

「早寝 早起き 朝ごはん」のすすめ

奈良県PTA協議会 教育問題委員会

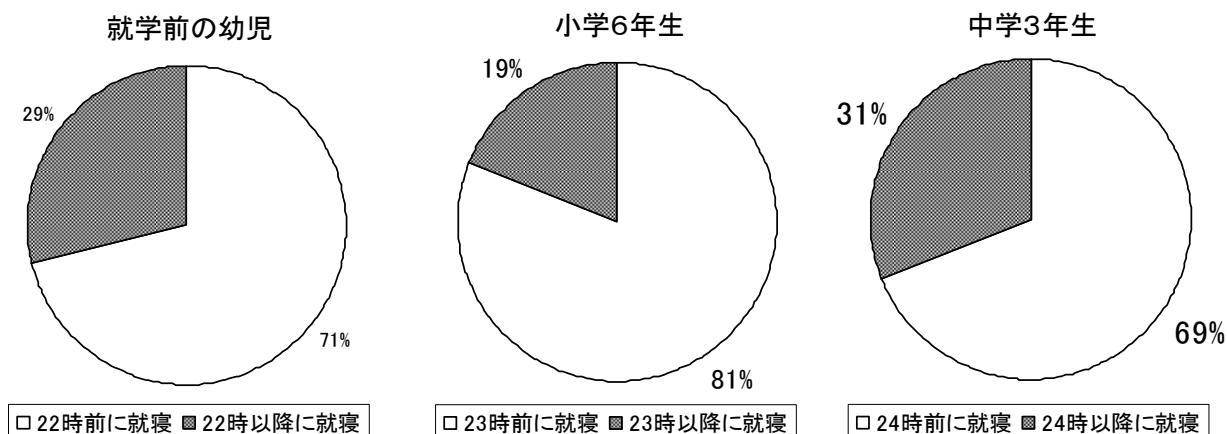
■はじめに

家庭教育の問題点のひとつとして、「子どもたちの基本的な生活習慣の改善・育成」が挙げられている中、生活習慣の乱れが学習意欲や体力・気力の低下に繋がる要因として指摘されています。

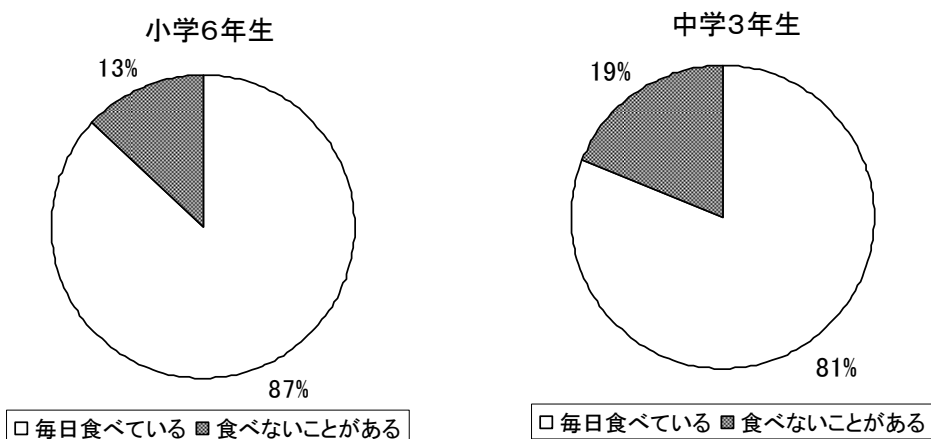
教育問題委員会では、子どもたちには規則正しい生活習慣が必要と考え、学校・家庭・地域の連携による「早寝 早起き 朝ごはん」の運動が、今後ますます全国展開されていくのを受け、その重要性の認識と「なぜできない（なぜとれない）」のか要因を整理し、改善・解決に向けた方向性を導き出すとともに、「早寝 早起き 朝ごはん」の実践により、子どもたちとの関わりが深まり、信頼関係がより強まるものと考えています。

■就寝時間と朝ごはんの実態

・就学前の幼児および、小・中学生における就寝時間（全国）



・朝ごはんを食べないことがある小・中学生の割合（全国）



・奈良県の子どもの生活習慣の割合（対象者：小学6年生・中学3年生）

項 目	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年
朝食摂取率	93.4%	94.6%	95.0%
平日、家の人と一緒に朝食	52.9%	53.7%	56.1%

・奈良県の子どもの生活習慣の全国順位（対象者：小学6年生・中学3年生）

項 目	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年
朝食摂取率	45 位	38 位	42 位
平日、家の人と一緒に朝食	47 位	46 位	45 位
寝るのは 11 時より遅い	2 位	2 位	2 位
睡眠時間 7 時間未満	1 位	1 位	1 位

データ：ベネッセ教育研究開発センター「第3回幼児の生活アンケート」および文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」より

