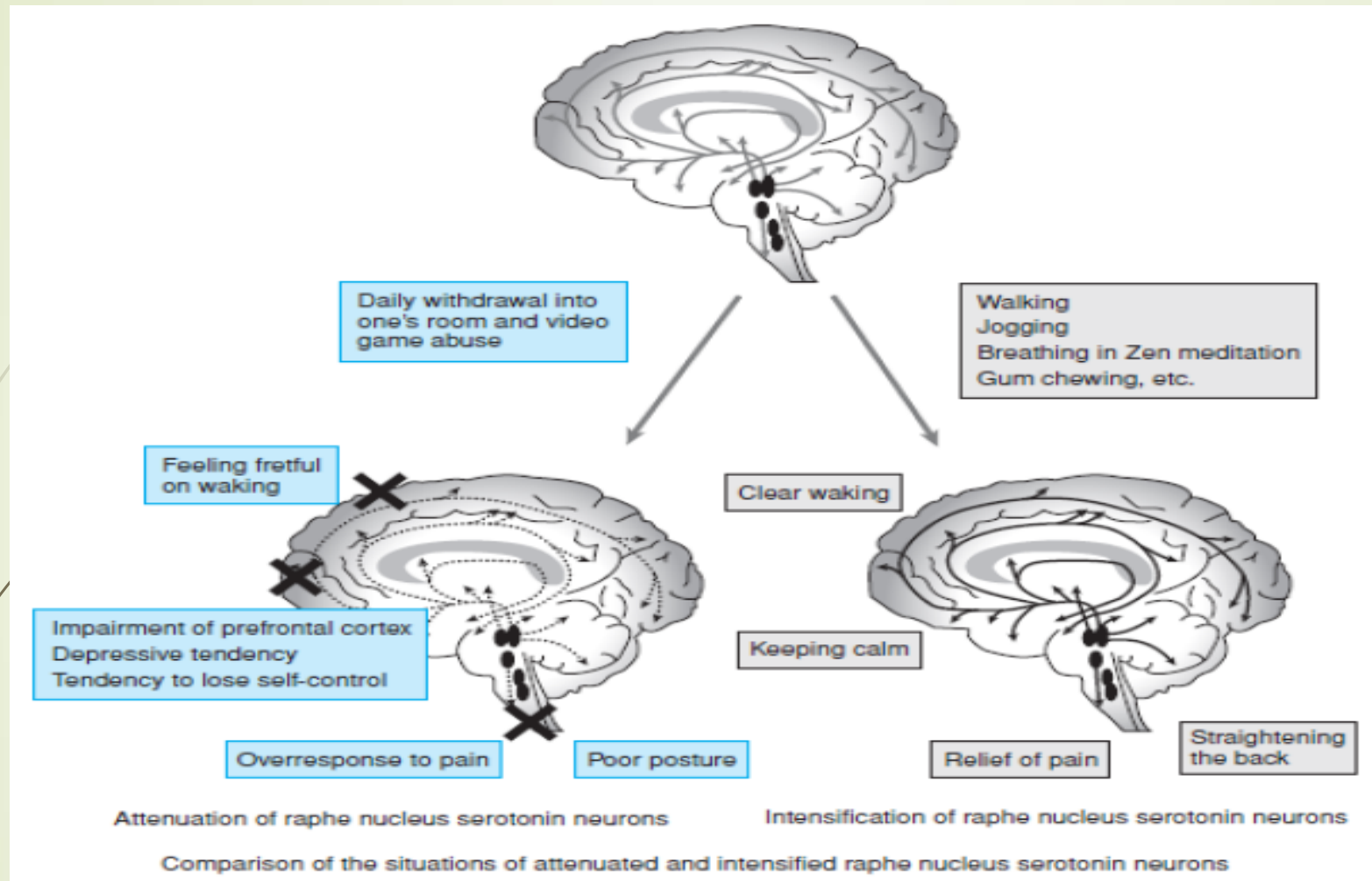
様々な概日リズム (睡眠・覚醒、 体温、ホルモン) の相互関係



睡眠・覚醒・体温・ホルモンの概日リズム

(「子どもの睡眠-眠りは脳と心の栄養」 神山潤 2003)

体内時計とその調節



Brain mechanisms of poor anger management

Hdeho Arita

JMAJ 52(3):184-190,2009

成果を生んだ背景②行政独自の調査 ～都立高校中途退学者の追跡調査～

▶ 「遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった」「通学するのが面倒だった」の項目が共通して高くなっている。

