

鷹栖町 生活習慣見直し運動の取組

1 鷹栖町ではなぜ「生活習慣見直し運動」を続けているのでしょうか？



なぜ鷹栖町で「生活習慣見直し運動」が必要とされたのでしょうか？

家庭における『夜型』の傾向が見られる中、学習状況・運動習慣等の全国調査の結果から改めて本町の子供たちの健康な生活習慣、及び学習習慣、運動習慣の改善を図ることが必要となった。

同時に、学ぶ意欲や基礎的な体力、学力の向上や思いやりの心、自らをコントロールする自律的な態度の育成を一層充実させるためにも、この生活習慣見直しの意義は高いと考える。そこで、家庭・学校・地域が連携・協力を図り、小学生や中学生をもつ家庭の調査を行い、実態の上に立った具体的な方策を立てて、よりよい習慣形成と、よりよい生き方を求めてまいりたい。

【平成21年プロジェクト会議の構想より】

子供は未来を照らす町の宝です。この子供たちが元気いっぱいに過ごして、心や体を鍛え考える力を育てる基盤が日常の「生活習慣」です。

本町では、健康と自律的な態度を求めて、5月に生活習慣見直し10年間構想推進のプロジェクト会議を設け、7月に本町の全ての保育園・幼稚園（3歳以上）、小学校、中学校、子育て支援センターのご協力で総数929名を対象に無記名によるアンケート調査を実施しました。

【平成21年『広報たかす』より】

一年の計は食を植えるにあり
十年の計は樹を植えるにあり
百年の計は人を植えるにあり
と言います。

鷹栖町は、十年先を見通して、鷹栖町の、さらには、日本の次代を担う子供たちを育てていきたいという願い（思い）を持っています。それがこの「生活習慣見直し運動」なのです。

子どもは自分の力で生活習慣を身に付けることはできません。「早寝・早起き」などは親が責任をもって教えなければならない「生活習慣」の一つです。

鷹栖町では14年前から、次代を担う子どもたちの健全育成と学力の定着が生活習慣の確立にあると考え、家庭・学校・幼稚園・保育園と連携をとって町としてこの運動を進めてきました。

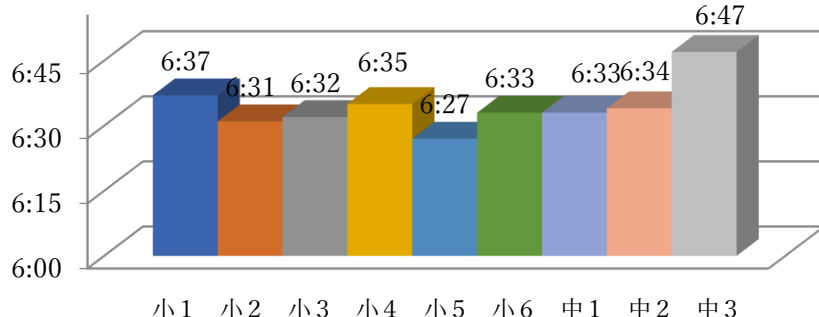
2 生活習慣見直し運動10年計画

	事業内容	重点事業	具体的活動
試行期・3年間	<H21>「実態の把握」 □「教育行政方針」の最重点施策として設定 □「見直し運動推進プロジェクト会議」の設置 □実態調査の実施（9項目）と公表 <H22・23>「課題の明確化と対応」 □課題の明確化と「改善への具体的な提案」 □講演会の開催と募集等の啓発活動 □鷹栖中卒業の高校生（1部）追跡調査	□3歳～14歳の実態把握と課題の把握 □星野恭子講演会開催 □キャラクター標語等の募集 □鷹栖高校連携	□7日間連続の実態調査 □リーフレットの作成 □募集・審査・普及の活動 □HPの開設

