

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げるものである。

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

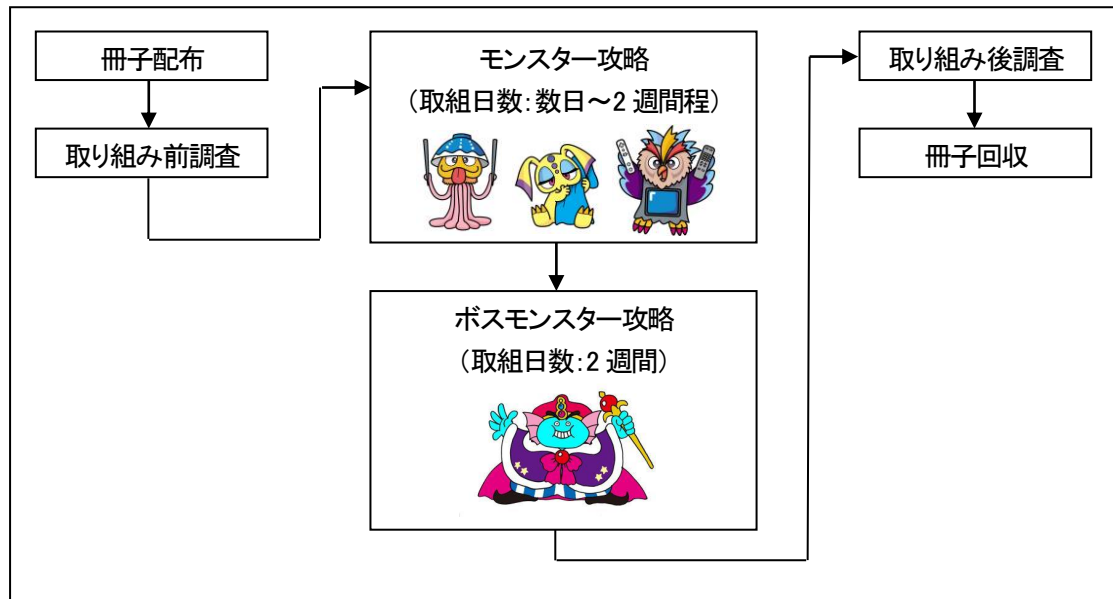


図2 取り組みの流れ

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6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2,031通に対して、令和6年11月29日現在の回収数は1,180通であり、回収率は58.1%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	2,031通	1,180通	58.1%
小学1年生	1,037通	637通	61.4%
小学2年生	994通	543通	54.6%

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、399件であった。

表2 調査項目と選択肢

一日にテレビや動画を見たり、ゲームをしたりする時間 ・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	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 ・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）
学校に行く日の朝、起きる時刻 ・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、家族に元気よく挨拶する頻度 ・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
授業中、眠くなる頻度 ・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 ①

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 399 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

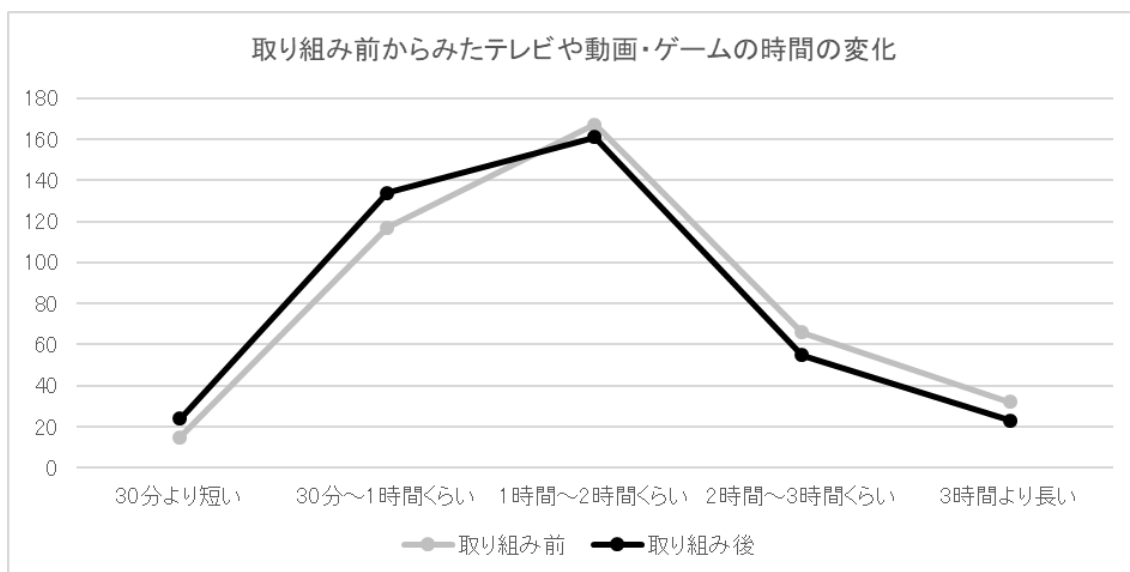
テレビやゲームにかける時間について、2 時間を超える子どもが減少し、1 時間未満の子どもが増加した。

