

【平成26年度 山形県小児保健会委託研究】

小・中連携による生活リズム改善の取り組み

～ 電子メディアセルフコントロール力を育てていくために ～

○山形市立大曾根小学校 養護教諭 原田 誠子
西山形小学校 養護教諭 黒澤 恵美
村木沢小学校 養護教諭 富田 明美
第八中学校 養護教諭 丹野 美紀

1 はじめに

山形市西部地区小中学校（西山形小学校、村木沢小学校、大曾根小学校、第八中学校）では、昭和58年度、八中学区の子どもたちの抱える課題を共有し、その解決のため小中間・小小間の連携を充実させることを目的に八中学区小中連絡会（西山会）が発足された。平成20年度、養護教諭部会にて不登校生徒のテレビ、ゲーム漬けの生活が話題となり、平成21年度子ども達の生活リズムの実態把握を目的に小中生活リズムアンケート調査を実施。結果、テレビ・ゲーム漬けの子ども達の姿が浮き彫りとなり、改善に向けて各校それぞれの取り組みが開始された。しかし、子どもたちを取り巻く電子メディア環境（テレビ、DVD、電子ゲーム、パソコン等）は、ますます進歩多様化していく中で、長時間接触による依存化傾向や生活リズムの乱れの改善は大変難しく、効果的な指導はどうあるべきかが大きな課題となった。平成23年度、9年間を見通し子ども達の健やかな成長を育むためには、小中間の生活リズムの問題点をより明確化し情報を共有化すること、地域・家庭・学校で連携を図り生活リズムの大切さについて啓蒙していく必要があること、子ども達が将来的にも電子メディアとじょうずにつきあいセルフコントロールしながら自らの生活リズムを整えていくことはこれからの時代に不可欠であり、そのための指導には各校での単発的な取り組みで終わるのではなく、小中9年間という長いスパンで共有した指導の必要性があると考え、西部地区小中合同学校保健委員会を立ち上げ小中連携による活動を進めていくことになった。平成23年度より毎年秋に西部地区小中合同学校保健委員会が開催され小中生活リズムアンケート結果を基に情報の共有化を図り課題解決に向けての話し合いが行われ、小中連携による生活リズム改善の取り組みを継続的に行っている。

2 目的

本研究では、平成23年度から平成26年度までの小中合同学校保健委員会を中心とした4年間の取り組みについてまとめ、問題点や課題を考察する。

子どもたちの電子メディアセルフコントロール力を育み、生活リズム改善を図るための小中連携による9年間を通しての効果的な指導方法をさぐる。

3 研究の方法

- (1) 西部地区小中合同生活リズムアンケート調査結果（H23～26）
 - ・小中一斉アンケート結果から見えてきた課題の把握
- (2) 西部地区小中合同学校保健委員会話し合い内容とその後の取り組み
- (3) 平成26年度
 - 生活リズム改善のための小中連携による具体的取り組み

4 調査結果

(1) 西部地区小中合同生活リズムアンケート調査結果

西部地区小中合同一斉アンケート実施時期：毎年5月 平日1週間の生活の様子

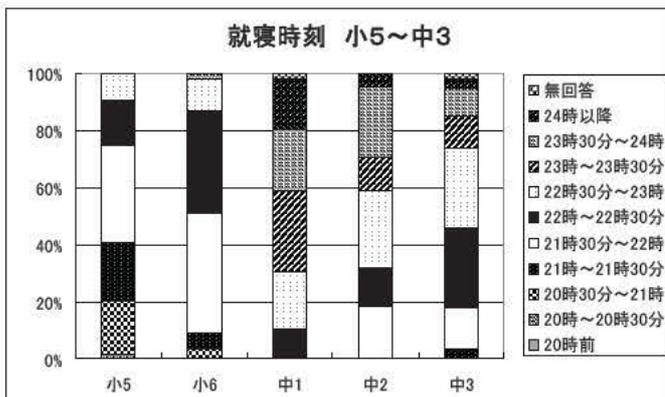
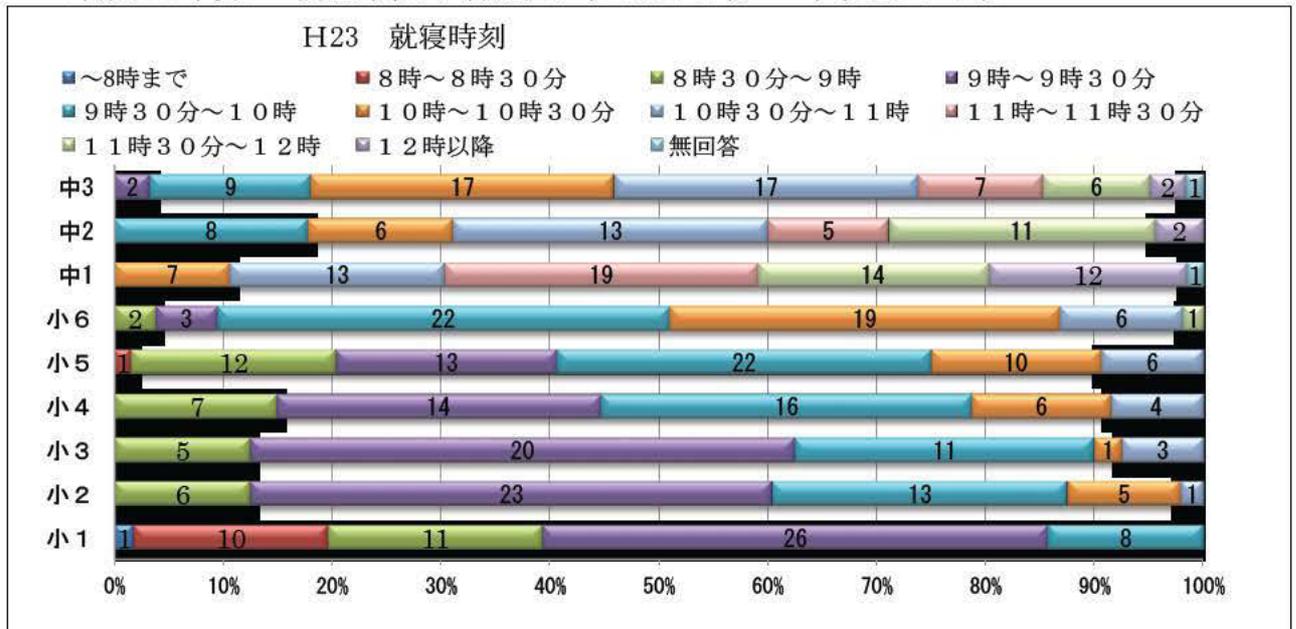
調査内容：就寝時刻・起床時刻・テレビ視聴時間・ゲーム(電子)やパソコンの使用時間・朝ごはん・朝、夜の歯みがき

追加調査項目：H24～電子メディア使用時の家庭でのルールの有無

H26～電子メディア心配な事

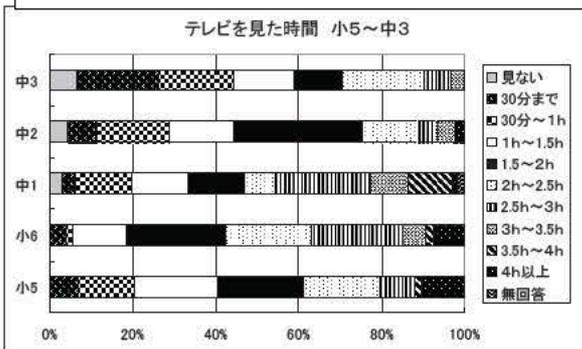
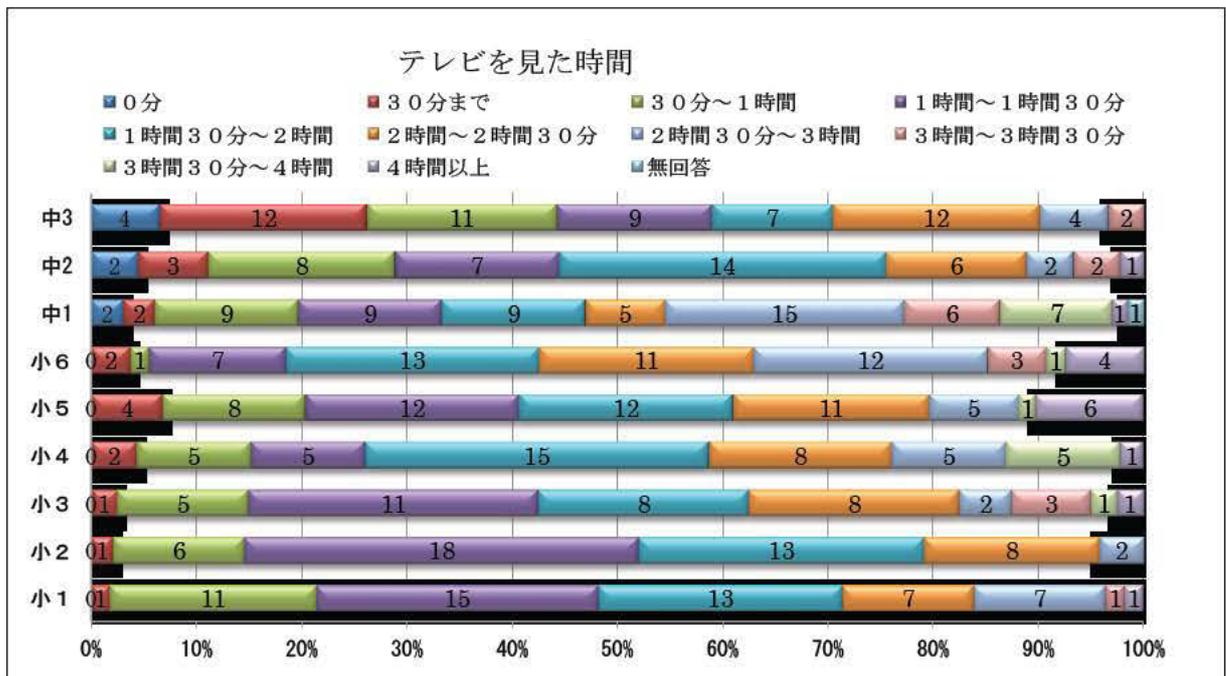
・アンケート結果は、毎年西部地区小中合同学校保健委員会の資料とし報告している。

