

# 基調講演資料

令和5年2月10日

令和4年度「全国家庭教育支援研究協議会」

國學院大學 教授 鈴木 みゆき 氏	……………	1
大東市教育委員会 教育長 水野 達朗 氏	…	8

# 保護者に寄り添う家庭教育支援 生活習慣に係る近年の研究

國學院大學  
鈴木 みゆき

## 子どもを取り巻く現状と課題

左：内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」令和2年度より  
右：文部科学省「裸眼視力1.0未満の子どもの割合」。  
近視の割合は増加し、ており低年齢化も進む（学校保健統計調査）

概要11 低年齢層の子供のインターネットの利用状況 - 4 (利用時間)

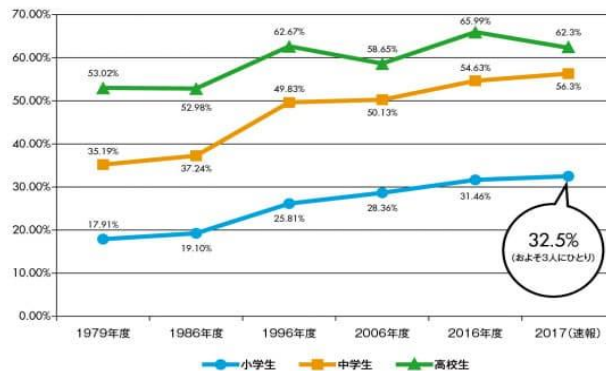
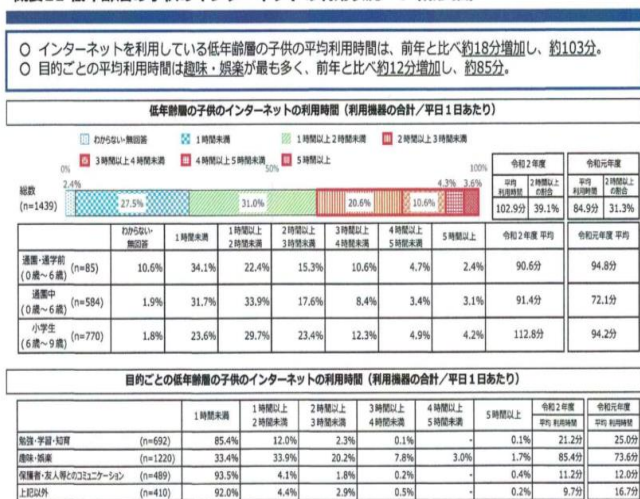


図1裸眼視力1.0未満の子どもの割合

(注1) 平均利用時間は、「使っていない」「わからない」「無回答」を除いて平均値を算出。  
(注2) 「利用機器の合計」の利用時間は、回答者が利用している各機器の利用時間を合計したものを示す。  
(注3) 平均利用時間・2時間以上の割合については、低年齢層の子供の保護者に対して調査した15機種のうち、いずれかの機器でインターネットを利用していると回答した保護者をベースに集計。  
(注4) 「令和2年度」の調査対象は、総数(n=1273) 遠隔・遠学前(0歳~6歳)(n=79) 遠隔中(0歳~6歳)(n=534) 小学生(6歳~9歳)(n=660)

