

提 言

青少年育成について
「規則正しい生活習慣づくり」
～生活リズムの安定～

平成28年 1月20日

小郡市社会教育委員の会

はじめに

近年の急激な社会の変化は目まぐるしく、情報化、都市化、家族の形態の変容といった子どもを取り巻く環境は複雑多様化しています。

大人の生活パターンも夜型傾向にあり、それに伴い子どもの睡眠や、睡眠時間に影響が及んでいます。大人は「子どもの生活習慣づくり」の大切さは理解しながらも子どもの生活習慣づくりが出来にくい現状にあることは否めません。

中・高生においては、スマホ依存・メディア使用等が睡眠を奪う原因となり、学習効果も上がらず、また、心身の病をも引き起こす結果となっています。

子どもが健やかに成長していくためには、「規則正しい生活習慣（良い睡眠＝早起き・早寝）」が大切であり、良い睡眠は人の一生を左右する程重要なものであると言われています。

このようなことから、「規則正しい生活習慣づくり」を大人達の問題として捉え、健全な子どもの成長につなげていくことは、大人の責任であると考えます。

そこで、小郡市社会教育委員の会では、このことを踏まえ提言のテーマを「青少年育成について」、提言の視点を「規則正しい生活習慣づくり～生活リズムの安定～」と決めました。

小郡市においても、すでにいろいろなところで「規則正しい生活習慣づくり」の取り組みが行なわれていますが、社会教育委員としての視点から子どもが育つ環境を、学校、家庭、地域として調査・研究を重ね、現状と課題を見つけ、この3つの環境がどのように連携していけば効果的かを検討し、これまでとは違った角度からの提言としてまとめました。

平成28年 1月20日

小郡市教育委員会
教育委員長 殿

小郡市社会教育委員の会議では、昨年度末より教育委員会への提言について取り組んでまいりました。今年度になり提言テーマを「青少年育成について」、提言の視点を「規則正しい生活習慣づくり～生活リズムの安定～」と決定し、調査・研究を重ね審議いたしました結果を、ここに提言いたします。

小郡市社会教育委員の会

委員長	高田	未子
副委員長	福山	正則
委員	赤岩	康治
	木下	綏子
	楠	良司
	近藤	忠義
	柴田	二三香
	杉町	成子
	田中	晃祐
	棚町	博文
	帆足	徳男
	松葉	智子
	森田	清
	森田	由美子
	米田	菅子

平成27年度 全体会議開催状況

第1回	平成27年	5月	1日
第2回	平成27年	6月	22日
第3回	平成27年	8月	6日
第4回	平成27年	10月	2日
第5回	平成27年	11月	20日
第6回	平成28年	1月	20日

平成27年度 部会開催状況

- ・学校部会（4名） 平成27年 9月 7日
- ・家庭部会（5名） 平成27年 9月14日
- ・地域部会（5名） 平成27年 9月 1日

(五十音順)

1. 「規則正しい生活習慣づくり」における子どもが育つ環境の現状と課題

(1) 学校部会

<現状>

① 朝食について（小郡市内小学生の食べている指数）

- ・一番数値が高い学校 93.1% 低い学校 71.4%

*高い学校は6年生が朝食の準備をしている。

- ・朝食を食べない親が増えている。その家の子は朝食を食べていないことが多い。

- ・親が朝食を準備していても、子どもは食べずに学校へ行く。

*親が先に家を出る。子どもはぎりぎりまで寝ている。

② 就寝時間について

- ・決まった時間に寝ていない子どもが多い。

*中学生は塾の関係がある。

（現在5割くらいの生徒が塾に通っている）

- ・携帯、スマホ（中3で8割持っている）の利用

*就寝時間が遅くなり起床時間に影響している。

③ 祖父母が育てている家庭が増えている。

④ 小学生で、午後11時以降に寝るのは問題があるのでは？

<課題>

○母子家庭、父子家庭、共働き、貧困に近い家庭が多くなっている。

○学校ではさまざまな学習会・懇談会等実施しているが、課題を持つ子の保護者はほとんど参加しない。周りとのコミュニケーションをなかなか取ろうとせず、孤立している。その家庭に対してどういう支援が出来るのか？

○地域の行事への参加呼びかけ（ラジオ体操、祭り等）

○あいさつ（声かけの工夫）→時間帯によっては何と声をかけてよいか子どもは知らない。

(2) 家庭部会

<現状>

- ・ 「規則正しい生活習慣づくり」の必要性は理解できているが、核家族、共働き等生活環境の変化により“ねるちゃん けすちゃんカレンダー”の取り組みも難しい現状にありその指導にも苦慮している。＝家庭教育担当
- ・ 少子化、核家族化の影響により家族のふれあいや家庭内のコミュニケーションが不足がちになっている。
- ・ メディア（テレビ、ゲーム、スマホ）利用による弊害が少なくない。睡眠時間のとり方（夜更かし）により、授業に集中できない事例や生理の低年齢化など、心身に及ぼす影響が大きいことが指摘されている。
- ・ 家庭教育学級への参加者は対象者の一部にしか過ぎない。全体に周知徹底させる取り組みを今後行なっていく必要がある。

