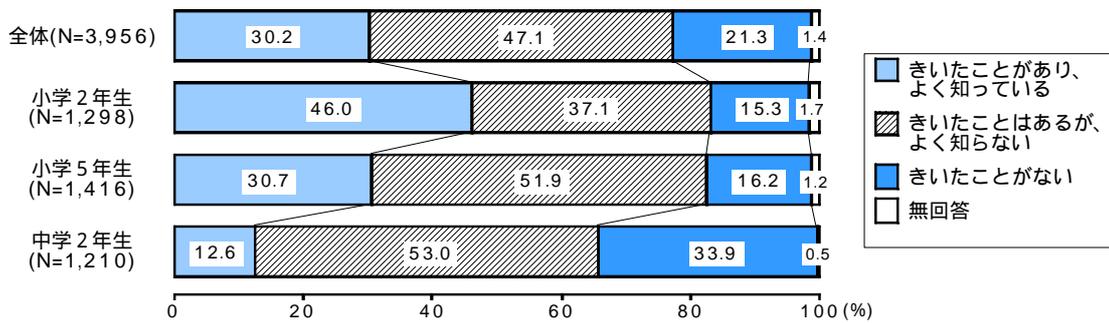


第6章：「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関する項目【後期調査】

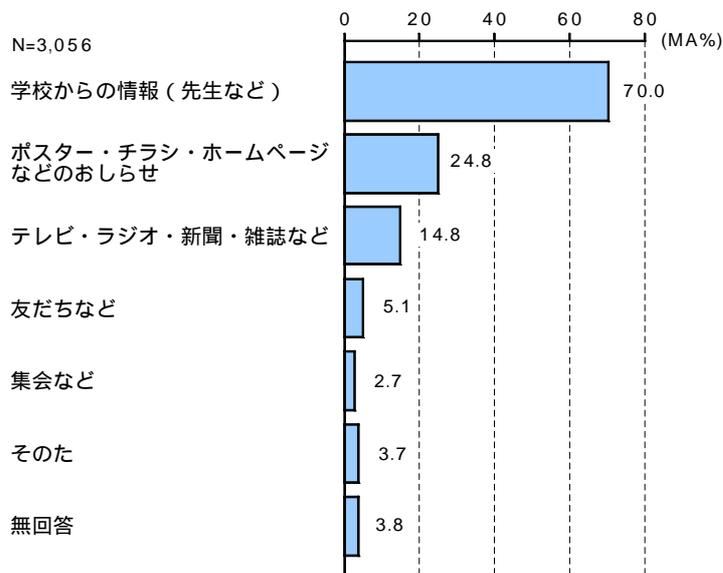
第1節 子どもの状況

6 - 1 - 1：県民運動の認知度



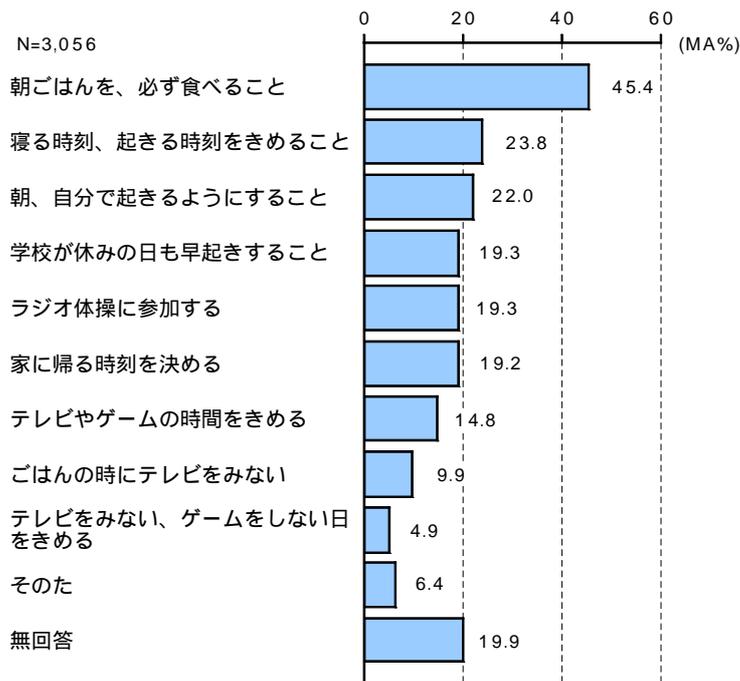
県民運動の認知度は、「聞いたことがあり、よく知っている」が小学2年生で46.0%と高くなっている。一方、「聞いたことがない」は、中学2年生では33.9%となっている。

