

I 白山市生活リズム向上プロジェクトについて

1 趣旨

メディアの多様化をはじめとして社会は急速に変化し続けている。これは子どもの生活も同様であり、社会全体の行動様式の変化に伴い、睡眠や食事など基本的な生活リズムに乱れが出てきていることが指摘されて久しい。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がるものである。

2 内容

冊子は、モンスター攻略記録、ボスモンスター攻略記録からなり、冊子の配布・回収時期に合わせて、取り組み前調査と取り組み後調査を実施できるよう二次元バーコードを設定してある。

・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、テレビや動画の視聴時間、就寝時刻、起床時刻、朝食摂取頻度、朝食摂取量、家族への挨拶等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14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

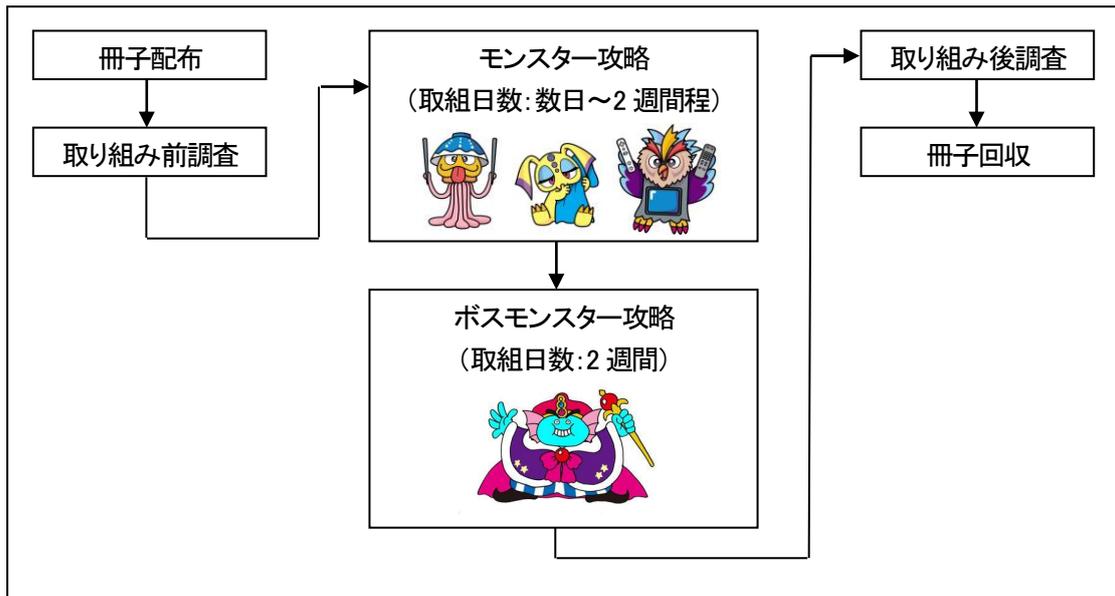


図2 取り組みの流れ

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5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1,992通に対して、令和5年11月25日現在の回収数は1,243通であり、回収率は62.4%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	1,992通	1,243通	62.4%
小学1年生	994通	662通	66.6%
小学2年生	998通	581通	58.2%

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調査

約4週間の取り組みにおいて、生活リズムの改善にどのような特徴があるかを確認するため、取り組みの前後において日常生活の状況について調査を行なった。

調査は、テレビや動画を見たりゲームをする時間、就寝時刻、起床時刻、日中の眠気、朝食摂取の頻度、朝食の品数、朝の挨拶の7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。

調査は冊子の配布・回収時期に合わせて、二次元バーコードを読み込み、冊子に記載の個別番号と合わせて送信してもらった。取り組み前・後ともに回答のあった件数は、435件であった。

