

子どもの生活習慣の改善・定着に向けた 家庭との連携の在り方

－ノーメディアチャレンジの取組を通して－

広陵町立広陵東小学校 中川 秀男

Nakagawa Hideo

要 旨

生活習慣の課題が子どもの生活に様々な影響を及ぼしている。そのため、教科の学習だけではなく、生活習慣やしつけに関することまで学校教育に求められているといえよう。本研究では、学級の生活実態調査から明らかになった生活習慣の課題を解決するために、睡眠不足とメディアの関係を考察し、子どもの生活習慣の改善・定着に向けて保護者との連携の在り方について、実践を通して明らかにした。

キーワード： 生活習慣調査、睡眠不足、ノーメディアチャレンジ、学級通信

1 はじめに

私たちが生きているこの社会は高度情報化社会である。次々と新しいメディアやコンピュータソフトが誕生し、子どもの興味をそそるものが生まれ続けてきている。メディアは私たちの生活を豊かにするものとして生まれたが、今やいろいろな弊害も含んでおり、例えば、コミュニケーション不足を招いたり、睡眠不足の原因となったりする。そんな時代だからこそ、メディアとのかかわりを主体的にコントロールする力が必要になってくる。

文部科学省から発表された1999年調査の「子どもの体験活動等に関する国際比較調査」において、日本の子どもは諸外国に比べ、テレビやビデオを視聴する時間が長く、テレビゲームやコンピュータゲームで遊ぶ時間は短いと報告された。それから10年が経過しているが児童を取り巻く環境や大人側の認識はどうなっているのだろうか。2003年には、社団法人日本小児科医会より「子どもとメディアの問題に対する提言」が出され、メディア接触が日本の子どもたちの成長に及ぼす影響に配慮することの緊急性、必要性が述べられている。

また、全国学力・学習状況調査において、睡眠時間が7時間より少ない奈良県の小学6年生は10.6%で、全国と比較しても2.7ポイント高いという結果が発表された。

本学級でも、朝から眠そうにしている児童や集中力に欠ける児童がおり、その原因としてテレビの視聴時間が関係すると予測される。

睡眠時間を確保するために、特にメディアをコントロールする力を児童に付けさせることはとても大切なことと考える。家庭と連携して生活習慣を改善する必要がある。

本研究では、生活習慣の改善に向けたノーメディアチャレンジの取組を通して、家庭といかに連携していくべきか考えてみたい。

2 研究目的

生活習慣のアンケート調査から課題をつかみ、その改善に向けた実践や家庭との連携の在り方を考察する。

3 研究方法

- (1) 児童や保護者のアンケート調査結果の分析
- (2) 道徳や特別活動との関連を図った生活習慣の改善・定着に向けての実践
- (3) ノーメディアチャレンジの実践
- (4) 家庭との連携の在り方の考察

4 研究内容

(1) 児童や保護者のアンケート調査結果の分析

5年生は男子17名女子17名、特別支援学級の男子1名を含む35名の単学級である。年度当初、授業態度や忘れ物の指導以外に、放課後の過ごし方や善悪を考えて行動することなど、児童をしっかりみつめながら接する必要がある学年であった。担任がいない場面であっても、善悪の判断をしっかりできる児童、困っている子に親切にできる児童、自分でよく考えて行動する児童に成長してほしいという願いをどう具現化していくか。そのためには、まず児童の生活実態をつかむ必要があると考えた。

本校では、児童が規則正しい生活を送れるように、また保護者に望ましい生活習慣の必要性について理解してもらうために、毎学期、最初の2週間に全校体制で生活点検を行ってきた。これは家庭や学校での生活を中心に、身に付けてほしい生活習慣についてできたか、できなかったかを○×で自己評価をし、保護者のサインをもらうものである。教師としては、これにより児童の実態をある程度つかめたものの、細かい点について、あるいはこちらがつかんでおきたい点については分からないことがあった。

そこで、学級の実態を詳細につかむため、県教育委員会が行った平成19年度「家庭教育アンケート調査報告書」を参考に、独自のアンケートを作成した。そして、県の傾向と比較しながら結果を分析した。

