

兼 令和元年度「学校・家庭・地域連携推進事業」家庭教育支援研修会

早寝早起き朝ごはん



開催レポート

フォーラム in えひめ

「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in えひめは、令和元年10月9日（水）にエスポワール愛媛文教会館を会場に開催されました。

このフォーラムでは、基調講演やシンポジウム、ワークショップを通して、地域ぐるみで取り組む子どもの健やかな生活習慣づくりについて考えるとともに、各地域における具体的なアクションにつなげるためのメッセージを発信しました。

県内各地から、地域の指導者、教職員、保護者、行政職員などの子どもの健全育成に携わる様々な関係者133名が参加。睡眠不足をはじめとする不規則な生活が子どもの心身の発達にどのような影響を与えているのかを理解し、地域の様々な機関とどのように連携・協力するかなど、参加者ひとりひとりの今後の実践の充実につながる実りのある研修会となりました。

●テーマ●

地域ぐるみでえひめっ子の健やかな生活習慣を育もう！



「早寝早起き朝ごはん」フォーラムinえひめの概要

その
1

戒田 節子さんと「はやね はやおき 朝ごはん」の歌とダンス

開会行事のアトラクションでは、平成24年度「優れた『早寝早起き朝ごはん』運動の推進にかかる文部科学大臣表彰」受賞団体のみかん一座から、座長の戒田 節子さんに来場いただき、「はやね はやおき 朝ごはん」の歌とダンスをレクチャーしていただきました。みきゃん、ダークみきゃん、こみきゃんも登場して、みんなで楽しくリズムに乗って体を動かしました！



「はやね はやおき 朝ごはん」

作詞・作曲 戒田 節子

- 1 早寝 早起き 朝ごはん いただきますーす！
ごはん パン パン ごはん パン
家族そろって楽しい食事
朝の太陽 ニッコニコ みんなの顔も晴れマーク
わいてくるよ エネルギー
元気わくわく（わくわく） 勇気わくわく（わくわく）
やる気わくわく（わくわく） 朝ごはん
今日もいいことまっとある！
- 2 早寝 早起き 朝ごはん いただきますーす！
ごはん パン パン ごはん パン
なんでも食べておいしい食事
朝の太陽 ニッコニコ みんなの顔も晴れマーク
わいてくるよ 生きる力
体わくわく（わくわく） 心わくわく（わくわく）
夢もわくわく（わくわく） 朝ごはん
今日もいいことまっとある！

早寝 早起き 朝ごはん いただきますーす！



戒田 節子さんのエネルギーで愛顔弾けるレクチャーのもと、参加者全員で「はやね はやおき 朝ごはん」体操！心も体もウォーミングアップ♪みきゃん・ダークみきゃん・こみきゃんもノリノリ！

「早寝早起き朝ごはん」のスペシャリスト鈴木 みゆき氏による講演

「早寝早起き朝ごはん」の提唱者の一人でもある、独立行政法人 国立青少年教育振興機構理事長 鈴木 みゆき氏に、「子どもの生活習慣に関する課題～睡眠習慣と家庭教育～」と題し、御講演いただきました。現代の子どもの生活習慣の課題を科学的に調査・分析し、睡眠が子どもの体や脳に与える影響や睡眠のメカニズムについて、身近な話題をも織り交ぜながら、丁寧にお話しいただき、参加者にとって分かりやすい講演でした。鈴木先生の素敵なお人柄もあり、会場は終始愛顔の絶えない和やかな雰囲気になりました。

【講演から】

大人も子どもも遅寝になっていた

- 日本の現状……日本は世界の中で最も睡眠時間が少ない国。(0歳児～3歳児の睡眠時間ワースト1位。)
- 生活様式の変化……1980年ごろから、コンビニの増加と家庭用ゲーム機(テレビゲーム)が普及。

