



見直そう、
親子の生活習慣

東京都「子どもの生活習慣プロジェクト」

「そうだ、やっぱり

早起き・早寝！&朝ごはん」の3年間

「子どもの生活習慣確立プロジェクト」報告書



「子どもの生活習慣確立東京都協議会」設立記念フォーラム

～見直そう、親子の生活習慣 築こう、子供の生活リズム～

—平成18年12月16日—

★ 主催者から

「子どもの生活習慣確立東京都協議会」会長でもある、中村東京都教育委員会教育長から、子供の生活習慣確立の必要性と「子どもの生活習慣確立プロジェクト」の紹介、家庭・地域・企業などのできることから取り組んでいきたいと、あいさつがありました。

★ 「東京都教育の日」ポスター・標語 優秀作品の表彰

「東京都教育の日」は、毎年11月の第一土曜日を中心に10月から11月にかけて実施されています。今年のテーマは「子どもの生活習慣確立」。都内の小中学校の児童・生徒が作ったポスターや標語のうち優秀作品16点がスライドで紹介され、表彰されました。

受賞者を代表して5人の児童生徒が、作品制作の意図などについて話し、子供たち自身が主体的に考え行動していくことの重要性を伝えてくれました。



(左) 中村教育長(当時) (右) 受賞した児童

★ 基調講演「元気な子どもの生活リズム」

講師 神山 潤先生／小児科医・東京北社会保険病院副院長

「人間という動物の生体時計は25時間周期なので、地球の周期での生活時間との間にズレが生じます。このズレを修正しないですと生活はどんどん乱れていくのです。このズレを、朝起きて、朝の光を浴びることでリセットしているのです。夜更かしすると成長に必要なメラトニンというホルモンが出にくくなってしまっていることがわかっています。老化と同じ現象がおきますよ。朝の光には、心を穏やかに保つ神経系物質セロトニンの活動を高める働きがあります。わかりますね？「早起き」が大切なんですよ！」と神山先生。昔から「早起きは三文の得」と言われますが、そこには科学的な根拠があったのです。

他にも、現代の日本の子供の睡眠の状況や夜更かしの問題点、肥満の傾向や学力との関係など、調査データを紹介しながらお話いただきました。

睡眠、食事、運動。これらは毎日の生活に大いに関係することで、先生は要所ごとに「ヒトは寝て、食べて、はじめて活動できる動物です」「早く起きると昼間は元気。タップリ動くと早く寝る」など、ポイントをわかりやすく説明してくださいました。24時間型の社会など大人の生活も見直す必要性について「24時間起きていると、ドジって、ケガして、ピョーキになります」というまとめの忠告？警告？には、会場から苦笑いも出ましたが、それまでの先生の講義で、自分の健康や子供の成長のために、早く起きて昼間活動、夜はしっかり寝ることがとても大切であることがよく分かったのではないのでしょうか。



★ シンポジウム「みんなで築く生活リズム ～めざせ！元気なデイクッズ」

コーディネーター 成田奈緒子さん／小児科医・文教大学教育学部助教授

パネリスト 高岡純子さん／ベネッセ次世代育成研究所 研究員

佐々木恵美子さん／足立区立栗原保育園長

大木和彦さん／(株)サンディスク

シニアマネージャー

まず、各パネリストのそれぞれの立場から子供の生活習慣に関わるお話をいただきました。

ベネッセ次世代育成研究所の高岡さんからは、ベネッセ教育研究開発センターが実施した「幼児の生活アンケート」などを示していただきながら、子供の生活時間の状況や母親・父親のかかわりなどについて、単に経年の比較だけでなく、親の生活が影響していること、父親の育児参加が重要であることなどが読み取れるとの報告がありました。



★「PTAが主体となった生活習慣確立に向けた取組」

—葛飾区の取組—

葛飾区小学校PTA連合会と葛飾区が主催するPTAブロック研修会が11月25日（土）に区立飯塚小学校で開催されました。

今年度、葛飾区では子どもの生活習慣の確立に向けた取組を研修課題とする各種講演会を、PTA研修会等で開催してきましたが、当日は小児神経科医で、「子どもの早起きをすすめる会」<http://www.hayaoki.jp>の発起人のひとりである東京北社会保険病院副院長の神山潤先生を招いて「子どもたちを伸ばす生活リズム」をテーマに講演会が実施されました。

