

みみよりな話

早寝早起き朝ごはん条例の制定 (北海道日高町)

北海道日高町で、「日高町生きる力を育む早寝早起き朝ごはん運動の推進に関する条例」が制定されました。

この条例は子供たちを健全に育成するために早寝早起き朝ごはん運動を推進し、子供の生活習慣を整えることを目的としています。そして、子供の心と身体の健康を保持増進し、たくましく生きる力を育むことを目指し

ています。
このような取り組みは全国的にも珍しく、「子供たちの生活改善の取り組みは家庭は勿論のこと学校や地域、行政が一体となって推進しなければ、実効性のある継続した取り組みにはならない」という考えのもと、今回の条例制定に至りました。

北海道は、全国体力・運動能力運動習慣等調査において全国的に低い状況にあり、子供たちの生活習慣のあり方に課題があると日高町は考えています。今回の取り組みを通して、子供たちが基本的な生活習慣を身につけるきっかけになることを願っています。

情報通！

「楽しい子育て全国キャンペーン」

～家庭で話そう！我が家のルール・
家族のきずな・命の大切さ～

三行詩優秀作品の表彰式開催

楽しい子育て全国キャンペーンは、公益社団法人日本PTA全国協議会との共催により文部科学省が実施した取り組みです。この取り組みは「早寝早起き朝ごはん」といった子供たちの基本的な生活習慣づくりなど、家庭教育の大切さや命の大切さについて、親子や家族で話し合い一緒に取り組むことを呼び掛けています。右記は「早寝早起き朝ごはん」全国協議会会長賞です。

応募総数 149,669 作品

| | |
|--|-----------|
| 小学生の部 ねるまえのおやすみぎゅうは 一日のごほうびみたいだな | (沖縄県 1年生) |
| 中学生の部 早寝早起き朝ごはん 基本だけれど母さんは 遅寝早起き朝ごはん 母さんいつもありがとう | (長野県 3年生) |
| 一般の部 体も態度も大きいけれど 寝顔は小さい頃のまま かわいい我が子におやすみなさい | (京都府 一般) |



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)イースリー、(株)伊藤園、(株)内田洋行、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚ウェルネスベンディング(株)、キッコーマン(株)、(株)good deli、コカ・コーラ イースト ジャパン(株)、シダックス(株)、(株)小学館集英社プロダクション、西洋フード・コンパスグループ(株)、東京急行電鉄(株)、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本ケロッグ(同)、日本マクドナルド(株)、(株)明治、(株)悠光堂、雪印メグミルク(株)、(有)ルーティ、(株)若葉共済会

【公益法人等・個人会員】

(一社)家の光協会、(公財)上廣倫理財団、(認定NPO)おやし日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、学習塾 みち、(一財)学生サポートセンター、(公財)学校給食研究改善協会、子どもの早起きをすすめる会、(公財)才能開発教育研究財団、(公財)実務技能検定協会、(一財)社会通信教育協会、上越教育大学、(学)昭和学院、新宿柏木クラブ、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、(公社)全国学校栄養士協議会、全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会、(公社)全国子ども会連合会、(福)全国社会福祉協議会全国保育協議会、全国専修学校各種学校総連合会、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財)タノン健康栄養財団、東京学芸大学、(公財)図書館振興財団、(公社)日本一輪車協会、(公財)日本英語検定協会、(公財)日本漢字能力検定協会、(NPO)日本子守唄協会、(公財)日本女性学習財団、(公財)日本数学検定協会、(NPO)日本成人病予防協会、(公財)日本体育協会日本スポーツ少年団、(公社)日本調理師会、日本PCA教育振興会、(公社)日本PTA全国協議会、(一財)日本ユースホステル協会、(公財)日本リトルリーグ野球協会リトルリーグ東京連盟、(公財)日本レクリエーション協会、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園、文教大学、(公社)母子保健推進会議、(一社)マザー・ニア、(公社)マナーキッズプロジェクト、U&Uクラブ、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究所、佐々木貴康、清水浩利、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作
推進会員数:79(平成28年4月現在)

