

平成25年度「生活リズムチェックシート等活用アンケート」調査結果

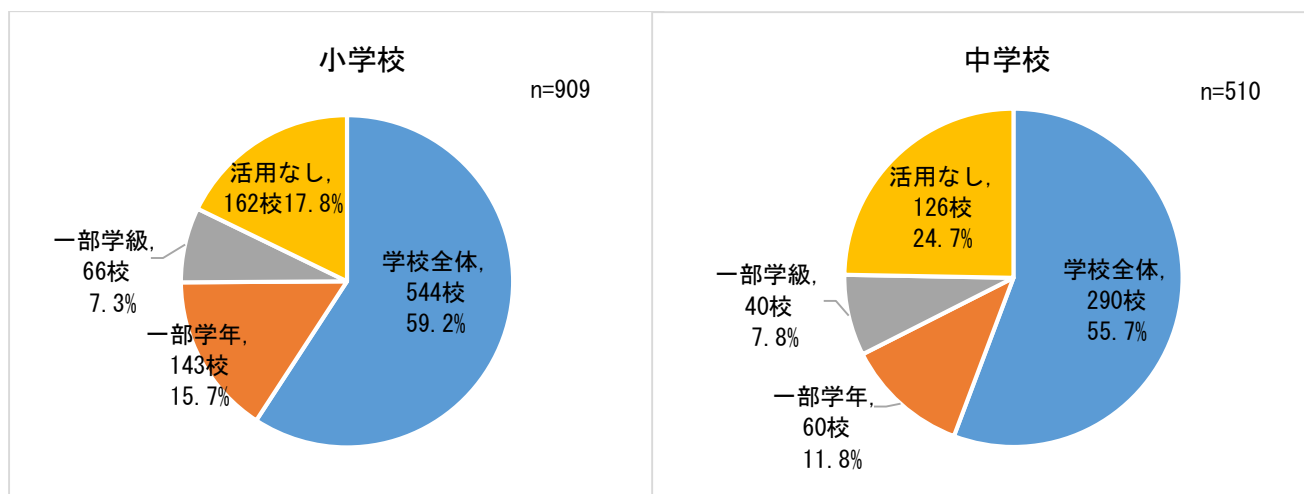
北海道教育庁生涯学習推進局生涯学習課

道内の小・中学校を対象に「生活リズムチェックシート等活用アンケート」を実施し、活用状況や活用方法などについての調査を行い、学校における活用実態を把握した。

- ◇ 調査対象 ～ 小学校：943校、中学校：533校
- ◇ 回収 ～ 小学校：909校、中学校：510校
- ◇ 調査方法 ～ 平成25年度の活用状況として平成26年3月までの活用予定も含めて調査

