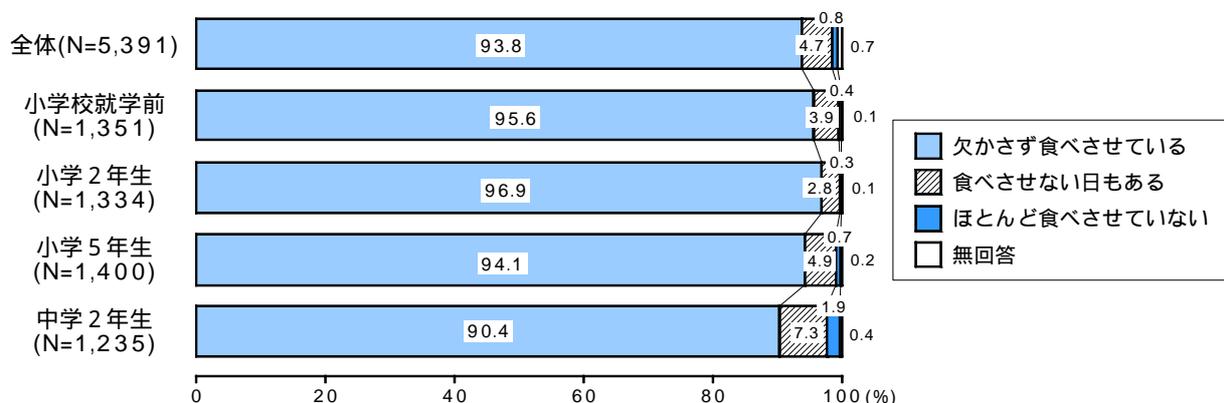


### 第3章: 保護者からの回答【前期調査】

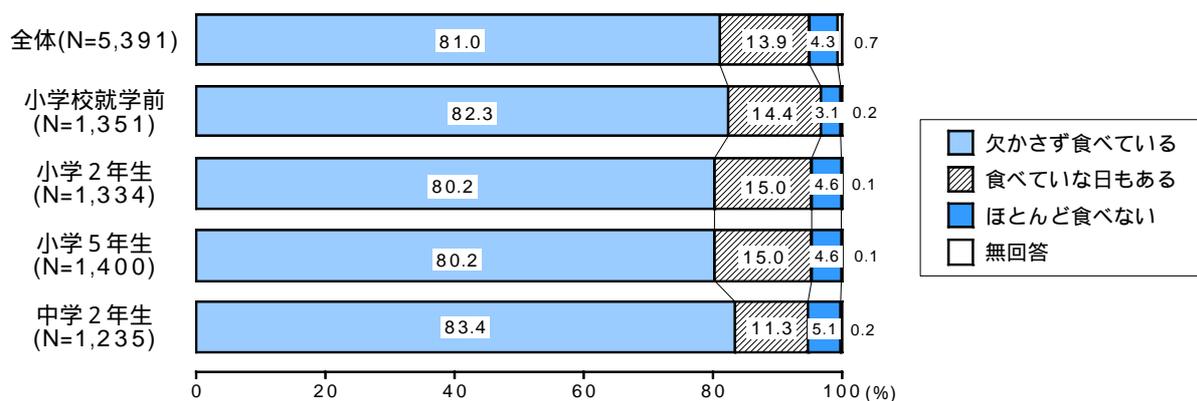
#### 第1節 子どもの生活リズムに関する項目

##### 3 - 1 - 1 : 子どもの朝食の摂取状況



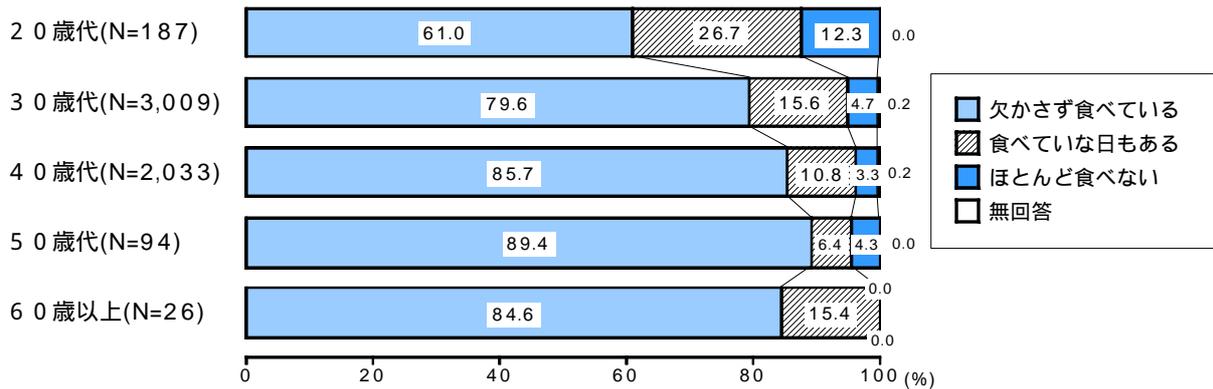
子どもの朝食の摂取状況は、全ての学年の保護者で「欠かさずに食べさせている」が9割以上となっている。特に、小学2年生では96.9%と高くなっている。

