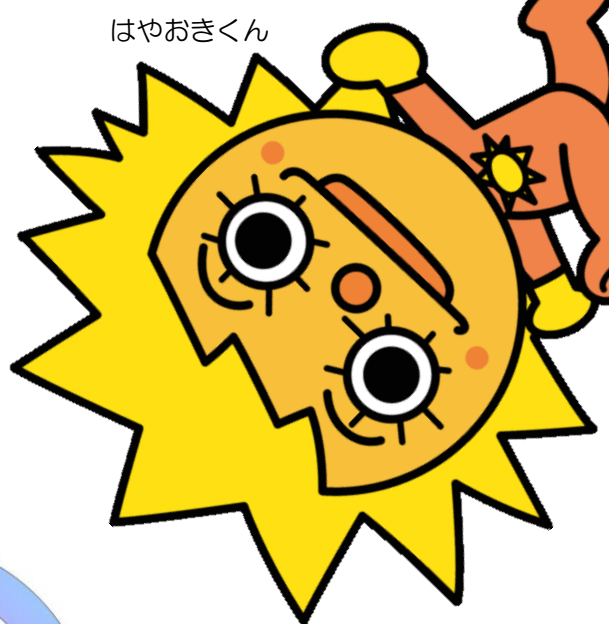




あさごはんまん



はやおきくん

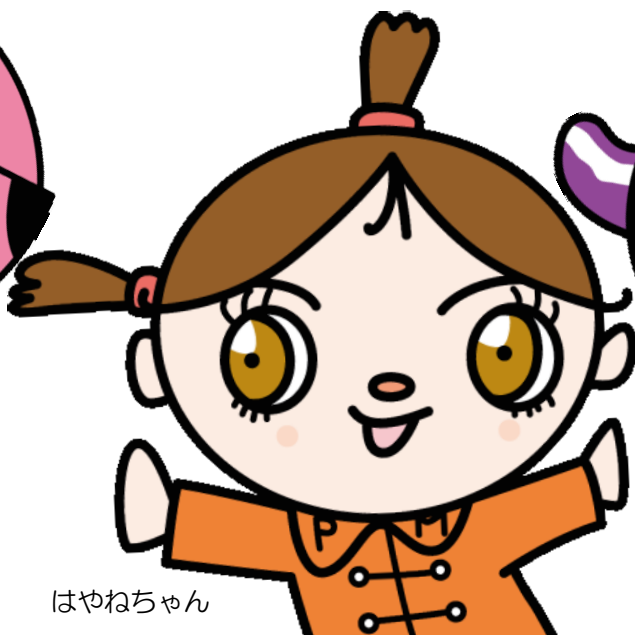


北海道教育委員会

生活リズムチェックシート 指導者用ハンドブック



みそしるちゃん



はやねちゃん



よふかしおに

©やなせたかし

この活用ハンドブックは・・・

北海道教育委員会で開発し普及啓発を進めている「生活リズムチェックシート」を、子どもたちの望ましい生活習慣の定着に向けた取組はもとより、学校における学力・体力向上の取組や、地域における青少年教育や家庭教育支援などの取組で、さらには家庭における日常的な取組の促進に向けて、より効果的に活用いただくための手引きです。

・ハンドブックの主な構成

子どもたちの
生活習慣の課題

チェックシート
の効果や事例

チェックシート
活用のポイント

・ハンドブックの活用機会や場面

<学校で>

- ・児童生徒の家庭学習習慣づくり
- ・懇談会やPTA活動など、保護者との連携、課題・目標の共有に
- ・長期休業中の生活習慣づくり
- ・体力向上の取組、読書活動 など

<地域で>

- ・早寝早起き朝ごはん運動の取組
- ・通学合宿、キャンプ事業、リーダー研修など青少年の自立を育む事業
- ・家庭教育講座、就学時健診、親塾、親子事業、スポーツ教室 など

・関係資料や集計表などは、道教委HPから随時ダウンロードしてご使用ください。

目次

1	子どもの生活習慣の状況等	
(1)	今、生活習慣の改善が求められる背景	・・・ 1
(2)	北海道の子どもたちの生活習慣に関わる状況	・・・ 2
(3)	望ましい生活習慣定着のための目安時間	・・・ 4
2	生活リズムチェックシートの活用	
(1)	特徴と種類	・・・ 5
(2)	どんな効果があるの？	・・・ 6
(3)	さまざまな工夫例	・・・ 7
3	活用のポイント	
(1)	より有効に活用するために	・・・ 9
(2)	さまざまな実践例～学校や地域での取組～	・・・ 11
(3)	保護者のためのプログラム	・・・ 13
4	資料のダウンロード・関連情報・出典等	・・・ 16

1 子どもの生活習慣の状況等

(1) 今、生活習慣の改善が求められる背景

大人が子どもの生活習慣をつくり、規則正しい生活習慣が子どもの未来をつくる

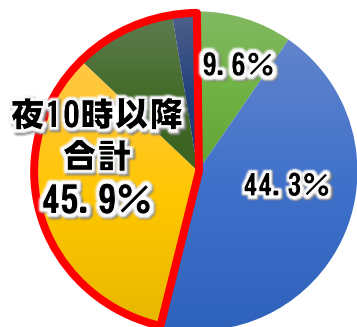
24時間型といわれる現代社会は、生活習慣が乱れやすい環境にあるといえます。夜型の大人が増えたのと同様に、夜ふかしをする子どもも増え、平成25年度の調査では、北海道の小学6年生の約半数が午後10時以降に寝ていると回答しています。

また、近年、ゲームや携帯電話、スマートフォンの使用時間が増加する傾向にあり、特に、インターネットの利用のために、勉強時間や睡眠時間、家族と話す時間を犠牲にする実態があるなど、生活習慣に関する「新たな課題」として対策が求められています。

こうした課題を解決し、子どもたちが夢や目標を持って、将来自立して生きていくことができるよう、大人が子どもたちに規則正しい生活習慣を小さな頃から身に付けさせ、日々実践させることが大切です。

「普段、何時ごろに寝ますか」 (北海道・小学校)

■ 9時より前 ■ 9～10時 ■ 10～11時
■ 11～12時 ■ 12時以降



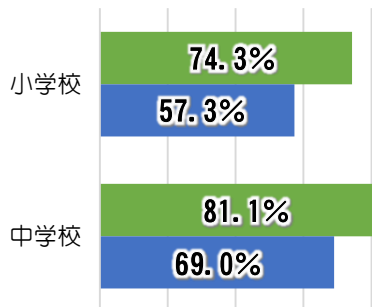
平成25年度全国学力・学習状況調査より

生活習慣の乱れは、学習意欲、体力、気力の低下に直結

朝食摂取状況と平均正答率の 相関関係 (全国・国語A)

■ 毎日食べている ■ 食べていない

0.0 20.0 40.0 60.0 80.0



平成26年度全国学力・学習状況調査より

- 睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなど、情動面に影響を与えます。また、睡眠不足で朝起きられない児童は「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」という傾向があります。
- 朝食を食べないまましていると、脳に送られるブドウ糖が不足して、授業中にボーッとしたり、眠くなったりしてしまいます。また、左のグラフからもわかるように、毎日朝食を摂る子どもほど学力調査の得点が高い傾向があります。
- 体力は、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素です。また、日中の適切な運動量は、睡眠の質や朝食の摂取などとも関係しています。

