

## 地域で進める 「早寝・早起き・朝ごはん」運動

### プロフィール

#### 地域

京都市右京区にあり、校区には広隆寺の他名勝旧跡も多くある。観光地と人気の高い嵐山も近い。昭和40年代より住宅地として開発されてきた地域である

#### 学校

蜂ヶ岡中学校は昭和24年に開校され60周年を迎える学校である。生徒数703名の学校で、環境教育に力を入れている。アジサイの栽培など花と緑いっぱい为学校である。

#### PTA

環境教育に力を入れている学校と協力をして花とみどりの管理など子どもたちの環境づくりに力を入れている。地域の子どもは地域で見守るを合言葉に取組を進めている。

### 1 はじめに

「地域が守る・育てる地域の子」と書かれた緑色の大きなのぼりが、校区の様々な場所で地域の子どもたちを見守っている。この「のぼり」は「地域の子は地域みんなで見守り健全に育てよう」と、校区の保幼小中連携協議会が制作したものである。保幼小中連携協議会は、校区にある保育園・幼稚園・小学校・中学校が協力して子どもたちの教育を進めようと立ち上げられた。協議会に参加するそれぞれの園・学校のPTAも一緒にあって、子どもを見守る地域づくりが進められてきた。こうした取組は、誰もが安心安全に暮らせる街づくりにも貢献している。

### 2 活動のねらい

「あいさつの習慣」や「早寝早起き朝ごはんの習慣」等の基本的な生活習慣を身につけることは、生きる力や豊かな心を育てる源になると言われている。本校の保護者や全校生徒を対象にした生活アンケート調査の結果でも、基本的な生活習慣を身に付けさせる取組が課題であることがわかった。生徒に「あいさつの習慣」や「早寝早起き朝ごはんの習慣」を身に付けさせるには、どうすればよいのか。中学生だけに早く寝て、早く起きて、朝ごはんもしっかり食べてと指導しても家族の理解がなければ成り立たない。そこで、地域の保育園・幼稚園・小学校・児童館・中学校のPTAが協力して、各家庭に働きかけこの取組を進めて

きた。家庭や地域の井戸端会議で話題になることで、中学生も照れなく「早寝・早起き・朝ごはんの生活リズム」の運動に取り組める仕組みを考えたい。

### 3 活動内容

蜂ヶ岡中学校の校区にはふたつの小学校と五つの園がある。校区の保育園・幼稚園・小学校・中学校が平成十七年度から連携協議会を作り、それぞれのPTAが学校と一体となって活動を行ってきた。保幼小中連携協議会は「地域が守る・育てる地域の子」をスローガンに、次の三つの達成すべき目標を定め協力して取組を進めている。

- ① 「あいさつ」のできる子ども。
- ② 「もったいない」が出来る子ども。
- ③ 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズム。

この三つの目標を達成するために、それぞれの園・学校ごとに独自で工夫した生活習慣定着の取組を進めてきた。また、独自の取組と並行して「早寝早起き朝ごはん」の共通した取組を進めることで目標を達成しつつある。今回は、その中でも「早寝・早起き・朝ごはん」の取組を中心に紹介をする。


#### (1) ポスターとのぼりの制作

私たちは、子どもたちに身に付けてほしい習慣として「あいさつのできる子」「もったいないが出来る子」「早寝早起き朝ごはんの生活リズム」の三つの目標を決めた。この三つの習慣をポスターにして地域・家庭に配布し掲示をお願いした。また、ポスターの内容に合わせて縦横九

# 地域が守る・育てる 地域の子


「あいさつ」のできる子ども

- ◆おはよう。
- ◆ありがとう。
- ◆いただきます。
- ◆ごめんなさい。




「もったいない」が出来る子ども


- ◆たべものをたいせつにします。
- ◆ものをたいせつにします。
- ◆でんきをつけっぱなしにしません。
- ◆おみずをだしっぱなしにしません。




「早ね、早おき、朝ごはん」の生活リズム



早くねよう！



早おきしよう！



朝ごはんをたべよう！

**蜂ヶ岡中学校**  
保・幼・小・中連携協議会

蜂ヶ岡 早寝・早起き・朝ごはんプロジェクト

蜂ヶ岡中学校区の保育園(所)、幼稚園、小学校、中学校が連携して子ども達を守る・育てる取組を進めています。

十センチのみどり色の「のぼり」を制作した。登下校の子どもたちが見える場所に設置し、子どもたちを見守つ

連携協議会作成のポスター



保護者が迎える登校風景

ている。ポスターやのぼりを制作して掲示することで地域全体の取組として認知され取組が広がった。また、縦横一メートル二十センチの大きな旗（のぼりと同じ内容）をつくり、各園・学校の取組と願いを書いた短冊を取り付ける。「朝ごはんは残さず食べます」等と書かれた短冊を取り付けた大きな旗を、園から学校に、学校から園に旗送りに、学校から園に旗送りに、園から学校に旗送りに行われる様々な行事「蜂ヶ岡のつどい」や「愛のパレード」等にのぼりが活用され子どもたちに生活習慣の大切さを訴えている。

## (2) 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズム運動

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを身につけることは、学力や体力の向上、豊かな心を育むために大変重要である。また、食生活の改善や家族そろっての食事は、不登校生徒への対応、問題行動を繰り返す生徒の指導においても有効であると言われている。