##### 3 - 1 - 2 : 保護者自身の朝食の摂取状況



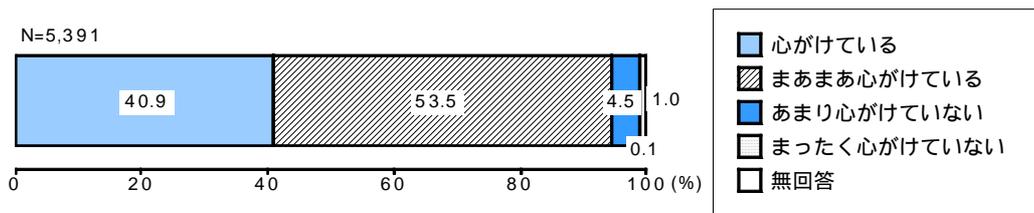
保護者自身の朝食の摂取状況は、全ての学年の保護者で「欠かさず食べている」が8割以上となっており、中学2年生の保護者では83.4%となっている。

### 3 - 1 - 3 : 保護者の朝食摂取状況 (データは年齢別にグラフ化)



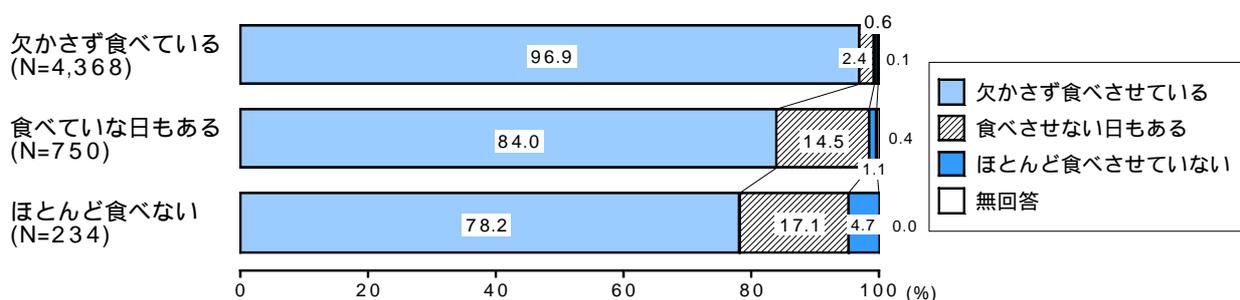
保護者の朝食摂取状況を年齢別にみると、「欠かさず食べている」は50歳代で89.4%と最も高く、年代が下がるほど割合は低くなっており、20歳代では61.0%、「ほとんど食べない」が12.3%となっている。