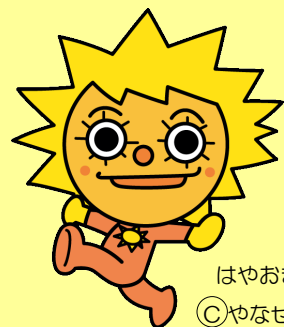
学校・家庭・地域全体に取組の輪を広げる

家庭における食事や睡眠の乱れを、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として取組を推進することが必要です。

地域や学校には、家庭とは違う教育力が存在します。地域や学校の行事に参加し、家庭から離れて集団生活・宿泊をする体験等を通して、人間関係づくりや望ましい生活習慣の定着を図ることができるようになります。

また、家庭とは違う体験や多様な価値観と出会うことによって、社会性を身に付けることができます。

学校・家庭・地域が連携した取組を推進し、子どもたちの健やかな成長を支援しましょう。



はやおきくん

©やなせたかし

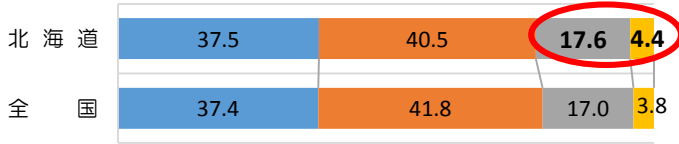
(2) 北海道の子どもたちの生活習慣に関わる状況

平成26年度全国学力・学習状況調査より ※数値は全てパーセント(%)

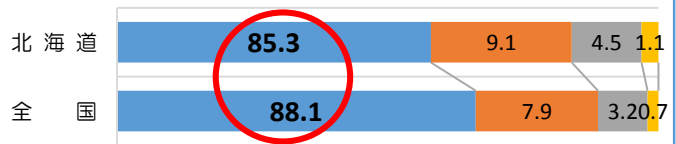
早寝早起き朝ごはん

■ している ■ どちらかといえば、している ■ あまりしていない ■ していない

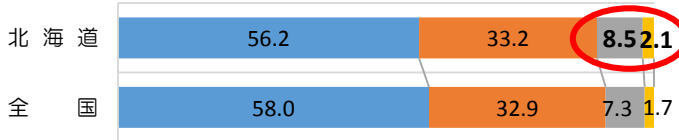
「毎日、同じくらいの時刻に寝ているか」【小学生】



「朝食を毎日食べているか」【小学生】



「毎日、同じくらいの時刻に起きているか」【小学生】



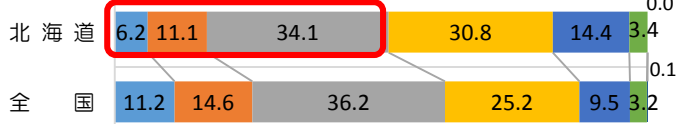
本道の小学生は、22%が同じくらいの時刻に就寝できておらず、10.6%が同じくらいの時刻に起床できていない状況です。また、毎日朝食を食べている小学生は、85.3%に留まっており、全国に比べて2.8ポイント低くなっています。

学校以外の学習習慣

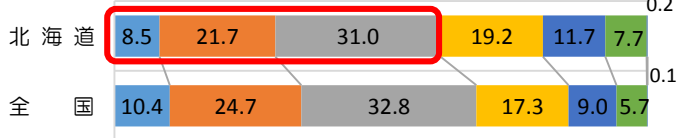
「学校の授業時間以外に、1日当たりどれくらいの時間、勉強をするか」

■ 3時間以上 ■ 2～3時間 ■ 1～2時間 ■ 30分～1時間 ■ 30分未満 ■ 全くしない ■ その他

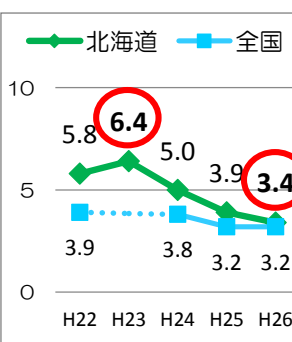
【小学生】 1時間以上 51.4%



【中学生】 1時間以上 61.2%



「全くしない」と回答した割合の経年変化【小学校】



学校の授業以外に、1日当たり1時間以上勉強する子どもの割合は、小学生が51.4%、中学生が61.2%となっており、小学生、中学生ともに全国に比べて低い状況です。

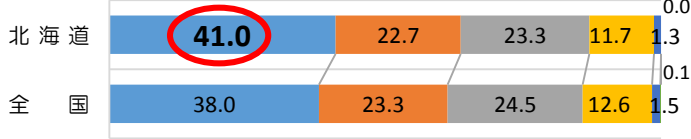
しかし、「全くしない」と回答している小学生は、年々減少してきており、平成23年度に比べ3.0ポイント低くなっています。

メディアに触れる時間

「1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオを見るか」

■ 3時間以上 ■ 2～3時間 ■ 1～2時間 ■ 1時間未満 ■ 全く見ない ■ その他

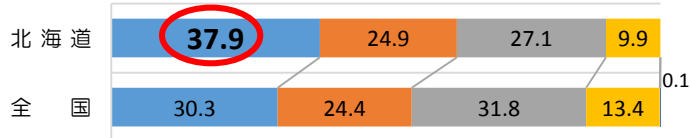
【小学生】



「1日当たりどれくらいの時間、テレビゲームをするか」

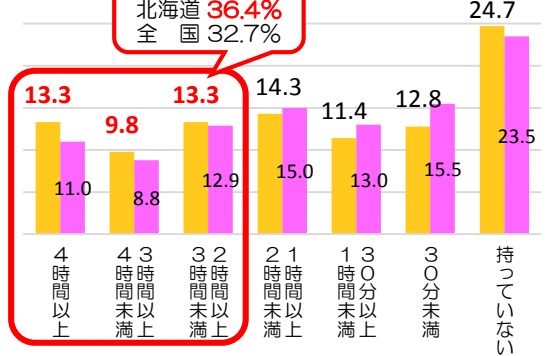
■ 2時間以上 ■ 1～2時間 ■ 1時間未満 ■ 全くしない ■ その他

【小学生】



「1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをするか」

■ 北海道 ■ 全国



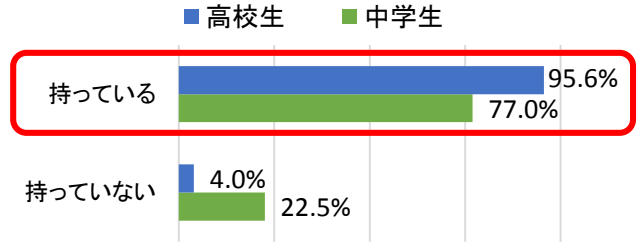
本道の子どもは、テレビやゲームをする時間、携帯電話やスマートフォンを使用する時間が全国に比べ長い傾向があり、小学生、中学生ともにメディアに触れる時間の長さが課題となっています。

中学生・高校生のインターネット利用実態調査から(北海道教育委員会平成26年7月)