蜂ヶ岡中学校でも遅刻する生徒が多く、早寝・早起きの生活習慣の確立は大きな課題である。PTAでは、「早寝・早起き」の生活リズムの習慣を呼びかけるために、役

員が中心になり校門でのあいさつ運動を毎月実施している。月初めの一週間、当番を決めて保護者が校門に立ち、元気なあいさつと、早起きして遅刻をしないように呼びかけている。朝の「早起きあいさつ運動」を継続することで、遅刻者が減少した。一年間継続して取組むことで「おばちゃん、毎日ありがとう。高校へ行っても遅刻しないし」と声を掛けてくる生徒も多くなった。何よりも私たちと顔見知りの生徒が多くなり、買物物の時等、街で出会ったときに、お互いがあいさつできようようになったことです。この「早起きあいさつ運動」は校区の全ての園・小学校でも取組まれて効果をあげている。

## (3) 「早寝・早起き・朝ごはんのうた」

中学生は、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さはよく理解できる。早く寝ないと朝起きるのがつらいこともよく分かっている。食育の学習で朝ごはんが体の体温を上げ、脳を活発にすることで朝から学習効果も上がることは理屈ではよく理解している。中学生の照れもあって、理解しているがなかなか実行できないのが現実である。そこで、兄弟や近所の子どもも巻き込んで、地域や家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」の話題づくりを行い、取組が中学生に



蜂ヶ岡の集い

「早寝 早起き 朝ごはんのうた」 作詞 井上 方志  
作曲 井光 素雄

はやねー はや起きー あさごはんー  
おはあちゃんが いてるよ ねるこーは きだつー  
おはあちゃんが いてるよ はや起きー てるてるこー  
おはあちゃんが いてるよ あさごはんー はんぱー  
おはあちゃんが いてるよ ねるこーは きだつー ぐんぐん  
おはあちゃんが いてるよ はや起きー てるてるこー 野郎も食べて「はーい」  
おはあちゃんが いてるよ あさごはんー はんぱー 野郎も食べて「はーい」

※ 全校目の3小節目、歌詞がよび添面動りが変わります。  
・1番は3拍面通り。  
・2番、3番は右の通り。(小節加初ります。)

間接的に響くようにした。話題づくりとして、園児や小学生にわかりやすい「早寝・早起き・朝ごはん」の歌を作る

ことになった。「早寝・早起き・朝ごはんのうた」は、中学校の校長が作詞、幼稚園の園長が作曲した。おじいちゃんやおばあちゃんが登場して「早起きは三文の徳」と、こたわぎを呼びかける部分があるなど楽しく歌いやすい。園児の歌声で制作したCDを、各園・学校に配布して子どもたちが歌えるように練習をした。児童館の子どもたちは歌詞に合わせて手話ダンスを創作した。園児たちの「早寝・早起き・朝ごはんのうた」が家庭や地域で聞こえるようになった。「早寝・早起き・朝ごはんのうた」は、春に行われる中学校の文化祭で園児と中学生が一緒に歌ったり、秋の「蜂ヶ岡の集い」で校区の園児・児童・中学生等参加者八百名が大合唱をしたり、京都市PTAコーラス大会で披露された。歌を通して運動が大きく広がった。

#### (4)「早寝・早起き・朝ごはん」の絵本

さらに運動を地域に広げるために絵本作りを行った。園児や小学生に絵本の読み聞かせを行うことで、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムの大切さを広める事にした。「早寝・早起き・朝ごはん」の絵本は、歌の内容に沿ったストーリーで、原画は中学生が描いた。絵本は園児と小学校の児童に配布し、各学校の教室にも置いて自由に読めるようにしている。それぞれの園で、子どもたち家庭で読み聞かせの取組をするようPTAが働きかけている。中学生は職場体験で訪れる幼稚園や保育園で、「早寝・早起き・朝ごはんのうた」を歌ったりして交流を行った。歌や絵本を通して園児や小学生と中学生が交流する中で、園児は中学生のおにいちゃんやお姉ちゃんを身近なモ



「早寝・早起き・朝ごはんのうた」のCDと絵本

デルとして懂れる。中学生は、園児たちの懂れのお兄ちゃんとして責任感を持って接することで、園児たちの見本となるように生活習慣の確立を心がけるようになった。

## 4 活動の成果

①早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムの大切さが地域に広がり、中学生が意識して取組むようになった。小さい子どもの時から「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをつけることを、多くのお母さんが意識するようになり取組の効果があつた。

②うたや絵本を地域の子どもたちや各PTA、保護者が共有することで地域としての一体感が広がり、安心・安全の

町づくりに貢献できた。

③歌や絵本を通して共通の話題が広がり子どもや保護者同士が顔の見える関係になった。特に中学生が地域の中で成長モデルとして認められるようになった。

## 展望

挨拶運動や早寝・早起き朝ごはん運動は、中学校だけではなかなか定着しないものである。そのような中で、事例は、保幼小中が連携して「挨拶」のできる子ども、「もつたいたい」が言える子ども「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを目標に、ポスターやのぼりの作成、生活リズム運動、愛唱歌・絵本を通して適切に実践している。

その結果、子どもたちや保護者が意識して生活リズムを考えて生活する、また、愛唱歌や絵本を地域と共有し安心・安全の町づくりに貢献したという素晴らしい実践の成果をおさめているのである。