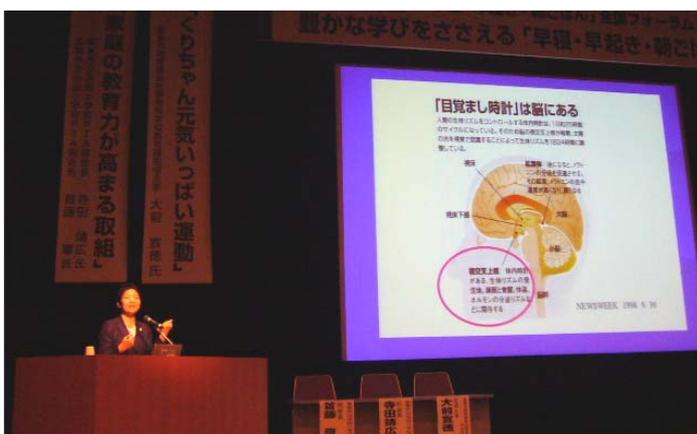


# 第2分科会 豊かな学びをささえる「早寝・早起き・朝ごはん」

発表：栗東市教育委員会事務局学校教育課指導主事 大前宣徳 氏 「くりちゃん元気いっぱい運動」  
 栗東市立治田小学校PTA 寺田靖広 氏 ・ 首藤 章 氏 「家庭の教育力が高まる取組」  
 講演：子どもの発達と生活リズム  
 講師：鈴木みゆき 氏 (和洋女子大学教授)



# くりちゃん元気いっぱい運動

～「早ね・早おき・朝ごはん」～

豊かな学びをささえる「早寝・早おき・朝ごはん」



平成19年12月1日(土)  
第2分科会:ピアザ淡海「ピアザホール」  
栗東市教育委員会



栗東市

## 栗東市の位置・特色

1. 国道1号・8号の通過、名神高速道路栗東インターチェンジの設置
2. 平成3年、JR琵琶湖線栗東駅が開設
3. 平成13年10月1日、滋賀県内8番目の市として「栗東市」が誕生

## 市の木・花・鳥






市の木 具塚伊吹 昭和48年4月2日制定  
市の花 キンセンカ 昭和48年4月2日制定  
市の鳥 メジロ 昭和63年1月1日制定

栗東市

## 栗東市立小・中学校

本市では、市立小学校「9校」約4,500名  
市立中学校「3校」約1,800名  
合計「12校」を設置 合計「約6,300名」  
児童生徒数は、平成19年11月1日現在

## 栗東市立園・市内認可法人立保育園

本市では、市立保育園・幼稚園・幼児園「14園」約2,600名  
市内認可法人立保育園 「5園」約 500名  
合計「19園」を設置 合計「約3,100名」  
乳幼児数は、平成19年11月1日現在

## 確かな学力向上に関わる これまでの栗東市の取り組み

年度	H16	H17	H18	H19
取り組み	栗東市学力到達度調査			
	くりちゃん元気いっぱい運動			

## 学力到達度調査の成果と課題

4年間取り組んできて...

授業改善は進んだが、  
課題の明確化がはかりにくい...

そこで

子どものふだんの生活習慣に着目

## くりちゃん元気いっぱい運動

## 栗東市教育委員会の取り組み

栗東の子を「心も体も元気いっぱい・かしこく」育てましょう!!

# くりちゃん元気いっぱい運動

早ね・早おき・朝ごはん

基本的な生活習慣が身につくと「脳」の働きがよくなります!  
「早ね・早おき・朝ごはん」を家族みんなで実行しましょう!

## 子どもたちの「ふだんの生活習慣」のアンケート調査実施

### ■【趣旨】

- (1) 子どもたちの「ふだんの生活習慣」と学力到達度調査結果とを比較分析し、**子どもたちの望ましい生活習慣の確立をめざすために実態把握する。**
- (2) 子どもの学力の定着には、学校生活における指導だけでなく、家庭生活における生活習慣が大切であることを明確にし、**保護者への啓発や推進に役立てるために実施する。**

## 実施方法

### 《調査対象》

- ・栗東市内小学1年生～中学校3年生(悉皆)

### 《調査方法》

- ・各校において時間を設定して実施
- ・1～2年生は、設問(1)～(4)までを**挙手**にて集計
- ・3年生以上は、**アンケート用紙を配布し記入**

## 「ふだん(月曜日～金曜日)の生活習慣」のアンケート調査の実施【小中学校版】

- 調査時期 平成18年6月・平成19年6月
- 調査項目
  - ①起床時刻
  - ②就寝時刻
  - ③毎日の朝ごはん
  - ④家族との食事
  - ⑤睡眠時間
  - ⑥テレビ・ビデオ等の視聴時間
  - ⑦家庭での学習時間
  - ⑧家庭での読書時間



## 栗東の子どもの生活実態



### 栗東の子どもの生活実態

- 朝起きる時刻 6時半まで 中学生 (17%) 小学生 (52%)
- 夜寝る時刻 11時以降 中学生 (59%) 小学生 (8%)

朝何時ごろ起きていますか？



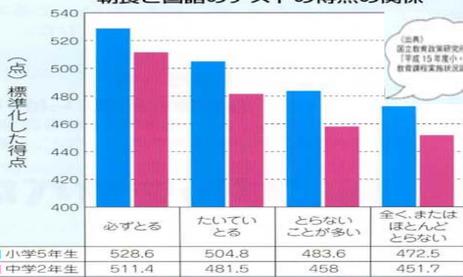
夜何時ごろ寝ていますか？



### 朝食とテストの得点の関係

- パーパーテストの得点が高い児童生徒ほど朝食をとっている傾向にある。
- つまり、「**学力と朝食**」には**密接なつながりがある**と考えられる。

朝食と国語のテストの得点の関係



## 朝ごはんを食べないとどうなるの？

脳のエネルギー源であるご飯やパンなどの炭水化物に含まれるデンプンや糖から作られる「ブドウ糖」が不足し、昼食を食べるまで頭と体をしっかり動かすことができません。

だから朝ごはんを食べることが大切です！



朝ごはんを食わない体には、ごはん現象が起きます！

- 体温は常に低い
- 血糖値も低いまま
- 体は眠ったまま
- イライラ
- 集中力低下
- 体がだるいなどの不良体調でやる気がない

朝ごはんを食ったことで、ごはん効果期待できます！

- 勉強に集中して取り組める
- 体や脳のエネルギー源となって活発に活動できる



## 健康増進課の取り組み



平成18年10月7日(土) 「なごやかセンター」において実施

## 『栗東 教育きらりの日』 (啓発のぼり旗の設置)



▲コミュニティセンター ▲栗東市役所 ▲小学校



▲幼稚園 ▲学童保育所 ▲児童館

## びわ湖ホール・ホワイエ展示パネル



平成18年11月1日(土)

## 栗東市教育委員会展示パネル (栗東市役所の玄関1階フロアーに展示)



## 10,000人リレーフォーラム (栗東市芸術文化会館「さくら」にて開催)

平成19年1月14日(日)



大宮西小学校の取組 大宮小学校の取組 大宮小学校の取組

記念講演  
「学校・家庭・地域社会の連携による道徳教育の推進」よりよき生き方を求めて  
滋賀県立栗東高等学校 校長 岡田 誠一  
第21回 滋賀県小中学校教育研究会道徳部会第2ブロック研究  
平成18年度 「児童生徒の心に響く道徳教育推進事業」研究

平成18年11月16日(木)

## 栗東市教育委員会展示パネル (栗東市内コミュニティセンター巡回展示)

**1月15日(月)～3月18日(日)**  
→9週間開催  
**市内9コミセンにて巡回展示**

**コミュニティセンター  
大空だより**

「よ！くりやせん 元気いっぱい運動」  
運動習慣が身になる

日時 3月15日(月)～18日(日)の  
4日間 コミュニティセンター大空  
〒511-8501 栗東市大空  
(電話 1-0130)

## 教育長への手紙 ～その時子どもが “キラッ！”と“きらり”～

**トピック・ニュース**

### 「教育長への手紙」を3センで巡回展示

栗東市教育委員会主催の「教育長への手紙」が、市内9つのコミュニティセンターで巡回展示されています。この手紙は、子どもたちが教育長へ宛てて書いたもので、中には「キラッ！」と「きらり」という言葉が散見されています。展示は1月15日から3月18日まで、市内9つのコミュニティセンターで開催されています。

【教育長への手紙】  
～その時子どもが“キラッ！”と“きらり”～

4月1日から始まる「子どもが活躍するまち」の取り組みの一環として、子どもたちが活躍するまちづくりを進めています。その一環として、子どもたちが活躍するまちづくりを進めています。その一環として、子どもたちが活躍するまちづくりを進めています。

## 教育長への手紙 ～その時子どもが“キラッ！”と“きらり”～

▲平成19年7月号「学校から」

▲平成19年8月号「園から」

▲平成19年11月号「教育実習生から」

## Ritto広報「りっとう」平成19年11月号

**トピック・ニュース**

### 「きらり」チャンネルに盛り込んでいきます

栗東市教育委員会主催の「教育長への手紙」が、市内9つのコミュニティセンターで巡回展示されています。この手紙は、子どもたちが教育長へ宛てて書いたもので、中には「キラッ！」と「きらり」という言葉が散見されています。展示は1月15日から3月18日まで、市内9つのコミュニティセンターで開催されています。

## 東北大学 加齢医学研究所 医学博士 川島隆太 教授 栗東市教育顧問就任記念講演会

朝食と睡眠の関係

平成19年11月14日(水)

## 川島隆太教授 新聞掲載記事 平成19年11月15日 「毎日新聞」

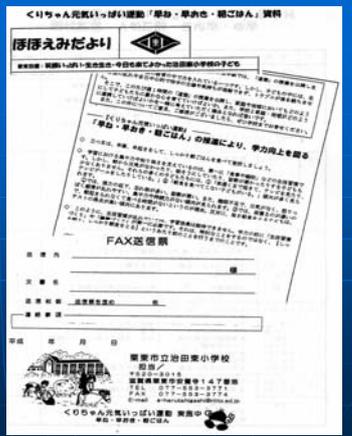
**しが**

地域ニュース  
第1ページ

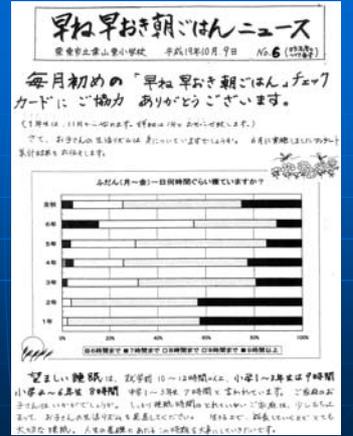
### 早起、早起き朝ご飯を

「毎日新聞」

### 市内小学校の取り組み (例1)



### 市内小学校の取り組み (例2)



### 市内小学校の取り組み (例3)



### 市内小学校の取り組み (例4)



学校保健委員会

児童保健委員会の発表

### 市内中学校の取り組み例

#### 栄養士さんより「朝食の大切さ」の指導



学 年 : 1・2年生全員  
 指導方法 : 各学年1時間  
 指導内容 : 朝食はなぜ必要なのか?  
 ①体温が上がりが体が目覚める  
 ②脳の働きを活発にする  
**栄養のバランスを主食・主菜副菜からみている。**