# 近視予防に何がよいか？外遊び！！

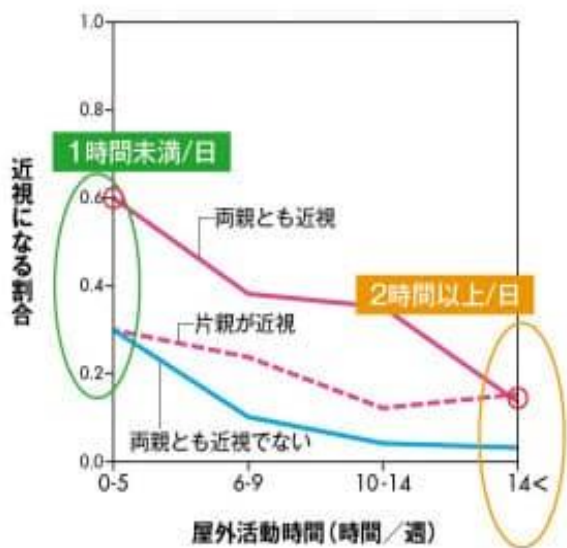


図2 近視になる割合と外遊び

●両親が近視であっても、1日2時間超外遊びをする子どもはほとんど外遊びをしない子どもに比べて、近視の発症率が3分の1以下に減った。

●6～14歳の近視ではない子ども514人を1989年～2001年の12年間追跡調査し、親の近視の数別の屋外活動時間と近視発症率を分析した米国の研究。屋外活動時間が週14時間（1日2時間）を超える子は、両親とも近視でも近視になりにくい。

Invest Ophthalmol Vis Sch. 2007  
Aug;4(8):3524,32

## なぜ私達は眠らなくてはいけないのか？

恒常性機構

疲れた分休む

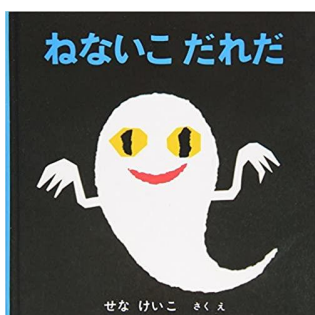
体内時計

暗くなると休む

夜間睡眠

情動系機構

必要に応じて目を覚ます



およそ1日でリズムがある・概日リズムというものは？

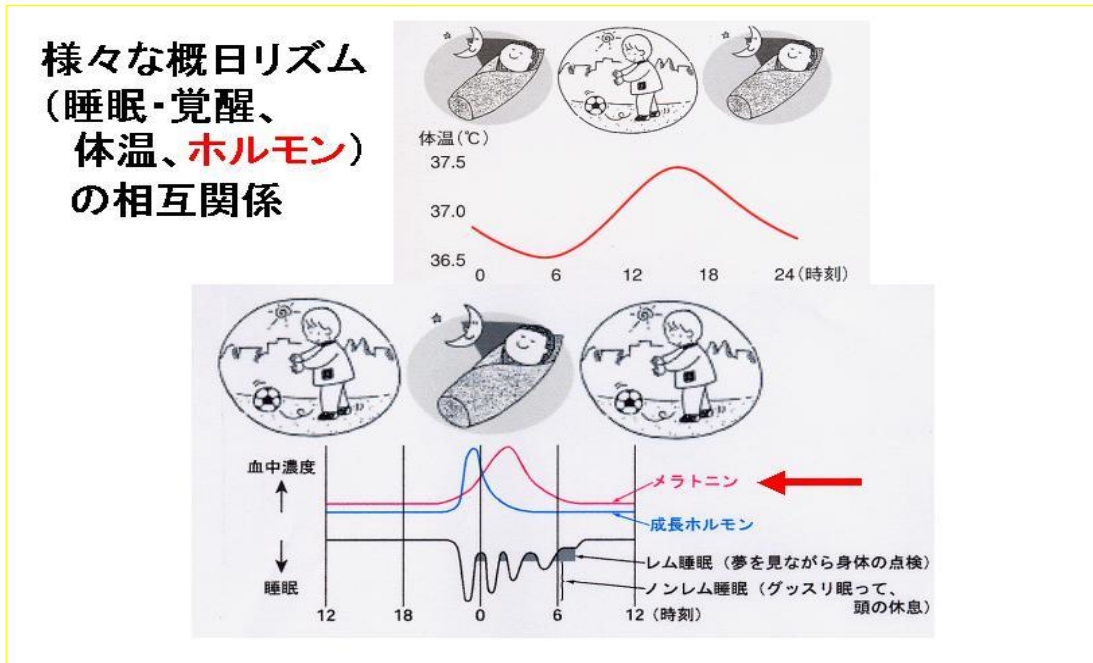


図3 睡眠・覚醒・体温・ホルモンの概日リズム  
(「子どもの睡眠-眠りは脳と心の栄養」 神山潤 2003)

