

# 子どもの生活リズム向上全国フォーラム

北信越大会 in いといがわ

早ね早起きおいしい朝ごはん全国サミット

## 報告書

早寝早起きおいしい朝ごはんの取組を、みなさんにもっと知っていただくために2010年12月5日、「子どもの生活リズム向上全国フォーラム」を開催しました。

●トークショー

哀川 翔さん

### 早起きは『3億』の徳

日の出起床で人生激変!

早寝早起きっていうよりも、「早起き・早寝」だな。

わが家では子どもに「早く起きなさい」って言っている。

日が出たら起きて朝ごはんを食べなさいって。

「早起き」が生活リズムの基本だよ!



### 子どもの生活リズム向上全国フォーラム いといがわ宣言

- 私たちは、9歳までに規則正しい生活リズムの土台をつくります。
- 子どもは、時間のルールを守り、遊び、学び、運動します。
- 家族は、みんなで早寝・早起き・おいしい朝ごはんの生活をします。
- 地域は、子どもが安全で安心して外遊びができる環境を整えます。
- 家庭、地域、園・学校は、総ぐるみで子どもとかわり育てます。

平成 22 年 12 月 5 日

子どもの生活リズム向上全国フォーラム北信越大会 in いといがわ

参加者・出演者・実行委員会 一同



# 子どもの生活リズム向上全国フォーラム



北信越大会 in いたいがわ

早ね早起きおいしい朝ごはん全国サミット

日時 2010年12月5日(日) 会場 糸魚川市民会館・糸魚川市役所・亀が丘体育館

## 開催主旨

子どもの健やかな成長のためには、適切な運動、調和の取れた食事、十分な休養・睡眠が必要です。しかし、最近の子どもたちは、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって必要不可欠な生活習慣の乱れが指摘されており、このことが、子どもの学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとされています。

このフォーラムは、子どもの規則正しい生活リズムが、健やかな成長のベースとなるもので、子どもの成長にあわせて一貫して取組まなければならない重要な課題であることを再認識し、家庭・地域・学校（園）が一体となって推進する必要性を広く啓発するために開催しました。

### 事例発表 1

## 睡眠を中心とした 子どもたちの規則正しい生活リズムの構築

若狭子どもの  
生活リズム向上  
実行委員会 代表

前田 勉 氏



私たちは平成18年度からこの活動に取組始め、19・20年度と文部科学省の委託事業を受けました。活動組織は、調査研究活動を行う若狭フィールド、システムの開発ならびに調査結果の電子データ化を行う東京フィールド、調査した内容を診断し面談・指導をする神戸フィールドの3つのフィールドが連携しています。

1960年から2000年の40年間で大人の睡眠時間が約1時間減少し、夜10時までに寝る人の割合が65%から24%に減っています。子どもたちが一番大きくこれに影響を受け、その結果、発達障害、睡眠不足症候群、小児慢性疲労症候群、不登校へとつながります。

実施している調査方法のひとつに「睡眠チェック表」があります。結果の例ですが、睡眠と覚醒リズムがしっかりとしている子、スポーツ練習などにより日によって睡眠時間に差がある子、土日にまとめて睡眠をとる補充睡眠をする子、家庭の都合で入眠時間が遅い子、クラブ活動による疲れのために生活軸がずれてしまった子などがあります。また、「中一ギャップ」と呼んでいますが、小学校高学年から中学1年生にかけ、睡眠時間が減りながらも補充睡眠が増えず、睡眠不足状態となっています。補充睡眠や睡眠不足は不登校につながる恐れがあるため、指導を行っています。睡眠の質には個性があるので、必要な睡眠時間は子どもによって違ってきます。早起きよりも、問題は入眠が遅いことで、そのずれを直していくことが大切です。

福井県が発表した不登校の例ですが、5年生で増え、中学校1年でさらに増えてきています。これは福井県だけではなく全国的な傾向で、これからの大きな課題だと思います。小学生の段階で睡眠不足、中学校で補充睡眠もなくなる、入眠時間が遅い、この結果と不登校というのは大きな関わりを持っていると捉えております。

