

# 家族みんなで 「生活習慣見直し大作戦！」

— 大人が変われば子どもも変わる! —

## プロフィール

### 地域

石川県南部に位置し、日本海と白山連峰に囲まれ、のどかな田園地帯が広がっている。人口11万人、小松空港をもち北陸の玄関口として産業も発展し、また、歴史と文化の根付く街でもある。

### 学校

小学校25校（児童数6,848人）、中学10校（3,363人）で構成されている。小学校は児童数が700人近いマンモス校もあれば、60人の小規模校もあるが、それぞれ特色のある学校が多い。

### PTA

小学校保護者5,122世帯、教職員514人、中学校保護者3,071世帯、教職員268人で構成されている。

## 1 はじめに

私たち市PTA連合会は、市内三十五校の会長と母親委員代表、校長が集まり、各単Pの手の届かないこと、解決できないこと、共有できること等を意見交換しながら、各種事業を実践している。

平成十八年度の活動の中で、さまざまな教育問題に取り組み、意見を交わしている中で、「教育の原点はやはり家庭にある」ことが話題の中心となり、最近特に、「子どもも大人も生活習慣が乱れている」「親子のコミュニケーション」等の意見が出された。

そこで、大人も子どもも規則正しい生活習慣を身に付けることが家庭教育の原点であると考え、「早寝早起き朝ごはん運動」を積極的に推進し、サブタイトルを「大人が変われば子どもも変わる」として活動を始めることとした。

私たち小松市立学校PTA連合会が「早寝早起き朝ごはん運動」で活動してきた内容を紹介したい。

## 2 活動の概要

### 2-1 特別委員会の設置

十九年度に向けて、PTA連合会では「早寝早起き朝ごはん運動」特別委員会を設置し、サブタイトルを「大人が変われば子どもも変わる」として、この運動のねらいをまとめた。

(1) 子どもの規則正しい生活リズム（生活習慣を含む）の形成を図る。

(2) 家庭の役割を再確認し、子育て支援を行う。

(3) 地域の教育力を更に向上させる（地域への子育てへの関心を高め、地域が家庭を支援する体制を整える）。

## 2-1-2 実行委員会の設置

同時に小松市や小松市教育委員会に働きかけ、「早寝早起き朝ごはん運動」実行委員会を設置し、市内の各種団体（小松市保育連絡協議会・小松市校下女性協議会・小松市子ども会連合会・小松市公民館連合会・小松つ子を育てる市民会議・小松市町内会連合会）の協力のもと、市全体でも取り組んでいくこととした。

## 2-1-3 アンケート調査

平成十九年二月に小松市内全小中学生を対象に「生活習慣アンケート」を実施した。

小松市内の小中学生が在籍している全家庭での生活習慣の実状を調査することで、内在している現状の課題を探り、「早寝早起き朝ごはん運動」の推進のため、有益な情報を得ることを目的とし実施した。

このアンケートを実施するに当たり、次の四つのテーマに絞り調査した。

1. 生活リズム
2. 食と団らん
3. 自主・自立
4. 規範・ルールについて

この「生活習慣アンケート」から、小松市の子どもたちについて以下のような実態と課題が見えてきた。

## 1. 生活リズム

就寝時刻の遅い子どもが多い。ゲーム（含テレビ）をする時間が大いに関係があると考えられる。全国的に夜型の生活が進行しているが、小松市では、全国平均ほど夜型の生活は進んでいないので、維持していくための働きかけが必要である。

## 2. 食と団らん

朝食を毎日食べている割合は、小学生は全国並み、中学生は全国平均よりも高い結果が得られた。また、家族そろっての食事の機会が少ない、嫌いなものを残す子どもが多い、という家庭が多かった。家族の中でコミュニケーション、栄養バランスを考えた食事について、各家庭に考えさせることが大切である。

## 3. 自主・自立

朝早く起きることができない、自分で起きることができない、あいさつをしない、お手伝いをしない子どもが多かった。自分から進んで取り組む子どもを育てるには、小さい時期からの習慣化が大切である。また、一つのことができるようになるると他の項目にも良い影響を及ぼす可能性があると考えられるので、各家庭に啓発していくための工夫を考えていかなければならない。

## 4. 規範・ルール

ゲームやテレビに関しては、家族との約束を決めない高学年ほど、使用時間が長くなっている。礼儀やマナーについて、親から注意されない子が二十%近いという結果であった。メディアやお手伝いについては、家族できまりを作ることが大切であり、礼儀やマナーに関しては、家庭ばかりでなく地域や学校と連携を取りながら、指導していく

必要がある。

## 2-14 K氏講演会

多くの保護者に「早寝早起き朝ごはん運動」を広めるために「百マス計算」でおなじみのK先生をお招きして「小松市民運動『早寝早起き朝ごはん運動』講演会」が大人が変われば子どもも変わる」として開催した。