6 - 1 - 2：県民運動のきっかけ



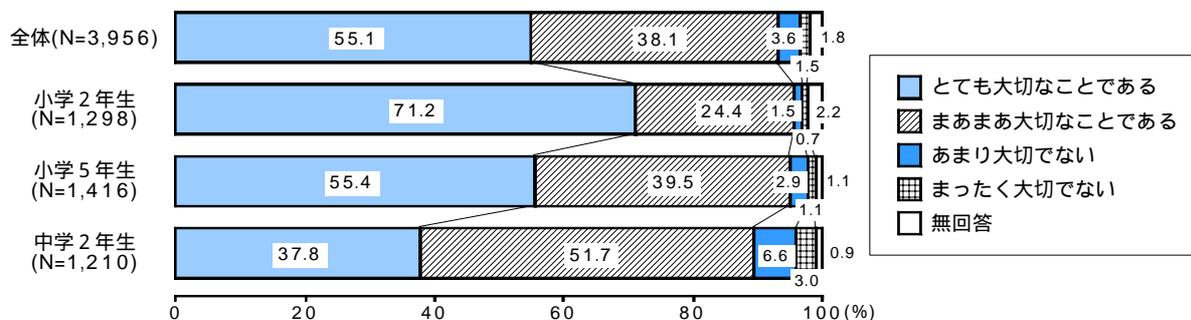
県民運動のきっかけは、「学校からの情報 (先生など)」が70.0%と最も高く、次いで、「ポスター・チラシ・ホームページなどのお知らせ」が24.8%、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌など」が14.8%となっている。

### 6 - 1 - 3 : 県民運動の取組の有無



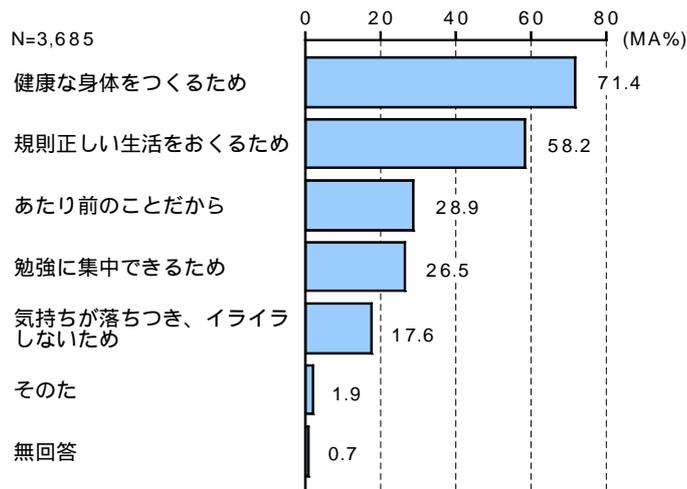
県民運動の取組の有無は、「朝ごはんを、必ず食べる」が 45.4%と最も高く、次いで、「寝る時刻、起きる時刻をきめる」が 23.8%、「朝、自分で起きるようにすること」が 22.0%となっている。

### 6 - 1 - 4 : 県民運動の重要度の認識



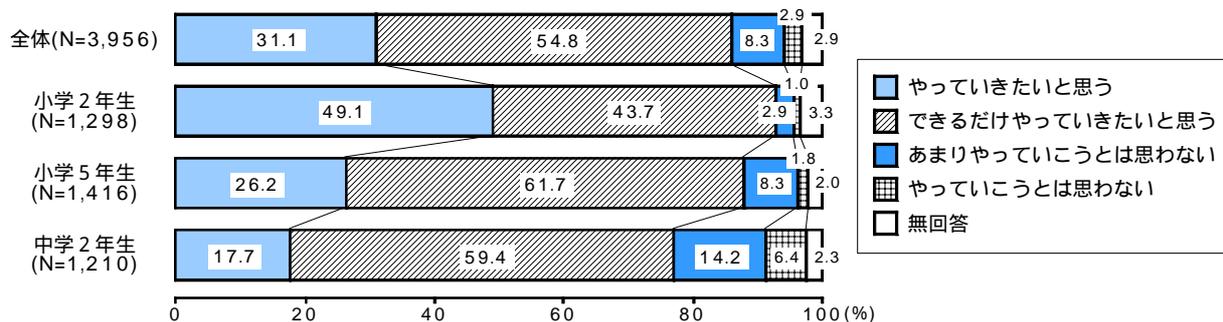
県民運動の重要度の認識は、「とても大切なことである」が小学2年生で 71.2%と高く、「まあまあ大切なことである」を合わせると、『大切なことである』は 95.6%となっている。「とても大切なことである」は、中学2年生では 37.8%となっている。

