

早寝早起朝ごはん ニュースレター



「早寝早起朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起朝ごはん」全国協議会 令和5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:03-6407-7743 E-mail:hayane-hayaoki@niye.go.jp

第42号

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

謹賀新年



文部科学大臣
永岡 桂子

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。

子供たちの基本的な生活習慣の確立と生活リズムの向上を目指し、平成18年度にスタートした「早寝早起朝ごはん」国民運動も、今年で17年目を迎えております。この間、「早寝早起朝ごはん」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、経済界など、幅広い関係団体の皆様に御参画いただき、学校や家庭、地域の生活に根ざした様々な取組が全国に広がっております。改めて、「早寝早起朝ごはん」全国協議会をはじめ関係各位の皆様の御尽力に感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、外食や共食の自粛といった食生活の変化や、インターネット利用時間の増加、睡眠の質の低下など、引き続き子供たちの生活習慣や生活様式に与える影響が懸念されます。こうした中、子供たちが規則正しい生活を送ることの効果を理解した上で、自主的・自律的に実践していくことは、将来にわたり子供たちに良い効果を与えていくものと考えます。そのためには、学校・家庭・地域が一体となって、「早寝早起朝ごはん」国民運動を社会全体で推進していくことが重要です。

本年2月には、優れた「早寝早起朝ごはん」運動を行っている学校などにおける活動に対し、文部科学大臣による表彰を行います。文部科学省では、こうした優れた活動を表彰し、全国にその取組の更なる普及を図るとともに、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推進していきます。

皆様方におかれましても、今後とも「早寝早起朝ごはん」国民運動の一層の充実に御支援・御協力を頂きますよう、よろしくお願い申し上げます。

「未来を拓く子供応援フォーラム」

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会総会等実施報告

「未来を拓く子供応援フォーラム」が、令和4年12月2日(金)に国立オリンピック記念青少年総合センター(東京都渋谷区代々木神園町)で開催され474名(来場者172名、オンライン視聴者302名)が参加しました。

このフォーラムは、例年3月に開催していた「早寝早起き朝ごはん」全国協議会全国フォーラムの内容を拡充するため、国立青少年教育振興機構、体験の風をおこそう運動推進委員会、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の三者が連携し、子供たちの体験の機会と場の充実を目指す「体験の風をおこそう」運動と、子供たちの基本的な生活習慣の確立、そして生活リズムの向上を図る「早寝早起き朝ごはん」国民運動が連携することにより、青少年の健全育成の更なる推進につなげることを目的として開催したものです。

開会式では、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会遠山敦子会長、国立青少年教育振興機構古川和理事長、文部科学省大臣官房審議官里見朋香氏が挨拶を行いました。

当協議会遠山会長の挨拶では、フォーラムの講師として登壇される北島康介氏は、遠山会長が文部科学大臣を務めていた2003(平成15)年7月に開催された「第10回世界水泳選手権」において、100メートル平泳ぎ、200メートル平泳ぎとも、当時の世界記録で金メダルを獲得され、北島氏が当時大臣室に御挨拶に見えたというエピソードが紹介されました。

フォーラムの前半は、北島氏による「習慣化の先にある未来」と題したトークショー、後半は、「コロナ時代、子供の健やかな未来を切り拓くための社会を考える～子供を取り巻く周囲の大人、それぞれの

果たす役割とは～」をテーマとしたシンポジウムが行われました。シンポジウムでは、次の三名からの情報提供(飛騨市学校保健会「健康に生きるために良い生活習慣をつくる児童生徒の育成を目指した取組の報告」、伊藤真理子氏(公益財団法人ダノン健康栄養財団)「規則正しい生活習慣を体験活動の側面から改善を図る取組

の報告」、蓮見直子氏(国立諫早青少年自然の家所長)「青少年教育施設で実践するこれからの体験の風をおこそう運動について」)をもとに、青山鉄兵氏(文教大学准教授。国立青少年教育振興機構青少年教育研究センター副センター長)がコーディネーターを務め、青少年期における様々な体験と生活習慣の確立が健やかな成長に不可欠であることについて理解を深めました。今回のニュースレターでは、飛騨市学校保健会の発表内容を報告いたします。

フォーラム終了後には、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会総会が開催され、当協議会事務局が令和3年度の決算報告、令和4年度の事業実施計画について報告を行いました。当協議会の総会は、例年3月に開催しておりましたが、コロナ禍で令和4年3月に開催できなかったため、今回のフォーラムにあわせて開催しました。