■早寝早起きができない、朝ごはんがとれない要因

・早寝早起きができない要因

- 遅くまで塾に通っている、家で勉強している
- 遅くまで携帯電話やパソコンでメールやインターネットをしている
- 遅くまでテレビを見ている、ゲームなどで遊んでいる
- 夜遊びをしている
- 24時間営業のコンビニ、ゲームセンター、ブックセンターなどが増えている
- 夜寝るのが遅いから、朝起きられないという生活のリズムになってしまっている
- 夜型の生活になってきている
- 子どもが体力を使うことが少なくなりあまり眠たくならない
- 子ども部屋で起きていてもわからない
- 親もいっしょに遅くまで起きている
- 親の躰ができていない
- 親の責任感や心構えが希薄
- 親が放任している＝子どもに対する関心が薄い
- 核家族化でおばあちゃん・おじいちゃんがないため言う人がいない
- 共働きや親の帰宅時間が遅いため、必然的に寝る時間も遅くなる
- 家庭内のルール（決め事）がない

・朝ごはんがとれない（とらない）要因

- 食べる時間がない（寝る時間が遅く起きてこない）
- 起きる時間が遅いため、食欲がわからない
- 夜食などを食べるため、朝の食欲がわからない
- 朝ごはんをとる習慣ができていない
- 朝ごはんをつくっても食べない
- 親自身も朝ごはんを食べない

親の仕事が忙しく朝ごはんをつくる時間がない
親の怠慢（朝食をつくらない）
味が悪い（まずい）

■解決策・考え方・方向性等

一、できることから始めてみる

一、生活のリズムを正常に戻すための工夫をする

一、親・子の自覚と「我が家のルールづくり」

一、子どもが納得して行くと効果があがる

一、習慣を変えれば行動が変わり、行動が変われば態度が変わる。

態度が変われば心が変わり、生活や人生が変わる

快眠で欠席が 35%改善された京都・八幡市の事例（平成 21 年 12 月 8 日付け毎日新聞夕刊より）

京都府八幡市教委が、この 1 年で睡眠パターンが「問題」から「健全」に改善した小中学生 145 人の今年度 1 学期の欠席日数を調べたところ、昨年比で平均約 35%減ったことが分かった。欠席の原因の分析はしていないが、市教委は「睡眠指導する際の心強いデータになる」としている。

市教委は、睡眠指導が不登校防止に役立つとみて、児童生徒に毎日の睡眠時間を 2 週間にわたって記録表に自分で記入させ、▽午前 0 時を過ぎて就寝して就寝時間や睡眠時間も不規則▽学校から帰宅後すぐ寝る一などを問題睡眠としてピックアップし、学校や家庭で指導している。

睡眠指導重点校（3 小学校、1 中学校）での調査で、昨年 6 月に問題睡眠とされた 349 人のうち 145 人が、今年 6 月には午前 0 時前に就寝する規則正しい健全睡眠に移行していた。この 145 人の昨年度 1 年間の総欠席日数は 612 日（1 学期あたり 204 日ペース）だったが、今年度の 1 学期だけの欠席日数は 132 日と大幅に減った。また欠席が減少した児童・生徒は約 8 割にも達した。

睡眠指導を担当する山下信之・市教委指導主事は「今の子どもたちは大切な睡眠を削って携帯、ゲーム、インターネットなどを行っている。睡眠指導で子どもたちに睡眠の大切さを理解してもらって、それらの誘惑を断ち切り質の良い睡眠を確保してほしい。」と話している。

■ご参考

文部科学省が家庭教育を応援するために提供している「家庭教育手帳」のサイト。平成 20 年までは、冊子を作成していたが、平成 21 年からはホームページにアクセスして、データをダウンロードする方法に変更。

〈文部科学省 平成 21 年度版 家庭教育手帳のホームページ〉

http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/2006_techou/mokuji.htm

家庭教育手帳－乳幼児編（ドキドキ子育て）

- はじめに（PDF:837KB）
- 1.家庭とは（PDF:1253KB）
- 2.子供の生活リズム（PDF:740KB）
- 3.しつけ-1（PDF:1034KB）
- 3.しつけ-2（PDF:1329KB）
- 4.安全と健康（PDF:680KB）
- 5.あそび（PDF:1072KB）
- 6.思いやり（PDF:1487KB）
- 7.個性と夢（PDF:1327KB）



家庭教育手帳－小学生（低学年～中学年）編（ワクワク子育て）

- はじめに（PDF:831KB）
- 1.家庭とは-1（PDF:1270KB）
- 1.家庭とは-2（PDF:1012KB）
- 2.子供の生活リズム（PDF:700KB）
- 3.しつけ・子どもの非行（PDF:813KB）
- 4.家庭でのルール（PDF:1130KB）
- 5.安全と健康（PDF:1120KB）
- 6.遊び・ゆとり（PDF:870KB）
- 7.思いやり（PDF:759KB）
- 8.個性と夢（PDF:1091KB）



家庭教育手帳－小学生（高学年）～中学生編（イキイキ子育て）

- はじめに（PDF:741KB）
- 1.家庭とは（PDF:1207KB）
- 2.子供の生活リズム（PDF:721KB）
- 3.思春期（PDF:1318KB）
- 4.しつけ・子どもの非行（PDF:1689KB）
- 5.家庭でのルール（PDF:876KB）
- 6.安全と健康（PDF:756KB）
- 7.体験・ゆとり（PDF:1084KB）
- 8.思いやり（PDF:1435KB）
- 9.個性と夢（PDF:956KB）



お問い合わせ先 生涯学習政策局男女共同参画学習課