

「早寝・早起き・朝ごはん」

全国フォーラムinしが 報告書

“子育て三方よし”子によし、親によし、社会によし



日時 平成19年（2007年）12月1日（土）10：00～16：10

会場 滋賀県立芸術劇場「びわ湖ホール」
滋賀県立県民交流センター「ピアザ淡海」

主催 文部科学省 滋賀県 滋賀県教育委員会
「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが実行委員会

『早寝・早起き・朝ごはん』全国フォーラムinしが」報告概要

～子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」子によし、親によし、社会によし～

全国に先駆けた県民運動の取組

滋賀県では、昨年度から、全国に先駆けて子どもたちの生活リズムを向上させ、学習や読書、外遊び・スポーツなど、様々な活動にいきいきと取り組めるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を展開しており、保育所・幼稚園・小学校のすべての子どもたちに啓発ステッカーの配布やポスターコンクールの実施、さらには、県内8会場で「10,000人リレーフォーラム」を開催するなど、その啓発に努めてきました。

今年度は、学校、家庭、PTA、企業、自治会や子ども会をはじめとした各種団体による県民運動に関わる事例を「あなたの取組大募集!」と題して募り、さらなる推進に取り組んできました。

様々な団体と連携した全国フォーラムの開催

このほど、これまでの成果を持ち寄り、全国に発信する場として、12月1日に『早寝・早起き・朝ごはん』全国フォーラムinしが」を開催しました。フォーラムは、2つの分科会、33の展示・体験コーナー、全体会の3部構成としました。県内の市町教育委員会、学校、社会教育関係団体、NHKをはじめとした報道機関、企業など、様々な団体と連携して、このフォーラムが開催できたことにより、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを広く普及させる場となり、今後の取組の拡大につながる契機となりました。

分科会

分科会では、県内の小・中学校から学校における睡眠学習をはじめとした生活リズムに関する授業実践の紹介や、市の教育委員会から自治体をあげて精力的に取り組む実践事例の紹介、さらには、PTAが主体となって家庭や地域に向けてその重要性を発信する事例の紹介があり、その後、宮崎総一郎氏（滋賀医科大学教授）、鈴木みゆき氏（和洋女子大学教授）から講演をいただきました。

展示・体験コーナー

展示・体験コーナーでは、12の企業を含めた33団体のブース出展があり、子どもも大人も一緒に楽しめる広場となりました。食育の広場では、朝食レシピの紹介や食育カルタ、クッキングコンテストの展示、手作りバターを試食コーナーをはじめとした体験型ブースが、快眠の広場では、心地よい眠りのための企業からの出展が、子育ての広場では、教育相談や効果的な学習方法についての紹介がありました。さらに、絵本の広場では、絵本の読み聞かせやお勧めの絵本の展示など、遊びの広場では、クラフト教室、似顔絵のコーナー、ミニコンサート、ひこにゃん体操の紹介など、多彩な出展によって賑わいました。

また、県内の小・中学生から応募のあった「早寝・早起き・朝ごはん」ポスターコンクール作品1,366点の中から、入選作品100点を「ポスター100選」と銘打って展示し、多くの方々にご覧いただきました。

全体会

全体会は、風光明媚な琵琶湖畔に位置し、県内最大の客席数を誇る「びわ湖ホール」で開きました。主催者である文部科学省生涯学習政策局の清木総括官からご挨拶をいただき、その後、百マス計算や漢字練習をはじめとした基礎学力の取組で全国的に有名な立命館大学教授で「早寝早起き朝ごはん」全国協議会副会長の陰山英男先生に、「生きる力と学力」と題して、基調講演をいただきました。

その後、「子どもも大人も『早寝・早起き・朝ごはん』～子によし、親によし、社会によし～」をテーマにして、基調講演や分科会の講師に嘉田滋賀県知事を交え、シンポジウムを行いました。

総勢2,500名が集い、びわ湖から発信した今回のフォーラムのメッセージが、県内はもとより、全国各地へと広まり、日本の将来を担う子どもたちが心身ともに健やかに育っていくことを願っているところです。

「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが」実行委員会
委員長 佐藤尚武

「『早寝・早起き・朝ごはん』全国フォーラムinしが」報告書

目 次

「『早寝・早起き・朝ごはん』全国フォーラムinしが」開催概要……………	1
第1分科会……………	5
第2分科会……………	27
展示・体験コーナー……………	59
開会行事……………	61
基調講演……………	65
シンポジウム……………	77
閉会行事……………	95
資料	
「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関する調査結果……………	96
参加者の感想……………	99

「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが 開催概要

“子育て三方よし”～子によし、親によし、社会によし～

1 趣 旨

現在、子どもの基本的な生活習慣が乱れており、直接子育てに関わっていない大人を含めて、地域ぐるみで子どもの生活リズムを向上させるための様々な活動に取組む気運を醸成することが必要である。このため、地方公共団体や関係団体等と連携し、子どもの生活リズムの向上について考えるフォーラムを開催し、子どもの望ましい基本的な生活習慣の育成に資する。

このため、本県において、全国フォーラムを開催することにより、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを広く普及させるとともに、県内の各家庭、PTA、学校、地域、企業等における実践につなげることをとする。

2 主 催

文部科学省、滋賀県、滋賀県教育委員会

「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが実行委員会



3 後 援

滋賀県内各市町教育委員会、滋賀県PTA連絡協議会、滋賀県公立高等学校PTA連合会、滋賀県特別支援学校PTA連絡協議会、滋賀県家庭教育支援協議会、滋賀県食育推進協議会、滋賀県社会教育委員連絡協議会、滋賀県公民館連絡協議会、滋賀県国公立幼稚園長会、滋賀県小学校長会、滋賀県中学校長会、滋賀県高等学校長協会、滋賀県養護教諭研究会、滋賀県青少年育成県民会議、滋賀県地域女性団体連合会、滋賀県保育協議会、滋賀県健康推進員団体連絡協議会、滋賀県民生委員児童委員協議会連合会、朝日新聞大津総局、毎日新聞大津支局、産経新聞社、読売新聞大阪本社、中日新聞社、京都新聞滋賀本社、日本経済新聞社大津支局、共同通信社大津支局、時事通信社大津支局、株式会社滋賀報知新聞社、NHK大津放送局、KBS京都、BBCびわ湖放送、株式会社エフエム滋賀

4 日 時

平成19年12月1日（土）10:00～16:10

5 会 場

滋賀県立芸術劇場「びわ湖ホール」、滋賀県立県民交流センター「ピアザ淡海」

6 プログラム

(1)分科会(10:00～11:50 ピアザ淡海)

特色ある取組の発表とミニ講演

第1分科会 会 場：大会議室

テーマ：すこやかな育ちをひき出す「早寝・早起き・朝ごはん」

発 表：高島市立湖西中学校教諭 八田俊一 氏

・「学校発！生活リズム改善の取組」

守山市立立入が丘小学校教諭 田中滋規 氏

・「子どもたちが睡眠の大切さに気づく授業の実践」

講 演：快眠家族のススメ～寝る子はできる～

講 師：宮崎総一郎 氏（滋賀医科大学教授）

第2分科会 会 場：ピアザホール

テーマ：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前会長 寺田靖広 氏 現会長 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）

(2)展示・体験コーナー(10:00~13:30 ピアザ淡海)

子どもも親も一緒になって学び、楽しむ場として、団体・企業等による取組紹介や体験コーナーの開設

小・中学生ポスター100選 大会議室

○滋賀県内の小中学生を対象に募集した「早寝・早起き・朝ごはん」に関するポスターコンクールに応募のあった1, 366点の作品から、入選作品100点を展示

食育のひろば 304・305会議室

- ① 社団法人滋賀県栄養士会：親子ヘルシークッキングコンテスト展示
- ② 社団法人全国学校栄養士協議会滋賀県支部：三色栄養の図、紙芝居、レシピの配布、魚つり風朝食あわせ
- ③ 滋賀県健康推進員団体連絡協議会：バランスガイド色塗り、食品つり、カルタとり、きなこ飴提供
- ④ J A滋賀中央会・J Aしが女性協議会：稲穂の展示、米に関する冊子等資料の提供
- ⑤ 滋賀農政事務所：食育すごろくづくり、スマートボール、食事バランスガイド料理サンプルの展示
- ⑥ 滋賀県環境こだわり農業課：人と琵琶湖に優しく～環境こだわり農産物～
- ⑦ 明治乳業株式会社：手作りバターづくりと試食
- ⑧ 株式会社平和堂：平和堂の「食育活動」活動のパネル展示、豆つまみゲーム
- ⑨ 大阪ガス株式会社：調理による脳の活性化パネル展示（東北大学 川島教授監修）
- ⑩ カゴメ株式会社：野菜の効用と朝食の重要性、野菜350g実感ゲーム
- ⑪ 大塚製薬株式会社：滋賀県生まれの大豆食品“SOY JOY”の紹介と試食
- ⑫ 花王株式会社：メタボリック対策の商品紹介と試飲

快眠のひろば 303会議室

- ① 滋賀医科大学睡眠学講座：快眠に向けた睡眠12ヶ条展示、睡眠チェック
- ② 眠りのプロショップ Sawada：寝具関連品、睡眠を補助するCD、香り等の展示
- ③ 松下電工株式会社：光とサウンドで心地よい目覚め体験
- ④ ダイキン工業株式会社：ダイキンエアコン「うるるとさらら」快眠プログラム空調

子育てのひろば 302会議室

- ① 全日本家庭教育研究会（株ポピー）：教育相談コーナー、脳トレーニング体験
- ② 株式会社アットスクール：生活習慣の実態と効果的な学習法についての紹介

えほんのひろば 3階和室

○子ども読書ボランティア養成講座修了生：絵本の読み聞かせ、絵本の展示

あそびのひろば 207会議室

- ① 株式会社ニルバーナテクノロジー：二足歩行ロボット「太極（たいち）くん」がやってくる
- ② 滋賀県子ども会連合会：「もくねんさん」（木の粘土）であそぼう！
- ③ 遊学応援集団「森のくまさん」：「まわしてあそぼう！くるくるレインボー」づくり
- ④ 草津市レクリエーション協会：「ワニさんクリップ」でメッセージカードづくり
- ⑤ 陽だまり：楽しく歌おう！（ギターやピアノ等による演奏）
- ⑥ 草津マジッククラブ：あなたもマジシャン
- ⑦ 立命館大学ライフサイエンス研究会：おもしろ科学実験
- ⑧ ヨーコ・タカハシ：「ひこにゃん体操」をおぼえよう！（体操の振り付け指導）
- ⑨ 成安造形大学似顔絵コーナー：似顔絵を描いてもらうコーナー
- ⑩ 全国スポーツレクリエーション祭準備室：マスコット「キャプティン」の出演

活動のひろば 3階ホワイエ

- ① 日本ボーイスカウト滋賀連盟：ボーイスカウトの活動紹介、ロープ結び
- ② ガールスカウト日本連盟滋賀県支部：ガールスカウトの活動紹介
- ③ 滋賀県ラジオ体操連盟：ラジオ体操、みんなの体操の紹介、パネル展示
- ④ 滋賀県教育委員会：「あなたの取組大募集！」に関する活動内容の展示

(3)全体会(13:00~16:10 びわ湖ホール 大ホール)

アトラクション 13:00~13:15

歌のボランティアグループ“ほっとらいん”によるびわ湖の葦(よし)を使って作られた素朴でやさしい音色の「よし笛」とやわらかなギターの伴奏で、心に残る“ほっ”とする演奏でのオープニング

開会行事 13:20~13:40

- ①開会の言葉：佐藤尚武 実行委員長(滋賀大学教授)
- ②開会の挨拶：文部科学省生涯学習政策局清木孝悦総括官
- ③歓迎の挨拶：斎藤俊信 滋賀県教育委員会教育長
- ④小・中学生ポスターコンクール表彰式

総合司会

向 ますみ 氏

BBCびわ湖放送教育ウイークリー
リポート キャスター

アトラクション 13:40~13:50

「パーフェクト・トレーナーズ」による“目覚めの体操”

基調講演 13:50~14:35

テーマ：生きる力と学力

講師：立命館大学大学教育開発・支援センター
教授 陰山英男 氏

百ます計算や漢字練習の反復学習を続け、基礎学力の向上をめざす「陰山メソッド」を確立し、脚光を浴びる。「早寝・早起き・朝ごはん」全国協議会副会長を務める。

シンポジウム 14:45~16:00

テーマ：子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」
～子によし、親によし、社会によし～

コーディネーター：鈴木みゆき 氏(和洋女子大学教授)

シンポジスト：陰山 英男 氏(立命館大学教授)
宮崎総一郎 氏(滋賀医科大学教授)
嘉田由紀子 氏(滋賀県知事)

閉会行事 16:00~16:10

- ①よし笛とギターの演奏による「琵琶湖周航歌」を全員合唱
- ②閉会の言葉：岡田隆彦 実行委員(滋賀県PTA連絡協議会会長)

7 「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが実行委員(五十音順)

上路 博	滋賀県小学校長会会長
岡田 隆彦	滋賀県PTA連絡協議会会長
佐藤 尚武	滋賀大学教授(実行委員長)
静永 進瑞	社団法人滋賀県保育協議会会長
谷口久美子	滋賀県社会教育委員会議代表
廣瀬 一輝	社団法人滋賀経済産業協会会長
前川 初子	滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長
三原 渡	NHK大津放送局局長

8 実行委員会事務局

〒520-8577 滋賀県大津市京町4丁目1-1
滋賀県教育委員会事務局生涯学習課内

TEL: 077-528-4654

FAX: 077-528-4962

E-mail: ma06@pref.shiga.lg.jp

ホームページ：滋賀県学習情報提供システム「におねっと」 <http://www.nionet.jp/>



ガイドマップ

てんじ たいけん
展示・体験コーナー

食育のひろば 304・305 会議室	
1 (社)滋賀県栄養士会	親子ヘルシークッキングコンテストの展示
2 (社)全国学校栄養士協議会	紙芝居、朝食あわせゲーム
3 県健康推進員団体連絡協議会	食品つり、カルタとり、きなこ飴の提供
4 JA滋賀中央会・JAしが女性協議会	パネル・稲穂の展示、米に関するパンフレットの配布
5 滋賀農政事務所	食育すごろくづくり、食事バランスガイド料理サンプル
6 滋賀県環境こだわり農業課	人と琵琶湖に優しく～環境こだわり農産物～
7 明治乳業株式会社	手作りバター教室と試食
8 株式会社平和堂	平和堂の「食育活動」の展示、豆つまみゲーム
9 大阪ガス株式会社	調理による脳の活性化パネルの展示
10 カゴメ株式会社	野菜の効用と朝食の重要性、野菜350g実感ゲーム
11 大塚製薬株式会社	滋賀県生まれの大豆食品「SOYJOY」の紹介と試食
12 花王株式会社	メタボリック対策の商品の紹介と試飲

快眠のひろば 303 会議室	
1 滋賀医科大学睡眠学講座	快眠に向けた睡眠 12ヶ条の展示、眠気チェック
2 眠りのプロショップ Sawada	寝具、睡眠を補助するCD、香り等の紹介
3 松下電工株式会社	光とサウンドで心地よい目覚めの体験
4 ダイキン工業株式会社	ダイキンエアコン「うるるとさらら」快眠プログラム

子育てのひろば 302 会議室	
1 全日本家庭教育研究会	教育相談コーナー、脳トレーニングの体験
2 株式会社アットスクール	生活習慣の実態と効果的な学習法についての紹介

えほんのひろば 3階和室	
1 読書ボランティア	絵本の読み聞かせ、絵本の展示

活動のひろば 3階ロビー	
1 日本ボーイスカウト滋賀連盟	ボーイスカウトの活動紹介、ロープ結び
2 ガールスカウト日本連盟滋賀県支部	ガールスカウトの活動紹介
3 滋賀県ラジオ体操連盟	ラジオ体操、みんなの体操の紹介、パネル展示
4 滋賀県教育委員会	「あなたの取組大募集!」に関する活動内容の展示

あそびのひろば 207 会議室	
1 株式会社ニルバーナテクノロジー	二足歩行ロボット「太極(たいち)くん」がやってくる
2 滋賀県子ども会連合会	「もくねんさん」(木の粘土)であそぼう!
3 草津市レクリエーション協会	「ワニさんクリップでメッセージカード」づくり
4 森のくまさん	「まわしてあそぼうくるくるレインボー」づくり
5 陽だまり	楽しく歌おう!(ギターやピアノ等による演奏)
6 草津マジッククラブ	あなたもマジシャン
7 立命館大学ライフサイエンス研究会	おもしろ科学実験・スーパーボールづくり
8 ヨーコ・タカハシ	「ひこにゃん体操」をおぼえよう!
9 成安造形大学似顔絵サークル	似顔絵を描いてもらおう!
10 全国スポーツレクリエーション祭準備室	マスコット「キャップイー」の出演

ぶん かい 10:00 ~ 11:50 特色ある取組の発表とミニ講演
ピアザ淡海

第1分科会 大会議室
テーマ: すこやかな育ちをひき出す
「早寝・早起き・朝ごはん」
発表: 高島市立湖西中学校教諭 八田俊一氏
・「学校発!生活リズム改善の取組」
守山市立入が丘小学校教諭 田中滋規氏
・「子どもたちが睡眠の大切さに気づく授業の実践」
ミニ講演 (11:00 ~)
講師: 宮崎総一郎氏 (滋賀医科大学教授)

第2分科会 ピアザホール
テーマ: 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前会長 寺田靖広氏
現会長 首藤章氏
・「家庭の教育力が高まる取組」
ミニ講演 (11:00 ~)
講師: 鈴木みゆき氏 (和洋女子大学教授)

ぜん たい かい 13:00 ~ 16:10
びわ湖ホール 大ホール

オープニング 13:00 ~ 13:15
「ほっとらいん」
歌のボランティアグループ「ほっとらいん」によるびわ湖の葦を使って作られた素材でやさしい音色の「よし笛」とやわらかなギターの伴奏で心に残る「ほっ」とする演奏でのオープニング
開会行事 13:20 ~ 13:40
① 開会の言葉: 佐藤尚武 実行委員長 (滋賀大学教授)
② 開会の挨拶: 文部科学省
③ 歓迎の挨拶: 斎藤俊信 滋賀県教育委員会教育長
④ 小・中学生ポスターコンクール表彰式

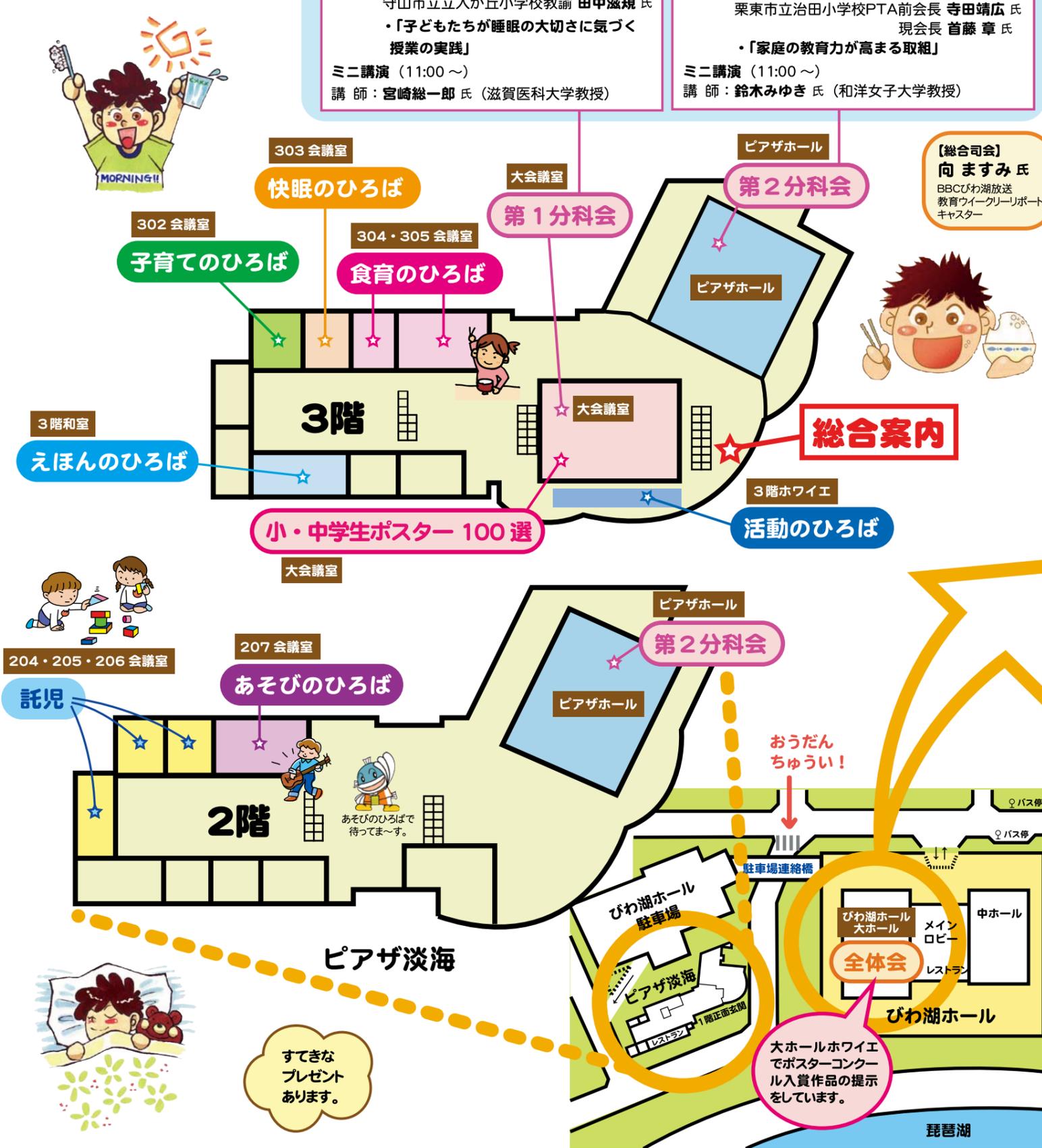
アトラクション 13:40 ~ 13:50
「パーフェクトトレーナーズ」による「目覚めの体操」

基調講演 13:50 ~ 14:35
テーマ: 生きる力と学力
講師: 立命館大学 大学教育開発支援センター 教授 陰山英男氏

百ます計算や漢字練習の反復学習を続け、基礎学力の向上をめざす「陰山メソッド」を確立し、脚光を浴びる。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会副会長を務める。

シンポジウム 14:40 ~ 16:00
テーマ: 子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」
~子によし、親によし、社会によし~
コーディネーター: 鈴木みゆき氏 (和洋女子大学教授)
シンポジスト: 陰山 英男氏 (立命館大学教授)
宮崎総一郎氏 (滋賀医科大学教授)
嘉田由紀子氏 (滋賀県知事)

閉会行事 16:00 ~ 16:10
① よし笛とギターの演奏による「琵琶湖周航歌」を全員合唱
② 閉会の言葉: 岡田隆彦 実行委員 (滋賀県PTA連絡協議会会長)



しょう ちゅうがくせい
小・中学生ポスター
せん 100選
ピアザ淡海大会議室

滋賀県内の小・中学生を対象に募集した「早寝・早起き・朝ごはん」に関するポスターコンクールに応募のあった1,366点の作品から、入選作品100点を一挙に展示

第1分科会 すこやかな育ちをひき出す「早寝・早起き・朝ごはん」

発表：高島市立湖西中学校教諭 八田俊一 氏 「学校発！生活リズム改善の取組」
守山市立立入が丘小学校教諭 田中滋規 氏 「子どもたちが睡眠の大切さに気づく授業の実践」
講演：快眠家族のススメ～寝る子はできる～
講師：宮崎総一郎 氏（滋賀医科大学教授）



「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラム inしが

第1分科会

学校発！生活リズム改善の取組

生徒会活動とPTA活動より

高島市立湖西中学校

教諭 八田俊一

本校の様子

【子ども】
 ◇人なつこい
 ◇新しいことに関心が高い
 ◇真面目で素直であるが、やや主体性に欠ける

【保護者】
 ◇教育に関心が高い
 ◇遠距離通勤の増加

【地域】
 ◇古くからの集落と新しい集落が混在
 ◇伝統的な生活や文化が残っている

オランダ風車



1. 生徒会活動

生活実態調査 平成17年度 生徒会保健委員会調査

	12時以降に就寝	7時半以降に起床	睡眠不足を感じる	朝食を食べない
1年	13%	5%	59%	15%
2年	31%	13%	75%	6%
3年	53%	17%	63%	8%

生徒数 1年生129名 2年生126名 3年生126名 始業時間 8:20
 調査日 平成18年1月
 ※高学年になるにつれて、12時以降に寝る生徒の割合が高くなる。
 全校的に睡眠不足を感じる生徒の割合が半数をこえている。

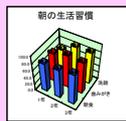
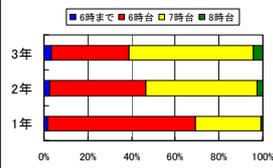
平成18年度

生徒会保健委員会が全校生の生活改善に向けた取組をおこなった。生活リズム（特に朝食をとる）を正そうと活動を展開した。

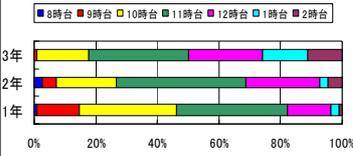
- 生活アンケートの実施 → 次ページ
- 校内放送による呼びかけ
アンケート結果と生活リズムの大切さ
- 学校保健委員会(校医・保護者代表・教員)生徒による調査結果の報告
→校医さんからのアドバイス

生活のリズムは規則正しい食生活から

起床時刻

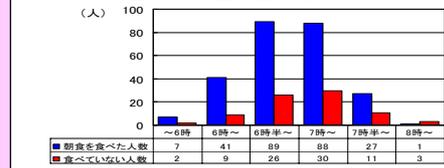


就寝時刻

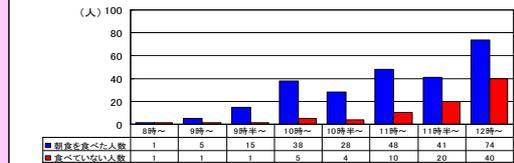


調査実施日 平成18年10月
 生徒数 3年 127名 2年 127名 1年 119名 合計 373名

起床時刻と朝食の関係



就寝時刻と朝食の関係



2. PTA活動

家庭での生活リズム改善

↓

保護者の理解と協力

PTA活動の活動方針 **「早寝・早起き・朝ごはん」**

① 字別懇談会の実施

7月下旬 12会場に分かれての実施
 学校側からの説明
 アンケートや文献等の情報提供
 学校の現状報告等
 話し合い
 「家庭でできること、地域でできること」




地区別懇談会に出された意見

朝ごはんを食べない原因

- ・就寝時間が遅いこと
- ・家族で朝ごはんを食べないこと
- ・親の食習慣ができていないこと

子どもたちに正しい食生活習慣を定着させる困難さ

② 給食体験事業

子どもたちの給食の実態を参観する活動

座談会「朝ごはん」(湖西中PTA新聞「風車」より)

- ・朝ごはんは必要と考えていますが、手抜きになったり菓子パンだったりします。
- ・朝食はどうしてもしっかりと食べることができないので、果物を出しています。
- ・早寝させるには、早く晩ご飯を食べさせること。朝も早起きしていないと朝ごはんは食べられない。生活リズムを考えることが大事だ。
- ・中学生になってから、寝る時間が遅くなるばかりである。



平成18年度
地区別懇談会資料
 この資料は、7月24日(月)・7月25日(火)
 の地区別懇談会にご持参ください！

**「早寝早起き朝ごはん」で
 よい生活リズムをつくりましょう**

子どもの生活リズムを見直そう！

早寝早起き朝ごはん！

生活習慣は、子どもの学力・体力・気分に大きな影響を与えています。早寝早起き朝ごはん、体・生活習慣の中でも最も基本的なものです。しっかりと朝ごはんを食べ、元気に一日を過ごして、幸せな暮らし、子ども自身に身につけた生活習慣は、一生続きます。

文科科学省では、**「早寝早起き朝ごはん」**を推進しています。

朝ごはん(朝食)は毎日の朝ごはん、健康によろしく食べてほしいです。でも、朝食をちゃんと食べている子どもは、勉強も頑張ることができます。朝ごはんを食べてほしいです。

