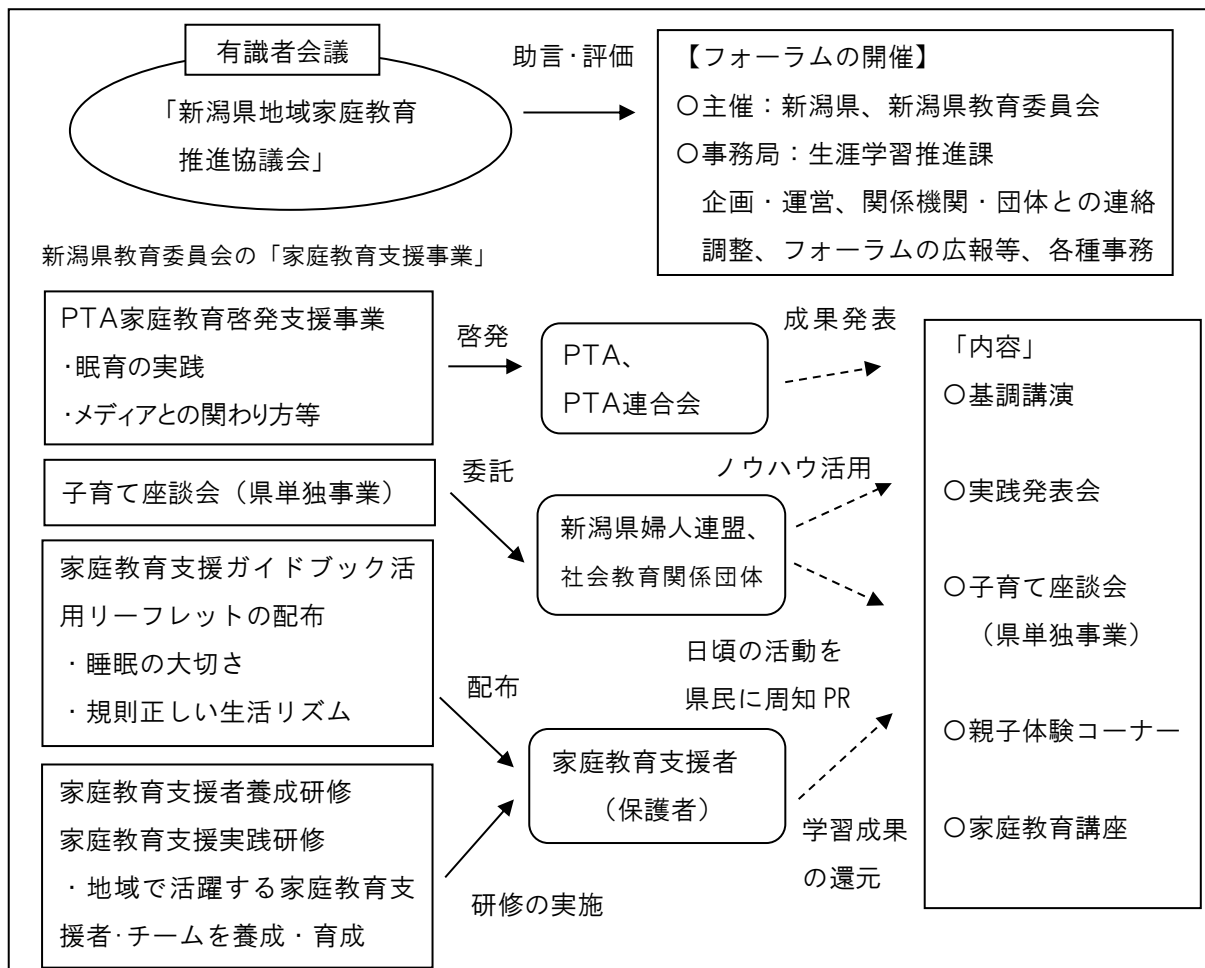


にいがた早寝早起き朝ごはん県民フォーラム 2020

(新潟県教育委員会)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

○ 事業概要

県民一般、社会教育関係者対象、令和2年11月22日、新潟ユニゾンプラザで開催  
(延べ375名参加)