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」と回答した子どもが取り組み後にはやや減少し、「30 分より短い」「30 分から 1 時間くらい」と回答した子どもがやや増加した（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=397）

単位：人

	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
取り組み前	15 (3.8%)	117 (29.5%)	167 (42.1%)	66 (16.6%)	32 (8.1%)
取り組み後	24 (6.0%)	134 (33.8%)	161 (40.6%)	55 (13.9%)	23 (5.8%)



2 就寝時刻の変化

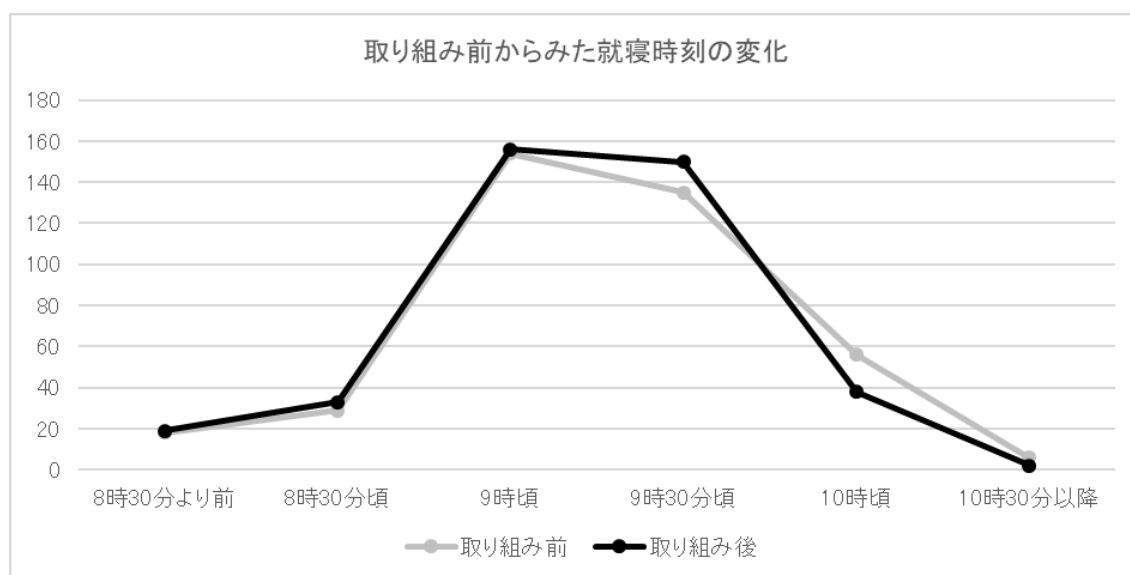
10時以降に就寝していた子どもの数が減少した。

「10時ごろ」以降に就寝していた子どもが減少し、「9時30分ごろ」に就寝する子どもが増加した。「9時ごろ」より前の就寝では変化はほとんどない（表4）。

表4 就寝時刻（n=398）

単位：人

	8時30分 より前	8時30分頃	9時頃	9時30分頃	10時頃	10時30分 以降
取り組み前	18（4.5%）	29（7.3%）	154（38.7%）	135（33.9%）	56（14.1%）	6（1.5%）
取り組み後	19（4.8%）	33（8.3%）	156（39.2%）	150（37.7%）	38（9.5%）	2（0.5%）



3 起床時刻の変化

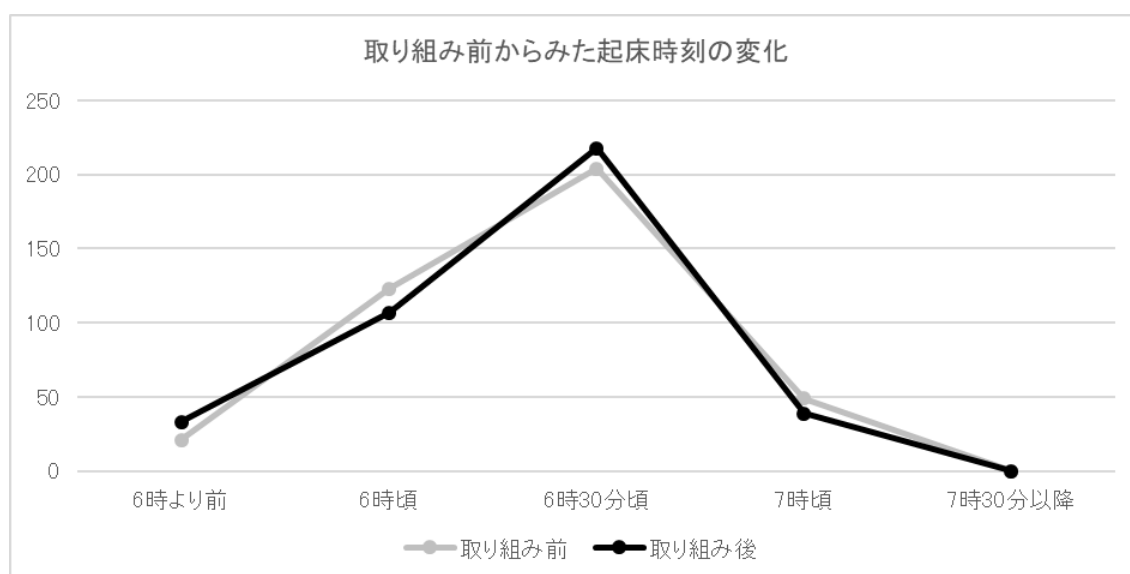
7時頃および6時頃に起床していた子どもの数が減少し、それぞれ30分早い時間帯の起床が増加した。