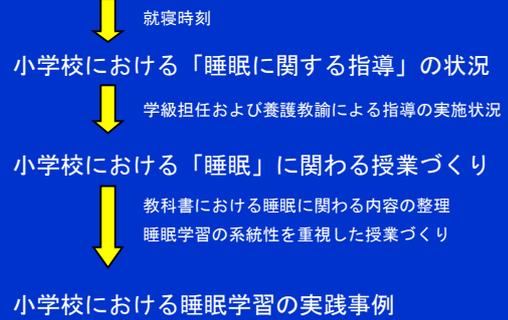
朝ごはんは朝ごはんです。子どもたちに元気な朝ごはんを食べてほしいです。



子どもたちが睡眠の大切さに気づく授業の実践

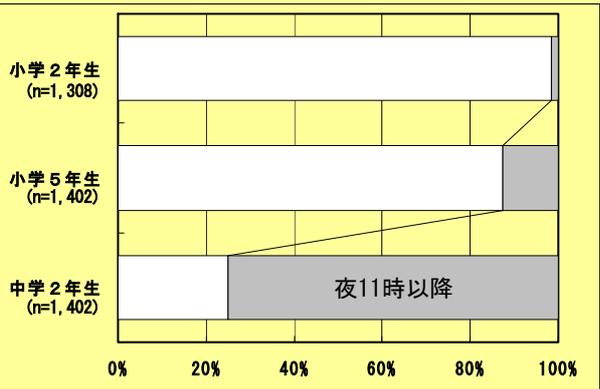
滋賀県守山市立立入が丘小学校
田中滋規
滋賀大学教育学部保健体育講座
辻 延浩, 佐藤尚武

子どもの「睡眠」の実態



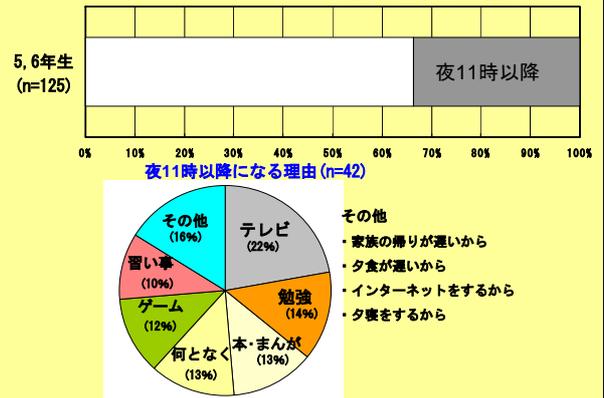
児童生徒の夜11時以降に寝る割合

(滋賀県教育委員会調査, 2007年)



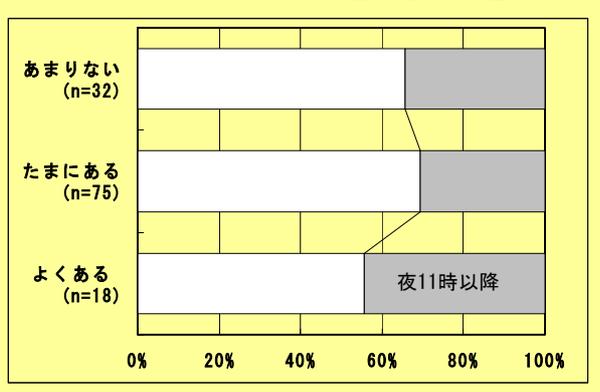
高学年児童の夜11時以降に寝る割合

(立入が丘小学校調査, 2007年)



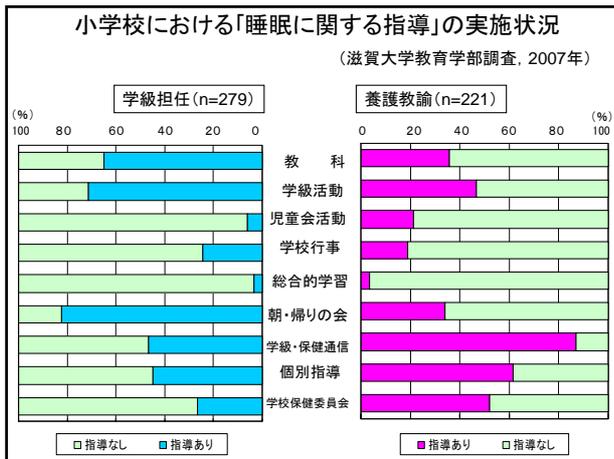
いらいら感の頻度別にみた就寝時刻の割合

(立入が丘小学校調査, 2007年)



小学校における睡眠教育

- 教科・・・体育科(保健領域), 家庭科
- 特別活動・・・学級活動, 児童会活動, 学校行事
- 総合的な学習の時間
- 学級担任の取り組み・・・朝・帰りの会, 個別指導, 学級通信
- 養護教諭の取り組み・・・個別指導, 保健通信
- PTAと連携した取り組み・・・講演会, 研修会, 学校保健委員会



睡眠に関わる教科と単元

学年	体育科(保健)	教科書: 学習研究社	家庭科	教科書: 開隆堂
3年生	毎日の生活とけんこう	わたしたちの生活とけんこう		
4年生	育ちゆく体とわたし			
5年生	心の健康		どのように生活しているかな	
6年生	病気の予防		生活を見直そう	

3年生「毎日の生活とけんこう」

目標: 毎日を健康に過ごすためには、規則正しい生活を続けること、生活のリズムをつくるのが大切であることに気づく。

教科書で扱われる内容は・・・

- 毎日の生活(食事、運動、睡眠)の仕方と健康
- 今日の体の調子や気分
- 目覚め感、集中力、元気さ、食欲、おなかの調子
- 体の調子や気分に関係すること
- 朝食、運動、睡眠、排便

生活のリズムと健康

- 規則正しい生活
- 1日の生活行動の比較
- わたしの生活のリズム
- 昼と夜の生活の様子

➡ 睡眠学習

3年生の睡眠学習

導入

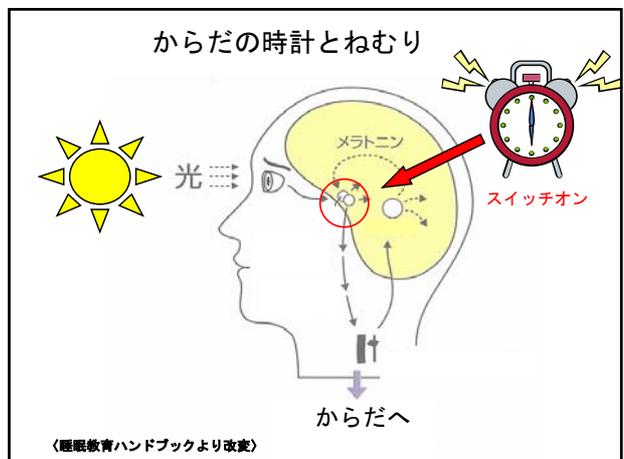
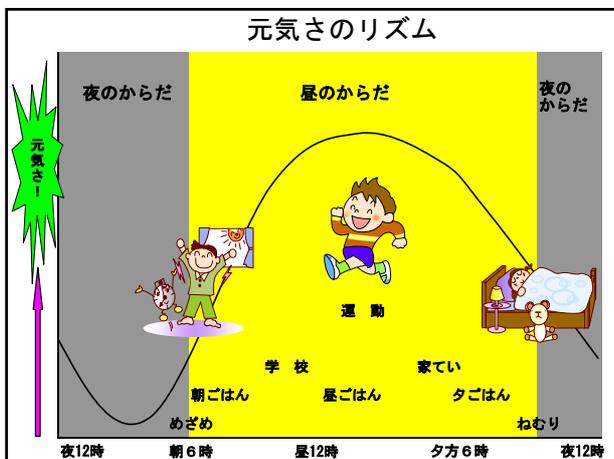
- 生活行動の交流: チェックシートの活用

展開

- 元気さのリズム(代謝リズム)
- 昼のからだ: 食事、運動、勉強
- 夜のからだ: 睡眠
- 生体時計
- 部位: 視床下部(視交叉上核)
- 周期: 24時間(25時間)
- 修正: 朝の光

まとめ

- 規則正しい食事、日中の運動、夜の睡眠がからだのリズムをつくる。
- 毎朝同じ時刻に起床することが、1日の生活のリズムをつくる。



4年生「すくすく育てわたしの体」

目標：心身の健全な発育のためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活が大切であることに気づく。

教科書で扱われる内容は・・・

- ・ 食事、運動、休養・睡眠と体の成長
多くの種類の食品
主食、主菜、副菜のバランス
- ・ 全身を使う運動
運動の仕方、効果
- ・ 十分な休養・睡眠
寝る子は育つ



睡眠学習

4年生の睡眠学習

導入

- ・ ことわざ「寝る子は育つ」の意味の交流

展開

- ・ 睡眠の種類と周期
ノンレム睡眠とレム睡眠
90分を周期
- ・ 睡眠のはたらき
ノンレム睡眠：体と脳の休息、体の成長と修復
(成長ホルモン)
レム睡眠：記憶の整理と固定、夢見睡眠

まとめ

- ・ 睡眠中は浅い眠りと深い眠りをくり返している。
- ・ 寝入りばなの深い眠りで成長ホルモンが多く分泌される。
- ・ 睡眠は体と脳を育てる。

ネコのしせいとねむり

めざまめ

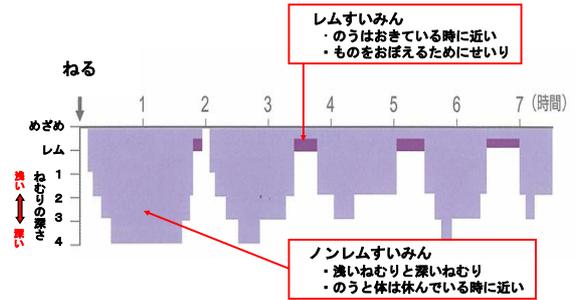
ノンレム
すいみん

レム
すいみん



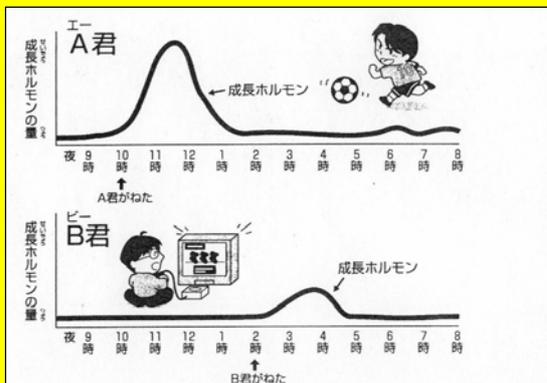
〈睡眠教育ハンドブックより改変〉

2つのねむり



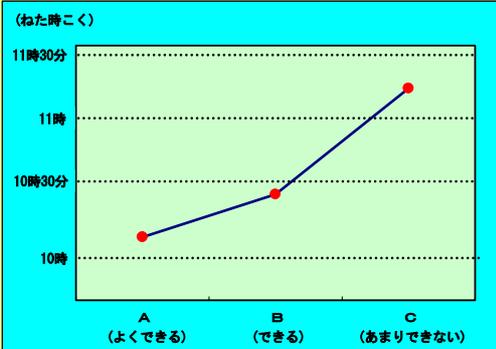
〈睡眠教育ハンドブックより改変〉

ねる子は育つ (からだ)



〈新・みんなのほけん3・4年、教師用指導書授業実践事例編、学習研究社より引用〉

ねる子は育つ (のう)



〈睡眠教育ハンドブックより改変〉

5年生「心の健康」

目標：心と体は互いに影響し合っていることに気づき、不安や悩みを解消する方法をみいだす。

教科書で扱われる内容は・・・

- ・心の状態と体の状態
心と体のつながり
心(脳)と体の器官とのつながり→神経、ホルモン
不安や悩みの持続→頭痛、腹痛、不眠
- ・不安や悩みと心の成長
不安や悩みの経験
小学5年生の悩みの実態(友だち、成績、性格、体つき)
不安や悩みの解消法
原因の分析、相談(先生、家族、友だち)
気分転換(運動、趣味)、十分な睡眠 → **睡眠学習**

5年生の睡眠学習

導入

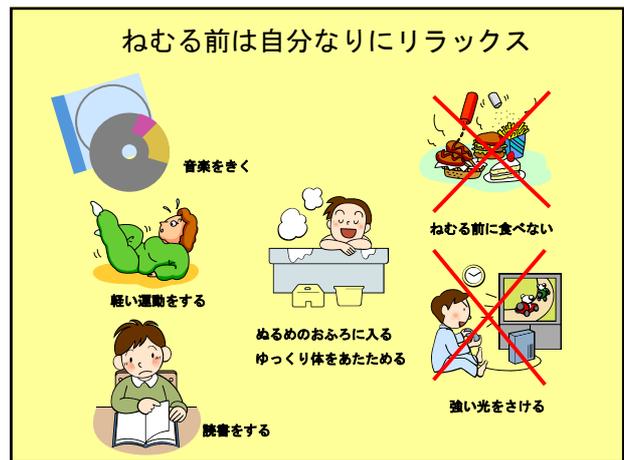
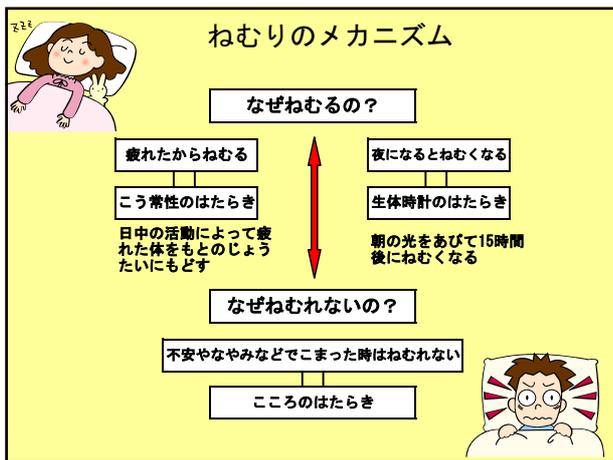
- ・眠れなかった体験の交流

展開

- ・睡眠のメカニズム
恒常性維持機構：睡眠中枢、睡眠物質
生体時計機構：視交叉上核、光とメラトニン
辺縁系調節機構：大脳辺縁系、情動
- ・十分な睡眠を得るために
早起きと朝の光、日中の自然光
眠る前は自分なりにリラックス(入浴、読書等)
眠る前の強い光を回避(テレビ、パソコン)

まとめ

- ・睡眠は心の状態と関わっている。
- ・十分な睡眠は心と体を元気にする。



6年生「病気の予防」

目標：病気(生活習慣病)の予防には、望ましい生活習慣が大切であることに気づく。

教科書で扱われる内容は・・・

- ・病気の原因と抵抗力
病気の原因
病原体、環境、生活のしかた、抵抗力の低下
抵抗力を高める方法
栄養、運動、睡眠、心の状態 → **睡眠学習**
- ・生活の仕方と生活習慣病
生活習慣が関係する病気
高血圧症、心臓病、糖尿病、肝臓病等
生活習慣の改善
早寝早起き、外遊び、朝食、栄養 → **睡眠学習**

6年生の睡眠学習

導入

- ・病気にかかった時の体の変化への気づきの交流

展開

- ・病気と睡眠
体の症状：発熱、痛み、下痢
睡眠のはたらき：抵抗力の向上
(免疫物質の増量、成長ホルモンの分泌)
- ・生活習慣の改善
睡眠と覚醒のリズムの形成
年齢に応じた睡眠時間の確保
健やかなからだをつくる生活指針

まとめ

- ・睡眠は抵抗力を向上させる。
- ・睡眠時間は日中の眠気で困らなければよい。

三二講演

快眠家族のススメ

滋賀医科大学睡眠学講座

教授 宮崎 総一郎 氏



三年寝太郎の話のことをよく知っている方、いや、よく知らない方、手を挙げてください。実は、この三年寝太郎はいろいろなバージョンが全国にあるそうです。

私は、たまたま九州のホテルに行った時に、時間があつたので、下に子ども用の図書室があつて、そこで写真を撮ってきて、デジカメでいつも写真を撮るのですが、ちょっと画質がよくないのですが、三年寝太郎の山口バージョン、山口県のお話は、干ばつのひどい村に、お母さんと寝太郎は暮らしていたのだけれども、お母さんが過労で死んじゃって、それでその日から3年間、ずっと何もしないで寝てばかり。ただ、村人の人たちは、何かするのだらうと思って見ていたのですね。

ある日、3年経って起き上がって、村長さんのところに行って、干ばつの村でも稲藁はできますから、稲藁でぞうりをみんなで作って。そのぞうりを佐渡島まで、これ山口から佐渡島まで行ったのですね。

佐渡島まで積んで行って、人足の人たちに、「古いぞうりと新しいぞうりを無料で変えるよ」と言って、だから飛ぶように売れるではないけれども、みんな喜んで持ってきたわけですね。そうすると、村人が「なんで、こんな汚いぞうりを、お金ももらわないで持ってきたのだ」と言いましたけれども、ちゃんと寝太郎は、大きな桶の中にこの古いぞうりを入れて、水を入れたら、実はきつと、佐渡は金山ですから、人足の足に金の鉱石と言うか、金がついていたのでしょうかね。その金で灌漑用水を使って、いい村になったと。

だから、けっして眠りとか、あの人の才能は眠っていると、私もよく言われましたけれども、そうじゃないわけですね。眠っている間にいろいろ考える。例えば、滋賀県では伊井直弼がそうですね。彦根にお菓子がありますね、うずくまる。うずくまるって、あまりいい名前のお菓子ではない。名前としてはよくない。ただ、彼は30歳まで、伊井大老にいくまではずっと沈黙思考していたのだらうと。だから、眠るといのは、実は創造的だというふうにお考えください。

これ、皆さんの手元の資料、今日、全体会で配る袋の方に入っていますか。袋の方を見てください。今配った入口ではなくて、皆さんお持ちですね。全体会の袋に入っている資料、今日はこれをもとにお話します。あと、皆さんには特別サービスで、これ1枚50円かかるのですが、睡眠学講座からのプレゼントで『快眠12か条』のこれもありますか。ぜひ捨てないでマウスパッド代わりに使ってください。

皆さん、よく一般的には、私たちの眠りは90分サイクルだと言いますが、今の資料の2ページ目、次のページ、「眠りは脳を育てる」と書いてありますね。脳を休める、身体をつくる。私、ちょっとスライドを変えましたので、皆さん、むしろ「育てる」よりは、「脳をつくる」という方がいいなと思

って、「つくる」と、スライドを今朝書き替えてきました。やはり、「脳をつくる」という方がいいのです。

実際に赤ちゃんの時、お腹の中にいる時、まだ赤ちゃんがあんまり動かないで目が覚めてない時は、実は脳を、レム睡眠で夢ばかり見てつくっているのですね。自然に赤ちゃんになって生まれてきて、大脳を使うようになると、脳を休めるという機能が要りますけれども、実は赤ちゃんでも最初の頃、あまり動かない時期は脳をつくっているのです。レム睡眠というものだけなのです。だから、睡眠というのは、ただ休めるとか、疲れたから眠る、夜になると眠くなるという、ちょっとおもしろくないですね。実は脳をつくっているのだと。特に子どもで、赤ちゃんでということをごひお考えください。

もう少し詳しく言うと、最初の90分ではないですね。これ400人のデータをとると、寝てから112分、だから、「昨日は2時と4時と6時に起きて眠れなかったので、先生、睡眠薬ください」と言いますが、人間というのは、間はちゃんと寝ているのです。第1周期は実はだいたい2時間、次の周期が1時間40分、次が100分、朝になると短くなってくる。だから、自分で必ず枕元に時計を置いて、何時に目が覚めたか、何時に寝たかを見ると、皆さん、自分のリズムがわかりますから。逆に言うと、徹夜の時に、30分寝ると一番悪いわけですね。30分寝ると一番深い睡眠だから、絶対起きない。この時は火事があっても起きません。しかし、ちょうど2時間ぐらい経った時に起こすと、夢を見て気持ちよく起きる。こういう工夫が、今日から皆さん、この図を使えば使えるわけですね。皆さん、ぜひこの図を見ながら、自分の時間もだいたい同じだと思いますから。

では、この間違いはわかりますか。これは入口のところで、漫画本『快眠家族のすすめ』という、漫画が半分の本の口絵にありまして、その入口に置いてありますけれども、この間違いがわかる方、おら

れますか。

これはアメリカの東海岸、世界で一番明るいですね。あとヨーロッパ、これは強いですね。強い国ほど明るいってわかりますね。では、アジアでどこが明るいかというと、日本だと言うのだけれども、全体の光の量はやはりインドがすごいですね。今、インドが伸び盛り。中国よりも明るいですよ。真暗い国もありますね、ピョンヤン以外は。あとはシルクロードがよくわかりますね。シルクロード、シベリア鉄道、これを見ていたら飽きないですね。この間違いがありますけれども、それはまた漫画を読んでのお楽しみにしてください。

この頃に、実はエジソンが127年前ですか、電球をつくったとか、ゲーテが「もっと光を」とか、夜も明るくローソクの灯りじゃなく明るい光で本を読みたいなんてつくった頃のブロードウェイ。ちょうど昨日のニュースでも、ブロードウェイでミュージカルが2週間止まっていたけれども、今日から始まると言っていましたけれども、その頃のブロードウェイでもこんなに暗かったのです。エジソンが電気をつくった頃は、

今日のキーワードはこれなのです。私たちの身体は体内時計、先ほど田中先生も言われましたけれども、実は私たちの体内時計が、狂っている時計なんか要らないと子どもが言っていましたけれども、それは、夜に暗くなると眠くなる、昼は活動するというふうにできているのです。そのことを忘れて夜に活動していると、いろいろなことがおきてくるというのが、今日の1つのキーワードなのです。私たちの身体は今の世界に合っていないということを、ぜひ憶えてください。

これは、私は6月に、松坂投手ががんばっているボストンに行ってきた、アメリカではこの公園が一番古くて有名なのですけれども、奈良公園に比べれば全然別ですね。アメリカではいたるところに、こうしてリスがいるのです。このリスが昼間に動いて、

なぜか夜ではなく昼間にどこでもリスが走っているのです。毛はふさふさしていますが、けっこう痩せています。かわいそうなのですが、ある人がいたずらをして、科学者が、体内時計、昼にこのリスは起きて動いて餌をとって活動して、夜になると眠くなるという体内時計を壊してしまって、この実験のためではないのですけれども、ある日、猫に襲われて、この体内時計を壊されて、夜に動くようになったり、昼に寝たりするようになったリスは6割殺されてしまった。そうでしょう、夜猫は徘徊しますから。それに対して、ちゃんと昼だけ動いていたのは半分。やはり、人間もそうですね。夜に動くようにはできていないのに動いていると、いろいろな事故を起こしたりする可能性が高くなる。倍あるということです。だから、私たちの身体は、本来は夜は寝ている、昼は起きる。

毎年、5年ごとに、私が生まれたのはこの頃なのですけれども、この頃は電気はもったいないというので、早く寝なさいというので、6割・7割でした。皆さんもそうだったと思いますけれども、毎年1分ずつ短くなって、今年の調査では7時間22分、まあ、まだ寝ている方もかもしれませんけれども、10時以前に寝ている人はたったの24%しかいない。しかし、こんなに短いのは、日本、台湾、韓国だけなのです。ほかのイギリスとか、私はドイツにも1年いましたけれども、結構早く寝るのです。なぜ、こんなに1時間以上も日本とか台湾、韓国は短いのかという理由が、今日、全部があたっているわけではありませんけれども、1つの理由だけお話しします。なぜ日本人は夜型になって、睡眠時間が足りないのか。

実は台湾の人たちは1時間余計に寝ているのです。学校でも昼寝をするのです。だから日本人より実は30分から40分長いのです。

湖南省の中学校で2ヵ月前に講演をした時、この子どもたち297人に調査してみたら、眠たいという人がこんなにいるのです。先ほどの八田先生の高島は60%でし

たけれども、湖南省でもこうですね。あと京都でもやりました。京都の真ん中の中学校、やはり85%、東京でもこうです。皆さんすごいです。肩こり、中学生ですよ。肩こり、イライラ、ちょっとしたことを思い出せないなんて、もう認知症ですよ。私たちと同じ歳になっている。これが一番の問題です。

子どもが既にこういう状態。でも私たちは元気ですよ、私も昨日は8時半には寝ましたから、今日は4時からなかなか眠れなくて、心の時代とか聞いたりして。

私が睡眠をやっていると言うと、この睡眠学というのは本当に新しい、2002年からできて、2004年に滋賀医科大学にできたのですけれども、珍しいのでコンパニオンのお嬢さんがすぐ、「私もすぐ眠れないのです」と、ナツキちゃんが言うのです。「じゃあ、どんな時？」って、これが大切なのです。どういう時に自分が眠れないのかということを考えれば、半分治るわけです。不眠の方も。そう言えば、私はインターネットをした時には眠れない。ほかによく眠れると。実はインターネットはそうですよ、携帯メールかインターネット、あれをやると間違いなく1時間遅くなります。

では、ビデオでお見せします。これは原田先生といって高知大学のアメンボウの研究をやっている先生がつくったビデオです。

ビデオ

元気いっぱい高知県本山中学校10人の子どもたち、規則正しい生活をしている彼らなら、メラトニンもたっぷりのはず。この日は全員7時に起きて集合。おもわぬ大雪にみんなでさっそく雪遊び。思いっきり遊んだあとは、合宿所へ向かいます。囲炉裏を囲んで、みんな一緒に晩ご飯、ここまでは10人全員が全く同じ行動です。

夕食後のここからが、いよいよ実験の本番。まずじゃんけんで2組に分かれてもらい、このあと2時間別々の部屋で過ごすのです。手前がA組の部屋、奥がB組。部屋は別でもやることは全く同じ。竹細

工つくりに取り組みます。実は2つの部屋、よく見ると、どこかに違いがあるのですが、それは秘密。

さて、お休み前、再び合流して、全員の唾液を取っておきます。大切な睡眠薬の1つ「メラトニン」の量は、唾液を分析するとわかるのです。眠るのも全員一緒です。夜11時、おやすみなさい。

翌朝7時、寝つきや目覚めはどうだったかな。「眠いです」「ずっと目が開いていたみたいなき」「眠いです」あれ、A組の5人、寝つきが悪かったのか、「眠い」の連発。一方、B組、「いつもはちょっと30分ぐらいしてから寝る感じだったけど、あつと言う間に寝てしまいました」「あつと言う間に寝ました」そう、B組の5人はみんなすぐに眠れていたのです。

これはすばらしい実験ですね。朝、早寝・早起きと言うけれども、早起きも皆さん7時に起きて、食事大切、同じもの食べましたね。おでんを食べて、同じように運動して、身体にいいことやっていますよね。しかし、夜7時から9時までの間、竹細工を二手に分かれただけで、一方のグループは、いつもだったら30分以上家では寝られないのに、昨日はあつと言う間に眠ったという、たった1日で効果があるのですね。もう1つのグループは全然寝た気がしないと全員言っていました。

ビデオ

ここで寝る前に集めた唾液を調べてみると、寝つきのよかったB組の子どもには、メラトニンがちゃんとつくられていました。ところが、寝つきの悪かったA組の子たち、なんとほとんどメラトニンがなかったのです。

こちらがA組の部屋です。そしてB組の部屋はというと、こちら。

皆さん、おわかりですか。もう回答、今日は皆さん優秀ですね。何回も私があちらこちらで話しているからでしょうか。回答のわかった方、手を挙げてください。お聞きしますから。部屋の明るさ、はい。

ビデオ

B組の方の部屋は天井の高い位置に、40ワットの白熱灯が1個だけ。

昔の私たちの家ですね。

ビデオ

一方のA組はというと、見あげるとすぐそこにというところに蛍光灯を2つ。正解は部屋の明るさだったのです。

皆さんのリビング、今、ああいう感じでしょう。白いあかりを買おうと言って、電気屋さんに行くと8割、私たちは明るくてまぶしいのを買うのですね、眼にいいようにと言って。

瀬田のマンションを隠し撮りしたのです。誰か個人情報、怒らないでください。お願いしたのですけれども、すごく明るいでしょう。あのカーテンが赤く見えるのは、実は中が白いのです。カーテンは白いだけだろうと思うのですけれども、家の中に入ると、左側のヨーロッパとかアメリカ、日本人よりも1時間長く寝ている人たちは、私もドイツにいましたけれども、本当に暗い。向こうの人たちは目が青いからいいのだろうと、でもそういうことじゃないのですね。ヨーロッパに行かれた方あると思うのですけれども、ローソクでご飯食べるのです。だから、暗いのです。食べ物がよく見えないのですけれども、日本はこんなに明るくして、明るくしなきゃ、明るいのがごちそうみたいに、必ず、部屋の真ん中に明るいライトをつける。こういうことをしているのが1つの原因だろうというのは、今おわかりですね。

子どもがたったの2時間、明るい部屋にいて、それで、実は2時間睡眠が後ろにずれ込んだのです。だから、寝不足だったのですね。実はメラトニンというのは、明るいと出ない、暗くなると出るというホルモンなのです。これは睡眠ではなくて、暗くなると出る。明るいと出ない。

皆さん、青森のねぶたご存知ですか。ねぶたというのは実は向こうの方言で「ねぶてい」というので

すよ。弘前では「ねぶた」と言います。あれはねぶたい、ねぶたい。だから、夏に眠たくて、その眠気払うために、あのような激しい運動というか、お祭りをするわけです。夏は日が長いからメラトニンが少なくなって、睡眠時間が短くなる。

