

家庭教育に関する世代別学習プログラム

(子育て世代対象プログラム・シニア世代対象プログラム)

学習対象		テーマ	種別	掲載ページ
子育て世代	乳幼児期	寝る子は育つ？ ～早寝で作る生活リズム～	ワークシート	1～2
			展開例	3
			ファシリテーター用 補助資料	4～5
	小学生期	心と体と頭の元気のもと!! ～早寝早起き朝ごはん～	ワークシート	6～7
			展開例	8
	中高生期	中高生は睡眠不足？ ～中高生の生活習慣を考える～	ワークシート	9～10
展開例			11	
シニア世代	パパ・ママ応援団になろう！ ～時代の変化に対応した 家庭教育支援とは？～	ワークシート	12～13	
		展開例	14	

※ 県ホームページから、ダウンロード可。

ホーム > 教育・文化・交流 > 生涯学習・社会教育 > 家庭の教育力の向上 > 家庭教育資料
<http://www.pref.kagoshima.jp/kyoiku-bunka/shogai/kateikyoubu/index.html>

※ ダウンロード版には、ページ番号の記載なし。

家庭教育学級やPTA、公民館講座等の
家庭教育に関する様々な学習機会において、
ご活用ください。



寝る子は育つ!?! ～早寝で作る生活リズム～

エピソード

この日、ゆうきくん（5歳の幼稚園児）は、なかなか寝付くことができませんでした。時刻は、もう夜9時を過ぎようとしています。

お母さんは、毎週楽しみにしているテレビ番組があり、どうしても観たくてテレビをつけました。こうなると、ゆうきくんも一緒になってテレビを観たくて仕方ありません。お母さんが「何時だと思っているの？早く寝なさい。明日は幼稚園よ。」と言っても全然言うことを聞きません。

お母さんは、自分もテレビを観たかったので、しゅしゅ一緒にテレビを観てしまいました。

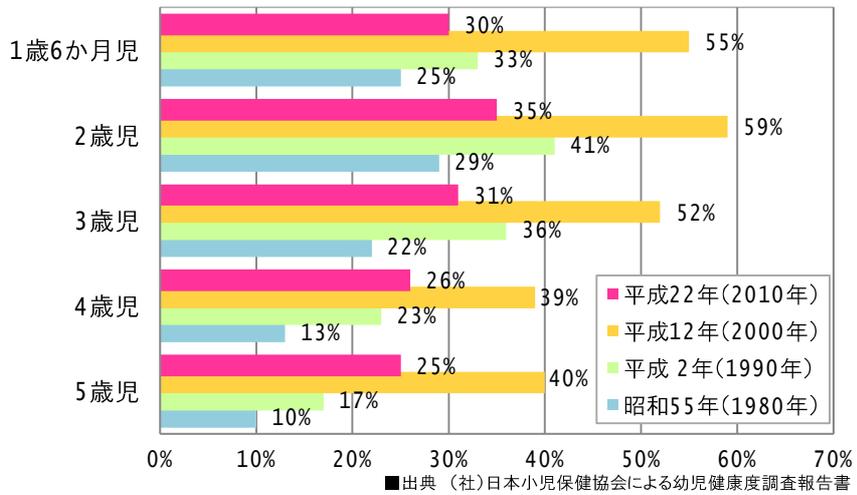
ワーク1 エピソードを読んで感じたことを書いてみましょう。

資料 ～データで見る子どもの睡眠～

自分たちが子どもの頃とくらべて、今の方が「夜ふかし」?



就寝時刻が午後10時以降の幼児の割合

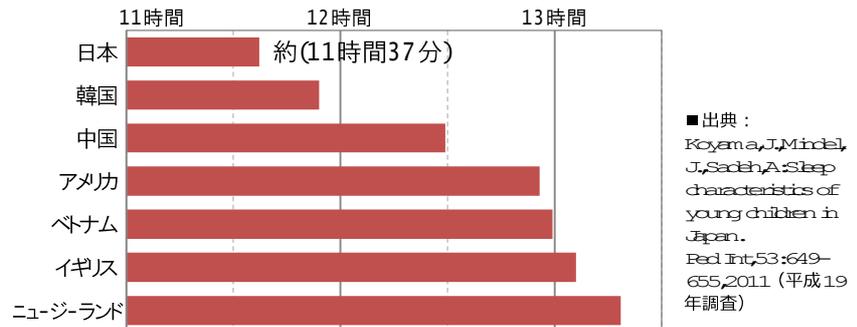


※ 平成18年 「早寝早起き朝ごはん」国民運動スタート

日本の子どもの睡眠時間を他の国とくらべると?



