

# 「早寝・早起き・朝ごはん」

## 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関するアンケートの結果

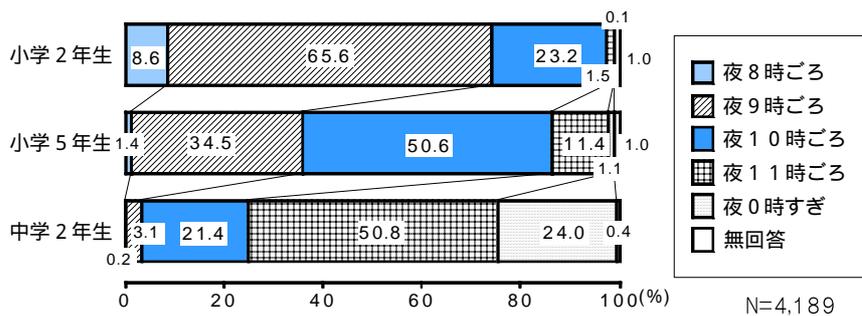
平成19年7月と9月に、滋賀県内の子どもおよび保護者を対象に実施したアンケート結果の一部をお知らせします。

調査対象：県内小学2年生と5年生、中学2年生の児童・生徒（各回4,500人）  
その保護者、幼稚園に在園する5歳児をもつ保護者（各回6,000人）

### 《平日の子どもの生活について》

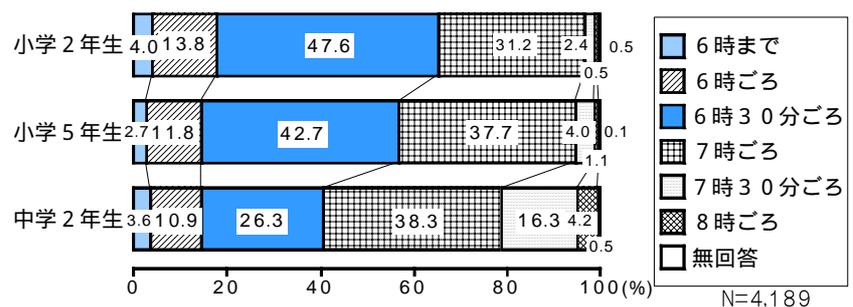
**寝る時刻** 小学2年生で「夜10時以降に寝る」人が、25%もいます。

小学5年生の64%が、「夜10時」以降に寝ており学年が上がるにつれて遅く寝る人の割合が高くなっています。



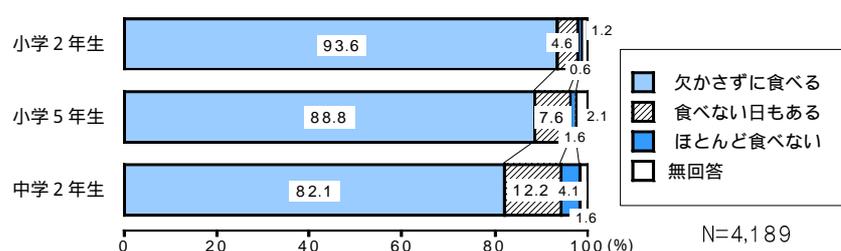
**起きる時刻** 中学2年生で「朝7時30分以降に起きる」人が、21%もいます。