「7時ごろ」に起床していた子どもが減少し、「6時30分ごろ」に起床する子どもが増加した。また、「6時ごろ」に起床していた子どもが減少し、「6時より前」に起床する子どもが増加した（表5）。

表5 起床時刻（n=397）

単位:人

	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分以降
取り組み前	21（5.3%）	123（31.0%）	204（51.4%）	49（12.3%）	0（—%）
取り組み後	33（8.3%）	107（27.0%）	218（54.9%）	39（9.8%）	0（—%）



4 授業中に眠くなる頻度の変化

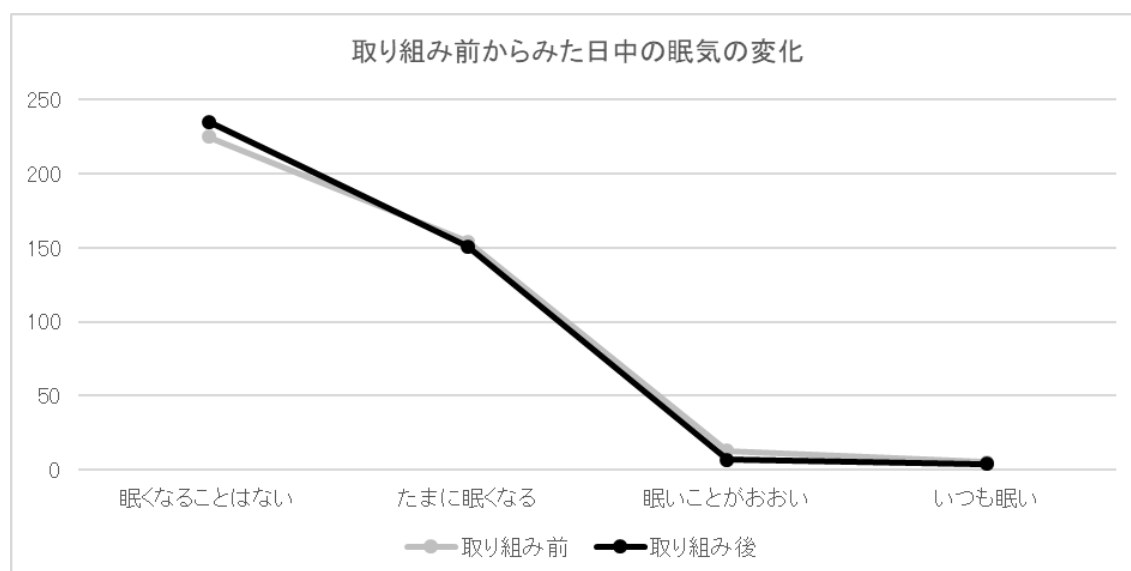
「眠くなることはない」子どもの数がやや増加した。

取り組みの前後でほとんど変化はないが、「眠くなることはない」の回答がやや増加している（表6）。

表6 授業中眠くなる頻度（n=397）

単位：人

	眠くなることはない	たまに眠くなる	眠いことがおおい	いつも眠い
取り組み前	225（56.7%）	154（38.8%）	13（3.3%）	5（1.3%）
取り組み後	235（59.2%）	151（38.0%）	7（1.8%）	4（1.0%）



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95.0%にあたる377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、「食べない日もある」とした回答がやや減少し「毎日食べる」の回答がやや増加した（表7）。

表7 朝食の頻度（n=397）

単位：人

	毎日食べる	たべない日もある	たべない日がほとんど	いつもたべない
取り組み前	377（95.0%）	18（4.5%）	2（0.5%）	0（—%）
取り組み後	386（97.2%）	9（2.3%）	2（0.5%）	0（—%）