### 3 - 1 - 4 : 子どもへのバランスのよい食生活



子どもへのバランスのよい食生活は、「まあまあ心がけている」が53.5%と半数を占め、「心がけている」(40.9%)と合わせると『心がけている』人は94.4%となっている。

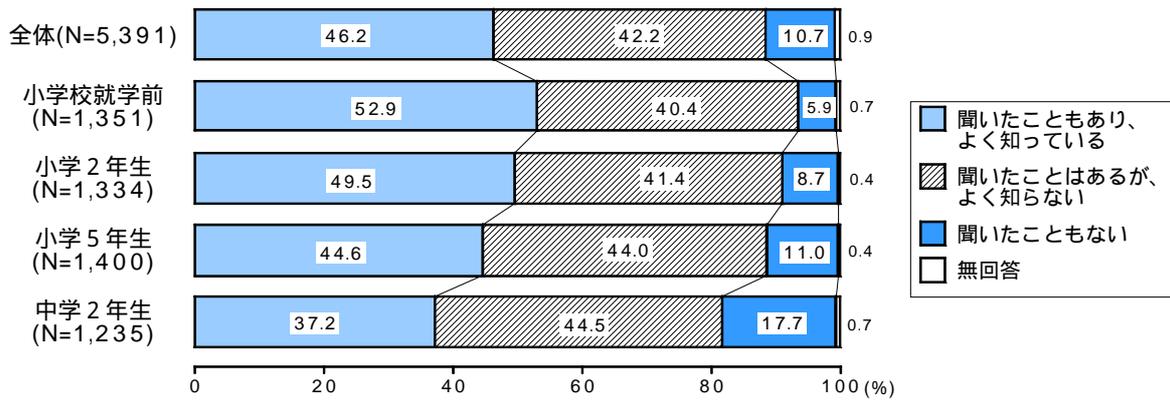
### 3 - 1 - 5 : 保護者と子どもの朝食摂取状況との関係



保護者と子どもの朝食摂取状況との関係は、保護者が「欠かさず食べている」家庭では子どもに「欠かさず食べさせている」が96.9%と高くなっている。保護者が「ほとんど食べない」家庭では、子どもに「欠かさず食べさせている」が78.2%、「ほとんど食べさせていない」が4.7%となっている。

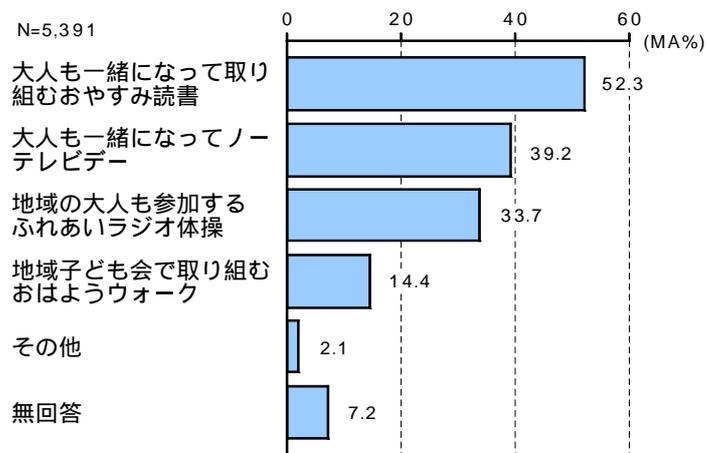
## 第2節 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関する項目

### 3 - 2 - 1 : 県民運動の認知度



県民運動の認知度は、子どもが小学校就学前の家庭で「聞いたこともあり、よく知っている」が52.9%と最も高くなっている。中学2年生では、「聞いたこともない」が17.7%となっている。

### 3 - 2 - 2 : 県民運動の実践度



県民運動の実践度は、「大人も一緒になって取り組むおやすみ読書」が52.3%と最も高く、次いで、「大人も一緒になってノーテレビデー」が39.2%、「地域の大人も参加するふれあいラジオ体操」が33.7%となっている。

