

## 早寝早起き朝ごはんフォーラム in くまもと

(早寝早起き朝ごはんくまもとフォーラム実行委員会)

### 1. 事業の実施体制

#### ○実行委員会

尚綱大学短期大学部幼児教育学科・尚綱子育て研究センター  
よかあんぱい J A P A N、NPO 法人 Onefield

#### ○協力団体・後援団体

尚綱食育推進プロジェクト、肥後やまと会、私立尚綱こども園、  
熊本市立カトレア保育園、熊本県教育委員会、熊本県 PTA 連合会、熊本県保育協会  
熊本県私立幼稚園連盟、菊陽町 PTA 連絡協議会、菊陽町内私立保育園

### 2. 実施内容及び実施方法

6 月から 12 月にかけて、毎月 1 回～2 回の実行委員会を、尚綱子育て支援センターにて開催した。団体として、尚綱こども園や菊陽町 PTA 連絡協議会、熊本市立楠小学校 PTA にもご協力頂き、アンケートについては尚綱こども園の保護者の皆様にもご協力頂きフォーラム当日とワークショップで実施した。味噌づくりのワークショップはフォーラムの前に 2 回、フォーラム後に 1 回実施した。

フォーラムの講演は西日本新聞社記者で「はなちゃんの味噌汁」の著者でもある安武信吾さんに「あなたは子どもに何を遺せますか？」と題し、子どもの生きる力を育む食育や生活習慣について、90 分間の講演を実施した。また、体験ブースでは「味噌玉づくり」「段ボール基地作り」「かまどご飯おにぎり作り」「自然体験・ツリークライミングと観察」などを実施した。展示ブースでは「カトレア保育園」の食育活動展示と「尚綱大学食育推進プロジェクト」による活動の展示と簡単な朝ごはんの提案と試食（菊陽町の特産品であるニンジンを使った炊き込みご飯と餃子の味噌汁）を行った。

フォーラムの後援団体として、熊本県教育委員会、熊本県 PTA 連合会、熊本県保育協会、一般社団法人熊本県私立幼稚園連合会にご後援頂いた。

### 3. 成果・効果

早寝早起き朝ごはんフォーラムを尚綱大学武蔵ヶ丘キャンパスで実施したので、若い学生さんも多数ご参加頂いた。併設するこども園の保護者にも味噌づくりのワークショップからアンケートまで、ご協力頂いた。ただ、当日のフォーラムへの参加者が想定よりもかなり少なかったことが残念であった。（講演会参加者 70 名、想定していた参加者数 130 名）理由としては、インフルエンザが近隣の小学校や保育園で流行し始めたことや、当日は近隣の数か所でいろんなイベントが開催されていたことが主な原因と思われる。申し込みはされているが当日来ない方がとても多かった。やはりこども園や保育園の PTA 活動は、日頃の活動はほとんどないため、講演会へ足を向けることはかなりハードルが高いことだと感じた。ただ、体験のイベントには多くの親子連れが参加していたので、全体としての参加者数目標はクリアできたのではないかと感じている。（体験ブース参加者：親子 54 組、想定していた参加者数 60 組。フォーラム全体の参加者の想定数：160 名、延べ参加者数：124 名）

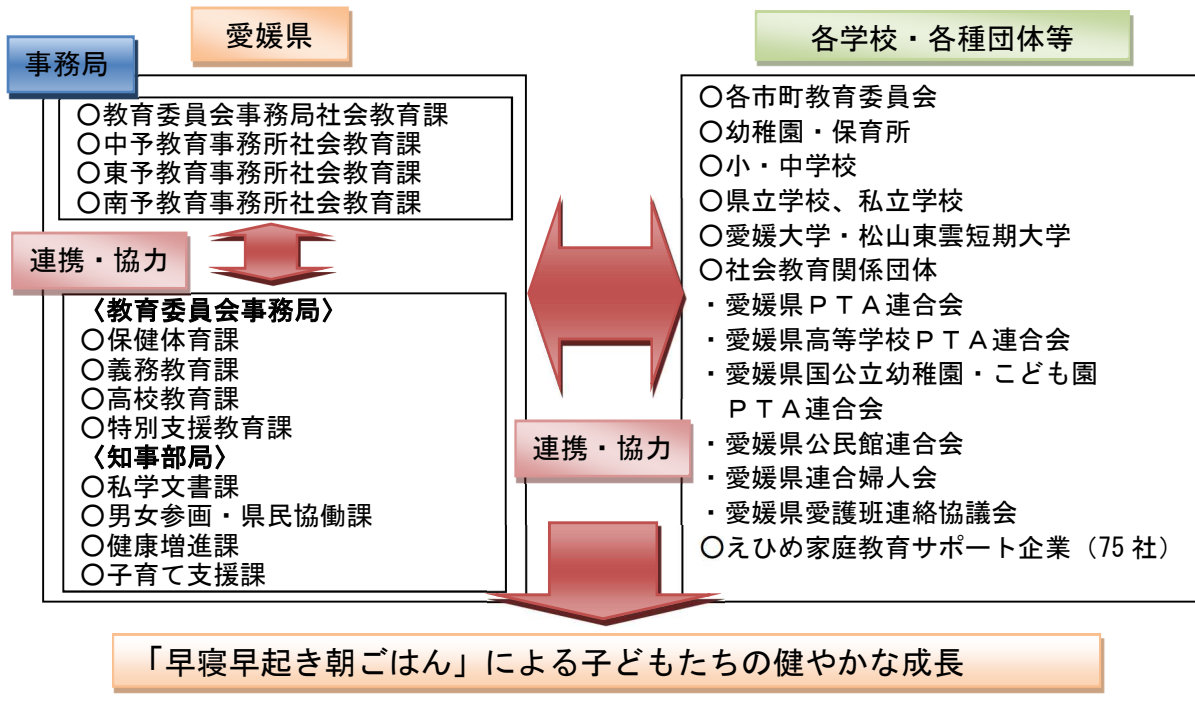
また、味噌づくりのワークショップでは事前にアンケートを取り、現状の保護者の意識を知ることが出来た。ほとんどの子どもが生活リズムは整っているが、朝ごはんの内容にパンが多く、ご飯と味噌汁の和食を取り入れている家庭が少なかった。この和食の朝ごはんを取り入れるきっかけづく



## 「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in えひめ

(愛媛県教育委員会)

### 1. 事業の実施体制



### 2. 実施内容及び実施方法

#### 「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in えひめの開催

本フォーラムは、「地域ぐるみでえひめっ子の健やかな生活習慣を育もう！」のテーマのもと、地域ぐるみで子どもたちの基本的な生活習慣の維持・向上を図ることを目的として、家庭教育支援関係者、学校教育関係者、PTA等の社会教育関係団体関係者、子育て・福祉関係者等の133名に参加していただき、令和元年10月9日にエスポワール愛媛文教会館にて開催した。