小学2年生、5年生は、「6時30分ごろ」に起きる人が一番多いですが、中学2年生では「7時ごろ」に起きる人が一番多くなっています。



**朝食** 中学2年生で「朝食を食べない日がある」と答えた人が、18%います。

小学生、中学生とも、80%以上の人朝食を「欠かさずに食べる」と答えています。その割合は学年が上がるにつれて少なくなっています。

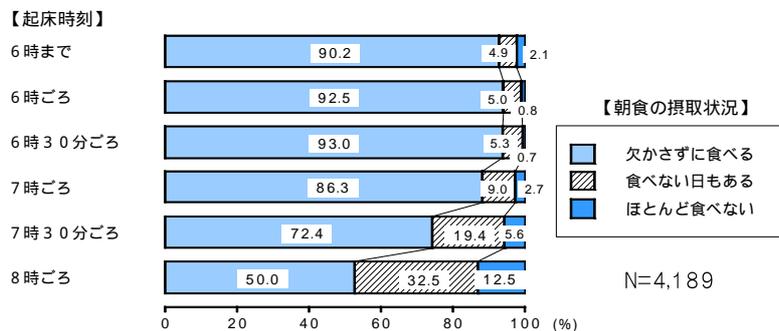


起床時刻と朝食との関係

8時ごろに起床する子どものうち13%が、朝食をほとんど食べていません。

子どもの起床時刻と朝食との関係をみました。

起床時刻が遅い子どもほど朝食の摂取状況は悪くなり、「8時ごろ」に起床する子どものうち、朝食を「欠かさずに食べる」は半数にとどまっています。



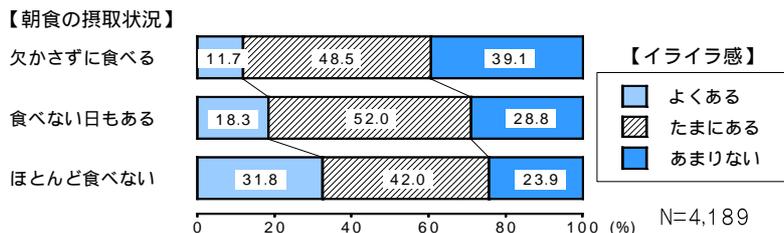
親の私自身も早起きするので、早寝しています。下の子が小学生なので私も一緒に寝ています。子どもも、朝ごはんは食べないとお腹がすいて学校で困ることがわかっているので、必ず食べていきます。早起きすることでゆとりの時間ができています。(中2 母)

朝食と気持ちのイライラ感

朝食をほとんど食べない子どものうち32%が、「イライラすることがよくある」と感じています。

朝食と気持ちがイライラすることとの関係をみました。

朝食を食べない子どもほど、イライラ感を感じる割合が高くなっています。



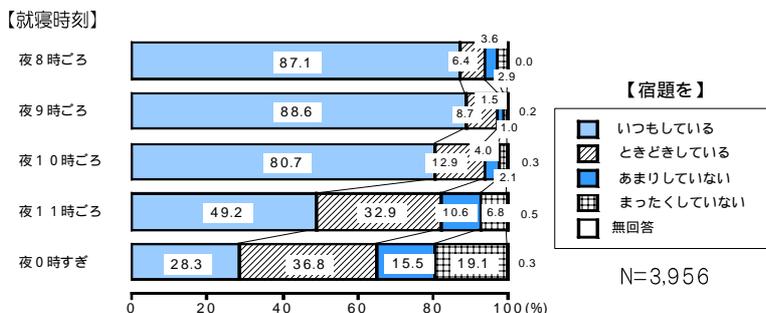
朝食を抜いてしまうと元気が出ずに気分が悪くなることもあります。それで、子ども達に食欲がなくても、朝食にぞうすいやバナナ、牛乳など軽いものを一口でも食べさせるようにしています。時間がある時には、具たくさんのみそ汁を作っています。(中2 母)

寝る時刻と家での宿題

寝る時刻が遅い人ほど、「宿題をしていない」人が多くなっています。

「夜10時ごろ」までに寝ている人の80%がいつも宿題をしています。

一方、「夜0時すぎ」に寝ている人でいつも宿題をしている人は30%以下となっています。



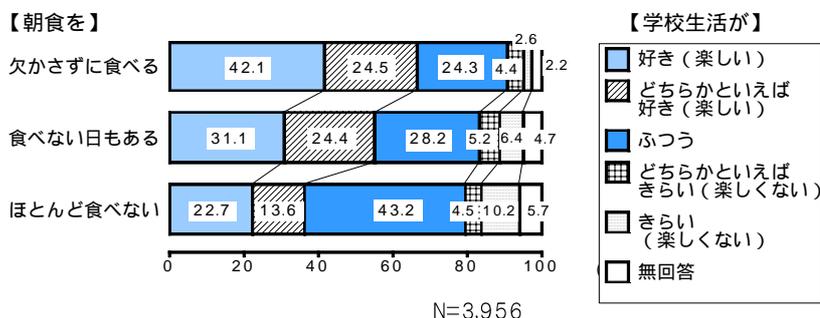
家族で取り組んだノーテレビデーはとても効果がありました。5日間のノーテレビデーを実行した結果、家族で話ができたり、好きな読書ができたりするようになりました。早寝にもつながり、朝もいつもより早く起きることができました。たくさん子ども達と過ごすことができました。皆さん、ノーテレビデーは効果的です。(小2 母)

### 朝食と学校生活の好き嫌い

朝食をよく食べている人ほど、「学校生活が好き（楽しい）」という人が多くなっています。

朝食を「欠かさずに食べる」人の67%が学校生活が好き（楽しい）と感じています。

一方、朝食を「ほとんど食べない」人は、学校生活が好き（楽しい）という人は36%にとどまっています。



### 《アンケートの記述より》

子どもに早起きをさせた結果、夜も早く寝られるようになりました。ダラダラ夜遅くまで起きていだけで、勉強しているような気になっていたのが、今は朝に集中して勉強しています。（中2 母）