<平成23年度> 調査対象：西部地区小学生280名・中学生173名

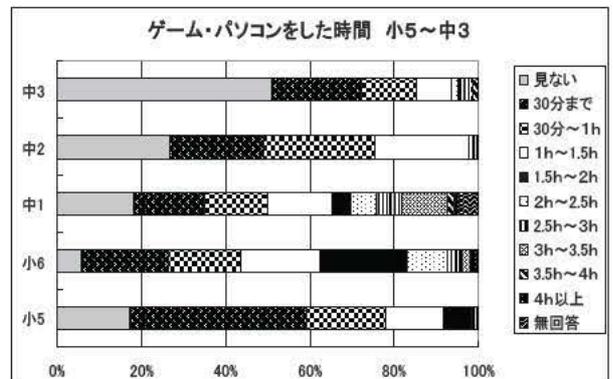


・小学校低学年から高学年になるにつれ寝る時刻が遅くなっている傾向がみられた。

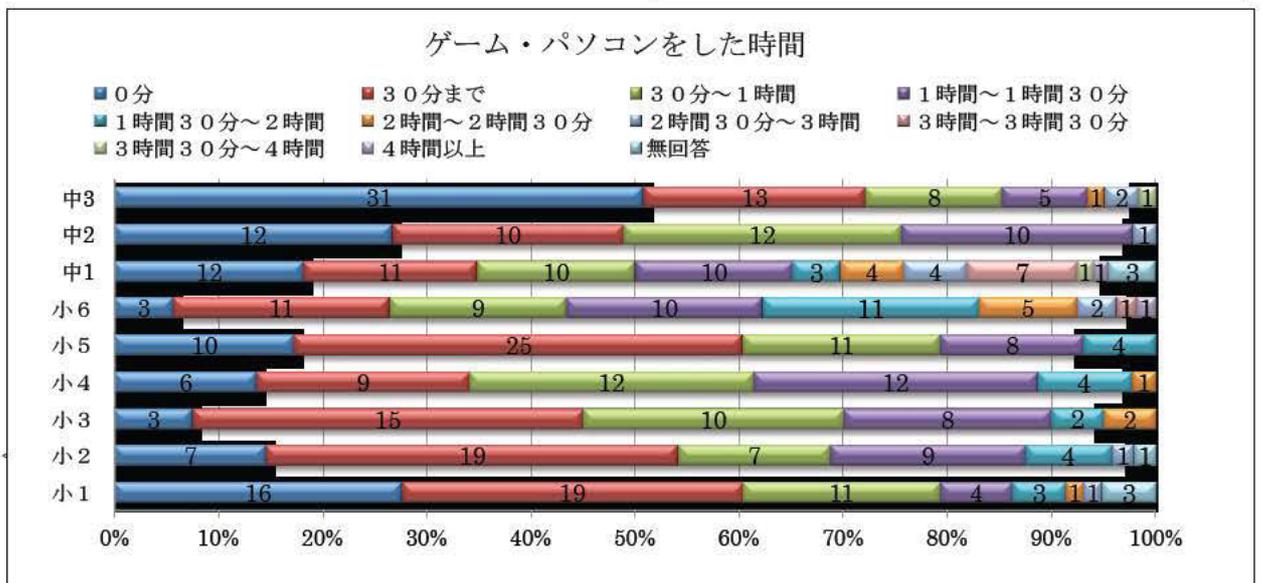
・小6から中1の就寝時刻が大きく変わり就寝時刻が遅くなっている。小6は10時以降、中1は11時以降の就寝が多くみられた。



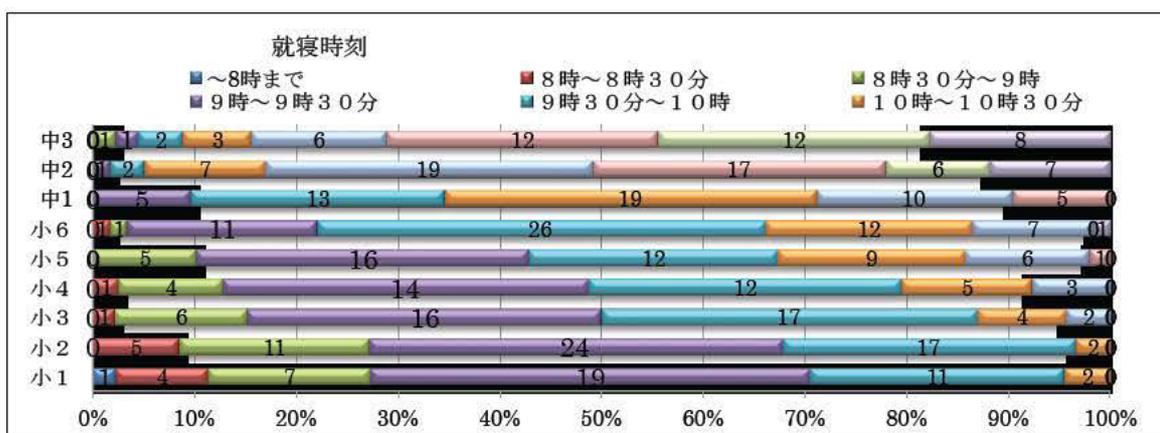
・小6と中1にテレビ視聴2時間以上が多く、3時間以上も20%を超えていた。中2・中3になると少なくなっている。



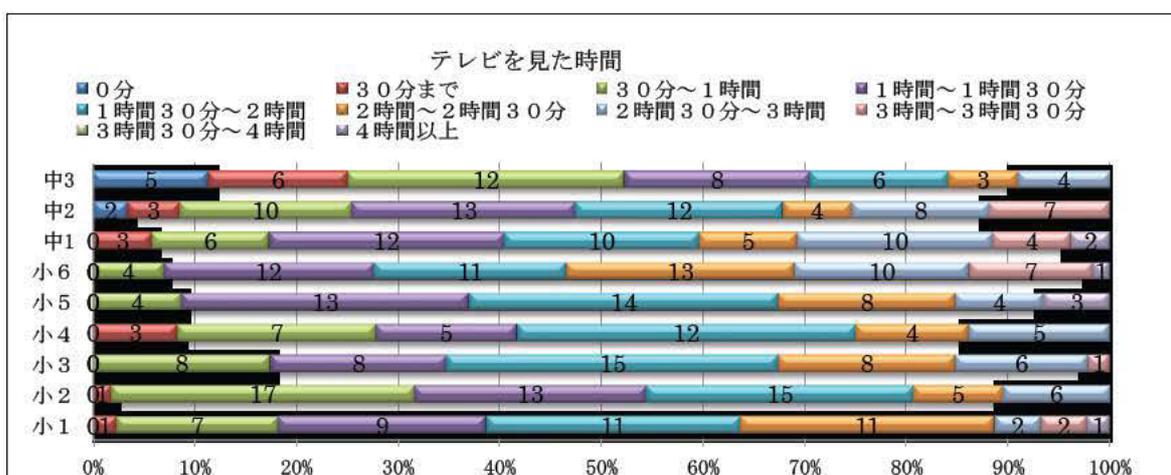
・小6と中1で2時間以上ゲームやパソコンをしていると答えた児童生徒が多く見られた。小6からゲームやパソコンの時間が長くなっていく傾向がみられ就寝時刻に影響している。