6 朝食の品数の変化

品数が1品だった子どもが減少し、3品食べる子どもが大幅に増加した。

取り組み前に「1品」だった子どもが減少し、取り組み後では「3品」の朝食を食べていた子どもが大幅に増加した（表8）。

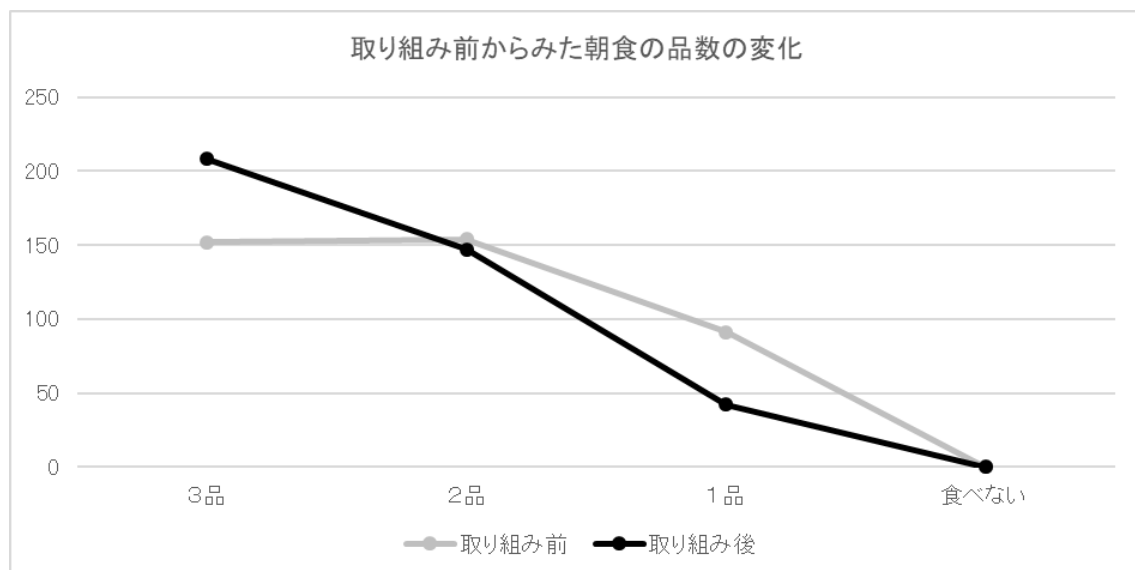
品数の例

- 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=397）

単位：人

	3品	2品	1品	食べない
取り組み前	152（38.3%）	154（38.8%）	91（22.9%）	0（—%）
取り組み後	208（52.4%）	147（37.0%）	42（10.6%）	0（—%）



7 家族にあいさつする頻度の変化

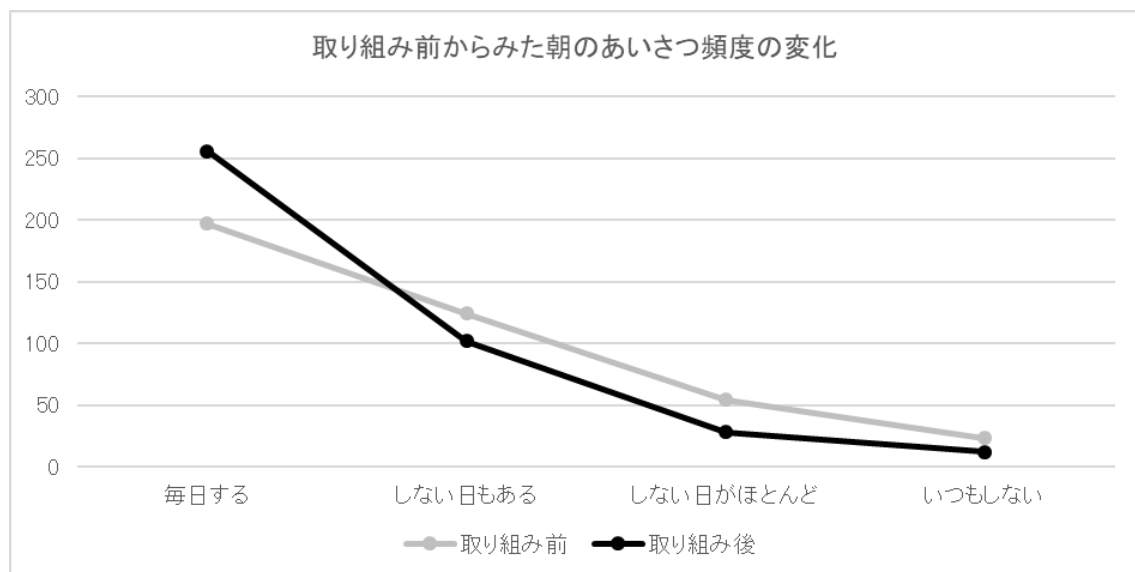
あいさつを毎日する子どもが大幅に増加した。

取り組み前において家族へのあいさつを「しない日もある」「しない日がほとんど」「いつもしない」と答えた子どもはそれぞれ減少し、「毎日する」子どもが大幅に増加した（表9）。

表9 家族にあいさつする頻度（n=398）

単位：人

	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
取り組み前	197（49.5%）	124（31.2%）	54（13.6%）	23（5.8%）
取り組み後	256（64.3%）	102（25.6%）	28（7.0%）	12（3.0%）



Ⅳ 生活リズムの変化 ②

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 399 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