なお、アンケート調査の実施方法は、35名の児童については7月の学級活動において記名選択式で実施し、保護者については児童に持ち帰らせて、無記名選択式で調査し、後日回収した。

ア 児童のアンケート調査から

表1 児童用アンケート調査結果の一部

表1の「夜ねる時刻はきまっていますか」に対しては、「決まっていない」という割合が43%と県の27%に比べて多い。「朝起きた時、睡眠不足を感じますか」に対しては、「いつも

問1. 夜ねる時刻はきまっていますか。

(%)

	男子	女子	学級平均	19年度県平均
決まっている	18	6	11	14.3
だいたい決まっている	29	61	46	58.2
決まっていない	53	33	43	27
無回答	0	0	0	0.5

感じる」「ときどき感じる」を合わせて74%と県77.2%と同じ傾向ある。寝る時刻が決まっていない理由は、「見たいテレビがあるから」がほとんどで、「習い事で遅くなる」という理由が次いで多かった。下校後の過ごし方については、県の割合よりも2倍以上の者がテレビを視聴していることが分かった。

問2. 朝起きる時刻は決まっていますか。

(%)

	男子	女子	学級平均	19年度県平均
決まっている	47	56	51	41.7
だいたい決まっている	35	39	37	47.1
決まっていない	18	6	11	10.6
無回答	0	0	0	0.6

イ 保護者アンケート調査から

保護者アンケート問1「将来子どもがどのような人間に育ててほしいか」では、県と同様に「思いやりのある人」が多かった。また問4「しつけで大切にしていることは何ですか」では、「人に迷惑をかけること」

表2 児童用アンケート調査結果の一部

「社会のルールを守ること」「思いやりの心をもつこと」「うそをつかないこと」などが多く、生活習慣に対する関心が低いことも分かった。

問25. あなたは日ごろどのような生活をしていますか。

	男子	女子	平均	19年度県
お金を大切にしている	82%	67%	75%	67.2
ものを大切にしている	53%	50%	51%	53.6
公共物を大切にしている	41%	56%	48%	36.5
うそをつかないようにしている	35%	50%	43%	35.5
家族の一員としての役割をはたしている	35%	50%	43%	50.2
人に迷惑をかけるようにしている	29%	39%	34%	43.2
規則正しい生活をしている	6%	50%	28%	20.5
社会のルールやマナーを守っている	24%	33%	28%	31.4
思いやりの心で接している	18%	33%	25%	29.4
正しい言葉づかいをしている	6%	22%	14%	14.2
回答者	17	18	35	

表2の児童用アンケート「あなたは日ごろどのような生活をしていますか」の回答を見ると、保護者の願いや大切に思っているしつけが、児童に反映されていないことが分かった。

ウ アンケート調査結果からみえてきた課題

4月当初より授業態度や善悪の判断など生活指導に力を入れてきたが、なかなか子どもたちの心に響かなかった。その背景には朝から睡眠不足で登校したり、学級のルールを守らなくても何とも思わないという意識があったりすることが今回の生活習慣調査から分かってきた。また、本校は校区も広いため6時間目が終わって帰宅すると、友達と自由に遊ぶことは時間的にも距離的にも難しい。そのため、帰宅後テレビやビデオ、ゲームやマンガに接触する時間の長い児童がいることも分かってきた。

しかし、本校においては、以前から「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さについて児童や保護者に対して啓発してきている。朝ごはんを食べてくる児童の割合が100%であることは、今回の調査結果からも分かったが、睡眠については「睡眠不足を感じている」児童が74%もあり、十分な睡眠時間を確保しているとは言い難い状況である。学校全体として今まで行ってきた学期初めの生活点検では児童のこのような実態まで把握できておらず、今回の調査によって、テレビやラジオ、ゲームなどのメディアの長時間にわたる接触が原因で、日常的な睡眠不足を起こしているという課題が見えてきた。

睡眠については、児童の感情や行動だけでなく、成長や記憶に関しても大きな役割を果たしていることが、現在、脳科学などの研究で報告されている。本学級の児童が授業にしっかり取り組み、落ち着いて学習したり、休み時間に元気に遊んだりするには、まず、十分な睡