### 3 - 2 - 3 : 県民運動への意見 (前期調査:自由記述欄から抜粋)

<p>とてもよい取組だと思います。アンケートもそれぞれの家庭の様子を知ることができ、今後の取組の参考になるのではないのでしょうか。アンケート結果は、パーセント表示などで、結果を知りたいと思いますし、できれば子どものいる全家庭を対象にアンケートされるのもいいのではと思います。全国でこの活動が展開されるといい日本の未来が見えてくると思います。すばらしい日本、愛すべき日本をめざして、皆でがんばりましょう。</p>
<p>滋賀県全体でこのような運動に取り組みようとするのはすばらしいことだと思います。うちは祖母と生活しているため、朝ごはんを食べる大切さを繰り返し、子どもに話してくれているので、とても助かっています。朝ごはんを食べると、確かに目が急に覚めるようです。ラジオ体操もすごくいいと思います。私も参加したいです。</p>
<p>起床から脳が目覚めるまで、3時間かかると聞いたことがあります。また朝食の時の糖分摂取は脳を活性化させるエネルギーとなり、体を太らせる原因にはなり得ないということなので、外見を気にする子ども達に、心身ともに美しくなるために「早寝・早起き・朝ごはん」が不可欠であることをアピールしてはいかがでしょうか。インターネットやメール、マンガなどによるアプローチが受け入れやすいと思います。</p>
<p>やはり大人の生活が共働きで多忙、または、母親が夜の仕事だと朝のリズムが狂うのは当たり前です。しかし、がんばっておられる家庭もあれば、ふんばれない大人もいます。その本当に手をさしのべてあげなければならない家庭には、上滑りな感じがします。そういう家庭にいる子を支えられる教員や地域の取組を早急にしないといけないと思います。</p>
<p>昨年の講演会に参加させてもらい、専門的な話や事例を聞かせてもらうことで、かなり意識は高まりました。子どもがいくら「早く寝たい、起きたい、食べたい」と思っても、親の意識が変わらないと早く寝られない、起きられない、食べられない子にはならないと思います。親の集まる場所での講演やアピールが必要です。「子どもと一緒に考えたアイデア朝ごはんの募集」とか「私の早寝・早起き法」を有名な人(知事や滋賀県出身のスポーツ選手)に教えてもらい、広報などで知らせてもらうと親としては、真似してみよう、やってみよう!と思います。</p>
<p>「早寝・早起き・朝ごはん」の運動はとても良いことで、母親の私からも常に実行していこうと心掛けています。その実行の要となるのは家庭では母親であると思います。朝は誰よりも早く起き、夜は仕事で遅くなる夫の生活パターンに合わせて、母親が健康で家庭内で常に明るく心豊かに生活できることが子ども達の生活がリズム良く向上されることだと思います。ですから、家庭内でいかに母親が太陽のような存在でいられるかの取組をされるのが先ではないかと思えます。</p>