栄養士さんが、栄養のバランスのとれた朝食サンプルを3種類作ってきていただいた。

### 学校評価に質問項目を導入!

質問項目(保護者評価)	平成18年度
「自分の子どもには、よい生活習慣(早ね・早おき・朝ごはん)の習慣がついている。」	79%
「早ね・早おき・朝ごはんができるように、親として心がけている。」	95%

### 質問項目(児童・保護者評価)

質問項目(児童・保護者)	平成18年度
「早ね・早おき・朝ごはん」をがんばっていますか？【児童】	81%
お子さんは、早ね・早おき・朝ごはん運動をがんばっていますか？【保護者】	82%

### 質問項目(児童評価)

質問項目(児童)	平成18年度
「早ね」ができていますか？	67%
「早おき」ができていますか？	87%
「朝ごはん」を毎日食べていますか？	96%

### ふだんの生活習慣アンケート結果 ～「早ね」「朝ごはん」のアップ！～

		1年目	2年目	結果	アップ率
早ね 22時まで	中学生	9%	12%	↑	4%
	小学生	71%	74%	↑	3%
早おき 7時まで	中学生	54%	55%	↑	1%
	小学生	90%	91%	↑	1%
朝ごはん	中学生	87%	88%	↑	1%
	小学生	94%	96%	↑	2%

### ふだんの生活習慣アンケート結果 ～「睡眠時間(8時間以上)」のアップ！～

睡眠時間	1年目	2年目	結果	アップ率
中学年	81%	88%	↑	7%
高学年	83%	85%	↓	2%
中学生	46%	48%	↓	2%

### ふだんの生活習慣アンケート結果 ～「親子との食事」のアップ！～

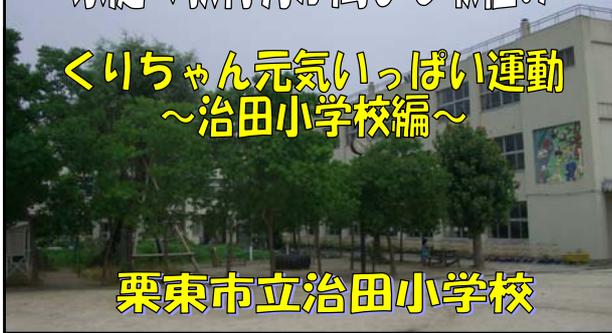
親子と食事	1年目	2年目	結果	アップ率
低学年	87%	89%	↓	2%
中学年	83%	88%	↑	5%
高学年	83%	85%	↓	2%
中学生	73%	74%	↓	1%

### ふだんの生活習慣アンケート結果 ～「読書時間(30分以上)」のアップ！～

読書時間	1年目	2年目	結果	アップ率
中学年	74%	78%	↑	2%
高学年	70%	76%	↑	6%

# 家庭の教育力が高まる取組み

## くいちゃん元気いっぱい運動 ～治田小学校編～

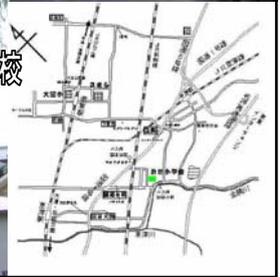


**栗東市立治田小学校**

# 治田小学校の概要

所在：栗東市の北西部、旧東海道と国道1号線の間位置する

児童数477人  
 創立132年の歴史ある学校  
 教育目標：  
 『進んで学び 元気な心で  
 友だちとともに鍛えあう  
 子どもを育てる』

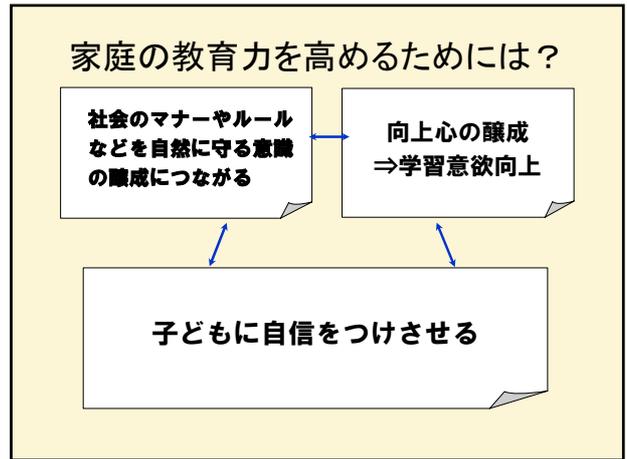



## 取り組みの経緯



昨年度PTAの活動テーマ  
「やった！できた！スマイル！」

☆子どもたち自身が自信を持てるように！



## 平成18年度 「やった！できた！スマイル！活動」 (企画)

- ・楽しみながら体験を通し、小さな成功を感じさせる
- ☆予約制
  - カメラマン・美容師・電気工事・
  - レーザー加工・理科ものづくり・保育・
  - 音楽・そろばん・着付け・ビーズ作り・
  - 折り紙・塗り絵
- ☆フリー
  - サッカー・野球・バレーボール・
  - 食べ物屋さん（整理券）



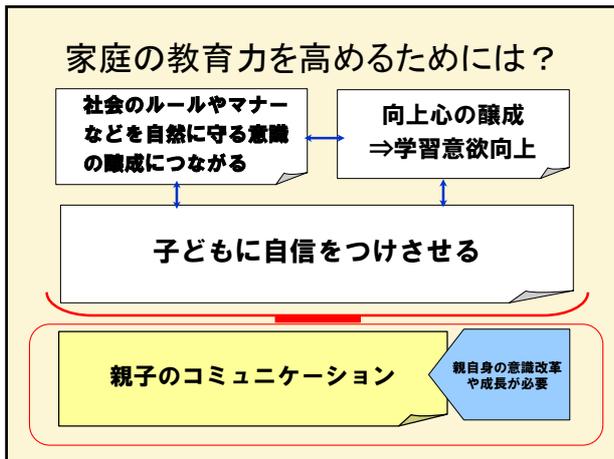
## 取り組みを通じて

昨年度PTAの活動テーマ  
「やった！できた！スマイル！」

- ・子どもたち自身が自信を持てるように！

子どもだけでは難しい・・・

『親子のコミュニケーションと親の意識改革』が重要ということを感じた

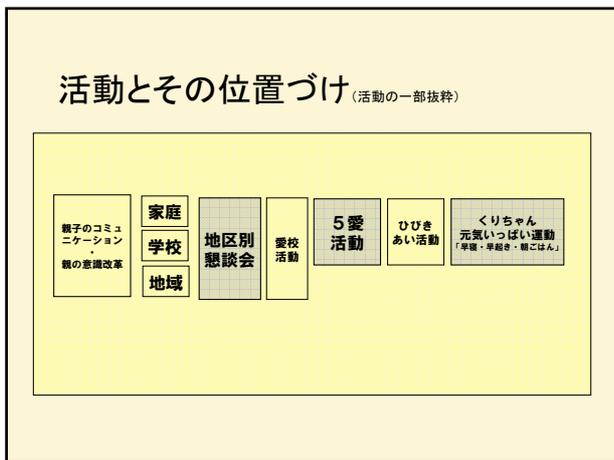



### 取り組みの経緯

本年度PTAの活動テーマ  
 「学び愛、助け愛、笑い愛、励まし愛、語り愛」  
 ☆愛と共生をキーワードに！

↓

家庭の教育力を高める活動できないものかと考えた



- ### PTAの主な活動テーマ等
- ★地区別懇談会  
「親子のコミュニケーション」
  - ★5愛活動  
「昔遊びで親子のコミュニケーションを図る」
  - ★くりちゃん元気いっぱい運動  
「早寝・早起き・朝ごはん」  
ふりかえりカードの工夫

### 地区別懇談会

- ・親同士の語り合い  
(テーマ)  
『親子のコミュニケーション』
- (参加者)  
地域代表 (自治会長・民生児童委員・少年補導委員など)
- 先生
- 保護者



## 地区別懇談会

子どもとのコミュニケーションの話で理解し合えた



- ・進行方法の工夫で、短時間で盛り上がった
- ・グループが少人数で活発な意見交換になった
- ・今まで話しをしたことのない人と話が出来た

## 平成19年度 「5愛活動」

(企画)

- ①お父さん、お母さんが昔体験した「昔遊び・昔の食べ物」を基本に
- ②今年度PTAテーマに沿い、5つのカテゴリーごとに教室を設置
- ③体験を通じてコミュニケーションを図る

## 平成19年度 「5愛活動」

(取り組みの思い)

意識改革という点は、親にしても子どもにしてもなかなか一朝一夕にはいかない。

親子が一緒に楽しめる時間を持つことでコミュニケーションの場を提供して何か少しでも「気づき」を与えられる場に出来れば...

という思い。

巡回軽風車づくり



スマートフォン作り

パラシュート作り



糸電話作り



【笑い愛】



ひもつき鮎

ホン菓子



えびせんべい



【励まし愛】



割り箸鉄砲の射的

スーパースポールすくい



輪投げ

**【助け愛】**

「助け愛」のコーナーでは親子の研修の場でもあるべきという考えから、「タイムスリップ体験」として、子どもたちに目や身体のご不自由な方、また高齢者や妊婦さんはどういった気持ちなのか体験してもらいました。

**車椅子体験**




**【助け愛】**

**高齢者体験**

**妊婦体験**

**白内障体験**





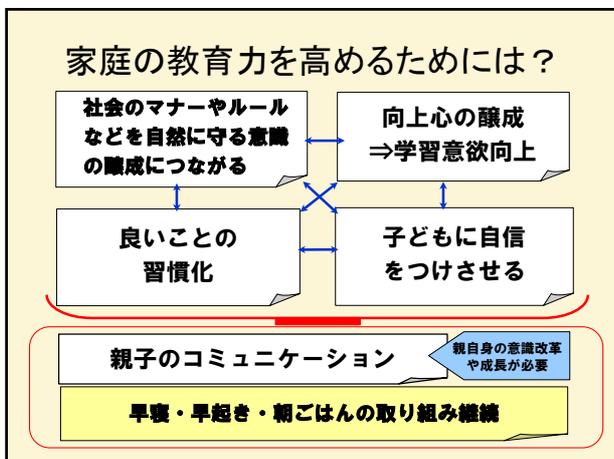
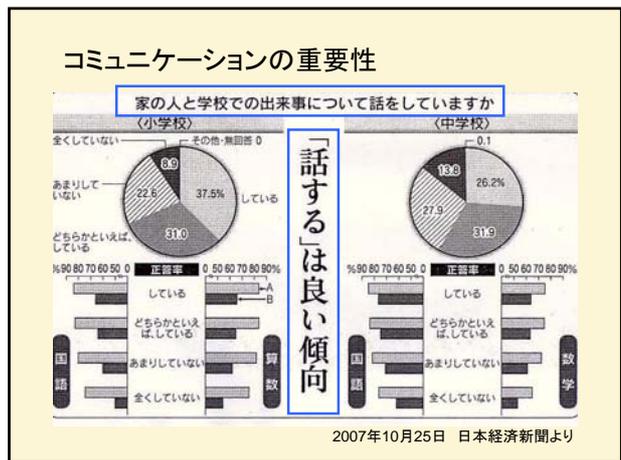

**全員でフォークダンス!**

活動の最後にコミュニケーションを図る趣旨を体感してもらうために昔踊った「マイムマイム」を全員で踊りました!