眠時間を確保し、家庭とも連携しながら、生活習慣を改善していく必要がある。

そこで、睡眠不足など生活習慣の乱れを見直し、望ましい生活習慣を定着させていくためには、まずメディアを否定するのではなく、自分たちの意思で主体的にメディアをコントロールする力を身に付けさせていくことが必要と考えた。また、生活習慣の改善には家庭の協力も不可欠である。いかにして学校で取り組む実践に家庭を巻き込んでいくか、家庭との連携の必要性を同時に感じた。

(2) 道徳や特別活動との関連を図った生活習慣の改善・定着に向けての実践

学期初めの全校で行っている9月の生活点検では、それまでに実施してきた質問項目だけでなく、学級独自にテレビやゲームなどのメディアに接する時間を新たに記入することにした。2週間の生活点検の後、班でメディアに接触する時間を出し合い平均をとった。各班とも「テレビの見過ぎやなあ。」「ゲームやりすぎやわ。」「〇〇くん、そんなにゲームしてるの。」などの声が聞かれた。各班では、話し合っただけでメディアに接触する目標タイムを作り、それを守っていくことを決めていた。

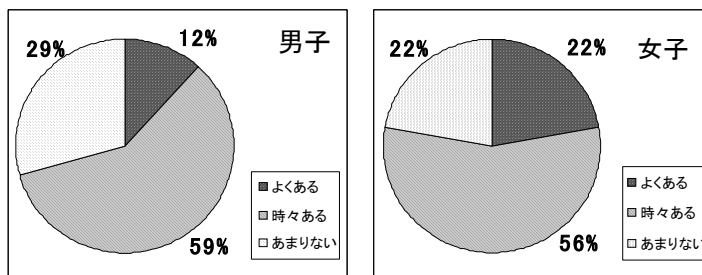
ア 道徳との関連を図った実践から

2学期の初めの道徳では、「健康を見直す」というテーマで『百シャアのふたごしまい』（東京書籍「希望を持って」1-(1)）という資料を用い、健康の秘訣について考えた。その際、十分に睡眠をとることの大切さや適度な運動が必要なこと、生活のリズムを整えることの大切さに気付く児童が多かった。授業の最後には「自分の健康づくり」というテーマでめあてを考えた。この授業後、休み時間には教室にいることの多かった女子が、男子と一緒にキックベースや鬼ごっこをするなど外で遊ぶようになってきた。

イ 特別活動との関連を図った実践から

10月の学級会では、9月に決めたメディア接触タイムの目標を振り返った。班での話し合いは、「ついテレビを見てしまった」「ゲームをやめられなかった」「親がテレビを見ていたから一緒に見てしまった」という意見が多かった。そこで、実際にいつどんな番組を見ているのか、いつゲームをしているのか個人カルテを作り、一覧表を作成した。

11月初旬の公開授業で行った学級活動の授業では、その一覧表を使い、自分たちの生活の中でどのくらい長い時間メディアに接触しているか、それによって自分たちの睡眠時間にどの程度影響を与えているかを振り返ら



グラフ1 朝起きた時、睡眠不足を感じますか

せた。授業では、生活実態調査から分かった睡眠不足の実態（グラフ1）を知らせ、改めて睡眠の大切さを説明した。そして、メディアに振り回されるのではなく、自分自身でメディアをコントロールしていくにはどうしたらよいかを児童に考えさせるとともに、保護者への啓発の機会とした。

公開授業では、班の話し合いの中で、メディアをコントロールしていくにはメディアを制限したらよいという意見が出された。そこで、メディア自体を否定するのではなく、それらが生活にどんな影響を与えているかを振り返りながら、自分たちでメディアをコントロールするための基準を考え、ノーメディアチャレンジに取り組むことにした。班から出された基準

を類型化すると、5つのチャレンジコースができた。個に応じて取り組んだり、家庭と連携して取り組んだりすることができるように、日数や参加者も選ぶことができるように話し合っ
て決めた。児童が自分たちでメディアをコントロールするための基準を作り、コースや日
数を自分で決める話し合い活動を大切にすることで、児童が主体的に取り組むことができ
ると考えた。