研究を通して、私たちが訴えていることは、まず早寝をしてほしいということです。子どもが疲れていると気づいたときは、家族全員で電気を消して早く寝ましょう。これは大変効果があります。お家の方全員で子どもを睡眠障害・不登校から守る一つの手立てとして、ぜひ実行していただきたいと思っています。

子どもたちは十分早起きしている



県内の学年別不登校者数



(県教委発表 平成18年度、福井県内の公立小・中学校)

事例発表  
2独自に開発した生活習慣記録冊子  
「生活リズムモンスター攻略ブック」による取組白山市教育委員会  
生涯学習課  
社会教育主事

東 雅宏 氏



白山市の小・中学生を調査したところ、年齢が上がるほど「早寝早起き朝ごはん」が崩れてきている状況がわかりました。そこで市では、子どもたちに自発的に「早寝早起き朝ごはん」を心がけてもらうため、「生活リズムモンスター攻略ブック」を作成しました。

この冊子は「早寝」「早起き」「朝ごはん」を妨げるものをそれぞれモンスターに見立て、そのモンスターを、記録をとりながらやっつけていくという内容です。モンスターには体力があり、例えば早起きを妨げるモンスター「ヨフカシー」ですと、体力は180です。9時までに寝ることができたらダメージポイント30、モンスターの残りの体力は150。9時から10時の間に寝られた

という場合、ダメージポイント10。10時までに寝られなかった場合は、モンスターの体力が10増えます。朝ごはんは食べた品数のほか、家族と食べたかどうかでダメージポイントが変わります。どうすればモンスターを倒せるかというのを、子どもたち自身が考えながら記録をとります。2週間ほどの取組のあと、体力が分からないボスモンスターを登場させています。2週間記録をとり、その後私どもに提出をしてもらい、倒せたかどうかを書いて返しています。

取組の前後に、生活についてのチェック項目を書きしてもらいました。その結果、テレビを見る時間の増加、テレビゲームの時間の増加、就寝時刻、起床時刻について、もともと乱れがちな子ほど取組後に改善する傾向が出てきました。朝食についても改善が見られ、特に品数についてはより多くの品数を食べるようになっています。子どもたちに感想を聞いたところ、「早く寝たら早く起きた」「たくさん食べることができた」と、子どもたち自身がいろんなことに気づいていると思われる感想が返ってきました。また保護者の感想からは、「朝食を楽しむことがわかった」「栄養のバランスを考えることができた」「親自身が生活を見直す必要があると感じた」と、家族にも変化・協力が生まれてきていることがわかります。なお保護者の方から朝食を作るのが大変だったという感想もあったため、朝食レシピを作ってカードと一緒に返しをしました。

取組から見えてきたものですが、このように“内側からの気づき”が大きいと思います。



生活リズムモンスター攻略ブック（抜粋）

事例発表  
3じゃれつき遊びで育つ元気な体・つながる心  
～早寝早起きおいしい朝ごはんと愛着形成の相乗効果～糸魚川市立  
大和川保育園  
主任保育士

田中麻美氏



現在、意欲がない・乱暴な言動で意思表示をする・スキンシップを嫌がる子どもが増え、保護者においても子育て力・養育力が低下の傾向にあります。遅寝傾向・朝食を食べない・テレビの制限が出来ない親子が増加しているという調査結果もあり、保育園では「早ね早起きおいしい朝ごはん」と「じゃれつき遊び」の取組を始めました。じゃれつき遊びは、愛着形成、他人との信頼関係の獲得、自己コントロール力の向上など、脳の成長に良い影響があるだけでなく、体力作りにも効果が期待できます。

まず、「早ね早起きおいしい朝ごはん」をテーマとした保育園健康教室を園児と保護者を対象に行いました。その後、何時に寝たか・朝ごはんは食べたか・家庭でじゃれつき遊びを行ったか・テレビの制限をしたかの4項目について、〇×形式でカレンダーに1か月間チェックしてもらいました。また、保育園では毎日30分間のじゃれつき遊びを行いました。実践後、子どもには「転ぶことが減った」「周囲とスムーズに関われるようになった」などの変化がありました。一方、生活リズムが乱れている子はじゃれつき遊びも楽しめないことがわかりました。保育士は、保育がより楽しく進められるようになり、保護者は、じゃれつきことに抵抗がなくなった反面、実行できない家庭もあることがわかりました。5年間の変化を見ると、就寝時間は大幅に改善された一方、朝ごはんはあまり改善されておらず、課題となっています。また、食事中にテレビを消すことを進めた結果、お手伝いをする子どもが増えました。カレンダーをつけることで自分たちの生活を振り返り、出来ることから変えてみようとする親子が多かったこと、大人の生活リズムが子どもの生活リズムに大きく影響していることを感じた親も多かったようです。