総会終了後には、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会役員、会員等による情報交換会が開催され、それぞれの近況を報告し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進に力をあわせていくことを確認しました。



遠山会長 開会式



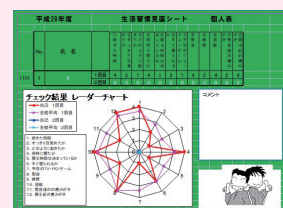
健康に生きるために良い生活習慣をつくる児童生徒の育成をめざして

岐阜県 飛騨市学校保健会

飛騨市学校保健会は、市内小中学校の児童生徒の健康の保持増進・保健教育の振興を図ることを目的に活動しています。当会では、生涯を通して健康に生きるために必要な力を、①自らの生活を振り返り、自分の健康課題に気づく力②健康に過ごすための知識を深め、生活習慣を改善する力③より良い生活習慣を実践・継続する力と捉え、「健康に生きるために良い生活習慣をつくる児童生徒の育成」をめざして実践を重ねています。平成18年度、それまで各校で作成し実施していた生活実態調査を見直し、指導の効果の向上を目的に全小中学校統一の「生活習慣見直しシート」を作成しました。そのシートによる児童生徒の回答を分析した結果、就寝時刻が遅い以外にもいくつかの要素が関連し合い、良い睡眠を妨げているという実態がわかりました。そこで、睡眠・生活リズムに関する取り組みと歯と口の健康づくりの2点に重点を置いて指導を行うこととしました。睡眠・生活リズムに関する取り組みでは、生活習慣見直しシートの数値を入力すると、レーダーチャートで表すような仕組みをつくり、学級指導でチャートの見方を説明し、自分の生活習慣を自覚し、自分の考えた改善への取り組みを実践することにつなげました。そして、児童生徒たちの意欲が続くように、家庭と連携したり、学校での月ごとの保健指導で、睡眠との関りに触れたりしながら、年間を通して睡眠の重要性を指導しています。また、学校だけではなく組織を活用するという観点から、講師を招いて眠育講演会を行いました。そこで指導を受けた主幹教諭等が、PTA総会や学級懇談会で講話を行うことにより、保護者が子どもの生活を振り返るきっかけを提供するとともに、学校外でも、保護者と地域の青少年育

成関係者が参加する集会や市内の学校・諸機関の青少年育成関係者が出席する協議会等で、眠育への取り組みの様子を紹介して地域の共通理解を図りました。コロナ禍で、子どもたちの生活リズムの乱れが問題視されていますが、飛騨市ではほとんどの児童生徒は元気に登校しており、これまでの取り組みの成果でもあるのではと感じています。一方で、働きかけや取り組みが長期間途絶えると良い習慣が崩れていく児童生徒も見られ良い習慣を定着させることの難しさを感じています。当会では本取り組みを通して、児童生徒自身が自分の健康課題に気づき、知識を深めることで、生活習慣を自ら改善する力になることを実感しています。今後も、児童生徒一人ひとりが健康に生きるためのより良い生活習慣づくりに取り組めるよう、粘り強く指導を続けてまいります。

生活習慣見直しシート



レーダーチャート



地域の協議会の様子

シートに記入する様子

子供に身につけて欲しいことに関するアンケート

結果概要(1)

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が令和3年度に実施したアンケートの結果を複数回に分けて、このニュースレターで紹介いたします。

1 本アンケートについて

「早寝早起き朝ごはん」国民運動は、平成18(2006)年に開始しましたが、さらなる子供たちの健やかな成長を目指した国民運動を展開するに当たり、新たな視点で事業運営を実施するための基礎資料を得ることを目的として「親が子供に身につけて欲しいこと」をテーマにしたアンケートを実施しました。

本アンケートの実施に当たりましては、公益社団法人日本PTA全国協議会と連携し、所属する64協議会へ回答への協力を依頼したほか、Web調査も併せて実施し、合計で4,985件の回答を得ました。(日本PTA全国協議会関連、1,763件Web調査3,222件)