なぜ睡眠をとらなければならないのか

- 脳の特長……人間の脳の進化により、脳を休ませて、体が元気であるための機能をきちんと働かせる必要がある。
- 人間は昼行性……朝の目覚めとともに起きて、夜の闇とともに眠る動物である。
- 脳の中の目覚まし時計……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24時間に調整している。
- 朝の光とセロトニンのスイッチ……セロトニンは幸せのホルモン。このホルモンの分泌が抑制されると感情のコントロールが困難になり、キレやすい・意欲が湧かないなど、攻撃的・内向的になる。非認知能力(がまん強さや協調性、コミュニケーション等)を司る前頭前野は最も睡眠不足の影響を受けやすい。
- メラトニンシャワー……体を酸素の毒から守るホルモン。メラトニンの分泌は、小学1年生までがピーク。この時期にメラトニンの分泌が抑えられると、第2次性徴が早くきてしまう。メラトニンは暗い環境でより多く分泌され、よい睡眠を導く一方で、光に弱く、特にスマホやタブレット等の光に含まれるブルーライト系の強い光を嫌う。
- 睡眠の役割……睡眠は、脳と体の整備工場。ノンレム睡眠は、脳を休ませる深い睡眠であり、レム睡眠(夢見)は、大脳を活性化させる浅い睡眠のこと。嫌な記憶を消して、大切な記憶は取っておく。学力にも関係する。
- 睡眠と認知症……認知症を引き起こすと言われる物質βアミロイド(認知症物質)は、脳の中にあるゴミ。睡眠は、このゴミを脳の外に出してくれる。
- 睡眠時間の目安……必要とされている人間の年齢別の睡眠時間の目安(個人差がある)は、幼児期で10～13時間、学童期で9～11時間、ティーンエイジャーでは8～10時間である。



子どもの生活習慣に関する課題
～睡眠習慣と家庭教育～
鈴木 みゆき 先生

| 睡眠の役割 | |
|---------------------|-------------|
| ノンレム睡眠 | レム睡眠(夢見) |
| 大脳を休息させる眠り | 大脳を活性化させる眠り |
| 身体の成長・修復 | エネルギー節約 |
| 成長ホルモン | 情報処理 |
| 免疫機能(睡眠物質) | 記憶の消去 |
| 代謝機能(活性酸素) | 記憶の固定 |
| βアミロイド(認知症物質)を低下させる | |

朝ごはんの役割とは

- 朝ごはん……朝ごはんは、体温を上げて、体と脳を目覚めさせる。
- 朝ごはんとう学力……朝食摂取と学力には相関関係があり、毎日朝ごはんを食べている子どもは平均正答率が高く、体力テストの得点も高い傾向にある。(文部科学省：全国学力・学習状況調査から)

学校・家庭・地域が、みんなで、できることから始めよう

- 大切なのは、じわじわ感……耳を傾けてほしい家庭に、子どもの基本的な生活習慣の大切さをどう伝えていくべきか考えてほしい。2006年からスタートした早寝・早起き・朝ごはん運動。2000年に約5割以上の1～3歳児が夜10時以降に寝ていたが、2010年には3割に激減した。この運動を地道に行ってきた成果でもある。無理だとあきらめず、一歩ずつ踏み出していくことで変わっていく。
- 親の育ちを応援する家庭教育支援……様々な人を巻き込んで相談・対応をしていくことや、科学的根拠をもとに、正しい情報を地道に伝えていくことが必要。
- 自分をコントロール……24時間を自分でコントロールできる力を身に付けさせることが大切。発達段階にあわせて、できること、やりたいことに気付く・考える場をつくる。
- プラスα……大人も子どもも多くの自然体験活動を。

学校と家庭と地域と

1. 生活リズムの科学的根拠をきちんと伝える。
2. 発達段階にあわせ、できること、やってみたいことに気づく・考える場を作る。
3. 早起きした日の気分、朝ごはんをしっかり食べて登校した日の様子など、自分の体と心の状態を感じる・考える場を作る。
4. 下校した後、休日など時間の使い方を考えて実行する。

子ども、大人、地域の全ての人が元気に過ごすために、
学校・家庭・地域がつながり、生活習慣の大切さをみんなで伝えていきましょう！

シンポジウム

「優れた『早寝早起き朝ごはん』運動の推進にかかる文部科学大臣表彰」受賞歴のある、学校・家庭教育支援チーム及び県外の発表者による実践事例発表及び質疑・応答

シンポジウムは、鈴木氏のコーディネートのもと、県内の学校と家庭教育支援チームから各1名と県外の実践者1名に加え、アトラクション講師の戒田氏の計4名に登壇していただき、事例発表や質疑・応答を行いました。早寝早起き朝ごはん運動に係る様々な取組を聞き、子どもの正しい生活習慣について多面的に考えるとともに、多くの方の積極的な質問や発言により、実りあるシンポジウムとなりました。