0～36か月児の睡眠時間(昼寝+夜間睡眠)の国際比較



まとめ知識

なぜ、早寝？

十分な睡眠時間を確保できる!!

成長ホルモンが活発に分泌

骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンは、午後10時から午前2時の間に活発に分泌されます。

昼間の学習や経験を整理し、記憶を定着

脳は、外界からの新しい情報が入ってこない睡眠中に、起きていた間に学習したり経験したりしたことを整理し、記憶を確かなものにします。

心が癒やされ、情緒面も安定

脳は、深い睡眠を取っている間、嫌な記憶や感覚の消去作業を行っています。そのため、心が癒やされ、情緒面も安定します。

● 生活リズム作りのポイントは光のコントロール

夜、いつまでも明るい光を浴びていると、眠りをもたらずホルモン(メラトニン)の分泌が抑えられ、眠気が弱まります。

このメラトニンは、朝の光を浴びて、昼に活動を行うと、夜、たくさん分泌されるようになります。



- 参考「早寝早起き朝ごはんガイド 幼児指導向け」(H24「早寝早起き朝ごはん」全国協議会)
- パンパース赤ちゃん研究所ホームページ

ワーク2 早寝の子に育てる「寝かしつけ」大作戦(我が家の取組・よいアイデア)をまとめよう。

ふりかえり このプログラムをとおして、どんなことを考えましたか。

乳幼児をもつ保護者を対象としたプログラム展開例(45～60分)

寝る子は育つ!? ～早寝で作る生活リズム～

☆プログラムのねらい

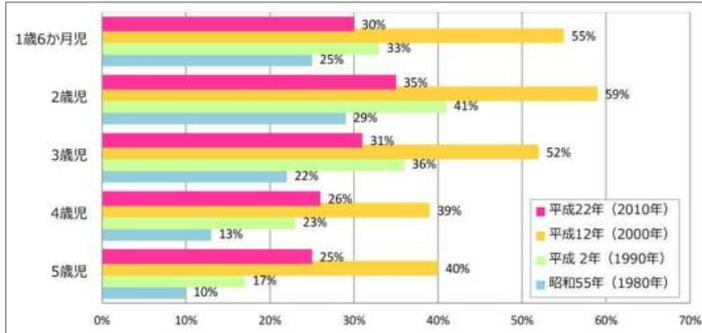
幼児期における早寝早起きの生活リズムの確立が、子どもの成長に重要であることを再認識し、特に「早寝」の習慣化に向けて生活を見直すための方向性を考える。