平成26年に北海道教育委員会が実施した調査の結果から、中・高生の90%がインターネットを利用しており、**中学生の77%、高校生の95.6%の生徒が、自分専用の情報通信機器を所有している**ことがわかりました。

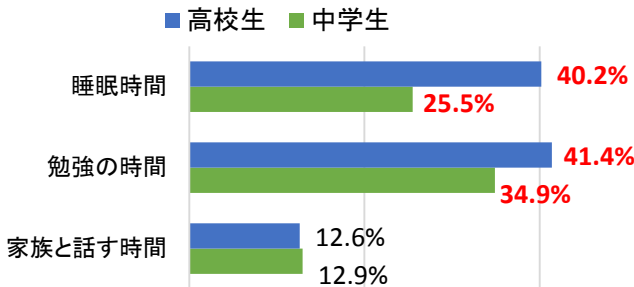
インターネットの利用頻度と利用時間については、中学生の56.0%、高校生の74.5%の生徒が「ほぼ毎日」インターネットを利用しており、その利用時間は、**1日2時間以上が53.9%、5時間以上が16.3%**となっています。

自分専用の情報通信機器の所有状況



※情報通信機器…スマートフォン、スマートフォン以外の携帯電話、パソコン、タブレット端末、通信機能付ゲーム機等)

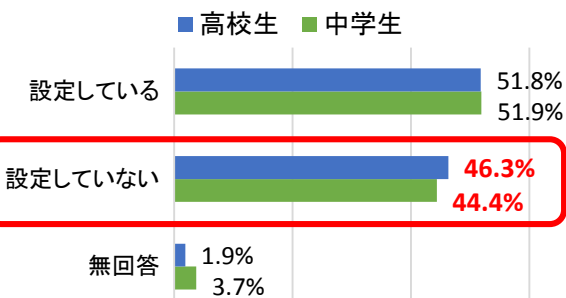
ネット利用により犠牲にしている時間



・インターネットを利用するために、**睡眠時間や勉強の時間を犠牲にしている生徒が中学生で30%程度、高校生で40%程度いる**ことから、健康面、学習面への影響が心配されます。

・インターネットの利用が原因で、友達や家族との関係が悪化したり、健康を損ねて病院に行ったりするなど、日常生活への影響がある生徒がいることがわかりました。

フィルタリング機能の設定状況

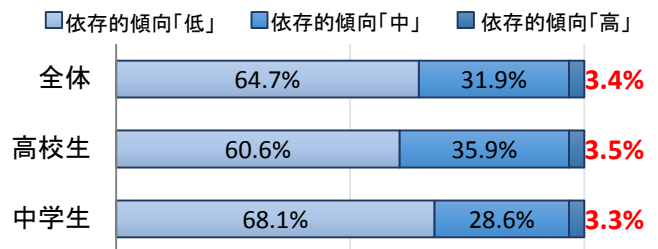


・フィルタリング機能の設定状況は、**中学生の44.4%、高校生の46.3%が「設定していない」と回答**しています。

・インターネットによるトラブルから子どもたちを守るために、保護者自身がネット上の有害情報やネットトラブルの危険性を認識し、子どもが使用するパソコンや、スマートフォン、携帯電話などにフィルタリング機能を設定することが大切です。

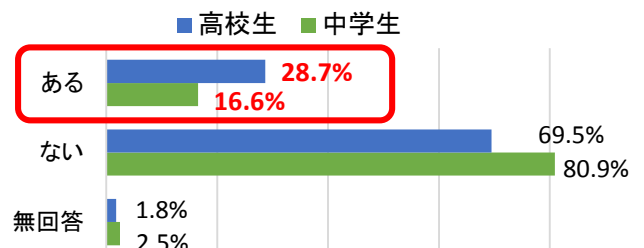
※フィルタリング機能…ネットを利用する際、子どもに有害な情報の閲覧を規制する機能等

ネット依存の傾向



※「ネット依存の傾向」については、心理学者キンバリー・ヤング博士が提唱した20項目のネット依存尺度を使用する代表的な計測手法があり、本調査においては、ヤング博士による計測手法を活用しました。なお、分類している「依存の傾向」については、国をはじめとするこの手法を活用した他の調査同様、医学的な依存(アルコール依存や薬物依存)と同じ意味ではなく、必ずしも直ちに治療を必要とする状態にあることを意味するものではありません。

自分はネット依存だと思うことがあるか



(3) 望ましい生活習慣の定着のための目安時間

子どもたちの意欲を高めるためには、これまで多くの学校や家庭で工夫されてきたように、目標とする「時間の目安」を示すことが効果的です。

道教委では、各種データや他県の取組などを研究し、独自に時間の目安を設定しました。これらを参考に学校や家庭で子どもと話し合い、優先順位などを主体的に考えさせながら、学習や運動、読書の時間などの目安を設定しましょう。



学習時間

- 【小学生】 第1学年=20分以上 第2学年=30分以上
第3学年=40分以上 第4学年=50分以上
第5学年=60分以上 第6学年=70分以上
- 【中学生】 第1学年=80分以上 第2学年=90分以上
第3学年=100分以上

平日、授業時間以外に学習する時間（宿題、家庭学習、学習塾、家庭教師含む）の目安です。発達段階に応じて無理なく学習時間を増やしていく工夫が必要です。

運動時間

1日60分以上

体育の授業時間以外で運動する時間の目安です。スポーツはもちろん、スポーツ以外の様々な運動や家の手伝いなどを取り入れ、「1日60分」以上の運動時間を確保しましょう。

睡眠時間

朝すっきりと目覚め、1日を元気にすごすために必要な睡眠時間の目安を書きましょう。

時間

必要な睡眠時間は一人一人異なります。夜ふかしをして睡眠不足になっていないか子どもと一緒に話し合い、早寝早起きの習慣をつくって、適切な睡眠時間を確保しましょう。

テレビやゲーム、インターネットや携帯電話など メディアに触れる時間

1日合計2時間以内

平日、家でメディア等に触れる限度としての時間の目安です。家庭での約束を決めて十分な学習時間や睡眠時間を確保しましょう。

読書する時間

まずは1日10分以上

家や図書館で読書をする時間の目安です。読書の量を増やすことだけでなく、読書の幅を広げ、質を高めることにも配慮し、1日10分以上の読書時間を確保しましょう。

また、1日10分の読書をきっかけに、「10分+α」の読書時間を身に付けましょう。

部活動や少年団活動の時間

平日：放課後の2時間以内
休日：半日以内

大会直前は活動時間を延長せざるを得ない場合もありますが、そのような場合でも、例えば、平日は3時間以内とはっきり決めるなど、家庭での学習時間や睡眠時間を圧迫しないように留意しましょう。

〈注〉あくまでも参考として示しているものであり、地域や子どもの実態に応じて時間の目安を設定することが大切です。

北海道「学力・体力向上運動」イメージキャラクター
わかるん & できるん



2 生活リズムチェックシートの活用

(1) 特徴と種類

生活リズムチェックシートとは？



保護者及び子ども達が、子どもの望ましい生活習慣に対する関心や意欲を高め、その改善と定着を目的に、北海道教育委員会がPTAをはじめとする関係機関と共同で作成したものです。