#### (1) フォーラムの概要

##### ○ アトラクション

みかん一座座長戒田 節子氏のレクチャーのもと、参加者全員で「はやね はやおき 朝ごはん」体操を行った。歌詞や一つ一つの動きの意味を理解しながら、子どもたちと一緒に楽しんで行う「早寝早起き朝ごはん」運動の啓発の仕方を学んだ。

##### ○ 講演

国立青少年教育振興機構の鈴木 みゆき理事長を講師に迎え、「子どもの生活習慣に関する課題～睡眠習慣と家庭教育支援～」と題し、幼児期からの睡眠習慣づくりを中心に、科学的根拠をもとに地域全体で取り組む子どもの基本的な生活習慣づくりについて理解を深めた。

##### ○ シンポジウム

過去に「優れた『早寝早起き朝ごはん』運動文部科学大臣表彰」を受賞した3団体から事例を発表していただき、参加者とともに、学校・家庭・地域がどのようにして連携・協働して子どもの健やかな生活習慣づくりを進めていけばよいかを考えた。

##### ○ ワークショップ

「早寝・早起き・朝ごはん」プロジェクトと称して、それぞれの立場で知恵とアイデアを出し合いながら、学校・家庭・地域が連携して取り組む愛媛の子どもたちの健やかな生活習慣づくりについて考え、交流を深めた。

##### ○ 優れた取組事例及び早寝早起き朝ごはんガイドブックの配布・展示

愛媛県の過去の「優れた『早寝早起き朝ごはん』運動文部科学大臣表彰」受賞校・団体の取組事例や、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のガイドブック等を配布するとともに、大阪

府堺市教育委員会「みんなく」DVDの上映及び、「えひめ家庭教育応援学習プログラム」、参考書籍等を展示した。

### (2) 事業の紹介及びリーフレットの作成

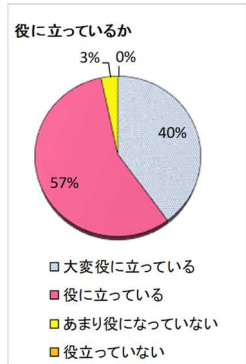
フォーラムの内容や成果について、愛媛県教育委員会のホームページで情報発信した。また、次年度の家庭教育支援研修会（県教委主催）で紹介する予定である。さらに、事業成果をまとめたリーフレットを作成し、各学校や社会教育関係団体等に配布した。子どもへの指導や保護者への啓発活動に利用していただいている。

### (3) 効果の検証

事業実施による効果を把握するために、参加者アンケートをフォーラム直後と2か月後に追跡調査を実施した。事業の評価を適切に行うため、愛媛県教育委員会内の各会議等において検証結果を報告した。

## 3. 成果・効果

- 家庭教育支援チーム員や教職員、社会教育団体関係者等の子どもの健全育成に携わる幅広い対象の方が参加し、子どもの健やかな生活習慣確立のためにできることを考えた。シンポジウムやワークショップを通して、互いの意見や考えを出し合い交流することができ、考えを深め合うとともに、新たなネットワークづくりにも役立った。
- 研修会後のアンケート結果から、基調講演、シンポジウム、ワークショップの全てにおいて、「大変良かった」、「概ねよかった」という肯定的な意見が100%であり、参加者の感想にも、「身近な課題や問題を共有し、楽しく理解し、解決に向けて前向きに考えることができた。来てよかった。」「いろんな方とつながっていくことが必要であると実感することができた。」等の感想が多く寄せられ、フォーラムのコンセプトや講演・シンポジウム、ワークショップ、アトラクションの内容が適切であったと考えられる。また、参加者の9割以上が、「今後、実際に取り組んでみたいことがある。」と回答しており、このフォーラムが行動変容に結び付くような内容であることが言える。
- フォーラムの2か月後に、実際に子どもの生活習慣に関する取組の実施について追跡調査を実施した。回答のあった30名のアンケートを集計した結果、「フォーラムがその後の生活に役に立っている」と答えた人は29名であった。また、「フォーラム後に子どもの生活習慣に関する取組を実施した」又は、「現在実施している」という参加者は22名であった。「今後実施する予定である」との回答を含めると、27名の参加者が行動に移している様子を確認することができた。このフォーラムを機に、学校・家庭・地域のそれぞれの場において、健やかな子どもの生活習慣づくりが推進されていることが分かった。



## 4. 参考資料

「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in えひめリーフレット

【愛媛県ホームページ <https://www.pref.ehime.jp/k70500/katei/hayanehayaokiasagohann.html>】

## 5. 実施団体連絡先

愛媛県教育委員会事務局管理部社会教育課 社会教育グループ

〒790-8750 愛媛県松山市一番町四丁目4番地2

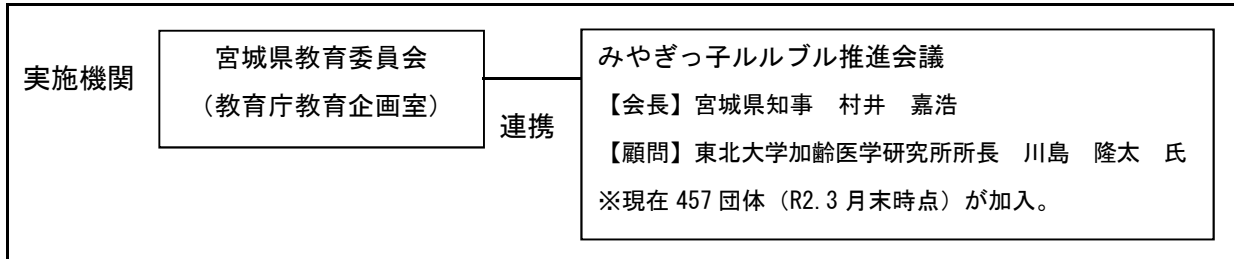
電話：089-912-2933

E-Mail：shakaikyo@pref.ehime.lg.jp

## みやぎっ子ルルブルフォーラム事業

(宮城県教育委員会)

### 1. 事業の実施体制



### 2. 実施内容及び実施方法

#### (1) 開催趣旨

ルルブルとは「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル」という、子供の健やかな成長に必要な重要な要素に関する言葉の語尾を連ねたものである。

宮城県では子供たちの基本的な生活習慣の定着促進に賛同する企業・団体等や、行政、地域、学校関連団体等で構成される「みやぎっ子ルルブル推進会議」を平成 21 年 11 月に設立し、相互に連携・協力しながら社会総がかりでルルブル推進を図る県民運動を展開している。