6 - 1 - 5 : 県民運動の大切と思う理由



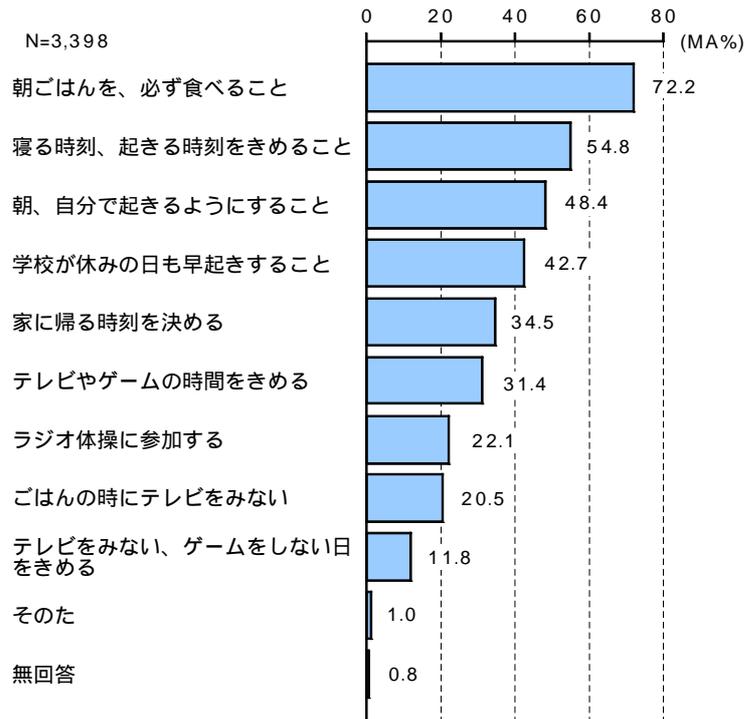
県民運動の大切と思う理由は、「健康な身体をつくるため」が71.4%と最も高く、次いで、「規則正しい生活をおくるため」が58.2%、「あたり前のことだから」が28.9%となっている。

6 - 1 - 6 : 県民運動の実践意向の有無



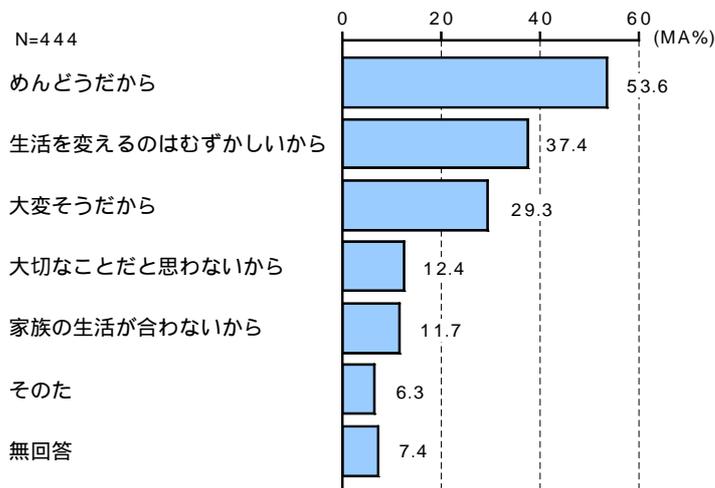
県民運動の実践意向の有無は、「やりたいと思う」が小学2年生で49.1%と高く、「できるだけやりたいと思う」を合わせると、『やりたいと思う』は92.8%となっている。「やりたいと思う」は、中学2年生では17.7%となっている。

### 6 - 1 - 7 : 県民運動の実践内容



県民運動の実践内容は、「朝ごはんを、必ず食べる」が72.2%と最も高く、次いで、「寝る時刻、起きる時刻をきめる」が54.8%、「朝、自分で起きるようにすること」が48.4%となっている。

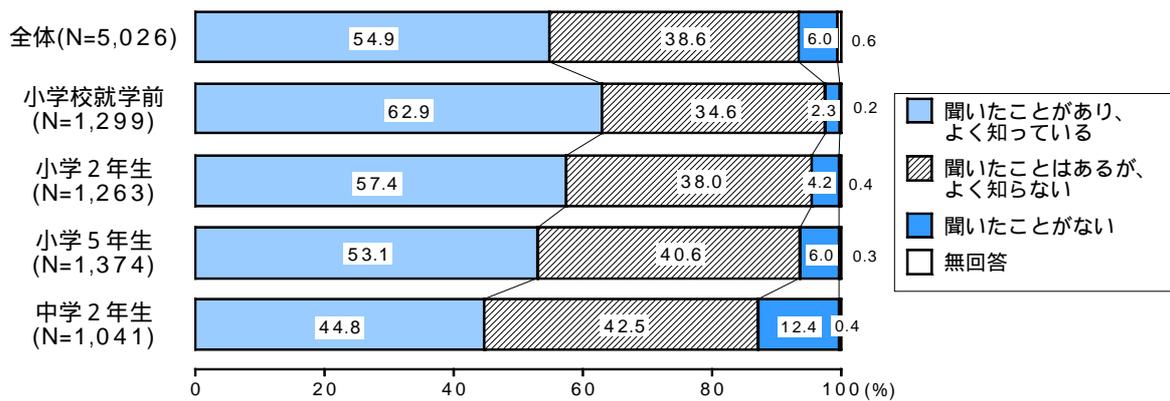
### 6 - 1 - 8 : 県民運動の実践しない理由



県民運動の実践しない理由は、「めんどうだから」が53.6%と最も高く、次いで、「生活を変えるのはむずかしいから」が37.4%、「大変そうだから」が29.3%となっている。

