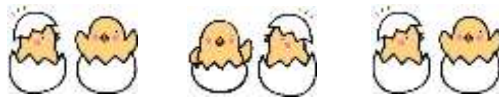


平成 29 年度



開催レポート

早寝早起き朝ごはんフォーラム in ほっかいどう

平成 29 年 12 月 16 日（土）、「乳幼児期からのネット利用を含む生活リズム」をテーマに、北海道立総合体育センター 北海きたえーるにおいて「平成 29 年度 早寝早起き朝ごはんフォーラム in ほっかいどう」を開催しました。当日は、保育士、保護者、教員など約 200 名が参加し、基調講演や事例発表、交流をとおりして生活習慣の重要性について学びを深めました。

基調講演 「乳幼児期からの生活習慣の重要性」



〈榊原 洋一先生のご略歴〉

小児科医 昭和 26 年生まれ 東京都出身
東京大学医学部卒業後、同大学附属病院、ワシントン大学小児神経研究部などで勤務をされ、現在、お茶の水女子大学名誉教授。専門領域は「小児科学」「小児神経学」「発達障害の医学」「国際医療協力」。NHK Eテレ「すくすく子育て」やNHK「きょうの健康」等、メディアにも多数出演。



「望ましい」生活習慣は誰のため？

「望ましい」生活習慣とは、誰にとって「望ましい」のでしょうか。子どもの発達上で望ましいのか。「望ましい」・・・これを考えるときに、実は大人の生活も考える。これからお話をさせていただくなかで、それがそんなに単純ではないという話もさせていただこうと思います。

乳幼児期の重要性について

乳幼児期は非常に重要な時期なのです。自分の身長が一番伸びたときはいつかなと、思い出してみてください。大体、思春期のことを思い出しますね。わたしも中学生のときは 1 年に 10 センチずつ伸びていきました。では、その時が一番身長の伸びる時期なのでしょうか？違います。生まれてからの 1 年間で、私たちの身長が最も伸びる時期なのです。出生時は約 50 センチです。1 歳のときは大体 75 センチです。1 年間で 25 センチ伸びるのです。体重もそうです。体重は 1 年間で 3 倍になるのです。では、なぜそんなに体が大きくなるのか。どこに材料があるのか？答えは明らかです。母乳、あるいはミルクと離乳食です。子どもにとっての食事とは、体をつくる材料なのです。また、会話の発達が人生の中で一番著しいときでもあります。



食べることの意味

食事というのは、いろんな意味がありますね。栄養、これはもちろん重要です。そして、食事をする時間というのが、私たちの生活を区切っています。それだけではないわけです。社会性の確保。一緒に食べることによって、例えば会話をしたり、おかずをよそってあげたり、そういうことが身に付く。交流の場所になる。日本の食事、それをみんなが共有するわけですね。その中で基本的な生活習慣が身に付いていきます。

偏食について

食事の場面というのは、多くの子どもにとって楽しい、あるいは満足する、空腹が満たされる時間なのです。皆さんの中には、子どもの偏食を少なくしたいという人がいると思うのですが、私は医者として、それは無理にしないほうがよいと思います。例えば自閉症のお子さんで極端に偏食の子どもっているんです。「お米しか食べません、他のものは食べません」とか。このような場合には偏食が体に悪い影響を与えています。しかしですね、1品2品、もっと言いますと10品くらい食べられなくても問題はない。食事のしつけが厳しいと、本来子どもにとって心地よいはずの食事の場面が嫌になる。でも、そうは言っても・・・です。子どもの脳も臓器も内臓も全部食べたものからできてるのです。このことが重要であると。栄養の状態がよくないと、大人より子どものほうが、影響がでます。

睡眠は生活リズムのなかで最も基本です

睡眠リズムの乱れが起こるとですね、いろんなことが起こります。睡眠覚醒や成長ホルモン、ストレスホルモンなどに影響を及ぼします。また、睡眠時間が短くなると、肥満傾向になります。これはホルモンに関係していますが、ホルモンの例だけではなく、学習の面でも悪いことがあるということがわかっています。そのひとつが慢性疲労症候群。子どもの慢性疲労症候群というのは、生態リズムが崩れてしまっていて、朝起きても頭がぱっとしない、体温の変動がなくなってしまうのです。昼間なのに夜中と同じ体温。ホルモンがずれてしまっている。そのために風邪を引きやすくなるだけではなく、大きな病気をしやすくなる。さらに、睡眠を一定時間とることは自律神経の発達にも重要です。

