

平成28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

北海道

1. 事業の題名

「 ネット利用も含めた望ましい生活習慣定着推進モデル事業 」

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	札幌学院大学（人文学部臨床心理学科教授）	
2	株式会社ドコモCS北海道	
3	旭川医科大学（医学部精神医学講座教授）	
4	北海道高等学校PTA連合会副会長	
5	北海道高等学校長協会（北海道北広島西高等学校長）	
6	北海道中学校長会（小樽市立忍路中学校長）	
7	北海道PTA連合会事務局長	
	※地域協議会 → 北海道における名称は「全道協議会」	

②生活習慣支援員

	所属・役職等	備考欄
1	北海道教育庁生涯学習推進局生涯学習課 社会教育・読書推進グループ主査 なお、各教育局14名（全管内）の社会教育指導班主査を生活習慣 地域支援員として配置する。	生活習慣支援 員会議を設置

③研究協力校

学 校 名	道内の14管内から各1校（14校） 中学校7校、高等学校7校	
所 在 地		
対 象 学 年	第1学年または第2学年	
児 童・生 徒 数		

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

【研究協力校における生活習慣改善プログラム】

睡眠チェックシート等の活用とともに、生徒と保護者を対象とした、睡眠を中心としたネット利用も含めた生活習慣実態調査により課題等を把握。

また、平成27年度に実施した本事業の成果や課題を踏まえ、各学校における、指導の参考となる資料を作成し、生活習慣地域支援員が各学校に出向き、生徒及び保護者向けの学習会等を実施するとともに、それらの取組による意識や行動の変容や、その効果等について検証。

(別紙2参照)

(睡眠チェックシート等の活用)

- (1) 対象 中学校・高等学校の生徒
- (2) 実施校 道内14校(14管内各1校)の研究協力校(中学校7校、高等学校7校)
- (3) 実践 1回目(8~12月実施)、2回目(12~1月実施)

【睡眠を中心としたネット利用も含めた生活習慣実態調査】

- (1) 対象 中学校・高等学校と生徒及びその保護者
- (2) 実施校 上記と同様の研究協力校
- (3) 実践 研究協力校と生徒及びその保護者を対象に、2回の睡眠チェックシート等の活用時期(8~12月、12~1月実施)にあわせ、1回目の前に「事前調査」、2回目の後に「事後調査」として、課題の把握や変容の把握など調査。

【付随した取組】

- (1) 生徒や保護者への学習機会の提供
(「ネット利用と子どもの望ましい生活習慣について」、「インターネット利用睡眠時間と心身の健康について」など、睡眠やネットの適正な利用に関する講演会等の実施)
- (2) 生徒自身が主体となった課題解決の取組の推進
(自分たちの日常生活から、睡眠に関することを取り上げ考えさせることによる、生活を見直すきっかけづくり、スマートフォンを含めたSNS対応機器の校内の所持状況の把握や、使用に関する家庭でのルールを調査し、よりよい生活習慣を全校生徒で考えるなどの意見交換の実施)
- (3) 生徒や保護者への学習資料の提供
・学校便りや保健便り、生徒会通信や学校WEBページに保護者向けの普及啓発 など

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

【青少年教育施設を活用した生活習慣改善プログラム】

道立青少年教育施設において、保護者を対象に子どもたちの家庭での日常生活をふりかえり、ネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着に向けた意識を高めるためのモデル事業を実施。

また、平成27年度に実施した本事業において作成した各プログラムの課題等を検証し、さらに有効なプログラムとなるよう改善を加え、通信事業者や市町村、生活習慣地域支援員などとの連携をとおして、市町村が活用できるプログラムを作成。

- (1) 対象 小学校児童を持つ保護者等
- (2) 実施施設 道立青少年教育施設3会場(ネイパル深川・北見・足寄)
- (3) 実践 ・道教委とPTAや校長会等が連携して進める「ノーゲームデー」との連動