時間	進め方	準備物等
導入 10分	<p>アイスブレイク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 指導者の自己紹介などから始めて場を和らげ、温かい雰囲気を作る。 ・ 4人程度のグループをつくる。 <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 積極的に参加しましょう。 ● 一人一人の考えや思いを尊重しましょう。 	アイスブレイク集
展開 30～ 45分	<p>ワーク1</p> <ol style="list-style-type: none"> ① エピソードを読み、共感したこと、疑問に思ったこと、悩みなど、自由に書かせる。 ② グループ内で書いたことを出し合って、互いの感想を知り、テーマについての関心を高める。 <ul style="list-style-type: none"> ・ うちでもよくあることだな。 ・ みんな何時くらいに寝てるの？ ・ 何時に寝れば早寝なの？ ・ 何時間くらい寝たらいいの？ <p>資料</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 問いかけをもとに、グラフを見ながら次の点を確認する。 上段…夜更かしする子どもの割合は H12 にピークとなったが、H2 では大幅に改善されている。その要因の一つとして、H18 に「早寝早起き朝ごはん」国民運動スタートし、国民がその趣旨のもとに、意識して取り組み始めたことが考えられる。 下段…日本の子どもの総睡眠時間は、他国に比べ、短い。 ※ ワークシートを後で配り、クイズ形式で進めてもよい。 <p>まめ知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ まめ知識で「早寝のメリット」を紹介し、「これから気をつけることで、今よりも少し良くなる」という前向きな気持ちを持たせるようにする。 ※ 必要な睡眠時間についての質問が予想される。諸説あること、個人差があることを前提とした上で、講座後相談に応じる形で個人的に回答する。 <p>ワーク2</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 早寝の子に育てる「寝かしつけ」大作戦を各自書かせる。 ※ 実際にやっていることでなくても、取り組んでみたいと思っていることでも良い。 ② グループ内で書いたことを出し合い、全体で共有する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 見たいテレビは録画する。(子どもも、明るい時間帯に視聴) ・ 寝る時刻から逆算して、夕食や入浴の時間を工夫する。 	<p>ワークシート又はエピソードを書いた紙</p> <p>補助資料を参照</p> <p>グループの意見をまとめる 広幅用紙 又は短冊 マジック</p>
まとめ 5分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ プログラムを通して考えたことを各自書かせ、感想などを発表させる。 ※ ファシリテーターからのアドバイスをすることは、意見の押し付けにならないように留意する。 <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講座で知り得た個人情報などは外へ持ち出さないようにしましょう。 	

※ 時間は必要に応じて調整してください。

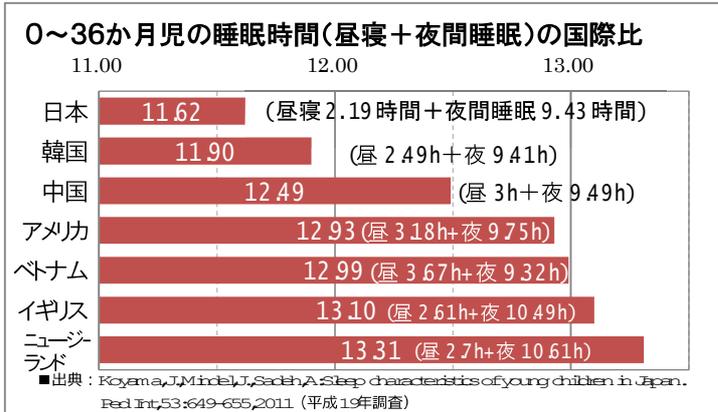
「寝る子は育つ?～早寝で作る生活リズム～」補助資料

左ページ上段 自分たちが子どもの頃と比べると、今の子どもの方が「夜ふかし」?



平成12年の結果に危機感をもった関係者による「家庭における食事、睡眠などの乱れを個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく社会全体の問題として取り組むべき」であるとの動きが次第に高まり、平成18年、「早寝早起き朝ごはん」国民運動がスタート。現在は、改善傾向にあり、情報発信の重要性が確認されている。

左ページ下段 日本の子どもの睡眠時間を、他の国と比べると・・・?



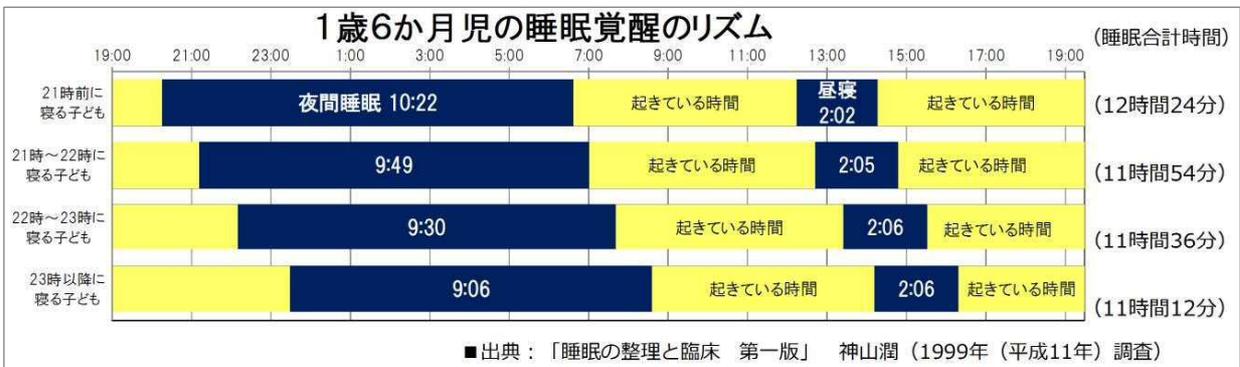
世界17の国と地域で0～36か月児の養育者に行った調査。(紙面の都合により7か国抜粋している。)