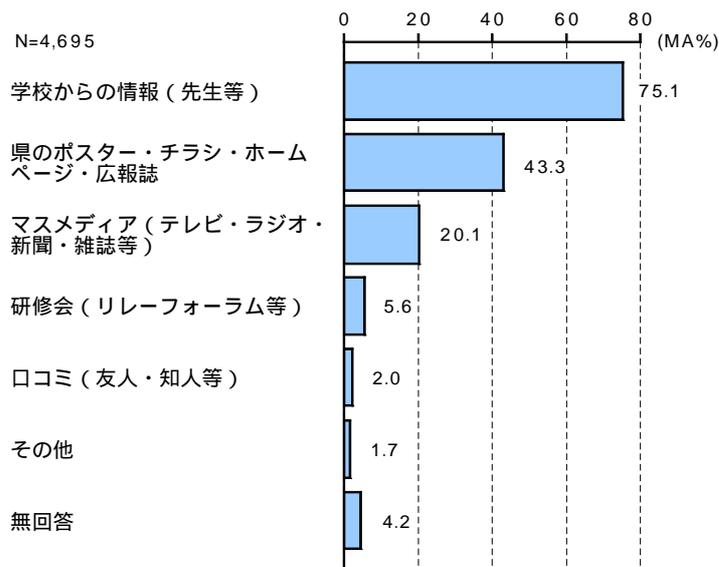
## 第2節 保護者の状況

### 6 - 2 - 1 : 県民運動の認知度



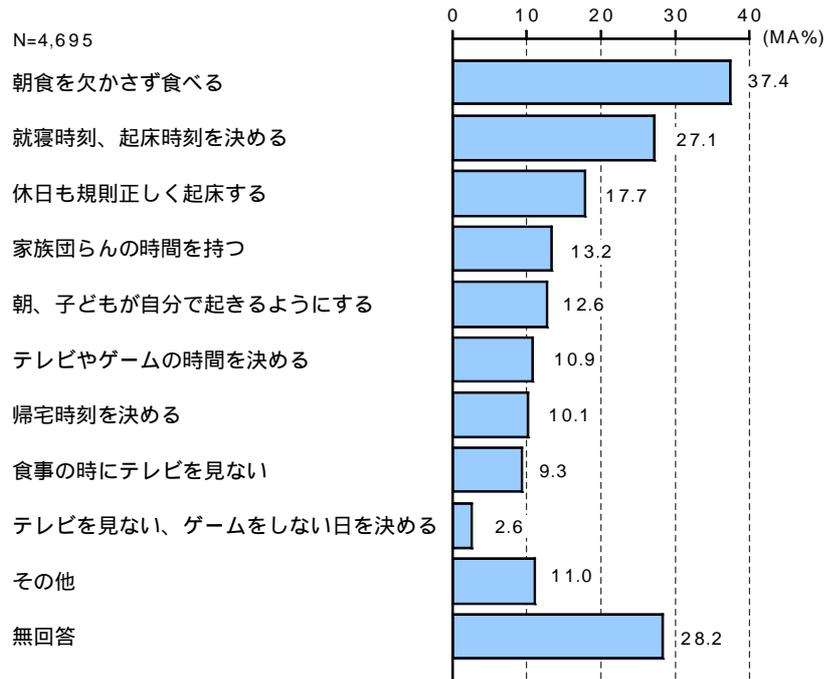
県民運動の認知度は、「聞いたことがあり、よく知っている」は小学校就学前の保護者で 62.9%と高くなっている。