## 睡眠習慣の改善をめぐる最新の取組

### ① 東京大学

#### 上田研究室のプロジェクト

### ② 大阪大学

#### 谷池教授チームのプロジェクト

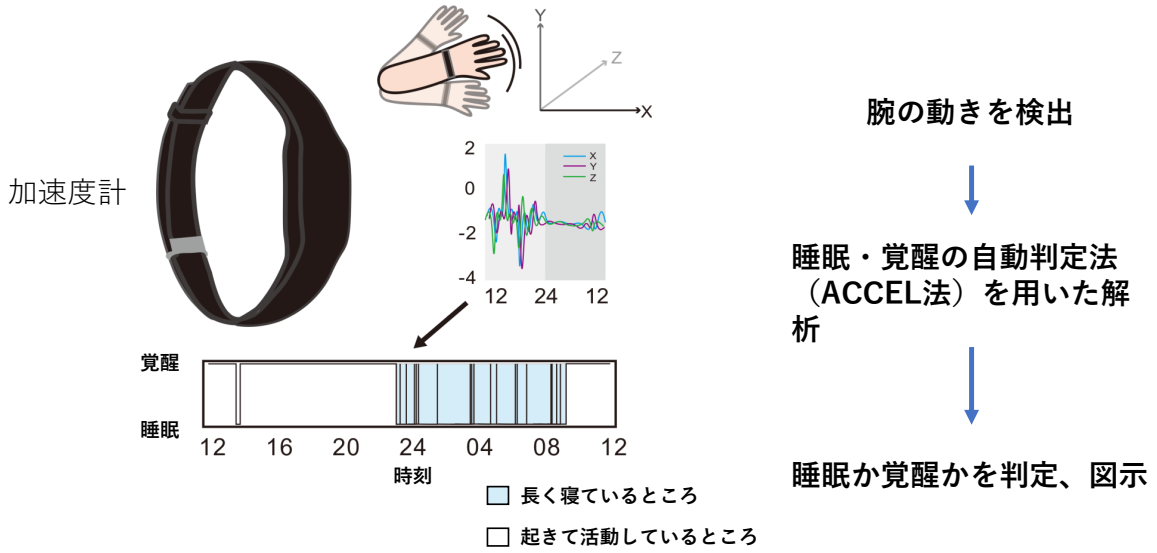
#### 共通していること

1. 子どもの睡眠習慣への危機感
2. 双方向性(応答性)を大切にしていること
3. 現状を把握し、知識の取得と意識の改善がみられること

# ① 東京大学上田研究室の取り組み

技術

腕時計型加速度計を使って睡眠・覚醒を判定する仕組み（ACCEL法）を開発



客観的なエビデンスを提供する基盤を形成

# 東京大学上田研究室の取り組み

具体的な取り組み

子ども睡眠健診プロジェクトの発足と推進

東京大学 大学院医学系研究科 システムズ薬理学教室 主催

## 子ども睡眠健診プロジェクト

— 子どもの睡眠の実態調査 —

児童・生徒・学生の睡眠測定に興味のある〈学校・自治体・団体〉を募集しています

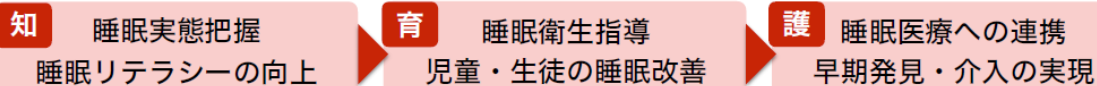
東京大学よりウェアラブルデバイスをお送りし、生徒の睡眠覚醒リズムを約1週間計測します  
その後、ご相談の上、解析結果をフィードバックします