拡 充 期 ・ 2 年 間	<H24・25>「家族の課題意識」 ☐ 課題の重点化と個別相談の充実 <朝で子どもは変わる：就寝時刻と睡眠時間> <自律的行動：テレビ視聴等と家庭学習時間> ☐ 調査方法の改善（初夏と冬の年2回の調査実施） <6月（提出）と12月（提出不要）実施> ☐ 「運動の中間まとめ」と「運動の見直し」	☐ 『鷹栖子ども白書（中間）』の作成（H25年末） <5年間の子どもの変化の特徴>	☐ 2回の調査の実施（6月全体調査と12月個人調査） ☐ ゆるキャラ募集（小5～中学生） ◇講演会 ・親と子の関係（親業）
定 着 期 ・ 3 年 間	<H26・27・28>『家庭での効率的な生活を考える』 ☐ 一週間調査項目の重点・焦点化（下校から就寝まで） ・6月と12月実施（26年） ・6月実施（27年～） ・調査方法の改善：記名方式 調査結果から各学校で学級指導（2回） ☐ HPの充実（内容の充実） ・就寝、起床、睡眠時間を親の目で考える ・朝ご飯から食育へ ☐ 生活習慣に関わる講演会の実施	☐ 一週間調査 ☐ HP作成、更新 ◇講演会開催	☐ 保育園、幼稚園、小学校、中学校との連携の強化 ☐ HPによる広報強化 ☐ 家庭への運動の理解 ◇講演会 ・親子の関係 ・生活習慣づくり ・子どもの睡眠 ・食育の大切さ
発 展 期 ・ 2 年 間	<H29・30>『子どもから親への意識改革』 ☐ 一週間調査項目の重点・焦点化（下校から就寝まで） ・6月実施 ☐ 10年間にわたる運動のまとめ（「白書」編集） 『鷹栖子ども白書No.2』編集 ☐ 家族挙げての習慣形成の努力の紹介 ☐ 生活習慣に関わる講演会の実施	☐ 一週間調査 ☐ 『鷹栖子ども白書』編集 ◇講演会開催	☐ 保育園、幼稚園、小学校、中学校との連携の強化 ☐ 子どもの自律力の育成 ☐ 家庭の教育力の育成 ◇講演会 29 読み聞かせと読書 30 学ぶ力を育てる3習慣
	<令和元年～> ☐ 一週間調査の継続（小・中学校のみ、7月頃、記名方式） ☐ 学校・家庭・地域への情報発信 ・一週間調査の結果報告、生活習慣に係る情報提供 ☐ 子育てと家庭教育に関わる講演会の実施	☐ ネット・スマホの安全な活用 ☐ 家庭学習の推進 ☐ 読書活動の推進 ◇講演会開催	☐ 家庭学習習慣の確立 ☐ 保護者のためのスマホ・ネット情報 ☐ スマホ・ネットの危険性 ◇講演会（今、必要な親力）

