

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 令和3年7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:03-6407-7743 E-mail:hayane-hayaoki@niye.go.jp

第36号

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



文部科学省
総合教育政策局
局長 義本 博司

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。

「早寝早起き朝ごはん」国民運動は、子供の基本的な生活習慣の確立を目指して、平成18年にスタートし、今年で16年目を迎えました。この間、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会をはじめ、PTA、青少年・スポーツ団体、教育・文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等、幅広い関係団体の皆様に御参画いただき、様々な活動が展開されてきました。長年にわたる皆様方の活動により、子供たちの生活習慣を確立し、生活リズムを整えることが、学力や体力を高める上で重要との認識が広く普及し、定着してきたものと感じています。改めて、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会をはじめ関係者の皆様の御尽力に感謝申し上げます。

昨年来、新型コロナウイルス感染症との戦いが続いています。施設の閉鎖や不要不急の外出制限等により子供も大人も長期にわたり我慢を強いられている中、少なくない方々が不安やストレスを感じているものと思います。このような状況下において、心身の健康を維持するためには、子供のみならず大人も規則正しい生活を送ることが大切になるものと思います。改めて「早寝早起き朝ごはん」運動が果たす役割の重要性を感じています。

本年3月、優れた「早寝早起き朝ごはん」運動を行っている62の活動に文部科学大臣による表彰を行いました。文部科学省においては、引き続き、こうした優れた活動を表彰し、その取組を全国に普及していくとともに、独立行政法人国立青少年教育振興機構と連携し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進するための地域のフォーラム事業や推進校事業を実施して、子供たちの基本的な生活習慣の確立に向けた取組を支えていきます。皆様方におかれましても、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支援、御協力を頂きますよう、よろしく願い申し上げます。



全国ではこんな活動・取り組みをしています!



「早寝早起き朝ごはん」運動推進に向けた名護市の取り組み

名護市教育委員会

名護市教育委員会では、基本的な生活習慣の定着に向けて、「早寝早起き朝ごはん」運動を推進し、児童生徒の学習の基盤を整える取組を行っています。取組の一つとして、「早寝早起き朝ごはんガイド」を児童生徒に配布しており、生活リズムに変化がある小学1年生及び中学1年生の保護者向けに年度初めに配布を行っております。また、首長部局の幼稚園担当課とも連携し幼稚園児保護者へも「早寝早起き朝ごはんガイド」の配布を行うことで幼稚園児と小学1年生の生活リズムの変化が激しい時期に連続したアプローチを行い基本的な生活習慣の定着に向けて取り組んでいます。この取組を単年の取組とするのではなく、継続し基本的な生活習慣の定着を図るため、名護市教育振興基本計画へ位置づけて活動を行っています。

「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にあたっては、関係者での共通認識を持ちながら進めるため学校・家庭・地域が連携・協働し子ども達の成長を支える体制の一つとして令和3年度に立ち上がった「名護市コミュニティ・スクール推進委員会」の学校家庭地域協働部会の活動としても位置づけ、関係者で共通認識を持ち取組を展開しています。

特に重要となる各家庭のアプローチの一つとして、保護者等向けに教育委員会の家庭教育支援事業として開催する各種研修会・講演会等の会場での「早寝早起き朝ごはんガイド」の展示・配布を行い、家庭教育の一環として各家庭での「早寝早起き朝ごはん」運動へつなげてもらう取組も併せて行っています。

子ども達の健やかな成長と安定した学習基盤の形成には、基本的な生活習慣の定着が必要なため、今後も各活動を継続しながら引き続き「早寝早起き朝ごはん」運動を推進していきます。



『早寝早起き朝ごはん』コーナーからの発信

滋賀県東近江市子育て支援センター

東近江市には、公立の子育て支援センターが6箇所あります。その支援センターには「つどいの広場」があり、遊びごとにコーナーが設けられています。未就園児の親子を対象にしたこの場の一角に、令和2年度は『早寝早起き朝ごはんコーナー』を設置し、生活リズム、そして食事の大切さに目をむけた取り組みを行いました。「つどいの広場」の対象児は主に0歳から2歳であり、その意味の理解は難しいものの、特徴あるキャラクターに興味を示し、「これ、なあに…?」「見たいな」としぐさや簡単な言葉で伝えます。それをお家の人に受け止めてもらうことで生まれる安心感こそが、大事だと考えています。

それらが積み重なり、『早寝早起き朝ごはん』につながるようになると願いながら、親子の様子を見守りました。あわせて置いた「朝ごはんポケットレシピ」は、お母さん方には手軽に手に取ることができ、ヒントを得やすかったことが嬉しかったようで、「またあればください」とリクエストもいただきました。