表2 調査項目と選択肢

<p>一日にテレビや動画を見たり、ゲームをしたりする時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・30分より短い ・30分～1時間くらい ・1時間～2時間くらい ・2時間～3時間くらい ・3時間より長い 	<p>朝ごはんの食べる頻度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
<p>学校に行った日の夜、寝る時刻</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>朝ごはんの品数</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3品（ごはんだけ、パンだけなど） ・2品（ごはんのみそしる、パンとサラダなど） ・1品（ごはんのみそしるのみなど）
<p>学校に行く日の朝、起きる時刻</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6時より前 ・6時ごろ ・6時30分ごろ ・7時ごろ ・7時30分ごろかそれより後 	<p>朝、家族に元気よく挨拶する頻度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日する ・しない日もある ・しない日がほとんど ・いつもしない
<p>授業中、眠くなる頻度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・眠くなることはない ・たまに眠くなる ・眠いことが多い ・いつも眠い 	

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両方ともに回答のあった435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 テレビや動画を見たり、ゲームをしたりする時間の変化

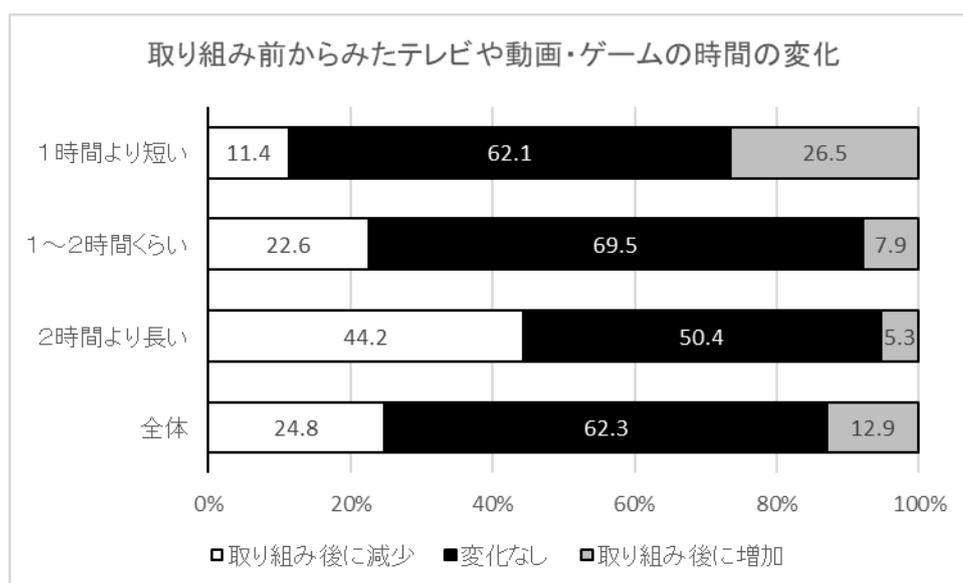
2時間を超えてテレビや動画、ゲームに時間をかけている子どもの44.2%でその時間が減少した。

取り組み前の回答のうち「2～3時間くらい」「3時間より長い」と回答した子どもの44.2%で、取り組み後においてテレビや動画、ゲームにかかる時間の減少傾向が見られた。全体においても24.8%の子どもがテレビ等にかかる時間が減少していた（表3）。

表3 テレビや動画を見たり、ゲームをしたりする時間（n=435）

単位：人

前\後	30分より短い (28)	30分～ 1時間くらい (125)	1～2時間 くらい (196)	2～3時間 くらい (66)	3時間より 長い (20)
30分より短い (16)	10	6	0	0	0
30分～1時間くらい (116)	15	72	28	1	0
1～2時間くらい (190)	2	41	132	13	2
2～3時間くらい (90)	0	5	34	45	6
3時間より長い (23)	1	1	2	7	12