- により、電子メディアの利用状況や保護者同士が交流できるプログラム
- ・ 青少年教育施設が主催する事業を通して、電子メディアから離れ自然体験活動等による家族の交流を促進するプログラム
 - ・ 通信事業者との連携により、ネットやスマホ利用の際の事件・事故の事例から学ぶフィルタリングの重要性や家庭でのルールづくりのポイントを学ぶプログラム など

4. 事業の実施により得られた成果・効果

【成果】

ア 研究協力校における生活習慣改善プログラム

(ア) 研究協力校を対象とした携帯電話・スマートフォンの使用に関する実態調査の実施により、学校としてのネット利用や生活習慣に係る課題を把握することができ、課題解決に向けた明確な方向性を持つことができた。(別紙1参照)

また、生徒及び保護者を対象とした生活習慣に関する実態調査の実施により、生活習慣の実態に関する詳細なデータを取得することができたとともに、研究協力校における取組に活用することができた。

(イ) 睡眠チェックシートの活用及び集計により、生活習慣の乱れが深刻で、個別の助言が必要な生徒を把握できたとともに、学校をはじめ、生徒及び保護者に対して、規則正しい睡眠リズムの定着の必要性に関する意識付けが図られた。

(ウ) 学校と生徒・保護者を対象とした実態調査の結果を踏まえて、各研究協力校においてテーマを設定し、専門知識を有する講師を招聘した学習機会を実施することができ、睡眠を中心としたネット利用も含めた望ましい生活習慣を形成する正しい知識の修得に向けた取組を推進できた。

(エ) 専門家や生活習慣地域支援員による講演会の内容を踏まえて、生徒会等を中心に、生徒が主体となった積極的・自律的な取組が図られ、ルールづくりや学校独自の実態把握等の具体的な活動へと発展することができた。

(オ) 事業実施期間を通じて、生徒及び保護者に対して、生活習慣に関する様々な学習資料を提供することができた。

(カ) 生活習慣地域支援員と各研究協力校との連携や協力体制を図ることができた。(別紙1参照)

イ 青少年教育施設を活用した生活習慣改善プログラム

(ア) 平成27年度の本事業の取組を踏まえ、市町村教育委員会等と連携したプログラムを実施することができた。

(イ) 様々な理由で学びの場に参加できない保護者への対応として、青少年教育施設事業に参加する児童等を送迎する保護者や児童等と一緒に自然体験活動・宿泊体験活動に参加する保護者をターゲットにプログラムを実施することができた。