しかし、メラトニンが短くなるのは、夏が時間が長くなるのは、実は人間の繁殖にいいわけです。夏に一夏の経験とかそういうことをすると、ちょうど4月頃、子どもが生まれるから育てやすいわけですね。冬、長く寝ている時にそういうことしてしまうと、10月頃子どもが生まれると、特にエスキモーなんか育ちませんよね。エスキモーの人たちは、季節を感じて、妊娠する時期もわかっている。これはただ睡眠ホルモンではなくて、もっと重要なのです。

だから、今、若い中学生・小学生の初潮が早くきている、1年も2年も早くきているのは、だいたいおわかりですね。この光のせいで。メラトニンは実は性腺刺激抑制作用というものもあるのです。簡単にサプリメントとして飲んだりすると、いろいろな影響がありますから、天然のものをつくるのはいいのですけれども、ちょっと難しい今お話でしたけれども、おわかりですか。いろいろな影響がありますから、簡単に飛びつかないでください。

ただ、私たちの身体の中にあるホルモンは、暗くするとよく出る。夜に起きた時に眠れないからと言ってテレビを見たり、電気をつけたりすると、もう寝られなくなりますから。眠れない時でも、暗くしたままラジオを聞いたり、NHKのラジオはいいですね。

もう少し、先ほどの、なぜ電球がよかったかということですね。最近の研究で青い光、この青い光がよくない。裸電球だと、このメラトニンを抑制する成分のところ、青い成分が少ないです。赤い成分が多いです。それに対して、私たちの蛍光灯は青い成分が多いでしょう。だから、夜にはよくないのです。昼間にはいいのですよ。昼間は私たち活性化し

て、明るくすると労働者がよく働くのです。だから、暗いところでは、みんなやる気がなくなります。だから、今日、私、会場を明るくしているのですけれども、皆さんが寝ないように。

だから、ある家では、こうして電球をつけて、111ルクス。皆さん、おわかりではないですか。今日、この会場が、今何ルクスカ。目に入る光で見えますと、私の今のこの光は実は350ルクス、かなり暗いです。目に入る光でやるので、こう向ければ当然明るくなりますから、こう向ければ560ルクス。実は私たちが乗っている琵琶湖線は700ルクスあります。コンビニに行くと1,500ルクスです。ああいうところに30分いたり、琵琶湖線に30分乗っていると、きっと半分の方は1時間以上眠りが、先ほどの実験と同じ状況にされていますから、家に帰ってリビングでまた新聞読んだりしたら、皆さんがなかなか12時・1時まで寝ないのがわかるでしょう。1つの理由です。すべての理由ではありませんけれども。

こういう講演を聞いたら、この50歳の男性も、確かに「家をつくる時に間接照明をつくったので、よく寝られたのですね」とか言っていました。

では、ビデオ、お見せいたします。別の例です。若い女性でもとてもよく効きます。この話を知っているだけで、今晚からきっと半分の方、よく眠れますよ。これは睡眠検査をやっています。

ビデオ

(女) はい、すごく勉強になりました。もう一番、すごくよかったなと思ったのは、今まですごく明るい部屋にいたのですけれども。

(宮崎) 夜。

(女) はい、夜。それから、講演を聞いてから、間接照明にした方がいいということをお聞きして、変えてからすごく眠りが、眠りやすくなりました。眠りに入りやすく。

(宮崎) 今までは？

(女)冷までは30分・1時間ぐらいいは眠れなかったり、考え事をしてしまうことが多かったのですけれども、そうしたことが少なくなりました。スタンドのライトなのですけれども、いくつか、2つぐらいオレンジ色の間接照明です。

(宮崎)前は。前の部屋は。

(女)前はお部屋にある丸い蛍光灯。

(宮崎)わあ、2本ついていたの。

(女)丸いわっかのやつです。

(宮崎)明るかったんだね。

(女)とても明るかったです。寝起きは、すごくよくなりました。目覚しの前に起きることが最近多いです。

(宮崎)前は。

(女)目覚しを鳴らしてもまた寝てしまって、5分後に起きたり。

(宮崎)よかったですね。睡眠指導士コースは役立ちましたか。

(女)はい、とても役に立ちました。

だから、夜の明かりをちょっと考えるだけで。裸電球がいいですね。ドイツは蛍光灯を1本も家には使っていません。こまめに消せばいいのです。セイブエナジー、エコライフには、やはりこまめに消した方が、結局、裸電球は1つ60円とか80円ですから、蛍光灯1本1,000円しますから、どちらが本当にエコかわかりませんね。こまめに消してやれば3,000回ぐらいつけかえできますから。ヨーロッパの人たちはそうしていい睡眠をとっているかもしれないです。日本人は、エコだか、むしろ電気つけっぱなしの方がもったいないですよ。少なくとも、睡眠に関しては。

皆さん、何回も、だいたい今日憶えましたか。これはとってもキーワードです。朝の光を浴びて、15時間前後、当然、冬と夏とは違いますから、あまり細かく言わないで、だいたいこれぐらいいと憶えておいてください。朝起きた時間、今日6時に起きたとし

たら、9時頃から眠くなる。8時から眠くなる人も10時から眠くなる人もいでしょうけれども、14時から16時時間後、そのくらいから眠くなる。当然季節によっても変わる。

光が入っている間は、首に交感神経節があって、そこから、メラトニンをつくってはいけないという指令が出て、ここでバツになっているのですね、松果体という。鳥では松果体は眉間のところで外に飛び出て光を感じているのですね。光を感じて彼たちは飛んでいるのですけれども。夜になって光が入らなくなると、この抑制がとれてメラトニンをつくりなさいというふうに、私たちの身体はこんなふうに1つのメカニズムができています。

では、目の見えない方たちはどうかと、目の見えない方たちは、別にラジオとか朝起きるということで規則正しくしていますけれども、やはり目の見える人に比べて2倍以上、睡眠障害が多いですね。

これは、私は昔、秋田に住んでいたものですから、2002年、平成の2・26事件と言って、新幹線で居眠り事故がありましたね。そのあと睡眠時無呼吸症候群だったとかと言われて、あの日ちょうど私たちはここで、みんなで無呼吸の講演会をしていたのですけれども、翌朝起きて秋田は地吹雪でして、2月だったから、すごい天気だなと思って撮った写真です。

寝つきの時間を決めるのは朝の光。だから、今日ここに来た人は問題ないのですけれども、今日10時まで寝ていた人はどうですか。朝10時まで日曜日寝ていると、その日寝つくのは、15時間という朝の1時ですね。1時にならないと眠くならない。当然、月曜日の朝になってから寝つくから睡眠不足で、月曜日がマンデーブルーというのは、実は1つそういうことなのです。

これは睡眠不足だけでなく、マンデーハイパーション(月曜日に高血圧)というのも有名なのです。月曜日の高血圧でも、実は睡眠不足があると高

血圧になるのです。結局、睡眠時間が足りないから、朝に血圧が高くなって、月・火・水と。

京都のある大手のタクシー会社も、実は月・火・水と事故が多いのです。木・金・土は少ないのです。いくら月曜日の朝に朝礼をして、「今日は事故があるから気をつけなさい」と言っても、事故がなかなか少なくならない。「それはなぜですか」と、私のところに来たのですけれども、実はこのことなのです。あのタクシー会社の人は皆さん、「おはようございます。タクシーの です」と、すごく礼儀正しいでしょう。だから、うっぶん晴らすように、土・日に遊び歩いているのでしょうか。それで、乱れた生活を送ると月曜日は疲れて、運転に影響が出ているのかも知れません。いずれにしましても、よく寝ましたかと聞かなきゃいけないですね。

この講演を聞いて、甲賀の方のある幼稚園で話をした時に、お母さんが最後のアンケートで、最近、自分の子どもが夜遅くまで起きていて寝なくて困っていたと。講演を聞いて朝起きた時間から計算してみると、なんだびったりじゃないかと。だから、悪かったのは、自分が朝早く子どもを起こさなかったから寝なかったんだとわかったわけなのです。とても都合のいい例ばかり集めているのですけれども、この中で書かれた方がいるかもしれません、勘弁してください。

何か、皆さんお疲れだから、ちょっと5分ぐらいもう1つやってくれませんか。だいぶん眠いという人がいるのですけれども。



《河野さん：筋肉の弛緩と収縮という観点から運動》

皆さん、目が覚めたところで、今までは眠りのことばかり話しましたけれども、実は眠りというのはあくまでも付随ですね。疲れたから眠る、夜になるから眠る。昼にいい活動をするために眠るのです。眠りをむさぼるなんていうことではないわけですね。眠りは快樂とかではなくて、私たちが昼によく働いて、人のために働くために、家族のためにでもいいのですけれども、朝、光が目に入ると、縫線核という、ちょうど頭の真ん中のところ、左右合わさった神経核があるのですけれども、ここは、1万ぐらいの脳神経しかないのですけれども。神経細胞は100億あると言われますよね。毎日100万ぐらい無くなっていると。そのたったの1万ぐらいの神経細胞のところ、実はセロトニンという物質を使って、頭が目覚めなさいとか、あと身体の方にいくと心臓を動かしたり、体温を上げたり、消化管を動かしたりする。だから、朝の光が入らないと、実は身体も動き出さない。いきなりカーテンを開けて子どもを起こそうとしても、みんなねぼけ眼で抗重力筋でだめでしょう。皆、眠そうな顔をして背中が曲がっていますね。あれは河野さんが言ったように抗重力筋が十分働いてないということは、セロトニン神経が十分頭も身体も目覚めてない。

もう1つ、今一番問題なのは、日本では交通事故で8,000人亡くなっていますけれども、2万5,000人が何でなくなっているかという、うつ病です。皆さん、知っていますよね。うつ病の薬はセロトニンを再吸収、抑制作用というのが一番よいと言います。結局、うつ病の人たちはみんな、背中が曲がって前向きじゃなくてまぶたが下がって眠そうになっているのがわかりますね。いい睡眠がとれてないのです。セロトニン神経を鍛えると、うつ病が治るということもあるのですけれども、でも、その1つの大きな原因は、朝の光をちゃんと浴びる。光を浴びると、頭も覚めるし、身体も覚めるというところが、今日のキーワードですね。

では、ビデオを。子どもを起こすには、本当に光があるとうまく目が覚めるのかということです。

ビデオ

(男性)うちの下の子なのですけれども、朝起こす時に、すごい寝起きが悪いです。下手に起こすと怒ったりするので、なかなか起きてこないのです。それまで、ずっとカーテンを閉めていたのですけれども、私が起きる時に、カーテンを少し開けて光が入るようにしてやって、そうすると、起きるのはやはり家族が一番遅いのは遅いのですが、わりと、2回目呼んだらすっと起きてくるというふうになりました。やはり、光は有効かなと。ただ、最近、冬になって日が短くなると、なかなか朝起きられないみたいで、それでも前よりはよくなっていると思います。

(宮崎)ぜひ今度は部屋の電気をつけてやってください。

(男)部屋の電気ですか。起きない時は、部屋の電気をつけますけれども。

(宮崎)私は、部屋の電気をつけていると、子どもはすぐ起きてきますよ。5分以内

(男)そうですね。今度試してみます。

(宮崎)ちょっと試してみてください。お願いします。

(男)試したら、ガッテンですね。

この漫画にもそういうことが書いていますけれども、じゃ、家は京都の町屋だから、大津もそうですね、町屋が多いですね。暗くて朝光が入らないのだと。そういう時のために、お目覚めライトというようなこともあるのですね。朝の時間、セットしておく、起きたい時間の30分前から、10ルクス・500ルクス・1500ルクスになって、そうすると、アラームが鳴る前に起きられるというようなことまで考えて、そういう機種まで出ています。本当は、冬は長く寝たらいいのしょうけれども、起きなければいけない人は、そういう工夫を。

逆に夜はだめですよ。夜は明るいライトを使ったりすると眠れなくなる。朝は電気で明るく。ただ、

人間の身体はそんなふうにできているのですから、そのメカニズムをぜひお忘れにならないように。あと、背中曲がった人たちは、先ほどの目覚めの体操をするといいわけですね。

でも、もう少し具体的に、このキーワードを憶えましたか。トリプトファンというのは今初めて出る言葉ですけれども、これは必須アミノ酸、私たちの身体でつくれない、外から食物で食べなければいけないアミノ酸の1つですね。チロシンとかいろいろありますけれども。陽の光を浴びて運動をすると、これはセロトニンという物質になるのです。夜になると、それがメラトニンになるのです。しかし、ここで光がブロックしているのです。朝は光を浴びるとセロトニンができるけれども、メラトニンがつかれないようになっている。光がなくなるとメラトニンがつかれるというふうにできているわけです。

だから、元気のホルモン。昼間よく動いたら、よく眠れます。それだけのことなのですね。昼間にだらだらしていると、だからあんまり仕事がなくなってリタイアしたあとに眠れなくなるというのは、そういうわけですね。はりのある生活を失くなるから。ある方がおられました。北海道の方で、78歳の女性の方が不眠なのですけれどもと言って、うちのお母さん見てくれませんかと言われたのですけれども、それまでは、旦那さんが亡くなるまでは土建屋さんだったからバリバリ仕事して、もう寝る間もないというか、バタンキューだったのですけれども、長男の家に行くようになってからは、仕事がないでしょう。ちょっと遠慮したりして、あまりボランティアも行かなかつたりすると、当然、昼間の活動がよくないから、体温の上がり下がりが少なくなる。陽の光もあたらぬ。こんなところでずっといると、実はだめなのですね。

人間の光が大切なのは、こういう明るさではだめなのです。2500ルクス。なぜかと言うと、これも聞いた話ですけれども、大阪でやった花博の時に、

大きなドームをつくって、松下電器が花をいっぱい入れたので蝶々を飛ばそうと思ったら、蝶々が飛ばないのですよ。どんどん蛍光灯を20本ぐらいつけて2500ルクスになってはじめて蝶々が飛んだ。私たち生物は、2500ルクスの明るさが大切です。今日のそこの窓際辺りが2500ルクスあります。だから、窓際族の人は元気なのです。と、よく言うのですけれども、窓際族は地下に追いやられますよね。なおさら元気がなくなる。でも、皆さん、窓際族になった時には、なるべく机は窓際にしてもらおうと気持ちはいいわけですね。これがキーワードの1つです。

皆さん、今朝こういうのを食べましたか。ちゃんと、ハムエッグなり、鮭なり。

どういうものを食べたらいいかというのがお話なのですけれども、これは、皆さんたいぶんお腹が空いてきたでしょうから、これが「快眠に役立つ食事です」と勧めています。お金はもらっていないのですけれども、これはとっても作り方がきれいですよ。納豆と大根おろしとそば。特に卵と納豆とそばの中にトリプトファンがいっぱい入っているのです。昼にしっかりこういう物を食べておくと、セロトニンがつくられて、元気になるし、メラトニンで夜もよく眠れる。

具体的に、原田先生が高知で2歳児を600人集めたのです。2歳児600人で、寝つきがとってもいい子たちと、いつも寝つきが悪い子たちの食事を全部チェックしたのです。そうすると、どうですか。寝つきがいつも悪い子たちは、寝つきのいい子たちに比べ、寝起きもそうだったのですけれども、食事の中のトリプトファンが明らかに少ないですね。当然、原料が少なければ元気も出ないし、悪循環になるわけですね。

もう少し具体的に言うと、だから、ハムエッグがいいというのはよくわかりますね。洋食にハムエッグが出る。または納豆、卵、海苔、干物が出るとい

うのは、とってもいいわけですね。今朝はジュースと野菜サラダとコーヒー飲みましたと言うと、全然だめなわけですね。これはトリプトファンという観点ですよ。これだけ食べていればいいというものではないですよ。普通に食べればいいのですけれども、少なくとも朝納豆を食べたり、魚の干物を少しでも食べておくと、いいわけですね。こういうことが1つの知識なのでしょうね。ただ食育で、朝ごはんがいいといってもだめなのです。

こんな記事を見て、皆さん、早寝・早起き・朝ごはんと言うけれども、もう1つ裏づけがおわかりになりませんでしたね。こういう裏づけがあるわけですね。だから、朝ちゃんと4品揃ったご飯を食べている子どもは、学校が楽しい。夜10時前には45%寝る。それに対して朝2品、コーヒーとかパンとかサラダをちょっとぐらい食べている子は、学校がたったの17%しか楽しくなくて、夜10時前までには寝ないことが多いという記事が、科学的に読めるわけですね。

あと、先進国の女性には乳がんが多い、働く女性には乳がんが、開発途上国の暗いところに比べて多いというのも、実は先ほどのメラトニンが抗がん作用があるわけですね。メラトニンというのはアンチエイジングに役立つとか、すごいことを言っているのですから。やはり、よく寝ると、眠りの森の美女というふうに、ただ眠るからいいだけではなくて、身体も抗がん作用もあって治している。あまり働きすぎると乳がんが4倍以上高くなっているということもあるわけですね。いろいろなことが睡眠に関して、ただ、寝ればいいのではないのです。適切な睡眠です。

これはぜひ、今日は『快眠家族のすすめ』ですから、子どもばかりではなくて、私たちもすぐ、私も10年ぐらいするとこういうところで、施設に入って夜12時頃になると徘徊するわけですね。脱がないでチャックを背中につけられていますけれども、こ

うした人たちが今、現代の社会でとって問題です。

これは、睡眠表と言って、皆さんも今日からこれをつけてみてください。病院に来る前に、必ず。病院に来ればこういう紙もあげますけれども、何て事ないカレンダーで、夜の0時から24時間にして、寝た時間、昼寝をした時間を線で書いてくれるだけでいいです。夜中に、例えば、おじいちゃんだったら騒ぎ出したという、印です。そうすると、この人は2ヵ月・3ヵ月、10月・9月、1ヵ月つけていますけれども、昼間にずっと寝て、夜になると「お腹がすいた、うちの嫁は何も食べさせてくれない」と言って騒ぎ出して、結局また昼寝するわけですね。だから、家族も疲れる。

それで、理学療法士の方が、外へこういう認知症の方たちを2時間連れていく。外へ2時間連れて行くだけ。今日も外へ行くと、曇りでも1万ルクスあります。夏だと10万ルクスありますから、すごい光の量ですから、30分ぐらいでいいじゃないですか。2時間もいると脱水症になってしまいますから。雨の日は仕方がないので、蛍光灯を、先ほど言った2500ルクス、10本ぐらいつけないとダメなのです。身体にとっては、こういう明るさでは、夜と同じですから全然効きませんから。歩けない人は、こうして車イスで軒下に連れて行けばいいわけです。おばあちゃんはなるべく窓際に連れていく。年寄りに南向きのいい部屋を与えるというのはそういうことなわけですね。北向きに置いたら、なおさら夜中に騒ぎ出して大変なわけですから。ただ、この問題点は、帽子をかぶせなかったので日焼けをしてしまったということみたいです。必ず、置きっぱなしにしないで、帽子をかぶせて、水をちゃんとやってくださいね。

どうですか。これはみんなこんなに治るわけではないのですけれど、実は朝起こすだけで1割の認知症の方が治りました。さらにもう1割は、日光浴をさせたらよくなりました。だから、朝ちゃんと定時

に起こして日光浴させるだけで、2割です。もう1割はビタミンB12という、皆さん、メチコパールという、よくどこの鍼灸院でも出せる薬ですが、B12というのは光増感作用というのがあって、それを飲むとそれで3割も認知症の方たちがコントロールできたという科学論文があります。

82歳の人でも、早寝・早起きになって徘徊がなくなるわけです。これをやめた途端に元どおりです。だから、この人たちの頭の中というのは光に反応するだけです。毎日やらないとダメなのです。効果は、これで治ることはありません。

それでメラトニンを調べるとどうですか。光療法をやる前は、こんなに低かったのに、若い人と同じくらいこんなに出るようになったわけですね。これは驚きだったです。年齢がいくとホルモンは若い時みたいに出ないのだということではなくて、ちゃんと規則正しい生活、昼にちゃんと光を浴びることによる。

逆に、若年者が夜に動いたり昼間に寝ていると、もう不眠になって眠れない。コンビニでアルバイトをしていると、実は夜に寝られなくなるのです。今日はお見せしませんけれども、そういう事例もあります。

だから、皆さんも老人ホームに入るなら、こういう病院に視察に行つて、これはこんなに明るいのです。電気代が要するというのはちょっと問題ですけれども、朝食の時、午前中のリハビリの時、昼ごはんの時、あと午後、これ以上遅い時間には光はやりませんけれども、こういうところにいると、この人たちがとても明るくなって、介護が楽になった。

ここの何がよかったかと言うと、患者さんの83%がよくなったのですけれども、実はスタッフも楽になったのです。スタッフの43%は仕事が楽になったと言っていました。だから、これは、ただお年寄りのためだけでなく、働く側もいい管理ができるし、薬も要らなくなる。いろいろな効果がありますので、

ぜひ子どもにもこういう知識を役立てる。科学的な証拠に基づいて勉強をしておくということが大事ですね。

もう1つお話ししましょうか。先ほど、セロトニンが行くと、光が眼から入ると、血圧も上がるし、消化管も動かすと言いましたね。それで、ネズミの大きいもので動物実験でよく使うラット(ドブネズミ)に、ネズミは夜に食べますけれども、わざと昼に餌をやるようにした。そうすると、昼間の時間、8時から3時までで餌をやると、実は消化ホルモンも、3日目には昼に増えてくるのですね。身体というのはついてくるのですね。習慣についてくる。パブロフの反射がありますね。イヌに餌をやっていて、よだれが出るようになって、餌をやらなくても、その時間になるとよだれが出るというのがありましたね。同じように、絶食にして3日ぐらいそういう規則正しい時間をしないと、たったの3日でまた消化酵素が増えてこなくなる。

だから、朝ごはんを毎日ちゃんと食べておく。ちゃんと朝起きるといって、身体が準備して消化を助けるわけです。すぐ消化できるようになっているわけです。だから、朝ちゃんと起きると、身体もいいので、朝ごはんがおいしく食べられる。朝気ままに起きていて、身体がいつ起きていいのかわからないので、朝から食べたくないと。結局悪くなってしまう。おわかりですか。こういう実験に基づいているわけです。

では、今日のまとめです。もう私も疲れたので。睡眠がよくないので疲れやすいのですよ。皆さんのお手元にありますか。これは唐橋小学校の先生にお願いして書いてもらった、とってもかわいい絵ですね。これを今日、家に帰る時に持って帰っていただいて、もしよかったら、こういう漫画もブースとかその辺にありますので、ぜひ見ていただければ、これを見ながら。

あと、下敷きもありますね。下敷きとは少し別の

ことを書いてありますけれども、子どもにはこういうことを。この絵をコピーしていただいて。

これかわいいですね。ネコが手招きしていますけれども。ネコは本当は夜行なので、ちょっと嘘ですけども。ただ、人間と暮らしていると、同じように夜寝るようになるかもしれませんね。

これは最後のスライドなのですが、私の話を聞いて、札幌の神経内科の先生がこのスライドを送ってくれたのですが、すごい家族ですね。夫婦でトライアスロンを年2回は出るので、この日も夫婦で日本海おろろんライントライアスロンに出て、水泳2キロ、自転車200キロ、ランを42キロやったあとに撮った写真ですけども、子どもがみんなすばらしいですね。賢そうな顔をしていますね。ちょっとうちの子どもはまずいのですが、誰も口を開けてない。

彼たちの住んでいる家がこれですね。彼たちは家を建てたのです。札幌の円山という高級住宅地に。カーテンは自分の気に入った物を付けようというので、最初には買わなかったです。でも、今はトイレにもカーテン付けてないそうです。テレビのアンテナがない。これがポイントですね。先ほどの八田先生の話にも、テレビを見ているとか、田中先生の、何となくテレビを2時間見ているとか、テレビのアンテナがなくてカーテンがないと、こんな家族になるというのが、今日のお話からご理解いただけたでしょうか。

私は温泉が好きで、よく温泉でリラックスしているので、台北の温泉ですね。今日はほとんどお話しできませんでしたが、風邪をひきにくくなる、事故に遭わない、免疫力が向上する、記憶力がよくなる、キレイになる。いろいろな効用がありますから、『人生寝たもの勝ち』という、こういう本もぜひお買いになって読んでいただければいいです。

どうも、ご清聴ありがとうございました。

「快眠家族のススめ」

早寝・早起き・朝ごはん 全国フォーラム in しが

「彼の才能は眠っている」働いていないの意味
睡眠は無駄な時間なのでしょうか？

睡眠とは、重要な生理機能が脳によって営まれる時間
大きく発達した大脳をうまく休ませる機能が睡眠です
睡眠不足の時に感じる不愉快な気分や意欲のなさは、
大脳の機能が低下して休息を要求している状態です



滋賀医科大学睡眠学講座
宮崎 龍一郎

三年おたろう

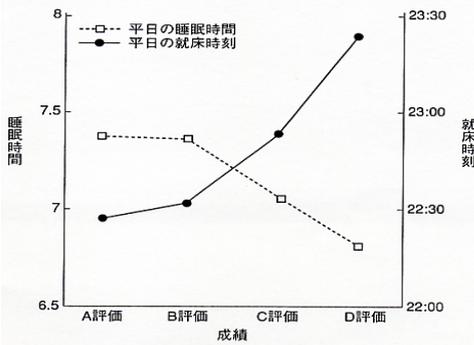
私達の体内時計は 産業革命以前の
自然の明暗環境に適応すべくできています

概日リズムが、生物に大きな利益をもたらす

地リスは昼に活動し、夜に眠るのが普通ですが
体内時計を取り除く手術を受けたリスはたびたび夜に活動しました
ある晩、野生のネコにおそわれ

手術を受けたリスでは60%が殺されましたが
受けてなかったリスで死んだのは29%にすぎませんでした

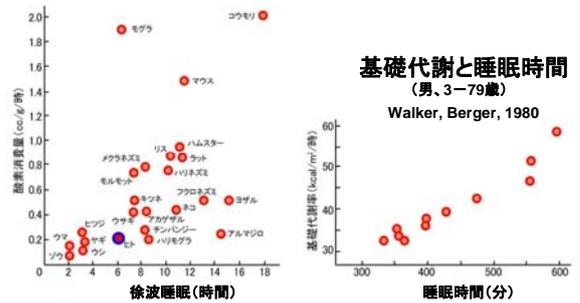
成績の良い子は、早寝である！



(アメリカの高校生のデーター Wilson & Carskadon, 1998)

エネルギー消費が大きい動物ほどよく眠る

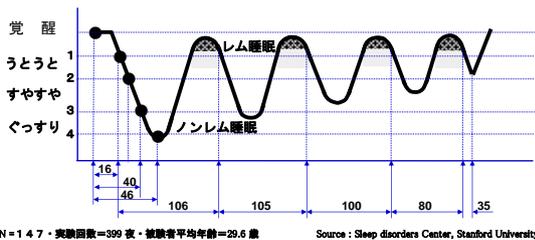
Zepelin, Rechtschaffen, 1974



眠りは『脳を創る』

『脳を休ませる』

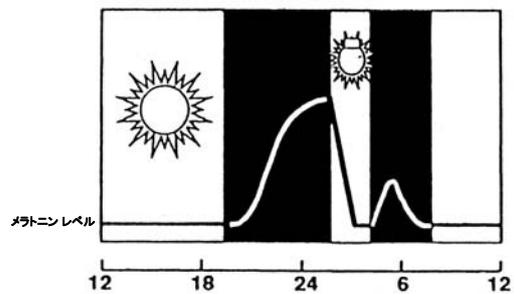
『身体をつくる』



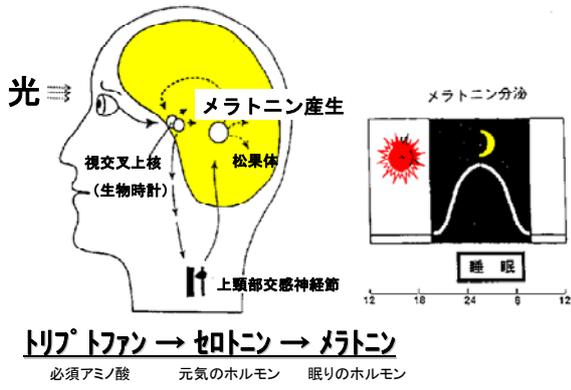
N=147・実験回数=399夜・被験者平均年齢=29.6歳

Source: Sleep disorders Center, Stanford University

夜に光を浴びると眠れなくなる



朝の光を浴びて、15時間前後で眠くなる



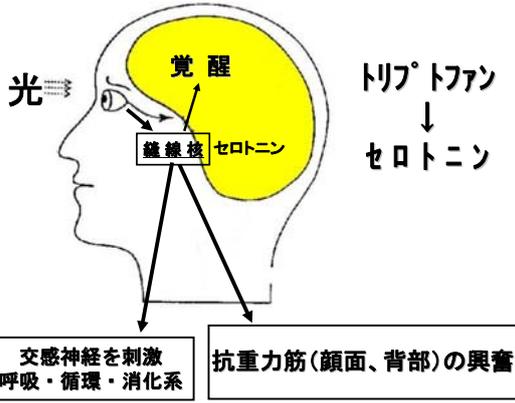
アンケート

参加されていかがでしたか？ (1つに○をつけてください)

