

望ましい生活習慣と 学習習慣の定着に向けて

北海道教育庁留萌教育局教育支援課

義務教育指導班・社会教育指導班

社会教育指導班から

- 分科会の提言から
- 生活習慣の定着に向けて

義務教育指導班から

- 全国学力・学習状況調査から
- 学習習慣に関すること

各分科会の提言内容

第1分科会「組織・運営・地域連携」／遠別町小・中学校PTA

学校運営協議会と連携した取組

第2分科会「学校教育・家庭教育」／初山別村PTA連合会

「家庭教育」に関するアンケートの結果から ～子どもの学びへの意欲を育てる家庭教育の在り方～

第3分科会「健康・食育」／天塩町PTA連合会

スポーツや食育に関するPTA活動等の紹介

第4分科会「高等学校」／天売高等学校PTA

地域との連携協働による天売でしかできない教育実践

1 PTA組織を越えた地域連携



(話し合いの例)

・学校と保護者の「筋書きなしの意見交換の場」

- ・学校の先生方は忙しいんだね
- ・他の保護者はそう考えていたんだ
- ・この意見は自分だけじゃなかった
- ・その意見は学校に要求しすぎ



PTA活動
の精選



相互理解
信頼関係の構築



子どもたちを
共に育てる
環境づくり



2 PTAの意義と活動の工夫について

PTAはなぜ必要なの？

- ・子育ての当事者同士(保護者・先生方)が情報共有と連携の必要
- ・子どもの健全育成のために、学び合える場の提供



公益財団法人 日本PTA全国協議会「はじめましてPTA」



(例)

専門委員会の廃止としくみづくり

保護者にアンケートによる 活動内容の精選

- ①活動は誰のためのものか
- ②子どもにすぐ反映される活動か
- ③他にもっと簡素化する方法はないか

年間のスケジュールを作成

日にち、時間、必要人数の整理



PTA役員の条件 年2回の活動にエントリー

フルタイム勤務の「忙しい保護者」の立候補もあり、役員に厚みが増した



エントリーが少なかった活動は、活動そのものを見直し

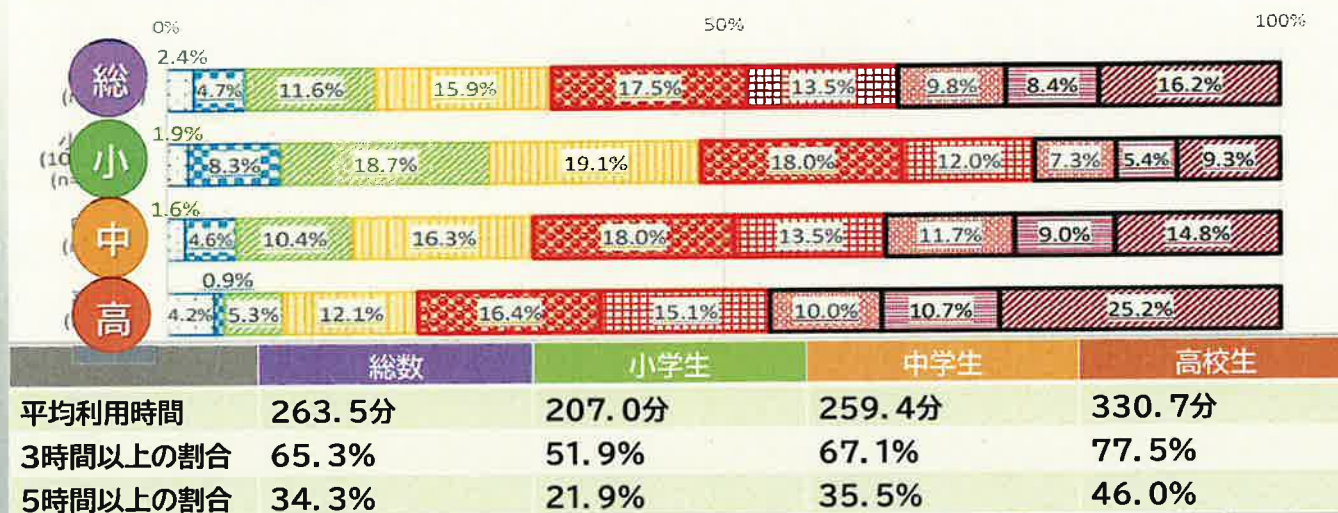
3 ネット利用時間のコントロールを含めた生活習慣の定着

令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査(令和4年3月 内閣府)