(ウ) 3施設において、それぞれのアプローチ手法で生活習慣を改善するプログラムを実施することができた。

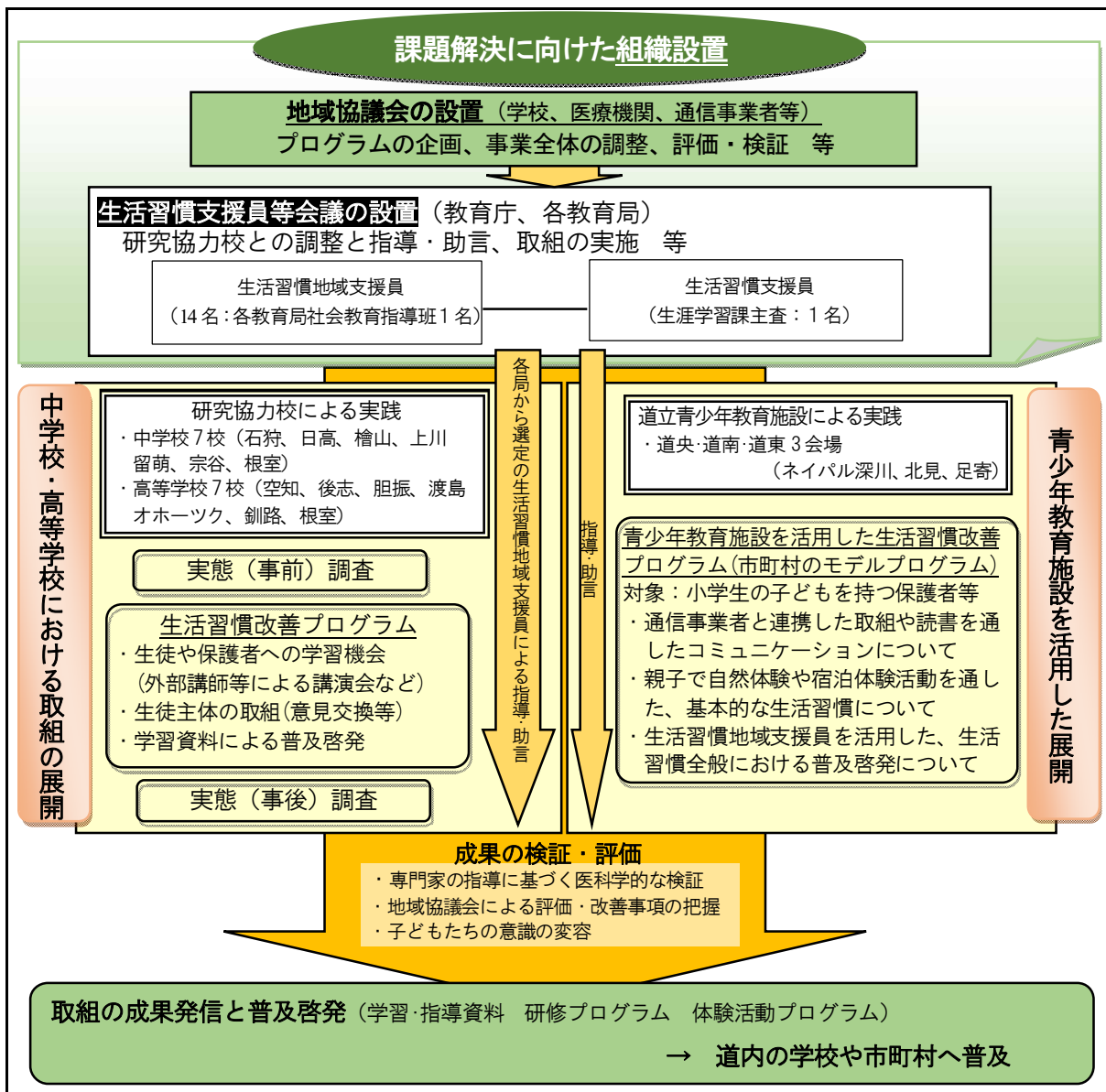
(エ) 施設の広域性を生かし、単一市町村ではなく広域(複数市町村)から参加者を集めることができたとともに、ワークショップ等により、自分の住む地域以外の参加者と、子どもの生活習慣やネット利用に関する意見交流を図ることができた。

(オ) 青少年教育施設における取組を踏まえ、市町村に対するモデルプログラムを作成し、周知することができた。

【効果】

- ・ 実態調査の結果を踏まえ、学校としての課題意識の高揚が図られたとともに、多くの学校で課題解決に向け積極的に取組（ルールづくり、生活習慣改善の取組、状況把握の積極的实施等）を始める様子が見られた。
- ・ 各研究協力校の取組について、実施校の取組が他の学校に波及するなど、地域全体の取組に広がる管内が見られた。
- ・ 実態調査やチェックシート等のデータについて、有識者や医療関係者による医科学的視点で評価・分析することができ、研究協力校にフィードバックできたとともに、報告書（冊子）を作成し、全道市町村などに広く発信、普及啓発することができた。
- ・ 2か年の取組の成果を踏まえた指導者用資料を作成するとともに、文部科学省や道教委等が作成する資料を「指導者用資料データ集」としてCD-Rに取りまとめ、全道の市町村をはじめ、中学校・高等学校等に広く周知することができた。

5. 事業の実施体制



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			●								●	
生活習慣支援員等会議			●									
実態(事前)調査		●	→									
睡眠チェックシート等の活用			●	→	(1回目)	●	→	(2回目)				
生徒、保護者への学習機会の設定							●	→				
生徒主体の取組							●	→				
学習資料を活用した普及啓発			●	→								→
実態(事後)調査							●	→				
青少年教育施設を活用したプログラムの実施							●	→				