講演会には200名を越える参加者が集まり、このテーマについての保護者の方々の関心の高さが伺えました。



生活リズムの乱れが心身に及ぼす影響

講師から、夜10時、11時にコンビニやビデオ店にいる就学前と思われる子どもや親子の画像が事例として紹介され、夜10時以降に就寝する3歳児の割合が年々増加している現状や、日本の子どもの就寝時間の遅さが世界第一位であることなどを指摘した上で、就寝時間の遅れによる睡眠不足が、子どもに及ぼす心身への悪影響について科学的根拠に基づいて説明がありました。



また、睡眠不足が学力へ及ぼす影響や、不規則な生活によって脳の発達のバランスが崩れ、それが情緒を不安定にさせる可能性についても触れられ、子どもの生活リズムを規則正しくすることの大切さを参加者に働きかけました。

早起きから始めてみよう

早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べ、日中に十分な活動をする、夜もぐっすり眠れるので、規則正しい生活リズムが身につきます。しかし、そのためには家庭の理解が不可欠であり、保護者が自らの生活リズムを振り返った上で、子どもとコミュニケーションを十分に図って、生活リズムを改善していくことが必要であるとの話がありました。

会場の参加者は講師の話にみな熱心に耳を傾け、メモを取りながら大ききうなずいている人たちも多く見かけられました。

葛飾区では、今後、生活リズムに係わる「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマにした親子コンサートの実施や生活リズムを小学生自らが点検できるカレンダーの作成など、子どもの生活習慣確立に向け、区をあげて様々な活動を展開していく予定です。

◆ 会員独自事業

■ 子どもの早起きをすすめる会 第6周年記念シンポジウム『夜型社会から抜け出すために』

(於：2008年6月1日 国立オリンピック記念青少年総合センター)

本年度で6回目となるシンポジウム。今回は大人の勤務時間も含め社会全体が夜型から脱却することをテーマに、お二人の講師をお招きしました。



最初の講演は、富山大学大学院医学薬学研究部准教授の関根道和先生による『富山スタディからみた子どもの睡眠習慣と健康—寝ぬ子は太る—』。小児期からの生活習慣と肥満との関係を疫学的に解析する富山スタディ（平成元年生まれの富山県の子ども1万人を16年間追っている大規模なコホート研究）の結果を解説いただきました。「3歳時の睡眠時間が9時間未満の子は、10時間以上の子と比べて、中学1年生時の肥満発生率が1.59倍増える（寝ぬ子は太る）。3歳時に早寝だった子は、小学4年生時も早寝な傾向にある（習慣作りは就学前から）。小学1年生時から4年生時にかけて8時間未満の睡眠時間を経験した子は、8時間以上を継続した子と比べて、肥満になりやすい（肥満予防は継続的に）。その他子どもの肥満のリスク要因などを総合してスコア化したところ、小学1年生時のスコアと小学4年生時の肥満発生率との間に相関関係が見出された。さらに、夜型の中学生は朝型の子と比べると夜型は睡眠の質が悪く、生活習慣が乱れがち。」また、常勤の母の子どもはテレビ時間が長い、睡眠時間が短い、他幾つかの環境要因に関するデータを紹介いただき「子どもの肥満のリスクを下げるには、就学前から十分な睡眠を継続的に取るようにし、朝型の睡眠習慣を心がけ、そのことを地域社会や保護者が積極的に支援する必要がある。」とご提言いただきました。

次の講演は、(株)東レ経営研究所社長の佐々木常夫先生による『ビジネスと家庭は朝型方式～私にとっての会社・仕事・家庭』でした。「東京大学経済学部を卒業、1969年に東レに入社後、重要なプロジェクトを次々と成功させ、同期ではトップで取締役になり、現職に至った。しかし家庭ではトラブルの連続であった。長男が自閉症であり、様々なこだわりやコミュニケーション能力の欠如等から毎月のように学校へ。さらに、妻が急性肝炎で3年ほど入院。私が朝5時半に起きて2人の子どもの弁当を作り、19時には帰宅して家事を行い、土日は病院の見舞いと家事という生活に明け暮れた。さらに大阪と東京を6度も転勤。その後、妻は肝硬変とうつ病のため、40回もの入院と3回の自殺未遂をしてしまった。そのため、会社に自分の家庭の問題をオープンにし、この苦境を乗り切った。現在は、妻も長男もそれなりに落ち着いてくれている。わが家の暴露本『ビッグツリー（WAVE出版）』を著作した後、読者から大きな反響が寄せられ、秘かに障害に苦しむ人の多さに驚いた。苦境を乗り切った秘訣は、仕事も家事も全て計画的戦略的にこなしたこと。つまり、午前中にその日の仕事の半分をこなし、早寝早起きで心身ともに健康を保ち、「ワークライフバランス」ではなく「ワークライフマネジメント」を心がけた。私は必要に迫られて朝型方式が身についたが、やはり朝型が良いと思う。」