じゃれつき遊びを通して、子どもは人との関わりが楽しくなり、親は子どもとの関わり方がわかり、親子の愛着が深まる手がかりとなりました。生活リズムが整っていない子は効果が上がりませんが、園生活でじゃれつき遊びを繰り返す行い、子どもの良い変化を伝えていくことが、親の意識を変えていくことにつながると思います。保護者との協力関係を作り、家庭生活の安定を図ることが一番の課題であると考えています。

早寝早起きおいしい朝ごはん  
すぐろくの結果

基調講演

## 地域で創る！ 子どもの生活習慣

和洋女子大学教授  
**鈴木みゆき氏**

お茶の水女子大学大学院家政学研究科児童学専攻修了。医学博士。和洋女子大学人文学群心理・社会学類、人間発達学専修科でも発達支援コース教授、日本音楽著作権協会正会員経歴（最終学歴・主な職歴）。お茶の水女子大学大学院家政専門分野は、保育学及び睡眠学。現在は子どもの発達と生活リズムと乳幼児の保育と子育て支援を研究課題としている。



夜10時以降に寝る子どもたちが、2000年には1980年の2倍になっています。大人の生活が変わる中で子どもの生活リズムが深刻になってきています。

なぜ遅寝の子が増えたのか。コンビニエンスストアやテレビゲームの普及により、夜は明るくて便利になりました。これが大きな原因になっていると思います。日本は際立って遅寝国で、アメリカの高校生は夜11時前に半分以上が寝ている一方、日本の高校生のピークは11時から2時です。大人も不眠で、日本人4~5人に1人とされています。さらに、朝食の欠食率も上がっています。朝ごはんを食べている早寝早起きの子ほど機嫌が良く、排便の習慣がある。寝る、食べる、遊ぶがリンクして、1日の生活が成り立っています。

早起きが大切な理由ですが、私たちの生体時計は約25時間といわれます。そこで私たちの脳は朝日を浴びることによって、この時計をリセットし、リズムを整えていきます。ところが生体時計を司る視交叉上核（しこうじょうじょうかく）は、昼になると光をあててもあまり動かなくなります。

早寝が大切な理由ですが、寝ている間、特に夜10時から2時にはさまざまなホルモンが出てきます。骨や筋肉の成長に関係する「成長ホルモン」のピークは思春期で、次が幼児期と学童期です。夜眠っているとき、特に真夜中0時に多く出ます。もうひとつ、「メラトニン」というホルモンがあります。このホルモンは暗くないと出ません。なので夜遅くにコンビニエンスストアの光などを浴びてしまうと、メラトニンの分泌が遅れるというデータがあります。メラトニンの役目は、大きく分けて2つあり、1つは抗酸化作用、もう1つ重要なのは、思春期が来るまで第二次成長を抑えることです。メラトニンのピークは幼児期です。なので生活習慣の乱れた子は初潮が早いというデータが出ています。心と体のバランスをとりながら健やかに成長するためには、幼児期から中学生にかけての早寝が必要です。

また、体温は明け方安静にしているときが一番低く、脳と体を動かしやすくするため、起きると上がっていきます。上げるためには、エネルギー、朝ごはんが必要です。

遅刻する生徒は学力も低い。その遅刻の原因になっているのが、睡眠不足。睡眠不足で朝起きられない子は忘れ物が多いというデータもあります。幼児の場合も知的能力に影響します。5歳児の知能検査・発達検査に三角形模写がありますが、実は斜めの線というのは難しく、睡眠のリズムが乱れている子には書けない子が多いです。

※視交叉上核…体内時計がある、生体リズムの発信地。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与する。

