

I 白山市生活リズム向上プロジェクトについて

1 趣旨

親の仕事や遊びの多様化に伴い、家庭、ひいては社会全体の生活リズムは大きく変化しており、睡眠や食事など基本的な生活リズムに乱れが見られる子どもが出てきている。また、生活リズムの乱れが学習意欲や体力低下にもつながるとの指摘もある。これらのことから、小学生の早い段階で生活リズムを改善し、日中の生活の場となる学校生活につなげていく取り組みが重要となっている。

本プロジェクトは、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムについて、子どもたち一人一人が毎日の状況を冊子に記録することにより、自らの日々の生活を見つめ直し、生活リズムの向上につなげるものである。

2 内容

冊子は、取り組み前調査、モンスター攻略記録、ボスモンスター攻略記録、取り組み後調査からなる。

・日常生活についての調査

実践活動の取り組み前と取り組み後において、テレビやビデオの視聴時間、就寝時刻、起床時刻、朝食摂取頻度、朝食摂取量、家族での会話頻度についての同じ質問項目で調査し、その変化を分析した。

・冊子を用いた実践活動

冊子「生活リズムモンスター攻略ブック」(図1:A5判20ページ)は、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを妨げるものを、就寝を妨げる「ヨフカシー」、起床を妨げる「ネボラー」、朝食を妨げる「タベネーゼ」の3匹のモンスターに見立て、毎日の生活を記録していくことでポイントを集めていき、モンスターを倒すものである。

さらに、3匹のモンスターを倒した後に、ボスモンスター「バッド・リズムン」に対して同様に取り組み、2週間に渡り毎日の早寝・早起き・朝ごはんの記録をとるものである。

最後のボスモンスターとの対戦を終えるまで、約4週間に渡り毎日の早寝・早起き・朝ごはんの記録をとり、生活リズムを確認し改善していく(図2)。毎日の生活リズムを整えないとモンスターを倒せない仕組みとなっており、子どもたちに楽しみながら習慣づけできるよう促す。

また、子どもたちが自分の力で生活リズムを改善できることを目的としているが、小学校低学年を対象とすることから、保護者も一緒になって取り組むことができるように日記形式とし、保護者も子どもの生活リズムを確認し、改善を促すようにしている。