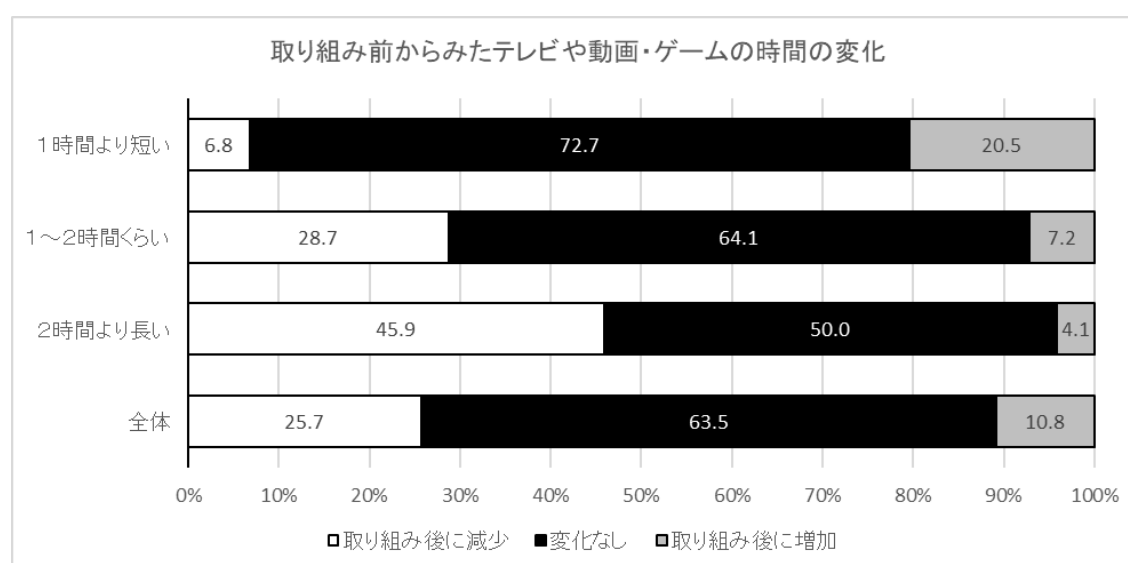
2 時間を超えてテレビや動画、ゲームに時間をかけている子どもの 45.9%でその時間が減少した。

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 45.9%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 25.7%の子どもがテレビ等にかかる時間が減少していた（表 10）。

表 10 テレビや動画を見たり、ゲームをしたりする時間（n=397）

単位：人

前\後	30 分より短い (24)	30 分～ 1 時間くらい (134)	1～2 時間 くらい (161)	2～3 時間 くらい (55)	3 時間より 長い (23)
30 分より短い (15)	12	3	0	0	0
30 分～1 時間くらい (117)	9	84	21	3	0
1～2 時間くらい (167)	3	45	107	10	2
2～3 時間くらい (66)	0	2	28	32	4
3 時間より長い (32)	0	0	5	10	17



2 就寝時刻の変化

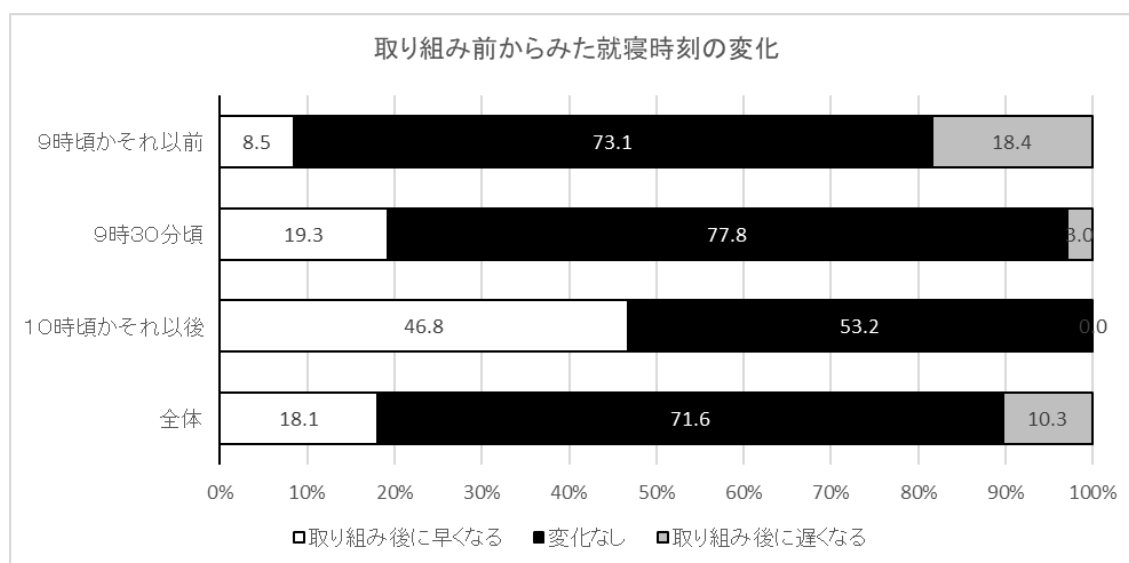
10時以降に就寝していた子どもの46.8%が早く寝るようになった。

「9時30分ごろ」までに就寝していた子どもの75.0%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46.8%が早く寝るようになっている。全体としては18.1%が以前より早く就寝するようになった（表11）。