ささいな取り組みが大切な一歩となるように、そして、子ども達の生活に『朝ごはん』がしっかりと位置付けられることを願っています。



子育て支援センター内「つどいの広場」に設けた『早寝早起き朝ごはんコーナー』



データで見る「早寝早起き朝ごはん」



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、平成30年に『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査研究会（委員長：明石要一）を設け、子供の頃の「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする規則正しい生活習慣や様々な体験と、大人になった現在の自尊感情や共生感等の資質・能力等との関係について調

査・分析を行ってまいりました。このたびその結果がまとまりましたので、概要を3回シリーズでお知らせします。第1回となる今回は、子供の頃の規則正しい生活習慣や朝の活動（朝活）、自然体験や動植物とのかかわりなどの体験活動と資質・能力との関係についてご報告します。

結果1 子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、年代別に見ると、年代が若いほど相関関係が強かった。

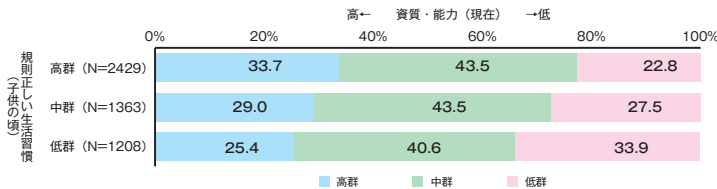


図 1-1 子供の頃の規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力

子供の頃の起床時刻や就寝時刻が早い、朝食を毎日食ベるといった規則正しい生活習慣と、大人になった現在の資質・能力との関係について分析を行った結果、子供の頃に規則正しい生活をしっかり実践していた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い割合が多かった。

年代別に見ると、年代が若いほど規則正しい生活習慣と現在の資質・能力との相関関係が強かった。

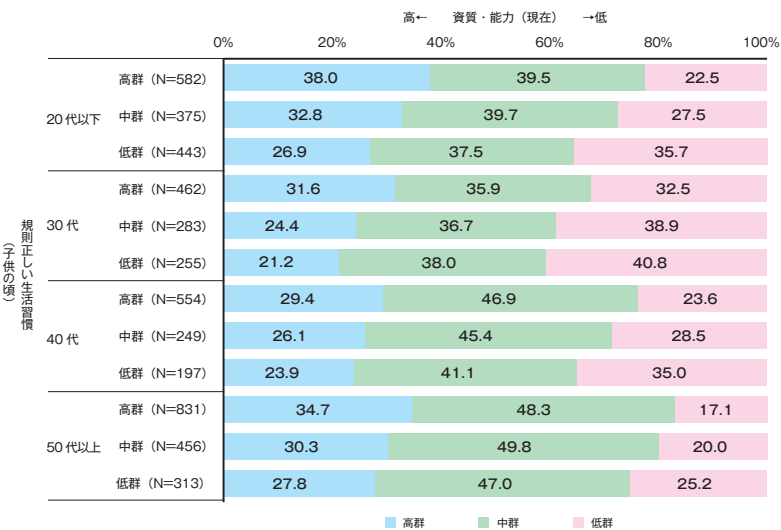


図 1-2 年代別に見た子供の頃の規則正しい生活習慣と現在の資質・能力

「規則正しい生活習慣」については、小学生の頃の起床時刻、就寝時刻及び朝食の摂取状況を得点化し、その合計点をもとに「高群」「中群」及び「低群」に分類した。

大人になった「現在の資質・能力」については、国立青少年教育振興機構が過去に実施した研究成果をもとに検討を行い、自然体験や生活体験などの様々な体験活動を通して得られる資質・能力として「自尊感情」「共生感」「意欲・関心」「規範意識」「人間関係能力」「職業意識」「文化的作法・教養」「へこたれない力」を取り上げた。

結果2 子供の頃朝の活動（朝活）をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、年代別に見ると、30代以下の方が40代以上より相関関係が強く、特に20代以下の朝活をよく行っていた人は資質・能力の高い割合が多かった。

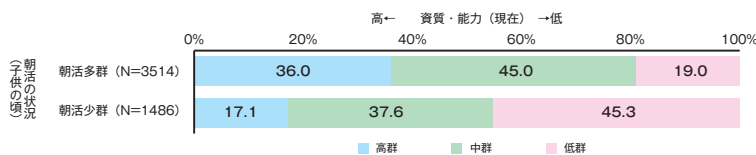


図 2-1 子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力

子供の頃に早起きをして、ラジオ体操や運動・スポーツなどの活動を熱心に行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられた。

年代別に見ると、30代以下の年代の方が40代以上の年代より相関関係が強い傾向がみられた。また、20代以下については他の年代に比べて朝活をよく行っていた人は資質・能力が高い割合が多かった。