▶ これは、中途退学に至る背景に、中途退学者本人の「**基本的な生活習慣の未習得**」という課題があることを示している。

ア 中途退学した理由

①退学した時の本人の状況〔調査票 問4-(1)に該当〕

(単位 %)

退学した時を振り返ると、次のようなことはあなたにどのくらいあてはまりますか。それぞれについて、あてはまる番号に1つOをつけてください。(4件法による質問)	学校	学習意欲	正社員	フリーター	家事育児	ニート
A勉強についていけなかった	29.6	36.9	29.0	28.9	33.4	32.2
B遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった	59.1	65.5	63.2	68.8	70.8	57.6
I通学するのが面倒だった	55.4	45.8	64.5	62.1	60.4	52.5
F自分の生活リズムと学校が合わなかった	43.2	37.5	31.6	41.1	33.4	35.6
D友人とうまくかわれなかった	44.6	38.7	19.7	28.7	22.9	47.4
E精神的に不安定だった	46.9	51.8	23.7	36.2	31.3	57.0
H問題のある行動や非行をした	20.7	16.0	44.8	23.6	18.8	11.9
I学校から校則違反を注意されていた	24.9	20.8	43.4	29.5	20.9	18.7
L学校とは別に他にやりたいことがあった	30.6	29.8	48.7	29.2	35.4	15.3

※「とてもあてはまる」、「まああてはまる」の合計の割合を指す。

※60%以上＝濃い網掛け 40%以上＝薄い網掛け

②どのようなことがあれば、中途退学しなかったと思うか (本人の考え)

〔調査票 問4-(5)に該当〕

(単位 %)

今、振り返ってみて、どのようなことがあれば退学しなかったかと思えますか。あてはまる番号にすべてOをつけてください。	学校	学習意欲	正社員	フリーター	家事育児	ニート
人付き合いがうまくできること	36.2	38.7	9.2	27.7	18.8	39.0
友人や仲間からの手助けがあること	16.0	17.3	6.6	11.4	8.3	16.9
先生の理解や応援があること	16.0	22.0	15.8	19.7	12.5	20.3
規則正しい生活ができること	31.9	29.2	26.3	31.1	27.1	32.2
通学しやすいこと	22.1	24.4	30.3	26.5	27.1	18.6
働くための知識や経験が学校で身につくこと	9.9	11.3	23.7	12.2	6.3	16.9
勉強することの意味がわかったこと	20.2	22.0	15.8	26.5	20.8	25.4
学校に自分の居場所があること	31.9	29.8	7.9	20.9	16.7	32.2
何があってもやめていた	14.6	13.1	22.4	15.8	18.8	25.4

※類型ごと、上位3つを網掛け

文部科学省の取り組み～調査を踏まえて～



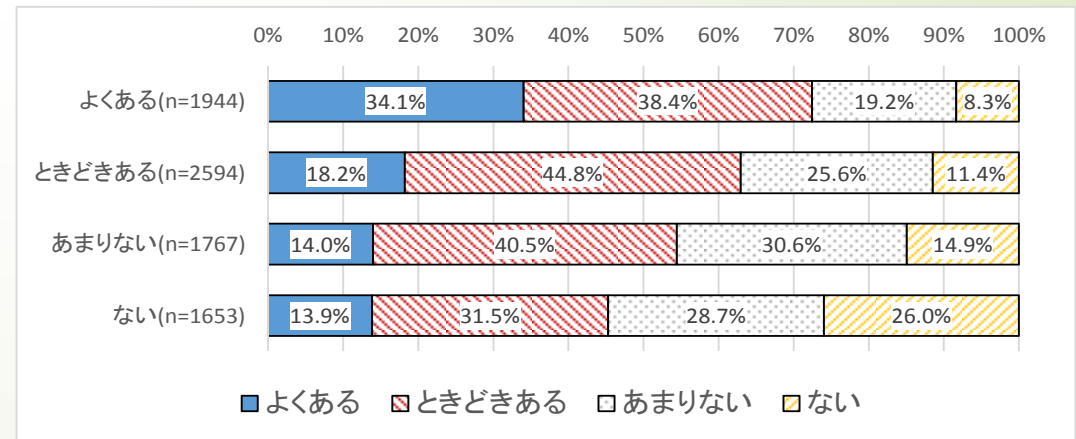
○睡眠のリズム

(学校がある日とない日の起床時刻のずれと心身の不調等)