表11 就寝時刻（n=398）

単位：人

前\後	8時30分 より前 (19)	8時30分頃 (33)	9時頃 (156)	9時30分頃 (150)	10時頃 (38)	10時30分 以降 (2)
8時30分より前 (18)	15	3	0	0	0	0
8時30分頃 (29)	3	15	11	0	0	0
9時頃 (154)	0	14	117	23	0	0
9時30分頃 (135)	0	1	25	105	4	0
10時頃 (56)	1	0	3	21	31	0
10時30分以降 (6)	0	0	0	1	3	2



3 起床時刻の変化

7時以降に起床していた子どもの40.8%が早く起きるようになった。

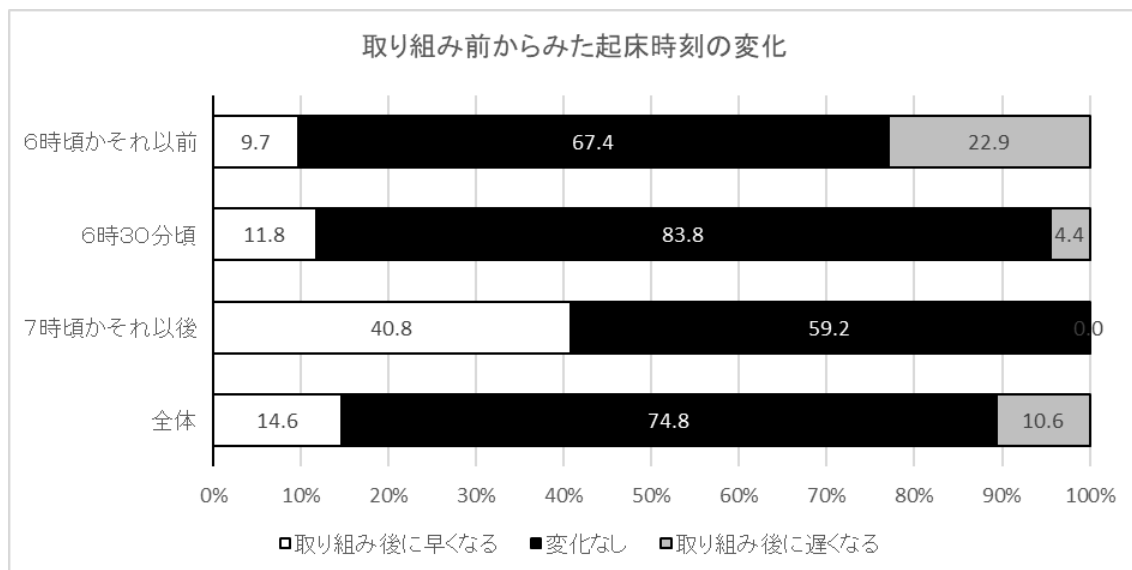
「7時ごろ」あるいはそれ以降に起床していた子どもの40.8%が、取り組み前に比べて早く起きようになっている。

一方、「6時ごろ」以前に起床していた子どもの67.4%には、起床時刻に変化が見られず、22.9%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83.8%にも変化は見られなかった（表12）。

表12 起床時刻（n=397）

単位:人

前\後	6時より前 (33)	6時頃 (107)	6時30分頃 (218)	7時頃 (39)	7時30分 以降 (0)
6時より前 (21)	17	4	0	0	0
6時頃 (123)	14	80	28	1	0
6時30分頃 (204)	2	22	171	9	0
7時頃 (49)	0	1	19	29	0
7時30分以降 (0)	0	0	0	0	0