<平成24年度> 調査対象 調査対象：西部地区小学生297名・中学生161名

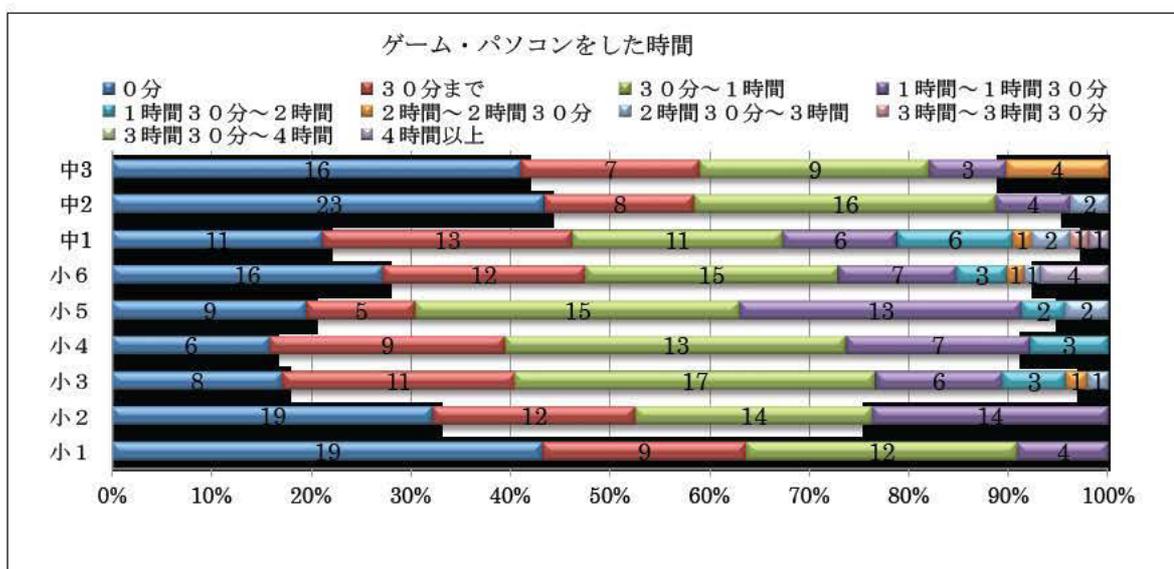


○就寝時刻について小学1年生の9時就寝が27%と低く10時以降の就寝も多くみられた。



○テレビを見た時間について

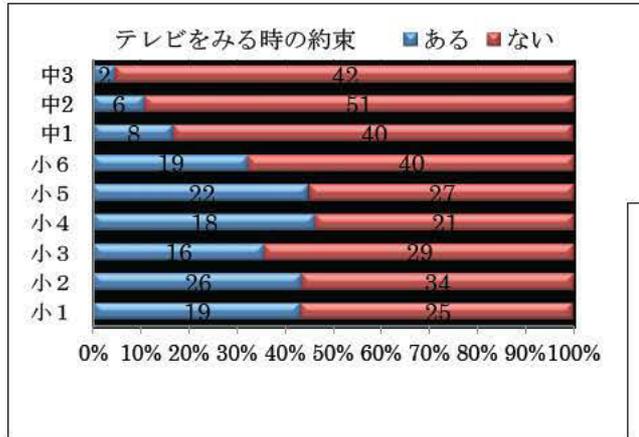
小学1年生が2年生より長時間テレビを見ている子が多い。3時間以上が10%以上もいた。小学6年生は50%以上が2時間以上視聴。3時間以上視聴も15%以上と最も多い。生活の中でメディア時間が占める割合が大きい。中学1年生は、昨年度の中1年生より長時間見る生徒が少なくなっていた。ただ、3時間以上見ている生徒が10%以上もいた。



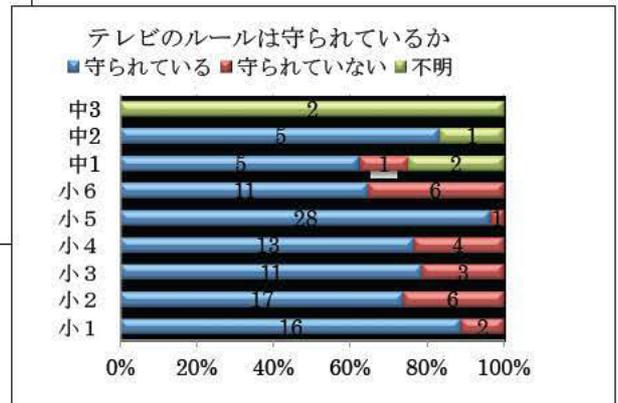
- ・ 中学1年生は、昨年度の同学年よりもテレビ同様にゲーム時間が短くなっていました。
- しかし、1時間以上の生徒の割合は30%より長時間使用の割合が高い傾向がみられた。

*アンケート項目にテレビやゲームの家庭でのルールについて追加 (H24～)

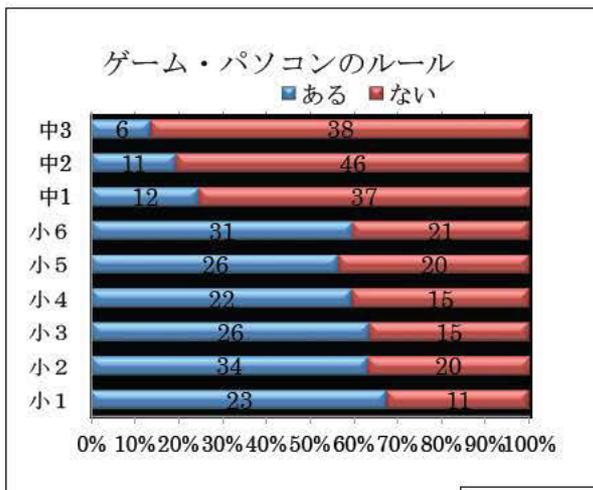
○テレビを見る時の家庭での約束・ルールについて



・ 小学校はルールありが約40%。主なルールは、テレビから離れて見るや宿題が終わってからが多く時間的な制限等のルールは大変少なかった。中学生でルールありは10%前後と少なかった。



○ゲームやパソコン使用時の約束ルールについて

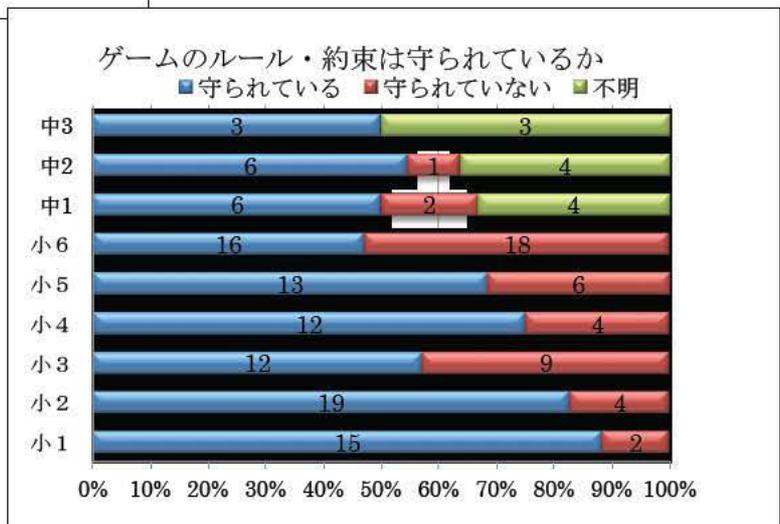


・ 小学生は約65%の家庭で使用時の約束があった。中学生は20%前後と少ない。

・ 主なルールは、30分以内、1時間以内等使用時間を決めて、終了時刻を決めている、休憩時間を取る、宿題を終えて等々。使用時間のルールでは2時間、3時間以内等もあり時間に偏りがみられた。家庭でのルールづくりの大切さを啓蒙していくことが必要。

*約束あり(小65%・中24%)のみ回答

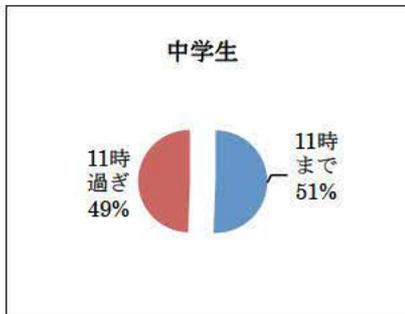
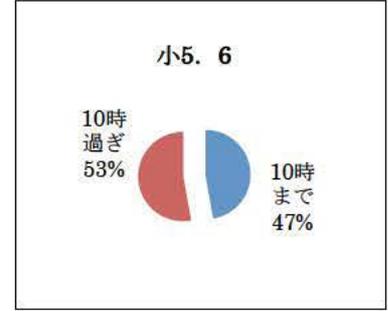
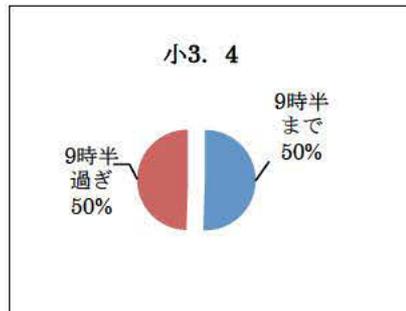
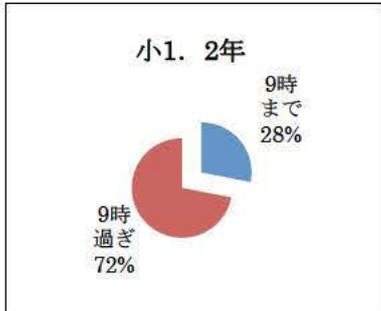
・ 約束のある家庭において、低学年は、ルールを守っているが80%以上だが、小学6年から中学になると50%以下となっていた。



<平成25年度> 調査対象：西部地区小学生281名・中学生172名

・西部地区 基本的な生活リズムめやす表にそっての比較

◇睡眠時刻



・1,2年生はめやすの午後9時まで就寝が28%と大変低かった。小学1,2年の就寝時刻の遅さがみられた。また、小5,6年生も50%以上が午後10時過ぎの就寝をしており、下学年からの夜型傾向が推測される。入学前からの生活リズムづくりが必要と思われる。