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）

(1) 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

ア 道内14管内に各1名の生活習慣地域支援員を配置し、学校における課題把握とその解決に向けた実践をコーディネートするとともに、生徒や保護者の実態の把握に努め、取組に対する指導・助言ができる体制を作ることができた。

イ 各管内の状況について、地域協議会委員への連絡・調整等を含めた事業の進捗管理を行う生活習慣支援員を配置することで、円滑に委員の提案や意見等を共有するとともに、生活習慣地域支援員に対して委員からの提案・意見等を伝え研究協力校への働きかけの参考とすることができた。

ウ 医科学的な視点も含めた効果や課題を把握するため、地域協議会に、臨床心理に関する有識者や日本睡眠学会における睡眠医療認定医である医療関係者を構成員とし、専門分野からの助言等に基づいた検証を行うことができた。

エ 地域協議会に関係各課の指導主事をオブザーバーとして参画させることで、評価や検証のための議論を補完することができた。

(2) 評価手法

ア 睡眠チェックシート等を活用した調査（場面観察形式）

・ 第1回：8～12月（2学期中の2週間） 第2回：12～1月（冬期休業期間中の2週間）

イ 研究協力校における携帯電話・スマートフォンの使用に関する実態調査（アンケート形式）

・ 事前〈事業開始前〉5～8月 事後〈事業終了後〉12月

ウ 睡眠を中心としたネット利用も含めた生活習慣実態調査（アンケート形式）

・ 事前〈睡眠チェックシート等活用前〉：5～8月 事後〈活用後〉：10～12月

エ 参加者の声などの事業前後における検証（聞き取り形式、アンケート形式）

・ 参加者のニーズ、参加者が求める実践や取組

(3) 評価の結果

別紙2のとおり

望ましいインターネット利用に向けた環境醸成推進事業〈生活習慣地域支援員の働きかけの状況〉

教育局	研究協力校への働きかけの状況		研究協力校の課題の把握	調査の実施				講演会の実施	
	訪問回数	電話等		事前 学校実態調査	事前 生徒・保護者調査	事後 生徒・保護者調査	事後 学校実態調査	講師	日程
空知	2	4	スマホの利用時間（依存）	6月24日	9月19日 ～10月2日	12月6日 ～12月19日	12月中旬	北海道医療大学 富家 直明氏	H28.10.20
石狩	4	7	朝、起きられない インターネットの利用時間が長い	6月下旬	6月下旬 ～7月上旬	10月下旬 ～11月上旬	12月上旬	NPO法人お助けネット 中谷 通恵氏	H28.10.24
後志	3	15	情報モラルの育成について （個人情報の保護）	7月1日	6月28日 ～7月11日	11月18日 ～12月1日	12月14日	北海道医療大学 富家 直明氏	H28.12.5
胆振	6	13	スマホの利用時間が長い ネット利用に係るルールが家庭にない	8月17日	8月22日 ～9月4日	12月5日 ～12月18日	12月2日	NPO法人お助けネット 中谷 通恵氏	H28.11.11
日高	2	10	望ましい生活習慣定着のためにインターネット 利用に関しての具体的ルールづくりが必要 生徒及び保護者に当事者意識を持たせるよう継続 的な働きかけが必要	6月下旬 ～7月上旬	6月下旬 ～7月上旬	11月28日 ～12月11日	12月上旬	NPO法人お助けネット 中谷 通恵氏	H28.11.17
渡島	5	2	使用時間が長い 保護者の生活習慣に関する認識が低い ネット利用のルールがない	5月23日 ～5月27日	5月23日 ～5月27日	12月9日 ～12月22日	12月12日	函館短期大学 藤井 壽夫氏	H28.10.21
檜山	4	8	電子メディアの接触時間が長い 学校がある日と学校がない日の睡眠時間のギャ ップが大きい	7月8日	6月7日 ～6月20日	12月8日 ～12月21日	12月22日	NPO法人お助けネット 中谷 通恵氏	H28.12.4
上川	5	10	使用時間が長い 保護者の生活習慣に関する認識が低い	7月15日	7月4日	11月7日 ～11月20日	12月16日	NPO法人お助けネット 中谷 通恵氏	H28.11.30
留萌	5	8	家庭でのネット利用に関するルールについて 保護者と生徒の認識のずれ	7月4日	6月7日 ～6月20日	11月25日 ～12月9日	12月12日	旭川赤十字病院 諏訪 清隆氏	H28.10.11
宗谷	3	10	生徒の携帯電話・スマートフォン等の使用時間が長い	8月17日	8月17日 ～8月30日	12月1日 ～12月14日	12月22日	指導班対応	H28.11.1
林-ツク	6	9	生徒の携帯電話・スマートフォンの使用時間が長い	6月22日	6月20日 ～7月1日	11月14日 ～11月27日	12月6日	指導班対応	H28.11.10
十勝	1	7	生徒の携帯電話・スマートフォンの使用時間が長い ネットの利用方法に保護者と学校間に認識のずれ ネット利用について保護者と子どもの認識のずれ	7月4日 ～7月8日	7月4日 ～7月8日	11月25日 ～11月29日	12月22日	北海学園 田中 勝則氏	H28.11.10
釧路	2	12	電子メディアの接触時間 保護者と生徒間の認識のずれ	7月29日	6月20日 ～7月3日	11月10日 ～11月23日	12月16日	北海学園 田中 勝則氏	H28.10.27
根室	3	10	ネット利用に係る生徒と保護者の認識の違い	8月26日	6月27日 ～7月10日	11月28日 ～12月11日	12月16日	北海道医療大学 富家 直明氏	H28.10.17