最初はかなり抵抗がありましたが...

→ 「語り愛」へ





**くりちゃん元気いっぱい運動**

**取り組み経緯**  
子どもたちにとって、学習は切っても切れない関係にある

学習で自信をつける事が出来れば、子どもたちの考えが広がるのではない

それには、家庭の中で親が子どもの取り組みに、より目を向け、意思疎通をはかることが必要



# くりちゃん元気いっぱい運動

## ・スケジュール

(平成18年度)

11月から毎月1週間

滋賀教育の日に合わせて行なわれる

「くりちゃん元気いっぱい運動」に合わせる

(平成19年度)

7月からこれまで3回1週間

昨年の取り組みを継続

# くりちゃん元気いっぱい運動

## 【内容】

1週間(月～金曜日)を振り返る

### ふりかえりカード

『早寝・早起き・朝ごはん』

(平成18年度)

親子で考えた

<学習面>・<生活面>の『目標』を設定

+

(平成19年度)

親子のコミュニケーションが図れたかを親に確認してもらうようにした

## ふりかえりカードの内容

自分の目標  
親子で相談して決める

早寝・早起き・朝ごはん  
ぬり絵形式で子どもがチェック

1週間のコミュニケーションを  
親が確認

1週間(平日)を  
子どもがふりかえり、  
保護者のコメントする

<学習面>で目標を設定  
『百ます計算』

☆子どもが、自信を持ってがんばれたと思ったこと。  
☆がんばれたことをほめている。

## 早寝・早起き・朝ごはん

親子の対話 (保護者のふりかえり)

1週間をふりかえり、お家の入にも見てもらいましょう。

お家の入からのことば

☆☆ 1年生の例 ☆☆  
お母さんにほめられて嬉しかったという  
気持ちが素直に表現されている。  
日常からコミュニケーションがとれている  
ことがわかる。

## 早寝・早起き・朝ごはん

親子の対話 (保護者のふりかえり)

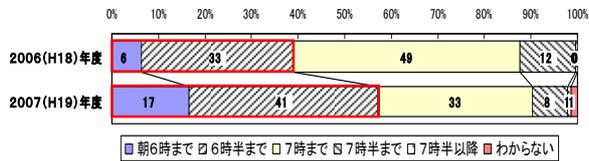
1週間をふりかえり、お家の入にも見てもらいましょう。

お家の入からのことば

子ども...目標ができた。  
親...お母さんも本腰み頑張る。  
お互い高め合っている。  
⇒コミュニケーションは充分とれている。

## くりちゃん元気いっぱい運動

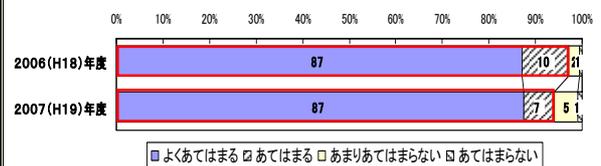
### 1 何時ごろに起きますか？



- ・6時半までに起床している割合が58%と増加し、早起きが定着しつつある。

## くりちゃん元気いっぱい運動

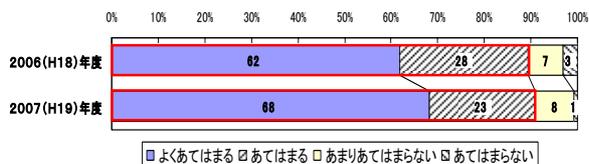
### 2 朝ご飯を食べていますか？



- ・「よくあてはまる」、「あてはまる」が94%（残念ながら前年比▲3%）、

## くりちゃん元気いっぱい運動

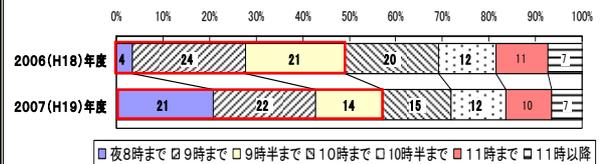
### 3 家族と食事をしていますか？



- ・『よくあてはまる』、『あてはまる』で、91%と前年も高水準であったが、より高くなった

## くりちゃん元気いっぱい運動

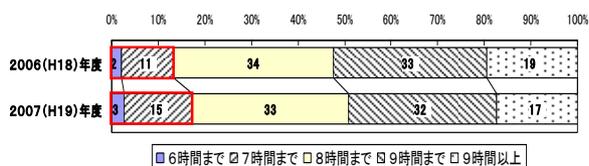
### 4 何時ごろ寝ていますか？



- ・『9時半まで』が前年の49%から57%と半数を超えた。

## くりちゃん元気いっぱい運動

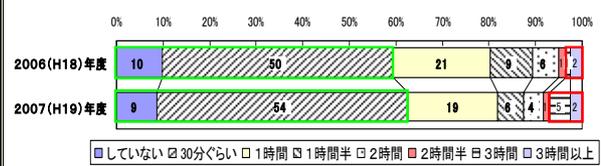
### 5 何時間ぐらい寝ていますか？



- ・『6時間まで』、『7時間まで』で5%増加しているが、7時間以上が82%

## くりちゃん元気いっぱい運動

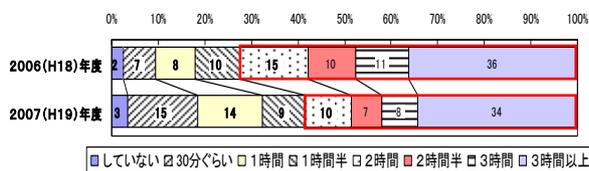
### 6 何時間ぐらい家庭学習をしていますか？



- ・『3時間、3時間以上』が4%増加している。また、『していない、30分ぐらい』が3%減少している。

## くりちゃん元気いっぱい運動

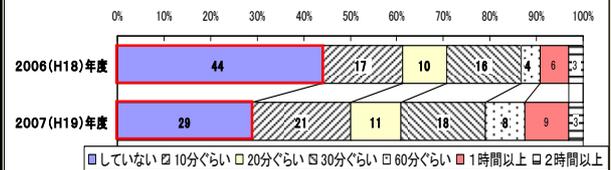
### 7 テレビやゲームの時間は何時間ぐらいですか？



- 『2時間以上』が72%から59%に大幅に減少

## くりちゃん元気いっぱい運動

### 8 読書の時間はどれぐらいですか？



- 『していない』が44%から29%に15%の大幅減少。

## くりちゃん元気いっぱい運動

### 『早寝・早起き・朝ごはん』について

- 起床時刻が早くなり、約60%の子どもたちが6時半までに起床している。また、就寝時刻も全校的に早くなり、「早寝・早起き」の良い習慣が定着しつつあるように思われる。

## くりちゃん元気いっぱい運動

### 『自分のもくひょう』について

- テレビやゲームの時間が減り、その分読書の時間が増えた。時間の有意義な使い方について親子で取り組んでいただいている効果ではないかと考えられる。
- 家族と食事をしている割合が高くなり、親子のふれあいの時間が増えてきていることが推察される。

## それぞれの活動を通じて・・・

- 学校だけでは、家庭への働きかけは難しいが、PTAとともに運動をすることで、一歩踏み込めた。
- 結果がすぐに出る活動ではないが、各家庭への意識付け・動機付けにはなっているのではないか。

## まとめ

- 「家庭」「学校」それぞれですべき「躰」をしっかりすることが重要。
- そのためには、やはり私たち「親」の意識改革が必須。
- 「躰」の方法は、家庭・学校ごとに当然ことなるが、「親と子ども」「先生と子ども」「先生と親」それぞれの段階でコミュニケーションを図ることが必要。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」という取組みの本質を理解して、「早寝・早起き・朝ごはん」に止まらず、良いことの習慣化を広げ、言われなくてもできる子どもを育成していける環境づくりに努めたい。

# 三二講演

## 子どもの発達と生活リズム

和洋女子大学人文学部発達科学科  
教授 鈴木みゆき氏

それでは、最初はクイズからいきたいと思います。ここの部屋が今真っ暗になったら、眠れる自信がある方は挙手をお願いします。はい、ありがとうございます。今、手を挙げた方は睡眠不足です。私たちの脳は、実は日中、特に午前中、一番冴えています。ですので、小学校・中学校・高等学校、すべて午前中4時間授業がなかったですか。午後は2時間とか3時間ではなかったですか。それは変だと思ったことはないですか。朝、例えば、8時ぐらいに「おはようございます」と行きますけれども、11時ぐらい、今ぐらいの時間に行っても別におかしくないはずなのが、必ず4時間、小学校・中学校・高等学校はありました。なぜか。午前中が一番、脳が冴えています。

今、日本の子どもたちは、残念ながら夜遅くまで起きている子が多いです。私は、昨年フォーラムの時に彦根と守山に伺わせていただきまして、いろいろ伺ったのですが、夜9時以降にコンビニとかファミレスとか、大津は大都会ですから、居酒屋さんとかビデオショップとか、そういうところで、こんな小さな子を連れた親子連れをご覧になったことがある方、この会場の中でどのくらいいらっしゃいますでしょうか。まあ、ほとんどの方がその時間にそこにいたということですね。わかりました。今日は、一方的な講演ではなくて、こういうふうと一緒にぜひ楽しんでいただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

それでは、今日この会場にいらっしゃる方は、ほ



とんど私とは同世代だと思うのです。何かご不満がありますか。聞きましょう。20世紀の昭和生まれの方だけ手を挙げてください。一緒です。この中にいらっしゃる先生方はよくご存じのように、今年先生方のところに、例えば、大学の1年生がもし実習とか見学に来たら、平成生まれが入っています。もう大学生が平成生まれなのです。