### 6 - 2 - 2 : 県民運動を知ったきっかけ



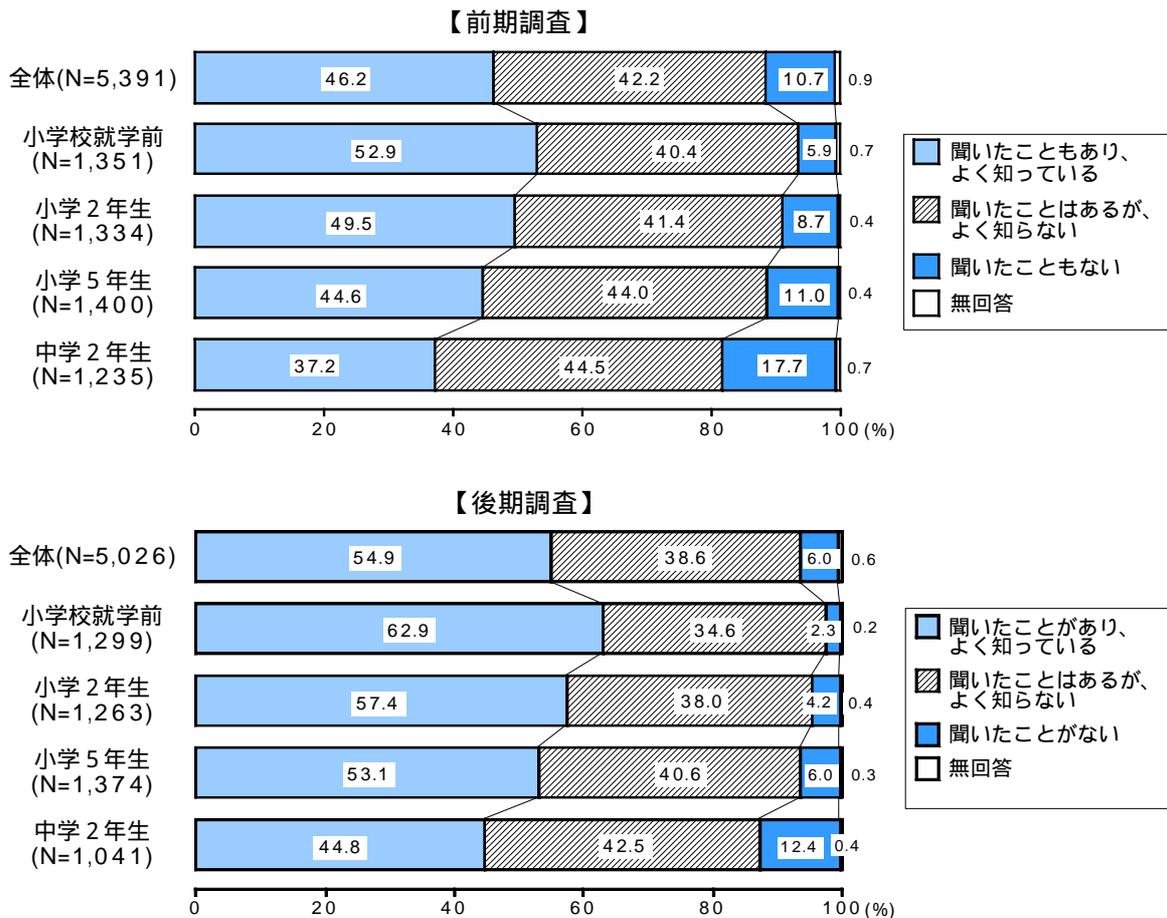
県民運動を知ったきっかけは、「学校からの情報 (先生等)」が 75.1%と最も高く、次いで、「県のポスター・チラシ・ホームページ・広報誌」で 43.3%、「マスメディア (テレビ・ラジオ・新聞・雑誌等)」が 20.1%となっている。

### 6 - 2 - 3 : 県民運動の取組の有無



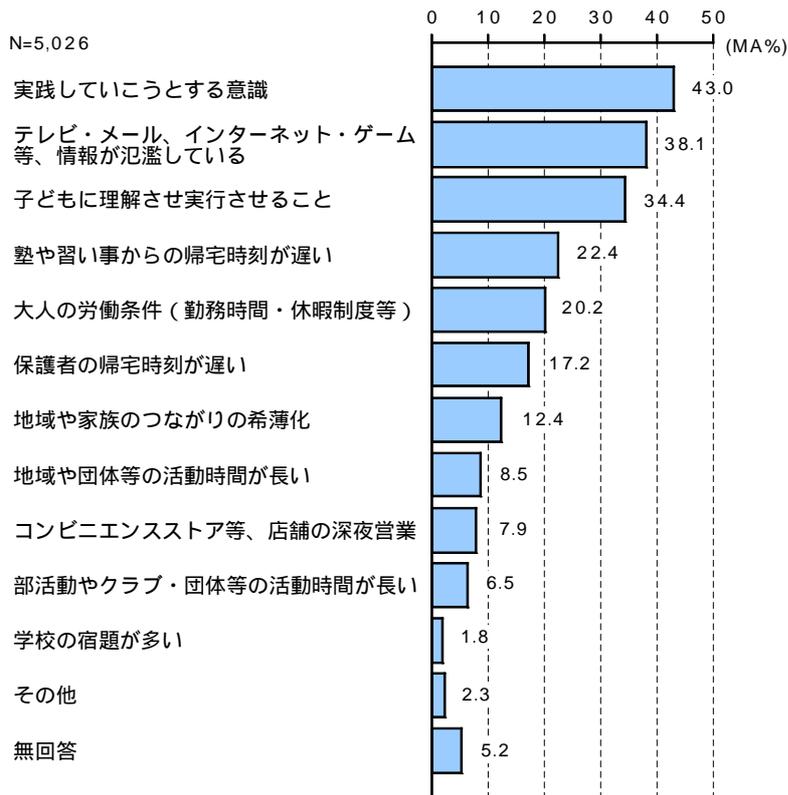
県民運動の取組の有無は、「朝食を欠かさず食べる」が37.4%と最も高く、次いで、「就寝時刻、起床時刻を決める」で27.1%、「休日も規則正しく起床する」が17.7%となっている。

6 - 2 - 4 : 県民運動の認知度 (前期と後期の比較)



