



## 令和4年度

# 「早寝早起き朝ごはん」

## フォーラム事業・推進校事業募集！！

平成29年度より国立青少年教育振興機構と文部科学省が連携して、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を促進するための地域のフォーラム事業と、中学生の基本的な生活習慣の維持・向上、定着を図るための推進校事業を実施しています。

令和4年度は、以下のとおり委託先を募集します。

**公募期間**  
令和3年9月1日（水）  
～12月24日（金）

**委託先決定** 令和4年2月  
**事業期間** 令和4年4月  
～令和5年2月25日まで

### 「早寝早起き朝ごはん」フォーラム事業

#### 【目的】

子供たちの基本的な生活習慣の維持・向上、定着の重要性を伝え、地域一丸となった取組を促進するとともに、「早寝早起き朝ごはん」等の活動を行っている各種団体等の交流の場を創設する。

◆委託先：都道府県・指定都市教育委員会、都道府県又は実行委員会(青少年教育施設、地方公共団体、学校、青少年団体、企業、民間教育機関・団体、NPO法人など多様な機関・団体で構成)

◆予算額（予定）：1か所あたり150万円以下

#### 「フォーラム事業の内容」

- 開催地域のニーズや必要性に即した専門家による講演（「子育てにおけるスマホと生活習慣について」など）
- これまでの地域での取組成果の発表
- 展示や体験コーナー等の設置
- 各種団体等の交流の場の創設
- 参加者アンケートの実施等による、事業の評価 など

### 「早寝早起き朝ごはん」推進校事業

#### 【目的】

主として中高生の子供たちの基本的な生活習慣の維持・向上、定着を図るための調査研究を実施する。（小学校との連携も可能）

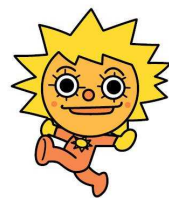
◆委託先：都道府県・指定都市・市（区）町村教育委員会又は学校単独

◆予算額（予定）：1校あたり100万円未満

#### 「推進校事業の内容」

- 委託先において推進校の選定
  - 現状の把握と課題の明確化
  - 課題解決のための取組実施
  - 効果の検証及び実践手法の総括
- 例えば…

- ・就寝時刻や朝食摂取状況等の実態把握
- ・朝学習や朝読書、料理教室等による啓発
- ・生徒へ変容調査等を実施し、効果の検証
- ・専門家による講演会の開催 など



はやおきくん

©やなせたかし/やなせスタジオ

問合せ先：国立青少年教育振興機構教育事業部事業課  
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3番1号  
電話：03-6407-7685 FAX：03-6407-7699  
URL：<http://www.niye.go.jp/services/plan/hayanehayaoki/>



※要領、申請書等の様式は、上記ウェブサイトからダウンロードできます。



# 令和2年度「早寝早起き朝ごはん」 フォーラム事業・推進校事業の紹介

## フォーラム事業の例

### 高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム2020 (高知県教育委員会)

#### 【事業の内容】

- 胎児期から始まる睡眠教育について、学術的に研究している方を講師にして、講演（オンデマンド配信）を実施。  
※全国的に新型コロナウイルス感染症が拡大したため、会場での開催を取り止め、15日間のオンデマンド配信に変更。
- 「子育て応援団すこやかWinter」への参加（ブース出展）

#### 【事業の成果】

- 講演では、幼児期から睡眠の大切さを伝えることの重要性についてオンデマンド配信により県民に周知することができた。
- 保護者への「早寝早起き朝ごはん」国民運動の啓発及び子供たちへの興味・関心を高めることができた。
- アンケート調査を実施し、保護者は自分や子供の生活習慣を見直したいと回答しており、行動変容のきっかけとなる内容であったといえる。



→ ブース出展の様子

## 推進校事業の例

### 早寝早起き朝ごはん朝うんち～学びに向かう力を育む 学校と家庭をめざして～（長浜市立余呉小中学校）

#### 【事業の内容】

- 脳育インストラクターを講師に迎え、保護者対象の講演会を実施。
- 毎日の生活チェックで児童生徒の自覚を促すとともに、家庭との連携の資料とする。
- 児童生徒、保護者、地域の方々の意識を高めるために、標語を募集し、優秀作品を全戸配布のカレンダーに掲載。

→ 保護者対象の脳育インストラクター講演会



#### 【事業の成果】

- 講演会では、「早寝早起き朝ごはん」が子供の育ちや学びに大きな影響を与えるということのお話をいただき、とても好評であった。
- 長期にわたる臨時休校があり、「早寝・早起き・朝ごはん」の実態については改善点が見られるため、次年度の活動につなげていきたい。
- 学校の実践や児童生徒の活動を広く地域に発信することができた。



→ 標語を募集し、カレンダーを作成



★令和2年度事業の詳しい事例集を掲載しています！

<https://www.niye.go.jp/services/hayanehayaoki/>