- ① たいへん良かった
- ② どちらかという良かった
- ③ どちらともいえない
- ④ どちらかという良くなかった
- ⑤ 全く良くなかった

よろしかったら本日参加させて頂きご意見・ご感想をお聞かせください。
 朝寝(子供)早く寝ないで困っています。
 朝起きる時間から計算して、子供の寝ている時間により
 ぴりぴりして、朝カーテンをあげてあげて
 早く寝たいです。

朝の光で身体が目覚める



元気な子ども、睡眠8か条

- ・毎朝、日光をしっかりと浴びる
- ・1日3度の食事をきちんと 特に朝食は大切
- ・寝る部屋は暗くする
- ・休日も、眠りのリズムは崩さずに
- ・テレビは2時間、メールは1時間以内
- ・夜8時以降のコンビニ利用は控えめに
- ・夜は午後10時までに床につく
- ・睡眠時間は短すぎず、長すぎず

1. 早起して朝日を浴びよう！
カーテンを細目に開けておく
起きやすくなります



2. 1日3食、規則正しく食べよう！
特に朝食が大事
夕食は21時まで！

3. 部屋の電気はきちんと消して、
静かな環境にして眠ろう！



4. 休日でも生活リズムを崩さずに！
休日の寝だめは逆効果。
朝9時までに起きて

5. テレビは2時間、
メールは1時間以内に！
夜のメールで寝付けなくなる



6. 夜8時以降のコンビニなどは控えめに
強い照明にあたると眠くなる時間が
遅くなる

7. 夜は10時までに寝よう！
成長ホルモン分泌でお肌の修復
寝不足は肥満の原因！



8. 睡眠時間は短すぎず、長すぎず！
日中に眠気のない
自分の睡眠時間を見つけよう

目標や夢を持って楽しい学校生活を送ることが大切！
明るい気持ちや前向きな姿勢で毎日を楽しもう



夜眠れない・・・昼間に眠くて・・・etc. すいみんでお困りの方
専門の医療機関にご相談ください。



■サテライト睡眠センター（京都四条たなか睡眠クリニック）

住所 京都市下京区四条通柳馬場西入立売中之町99 四条SETビル5F

TEL 075-257-1287

HP <http://www.kyotosleep.net/>

■サテライト睡眠外来（近江草津徳州会病院内）

住所 草津市東矢倉3丁目34-52

TEL 077-516-2757

HP <http://www.oumi-kusatsu-hp.jp/>

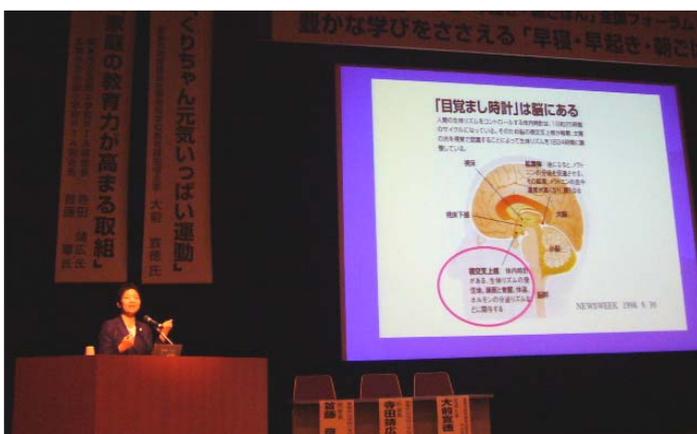


滋賀医科大学睡眠学講座

HP <http://www.sasjp.net/>

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



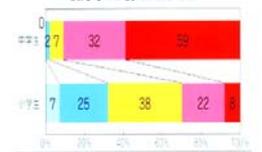
栗東の子どもの生活実態

- 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？



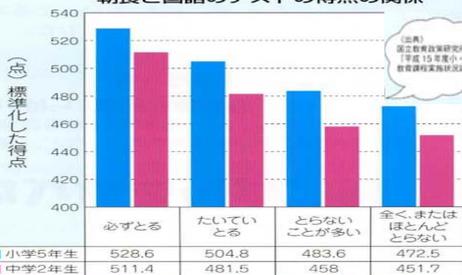
夜何時ごろ寝ていますか？



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！



朝ごはんを食べない体には、こんな現象が起こってきます！



朝ごはんを食べたことで、こんな効果も期待できます！

- 体温は常に低い
- 血糖値も低いまま
- 体が冷ったまま
- 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
- 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

早ね・早おき・朝ごはん

くりちゃん元気いっぱい運動

子どもたちの生活習慣の乱れは、健康の維持や体力、気力、意欲や集中力などの学習面でも大きな影響を及ぼすことが指摘されています。
また、学力を向上させるためには、「早ね・早おき・朝ごはん」といった基本的な生活習慣の定着と「読み・書き・計算」などの基礎的・基本的な学習内容の徹底が不可欠であることも指摘されています。

栗東市教育委員会では
基本的な生活習慣の定着と基礎的・基本的な学習内容の徹底が学力を向上させるための「車の両輪」であると考え、
★学校に対しては、「基礎的・基本的な学習内容」の到達目標を明確化して取り組むこと。
★家庭や地域に対しては、「**道徳教育の日**」及び「**栗東教育さくら月間**」を契機に、「早ね・早おき・朝ごはん」といった基本的な生活習慣の定着を推奨すること。
を広く呼びかけていくことにしました。

家庭や地域の方々へ
栗東の子を「心も体も元気いっぱい・かしこく」育てるために、「早ね・早おき・朝ごはん」を始めとして、家庭では学習習慣や外遊びの習慣など、生活習慣の定着を、地域では積極的な遊びがけや見守りなど、健全な育成に向けた取り組みをお願いします。

栗東版「早ね・早おき・朝ごはん」 ～くりちゃん元気いっぱい運動（啓発チラシ）～

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「朝」の働きがよくあります！
「早ね・早おき・朝ごはん」を実践してみませんか？

●朝ごはんを食べている割合
●朝ごはんを食べない割合
●朝ごはんを食べない理由

朝ごはんを食べない理由

●朝ごはんを食べない理由
●朝ごはんを食べない理由

朝ごはんを食べないとどうなるの？

●朝ごはんを食べないとどうなるの？
●朝ごはんを食べないとどうなるの？

道徳教育の日

●道徳教育の日
●道徳教育の日

栗東教育さくら月間

●栗東教育さくら月間
●栗東教育さくら月間

栗東市教育委員会 TEL: 077-551-0130 FAX: 077-551-0149 郵300

乳幼児版 啓発チラシ

「早ね・早おき・朝ごはん」
～くりちゃん元気いっぱい運動～

規則正しい生活習慣をつけましょう

朝ごはん
朝ごはんを食べていると、朝ごはんを食べないよりも、健康で食事をすることで、学びの時間も充実します。

朝ごはんを食べない理由
●朝ごはんを食べない理由
●朝ごはんを食べない理由

朝ごはんを食べないとどうなるの？
●朝ごはんを食べないとどうなるの？
●朝ごはんを食べないとどうなるの？

道徳教育の日
●道徳教育の日
●道徳教育の日

栗東教育さくら月間
●栗東教育さくら月間
●栗東教育さくら月間

【アンケートの回収率】

2年目 84% ↑
1年目 73% ↑ 11%

Ritto広報「りっとう」平成18年11月号

トビテラ・ニュース

「早ね・早おき・朝ごはん」に取り組みます

●早ね・早おき・朝ごはんの取り組み
●早ね・早おき・朝ごはんの取り組み

Ritto
2006年11月号

●朝ごはんを食べない理由
●朝ごはんを食べない理由

●朝ごはんを食べないとどうなるの？
●朝ごはんを食べないとどうなるの？

就学時健康診断での啓発



市内9小学校
において実施

「ふれあい健康ひろば」でのチラシ配布



平成18年10月7日(土)
「なごやかセンター」
において実施

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



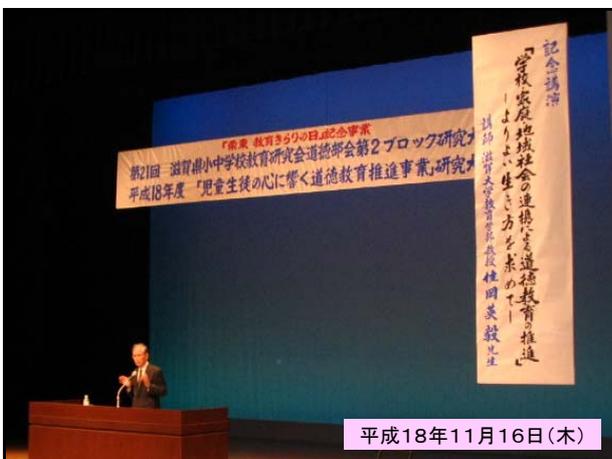
平成18年11月1日(土)

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)



平成18年11月16日(木)



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

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
展示会場 栗東市教育委員会
(0575-31-0130)

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、その内容が「キラッ！」と「きらり」として、教育長へ届くという仕組みです。

展示内容は、手紙の書き方、子どもたちの手紙の紹介、そして教育長からの返答などが中心です。また、子どもたちが書いた手紙の一部が、教育長の手紙として公開されています。

【教育長への手紙】
～その時子どもが“キラッ！”と“きらり”～

4月1日から始まった「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、その内容が「キラッ！」と「きらり」として、教育長へ届くという仕組みです。

展示内容は、手紙の書き方、子どもたちの手紙の紹介、そして教育長からの返答などが中心です。また、子どもたちが書いた手紙の一部が、教育長の手紙として公開されています。

教育長への手紙 ～その時子どもが“キラッ！”と“きらり”～

▲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」チャンネルに組みこまれます

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、その内容が「キラッ！」と「きらり」として、教育長へ届くという仕組みです。

展示内容は、手紙の書き方、子どもたちの手紙の紹介、そして教育長からの返答などが中心です。また、子どもたちが書いた手紙の一部が、教育長の手紙として公開されています。

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

平均入眠時刻、平均起床時刻、平均起床時刻、平均起床時刻、平均起床時刻

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

朝ご飯を食べると早起きする川島隆太教授が講演

朝ご飯を食べると早起きする川島隆太教授が講演

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！～

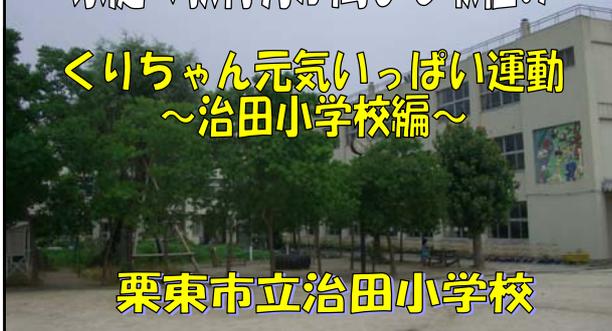
親子と食事	1年目	2年目	結果	アップ率
低学年	87%	89%	↓	2%
中学年	83%	88%	↑	5%
高学年	83%	85%	↓	2%
中学生	73%	74%	↓	1%

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～

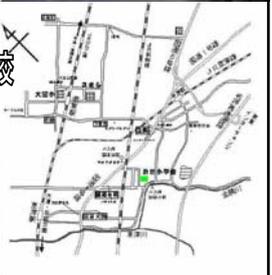


栗東市立治田小学校

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』

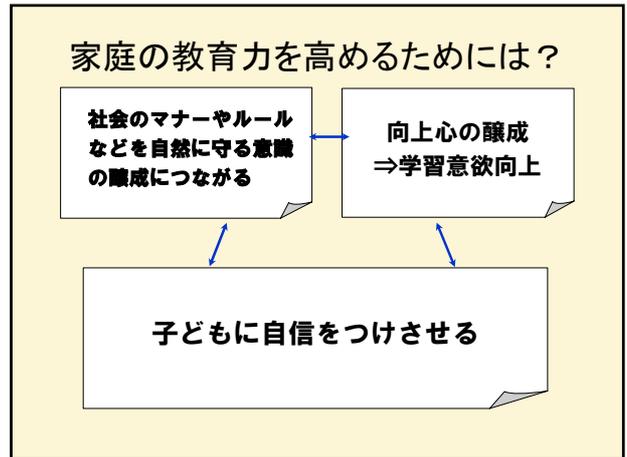



取り組みの経緯



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）



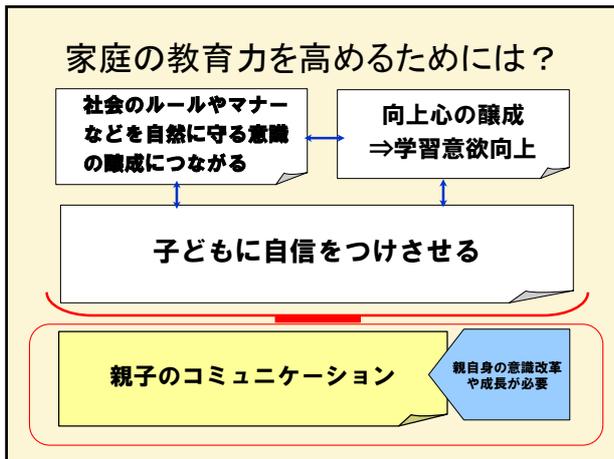
取り組みを通じて

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

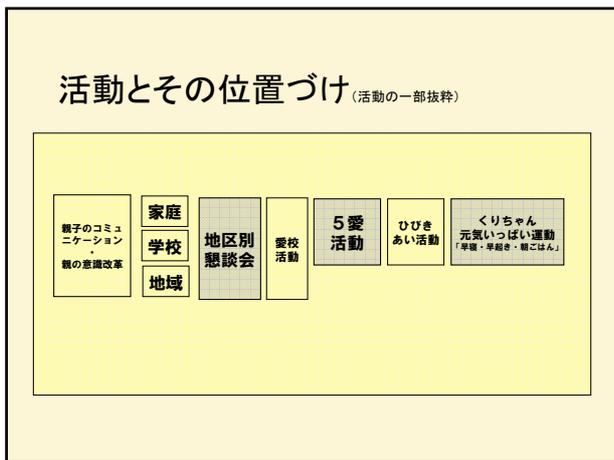



取り組みの経緯

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



マンゴングマ作り

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

白内障体験

妊婦体験





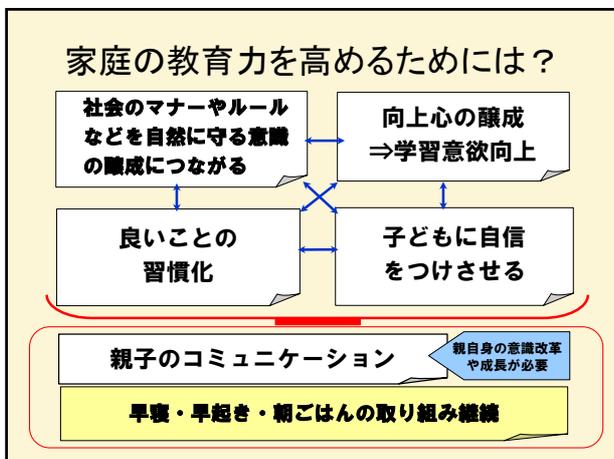
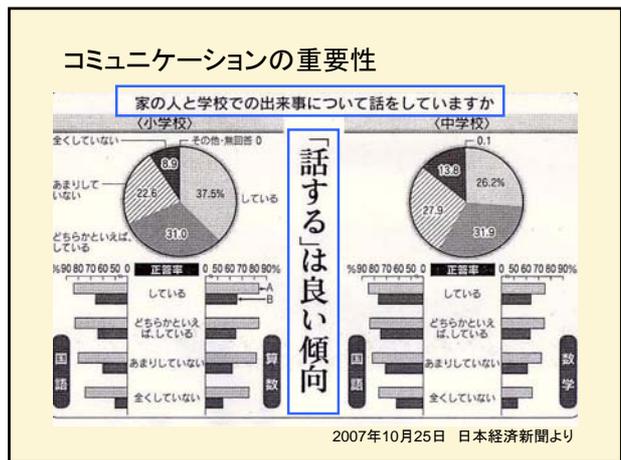
全員でフォークダンス!

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)

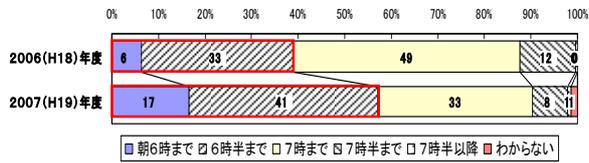
1週間をふりかえり、お家の入にも見てもらいましょう。

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

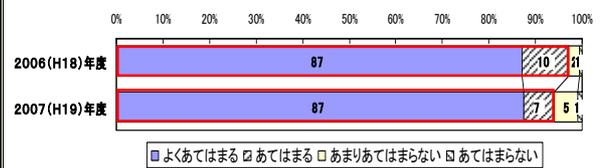
1 何時ごろに起きますか？



- ・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

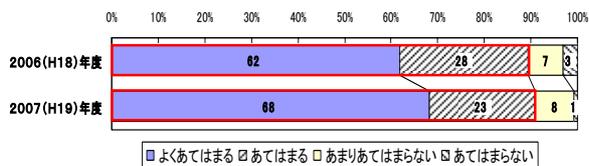
2 朝ご飯を食べていますか？



- ・「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

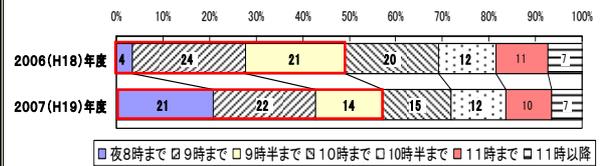
3 家族と食事をしていますか？



- ・『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

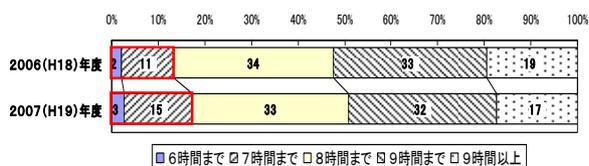
4 何時ごろ寝ていますか？



- ・『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

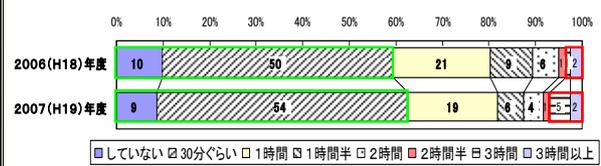
5 何時間ぐらい寝ていますか？



- ・『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

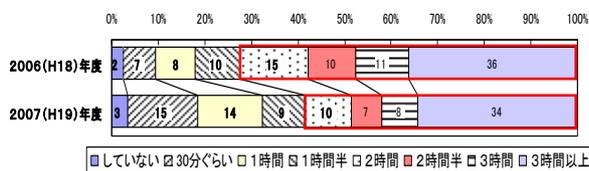
6 何時間ぐらい家庭学習をしていますか？



- ・『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

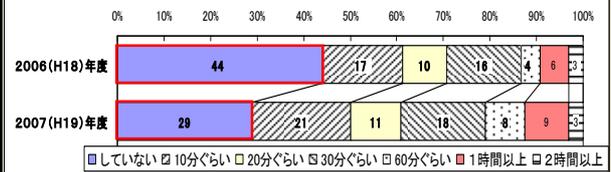
7 テレビやゲームの時間は何時間ぐらいですか？



- 『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」という取り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。どうやって寝てい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出始めます。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ぐらい出るので。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、
私たちもまだ、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いていいのは、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とい眠くならない。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

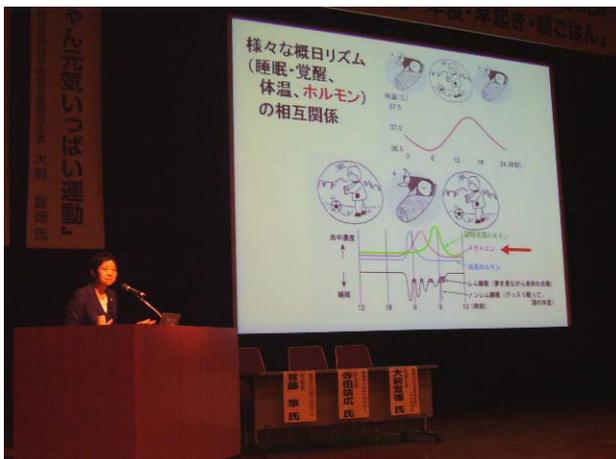
家を泊まり歩いていて、寝るところが一定じゃないのです」とかいう、不幸の自慢大会になるのです。それで、夜と朝が昼間の子どもの行動を決めているというふうに思いました。

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(×)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

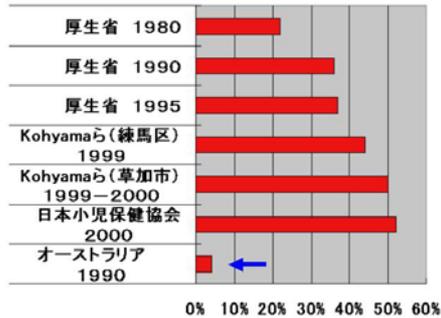
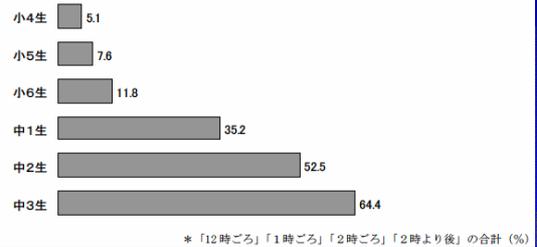


図3-1-2 平日、午後12時以降に就寝する割合(学年別)



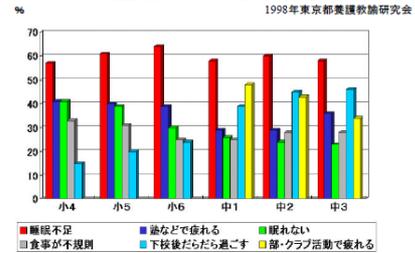
文部科学省 平成17年度「義務教育に関する意識調査」概要
小学生 n=3,350、中学生 n=2,924

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

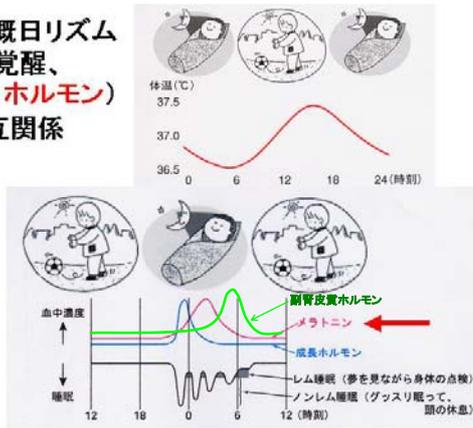
「目覚まし時計」は脳にある

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

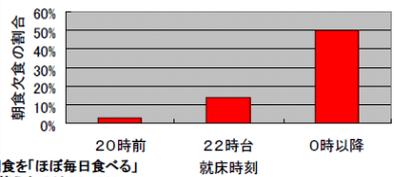


2004年



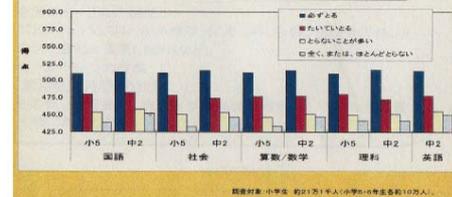
生活習慣の乱れ性成熟早める

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)

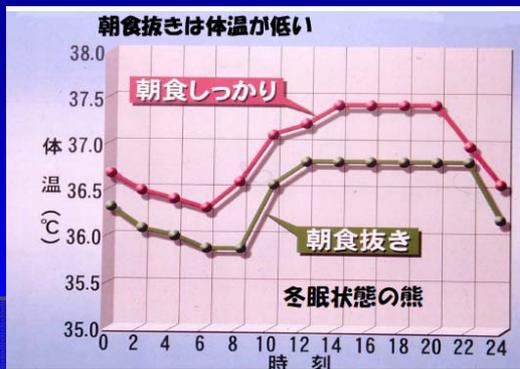


朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えたのは90.6%
ヒトは 寝ないと 食べることができない。

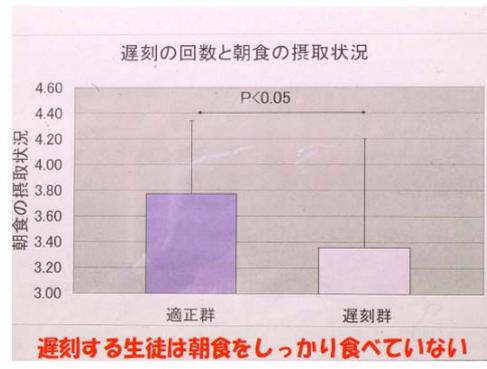
毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



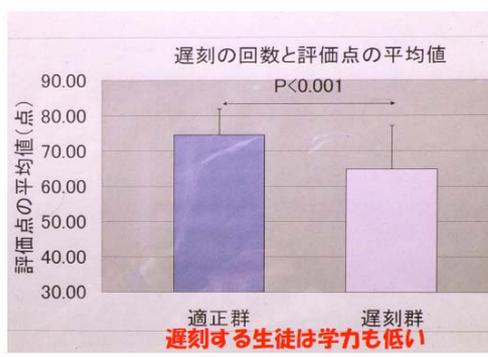
朝食をとったかどうか
→ あくまで生活習慣がきちんとしているかどうかのひとつの目安。
朝食さえとればすべてがうまくいくわけではありません。
ヒトは 寝て 食べて はじめて活動できる動物です。



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

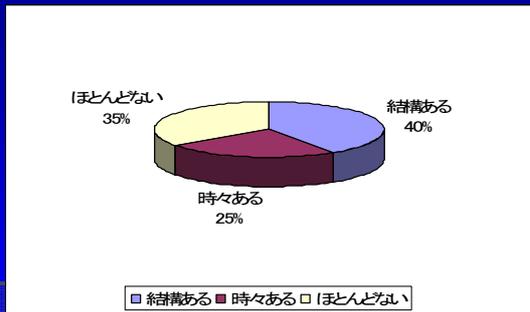


図1 夜寝るまで添い寝する
3~5歳児 (N=1071) 2002

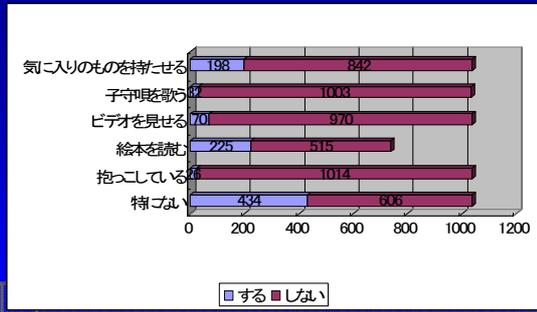
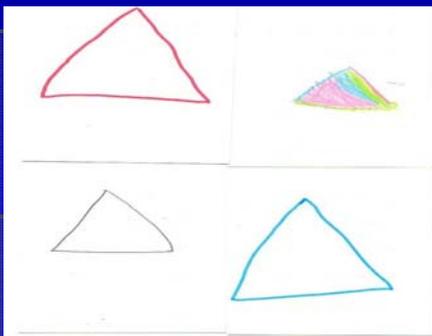
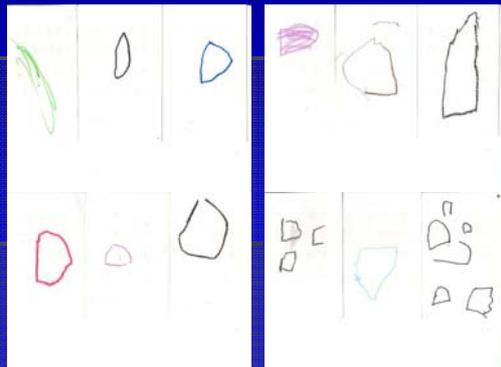


図2 寝るときの様子の有無
3~5歳児 (N=1071) 2002

結果 三角形の模写の調査



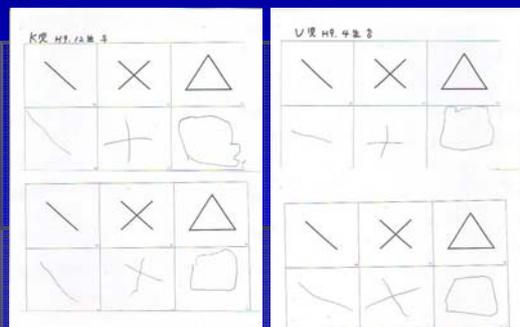
三角形模写(2)