「早寝・早起き・朝ごはん」は子どもが一人で出来るようになるわけではなく、必ず親がそう出来るように夕食の時間を早めにしたり、お風呂に入る時間を決めたりすることなども関係があると思います。まだ小さな子には、親のしっかりとした意識が必要だと思います。（就学前 母）

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います。「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、働く側の企業や社会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のでしょうか。（就学前 母）

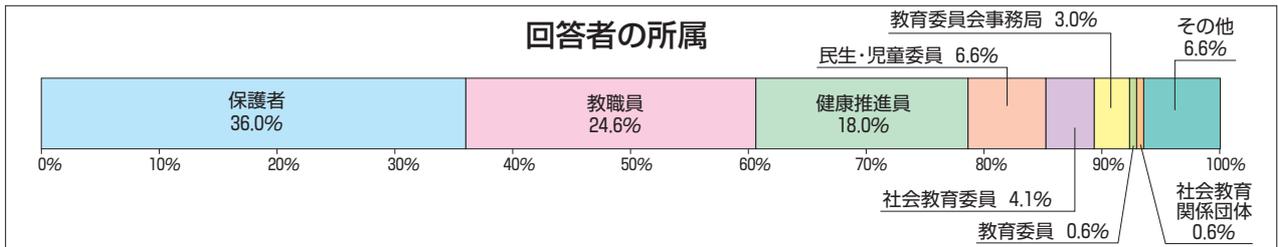
学校で「早寝・早起き・朝ごはん」の話聞いてから子ども自身、実践しようとする姿勢、意欲が出てきています。大人の都合で子どもの生活リズムを狂わせていたということに改めて気づかされました。家族でできるだけ実践できるよう努力していきたいです。画期的（理想的と言うべきかもしれませんが）な取組だと感じています。（小2 母）



# 「全国フォーラムinしが」 参加者からのアンケート結果

## 回答者の所属（アンケート提出者分のみ集計）

種別	人数	割合 (%)
保護者	192	36.0
教職員	131	24.6
健康推進員	96	18.0
民生・児童委員	35	6.6
社会教育委員	22	4.1
教育委員会事務局	16	3.0
教育委員	3	0.6
社会教育関係団体	3	0.6
その他	35	6.6
合計	533	100.0



## 回答者の性別

回答内容	人数	割合 (%)
男性	105	19.7
女性	428	80.3
合計	533	100.0

## 全国フォーラムの開催を何で知ったか？

広報媒体	人数	割合 (%)
チラシ・ポスター	102	17.6
新聞・ラジオ・テレビ	22	3.8
友人・知人から	22	3.8
保育所・幼稚園・学校で	267	46.0
インターネット・HPで	11	1.9
その他	157	27.0
合計	581	100.0

## 回答者の市町名（都道府県名）

市町等種別	人数	割合 (%)
大津市	75	14.1
彦根市	27	5.1
長浜市	16	3.0
近江八幡市	32	6.0
草津市	49	9.2
守山市	38	7.1
栗東市	33	6.2
甲賀市	33	6.2
野洲市	18	3.4
湖南市	21	3.9
高島市	51	9.6
東近江市	37	6.9
米原市	10	1.9
安土町	9	1.7
日野町	5	0.9
竜王町	8	1.5
愛荘町	12	2.3
豊郷町	2	0.4
甲良町	0	0.0
多賀町	2	0.4
虎姫町	2	0.4
湖北町	2	0.4
高月町	7	1.3
木之本町	2	0.4
余呉町	0	0.0
西浅井町	1	0.2
県内（不詳）	21	3.9
京都府	6	1.1
大阪府	4	0.8
香川県	2	0.4
愛知県	5	0.9
岐阜県	1	0.2
岡山県	1	0.2
県外（不詳）	1	0.2
合計	533	100.0

## 分科会への参加状況

分科会名	人数	割合 (%)
第1分科会	133	50.0
第2分科会	112	42.1
両方とも参加	21	7.9
合計	266	100.0

## 分科会へ参加した感想

感想	人数	割合 (%)
とてもよかった	159	59.8
よかった	107	40.2
あまりよくなかった	0	0.0
よくなかった	0	0.0
合計	266	100.0

## 展示体験コーナー（各広場）への参加状況

広場の名称	人数	割合 (%)
食育	149	35.7
快眠	97	23.3
子育て	75	18.0
えほん	30	7.2
あそび	66	15.8
合計	417	100.0

## 展示体験コーナーへ参加した感想

感想	人数	割合 (%)
とてもよかった	63	32.3
よかった	125	64.1
あまりよくなかった	5	2.6
よくなかった	2	1.0
合計	195	100.0