そして、私が専門としている幼児なんかは、全国幼稚園・保育所に通うすべての子どもたちが、もう21世紀生まれです。小学校1年生が今年、ミレニウムベビーなのです。ということで、20世紀の昭和は、終わったのです。終わってしまえば、鎌倉や室町と変わりません。ですから、ここ大津は非常に古い歴史を持つ都でございますので、私たちは同世代ということになります。

それでは、同世代の皆さま、小さい頃、何時に寝ていらっしゃいましたか。8時か9時に寝ていた方は、あ、その頃は暗かったでしょう。どうやって寝ていらっしゃいましたか。例えば、8時になったので、「じゃあ、これで失礼します」とか言って寝る子はいないわけですね。どうやって寝てらっしゃいましたか。「早く寝なさい、子どもの時間は終わったわよ。テレビを消しなさい」そんな感じですか。

寝ないと何か来るよと言われたことはないですか。例えば、「寝ないとおばけが来るわよ」というふうに言われたことがある方、どのくらいいらっしゃいますか。全国、必ずいらっしゃいます。じゃあ、「寝ないとヘビが出るよ」はい、そうですか。私は

実はチャキチャキの江戸っ子なのです。東京の下町で生まれ育っておりまして、家の前を夜8時過ぎると、夜鳴きそば屋さんがいつも通っていたのです。

～タリラーリアーラリラーリラーというチャルメラを鳴らしながら。今考えると、親はひどいと思うのですけれども、あの音は寝ない子を探しに来る音だと言われていたのです。全然眠くなくても、「タリラーリラ」がぁ～みたいな感じで寝ていました。

子どもは放っておいたら寝ないのです。なぜ寝ないのか。なぜ早寝が必要なのか。なぜ早起きが必要なのか。なぜ朝ごはんが必要なのか。今日の私のテーマはここにあります。

それでは、まず最初、幼児から、小さい年齢から順に上にあげていきますので、少々お持ちくださいませ。「幼児期なんかもう終わったわよ、今さら言われても」と、言わないで、実は近くにいる乳幼児を持つお母さんにも伝えていただきたいので、ちょっと待っていてくださいね。

夜10時過ぎに寝る子どもたちです。全国にどのくらいいるか。2000年の調査では、2歳児が一番遅いです。2歳児が北海道から沖縄までの全国調査の中で、夜10時以降に寝ていた割合は59%です。約6割、59%。

先ほど、今日ここにいらっしゃる会場の皆さま方は、もう8時・9時に寝てらしたとおっしゃっていました。土曜日だけドリフ見ていいと言われたことがある方。あの番組は当時ワースト番組と評されていました。教育関係者は皆さん、よくご存じだと思います。「ちょっとだけよ」とかやっていたし、でも終わる時に、8時台の最後に加藤茶さんが、「早く寝ろよ」と言っていたのを憶えていますか。「歯を磨けよ」とか、「風呂入れよ」とか。「早く寝ろよ」なんて8時台の最後に言ってくれる番組がないですよ。もう、そうなのです。というところがありまして、実際、子どもたちどんどん遅寝にはなってきました。ただ、この運動のおかげで、かなり認知が広

まりました。おそらく栗東市のデータを見てもわかるように、社会の中でそういう動きが起こるということが、すごく大事なんだなということを感じています。『子どもの早起きをすすめる会』というのを、私たち3人でつくった時、小児科医2人と私でつくったのですけれども、「人は誰でも歳をとれば早起きになるんだ」と言われましたし、「早起きをすすめる会？ ラジオ体操をするのですか」とかまで言われましたし、「なにそれ？ 当たり前でしょう」と、そういう感じでした。でも全然できてない状況がここにあったわけです。

見てください。この年代に増えています。1980年代にお生まれになった方、この中にいらっしゃいますか。もう、ねえ、そうですか。ありがとうございます。ここで劇的に増えている理由は、なんだと思いますか。1つはファミコンの普及です。そしてもう1つはコンビニの激増です。私たちは、夜は暗くて怖いものだった。ところが、夜は明るくて楽しいものになっちゃったのです。

そして、このようにダダダッと増えて、先ほど2歳児59%と申し上げましたが、3歳52%、ちなみにオーストラリアは4%、実は2005年にP&G パンパース赤ちゃん研究所というところが、イギリスとドイツのデータを出していますが、イギリスとドイツは、夜7時前に寝る子が約3割いるのです。ヨーロッパは早寝です。北半球の北にあるのですから、当然、夏は8時くらいまで明るいのですけれども、それでも、お家の中では「あなたは寝なさい」とか言われているのですね、きっと。

では、日本の場合、今度小学生のデータにあがってきます。平日、午後12時以降に寝る割合です。今日ここに集まりの皆さん方、小学校低学年以下ぐらいの時に、クリスマスイブにサンタに会いたいと思ったことはないですか。サンタに会うんだ、サンタを待つんだと言いながら寝ちゃったり、今年こそ紅白を最後まで見たいと思った時ないですか。こ

たつでミカンを7つぐらい無理やり食べながら、こたつで寝てしまって、そういうのが、普通のはずなのですが、見てください。6年生で10%を超しているのです。この子たちは毎日、ゆく年くる年まで見られるのです。

私は、先ほど、今この部屋が真っ暗になったら眠れる自信がある方、睡眠不足ですよと申し上げました。私たちの脳は、午前中一番活動というか、覚醒しています。にもかかわらず、小学生・中学生で午前中に眠くなる割合をとりました。これは東京都の保健室の先生方のデータです。小学校5年生で何と半数以上が、3・4時間目に眠くなりました。今度、教育委員会の皆さん、それから、それぞれ地域の小学校の中で、3・4時間目に眠いかどうか。1・2時間目に眠いかどうか。午前中に眠いかどうかというデータをとられるといいかもしれません。半数以上が、もう5割を超えています。

今日、この会場にいらっしゃる方は、小学校の時、午前中眠かったですか。私は眠くなった記憶がないです。中学校・高校で午後5時間目とか6時間目とかきつかなかったですか。5時間目に古典の授業で「諸行無常のクー」みたいな感じでしたけれども、でも、午前中に眠くなったことは学校の時はなかったですね。

今の生活にあてはまる事柄ということで、やはり、ダントツ1位が睡眠不足なのです。今、子どもたちは眠いのです。なぜ眠いのかというのは、またあとで話をしますが、高校生も同じです。年齢が上がっ

てきました。小・中・高すべての世代で実は遅寝です。アメリカは午後11時までに寝る子が5割以上います。隣りの中国は、受験戦争で大変な国です。でも、12時前に8割以上が寝ています。日本の高校生、ピークは11時から2時、一番多いのがここ12時から1時です。これぐらい各世代別に見ると、すべての世代が遅寝だということがわかりいただけると思います。

大学生はもっとめちゃくちゃです。昨年、私は前任校でデータをとりましたら、寝ていたのが平均して2時でした。午前中とかに寝ていることになっているので、「どうしたの、これは授業中でしょう」と言ったら、「ええ、先生だから」と言われて、体育館の裏に呼ぼうかと思ったのですけれども、絶体絶命というハンコを押して返しました。それぐらい遅いです。

それでは、今日ここにお集まりの皆さん方に、私の役目としては、どうして早起きが必要なのか、どうして早寝が必要なのかという科学的根拠を、話をさせていただこうと思います。

まず最初に、目覚し時計は脳にあるということで、早起きが必要な理由です。早起き。私たちは昼間行動する動物となって、もう3,000万年以上前からそうなのですけれども、実は身体の中に時計を持っています。生体時計と言われている時計を持っています。どこに持っているかということ、ここなのです。目の後ろ、脳の奥、視交差上核と言われている部分です。ここに時計を持っていて、この時計が24時間よりも長いスパンなのです。だから、だいたい25時間の時計を持っていると思ってください。

そうすると、前の日よりも1時間遅く寝る方が楽。前の日よりも1時間遅くまで寝ている方が楽というふうな、後ろに後ろにずれていく時計なのです。これはすぐ思い当たるとと思います。「明日お休み、わあーい」と、1時間遅くまでテレビを見る。幸せじゃ



ないですか。「今日休み、わあーい」と、1時間遅くまで寝ている。幸せじゃないですか。でも、「お休み、わあーい」と、午前中いっぱい寝ちゃうと、何となく1日ボーッとしてたり、損した気分になりませんか。1時間ずつ後ろにずれていく時計なのです。

ところが、このまま起きちゃうと、一昨日8時に寝た子は昨日9時、今日は10時、明日は11時というふうに、地球のリズム・社会のリズムとずれていってしまうのです。それで、私たちの脳はとっても賢くて、ここで朝の光を認識することによって、この時計をリセットかけるのです。だから、1時間早回しして、ほら、一日が始まりましたよというふうに、脳にリセットをかけます。それによって、一日の始まりというのが時計の中でできてくるわけです。だから、早起きが必要なのです。朝の光でリセットをかけます。朝の光でリセットをかけるから、早起きが必要。

はい、それでは、早起きとは何時でしょうか。では、会場の皆さまに伺わせていただきます。5時とか5時半とか、少なくとも6時前だと思った方。それは修行僧です。どうぞ、比叡山にいらしてください。私は幼児のお母さん方には、小学校の登校時間に絶対に間に合うように起こしてくださいというふうに話をしています。登校時間に間に合うようにというのは、別に8時に起こしてという意味ではなくて、学校に行くためには、朝ちゃんと起きて、顔を洗って、ご飯を食べて、トイレにも行って、支度を確認し、という時間が絶対に必要です。その時間を含めて、学校にきちんと向かえる姿勢をつくって出られるような時間ということで、そうすると、だいたい登校時間より1時間ぐらいは前に起きなきゃいけないということになります。ですから、滋賀県の場合は、例えば、山を2つ越えて小学校に行くとかという場合もあるでしょうし、それから家の隣に小学校があるという方もいらっしゃるでしょう。それぞれ違うかもしれませんが、でも、とにかく学校にき

ちんと向かえる姿勢をつくって、そういうための時間をちゃんととって、早起きをしてくださいというふうに、お母さん方には話をしています。早起きが必要な理由です。

でも、なぜこんな難しい時計を持ったのでしょうか。滋賀県の、例えば大津なら大津、栗東なら栗東の24時間の地球の上に暮らしている私たちだから、24時間の時計を持って、そんな調節機能なんか必要なかった。そう思いませんか。

でも、もし今日ここに、せつかくの土曜日、こんなに晴れて、いいですよ、びわ湖がきれいでした。こんなにいい日なのにここに義理堅く集まっていた皆さんだから、わかりましたと、文部科学省と滋賀県教育委員会が共同して、今日ここにお集まりの皆さん方があまりにも立派だから、そのままハワイにお連れしましょうということに、もしなつたとします、ありえないけど。どこでもドアを開けたら、ハワイでした。時差のある外国へ行った方、おわかりですよ。初日つらいです。向こうの時間と全然合っていないからです。ところが、何日か経つとすっかりハワイ人になっていますよね。この時計のおかげで、私たちは世界中で生活ができたのです。その土地、その土地の太陽の光で毎日リセットが可能だからです。とても賢い製造戦力だったのです。早起きが必要な理由、おわかりいただけましたでしょうか。