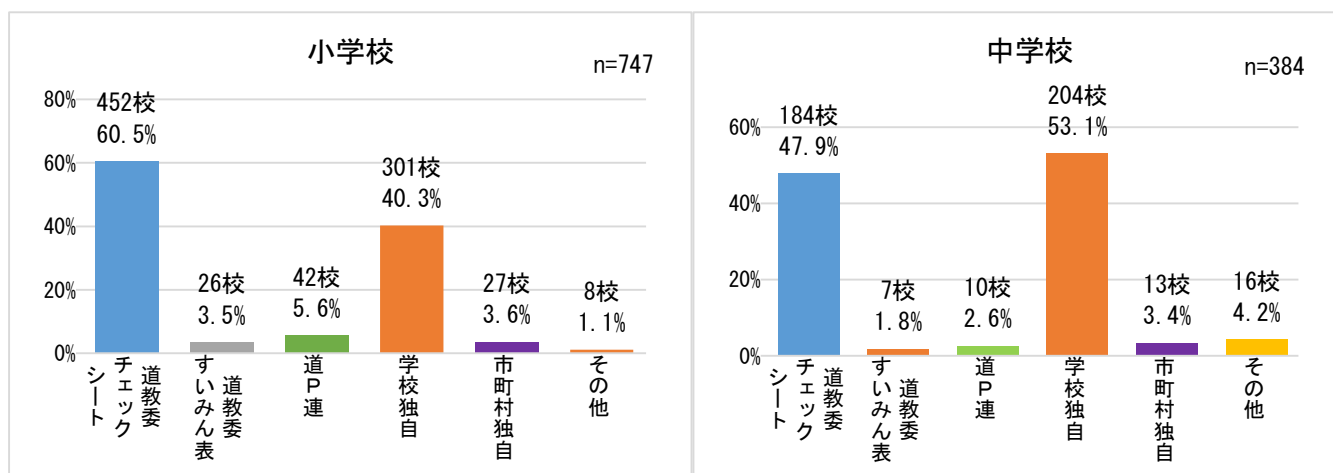
1 生活リズムチェックシート等の活用について

道内の全小学校の約82%、全中学校の約75%が生活リズムチェックシート等を活用しており、そのうち、学校全体で活用している割合は小中学校ともに約6割となっている。



2 活用している生活リズムチェックシート等の種類（複数選択）

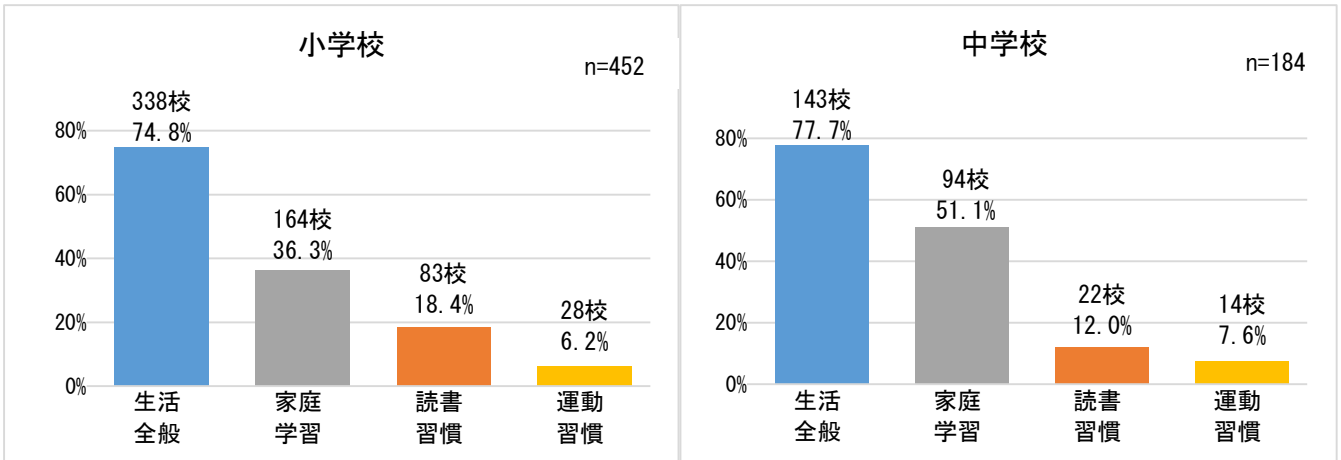
様々な生活リズムチェックシート等がある中、小学校では道教委チェックシート活用の割合が60.5%と最も多く、次に学校独自のチェックシート活用の割合が40.3%となっている。中学校では、学校独自のチェックシート活用の割合が53.1%と最も多く、次に道教委チェックシート活用の割合が47.9%となっている。その他の活用シートとしては、学級担任が独自に作成したものや市販教材などとなっている。