【実践発表内容】

伊予市立郡中小学校（平成30年度受賞）

「学校・家庭・地域ので元気の郡中っ子」

発表者：教頭 瀧岡 雅人氏

- 市内全小中合同で「生活リズムや食生活に関するアンケート」を実施し、基本的な生活習慣に係る児童の実態や課題を明らかにし、家庭や地域との連携・協力を図りながら、全校体制で取組を進めている。
- 保健だより「**ノーテレビ・ノーゲームにチャレンジ**」のアンケート結果や、「早寝早起き朝ごはん」に関するコーナーを掲載したり、毎年6月に「健康教育参観日」を開催したりするなど、様々な工夫をしながら実施している。
- 地区別懇談会**等で話し合う場をもち、家庭での生活改善に関する意見交換を行うだけでなく、児童の実態や課題を紹介することで、関係機関や地域の方との連携推進に努めている。

「ノーテレビ・ノーゲームデーにチャレンジ」の継続



☆かぞくみんなが☆ 【チャレンジ期間：3月12日（月）～18日（日）】

「ノーテレビ・ノーゲームにチャレンジ」

【やり方】
1 専断で話し合っ、チャレンジコースを選びましょう。いくつかのコースを、少くとも1回は、毎日チャレンジしていきましょう。
2 チャレンジ後は、感想を書いて紙（きりとりせんのらす）を学習部担任の先生に提出してください。

| | |
|---------|--|
| お母さんコース | 毎朝のこま、または、食事中は、テレビを消す。 |
| お父さんコース | 外出するときは、ゲームを置いて出かける。 |
| お兄さんコース | 黄たいテレビ番組を1つだけ決めて見る。 |
| お姉さんコース | 学校の帰る日のテレビ、ゲーム（パソコン、携帯ゲーム機含む）の時間は、1日1回限りとする。 |
| お友達コース | 学校の帰る日のテレビ、ゲーム（パソコン、携帯ゲーム機含む）の時間は、1日1回限りとする。 |
| お友達コース | 学校の帰る日のテレビ、ゲーム（パソコン、携帯ゲーム機含む）の時間は、1日1回限りとする。 |
| お友達コース | 学校の帰る日のテレビ、ゲーム（パソコン、携帯ゲーム機含む）の時間は、1日1回限りとする。 |
| お友達コース | 学校の帰る日のテレビ、ゲーム（パソコン、携帯ゲーム機含む）の時間は、1日1回限りとする。 |

【記入例】
3月12日（月）に（お母さん）（ ）コースにチャレンジしました。
【感想】 少し難しいコースにチャレンジした。家族全員で取り組むことで、子どもと一緒にチャレンジしました。時間がかかりましたが、子どもは元気がよくなりました。

大洲子育てサポート“そよ風”（平成28年度受賞）

「早寝早起き朝ごはん」運動の取組

発表者：家庭教育支援員 久保田 孝子氏

- 平成20年4月から、子育て・家庭教育支援チームで学習会や情報提供、相談活動等に継続的に取り組んでいる。幼稚園・保育所、学校、子育て支援センター等の各種施設、機関、団体等と連携・協力し、「早寝早起き朝ごはん」運動等に係る**学習機会を年間30回提供**。児童館での「おしゃべりカフェ」や子育て講座、小学校での就学検診、その他の機関での啓発活動を実施している。
- 情報紙「そよ風通信」を年11回作成・発行し、市内の幼稚園・保育所・学校等に配布することにより、子どもの生活習慣定着の重要性や「**元気が出る朝ごはんレシピ**」等の具体的な取組の普及に努めている。

「朝ごはんレシピ」紹介



大阪府堺市教育委員会（平成28年度受賞）

「みんなのすすめ ～睡眠が変われば子どもが変わる～」

発表者：指導主事 木田 哲生氏

- 「みんなく（睡眠教育）」研究・実践者。
「**みんなく**」とは、子どもの睡眠を中心とする生活習慣を改善し、心身の健康を推進させ、不登校をはじめとする子どもの課題を改善する教育のこと。三原台中学校在学中（平成27年）に、**不登校改善を目的に導入**。教育と医療の連携「**教医連携**」を軸とし、具体的な睡眠改善に取り組む。
- 学校内では、コーディネーターとして校内の指導体制を組織化し、**睡眠朝食調査**、**みんなく授業**等を実施。校区内では、「**みんなく地域づくり推進委員会**」を組織し、地域全体で「みんなく」の実践に取り組む。さらに堺市全域での取組に発展し、児童生徒の生活習慣の改善に効果を上げている。