<課題>

- ・ 「規則正しい生活習慣づくり」は当然のことながら家庭が中心になって行なうべきことであるが、それが出来ない現状に対しどう保護者に手を差しのべるか。（保護者の生活リズム中心になっている）
- ・ 地域、行政が協育の精神で最優先に取り組む。
- ・ 多様な家庭生活が多い現状ではあるが「規則正しい生活習慣づくり」が何故必要かを機会あるごとに根気よく保護者へ説明し、理解を得るよう努力する
→学校との連携
- ・ 経済的に恵まれない家庭の子への支援

(3) 地域部会

<現状>

○各小学校区協働のまちづくり事業を基本としての地域の現状

味坂小学校区	味坂っ子通学合宿、味坂っ子のつどい など
御原小学校区	歴史探索ウォークラリー など
立石小学校区	ウォークラリー、花いっぱい運動、ラジオ体操、 夏季キャンプ（各自治会）など
三国小学校区	お月見会、グランドゴルフ（各自治会）など
のぞみが丘小学校区	新家庭教育宣言（福岡県PTA連合会事業） 朝のあいさつをしよう、甕島キャンプ など
東野小学校区	地引き網、基山登山（大原小学校区と合同）、 ウォーキング大会 など
大原小学校区	基山登山（東野小学校区と合同）、子育て世代の 保護者との交流会、地域探索ウォークラリー など
小郡小学校区	お泊り合宿、まなざしパトロール、いかだ大会 など

○各自治会等の取り組みとしては夏休みのラジオ体操といった取り組みがなされている。

○あいさつ運動、下校時見守り隊、地域パトロール等により地域の人と子どもたちの交流の輪が広がっている。

<課題>

- ・「規則正しい生活習慣づくり」については基本的には家庭が中心となるものである。各校区での青少年事業の取り組みとしてはイベント的なもの（通学合宿、キャンプ、夏休みのラジオ体操）が多いのが現状であり、今後、どういった形で地域と家庭・学校が連携して取り組むかが課題である。
- ・地域住民が子どもたちへの声かけ（特に夕方の帰宅時間など）

2. 取り組み

【提 言】

- ① 「朝日を浴びて『ラジオ体操』をしよう」を合言葉に、家庭・学校・地域にラジオ体操の推進を呼びかける。まずは行政区で取り組み、小郡市全体での取り組みに発展させる。
 - ・ 各自治会の行事として、自治会役員や老人会、子ども会などが連携を密にして横のつながりが出来るよう盛り上げていく。
まずは夏休み後半の取り組みから始め、新学期に向けて生活リズムが整うようにする。
- ② 「規則正しい生活習慣づくり」をすべての家庭で取り組むため、幼稚園・小・中学校の入学式の日には校長（園長）先生及びPTA会長が「生活リズムの大切さ」についての資料を活用しながら保護者に説明し、家庭教育の更なる啓発に努める。

～ 説明の趣旨 ～

ア) 早起き

- ・ 朝7時までには起きる。

幼児期からなるべく自分で起きるよう、努力・工夫を本人と保護者が積極的に行う。

イ) 朝食をとる

本人の命・健康に係ることがない限り、保護者は朝食をとらせることに努める。

ウ) 早寝

小学生は遅くとも夜9時までには就寝させる。

中学生以上は可能な限り、睡眠時間を7時間は確保するよう、本人・家族が努力する。

- ③ 小郡市民へアピールする。

ア) 広報おごおり

まず始めは提言の内容を掲載し、次号からはマナビィ・ステーションのページにキャッチフレーズを掲載する。

見えるか計画

朝日を浴びて（早起き）ラジオ体操（地域の中で交流）

早起き、早寝で、脳は育つ

イ) 小郡市役所ホームページ

ホームページ上にも、提言のコーナーを設け、提言の趣旨や内容等を掲載する。また、他の関係機関が取り組んでいるアドレスにリンクさせるなどの工夫も必要。

おわりに

青少年育成については、市・学校・PTA・地域と長年にわたり取り組まれてきている課題です。平成18年に「早寝、早起き、朝ごはん」の国民運動が推進され、平成25年から「ねるちゃん、けすちゃん」が県の教育ビジョンとして取り組まれ、そして、PTA連合会の取り組み「新家庭教育宣言事業」ときめ細かな取り組みがなされております。しかしながら、社会の急速な変化はまた新たな課題を生み、子どもを取り巻く環境は厳しいものとなっています。時代のニーズに合った取り組みが必要になるのは、当然のことです。

小郡市では、今「協働のまちづくり」の中で青少年育成の取り組みがなされており、「地域の子どもは地域で育てよう」と、住民同士との繋がりを深めながら立ち上がっています。

このような動きの中で、社会教育委員は地域と行政の架け橋として常に地域にアンテナを広げ、より多くの声を聞き生かしていくよう、更なる取り組みに力を注いでいきたいと思っています。

今回は、青少年育成という幅広いものの中から、「規則正しい生活習慣づくり」「より良い睡眠（早起き、早寝）」について考え、子どもたちが健やかに成長することを願って提言いたしました。

私たち大人がそれぞれの立場で自分が支援できることは何かを考える機会になればと思っています。

更に、今回の提言が小郡市全体の取り組みとして展開され子ども達の笑顔があふれる小郡市になることを願っています。

小郡市社会教育委員の会

【事務局】

小郡市教育委員会 生涯学習課

電話 0942-72-2111 (内線 523)