- ※ 道教委すいみん表：平成21年度、生活リズムチェックシート開発前に作成したシート
- ※ 道P連：道P連で作成した「親子でやるぞ！習慣がんばりシート」

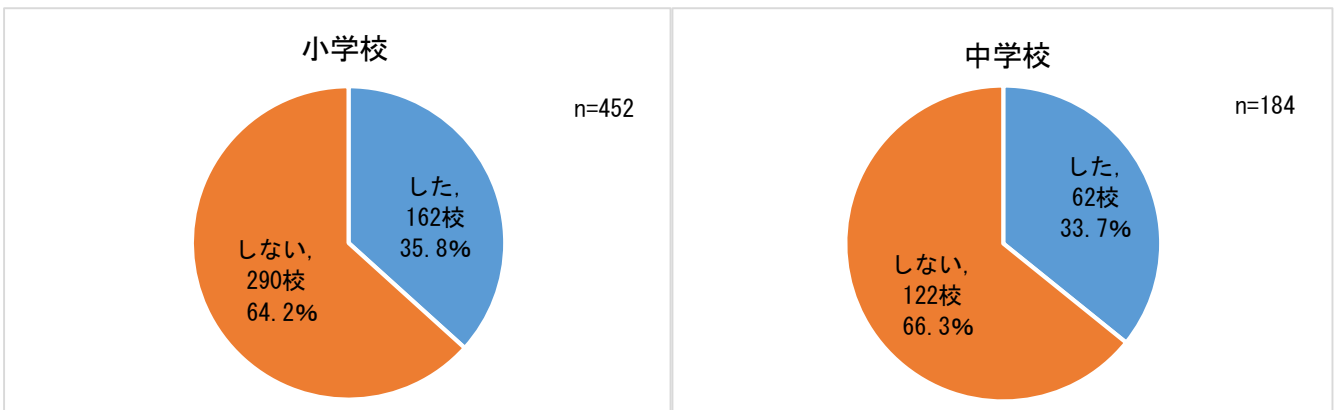
3 道教委「生活リズムチェックシート」活用シートの種類（複数選択）

道教委の生活リズムチェックシートを活用している学校では、小・中学校とも「生活全般編」の活用が最も多く7割を超えている。中学校では、家庭学習編の活用割合も51.1%と高くなっている。



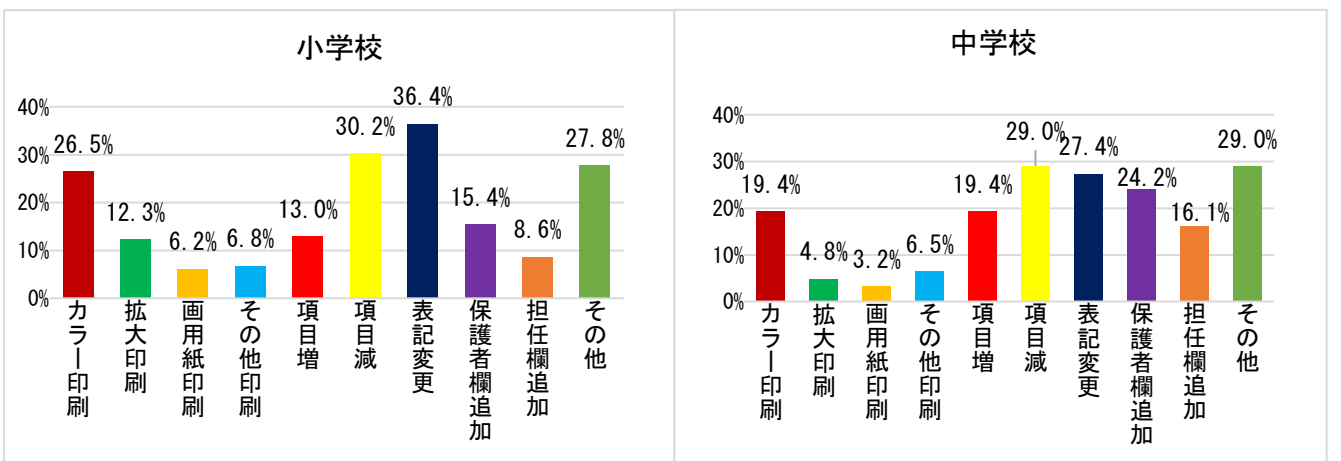
4 道教委「生活リズムチェックシート」を工夫して活用している学校

道教委の生活リズムチェックシートを活用している学校のうち、小学校で35.8%、中学校で33.7%が内容を工夫して活用している。



5 シートを工夫した学校の取組内容（複数選択）

シートを工夫して活用している取組としては、小学校では「学年に応じた表記変更」が36.4%と最も多く、次いで「チェック項目を減らす」30.2%、「その他」27.8%となっている。中学校では「チェック項目を減らす」「その他」がそれぞれ29.0%、「学年に応じた表記変更」27.4%となっている。



6 生活リズムチェックシート等を活用した成果

【小学校】

○ 生活習慣の改善・定着に関すること

- ・児童の意欲向上、取組のきっかけづくりになった。
- ・メダル授与するなど工夫し児童の意欲を高め、確実に成果が現れている。
- ・経年観察しており、学年毎に生活リズムが整ってきていることがわかる。
- ・朝ごはんを食べない児童が減るなど、基本的な生活習慣の改善が見られる。
- ・家庭学習時間の増加、学習習慣の形成に効果があった。