STEP1	STEP2	STEP3	STEP4	STEP5
デバイス・同意書・睡眠日誌の送付	デバイスを装着して生活睡眠日誌への記入	デバイス・同意書・睡眠日誌を回収	東京大学で解析	フィードバック

研究者： 子どもの睡眠の実態を把握  
学校・子ども： 睡眠について知り、考え、生活リズムを考えるきっかけを得る

子どもたちの健やかな睡眠のために

子どもの健やかな睡眠状態を知り・育み・護る

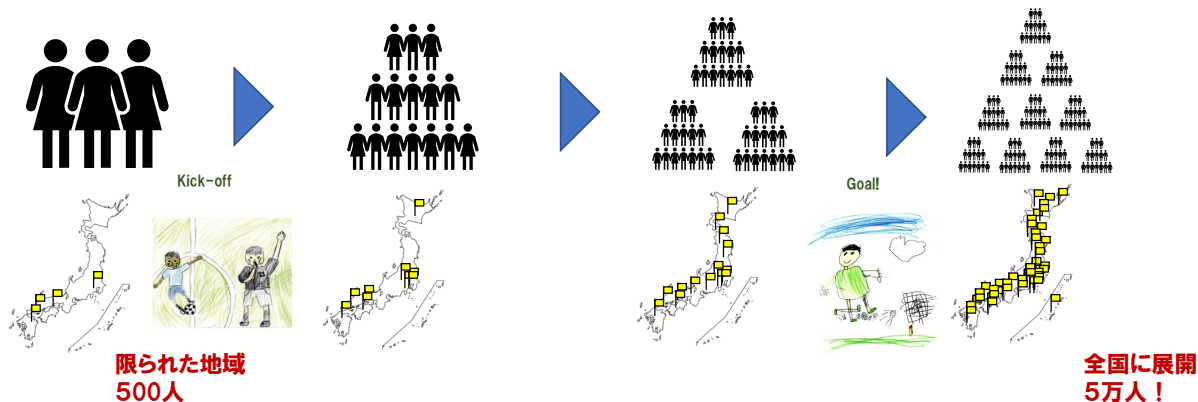


- ・ 現在の科学技術の進歩により実現されつつある簡便かつ正確な客観的睡眠測定
- ・ 臨床医学的妥当性を備えた適切な睡眠データ解析

(Ode KL, et al., *iScience*, 2022; Katori M, Shi S, et al., *PNAS*, 2022)

社会・地域・学校： 正確な実態把握に基づく的確な対策づくりと実践  
 子ども・家庭： 自分の睡眠を知り、主体的に生活リズムの向上を目指す

日常生活下での大規模加速度データの取得、最終的に5万人の参加をめざす  
 → 日本全国の子どもたちの睡眠の実態を把握



より正確な分布を描き子どもたちの豊かな将来に資するためにも、多くの児童・生徒・先生方の参加、学校の協力、自治体の賛同を得たい

## ②双方向性睡眠啓発アプリ

# ねんねナビ®



なかなか寝ない  
夜泣き  
朝起きない  
昼寝



子どもの眠りと発達の専門家からのアドバイスを送ります！

対象：1歳半～3歳ごろ

開発：大阪大学連合小児発達学研究所 谷池雅子グループ

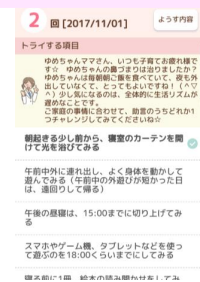
▶ 家庭にしながら、専門家のアドバイスを  
▶ スモールステップで、養育者ができることから…

睡眠リテラシーの教育コンテンツ



早寝早起きサイトも監修に協力！

家庭にあったアドバイス



養育者のエンパワメント

・励まし＆労りのメッセージ  
・グラフで変化を可視化

眠り＆育児のヒント集



使用につれてアイコンが進化



## 国内4自治体で社会実装により効果検証

社会実装を重ね、様々な地域で有効性・使用の継続性を確認

- ・2017年～ 東大阪市
- ・2020年～ 加賀市、弘前市、永平寺町
- ・2021年～ 加賀市
- ・2022年～ 弘前市

◆半年時点の脱落率…0%  
(4自治体)