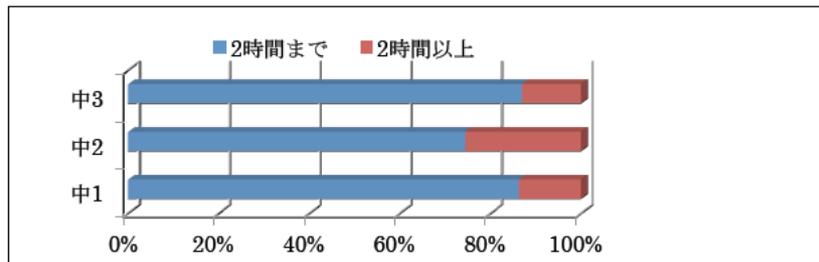
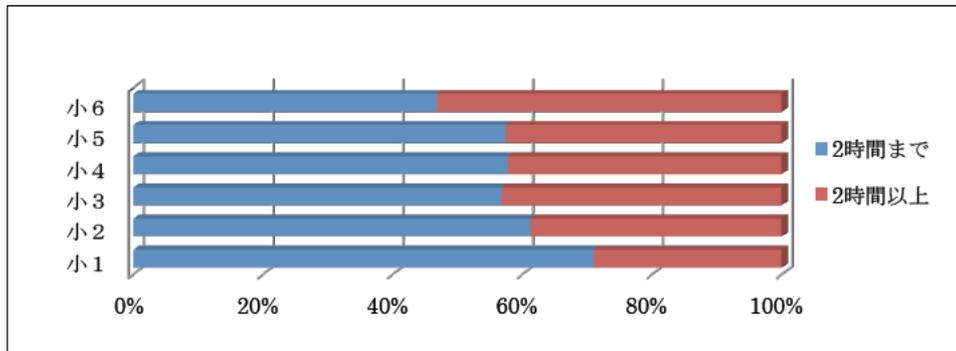
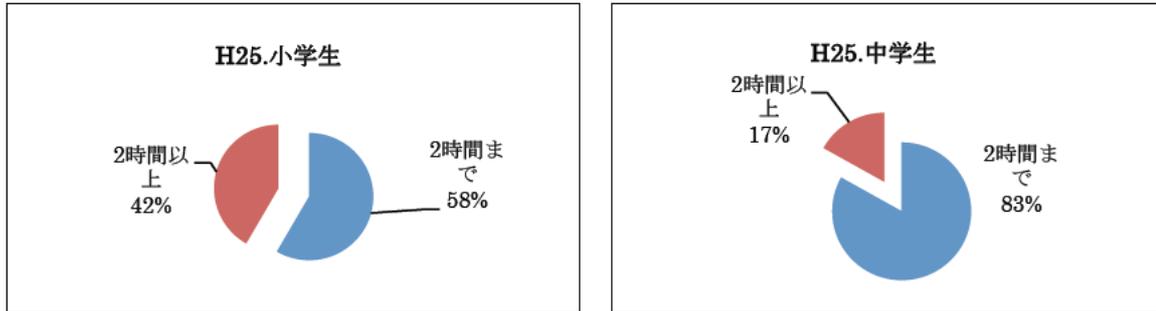
*西部地区小中学校 基本的な生活リズムめやす表

・H24年度作成 西部地区養護教諭部会で作成・全家庭へ配布

(PTA 総会等で保護者への説明と啓蒙を図っている)

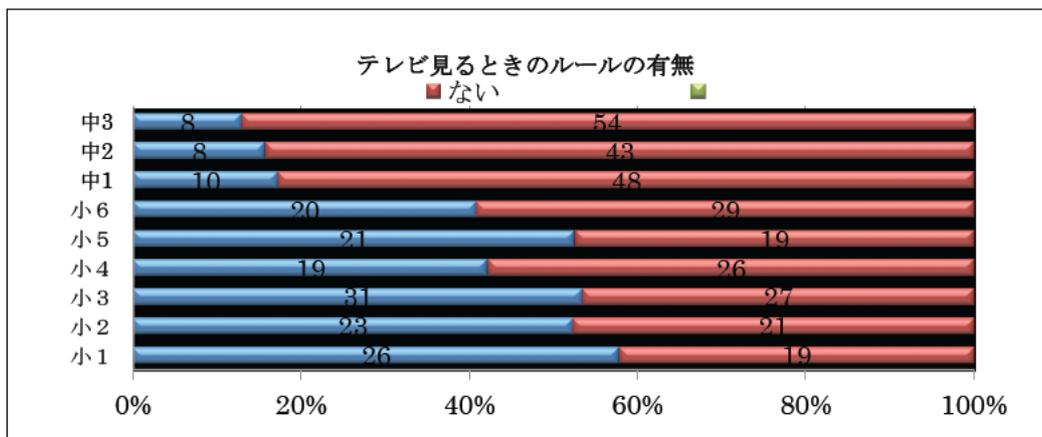
八中学区 児童生徒の健康なこころと体を育てよう!					
早寝・早起き・朝ごはん・メディア					
基本的な生活リズムめやす表					
	就学前	小学1・2年	小学3・4年	小学5・6年	中学生
早寝	8時30分まで	9時まで	9時30分まで	10時まで	11時まで
早起き	6時30分までに起きましょう				
朝ごはん	朝ごはんは必ず食べて、登校しましょう!				
テレビ ゲーム パソコン	<p>脳とからだのために</p> <p>テレビは2時間・ゲームは30分まで</p> <p>◇家族でテレビやゲームの約束を決めましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ★食事中はテレビやビデオを消しましょう ★子ども部屋には、テレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう ★テレビのつけっぱなしはやめましょう <p>◇テレビやゲームの時間より、親子での会話やふれあいを大切にしましょう</p> <p>＜わたしの家のテレビ・ゲーム・パソコンの約束＞</p>				

◇テレビを見た時間



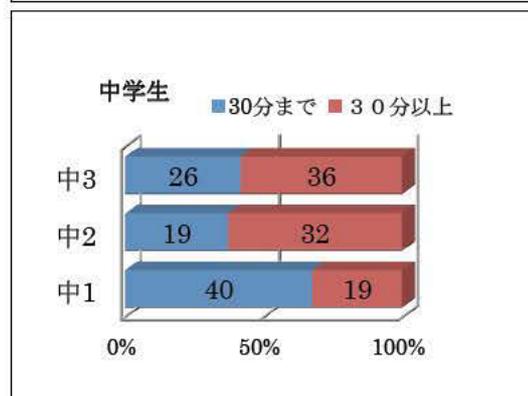
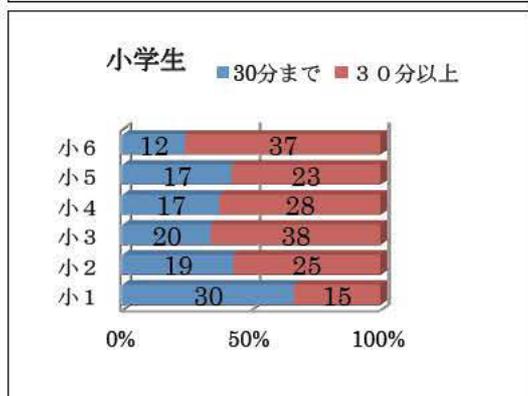
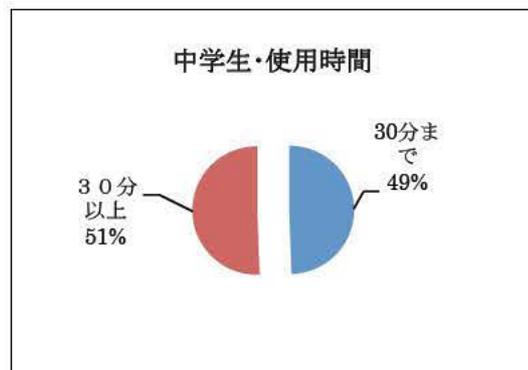
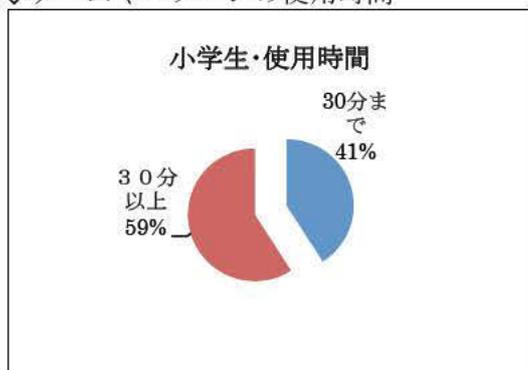
- ・テレビ2時間以上が小6に多くみられた。テレビのルールなしの割合も6年生が最も多くテレビ視聴の多さと重なっている現状がみられた。

◇テレビのルール

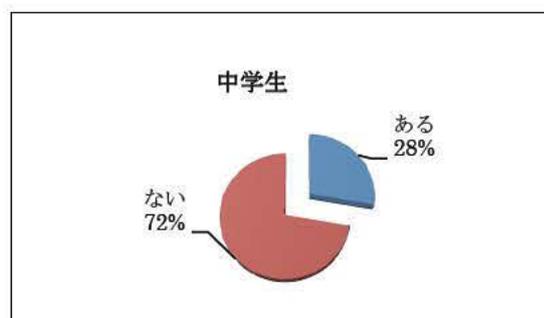
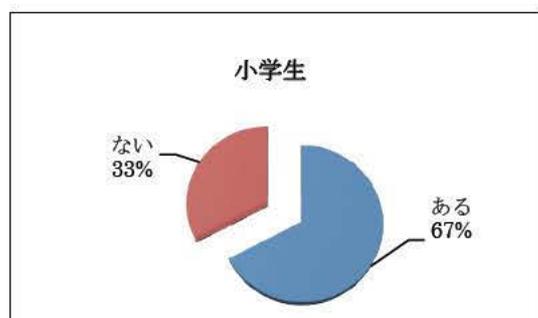


- ・家庭でのルールありの割合は小学校41%→50%へ、中学校8%→15%と昨年度より高くなった。ルールの内容も時間を決めるが最も多く、食事中にテレビを消すが2番目に多くみられた。

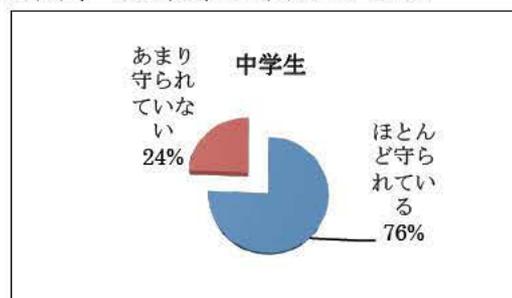
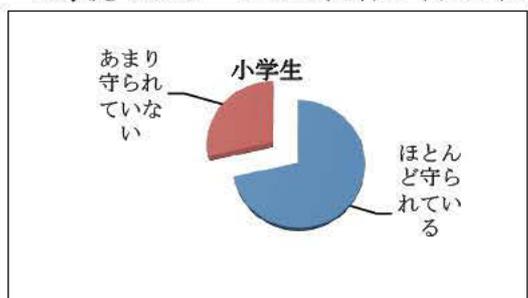
◇ゲームやパソコンの使用時間