(1) 基調講演

講師: 竹下 和男 氏 (「子どもがつくる弁当の日」提唱者)

テーマ: 「コロナ禍と向き合う食育」

(2) PTA実践発表会

PTA家庭教育支援啓発事業を実施した県内PTAによる実践活動発表を行った。

・見附市立田井小学校PTA (メディアコントロール) ・燕市立燕南小学校PTA (眠育)

(3) 家庭教育講座「親子で家族で個人でエンジョイ! 生活習慣向上講座」

県教育委員会で作成・配付している「家庭教育支援ガイドブック」や「活用リーフレット」を用い、日頃の生活を振り返り、今後の生活習慣を見直すきっかけづくりを周知・啓発した。

(4) 子育て経験者との「子育て座談会」【県単独事業】

家庭教育や子育ての悩み等を、子育て経験者に気軽に相談できる「子育て座談会」を実施した。

- (5) 親子体験コーナー（社会教育関係団体等による、親子で参加できる体験コーナー）
- ア 新潟県生涯学習協会、下越・新潟地区社会教育主事等会「オンライン家庭教育講演会」  
講師：京都光華女子大 松本 しのぶ 氏  
テーマ：「そしてパパになる～父親の子育て支援を考える～」
  - イ ガールスカウト新潟県連盟「みそ玉を作ろう！」（即席味噌汁作り）
  - ウ 新潟県婦人連盟「朝ごはん！一日元気でがんばろう」（簡単な朝ごはんのおかずの展示）
  - エ 新潟県子ども会育成連合会「きらきらシャボン玉づくり」（紙テープ等で親子工作教室）
  - オ 新潟中央ヤクルト販売株式会社「おなか元気教室」、展示「おなかの仕組みを見てみよう」
  - カ 新潟県少年自然の家「親子、家族の絆を深める！室内フォトオリエンテーリング」

### 3. 成果・効果

新潟県では、これまでに市町村や新潟県婦人連盟、小・中学校のPTAと連携し、家庭教育支援に努めてきた。本フォーラム事業を通じ、その取り組みによって得られた成果をもとに子供たちの基本的な生活習慣の定着の重要性を伝え、取り組みを一層促進していく。

◇フォーラムの中で実施した活動を通じて、今後、以下のような効果が期待できる。

- ・社会教育関係団体や県内PTA、家庭教育支援者養成研修修了者等に協力を依頼することで、各主体間の交流や情報共有を、より一層図ることができる。
- ・各主体は、日常の活動を通して県の社会教育の一端を担っているが、当フォーラムにおいて「子どもの生活習慣・家庭教育」をテーマに活動事例の発表等を行うことで、新たな課題や目標を発見し、以降の活動に更なるスキルアップを図ることができる。
- ・県としても、これまで行ってきた家庭教育支援者養成事業やPTA家庭教育啓発支援事業、家庭教育支援ガイドブックの周知といった事業について、来場者や協力団体等のアンケートなどにより効果を検証し、今後の業務改善につなげていく。