早寝早起き朝ごはん ニュースレター



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 平成28年4月1日
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL:03-6407-7767 FAX:03-6407-7699 E-mail: hayane-hayaoki@niye.go.jp

第15号

<http://www.hayanehayaoki.jp/>



文部科学大臣
馳 浩

日頃から「早寝早起き朝ごはん」国民運動に御協力いただき、誠にありがとうございます。

この運動は、子供たちの基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘され、社会全体で取り組むべき重要な課題として認識されたことなどを背景に、平成18年から国民運動としてスタートして10年が経過し、この4月から11年目に入りました。

学校とPTAが連携した活動や、地域の団体と教育委員会、保健福祉部局等が連携した活動、企業とのタイアップなど、日本全国で様々な活動が展開されてきており、関係者の皆様の御努力に深く感謝申し上げます。

この運動の成果として、朝食を毎日食べる小学校6年生の割合が運動開始前の平成15年に比べ27年は12.2ポイント増加するなど子供たちの生活習慣に改善傾向が見られるようになりました。その一方で、スマートフォン等の所有割合やインターネットとの接触時間の増加などにより生活リズムが乱れやすい環境にある中高生に向けた取組の重要性も課題として指摘されています。

このため文部科学省では、平成27年度から、中高生の生活習慣改善に向けた家庭と学校、地域の連携による先進的な取組を推進する事業を実施しています。今後、その効果を検証・分析し、全国に中高生の生活習慣改善の取組を広めていくこととしています。

文部科学省は引き続き協議会と連携し、子供たちの基本的な生活習慣の定着に取り組んでまいります。皆様には、今後とも「早寝早起き朝ごはん」国民運動の一層の充実に御尽力いただきますようお願い申し上げます。

こんな活動に取り組みました!

家庭教育支援研究協議会 事例発表

1月29日(金)

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

文部科学省主催「平成27年度全国家庭教育支援研究協議会」において、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の取組みと題し、事例報告を行いました。

全国各地で家庭教育に関する様々な活動に携わっている方々が参加する同協議会は、「早寝早起き朝ごはん」国民運動の普及の場として非常に有意義な機会となりました。

報告終了後には、当協議会作成の各種ガイドブックについて多数の問い合わせがあり、今後の各地域における活用促進につながりました。



小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド

—保護者・指導者向け—

完成のお知らせ

小学生の保護者の方々をはじめ、学校教員や地域の大人の方々などに、広く「早寝早起き朝ごはん」の重要性を知っていただくため、新たにガイドブックを作成しました。子供たちが、自分で一日の生活の様子をチェックできる付録付きです。

ぜひ、ご家庭や学校での指導にお役立てください。ご希望の方は当協議会HPよりお申し込みください。

URL : <http://www.hayanehayaoiki.jp/download.html>



全国ではこんな活動・取り組みをしています!

「朝勉&朝弁」で学習と基本的な生活習慣の定着!

～保護者、学校、地域コミュニティの協働の取組～

古賀市立古賀東中学校PTCA学力向上支援委員会

2012年度保護者からの提案で「朝勉」の事業をスタートしました。これは、当時多くのメディアで社会人の「朝活」が時間の有効活用として推奨され話題になっていたため、そのコンセプト(構想)を参考に生徒たちの学習習慣の改善を図ることを目的に学校と保護者で協力して実施に至りました。

そんな中、朝食を食べて来ていない生徒の存在が少しずつ目立つようになり、そのような状況から地域コミュニティのみなさんの積極的な協力を得て、現在の「朝勉&朝弁」を運営できるようになりました。

「朝勉&朝弁」では毎週月、水曜日の7:30から登校生徒に温かいおにぎりとスープを提供しています。お米やスープの材料は校区内外の生産者のみなさんから、また調理については地元の農産品加工で注目されている女性グループのサポートをいただいています。経費の財源はPTCAのOB会のみなさんや学校行事のときの生徒会の募金活動などで賄っています。

事業を運営して3年が過ぎ、地域コミュニティの一員としてや保護者として生徒の学力向上に微力ながらお手伝いできればと考えますが、将来的には「朝勉&朝弁」に出席していた生徒たちが卒業し、後輩である在校生たちの学習のアドバンスなどを担ってくれるような日が来ることを期待しています。