最後に、2人の先生と共に神山潤、鈴木みゆき、星野恭子によるパネルディスカッションが開かれ、佐々木先生のような朝型生活を推奨される企業人が、今後とも益々活躍されることを祈念して、会は盛況のうちに終了しました。

◆ 啓発資料・啓発グッズ

◇ 啓発資料

小学校入学前後の子供の親・保護者等が活用する、楽しくて分かりやすい子供の生活習慣確立のための啓発資料「そうだ、やっぱり 早起き・早寝！」を作成

<テキスト>

「そうだ、やっぱり 早起き・早寝！ 改善しよう！子どもたちの生活リズム」
(生活リズムチェックつき)

- 〔対象〕 全公立小学校の新入学児とその親・保護者
- 〔特徴〕 子供の生活習慣について、科学的知見に基づく基本的な知識と、生活習慣を確立に取り組むためのヒント等を掲載
- 〔規格〕 A4判 30ページ (シール、カレンダー入れ付)
- 〔作成数〕 18年度 145,000部
19年度 128,000部
20年度 125,000部
- 〔配布先〕 全公立小学校を通じて親・保護者に配布、その他
国私立小学校、区市町村教育委員会、PTA等
※ 入学説明会・保護者会等で配布



<ビデオ・DVD>

「そうだ、やっぱり 早起き・早寝！ 子どもたちの生活リズム改善ガイド」

- 〔対象〕 都内全国公私立小学校
- 〔規格〕 18分
- 〔作成数〕 2,750本
- 〔配布先〕 国公立小学校、医師会、区市町村、指導事務主管課、生涯学習・社会教育主管課、幼稚園主管課・保育園主管課、視聴覚ライブラリー
※ 入学説明会、保護者会等で映写・活用

<テキスト概要版>

「そうだ、やっぱり 早起き・早寝！ 改善しよう！子どもたちの生活リズム」

- 〔対象〕 乳幼児の親・保護者
- 〔特徴〕 幼児期の子供たちが身につけておきたい基本的な生活習慣についてコンパクトにまとめ、「早起き・早寝が大切なわけ」「生活リズムを改善する具体的方法」なども掲載
- 〔規格〕 A4判 8ページ
- 〔作成数〕 15,000部
- 〔配布先〕 区市町村教育委員会、公立小学校、関係局・団体、幼稚園・保育園、保健所・保健センター



◇ リーフレット

○ リーフレット 「そうだ、やっぱり 早起き・早寝！&朝ごはん」

〔対 象〕 乳幼児の親・保護者

〔特 徴〕 「早起き・早寝が大切な理由」「朝ごはんが大切な理由」「朝ごはんのパワー」などをわかりやすく解説。また、東京都幼児向け食事バランスガイドや、「栄養士さんおススメ！簡単レシピでチャレンジ『朝ごはん』」も写真入りで紹介

〔規 格〕 A4判 4ページ

〔作成数〕 500,000部

〔配布先〕 区市町村教育委員会、図書館・公民館、幼稚園、保育園、保健所・保健センター、協議会会員を通じて医院・百貨店・スーパー・駅など



○ リーフレット 「見直そう、親子の生活習慣」

〔対 象〕 乳幼児の親・保護者

〔特 徴〕 「早起き・早寝・朝ごはん」の大切さとその理由の紹介。また家族のふれあいは、子供の生活リズムを大切にして「子供とのふれあいタイムは朝がいい！」と提案

〔規 格〕 A4判 4ページ

〔作成数〕 75,000部

〔配布先〕 区市町村教育委員会、幼稚園、保育園、保健所・保健センター、協議会会員を通じて企業・医院・百貨店・スーパーなど



◇ 啓発グッズ

平成19年度

○ 「はやおき・はやね&あさごはんカレンダー☆ブック」

〔対象〕 幼児から小学生まで

〔規格〕 A4変形菊版 8ページ、カレンダー入れ付

〔作成数〕 80,000部

〔特徴〕 子供たちが楽しみながら望ましい生活習慣を身につけられるように作成したキャラクターシールをつけた生活リズムチェックカレンダー
幼稚園・保育園・PTA・子ども会など活用を希望する団体等を通じて家庭に配布



平成20年度

○ 「なつやすみ！せいかつリズムチェックカレンダー」

〔対象〕 幼稚園を通して家庭に配布

〔規格〕 A5版横 8ページ

〔作成数〕 20,000部

〔特徴〕 夏休みに親子で楽しく生活リズムや食生活の改善をすすめるための生活リズムチェックカレンダーを作成。「起きる時刻、寝る時刻、朝ごはんの摂取の有無」のほか各家庭の目標も書き込めます。