### 4. 参考資料

フォーラムチラシ

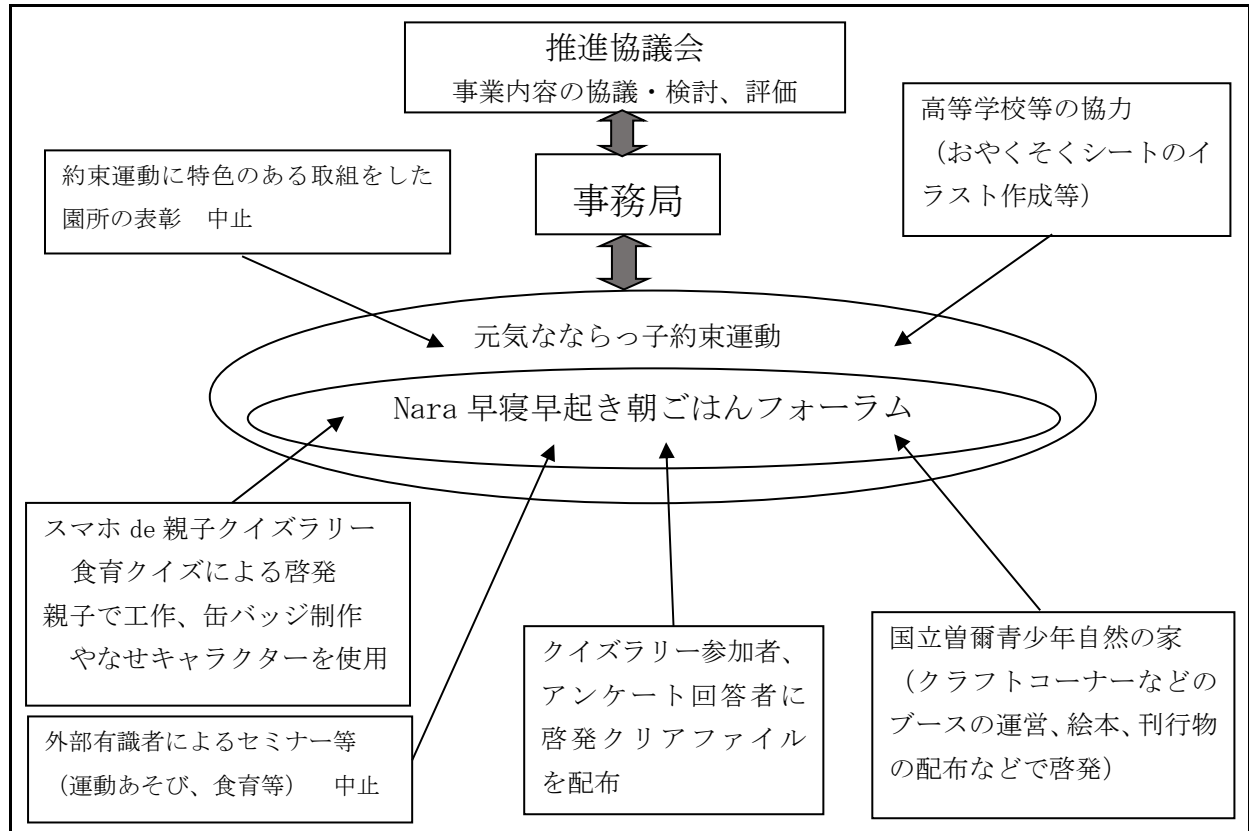
### 5. 実施団体連絡先

新潟県教育庁生涯学習推進課 TEL:025-280-5616 E-mail: ngt500060@pref.niigata.lg.jp

「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



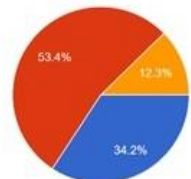
2. 実施内容及び実施方法

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2年11月15日（日）10：00～16：00
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300人
8	内 容	<p>（非接触型交流イベント）</p> <p>スマホ de 親子クイズラリー（県立教育研究所）</p> <p>（ブース）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 缶バッジ作成コーナー（県立教育研究所）</li> <li>・ 工作コーナー（県立教育研究所）</li> <li>・ 木エクラフト（国立曽爾青少年自然の家）</li> </ul> <p>（展示）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 早寝早起き朝ごはん運動</li> <li>・ 元気なならっ子約束運動</li> </ul>

### 3. 成果・効果

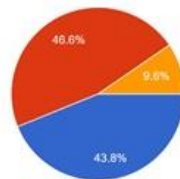
#### 【当日参加者アンケートのまとめ】

1 早寝早起きの大切さについての知識・理解が深まりましたか。



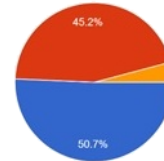
- 1 深まった
- 2 だいたい深まった
- 3 あまり深まらなかった
- 4 深まらなかった