2 就寝時刻の変化

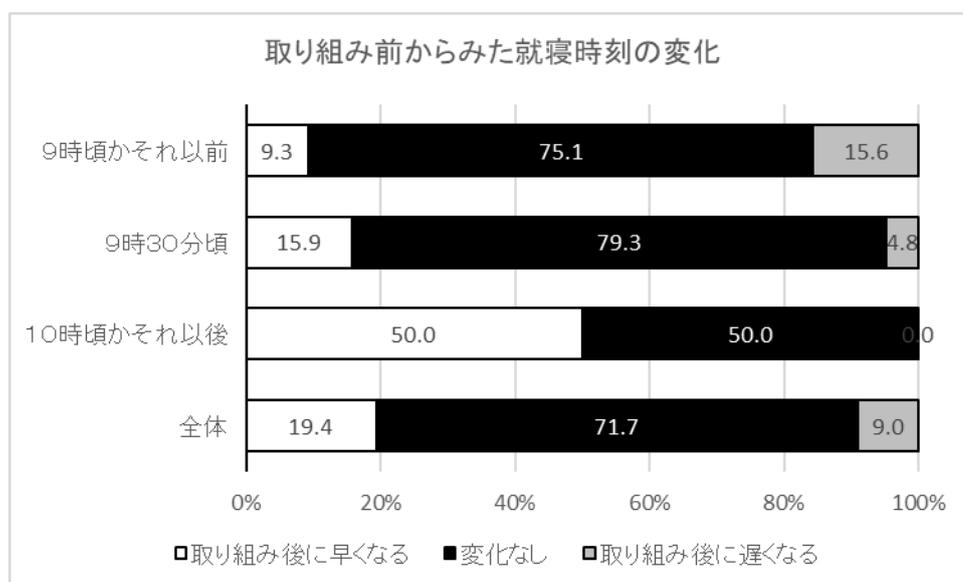
10時以降に就寝していた子どもの半数が早く寝るようになった。

「9時30分ごろ」までに就寝していた子どもの79.3%には就寝時刻に変化が見られないが、「10時ごろ」以降に就寝していた子どもの半数が早く寝るようになっている。全体としては19.4%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=434)

単位:人

前\後	8時30分 より前 (16)	8時30分頃 (42)	9時頃 (148)	9時30分頃 (174)	10時頃 (48)	10時30分 以降 (6)
8時30分より前 (13)	11	2	0	0	0	0
8時30分頃 (33)	4	25	4	0	0	0
9時頃 (159)	1	14	118	26	0	0
9時30分頃 (145)	0	1	22	115	7	0
10時頃 (69)	0	0	4	29	36	0
10時30分以降 (15)	0	0	0	4	5	6



3 起床時刻の変化

7時以降に起床していた子どもの35.7%が早く起きるようになった。

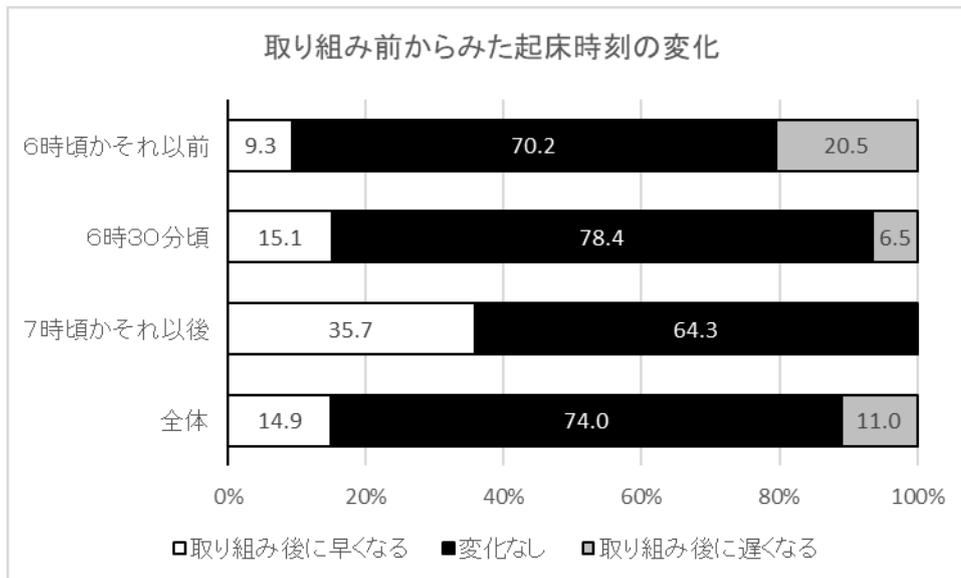
「7時ごろ」あるいはそれ以降に起床していた子どもの35.7%が、取り組み前に比べて早く起きるようになっている。