◇家庭でのルールの有無



*家庭でのルールあり回答で(小67%・中28%)、その約束が守れているか

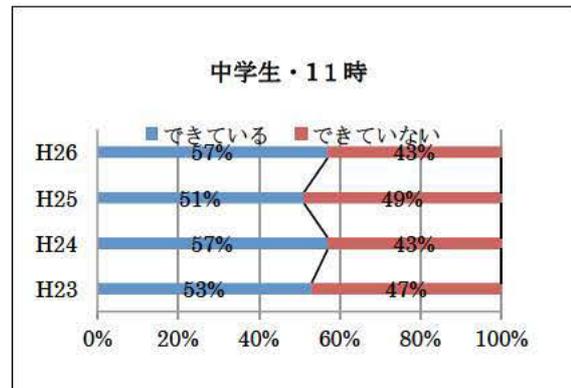
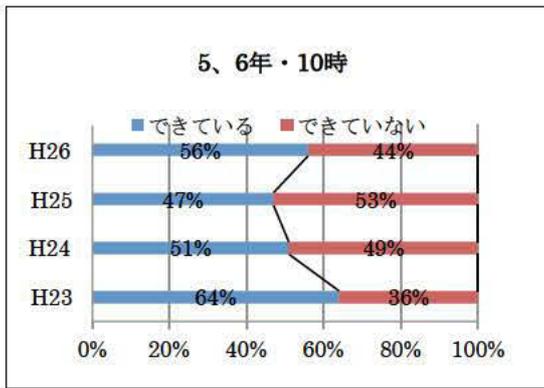
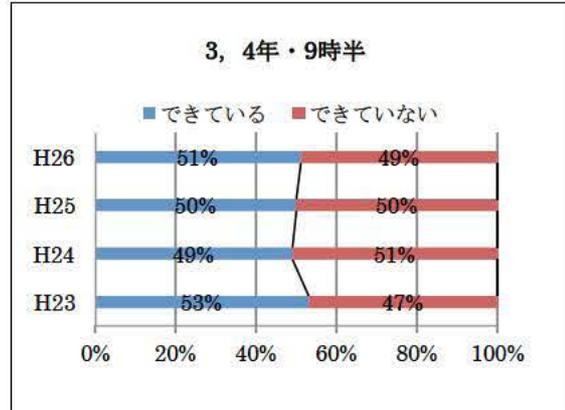
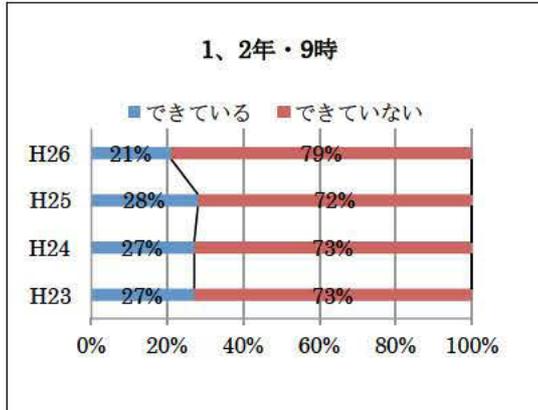


ゲーム30分の意識化が図られてきてはいるが、低学年より電子ゲームを1時間以上もやっている割合は50%以上と高く、意識はあるがやめられないという現状がみられる。行動化が難しく、長時間接触の低年齢化は進んでいると推測される。ルールを守って上手に使用できるようなセルフコントロール力を育てていくための指導が低学年より必要と考えられる。

<平成26年度> 調査対象：西部地区小学生273名・中学生160名

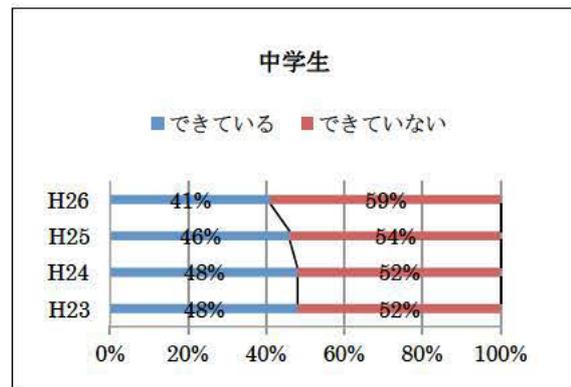
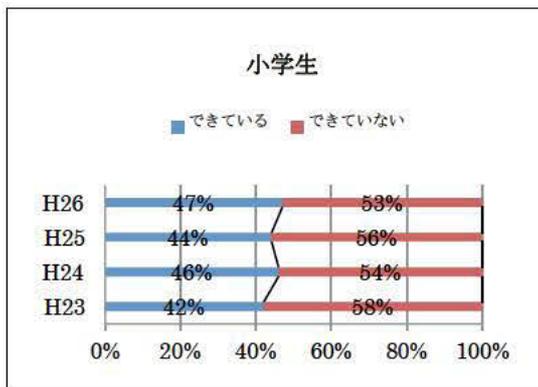
*4年間の推移 平成23年度～26年度 (めやす表に沿っての比較)

◇就寝時刻



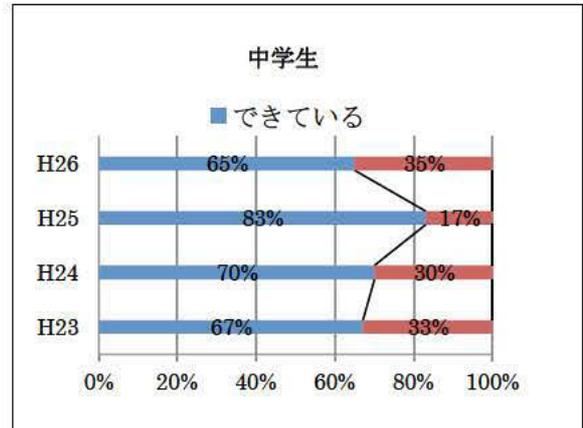
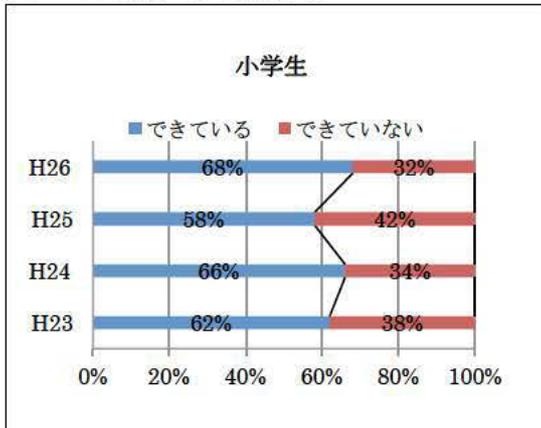
・1、2年生の就寝目標9時までの割合が低下している。8割が9時まで寝られないという実態もあり、幼児期の生活リズムの影響が考えられる。

◇起床時刻 午前6時半まで



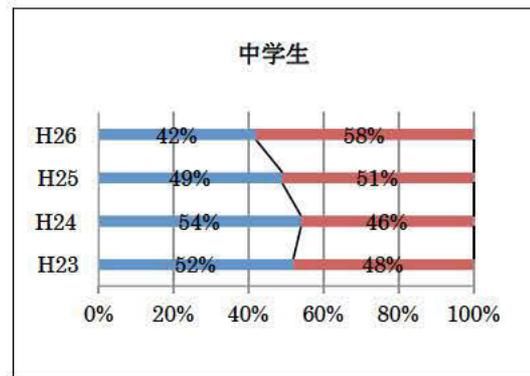
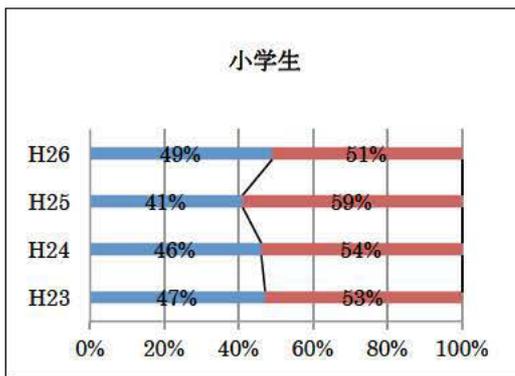
・小学生では、6時半までの起床が少しずつ増えてきている。小学生に於いては早起きの大切さについての意識化が図られてきていると考えられる。但し、中学生は、6時半までの起床ができていない割合が年々増加傾向にある。