データでみる「早寝早起き朝ごはん」

「全国睡眠意識調査」

～20歳～30歳代の半数以上が就寝直前までスマートフォン使用。そのうち7割が不眠症の疑い!?～
(味の素株式会社)

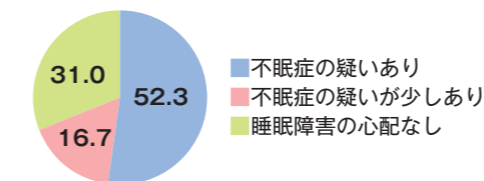
全国の20～70歳代の男女、1200名に行った「全国睡眠意識調査」で20～30歳代の半数以上が就寝直前までスマートフォンなどの携帯端末を使用し、そのうち約7割に不眠症の疑いがあることがわかりました。

就寝直前のスマートフォンの使用はブルーライト等の刺激によって睡眠を促すホルモンであるメラトニンが出にくくなり、体内時計のリズムが狂うことではよく知られていますが、今回の調査で不眠症というリスクも明らかになりました。今回の調査

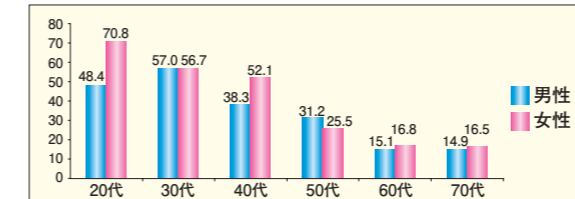
では、世界保健機関(WHO)が中心となって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法(アテネ不眠尺度)を用いて調査しました。

日本は、子供(0-36か月)の合計睡眠時間が世界一短いと言われています。このような子供の睡眠時間の問題を改善するためにも、「不眠症の疑い約7割」という親世代の問題にも目を向ける必要があるのではないのでしょうか。

20～30歳代の不眠の疑い



就寝直前までスマートフォンを利用している人の割合



アテネ睡眠尺度

1. 寝床についてから実際に眠るまで、どのくらいの時間がかかりましたか?
2. 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか?
3. 希望する起床時刻より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか?
4. 夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか?
5. 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか?
6. 日中の気分は、いかがでしたか?
7. 日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか?
8. 日中の眠気はありましたか?

※各設問に0～3点の4段階で回答し、合計点が(1～3点)…睡眠がとれています。(4～5点)…不眠症の疑いが少しあります。(6点以上)…不眠症の可能性が高いです。と評価する。

出典：味の素(株)「全国睡眠意識調査」(2015)

つないでいこう♪「早寝早起き朝ごはん」

ここは、「早寝早起き朝ごはん」国民運動に関わっている人同士がつながっていくコーナーです!
次はあなたとつながるかも!? ^ ^ v

お名前

衛藤 寿一 さん

ご所属

杉並区立和田中学校
地域本部



「早寝早起き朝ごはん」との関わり

地域本部の学習支援活動の一つである土曜学校(通称:ドテラ)の運営に対し、3年前から「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の支援を頂いています。

ひとこと♪

土曜日の午前中に生徒の自習をサポートするドテラは、「早寝早起き朝ごはん」の習慣化の推進と規則正しい生活リズムの確保に繋がる学習支援活動です。学習ボランティアの面々は学力向上の手助けのみならず、挨拶、読書の生活指導も積極的に行っています。

21人目

お名前

大波 隆宏 さん

ご所属

「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会ボランティア



「早寝早起き朝ごはん」との関わり

2011年からキャラバン隊に参加し、全国各地で「早寝早起き朝ごはん」のPR活動をしています。

ひとこと♪

キャラバン隊は、全国各地の子供たちに、楽しいクイズ等やキャラクターとの触れ合いを通して、「早寝早起き朝ごはん」の啓蒙活動を行っています。未来を担う子供たちの健やかな成長のため、保護者の方も一緒に、生活リズムや生活習慣全般を見直していただく機会になれば幸いです。