ワークシートの「11時間37分」は0.1時間は6分として換算したもの。

日本は、17カ国中、総睡眠時間、昼寝時間、夜間睡眠の全てで最短。

昼寝時間の長短は、夜間睡眠時間の長短には影響は与えない。

右ページ まめ知識 なぜ、早寝がいいの?

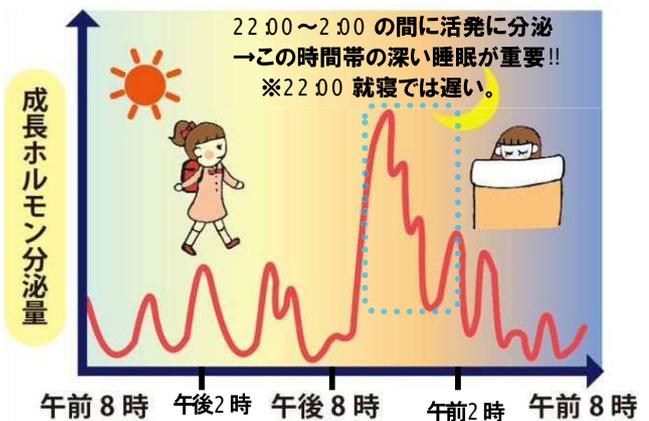


幼稚園や保育園に通っている場合、遅寝をしても、翌朝は、登園時刻に合わせて起きるため、睡眠時間が減ることは想像できる。

しかし、登園の必要のない1歳6か月児と比較した本調査の結果(グラフ)を見ると、夜遅く寝た子どもは、翌朝、朝寝坊をしても、夜間睡眠時間が減っていることが分かる。(遅寝＝睡眠時間減)

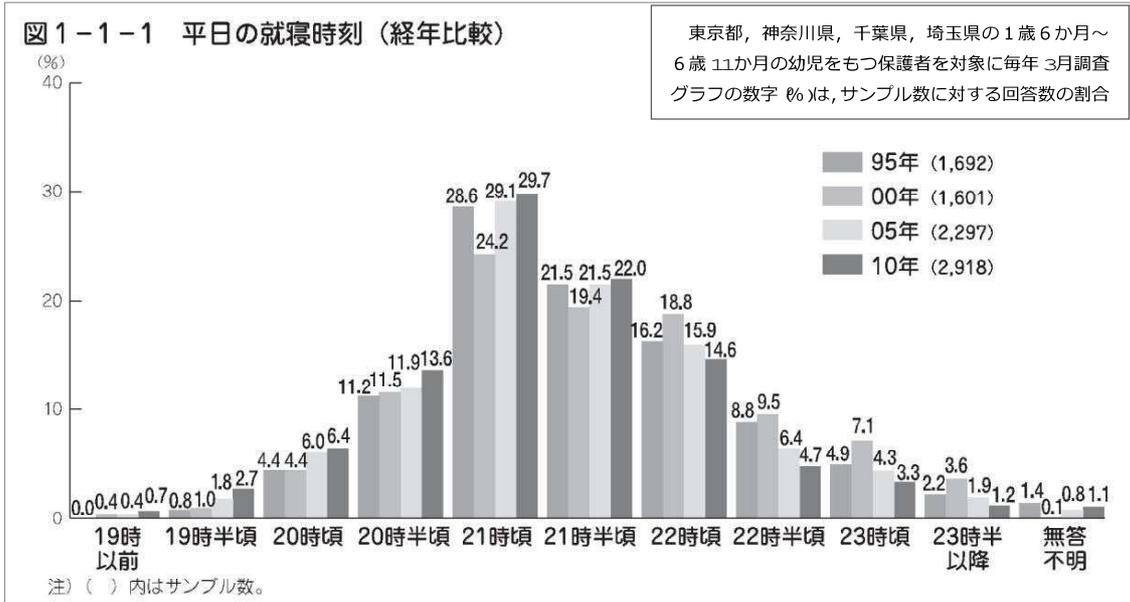
また、成長ホルモンは午後10時から午前2時の間に活発に分泌されるため(右図)、この時間帯に深い睡眠を確保することが重要となります。