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（文部科学省委託事業）
 「望ましいインターネット利用に向けた環境醸成推進事業」
 ～2か年の取組の検証と評価「研究協力校による実践」～

1年次

研究協力校における生徒とその保護者を対象とした実態調査の分析

成果

生徒・保護者の生活習慣に関する状況を把握することができた。

◆ 睡眠習慣について ◆ メディア接触について ◆ 体調・気分・感情等について

課題

各家庭や生徒の生活習慣の実態に応じた取組が必要である。

★ ルールについて ★ 利用時間について ★ 生徒と保護者の認識について

- ・各研究協力校の課題の解決に向けた意図的な取組の実施が必要である。
- ・生徒主体の取組を一層充実する必要がある。
- ・生活習慣地域支援員の学校への支援（働きかけ）が必要である。

2年次

研究協力校における携帯電話・スマートフォン等の使用に関する実態調査の分析

成果

各研究協力校におけるネット利用に関する課題の把握（明確化）と課題解決に向けた取組の充実

◆ ルール設定の促進 ◆ 生活習慣改善の取組の充実 ◆ 状況把握の積極的実施

課題

生活習慣改善に向けた取組を継続していくことが必要である。

★ 生活習慣改善の取組の継続 ★ 定期的な状況の把握 ★ ルールの見直しと改良

全道協議会の検証・評価

- ・すぐに結果を求めるのではなく、指導方法や取組を修正しながら継続していくことが必要である。
- ・様々な機会を活用し、保護者の生活習慣に関する知識や認識を高めるような取組を実施する必要がある。
- ・生徒の主体的な取組を広めていくことで、子どもたちが作ったルールをいかに「自分事」として落とし込むかが求められる。
- ・学校と地域・保護者がやるべきことを整理しながら、取組を続けていくことが重要である。
- ・ネット利用については、小学生の段階から働きかけることで、中高生になっても、ある程度適切な接し方をするのではないかな。

今後の方向性

- 2年間の事業報告書等の活用による市町村・学校への指導・助言
- 指導者用資料の活用による市町村・学校への指導・助言
- 既存組織を活用した「地域協議会」（仮称）における生活習慣改善の普及啓発活動