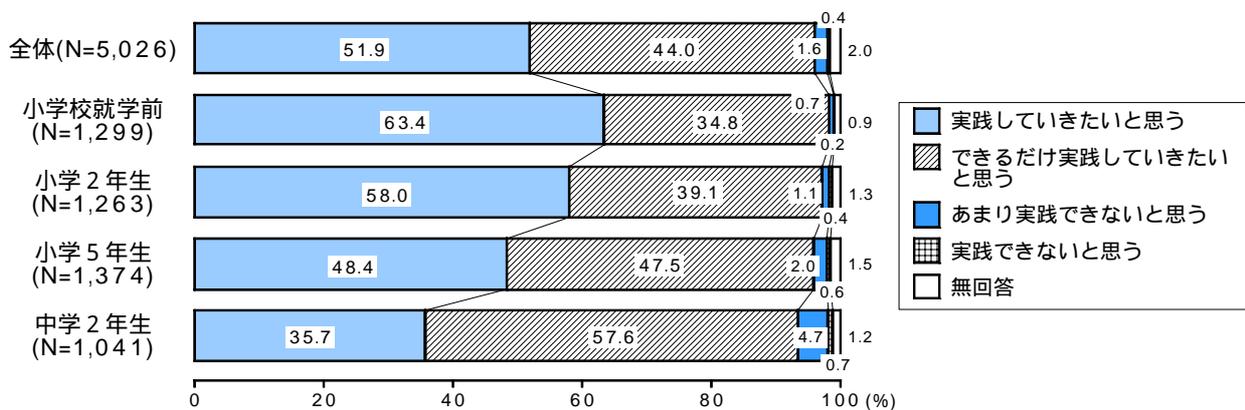
県民運動の認知度を前期調査、後期調査と比較すると、全ての学年の保護者で「聞いたことがあり、よく知っている」は約7～10ポイント増加している。

### 6 - 2 - 5 : 県民運動を实践する上での課題



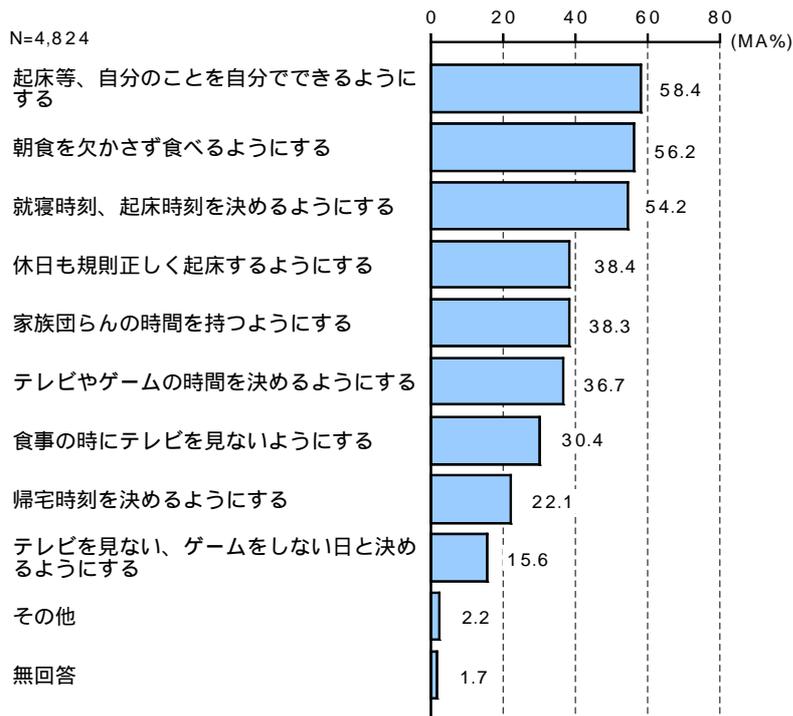
県民運動を实践する上での課題は、「実践していこうとする意識」が43.0%と最も高く、次いで、「テレビ・メール、インターネット・ゲーム等、情報が氾濫している」で38.1%、「子どもに理解させ実行させること」が34.4%となっている。

### 6 - 2 - 6 : 県民運動の今後の実践の意向



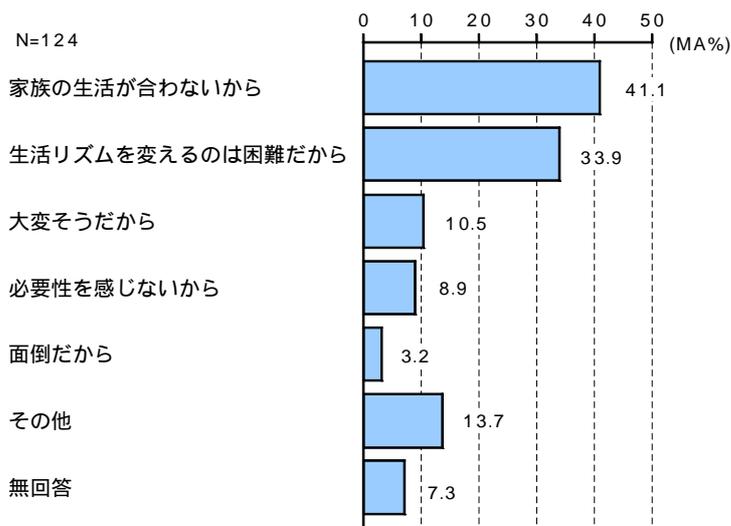
県民運動の今後の実践の意向は、「実践していきたいと思う」は小学校就学前の保護者で63.4%と高くなっている。