平日

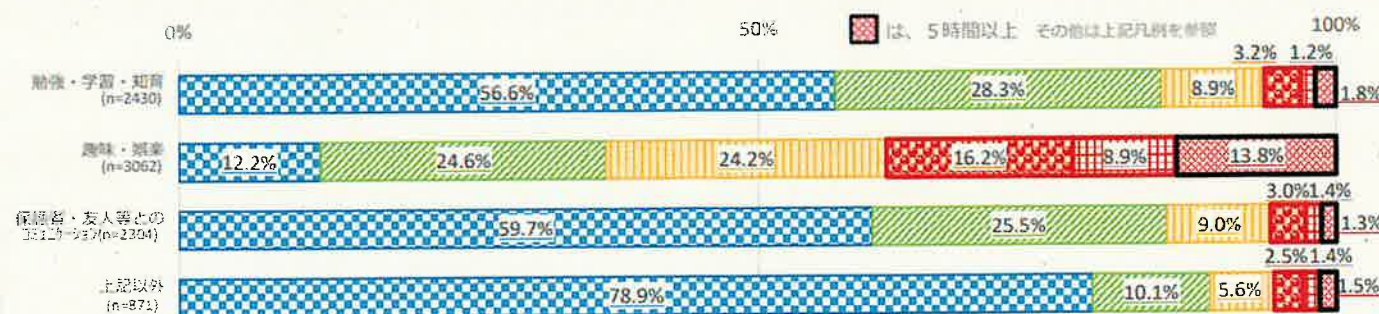
青少年のインターネット利用時間(利用機器の合計/1日あたり)

わからない・無回答 1時間未満 1時間以上2時間未満 2時間以上3時間未満 3時間以上4時間未満
4時間以上5時間未満 5時間以上6時間未満 6時間以上7時間未満 7時間以上



目的ごとの青少年のインターネット利用時間(利用機器の合計/平日1日あたり)

わからない・無回答 1時間未満 1時間以上2時間未満 2時間以上3時間未満 3時間以上4時間未満
4時間以上5時間未満 5時間以上6時間未満 6時間以上7時間未満 7時間以上