「早寝早起き朝ごはん」や学習時間、読書時間、運動時間の確保など、子どもの個別の目標に対応し、生活習慣の改善に親子で取り組むことができます。

原版のまま使用することはもちろん、それぞれの実態に合わせて、学校名や事業名を入れたり、項目を追加するなど加工して使用することが可能です。

子ども

- 毎日の記録の変化を視覚的に把握
- ↓
- 意識化、行動化へ

保護者

- 親子一緒に記入
- ↓
- 共通の会話でコミュニケーションの充実に

指導者

- 子どもの実態や変容を把握
- ↓
- 具体的な改善のアドバイスやサポートに

生活リズムチェックシートの種類

生活リズムチェックシートには次の5種類があり、親子編以外は、発達段階に応じて「低学年用」「高学年用」「中学生用」に分かれています。1枚のシートで1週間取り組めるようになっており、年齢や目的に合わせてシートを選択できるようになっています。

子どもの感想記入欄や、保護者・先生からのコメント欄があり、子ども・保護者・指導者の3者がコミュニケーションを深めながら取り組むことで、さらに活用の効果をあげることが期待されます。

「生活全体編」

就寝・起床・学習・読書・運動・テレビ・ゲームの時間について平日と休日の目標を設定して取り組めるように構成

「家庭学習編」

家庭学習の時間や学習内容のチェックを中心に構成

「運動習慣編」

運動の時間や運動内容のチェックを中心に構成

「読書習慣編」

読書時間や読んだ本、冊数を中心に構成

「親子編」

親子で自分の生活習慣を記録する構成

ポイント1
目標を決める

ポイント2
毎日、同じ時間に記入する

ポイント3
保護者(大人)と一緒に記入する

生活リズムチェックシート 小学校 1~3年生用

ねん くみ ばん なまえ

おうちのひとと、いっしょにかきましょう。

子どもの目標(ちくひょう)とする1日のせいかつしんをつくりましょう!

おやすみの日も、しっかりと目標(ちくひょう)をもって、せいかつしましょう!

かき方

おうち(日)	こども	おやさん	おやすみ(日)	こども	おやさん	かき方	月日(月)
ねるじこく	じ	ぶん	ねるじこく	じ	ぶん	<input type="checkbox"/>	
おきるじこく	じ	ぶん	おきるじこく	じ	ぶん	<input type="checkbox"/>	
べんきょうのじかん	じかん	ぶん	べんきょうのじかん	じかん	ぶん	<input type="checkbox"/>	
本をよむじかん	じかん	ぶん	本をよむじかん	じかん	ぶん	<input type="checkbox"/>	
うんどうのじかん	じかん	ぶん	うんどうのじかん	じかん	ぶん	<input type="checkbox"/>	
テレビ・ゲームのじかん	じかん	ぶんまで	テレビ・ゲームのじかん	じかん	ぶんまで	<input type="checkbox"/>	

子どもの生活リズムチェックシート

	こども	月日(日)	月日(月)	月日(火)	月日(水)	月日(木)	月日(金)	月日(土)	なんこがいたかな?
ねるじこく	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		こ
おきるじこく	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		こ
べんきょうのじかん	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		こ
本をよむじかん	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		こ
うんどうのじかん	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		こ
テレビ・ゲームのじかん	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		こ
あさごはん	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		こ
おてつだい	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		こ
1日のがんばり度									

がんばることがんばることおうち
おうちの方からひとこと
先生からひとこと

(2) どんな効果があるの？

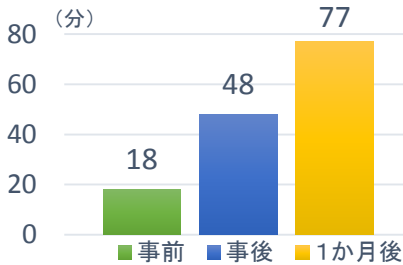
生活リズムチェックシートの活用に関するアンケート調査結果から

平成24年度、道教委が学力向上推進事業において指定した小・中学校の児童・生徒及び保護者を対象として「生活リズムチェックシート」を活用し、事前・事後・1か月後にアンケート調査を行ったところ、次のような結果が得られました。

平成24年度生活リズムチェックシートの活用に関するアンケート調査より

家庭での学習時間が長くなります

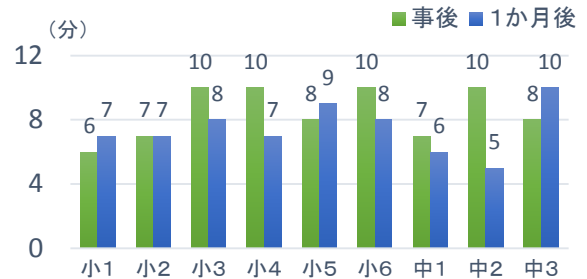
事前調査で学習時間が30分以下の
中学3年生の変化



保護者がチェックシートの「一言欄」に、感想や励ましの言葉を記入したり、声をかけた方が学習時間が長くなることも明らかとなり、保護者の働きかけが大切であることがわかりました。