### 6 - 2 - 7 : 県民運動の今後の実践内容



県民運動の今後の実践内容は、「起床等、自分のことを自分でできるようにする」が58.4%と最も高く、次いで、「朝食を欠かさず食べるようにする」が56.2%、「就寝時刻、起床時刻を決めるようにする」が54.2%となっている。

### 6 - 2 - 8 : 県民運動が実践できない理由



県民運動が実践できない理由は、「家族の生活が合わないから」が41.1%と最も高く、次いで、「生活リズムを変えるのは困難だから」が33.9%となっている。

6 - 2 - 9 : 県民運動への意見 (後期調査:自由記述欄から抜粋)

<p>こういった運動をしなくてはいけない様な世の中の現状に驚いています。自然と早寝・早起き・朝ごはんを当たり前となるようにつけてくれた私の親に感謝しているし、自分の子にも同じように伝えていきたいと強く思う。</p>
<p>わが家も学校からいただいたステッカーをいろんな場所に貼り、意識づけをしています。なんとなく、起床は一人で行えるようになった気がします。</p>
<p>すぐ当たり前のことが県民運動として取り上げられるようになって、子どもが小さい時から、生活リズムだけはきちんとしようと守り続けてきた私にとっては「やっぱり正しかったんだ。よかった。」という思いです。これからは、親子のコミュニケーションも大切にしていきたいと思います。</p>
<p>学校でこの早寝・早起き・朝ごはんの話聞いてから子ども自身、実践しようとする姿勢、意欲が出てきています。大人の都合で子どもの生活リズムを狂わせていたということに改めて気づかされました。家族でできるだけ実践できるよう努力していきたいです。画期的(理想的と言うべきかもしれませんが)な取組だと感じています。</p>
<p>中学生ともなると親の注意を聞かなくなります。いくら親が意識をもって実践しようとしてもうまくいきません。子ども自身にどうやって「自覚をもたせる」かが一番大事になってくると思います。それにはやはり、集団の力が必要です。各家庭だけの力では難しいです。学校・地域全体でいや、日本全体で気運を高めるべきでしょう。</p>
<p>夜は寝る、朝が来たら起きる、3度の食事を摂るという当たり前のことが当たり前でなくなっている社会全体に問題があり、家庭で実践するだけでは子どもが大きくなった時にまでちゃんと定着するだろうか・・・と不安に思います。健康のことを考える上で一番の基本のことだと思うので引き続きこの県民運動に力を入れていただきたいと思います。</p>
<p>よい言い言葉でとても良い取組だと思います。朝ごはんは以前から食べていましたが、ご飯の食べ方(平日は母親が台所でまだ動いていた、洗濯などして一緒に食べられていなかったり父親がまだ寝ていることなど)を改善して一緒にご飯が食べられ、なるべく団らんの機会をもち、楽しく朝食がいただけるようにしていきたいです。</p>
<p>学校の会合(PTA)等で、子どもが遅く寝てしまう日があります。子どもにとっては大人の勝手とうつつているのではないのでしょうか。実践する限りは、大人の時間、子どもの時間と分けるためにも会合の方法・場所を含め、工夫が必要だと思います。大人の意識化のためにもチラシはとても有効だと思いますので、活動の意義ではなく、子どもの将来のため、もう少し詳しく記したのも作られると良いと思います。</p>
<p>早寝・早起き・朝ごはんの必要性が子ども自身分かっているのだろうけど、なかなか実行に移せないため親のほうから声をかけながら実行できるようにしていきたいと思っています。習慣づけによって自分から行動出来るようになってくれると思っています。</p>
<p>大切なことだと理解はしていますが、共働きで帰宅が遅い・姉たちの習い事の送迎のため下の子の就寝時間に影響するなど、家族の生活時間が子どもと大人が異なってくるのが現実で難しいこともあります。しかし、各家庭状況の中で、できることから始めていくことが大切だと思います。</p>
<p>子どもが早寝・早起きをすることは心身の健康のために最も必要な事だと理解はしていますが、きっちり実践出来ないこともたまにあります。このようなアンケート等で改めて意識することが出来るので、あらゆる形で度々、保護者に働きかけがいただけるとありがたいと思います。</p>
<p>早寝・早起き・朝ごはんはとても大切なことだと思います。生活のリズムが崩れたとき、うちの子どもは調子を崩し、いつまでも引きずってしまいます。なので、寝る時間は必ず9時までにと決め、朝を決まった時間に起こしています。3食もとても大切ですが、ただ食べさせるだけではなく、一緒に野菜を育てたり、話をしながら食事をするなど、そういうことも大切だと思います。</p>
<p>うちは以前より食べることはできるだけ留意し、家族で食卓をかこみ、皿に盛られたものは残さず、また残り物も捨てずに再利用するように心がけてきました。その点、気になるのは親の目の届かない昼(給食)です。まさかうちの子が・・・とは思いつつ、食べ残し・行儀の悪さ・食べ物を大切にしない姿勢などが聞こえてきてちょっと気になります。</p>