それでは、その次、早寝が必要な理由です。早寝はホルモンの関係で説明をさせていただきます。いちばん有名なホルモンはこれですね。成長ホルモン、今日会場にお集まりの皆さま方にも、すべての方にこの成長ホルモンは出ているはずですよ。

成長ホルモンは、赤ちゃんの頃は、リズムなく出ておりますが、赤ちゃんの体重の増加を見ればわかると思います。日本の赤ちゃんは平均して、生まれた時の体重は約3キログラムです。そうですね。3キログラム

で生まれた赤ちゃんが2倍の6キロになるのは何ヵ月でしたか。もう昔のことだからお忘れになっていると思いますけれども、約3ヵ月です。約3ヵ月ぐらいで2倍の体重になります。すごいことですよ。今日、ここにお集まりの皆さん方が、3ヵ月後2倍の体重にしてあげますと言われたらうれしいですか。私は絶対いやです。

3キロで生まれた赤ちゃん、3倍の9キロになったのは、1年です。ここで変だと思いませんか。だって、3キロで生まれた子が6キロになるのは、たった3ヵ月です。6キロから9キロは3キロ増えるだけじゃないですか。9ヵ月かかる計算になります。

なぜか。赤ちゃんは実は生まれて間もない頃は、食っちゃ寝、食っちゃ寝です。そうですね。今日ここにお集まりの方の中で、生まれたての赤ちゃんを見たことがある方、お世話したことがある方、産んだことがある方、よくわかりだと思います。最初、つらいです。夜中何回も起きます。お産で疲れているのに、「ふにゃ」とか泣かれて、またおっぱいのねという感じです。そうですね。一晩でいいからゆっくり寝たいと思ったことないですか。一日でいいから、好きなコーヒーでも飲んで、好きな映画でも見たいって、その頃のお母さん方は思うのです。

その赤ちゃんが3～4ヵ月経つと少し変わってきます。昼間起きている時間が長くなります。夜、少しまとまって寝てくれるようになります。「あーあ」とか「うくうー」とか声を出して、自分の手なんか眺めて遊んだりします。かわいくなります。それから首が据わって立て抱きもできるようになって、すごくかわいく、赤ちゃん、赤ちゃんしてきます。劇的な変化が起こります。成長ホルモンは、その4ヵ月ぐらいを境にして、夜寝ているときにまとまって出るようになるのです。しかも、幼児期になると、この成長ホルモンの出る時間帯が決まってきます。

私たちも、実はこの時間帯に成長ホルモンが出ています。だいたい11時から2時くらいまでの間で



す。この時に子どもたちの場合、一番深い睡眠なのですけれども、一番深い睡眠であることが、この成長ホルモンのピークと出会うということが望ましいとされているのです。そうすると、シンデレラエクスプレスの成長ホルモンに、一番深い睡眠で出会うためには、何時に寝たらいいのかということ、そうですね、先ほどの事例から発表されているように、やはり、8時・9時ぐらいまでに、とにかく9時半ぐらいまでに、少なくとも小学生は寝たほうがいいということが言えます。

この成長ホルモンの分泌というのは実はすごく重要な役割を持っていて、骨を伸ばしたり、だから思春期が一番出るので。この中で、中学生のお子さんをお持ちのお母さま方やお父さま方、一番大変だと思います。一番大変な時期ではありますけれども、一番実は成長ホルモンが出る時でもあるので、しっかりと寝かせてあげてください。

もう1つ重要なホルモン、メラトニンと言います。メラトニンは実はホルモンです。とってもシャイなホルモンで、暗くなると出てきます。だから、真夜中に出てくるホルモンなのです。暗くなると出始めて、メラトニンが出始めると眠くなるのです。だから、成長ホルモンより先に始まります。がっーと夜中に出ます。真っ暗になると出てくるホルモンなので、夜遅くに、明るいところに連れて行っちゃいけないのです。

このメラトニンは何をしているか。2つ大きな役目があります。1つは抗酸化作用といって、酸素の

毒から身体を守ります。だから、がんの発生を防い  
だりします。ちょっとこれは置いておきます。

もう1つが実はすごく重要です。メラトニンは、  
1歳から就学前までの子、幼児期の子どもたちが一  
番出るので。人生の中で一番たくさん、メラトニ  
ンシャワーと言われるくらい出るので。このメラ  
トニンは何をしているか。思春期まで第二性徴を  
抑えます。ですから、今日ここには小学校・中学校  
の保護者の方もたくさんいらっしゃるといいます。  
メラトニンは幼児期にたくさん出るホルモンですけ  
れども、もちろんそのあとも出ています。ですから、  
私たちがまだ、チョコチョコですけれども出ていま  
す。

そのメラトニンは何をしているか。思春期がくる  
まで第二性徴を抑えています。だから、「あの子、  
小学校1年生になったらひげが生えてきたわね」と  
か、「君は年長さんで声変わりよ」とかいうこと  
は、普通起こらないのです。ところが、怖いデータ  
が出てきました。大阪大学の調査です。初潮の早い  
女の子は、生活リズムが乱れているというデータで  
す。先生方もたくさんいらっしゃるといいます。初  
潮は前傾現象で若干早くはなっていますが、小学校  
3年生ぐらいで初潮を迎えてしまうお嬢さんがいら  
っしゃるのです。

女性の方、申し訳ありません。男性の方もたくさ  
んいるので言いにくいのですけれども、初潮は別に  
早くて得なことは何もないですよ。先着100名ま  
でどこかにご招待とか、そういうのはなかったです。  
何が怖いかと言いますと、あまりにも早く身体だけ  
が先に大人になってしまうと、今の世の中は、怖い  
データはいっぱい情報は入るのです。そうです、出  
会い系サイトであったりインターネットであったり、  
その子たちが体つきが変わり、身長が止まり始め、  
ふっくらし、胸が大きくなり、みたいな形で変化が  
起きると、そういう情報網は山ほどあるのです。

私は実はこの間、東京の渋谷区というところで研

修をしたのです。夜遅くに終わったので、8時半  
過ぎだったのですが、まだ渋谷はギンギンギラギラ  
に明るかったです。今そこで補導されるのが、6年  
生や5年生の女の子なのです。私は最初、万引きだ  
と思ったのです。違うのです。彼女たちはナンパさ  
れに来ているのです。ですから、身体だけが先に大  
人になってしまうということは、実はものすごく恐  
いことなのです。

栗東にしても守山にしても、夜はとても穏やかで  
静かで暗いまちですよ。そのまちの売り言葉は、  
これからは『メラトニンが出るまち』です。これは  
子どもの育ちにとっては、とてもとても重要なこと  
だと思います。

文部科学省がこういうフォーラムを開いて、「早  
寝・早起き・朝ごはん」という運動をすごく広めよ  
うとしている最大の理由とっていいのは、学力と  
の相関というのがあると思うのです。ただ、もう1  
つは、やはり少年犯罪との絡みというのは大きいと  
思っています。と言いますのは、私たちが今いろ  
んなところで見聞きする少年犯罪の中に、夜遅くに  
子どもが1人でフラフラしていたためにということ  
が結構あります。

そして、もう1つ、実はメラトニンに関してはデ  
ータがありまして、実は夜遅くにコンビニの光を浴  
びると、脳がまだ昼間だと勘違いをして、メラトニ  
ンの分泌が遅れるというデータがあるのです。だか  
ら、お子さんが「アイスクリームが食べたいな」  
とか言って、「そう、じゃあ、コンビニ行く？」みた  
いな形で、コンビニに夜遅くに連れて行くと、脳が  
まだ昼間だと勘違いして、メラトニンの分泌が遅れ  
る。メラトニンが出てこないで眠くならない。だか  
ら、寝る時刻が後ろにずれていきます。だから、「ア  
イスクリュームが食べたいな」と言ったら、「氷でもな  
めときなさい」とか言っておくのがいいことと、も  
し、今日この会場においでの方が、夜遅くにコンビ  
ニとかファミリーレストランとかにいまして、そこ



にこんな小さな子を連れた親子連れがいたら、ぜひお願いします。一言、そばに行って「アリエナイ」と、おっしゃってください。

メラトニンは、夜遅くに出てくるホルモンで、思春期まで第二性徴を抑えるという、非常に重要な役割があります。身体と心のバランス、発達にはこれがものすごく重要なのです。ということで早寝が必要な理由、おわかりいただけましたでしょうか。

それでは、朝ごはんが必要な理由です。朝ごはん。体温のリズムから説明させていただきます。体温は明け方安静にしている時が一番低いです。これを基礎体温と呼んでおります。この中には基礎体温計をお使いになっていらっしゃる方、お使い終わった方、いろいろいらっしゃると思いますが、体温は起き上がるとガアという形で上がっていきます。これは昼行性、昼間行動する動物だからです。昼間行動する動物の私たちは、実は体温を上げて、脳と身体を活発に動かせる状態にしておかないといけません。なので、ここでエネルギーを出すためには、朝ごはんが絶対必要なのです。

ちなみに、余談なのですが、体温は夜寝る前に下がってきます。こんな言葉を聞いたことありますか。今日この中には、もしかしたら、おばあちゃんと呼ばれている方もいらっしゃるかも知れない。暗くてよくわからないので、あえて申し上げます。おばあちゃんの知恵袋で、「この子眠いんだよ。手足がぼかぼかしているじゃないか」という言葉を聞いて

たことがありますか。科学的に当たりです。実は体温は寝る前に下がってきます。下げないと眠りに入れないのです。メラトニンが分泌され始めると、体温が下がり始めるのです。うまくできているのですね、この関係。体温を下げるために人はどうしているかということ、手足の毛細血管を開いて放熱しているのです。だから、手足がぼかぼかしているから眠いんだよというのは、手足がぼかぼかしていると、そこから体温を逃がして、眠りに入る準備に入ったということなのです。すごいでしょ。おばあちゃんが体温のリズムを知っていたとはとても思えません。でも、昔の人の知恵というのは、実はすごく科学的に正しいということが結構あります。こういうふうなリズムを持っています。

ということで、朝ごはんが必要なのですが、実は朝ごはんとの寝る時刻というのは、関係がございます。これは厚生労働省の調査ですが、幼児ですけれども、夜遅くに寝る子の方が、欠食率が高い。これは大人でも同じですよ。徹夜続きとか夜遅くまでずっと何かやっていて、ドーンと朝食を出されたら、ちょっとウツと思いますよね。子どもだって同じです。睡眠不足の子は食べられないのです。そして、よく出るデータですが、朝ごはんをとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高いということです。朝ごはんは持続力とか、さまざまな力を子どもたちにつけてくれます。