2 朝ごはんの大切さについての知識・理解が深まりましたか。



- 1 深まった
- 2 だいたい深まった
- 3 あまり深まらなかった
- 4 深まらなかった

3 家庭で、早寝早起き朝ごはんの習慣を付けさせようと思いましたか。



- 1 より強く思った
- 2 思った
- 3 あまり思わなかった
- 4 全く思わなかった

#### 【成果・効果】

○早寝早起き朝ごはんの大切さについての知識・理解の深まりについては、87%以上、また、家庭での習慣づけへの意識の高揚については、95%以上の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。

○国立曽爾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、クイズラリー参加者への絵本の配布、木工クラフト制作、参加者への刊行物の配布など、より効果的に啓発できた。

○来場者アンケートでは、「食事、睡眠の大切さがわかった」「早寝早起き朝ごはんは日頃から行っていることなので、大きくなったら、また、このようなイベントに参加したい」などの回答があり、保護者への習慣づけの大切さを再認識してもらうことができた。

○やなせキャラクターを使用したの缶バッジ制作や工作をすることで、子供は楽しみながら、早寝早起き朝ごはんに興味をもつことができた。また、保護者は、親子でクイズラリーに参加し、食育クイズの説明文を読み、子供に説明しながらクイズに答えることで、日頃、漠然と感じている早寝早起き朝ごはんの大切さについて科学的根拠をもって理解することの一助となった。

### 4. 参考資料



フォーラムチラシ



クリアファイル



小学生用 やくそくジャンプシート



幼用 おやくそくシート2020



おやくそくシート 賞状

### 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 TEL : 0744-33-8902



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

「早寝早起き朝ごはん」兵庫県フォーラム実行委員会

加東市教育委員会

- ・学びのテーマパーク、展示・啓発コーナーの企画・運営
- ・広報・PRについての企画

加東市子育て応援ネット推進連絡会

- ・実行委員として、家庭教育支援、生活習慣の意識高揚に向けた取組のあり方検討

県教育委員会社会教育課

- ・親と子のファミリーステージの企画
- ・学びのテーマパークの企画
- ・関係団体との連絡・調整

国立淡路青少年交流の家

- ・学びのテーマパークの運営
  - 〔早寝早起き朝ごはん体操〕
  - 〔おはしリンピック〕

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ステージ）の上演

子どもの生活習慣（早寝早起き朝ごはん）をテーマに作成したオリジナル劇を上演し、歌や手遊びを交えながら、親子がともに望ましい生活習慣について学ぶ機会を提供した。

(2) 体験型学習プログラムの実施

県内の食育・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

講座	実施団体	活動内容
なつかしの昔あそび講座	加東市子育て応援ネット推進連絡会	けん玉、メンコ、お手玉など昔から伝わる様々な遊びを地域の方から学ぶ体験。遊びを通じ、地域の様々な人とふれあう機会を提供。
食育に関わるクイズ	(株)マルヤナギ小倉屋	バランスのよい食事や旬の食べ物についてのクイズを通じ、食べ物や消化吸収について学ぶ講座を実施。
絵本読み聞かせ、バルーンショー	生涯学習サポート兵庫	絵本の読み聞かせ体験を通じ、絵本の世界の楽しさや、読み聞かせ体験の大切さを学ぶ機会を提供。
朝ごはん体操 おはしリンピック等	国立淡路青少年交流の家 他	早寝早起き朝ごはんを啓発する体操や、箸を使い、松ぼっくりや小豆を隣の皿に移し、箸の使い方について楽しみながら練習する体験活動を実施。

(3) 家庭教育支援に関わる活動紹介

子どもの基本的な生活習慣定着に向けた行政、企業、学校等の取組を紹介

組 織	展 示 内 容
加東市健康課	・「こどもさんさんチャレンジ」の取組紹介 早寝、早起き、バランスのとれた朝食摂取の推進に向け、3週間、記録をつける取組と成果を紹介（平成28年度 優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰受賞）。
(株)マルヤナギ小倉屋	加東市の特産品であるもち麦を使った製品開発や、市内の学校で実施している食育の取組を紹介。
県立社高等学校 生活科学科	市内の小・中学校に向けた地産地消の学校給食の献立や、高校生が考えたレシピの紹介など食育推進の取組を紹介。
全国早寝早起き朝ごはん 推進協議会	早寝早起き朝ごはん推進活動についての啓発資料配布・紹介。