4 授業中に眠くなる頻度の変化

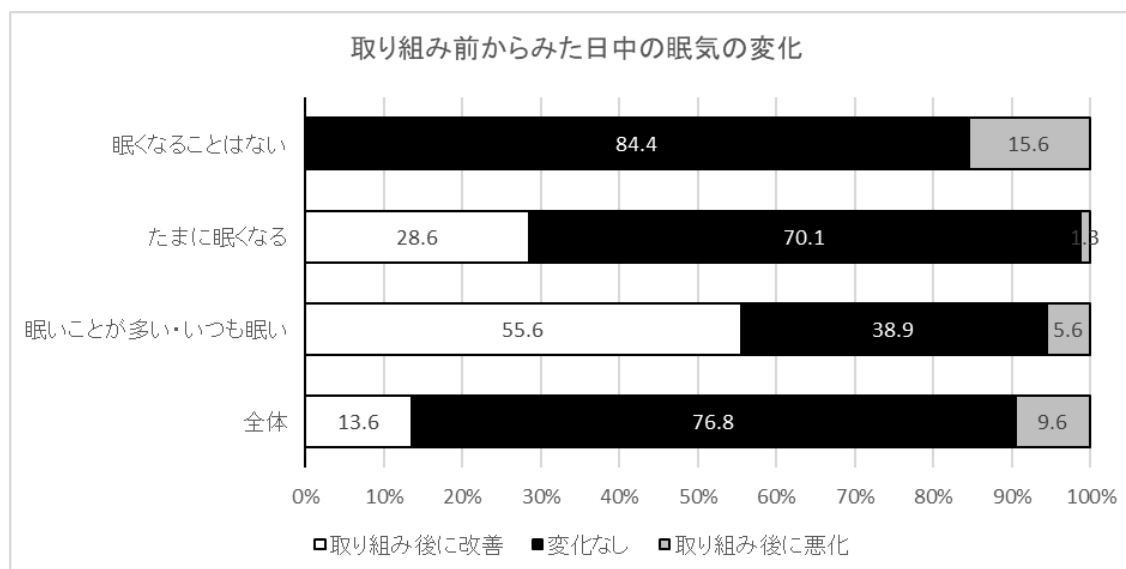
「たまに眠くなる」子どもの28.6%に改善が見られた。

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28.6%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18人のうち、10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13)。

表 13 授業中眠くなる頻度 (n=397)

単位:人

前\後	眠くなる ことはない (235)	たまに眠く なる (151)	眠いことが 多い (7)	いつも眠い (4)
眠くなることはない (225)	190	34	0	1
たまに眠くなる (154)	44	108	1	1
眠いことが多い (13)	0	6	6	1
いつも眠い (5)	1	3	0	1



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 95.0%にあたる 377 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 11 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 14）。

表 14 朝食の頻度（n=397）

単位：人

前\後	毎日食べる (386)	食べない日も ある (9)	食べない日が ほとんど (2)	いつも食べない (0)
毎日食べる (377)	376	1	0	0
食べない日もある (18)	10	7	1	0
食べない日がほとんど (2)	0	1	1	0
いつも食べない (0)	0	0	0	0

6 朝食の品数の変化

品数が1品だった子どもの58.2%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、92.1%で変化がなかったが、「2品」を食べていた子どもの37.0%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58.2%で品数を増やした朝食を食べるようになった。(表15)。

品数の例

3品：ごはんとたまごやきとみそしるなど

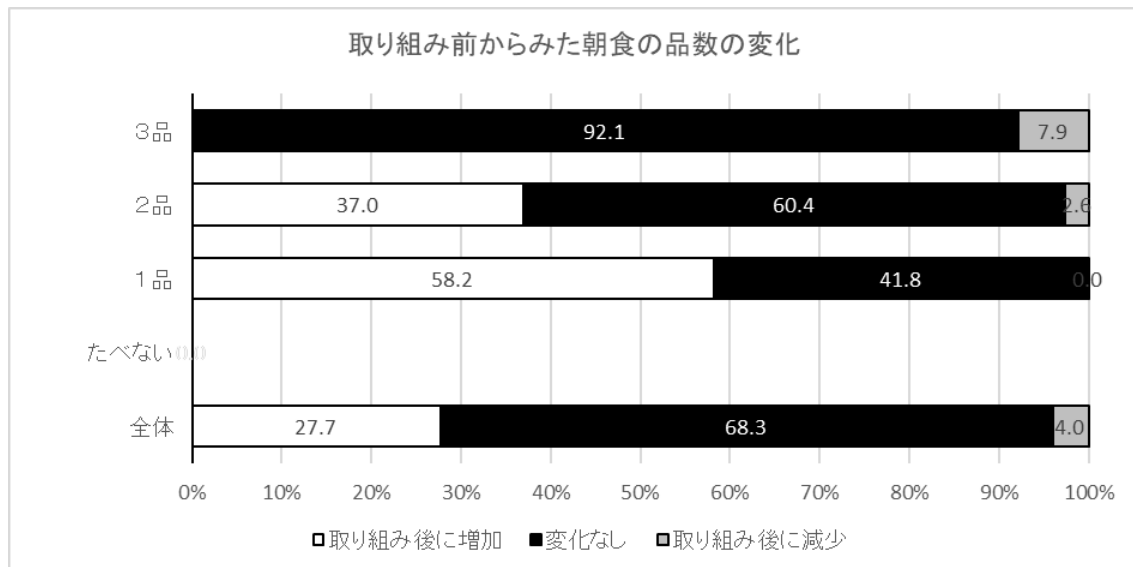
2品：ごはんのみそしる、パンとサラダなど

1品：ごはんだけ、パンだけなど

表15 朝食の品数 (n=397)

単位:人

前\後	3品 (208)	2品 (147)	1品 (42)	たべない (0)
3品 (152)	140	12	0	0
2品 (154)	57	93	4	0
1品 (91)	11	42	38	0
たべない (0)	0	0	0	0