◇テレビ時間・2時間まで



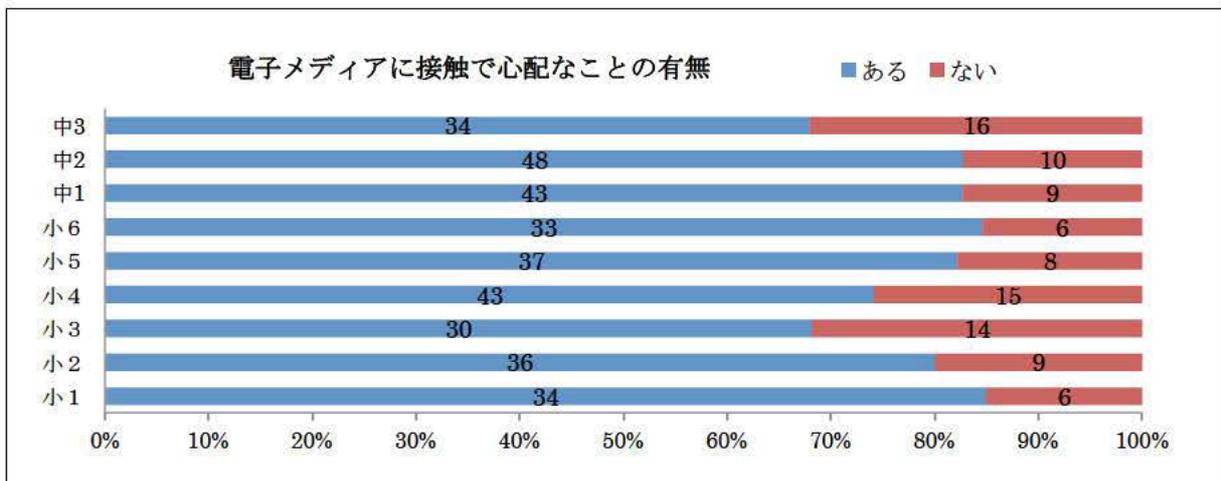
- ・小学生のテレビ時間2時間までができていない割合が、わずかではあるが増加した。めやす表の配布、PTA 総会時の啓蒙等により家庭への意識化が図れ、少しずつ定着してきている良い傾向といえる。

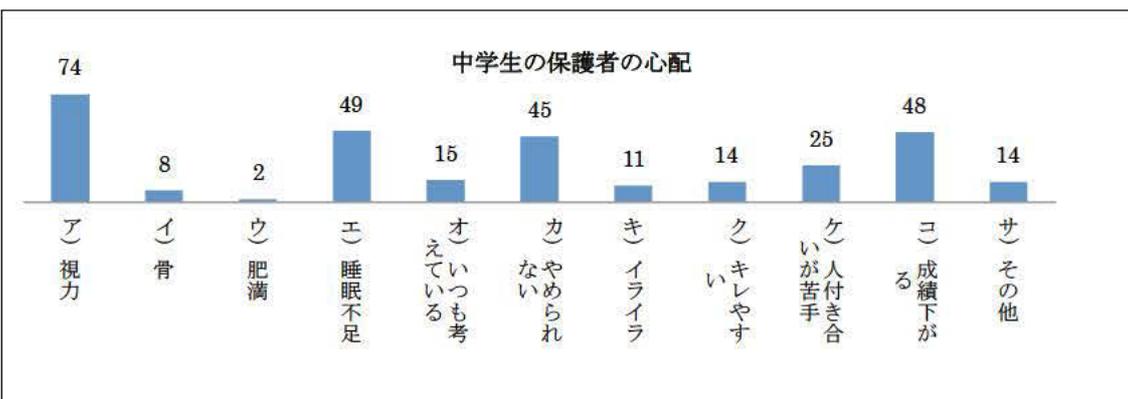
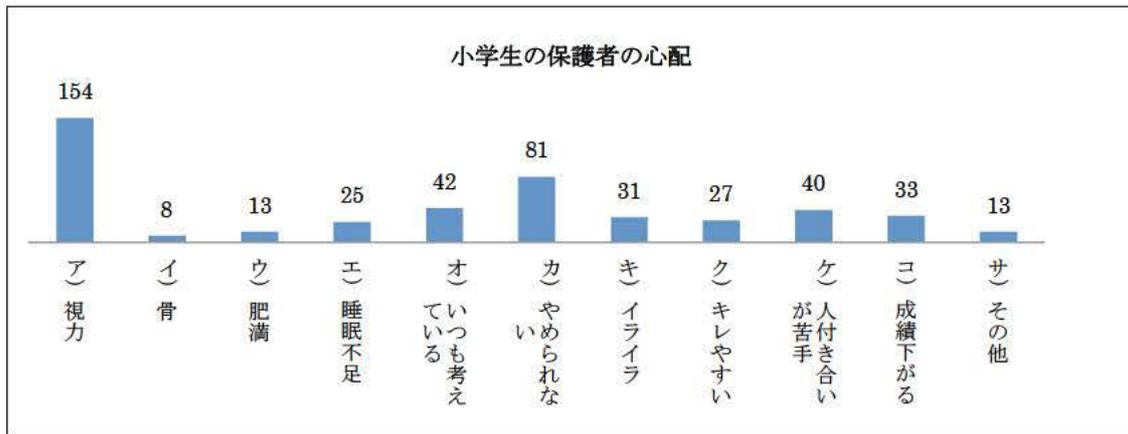
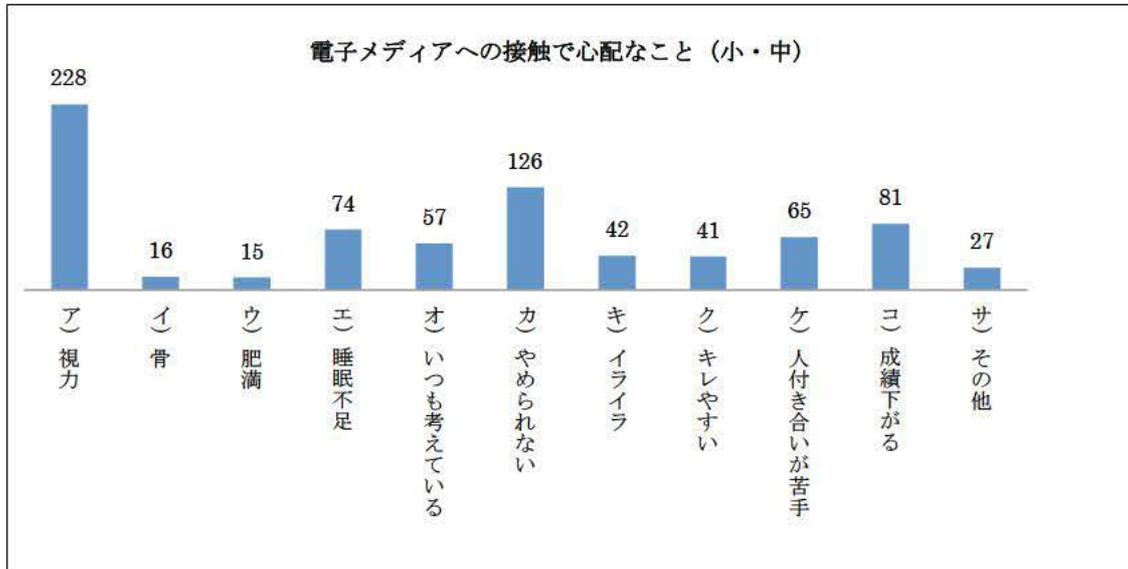
◇ゲームやパソコン時間・30分まで



- ・小学生はテレビ同様、めやす時間内までができる子がわずかに増えた。中学生は、ゲームやパソコン時間が年々長くなっている傾向がみられる。また、一部に長時間接触傾向がみられる生徒もおり、習慣の改善が難しい。

◇電子メディアの接触で心配なことの有無 *アンケート調査項目に追加 (H26～)





- ・ 心配がないと回答した保護者は全体の2割。8割以上の保護者は心配と感じていた。内容については小中共に視力低下が最も多く、小学校ではやめられないことに対する心配が2番目に多かった。中学校では睡眠不足や成績が下がることが多かった。

<心配なこと・その他>

〈小1～3年〉

- ・今後 SNS などを通しての事件や、SNS をとおしてのいじめなど。
- ・パソコンを勝手にいじる。 ・ネットへの書き込みによるいじめなど。

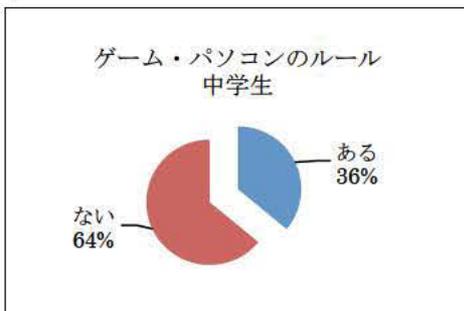
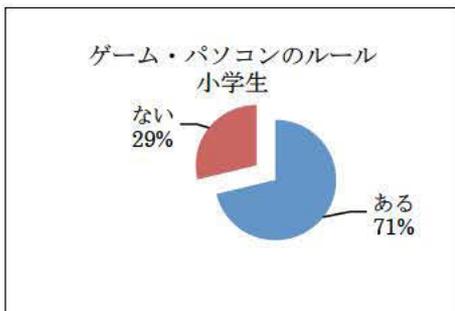
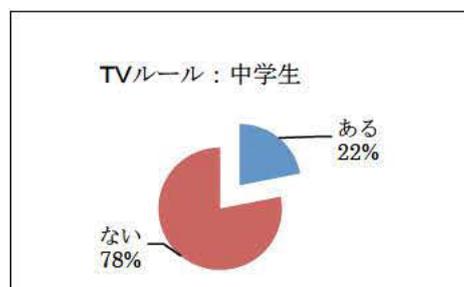
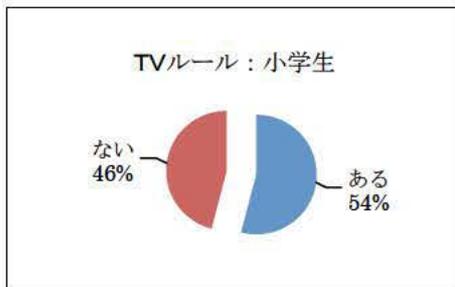
〈小4～6年〉