### 3. 成果・効果

#### (1) アンケート調査結果にみる保護者の意識

##### ① 子供の生活習慣のために特に支援してほしいこと

- ・ゲームやスマホの低年齢化を防ぐための啓発
- ・情報の提供
- ・便秘の子や偏食の子に対して、生活習慣を改善につながる支援

##### ② コロナ禍で、あったら良いと思う家庭教育支援の取組

- ・野外活動（野外活動は不要不急の取組ではないと思う）
- ・タブレット学習
- ・外に出て遊ぶことが制限できる中で、子供と一緒に楽しめる体験

#### (2) 本事業の成果

地元の高校や企業の取組を紹介するなど、開催市の特徴を生かした内容でプログラムを実施し、ファミリーステージや学びのテーマパーク（読み聞かせや朝ごはん体操、展示・啓発、おはしリンピック）は、参加者からも大変好評であった。コロナ禍で参加を自粛した保護者が想定されることから、市内のケーブルテレビで取組の様子を紹介するニュース映像を放映し、参加できなかった方への普及・啓発を行うことができた。

### 4. 参考資料



【左：チラシ 中：なつかしの昔遊び講座 右：早寝早起き朝ごはん体操】

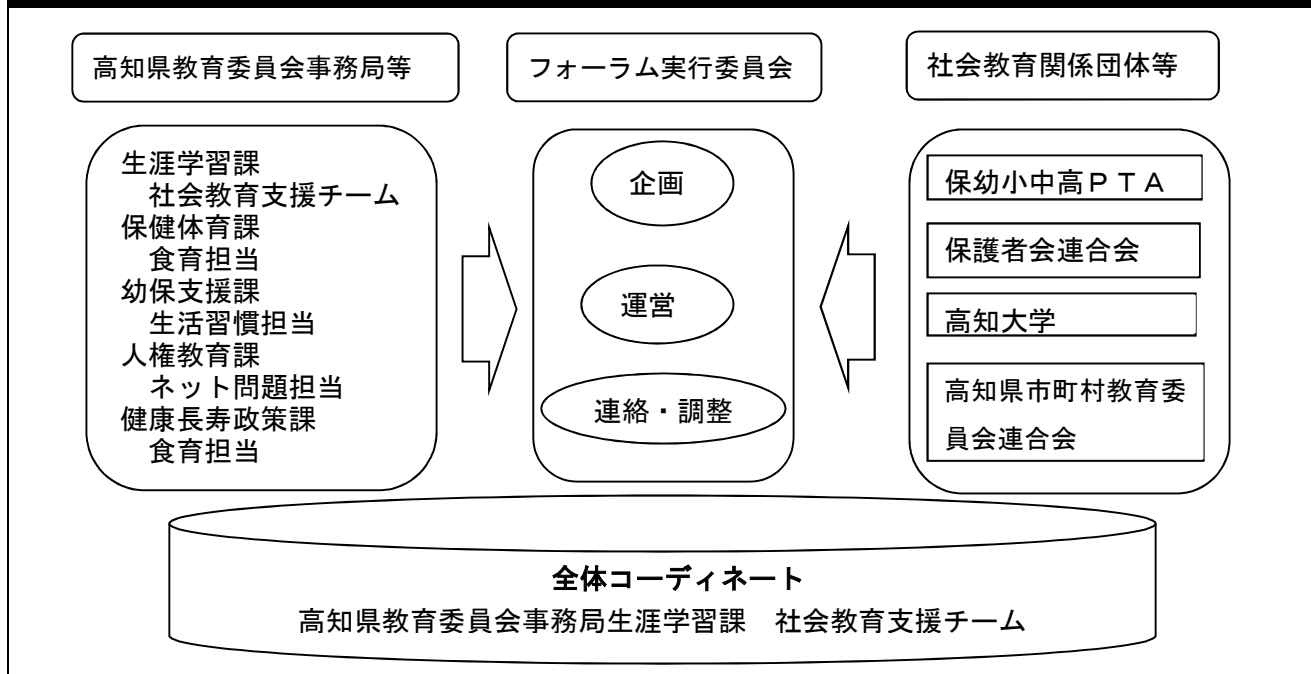
### 5. 実施団体連絡先

早寝早起き朝ごはん兵庫県フォーラム実行委員会（兵庫県教育委員会事務局社会教育課内）  
（TEL：078-362-3782）

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)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1 「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム2020」の実施