(3) ノーメディアチャレンジの実践

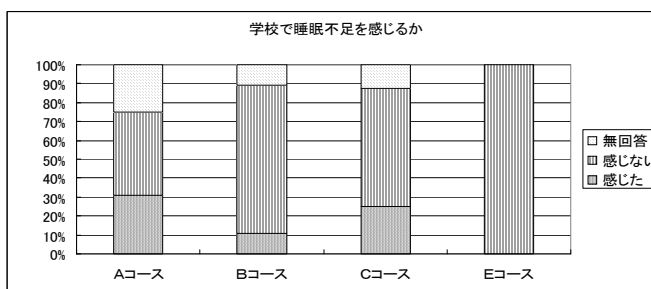
チャレンジコース

ノーメディアチャレンジとは、児童が作った
AからEの5つのコースからチャレンジするコ
ースを自分で選び、家庭でメディアのコントロ
ールに取り組むことである。指定された期間(1
週間)で、最低1日は取り組む。児童が一人で
取り組んでも良いし、家族全員で一緒に取り組んでも良い、という約束を決めた。

A	食事中はテレビを消す
B	夜9時以降はテレビ・ゲームを消す
C	テレビ・ゲームは1日2時間まで
D	テレビ・ゲームは1日1時間まで
E	1日中テレビ・ゲームを見ない

1回目のチャレンジ(11/16~22)では、Aコースを選んだ児童が多かった。簡単に短時間
でできるため、16名(約46%)と多くの児童が挑戦したと思われる。Bコースは9名、Cコ
ースは8名の実施者があった。Dコースは実施希望者はいなかった。Eコースは1名であっ
たが、これは、いつも見ていない日
を選んだ児童であった。

その結果分かったことは、Bコース
実施者は大部分が睡眠不足を感じ
ていないということである。就寝前
には、テレビやゲームから離れて生
活する方がぐっすりと眠れるよう
である。この結果からは、就寝前のテ
レビやゲームによる刺激で興奮し、正
常な眠気を阻害していたことが予想される。



グラフ2 それぞれのコースを100としたときに
睡眠不足を感じる者の割合

チャレンジ後の感想から、テレビを見なくても家族との会話を楽しんだり、本を読んだり
することができたことが分かった。また、自分の意志でテレビやゲームのスイッチを消すこ
とができた児童もいた。それにより、睡眠が十分確保できたと感じた児童も多くみられた。
また、チャレンジに成功した充実感や達成感から次への意欲ももつことができた児童もいた。

以下、児童の感想である。

Aコース子どもより

- ・成功してよかった。
- ・これからも続ける。
- ・テレビを消しても、家族と話して楽しかった。
- ・Aはかんたんだったので、次はCにチャレンジしたい。
- ・ノーメディアチャレンジはむずかしいけど、またやってみたいと思った。
- ・テレビを見ない方がいいけど、落ち着かなかった。
- ・チャレンジ中は家族の人と話していたけど、いつもテレビをつけているので、テレビを
見たいなあと思っていた。
- ・いつもより早く食べられたけど、テレビをみたくて仕方がなかった。

Bコース子どもより

- ・9時からテレビを見るのが多くて、テレビを見たいなあと思ったときもあった。でも週に5日間9時以降はテレビを見ないようにがんばった。
- ・テレビやゲームをしなくても楽しくできるんだと思った。
- ・ねる時間がいつもより早くなって、学校でねむくることがなかった。
- ・テレビを見たかったけれど、ゆっくりねむれたので気持ちがすっきりした。
- ・翌日の朝は気持ちよかった。