ただ、朝ごはんと言った時に、何をもちて朝ごはんとするかというのはかなり問題があって、これは朝ごはんの内容については調査をしていないので、どういうことかというのを、やはりきちんとこれからみんなで考えていかなければいけないなというふうに思います。

私の調査で恐縮なのですが、実は朝ごはんの調査をすると、本当にこの世の中というのは、意識の差がかなりあると。先ほど、PTAの方の発表にもありましたけれども、熱心な保護者はもう放っ

といても熱心なのです。私、小学校とか幼稚園とか保育園とかいろいろなところに話をしに行くのです。喜んで行きます。ところが、一番聞いてほしい親は来ない。そうですよね。今日ここにいらっしゃる方は、かなり義理堅くて、かなり熱心で、もう一生懸命取り組んでおられる方ばかりだと本当に思います。

朝ごはんの調査をしますと、「ご質問ありますか」と聞くと、「すみません」とか言って手を挙げて、「あの朝ごはんは何品目ぐらい食べさせたらいいですか」と言われたことがあるのです。よほど冗談で「31」とか言っちゃおうかと思いましたが、そうしたら明け方4時ぐらいから用意しなきゃいけないので、栄養士の方がたくさんいらっしゃると思いますが、すみません。「朝ごはんはエネルギーに変わりやすい物を」というふうに答えております。

そうかと思うと、私の調査で言いますと、2歳児で朝ごはんの調査をした時に、「ガム2枚」と書かれたことがあって、さすがにイナバウアーをしそうになったのです。でも、できなかったのをやめたのですけれども。でも、このあいだ、「ピノ4個」というのを見つけたのですね。わかりますか。アイスクリームです。もう十数年ぐらい前までは、先生方と私は「あの子、朝ごはんは菓子パン食べてくるのよね」とかいう話をしていましたよね。菓子パン上等、本当に。今、それぐらいの差があります。意識の中に。「私が食べませんから」とか、「私、忙しいですから」というふうに言われちゃったりするのですね。やはり、そういう中でどういうふうに広げていったらいいかというようなことをいろいろ今考えていて、1つは保護者自身が、やはりお互いが育ちあえる関係というのを1つはつくっていかねばいけないうらうと思います。

ある園にずっと介入をしております、ある年、保護者会の中で、生活リズムの目標を決めましようとなったのですね。朝ごはんをしっかりと食べようという目標になったら、あるお母さんが、「そんなこ

と言ったって、うちはできないわよ」と、こうおっしゃったのです。そしたら、もう一人のお母さんが、「だから、あんたの子はだめなのよ」と言ったのです。もう、担任はフリーズドライです。でも、その親同士の関係がいいから言えるという部分もあって、その横関係をうまくつなげていくことが、すごく重要なのです。

だから、今日ここにお集まりの皆さん方に私としてお願いしたいのは、お一人必ず、いろいろ広げていっていただければいいなと思います。午後のシンポジウムでもこのことはちょっと話をしますが、具体的にやはり話をしていかなければいけない。具体的に。その時に、私は実はパフォーマンスとかキーワードというのはすごく重要だと思っているのです。申し訳ございません。よろしいでしょうか。今日ここにいらっしゃる皆さん方に、それをお願いしてもいいですか。

それでは、キーワードは、『朝ごはん』です。朝ごはんは、とにかくエネルギーに変わりやすい物を食べさせるということが大事なので、朝ごはんという言葉をやはり広めていかなければいけないだろうと思います。申し訳ございませんが、グーを出していただけますか。全員の方です。大人ですから付き合いも大事ですから、よろしいですか。パーで開きます。「あさごはん」と、このようになります。よろしいでしょうか。キーワードはご唱和いただくことになっております。皆さま、では、この会場中に響き渡る声で「あさごはん」ご唱和ください。お願いします。せえーの「あさごはん」、ありがとうございます。ぜひ地元で伝えていっていただければありがたいなと思います。

そして、これは中教審のデータです。朝ごはんをしっかりと食べた子と抜いた子には、こんなに差があります。これじゃあ、がんばれません。

同じデータです。遅刻する生徒は朝ごはんをしつ

かり食べてない。当たり前ですよ。それは当たり前だと思います。そして、遅刻する生徒は学力も低い。遅刻するから学力が低いのではなくて、遅刻の原因になっていることがあるからです。だから、睡眠不足で朝起きられない。朝起きられないからご飯も食べないで出て行く、遅刻する。こういうふうになると思います。そうですので、やはり、原因となっているものを、きちんと把握しておかないといけないうだろうと思います。

午後のシンポジストは陰山先生です。陰山先生は本当にずっと早寝・早起きということを言ってます。

私の調査から若干説明させていただきます。私は実は裏芸で、つまり趣味で、NHKのみんなの歌とかを書いてきたのですけれども、新しい歌ができると子どもたちと遊んできました。子どもは一番恐い批評家でした。つまらないと3分で誰もいなくなるのです。もう少し気を遣ってよというくらいに。でも、おもしろいとすぐ替え歌をつくってくれたりしました。

その中で、変だなと思い始めたのが、10 数年ぐらい前からです。「なんでこの子はこんな無表情なのだろう」、「なんでこの子パニックになるのだろう」、「なんでこの子はなかなか機嫌が直らないのだろう」、いろいろなことを思いました。終わったあと先生方と話す、「あの子は朝ごはん食べてこないのですよね」とか、「あの子、実はお母さんがいろいろな

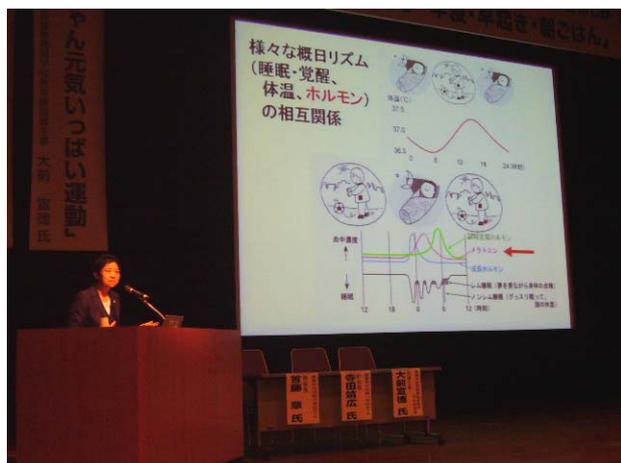
家を泊まり歩いていて、寝るところが一定じゃないのです」とかいう、不幸の自慢大会になるのです。それで、夜と朝が昼間の子どもの行動を決めているというふうに思いました。

私だけかなと思ったので、1都1府22県、1,249名の先生方に質問調査をしました。アンケートです。8割が今の子は睡眠不足と思っています。やっぱりねと思いました。朝体温が低くて活動に乗れないとか、ぼおっとしているとか、リズムを伴う遊び、ケンケンパーとかスキップが、昔の子と比べて下手になっているというデータが出てきました。

お昼寝から起こすことが決まっていたので、わりとそういう子は寝る時刻と起きる時刻がずれるし、もう驚いたことはいくつもあるのですけれども、「どうやって寝かせていますか」という質問をしました。1歳児の調査をした時に、子守歌を歌うとか絵本を読むとか、さまざまな選択肢を入れた中で、私としては冗談で「本人の意思に任せる」というのを1つ入れたのです。なんと1歳で2割がここに丸をつけました。1歳児本人の意志に任せていたら、本当にフラフラになるまで起きています。ですので、お母さんがバラエティ番組とか見てハハと笑っている横で、きっとこんなになっているのです。だから、寝る時刻がずれていくのです。

寝る時刻とか起きる時刻がばらばらな子というのは、実は気になる子が多い。気になる子というのは、どんな子かという、やはりぼおっとしているとか無表情とか、「理由のない攻撃性」と名付けたのですが、実は1歳から5歳までずっとデータをとっていると、これが共通して出てきます。いきなり隣の子を突き倒したり、いきなり「キレル」という表現をよくこのところ使いますけれども、首を絞めたりとか、こだわりが強いというようなことが出てきました。

実際、幼児の調査では、今、夜寝るまで添い寝をする家庭というのは、これは私の調査なのですけれ



ども、1,000人で4割ぐらいしかいません。3分の1はほとんどしていません。じゃあ、先生方に伺わせてください。先生方の中には、小さい頃、例えば寝る時に「早く寝なさい」とふすまを閉じられたり、いろいろなことがあったと思いますが、絵本を読むというご家庭は、私が思ったりよりは少なかったですが、これはかなり地域的に差があります。だから、この中でもかなり教育熱心なエリアというのは、教育マザーズが多いと、幼児期に絵本をわりと読んでいるということが多いと思います。

ただし、全国調査の中で、子守歌はもう死に絶えています。ちょっと伺わせてください。会場の方の中で子守歌を歌われたご経験、歌ったご経験がある方も多いと思います。子守歌と言ったら、何を思い出しますか。「～ねんねんころりよ」と、思った方、はい、相当古いです。「ね～むれ、ね～むれ」と思った方、「ねんねこしゃしゃりま～せ」とか「おどまぼんぎりぼーん」とか思った方。

3年ほど前に、和光堂と組んで調査した時、1位は『ゆりかごの歌』だったのです。納得ですか。私はものすごくびっくりして、「どうして？」と思ったのです。ゆりかごの2番、ご存知ですか。「ゆ～りかごのう～えに、ピワの実がゆ～れるよ」と、危ないでしょ。これだけ安全管理・危機管理とか言われているのに。3番なんか、「ゆりかごの綱を木ねずみが揺するの」ですよ。

私はお母さま方には何でもいいと言っています。もうケツメイシでもコブクロでも何でもいいから、とにかく好きな歌を歌っていいと。ただし、同じ歌にしてくださいと。この歌を聞いたら寝ると、そういうふうにしてねというふうに伝えています。

もう少し経ったら、やはりちょっと知的な部分に影響がでるのではないかと思いました。それで、三角形( )を選びました。これは、かなりマスコミに取り上げられてしまったのです。というのは、データが見えやすいからです。三角形が書けた子です。

5歳児の調査で使いました。実は5歳児の知能検査・発達検査には、この三角形を写す、模写するという調査がわりと多く入っています。ですから、信頼性・妥当性のある調査なのですね。4歳半から5歳半にかけて、劇的にここの能力が発達するはずなのです。書けた子、書けなかった子は斜めの線が出ません。斜めの線は、実は難しいです。

ロジステック回帰分析というのを使ったのですが、けれども、とにかく何が原因なのだろうと見ていくと、やはり睡眠リズムが乱れているのです。きちんとしたリズムがついてない子です。