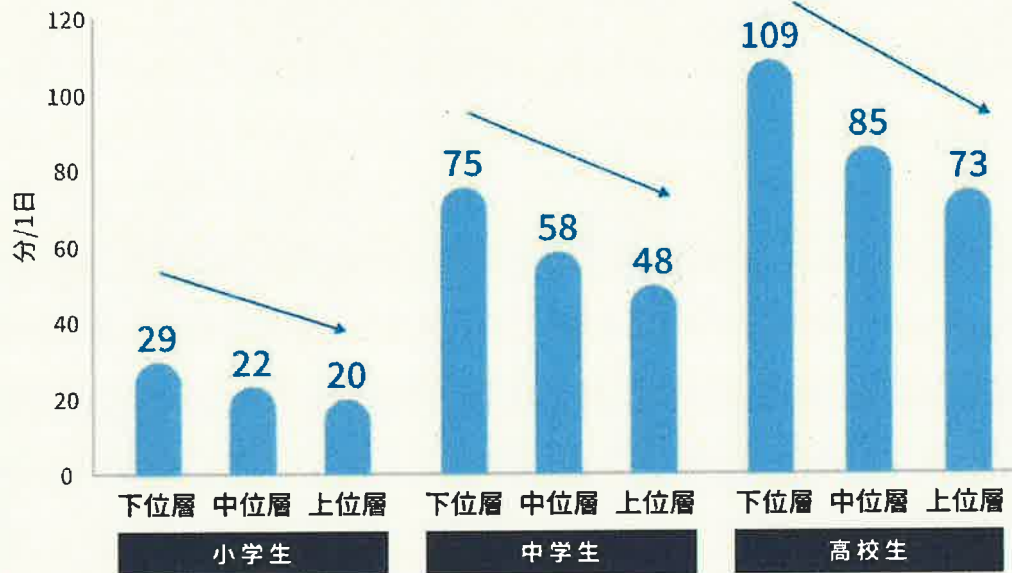
上から順に、

「勉強・学習・知育」、「趣味・娯楽」、「保護者・友人等とのコミュニケーション」、「上記以外」

「趣味・娯楽」での利用がもっとも多い

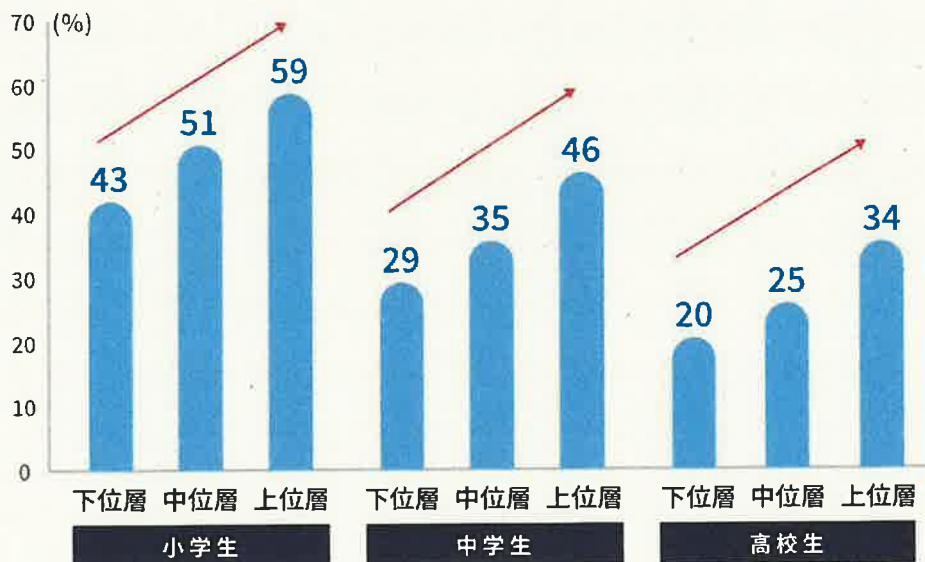
令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査(令和4年3月 内閣府)

学業成績別 携帯・スマホの利用時間



ベネッセ教育情報サイト第4回「スマホやテレビ、寝る前だけはやめてみない?」『生活リズムと健康・学習習慣に関する調査 2021』より

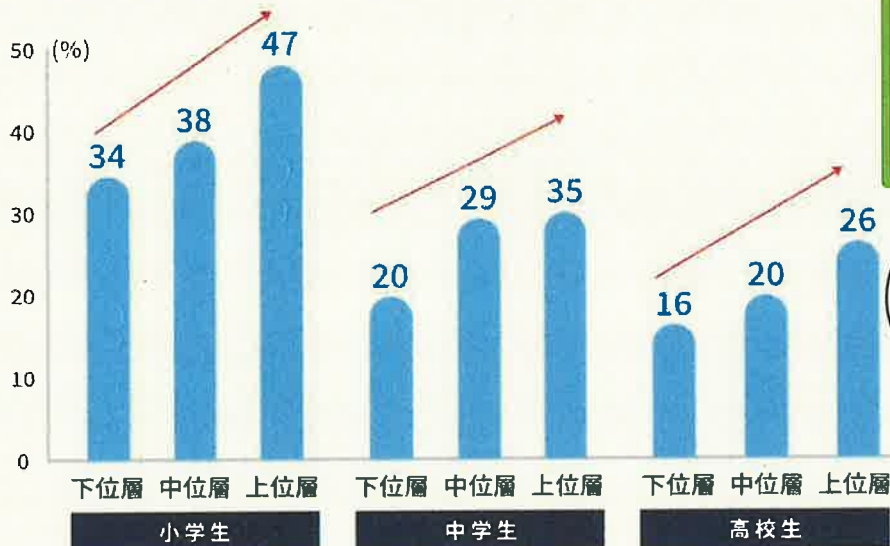
学業成績別 「スマホ、携帯、PC、タブレットを使う時間を決めている」の回答割合





学業成績別

「寝る前にスクリーンタイムが無い」の回答割合



スクリーンタイムとは

ここでは、携帯やスマートフォンの画面を見ている時間を指している。一般的には、1日何分くらいスマホを覗いているのか知らせしてくれる機能のこと(Androidではデジタル・ウェルビーイング)。アプリもある。