準備期間が余りなく、関係団体にご迷惑をおかけしましたが、八〇〇人の来場があった。子どもたちの学力低下の真の原因は、子どもたちの生活習慣の乱れが一番の原因である。今の子どもたちの現状をしっかりと把握して、これから家庭・地域の中で何をしなければならぬかをお話いただいた。

## 2-15 平成十九年版「早寝早起き朝ごはん運動」リーフレットの作成

家庭で「早寝早起き朝ごはん運動」を実践するためのヒントとして活用してもらえるように、次の四つを作戦の柱として考えた。作戦1. 子どもの生活を見つめよう！作戦2. 家族そろって食事をしよう！作戦3. 自分の事は自分で出来るようにしよう！作戦4. 家族で守るルールや約束を決めよう！として、保護者向けに作成した。

家族みんなで「生活習慣見直し大作戦！」

# 早寝早起き朝ごはん運動

～大人が変われば子どもも変わる～

保護者の皆様へ

このリーフレットは、家庭で「早寝早起き朝ごはん」運動を実践するための手助けになればと願い作成しました。昨年の生活習慣チェックシートのデータや意見、感想も掲載しています。このリーフレットを活用し、家庭での生活習慣を家族全員で見直し、お互いに話し合い、助け合いながら運動に取り組んでいきましょう。

昨年実施したアンケートから、一自身に付いた良い習慣は大人になっても継続されるという結果が得られています。特に夏休みの期間は、生活習慣が乱れがちなります。この夏休み期間の最初の1週間と最後の1週間に「生活習慣チェックシート」を活用し、楽しく有意義な夏休みにしてほしいと思います。さあ、家族みんなで始めましょう。

小松市立学校PTA連合会／小松市早寝早起き朝ごはん運動実行委員会

## 2-16 生活習慣チェックシートI（平成十九年六月・九月実施）

二月のアンケート結果から、今度は実際に各家庭で保護



者と児童・生徒が生活習慣の改善に取り組んでもらうために、チェックシートを作成して実施してもらった（後に回収し報告書にまとめました）。

217 平成十九年度から二十年度にかけて、「早寝早起き朝ごはん運動」のぼり旗を作成、市内のすべての保育所、幼稚園、小学校、中学校に設置した。

218 平成二十年版「早寝早起き朝ごはんリーフレットの作成」

二十年度は、家庭で「早寝早起き朝ごはん」運動を実践するための手助けになればと願い、低学年・中学年・高学年・中学生・そして大人の立場として役立つような構成で作成した。

### 219 生活習慣チェックシートⅡ、Ⅲ

今年は特に、生活リズムが乱れがちになる夏休みに焦点を絞って（夏休み前半の一週間と後半一週間）、子どもたちに正しい生活リズムで夏休みを過ごしてほしいと願い、活用してもらった。

### 2110 「我が家のきまり」、「我が家の朝ごはん」

夏休みに、チェックシートの実施と同時に「我が家のきまり」「我が家の朝ごはん」の募集を行った。

### 2111 地域活動団体による活動

市内全町内（公民館）向けに、「早寝早起き朝ごはん運動」に関する地域での取組を促し、実践してもらった。特に夏休みのラジオ体操に関しては、町民上げて積極的に取り組んでくれた町内もあった。

### 2112 「早寝早起き朝ごはん運動」小松市民大会

以上、今までの活動を家庭だけでなく、町内・地域・小松市内全体に広げ、全市民が一体となってこの運動に取り組むことができるよう、平成二十一年一月二十四日に小松市公会堂において「早寝早起き朝ごはん運動」小松市民大会を開催した（来場者約一〇五〇人）。

当日は、T大学のK教授が脳の働きから「今、なぜ早寝早起き朝ごはんなのか？」について科学的根拠を示しながら解説していただいた。参加した保護者も子どもも、毎日の生活リズムを見直す機会を得ることができ、また、保護者は改めて子育ての在り方について見つめ直す、よいきっかけとなった。