メディアってというのは、それ自身が黒白ではない

皆さんに注意深く見て頂きたい論文があります。2歳から3歳までの子ども71人にICレコーダーをつけて5日間録音したのです。そうすると、その子がしゃべった言葉が、親が話しかけた言葉が、テレビからの言葉が、ラジオのことが、兄弟のことが、全部録音されている。それを全部解析したのです。録音された大人の言葉の数、テレビの音声、大人との双方向の会話、それとテレビをつけている時間の関係を調べた。18か月後に言葉の能力についても検査しました。その結果、テレビの視聴時間が長いとやっぱり言葉が少ない。ところが、会話を吟味すると相関関係はなくなる。どういうことかということ、テレビをたくさん観る子であっても、親との会話が多い子どもは言葉の数が減らないということです。結論としては、テレビを観たことが言葉を減らしているのではなくて、テレビを観るときに一人で観ていて、親との会話が減ったことで言葉が減った。テレビ自身は観ることで言葉が減るのではなくて、観ることで他のことをやらなくなるという、そういう意味として悪いんだろうと。つまり、大人との双方向の会話が言葉の発達には一番重要なのです。



結論になりますけど、「子どもの生活習慣、生活リズムは子どもの発達にとって重要な意味をもつ」。そして、「睡眠、食事、メディア視聴は子どもの生活習慣、リズムの重要な規定因子(※)」です。これも明らかです。しかし、「『望ましい』生活習慣、生活リズムは、子ども自身だけでなく、親(社会)の生活によっても規定される」。これは覚えておかなくてははいけません。

(※) 規定因子
ある状態などを左右する要素、要因

事例発表 『『望ましい生活習慣定着』のための実践発表』



発表者：日高町教育委員会社会教育課主幹 江刺家 優 氏



「子どもの未来を育む『はやね・はやおき・あさごはん』運動」

平成 25 年度に実施された全国体力調査の結果などから、子どもたちの生活習慣に課題があることが明らかとなり、日高町では「日高町生きる力を育む早寝早起き朝ごはん運動の推進に関する条例」を制定し、子どもの心と身体の健康、生きる力を育むために、様々な取組を行ってきました。

◎生活習慣アンケートの実施

保育所・幼稚園、小学校、中学校、高校の児童・生徒にアンケートを実施

調査期間
平成28年7月5日～15日

調査回収状況
配布人数 1,395人
回収人数 1,249人
回収率 89.5%

↑独自の生活習慣アンケートの実施



↑体力・運動能力向上事業

◎「電子メディア統一ルール」の作成

町PTA連合会と連携し小学生4～6年・中学生・保護者に電子メディアに関するアンケート調査を実施

調査期間
平成29年7月7日～19日

調査回収状況
配布人数 1,210人
回収人数 744人
回収率 61.5%

↑メディアに関するルールの作成

発表者：北海道霧多布高等学校生徒会の皆さん

霧多布高等学校生徒会では、今後の活動に活かすことを目的に全校生徒を対象として生活習慣に関するアンケートを行いました。その結果、夜遅くまでのスマホの使用などにより睡眠時間を確保できていない生徒が多いことが明らかとなったことから、霧多布高等学校生徒会では、今後、以下の取組を行っていきます。



これからの取組

- 「スマホ・ゼロの日」などスマホの使用時間を減らす活動を考案する。
- 睡眠時間を確保できるよう、就寝時間を早める呼びかけなどに力を入れる。

発表者：「子どもとメディア北海道」眞如 智子 氏

「電子メディアとの適切な関わり方について子どもや大人と一緒に考えること」などを目的に設立された「子どもとメディア北海道」における活動や、代表を務める「読み合いサークルじゃん・けん・ぽん」の活動において、これまで伝えてきたことを紹介します。



親（大人）からの語りかけや本物との触れ合い、絵本の読み聞かせなどが自己肯定感を高め、想像力を養います。

同じ本（子どもは好きな本）は何回よんでもいいんです。子どもには、毎回違うイメージがあります。



質問・交流～どうしたらいい？悩みがあるのはみんな同じ



参加者から事前にいただいた子育てで悩んでいること、困っていることについて全員で考えました。それぞれの立場でこれまでの経験を踏まえ、「自分ならこうする」「こういう考え方はどうか」と意見を出し合いました。悩みごとを抱えていた方にとって、同じように悩んでいる人がいることを知り、気持ちが少し楽になる時間になっていました。



体験コーナー・パネル展示



【体験ブース出展企業・団体】

- ・JA北海道中央会
- ・札幌ヤクルト販売株式会社
- ・ばらのおうち文庫
- ・北海道「体験の風をおこそう」運動推進協議会
- ・北海道水産林務部森林環境局森林活用課

【パネル展示】

- ・JA北海道中央会
- ・北海道子ども会育成連合会
- ・北海道青少年育成協会
- ・北海道警察本部
- ・各教育局（14局）の取組 など



～参加者の声～

〇とても素晴らしい事業でした。社会全体で子どもを大切にというマインドの広がりのため、今後もこのような事業を続けられることを望みます。

〇早寝早起きの意味について、新たな観点からの説明（講演）があり、今後の取組の参考になりました。