今回のフォーラムは、ルルブルを実践するために大人ができること、家族でできることを一緒に学びながら、基本的な生活習慣の重要性を広く県民に伝えることを目的に、基調講演及び特別対談を開催した。

#### (2) 事業内容

日 時 令和 2 年 1 月 25 日 (土) 13:30~16:00

場 所 エル・パーク仙台スタジオホール

内 容 ・早寝早起き朝ごはん実行委員会 in みやぎ 活動紹介

・みやぎっ子ルルブル優良活動団体表彰

・小学生ルルブルポスターコンクール表彰

・基調講演「ルルブル実践の効果」

～基本的な生活習慣の重要性を詳しく解説～

講師：東北大学加齢医学研究所所長 川島隆太氏

・特別対談「ルルブル マジック！」

～心身ともに健康的な生活を送るために～

マギー審司 さん × 川島隆太 教授

(みやぎ絆大使)

(みやぎっ子ルルブル推進会議顧問)

・展示コーナー (小学生ルルブルポスターコンクール入賞作品展示)

### 3. 成果・効果

#### (1) 基調講演

- ・川島隆太教授の講演は、脳科学の視点から研究してきた具体的なデータと照らし合わせて、ルルブル実践が子供の発達にいかにか大きな効果をもたらすか、理解しやすい内容であった。
- ・朝食のおかずの重要性や、スマホが脳に与える悪影響など、分かりやすく丁寧に解説しており、全ての子供たち、保護者の皆様に聞いて欲しい内容となった。
- ・大人の義務としてルルブル実践を推進することの重要性が強調されており、社会全体でルルブルの県民運動を展開していく必要性を伝えることができた。

#### (2) 特別対談

- ・実際に子育て中のお父さんであるマギー審司さんが毎日の子供との実生活の中で実践している読み聞かせや苦手な食べ物の与え方など、ユーモアを交えながらも子育て中の保護者と同じ視点で語り、子育ての在り方について考えさせる内容となった。
- ・朝ごはんを家族でそろって食べることの重要性や、現在問題となっているスマホ依存への注意喚起、子育てにおいて親が子どもと一緒にいてあげることの大切さなど、親子で一緒にルルブルに取り組むことの重要性を周知することができた。

### 4. 参考資料

The screenshot shows the website for the 'Miyagi Ruruburu Forum' (令和元年版). It features two main sections: '基調講演' (Main Lecture) and '特別対談' (Special Interview). The main lecture section includes a video recording of Professor Ryuta Kawasaki's talk on 'Ruruburu Practice Effects' and a transcript. The special interview section features an interview with Magi Shinsuke and Professor Kawasaki, titled 'Ruruburu Magic!', with a video recording and transcript. The transcript discusses the benefits of breakfast and the impact of smartphones on the brain.

※講演記録については、ホームページに掲載

<https://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/ruruburuseminar.html>

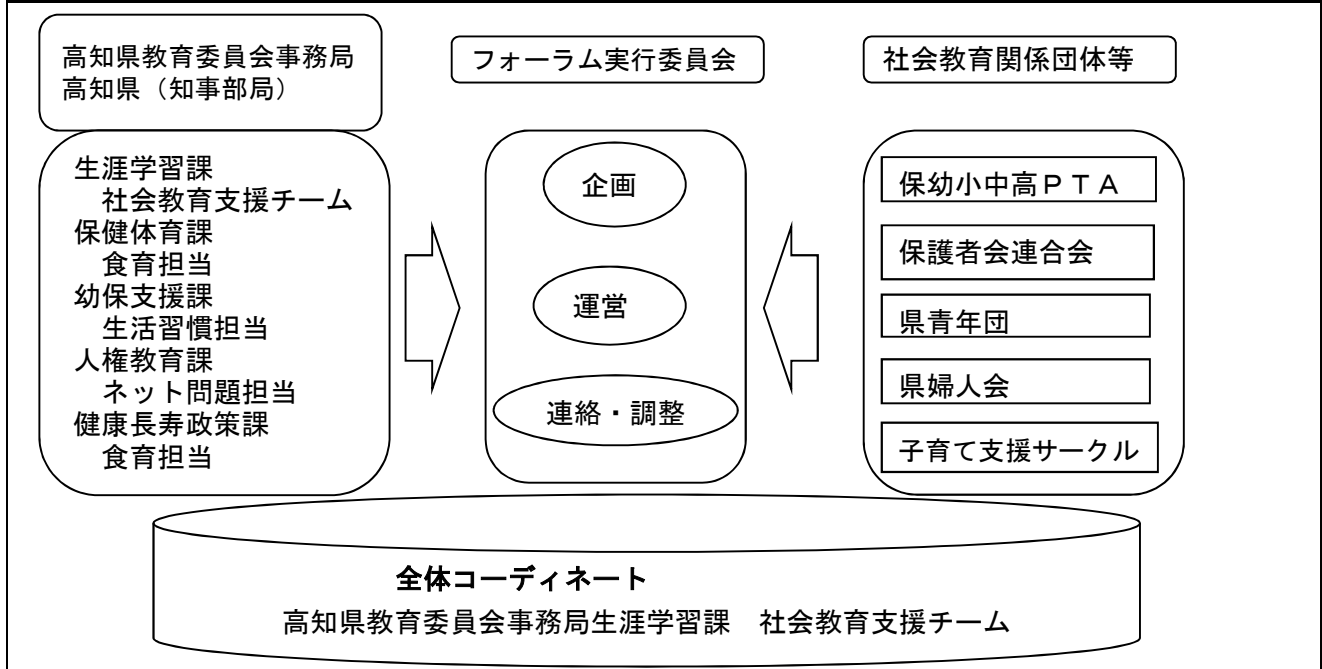
### 5. 実施団体連絡先

宮城県教育庁教育企画室 企画班 TEL: 022-211-3616 E-mail: kyoikupp@pref.miyagi.lg.jp

## 高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム 2019

(高知県教育委員会)

### 1. 事業の実施体制



### 2. 実施内容及び実施方法

#### 1 「子育て応援団～すこやか 2019～」への参加（令和元年7月19、20日）

- ・着ぐるみによる「早寝早起き朝ごはん」啓発劇の上演
- ・チラシ及びフォーラム開催を周知するクリアファイルの配布
- ・参加者のうち未就学児の親を主にアンケート調査
- ・「早寝早起き朝ごはん」の啓発CMを作成して放映（期間11月1日～11月30日）