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。

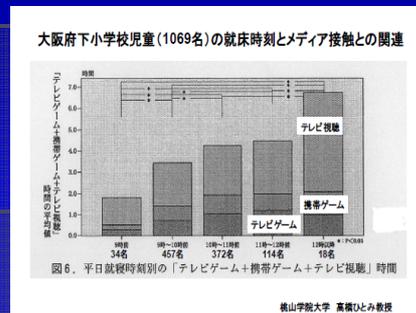
5歳児VMI 6月/11月



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

展示・体験コーナー

子どもも大人もいっしょになって学び、楽しむ場として、「食育」「快眠」「あそび」「子育て」「絵本」「活動」の広場を設け、企業・団体等による取組紹介や体験コーナーのブースを開設。12企業を含む33団体の出展があり、賑わう。



【野菜350g実感ゲーム】



【手作りバター教室】



【食育カルタ】



【健康食品の展示】



【食品つりゲーム】



【環境こだわり農産物のコーナー】



【豆つまみゲーム】



【「あなたの取組大募集」に関する展示】



【「早寝・早起き・朝ごはん」に関する小・中学生
ポスターコンクール入選100選の展示】



【「ひこにゃん体操の振付指導】



【社会教育関係団体によるパネル展示】



【大学生による「似顔絵」コーナー】



【読書ボランティアによる絵本の読み聞かせ】



【『木の粘土』であそぼう』のコーナー】



【全国スポレク祭マスコット「キャッピー」も登場】

開会行事

オープニング・アトラクション

ほっとらいん

歌のボランティアグループ「ほっとらいん」によるびわ湖の葦を使って作られた素朴で、やさしい音色のよし笛とやわらかなギターとの伴奏で、心に残る「ほっ」とする演奏で開会



開会の言葉

「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが
実行委員会委員長 佐藤尚武

実行委員長を務めております滋賀大学の佐藤でございます。このように多くの方々にお集まりいただきまして、まずはご参会の皆さま方に厚く御礼を申し上げます。



【佐藤実行委員長】

今回のフォーラムは、「早寝・早起き・朝ごはん」という標語のもとで運営されておまして、文部科学省の委託を受け、滋賀県教育委員会の生涯学習課のもとで準備を進めてまいりました。その過程では、実に多くの方々のご協力とご支援をいただいております。この場をお借りしまして、厚く御礼申し上げます。

本日は、10時より2つの分科会をはじめとして、33のブースにおいて展示と体験コーナーが運営されてまいりました。子どもたちの活動の場も用意し、大変多くの参加者で賑わいました。ありがとうございました。

ここからは全体会として、基調講演、シンポジウムへと進めてまいります。「早寝・早起き・朝ごはん」という基本的な生活習慣を考えなければならない背景には、今日の社会が24時間型に変貌しつつある中で、食をはじめとする生活の豊かさと無関係ではありません。「いつでも、どこでも、誰もが」という、こういった生活の広がり、私たちの身体に警鐘を鳴らしているような気がしてなりません。

それでは、ただ今より『早寝・早起き・朝ごはん』全国フォーラムinしがの全体会を始めまいります。

開会の挨拶

文部科学省生涯学習政策局

生涯学習総括官 清木孝悦



【清木総括官】

まず、お集まりの皆さま方には、常日頃から、子どもたちの健やかな成長を願い、愛情と熱意を持って積極的に活動を展開しておられますことに、心から敬意を表する次第でございます。

先ほど少し時間がございましたので、ピアザの会場も見てまいりましたけれども、大変たくさんの方々、それも各世代にわたってお集まりをいただき活発に開催されていること、大変ありがたく思う次第でございます。

今日、早寝・早起き、あるいは朝ごはんを毎日食べるというふうな子どもたちの健やかな成長に欠かせない基本的な生活習慣が大きく乱れていて、子どもの学習意欲や体力あるいは気力にも悪影響を及ぼしているということが指摘されておまして、子どもの生活リズムの向上は社会全体の大きな課題であるというふうに考えております。

こういう考えから、文部科学省としましては、子どもの望ましい基本的な生活習慣を育成するために、平成18年度から「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しておりまして、今年度も、ここ滋賀県をはじめ全国8カ所でフォーラムが開催されているところでございます。

さて、先日、40数年ぶりの全国学力調査の結果の発表がございました。その調査の中で「毎日朝ごはんを食べるかどうか」というふうな事柄も含まれておまして、まず1つは、6年前の平成13年と比べまして、朝ごはんを毎日食べる子どもの数が大変増えている。小学校でも中学校でも10ポイントほど上がっているということが明らかになりました。

これがこの運動の成果かどうか、そこまではわかりませんが、そういう状況もわかっております。

それと、毎日朝ごはんを食べる子どもの方が、この学力調査の成績がよかったという結果も出ております。これは前から言われていたことが、この調査結果でも判明したというわけですが、毎日朝ごはんを食べれば直ちに成績が上がるというわけではないと思いますけれども、そういう規則正しい生活を送れば、成績の向上にもつながるし、それに留まらず、いろいろな面でプラスだということではないかというふうに考えているところでございます。

考えてみると、これはあたり前のことではないかと思うわけでございまして、人間も動物の一種でございます。夜行性ではなくて昼行性の動物ですので、やはり、太陽の動きに合わせて生活を送るというのが一番体調がいいというのは、いわばあたり前ではないかと思っております。そういう意味では、近年は動物としての人間の生き方に少し歪みが生じていたのではないのかなというふうにも思うわけでございます。

さて、この「早寝早起き朝ごはん」国民運動、大変ありがたいことに、多くの地域で、多くの団体・企業などのご協力も得まして、大きな広がりを見せているところでございますが、一方、昨年12月には、約60年ぶりに教育基本法の改正が行われました。その中では、家庭教育の役割ですとか、あるいは学校・家庭・地域の連携・協力についても条文が設けられております。

そもそも、教育の原点は家庭にありまして、すべての教育の出発点ということも言えるわけでございますし、また、子どもは言わば社会の宝物でございますので、その社会の宝物である子どもを地域社会全体で育てていくということも、大変大事なことでありと考えております。

そういう観点も含めまして、この「早寝早起き朝ごはん」国民運動を通じて、子どもの正しい生活リズムが身につくように、あるいは豊かな情操を育むというような面で、さらにそれがまた大人の生活リズムにもつながるということになっていけば、大変意義深いのではないかと考えているところでございます。

最後になりましたけれども、本日お集まりの皆さま方に、改めて、この運動に積極的にご参画いただいておりますことに敬意を表しますとともに、この運動がさらに進展することを願い、また期待申し上げます。私のごあいさつとさせていただきます。

歓迎の挨拶

滋賀県教育委員会

教 育 長

齋 藤 俊 信



【齋藤教育長】

皆さん、こんにちは。
『早寝・早起き・朝ごはん』全国フォーラム in しが」この大会に、母なる湖びわ湖の地、この滋賀県へようこそお越しいただきました。心から歓迎を申し上げます。

ます。

この大会を通じまして、県内各地の皆さま方、また近畿他府県からも多数の方々がお越しいただきました。本日、すばらしい秋晴れの天気にも恵まれてこのように盛大に開催できましたことを、心からうれしく思っております。

今日、子どもをとりまく環境が大きく変化しております。少子高齢化、核家族の急速な進展、地域の教育力の低下、また家庭の教育力の低下、また、子どもたちの非行の問題、いじめや不登校の問題等々、さまざまな問題が、教育の面からだけでなく社会問題としても大きな問題として指摘されているところでございます。

こうした中であって、滋賀県におきましては平成18年度から「子どもたちの健やかな育ちをみんなで支えていこう」という思いから、「早寝早起き朝ごはん」国民運動と連携し、県民運動として推進していこうということで、取組を始めました。

昨年度は、県内の子どもたちに、かわいらしいイラスト入りの啓発のステッカーを、15万枚配付させていただきました。また、県内8カ所にわたりまして、リレーフォーラムと称しまして、「早寝・早起

き・朝ごはん」のフォーラムを開催したところでございます。5,000名を超える県民の方々の参加をいただきました。

また、ポスターの募集もやりました。本年度も昨年度に続きまして、小学生・中学生に呼びかけまして、「早寝・早起き・朝ごはん」に関するポスターを募集いたしました。1,366点の応募がございました。ピアザ淡海でのポスター100選の展示、それから表彰させていただく作品も、このホワイエのところで展示をしております。そうしたことを通じ、県民の皆さまの関心の高さと、また、子どもたちの関心の高さということも感じている次第でございます。

また、子どもたちの健やかな育ちを支えるためには、保護者の皆さま方が働いておられる職場・企業の協力が不可欠であります。本県におきまして、昨年度から、「滋賀県家庭教育協力企業協定制度」というのを設けまして、県内の企業・事業所のトップの方々との教育委員会と協定を結び、子どもたちの育ちのための家庭教育に後押しをしていただけるような取組をやっていたいております。既に634社が締結しております。

こうした取組を通じましても、「早寝・早起き・朝ごはん」の取組を支援していただいているところでございます。また、県内各地域で、また各団体におきましても、「早寝・早起き・朝ごはん」の運動をみんなの力で、今、推進していただいているところでございます。

今回、ここ、びわ湖から発信します「早寝・早起き・朝ごはん」の力強いメッセージ、これが県内各地へ、そしてさらには全国のみんなに届きますように、日本の将来を担う子どもたちを健やかに育てていきますことを願い、有意義なフォーラムとなりますことを祈念いたしまして、私の歓迎のごあいさつとさせていただきます。

「早寝・早起き・朝ごはん」
小・中学生ポスターコンクール
表彰式

「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動
小・中学生ポスターコンクール入賞作品

滋賀県教育長賞

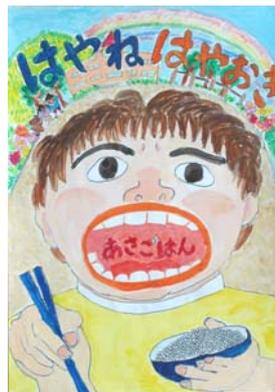


堀部 美鈴 さん
(大津市立大石小学校)



梅本 亮 さん
(彦根市立稲枝中学校)

滋賀県PTA連絡協議会長賞



岩崎 留奈 さん
(彦根市立南中学校)



笠原 弥月 さん
(大津市立仰木の里小学校)

滋賀県家庭教育支援協議会長賞



北村 和太 さん
(米原市立坂田小学校)



北村 明子 さん
(長浜市立南中学校)



基調講演

生きる力と学力

立命館大学 大学教育開発・支援センター
教授 陰山英男氏



百ます計算や漢字の反復学習を続け、基礎学力の向上をめざす「陰山メソッド」を確立。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会副会長。

皆さん、こんにちは。陰山でございます。「早寝・早起き・朝ごはん」、まさかこの言葉が日本全国に広まるなんていうことは、夢にも思っておりませんでした。あまりにも当たり前すぎて、そして、でも、それがなかなかできない世の中になってしまって、日本の世の中というのは、本当に夜型社会になってきてしまっていて、この「早寝・早起き・朝ごはん」というものが、ますます重要になってきているのではないかなというふうに思います。

私自身は、教育にとって最も重要なものは、何よりも生活習慣だろうというふうに思っております。そして、皆さん、それぞれもう間もなく2学期も終わりますと、お子さんたちが通知表をもらって帰ってくると思うのですが、その通知表の教科の方は、国語・算数・理科・社会といろいろあると思うのですが、右側のところに行動評価欄というのがありますね。あそこが一番上を皆さん注目してください。何と書いてあるか。これ日本全国、ずっと昔から、そして、おそらくこれからも同じだろうと思います。「基本的生活習慣」です。

実は、日本の教育というのは、このことを最も大事にしてきたのですけれども、知らず知らず、当たり前すぎて、逆に粗末になっていた。それが実は、この学力の問題とも大きく関わってきているということではないかなというふうに思うわけでありまして。ここしばらくの学力低下問題の中で、やはり3割削減でありますとか、今度10%授業時間が増えるということにもなりましたけれども、学習する内容とか時間とか、そちらの方ばかりに注意がいつているということ、私は非常に心配しております。

と言いますのは、教科内容というのは、子どもたちが社会的に自立していくことでありますとか、日本の社会が未来もしっかりと成長していける社会であるために必要なものであるわけでありまして。ですから、学習すべき量というのは、一定程度必要なわけでありまして。

そして、今度、次の指導要領では、小学生もいよいよ英語を学習しようかと、そういう時代に入ってきているわけなのです。「なぜ、小学生で英語なの？」というふうに思われるかも知れませんが、実は現在もうアジア諸国で小学校英語をやっていない国は、日本とそれ以外にもうあと1、2カ国というような、そんな状態なのです。

例えば中国でも、小学校英語が始まって、もう既に10年の長きにわたってきております。現在、中国の小学校の英語の必修英単語がいくらかというと、これが1,000語なのです。ところが、今、日本の中



学校の必修英単語はいくらかというと100語なのです。当然、それではもう勉強にはなりませんから、3年間で900単語を学習し、それをもとに教科書が編成されるようになってきています。ある面、非常に習得しやすい形になっているわけなのです。これは昔よりも随分減らされているわけですが、しかし、それが子どもたちに定着したと言えるでしょうか。

これを見ましても、学習内容が少なければ定着できて、多ければなかなか定着できないということではないのだということが、実はそこに出てきているわけなのです。

そこで、私が小学校教員をやっておりまして一番注目しましたのが、やはり生活習慣の問題であります。生活習慣の問題は、実は学習のために最も重要になってきます脳の働きに大きく関係しているということを感じるようになったからであります。そして、この「早寝・早起き・朝ごはん」で脳が元気になってくれば、百マス計算というようなもの、子どもたちにとって非常に意味ある学習になってくるわけなのです。

しかし、子どもたちの生活習慣が崩れて脳のパワーが落ちてくるとどうなるか。皆さんでもそうだと思うのですが、前の日にほとんど寝てなくて、朝ごはんも食べてないのに、「百マス計算やってください」と言ったら、みんな「ふざけるな」と言って怒られるのではないのでしょうか。そうなのです。実は、同じ学習を指導したとしても、その人間がどういう状態であるかによって、全く正反対の意味を持つてくるということだろうと私は思うのです。

そこで、これを見ていただきましょう。これは、実は私が1年間実践をしてきました山口県の山陽小野田市の教育カリキュラムの研究です。これは何を示しているかということ、上のグラフが知能指数なのです。横軸に知能となっています。右へ行くほど知

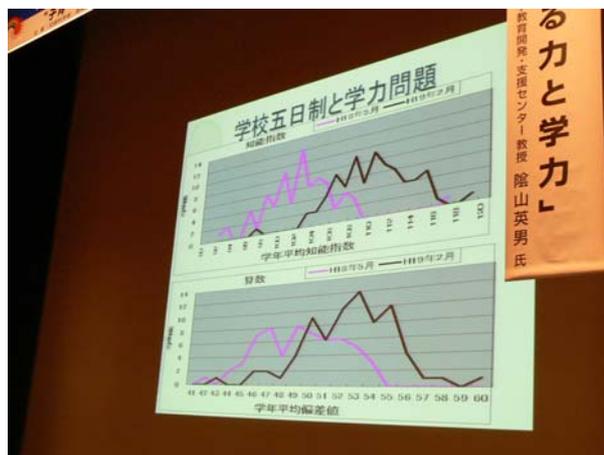
能が高いのです。そして、上が人数であります。このピンクのところは昨年の5月、この黒い線が今年の2月なのです。

そうやって見ていきますと、昨年の5月には、山口県の山陽小野田市の子どもたち、1年生から6年生まで約4,000人ぐらいいるのですけれども、ちょうど平均値が102でした。それで、「早寝・早起き・朝ごはん」と、読み書き計算の反復学習を約9ヵ月間程度やってもらって、もう一度知能検査をやってみました。そうすると、平均値がちょうどこの辺り、111まで上がったわけであります。

実は、これぐらい短期間に知能指数というもの上がるものなのですね。そもそも知能指数を計るといって、何か子どもたちの間で差別を生むみたいな認識がありますけれども、それは、そもそも人間の脳のパワーというもの生まれつき決まっているものだという思い込みがあるからなのです。

実は、私は山口小学校というところで実践をしていました時に、子どもたちの知能指数というもの随分変わるということに気がつきました。もう10年以上も前のことです。ただ、それがどのような原理に基づくものなのか。自分自身、いろいろなことをやっていたから、そのことが十分わかりませんでした。

しかし、ずっといろいろな取組をしているうちに、やはり、「早寝・早起き・朝ごはん」による生活習慣



を正すということと、できれば、朝の段階に集中的に何か1つのことを反復学習するというのがいいということが、だんだんわかってきたわけなのです。そのようにしてもらえると、勉強が非常によくできるようになったのです。

これは、算数の記録なのです。ここでは偏差値で見ているのですけれども、1年の間ですから、子どもも変わっていませんし、先生も別に転勤しているわけではありません。1年の間ですから、先生方の勉強方法が変わるわけでもないのですが、見てください。このようになっていた偏差値のばらつきは、こういうふうにやはりよくなっています。つまり、子どもたちの知能と言うか、脳の活動を活発にすることによって、非常に短期間に子どもたちの学力を高めることができたわけであります。

それから、もう1つ、このことを注目しておいてほしいのですけれども、この山の形、ほぼ同じような形で右にずれていっているというのがおわかりいただけると思います。つまり、すべての子どもたちに対して有効なのです。何か特別にできそうな子どもたちを引っ張り出して、特訓をして、全体の平均点を上げるという、そういうことをやっているわけではないわけであります。すべての子どもたちを一斉に、一気に高めることができるということを、これは示しているわけなのであります。

実は、このデータの示しているところは、やはり、子どもたちの学力の問題というのは、どうも脳のあり方に関係があるのではないかと、そういうことではないかと思うわけです。

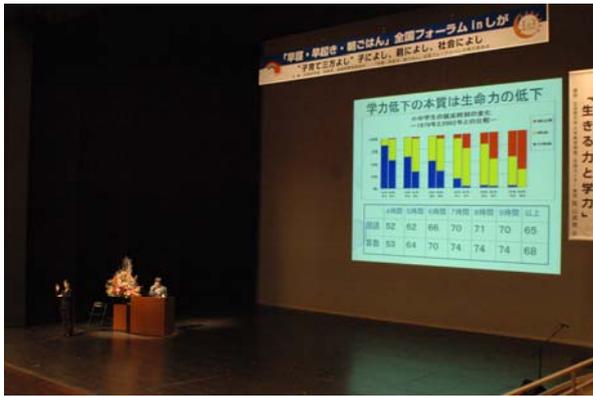
そこで、それに関するデータを取り揃えてみました。このグラフは、このあと出て来られます鈴木先生のグループからいただいたものですが、1979年と2002年の子どもたちの就寝時刻、つまり寝た時刻、その違いを比べたものです。小学校4年生・5年生・6年生、中1・中2・中3、対

象は東京の子どもたちです。そうしますと、1979年の小学校4年生、ほとんどの子どもがこの青い部分、10時までに寝ている子どもたちなのです。ほとんど10時までに寝ているのです。

ところが、2002年、10年少々しか経っていませんが、それを見ますと、10時に寝ていた子どもは、一気に半分近くまで減ってしまいます。この赤い部分、12時よりも遅く寝る子どもたちが、わずかながら登場してきているのです。中学校3年生のところをちょっと見てください。79年にはまだごくわずかですけれども、10時までに寝る中学校3年生、受験生っていたのですよ。ところが、2002年にはまったくいなくなって、多くの子どもたちが12時よりも遅く寝るようになってきてしまったわけであります。

そして、この小4から中3まで、ほぼ同じ傾向を持っているということは、ほぼすべての子どもたちの夜寝る時刻が遅くなってきているということを示しているのではないのでしょうか。

では、この就寝時刻のずれがどのように子どもたちに影響をするのでしょうか。それをわからせてくれるデータがこれであります。これは広島県が実施しております学力調査の結果であります。小学校5年生2万7,000人を対象にしているわけなのですが、ここでは睡眠時間とテストの平均点との相関をとっています。そうしますと、睡眠時間が4時間、そもそも睡眠時間が4時間の小学校5年生というのは、これは叱ってやらないといけないものですね。やはり悪いのです。テストの点、50点ぐらいしかとれません。ところが、5時間になると62点・64点、6時間になると66点・70点、7時間になると70点・74点というふうに、国語も算数もテストの点が上がっていきます。そして、7時間から9時間だとだいたい70点台で安定していきます。ただし、それ以上寝ると落ちてくるという、寝すぎ



もよくありません。実はこれほどに、寝ている時間というのは子どもたちの成績に大きく影響するものなのです。

この実践が始まりまして既に1年半経ってきておりますので、実際、生活改善をする子どもたちが出てきたわけです。その結果、非常におもしろいことがわかりました。それは、やはり睡眠時間を長くすると言うのでしょうか、適正にすると言うのでしょうか、短かった子がしっかり7時間・8時間寝ようになると、非常に学力が高まるということがわかってきたわけであります。

意外なことに、勉強時間を非常に長くしたという子どもというのは、もちろん、全くしなかった子が1時間するようになれば成績は当然上がるわけですが、1時間程度勉強している子どもが2時間勉強するようになったとってみても、実はその効果というのはあまり多くはない。むしろ、3時間以上勉強する子どもたちというのは、ひどい場合には、成績が落ちてきている子どもすらいたわけでありませぬ。

この子どもたちが学力を高めていくためには、睡眠時間を削ってでも勉強するというのは、実は決してプラスではないということを示しているわけなのです。私は、この寝ている時間というものが非常に重要であって、これが子どもたちの脳の元気をつかさどっているのだというふうに思うわけでありませぬ。

そこで、皆さん、ちょっと学生時代を思い出していただきたいのですけれども、だいたいどの学級に

も一人二人いたと思うのですけれども、ものすごく成績がいいのです。でも、「おまえ、昨日何時まで勉強していたんだ？」と、テストの日に聞いても、「いやおれは10時には寝ていたよ」という、友達、いませんでしたか。いましたよね。

私も、そういう男友だちがいました。非常に賢くて、私は、彼はいいなと思っていました。なぜなら、頭がよくって、寝ていてもいい成績を取るんだもん。でも、このデータを見て思いました。逆なのですね。彼は頭がよかったから寝ていたのではなくて、寝ていたから頭がよくなっていたのですね。そう考えますと、日本の古い言葉の中には、「寝る子は育つ」というのがあります。やはり、じいちゃんやばあちゃんの言うことは聞いておかないといけないなあという、そういうことではないのでしょうか。

山陽小野田市では、もう一歩進めて、何時に寝たら成績がよくなるのだろうかというデータもとっていただきました。8時までに寝る子どもたち、9時までに寝る子どもたち、10時までに寝る子、11時までに寝る子、12時までに寝る子、それよりも遅く起きる子ども、このエンジ色が算数、その青い部分が国語を表しているのですけれども、もう答えは明らかですね。成績がいいのは9時までに寝る子です。

そして、寝るのが1時間遅くなることに、見事に成績は落ちてきます。これぐらいきれいに出てくると、やはり、睡眠と学力との関係というものは相当強い関係があると考えていいのではないのでしょうか。

9時までに寝る子どもたちが一番成績がいいということを考えますと、ちょうど私たちが子どものころ、別に法律に書いてあるわけではないけれども、子どもは9時までに寝るものというものが何となくありましたよね。それが、昭和50年代の半ばからでしょうか、崩れてきました。これが子どもたちの学力低下の要因になったのではないかなというよう

な気がいたします。

ただ、ここでおまけなのですけれども、8時まで寝るとするのは早すぎます。やはり勉強してから寝ましょう。いくら何でも勉強しなければよくなりませんから、これは当たり前の話です。

昭和50年代の半ばからの子どもたちの就寝時刻の変化というものを考えますと、私は、ひとつテレビ番組というのがヒントになろうかと思えます。昭和50年代半ば、子どもたちが一生懸命見たテレビ番組は何だったのでしょうか。ちょっと思い出してみてください。言えばすぐ思い出されると思います。

『8時だヨ！全員集合』ですね。「カラスの勝手にしょ」とか言って、もう少しきちんとした番組をつくれないうのだからかというふうに思っていました。

しかし、あの番組、ちょっと思い出してみてください。番組が終わりになりますと、カトちゃんが出てきて、「バンバンバンバンバン〜♪」と言いながら、9時近くに何て言っていましたか。「歯をみがいて寝ろよ」と言っていたでしょう。あれは教育番組だったのですね。いや、まいりました。

それが、おもしろくなければテレビじゃないというようになって、『おれたちひょうきん族』という番組が代わりに出てきました。そして、それ以後、何か芸人さんが出ていると何となくテレビを見ていなければいけないみたいな、そういうふうな雰囲気になっていったのではないのでしょうか。

また、NHKというのは、晩の12時になると、



日の丸をたなびかせて、君が代を流して、それが終わったら、あと砂嵐だったんですよね。しかし今、NHKは、晩の12時過ぎても、お笑いコンテストみたいな番組をやっているのですよ。私、もう本当にビックリしました。今、砂嵐なんてものは、テレビが壊れない限り見られません。24時間番組をやっていますものね。それぐらいに変わって来てしまったわけでありませぬ。

さらに、学力と同時に知能指数も調べてみますと、やはり9時までに寝る子どもたちの知能指数というのは高い。さらに、資料にはあげませんでしたけれども、9時までに寝る子どもたちというのは、知能指数に対してだいたいこの程度の点がとれるという数値があるのですけれども、それ以上のいいテストの点を出すということがわかっています。つまり、意欲的に学習するということです。もともと知能指数も高く、意欲的に学習する元気を持っている。当然、この9時までに寝る子どもたちの成績が、図抜けて高いというのは、ある面、当たり前のことと言えるかもしれません。

もう1つの問題は、食事の問題であります。ここにありますデータは、一食当たりの摂取食品数と学習成績および5教科学力テスト偏差値についてです。要は、これは1回の食事に使われている食材の種類と成績との相関関係をとったという、データであります。このデータは、東京でとられたものです。

こんなデータがよくとれたものだと思って、私は驚いたのですけれども、出てきた結果が、また驚きです。食品数が少ないと、成績も下がる。食品数が豊かだと成績は上がっていくという、こんな恐ろしいことはないですね。まあ、俗に無芸大食とは言われますけれども、実は大食は有芸の始まりということではないのでしょうか。しっかり食べるということは、ものすごく大切なことだというふうに言えるのではないかと思います。

私がこのグラフを見つけましたのは、ちょうど今から20年ぐらい前になるでしょうか。兵庫県の山口小学校というところで実践を始めました時に、さあ、子どもたちに学力をつけようと思って始めたのですけれども、まあ何と、学力が上がるはずはないと思いました。なぜかという、こうやって授業をしているじゃないですか。目の前であくびですよ、本当に。「わあっ〜」と言われてごらん下さい。もう腹も立ちますよ。しかし、時代は個性尊重と言われる時代ですから、「アホたれ」なんて言おうものだったら、これはえげつない先生ということになりますから、そうそう叱ることもできず、と言いながら叱っていましたけれども。やはり、それではうまくいきません。

それで、調べてみました。驚きました。私のいた山口小学校というのは、田園地帯にあります。子どもたちの家庭の8割は農家です。にもかかわらず、その子どもたちの朝食の内容というのは、何と全体の3分の2がパン食だったのです。パン食が悪いとは言いませんよ。

ただ、問題はパン食の理由なのです。追跡して調べてみますと、パンと牛乳だけとか、パンとコーヒーだけとか、ほとんどの家庭がおかずをつけることもなく、パンをコーヒーか牛乳か液体で流し込んでいるというような、そういうふうな実態だったわけでありまして。中には、朝ごはんを食べていない子どもたちも1割程度いました。これでは授業になりません。調べてみると、けっこうテレビも見ています。こんなような状態で、勉強なんかできっこありませんよ。こんな状況を見て、私は愕然としました。

それで、年度初めの学級懇談会の時に、保護者を前にして言いました。「こんな朝ごはん、子どもたちが勉強できているのですか。ちゃんと朝ごはんを食べさせてください」と、言ったわけでありまして。今だったら、「おお、よう言った」というも

のですけれども、当時は個性尊重の時代であります。その時、学級懇談会の雰囲気は、まるでお葬式のような暗い雰囲気になりましたね。保護者の方々は、口には出されませんが、お前は、自分の指導力がないのを、朝飯のせいにするのかみたいな、厳しい視線にさらされたわけでありまして。残念ながら、生活は全く改善をされませんでした。

そして、翌年、私はその学級を持ち上がって、翌年、また学級懇談会が巡ってくることになったわけでありまして。同じ失敗を繰り返すわけにはいきません。ですから、私はこれではいけないというふうに思って、学級懇談会の前日に、教室の準備もそこに学校を飛び出して、何とか朝ごはんの重要性を知っていただくための資料を探したわけでありまして。そして、当時、「心理栄養学」という福島大学の先生のお書きになった本があったのですけれども、その中にあったグラフがこれなのです。私は「やったあ」と思って帰りました。1989年のデータで、随分古いものなのです。

これを、学校の方に持ち帰ったわけなのですけれども、まだ先生方が、翌日の学級懇談会に備えて、皆さん残っておられました。ですから、私は全児童数分を印刷して配っていったわけでありまして。そうすると、同僚の先生方には喜んでいただきました。