早寝をしても、この時間に起こしたらNG!!



■出典: 子どもの早起きをすすめる会 南和歌山医療センター小児科 星野恭子

○ みんな、何時ぐらいに寝ているの？



■出典 第4回 幼児の生活アンケート・国内調査 報告書 [2010年](ベネッセコーポレーション)

○ 何時間寝ればいいのか？

年齢別の必要な睡眠時間は、文献による違いや個人差もあることから、質問があった場合には、そのことを前提とした上で、個人的な相談に応じる形で答える。

中には、早く寝かせているのに、朝なかなか起きることができないという悩みもある。睡眠時間のほかに、布団に入ってから眠るまでの時間や、よい睡眠がとれているか、途中で目が覚めることはないかなど「睡眠の質」について確認し、明るさや室温などについて助言するとよい。

年齢別の必要な睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間
3歳まで	12～14時間
未就学児	11～13時間
小学生	10～11時間
中学生	8～9時間
大人	7～9時間

■出典

NHK放送「あさイチ」番組ホームページ

「実は危ない子どもの寝不足」

心と体と頭の元気のもと!!「早寝早起き朝ごはん」

エピソード～小学校でよく見かける光景です～

月曜日の全校朝会でのことです。

10分程度の短い時間ですが、いつも元気な3人が気分不良を訴え、保健室にやってきました。



保健室の先生がたずねると・・・

けんたさん「ゆうべ、遅くまで起きていた。」

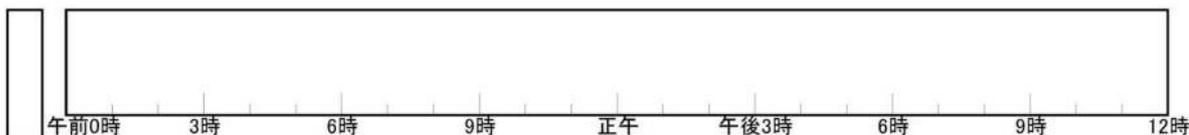
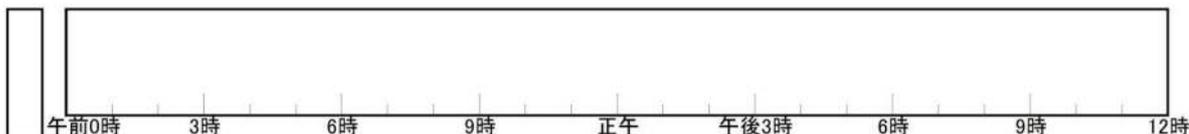
さとみさん「今日は、朝ごはん食べてこなかった。」

ももこさん「ウンチしてない。」と答えました。



ワーク1 エピソードを読んで、感じたことを書きましょう。

ワーク2 我が家の生活時間を振り返ってみましょう。(平日)



	○心がけていること, △困っていること
早寝	
早起き	
朝ごはん	

まめ知識 ～生活リズムの輪は「早寝早起き朝ごはん」で完成～

● **睡眠リズムが不規則になると・・・**
 年齢が低いとイライラするなど攻撃性に現れ、年齢が高いと無表情で「うつ」傾向が現れるなど、「心の健康」を害することが多くなります。



● **早起きして朝の光を浴びると・・・**
 体内時計は、地球のリズムより1時間長い約25時間周期で動いており、このズレを調節するのが、朝の光です。朝の光を浴びることで、体内時計が24時間にリセットされ、生活リズムが整ってきます。

