

# 心に響け！『早寝早起き朝ごはん』～心の変容から行動変容へ～【滋賀県】

## ■団体の名称

りゅうおうちよう

竜王町教育委員会

## ■連携している団体

- ・町内全小中学校（2小学校・1中学校）
- ・各校のPTA、学校運営協議会
- ・「早寝早起き朝ごはん」推進委員会
- ・教育委員会（生涯学習課・学校教育課）

## ■背景・ねらい

背景：当町では地域から子どもたちに注がれる眼差しは温かく、子どもたちは比較的落ち着いており素直に育っている。反面、素直であるが故、様々な情報の影響を受けやすい。特に、コロナ禍で自粛を求められた近年は、スマホ等を通じたSNSによる影響が強くなっている。

また、朝食摂取率が高いが、スマホ依存からくる睡眠不足は解消されていない。結果として、1日の生活に歪が生じている。この状況下、子どもたちの日常に、自律的な規則正しい生活習慣の確立が求められている。

対象：児童、生徒およびその保護者。また、学校、地域。

狙い：子どもたちの日常に「早寝早起き朝ごはん」を核とした、自律的な規則正しい生活習慣の定着をめざす。また、このことを通じて、心身ともに健康な子どもを育てると共に、子どもたちの「学ぶ力」の向上に繋げることを目的として取り組んでいる。

## ■活動内容

### 《小・中学校の取組》

- ・夏、冬休み明けの生活習慣チェックアンケートの実施と評価。
- ・中学校では、朝食摂取状況の把握のみならず、食育の視点から副食等の内容を確認するものに発展するなど、より充実した取組が始まっている。
- ・生徒会活動では、町内公共放送を通じて、生徒だけでなく保護者や町民(地域)を対象に「早寝早起き朝ごはん」の大切さを訴えるメッセージを発信。2回/月。
- ・大学生が自らの経験を基にして、児童や生徒に語り掛けるスマホ教室の実施。  
※子どもたちにとってお兄さんお姉さん世代からの“ナナメの関係”による。
- ・脳科学の視点からの講演会の開催。（中学生対象：東北大学 川島隆太 教授）：R3
- ・規則正しい生活習慣の確立に大きな影響を及ぼすスマホとの付き合い方を考える講演会の開催。  
※教育フォーラムと兼ねる。（小・中学生の参画）（兵庫県立大学 竹内和雄 准教授）：R3、4



### 《教育委員会 生涯学習課》

- 地域、教職員、生徒等を対象に教育フォーラムの開催。
- ・R1：講師 教育クリエイター 陰山英男 氏  
（生活習慣と学ぶ力の向上）
- ・R2：講師 東北大学 川島隆太 教授  
（脳科学の視点から、睡眠と「早寝早起き朝ごはん」の重要性を考える）
- ・R3・4：講師 兵庫県立大学 竹内和雄 准教授  
（スマホの光と影への理解を深め、上手な付き合い方を考える）
- 全町民を対象に啓発リーフレットの配布。（2回/年、全戸配布）
- ・No.1～6号を作成し配布。内、1回は朝食レシピ集。（R2～4）



## ■成果

- ・「生活習慣の大切さ」を話し合う家庭が増えてきた。
- ・「子どもたちの生活習慣確立は地域の課題である。」との住民の意見が挙がり、地域での課題意識の共有が進んだ。
- ・小、中学生の朝食摂取率の向上が図れた。

	R3		R4
小学校	96.6%	⇒	100%
中学校	95.9%	⇒	96.6%

（全国学学テスト 肯定的回答）

- ・川島教授の講演に感銘した生徒会役員が「朝食摂取の大切さ」を訴える生徒会新聞を自主的に発行し、全生徒に実践を促した。
- ・「早寝早起き朝ごはん」活動に共鳴した中学校学校運営協議会と生涯学習課が連携し、朝食レシピ集を作成して全生徒に配布。朝食の中身の充実を訴えた。保護者間では「朝食づくりに役立つと同時に家族団圓の話題に一役買っている」と好評である。