一方、「6時ごろ」以前に起床していた子どもの70.2%には、起床時刻に変化が見られず、20.5%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78.4%にも変化は見られなかった（表5）。

表5 起床時刻 (n=435)

単位:人

前\後	6時より前 (34)	6時頃 (133)	6時30分頃 (223)	7時頃 (44)	7時30分 以降 (1)
6時より前 (21)	17	3	0	1	0
6時頃 (140)	15	96	27	2	0
6時30分頃 (232)	2	33	182	15	0
7時頃 (41)	0	1	14	26	0
7時30分以降 (1)	0	0	0	0	1



4 授業中に眠くなる頻度の変化

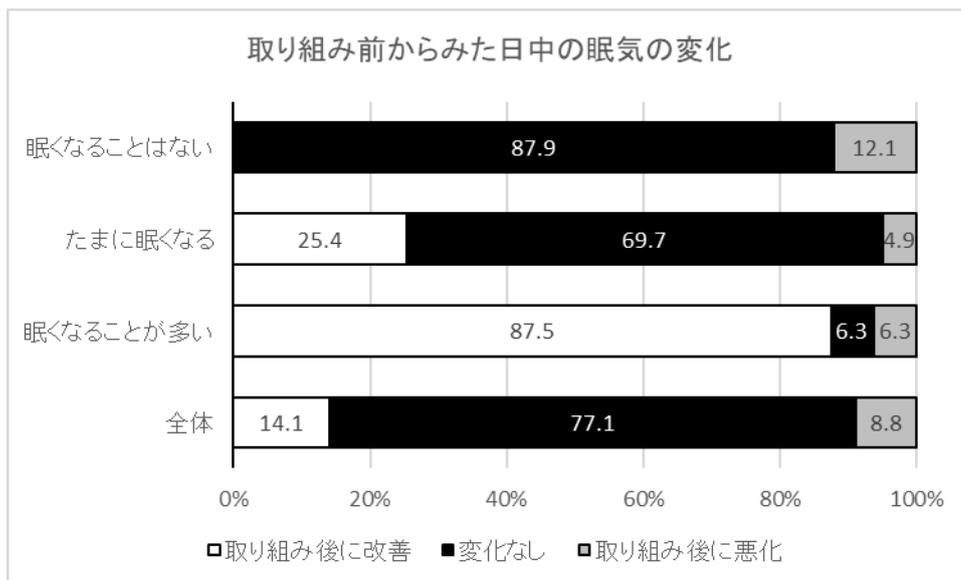
「たまに眠くなる」子どもの25.4%に改善が見られた。

取り組み前において「たまに眠くなる」と回答した子どもの25.4%が取り組み後に「眠くなることはない」と回答している。取り組み前に「眠いことが多い」「いつも眠い」と答えた子ども16人のうち、14人が取り組み後に眠くなる頻度が減ったと回答している(表6)。

表6 授業中眠くなる頻度 (n=433)

単位:人

前\後	眠くなることはない (251)	たまに眠くなる (167)	眠くなることが多い (12)	いつも眠い (3)
眠くなることはない (232)	204	28	0	0
たまに眠くなる (185)	47	129	7	2
眠くなることが多い (10)	0	8	1	1
いつも眠い (6)	0	2	4	0



5 朝食の頻度の変化

ほとんどの子どもが朝食を毎日食べている。

取り組み前において、回答全体の95.4%にあたる414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「毎日食べる」以外の回答をした子ども20人のうち13人が、取り組み後では朝食の頻度が増加したと回答している（表7）。

表7 朝食の頻度（n=434）

単位：人

前\後	毎日食べる (423)	食べない日も ある (9)	食べない日が ほとんど (1)	いつも食べない (1)
毎日食べる (414)	410	4	0	0
食べない日もある (18)	12	5	1	0
食べない日がほとんど (1)	1	0	0	0
いつも食べない (1)	0	0	0	1