3 生活習慣一週間調査から見た鷹栖町の子どもたち <令和4年度（6月下旬～実施）の各学年平均値>

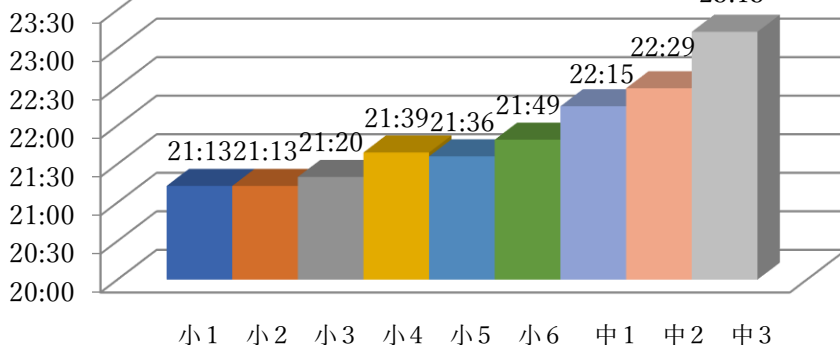
起床時刻



起床時刻は六時三十分前後と
なっています。
起床時刻が一日の生活の基準
となりますので、朝日を
浴びて体内時計を
リセットすること
が大切です。



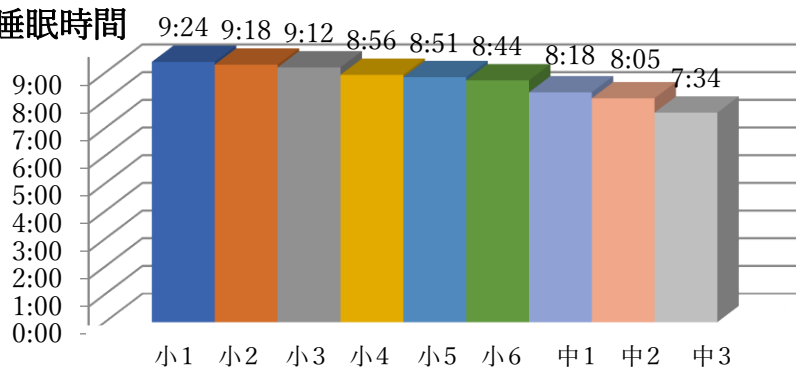
就寝時刻



学年が進むにつれて就寝時刻は
遅くなっています。
起床時刻から考えると、鷹栖町
の子どもたちは、
もう少し就寝時刻を
早めて、睡眠時間を
確保しましょう。



睡眠時間

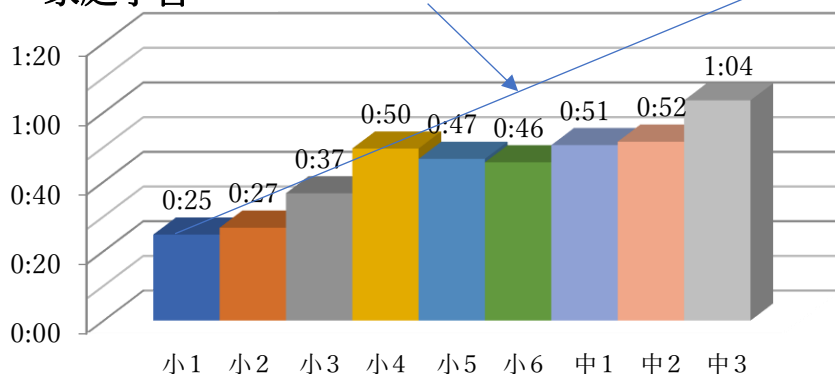


理想の睡眠時間は、小一～三年は十～十時間半、小四～六年は九～九時間半、中学生が八～九時間とされています。

「寝る子は育つ」と諺にあるように睡眠時間の確保が脳の生育に影響があることをもっとアピールしていきましょう。

家庭学習

家庭学習の目安時間

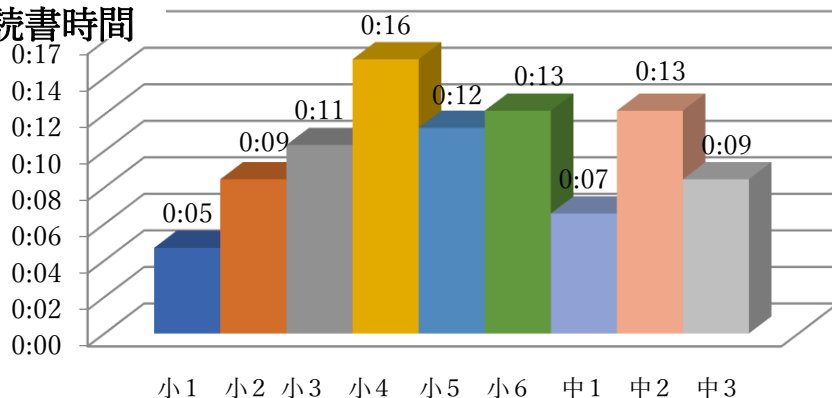


一日の家庭学習時間は、道教委が参考として示す目安時間までには至っていません。（特に中学生は！）

少年団や部活、習い事との関係もありますが、知識の修練と定着には家庭学習が不可欠です。



読書時間

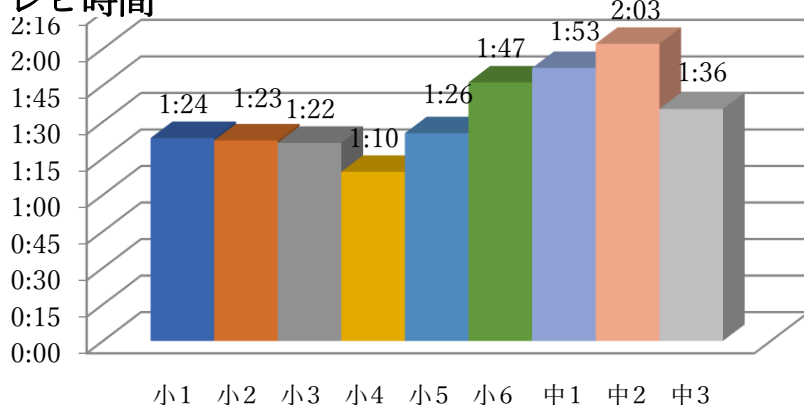


学力向上には家庭学習と読書の時間の確保が大切です。

家で過ごす限られた時間で何を優先するか、土日を含めて一週間の時間の中で、こつこつ積み上げることが大切です。



テレビ時間

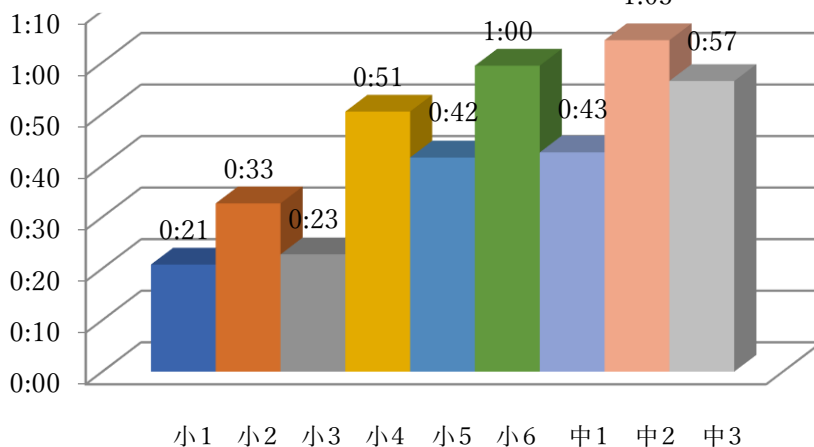


気楽で楽しいことは長時間になりがちです。また、テレビ画面が発する強い光も心配です。