○ 「そうだ、やっぱり早起き・早寝! & 朝ごはんカレンダー☆ブック」

〔対象〕 保育園を通して家庭に配布

〔特徴〕 親子で楽しく生活リズムや食生活の改善をすすめるための生活リズムチェックカレンダーを作成。「起きる時刻、寝る時刻、朝ごはんの摂取の有無」のほか各家庭の目標も書き込めます。

〔規格〕 A5版縦 8ページ

〔作成数〕 30,000部



○ ラジオ体操カード

〔対 象〕 夏休みにラジオ体操に取り組む子ども会等の団体

〔特 徴〕 地域でのラジオ体操活動を通して子供たちの生活リズムの確立をすすめるための啓発グッズとして作成。デイキッズ・ナイトキッズのキャラクターシール、保護者ミニパンフレットも合わせて配布します。

〔規 格〕 B6判 2ページ(両面)

〔作成数〕 18,000部



○ 「そらだ やっぱり早起き・早寝! &朝ごはん」保護者向けミニパンフレット

〔対 象〕 「生活リズムチェックカレンダー」「カレンダー☆ブック」「ラジオ体操カード」を配布した団体等を通して保護者に配布(“できたねシール”も同様)

〔特 徴〕 「早起き・早寝が大切な理由」「朝ごはんのパワー」「一日の生活リズム」などの説明と生活リズムを整えるヒントや手軽で手早い「朝ごはん」のヒントを紹介

〔規 格〕 A5版 16ページ

〔作成数〕 68,000部



◆ ポスター・チラシ

【18年度】

〔配布先〕 幼稚園、保育園、小中学校、都立学校、保健所、図書館・公民館、子ども家庭支援センター、児童館、「子どもの生活習慣確立東京都協議会」会員

※ ポスターは交通広告（JR中央線・都営交通の電車・駅）のほか、百貨店・スーパー等378店舗の協力を得て掲出した。

〔作成数〕 ポスターは各期2万枚、チラシは20～40万枚

第一期テーマ：「大人の時間に、子どもをつきあわせていませんか？」

配布時期：平成18年11月1日～15日



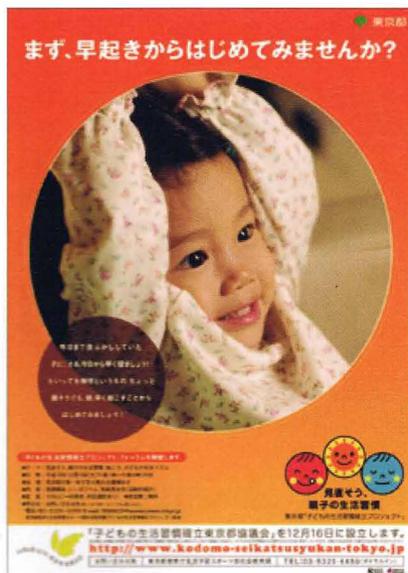
ポスター・チラシ



チラシ（裏）

第二期テーマ：「まず、早起きからはじめてみませんか？」

配布時期：平成18年11月16日～12月16日



ポスター・チラシ



チラシ（裏）

第三期テーマ：「子どもの笑顔は、正しい生活リズムから」

配布時期：平成19年1月20日～2月26日



ポスター・チラシ



チラシ（裏）

【19・20年度】

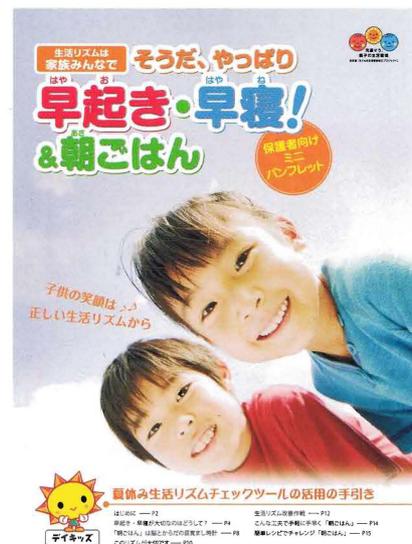
生活習慣が乱れやすい夏休みを中心に、幼稚園、保育園、保健所、保健センター、公共施設のほかに、協議会会員の医師会、歯科医師会、企業等の協力により、医院や駅・スーパー・百貨店などで掲示

〔作成数〕 H19年度26,800部

H20年度23,800部



H19年度ポスター



H20年度ポスター