まとめとして、まず、生活リズムを改善していくことが重要なのは、基本的に科学的根拠があるのだということ。家庭でできることとしては、睡眠の記録をつけるところから始めて下さい。そして朝カーテンを毎日少しずつ開けていき、だんだんと朝日を取り入れていく。朝ごはんを食べる。夜寝る前にだらだらテレビを見ない。私たち子どもの早起きをすすめる会が提唱しているのは、おやすみなさいツアー<sup>①</sup>といって、「玄関さん、おやすみなさい」、「お風呂場さん、おやすみなさい」と、子どもに電気を消させて、暗くしていくことです。また、どこかで大人が線を引かないと、子どもは放っておいても寝ません。一緒に寝ながら、寝かしつけるということが大切です。

政策の中でどうしたらいいかという、昼間の街の様子、夜の様子、それから保護者の意識も地域によってかなりの差があります。地域での担い手をつないでいくということが大切です。子育て世代が終わったらそこで終了ではなく、子育て中の世代へできることは何か、あるいはおじいちゃんやおばあちゃんができることは何かなど、家庭、学校、町、地域を支えていく担い手を作っていくということがこれから必要かと思えます。社会教育の場から考えると、やはり養育者の理解力も必要なので、もちろん家族の団欒も大切だと思えます。

最後に、子どもは地域の中で育っていきますので、皆さんには保護者が「子育て楽しい」と思える力を身につけていくサポートをしていただきたいと思えます。「おばあさん仮説」というものがあります。人間の脳は発達しすぎたため、もう母親が成人まで一人だけで育てることができません。なぜ人が他の動物と違って閉経後30年も生きるのか。それはおばあさんの知恵とサポートが必要だからです。行政も、それからもちろん学校も、保育園、幼稚園、地域すべてが、すてきなおばあさんなのです。みんなで子どもが育っていく知恵とサポートをしていくことが必要だと思えます。

### 生活リズム改善への提言

- 1) 睡眠に関する科学的根拠をきちんと説明できる「場」をあること→認識・知識・意識
- 2) 養育者が幼少時代どうだったかを思い出す→気づき
- 3) 1週間の睡眠記録をつけてみる。そのことを話し合う→事実の認識・意識
- 4) 教育の場から改善への具体的提言と繰り返しサポート→実践

### 家庭でできることを勧めよう

- ・早起きをさせる→10~30分  
不機嫌当然、じゃれてなだめる
- ・朝のカーテンをあげよう運動  
→もっと光を！まぶしくて当然、新聞取りに外に出る
- ・朝ごはんを食べよう→楽しくおしゃべり  
エネルギーが変わるものを
- ・夕食は決まった時刻に→就床時刻の鍵
- ・夜寝る前のTVに注意→だらだら9時過ぎ×
- ・おやすみなさいの聖なる儀式



# サブ プログラム



世界の朝ごはん (協力: 糸魚川国際交流協会)



市内小中学校の取組をポスター展示



スポーツ栄養講座「名選手は朝ごはんから」  
(協力: アルビレックス新潟)



はやおきくんミニ劇場  
(協力: 国立妙高青少年自然の家・上越教育大学)



ボール遊び de 体づくり  
(協力: アルビレックス新潟)



チアリーディングダンス  
(協力: NPO法人ワセタクラブ 北信越支部)



新聞ロール紙にお絵かき体験  
(協力: 新潟日报社)

## フォーラムまでの取組

7/16 全曜日  
出前講座  
「早寝早起きおいしい朝ごはんて  
人生激変!!」糸魚川市内の建設業協会 青年部



お仕事も  
正しい生活リズムで  
がんばって!

7/31 全曜日  
夏休み親子出前講座  
〈親子で農業体験/JAひすい〉



農業と  
食べ物の大切さを  
学んだよ

8/8 日曜日  
朝ごはんマンミニ劇場  
〈糸魚川ジオパークフェスティバル/青海海岸・ドームなぎさ〉



朝ごはんマン  
登場!