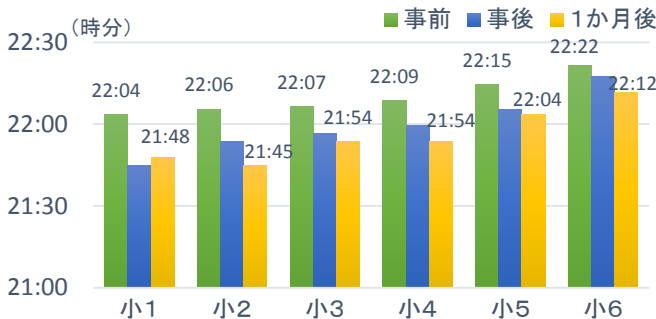
読書の習慣が身に付きます

事前調査で読書時間が0分の小・中学生の変化



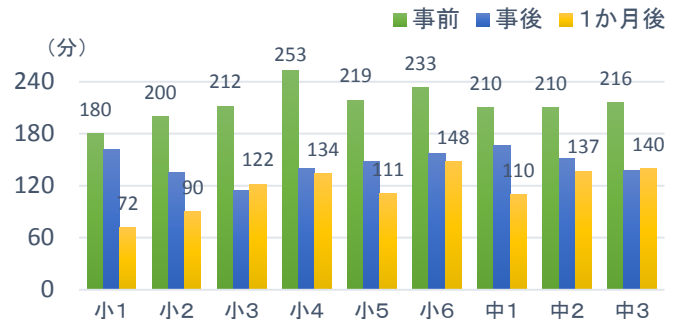
就寝時間が改善されます

事前調査で就寝時刻が22時以降の小学生の変化



テレビやゲームの時間が減ります

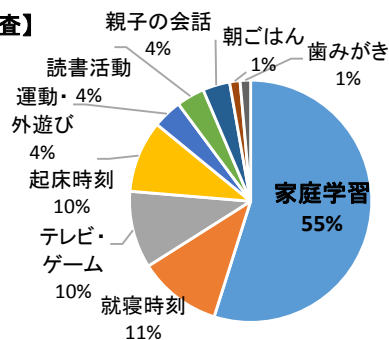
事前調査でゲームを3時間以上していた小・中学生の変化



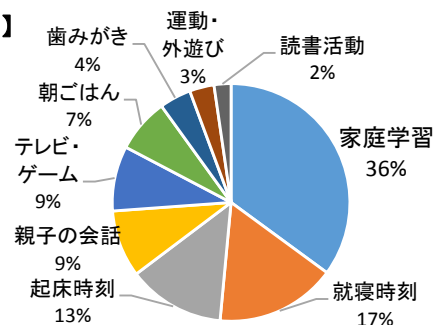
保護者の意識が高まります

中学3年生の保護者が注目する子どもの生活習慣の変化

【事前調査】



【1か月後】



保護者の目が、
子どもの生活全般に行き届くように！

「望ましいネット利用に向けた対策検討会議」から

道教委では、子どもたちの携帯電話やスマートフォンも含めたネット利用に関する新たな課題に対して、外部有識者等も含めた検討会議を設置して対応策を協議しています。

この検討会議の委員である小児科医師より、子どもや保護者が日常を見直し、ネットの利用の仕方を改善するためのアイテムとして、生活リズムチェックシートが有効であると意見をいただいています。

ネット利用の項目を加えるなどして効果的に活用しましょう。



(3) さまざまな工夫例

多くの小・中学校において、道教委版の生活リズムチェックシートを活用し、子どもたちの生活習慣を改善する取組が推進されていますが、このチェックシートをベースとして、ゲーム要素を取り入れたり、地域の団体で活用するなど、道内各地で取り組まれている工夫例を紹介します。

● ゲーム要素を取り入れた工夫例

「生活リズムモンスター攻略ブック」 ～沼田町立沼田小学校～



● 概要

低学年を対象に、子どもたちが、ゲーム感覚で楽しみながら、睡眠、テレビやゲーム等の使用時間、朝食の摂取などの生活リズムを整えることを目的に活用しているシート

● 特徴

- 生活リズムを守ることでポイントを貯めて、学校オリジナルの生活リズムモンスター(初ッヅム、チドッヅ、チョッヅ)をたおし目標をクリアします。
- 保護者のコメント欄を設け、家族と協力して取り組みます。
- 2週間取り組んだ後に、生活リズムチェックシート(道教委版)を活用することとしています。

● 取組後の感想(保護者)

- 子どもが率先して「早寝早起き」を行うようになりました。
- 親子で楽しく生活リズムを整えようという気持ちになりました。

【沼田町立沼田小学校 TEL0164-35-2842/FAX0164-35-2640】

● 体力向上に視点を当てた工夫例

「ジュニアホークス日記」 ～木古内ジュニアホークス野球少年団～

● 概要

成長期にある子どもには、技術の向上のための練習のほか、しっかりとした体づくりが大切であると考え、バランスのよい食事や十分な睡眠など生活習慣の改善を目的に活用しているシート

● 特徴

- 練習日記に食事・睡眠・運動の3項目を加え、生活習慣への意識付けを行っています。
- 4日分を1ページに記入することとしています。(図は1日分)
- 監督が子ども達とのコミュニケーションをとりながら、技術の向上と健康な体づくりに役立っています。

僕のジュニアホークス日記

	平成 年 月 日 ()		天気: ()		食=食事・寝=睡眠・動=運動の様子	
	◎・○・△・×(評価についての感想)					
今日の確認					食	
					寝	
					動	
監督へ質問						

【木古内町教育委員会生涯学習課 TEL01392-2-2224/FAX01392-2-4776】

● キャンプ事業における工夫例

「生活リズムチェックシート『夏の日キャンプ』」 ～新ひだか町教育委員会～



● 概要

家庭での継続した生活習慣づくりの取組に向け、夏のキャンプ期間中のふりかえりで活用しているシート

● 特徴

- 起床時刻、就寝時刻、食事量の3項目をチェックできるようになっています。
- 「仲間づくり」の項目を加え、就寝前に一日のふりかえりとして実施しました。
- キャンプのような非日常の活動では、参加者自身の健康管理が重要になるため、この取組により、子ども達の意識を高めることができます。

【新ひだか町教育委員会社会教育課 TEL0146-42-0075/FAX0146-42-2562】

3 活用のポイント

(1) より有効に活用するために

活用前の準備

(ア) 実態を把握する

地域や学級等における子どもの生活習慣に関わる課題や傾向を把握しましょう。

- 様々な調査結果（全国学力・学習状況調査、体力・運動能力調査等）
- 生活習慣調査など独自のアンケート調査の結果
事業の参加申込書にアンケートを盛り込むことも有効
- 図書館や体育施設の利用状況、放課後の過ごし方などからも傾向を把握することが可能

(イ) 目的・方法を定める

実態を踏まえ、目的、具体的な目標値、実施時期、期間などを設定しましょう。

- 「いつまでに」「何が」「どのように改善されるか」をイメージ
- 子ども自身の「気付き」、「主体的な行動」、「改善の実感」を促すよう構成
- 保護者の理解と協力を得るための働きかけ（説明会、学習会など）の企画

(ウ) チェックシートを用意する

目標欄、チェック項目、記入欄などを確認し、必要に応じて工夫しましょう。

- 特に重視したい取組、具体的に記入させたいこと → 項目を追加
- 概ね身に付いていること → 項目を変更、削除
- 学校名や事業名（取組名）の掲載 など

※参考「時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える！」（P.4）

http://www.dokyojoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/gky/gks/jikan_meyasu.htm

夜ふかしの原因、ゲーム？メール？

実施時期は夏休み中？テスト前？事業後？

実施期間は1週間？2週間？1か月？

保護者とともに取り組むには？

事前・取組中の関わり

(ア) 事前の指導

個々の目標は、保護者と一緒に考えて決められるようにしましょう。

- 目標達成のために「何をどのように頑張るか」などの話し合いで、親子の会話を促進（通学合宿などの事業期間中で活用する場合はその限りではありません。）
- 取組のスタート（配布）とゴール（回収）の明確な周知
- 保護者への事前の働きかけの実施（説明会、おたより等）

取組の趣旨を共有し、家庭で実践する際のポイント（子どもと一緒に目標設定、毎日決まった時間に記入、コメントの記入や励まし）について知らせ、期間中の協力を促す。

(イ) 取組中の指導

週に一度、子どもの取組の様子や保護者の関わりを確認しましょう。

- コメント欄を活用し、成果や努力を認め、褒めるなどして意欲を高めるよう配慮
- 長期休業中の場合は、学習サポートや子ども朝活のタイミングを有効活用

事後の指導と分析

(ア) 事後の指導とフィードバック

子どもたちが自分で設定した目標の達成度や、期間中の取組についてふりかえりをしましょう。

- 他者との比較ではなく、自己評価、仲間同士のアドバイスとなるよう配慮
- 取組の成果や課題について、期間中の協力への感謝とともに保護者へ知らせ、家庭での継続的な取組につなげることが大切

(イ) 指導者側の分析


目標値の達成度だけでなく、取組方法（実施時期、期間、働きかけの内容、タイミング等）、その後の子どもの生活習慣の変化などを検証しましょう。期待する成果が得られなかった場合も、改善点を見いだす作業により、関わる大人の目標が共有され、次のステップが明らかになります。