Cコース子どもより

- ・いつもだったら2時間以上見ていたから、2時間以内はむずかしかった。
- ・ついつい見たりして、なかなかできなかった。
- ・とてもつらかった。

今回のノーメディアチャレンジでは、保護者の協力も得られ、1学期に比べると、睡眠不足を感じない児童の割合は26%から58.8%へと向上した。

(4) 家庭との連携の在り方の考察

ア 生活実態調査より保護者の願いの把握

今回実施した生活実態調査とともに、保護者の子育てに対する考えや子どもに対する願いを知るために、保護者に向けたアンケート調査も実施した。その結果、保護者の願いや大切に思っているしつけが、児童に反映されていないことは前述したとおりである。このことにより、保護者の願いと子どもの実態に差があることや子育てにおいて生活習慣はそれほど関心が高くないということがデータとして把握できた。このことは、連携の方策を探る上で大いに参考になった。

イ 学級通信の活用

子どもの生活習慣を改善していくためには、家庭の協力は必要不可欠である。子どもの学級での様子を家庭に知らせることで、子どもにもっと関心をもってもらいたい、という教師の願いから学級通信を始めた。

保護者の意見や考えを気軽に受け取るために、学級通信に対しての感想を書いたり、質問に答えたりする欄を設けて、家庭と教師との双方向のやりとりを大切にしてきた。何か感じたことがあれば書いてもらい、それをまた学級通信で紹介した。1学期は、野外活動での児童のがんばりに対してたくさんの励ましの言葉をいただくことができた。道徳の時間で「信頼・友情」の内容に取り組む際、事前に保護者のエピソードを募集したところ協力していただき、授業のまとめに利用させてもらうことができた。また、今回のノーメディアチャレンジの報告に対してもたくさんの感想をいただくことができた。

以下は保護者の感想である。

Aコース保護者より

- ・テレビとゲームの時間が長いので、食事中くらいはテレビを消すように続けていきたい

です。

- ・子どもだけでなく大人も「ながら食べ」をやめていかないといけないと思いました。
- ・食事中テレビを消すことによって家族の会話も増え、食事もすすむような気がしました。
- ・いつもより早く食べることができよいことだと思いますが、続くかどうか不安です。
- ・本人は見たいテレビが見られずつらかったようだが、テレビを消すことにより会話が増え、食事中にぼうっとすることなくスムーズに食べられて良かったと思います。
- ・いつもはテレビをつけて食べているので、どうしても子どもたちはお箸を持っている手が止まります。テレビを消していると、自然と話はずんで、みんな食べ終わるのが早い感じがしました。
- ・ごはんの時間、家族の時間など、テレビに振り回されることなく、テレビ中心にならないようにしています。
- ・テレビを見ないで過ごすストレスを考えると、睡眠時間を考えた上で見たいテレビを思う存分見る方がよいと思っています。

Bコース保護者より

- ・一度ついたテレビはなかなか消すことができないが、時にはテレビを見ない日をつくれるといいと思います。
- ・家族で楽しい会話やゆっくりとした時間を過ごすことができ、大切にしていきたい時間です。
- ・早くねると目覚めが良かったと思います。
- ・翌日は寝起きがすごく良く、朝食もしっかり食べて登校できて良かったです。
- ・チャレンジをしているときは家族でいろんな話ができ、とてもよかったです。
- ・テレビをつけずに本を読めば、集中できて良いことだと思います。これからも続けていきたいです。
- ・寝る前に遅くまでテレビを見る日があったので、これを機会になくなればと思います。

Cコース保護者より

- ・家族と話す機会が増えました。
- ・ふだんから、9時以降はあまりテレビを見ていません。
- ・これからも2時間以上にならないように続けてほしいです。

これらを学級通信に紹介することで、「メディア中心の生活」や「生活習慣の乱れ」を学級全体の保護者が共有することができた。12月の個人懇談では、ノーメディアチャレンジを継続していることを報告してくださる方もあり、共通の話題とすることができた。保護者アンケート調査から分かった保護者の願いと児童の実態の差を縮めるためにも、保護者と教師の意見を双方向にやりとりし、保護者の考えやエピソードなどを児童に知らせることは有意義であった。

ウ 家庭を巻き込んだ実践

このように、ノーメディアチャレンジは、子どもの生活習慣の改善をするための実践であったが、家庭での取組であるため自然と保護者を巻き込んで行う結果となった。そのことで