まずは、**夜**の携帯・スマートフォンの利用を**減らす**ことから始めてみませんか？



11

ベネッセ教育情報サイト第4回「スマホやテレビ、寝る前だけはやめてみない？」『生活リズムと健康・学習習慣に関する調査 2021』より

北海道家庭教育サポート企業の取組

萌志会(留萌建設協会二世会)によりWeb出前事業／天塩小学校・古丹別小学校

遠隔現場見学 ウェブカメラを使ったラジコンバックホー遠隔施工体験 VRゴーグルによる現場体験
ドローンの試験飛行



職業人から直接
仕事内容を学ぶ

仕事の社会的な役割に
ついて知る

仕事のやりがい・生きがい
について考える機会

正確な情報に基づいた
進路選択肢のひとつに

留萌管内の北海道家庭教育サポート企業

株式会社留萌新聞社
留萌信用金庫
井原水産株式会社
山高建設工業株式会社
株式会社 中央スーパー
萌州建設株式会社
堀松建設工業株式会社
株式会社 堀口組
澤井石油商事株式会社
社会福祉法人 萌寿会
株式会社 北建コンサルタント
株式会社ヤクルト北海道 留萌支店
医療法人社団 萌仁会 荻野病院
株式会社 和秀
興北建設株式会社
白鷗印刷 株式会社
新星マリン漁業協同組合
NPO法人留萌スポーツ協会
株式会社ハタナカ昭和
三協建設株式会社
株式会社 高田建設
貝森工業株式会社
特定非営利活動法人ウイシュ
川上歯科クリニック

株式会社ファーストスポーツ
株式会社三省堂書店留萌ブックセンター
株式会社 北海道銀行留萌支店
株式会社熱源
沿岸バス株式会社 留萌営業所
株式会社エフエムもえる
株式会社ファミリーケアサポート
ハラダ工業株式会社
北洋銀行留萌支店
有限会社田村木材店
NPO法人フラッシュガンアカデミー
株式会社オカモト セルフ留萌
国稀酒造株式会社
増毛町漁業協同組合
郵便局株式会社 増毛郵便局
北洋銀行増毛支店
ローソン留萌鬼鹿店
小平町にしん番屋利用組合
ヤマモト巧建株式会社
橋場産業株式会社
渡部工業株式会社
千葉建設 有限会社
JAるもい るもい漁業協同組合苫前支所
有限会社新光ビジネス

山本建設工業株式会社
大衆食堂
萌州建設苫前支店
共栄自動車整備工業
株式会社道北土木
北るもい漁業協同組合
羽幌藤幼稚園
Aるもい るもい農業協同組合 本所
日本郵便株式会社羽幌郵便局
有限会社広栄重機
株式会社 北海道銀行 羽幌支店
喫茶ガロ
羽幌沿海フェリー株式会社
社会福祉法人新生会障害者支援施設 風連別学園
初山別土建株式会社
郵便局株式会社初山別郵便局
株式会社しょさんべつ振興公社
一般社団法人マッチワークス
遠別漁業協同組合
日本郵便株式会社 遠別郵便局
JAるもい るもい農業組合 遠別支所
稚内信用金庫遠別支店
沿岸バス株式会社 遠別営業所
有限会社緑進
NPO法人えんおこ
株式会社遠藤重機建設
JAるもい るもい農業協同組合天塩支所
株式会社 北海道銀行 天塩支店

全76社
(市町村毎・締結順)

義務教育指導班から

子どもたちの生活習慣、学習習慣についての現状と課題

〔本道の現状〕

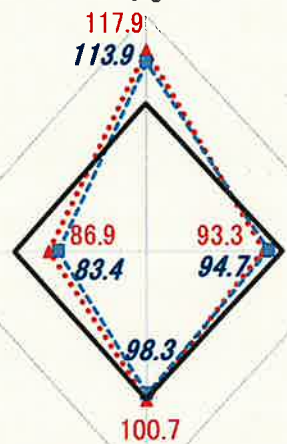
望ましい学習習慣・生活習慣の定着が不十分な状況

令和3年度全校学力・学習状況調査
質問紙調査結果一部抜粋
全国を100としたときの
レーダーチャート

普段、1日当たりテレビゲームをする時間は2時間より少ない

・普段、1日当たりテレビゲームをする時間が2時間より少ないと回答した児童生徒の割合が、全国の平均を下回り、差が大きい状況

よく家で自分で計画を立てて勉強している



学校の授業時間以外に、普段、1日1時間以上勉強する

・家で計画を立てて勉強していると回答した児童生徒の割合が、全国の平均を上回っている一方、1日1時間以上勉強する児童生徒の割合が、全国を下回っている状況

土曜日や日曜日など学校が休みの日に、1日1時間以上勉強する

全国学力・学習状況調査児童生徒質問紙

令和4年度

小学校第6学年 児童質問紙

お願い

- この調査は、皆さんの学校や家での勉強や生活の様子について尋ねるものです。
- それぞれの質問について、当てはまるものやあなたの考えに最も近いものを選んで、回答用紙の決められた□の中に、その番号(数字)を記入してください。
- 回答は、HB以上のこさの黒えんぴつ(シャープペンシルも可、ボールペンは不可)を使い、**こく**、**はっきり**と書いてください。また、消すときは消しゴムできれいに消してください。
- 紙の上の「個人番号シール票」をよく見て、回答用紙に、組、出席番号、男女、個人番号を間違いないように書き、個人番号シールを1枚はってください。
- 質問を注意深く読み、できるだけ正確に答えてください。