「何のために」を明確にする活用のプランニング

実際に、学校や地域の事業などで生活リズムチェックシートを活用する際には、次のシートで活用プランを立てると、ねらいや対象、取組方法が明確になり、一層効果的に活用することが可能となります。また、こうしたプランづくりから、地域の様々な関係者と一緒に作業することにより、共通理解を図ることも大切です。

生活リズムチェックシート活用プランシート

●対象 (地域、学校、学年、人数など)		●実態 (各種調査結果などから)	
●ねらい		●目標値	(例：家庭学習の未実施率0%)
●実施時期 実施期間 (回数)	月～ 月 週間× 回 1回目 月 日～ 月 日 2回目 月 日～ 月 日 3回目 月 日～ 月 日	●事前調査	実施： 有 ・ 無 時期： <input type="checkbox"/> アンケート（子ども） <input type="checkbox"/> アンケート（保護者） <input type="checkbox"/> その他
●使用シート	<input type="checkbox"/> 生活全体 <input type="checkbox"/> 家庭学習 <input type="checkbox"/> 運動習慣 <input type="checkbox"/> 読書習慣 <input type="checkbox"/> 親子	●実施、回収の手順	
●チェック項目	<input type="checkbox"/> 起床時刻 <input type="checkbox"/> 就寝時刻 <input type="checkbox"/> 睡眠時間 <input type="checkbox"/> 学習時間 <input type="checkbox"/> 運動時間 <input type="checkbox"/> 読書時間 <input type="checkbox"/> 朝食 <input type="checkbox"/> テレビ <input type="checkbox"/> ゲーム <input type="checkbox"/> ネット <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	●個別目標の項目	(例：学習時間と内容) ・ ・ ・ ・
●保護者への働きかけ	<input type="checkbox"/> 保護者プログラム <input type="checkbox"/> 研修会（講演、講座など） <input type="checkbox"/> 説明会（懇談会） <input type="checkbox"/> おたより	●実施後の発信	<input type="checkbox"/> 成果報告会 <input type="checkbox"/> おたより <input type="checkbox"/> 追跡調査（ か月後）
●追跡調査	実施： 有 ・ 無 時期： <input type="checkbox"/> アンケート（子ども） <input type="checkbox"/> アンケート（保護者） <input type="checkbox"/> その他	●スケジュール	
◆メンバーの役割分担等	(学校・教育委員会職員、地域の指導者、PTAなど、関係者とその役割を具体的に記入)		



生活リズムチェックシート集計ツール

集計対象

学校名
○○小学校

学年
6

第1期用

No	児童氏名	1週目				2週目				3週目				4週目			
		合計数値(分)		回数		合計数値(分)		回数		合計数値(分)		回数		合計数値(分)		回数	
		学習	運動			読書	朝食			学習	運動			読書	朝食		
1	○○○○																
2																	
3																	
4																	

生活リズムチェックシートは、子ども自身や保護者の気づきと行動の変容を促すためのものですが、記録内容を集計することにより、個人の変容だけでなく、全体の傾向について把握することが可能となります。

集計と分析作業を、成果の確認や取組方法の改善などに役立てましょう。

(2) さまざまな実践例～学校や地域での取組～

学級担任と保護者が連携・協力した活用事例

子どもの望ましい生活習慣の定着に向け、親子のコミュニケーションの促進や、学級担任と保護者による課題の共有をねらいとして、家庭をしっかりと巻き込んで取り組んでいる実践例です。懇談会や通信をとおして保護者との共通理解を図り、具体的な目標に向かって親子で取り組めるよう工夫しています。



ステップ1 課題把握 目標設定	実態把握	<ul style="list-style-type: none"> ■子どもたちの生活習慣に関する実態把握 方法① 全国学力・学習状況調査、学校独自の調査等 方法② 家庭環境調査票、学級懇談会、家庭訪問等
	目標の設定 活用方法の検討	<ul style="list-style-type: none"> ■改善が必要な課題を踏まえた目標の設定 (例) 家庭学習：目標値1日平均40分 (例) メディアに触れる時間：目標値1日平均120分以内 ■生活リズムチェックシートの活用方法の検討 対象 ○○小学校第3学年 取組期間 ○月○日から連続した4週間
	保護者への 働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> ■「学級(学年)懇談会」の開催 期日 ○月○日○時～(40分程度) 対象 ○○小学校第3学年保護者 内容 <ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの生活習慣の課題とは？ ・生活リズムチェックシートの取り組み方 ・小3の発達段階～意欲を高めるポイント～ 等
ステップ2 活用	4週間の活用 (保護者と連携した実践)	<ol style="list-style-type: none"> 1 学校：適切な量の宿題、家庭学習ノートの確認、声かけなどにより、目標を意識するよう指導 2 家庭：①意欲を高めるような日常的な声かけや見守り、協力 ②生活リズムチェックシートに記入する時間を設定し、子どもと一緒に記入 ③一週間ごとに頑張りを認め励ますコメントを記入 3 学校：①一週間ごとにシートを回収しコメントを記入 ②取組状況を踏まえた個別指導 ③取組状況を家庭へ伝える学級(学年)通信の発行
ステップ3 評価	効果の検証	<ul style="list-style-type: none"> ■効果の検証 ①4週間の集計結果から、生活習慣の変容を分析 ②目標値に対する成果と課題を分析し、働きかけ等を検討 ③保護者アンケートを実施し、保護者の意識の変容を把握
ステップ4 発信	学校・家庭 で成果を共有	<ul style="list-style-type: none"> ■学年通信等の発行による取組成果の発信 ①4週間の取組の成果 ②家庭での取組や保護者のコメント ③子ども自身が記入した今後の目標 など ■学級懇談会等を活用した家庭での継続的な取組についての話し合い など



宿泊体験事業と組み合わせて、子どもの自主性を高める実践例

既存の2回の宿泊体験事業と、生活習慣が乱れがちな長期休業中の生活リズムチェックシートの活用を組み合わせている実践例です。

事業実施前に行う保護者説明会を活用して、保護者が学ぶ機会をつくり、家庭の教育力の向上を図るとともに、宿泊型の体験事業により、子ども自身の気づきを促し、自主的な行動につなげるよう工夫しています。



ステップ1 目的・目標 の共有	実態把握	<ul style="list-style-type: none"> 事業参加者に「事前アンケート」の実施
	保護者への事前の働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> 保護者説明会の実施 事業の趣旨、内容の説明とともに、家庭における生活習慣づくりの重要性や取組のポイントを学ぶ保護者プログラムを実施
ステップ2 意識付け	宿泊体験事業を活用した意識付け	<ul style="list-style-type: none"> 「通学合宿」(1回目) 自分や仲間の意識と行動の変化に気付くことができるよう、体験プログラムや1日のふりかえりを実施し、2回目までの家庭での生活習慣について一人一人の目標を持たせる。
ステップ3 活用	長期休業中の活用	<ul style="list-style-type: none"> 長期休業中の取組(各家庭) 生活リズムチェックシートに記入しながら、目標を持って主体的に生活習慣を整える取組にチャレンジ
ステップ4 意欲付け	宿泊体験事業を活用した成果の検証	<ul style="list-style-type: none"> 「通学合宿」(2回目) 子どものより主体的な判断や行動を促すプログラムにより、自信を持たせ、家庭での継続につなげる。 事業参加者に「事後アンケート」の実施