図1 生活リズムモンスター攻略ブック

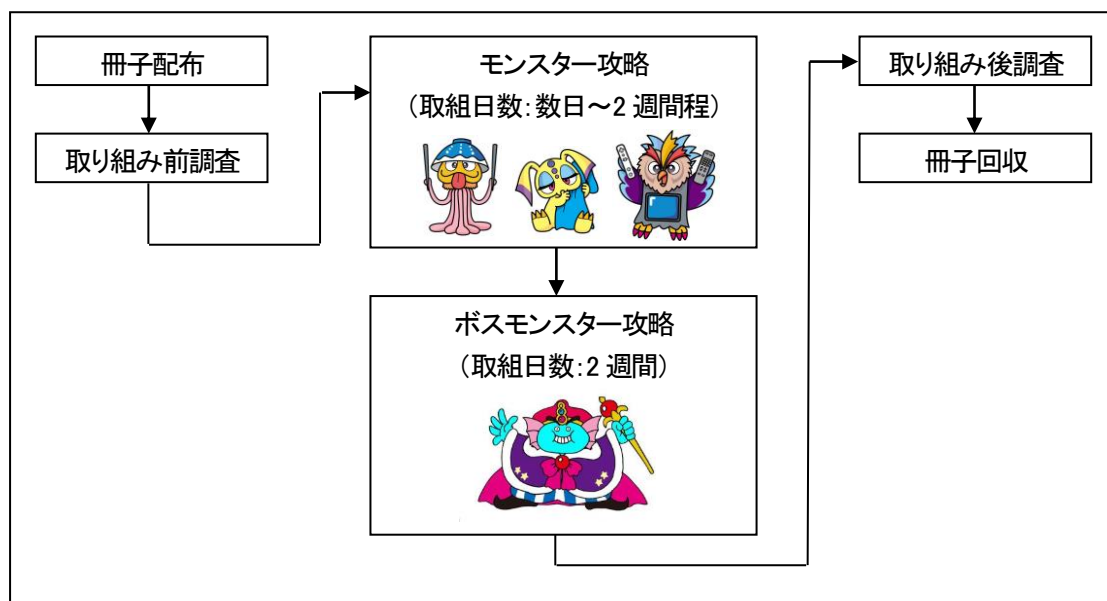


図2 取り組みの流れ

3 実施対象及び実施時期

市内の全小学校（19校）の1～2年生全員に対して、学校を通じて令和3年8月下旬に冊子を配布し、夏休み明けから取り組むことができるよう準備を整えた。11月上旬までに全校から冊子を回収している。

配布数2,018通に対して、令和3年11月30日現在の回収数は1,343通であり、回収率は66.7%であった（表1）。

表1 配布数及び回収数

対象	配布数	回収数	回収率
小学1～2年生	2,018通	1,343通	66.6%
小学1年生	1,035通	731通	70.6%
小学2年生	983通	612通	62.3%

4 実施方法

各小学校を通じて対象者に冊子を配布し、各家庭において早寝・早起き・朝ごはんの取り組みを実践するとともに、冊子「生活リズムモンスター攻略ブック」を記録する。

期日を設けて回収し、結果について集約を行い、分析・検証等を行った。

Ⅱ 日常の生活リズムの状況 — 取り組み後調査の結果から —

取り組みを終え、冊子を提出する時点の日常生活の状況について調査を行なった。

調査は、一日にテレビやビデオを見る時間、就寝時刻、起床時刻、朝食摂取の頻度、朝食の品数、朝食時の家族の会話の6項目で、それぞれ選択肢から回答を求めた。各項目については、表2のとおり。

表2 調査項目と選択肢

一日にテレビやビデオを見る時間 ・ほとんどみない ・1時間くらい ・2時間くらい ・3時間くらい ・4時間くらいか それよりもおおい	朝ごはんの食べる頻度 ・毎日食べる ・食べない日もある ・食べない日がほとんど ・いつも食べない
学校に行った日の夜、寝る時刻 ・8時30分より前 ・8時30分ごろ ・9時ごろ ・9時30分ごろ ・10時ごろ ・10時30分ごろかそれよりも後	朝ごはんの品数 ・5品かそれよりもおおい ・4品 ・3品 ・2品 ・1品
学校に行く日の朝、目がさめる時刻 ・6時より前 ・6時ごろ ・6時30分ごろ ・7時ごろ ・7時30分ごろかそれよりも後	朝食時の家族との会話 ・よく話をする ・まあまあ話をする ・あまり話をしない ・ぜんぜん話をしない

Ⅲ 生活リズムの変化 — 取り組み前・取り組み後調査の比較から —

取り組み前調査と取り組み後調査のすべてに回答のあった815名について、調査項目ごとに結果の比較を行い、今回の取り組みで子どもの生活リズムにどのような変化が生じているのかを検証した。

1 テレビやビデオを見る時間の変化

全体の27.7%で、テレビやビデオを見る時間が減少している。

取り組み前の回答のうち、3時間以上テレビやビデオを見ている子どもの51.7%で、取り組み後においてテレビやビデオを見る時間の減少傾向が見られた。全体においても27.7%の子どもが、テレビを見る時間が減少していた(表3)。

表3 テレビやビデオを見る時間(n=815)

単位:人

前 \ 後		ほとんど みない	1時間 くらい	2時間 くらい	3時間 くらい	4時間 くらい
		(70)	(271)	(311)	(131)	(32)
ほとんど みない	(40)	26	8	3	3	0
1時間	(250)	23	164	53	8	2
2時間	(316)	11	84	198	20	3
3時間	(153)	9	13	51	74	6
4時間	(56)	1	2	6	26	21

2 就寝時刻の変化

10時以降に就寝していた子どもの53.4%が早く寝るようになった。

「9時ごろ」までに就寝していた子どもの71.7%には就寝時刻に変化が見られなかったが、「9時30分ごろ」に就寝していた子どもの24.7%、「10時ごろ」以降に就寝していた子どもの53.4%が早く寝るようになっている。全体としては22.1%が以前より早く就寝するようになった。(表4)。