◆回答者(保護者の年代)単位:人

10代	1
20代	215
30代	1,421
40代	2,595
50代	693
60代以上	57
無回答	3

◆回答者 単位:人

母親	2,836
父親	2,119
その他	18
無回答	12

◆長子の年齢 単位:人

未就学児を長子に持つ親	1,078
小学校低学年(1~3)を長子に持つ親	713
小学校高学年(4~6)を長子に持つ親	1,112
中学生を長子に持つ親	1,508
高校生を長子に持つ親	571
無回答	3

2 起床時間と就寝時間について

起床時間については、午前6時台が56.9%(2,838人)と一番多く、次いで午前7時台が31.6%(1,575人)でした。一方、午前9時以降に起床するという回答が1.1%(57人)でした。

就寝時間については、午後9時台が27.7%(1,380人)と午後10時台が27.5%(1,370人)がほぼ同数で、過半数を占めました。一方、夜12時以降に就寝するという回答が9.5%(474人)でした。

3 朝食の摂取について

朝食については、毎日食べているという回答が83.8%(4,178人)でした。一方、食べないことがときどきある、食べないことが多いとの回答が6.7%(332人)でした。

4 規則正しい生活習慣に関する保護者のしつけ

子供が規則正しい生活(朝食を食べる、決まった時間に起きる、夜更かしをしない等)を身につけられるようにしつけをしてきたか否かを質問しました。熱心にしてきた人が21.7%(1,084人)、まあしてきた人が63.1%(3,144人)で過半数を超えるものの、あまりしてこなかった人が12.9%(641人)、ほとんどしてこなかった人が2.1%(107人)でした。

5 子供に身につけて欲しいこと

子供に身につけて欲しいこととして「生活習慣について」「礼儀・マナーについて」「体験活動について」「スマホ・ゲームについて」「その他」の大項目を用意し、それぞれ小項目で詳細な内容について、「身につけて欲しいと思う」「どちらかといえば思う」「どちらかといえば思わない」「思わない」という選択肢から一つを選んでいただく方法で回答を収集しました。

今回は紙幅の都合上、「生活習慣について」のなかから「家の人を起こされずに決めた時間に自分で起きること」「毎朝、朝食を食べること」を御紹介します。

「家の人を起こされずに決めた時間に自分で起きること」について、そう思うと回答した割合が58.9%(2,934人)、どちらかといえばそう思うと回答した割合が32.4%(1,617人)でした(図1)。これらをあ

わせると、家の人を起こされずに決めた時間に自分で起きている割合は約91%です。

「毎朝、朝食を食べること」について、そう思うと回答した割合が73.2%(3,649人)、どちらかといえばそう思うと回答した割合が21.2%(1,056人)でした(図2)。これらをあわせると、「毎朝朝食を食べている割合は約94%と高い割合です。

今回のアンケートでは、これらのことができていない理由については質問していませんが、今後は、このような側面にも注目して本運動を推進していく必要があると思われます。

図1 家の人を起こされずに決めた時間に自分で起きること

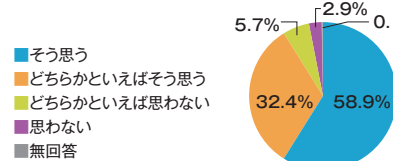
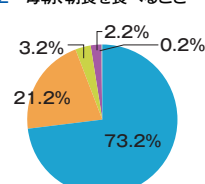


図2 毎朝、朝食を食べること



6 最後に

本アンケートでは「新しいスローガンや運動」についての提案を記述していただく欄を設けましたところ、そのなかでも「あいさつ感謝 思いやり」は、当協議会としても本運動の推進の参考となる御提言と考えております。

このほか、本アンケートの自由記述欄でいただきました御意見を踏まえ、令和4年度は、当協議会におきまして、子供たちが自分でつくる、あるいは子供と保護者が一緒につくる朝ごはんのレシピ集を、公益社団法人全国学校栄養士協議会、学校法人服部学園服部栄養専門学校の御協力により、作成しております。

キャラバン隊実施報告

当協議会では、国立青少年教育振興機構の協力のもと「ふくしまMY健康づくりフェスタ」(主催福島県)に、「早寝早起き朝ごはん」国民運動の普及啓発を行うブースを出展しました。同フェスタは、「食」「運動」「社会参加」を基軸とした「健康づくり」に関する参加型・体験型のイベントで、楽しみながら健康づくりを学んだり実践したりすることを通して県民の健康意識の向上を図るとともに、健康づくりの定着と継続による健康指標の改善を目指して実施されたものです。