#### 2 「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム 2019」の実施（令和元年12月1日）

##### ○講演及び分科会

近年、基本的な生活習慣の乱れの大きな原因となっているスマートフォン、ネットゲームの影響を学術的に研究している講師を招聘し全体会の講演を実施。

また、生活習慣の重要な要素である睡眠と食事について、「眠育」「食育」の分科会を設置した。

- ・全体会「子育てにおけるスマホと生活習慣について」  
講師：川島 隆太氏（東北大学加齢医学研究所 所長）
- ・分科会（眠育）「子どもの心身の健康な発達を支える生活リズム」  
講師：三池 輝久氏（日本眠育推進協議会理事長、熊本大学名誉教授）
- ・分科会（食育）「朝ごはん食べて動いて元気になろう！」  
講師：こばた てるみ氏（株式会社しょくスポーツ代表取締役）

##### ○展示及び資料配布による啓発（早寝早起き朝ごはん運動実践団体の取組等）

#### 3 フォーラムの成果発表と各種団体等との交流（令和2年1月18日）

県内外の生涯学習・社会教育関係者が、日頃の実践を持ち寄り交流する「高知県社会教育実践交流会」にてフォーラムの成果について発表を行い、他団体との交流を図った。

### 3. 成果・効果

#### 1 「子育て応援団～すこやか 2019～」での成果（令和元年7月19、20日）

- 着ぐるみによる「早寝早起き朝ごはん」啓発劇の上演

2日間で500人程の親子が観劇した。また、啓発劇で使用した「早寝早起き朝ごはん」のテーマ曲の入ったCDを配布したことで子どもたちへの興味・関心を高めることができた。

○未就学児の親へのアンケート調査

「早寝早起き朝ごはん」の啓発とアンケートを実施するため、会場にブースを出展した。子どもがゲームで遊ぶ間に、471人の親からアンケートを回収し、未就学児とその親の生活習慣に係るデータをとることができた。なお、データのまとめとその分析についてはフォーラムで発表することができた。

2 「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム2019」での成果（令和元年12月1日）

○全体会・分科会での成果

- ・子どものスマートフォンの使用時間が多いと脳に悪影響を及ぼし、成績が悪くなる仕組みなどについて、仙台市約7万人の小中学生のデータに基づいた説明があり、参加者は危機感を持ちながら話を聞いていた。
- ・講演時間内で質問できなかった参加者に対して、個別相談の時間を割いていただいた。
- ・朝ごはんの大切さや簡単にできる栄養価の高いメニューの紹介など、参加者は熱心にメモを取りながら聞いていた。

○フォーラムの実施で得られた成果（アンケート結果等を踏まえて）

- ・PTA会員や教員、行政関係者、スポーツ指導者など幅広い立場の参加者がフォーラムに参加し、子どもの基本的な生活習慣の確立について考えることができた。
- ・全体講演・分科会ともに参加者の満足度は100%であり、大変参考になったという意見が多かった。フォーラムのコンセプトや講演・分科会の内容が適切であったと考えられる。
- ・参加者の約9割が、今後自分や子どもの生活習慣を見直したいと回答しており、このフォーラムが行動変容に結びつくような内容であったといえる。

3 フォーラムの成果発表と各種団体等との交流（令和2年1月18日）

- ・「高知県社会教育実践交流会」にて県内の小中学生の生活習慣の実態と、フォーラム開催までの取組及びフォーラムでの成果を発表した。（第3分散会）
- ・実践交流会は様々な立場から社会教育を実践している他団体や個人が集まるため、今後「早寝早起き朝ごはん」運動を推進する上で連携先を広げる役割も期待できる。
- ・参加者数：228人 満足度：97% 他団体や個人とつながりができた割合：68%

4. 参考資料

高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム2019  
12月1日(日) 13:00~16:20  
参加無料  
会場：高知県立高知大学附属高等学校 芸術ホール  
オーデリア高知図書館

全体会 13:20~14:50 高知県立高知大学附属高等学校 芸術ホール  
「子育てにおけるスマホと生活習慣について」  
【講師】川島 隆太氏

分科会 15:10~16:10 高知県立高知大学附属高等学校 芸術ホール  
「子どもの心身の健康な発達を支える生活リズム」  
【講師】三池 輝久氏

分科会 15:10~16:10 オーデリア高知図書館4階ホール  
「朝ごはん食べて動いて元気になろう!」  
【講師】こばた てるみ氏

【日程】  
12:00 受付 13:00 開会行事 13:20 全体会 14:50 休憩 15:10 分科会 16:10 閉会行事

【会場図】  
会場：高知県立高知大学附属高等学校 芸術ホール  
主催：高知県教育委員会「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム2019」実行委員会

申込締切：令和元年11月25日(月) ※事前申込がなくても参加可能です。  
申込先：TEL 088-821-4911

申込先	所属(講師)	所属(講演者)	希望科目	申込希望
高知県立高知大学附属高等学校	川島 隆太氏	川島 隆太氏	全体会	○なし
高知県立高知大学附属高等学校	三池 輝久氏	三池 輝久氏	分科会	○なし
高知県立高知大学附属高等学校	こばた てるみ氏	こばた てるみ氏	分科会	○なし

※申込締切が過ぎる場合は、申込先へお問い合わせください。申込先がご不明な場合は事務局へお問い合わせください。  
※申込先は高知県立高知大学附属高等学校事務局 TEL 088-821-4911 FAX 088-821-4505

高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム2019  
高知県教育委員会事務局 生涯学習課

フォーラムチラシ

啓発用クリアファイル

5. 実施団体連絡先

高知県教育委員会事務局 生涯学習課 TEL 088-821-4911



## 未来とりっこわくわく大作戦 啓発フォーラム

(鳥取県教育委員会)

### 1. 事業の実施体制

#### <鳥取県教育委員会事務局>

教育総務課…各課との連絡調整、全体スケジュールの調整、アンケートとりまとめ  
小中学校課…家庭教育分科会のとりのまとめ、分科会講師との連絡調整  
社会教育課…電子メディア分科会とりまとめ、分科会講師との連絡調整  
体育保健課…「眠育」及び「食育」分科会とりまとめ、分科会講師との連絡調整

### 2. 実施内容及び実施方法

#### (1) 目的

鳥取県教育委員会で展開してきた、子どもたちの望ましい生活習慣の定着を図る啓発活動「心とからだ いきいきキャンペーン」など、様々な取組の成果をもとに、本フォーラムで生活習慣の重要性を保護者等に伝える。