○講演（オンデマンド配信2月7日～2月21日）

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。

講師の居住地が新型コロナウイルス感染症拡大防止のために緊急事態宣言を出し、来高できなくなってしまったことや、全国的に感染者が増加していたため、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。



2 「子育て応援団すこやかWinter」への参加（2日間）

○来場者7,000人を超えるイベントにブース出展（2月13日～14日）

- ・着ぐるみによる啓発と来場者のブースへの誘導
- ・ブースにて睡眠の大切さを啓発するリーフレット（「生活リズム名人－虎の巻－」）及びフォーラム開催（オンデマンド配信）を周知するチラシ等を封入したクリアファイルの配布
- ・主に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CMを作成してテレビ・ラジオで放映（2月5日～2月19日）
- ・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会より提供された早寝早起き朝ごはんガイドブック等の配布（全9種類、計900部）

### 3. 成果・効果

#### 1 「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム2020」での成果（2月7日～21日）

##### ○講演での成果

講師：三池 輝久 氏（熊本大学名誉教授、日本眠育推進協議会理事長）90分

15日間オンデマンド配信⇒アクセス数のべ 354回の視聴

体内時計の形成は胎児期に始まり2歳までにほぼ完成するため、夜間睡眠が重要であることや、睡眠不足は脳神経を破壊し、認知機能を損なわせる恐れがあるため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。

#### 2 「子育て応援団すこやかWinter」での成果（2月13、14日）

##### ○早寝早起き朝ごはん運動の啓発、フォーラム開催の周知

2日間で170組の親子がブースに来場した。また、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会からの資料や絵本などを配布したことで、保護者へ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。

##### ○主に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。子供がゲームで遊ぶ間に、165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来年度のフォーラムで発表する予定。

##### ○資料配布による啓発

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会より提供していただいた啓発用の絵本や冊子を参加者に配布した。（計900部）

##### ○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）

- ・オンデマンド配信の講演の満足度は、大変満足・おおむね満足を合わせると100%であり、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の内容が適切であったと考えられる。また、オンデマンド配信の期間を長く設定することで、アクセス数354回とより多くの人に視聴してもらうことができた。
- ・アンケート回答者全員が、今後、自分や子供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。