保護者から子どもへの励ましの言葉や声かけが家庭であったことが予想される。学級通信や子どもとの会話からノーメディアチャレンジの意図を知り、自分たちの家庭生活を振り返るきっかけとなったようである。

5 研究結果と考察

この研究をするまでは、「5年生なのにこんなこともできないのか」という見方をしていた。しかし、この研究を通して、家庭での過ごし方が学校生活に影響していることや、保護者の願いは教師の願いと同じであることが分かった。そして、安定した学校生活を送らせるためには、家庭での生活習慣を見直し定着させることが大切であると改めて感じた。児童自身がその大切さに気づき、積極的に取組を進めていくにはまだまだ時間はかかるが、本学級では今回のノーメディアチャレンジのような方法を継続して実施できるという手応えがあった。初めはしぶしぶだった児童が「もっと難しいコースに挑戦したい」という感想をもつなど、自分で基準を作り、コースや日数を選んで取り組むことは「テレビの時間を減らそう」と教師が呼びかけるよりも効果的であった。

また、生活習慣の改善については、児童だけでなく家庭での声かけや家族ぐるみでの取組が有効である。学級通信を通して「テレビを見過ぎなのは我が家だけではないんだな。」「テレビを消して話をするのも大切だ。」「早く寝ると目覚めもよくしっかり朝食をとれるんだ。」など、他の家庭での取組の結果を共有することができた。このことがそれぞれの家庭を振り返る機会となり、生活習慣の改善に向けて、学校でも家庭でも共通の目標ができ、より児童に意識させることができた。

今後もこの生活習慣の定着に向けて、定期的にノーメディアチャレンジに取り組んでいきたい。

6 おわりに

いかに保護者の関心を子どもの生活習慣の改善に向けるか、ということは大きな課題であった。以前、先輩の教師が「学級通信を書いていたら児童の足りていない点ばかり書いてしまう」と悩んでいた。私も同じように「事実をきちんと伝える」ことを以前から続けてきた。しかし、本学級では、それ以上に「保護者を巻き込んで」「保護者の気持ちや教師の思いを伝え合いながら」「児童の成長をしっかりと伝える」取組が必要だと考える。そのためにも学級通信などを活用し、保護者との双方向のやりとりを続けていきたい。

今回、児童の長所（班での活動を楽しむこと）を把握し、それを生かしながら指導することで児童は意欲的に活動できるということを感じた。1学期より、司会や記録などの係を分担して話し合い活動を行うこと、少人数のグループで自分の考えを率直に言うこと、出てきた意見を大切に話し合いをすること、みんなで決めたことをみんなで守ることなど、スモールステップでの指導を継続してきた。さらに、子どもが自分たちで決めたことを自分で実践し、やりきることによる達成感や次への意欲をもたせることにより、ノーメディアチャレンジの取組をスムーズに行うことができたと考える。子どもの変化を家庭で保護者が感じ取れたことは、保護者の意識にも良い影響がみられた。児童が自主的に計画し、意欲的に実行していこうとする態度を育てることを学級経営の基盤に据え、保護者と連携しながら子どもの変容を確かなものにしていきたい。

参考・引用文献

- (1) 奈良県教育委員会 (2008) 『平成19年度家庭教育アンケート調査報告書』
- (2) ベネッセ教育研究開発センター (2007) 『第3回子育て生活基本調査報告書』 pp. 156-161
- (3) スー・パーマー (2007) 『子どもはなぜモンスターになるのか』 pp. 88-97小学館
- (4) 清川輝基、内海裕美 (2009) 『メディア漬けで壊れる子どもたち』 少年写真新聞社
- (5) 毎日新聞朝刊 (2010年1月8日)
- (6) 子どもの体験活動研究会(1999) 『子どもの体験活動等に関する国際比較調査』
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/07020115/004.htm
- (7) 内閣府(2002) 『情報化社会と青少年』 自由時間の過ごし方
- (8) 社団法人日本小児科医会 『子どもとメディアの問題に対する提言』
<http://www5d.biglobe.ne.jp/~k-media/proposal01.pdf>