- ・ゲーム以外の遊びを知らない。・ SNS などをおして色々なことに巻きこまれる。
- ・知らない人と知り合いになる。・知らない人とつきあう。
- ・パソコン、どこにつながるかわからない。 ・犯罪に巻き込まれてしまう。
- ・言葉使いが悪くなっているような気がする。 ・必要以上の情報が入らないか。
- ・携帯ゲームのために携帯をほしがる。友達が持っているなど。 ・いじめ

〈中学生〉

- ・脳に悪影響があるのではないか (2) ネット依存にならないか (2)
- ・ネット・ラインでのいじめ。 ・トラブルに巻き込まれないか。 ・生活にけじめがなくなる。
- ・バーチャルと現実を混同してしまう恐れがある。 区別がつかなくなるのでは？
- ・ネットで悪い情報を目にするのではないか。 ・友人同士で学校に言えない内容のやりとりがあるようで心配。 ・有害サイトを見たり、ラインで知らない人とつながっていないか。

◇テレビとゲームやパソコンのルール・約束 (H26)



・小中共に、テレビやゲーム、パソコン使用時の約束を設けている家庭が年々増加してきている。

(ゲーム・パソコンの約束あり 小 67% → 71% 中 28% → 36%へ)

児童生徒、保護者への意識付けが少しずつ図られてきていると推測される。

◇西部地区小中学校生活リズムアンケート調査 成果と課題

- ・西部地区小中連携による生活リズムアンケート調査は、小学校・中学校のそれぞれにしか見えなかったものが、小中を通じ長いスパンで子ども達の実態を捉えることができるようになった。小中9年間を通しての健康課題がより明確になった。
- ・アンケート結果は毎年小中合同学校保健委員会の資料とし報告を行っている。健康課題を共有し、解決に向けての話し合いが行われることで、学校・地域・保護者がつながり、同じ方向性を持ち取り組みをすすめていくことができるようになった。
- ・アンケート結果を年次で比較し継続的にみていくことで、西部地区小中連携の取り組みにより改善された点、改善されていない点等がわかりやすくなった。その後の、小中連携の取り組みについて話し合うための効果的な資料となった。
- ・西部地区小中の子ども達の生活の中で、電子メディアが占める位置が大きいことがわかった。入学前からの指導の必要性が必要と考えられる。
- ・アンケート項目については、課題を改善していくために必要と思われる項目を見直し新たに追加してきた。電子メディア長時間接触が、今現在子ども達の健康状態にどう影響しているのかも含めて今後調査項目を検討していきたい。

(2) 西部地区小中合同学校保健委員会話し合い内容と取り組み

◇西部地区小中学校合同学校保健委員会(平成23年度～)について

○西部地区小中連絡協議会(西山会)全体テーマ

「9年間を見通して子どもを育てるために」(H19年度～)

○目的

- ①西部地区小中学校の子ども達の健康安全に関わる情報を共有し、課題解決のための取り組みを行い、9年間を通して子ども達に生きる力を身につけさせる。
- ②学校、地域、家庭との連携を図り、子ども達の健やかな成長を育む。

○小中合同学校保健委員会構成メンバー 小学校 (3校) 中学校 (1校)

- ・教職員代表(校長、教頭、教務主任、保健主事、保健安全部長(中)、養護教諭ほか)
- ・学校医(内科、耳鼻科、眼科、精神科)、学校歯科医、学校薬剤師
- ・PTA代表(会長、副会長、母親委員長ほか)
- ・地域代表(西部地区担当保健師ほか)

○運営について

- ・西山地区小中学校合同にて年1回学校保健委員会を開催する。
- ・運営事務局を西部地区小中学校養護教諭部会とする。
- ・健康安全等についての課題を共有し、9年間を通し心身ともに健康な児童生徒を育むための取り組みを推進していく。
- ・会の構成メンバー等については、毎年の議題内容等により追加変更等のあるものとする。

◇西部地区小中学校合同学校保健委員会の内容とその後の取り組み(平成23年度～26年度)

第1回(平成23年度)

協議テーマ 「西部地区小中学校の生活リズムを考える」

～メディア(ゲーム・パソコン・テレビ)と上手につきあっていくためには～

*地域・家庭・学校でできること

・アンケート結果報告 ・グループ討議 ・全体交流 ・今後の取り組みの確認

課題小6・中1ギャップ改善に向けて→生活リズムセルフコントロール力を育む

<具体的取り組み>

- ・小6 児童対象の中学オリエンテーションで先輩の毎日の生活や時間の使い方についての体験報告アドバイスを聞く。
- ・中学校生活記録カード(あゆみ)を小学校3校で3学期に実施し中学校入学へ向けての生活を意識させ、自分で時間を決めて生活する習慣を作り中学校入学へと繋ぐ。
- ・小中合同学校保健委員会だよりを発行し小中の実態や話し合い内容を報告する。

第2回(平成24年度) 「西部地区小中学校の生活リズムを考える」

協議テーマ～メディア(ゲーム・パソコン・テレビ)と上手につきあっていくためには～

*メディアに左右されない生活リズムづくりを考える

・アンケート結果報告 ・グループ討議 ・全体交流 ・今後の取り組みの確認

課題テレビやゲームの時間制限のない子ども達の改善に向けて→家庭でのルール作り

<具体的取り組み>

- ・西部地区小中学校での生活リズムのモデルとなるルールのみやす表の作成と配布 保護者への啓蒙を図る(PTA総会、就学时オリエンテーション等)
- ・子どもと親で話し合いながら、考えさせながら家庭でのルール作りを行っていく。 みやす表へ話し合ったことを記入する。
- ・昨年度の取り組み内容については今後も継続する。(生活カードなど)



西部地区学校保健委員会
H23～25 会議の様子から



H25 校医講話
内科校医・精神科校医



第3回(平成25年度) 「西部地区小中学校の生活リズムを考える」

協議テーマ～メディア(ゲーム・パソコン・テレビ)と上手につきあっていくためには～

*メディアと子どもの健康とは？

・学校医からの提言「メディアと子どもの健康について考える・心と体への影響」

内科校医：高橋邦之先生 精神科校医：阿部憲史先生 より

・アンケート結果報告 ・グループ討議 ・全体交流 ・今後の取り組みの確認

課題小学生からのメディア依存傾向、接触時間をコントロールできない実態→子どもも大人も、メディアの心と体への影響について知ることから始めよう

<具体的取り組み>

- ・小中連携でメディアと子どもの健康、心と体への影響についての啓蒙を図る。
日本小児科医からの5つの提言について活用、メディアと子どもの健康について保護者への啓蒙→就学時説明会(小) 入学説明会(中) PTA総会、学級懇談会等
- ・子どもの発達に応じた小中連携のメディア教育、保健指導の推進

第4回(平成26年度) 「西部地区小中学校の生活リズムを考える」

協議テーマ～メディア(ゲーム・パソコン・テレビ)と上手につきあっていくためには ～

*子どもも大人も、メディアの心と体への影響について一緒に学ぼう

・アンケート結果報告 ・グループ討議 ・全体交流

◇全体講師の田澤先生からも一緒に参加していただき意見交流及び助言を頂く

課題小学校低学年からのメディア依存化と生活リズムの乱れ→入学前から幼少期からの生活の見直しとルール作り

小中9年間を通しての生活リズムセルフコントロール力を育む指導の検討

講演会 「子どもたちへの伝言 ～ 電子メディアの光と影 ～

講師：国立病院機構仙台医療センター

小児科医 田澤 勇作 氏

参会者：八中学校生徒(1年～3年) 小中合同学校保健委員会参会者

西部地区小中学校保護者・西部地区小中学校教職員

西部地区内幼稚園、保育園教職員

平成26年度



<成果と課題>

- ・小中合同学校保健委員会では、西部地区小中学校の子ども達の実態、課題を共有し小中連携でできることについて話し合うことができた。小中9年間を通じた連携した取り組みを進めていくことができた。
- ・低学年からのメディア依存による生活リズムの乱れの実態がみられ、幼児期からの指導が大切であると考えられる。幼・保、小・中と連携の枠をもっと地域に広げ、活動を行っていくことが必要である。

(3) 平成 26 年度 生活リズム改善のための小中連携による具体的取り組み

<平成 26 年度 取り組みを進めるにあたって>

- ①小中合同学校保健委員会にて課題を提示し、解決に向けての話し合いを行うことで、学校、家庭、地域がつながり同じ方向性を持ち子ども達への指導が行えるだろう。より効果的な指導ができる。
- ②小中 9 年間を通して生活リズムの大切さや電子メディアと体や心のかかわりについて学び、継続的な生活習慣の定着を図る取り組みを実践していくことにより、子ども達自身が繰り返し自分の生活について振り返り・考え・見直し、よりよい習慣をつくらうとする態度を育てていくことができる。