あまりにも恐かったので、翌年アメリカから、ビジュアルモーターインテグレーションという調査用紙を取り寄せて、6月と11月と、ご丁寧に2回やりました。6月も書けない、11月も書けない。見てください。バツ(x)が出ないのです。斜めの線が出ない。私は三角形が書けないということを心配しているわけではないのですね。この子たちは翌年学校へ行くのです。小学校へ。学校の先生方、わかりますよね。小学校へ行ったら漢字を習うのです。漢字は図形なのです。この子たちは元々斜めの線が書けないという、そういう機能を持っているのであれば、それは私たちは特別支援とかいろいろなことを考えていかなければいけない。でも食べたり飲んだり寝たりとかいうのがいかに加減だったために、脳の発達に影響が出るとしたら、切なく感じます。

私は、この調査を経て、三角形の発表をしました。困ったことがそのあといっぱい起こりました。シクシク。1つは日本全国の幼稚園や保育園から、三角形だけが送られて来るのです。私は三角形占いの婆ではありません。睡眠の調査と並行してやっていたのに、なぜ。「うちの園児の三角形を見てください」なんて、占いはできません。

じゃあ、何が原因だったのかということですね。早寝・遅寝を目的として、さまざまな質問紙項目の中からデータを取りますと、遅寝の原因は、子ども

と一緒に夜9時以降のテレビ娯楽番組を見るというのが多かったです。だから、ノーテレビデーというのはきつくてうちはできないという方は、ノーナイト、夜9時以降はテレビを見ないというふうにしていただけるといいなと思います。小学校のお母さん方には、低学年のママたちには子どもが早く寝たら親はパラダイスよとかというふうに言っているのですけれども、実際やはり子どもがつられて見ているということがあります。ですから、これも児童の調査ですけれども、やはりテレビの視聴がすごく多い。

そして、中学生・高校生と上がるにつれて、実は女子はものすごく遅寝なのです。原因は何か。携帯です。携帯のメールです。お布団の中でも携帯のメールを打っています。

まず、家庭でできることから話をさせていただきます。最後です。早起きをさせましょう。25時間後ろにずれる時計を持っているので、昨日まで11時に寝ていた子が今日は8時とも思っても、はつきり言って無理です。だから、早起きから改善です。10分ぐらい早起きをさせてください。不機嫌で当然です。よしよししてあげてください。朝のカーテンを開けて、とにかく陽の光を入れてください。これから寒くはなりますけれども、あまりにも起きなかったら窓を開けて、冷たい空気を入れるとか、さまざまな手を考えてみてください。声をかけるだけでは起きません。ですので、姿勢を起こしてください。姿勢を引っぱって起こしてください。



目覚し時計は、今いろいろな物がありまして、目覚し時計はとにかく手の届かないところに置くというのが原則なのです。とにかく、手の届かないところに、起き上がらなければ止められないところに置くとか、いろいろそういう工夫もあっていいと思います。

朝ごはんを食べようと。先ほど2つの事例の発表もありましたけれども、やはりコミュニケーションをとることが基本です。実は大学生でも昨年データをとった時に、私がすごくうれしかったのは、早寝・早起きしている学生の方が朝ごはんをもちろんちゃんと食べているし、朝ごはんをきちんと食べている子の方があいさつをしている習慣があります。おはようとか、いただきますとか、やはりあいさつをせざるを得ない状況がちゃんと出ているからです。ですので、早寝・早起き・朝ごはんというのは実はものすごく基本的なことなのだけれども、人とのつながりをきちんと確かめる最高の手段なのだというふうに思います。

夕食は決まった時刻にというのは、夕飯のあとというのは、やることがわりと決まっているので、夕飯がずれると寝る時刻がずれてきます。夜寝る前のテレビに注意、だらだら9時過ぎは見ないということで、最後、おやすみなさいの聖なる儀式、別に新興宗教ではありません、子どもたちに夜の係、朝の係というのを1つ、ちょっとだけやってもらうといいです。戸締り、先ほどPTAの会長さんが掃除大臣とおっしゃっていましたが、うちにもぜひいらしていただきたいなと聞きながら思っていました、私も「埃(誇り)高き人生」なのものですから。

夜、戸締り役というのを子どもにやらせてください。玄関さん、おやすみなさい。指差し確認じゃないけれども、お風呂場さん、おやすみなさい。特に低学年ぐらいのうちは大好きです。そういうのをやってくれます。トイレもおやすみなさいとかというふうに、子どもたちに電気を消させていく。

朝は逆に、私は脳の覚醒を高めるためには五感を刺激することが大切だと思います。

朝、顔を洗う、OKですね。それから、朝の光を感じる、風を感じる、朝ごはんのにおい。それから、例えば食器を並べたり、何かする音、脳を覚醒させる刺激があります。なので、朝、何かやってもらおうとか思うと、私たちの方に気合と根性と覚悟が要りますけれども、でも、とにかく朝1つ、夜1つみたいな形で、ここで寝るのよ、ここでしっかりと起きて学校へ行くのよという、1つセレモニー的なものが日常的にあるといいたいかなと思います。

最後ですね。実は今日、すべての方へお願いがあります。まず、地域の中で子育て世代のサポートをぜひお願いします。子育て世代のサポートの中で1つ、実は進化生物学の中で、おばあさん仮説というものがあるのです。これがとてもおもしろい仮説なのです。私はこの仮説を日本に紹介した長谷川真理子先生という方のお話を伺って、おもしろいと思ったので、ぜひぜひここで紹介をさせてください。

実は、私たち人間は、チンパンジー（類人猿）と遺伝子的には非常に近いと言われています。いきなり、早寝・早起き・朝ごはんからチンパンジーになって申し訳ありません。ところが、何が違うか。決定的に違うのは、チンパンジーのメスは死ぬ直前まで子どもが産めるのです。人だけなのです。閉経後30年も生きるのは、生物というのは、子孫を残すという役目を持っています。

ところが、全員じゃないですけれども、人の場合は、閉経30年も生きるわけですから。それは生物学的にははっきり言って無駄なわけですが、でも、それがずっと続いているわけですね。なぜか。

おばあさんが子育てを手伝っているのです。つまり、人間の脳というのは、高次で複雑で非常に発達した脳です。複雑で多様な社会を私たちはつくっています。だから、お母さん1人ががんばれと言われてもつらい。むしろ、地域が支え、おばあさんとい

うのは別に自分の孫というだけではなくて、地域の人という意味です。だから、地域社会でやはりサポートをしていく。学校も1つ。それから地域の町内会であったり、さまざまな組織もそう、やはりそれは一緒にやっていくというところが、実はすごく重要です。だから、人間は進化してきたのだという説なのです。

地域があることの意味というのが、実はものすごく大きいです。データをとると、昔ながらのそれぞれの地域の中で、先ほどの発表のように、昔ながらの遊びをやったりとか、いろいろおもしろいおじさんがいたりとかというようなところは、かなり大丈夫な地域なのです。でも、本当にゴーストタウンのような、ゴーストタウンに新しいいろいろなところからさまざまな人が寄り集まってきて、地域性がないと、すごくつらいです。データも悪いです。だから地域があることの意味というのを、もう1回見直さなければいけない。

そして、もう1つは、夜、子どもがいないまちづくりをしていかなければいけない。私たち、これは全員大人の問題として考えていかなければいけない。居酒屋さんとかコンビニとかさまざまなところにポスターを張ってもらい、やはり時間・空間・仲間と同時に世間があるようにということが大事なんじゃないかなというふうに思っております。

今日は、早寝・早起き・朝ごはんの科学的根拠を中心にして、ぜひぜひ今日ここにお集まりの皆さん方が「あさごはん」を広めて、地域の中で、おばあさん仮説を実践していただくことを、切に切に祈っております。どうもありがとうございました。



## 子どもの発達と生活リズム ～早寝早起き朝ごはん～

2007・11／滋賀

和洋女子大学人文学部発達科学科  
鈴木みゆき

## 1. 子どもの睡眠を取り巻く現状

Q:夜9時過ぎに、コンビニ、ファミレス、居酒屋さん、ビデオショップなどで幼い子どもを連れて親を見たことがありますか？

Q:皆さんは幼い頃、何時に寝ていましたか？  
どのように寝ていましたか？

Q:夜10時過ぎに寝る幼児は、全国調査でどのくらいいると思いますか？

### 夜10時以降に就寝する3歳児の割合

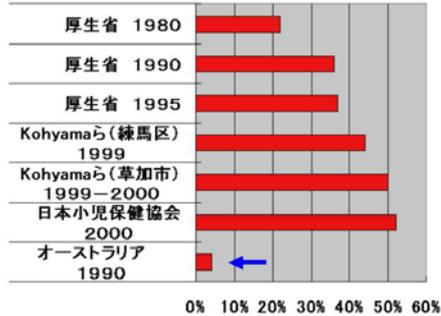
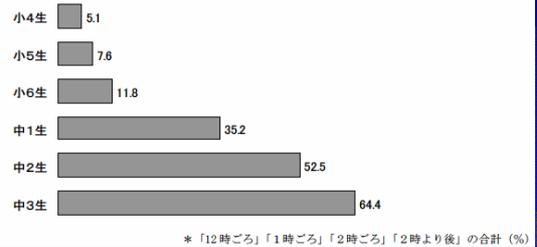


図3-1-2 平日、午後12時以降に就寝する割合(学年別)



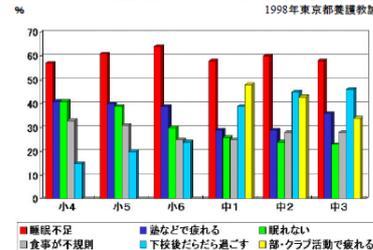
文部科学省 平成17年度「義務教育に関する意識調査」概要  
小学生 n=3,350、中学生 n=2,924

## 小中学生は学校生活で・・・



### 今の生活にあてはまる事柄

1998年東京都養護教諭研究会



# 高校生の就床時刻：国際比較

日米中の高校生各1000人に聞きました。

問34 あなたはふだん、何時ごろ寝ますか？一つだけ選んでください。

	日本	米国	中国
1) 午後9時前	0.8	3.9	1.5
2) 9時過ぎ～10時頃	2.8	18.0	9.4
3) 10時過ぎ～11時頃	12.3	38.3	42.6
4) 11時過ぎ～0時頃	25.2	22.0	35.9
5) 0時過ぎ～1時頃	35.6	8.4	7.8
6) 1時過ぎ～2時頃	16.2	3.9	1.2
7) 2時過ぎ～	6.7	1.4	1.1
無回答	0.3	4.1	0.5

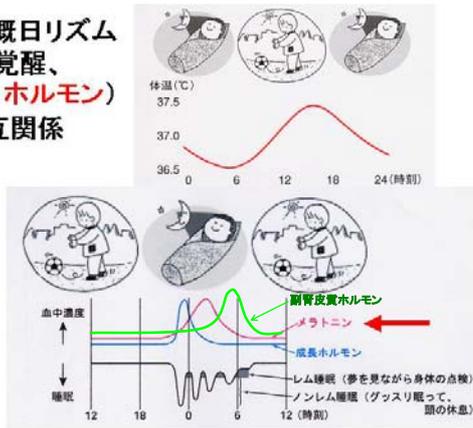
## 「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっている。そのため毎朝の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