○ 実態把握に関すること

- ・児童の家庭での生活の実態把握と指導に役立った。
- ・目で見て確認できるため、児童が体調の管理や生活習慣の改善を意識しやすい。
- ・休み明けなどの生活リズムを取り戻すことに効果的。

○ 保護者の意識に関すること

- ・親子での記入や結果の周知により生活習慣の見直しにつながる。
- ・学校だより等で取組を紹介し、保護者の意識の改善を図っている。
- ・懇談会、参観日において話題になるなど関心が高まり、教師との共通理解が図られている。

【中学校】

○ 生活習慣の改善・定着に関すること

- ・望ましい生活習慣の確立に向けた生徒及び家庭の意識の向上につながっている。
- ・夜更かしをする生徒が減少し、早寝・早起きの習慣が定着してきている。
- ・長期休業中の生活の崩れが減少し、規則正しい生活リズムが保たれている。
- ・朝食の意識付け、テレビ視聴やゲーム時間の削減に効果が見られた。
- ・学習時間や睡眠時間の他、ネットや携帯、パソコンの利用について考える機会となった。
- ・学校における学習意欲につながった。
- ・家庭学習の習慣が身に付いてきている。

○ 実態把握に関すること

- ・生徒の生活状況を把握でき、指導や教育相談等に役立つ。
- ・生活習慣や学力向上への取組手段を考える上で有効である。
- ・不登校の生徒の外部とのつながりの手段、生活状況の把握にも利用している。

○ 保護者の意識に関すること

- ・広報紙で特集を掲載するなど、PTAと連携した啓発ができた。
- ・親が子どもの生活を把握でき、親子のコミュニケーションに役立っている。
- ・小学校から継続して実施しており、保護者の理解と協力を得られている。
- ・保護者への啓発が重要である。

生活リズムチェックシート等活用アンケート用紙

北海道教育委員会では、望ましい生活習慣定着推進事業」により平成23年度から、「生活リズムチェックシート」の開発と普及に取り組んでおり、現在では道内の多くの学校で活用されています。

また、この「生活リズムチェックシート」の他に、「すいみん表」や北海道PTA 連合会による「親子でやるぞ！習慣がんばりシート」など、子どもの望ましい生活習慣形成に向けた様々な取組が展開されているところです。

つきましては、各小中学校における望ましい生活習慣形成に向けた取組状況を把握するため、下記のアンケートに御協力ください。（今年度の取組について、3月までの予定も含めて御回答ください。）

■ 回答者

学 校 名	
回答者職氏名	
連絡先(電話番号)	

1 生活リズムチェックシート等の活用について

- (1) 「生活リズムチェックシート」や「習慣がんばりシート」などを活用していますか。
- ア 学校全体で活用している
 - イ 一部の学年で活用している
 - ウ 一部の学級で活用している
 - エ 活用していない
- (2) (1)でア、イ、ウと回答した場合、活用しているシート等を選択してください。（複数選択可）
- ア 「生活リズムチェックシート」（道教委） 2^
 - イ 「すいみん表」（道教委）
 - ウ 「親子でやるぞ！習慣がんばりシート」（道P連）
 - エ 学校で独自に作成したシート
 - オ 市町村教育委員会で独自に作成したシート
 - カ その他（_____）

2 道教委による「生活リズムチェックシート」の活用について（1(2)でアと回答した場合のみ）

- (1) 活用したシートを選択してください。（複数選択可）
- ア 生活全般編
 - イ 家庭学習編
 - ウ 読書習慣編
 - エ 運動習慣編
- (2) 選択したシートに独自に手を加えるなどして工夫しましたか。
- ア 工夫した 3^
 - イ そのまま使用した
- (3) どのような工夫をしましたか。（複数選択可）
- ア 印刷を工夫し、書き込みやすくした（下記の該当するものに○をつけてください）
 - ・カラー印刷
 - ・拡大印刷
 - ・画用紙印刷
 - ・その他（_____）
 - イ チェック項目を増やした（増やした項目：_____）
 - ウ チェック項目を減らした（減らした項目：_____）
 - エ 使用する学年に応じて文章表現や漢字表記を変更した
 - オ 保護者記入欄を増やした
 - カ 担任記入欄を増やした
 - キ その他

3 生活リズムチェックシート等を活用した成果を具体的に記入してください。

--