寝しづりと夜泣きがなくなり、「ねんねが好きな子」になりました！

家族全体の生活リズムが整って毎日がスムーズになり、笑顔で過ごす時間が増えました

利用者の声



利用者の9割が眠りの改善を実感、

6割が子育てに自信がついた・不安が減ったと回答！

◆睡眠リズムのばらつき改善 ▶ 社会性の発達を促進する可能性を確認

# ねんねナビ® 今後の運用予定

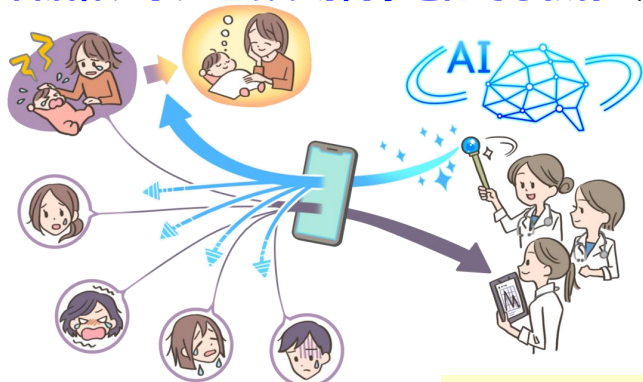
## ■ 研究での運用

- ・ 乳幼児の睡眠改善の脳科学的基盤の検証 (大阪大学)
- ・ 神経発達症の子どもへの応用 (大阪大学 & 金沢大学)
- ・ AI運用による継続率の検証 (大阪大学 & 弘前大学) \* リクルート中

## ■ 一般のご家庭への運用：パナソニックアドバンステクノロジー (株) 事業化

- ・ 契約した自治体の市民が利用できるシステムを実現
- ★自治体に小児睡眠の専門家を育てる教材も開発

2022年 6月  
加賀市にて  
利用スタート



加賀市・金沢大学・大阪大学・パナソニックアドバンステクノロジー社共同プレスリリース

眠りと発育を支え、  
子どもの生来の能力を最大限開花

自治体での利用に関するお問合せ▼  
[contact.pad@ml.jp.panasonic.com](mailto:contact.pad@ml.jp.panasonic.com)  
パナソニックアドバンステクノロジー (株)

大正元年(1912) 村の鍛冶屋

作詞・作曲者不詳

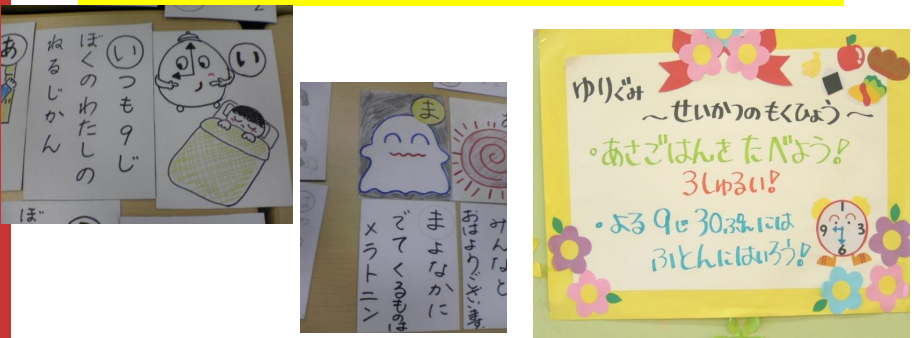
1 しばしも休まず  
つち打つびき  
飛び散る火花よ はしる湯玉

2 あるじは名高い  
いつこものよ  
早起き早寝の やまい知らず  
鉄より堅いと 自慢の腕で  
打ち出す刃物に 心こもる

ふいごの風さえ 息をもつかず  
仕事に精出す 村のかじ屋

ふいごの かぜさえ いきをも つーがーず  
しごとに せいだす むらの かじーや

## まずは第一歩を踏み出そう！



### 理想と現実とは？

決める事柄	現状は？	理想は？
①起きる時刻や寝る時刻	親・親子・子	親・親子・子
②お手伝いの有無や内容	親・親子・子	親・親子・子
③朝ごはんのメニュー	親・親子・子	親・親子・子
④おやつの有無やメニュー	親・親子・子	親・親子・子
⑤一緒に遊ぶ友達	親・親子・子	親・親子・子