22人目



「早寝早起き朝ごはん」全国フォーラム及び総会のご報告

日程：平成28年3月10日(木) 13:30～16:45

場所：国立オリンピック記念青少年総合センター【カルチャー棟 小ホール】

「早寝早起き朝ごはん」全国フォーラム

3月10日(木)に「早寝早起き朝ごはん」全国フォーラムを開催いたしました。全国協議会会員をはじめ、教育関係者や一般の方など約220名の参加がありました。

今年は「食」をテーマに、朝ごはんをはじめとした食生活を通して子供の生活リズムについて考えるトークセッション、昨年からお願いしているかきのみ園のオープニングや毎年好評をいただいている子守唄コンサート等を行いました。



主催者挨拶

◎オープニング

渋谷区山谷かきのみ園の園児が歌とダンスでオープニングを盛り上げてくれました。

今回は「手と手をつないで」という歌と「ふりかけパラパラ」というダンスを、元気いっぱいに発表をしてくれました。

参加者の皆さんも元気な園児の姿に大きな拍手を送っていました。



かきのみ園の園児のダンス

◎「早寝早起き朝ごはん」全国協議会総会

平成27年度事業報告と平成28年度事業計画について山本裕一事務局長から説明を行いました。

平成27年度事業報告では、啓発資料の配布実績やキャラバン隊の活動状況などの報告を行いました。平成28年度事業計画では10周年記念式典の開催や全国協議会としての新たな取り組みを検討するため、現在の子供たちの生活習慣の実態や家族のライフスタイル等についての調査などの計画について説明しました。



全国協議会総会

◎トークセッション

「子供の今と未来をつくる生活リズム～食生活から考える早寝早起き朝ごはん～」をテーマとし、朝ごはんをはじめとする食生活を通して子供の生活リズムについてトークセッションを行いました。

今回のトークセッションは、和洋女子大学鈴木みゆき教授にコーディネーターを務めていただきパネリストには、文教大学専任講師の青山鉄兵氏、スポーツ庁長官でありソウルオリンピック金メダリストの鈴木大地氏、学校法人服部学園理事長で「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の副会長でもある服部幸應氏をお迎えしました。

今回はテーマが「食」ということで、服部氏の朝ごはんの写真が紹介される場面もあり、参加者も大変興味を持って話を聞いていました。

各パネリストの方からは、ご自身の経験や、調査研究の成果など、大変説得力のあるお話をさせていただきました。アンケートでも、「コーディネーター、パネリストの幼少期やご家族など、具体的な話を聞くことができ良かった」「研究結果やデータなど大変興味深いものがあった」という感想をいただきました。



トークセッションの様子

◎事例発表

島根県雲南市立大東中学校の校長土江氏、養護教諭の藤原氏に「メディアと食に関する取組～学校保健委員会と生徒会健康委員会の連携から～」と題して事例発表をしていただきました。

発表では、大東中学校が抱えていた課題である給食の残食が多いことや、メディア機器の長時間接触について説明いただき、そのような課題を解決するためには学校や地域社会、家庭などの連携が大切であるという発表をいただきました。

参加者のアンケートからは、「PTAと生徒会の連携、地域を巻き込んでの活動は素晴らしいと思いました。」「残食ゼロの取組が素晴らしい。」などの感想が寄せられ、大変好評いただきました。



事例発表の様子

◎子守唄コンサート

(語り:西館好子 弾き語り:藤井秀亮)

クロージングにNPO法人日本子守唄協会の子守唄コンサートを行いました。今回は、ギターの弾き語りによる子守唄を行い、参加者からは「家族に聞かせたいです。」「しみじみしました。」「心温まる歌声でした。」などの感想をいただきました。



子守唄コンサートの様子

◎アンケートについて

アンケートでは、「朝食に一手間加えたい」、「地域でできることを模索していこうと思いました」などの声をいただきました。全国協議会として、今後とも子供たちの基本的な生活習慣の確立のために普及・啓発活動を行っていくとともに、本フォーラム参加者のように自ら実践していこうと考えている方たちとの連携を深めていきたいと感じました。

本フォーラムに参加して、今日または明日からご家庭や地域会社等でお子様や自分のために何か実践しようと思いましたか