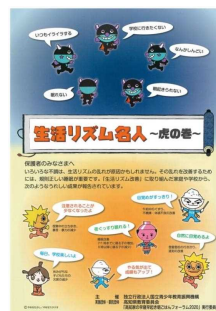
### 4. 参考資料



フォーラム広報のチラシ



フォーラムクリアファイル



リーフレット（生活リズム名人一虎の巻ー）



### 5. 実施団体連絡先

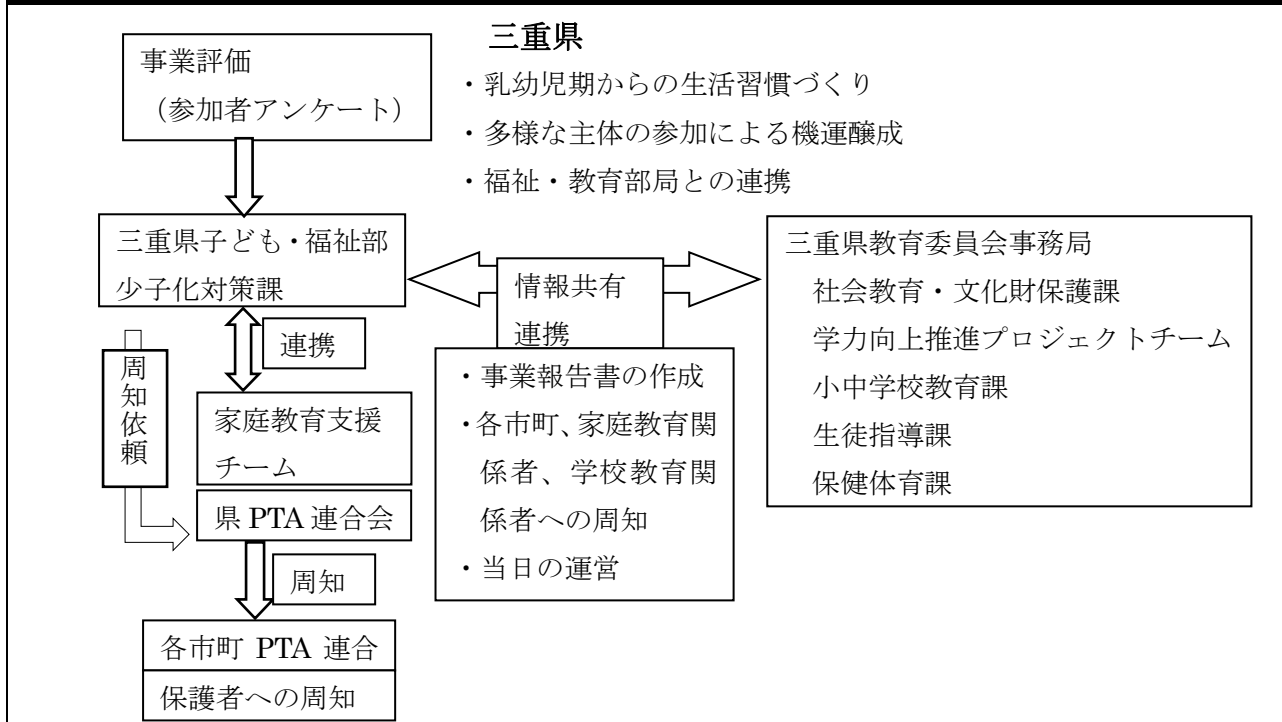
高知県教育委員会事務局 生涯学習課 TEL : 088-821-4911



「早寝早起き朝ごはん」フォーラム事業

(三重県)

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 みえ」の開催

本フォーラムは、家庭教育支援チーム等と連携しながら行う予定であったが、新型コロナウイルスの影響から家庭教育支援チームの活動、県の講座等の開催が難しい状況になったため、当初予定していたパネル展示、分科会を取りやめ、オンライン及びサテライト会場を準備して実施することとした。

日時 令和3年2月6日(土) 14:00~16:10

場所 オンライン開催、サテライト会場として三重県総合文化センター中ホール

内容 事業報告及び講演

【事業報告】

子供の基本的な生活習慣の定着に向けての三重県子ども・福祉部少子化対策課と教育委員会の取組について報告をした。

みえ家庭教育応援プラン、みえの親スマイルワーク、市町家庭教育応援モデル事業

啓発(家庭教育応援リーフレット)生活習慣チェックシート、ケータイ・スマホの利用

朝食メニューコンクール、家庭教育支援チーム、読書習慣の定着

【講演】

東北大学加齢医学研究所所長、川島隆太氏に「基本的な生活習慣で子どもの未来が変わる～スマホの恐怖、読書の大切さ～」と題して講演をいただいた。基本的な生活習慣を身に付けることがなぜ大切なのか、脳科学の観点からお話を60分程度していただき、その後30分程度質疑応答の時間を取った。

### 3. 成果・効果

本来、家庭教育支援チームで取組を重ねていただき、それらをもとに分科会やパネル展示をして、子供の基本的な生活習慣についての機運醸成を図るねらいがあった。しかし、新型コロナウイルスの影響から、人を集めるイベント等の開催が難しく、オンライン及びサテライト会場での開催となった。

大々的なフォーラムとすることはできなかったが、事業報告をプログラムに入れることで、子ども・福祉部と教育委員会で行っていることを再確認できたことから、今後の取組につなげていくこととする。フォーラム終了後、いくつかの団体や自治体から事業報告の資料提供の申し出があり、機運醸成の一助とすることができた。