「陰山君、いい資料ありがとう。これで懇談がうまくいく」と。

しかし、一番喜んだのは、翌日の子どもたちであ



ります。なぜかわかりますか。簡単ですよ。このグラフを保護者の方に見ていただくや否や、その日の晩ご飯は、みんな超豪華になったわけですね。言葉だけ言っても、「あほか」みたいなものが、きちんと資料を提示して説明させていただくと、これぐらいで変わるのかと。これ以降、私は説明責任というようなものを意識するようになっていったわけでありませぬ。

さらに、こういうデータというのは、そう多くはありません。皆さん、学校の先生というのは、やや真面目が過ぎて、一回使ってしまったデータを二度使うのは、卑怯みたいな、怠け者みたいな、みんなそういう思い込みがあるのですよ。でも、どう考えたって、これ以上のデータはありません。

ですから、私はそれ以後、毎年1回は、このグラフを学級通信や学校通信に載せて配っていただいて、皆さんに見ていただいたわけでありませぬ。私の得意技「徹底反復」というぐらいですから、こういういいものは目に焼きつくところまで見ていただく。毎年やって、私、山口小学校に14年いましたので、当時の山口小学校の保護者の方々、人生のうちで10回はこのグラフを見られているわけですね。

そして、2000年の「クローズアップ現代」という番組の中で、私たちのことが紹介されることとなりました。当時、百マス計算のことが非常に注目されたのですけれども、生活習慣のこともきちんと入っていたのですね。ただ、この生活習慣というのは、なかなかメッセージがテレビではしにくいのです。だって、考えてみてください。どうやって、テレビの映像で表現しようかと。難しいでしょう。だって、子どもに朝ごはん食べさせている風景を見せても、ホームドラマじゃないのだし、夜寝ている風景見せても全く意味はありませんし、なかなか難しいのです。

どうしても百マス計算のことばかり話題になって

しまうわけなのですけれども、このことに注目した方々がおられました。それは、地域の栄養士会の方々なのです。そうすると、「ほんまに、山口小学校の朝ごはんって、ええんかいな」みたいな話になって、実際調べられて、変なデータが出てきたらどうしようかなと思って、心配してドキドキ、ドキドキしていたのですよ。

しかし、私は非常に驚きました。10年ぐらい前には、それこそ全体の3分の2がパンとコーヒータいだっただのに、ほとんどの家庭がご飯食になって、しかも一皿・二皿・三皿と、味噌汁以外におかずをつけている家庭が最も多くなっていたのですね。それは、他の学校と完全なる一線を画するものでした。実は、これが山口小学校の子どもたちのその後の成長というものを支えていったわけでありませぬ。

50人の卒業生を一番最初に出したのですけれども、その中の5人が国公立の医学部に行きましたし、残り5人ほどが大阪大学とか北海道大の農学部だとか行かまして、「山口小学校の奇跡」なんていう言葉を言っていたわけでありませぬ。

しかし、私たちの地域は、そもそも受験競争なんていうようなものをするような地区ではございませぬ。というのは、田舎のことですから、別にそんな都会に出て行ってもらって、賢くなっても帰って来てくれないのだったら、その方が困るぐらいなものですし、受験競争をしようにも、過疎地でありますから、競争する相手も学校もございませぬ。地元の学校というのは1つしかありませんから、それが廃校にならないように一生懸命みんなで努力をしているというのが、実態だったわけでありませぬ。

しかし、その分、先生方は非常に丁寧に子どもたちの勉強を見ていただくということができました。その結果が、特別な受験対策の勉強をしたわけではないのですけれども、先ほど言ったような結果に結びついていったということでありませぬ。

先ごろ全国統一学力テストの結果が公表されましたけれども、皆さん、ご覧になったでしょうか。塾や特別な学校が多いような都市部が上位を占めるかのような予測をいう方がいらっしゃいましたけれども、不思議なぐらいに、田舎の県が多かったですね。特に、驚いたのは、青森から秋田、それから石川、福井とか言って、新潟を除いた日本海側が上位を占めましたよね。やはり、生活習慣をしつけるのに余分な光が少ないと言うのでしょうか、そういう自然なところが非常によかったというのは、非常に大きなポイントではなかったのかなという気がいたします。

また、生活習慣の問題が学力にもものすごく影響するということも、はっきりわかってきたわけであります。とかく日本というのは、競争はいけないとか、あるいはいいとか言いながら、なんやかんや言いながら、順位をものすごく気にするという国民性がありますから、どこの県が1番だ、2番だということをおっしゃるけれども、実はそういうふうなことはわりとどちらでもいい。最も重要なのは、やはり生活習慣こそが重要なんだということだと思っております。

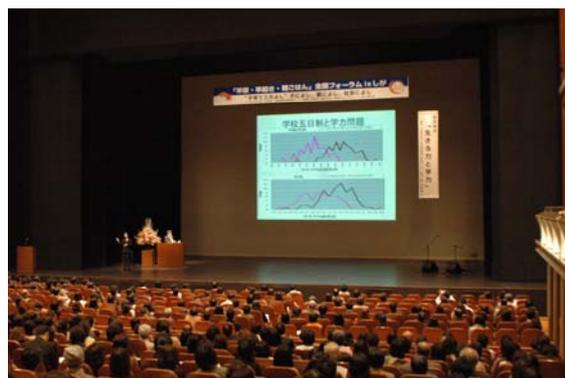
例えば、東京大学にしましても、地方説明会というものをやっているのを、皆さんご存じでしょうか。都市部だけの学生さんたちだけでは、ちょっとうまくいかないんだみたいなことをおっしゃる方もいらっしゃいます。あと、年収400万円以下の家庭の合格者は、来年度からは無条件で東大の授業料は無料だという話、ご存じですか。実はそれぐらいに、何と言うのでしょうか、自然に育った若者たちを求めているというようなことが言われたりするわけがあります。

それを私なりに解釈しますに、皆さんは、子どもたちに行き届いた、至れり尽くせりの教育を求められると思うのですが、6年間も12年間も至れ

り尽くせりをやっている、至れり尽くせりでないと力を発揮しない若者たちが育ってしまうのではないかということ、私は心配しているわけなのです。

今、教育再生会議というところにも入れていただいているのですが、座長の野依先生、ノーベル賞受賞者であります。この方が嘆いておられました。大学院というのは、答えのないことを研究するところだと。ところが、最近、大学院にきた者が、「先生が教えてくれない」と言って怒り出すのだと。「冗談じゃない」ということで怒っておられましたね。その怒りの矛先が、「何でもていねいに教えてしまう塾が悪いんだ。もっと子どもは、野の中で遊ばなければいけないんだ」と言ったとたん、「野依座長、塾をつぶせ」と言ったみたいなことで新聞等で話題になりましたけれども、実は、真意は、塾がいいとか悪いとかというそういう問題ではなくて、やはり、しっかりと、元気に、基礎的・基本的な力を貯えた、そういう地頭の強い子どもたちに育ってほしいという願いがあったわけであります。

その中でも、特に私たちがお願いをしたいのは、やはり朝ごはんなのです。これは山陽小野田市のデータですけれども、これは山陽小野田市のデータに限りません。日本国中どこでやっても、まず間違いのない結果が、このデータです。それは、朝ごはんを「毎日食べる」という状態から、「時々食べない」というふうに少し抜いただけでも、成績はぐっと落ちます。「毎日食べない」ということになってきますと、相当に落ちます。



これを知能指数レベルで見ると、毎日食べないと90ぐらいというようなデータが、山陽小野田市の調査から出てきています。もちろん、サンプル数が少ないですから、朝ごはんを食べなかったら脳の成長がおかしくなるということを言うと、「また陰山先生が、子どもたちと一生懸命やっているお父さん、お母さん方を脅している」と批判されてしまうのですけれども、しかし、十分にこれは心配をしなければいけないというデータではないでしょうか。

ところが、世の中の価値観というのが、多少ずれてきています。私が尾道の小学校で校長をしていました時に、ある小学校の校長先生がPTAの総会で、「朝ごはんをきちんと食べさせて登校させてくださいね」というふうにおっしゃったのですね。ところが、すかさず手が挙がりました。何をおっしゃったかと言うと、「土堂小学校のマネをするのですか」とか言って、何か抗議をされたらしいのです。私はそれを聞いて、ちょっと待てと。朝ご飯を食べさせるっていうのは、土堂小学校が始めたんかいと。変だろろうとか思いながら。続けてこうおっしゃったそうですよ。「朝ごはんを食べさせられない家庭はどうするのですか」と。

でも、皆さん、そういうふうに言われる方であると思われるでしょう。どう返答されますか。困りますよね。困るというのが、変なのです。と言いますのは、この結果を見れば、朝ごはんを食べさせられない家庭はどうするのか。答えは1つしかありません。簡単です。朝ごはんを食べさせられない家庭は、朝ごはんを食べさせるように努力をする。以上。言い切りですね。もうそれ以外ありません。そうでしょう。

また、考えてみてください。今から20年前、30年前に、「朝ごはんを食べさせられない家庭はどうするのですか」と、そんなこと言おうものなら、私は子どもの面倒も見られない、力のない親でござい

ますと、自分で看板背負うようなものではないですか。そうだったですよ。でも、私が教員になったころも、そういう保護者の方はいらっしゃいました。そういう方々はどうされていたか。「なあなあ、陰山先生、それはようわかっておるんや。そやけど、うち、こんなんやねん。どないしたらいいんやろ」、そうしたら、「わかりました、わかりました。どうしても状態が悪いようだったら、もうこちらのほうでパンでも買って来て食べさせますから、とにかく家庭の方でもしっかり食べさせるように努力してください」と。こういう個別の相談案件だったのですよ。誰が、みんなの前で、堂々と居直るとというのが変なのです。

このことからわかることというのは、何をもって標準とするのかという、価値観の基礎・基本が狂ってきたということです。だから、「早寝・早起き・朝ごはん」の国民運動をしようということになってきたわけなのです。

「遅寝・遅起き・朝飯抜き」というようなことをしている子どもたちが、その後どのような人生を送ると思いますか。その責任を誰がとってくれるのですか。やはり、そばにいる大人たち、とりわけ、これは基本的には家庭の責任にはなるとは思うのですが、少なくともしっかりそのことを教えてあげなければいけない。朝ごはんを食べさせられない家庭はどうするのですかというような、こういう価値観そのものを認めるということは、私にはできませんでした。そうではないでしょうか。

やはり、きちんと子どもたちのことを真剣に考える人たちがスクラムを組んで、そして子どもたちをきちんと守っていく。それが大事ではないのかなというふうに私は思います。

とりわけ、皆さんにご注意をいただきたいのは、おそらく、このあと話題に出てくるとはと思いますが、テレビなのですね。私は、2時間以上、子どもたち

が夜テレビを見ていると、成績が落ちてくるというのを、ある種現場の感触みたいなもので持っていました。山陽小野田市でデータをとってもらおうと、やっぱりですね。2時間までだとそんなに変わらないのですけれども、2時間を過ぎたところから、ものすごく落ちてくるのですね。これは算数の成績なのですけれども、知能指数で見ると、もっとはっきりします。1時間までと2時間までテレビを見ている子どもたちは、あまり知能指数が変らないのだけれども、それを過ぎたところから、ストーンと落ちてくるのです。

やはり、これは睡眠ということが影響しているのではないのでしょうか。これは単にテレビがどうのこうのだけということだと、1時間と2時間の間で、私はもっと違いが出ると思うのですけれども、2時間以上テレビを見ることによって、やはり睡眠時間が削られるというような生活習慣の狂いにつながってくるから、問題になっているのじゃないかなという、そんな気がいたします。

また、これは心の教育、規範意識の問題とも私は大きく関わってきていると思います。一日2時間、子どもたちにテレビを見せると、 365×2 時間で、年間730時間テレビを見ることになります。しかし、皆さん、今、日本の子どもたちのテレビの視聴時間、国際データによりますと2.7時間です。年間にするると1,000時間を超えます。しかも、これは世界堂々第1位であります。ついでに申し上げますと、家庭学習の時間、世界最低であります。だから、勉強時間は少ないけれども、テレビはものすごく多いと。でも、成績順位というのは中の上。まだ、よくがんばっているのですよ、子どもたちも学校も。

そういう点で、もう少し、テレビ局の方々にも、責任を感じていただければというふうに思うのですね。と言いますのも、今の学校の学習時間、小学校の高学年ですと、実は708時間ぐらいなのです。つ

まり、一日2時間以上テレビを見せると、全学習時間を超えるのです。私は、時々皮肉で言うのですけれども、一日2時間以上テレビを見せるということは、日本テレビ学院小学校通信教育部に通わせているようなものだ。

やはり、ここのところを解明しておかないと、やはり心の教育の問題というのも解決していかないじゃないでしょうか。やはり、子どもたちの学力のためには、まず9時までに寝るとか、テレビの代わりに本を読んでテレビの視聴時間を減らすとかというようなことが、最も重要じゃないかなと思います。それができて、今度、脳というものがきちんと鍛えられるようになるのではないかなと思います。

これは、計算をしている時の2種類の脳です。片一方は簡単な計算、片一方は難しい計算なのですけれども、赤い部分がよく動いているものです。では、簡単な計算はどちらと言うと、あまり動いていないこちらだと普通思うじゃないですか。でも、東北大学の川島先生の研究の結果でわかってきました。実は簡単な計算をやる方が、脳は非常によく動くのです。理由は、簡単な計算の方がテキパキやれますね。 365×235 なんて言えば、「えっ」、「あ」、「うっ」と言わなければいけませんけれども、 $2 + 3$ というのと5と出てきますよね。 $12 - 6 = 6$ と、さっと出てきます。これを高速に繰り返すことによって、私は脳自体がトレーニングされるというふうに思うわけなのです。

そして、もう1つの問題は、身体全体を使うということでもあります。ここでは本の音読を例えにしますけれども、音読というのは、目で見ても頭で判断し、そして口に出します。そして、それを耳で聞きます。じゃあ、それを姿勢を正して、いい声が出るように、お腹に力を入れてということになってくると、身体全体を使った学習になってくるわけですね。実は、これが脳自体をしっかりと働かせることにつながって

きているというふうに、私は思うわけであります。

その授業風景の様子を見ていただきましょう。

【授業風景のVTR】

先生 「しっかり声を出しましょう。あ」

生徒たち「あ」 先生 「い」

生徒たち「い」 先生 「う」

生徒たち「う」 先生 「え」

生徒たち「え」 先生 「お」

生徒たち「お」 先生 「さんはい」

先生、生徒たち「あといは違い、いとうは違い、

うとえは違い、えとおは違い」

先生 「お腹に手をあて、さんはい、しみとおれ」

生徒たち「しみとおれ」

先生 「つきぬけ」

生徒たち「つきぬけ」

非常に姿勢とか、口の形に注意をしているのが、
おわかりいただけると思います。

【授業風景のVTR】

先生 「立ちなさい。ぼっちゃんをいきますよ。

ぼっちゃん」

生徒たち「ぼっちゃん」

先生 「夏目漱石」 生徒たち「夏目漱石」

子どもたちが、知らず知らず、こういうように、
身体でリズムをとっているのにお気づきいただける
と思います。やはり、身体全体で学習しているので
すね。非常に目が生き活きしています。実は、こう
いう学習が脳にいろいろな刺激を与えて、力強くさ
せているのかなというふうに思います。

これは、ご存じ百マス計算ですね。だいたい大人
の人でも、2分切れればちょうどいいぐらいだと思う
のですけれども。さて、この子たちは何分でやるで
しょうか。

【授業風景のVTR】

生徒「はい」 先生「1分49秒」

生徒「はい」 先生「1分51秒」

ちょっと小さい音で聞き取りにくかったかもしれ
ませんけれども、1分49秒とか、1分51秒とか
とか言っていますね。実は、大人とそれほど変わら
ないスピードで、この子たちは百マス計算をやっ
てしまいます。

では、夏目漱石を暗唱し、大人と同じ速さで百マ
ス計算をするこの子たちは、何年生でしょうか。何
年生だと思われます。これは1年生です。1年生で
も十分できるのです。毎日、同じことを繰り返して
いるわけですから、どのような高度なことでも、一
昨日よりも昨日、昨日よりも今日というふうに、ど
んどんよくなってきますから、子どもたちは、毎日
達成感を持つことにできるわけですね。そして、記
録が伸びていきますから、子どもたちは自信を持つ
ことができます。

ですから、ワンポイントアドバイスさせていただ
きます。百マス計算の数字の並びというのは変えな
いください。一昨日も昨日も今日も、まったく同
じプリントをすることによって、基本的にタイムが
上がっていきますね。そのことによって、子どもは、



毎日よくなっていくという達成感を持ち、しかも毎日誉めてもらうことによって、自信を持つのです。実はこのことが、脳の働きをいっそう加速化し高めていくということがわかってきているそうです。

そして、最後に、これができるようになってくると、子どもはとんでもない錯覚をしてくれます。どういう錯覚か、やればできるということですね。多少、困難なものであったとしても、むしろ、子どもたちはそれに挑戦するようになります。皆さん、小学校3年生の子どもに「1+1はいくらか」と聞いて、「2」と答えとしますね。「よくできたね」と言ったら、子どもは喜ぶと思いますか。喜びませんよね。「バカにするのか」と言いますよね。しかし、「これ中学校の問題だけれども、やって見る？」とかと言って、実際解けたらどう思いますか。当然、こちらは「すごいね」と言ってしまいますから、子どもは「どうだ」と思うじゃないですか。実は、子どもたちにとって、困難なことに挑戦をするというのは、自分の力を高めていくものとして、むしろ子どもたちは好むものなのです。

最後に、私が山口小学校にいました時の体育の授業風景を見ていただいて、終わりにしたいと思います。もう恐ろしいほどに挑戦するようになった子どもたちが、いったいどのようなことをするのか。ちょっと見てください。

【授業風景（体育の鉄棒）のVTR】

これは小学校2年生、地球周りという技ですね。自分の腕だけで身体を支えて逆さになりますから、2年生にすると随分こわいのです。しかし、それを克服するのは。そこから自信がつくのです。さらに、上級生がお手本を示すことによって、子どもたちは憧れの気持ちを強く持つようになります。そうすると、どういうことになってくるか。

こういうふうなことをするようになるのです。

このように、全力を尽くして、こういうことがで

きるようになります。よく、どのように指導されたのですかという質問を受けますけれども、こんなもの指導するわけじゃないじゃないですか。怖くて。「お願いだからやめて」と言うのですよね。骨を折ってもらうと困るから。しかし、もはや自分の可能性に気がついた子どもは、もう止められません。先生の目を盗んで練習するのです。友だちといろいろ教え合いながら。実は、そういうふうに子どもはひとたび自信を持ってきますと、爆発的な成長力を発揮します。実は、これを引き出すことが、教育にとって私は最も重要な課題ではないかというふうに考えてきました。

とにかく、必要なものは「元気」ではないでしょうか。すごくいい大学と言われるところを出たからと言って、人間幸せだとか、うまくいくとかというものは限りませんけれども、逆にうまくいっているとか成功しているとか、がんばっているなという人は、ほぼ間違いなく元気ですよ。

私は、この「元気」というものが子どもたちにしっかりと根づいていくことが、最も今望まれているのではないかと。そのための最も基礎的・基本的なものが、「早寝・早起き・朝ごはん」ではないかというふうにご考え、実践をしてきました。

この運動がしっかりと定着し、この滋賀県でもすばらしい子どもたちが育っていくことを、私もお協力させていただきながら、すばらしい子どもたちの成長を楽しみにしたいと思います。ありがとうございました。



シンポジウム

子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」
～子によし、親によし、社会によし～

コーディネーター:鈴木みゆき 氏
(和洋女子大学教授)

シンポジスト:陰山 英男 氏
(立命館大学教授)
宮崎総一郎 氏
(滋賀医科大学教授)
嘉田由紀子 氏
(滋賀県知事)

○鈴木 皆さん、こんにちは。コーディネーターを務めさせていただきます鈴木みゆきと申します。どうぞよろしくお願いいたします。

本日のテーマは、『子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」～子によし、親によし、社会によし～』ということで、3名の方にお集まりいただきました。私のお隣から、順番に紹介をさせていただきます。まず、午前中の分科会でもご講演いただきました宮崎総一郎先生です。宮崎先生は、滋賀医科大学で、これがすごく重要なのですけれども、我が国で初めて開設された睡眠学の教授でいらっしゃいます。実は、滋賀県というところは、睡眠学のメッカなのです。私たち睡眠を研究しているものにとっては、滋



賀県を知らない人はいません。滋賀医科大学は、そのメッカです。そこの教授でいらっしゃいます。睡眠の重要性を訴え、睡眠指導士の育成とか、それから睡眠障害の包括的治療に取り組んでいらっしゃいます。よろしくお願いいたします。

はい、そのお隣は、先ほどの基調講演でもご講演をいただきました陰山英男先生です。陰山先生は、現在、立命館大学大学教育開発・支援センターの教授を務めになっていらっしゃって、文部科学省「早寝・早起き・朝ごはん」全国協議会の副会長も務められていらっしゃいます。

そのお隣は、皆さまご存じ、滋賀県の嘉田由紀子知事です。「子育て三方よし」を重要な政策に掲げ、子育て・家庭教育についても、その大切さを県民の皆さんに一生懸命訴えていらっしゃいます。

それでは、皆さま、よろしくお願いいたします。

まず最初に、今日のシンポジウムの趣旨を説明させていただきます。今、社会全体で家庭教育の重要性であつたりとか、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れということが指摘されています。例えば、朝ごはんを食べないであるとか、寝る時刻が遅いであるとか、朝起きられないといった状況が、学力やさまざまな面に影響を与えています。

そこで、本日は、まず正しい生活リズム、基本的な生活習慣がなぜ大切なのか。基本的な生活習慣の乱れが、子どもたちにどんな影響を与えるのか。そし

て、本日のテーマである『子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」～子によし、親によし、社会によし～』とするためには、どのようなことを考え、取り組んでいかなければならないかということ、協議していきたいと思います。

では、まず最初、皆さん方、お手持ちの資料の中に、この緑の資料「早寝・早起き・朝ごはん」というのがございますが、この資料をご覧ください。今年の7月と10月に滋賀県で行われました生活リズム調査の概要が入っています。滋賀県の実態から見てみましょう。この資料から、滋賀県の子どもたちと保護者の方の食事や生活リズムということの現状が読み取れます。

就床時刻、ご自分のお子さんたちはいかがでしょうか。起床時刻は。それから朝ごはんのとり方。このような結果を踏まえて、まず最初に、宮崎先生から、子どもたちの身体や成長に関して、医学的なお立場からお話をいただこうと思います。

それで、宮崎先生の資料も実はその中に入っております。今度は『快眠家族のすすめ』というレジュメをちょっと出していただけますでしょうか。それでは、この『快眠家族のすすめ』に基づきまして、宮崎先生、よろしくお願ひいたします。

○宮崎 鈴木先生、ありがとうございます。私はどうしても、医者というのはこういう何か資料がないと話せないものですから、皆さん、資料を見ていただきながら、よろしいでしょうか。

一番最初の三年寝太郎が、こちらにお尻を向けていますね。皆さん、この中で三年寝太郎の話をよくご存知の方、手を挙げていただけますか。はい。これは、あまりお知りにならない方もおられるので、少し紹介しますが、山口県のバージョンなのですけれども、この三年寝太郎は干ばつの村で生まれて、お母さんを亡くしたのです。そのあともうショックで3年間、うつらうつらしていたのですね。

3年目に起き上がって、実はわらじをつくって、佐渡島に持って行った。佐渡島に持って行って、新しいわらじと人足の古いわらじとを交換してあげたのです。村（山口県）に、古いわらじを持って帰って何をしたかという、そのわらじに付いていた金、鉱石の金が付いていましたから、それで、村に灌漑用水をしたという立派な仕事をした人なのです。

だから、寝ているというのは、「あの人の才能は眠っている」と言うのも悪い意味ですけども、本当は寝ている時に創造的な仕事が行なわれている。

3ページを見ていただけますか。次のページです。ここに大きく書いてきましたけれども、「眠りは脳を育てる」、これがとっても一番大切だと思うのです。皆さん、確かに知っているように、疲れたから眠る、夜になるから眠るというのは、とても消極的です。しかし、実は赤ちゃんの時には、眠りで脳をつくっているのです。だから、脳をつくるのは、実は睡眠なのです。だから、よく寝ないといい脳ができない。特に1歳児以下ではとても重要です。

あと、その下に、「夜に光を浴びると眠れなくなる」とありますけれども、人間というのは、朝はちゃんと光を浴びてご飯を食べないと元気になりませんが、夜に光を浴びると途端に眠れなくなってしまいます。私たちの家の家庭がわかるように、今、蛍光灯を2本ぐらいつけて、目が悪くなるといけないというので、明るい生活にしていますね、夜に、7時から9時の間。実は、あの蛍光灯の青い光のために、



2時間ぐらい、私たちの睡眠、眠くなる時間が遅れているのです。

朝の分科会でもお話ししましたがけれども、中学生を使った実験で、夜7時から9時まで、裸電球（40ワット）の電球で勉強した子と、蛍光灯を2本つけて明るいところで勉強した子とは、寝つきが実は2時間、蛍光灯の方が遅れて、朝に寝不足を訴えたということがあるのです。そういう科学的なデータです。

もう1つは、次のページを見ていただけますか。何か講演口調になって申し訳ないのですが、これで終わりにしますけれども、今日のキーワードですね。家に帰って役立つ知識の1つです。「朝の光を浴びて、15時間前後で私たちは眠くなる」、今日のキーワードはとても大切ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」というよりは、「早起きしないと早く眠れない」のです。これをぜひ今日は、今日のスローガン、「早寝・早起き」と憶えていても、きっと皆さん、使えないですね。早くなんか私は寝られないと言いますが、実は朝早く起きると、早く寝られます。

例えば、その下にお母さんが書いています。これは甲賀市の幼稚園でお話した時に、お母さんが、最近うちの子どもが夜寝ないで困っているのですと、でも私の講演を聞いて、数えてみたら、朝起きた時間から逆算してみると、確かに15時間後に寝ているんだと。だから、自分が悪かったのは、子どもを朝起こさなかったからだ。

だから、早く寝させようと思えば、朝起こせば、15時間後に人間は眠くなるのですね。そういうことの知識があると、例えば、これがもう1つ問題になるのが、皆さん、マンデーブルーとよく言います。月曜日に疲れている。これはなぜかわかりますね。今日来た人たちは問題ありませんよ。でも、10時まで寝ていた人はどうなりますか。今日10時まで

寝ていたとすると、25だから、朝の1時にならないと眠くならない。というと、結局、6時に起きなきゃいけないので5時間で睡眠不足、これは睡眠不足だけでなくて血圧も高くなる。だから、マンデーハイパーテンション、月曜日の高血圧というのは有名な話なのです。

あとは、実はタクシー運転手の人なんか、月・火・水に事故が多いのも、これでわかりますか。土曜日・日曜日に乱れた生活を送ると、睡眠が乱れて、睡眠不足で仕事に来て事故が起きることが。だから、タクシーに乗るのでしたら、木・金・土がいいわけですね。ちっとも疲れてないのです。よろしいですか。これ本当の話です。

こういうふうには睡眠というのは、寝る時のことを考えているのではなくて、起きている時のことを考えておりますので、そういう科学的なメッセージをぜひ大切にしていいただければと思います。先生よろしいでしょうか。

○鈴木 ありがとうございます。早起きからということですね。はい。その早起きからの正しい生活リズムが、子どもたちの成長にとって欠かせないものであるということがよくわかります。

次に、陰山先生です。陰山先生は、学校現場で、子どもたちの学力や生活について、ずいぶんたくさん著書も出されて触れていただいているわけですが、実際に子どもたちの学校での生活リズムと学力との関係、それから、どのような課題があるかなど、先ほどの基調講演もいただきましたので、少しプラスして、つけ加えていただきたいこと等をお願いしたいと思います。

○陰山 私は学校の現場にいるものですから、実はあまり科学的なことできちんと考えているわけではなくて、先ほど講演の途中も、宮崎先生が「それ違うよ」と突っ込まれたらどうしようかなと思って、ドキドキしながら聞いていたのです。このシンポジ

ウムの初めのときに「合っていましたから、大丈夫です」と言っていたいて、ちょっとほっとしたところなのですね。

今、私たちが接している中で非常に心配をしていますのは、学力低下という枠組みではもうとらえられないような低下減少というのが起きてきているのです。例えば、東京では最近暴走族がいなくなったのですよ。最近では日産やトヨタも、若者たちが車に興味を持たなくなったなんてことを言われているのですけれども、その理由は何かということですね。これは正しいかどうか知りません。科学的にはどうか知りませんが、そういうふうなことに関わっておられるケースワーカーの方は、こんなことをおっしゃっておられました。だいたいそういう暴走族なんかになっていく階層の子どもたちというのは、ある面きちんとした保護を受けてないわけなのですけれども、かつてはエネルギーだけ有り余って、暴走していたのですよ。ところが、今は生活習慣が崩れてしまったと。崩れきってしまっているものだから、朝起きられなくなって学校へ行けなくなって、勉強わからなくなって、漢字が読めなくなって、遂に車の免許が取れなくなったのだそうです。