6 - 2 - 9 : 県民運動への意見 (後期調査:自由記述欄から抜粋)

<p>職場で若い世代(20代後半～30代)に朝食を摂らない人が多くて驚きます。親御さんもその習慣がないそうです。やはり、親世代が次の世代へ”食”の正しい姿勢を伝えていくべきではないかと思ひます。</p>
<p>以前、ある方に「もし子どもが朝食を食べたがらなくても親はとりあえず、食卓に朝食の準備をしてやる。たとえコップ一杯での牛乳でもくんでやるということが子どもに朝食を意識させるきっかけになるのだ」と教えていただいたことがあります。本当に簡単に出来る朝食のレシピなどを学校からのプリントなどで紹介したら何気なく母親も目にして試してみよう、と思うのかもしれないね。</p>
<p>小学校のお子さんがおられる家庭の話では友達が遊びにきてても互いに黙ってそれぞれがゲームに熱中しているとの事。ゲームは百害あって一利なしと考へます。夜、遅い子の原因の一つも考へています。小学校へのゲーム等の持ち込みは絶対にさせてないですね？私の子どもは幼稚園児ですが、一切ゲームはさせていません。これからも友人の影響を今から心配しています。</p>
<p>「早寝・早起き・朝ごはん」は親の世代が子どもだった頃は当たり前のことでした。テレビやゲーム、インターネット、コンビニのなかった時代から比べると確かに便利な世の中になりましたが、失ったものも多かったように思ひます。我が家ではテレビゲーム、携帯ゲーム機などを買っていません。子どもにも携帯電話を与えず頑張ってみようと思ひます。このような県民運動をどんどん広げていってください。応援いたします。</p>
<p>子どもはなるべく10時までには寝てほしいと思ひますが、子ども同士で10時以降のテレビの話題を学校でしてくるようになり、見たいと言ひ出しました。最近、ビデオにとって朝か、休みに見るように言ってますが、内容がよくないものは見せません。でも、放送局ももっと内容を考へてほしい時が多々あります。</p>
<p>スポーツ少年団に参加して水分をまめに摂らせていても熱中症になる人や気分が悪くなる子どもが多いです。悪くなった子どもに「朝食を食べたか？」と「夜、何時に寝た？」と聞くと朝食を食べていないか、夜遅くまで起きている子ども達ばかりです。</p>
<p>例えば、ラジオ体操などに真面目に取り組んでいると、実践して当たり前なのに、中には「なんで真面目にしてるの？」とあざ笑うような人がいてそういう人達の意識改革が必要なのではないでしょうか？子どもを一番に思ひ、子ども中心に家族が動けたら、大して難しいことではないと思ひます。</p>
<p>昔と違い、共働きの家庭も増え、早寝を実現させることがとても難しくなっていると思ひます。早寝・早起き・朝ごはんは子どもを持つ家庭や学校だけが力を入れるだけでなく働く側の社会(企業・学校など)がもっと具体的に行動を起こすことが必要なのではないでしょうか？また、子どもを持つ大人だけでなく、これから家庭をもつであろう方も含めて、独身の方も考へていくべきことだと思ひます。</p>
<p>我が家は夫の帰宅時間も早く、残業もほとんどなく、私も仕事をしていないため、「早寝・早起き・朝ごはん」はやりやすいですが、仕事が遅かったりする家庭では難しいと思ひます。家庭だけでなく、社会環境(企業等)から変えるべきだと思ひます。</p>
<p>40代の男性は特に中間管理職として会社では責任も重くなり、また地域の団体役員等を兼ねることとなります。子ども達との様々な関わりがとても大切な父親の役割、父親を家庭に戻してほしい。労働条件を改善してもらおう企業、社会に望みます。</p>
<p>昨年からは県や市で取り組んでいて保護者はよく話を聞いたりするが、子ども達はあまり話が理解できていないと思ひます。当たり前のことですが、親に何度も話をするのであれば、学校のホームルーム等で小学生の子ども達にもっと話をしてやってほしい。親は手紙をもらっても、またか・・・の気持ちになります。「早寝・早起き・朝ごはん」はいつもしていることだから。</p>
<p>地域(学校区など)でもフォーラムのようなものを開催してほしい。県内で複数の日にいろいろな会場で行われるとどこかに参加できると思ひます。1日しかないと思ひがあると参加できないのは残念です。</p>
<p>県民運動が展開されるようになってから、早寝・早起き・朝ごはんの意識が高まってきました。毎日完璧にはできませんが、努力していいこうと思へる今日このごろです。夏休み後から、生活のリズムが以前より整ってきたと思ひます。</p>