表4 就寝時刻(n=815)

単位:人

前 \ 後	8時30分 より前 (34)	8時30分 頃 (75)	9時頃 (293)	9時30分 頃 (319)	10時頃 (82)	10時30分 以降 (12)
8時30分 より前 (32)	22	4	2	3	1	0
8時30分頃 (67)	8	44	12	3	0	0
9時頃 (275)	1	20	202	45	7	0
9時30分頃 (295)	1	7	65	211	11	0
10時頃 (122)	1	0	12	48	56	5
10時30分 以降 (24)	1	0	0	9	7	7

3 起床時刻の変化

7時以降に起床していた子どもの50.0%が早く起きるようになった。

「7時ごろ」あるいはそれ以降に起床していた子どもの50.0%が、取り組み前に比べて早く起きるようになっている。

一方、「6時ごろ」以前に起床していた子どもの64.7%には、起床時刻に変化が見られず、28.9%で起床が遅くなる傾向にあった。また、「6時30分ごろ」に起床していた子どもの78.9%にも変化は見られなかった。(表5)。

表5 起床時刻(n=815)

単位:人

前 \ 後	6時より前 (87)	6時頃 (256)	6時30分頃 (406)	7時頃 (63)	7時30分頃 (3)
6時より前 (88)	55	27	4	2	0
6時頃 (255)	22	167	64	1	1
6時30分頃 (380)	10	54	300	16	0
7時頃 (90)	0	8	37	44	1
7時30分頃 (2)	0	0	1	0	1

4 朝食摂取の頻度の変化

ほとんどの子どもが朝食を毎日食べている。「食べない日もある」と答えた子どもの67.4%が「毎日食べる」ようになった。

取り組み前において、回答全体の93.7%にあたる764人の子どもが「毎日食べる」と回答しているため全体的に大きな変化は見られないが、取り組み前で「食べない日もある」と答えた子どものうち67.4%の子どもが、取り組み後では「毎日食べる」と回答している(表6)。

表6 朝食の頻度(n=815)

単位:人

前 \ 後		朝食の頻度			
		毎日食べる (793)	食べない日 もある (20)	食べない日 がほとんど (2)	いつも 食べない (0)
毎日食べる	(764)	759	5	0	0
食べない日も ある	(46)	31	15	0	0
食べない日が ほとんど	(4)	2	0	2	0
いつも 食べない	(1)	1	0	0	0

5 朝食の品数の変化

品数が1・2品だった子どもの55.8%が、品数を多く食べるようになった。

取り組み前に「4品」あるいは「5品」の朝食を食べていた子どもでは、68.8%に変化がなかった一方、「3品」を食べていた子どもでは、33.8%の子どもで品数が増えた。「1品」や「2品」の朝食を食べていた子どもになると55.8%で品数が増えており、全体では36.4%の子どもが以前より品数を増やした朝食を食べるようになった。(表7)。

表7 朝食の品数(n=815)

単位:人

前 \ 後	5品 (92)	4品 (219)	3品 (306)	2品 (154)	1品 (44)
5品	(62) 45	13	2	1	1
4品	(153) 22	103	24	2	2
3品	(272) 21	71	164	51	1
2品	(241) 4	25	101	105	6
1品	(87) 0	7	15	31	34

6 朝食時の親子の会話の変化

「ぜんぜん話さない」と答えた子どもの56.5%、「あまり話さない」と答えた子どもの51.9%で会話が増えた。

取り組み前からみて、回答全体の26.5%で朝食時の親子の会話が増えている。特に、「ぜんぜん話さない」と回答した子どもの56.5%、「あまり話さない」と回答した子どもの51.9%で会話が増えている(表8)。

表8 朝食時の親子の会話(n=815)

単位:人

前 \ 後		後			
		よく話す (212)	まあまあ話す (411)	あまり話さない (143)	ぜんぜん話さない (49)
よく話す	(169)	129	36	4	0
まあまあ話す	(363)	66	263	32	2
あまり話さない	(214)	13	98	86	17
ぜんぜん話さない	(69)	4	14	21	30