(2) 開催時期日：令和元年8月3日(土) 13時30分から16時30分まで

(3) 対象：未就学児、小学生、中学生、高校生及びその保護者

#### (4) 内容

##### ア 全体会(1時間程度)

基本的な生活習慣のキーワードとなる「早寝早起き朝ごはん」という言葉を物語の中に盛り込んだ会場参加型の演劇。

依頼先：特定非営利活動法人 鳥の劇場

演題：「がまくんとかえるくん」(30分程度)、「アナンシと5」(30分程度)

##### イ 分科会(1時間半程度)

次の4つのテーマで分科会を開催し、参加者がより関心のある分野について学ぶ機会を作るとともに、参加者同士の交流の場を創出した。

##### 分科会1 親子で電子メディア利用のルールをつくろう

講師：一般社団法人ソーシャルメディア研究会 竹内 義博 氏(対象：小学生～中学生の親子)

概要：【講演】スマホの利便性とSNS上のトラブルについて

【ワークショップ】電子メディア利用における各家庭のルール作り

##### 分科会2 親子でいっしょに演劇をつくってみよう

講師：特定非営利活動法人 鳥の劇場(対象：未就学児～高校生の親子)

概要：望ましい生活習慣や自分の未来についての演劇の制作と発表

##### 分科会3 『眠りのメカニズム』や『食』の大切さを学ぼう

講師：川崎医療福祉大学 教授 保野 孝弘 氏(対象：保護者)

概要：【講演】スマホやタブレット等の「ブルーライト」による睡眠への悪影響

#### 分科会4 いっしょに体を動かして親子のかかわりを考えよう

講師：香川大学 教授 清國 祐二 氏（対象：未就学児～小学1年生の親子）

概要：家庭における遊びをとおして、子どもとの「ふれあい」「かかわり方」を学ぶとともに、子どもの「集中力」「忍耐力」などを養うための体幹プログラム及び標語づくり

#### ウ 児童向け分科会の開催（出前教師による体験コーナー）

- (i) 英語を使ってあそぼう（ALTと英語の歌やカルタ遊びを通じて英語に親しんだ。）
- (ii) ペットボトルを使って発電装置をつくろう（風力発電装置の作成、LEDの点灯実験）
- (iii) いろんなおもちゃをつくろう（親子での万華鏡、うちわ、ペン立てなどの作成）

#### エ 継続的な取組の実施

フォーラムでの取組が一過性のものにならないよう、フォーラムの終了後も、特に児童生徒を対象とした継続的な啓発を行っている。

##### (i) 「未来とりっこわくわく大作戦」スタンプラリーの実施

県教育委員会が行う生活習慣の見直しを始めとするイベントやコンクールへの応募、また県立図書館への来館等により集めることができるスタンプラリーを実施。

##### (ii) 広報紙への掲載

県教育委員会が発行する広報紙である、教育だより「とっとり夢ひろば！」に掲載した。

### 3. 成果・効果

- ・食育、眠育、読書活動、家庭教育など、子どもたちの望ましい生活習慣の定着を図るための様々な取組を一度に行うのは、本県教育委員会で初めての試みであり、生活習慣の大切さを保護者等へ伝えるための大きなPRとなった。また、会場参加型の演劇による全体会を設定したことにより、保護者だけでなく多くの子どもたちも来場し、子どもたちが物語の登場人物の気持ちを受けとめながら自分のこととして考えることにつながり、啓発のメッセージを直接届けることができた。
- ・家庭教育については、親子でふれあう体験を通じて親子の絆が深まるとともに、標語づくりを通じて子育てについて振り返り、よりよい子育てについて考えてもらう機会とすることができた。
- ・電子メディア利用のルール作りでは、子どもたちのインターネット利用に関する問題等について学習するとともに、各家庭できる対策について考えてみることで、電子メディアとの付き合い方を通した子どもたちの適切な生活習慣について啓発に繋げることができた。
- ・「眠育」「食育」は、子どもたちの健やかな成長や学力の向上に大きく関係するものであり、保護者に改めてその重要性を認識してもらう機会となった。また生活習慣が乱れがちになる長期休業中の啓発であることから、日頃の生活について振り返り改善していくきっかけとなった。

### 4. 参考資料

心とからだいきいきキャンペーン

URL <https://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=64214>

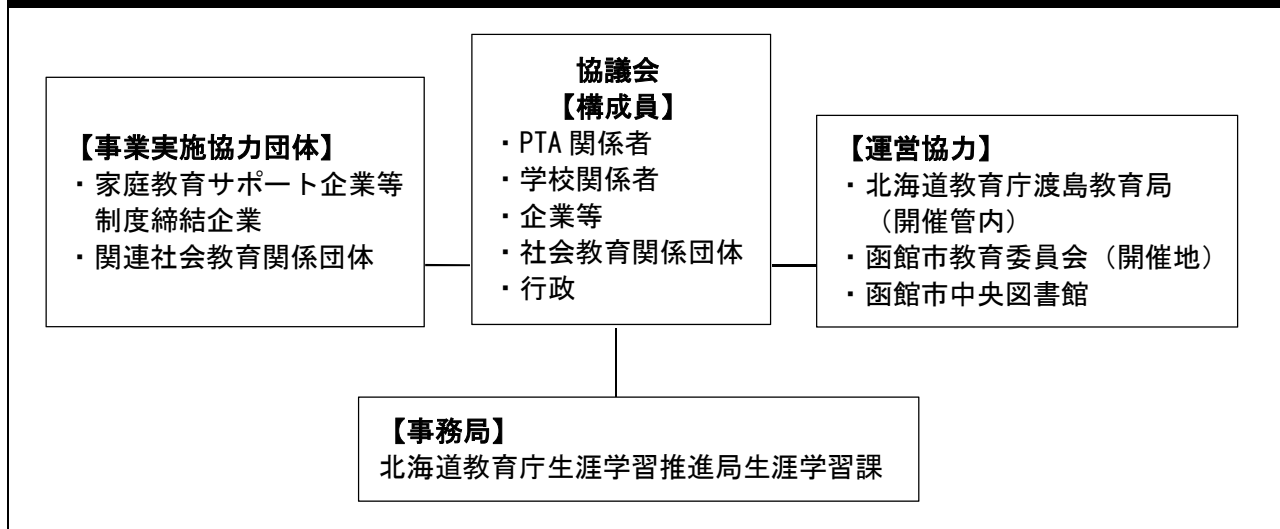
### 5. 実施団体連絡先

鳥取県教育委員会 0857-26-7926

## 早寝早起き朝ごはんフォーラム in ほっかいどう

(北海道教育委員会)

### 1. 事業の実施体制



### 2. 実施内容及び実施方法

#### 1 趣 旨

各地域における「早寝早起き朝ごはん」国民運動等、子どもの「望ましい生活習慣」定着のための取組により得られた成果を交流し、子どもの「望ましい生活習慣」定着のための取組を一層促進させる。