地域全体の気運を高め、地域と学校が一体となって取り組む実践例

子どもたちの課題を地域全体で共有し、学校の取組を応援するとともに、地域住民が主体となって子どもたちや家庭の取組を支援する体制をつくっている実践例です。生活リズムチェックシートを活用し、家族みんなで取り組めるよう工夫しています。



ステップ1 目的・目標 の共有	実態把握	<ul style="list-style-type: none"> 全国学力・学習状況調査の結果を分析し、課題を把握
	全市的な運動による周知	<ul style="list-style-type: none"> 課題解決に向けた提言と「生活リズム向上運動」の実施 <ol style="list-style-type: none"> 「早寝早起き朝ごはん」運動の推進 「ノーテレビデー、ノーゲームデー」の実施 家庭学習習慣の定着
ステップ2 意識付け	保護者への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> 「生活リズム向上週間」の計画(学校) <ol style="list-style-type: none"> 保護者の学ぶ機会をつくり、共通理解を図る 家庭において生活習慣を見直す計画を立てるよう働きかけ
ステップ3 活用	長期休業中の活用	<ul style="list-style-type: none"> 「生活リズム向上週間」の実施(家庭、地域) <ol style="list-style-type: none"> 生活リズムチェックシートを活用し家族で実践 地域主体の「寺子屋」の開催により、長期休業中の子どもの活動を支援(運動、朝食、学習、読書など)
ステップ4 意欲付け	成果の検証	<ul style="list-style-type: none"> 集計結果から、生活習慣の変容を検証 成果を家庭や地域に発信し、向上運動の気運を一層高める

(3) 保護者のためのプログラム

保護者の学習機会の大切さ

近年は、少子化、核家族化、地域における地縁的なつながりの希薄化等により、家庭を取り巻く環境が大きく変化しています。こうしたことを背景に、「子育てについて相談ができる場がない」、「子育てに対する自信がない」、「子どもとの接し方がわからない」など、多くの保護者が子育てに対して不安を抱いている状況にあります。(図1)

このような状況から、図2、3のように、5～6割の保護者は「子育て中の保護者同士と一緒に活動できること」や「友だち(他の保護者など)からの誘い」を望んでおり、他の保護者とのつながりを求める傾向にあります。

図1 子育てに対して悩みや不安、孤独感を感じている

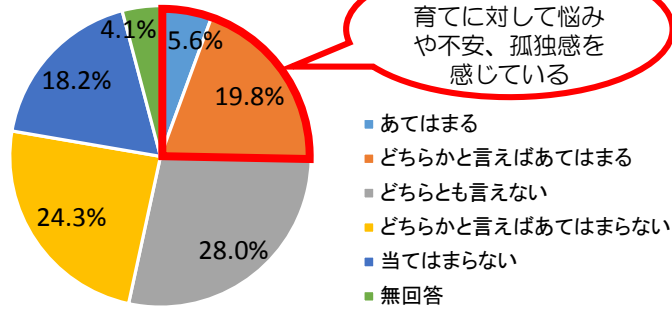


図2 子育てについて学ぶ際の期待する対応・サポート

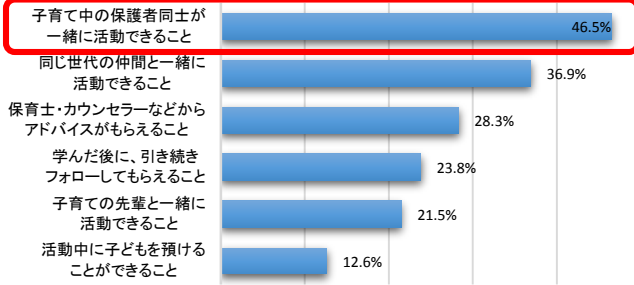
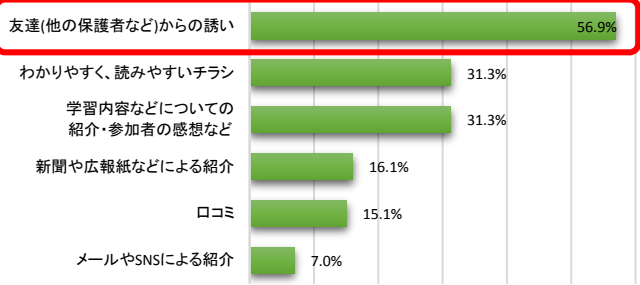


図3 子育てについて学ぶことに参加を考慮する機会

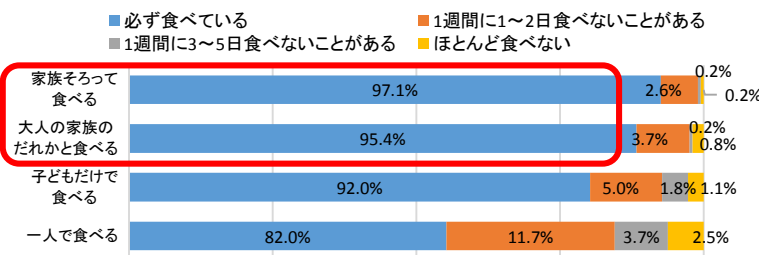


平成25年度家庭教育サポート企業アンケート調査報告書より

また、子どもの生活習慣は、家族(大人)の生活習慣に影響を受けており、図4のように、朝食を「家族そろって食べる」、「大人の家族のどれかと食べる」と回答している子どもは、朝食の摂取頻度が高いという傾向があります。

子どもの望ましい生活習慣の定着を図るためには、子どもの発達段階に応じて、保護者自身が意識し行動することのできる「親力」を身につけていく必要があります。

図4 朝食の共食状況と朝食摂取状況〔小学生〕



平成25年度児童生徒の食生活に関する調査報告書より

参加型により自ら考える学習活動

講演や講義などのプログラムは、講師の話をじっくり聞くことができるというメリットがある反面、意見交換の場面などが少なく、受け身の学習活動になりがちです。

保護者プログラムでは、保護者が相互に自らの経験やアイデア、感想を述べるなどの参加型の学習活動によって主体的な意識を引き出せるよう、子育てや発達段階に応じた学習テーマを設定し、目的や目標を共有しながら学習することがポイントとなります。

【学習場面】

- ・PTA研修会・懇談会・学級レク・各種健診時・家庭教育学級・保護者説明会など

【学習内容】

- 子どもたちの発達と基本的な生活習慣について
- 発達段階に応じた、子どもの自主性を育む親子のコミュニケーションについて
- 携帯電話やスマートフォンなど、ネット利用に必要な家庭のルールづくりについて など

参加型学習の留意点

参加者の意見交換が学習活動の中心となります。進行するに当たっては、次のことに配慮しましょう。

- ◆積極的に話し合いに参加できるような、明るく楽しい雰囲気づくり
 - ・発言することを強要されたり、意見を押しつけられたりすることのないように配慮しましょう
 - ・特定の参加者の発言に偏らないように配慮しましょう
- ◆参加者それぞれの考え方が互いに尊重され、安心して参加・発言できる場づくり
- ◆参加者や子どもの個人情報を他の人に漏らさないという約束づくり