<p>この県民運動は、当たり前のことと知りつつ、とても大切なことだと思います。先日、「キャンドルナイト」という取組が報道されていましたが、我が家では省エネを考えて「親子で9時には就寝してしまう」という方法をとりました。睡眠不足だった私も、翌朝はスッキリしました。週1回は難しくても月1回くらいはできるかも・・・と話し合っています。併せて、夜型になっている大人社会も見直す必要があると思います。月1回でもいいので、24時間営業のお店の時短を切望します。子どもに押しつけるのではなく、大人も含めた取組が必要です。</p>
<p>親の生活習慣が大きく影響していると思うので、乳幼児期からの取組が必要かと思えます。特に、初めて子どもを出産された方にとっては、それまでの大人ばかりの生活から、大きく変わる生活の中で戸惑いが多いと思うので、子どもの発育にとって大切なこととして、健診の回数を増やして啓発していったらどうでしょうか。祖父母の影響も大きく、乳児期のわが家は早く寝かせたくても、夜、9時過ぎまで祖父母が離さず、それが翌朝の起きる時間に響くという悪循環でした。ですので、大人ばかりの生活の長い祖父母へも啓発して行ってほしいと思います。</p>
<p>ぜひ、男性(父親など)の参加できるイベントをお願いしたいです。どうしても子育ては母親(祖母)に任せきりで、男性は、知らないで任せきりという態度なのではなく、一緒に子育てをやっていくのだという意識を多く持ってもらうためのきっかけづくりをしていただきたいです。</p>
<p>親(大人)も含めて、食生活の乱れ、食事マナーが悪いことが気になります。県の取組として「早寝・早起き・朝ごはん」が表面上(取りかかり)としてきたとしても、ごはんの内容が、例えば「白米(飯)とふりかけだけ」ではどうかと思います。すべてに中身が大切だと思います。そのため、親子、祖父母も含めた食事内容やマナーの見直しについても大切にできるような運動に重点をおいてもらうのもっとよいと考えます。「食事バランス」について伝えたり、体に必要な食事の内容をきちんと伝えてほしいと思います。</p>
<p>地域のJAや農作物の生産者の人達と子ども達の交流のようなものを学校の生活科などで取り入れて、野菜ができるまでの苦労や取れたてのおいしさを体験させたり、食の安全性などについても学んでほしいと思います。安全なものを選ぶのが難しい世の中を生き抜いてもらうためにも、一日体験とかではなく半年とか年間を通して行うことで、食べ物に対する受け止め方が変わるんじゃないでしょうか。</p>
<p>子ども達自身が何を朝ごはんに食べたらいいか考えられるように、自分たちで朝ごはんを作ってみることは役に立つのではないかと思います。よそのおうちの朝ごはんは魅力的なようです。それ以外に、わが家ではフルーツ、おかずなど、一つはできるだけ子ども達の好きな物を取り入れて、朝ごはんが楽しみになるように工夫しています。また、毎日、同じにならないようにも気をつけています。</p>
<p>私はいつも子ども達に「朝は“金”、昼は“銀”、夜(夕)は“銅”」やから、朝はしっかりと食べなあかんにゃで!!と口うるさく言っています。これは、私が子どもの頃、母にいつも言われていたことです。朝食は本当に大事ですよ。一日の元気の源だと思います。</p>

