

# みみよりな話

## スマートフォンと子育て ～第1回～

セガトイズが10月14日～16日、インターネットを通じて全国の4～8歳の第1子を持つ20～49歳の母親800人を対象に「スマホを使用した子育て」に関するアンケートを実施しました。その結果、63.3%が「子どもをスマホで遊ばせたことがある」と回答し、そのうち、「よくないことだと思う」と「ややよくないことだと思う」が合わせて76.3%に上り、「よくないこと」だと認識しつつ使用しているという実態が見えてきました。

とはいえ、忙しい毎日の中でスマートフォンに頼ってしまうときもあるでしょう。そこで、各分野の専門家に子育てにおけるスマートフォンとのつき合い方について聞いてみようと思います。

第1回は和洋女子大学人文学群こども発達学類教授の鈴木みゆき先生に、特に乳児期についてお話を伺いました。

鈴木みゆき氏(和洋女子大学)

スマートフォン等の子育てに対する影響としてゲーム漬けや光刺激を心配する声もありますが、私は乳児期からの発達に及ぼす懸念を取り上げたいと思います。

親(養育者)が授乳をしている間乳児はずっと飲み続けるわけではありません。乳児は時々乳首を離して周囲を見渡したりクーイングと呼ばれる声を上げたりします。その都度親は「どうしたの?」「もうおなか一杯?」と声をかけ、乳児の体を揺すって哺乳を促します。これは親子のコミュニケーションの一種で、乳児は親の応答的なかわ

りを引き出し「会話」をしているのだと言われています。授乳時スマートフォンに気を取られていたら、乳児のサインに気づかないかもしれません。幼児や小中学生でも同様です。朝ごはん時の親子の楽しい会話は元気に登校(園)するエネルギーを作ると思いますが、親子共1日を元気にスタートするためにも、コミュニケーションを深めるためにも、スマートフォンを置いて向き合い授乳や食事をしませんか。



## 情報通!

### 「早寝早起き朝ごはん」国民運動10周年記念式典・全国フォーラム開催のお知らせ

下記日程で「早寝早起き朝ごはん」国民運動10周年記念式典及び全国フォーラムを開催いたします。特別講演の講師には、川島隆太先生をお迎えし「基本的な生活習慣とメディア接触が子供の脳発達に与える影響」についてお話しいただくとともに、これまでの10年を振り返り、「早寝早起き朝ごはん」国民運動のこれからを考えるトークセッションを行います。皆様お誘いあわせの上ぜひご来場ください。

日程  
平成29年3月17日(金) 13:00～17:00  
場所  
国立オリンピック記念青少年総合センター小ホール

## 「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)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・コンパグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、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)、(株)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)おやじ日本、(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)ダノン健康栄養財団、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、日高町、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、(学)山野学苑、山野美容芸術短期大学、山野美容専門学校、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、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、松岡浩蔵、久次辰巳、村田佳祐、森田秀作

推進会員数:82(平成29年1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29年1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18号

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

## 謹賀新年



### 新年明けましておめでとうございます。

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。

平成18年からスタートしたこの運動は、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会を中心とした取組により、子供たちの基本的な生活習慣を整えることが、学習意欲や体力、気力を高める上で重要であるという認識が広く定着し、国民運動の成功事例の一つとして高く評価されています。

各地域においては、学校とPTAが連携した取組や、地域の団体と教育委員会、保健福祉部局等が連携した取組、企業とのタイアップなど、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、小学生や幼児を中心に起床時間や就寝時間の改善傾向が見られるようになってきました。一方、約22%の中学3年生が平日午前0時以降に就寝するという調査結果もあり、生活習慣の乱れが様々な問題行動につながる可能性も懸念されております。中高生については、社会的自立に向け、生活を主体的にコントロールする力の育成が重要です。

このため文部科学省では、家庭と学校、地域の連携による中高生を中心とした子供の生活習慣改善のための実証研究を実施し、地域における先進的な取組の効果を検証・分析し、広く周知することで、中高生の生活習慣改善の取組を推進しているところです。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！

### 第7回秋のキッズフェスタ

平成28年10月22日(土)

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

金魚すくいや体操教室など子供たちが様々な体験の場を提供し、面白さや楽しさを感じてもらった恒例の「第7回秋のキッズフェスタ」で「早寝早起き朝ごはん」のPRを行いました。

「はやねちゃん」や「よふかしおに」と一緒に楽しくダンスを踊り、日中に思いっきり体を動かすことの大切さを伝えました。



### リトルリーグ東京連盟 秋季Tボール大会開幕式

平成28年11月3日(水)

会場：多摩川緑地くじら運動公園

リトルリーグ東京連盟は、当協議会の推進会員でもあり、「早寝早起き朝ごはん」の普及にとっても熱心に取り組んでいます。今回は、小学校1～3年生のTボール大会にお邪魔してきました。

ぜひ規則正しい生活リズムを身につけて、楽しく野球を続けてもらいたいと思います。



### 第52回聖徳祭

平成28年11月12日(土)

