

日時：平成 28 年 11 月 1 日(火) 13:15~16:15

場所：留萌合同庁舎 2 階講堂

主催：北海道教育委員会

主管：北海道教育庁留萌教育局

目 的

参加者相互の情報交換、協議を通して、「子ども朝活」事業等における成果を普及するとともに、地域が主体となった子どもの望ましい生活習慣の確立に向けた取組の定着を目指す。

講演「留萌管内の子どもたちの生活習慣の現状」

講師：北海道留萌振興局保健環境部保健行政室健康推進課健康支援係長
北海道留萌振興局保健環境部保健行政室企画総務課企画係専門員

角 谷 里 佳 氏
金 野 洋 子 氏

角谷健康支援係長からは、睡眠の仕組みや質のよい睡眠を定着させるための「眠育」について、金野専門員からは、留萌保健所管内で実施した「母子栄養調査」と「未成年の健康に関する調査」の結果をもとに「食」の大切さについてお話をいただきました。



【睡眠について】

- ・調査によると、日本人の睡眠時間は40年間で1時間ほど短くなっていることから、子どもの睡眠時間も同じように短くなっていることが考えられる。
- ・成長ホルモンは睡眠中につくられるので、子どもにとって質のよい睡眠をとる生活習慣の定着は大切である。

【食について】

- ・幼児期の食習慣は、その後も継続する傾向がある。
- ・調査結果から、朝7時までで起床している者の方が、朝食を食べている傾向にある。また、朝食を食べている者はストレスを感じていない傾向がある。
- ・食は健康の基本であり、子どもに対して食への意識を高め、食習慣の形成を図ることは大切である。

健やかな身体をつくる「眠育」6か条

- 1 同じ時刻に毎日起床
- 2 朝の光で体内時計をスイッチ・オン
- 3 良睡眠に規則正しい食事・運動
- 4 眠りは脳や身体を休ませ記憶をよくする
- 5 眠る前のリラックス
- 6 良眠生活は、生涯続ける

子どもの健全育成には、望ましい生活習慣の定着が重要であることを、改めて確認することができました。

説明・事例発表

社会教育指導班からの「子ども朝活」事業の概要説明の後、今年度事業を実施した増毛町、遠別町及び3年間継続して取り組んでいる苫前町の事例を紹介していただきました。どの町も工夫を凝らし、町独自の「子ども朝活」事業を実施していることや、今後の展望などについてお話をいただきました。

「増毛町『子ども朝活』事業について」

増毛町教育委員会地域学習課社会教育係長 工藤卓也氏

- 増毛小学校の児童を対象に、実施しました。
- 「朝のラジオ体操会」だけでなく、「ニュースポーツ体験」も行い、子どもたちが体を動かす楽しさを実感できるような機会を提供しました。
- 「親子英会話教室」を親子体験プログラムに位置づけ、複数回実施することで、保護者が参加しやすい環境づくりに取り組みました。



学習プログラムは地域の方の協力を得ながら実施

「遠別町『子ども朝活』事業について」

遠別町教育委員会社会教育係長 小林大輔氏

- 放課後児童クラブの児童を対象に、実施しました。
- 望ましい生活習慣の定着には、ある程度の期間が必要と考え、夏休みの6日間を、「子ども朝活」事業として設定しました。
- 町全体で取り組む植樹祭を親子体験プログラムとしたことで、親子間だけでなく、異世代交流も体験することができました。



全町民が対象の植樹祭を、親子体験プログラムとして実施

「苫前町『子ども朝活』事業について」

苫前町教育委員会社会教育課社会教育主事 越 河 健 一 氏

- 町内全小学生を対象に、平成26年度から「子ども朝活」事業を継続しています。
- 苫前地区と古丹別地区の2会場で実施しており、地域住民や高校生、大学生、家庭教育サポート企業等、多くの機関、団体の協力を得ています。
- 親子体験プログラムへの参加を学習プログラムへの参加条件とした年度もありましたが、保護者の負担を考え、今年度は独自の親子プログラムは実施せず、既存の事業への参加を促しました。



心身ともに目覚めるよう、学習の前に運動プログラムを実施

各町において行政や団体等が協力して子どものために取り組んでいることへの理解を促進することができました。

情報交流

テーマ：「学校、家庭、地域、行政が連携して、子どもたちの望ましい生活習慣の定着を図るために必要なこと」

本研修会は、今年度で3年目となります。過去2年間は、異なる市町村、立場の方々と同じグループになるように分かれて、それぞれの取組を交流しました。

今年度は、同じ市町村でグループをつくり、同じ市町村の異なる立場が連携して子どもたちの望ましい生活習慣の定着を図るために、必要なことについて話し合いました。



情報交流で出た意見

- ・子どもの生活習慣の改善を図るためには、家庭への働きかけが大切であり、保護者の理解を得ながら取り組む必要がある。
- ・より多くの保護者の参加を促すためには、保護者間の連携が大切である。家庭への発信に力を入れることと、保護者同士がつながれるような場を提供する必要がある。
- ・学校、家庭、行政などそれぞれの立場で課題を「共有」することが大切である。その共有した課題を解決するために、それぞれの立場で役割を果たすよう取り組む必要がある。
- ・子どもを中心として考える意識が大切だと思う。小中だけでなく、幼稚園、保育所とも連携し、実情に合わせて柔軟に取り組む必要がある。
- ・地域全体で取組を推進するために、予算を確保する必要がある。
- ・単独で実施している事業を結び付ける、コーディネーターの存在が必要である。
- ・地域全体で子どもを育む環境づくりのために、青年層の参画を促進したり、広く町中にPRする取組を工夫したりする必要がある。また、取組を推進できるような人材の育成も大切である。

同一市町村の異なる立場の方々がともに話し合う場を提供し、つながりづくりを促進することができました。

参加者からの感想など

- ・子どもたちに睡眠の大切さを伝えたいと思った。
- ・たくさんのデータを紹介していただき、参考になった。
- ・留萌管内のさまざまな事例が分かり、企業として地域との関わりの重要性を感じた。
- ・管内の取組が分かり、生活習慣、リズムを整えるための方策のヒントがあっよかった。
- ・学校と行政とでは、できることやアプローチの仕方が異なるが、「子どものために」という視点は変わらないので、これからも協力し合って取り組みたい。

- 地域全体で子どもたちを育むためには、様々な立場からより多くの人々が取組に関わることが大切です。
- それぞれの立場で取り組んでいる「点」の取組を、連携して「線」に、そして地域全体で「面」の取組にしていきましょう。