8/22 日曜日  
夏休み早寝早起き環境美化ボランティア  
〈押上海岸・国道8号バイパス〉 糸魚川市内の建設業協会



早起きして  
海岸をきれいに  
したよ

10/1 全曜日  
出前講座  
「早寝早起きおいしい朝ごはん」の  
驚くべき効果 〈明星セメント㈱〉



家族みんなで  
正しい生活リズム!

11/3 水曜日 11/7 日曜日  
普及啓発活動  
〈JA農業まつり/糸魚川市民会館ほか〉



はやおきくんと  
よふかしおなが  
大人気!

パネルディス  
 カッション

## 「正しい生活リズム」の定着から見えてくるもの —9歳までと9歳から—

富山大学大学院  
 医学薬学研究所 准教授  
**関根 道和 氏**



富山医科薬科大学卒業（医学博士）。ロンドン大学衛生学熱帯医学大学院修了。ロンドン大学インペリアルカレッジ経営大学院修了。横浜市立大学医学部付属病院などで内科医として勤務後、社会医学領域の調査研究に従事。

### 富山スタディからみた子どもの睡眠習慣と健康 —寝ぬ子は太る—

富山スタディとは、富山県の平成元年に産まれたお子さんが3歳の時に開始し、その後3年ごとに実施している調査です。3歳児の睡眠習慣を調べ、その10年後、中学1年生時に肥満の状態を調べました。結論から申し上げますと「寝ぬ子は太る」です。睡眠時間が9時間未満の子が10年後に肥満になる確率は、十分に寝た子の1.6倍。短くなるほど肥満は増えます。睡眠不足の子は生活習慣が悪いことも多いですが、それだけではありません。1つは成長ホルモン。筋肉や骨を作る以外に、脂肪の分解にも関係しています。分泌される夜に寝ないと、脂肪が分解されません。2番目、寝不足のときは交感神経が非常に活発になり、血糖値や血圧が上がります。要するにメタボになります。最後に食欲を調節するホルモン、レプチン・グレリン。寝不足はこのホルモンのバランスを崩し、結果的に過食になります。早寝、遅寝の習慣はずっと続いていく傾向があるため、就学前に良い生活習慣を身につけたほうが良い。そして子どもの生活習慣には、社会的な背景があります。ですから、地域社会や保護者の協力がぜひとも必要です。1つは地理的な要因。急速に発展している地域は生活も急激に変わるので、肥満になりやすい。もう1つは家族構成。三世代家族の子は早ね早起き朝ごはんが守られていますが、おじいさん・おばあさんの影響が間食が多い。また、お母さんが肥満または常勤の仕事を持っている子は肥満になりやすい生活が増えます。遺伝もあります。やはり同じ生活をしているので、親子で肥満になりやすい。ですから家族全体で良い生活を作っていただきたいと思います。

糸魚川市立能生小学校  
 校長  
**池原 栄一 氏**



●昭和27年生まれ●昭和51年／新潟県教諭に採用される●平成20年／糸魚川市立能生小学校勤務現在に至る。糸魚川市学校保健会理事、糸魚川市小学校校長会副会長●平成21年／糸魚川市子ども一貫教育方針策定委員会委員長

### 子どものよりよい生活習慣づくりを目指してメディアと上手につき合おう

まず結論を先に述べます。1つは、生活リズム作りに特効薬はない。2つ目、人のせいにはせず、世の中のせいにはせず、大人も子どもも自分の問題として考えること。3つ目、特に大人はその大切さを根負けすることなく教え、伝え続けること。4つ目、子ども自身が、各家庭が、できることからやってみること。この4つが、私の結論です。能生地域での取組についてですが、具体的には、各学校で取組んできたことを発表し合う場をもうけました。また、自分の生活を振り返るきっかけになってほしいと、メディアを減らした場合のプラス面を出し合いました。さらに地域をあげて同じ時期に、テレビ・ゲームは2時間までという強調習慣を実施しました。これは大変効果があったと思います。その他、どのような影響があるかなどをチラシに載せたり、ケーブルテレビを通して地域に発信しました。成果や感想として、子どもたちが自分で時間を考えて接するようになってきている。ルールを決めている家庭が多くなってきたと思います。課題ですが、平日は守れるが、休日はなかなか難しい、家庭の事情でなかなかできない。私は、できることをひとつでも増やしていくことが大事だと考えます。学校も行政も、アイデアをいろいろ出したり機会をもうけたりしなくてはならないと思います。糸魚川市で取組んでいる子ども一貫教育も、そこに意味があるのではないのでしょうか。もう1つ、子ども自身にメディアと接触する時間を自分でコントロールできる力をつけさせたいと考えます。生活リズムづくりの基礎ができていると、一時は乱れても元に戻る力が人間にはあると思います。これをやっぱり大事にしていきたい。0歳というよりも、マイナス1歳からの取組がやはり大事ではないでしょうか。