また、川島氏の講演では、子供たちに基本的な生活習慣を身につけることが、子供たちの未来に大きな影響を与えることを、脳科学にもとづいてお話しいただき、基本的な生活習慣を身につけることの大切さを教育関係者、保護者、行政職員等に啓発できた。

フォーラム終了後のアンケートでは、オンライン開催に対しておおむね好評であった。また、何となく読書習慣を身に付けることは大切であり、スマホの長時間利用は悪影響を及ぼすということ はわかっていたが、科学的な根拠をもとにした川島氏の講演により確証を得たので、自分自身も啓発していかなければならないという声が多く寄せられた。

### 4. 参考資料

**参加費無料**

早寝 早起き 朝ごはん

令和3年  
2月6日(土)  
14:00~16:10

オンライン開催  
サテライト会場(受付13:15~) 張光富300名  
三重総合文化センター 中ホール  
(三重県中津市・豊田上土曜町12234)  
※新型コロナウイルス感染症防止のため、会場内での飲食はできません。

開会式 14:00~14:05  
事業報告 14:05~14:25  
講演 14:30~16:10  
閉会行事 16:00~16:10

講演者 **川島 隆太 (かわしま りゅうた) 氏**

【講演】『基本的な生活習慣で子どもの未来が変わる  
～スマホの恐怖、読書の大切さ～』

【申し込み・お問い合わせ】 申込締切 1月15日(金)  
三重県子ども・福祉部少子化対策課 子どもの育ち・家庭応援班  
TEL 059-224-2269 (平日 9:30~17:15)  
FAX 059-224-2270  
Mail jisedai@pref.mie.lg.jp

フォーラムチラシ

【申込先】 三重県 子ども・福祉部 少子化対策課 子どもの育ち・家庭応援班 まで  
メール: jisedai@pref.mie.lg.jp FAX: 059-224-2270

「早寝早起き朝ごはんフォーラムinみえ」参加申込書

お名前	ご住所	電話番号 メールアドレス	参加方法
<input type="checkbox"/> 滝川 (飯沼) 二宮町 (例) 滝 太郎	<input type="checkbox"/> 滝川 <input type="checkbox"/> 飯沼	000-0000-0000 000@pref.mie.lg.jp	<input type="checkbox"/> オンライン参加 <input type="checkbox"/> 会場参加 ※会場の定員は300名です。
	<input type="checkbox"/> 二宮 <input type="checkbox"/> 飯沼	<input type="checkbox"/> 滝川 <input type="checkbox"/> 飯沼	<input type="checkbox"/> オンライン参加 <input type="checkbox"/> 会場参加
	<input type="checkbox"/> 二宮 <input type="checkbox"/> 飯沼	<input type="checkbox"/> 滝川 <input type="checkbox"/> 飯沼	<input type="checkbox"/> オンライン参加 <input type="checkbox"/> 会場参加

※例) 複数回申し込みの際は、メールアドレスを複数入力してください。  
(オンライン参加の際はメールで申し込みいただけます。)  
※申込日に記入しない個人情報は、集約後に開示の業務等に使用されるものと見做すこととなります。  
※印刷用紙あり。写事で送信することも可能です。

会場図 (ご参照ください)

注意事項 (必ずお読みください)

オンライン参加される方へ  
・お申し込み後、申込済みに応じたメールアドレスに、アクセス権をお知らせします。  
・オンラインで参加される方は、変更した住所に届くまで届かない場合があります。ご不明な点はお問い合わせください。  
・個人、法人、団体等より参加費の請求を行います。

会場参加される方へ  
・お申し込み後、申し込み済みに応じたメールアドレスに、入場券の発行またはチケットの発行を行います。  
・当日、発行済みの入場券がない場合は、事前に発行済みの入場券をお送りください。

### 5. 実施団体連絡先

三重県子ども・福祉部少子化対策課 子どもの育ち・家庭応援班  
〒514-8570 三重県津市広明町 13 番地 TEL: 059-224-2269  
E-mail: shoshika@pref.mie.lg.jp