#### 2 主 催

独立行政法人国立青少年教育振興機構（実施団体：北海道教育委員会）

#### 3 期 日

令和元年(2019年)12月14日(土)

#### 4 会 場

函館市中央図書館（函館市五稜郭町26番1号）

#### 5 参加対象

保護者・教育委員会職員・学校関係者・企業・団体・一般等 100名

#### 6 プログラム

##### (1) 事業レビュー

『「望ましい生活習慣」定着のための実践発表・交流』 ※3町村の事例

プレゼンター：大樹町・壮瞥町・真狩村

##### (2) パネルディスカッション

テ ー マ「未来の子どもたちのために、今何ができるか」

パネリスト：松 崎 尊 信 氏 国立病院機構久里浜医療センター精神科医長

桜 庭 望 氏 一般財団法人東京学校支援機構TEPRO人材支援課長  
(統括コーディネーター)

丹 羽 秀 人 氏 函館市中央図書館長

山 屋 理 恵 氏 特定非営利活動法人インクルいわて理事長

(子どもの居場所ネットワークいわて共同代表)

コーディネーター：一ノ関 太 郎 北海道教育庁生涯学習推進局生涯学習課

#### ◆ ポスター展示

各地域における「早寝早起き朝ごはん」運動、昨年度実施した「早寝早起き朝ごはん推進校」事業や生活習慣に関するパネルを設置。

## 7 日 程

10:15 10:30

12:00 13:00 13:10

13:55 14:10

16:10 16:20

開場 受付	開会	ポスター展示 (16:00 まで)	昼食 休憩	開会 行事	(1) 事業レビュー	休憩	(2) パネルディスカッション	閉会
----------	----	----------------------	----------	----------	---------------	----	--------------------	----

## 3. 成果・効果

### (1) 参加者

- 生活習慣が子どもの心身に与える影響や、保護者・地域の役割に関するパネルディスカッションを通して、自らの行動を振り返り、改善に向けた家庭や地域住民の意識を高めることができた。
- 地域における取組の発表を通して、子どもの生活習慣改善に向けた地域住民の当事者意識を喚起し、実践意欲を高めることができた。

### (2) その他

北海道の広域性を考慮し、中核都市である函館市で実施することで、地方からの参加が可能になった。

また、昨年度実施した「早寝早起き朝ごはん推進校事業」の取組の成果を展示することにより、生徒が主体的に取り組む活動について普及することができた。

【参考】平成 29 年度フォーラム参加者数：渡島管内 2 人

今回の参加者数：函館市 70 人、渡島管内 21 人

## 4. 参考資料

### 【保護者向け啓発資料】

**「早寝早起き朝ごはん」**  
※元気の魔法♪

北海道教育委員会

### 保護者の皆様へ

平成 31 年度(令和元年度) 全国学力・学習状況調査の結果から

平成 31 年度(令和元年度) 全国学力・学習状況調査の本調査の結果は、習熟度別傾向などにより、正答数の少ない子どもの割合が減少するなど、改善の傾向が見られます。

一方で、平均正答率と得点割合にある朝食の摂取率などの生活習慣にはいまだ課題が見られ、学校・家庭・地域・行政が一体となって基本的な生活習慣の確立に向けて取り組み、子どもたちが自ら生活リズムを整えようとする態度を育成することがますます重要となっています。

### 子どもの成長にあわせたルールづくりを

人は朝の光とともに目覚め、身体と目を覚めるといふリズムをもち、ところが夜間は、夜中も明るい灯りでなく、テレビやスマホなどから寄せられる強い光の影響もあり、生活リズムが崩れやすい状況にあると考えます。

子どもの規則正しい生活習慣定着のために、各家庭で時間の使い方などについて話し合い、子どもの成長にあわせたルールづくりをすることが大切です。

#### 朝ごはんを食べる習慣を

図 1 のとおり、本調査の対象の子どものうち、朝食を毎日食べていない状況にあり、全国よりもその割合は高く見えています。

図 2 のとおり、朝食を毎日食べる子どもほど平均正答率が高い傾向にあります。

朝食を食べないと、物事に集中できず、イライラするなど、心身の不調を引き起こす原因にもなります。まずは、朝ごはんを「食べる」習慣を身に付けることが大切です。

#### 1日10分以上の読書習慣を

図 3 のとおり、高学年(月～金) 1日当たり10分以上読書をする子どもの割合は、小学校で63.0%、中学校で50.9%となっており、中学校は全国よりも高くなっています。

図 4 のとおり、1日当たり10分以上読書をしている子どもほど平均正答率が高い傾向にあります。

家庭において、様々なジャンルの本を読んで読書の幅を広げたり、読書の習性を高めることが大切です。

子どもと一緒に暮らす！  
生活リズムチェックシート

できることから始めよう！  
「早寝早起き朝ごはん」運動

＜お問合せ＞ 北海道教育庁生涯学習推進局生涯学習課 電話 011-204-5744 (直通)

**毎日体を動かそう！**  
～親子で一緒に元気アップ！～

北海道教育委員会

### 保護者の皆様へ

令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から

### 子どもたちと一緒に運動やスポーツに親しみましょう

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、運動やスポーツをすることが好きと回答した子どもの割合は、小学校の調査結果は、中学校の調査結果よりも高い傾向が見られます。

一方、児童・生徒の生活習慣調査からは、運動習慣が十分に身に付いていないなどの状況が見られることから、生涯にわたって運動に親しむ習慣や能力を身につけ、運動習慣を定着した生活習慣の確立に向け、学校・家庭・地域・行政が一体となって取り組むことが、引き続き重要となっています。

#### 体育の授業以外で運動に取り組もう

図 2 のとおり、本調査の対象の小学生・中学生は、体育の授業以外の1週間の総運動時間(体を動かした遊び・スポーツを含む)が60分未満となっています。

スポーツは好きな人、家の手伝いや外遊び等で「毎日30分以上」を毎日、運動時間を確保しましょう。

#### 毎日の朝ごはんについて(学校が休みの日も含む)

図 3 のとおり、本調査の対象の子どものうち、朝食を毎日食べていない状況であり、全国よりもその割合は高い状況にあります。

毎日朝食を食べ、午前中からしっかり活動できる体質をつくるのが大切です。

みんなで体験活動しませんか！  
道内6つの道立青少年体験活動支援施設(ネイバ)では、ニュースポーツや野外活動、創作活動など、みんなで楽しめるプログラムを実施しています。

YouTubeで配信中心！  
一般社団法人A・bank北海道と連携し、手軽に体を動かすことができる「チョコ・ダン」や、なわとびの新しい活用法を紹介する「なわとびスクール」などの動画を、YouTubeで配信しています。