新潟日報社 上越支社長  
**渡辺 英美子 氏**



1959年、新潟市生まれ。東京女子大文理学部卒。1982年新潟日報社入社。本社編集局報道部長代理、情報文化センター情報文化部長、販売事業本部読者ふれあい部長などを経て2010年4月から現職。

### 子どもの育ちをどう支える —家庭、地域、学校—

子どもを育てるためには、人の手と目が必要です。そして大人自身が時間的・精神的なゆとりを持っているという事が大切です。しかし、さまざまな問題を抱え、ゆとりが失われている現実があります。家庭で担いきれなくなった部分は、地域や社会全体で支えていく必要があります。そのため、新たな地域のネットワークづくりをどうしていくかが問われています。生活実態調査の結果で、小学生の約5割、中・高校生の約6割が忙しいと感じ、小学生約5割、中学生は7割近くが疲れやすいと答えています。また、携帯電話を使う時間が高校2年生では平均76分と、携帯電話に長時間接触していることが疲れや不眠の一因になっているということがわかります。厚生労働省の全国調査によると、1日2時間以上携帯電話を使う生徒は、中学1年生から増え続け、ピークは高校2年生で、男子は35%、女子は46%。消灯後に毎日メールをしている高校生は男子で18%、女子は27%です。布団の中で携帯電話を使うと、眠りにくくなる恐れがあるともいわれています。今の携帯は多機能型です。大人は、子どもがどんな風に携帯電話を使っているのか、よく知りません。大人はその危険性をおさえておかなければならないのです。有害サイトの閲覧を制限できるフィルタリングサービスを使おうね、とか、夜寝る前の数時間は携帯を使わない、ということも、健康と安全を守るために、家族で一緒に決めると良いと思います。情報を得るには、さまざまな手段があります。それぞれのメディアの特性を知って、賢く付き合う必要があります。情報をうのみにしたり流されたりせず、自分の頭を使って考えていく、メディアを読み解いていく、それがメディアリテラシーという力です。これからの社会はますます情報をどう手に入れるか、情報をどう扱うかが重要になると思います。それによって自分の生活も見直せるし、より良い生活が目指せると思います。

## ディスカッション

コーディネーター

筑波大学 教授 田中 統治 氏



筑波大学人間総合科学研究科教授、教育学系長、学校教育学専攻長 ● 専門分野 / カリキュラム研究、教育社会学 ● 主な社会的活動 / 文部科学省中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会・教育課程企画特別部会、高校部会 専門委員 (平成18~21年度)・文部科学省初等中等教育局視学委員 (平成22年度) ほか

【田中】関根先生、9歳以後のメディアと睡眠の関係について何かコメントをいただけますか。

【関根】富山県の高校1年生の携帯電話所持は約93~94%です。使用時間は携帯のメールが平均で2~3時間。6時間以上が5%ほどいました。やはり携帯、特にメールの使い方というのは考えていかなければいけないだろうと思います。携帯メールを多く使う方は不眠が多い。寝付けないから使っているという可能性もあります。それから、携帯メールをする時間が長いほど、学校に行きたくないと思っている子が多い。要するに行きたくないかわりにメールに走る。となると、対策としてはただ単に長メールをやめましょうということではなくて、学校生活が充実するような方向性も同時に展開していく必要があります。

【田中】9歳までと9歳からというテーマですが、なぜ9歳なのかというと、教育学では9歳くらいまでは他律、親が子どもを律していくという年代に当たるのですが、9歳以降になりますと、今度は子どもが自律しようとする年代にさしかかってきます。生活リズムの問題を考えるときには、前半期の他律の時期の問題だけではなくて、後半期の自律の時期の問題も一緒にあわせて考えていかなければいけないのではないかという趣旨で、9歳までと9歳からということを強調しております。