● **昼間にしっかり体を動かすと・・・**
 昼間、活発に遊んだり運動したりすると、おなかが空き、食が進みます。また、昼間の疲れで早く眠たくなり、ぐっすり寝ることができます。



● **朝ごはんを食べると・・・**

- ①エネルギーチャージ
 午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を体と脳に補給することができます。
- ②アイドリングスタート
 体の中で熱が作られて体温が上昇し、スムーズに活動できるようになります。
- ③すっきり快便
 噛むことで脳に刺激が与えられ、腸も動き始めて朝の排便につながります。



■出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」のデータによりグラフ化（対象：小学校5年生、中学校2年生）

■参考 子どもの生活リズム向上ハンドブック (H19 文部科学省)

ワーク3 心と体と頭を元気にする「生活リズム」に向け、実践できることを話し合きましょう。

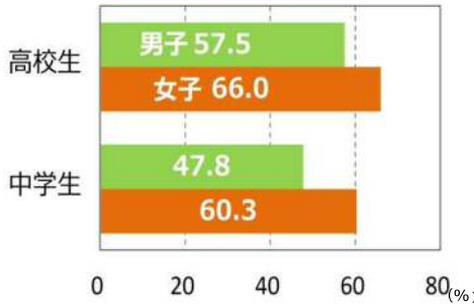
ふりかえり このプログラムをとおして、どんなことを考えましたか。

中高生は睡眠不足？ ～中高生の生活習慣を考える～



中高生の帰宅後の過ごし方は…？

睡眠不足を感じている者の比率

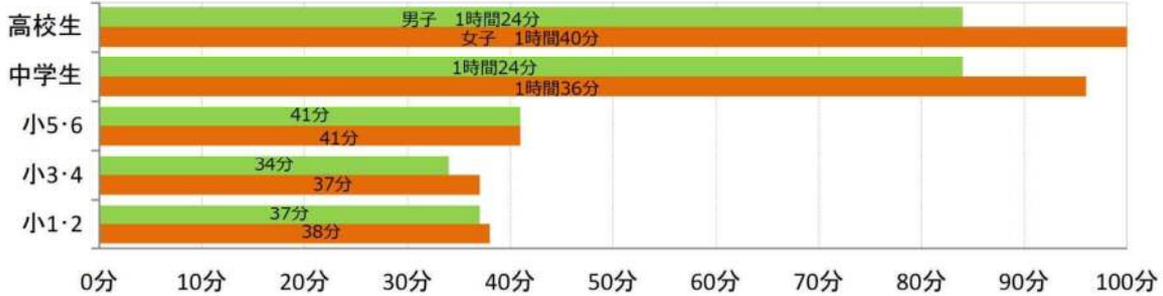


睡眠不足を感じている理由

(睡眠不足を「感じている」と答えた者のみ ※複数回答あり) (%)

	中学生		高校生	
	男子	女子	男子	女子
宿題や勉強で寝る時間が遅くなる	47.7	60.2	47.7	52.5
何となく夜更かしをしてしまう	48.3	46.6	46.1	48.0
携帯電話やインターネット、メールをしている	22.9	31.7	35.1	41.7
なかなか眠れない	24.4	25.9	18.0	16.3
深夜テレビやビデオ、DVD を見ている	19.6	18.2	16.2	11.4
ゲームをしている	25.7	8.4	15.3	2.8
帰宅時間が遅いので、寝るのが遅い	14.1	13.6	21.3	19.6

学校から帰宅後、インターネットや携帯メールをして過ごした時間



■ 出典 「平成 24年度 児童生徒の健康状態サーベイランス調査」 (財団法人 日本学校保健会)

ワーク1 資料を見て、感じたことを書きましょう。

ワーク2 ご自分のお子さんの生活時間について、振り返ってみましょう。

時刻	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8
名前																	
名前																	

悩んでいること、困っていること

心がけていること

夜型生活に関する豆知識

夜型生活は、心の健康にも影響!!

夜型生活は、体内時計のリズムを狂わせ、この状態が続くと「うつ」に近い状態になり、イライラ、不安感、落ち込み、キレやすいなど「心の健康」に課題を抱えることが多くなります。

夜遅くまでの勉強は効果的?