### 3 - 2 - 3 : 県民運動への意見 (前期調査:自由記述欄から抜粋)

<p>早寝・早起きは規則正しい食生活が大事だと思う。親が共働きで現代社会ではなかなかきちんと食事を作ったり、子と親と一緒に食べたりすることが難しくなっているが、家族みんなで食事をする楽しさや必要性を親が理解するための取組をしていかないといけない。講演会や意見交換会でも何でもいいので、不規則な生活のいけないこと、それを解消する方法を知らせる活動をしていかないといけないと思います。</p>
<p>中学生くらいになったら、自分で少しは料理もできるようになると思うので、自分でできる簡単朝ごはんメニューや親子や地域の人と一緒に取り組む料理教室、学校の家庭科での朝ごはんづくりに取り組んでみてはどうでしょうか。地場産の野菜を使ってもよいと思います。</p> <p>また「早寝・早起き」をしている人のコメントを集めて、みんなにこんないいことがあるのだということを知ってもらうことも大事だと思います。</p>
<p>個々の意識が大切だと思います。問15のように地域で取り組むとなるとまた大変なので、我が家では季節の良いときに、30分早起きして親子でウォーキングや読書、読書も読み聞かせだけでなく、お互いに寝る前に、“読書タイム”と称して好きな本をそれぞれ読んだりしています。統一的にするのではなく、それぞれ家庭にあったことを実践していければよいと思います。</p>
<p>我が家では普段テレビを見る時間が長いので、週に1日はめりはりをつけようと子ども達の賛同で1年ほど前から、毎週水曜日は、夜、テレビをつけない日にしています。(但し、父親の帰宅後のニュース番組だけはOKになっています)</p> <p>朝、もう20分親子で早起きできたら、一緒に「朝の読書」の時間を持てたらよいと思います。</p>
<p>一般的に子どもはゲームを長時間する傾向があるので、分かりやすくゲームの害を学校などで教えていただくといいと思います。親も言っていると思いますが、学校の方から教えていただいたら、子ども達も前向きにとらえてくれるような気がします。ゲームの時間を読書にしたり、親子でふれあったりできる時間が増え、規則正しい生活が送れるようになると思います。</p>
<p>家族で取り組んだノーテレビデーはすごく効果がありました。5日間のノーテレビデーの間、たくさん家族で話ができ、また好きな読書ができ、早寝にもつながり、朝もいつもより早く起きることができました。たくさん子ども達と過ごすことができ楽しかったです。皆さん、ノーテレビデーは効果的ですよ。</p>
<p>大人がテレビやコンピュータに誘惑されずに早く寝ることです。早く寝ると早く起きられます。朝の準備がゆっくりとできます。早く起きたら早く眠たくなります。早く寝るためには夜のごはん、お風呂を急いで行うため、テレビを見ていられません。テレビをつけない日ができます。家族の中で一人でいいので、早寝・早起きの子どもに合わせた生活をするといいと思います。9時以降、子どもが寝てから、静かに大人らしい時間を過ごしては…。</p>
<p>今、強く思うのは、スポーツ少年団の練習時間が平日も長い時間したり、土・日曜日めいっぱい練習していることが「早寝」ができないことに関係しているのではないかと思います。昔は、まだ車社会ではなかったので、子どもの送迎ができず、夜遅くまでスポーツはしていなかったと思います。スポ少も考えなければいけないと思います。</p>
<p>身近な地域ごとに月に1度程度、一人300円～1000円くらいでウォーキングなどの運動も含めた調理などの体験実習をすると、子どもも大人も地域全体で楽しめるながら習慣もつき、意欲もわき、意識するようになるのではないかと思います。</p>
<p>もうすぐ夏休みですが、最近ラジオ体操も最初の一週間だけとかで少なくなりました。去年は雨のため2日ほどしかありませんでした。働いていらっしゃるお母さん方も多く、出勤されるお父さんの朝ごはんの支度などで忙しい時間帯のため、役員になったら大変だし、地域によるでしょうが、ラジオ体操をする回数が減ったことと思います。小学生だけでなく老人会なども含めた地域ぐるみでできればいいのではと思います。</p>
<p>私達の子どものころ、毎日子どもは暇で、今日はどうやって過ごそうかとよく考えたものです。でも今の子どもは学校以外に、習い事にテレビゲームにパソコンをして、本や新聞やニュースに目を向けられない程、楽しく外遊びができない程、息つく暇もありません。やはり今の大人や社会全体でこの子どもの忙しいストレスを取り除くためにも、平日の子ども向け番組の規制やテレビゲームやパソコンの時間規制を設けるべきで、社会全体でモラル化すべきだと思います。放送業界や社会全体で考えるべき時期だと思います。</p>
<p>わが家でもこの運動に必死に取り組もうとしています。祖父母は協力的ですが、主人の協力は全く見込めません。時代に逆行しているごとく、帰りも遅く、子育てに参加してもらえません。企業の長となる方に、夫婦揃って子育てができるよう、理解していただけるように、県からの働きかけを切望します。今年一年だけにならず、長期的な運動をお願いします。</p>
<p>全県民ノー残業デーを設定し、学校また可能な企業は残業しないで早く家に帰り、家族全員で夕食を摂ることができ、早寝・早起きができ、朝の時間をゆっくり過ごせるようになると思う。そのことにより、朝ごはんも摂れるであろう。とにかく、家庭への帰宅の時間を早くすることが一つの方法ではないかと考える。</p>