会場：聖徳大学

「はやねちゃんかわいい！」聖徳大学附属の幼稚園児に大人気の「はやねちゃん」。子供たちは興味津々の様子で近寄ってきます。

第52回聖徳祭では、「はやねちゃん」の力も借りながら、「早く寝る」大切さ、「早く寝るためのコツ」のお話をしました。



## 全国ではこんな活動・取り組みをしています！

### 子どもの生活リズム向上山形県フォーラム

子どもの生活リズム向上山形県フォーラム実行委員会

平成28年11月12日(土)10:00～15:00山形県生涯学習センター「遊学館」にて「子どもの生活リズム向上山形県フォーラム」を開催しました。山形県では11月の第2土曜日を「やまがた教育の日」と定めており、その協賛事業の一環として開催し、当日は、県内PTAや学校関係者約270名が集まりました。

午前中は、県内小・中・高3校のPTA活動と県立長井高等学校の食育に関する事例発表を行いました。「家庭クラブが、学校の実態から浮かび上がった課題を解決するために、献立を作成。それを合宿時の食事として提供し、生徒たちにも好評であったこと」「合宿メニューのレシピを配付し、生徒のみならず保護者からも反響があったこと」等の実践的な取り組みとその効果について報告がありました。

午後は、立命館大学教育開発推進機構教授・陰山英男氏を招き、「常識を破れば子どもは伸びる～生活や学習習慣から伸びる子供の姿」をテーマに御講演をいただきました。「日本の子ども、大学生、成人ともに、学力においては世界トップクラスであること」「単純なことでも繰り返しやるとさまざまな処理能力があがること」「寝ること、朝ごはんをとること等の生活

習慣が学力を支えていること」等について、様々なデータを関連づけて示してくださり参加者はこれらの話に興味津々だったようで、「陰山先生の話をもっと多くの親に聞いてもらいたい」など多くの感想をいただきました。

また、会場には県内13校の小・中・高のPTA活動と食育推進活動を紹介したパネルの展示や、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会による展示ブースも設置され、情報共有が図られました。



## つないでいこう♪「早寝早起き朝ごはん」

ここでは、「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！



#### お名前

やはぎ まこと  
矢作 誠 さん

#### ご所属

山形県教育庁文化財・  
生涯学習課生涯学習振興室

#### 「早寝早起き朝ごはん」との関わり

「早寝早起き朝ごはん」を含めた子供の生活習慣の大切さを改めて痛感しています。山形県の家庭教育支援担当として、いろんな方々の御支援をいただきながらその推進に取り組んでいます。

#### ひとこと♪

「子供の生活習慣を定着させることが子供のさまざまな力(可能性)を伸ばす土台づくりとなる」ということを、保護者のみなさんに理解していただくにはどんな働きかけが有効か、いつも考えています。



#### お名前

とがわ いずみ  
外川 泉 さん

#### ご所属

富士吉田市役所  
健康長寿課健康推進担当

#### 「早寝早起き朝ごはん」との関わり

平成26年度早寝早起き朝ごはんフォーラムに参加したことがきっかけです。「食育」にどう取り組むか途方に迷っていましたが、参加して目の前の霧が晴れたようにすがすがしい気持ちになったのを覚えています。それ以降、資料のダウンロードをはじめ、着ぐるみの借用など、様々な形で関わっています。

#### ひとこと♪

運動をよくして「早寝早起き朝ごはん」、そして排泄！これは、富士吉田市で食育フェスタを開催した折に、山梨大学の中村和彦先生から教えていただいた言葉です。とかく「朝ごはん」ばかりに目がいきがちですが、このサイクルに気づき、どこから取り組んでもよいこと、そしてしっかりこれを循環させることの大切さに気づきました。ひとりでも多くの人がこの実践できるよう、さらに働きかけを続けていきます。



後列右端が外川氏

## データでみる「早寝早起き朝ごはん」

### 学習意欲の科学研究に関するプロジェクト

東北大学加齢医学研究所/仙台市教育委員会

仙台市教育委員会と東北大学による「学習意欲の科学研究に関するプロジェクト」は「平日の通信アプリの使用時間に応じて学力が低下する」とする調査結果を発表しました。(平成26年度調査)下記グラフは仙台市標準学力検査(中学生)数学の平均点と1日あたりの勉強時間、通信アプリの使用時間との関係について示したものです。

グラフからは、平日の通信アプリの使用時間が長い生徒は勉強時間が同じ生徒の中で数学の平均点が低いことがわかります。

つまり、学力が低下する原因は「通信アプリを使用することで勉強時間が減ること」だけではないことが示されました。また、平日に2時間以上勉強をしている生徒でも、通信アプリの使用時間が2時間を超えると平均点が60点を下回る結果となりました。

同プロジェクトでは、「スマートフォンの使用時間は長くても1時間に抑えるべき」としており保護者の皆様も子供と一緒にスマートフォンとの付き合い方、子供にとっての望ましい生活リズムについて考えてみてはいかがでしょうか。