＜お問合せ＞ 北海道教育庁生涯学習推進局生涯学習課 電話 011-204-5744 (直通)

## 5. 実施団体連絡先

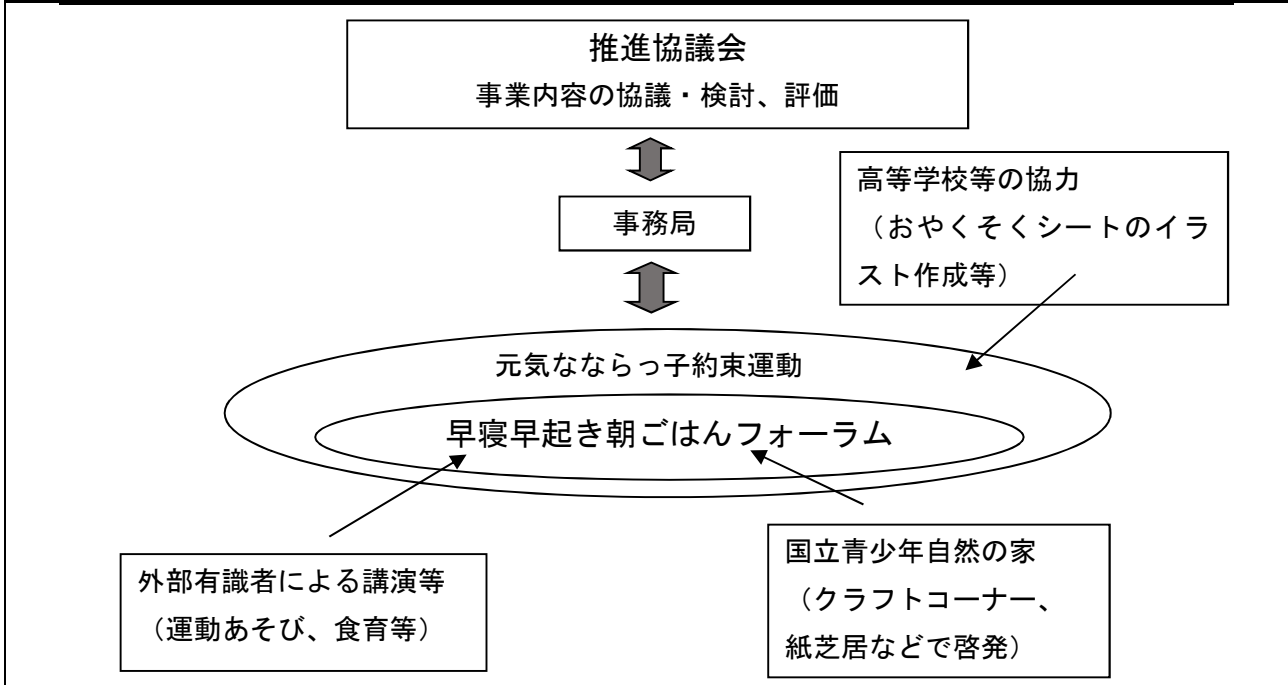
北海道教育庁生涯学習推進局生涯学習課 担当：工藤

札幌市中央区北 3 条西 7 丁目 TEL：011-204-5744

## Nara 早寝早起き朝ごはんフォーラム～わくわく親子広場～

(奈良県立教育研究所)

### 1. 事業の実施体制



### 2. 実施内容及び実施方法

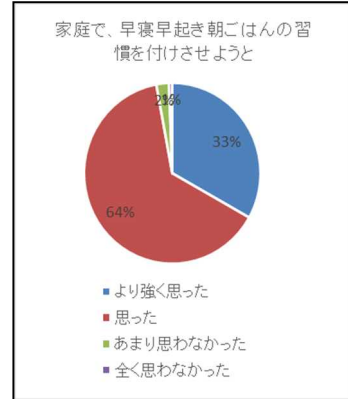
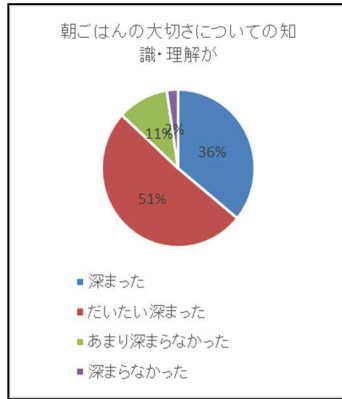
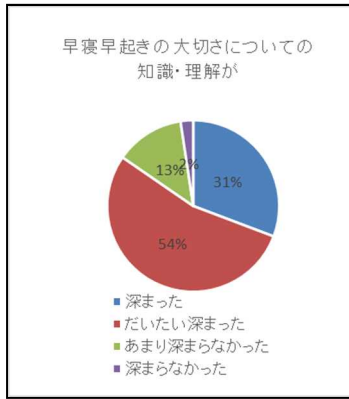
- |   |      |   |
|---|------|---|
| 1 | 趣 旨  | 子どもと保護者が楽しみながら学んだり、一緒に体を動かしたりして、親子のコミュニケーションを深め、家庭の教育力の向上を目指す。  |
| 2 | 主 催  | 独立行政法人国立青少年教育振興機構（実施団体：奈良県立教育研究所）   |
| 3 | 協 力  | 国立曽爾青少年自然の家   |
| 4 | 参加対象 | 幼児及び小学校低学年の児童とその保護者   |
| 5 | 日 時  | 令和元年11月17日（日）10時00分～16時00分  |
| 6 | 会 場  | イオンモール橿原 1階サンシャインコート（奈良県橿原市曲川町 7-20-1）  |
| 7 | 参加者数 | 約1,000人   |
| 8 | 内 容  | (オープニング)<br>親子で体操「早寝早起き朝ごはん運動キャラクターと一緒に体操」<br>紙芝居「よふかしおにとはやねちゃん」 国立曽爾青少年自然の家<br>(ステージ)<br>わくわく親子ふれあい遊び わんぱくキッズ代表取締役 西本 達郎 氏<br>元気なならっ子約束運動 表彰式<br>親子で食育「楽しく食べる子どもに！」 帝塚山大学准教授 岩橋 明子 氏<br>(ブース)<br>・缶バッジ作成コーナー（県立教育研究所） ・工作コーナー（県立教育研究所）<br>・野菜スタンプ遊びコーナー（大学生ボランティア） ・運動遊びコーナー<br>・木エクラフト（国立曽爾青少年自然の家） |