皆さん、道の駅とか、それから高速道路のサービスエリア見てください。大型バイクが、ババッと並んでいたとします。昔だったら、それこそ暴走族ですけれども、今、見てください、乗っている人たち、頭が白かったり、薄かったり。中高年の方が多く見



受けられます。つまり、中高年の方々は元気なんです。やはり、子どもの頃からきちんとした生活習慣で来ておられますから、実は同じようにけっこうハードな実社会の生活をされていても、それをこなしていく力というのは、今もって持っておられると。

今、子どもたちはゆとりがないなんて言われますけれども、そんなことは全然ないのですよ。学校5日制ですし、6時間目授業で子どもさんがかわいそうと言う人もいますけれども、だってここにいらっしゃる皆さん、おそらく半分以上の方々は月曜日から金曜日まで6時間授業をやっていたのではないですか。土曜日もあったしね。でも、それほどの、何と言うのでしょうか、ゆとりがないということを感じておられなかった。やはり、これもカギになってくるのは、「元気」だろうと思うわけなのです。実は学力というのは、この「元気」の一部であるというふうに私は考えるようになりました。

ここまでは、わりと聞いた話だったのですけれども、一見、昨年のちょうどこの時期、私もびっくりするような体験を京都でしました。それは私が教育再生会議の委員に就任をさせていただいたのですけれども、あのメンバーの発表が月曜日だったのです。翌火曜日に一斉に新聞報道がありました。どんなふうに報道されているかも非常に心配だったものですから、朝一番、近くのコンビニへ行って、とにかくその辺にあった新聞をポンポンポンと4つとって、レジのところにしたのです。ところが、レジのお兄さんが打ってくれないのです。朝から急いでいますから「早くして」と言ったら、とりあえず、ボツラ、ボツラ2つだけ何とかやってくれたのですけれども、ついに3つ目の新聞が完全に打てなくなりました。さて、なぜなのでしょう。絶対、皆さん、思いつかないでしょう。私も全くわからなかったのです。

ところが、彼は私にとんでもないことを言いまし

た「すみません、この新聞、何て読むのですか」。産経新聞が読めない、本当に。「サンケイだ、サンケイ」と言って、教えましたら、「じゃあ、これは？」とまたたずねてきました。その新聞とは、読売新聞でした。しばらく若者たちが新聞を読まないというのは聞いていたし、知っていますから、たいして驚きませんけれども、ついにここまで読めなくなったのかと。私、思わず不安になって、ひょっとしたら、中国かどっかからの留学生じゃないかと思ったのですけれども、よく考えると、中国の学生の方が漢字をよく読めますよね。もちろん日本人でした。

でも、やはり教師ですから、あ、そうだ、若者の心を傷つけてはいけないと思って、「1つ目の新聞は何だったの」と言ったら、「朝日新聞」と、「2つ目は」「日本経済新聞」「難しいのも読めるじゃん」と言ったら、「一番上の日本が読めまして」と言って、愕然としました。

実は、社会的な自立すらもできないほどの低学力と言うのでしょうか。これはもはや低学力というふうにも言えませんね。もうほとんど大人というのに朝日新聞程度しか読めないという。実はこの最低限の学力すらも身につけられないほどの「元気」というのでしょうか、「生きる力」の低下と言いましょか。

「生きる力」というのは、自ら考え自ら学ぶという定義を与えるのではなくて、もうまさしく「子どもの元気」というふうに言いかえれば、私は今の学力低下問題は非常にすっきりと見えてくるじゃないかなと、そんなふうなことを思って、毎日仕事をしています。

○鈴木 ありがとうございます。中高年の成育史から「元気」・「生きる力」というところにもってまいりました。

では、嘉田知事です。嘉田知事は環境や生活について研究をされている中で、子どもの生活や子どもをとりまく環境について、諸外国と日本との比較、

それから、さまざまなことをご研究なさっている中で、いろいろな違いを感じられてきたことと思います。まずその辺から、ご自身の、それからお子さまを育てられたご経験、そして行政の立場というところで、今、子どもの生活のことでお感じになっていらっしゃることをお願いいたします。

○嘉田 はい、私は滋賀県生まれでないですけども、30数年前から滋賀県をいろいろ歩かせていただいて、その中から「始末して、きばって働いて、もったいない」という暮らしの哲学を教えていただいて、それを県の政策の中に生かしたいと思っていますのですが、その背景は、実は私が最初に研究したのはアフリカなのです。

去年までは1年に1回ずつアフリカに、だいたい11ヵ月は日本で暮らし、1ヵ月はアフリカで暮らす。アフリカで暮らすと元気になるのです。何でかと言うと、電気もガスも水道もないところで、まさに今日の宮崎さんのお話、朝6時に起きなきゃいけない。電気がないですから、朝できるだけ早く起きて、それで湖に出て、その場で顔を洗って、水を汲んで、水道もないですから。夜は、月夜の晩はゆっくりなのでですけども、暗くなったら寝るという、そういうところにいると、なぜか身体が元気になるのです。

それで、その1ヵ月元気になって、帰ってきて残り11ヵ月、日本で必死に夜遅くまで、3時、4時まで仕事して、8時に起きるという暮らしをしています。



たのですが、知事になってから、その1ヵ月のお休みがいただけなくて、1日のお休みもいただけなくて、アフリカに行くところではないのですが、その時に、大きなことを教えていただいているので、まず、今日、お伝えしたいのは、現代日本ほどというか、文明化すればするほど、どうも子育てというのは難しくなるのではないのかということなのですね。

私たち昭和30年代、そもそも「早寝・早起き・朝ごはん」を教育委員会・行政がやるのですかって。本当に。本来、家の中で家族が当り前に暮らしとして積み上げてきたことで、今日のシンポジウムに、文科省はいくらお金を入れているでしょうか、滋賀県も、何百万か予算を出しているのですが、こういう、そもそも生活現場でやってきたことが、途上国では当り前になされております。それはどういうことかと言うと、子どもが生まれ育つことは、暮らしのすべてなのです。ですから、子どもがお腹に入る、妊娠する。そうすると、別に、ちょっと言い方がきついです。だんなさんは誰だろうと子どもが生まれたことは幸せと思うところから、本当に慈しんで5人も6人も7人も子どもを産んでいるのです。

私が毎年行っているマラウイというところで、GNPいわゆる経済的な収入は、1人1年間200ドルなのです。だいたい2万円です。日本は今、GNP1人1年間に4万ドル、400万円です。日本より、もしかしたら200分の1貧しいのですが、日本は200倍豊か。ところが、子どもたちの顔を見て、子育ての状況を見ると、マラウイの方が幸せかなというくらい子どもが中心。朝起きて、湖から水を汲んで、お湯を沸かして、そしてまず子どもに食べさせる。一日、下手をすると1食ぐらいしか食べられないのですが、親が食べなくても子どもに食べさせるというところから、人間の原点みたいなところが見られます。

それで、改めて今、宮崎さんの資料を見ますと、「私たちの体内時計は、産業革命以前の自然の明暗環境に適用すべくできている」。となると、まさに電気・ガス・水道がないという、その生活は体内時計に合っているのです。そして、私はよく「外なる自然と内なる自然」ということを言うのですが、びわ湖の環境問題、水をきれいにしましょう、大気をきれいにしましょう、これは外なる自然。それに対して内なる自然、身体というのは、いくら文明が変わっても、水がなければいけないし、ご飯も食べなきゃいけないし、うんこ・おしっこも出るし、そして眠らなければいけない。改めて、今、政策を考える時に、この人間の生きる原点。子どもが生まれ育ち、そして自然の仕組みの中で生きていくということに考えなきゃいけないのかなと思って、それで「子育て三方よし」というようなことの提案をさせていただいているのですが、これはまた具体的には、次のところに行きましょうか。長くなりすぎるといけませんので。

ポイントは、人間は自然であることから、いくら文明が発達しても逃げ得ないというところで、ひとつ、そこから政策も考えたいと思っているところです。

○鈴木 ありがとうございます。

最後に、私は実は保育学というところで研究を続けてきたわけなのですが、本当に知事がおっしゃるとおり、「早寝・早起き・朝ごはん」というのは、こういう形で行政が運動を展開していくということなのかというご批判も、もちろんそのとおりだなというふうに思います。でも、知事はこういうふうに一生涯懸命、一生懸命やったださっています。

それで、実際どうなったかと言いますと、やはり、そういう施策というか、行政が出してくれたおかげで、認知度はものすごく広まったと思います。保育学や育児学の中で、私は育児雑誌とかで、生活リズム

ムを改善したいとおっしゃるお母さん方に介入して、いろいろと「早起きから始めてみませんか」とか、「朝カーテンを開けましょう」とか、いろいろな形をして、生活のリズムを改善していくと、必ずと言っていいくらい、「育てやすい子になりました」、「何か子どもがとても機嫌がいいのです」というふうにおっしゃるのですね。

だから、陰山先生がおっしゃるように、子どもたちが元気であること、子どもたちが機嫌がいいこと、それはやはり生活リズムということがきちんとしていくということが基本なのではないかと。そのことを実はまだ本当に多くの方は知らないのです。ですから、日本だけですよね、宮崎先生。睡眠学という講座がちゃんと大学にないのは、滋賀医大が初めてです。それぐらい、実は睡眠というのはマイナーな領域におりまして、私たちは「子どもの早起きを進める会」というのを5年以上前につくったのですが、当時は、「人は誰だって早起きになるよ、歳とれば」と言われましたし、それから、「ラジオ体操するのですか」という問い合わせもありましたし、散々でございました。でも、これだけ社会が認知し始めてくださったというのは、その動きがあったからだなどというふうに思っています。

それでは、いよいよ、それぞれのお立場からご提案をいただいたことを踏まえて、これから、私たち大人、地域・家庭そして成長していく子どもたちが、じゃあ実際どんなことに取り組んでいったらいいか、協議を深めていこうと思います。

本日のテーマ『子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」～子によし、親によし、社会によし～』を実現していくための具体的な取り組み、今度は具体的な取り組みとか思いとかを、それぞれの先生方に話をさせていただこうと思います。では、宮崎先生お願いします。

○宮崎 私たちは滋賀県におりますから、まず、滋

賀県を睡眠のメッカにしようということで、幼稚園から大学まで、実際、今行っておるのは幼稚園から中学校まで、教育を始めています。睡眠教育ですね。実は睡眠教育というのは、教科書に小学校・中学校でたった4行、「寝る子は育つ」とか「健康になるための眠り」しか書いていないのですね。先ほどのようなメカニズムが書いていないのです。

メカニズムがちょっとわかっていると、明日は運動会だから早く寝ようと思って、いつも11時に寝ているのに8時に入っても寝られないのはわかりますね。朝起きた時間で決まっていますから。結局ストレスで朝まで眠れなかったというのがよくある話ですね。受験生が今日は早く寝ようと思って、朝起きた時間で寝る時間が決まっていますから、早く寝たければ、早く起きなきゃいけないのですね。そういう知識とか、「寝る子は育つ」というのは、実は成長ホルモンが夜に出て、美人になりたければ、肌がつやつやするのは成長ホルモンなのです。とか、もう少し言えば、下痢しやすくなるのも、徹夜すると下痢しやすくなるとか、そういう睡眠の基礎知識というのは、実は医学じゃなくて教養なのです。私たちが小学生から知っているといい教養ですから、滋賀大学の教育学部の先生方と組んで、教育ハンドブック、紙芝居をつくったり、幼稚園に出かけていたり、私が行けないですから、当然、先生方、また睡眠指導士の資格を取った方なんかを育成して、どんどん活動するようにしています。

だから、皆さんもぜひそういうお声をかけていただければ、教育学部の先生とか私たちとか、あと幼稚園の先生とか教育を受けて、逆に皆さんもそういう睡眠指導士になっていただければと思います。よろしいでしょうか。

○鈴木 ありがとうございます。

それでは、陰山先生、お願いいたします。

○陰山 私は、睡眠にしましても食事にしましても、

これは最終的には時間の使い方になってくるといふふうに考えています。学校現場にいました時に、子どもたちに時間の使い方をどのようにするのか、指導するのかということがあって、生活点検みたいなものをしていました。朝ちゃんにご飯を食べたかどうか。早く寝られたかどうか。全部、毎日その記録をして、そして週に1回振り返りをさせるということをやっていたのですね。本当にマナーリズムになっていたのですけれども、それでも止めなかったのですけれども、実はこの間から、私、個人事務所を持って、そこで卒業生を1人雇っているのです。女の子ですけれども、この間、こんなことを言っていました。「私、人生の中で、朝ごはんを抜いたことは1回しかありません。たまたま抜かなければいけない事情があったのだけれども、そのためにどれだけしんどい思いをしたか。それだけにもう二度と抜こうとは思いません」ということを言っていました。やはり、小学校の時に身に付いた習慣というのは、非常に大きいということですね。

ですから、やはり粘り強くきちんと記録をとって、そういうことを指導していくということが、今これほど、放っておくと、ついつい子どもたちの生活というのはテレビに誘導されるようになってきますので、やはり自覚的に、これを学校なり教師なり親の側で誘導する必要があるのかなというようなことを強く思っています。

○鈴木 ありがとうございます。

嘉田知事、お願いいたします。

○嘉田 「子育て三方よし」というのは、よく今、少子化対策、年金を払う人がいなくなるとか、社会活力がなくなるとか、だから、子育て、子どもが生まれることが大事だと言われるのですけれども、「ゆくゆく年金が保てなくなるから、子どもを産もう」という親はほとんどいないと思うのですね。親が、覚悟ができて、そして子どもがほしいなど、授

かったらありがたいと思う、まず親がいいと思わなきゃいけない。そして、生まれた子どもが幸せでないといけない。子どもが幸せ、親も幸せ、そして結果として社会が元気、それがこの子育て三方よしです。近江商人の「売り手よし、買い手よし。結果として世間よし」の「三方よし」からとらせていただいたのですけれども、その中で、今日は親御さん、学校の先生が多いと思うので、社会で子育てを支援するにはどうしたらいいのかというのを、県の方もいろいろ工夫をしております。例えば、「淡海子育て応援団」というようなところで、今、企業や事業所で子育てに応援をしていただくところを応援団として登録させていただいているのです。

皆さん、もしご存じでなかったら、どんどん活用してほしいのですけれども、例えば、銀行のローン、これなども滋賀銀行さんやびわこ銀行さん、具体的に京都中央信用金庫さん、子育て世帯や子どもがたくさんいる世帯に教育ローンや住宅ローンの金利を優遇してくれます。ぜひ知っておいて下さいね。それから、割引がある飲食店や本屋さんで毎月第4土曜日、本のおはなし会をやってくれます。ぜひ皆さん利用していただきたいと思います。

それから、特に企業の方は、仕事をするとはどういうことかということで、ぜひとも子どもたちに、仕事をするロールモデルを、企業の現場でつないでくださいというようなことで、働く姿を子どもに見せる、これは中学生チャレンジウィークというのでかなり、数百社が協力していただいて、滋賀県内の中学校2年生全員が1週間、会社に行ったり企業に行ったりしながら仕事の現場を学ぶ。こういうことで、大人になる、親になる準備をする、そのイメージづくりが、私たち行政としても子育てを支えさせていただくことになると思っております。

そんなところで、無理をしない、親として無理をしない。しんどい時はSOSをしてください。そし

て、実は先ほども、上川少子化大臣と大阪で一緒だったのですが、これは知事の発言としては公式発言だとは思わないで下さい。今の福祉の予算、7割から8割が高齢者に入っているのです。子育てに入っていないのです。先進国でこんな国は日本だけです。北欧・アメリカ、みんなもっと若い世代に、子ども・子育てにお金を入れているのです。

ですから、確かに財源が足りない。そしたら、例えば、消費税を子育てに入れるというだけで、1%上げてもらったら2兆円、国家全体で予算が確保できる。この2兆円で、子育てを社会として応援するなんていう政策をつくりませんか、今日の午前中、少子化大臣に提案をしまりました。

そんな形で、やはりもう親が自分のところで子育ての大変な重さを支えきれなくなっている。そして、自治体も支えきれません。本当に財源がなくて、やりたいことはいっぱいある。ですから、国家として、もっと子育てに対して財源政策をバックアップできるところが必要だと改めて皆さんも応援していただいて、そしてそれこそ福田首相に直訴するくらいのところをお願いしたいと思います。以上です。

○鈴木 ありがとうございます。まさに、今知事がおっしゃったように、やはり生活をするということと働くこと、そして子育てをすること、このワークライフバランスというのがすごく大事で、特に子どもを育てていくこと、次の時代の日本を担ってくれる人たちを育てていくわけですから、そこをどう

いうふうにしていったらいいかということだと思うのですね。

私も午前中に話をさせていただきましたけれども、こういう会をすると、今日ここにお集まりの皆さま方というのはほとんど意識が高く、教育熱心で、早寝・早起き・朝ごはん、そうだ、それはもう当り前に必要なのだということを理解されている方ばかりだと思うのです。「そんなのいちいち行っていられないわよ。私は全然食べなくても平気だったわよ」という、そういう方はおそらく来てくださってないし、幼稚園とか保育園とか保護者会とかいろいろなところに行くのですけれども、一番聞いてほしい親は来ないというような状況もあります。

でも、私などはそれはめげずに、ウェブとか、それから情報誌であったりとか、さまざまなかたちで発信して行こうと思うのですけれども、具体的に、例えば睡眠指導士、やってみたい、何をしてみたいということで、まだ少し時間がございますので、少しずつまたコメントをいただこうかと思います。

宮崎先生、睡眠指導士の説明をお願いしてもいいですか。

○宮崎 皆さんのお手持ちの資料の最後に、8ページ目、裏表紙です。そこにホームページのアドレスを載せてありますので、ぜひこれをご覧になっていただけると、この3年間、私たちがどのように睡眠指導士を養成しているか、おわかりになりますので、ぜひ見てください。もう1つよろしいですか。

今日は睡眠のうち寝不足の、睡眠時間の足りないことばかり言っていましたけれども、実は、やはり医学的な立場からは、眠りの病気があるということを、ぜひ皆さん、憶えておいてください。寝ている間の病気は、実は94種類あるのですね。

その中で一番関係しているのは、子どものいびきで、子どものいびきは、先ほど鈴木先生が元気になりましたと言いましたけれども、いびきをかいてい



る子どもたちは実は体重が増えない。あと、元気がない。あと、イライラしてすぐ喧嘩をする。あとは、逆にいい子でいるのですね、身体が動かないから。手術をして扁桃腺を取って鼻の通りがよくなると、逆に、皆さん、パグという中国の犬をご存じですね。あれは実はいびきをかくのですね。突然死が多いのですけれども、パグもいい子だったのだけれども、手術して鼻で息ができるようになっていびきがなくなると、実は秋田犬になるのですね。私は秋田に31年おりましたけれども、とても元気です。あと、逆に言うと、怒りっぽくもなくなるという、いい効果がありますから、特に子どもに関してはそういう病気です。

あと、大人の人に関しては、夜むずむずして眠れないとかは、そういうのが病気だと認知されていないのですね。実はそれを治療すると、とてもいい眠りに変えられることもありますから、ぜひ寝ている間に病気とか、あと眠れないというのも病気ですから、眠くて困る、昼間眠くて困るというのも病気ですから、そういう時はぜひ、こういうサテライトのクリニックにも出かけて行って、気楽に相談してみたいかがでしょうか。よろしいでしょうか。

○鈴木 ありがとうございます。もしかして私、と思った場合は、宮崎先生がいらっしゃるから。滋賀県内、そして京都でしたか、近くにいらっしゃいますから、どうぞご相談をお願いします。

陰山先生、一言お願いします。

○陰山 実は、私も他ならぬ睡眠障害を持っています。前に広島にいた時に、一晩に300回呼吸が止まっていると診断されまして、そのうち一番長かったのは、何と1分間呼吸をしていなかったとかで、よく生きているなど自分で思いましたねけれどもね。

普段、あちらこちら走り回っていますから、人にはいろいろなことを言っているながら、どうしても生

活習慣が自分は崩れたりするわけです。そうすると、今度、一晩宿泊をして、診察をしてもらうということになりますと、夕方から行ってしっかり睡眠時間は取れたわけですね。普段あまり時間が取れてなかったものが取れたものだから、けっこう取れてしまって、朝、退院して出て行く時にはずいぶん生き生きと退院をしていったのですね。それで絶対大丈夫だと思って、一週間後に行きますと、そのお医者さんがずいぶん暗い顔をして、「陰山さん、300回呼吸が止まっていますよ」と言われ、意外と、やはり私たち自身が睡眠について無頓着であったなというようなことを思っているわけです。

私自身も、先ほども言いましたように、いろいろなデータのお話ししているのですけれども、知らないのですね、睡眠のこと、専門的なことを。先ほど、宮崎先生に控え室でいろいろ教えていただいて、「そうなんですか、こうなんですか」と、そういうふうに言われてみると思い当たることはいくつかあるのです。

例えば、世界一の学力の国はフィンランドです。これはフィンランドに限りません、ヨーロッパ全体そうなのですから、始業がだいたい1時間早いのです。日本だったらだいたい8時半始まりですね。フィンランドはだいたい7時半には授業が始まりますので、子どもたちは7時ぐらいに動き出します。これは子どもだけではなくて、社会全部が動きますので、私たちがヘルシンキの空港にたどり着いたのが3時半だったのですけれども、空港を出てきてガイドさんが「ごめんなさい」と言うのです。なぜかと言うと、4時がラッシュアワーなのです。4時に全部皆さん、仕事を終わって出てきますので、4時がラッシュアワーだった。5時にはみんな家族揃って家にいるのです。

東京の和田中の藤原和博さんという中学校の校長先生と一緒に行って、現地のお話を聞くのですけれど

も、中学の校長という立場上、生徒指導のことが非常に気になるわけなのです。ですから、フィンランドの学力のことよりも、子どもたちが非行とか、そういう問題行動が起きないのかと、一生懸命質問されるのです。

ところが、先ほど嘉田知事のおっしゃったことと少し関係があるのですけれども、ライフスタイルが全然違うのです。つまり、5時になったらみんな家にいるわけだし、それから、街の中に子どもたちを悪くする施設がそもそもないのです。当然、夜も暗いのです。

ですから、子どもたちが悪くなりようがないというようなことをおっしゃっていました。そうは言っても、フィンランドは銃大国であるということは、この間銃の乱射事件があって非常にわかったわけではありまして、当然のことながら、「すべてよし」ということにはならないのでしょうかけれども、やはり、そういう点からすると、今の日本の社会というのは、ちょっとやはり異常かなという気がします。

昇り龍と呼ばれる中国ですけれども、あその国は意外と早寝です。私が北京の学校に視察に行きました時に、たまたま6カ国協議をやっていたのです。晩の10時に食事を終えて出て来たら、そのレストランのあるビルの隣が中国の外務省だったのです。6カ国協議をやっているのですよ。どういう状態だと思いますか、晩の10時。真っ暗です。門も閉まっていた。

聞いてみると、やはり中国において、子どもたちというは非常に宝ですから、まして一人っ子政策をやっていますので、非常に大切にしています。だから、晩の8時に親がいるというのは当たり前だと。これはいわゆる官僚と言われるようなトップ層の人たちであってもそうであると。それで十分、経済発展なり社会の発展を成し遂げるということを考えてみますと、私は「早寝・早起き・朝ごはん」というのは、

実は子どもや教育の問題ではなくて私たちのこと、まさしく社会全体の問題だろうというふうに考えているのです。

ですから、私がこの会場の方々に言いたいのは、ここに来ている方々が、今日から明日から幸せを感じるという、実はそれが一番いいのじゃないかなという感じがします。やはり、この運動を広げていくためには、まず皆さんに幸せになっていただくということが一番かなというようなことを思ったりします。

○鈴木 嘉田知事、お願いします。

○嘉田 フィンランドが7時半始まりですか。実はアフリカのマラウイも7時始まりで、北と南で、まさに自然のお陽さんと一緒に活動するという、だから元気なのかしらと。アフリカの子どもたちも本当に元気なのです。眼の光が違うのですよね。それで、ついついアフリカに行きたくなるのですけれども。

どうも、今、陰山さんがおっしゃった、社会の構造が自然の仕組みに近く、そして無理をしない。今の日本は、まず、仕事が離れ過ぎている。職住分離、そしてお父さんは忙しすぎて、ですから、女性が外で仕事をすると、この忙しさを男と一緒にやらなきゃいけないから、子どもが産めない。子どもを産もうとすると、仕事を諦めなきゃいけないということで、ほどほどの仕事と、ほどほどの家族生活のバランスがとってとり難い、両極端の暮らしぶりです。

たぶん、これ世界的に見ても異常な両極端だと思うのですね。アメリカに私も3年ほど住んでいましたけれども、こんなに男の人が夜遅くまで飲んだりして付き合う社会もないし、逆に、女性が家や家族に閉じ込められるところもない。

実は、子育ての問題で、たぶん今一番大きな悩みを抱えていらっしゃるのは、専業主婦で子どもを抱えている方なのです。県の方でアンケートをしました。子育てに不安をもっている人の率は、共稼

ぎのお母さんより、専業で家にいるお母さんの方が比率が高いのです。それから、虐待ぎりぎりのところまで行ってしまったという、そのお母さんの比率も、専業主婦で家におられるお母さんの方が、共稼ぎのお母さんよりも高いのです。

ということは、どうも理想としての良妻賢母、母親は家にいなければいけないという、だけど、社会的にいろいろ活動もしてきた。その精神的しわ寄せが、もしかしたら、専業で家にいて小さい子どもを抱えていらっしゃるお母さんのところに、しわ寄せが来ているかもしれないということで、私ども、今、ぜひとも、子どもを産んでも女性が仕事ができるような、そういう支援が必要だろうと。保育園はもちろんです、ベビーシッター制度であるとか、いろいろ滋賀県独自のことを考えようと思っておりますが、何分にも財源がないのです。

それで、これはまた皆さんの知恵がほしいのですが、国の方に頼むか、それとも、お金は必要ないけれども隣近所とか、あるいは、それぞれのボランティアなどでお互いに助け合えるような、そういう仕組みなども、過渡的には必要かと思っております。職住近接、ほどほどの暮らしぶり、そこを社会として組み上げていかないと、やはり子どもたちの暮らしに圧迫が来ているのが、なかなか開放ができないというようなことを感じております。

○鈴木 ありがとうございます。

そこで、私から提案なのです。今の先生方3人のご意見をまとめていくと、やはり、地域の中で、自ら私たちが子育てを応援していくような仕組みが必要なのじゃないかということで、「子育て三方よし民生委員」というのを、今日、会場の皆さま全員になっていただけたらいいかなと思います。

私は、今日いらしてくださった皆さまだけが幸せで、他の人がどんよりというのは、やはり社会全体はよくなるのではないかなというふうに思います

ので、大変申し訳ございません。お忙しい中、土曜日でこんなにお天気のいい中、義理堅くここまでご足労いただきました会場の皆さま方、皆さま方を「子育て三方よし委員」として、おひとり5人に必ず今日の話伝えるということで、滋賀県内はこれですと全部に広がるではないかというふうに期待しております。

と同時に、やはり、夜、子どもがいないまちづくりをしていかなきゃいけないというふうに思います。どうか、これから、コンビニエンスストアとかさまざまな明るい場所に、夜遅くに子どもを連れて親子連れがいたら、側にいって、「あり得ない」と一言おっしゃっていただけたらありがたいなと思います。滋賀県をぜひメルトニンがでる県にしていってほしいのではないのでしょうかね。そうですね、宮崎先生。

○宮崎 そうですね。

○鈴木 ということで、それぞれのシンポジストの方からご意見をいただいたところで、会場から何かご質問とか感想とかをということなのですが、ございますでしょうか。

はい。お願いいたします。

○会場（関） 大津市内の関と申します。今まさに子育て真っ最中で、今日のお話は本当に身にしみても、でもまだ自分では実践しているなという、ちょっと自信も後押ししてくれたなという内容だったのですけれども、ご飯食とパン食を比べていたお話と、睡眠の話がとても心に残ったのですけれども、私も子育てサークルとかで、朝ごはんがとても大事だという話題を出したりするのですけれども、なかなかそれが広がっていかない。「えっ、あなたは真面目だね」とか、「やっぱりしんどいよね」というふうに言われると、もうそれ以上強制できないと言うか、子ども同士のお友だちの関係もあるので、なかなか、そういう自分の気持ちが広がっていかないことに

もどかしさとか感じたりするのですが、他人の家庭を変えていくのはすごく難しいと思うのです。

学校の給食がパンなので、学校の給食もご飯になればいいなど、一母親としては思うのです。今日は教育関係の方がたくさんいらっしやっているので、ちょっと発言してみました。