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68.8%であいさつが増えた。

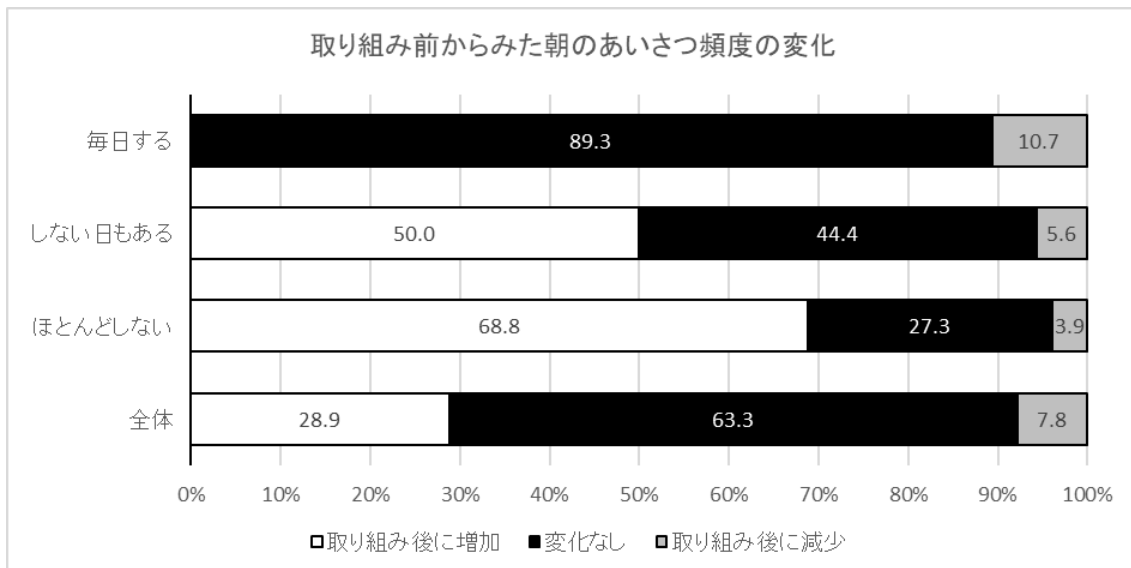
取り組み前において家族へのあいさつを「しない日がほとんど」「いつもしない」と答えた子どもの68.8%であいさつの頻度が増えた。

また、「しない日もある」子どもの半数が毎日あいさつをするようになった（表16）。

表 16 家族にあいさつする頻度（n=398）

単位：人

前\後	毎日する (256)	しない日もある (102)	しない日がほとんど (28)	いつもしない (12)
毎日する (197)	176	20	1	0
しない日もある (124)	62	55	7	0
しない日がほとんど (54)	15	24	12	3
いつもしない (23)	3	3	8	9



V 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)

ヨフカシー、ネボ~~ラータベ~~ネーゼはかん
たんにお世話だけど、ホスのバット・リズムには
2しゅうかんかいてですこし大へんでした。でも
早く、早おき、し、かり朝ごはんをする、食べる
は、とてもよくないさういふことがありません。
これから、かきく(かきく)いふことがありません。

たたかってみたら9じとかにねるくせが
ついたかもしれないからこれから
9じにねることをかんはるごとか
だいじだともいいました。たたか
ってみてたのしかったてああさご
はんをいらいだべれてけんきになりました。

たたかってみていさんをしなから
数字をかきくことがむずかしかった
です。1日の生活がいつもより楽しく
なった感じがしました。

ミスターは、すこしむずかしかった
けどリズムハモスターをした今
といをみることがふえまし
た。

「いまもはやおきかく世に、
なっていてや、てよめたし、
おもしろい。」

「まいにちはやあはれお
きおしたる、さちか
かったでね。」

(家族からのコメント)

「モンスターを倒すという目標に向かって楽しく
生活リズムを整える事ができたようです。
とくに良いと感じた事は、朝元気にあいさつを
してくれるようになった事です。
親子で日々の生活習慣を見直す良いきっかけになりました。」

「倒したいというゲーム感覚が良かった事で行動の動機付け
になり意欲的でした。
生活をふりかき入眠の際、リビングで寝るため
明るく生活音に問題がなくなり、いことにあらためて
笑いはけました。子供もその中で話ができ良かったと
思います。また、学校でたよりをいけるようになった(アンケート等)
親としても反省するきっかけ期間でした。」

「毎朝「早寝早起き朝ごはん」を意識して行動できて
いたかと思います。親としても、朝食の栄養バランスを
考え直すきっかけにもなりました。この取り組みを通して
学んだことを、今後ともつなげていけるよう、声かけ等と
大切にしたいと思っています。」

この取り組みのおかげで、自主的に生活リズムを意識するようになったと思います。今までは、朝ごはんを3品以上食べることがあまりなかったのですが、今では、赤・黄・緑の食品に気を付けるようになりました。この取り組みが終わっても継続できるように声かけしていきたいと思います。

いつも夜は遅めに寝ていましたが、ゲームのように頑張ることで、本人が早く寝ないと！と意識していたのが良かったと思います。朝食も、1品を食べるのがやっとなが、少しずつ3種類食べてくれるようになりました。親もごはんを意識して用意できたのが良かったです。子供とテレビの勉強もしながら楽しく取り組みました。

生活リズムモニターをやるようになってからは、「モニターちゃんも早く寝ないと」とか「朝もいっぱい食べんよん」など親に言われなくても、自分から色々なことに前向きな姿勢が見られるようになりました。親に言われて通りに動くような娘だったのが、この攻略ブックをきっかけに少し変わったのかなと思いました。