6 朝食の品数の変化

品数が1品だった子どもの54.9%が、品数を多く食べるようになった。

取り組み前に「3品」の朝食を食べていた子どもでは、89.7%で変化がなかったが、「2品」を食べていた子どもの34.3%の子どもで品数が増えた。「1品」の朝食を食べていた子どもになると54.9%で品数を増やした朝食を食べるようになった。(表8)。

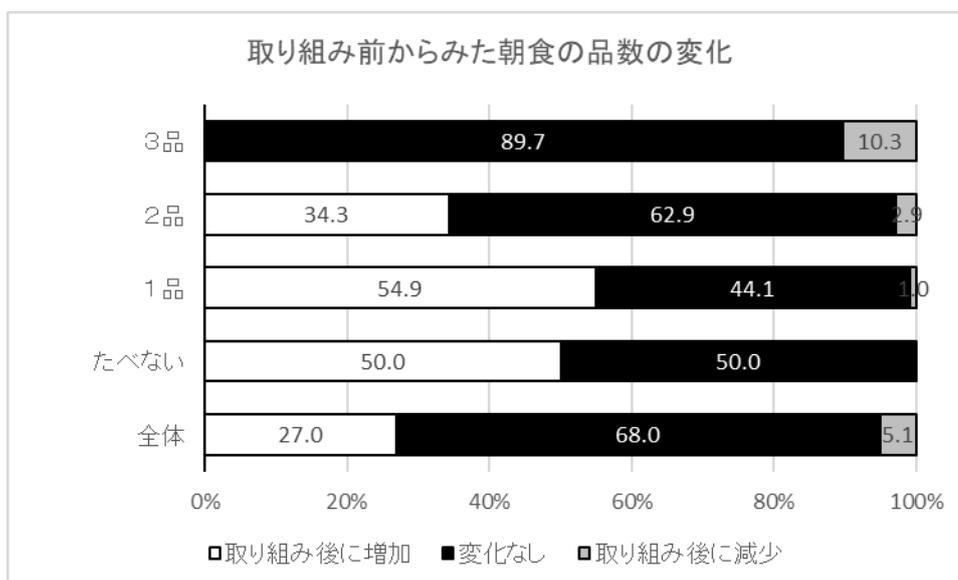
品数の例

- 3品：ごはんたまごやきとみそしるなど
- 2品：ごはんのみそしる、パンとサラダなど
- 1品：ごはんだけ、パンだけなど

表8 朝食の品数 (n=434)

単位:人

前\後	3品 (207)	2品 (175)	1品 (50)	たべない (2)
3品 (155)	139	16	0	0
2品 (175)	60	110	5	0
1品 (102)	7	49	45	1
たべない (2)	1	0	0	1



7 家族にあいさつする頻度の変化

あいさつをする習慣のなかった子どもの61.8%であいさつが増えた。

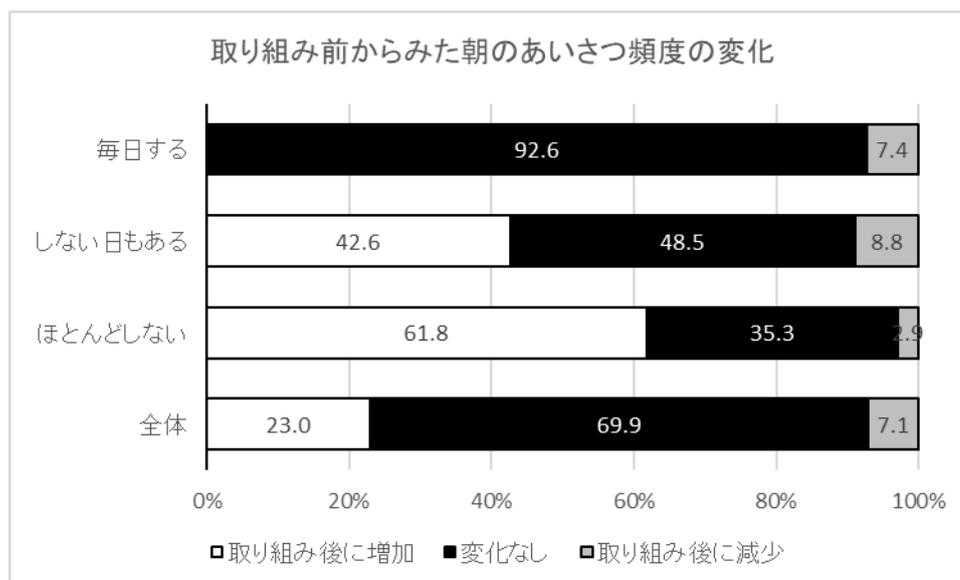
取り組み前において家族へのあいさつを「しない日がほとんど」「いつもしない」と答えた子どもの61.8%であいさつの頻度が増えた。