1 あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。



(1) 朝食を毎日食べている…………… 1 — 2 — 3 — 4

(2) 毎日、同じくらいの時刻に寝ている…………… 1 — 2 — 3 — 4

(3) 毎日、同じくらいの時刻に起きている…………… 1 — 2 — 3 — 4

次のことについて、当てはまるものを1つずつ選んでください。

(4) 携帯電話・スマートフォンやコンピュータの使い方について、家の人と約束したことを守っていますか。

- きちんと守っている
- だいたい守っている
- あまり守っていない
- 守っていない
- 携帯電話・スマートフォンやコンピュータは持っているが、約束はない
- 携帯電話・スマートフォンやコンピュータを持っていない

時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える！

時間の目安を決めて 子どもの生活リズムを整える！【改訂版】

○ 学習のめちめちや目標を定めて、将来自立して生きていくためには、望ましい生活習慣や学習習慣の定着が大切である。
○ 家庭で定着させる学習習慣や生活習慣は、子どもが主体的に学習や活動などを行う「自主的な時間」を確保する観点から、適切な取組が求められる。この「自主的な時間」を確保するためには、生活習慣を整えるための目標を定め、適切な取組を継続することが必要である。

| 学習時間 | 運動時間 | 学習時間 | 運動時間 |
|---|--|---|--|
| 【小学生】第1学年＝20分以上 第2学年＝20分以上 第3学年＝40分以上 第4学年＝60分以上 第5学年＝60分以上 第6学年＝70分以上 | 1日60分以上 | 【中学生】第1学年＝80分以上 第2学年＝80分以上 第3学年＝100分以上 | 1日60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、家庭教師などを含む）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をしましょう。 | 体育の授業以外に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庭で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。 | 平日、授業時間以外に学習する時間（宿題、家庭学習、学習塾、家庭教師などを含む）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をしましょう。 | 体育の授業以外に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庭で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。 |
| テレビやゲーム、インターネットや携帯電話など 学習以外でメディアに触れる時間 | 読書をする時間 | テレビやゲーム、インターネットや携帯電話など 学習以外でメディアに触れる時間 | 読書をする時間 |
| 1日合計2時間以内 | まずは1日10分以上 | 1日合計2時間以内 | まずは1日10分以上 |
| 平日、学習以外でメディア等に触れる限度としての時間の目安です。時間はもちろん、メディア等の使い方についても家庭での約束を決めて、十分な学習時間や睡眠時間などを確保しましょう。 | 家庭や図書館で読書をする時間の目安です。読書の量を減らすだけでなく、読書の幅を広げ、質を高めることにも配慮し、1日10分の読書をきっかけに、「10分＋α」の読書習慣を身に付けましょう。 | 平日、学習以外でメディア等に触れる限度としての時間の目安です。時間はもちろん、メディア等の使い方についても家庭での約束を決めて、十分な学習時間や睡眠時間などを確保しましょう。 | 家庭や図書館で読書をする時間の目安です。読書の量を減らすだけでなく、読書の幅を広げ、質を高めることにも配慮し、1日10分の読書をきっかけに、「10分＋α」の読書習慣を身に付けましょう。 |

時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える！

○ 学習習慣の定着のために

自ら計画を立て、やり抜く姿を見守りましょう

- 家庭では子どもが自ら学習計画を立てて実行する中で学習意欲を向上させ、望ましい学習習慣を確立させていくことが大切です。子どもが学習に取り組む姿をほめるなどして自信をもたせるとともに、最後までやり抜くことの大切さを伝えましょう。

子どもとルールを作りましょう

- 本道の子どもたちは、1日の中で、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯型のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームなど）をする時間が、全国の子どもたちに比べて長い傾向があります。家庭でルールを作り、規則的な生活習慣を整えましょう。

家族とのふれあいを通して、家庭での学習習慣を身に付けさせましょう！

| ① ほめる | ② 見守る | ③ 決める |
|--|---|---|
| がんばってできたこと、挑戦しようとしたことを認めて、ほめ、子どものやる気を育てましょう。 | 子どもが家庭学習の計画を立て、取り組む姿を見守り、応援して、子どもの自主性を育てましょう。 | スマートフォンやゲームをする時間の約束を家族と一緒に決めて、一日の時間を大切にすることを意識させましょう。 |