<具体的取り組み>

学校・家庭・地域のつながりをめざして

- 4 月 ・ P T A 総会西部地区小中基本的生活リズムのめやす表の配布
めやす表の説明と西部地区小中連携による取り組みについての説明
保護者への協力依頼 (小・中)
- 5 月 ・ 生活リズムアンケート調査実施 (小・中)
さわやか週間の設定 (生活リズムカードによるふりかえり) (小・中)
- 7 月 ・ 学級懇談会 生活リズムアンケート結果 (各校) 資料配布と話し合い (小・中)
- 9 月 ・ 西部地区小中合同学校保健委員会 講演会の案内状配布 (小・中)
保護者・ 西部地区内幼稚園、保育園 等
- 10 月 ・ 西部地区小中学校合同学校保健委員会 (10/30) (小・中)
講演会「子どもたちへの伝言 ～ 電子メディアの光と影 ～」
講師：国立病院機構仙台医療センター小児科医 田澤 勇作 氏
参会者：八中学校生徒 (1 年～3 年) 小中合同学校保健委員会参会者
西部地区小中学校保護者・西部地区小中学校教職員
西部地区内幼稚園、保育園教職員
- 11 月 P T A 研修会：親子研修講演会 (小)
「インターネット・SNS について～ 親子で学ぶネットモラル ～」
*アンケートより：保護者として知っておきたいことがわかりました。子どもと携帯について話す
よいきっかけとなりました
- 12 月・西部地区合同学校保健委員会だより発行 (小・中)
- 2 月・中学校入学オリエンテーション (中)
生活リズムの大切さについて保護者へ講話
・就学時入学説明会 就学時保護者に対して (小)
生活リズムめやす表の配布と説明
日本小児科医会「見直しましょう メディア漬けの子育て 5 つの提言」配布
・生活リズムの大切さ電子メディアとからだや心への影響についての指導

*電子メディア
長時間接触児童、保護者
個別指導・相談 通年実施

学び：知識・理解を深め行動化（セルフコントロール）に結びつくことをめざして

6月 保健指導（体重測定時：10分間）（小） 「電子ゲームとからだ」

9月 児童委員会によるよびかけ 「生活リズムの大切さ」（小）

・生活リズムクイズ（生活リズムめやす表から）テレビやゲーム時間を守ろう

10月 講演会「子どもたちへの伝言 ～電子メディアの光と影～」（中）

講師：国立病院機構仙台医療センター 小児科医 田澤 勇作 氏

◇田澤先生の講演より

自分の命を守るために、今の生活を見直してみよう。変えてみよう！もっと素敵な中学生になれますよ。もっと素敵に生きることができますよ。

<中学生の感想より>

・私はよく頭が痛くなったり疲れが取れないことがあるのでメディアの時間を減らしていこうと思いました。お話の中でメディアを止めると学力が向上すると聞いたので受験に向けてもメディアの時間を減らしたいです。

・テレビやゲームをやり過ぎると脳があまり働かず、目に輝きがなくなること、テレビ・ゲーム等の現実とは全く離れているものを長くすることによって現実の人と人とのコミュニケーションのとり方がわからなくなって、自尊心が低くなっていくことを学びました。いかに子どもの心と体に影響が出るのがわかりました。

・私はテレビやゲームを長い時間してしまうことがあるので気をつけたいと思いました。今日は知らないことが知れて良かったです。高校生になると携帯を持つと思います。ネットなど使いすぎないようにしたいです。

<小中教職員の感想から>

・今の時代の子も達にとっても必要な良い講演だった。大変勉強になった。

・脳は文字や言葉を使うことで発達することを医学的な面からお話いただきとても納得できた。多くの人に聞かせたい。



11月 ◇心と体の健康講話（小学校4～6年）（小）

「テレビやゲームとのかかわりを考えよう」

講師：西部地区小中学区精神科校医 阿部憲史 先生



<子どもの感想より>

ゲームの時間を守らないとゲーム脳や依存症などになってしまうので、時間を守っていきたくて思いました。そして、友達と楽しく遊んで、外で運動もして健康な体をつくりたいです。がまんする力はゲームではなく友達とけんかしたり仲直りすることでできるとも大切だとわかりました。

2月 中学校オリエンテーションでの先輩からの学び (小6・中)

- ・中学生から、中学校での毎日の生活と時間の使い方についての体験談講話



* 中学校の生活リズムを意識しての生活

- ・中学校入学に向けて、自分で時間の使い方を決めて生活してみよう
- ・小6、中学校生活記録表 (あゆみ) 記入体験 (2月・3月)

<6年生→中学入学後のアンケートより>

○体験談を聞いて

- ・先輩から生活習慣が変わると聞いた。実際には中学校は今まで以上に疲れると実感した。でも早めに話を聞いたことにより、入学までに何をすればよいか分かった。
- ・夜は自分が決めた時刻に寝るようになった。

○あゆみ記入体験をして

- ・あゆみ記入に慣れていたので、中学校ではスムーズに記入することができた。 ・自分の生活時間を意識するようになった。
- ・勉強時間を増やしたり、テレビやゲーム時間を減らしたり、自分でコントロールすることができた。

* 中学校生活記録表

毎日、メディア時間も記入し
自己評価を行う。

2月・学級指導 小1・2年 (小) ・アウトメディアデー前に実施

「 テレビやゲームとじょうずにつきあおう

電子ゲーム 30分・テレビは2時間はなぜ? 脳とのかかわりを知ろう 」

ねらい・電子ゲーム・テレビの長時間接触が与える脳への影響を知る。

- ・自分の生活をふりかえり、自分でテレビやゲーム時間を守りじょうずにつきあっていこうとする意識や態度を育てる。



・学級指導 情報モラル教育 (小1~6年)

習慣化：生活の振り返り・考え・見直し より良い生活リズムの習慣化をめざして

4月 西部地区基本的な生活リズムめやす表の配布・学級掲示 (小・中)

- ・生活記録表記入、メディア時間の記入開始 (中)

5月 ・生活リズムアンケート調査実施 (小・中)

- ・メディア使用時のわたしの家の約束について親子で話し合い (小・中)
→ 基本的な生活リズムめやす表への記入

- ・第1回 さわやか週間設定実施 生活リズム点検カードの活用 (小・中)
(生活リズム点検カードファイリング：小6年間)

6月 児童委員会による生活リズム点検週間・元気っ子カード記入 (小)

9月 ・第2回(夏休み後) さわやか週間設定実施・生活リズム点検カードの活用 (小)

11月 児童委員会による生活リズム点検週間の設定・元気っ子カード記入 (小)

1月 ・第3回(冬休み後) さわやか週間設定・生活リズム点検カードの活用 (小)

1月～2月 アウトメディアデー設定 (小) → 各家庭でチャレンジコースを選び、ノーテレビ、ノーゲームに1日チャレンジ

2月～3月 小6→中学校生活記録表(あゆみ)の記入

3月 生活リズムふりかえりカードの記入 → 1年間を通してがんばったことや、できるようになったこと等ふりかえり次年度へ



生活リズム点検カード



児童会・元気っ子カード



アウトメディアチャレンジカード



1年間ふりかえりカード

3学期 ふりかえりカード・子どもの記録から

- ・前まではテレビ時間を気にしないでとけいを見たらついつい2時間がすぎてダメだったけど気にするようになりました。早ねもきちんとできました。
- ・ゲームをいっぱいしてたけどやめられるようになったからもっと短くできるようにがんばりたいです。
- ・やっぱりテレビやゲームがはずせないの、しっかり時間を守って読書する時間などを多くしたい。
- ・ゲームの時間を30分ないにおわせたり、早起きをがんばれてうれしかった。
- ・ゲームをする時間が短くなったのでこれからも続けられるようにがんばりたい。
- ・できるだけゲームやテレビの時間をみじかくできるようにがんばった。これからもゲーム30分までにするようにがんばりたいです。

◇平成 26 度の取り組みについて 成果と課題

平成 26 年度の取り組みは、平成 24 年度から西部地区学校保健委員会にて課題となっていた電子メディア接触時間をコントロールできない子ども達のセルフコントロール力を高めていき生活リズムを改善していくことを目的に行われた。「子どもも大人もメディアの心や体への影響について知ることから始めよう！」の考えの下、中学生は仙台医療センターの田澤先生より、小学生は精神科校医の阿部先生からお話しをお聞きし学ぶことができた。また、各学校では養護教諭を中心に保健指導教材を西部地区小中学校で共有しながら学級指導や保健指導にて電子メディアの心や体の影響についての学習が行われた。子ども達からは、身近にある電子メディアの心身の影響について、知らないでいることの怖さ、知ることの大切さが良くわかったという感想が多く寄せられた。定期的に行われている生活リズム点検カードやふりかえりカードからは、自らの生活を振り返り電子ゲーム時間 30 分を目標とし親でルールをしっかりと確認し守ろうとする姿や、今までよりも少しでもテレビや電子ゲーム時間を短くして目標に近づけようと 1 年間がんばった子ども達の姿が多くみられた。今後、子ども達が小中 9 年間でより多くのことを学び、セルフコントロール力を高めていくことができるように、西部地区小中学校での指導内容を整理し発達段階に即した指導計画を作り指導を進めていきたい。

6 おわりに

西部地区小中合同学校保健委員会を中心とした小中連携による生活リズム改善の取り組みは平成 23 年度より開始し平成 26 年度で 4 年となる。第 1 回目より「電子メディアとじょうずつきあっていくためには～地域・学校・家庭でできること」を継続テーマとし小中の実態を共有し話し合いが行われ課題解決に向けての取り組みが進められてきた。年度毎に中 1 ギャップ改善に向けて、家庭でのルールづくりに向けて、心と体の影響についての学び合い等、生活リズム改善のための小中連携による取り組みは少しずつではあるが広がりを見せている。また、継続的に進めていくことで、子ども達や保護者、教職員の中に、生活リズムを整えるためには電子メディアとじょうずにつきあっていくことが大切という考えが啓蒙され、家庭でのルールづくりの普及、電子メディアセルフコントロールの必要性とめやす時間の浸透化など、学校・地域・家庭での意識化が図られるようになってきた。これからも、西部地区小中学校合同学校保健委員会を中心とし西部地区小中学生の健やかな成長を育み将来への生きる力につながるように、小中連携による 9 年間を見通した活動を進めていきたい。

参考資料

「メディア漬け」で壊れる子どもたち 清川輝基・内海裕美 少年写真新聞社
元気な脳が君たちの未来をひらく 川島 隆太 くもんジュニアサイエンス