大東市の教育に大投資!

# 令和の時代に必要な 家庭教育支援の実践について



大東市教育委員会  
教育長 水野達朗



## 大東市の概況



東西7.5km、南北4.1kmで、総面積は18.27km<sup>2</sup>。  
大阪府の東部、河内地方のほぼ中央に位置する。  
織田信長に先駆け畿内統一を果たした戦国武将の三好長慶が有名。飯盛城跡。

人口 117,294人  
57,689世帯  
(令和5年12月末現在)

小学校12校 児童数5,284人  
中学校 8校 生徒数2,735人  
(令和4年5月2日現在)



# 水野達朗 略歴

1979年生 大阪府阿倍野区出身



## 2002-2008

民間機関(2社)で不登校支援の訪問カウンセラーや、家庭教育支援のアドバイザーとして活動

## 2009-2020

一般社団法人 家庭教育支援センターペアレンツキャンプを創設

株式会社エデュクリエを創設

全国各地で不登校支援と家庭教育支援を展開。**著書7冊**。講演会・セミナー多数開催

## 2013-2020

大阪府教育庁『こころの再生百人衆』選出

文科省の家庭教育支援の検討委員会等の委員を歴任

## 2015-2020

大阪府大東市の教育委員を2期5年間務める

## 2020-現在

**第12代大東市教育委員会教育長に就任(40歳)**

中央教育審議会『幼児教育と小学校教育の架け橋特別委員会』委員

大阪府教育委員会連絡協議会 会長

こども家庭庁『就学前のこどもの育ちに係る基本的な指針に関する有識者懇談会』委員



## ①小学1年生全戸家庭訪問(アウトリーチ型支援)



- ・子育てに関する状況把握調査(小学1年生)
- ・相談・訪問チーム員(SSW、地域住民等)が小学1年生の家庭へ訪問



- ・**孤立**の未然防止
- ・**保護者ニーズ**の把握
- ・**地域とのつながり作り**
- ・課題の**早期発見**





## ②いくカフェ (サロン型支援)

- ・保護者が気軽に集まって話をしたり、ほっと一息つける場
- ・保護者に身近な場所 (小学校、公民館等) で開催し、学びにつながる場



- ・孤立の未然防止
- ・地域とのつながり作り
- ・課題の早期発見
- ・不安・悩み軽減
- ・学び・情報の提供

## ③家庭教育講演会・講習会 (セミナー型支援)



- ・家庭教育講演会  
家庭教育の重要性について、市民の理解と関心を高める
- ・家庭教育講習会  
保護者への学びの提供



情報端末との上手な付き合い方

7月12日(火) 10:00~11:30 (9時半より開場)

大東市立市民会館キラリエホール

申し込みは先着10名!

申し込みフォームをご利用ください!

申し込みは先着10名!

申し込みフォームをご利用ください!

申し込みは先着10名!

申し込みフォームをご利用ください!

- ・家庭教育への理解・関心向上
- ・学び・情報の提供



# ④家庭教育応援企業登録制度

- ・従業員への家庭教育応援、学校や地域への貢献活動をする企業・団体等をサポート
- ・令和4年度から「企業版いくカフェ委託事業」をスタート!



- ・**まちをあげて**家庭教育を応援する**機運の醸成**
- ・保護者が悩み事を話せる場所を**市内各地で実施**



ご清聴  
ありがとうございました

