

家庭内サマータイム制の導入で 生活習慣を正す

プロフィール

地域

会津の秀峰・磐梯山麓に広がる磐梯町は、日本名水百選に選ばれた磐梯西山麓湧水群の清らかな水と自然豊かな歴史と文化の町である。また、平安時代の初期に徳一菩薩により創建された「史跡慧日寺」があり、会津仏教文化発祥の地である。

学校

磐梯第一小学校は、明治6年創立、児童数151名、学級数7学級、教職員数13名。町の幼小中一貫教育を基盤に、「一人ひとりが輝いて、意欲に満ちた子ども」の育成に努めている。

PTA

広報委員会、施設厚生委員会、教養委員会、学年委員会の四つに分かれ、学校・家庭・地域が連携した積極的な活動を行い、心身共に健康な子どもの育成に努めている。

1 はじめに

磐梯第一小学校は全国に先駆けの幼小中一貫校である。町を挙げて英会話教育充実のため、十数年前からカナダのオリバー市と国際交流をして英会話講師（ALT）を招き、特に幼稚園から英語を自然に学ぶ環境充実を進めてきた。

本校PTAでは、町内に完成した全国初の千二百年前の遺構、慧日寺金堂の復元を期に、自然人・徳一菩薩の精神を学ぼうと、僧侶の早起き修行から古来日本人の生活習慣を取り戻す活動を展開しようと考えた。活動の特色は、個人レベルではなく、国際交流によって培ってきた文化や生活の違いをもととして、家庭の時計の針を進めて海外のサマータイムを家庭主導で行うことや、時差一時間を朝のゆとり時間として、朝忙しい母親を手伝い、夜遅い父親も参加できる。

「朝一家団欒」、それに地球にやさしいECOを実現し、活動を続けることが楽しくなるよう工夫したことである。

2 早寝早起き朝ごはんの食育アプローチ

全国でも、よく聞かれるこのテーマは、残念ながら児童自身の意識付けだけでは、TVやゲームに支配されてか、長続きしない模様である。

そこで、児童レベルから家族レベルの取り組みへ展開し継続できる動機づけは無いかな？、朝忙しい母親と夜遅い父



1200年前の建築物復元の慧日寺金堂

親を巻き込んでできないか？等について譬喩独自の切り口を模索したのである。当校実施のアンケートでは、朝ごはんは九十八%だが、孤食は六十五%の結果が出た。就寝時刻は高学年ほど遅くなり六年生の二十四時就寝は二十五%だった。睡眠時間は父親より母親の方が少ない傾向で平均で五時間であった。

3 家庭内サマータイム制で動機づけ

海外で実施され、政府も検討中のサマータイム。今回も「家庭内サマータイム」は自己流の生活習慣そのままからでも動機付けとして始められる取組であったため、各家庭へ地球にやさしい啓蒙活動を次のように呼びかけた。

「家庭の時計に一時間プラスして、睡眠時間を確保しながら、朝忙しいお母さんを手伝い、ゆとりの時間にすると同時に、地球にやさしい省エネ効果で得をし、なにより家族一絡の朝ごはん（一家団欒）で心も体も健康になろうという取組です。

また、会話すると脳の血流が三倍になると

いう医学データがあり、ぎりぎりに起きて、朝ごはんを無口で食べるのでは、脳内スイッチが入りません。よって、家族一絡の朝ごはんは、脳にエンジンがかかり、午前の早い時間から集中力・思考力倍増で学力向上が期待できます。

また、子どもの素顔を見ることができると、今日の予定を確認し合いながら、いじめの早期発見や家庭内暴力を防止できます。

副次的効果として、早寝でお母さんの美容向上、深夜電力を利用して洗濯機や電気機器を朝型にセットして、電気が三割お得の事例などがあげられます。昼間、夕方の電力は原子力発電と石炭を燃やす火力発電、夜間は水力発電で賄っています。できるだけ、電気を使う機器をタイマーで深夜に使い、水力発電で賄えばCO₂は削減できます。もちろん、就寝時刻が早くなれば、その分、電灯やTVの電力は削減できます・・・」

4 家庭内サマータイムの進め方として

①テーマ説明をして、現状分析のため、アンケートを行った。そこで、まず夕食の時刻を繰り上げるようにした。

②モニター家族と標語を募集した。

③チャレンジ目標を立て、モニターからの意見を参考に活動を実施した。

④常任委員会における研修会の実施、広報委員会による定期広報紙が発行された。

5 各家庭で具体案を出し チャレンジ目標として実施

- 朝みんなで分担お掃除
- 家族でマラソン
- ゴミの分別と搬送
- 朝ごはんの手伝い
- お花に水・ガーデニングエコライフ
- 予習復習
- 録画した番組を倍速で視聴。録画タイムシフト機能で、大事な時間を一番優先し、健康的な「自分ライフ」を実現
- 家族みんなの今日の予定をチェック
- NOテレビNOゲームの日をつくる
- 洗濯、アイロンの手伝い