このほか、生活リズム向上のために夏休みに実践した「チェックシート」の集計結果の報告や、家庭で取り組ん



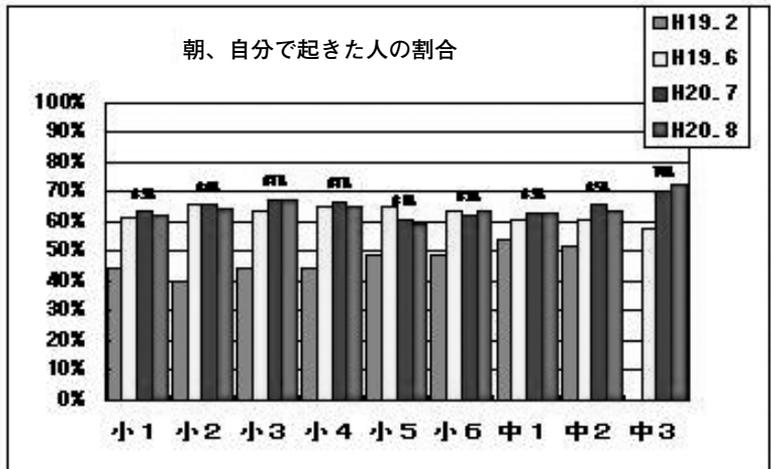
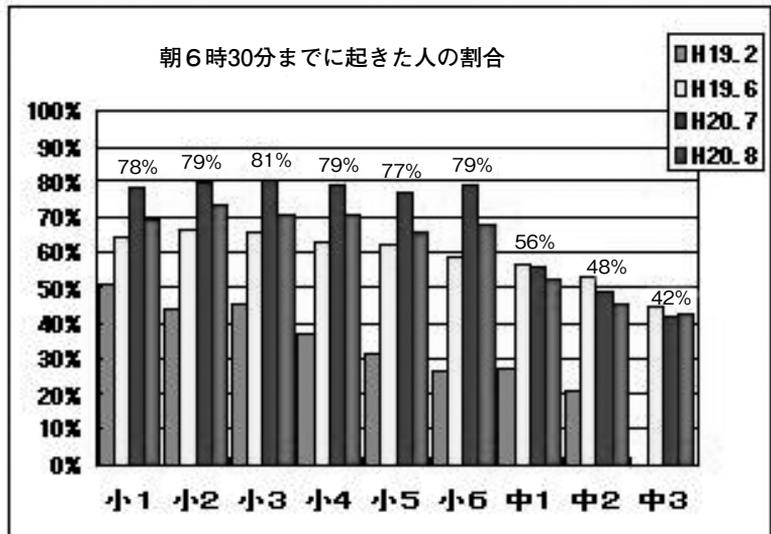
だ、「我が家の朝ごはん」「我が家のきまり」の優秀作品を表彰した。また、地域でこの運動に活発に活動していただいた四町内の功績を表彰させていただいた。

本大会を通じて、家庭では規則正しい生活リズムを取り戻し、また、地域全体ではこの運動がさらに広がることを願っている。

### 3 成果

・ラジオ体操の効果は大きい。土・日も実施している地

域、夏休みの最終日まで継続して実施している地域も多くなってきた。  
 ・早寝・早起き・朝ごはんに対する意識が高まってきた。  
 ・食に関する認識が年々深まってきている。  
 ・栄養のバランスを考えた食事をする家庭が増えてきている。



- ・あいさつをする子どもや保護者が増えてきている。
- ・お手伝いをする子が多くなった。
- ・「早寝早起き朝ごはん運動」の成果が出てきている。
- ・各種団体や行政との連携で、この運動が浸透してきている。

#### 4 今後の課題

- ・家族そろって食事をする割合が、余り伸びていない。
- ・一家団らんの機会が思うほど増えていない。
- ・今後の「早寝早起き朝ごはん運動」の啓発活動の工夫が必要である。
- ・地域団体と連携して、小松市全体で取り組めるような活動を工夫していく必要がある。

#### 5 まとめ

これまでの「早寝早起き朝ごはん運動」を通じて、児童・生徒・保護者から、さまざまな感想を頂いた。その中で、小学生は自分なりにチェックシートを活用し、しかも、去年の自分と比較しながら目標を持って取り組むことができた。中学生はこの運動を通して、反省する点をきちんと理解し、自主的に取り組んでいこうとする気持ちが表れていた。また、保護者は、「子どもは自分なりに進んで取り組んでいる」ことに気付き、その上で、保護者としてもしっかりとしないといけないという自覚をもつようになって

た。また、学年が上がるにつれ、ある程度子どもを信頼する傾向が見られ、やればできるということを子どもも保護者も理解しあっている感じを受けた。

以上のことから、まだ二年間の活動ではあるが、少しずつ「早寝早起き朝ごはん運動」が浸透してきており、保護者は今回の活動を通して、規則正しい生活習慣について改めて見直し、子どもとの係わり合い方・家庭のあり方について考えたのではないだろうか。

#### 展望

市内の小学校二十五校と中学校十校のPTA連合会として市を上げての取組である。教育の原点は家庭にある。だからこそ、子どものみならず大人も生活習慣を正していく中で、子どもたちを育てていこうとする姿勢がすがすがしい。現在の子どもの生活を具体的に考えるために講師を招いての講演会をはじめ、アンケートの実施、チェックシート、リーフレットの作成など極めて意欲的な取組が見られる。今後の活動を期待したい。