NEWSWEEK 1998. 9. 30

## 様々な概日リズム (睡眠・覚醒、体温、ホルモン) の相互関係



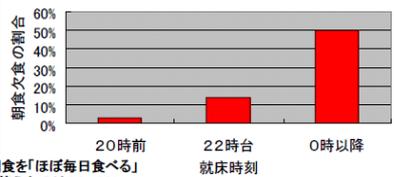
2004年



生活習慣の乱れ性成熟早める

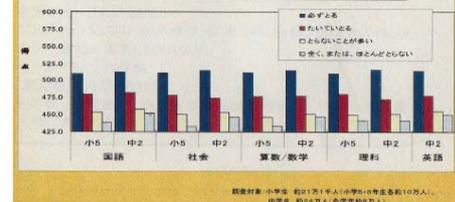
## 就床時刻と朝食欠食の割合の関係

厚生労働省05年乳幼児栄養調査(1-3歳)

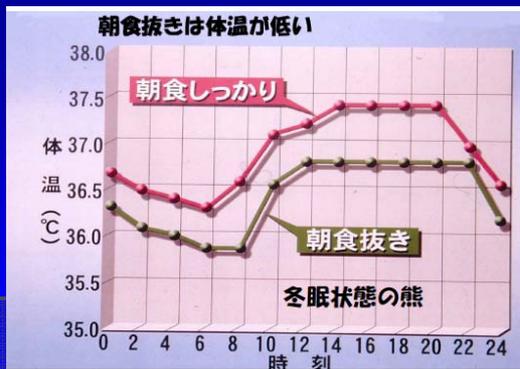


朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えたのは90.6%  
ヒトは 寝ないと 食べることができない。

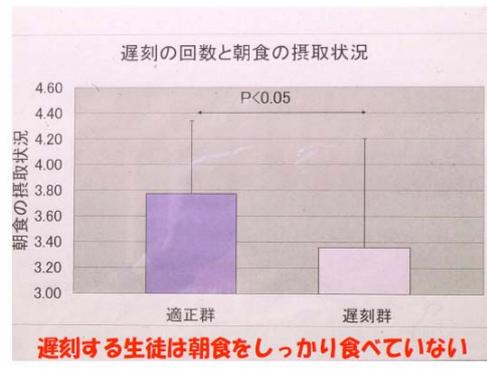
## 毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



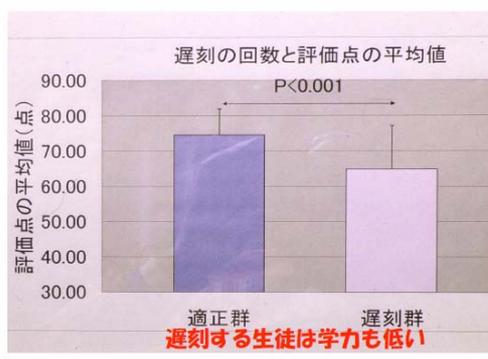
朝食をとったかどうか  
→ あくまで生活習慣がきちんとしているかどうかのひとつの目安。  
朝食さえとればすべてがうまくいくわけではありません。  
ヒトは 寝て 食べて はじめて活動できる動物です。



中央教育審議会スポーツ・青少年分科会2005・11より



中央教育審議会スポーツ・青少年分科会2005・11より



中央教育審議会スポーツ・青少年分科会2005・11より

### 幼児の睡眠に関する保育の場の認識

- 全国1200名余の保育者(幼稚園教諭・保育士)の約8割が「今の子どもは睡眠不足」と感じ、「朝体温が低く活動にのれない」「朝ぼーっとしている」「無表情」「リズムを伴う遊びが稚拙」等と相関がみられた(鈴木 2000)。
- 1歳児～5歳児の睡眠-覚醒リズムの調査からわかったこと(鈴木 2001~2003)
  - 1) 午睡から起こされる幼児には、睡眠-覚醒リズム(就眠時刻・起床時刻)が不整な場合が多い。
  - 2) 就眠時刻が不整な児は本人の意思に任せられ寝ている割合が高い。

- 3) 睡眠-覚醒リズムが不整な児は、保育者が「気になる子ども」と思っている割合が高い。
- 4) 保育者が「気になる」不整な児のエピソードをKJ法で分類すると以下になる。
  - ① ぼーっとして午前中の活動にのれない
  - ② 無表情で自分の気持ちを表しにくい
  - ③ 理由のない攻撃性を示す
  - ④ 特定のものにこだわり、他(ひと)に無関心

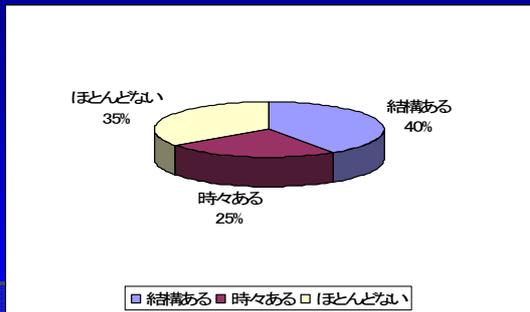


図1 夜寝るまで添い寝する  
3~5歳児 (N=1071) 2002

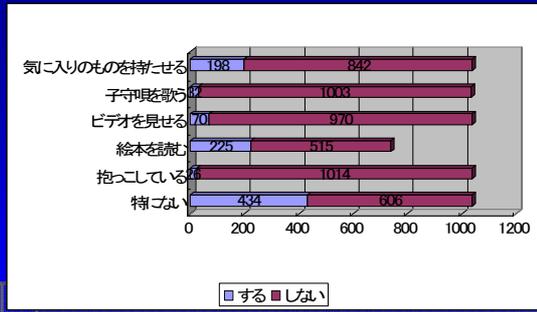
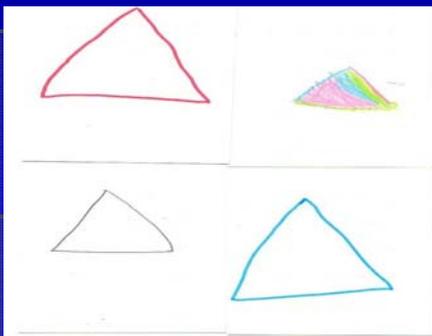
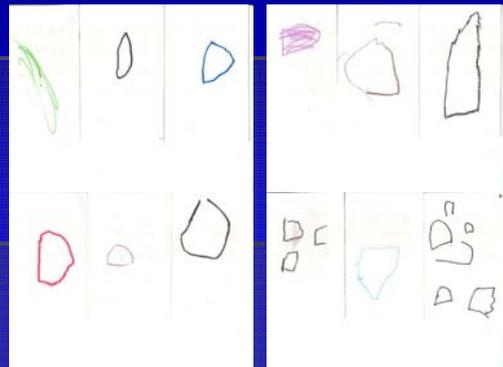


図2 寝るときの様子の有無  
3~5歳児 (N=1071) 2002

### 結果 三角形の模写の調査



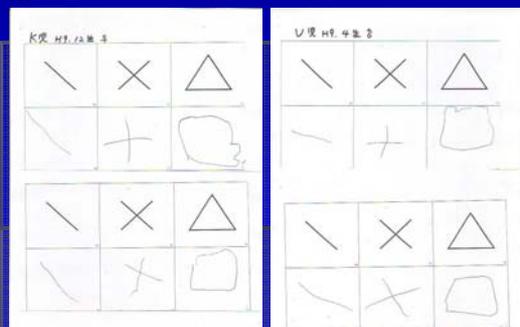
### 三角形模写(2)



### 2003年幼児の睡眠とVMI

- 都内区部の5箇所の公立保育所の協力を得て、家庭で4~5歳児クラスに在籍する幼児の2週間の睡眠日誌 (day-by-day plot法) を記録してもらう。
- 日中保育活動の1つとしてVMI検査を行う。VMIは、Berry Developmental Test of Visual Motor Integration を用いる。
- VMIは6月下旬及び11月下旬の2回実施する。
- 睡眠日誌とVMIの結果との相関を考察する。

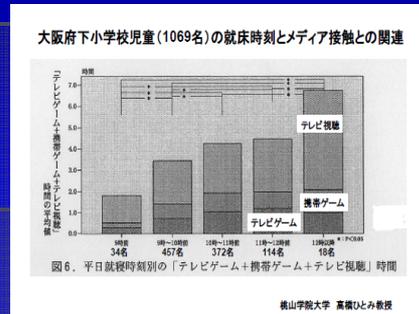
### 5歳児VMI 6月/11月



## 遅寝の原因

- 早寝遅寝を目的変数とし、養育者と見のかかわり15項目を説明変数として重回帰分析をおこなったところ、3歳時、4歳時、5歳時共に、「子どもと一緒に夜9時以降のTV 娯楽番組を見る」ことが明らかになった。(養育者1071名質問紙調査)

## 児童でも夜更かしの原因は・・・



## ☆睡眠-覚醒リズム改善法

- ・早起きをさせる→15～30分  
不機嫌当然、じゃれてなだめる
- ・朝のカーテンをあげよう運動→もっと光を！まぶしくて当然、新聞取りに外に出る
- ・朝ごはんを食べよう→楽しくおしゃべり  
エネルギーに変わるものを

## 睡眠-覚醒リズム改善法

### ①家庭でできること

- ・早起きをさせる→10～30分  
不機嫌当然、じゃれてなだめる
- ・朝のカーテンをあげよう運動→もっと光を！まぶしくて当然、新聞取りに外に出る
- ・朝ごはんを食べよう→楽しくおしゃべり  
エネルギーに変わるものを
- ・夕食は決まった時刻に→就床時刻の鍵
- ・夜寝る前のTVに注意→だらだら9時過ぎ×
- ・おやすみなさいの聖なる儀式

- ・昼ごはんは大体同じ時間で設定
- ・午睡も同じ時間で設定→寝るのが遅れても起こすのは同じ
- ・少なくとも3時までには起こす！  
→もぞもぞがサイン
- ・夕食は決まった時刻に→就床時刻の鍵
- ・夜寝る前のTVに注意→だらだら9時過ぎ×
- ・おやすみなさいの聖なる儀式
- ・ソフトランディング→興奮しない、させない
- ・添い寝はできるうちが華→絵本、子守唄等

## 子どもを取り巻く全ての方へお願い

- 地域創生に向けて
  1. 子育て世代へのサポート  
おばあさん仮説  
地域があることの意味
  2. 夜子どもがいない街づくり  
コンビニ、居酒屋さんにポスターを  
時間・空間・仲間+世間