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と、「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るか」との関係についてみると、小学生、中学生、高校生のいずれも、おおむね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ほど、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る割合が高い。

「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」

「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ありますか」



IV. 課題

親の育ちを応援するプログラムの充実

- ・ 支援のネットワークと循環
- ・ 子どもも家庭や社会の一員として役割を持つ
- ・ ニーズに複眼的に対応していく必要性

★地方自治体の役割

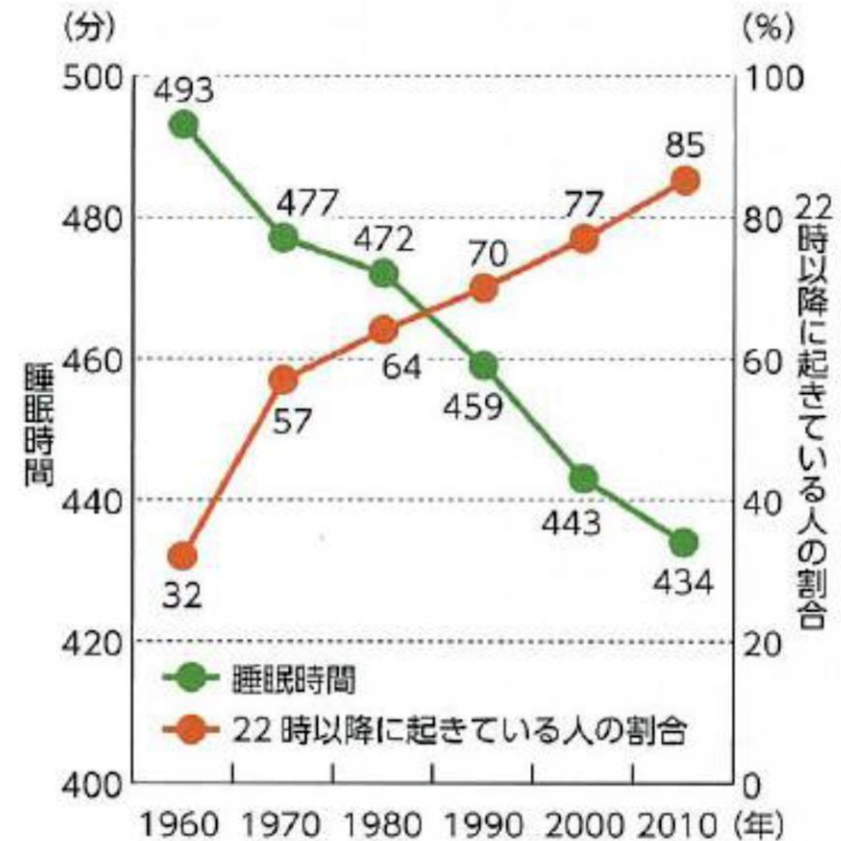
・ 地域の家庭教育支援の取組を活性化するための仕組みを整備する。

→ 情報提供, 助言, 人材の養成や研修機会の提供など自律的かつ持続的な取組を継続できるような環境の整備。地域におけるモデル的な取組の推進, 普及啓発など・・・。

- ▶ 行政のアイディアに科学的根拠が伴走して一定の成果は得られている。
- ▶ 厳しい環境にいる家庭への支援の方策が必要。
- ▶ 大人自身の生活時間の見直しが必要。

長時間労働→長時間保育→就寝時刻が遅くなる。

図 日本人(10歳以上)の平日の睡眠時間と22時以降に起きている人の推移



NHK 国民生活時間調査, 総務省「社会生活基本調査」より作図

V. 具体的な取り組み

1. 情報を発信すること

正しい情報（知識）を丁寧に。聞きに来てくれる人は前向きで一生懸命。じわじわ伝わることを信じて話し続ける。

アウトリーチと同時に養育者が主体的に動きたくなる心を支える

2. 保護者とできること・子どもができること

「できることから始めよう」が合言葉。子どもが主体的に取り組める環境や仕掛けを作る。

保護者の主体性を尊重しつつ、「やってみようかな」モードを作る。

子どもも主体的でないとは継続しない。

3. 検証そして新たな提案

社会の中で生活がある。生活の中に睡眠がある。未来への提言