睡眠不足では、学習したことを整理したり、定着させたりする眠りの時間が十分に取れず、成績にも関係すると考えられています。また、嫌な思い出などのマイナスの記憶の消去もできず、精神衛生上も望ましくないという指摘もあります。

睡眠不足は、朝食欠食になりやすい!!

睡眠不足の翌朝、食欲がないと感じたことはありませんか?

睡眠不足→夜食摂取→消化不良→食欲不振で、朝食抜きになりやすいと言われています。

青白い光に注意!!

メディアの画面から発せられる光(460 ナノメートルの短波長光)等は、体温を下げて眠りを誘うホルモン(メラトニン)の分泌を抑え、スムーズな入眠の妨げになります。

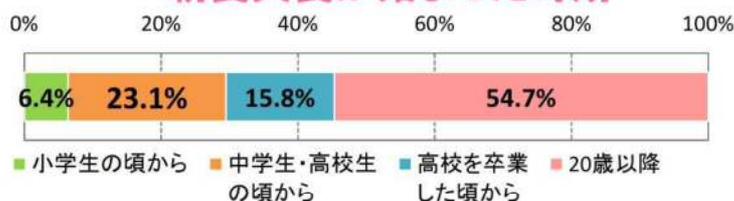
若いうちは、無理もできる?

夜型の生活を維持しながら学校生活を維持する場合、慢性的な睡眠不足を引き起こしやすく、慢性的な睡眠不足は、疲労感をもたらす、情緒を不安定にして適切な判断力を鈍らせます。

睡眠不足は、週末の寝だめで解決?

平日よりも週末の起床時刻が特に遅いと、慢性的な睡眠不足に陥る危険性があります。

朝食欠食が始まった時期



20歳以上で朝ごはんを食べしていない人では、約3割の人が子どもの頃(「小学生の頃から」または「中学生・高校生の頃から」)朝ごはんを食べない習慣が始まっています。

内閣府「食育ガイド」より抜粋)

■参考 「中高生を中心とした子どもの生活習慣づくりに関する検討委員会」における審議の整理(平成26年)

ワーク3 改善に向けて、各家庭で実践できることを話し合きましょう。

ふりかえり このプログラムをとおして、どんなことを考えましたか。

パパ・ママ応援団になろう！

～時代の変化に対応した家庭教育支援とは？～

ワーク1

あなたの周りに、子育てに奮闘している方はいらっしゃいますか？
「がんばっているな」「大変そうだな」と感じたことがあれば紹介してください。



いまどきママの悩み事ベスト10

- 第1位 保育や教育に係る費用負担が大きいこと
- 第2位 仕事や自分のやりたいことが十分にできないこと
- 第3位 子どもを叱りすぎているような気がする
- 第4位 子どもとの時間が十分にとれないこと
- 第5位 子どもの病気に関する
- 第6位 育児・しつけの方法がよく分からないこと
- 第7位 子どもの発達状況、からだ、言葉等に関する
- 第8位 子育てに関して配偶者・パートナーの協力が少ないこと
- 第9位 地域の子育て支援サービスの内容や利用・申込方法がわからないこと
- 第10位 話し相手や相談相手がいないこと



(平成26年3月 東京都小金井市調査結果より)

ワーク2

いまだきママの悩み事ベスト10を見て、今、子育てに奮闘している皆さんのために、どのようなことをしてあげたいと思われましたか？

例：電車やバスでベビーカーを見かけたら、「手伝いましょうか」と声をかける。
短時間の子守りを引き受けてあげる。

「うれしかった」あのことば



アパートの大家さんに、「イクメン、がんばってるね！」ってほめられた。ちょっと自信なくしてたから、うれしかったな。

お隣の奥さんが、子どもの名前を覚えていてくれて、私が知らなかったいいところを見かけて教えてくれた。



いまだきパパ・ママ応援団 成功の秘訣！

- まずは笑顔であいさつからはじめましょう。話しかけやすい雰囲気づくりが大切です。
- 「私のときは…」は封印！
子育ての主役は、あくまでも保護者です。
- どんな支援が欲しいのか直接聞いて、好意のすれ違いがないようにしましょう。