見る番組を事前に決め、時間をどう使うかを考え、強い意志で生活することが大切です。



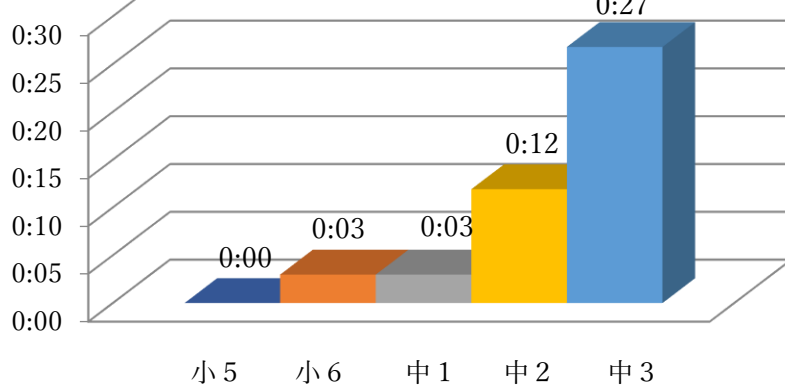
ゲーム時間



小学校二・四・六年、中学校二年がゲームの時間が長いです。ゲームは夢中になると長い時間してしまいます。平日のゲームが家庭での生活時間を窮屈にしているもので、土日まで我慢できるようにさせましょう。



メール



中学生から増え、二時間以上の生徒が数名（四時間以上の生徒も）いました。スマホやメール等のトラブルも増えていきます。「家庭のルール」を家族で話し合い、節度のある利用をさせましょう。



【総評】生活習慣一週間調査のデータから、就寝時刻・起床時刻・睡眠時間を見ると、鷹栖町の子どもたちは就寝時刻が遅く、睡眠時間が足りないことが課題です。

他の課題としては、家庭学習・読書の時間が少ないこと、TV・ネット動画・ゲーム・メールの時間も多くなっていることが挙げられます。家庭と連携を図って、子どもたちの生活リズムを整える取組を進め、子どもたちの健全な生活習慣の確立に努めてください。

4 生活習慣見直し運動・令和5年度活動計画

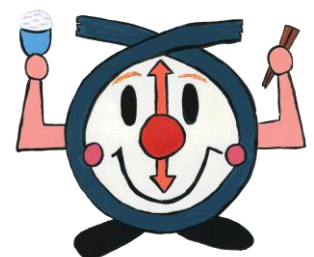
10年計画で取り組んできたこの運動は終了していますが、有効な取組については今後も数年継続し、学校と連携して好ましい生活習慣の維持や更なる向上を図っていきます。

- ① 10年間の取組をまとめた「鷹栖町子ども白書」の活用
- ② 小・中学生の一週間調査の実施（6～7月頃）記名方式
- ③ 家庭・地域・学校への情報発信
 - ア 一週間調査の結果公表（通信、HP等）
 - イ 生活習慣見直しに関する情報提供
- ④ 各小・中学校との連携の強化
- ⑤ 家庭教育講演会の実施

生活習慣見直し運動ゆるキャラ

「米っ時（コメット）君」

鷹栖中 森 温花さん 作



顔は鷹栖町章