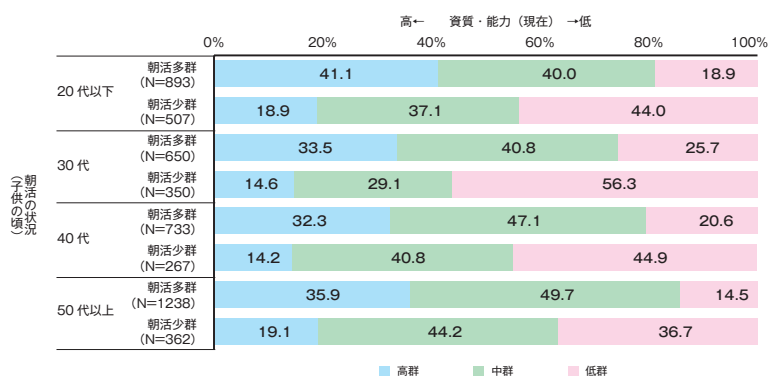


図 2-2 年代別に見た子供の頃の朝活の状況と現在の資質・能力

朝の活動（朝活）については、「ラジオ体操」「運動・スポーツ（なわとび、かけっこ、野球等）」「自然体験（虫取り・魚釣り・野鳥観察等）」「楽器演奏（ピアノ、バイオリン等）」「絵・工作」「読書（絵本・マンガを含む）」「生き物の世話（水やり、エサやり等）」「家事の手伝い（靴みがき、ゴミ出し等）」及び「勉強（宿題を含む）」の9活動を取り上げ、このうち一つでも「何度もある」と回答した人を「朝活多群」とした。

～文部科学省より～

これまで、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会は文部科学省と連携しながら、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進めてまいりました。今後、更なる運動の発展に向け、ニュースレター第36号からは、「早寝早起き朝ごはん」に関わる国の動向、施策などを広く発信するため、文部科学省のコーナーを設けることになりました。

第4次食育推進基本計画について

文部科学省総合教育政策局地域学習推進課家庭教育支援室

本年3月、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、令和3年度からおおむね5年間を計画期間とする第4次食育推進基本計画が策定されました。

今回の計画では、家庭における食育の推進として、朝食をとることや早寝早起きを実践することなど、子供の基本的な生活習慣づくりについて、個々の家庭や子供の問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として捉えることが重要であるとしています。その上で、計画は、乳幼児期を含む子供の頃からの基本的な生活習慣づくりに資するよう、科学的知見を踏まえながら、「早寝早起き朝ごはん」国民運動等により全国的な普及啓発を推進すること、特に、生活圏の拡大や行動の多様化等により生活リズムが崩れやすい環境にある中高生以上への普及啓発を推進するよう求めています。文部科学省では、これまで子供や保護者・企業向けの普及啓発資料を作成するほか、「早寝早起き朝ごはん」に関する優れた活動に対する文部科学大臣表彰などを実施してまいりましたが、今回の計画も受けて、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と独立行政法人国立青少年教育振興機構とともに、子供たちの基本的な生活習慣の確立に向けて効果的な取組を進めてまいります。

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

さとう ひろゆき
佐藤 博幸 さん



ご所属

国立室戸青少年自然の家

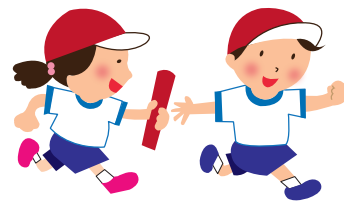
「早寝早起き朝ごはん」との関わり

市内の保育所や幼稚園を中心に昨年度は“あさごはんまん”と一緒に「むろとキャラバン隊」として訪問しました。読み聞かせや〇×クイズをし、みんなで全国協議会テーマソング“早ね早おき朝ごはん”にあわせて楽しくダンスをしました。

後日、自然の家に遠足で来てくれた時には、テーマソングを口ずさんだり、合言葉の「早寝！早起き！朝ごはん！」を元気に言ってくれました。

ひとこと♪

昨年度の「むろとキャラバン隊」の実施後には、「ぜひ参観日に保護者に向けても啓発してほしい」との声をいただき、今年度は、参観日に保護者向け資料も追加して実施をしています。子どもを取り巻く環境が変化し、“子守りスマホ”による夜更かしが問題となっている現代において、さらに「早寝早起き朝ごはん むろとキャラバン隊」の活動を広めていきたいです。



「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)インターレイズ、エムエフエス(株)、(株)旺文社、キッコーマン(株)、コカ・コーラ ボトラーズ ジャパン(株)、シダックス(株)、西洋フード・コンパスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、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、お米マン OKOME-MAN プロジェクト実行委員会、(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、(一財)教職員生涯福祉財団、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、小児神経学クリニック、(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、つむぐ指圧治療室、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)日本数学検定協会、(公財)日本スポーツ協会日本スポーツ少年団、(NPO)日本成人病予防協会、(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、(NPO)日本らばい協会、(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、はっぴー do ファミリー、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、日高町、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園、(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、南新宿クリニック耳鼻科・小児科、(学)山野学苑、山野美容専門学校、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究室、岡 静子、菊池 清、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、西中孝樹、久次辰巳、星野恭子、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作

推進会員数：82(令和3年7月現在)