## 全体会（基調講演）へ参加した感想

感想	人数	割合 (%)
とてもよかった	331	69.0
よかった	148	30.8
あまりよくなかった	1	0.2
よくなかった	0	0.0
合計	480	100.0

## 全体会（シンポジウム）へ参加した感想

感想	人数	割合 (%)
とてもよかった	223	64.6
よかった	121	35.1
あまりよくなかった	1	0.3
よくなかった	0	0.0
合計	345	100.0

## 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を知っていたか？

回答内容	人数	割合 (%)
知っていた	467	87.6
知らなかった	66	12.4
合計	533	100.0



## 参加者の感想

行政が先頭に立ち、取組を進めているからこそ、これほど充実した実践ができているのだと感じました。第2分科会での市教委としての実践報告やPTAの活動に驚きました。

このような取り組みがより全国的に広がるとともに流行で終わるのではなく、実態に即して進められていくことを願っています。とても学ぶものが多いフォーラムでした。  
(香川県・教職員・女)

陰山先生の名前に惹かれて愛知県から参りました。陰山先生のお話はもちろんですが、宮崎先生の睡眠のお話に傾聴いたしました。

科学的な根拠のお話は、学校の指導の中で活かすことができます。また、お話の途中にあった体操なども座りながらですが気分転換ができ、「自分も話をする側になったときに、眠気払いをしてもらうために使えるな」と考え、やっておりました。参加料が無料なのに、随分お土産をいただけありがたく思っております。(愛知県・教職員・女)

陰山先生のお話を第一目的で参加しましたが、シンポジウムが非常に面白かったです。

鈴木先生のコーディネートがよく、面白くお話を聞かせてもらえました。

子どもの「早寝・早起き・朝ごはん」は、もちろん、親の私たちも考え直そうと思いました。これから家族ノートをつけるなどして起床・就寝の時刻・朝ごはん・テレビの時間を毎日子どもと一緒につけてみようかと思えます。(滋賀県・保護者・女)

宮崎先生のお話を聞いて、照明の明るさ、食事のバランスなどが脳の働きを活発にすることがわかり、実行してみたいと思います。

昔は当たり前のことが価値観が変化してきていることを感じ、これからの世代の若者に伝えていかなければと思いました。

(滋賀県・健康推進員・女)

私は主任児童委員をしており、子育て支援に力を入れていますので、鈴木先生のお話はとてもよかったです。特にメラトニンが夜働くと聞きました。だから早寝が大事だと細かく説明いただき納得しました。子育てサポーターの中で役立てていきます。

(滋賀県・民生児童委員・女)

いかに寝ること・食べることが子どもにとって大切かをデータや資料、講演により学ぶことができ本当によかったです。

反省も込めて親として子どもの明るい未来のために「早寝・早起き・朝ごはん」を実践していきたいと思いました。

全国の教育現場でもっとこの運動を子どもや保護者にアピールしてほしいです。

(滋賀県・保護者・女)

労働環境の悪化で、親が長時間労働などを強いられ、5時の定時に帰宅できなくなったため、6時や7時という早い時間に子どもと一緒に夕食を摂れなくなってきたことの方が問題だと思います。

子どもだけに早寝や早ごはんを強いるのはおかしな話で、社会や親が深夜型生活をしなくてはならない社会環境を指摘しておく必要があると思いました。(滋賀県・保護者・男)



### 【お知らせ】

全国フォーラムの内容については、県生涯学習課のホームページ「におねっと」<http://www.nionet.jp/>に掲載しています。当日の様を紹介したVTR視聴ができる“教育ウイークリーレポート”へのリンクも可能です。ぜひ、ご覧になってください。



### 【お知らせ】

フォーラムの当日、STAFFが着用していたジャンパー(50着)、啓発のぼり旗(40本)、テーマソングのCDを「早寝・早起き・朝ごはん」に関する事業の際にお貸しします。申込は滋賀県生涯学習課(077-528-4654)までどうぞ。

全体受付にて(びわ湖ホール)

# 子どもたちの正しい生活リズムを 地域全体ではぐくめる社会をつくりましょう!

## はや お 早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。

なぜ  
「早寝・早起き・朝ごはん」  
が大切ですか?

## はや ね 早寝

成長ホルモンは、深い睡眠時の午前0時前に最も多く分泌されるため、この時間帯はぐっすり眠っていることが大切です。

## あさ 朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

## 早起きが一日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムが出来ます。  
朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。

正しい生活リズムを身につけるために

- 1 朝、日の光をあびましょう
- 2 朝ごはんを食べましょう
- 3 昼間にしっかり活動しましょう
- 4 家族みんなで早寝早起きしましょう
- 5 小さい時から正しい生活リズムを習慣づけましょう