【渡辺】中学生くらいの年になりますと、寝不足になったら自業自得、困れば自分でどうにかしようとする。親としては、子どもが小さいうちにしっかりと生活習慣を体得させることと、いろいろな情報を取り入れながら自分の頭で考えることができる子どもにしていくことが大切かなと思いました。

【田中】早いうちに生活リズムは身につけておいたほうがいいとのことですが、手遅れという人たちは今から修復可能なのでしょうか。

【関根】良い生活習慣を継続するというのが一番なのですが、一時期においてでも、できるときにしっかり良い方向に持っていけば、リスクを少しでも下げられるのではないかと私は捉えています。ですから、いつからでもいいと思いますので、ぜひ出来る時から始めていただければなあと思っております。

【田中】寝不足社会だと日本は言われていますが、池原先生、糸魚川は大丈夫でしょうか。

【池原】全国学力学習状況調査から、全国平均と比べても、決して糸魚川だけ遅寝ということはないと思います。

【田中】やっぱりこの運動を始めての効果もあるんでしょうね。やればやるほど、少しずつでも手ごたえの出るのがこの生活リズムを整える運動ではないでしょうか。渡辺さん、日本の企業って、残業が厳しすぎますよね。ライフワークバランスという言葉が出てきていますが。

【渡辺】古くは育児休業制度ですとか、介護休業、短時間勤務ということが言われてはいるんですけども、中小企業で

は、まだまだ難しい点があると思います。ですが、もっと男性の方に子育ての楽しさを感じてもらいたい。子どもと一緒に過ごせる年月というのは思いのほか短いので、大変なことがあっても、それを楽しむくらいの明るさを持ってほしいし、周囲も応援してほしいし、行政も育児休業制度の取得や勤務の短時間化などの両立支援策を推進してほしいと思います。

【田中】会場の方から、ご質問などがありましたらどうぞ。

【会場】今の子どもたちは小さいころからの生活体験が乏しいので、他律の間はメディアには接しないで自分で考えてやるようなお手伝いや本の読み方などを身につけ、その後でメディアに接すれば、メディアを極力見ないような習慣が体につくのでしょうか。

【池原】確かに子どもたちが思いきり体を動かして遊ぶような体験というのは、小さい時に済ませなければならぬと思います。ただ現実には、メディアとの接触を完全にコントロールできるかという、ちょっと難しいのではないかなと。ですから、「テレビに子守りをさせないで、テレビゲームに子守りをさせないで」ということを、各々が気をつけなければならぬと思います。

【田中】子どもが自分の部屋、個室に入っちゃうと、なかなかコントロールできないという面もありますよね。正しい生活リズムというテーマで、考えてまいりました。生活リズムというのは、すべての私たちの生活において一番ベースとなるとも大事なものだというのが、よく分かったと思います。私たちは極力健康上のリスクを下げねばいけないと考えます。予防のために、親としてきちんと子どもを育てていくために必要なさまざまな情報を、今日は共有できたのではないかと思います。この情報を広め、子どもをみんなの力で育てていこうということにつなげていきたいですね。親だけに子育ての責任を負わせるような動きがありますけれども、手を貸してほしいときに、みんなで手を貸して、それを助けてあげようとする地域にしたいものだなあと思います。そしてもう一つは、これを続けようということですね。糸魚川市は0歳から18歳までの一貫教育ということで、一貫して見守るというバトンリレーのような教育を目指しています。ぜひ次の人たちに、いいバトンを渡していけるような、そういう社会でありたいなあと思います。





朝ごはんマン  
(糸魚川市キャラクター)

明日の朝はちょっと早く起きて、  
家族みんなでおいしい朝ごはんを食べませんか？

できることから、始めてみよう！



はやおきくん



はやねちゃん



あさごはんまん



みそしるちゃん



よふかしおに

© やなせたかし

発行

いといがわ子どもの生活リズム向上全国フォーラム実行委員会  
事務局／糸魚川市教育委員会こども課 Tel.025-552-1511 (代表)