また、「しない日もある」子どもの42.6%が毎日あいさつをするようになった（表9）。

表9 家族にあいさつする頻度（n=435）

単位：人

前\後	毎日する (288)	しない日もある (100)	しない日がほとんど (40)	いつもしない (7)
毎日する (231)	214	13	4	0
しない日もある (136)	58	66	11	1
しない日がほとんど (46)	11	13	20	2
いつもしない (22)	5	8	5	4



IV 取り組みの後の子どもおよび家族からのコメント

取り組みを終えて感じたことを自由記述で記入してもらった。

「おもしろかった」「たのしかった」という感想が多くあるが、子ども、家族とも生活リズムが整うことで気づいた点に触れる感想も多くある。代表的なものを掲載する。

(子どもからのコメント)

「たたくてみ、
早ね早あきごはんを食べることを
もっとたいせつにしようと思った。」

「わたしは、8時はんねる、てきめたけど、8時はん
よりも、おそくなることがあるので今から、きちんと
8時はんねようとおもいます。早ね早あきごはん
がたいせつななな、と思いました。」

「じいさんのまろくをみるとこんだけ
しかやってなかったのかとしかこんだけ
やったんはなしわかるのでしてよかたな
と思いました。」

「まえもできたけど、リズムモンスターを
やりますますできるようになりました。これから
も、きそくただしせいかわをこころかけたい
です。」

ぐっすりおてはやあま。
しっかりあさごはん。
けんこってき。
それか^ら思^いもっ^つぐ^けた^いな^と
思^いま^{した}。

あま、はやくおき
れ^るよ^うにな^った[。]

(家族からのコメント)

最初は興味なさそうでしたが、1度モンスターを倒すと楽しくなるのか、次のモンスターを早く倒したくて昔年は早起きを頑張ったり、朝ご飯もいつもはパンだけとかでしたが、おかずも食べてくれるようになりました。毎日の生活にゲームを加えるだけでこんなに頑張ってくれるんだとゲームの力は凄いなと思いました。取り組みは終了しましたが引き続き生活リズムを整えられるように親子で頑張りたいと思います。

「モンスターをにおす」という設定が面白かったようで、毎日自ら進んで記入していました。そのうち、「モンスターを早くにおしなさいから」と、早く寝たり、早く起きたりすることもありました。定期的にこのような取り組みがあると生活習慣を見直すきっかけになるので良いと思います。

これを始めてから、自分で目覚まし時計をセットし、朝起きてくるようになりました。朝ごはんもしっかり食べ機嫌も良く、とても驚いています。モンスター攻略が終わっても、毎日続けていてそれが習慣になつた様子です。この活動のおかげです。

本人も親も時間を意識できたり、朝食に
みどり1品入れなま'としたりと、普段、心加減に
なっていたことが見直せました。
一番おぼたことは朝元気にあいつを返してくれる
ようにしたことです。今後も続けていきたいです。

この本を通じて、朝ごはんを食べる事の
大切さや、早寝早起きを実践する事や、
1日の活動に早い響^{影響}があるのが実感できた
ようです。今後も生活リズムを守って行きたいです。

きちんと自分の生活を日記記録して、1年生の頃よりも自主的に
取り組む姿に成長を感じました。
食事の面では、あかのなま・きいろのなま・みどりのなまは
気をつけながら、日々の献立をいっしょに考えてくれて、素直だなと思
います。親子でいっしょに楽しい時間を過ごせて、貴重な
体験となりました。