堺市の「みんなく」



読み聞かせ絵本

はよねるデー



ワークショップ 踊った♪学んだ！最後は、考えて、つながろう！

ワークショップでは、子どもの健全育成に関わる様々な方とつながり、子どもの正しい生活習慣についての各自の取組内容や課題解決の方法について話し合いました。参加者には「早寝早起き朝ごはん」プロジェクトと称したミッションが与えられ、各班（計17班）がプロジェクトチームとなり、それぞれの立場で知恵とアイデアを出し合っ、えひめっ子の正しい生活習慣づくりについて考えました。



各チームが考えた「早寝早起き朝ごはん」プロジェクト



その他のプロジェクト名

- 「古いなんて言わせない 復活！寝る子は育つ!!プロジェクト」
- 「朝カツプロジェクト～朝を制するものは、一日を制する～」
- 「よく食べ よく動く 体力アップ大作戦！」
- 「笑顔で親子遊びプロジェクト」
- 「ぐっすり寝るためにみんなでよく遊ぶプロジェクト！」…etc.

参加者の声



鈴木先生のユニークな人柄、聞き取りやすく、分かりやすい表現、本当に良かった。もっとたくさんの方に話を聞いてほしい。「しんどい」家庭にも届けたいと思った。

異なる職種の方々と知恵を出しながら、子どもたちのことを考えて行うワークショップは、明るい未来を考えることにつながっていると思う。



ひとつのテーマと一緒に考え、人間関係＝つながりを感じた。全ての方がイキイキとした研修会だった。盛りだくさんのお土産をいただいた気分である。

科学的根拠に基づいた講演で、正しい情報を伝え続ける必要性和重要性に改めて気付くことができた。

郡中小学校や大洲の家庭教育支援チームの発表は、各地域でいろんな角度から様々な取組が実践されていて、地道に行うことで少しずつ身になっていくということが分かった。



「みんなく」について知ることができてよかった。全てはつながっている。保護者も地域も学校もつながれば相乗効果で、よくなりそうである。

フォーラム後の参加者の取組

木田先生の著書にあった「睡眠朝食調査」を学期に1回程度実施して、個別指導に役立てている。時間の上手な使い方について、生徒が生活を振り返ることができるように面談をしている。家庭環境に入り込んでの支援は難しいが、生徒の困り感を知ることで、寄り添うかわり方ができていると思う。(中学校養護教諭)

幼稚園のお楽しみ会や放課後子ども教室で「はやね はやおき 朝ごはん」体操を披露し、「早寝・早起き・朝ごはん」について、子どもに楽しく教えることができた。振り付けの意味も同時に伝え、みんなで楽しく踊った。(地域コーディネーター)

パンフレット・チラシを職場の窓口に置き、啓発を行っている。自宅で子どもと一緒にパンフレットを読み、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さと生活習慣の見直しについて話した。…家事や早寝に全く協力的でなかった主人が、科学的根拠を基に話をすると早寝に協力してくれるようになった。(行政職員兼4歳児のママ)

フォーラムに参加された方のアンケートでは、みなさんから100%の肯定的評価をいただきました。ありがとうございました。また、フォーラム後も、各学校や家庭教育支援チーム等、各地域や各家庭において「早寝早起き朝ごはん」の推進に御尽力いただいております。心から感謝申し上げます。今回のフォーラムが、参加者の皆様にとって意味のある学びとつながりの場となり、愛媛の子どもの正しい生活習慣づくりが推進されますようお願い申し上げます。また、私たちは、えひめっ子の健やかな成長のために、今後も引き続き「早寝早起き朝ごはん」運動の推進に取り組む、学校・家庭・地域が連携・協力して、社会総がかりで子どもたちの健やかな生活習慣づくりに努めてまいります。

【発行】愛媛県教育委員会
【問合せ】愛媛県教育委員会事務局社会教育課
〒790-8570 愛媛県松山市一番町四丁目4-2
TEL 089-912-2933
FAX 089-912-2929

このリーフレットは、愛媛県教育委員会のホームページからダウンロードできます。「早寝リーフレット」で検索してください。