子どもの生活習慣をテーマとした保護者プログラムの展開例

【ねらい】

子どもたちの生活の現状や課題に気付き、家庭での生活全体をふりかえりながら、望ましい生活習慣の定着に向けて、生活改善の方向性やアイデアを見いだす。

【進行案】

時間	学習活動の展開	備考
導入 10分	<p>【本プログラムの趣旨説明】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習活動の趣旨や日程について説明する。 ○簡単なゲームなどで雰囲気をほぐす。 ○4～6名のグループ分けをする。 ○ワークシート1を使って自己紹介する。 	<p>グループ編成</p> <p>ワークシート1 (自己紹介カード)</p>
展開 60分	<p>【説明】</p> <p>子どもたちの生活習慣について(参考資料をもとに説明)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの学力・体力について ・朝食の摂取について ・携帯電話のルールについて <p>※子どもたちの生活習慣に関する課題(家庭や地域の環境の変化、学力、体力、食習慣、メディアとの付き合い方等)について知る。</p> <p>【話し合い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○日常生活をふりかえり、「こんな時、どうする?」というテーマで話し合う。 ○普段の子どもとの接し方についてワークシート2に書く。 ○ワークシート2をもとに、グループ内で発表する。 ※発表した内容について評価せず、自由な雰囲気で話し合うことを大切にする。 ○発表の中で、「よかったと思う接し方」や「改善の工夫」などについて交流する。 <p>【指導者による情報提供】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○望ましい生活習慣の必要性について ○生活リズムチェックシートの効果及び活用の仕方について 	<p>参考資料を用意</p> <p>ワークシート2</p> <p>生活リズムチェックシート 参考データ等</p>
まとめ 20分	<p>【ふりかえり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○各グループからの発表 意見交換の中で出された発言の中で、代表的な意見、多くの共感があった意見等の中から整理して発表し合う。 ○今日の感想(一言)をグループで発表しあう。 ○閉会后、アンケート用紙の記入を依頼する。 	<p>アンケート用紙</p>

ワークシート1 自己紹介シート

【このシートのねらい】

参加者相互の交流を図るとともに、保護者が子どもの普段の様子を伝え合うことで、緊張をほぐしながら無理なく自己開示を促し、相互理解を促進します。

この活動により、①子どもの成長や家庭での生活習慣に意識を向け、②お互いに意見を出しやすい対等の関係をつくります。

【進め方】

4名ほどで机を寄せて座り、机の中央にシートを1枚置きます。保護者が順番にシートにある1コマを選択し、そのテーマでグループメンバーに我が子の紹介をします。

【留意点】

話題のほとんどが個人情報になるため、前段でこの場だけの話題とする約束をします。



ワークシート2 こんなときどうする？

「子どもたちの生活習慣を見直してみよう」～ワークシート2

こんな時どうしますか？

(1) 朝、時間になっても起きてこない

(2) 持ち物をなくしたり、忘れ物をしたりする

(3) 約束したことを守らない

(4) 食べ物の好き嫌いが多い

(5) 何かに夢中になっていて、呼んでも部屋から出てこない



【このシートのねらい】

実際の生活場面での対応について、様々な実践を聞きながら、子どもとのコミュニケーションのとり方をふりかえり、改善点などの気づきを促します。

全員が同じ内容について順番に話すため、発言する人が偏ることを防ぐことができます。

【進め方】

一人一人にワークシートを配り、記入する時間をとります。その後、グループのメンバーで発表し合い、成功例、失敗例、効果的なアイデアについて話し合います。

【留意点】

「でも」、「だって」、「どうせ」という言葉を使わない約束をするなどして、自分の考えと異なる意見を否定してしまわないように注意しましょう。

※これらのシートは、「小・中学校の先生、社会教育関係職員のための親学習の企画・立案の手引きーはじめての親学習ー」（北海道教育庁十勝教育局・オホーツク教育局・釧路教育局・根室教育局作成）から抜粋して紹介しています。

4 資料のダウンロード・関連情報・出典等

各種資料等のダウンロード

各ページで紹介したプランシートやワークシートなどは、道教委のホームページでデータをダウンロードして使用することができます。

● 生活リズムチェックシートのページ

<http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/sgg/undou/tyekkusi-to.htm>

● 指導者用ハンドブックのページ

<http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/sgg/undou/handbook.htm>

- ・ハンドブックPDFデータ
- ・活用プランシート (P.10)
- ・チェックシート集計ツール (P.10)
- ・保護者プログラム用ワークシート (P.15) など



関連情報

● 北海道「学力・体力向上運動」のページ(道教委)

学力向上のページ、体力向上のページ、生活習慣のページをまとめた総合サイトです。

- ・学力向上のページ～ チャレンジテスト、全国学力・学習状況調査、時間の目安リーフレットなど
- ・体力向上のページ～ どさん子元気アップチャレンジ、子どもの体力向上指導資料「METs」など
- ・生活習慣のページ～ 早寝早起き朝ごはん運動、通学合宿、インターネット利用実態調査など

http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ksk/undou_page.htm

● 北海道「親力」つむぎ事業のページ(道教委)

すくすく子育てガイドや子育て応援メッセージ、キャンペーンソングなど

<http://www2.manabi.pref.hokkaido.jp/dokyoj/oyaryoku/>

● 生徒指導・学校安全のページ(道教委)

フィルタリングハンドブック、情報モラル等の指導資料や啓発資料など

<http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/>

● 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のページ

生活習慣に関する様々な啓発資料・学習資料、助成事業の情報など

<http://www.hayanehayaoki.jp/>

● 子どもたちの未来をはぐくむ家庭教育のページ(文部科学省)

研究協議会、楽しい子育て全国キャンペーン、家庭教育手帳の情報など

<http://katei.mext.go.jp/index.html>

<出典及び参考>

- ・「家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはんー子どもの生活リズム向上ハンドブックー」(文部科学省)
- ・「できることからはじめてみようー早寝早起き朝ごはん」(文部科学省、早寝早起き朝ごはん全国協議会)
- ・「早寝早起き朝ごはんポケットガイド」(早寝早起き朝ごはん全国協議会)
- ・「教育ほっかいどう家庭版『ほっとネット北海道』vol.29」(北海道教育委員会)
- ・「中学生・高校生のインターネット利用実態調査」(北海道教育委員会)平成26年7月
- ・「時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える!」(北海道教育委員会)平成25年10月
- ・「生活リズムチェックシートの活用に関するアンケート調査」(北海道教育委員会)平成24年度
- ・「北海道『親力』つむぎ事業 家庭教育サポート企業〔従業員・配偶者〕アンケート報告書」(北海道教育委員会)平成25年9月
- ・「児童生徒の食生活に関する調査報告書」(北海道教育委員会)平成25年8月
- ・「小・中学校の先生、社会教育関係職員のための親学習の企画・立案の手引きーはじめての親学習ー」(北海道教育庁 十勝教育局・オホーツク教育局・釧路教育局・根室教育局)平成25年3月



すべては子どもたちの未来のために