○鈴木 ありがとうございます。陰山先生のご講演の中のお話だったのですね。

○陰山 ほんと、おっしゃるとおりだろうと思います。だから、まずやはり自分自身がそれを実践して実感してみて、自分自身が幸せになるということは魅力的になる。そうしたら、周囲の人たちも振り向いてくれるじゃないかなと。何か堅い感じで、なかなか隣に働きかけていくことは難しいかなというように、私もそういうことを思っているのですけれども、給食の問題については、それこそ嘉田知事さんにお伺いした方がいいんじゃないかと思うのですけれども。

実は、おっしゃるとおり、これは意外だったので、アンケートをとると、子どもたちは、給食はごはんの方が好きなのです。子どもたち自身も、お昼の生活をする時に、やはりご飯の方がお腹の持ちがいいと言うのでしょうか、放課後も、子どもたちはものすごく活動しますので、非常にいいんじゃないかなと思いますので、これはぜひとも、滋賀県は全部近江米で給食というのもいいじゃないかと思うのですが。

○嘉田 実は、滋賀県は田んぼがいっぱいありますよね。今、生産調整、米の需要が低くなっているから、田んぼはあるけれども、米をつくるなという政策を昭和44年以降やっているのですけれども、ひとえにみんなが食べる米が減っているからです。かつては一石・150キロ、一人1年間食べていたのが、今とうとう60キロを割ってしまいました。

ですから、滋賀県に田んぼを維持して、そしてホテルが見たくて、メダカが見たかったら、ごはん、米を食べてくださいというのが、環境、農業政策、そしてこの教育全体を見る知事としてのお願いなのです。

それで、私は昨年、知事に就任してから、学校給食をご飯化しようということで、あちこち調べております。けっこう動きがあります。例えば栗東市では、お母さんたちが運動してきて、週5日間のご飯給食が実現しました。栗東市です。それから、隣の竜王町では、あったかご飯給食、教室に炊いた米がそのまま来る。電気釜で炊き立てご飯なので、みんな全然残さない。竜王町では、それこそ環境こだわり米、みんなで農薬を使わずにつくった農家の米を、自分のところの幼稚園から中学生まで食べさせたいという数年前の町長さんの思いが、このあったかご飯給食になったのです。

このあたりを含めて県で広めたいと思って、ここ1年研究したのですが、2つ課題があります。1つは、給食は市町の自治権であって、県からあまり口を出さないでくれということでございます。ですから、給食の問題をやりたいかったら、ぜひ市長さんと町長さんに要望してください。県は、みんなご飯が大事だと運動はしております。

それから、もう1つは、それぞれ今までの経過がありまして、ご飯は一度に炊いて供給するという、そういう仕組みがあるのです。その仕組みのどこ



ろに対して、例えば、1ヵ所ずつの電気釜を入れると、全部ガラガラガラと変えなければいけなくて、大変なコストもかかるわけです。それが壁でございます。

でも、それこそ、栗東市さんのようにお母さんやお父さんががんばって、ご飯給食にしてという運動の中でやっているところもありますし、私は、県としてはできるだけ農業を守って、そして、生き物が豊かな風土を守るためにも、ご飯をみんなで食べましょうというのは、大きな政策として後押しをしたいと思っております。

○鈴木 ありがとうございます。

○陰山 ついでに1つだけ申し上げると、日本教育新聞という新聞に出たことがあるのですが、マウスの餌にお米を混ぜるようになると、迷路を早く抜けるというデータがあるらしいのです。

○嘉田 賢くなる。

○陰山 ただ、その理由がまだよくわかっていないから、大きく報道されていないのだけどというのがありますが、どうなのですか、宮崎先生。

○宮崎 私は睡眠学の立場からお話しますと、メラトニンと先ほど言いましたね。メラトニンは米にあるので、米を食べるといいという説があるのですが、実は1トンぐらい食べなきゃだめなのです。だから、皆さん、もっと大切なのは、なぜご飯がいかというよりは、むしろ和定食がいいと言ってください。和定食には、納豆とか鮭とか干物がつきますね。あれにメラトニンの原料のトリプトファンがいっぱい入っているのです。嘉田知事や先生はフィンランドへ行きましたね。フィンランドはハムエッグを食べるのです。だから、ハムとか卵にはちゃんとトリプトファンが入っているのです。日本人は米を食べればいいと言わなくても、もちろんハムエッグでもいいのですけれども、実は眠りの原料、元気のセロトニン、またメラトニンというのは、もと

もと原料はトリプトファンという、納豆とか卵とかそばとかに入っているのに、食べておかないと、実は高知県で、2歳児で寝付きの悪い子どもたち600人を調べたところ、寝付きの悪い子どもたち18人は、食事の中に含まれているトリプトファンを半分しかとっていませんでした。よく寝ていた子、寝付きの悪くない子たちは普通にとっていた。やはり不規則な生活とか、朝ごはんは4品以上食べている子どもは、学校が楽しくて10時前に寝る。朝ごはんは2品しか食べていない子ども、例えば、コーヒーと野菜サラダ、メラトニンは全然入っていません、トリプトファンは。そういうことから、ちゃんと科学的な食事の内容というもので、給食の関係者の方も考えていただければ、もっといい眠りに使えると思います。ただ、ご飯だけではよくありません。鮭を入れれば非常にいいですね。

○嘉田 ご飯は、お魚もそれから納豆も大豆製品も含めて、日本食セットになるのです。給食のメニューを見ると、どうしてもご飯だと和食系になる。ここがバランスのとれた食事になって、子どもの時代からメタボも深刻ですから、油分も蛋白もそんなに要らない、バランスの取れた日本食が子どもたちの時代から大事かなと。その象徴がご飯給食かと思っております。

○鈴木 ありがとうございます。とっても給食の問題で盛り上がってまいりました。

ここで、ちょっと1回まとめをさせていただきます。まず、早寝・早起・朝ごはんの睡眠の方なのですが、眠りというのは、実は日中いっぱい動いて、疲れたから眠るという消極的なものではなくて、むしろ脳をつくっていく、脳を育てていくという、非常に積極的な意味があるというお話をお話宮崎先生からいただきました。

と同時に、陰山先生からは、学力は元気の一部ということで、やはり子どもが元気であるために、じ

やあ何をしたらいいのかというようなお話をいただきました。

嘉田知事から、「内なる自然、外なる自然」というお言葉をいただきました。「内なる自然」、身体の生体リズム、私たちのワークライフバランスも見直しつつ、やはり地球という星の上で生きている、約24時間という自転の軸を持つ地球という星の上で生きている動物である私たち、というようなことの生体リズムをきちんともう一回再確認すると同時に、

「外なる自然」で、滋賀県はとてもおいしいお米の産地です。地産地消は食育の基本だと思いますということで、やはりこれから「外なる自然」に対しても、見直していかなくてはいけないのではないかなということがわかったと思います。

それでは、それぞれシンポジストの先生たちから、参加者の皆さまへお1人3分弱ぐらいでメッセージをいただこうかと思えます。3分をお願いいたします。それでは、宮崎先生からお願いします。

○宮崎 3分いただきましたので、先ほど言った子どものいびきですね。眠りの病気のことをもう少し最後に申します。

子どものいびきは、ぜひ皆さん、簡単に診断もできます。子どもが寝ているときに、胸をはだけて見てください。そして、息をするたびに胸がへこんでいる、それだとけっこう重症ですから、デジカメがありますね、あれのビデオを撮って先生のところに持って行けば、1つすぐ役立ちます。



あともう1つは、今、鼻のアレルギーがとっても多い。鼻づまりが実は一番睡眠を悪くする。高血圧の原因になります。だから、皆さん寝ている間に、人間は鼻で呼吸をしようとするのです。起きている時には口で息ができますけれども、寝ている時は人間は鼻で息をしようとするので、睡眠中にそういう病気が、鼻づまりがあると眠りが取れない。イライラして交感神経が緊張してしまう。そういうこともぜひ憶えておいてください。

あと今、社会でよく問題になっているADHD(多動障害)、子どもがとってもイライラしてキレやすい。実は重症のADHDは関係ありませんけれども、軽症の多動児、イライラして忘れ物をよくするとかという子どもの中の3割は、実はいびきなのです。5,600人を調査してみましたけれども、いびきの子どもたちが約4%ぐらいいて、そのうちの3割ぐらいがイライラしている。手術をして鼻がよく通って、睡眠が良くなると、多動性も治るといっているので、ぜひ軽症の場合には、睡眠がどうか、いびきをかいていないかどうかということを見てください。

実は子どものいびきは、私のところに連れてくるのはみんなおばあちゃんなのですね。お父さんもお母さんも疲れていて、誰も子どもがいびきをかいているのを知らないのです。皆さん、疲れていて。おばあちゃんがうちの孫のいびきがおかしいよといって連れてくることが多いですから、50歳以上の方は、ぜひ自分のお孫さん、嘉田知事もお孫さんが生まれるそうですけれども、お孫さんが生まれた時に、いびきがひどければ、ぜひ専門の施設に相談してみてくださいというのが1つのメッセージでしょうか。

あともう1つは、ぜひ耳学問で信じないで、昔なら4当5落なんて、4時間睡眠で当、5時間寝ていると落ちると言っていましたけれども、実は寝ているの方が成績がいいというのは、陰山先生のお話にもあったと思いますけれども、脳をつくる。これ

は脳をつくるだけじゃなくて、スケートとかそういうのも、とっつてもうまくなるのですね。

例えば、私がよく使うのは朝青龍なのですが、朝青龍はよく稽古もするけれども、寝ている間も考えているとコラムに書いてありました。それが強い秘けつですね。相撲取りはよく稽古して、すぐ寝ますよね。あれは稽古の努力を頭の中で技が合成されるのですね。そういう効用もありますから、ぜひそういう知識を正確に憶えていただいて、皆さん、楽しくなるように、楽に生きられるようにしていただければと思います。よろしいでしょうか。

○鈴木 ありがとうございます。

陰山先生、お願いいたします。

○陰山 メッセージというよりも、自分自身の反省としまして、学校現場にいまして、とにかく実践だということやってきたわけなのですから、実践というの、しょせん、1個人であつたり1つの学校であつたりとかして、科学的にきちんと実証されているかどうかということは、ずいぶん曖昧にしてきたまま来ているような気がするわけですね。

例えば、山陽小野田市でも、今いろいろな取り組みをやっていただいているのですけれども、子どもたちの成績が一番伸びた要因は何かというと、朝ごはんを食べるようになったのじゃなくて、朝ごはんの品数を増やしたら一番成績が伸びたというデータがあつて、本当かよというふうに思ってしまったのですけれども、実は勉強時間を増やすよりも、そちらの方が多というのがありました。

今言っているのは正しいかどうかかわからないわけですが、そういうようなこともひっくるめて、私ももう少しきちんとこういうふうなことを実証的・科学的にやっていくことが必要ではないのかなという感じがします。

文部科学省の方に行つて、教育再生会議であるとか、さまざまな審議会に出るのでありますが、往々

にして教育の場合、非常にこわいのは経験論からいく方が多いのです。ですから、再生会議なんかやっていますと、いろいろなところから提言というものが送られてくるのですよ。私たちは教育についてこう思うし、こういうふうになささいというふうに、ありがたい言葉をいただくのですけれども、その裏づけというのは全くないのです。

今回の指導要領の改訂におきましても、いくつか私は心配していることがありまして、中学校で武道が必修化されるということが検討されるということが、今検討されています。どうもそうなりそうです。昔からそうだったと思われるかも知れませんが、それは高校です。中学で今度、必修化されると。そうするとまだ骨が完全にできあがっていない、それから、今の小学生を見ていますと、中学生はどうかわかりませんが、本当にポキポキ折れるのですよ。冗談と思われるかも知れませんが、こうやって雑巾がけして、クニッとやったら折れたというのは、私も自分の目で2、3回見えています。飛びついて鉄棒を終わって降りて、手の突き方がおかしいな、折れている。これなんかも何回も見えています。

ですから、今学校の先生方は、ちょっとしたことでもすぐ病院に送られるでしょう。これは折れている可能性が、昔とは桁違いに大きくなっているということが実は背景にあるのです。

じゃあ、武道を中学校で取り上げるということになった時に、果たしてそのことが検討されたのだろうかというような不安があつたりするわけなのです。意外と、日本の教育論というのは、実証性がないまま「それいけ、やれいけ」ということで、どんどんいこうとしている。

私も教育再生会議二次報告のところで、土曜日授業はどんどんやったらいいじゃないかみたいなことがあつて、おそらくこの中にも賛成される方、かなりいらつしやるじゃないかと思うのですけれども、

私は反対しました。なぜなら、先ほどから言っているとおり、生活習慣をきちんとする上において、子どもたちが非常に夜型になってくる中で、何とか土・日で修正ができないかと、こういうことを考えたからであります。

どうか、こういう実証性とか科学的なデータに基づいた子どもたちの教育論と言うのでしょうか、実践論みたいなものが、本当に今望まれているなということを、今強く感じ、私自身もまだ足りないところがいっぱいあるなということを思ったような次第です。

○鈴木 ありがとうございます。

では、嘉田知事、お願いいたします。

○嘉田 親御さんと子どもさんと先生と、それぞれ立場の違う方たちに、できるだけ短くメッセージをと思います。

親御さんには、子どもは社会の宝です。無理をして抱え込まないでくださいということを、ぜひ申し上げたいのです。いろいろしんどいことがあったら、まず友だち、親族、そして、行政の方も準備が仕切れてないところあるかもしれませんが、とにかく子育てのしんどいことは抱え込まない、抱え込んでぐっとならない。子どもは社会の宝です。本当に次の世代、経済的に発展も大事です、環境も大事ですが、子どもがいなきゃ社会が成り立たないのですから、こここのところは親御さんが抱え込まない。そして100%、理想の親になろうとは思わずに。実は私はもう、何て言うのでしょうか、自分自身がだめ親でやってきました。経験論で言うなと言われそうですが、33年前に子どもを授かった時に、迷いました。子どもを授かった。その時にアメリカにいたのですけれども、カウンセラーの先生が、あなたは24時間のうち23時間は自分の勉強をなさい。1時間だけ、しっかり子どもを前向きに育てる。そしたら、ちゃんと子どもは育ちますと言ってきて、33年間や

ってきました。ほとんど無視して24時間のうち、1時間どころか30分ぐらいしか子どもと時間取れてなかったですけども、それでも、どうにか育ててきたかなど。

それから、子どもさんには、親を元気にするのは子どもだということです。今年の夏休み、県庁に県庁職員の子どもさん、子ども参観日に来てもらいました。お父さんやお母さんが仕事をしている場面を見てもらって、最後にすべての参加した子どもさん、8カ所ぐらい回らせていただいたのですが、その時に子どもたちに、だいたい小学生です。「みんなね、お父さんやお母さんは県庁で仕事疲れているから、家に帰ったらお父さんやお母さんを励ましてあげてね」と、頼みました。本当に子どもが励ましてくれたら、「お母さん、今日しんどそうね。何かあったん？」と聞いてくれたら、もう一日の疲れが吹き飛ぶのですよね。私自身はそうやって子どもに育てられて、今仕事してきました。

最近孫なのです。3年生の孫が。小学校3年生と、4歳と1歳なのですけれども、実は3年生の孫が、もしかしたら今日、会場に来ているかも知れないのですが、「百マス計算の先生が来るのよ」と言ったら、「見てみたい」って、どうも陰山先生、小学生の間でも有名ですね。百マス計算の先生ということで。本当に子どもや孫に育てられながら、元気をもらいながら、親も社会も、やはり子どもが中心というのが社会としては幸せかなと思います。

それから、学校の先生方、そして先生になりたい若い人、本当に教育というのは、もう社会の柱です。最近、特に親御さんとの関係とか地域との関係が難しいことを聞いておりますけれども、それも抱え込まないでください。仲間の先生と、そして教育委員会と、知事に直訴でもかまいません、なかなか直訴していただいてもすべてうまく受け止められるかわからないですけども、本当に抱え込まずに、みんな

なで子育てをするのだと。そして、「子育てするなら滋賀県」と言っていたらいいような、そういう地域にしたいとも思っています。それが、私のメッセージです。

○鈴木 ありがとうございます。とっても力強いお言葉でした。「子育てするなら滋賀県」だそうですね。

私は最後に、三方よし委員の皆さま方に、できることから、とにかく「できるところから始めよう」というのを合い言葉にしたいと思います。朝ごはんにしても早起きにしても、なかなか広がりにくい部分、そしてわかってくださる保護者の方はたくさんいるけれども、全然耳を傾けてくださらない方がいるのも事実です。でも、とにかく「できるところから」です。

私はずっと介入をしてきたある園では、5歳児の1年間の目標というのが「朝ごはんを食べる3種類」というのを決めたのですね。親にとってはありがた迷惑だったかもしれません。最初、パンと牛乳を出した親に、子どもが「2つだよ」と言って、慌てて親が麦茶を出したという話がありましたから。

でも、子どもはどんどん進化変容します。そして、どうなったかと言いますと、子どもたちが、「これは血になる」とか、「これはエネルギーに変わる」とかというふうに色付けをはじめ、そして園の方では、「朝ごはんを食べるとやはり子どもたちはこんなふうに元気です。園外保育に行った時に疲れたと1人

も言わない」というような姿を、保護者に発信し続けました。

子どもが親を変えていく。そういうことは本当にあります。ぜひ、「できるところから始めよう」ということでやっていただけないかなというふうに、やっていきたいと思いますというふうに申し上げてみたいと思います。

それでは、シンポジストの皆さん、ありがとうございました。これで、シンポジウムを終わりますが、今日は日本一大きなびわ湖のすぐ近くでこのようなすばらしいフォーラムが開けました喜びを、三方よし委員の会場の皆さまとご一緒に歌を歌って分かち合いたいと思います。

オープニングのアトラクションでご出演いただきましたホットラインの皆さまにご登場いただき、今回はココリナです。ココリナとギターの演奏で『琵琶湖周航歌』の演奏に合わせて歌います。

ホットラインのお二人、よろしくお願いいたします。



びわ湖周航の歌

作詞 小口 太郎
原曲 吉田 千秋



1 われは湖の子 さすらいの

旅にしあれば しみじみと

のぼる狭霧や さざなみの

志賀の都よ いざさらば

2 松は緑に 砂白き

雄松が里の 乙女子は

赤い椿の 森蔭に

はかない恋に 泣くとかや

閉会行事

閉会の言葉

「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが
実行委員 岡田 隆彦



【岡田実行委員（滋賀県PTA連絡協議会会長）】

皆さん、ご苦労さまでございました。

滋賀県のPTAの岡田でございます。

閉会にあたりまして一言ごあいさつ申し上げます。

本日は、午前中の分科会、そして展示、それから体験コーナー、そして昼からの全体会と、おかげさまで2,500名の参加を得ることができました。

「早寝・早起き・朝ごはん」、そして今日の副題でもあります「三方よし」、子によし、親によし、社会によし、この夜型社会になって、地域での人と人とのふれあいだけではなしに、家庭の中でもふれあいが希薄になってきているのではないかと私は思っております。そういう意味では、我々大人が率先して、「早寝・早起き・朝ごはん」をやっていかなければいけないかなと思っています。

本日、陰山先生、そして嘉田知事を中心として、シンポジウムの先生方もおっしゃっていましたように、「早寝・早起き・朝ごはん」が子どもにとっては学力の向上につながると。それと、食べることの喜

び、いわゆる食育の部分。それから体力、いわゆる知徳体、これには欠かせないというお話がありました。本当に私も、子どもたちは元気よく学校に行ってもらいたいなという気持ちでいっぱいです。

それと、先ほども言いましたように、親の方です。私もPTAをやって11年ですけれども、ずっと続けていることがありまして、それは実は朝5時に必ず目覚ましなしでも起きるのです。何もなかったら寝るのは10時なのです。だから、昨日も10時に寝て、今日5時に起きています。その間、何かいい夢見られたらいいなと思って寝ているのですが、やはり、今日のことがあったのか、昨日は、私はサラリーマンなのですけれども、6時頃会社に行ったら私の席がなくて、上司が、あまりPTAばかりやって、朝も早過ぎて早く帰りすぎると言って、そんなお叱りを受けた夢を見たのです。けれども、ただ、私は、仕事は効率よくすれば、いくらでも早く帰れると思うのです。そのあたり、今日、企業の関係者の方も来られていると思うのですけれども、そういったことも一つ考慮に入れられたらどうかなと思っています。

もう一つ、私の家庭のルールで、そういう意味で、週に1回は家族6人揃って食事をとろうということで行っているのです。これをやると、うちは4人子どもいるのですけれども、顔を見るだけで、この子は今どういうことに悩んでいるかとか、どんなことを考えているかなというのがわかるのです。そういうことをずっと今続けております。

どうか、今日は皆さんもお家に帰られたら、ご家族一緒に食事をとられて、いろいろな話をしていただけたらという願いを持っております。

それでは、これを持ちまして、『「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが』は、これで終了させていただきます。

どうもありがとうございました。

「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

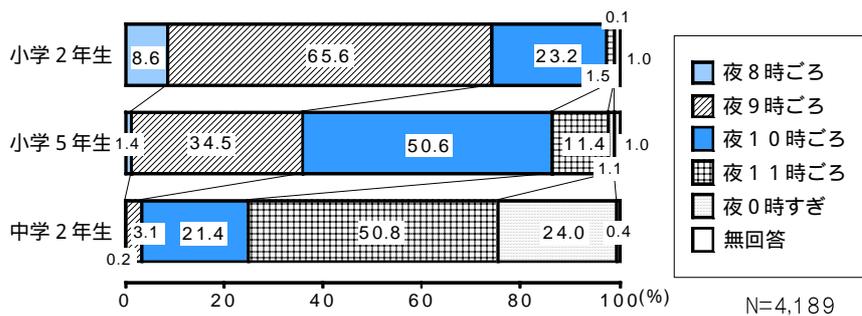
平成19年7月と9月に、滋賀県内の子どもおよび保護者を対象に実施したアンケート結果の一部をお知らせします。

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》

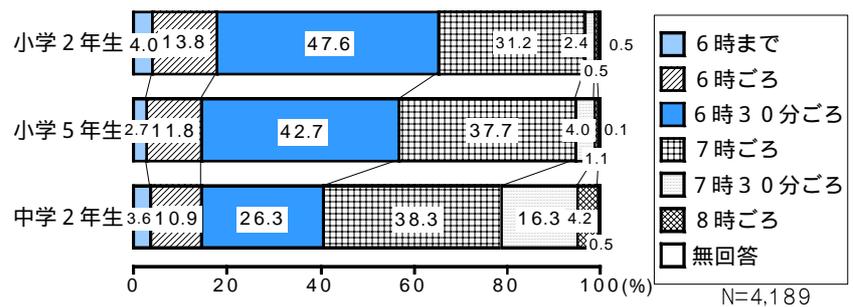
寝る時刻 小学2年生で「夜10時以降に寝る」人が、25%もいます。

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。



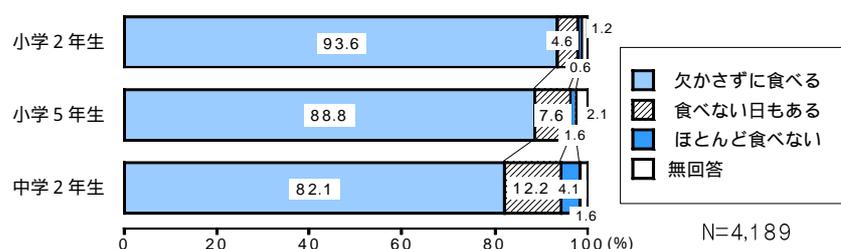
起きる時刻 中学2年生で「朝7時30分以降に起きる」人が、21%もいます。

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。

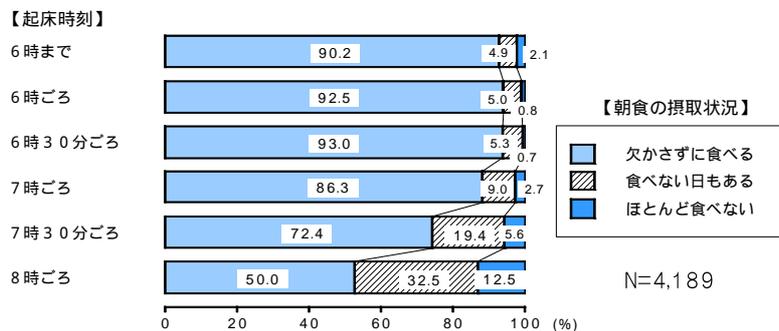


起床時刻と朝食との関係

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見ました。

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。



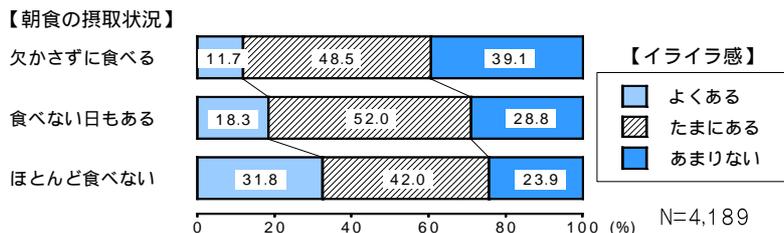
親の私自身も早起きするので、早寝しています。下の子が小学生なので私も一緒に寝ています。子どもも、朝ごはんは食べないとお腹がすいて学校で困ることがわかっているので、必ず食べていきます。早起きすることでゆとりの時間ができています。(中2 母)

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見ました。

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。



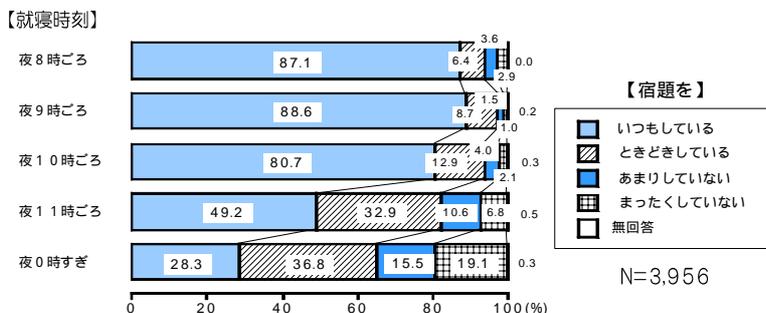
朝食を抜いてしまうと元気が出ずに気分が悪くなることもあります。それで、子ども達に食欲がなくても、朝食にぞうすいやバナナ、牛乳など軽いものを一口でも食べさせるようにしています。時間がある時には、具たくさんのみそ汁を作っています。(中2 母)

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。



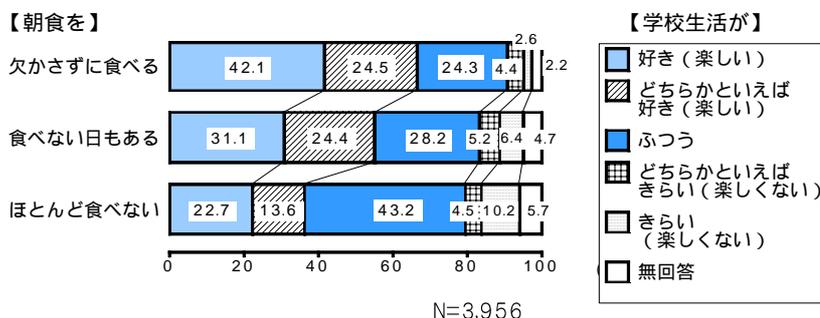
家族で取り組んだノーテレビデーはとても効果がありました。5日間のノーテレビデーを実行した結果、家族で話ができたり、好きな読書ができたりするようになりました。早寝にもつながり、朝もいつもより早く起きることができました。たくさん子ども達と過ごすことができました。皆さん、ノーテレビデーは効果的です。(小2 母)

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）

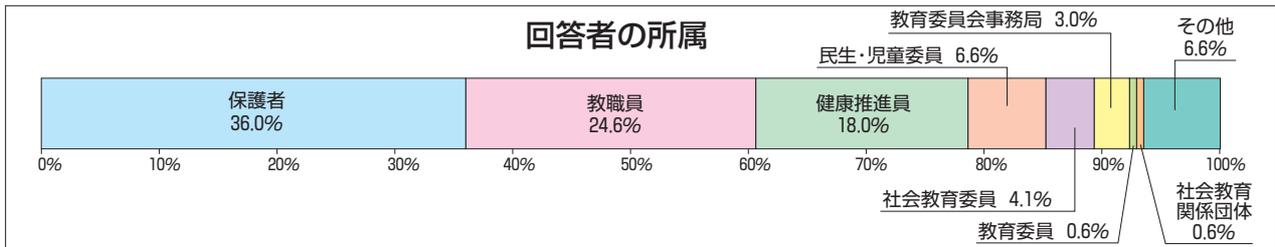
学校で「早寝・早起き・朝ごはん」の話聞いてから子ども自身、実践しようとする姿勢、意欲が出てきています。大人の都合で子どもの生活リズムを狂わせていたということに改めて気づかされました。家族でできるだけ実践できるよう努力していきたいです。画期的（理想的と言うべきかもしれませんが）な取組だと感じています。（小2 母）



「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