当協議会では、2つの会場(10月29日の福島市会場、11月12日のいわき市会場)に出展し、「早寝早起き朝ごはん」の重要性について説明を行ったほか、当協議会で作成している朝ごはんポケットレシピを配布してバランスのよい朝食づくりの提案をしました(写真左)。あさごはんまんの登場(写真中央)や、子供たちにはめり絵(写真右)をしていただくなど、親しみやすいブースとなるよう心掛けました。両日とも、天候に恵まれ、多くの方々に本運動の取組を知っていただくことができました。



～文部科学省より～

全国学力・学習状況調査の結果から見る 子供たちの睡眠について

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

文部科学省が、全国の小学6年生及び中学3年生を対象に実施している全国学力・学習状況調査では、基本的な生活習慣等に関する調査も行っています。令和4年7月28日に、令和4年度全国学力・学習状況調査の結果が公表されました。

このうち、「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問では、「あまりしていない」「全くしていない」と回答した小学6年生は9.6%、中学3年生は7.7%と例年10%前後で推移しているのに対し、「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」という質問では、「あまりしていない」「全くしていない」と回答した小学6年生は18.5%、中学3年生は20.0%と、調査開始時期からは減少傾向にあるものの、就寝時刻に乱れが生じている児童・生徒が一定数いることが分かります。

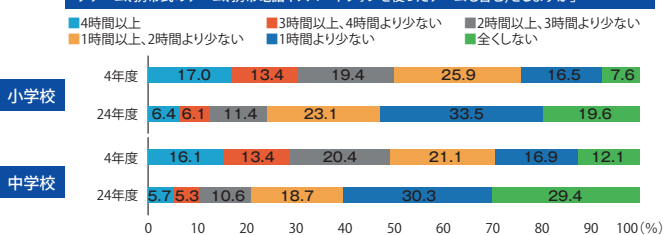
一方、スマートフォンの普及等により、「普段（月曜日から金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯型のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をしますか」という質問では、「4時間以上」と回答した小学6年生、中学3年生は平成24年度と比べ、2倍以上増加しており、こうした近年の子供たちを取り巻く環境の変化も、生活習慣を乱れやすくしている大きな要因の一つであると考えられます。

調査報告書の詳細は、ウェブサイトで公表されています。



資料：文部科学省「令和4年度全国学力・学習状況調査報告書」

（児童生徒質問紙）「普段（月曜日から金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯型のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をしますか」



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！

お名前

齋藤 紀子 さん

ご所属

福島県 西会津町
健康増進課

「早寝早起き朝ごはん」との関わり



町のこゆりこども園では、協議会からいただいた「簡単おかずバランスアップ！朝ごはんポケットレシピ」を園児の家庭に配布しました。朝ごはんの重要性を伝えるとともに朝ごはん作りの参考にしてもらいました。また、町の図書館で「早寝早起き 朝ごはん」をテーマに特設のコーナーを設けました。さらに、町ケーブルテレビでは、協議会の資料を参考に睡眠時間と生活リズムと朝食を食べることによる体への効果を普及する番組を放送することができました。

ひとこと♪

協議会が発行する絵本やポケットガイドなどは、私の業務には欠かせないアイテムです。絵本をスクリーンに映しながら園児に読み聞かせをすると目を輝かせて喜びながら学んでいます。今後、キャラバン隊にぜひおいでいただき、一緒にダンスをしたり素敵な体験の機会を設けながら、引き続き早寝早起き朝ごはんの大切さを伝えていきたいと思っています。
kenkou@town.nishiaizu.fukushima.jp



「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）アースダンボール、（株）インターレイズ、（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）、コンパスグループ・ジャパン（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、大船T's形成クリニック、（学）岡本学園 平和台幼稚園・南流山幼稚園、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、神谷歯科医院、（一財）教職員生涯福祉財団、子どものごはん栄養ノート、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）産業教育振興中央会、（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、瀬川記念小児神経学クリニック、（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、全国友の会、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、東京大学 システムズ薬理学教室、東京学芸大学、（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）岡岡奨学会、（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、（NPO）幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究室、井手庸介、岡 静子、菊池 清、鈴木みゆき、外川 泉、中村岩男、新山雄次、西中孝樹、久次辰巳、星野恭子、松岡浩蔵、村田佳祐、森田聡子、森田秀作

推進会員数：87（令和4年12月現在）