6 自然人・徳一菩薩に学ぶ、理想郷づくり

我が町、磐梯は、金堂復元ブームで、全国から多くの来訪者でいっぱいである。徳一菩薩は平安時代、最澄と論争し荒廃した都から理想の新天地を求め、この磐梯の地に来られ、仏教を学ぶ朝修行の生活習慣を実践されたという。また古来、人類は草食動物である。ところが、今は、肉食動物？で、夜行性で、大変狂暴な状態にある。食の變化が生活習慣や精神構造を変えている現実を目を向けていかなければならない。そこで、「一休さん親子体験教室」を恵日寺で毎年行い、善悪の規範、いのちの尊さ、生活



恵日寺での研修風景

います。

人間としての基本です。家庭においても早起きして何でも一つお手伝いを実践し、『ありがとう』と声かけ感謝しましょう。

きつと満面の笑みで一日を始めることができるはずですよ。」

7 「磐梯健康ECCO(H)家族」の提案

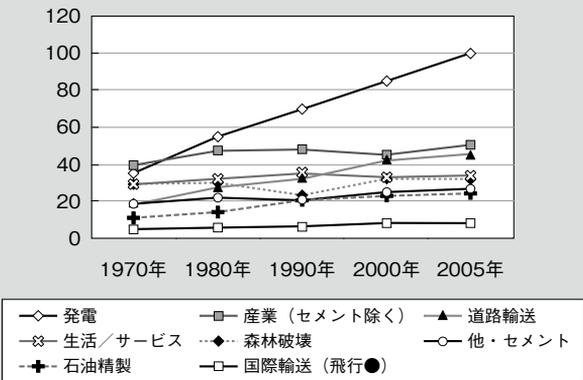
地域密着型の動機づけや地球にECCOのムードづくりを進めていくことによって、成果を確認して、長続きできるPTA活動を展開したいと考え、広く地球環境の情報を収

習慣を改める呼びかけ啓発を次のように行ったのである。

「古来、お寺は学校教育の場で親の学校でもありました。今は、これが地域に委ねられていますが、スキル不足、人材不足のため、家庭教育の場が機能していません。

お寺では『ありがとう感謝』を教えて

IPCC第4次報告書 CO2排出量 (億トン)



集し、生活習慣との因果関係を調査した。その結果、環境省IPCC（気候変動に関する政府間パネル）のデータを分析してみると、森林破壊によるものより、世界における夜型生活による発電が原因で、CO₂排出が倍増している事が分かった。つまり、世界で夜型生活スタイルを朝型生活へ変えればCO₂を十〜二十%削減できることにより、電気代の削減になることに着目した。そこで、当PTAが先導役となり、地域活性化施策として、町長及び教育長を含む町教育懇談会でエコ家族づくりについて積極的に提案した。内容としては、「徳一菩薩から学ぶ早起き食育を通して、学力・体力向上、生活習慣病を防ぎ地球にやさしい省エネ効果でお得の健康エコ家族推進運動を行い、低炭素社会の理想郷づくりを目指す。」との宣言を紹介し、協力をいただいた。

8 おわりに

今回、初年度のため、起案からプラン立上げ、広報活動等、多忙を極め、全体の一般会員まで周知はしたものの継続状況は少し不完全な状態だった。しかし、多方面から、沢山の反響や応援をいただき、改めて問題の重要性を痛感した。

温室効果ガスの増加は人類の悪しき生活習慣病魔が地球全土に覆った結果であることを踏まえ。会津人、福島人がその先鞭を切り、自然人の生活習慣を取り戻す活動を今後にも推進していきたい。

展望

磐梯町は、豊かな伝統文化を生かすとともに、町を挙げて国際交流にも力を入れている。その地域性の中から、このテーマを立案し実践したPTAの素晴らしき記録である。①早寝早起き朝ごはん食育アプローチ ②家庭内サマータイム ③家庭のチャレンジ目標 ④徳一菩薩に学ぶ、理想郷づくり ⑤「エコ家庭づくり」提案等々のユニークな取組も、確実に基盤が固まったといえよう。今後、継続的に実践されることが期待される。