### 3. 成果・効果

【当日参加者アンケートのまとめ】

回答枚数 180

回収率 65.5%



#### 【成果・効果】

- 早寝早起き朝ごはんの大切さや家庭での習慣づけへの意識は、いずれも75%を超える高評価を得ることができ、効果的な啓発活動を行うことができた。
- 国立青少年自然の家が行う啓発活動の「早寝早起き朝ごはんの大切さを啓発する」という目的が、本フォーラムの主旨と合致し、ステージでの紙芝居や絵本の配布など、より効果的に啓発できた。
- 野菜嫌いの子どもが野菜スタンプを行うことで、野菜を身近に感じることができ、食べてみようかなという気持ちになる。
- 早寝早起き朝ごはんの大切さを啓発するとともに、家庭でも親子で行える運動遊びのステージやブースを設けることにより、子どもの成長という視点での保護者への啓発ができた。

### 4. 参考資料

このページには、早寝早起き朝ごはんの大切さを啓発するための様々な資料が紹介されています。主な内容は以下の通りです。

- メインポスター:** 2019年11/17日(日)10:00~16:00にイオンモール相模原ササシヤインコートで開催される「わくわく親子ひろば」の告知ポスター。内容は「早寝早起き朝ごはんの大切さを学ぶ」「野菜スタンプ作り」などが中心です。
- タイムスケジュール:** ステージ、ブース、入場券などの詳細なスケジュール表。
- おやくそくシート (2019なつ・ふゆ):** 雪だるまをテーマにした、朝ごはんを食べることを約束するシート。2019年7月20日から8月31日まで有効です。
- おやくそくジャンプアップシート (小学生用):** 朝ごはんを食べる習慣を身につけ、健康な体づくりを目指す小学生向けのシート。
- おやくそくシート (カレンダー):** 7月20日から8月31日までの毎日、朝ごはんを食べることを記録するためのカレンダー。

### 5. 実施団体連絡先

奈良県立教育研究所教育経営部教育企画係 TEL0744-33-8902

## 元気ひょうご！早寝早起き朝ごはんフォーラム

(「早寝早起き朝ごはん」兵庫県フォーラム実行委員会)

### 1. 事業の実施体制

#### 県教育委員会社会教育課

- ・親と子のファミリーコンサート
- ・学びのテーマパーク

#### 国立淡路青少年交流の家

- ・早寝早起き朝ごはん体操
- ・おはしリンピック

#### 西宮市教育委員会

- ・実行委員として、家庭教育の向上、生活習慣の意識高揚に向けた取組のあり方検討
- ・運営ボランティア

#### 西宮市家庭教育振興市民会議

- ・「早寝早起き朝ごはん」推進校との連携
- ・展示コーナー、体験ブース運営
- ・学校園への広報

### 2. 実施内容及び実施方法

#### (1) オリジナル劇（「親と子のファミリーコンサート」）の開催

遊びや「早寝早起き朝ごはん」という基本的な生活習慣、家族の大切さをテーマにし、親子で楽しむ歌や体操を取り入れたオリジナル劇を作成・上演し、親子のコミュニケーションを図った。

#### (2) 体験型学習プログラム（「学びのテーマパーク」）の実施

西宮市及び県内の家庭教育支援に関わる諸団体による体験学習プログラムを実施した。

講座	実施団体	活動内容
食の実験 食のおりがみ	武庫川女子大学	野菜など身近な食材の重さやの実験、野菜などの身近な食材を折り紙で作成する体験、絵本の読み聞かせ
木工あそび ダンボール遊び	にしのみや遊び場つ くろう会	親子がともにノコギリやカッター、クレヨン等を使用して木工作品やダンボール作品を作る体験
オリジナルMy箸 づくり講座	口福塾	自分の手の大きさにあった箸の長さを計測し、親子で協力して箸を作成する体験、箸の持ち方の練習等
地元企業による食 育ワークショップ	地元協賛企業	腸内細菌の働きと消化の仕組みの講座、豆を使ったお絵かき講座、朝食レシピの紹介・調理実習講座
早寝早起き朝ご はん体操 おはしリンピック	国立淡路青少年交流 の家他	音楽に合わせてリズムカルに身体を動かしながら、早寝早起き朝ごはんを啓発する体操や、箸を使って松ぼっくりや小豆などを隣の皿に移す体験等

#### (3) 家庭教育支援団体等の活動紹介

子どもの基本的な生活習慣の定着に向けた、西宮市の関係課や学校の取組を紹介

組織	展示内容
西宮市立今津中学校 (令和元年度「早寝早起き朝 ごはん」推進校事業受託校)	・「生活リズム向上プロジェクト」の取組紹介 (啓発スローガンの作成、横断幕の作成、など) ・生徒の生活習慣に関するアンケート調査結果紹介
西宮市健康増進課	健康増進課の取組をパンフレット等で紹介 食事や排便の大切さについてクイズ形式で紹介
西宮市教育委員会 学校給食課	西宮市の給食の紹介、地産地消の取組(西宮市でとれる野菜) など栄養バランスのとれた献立の紹介等

### 3. 成果・効果

#### (1) アンケート調査の結果にみる親の意識

家庭の生活習慣に関する以下の3つの項目について、参加者に意識調査を実施

質問内容	回答
①子どもの生活習慣を整えるために実施していること	・早寝早起き朝ごはん、・栄養バランスの良い食事 ・三食をきちんと食べること
②今後の生活に取り入れてみようと思ったこと	・睡眠時間が短くなりがちなので、しっかり取るようにする。 ・たくさん遊ぶことや体操を取り入れたい。
③子どもの生活習慣を整えるため支援してほしいこと	・子どもへの食育授業（朝食の大切さを学ぶ）や睡眠についての知識を得る機会を作ってほしい。 ・親子参加型のイベントや小学校の中高学年向けの講座も実施してほしい。

#### (2) 実行委員会における成果の分析

主な参加者である就学前の子どもとその保護者からは好評価を得ており、満足度の高いプログラムを提供できた。また、フォーラムの計画運営を通じて教育委員会等行政関係者と家庭教育支援団体の連携が図られた点で成果があった。

一方で、基本的な生活習慣の定着は幅広い年齢層の子どもにとって重要な課題であることから、今後は、小・中学校の児童・生徒も対象にした体験型学習プログラムや取組の紹介など、多様な参加者が参加しやすい内容の事業を計画・実施することが重要になる。

そのためには、フォーラムの企画段階から、開催地域の学校・家庭・地域で子育てで支援を行っている様々な団体との連携・協力を、今後より一層進めることが必要となっている。

### 4. 参考資料



【左：当日パンフレット 右：西宮市の取組展示パネル】

### 5. 実施団体連絡先

兵庫県教育委員会事務局社会教育課（TEL：078-362-3782）