

「子どもの生活習慣に関する指針」の策定について

子どもの生活習慣に関する指針（案）

趣旨

本指針は、子どもたちの生活習慣をめぐる諸課題について改善する方向性を保護者に示していくとともに、学校や家庭、地域が一体となって子どもたちの生活に関心を持って見守っていこうとする気運を高めていくことをねらうものである。

指針策定の背景

子どもの学力と体力、気力の向上や充実を図るためには、子どもの生活の基礎となる生活習慣を整える必要がある。子どもたちの生活習慣に関わる課題を明確にし、実効的な改善を図るためには、その実態に関する情報を提供したり、必要に応じて子や保護者に助言を与えたりすることも必要である。

本指針では、全国学力・学習状況調査から浮かび上がった本県の実態を踏まえ、「特に改善を要する点」「優れている点」を明らかにし、今後、学校・家庭・地域が一体となって「目指す子どもたちの姿」を示している。

平成27年に策定された「山形県教育、学術及び文化の振興に関する大綱」ではその「基本的な方針」として

- 「3 社会を生きぬく力を育む教育の推進」
- 「5 学校と家庭・地域の連携・協働による教育の充実と地域活性化の推進」

を掲げ、社会を主体的に生きぬく力を育成するため、知徳体が調和した確たる基礎を育むこと、また、家庭や地域の教育力の向上を図り、社会全体で教育を支えていく気運を醸成するとともに、学校と家庭、地域それぞれの役割を認識しながら、連携・協働による教育の充実や地域活性化に向けた取組みを促進することを目指している。その実現を図る具体策として提案するものである。

また、「第6次山形県教育振興計画」で掲げている基本方針Ⅱ「豊かな心と健やかな体を育成する」では、家庭教育の充実策として、

- 「社会全体で家庭教育に取り組む気運の醸成」
- 「子どもの発達に応じた親等への学習機会の提供・充実」

以上の2点について定めており、指針そのものが保護者に対する情報提供用の資料として活用され、子どもの生活習慣を見守る運動として発展することを期待している。

さらに、平成24年に策定した『いのち』輝く7つの約束の理念を継承しつつ、その7番目に掲げられている項目「わが家の約束」として具体的に各家庭で取り組む参考事例となるよう、積極的に活用いただくことを念頭に置き項目の検討を重ねてきた。

指針の策定に至るまでの経過

県民視点での指針策定について十分に検討がなされるよう、各方面の代表者で構成されている山形県家庭教育支援検討部会の委員より、本指針の策定にかかる策定委員として務めていただいた。平成29年6月から10月までの間に計3回に渡りその検討を重ねてきた。

また、同年12月から平成30年1月にかけてパブリックコメントを実施し、広く県民からの意見を募ることで、指針の策定過程に県民が参加する機会を設けた。

対象

主に乳幼児から小学生までの子をもつ保護者を対象として内容等の検討をしてきているが、その子ども自身や家庭を取り巻く環境・状況の変化から、生活習慣の乱れはいつでも起こりうることから、必要に応じて中高生をもつ保護者においても活用していただきたい。

「子どもの生活習慣に関する指針」

- 1 身につけよう 早寝早起き朝ごはん 元気はつらつ 集中力アップ
- 2 こつこつやろう 家庭学習 毎日続けて 習慣化
読書も欠かさず 知力を耕す
- 3 心をつなごう 親子の対話 良さを引き出す あったかことば
- 4 セーブしよう TV・スマホのつきあい しっかり守ろう わが家のルール
- 5 体験させよう 地域の行事 郷土とつながる地域人

参考

○教育基本法
(家庭教育)

第10条 父母その他の保護者は、子の教育について第一義的責任を有するものであって、生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに、自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとする。

指針の各項目が示す生活習慣のあり方

1 身につけよう 早寝早起き朝ごはん 元気はつらつ 集中力アップ

- (1) 早寝早起きの規則正しいリズムは、質の高い睡眠により、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりするのに必要なホルモンが分泌されます。特に成長ホルモンが大量に分泌されるのが夜10時頃からと言われています。
- (2) 朝ごはんをしっかり取ることで、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖をチャージします。

2 こつこつやろう 家庭学習 毎日続けて 習慣化

読書も欠かさず 知力を耕す

- (1) 家庭での学習習慣（宿題、読書、自主学習等）の定着は、学校での学習の定着につながります。日々の積み重ねを習慣化させることは、落ち着いた態度を育て、課題を克服する力を育てていきます。
- (2) 習慣化させるためには、①いつもの時間に始める、②いつもの場所で始める、③子どもの努力を見逃さず褒める等、親として手助けできるところに十分にかかわってほしいものです。

3 心をつなごう 親子の対話 良さを引き出す あったかことば

- (1) 集団生活の中で友達と一緒に学習したり遊んだりするための基本ツールとして、あいさつ、返事、正しい言葉づかいを身に付けたいものです。コミュニケーション力を育むための基礎基本です。
- (2) 子どもの言語環境をつくる中で最も身近な存在は、「親御さん」です。親として子どもに身に付けさせてあげたいことは、親自身が生活の中でその姿を見せることです。

4 セーブしよう TV・スマホのつきあい しっかり守ろう わが家のルール

- (1) 山形県の子どもたちは、テレビ視聴（DVD視聴含む）に長時間費やす層の割合が全国と比べて高い傾向にあります。最近の脳科学の研究では、TV、ゲーム、スマートフォン等の使用時間によっては、学習の効果を打ち消してしまう結果もあるようです。各家庭でのルールづくりはもちろんのこと、その分の余暇の過ごし方を見直してみましよう。
- (2) きまりを守ることや節度を保つことは自分を律する強い精神を育みます。また、きまりを守る子はみんなに愛され、自己肯定感が高まります。自分で判断力を磨く生活の繰り返しが、子どもの自主性を高めます。

5 体験させよう 地域の行事 郷土とつながる地域人

- (1) 学校での学びを生かす場、社会性を身に付ける場として、地域行事に積極的に参加させましよう。人とのコミュニケーションを磨く場です。
- (2) 山形には先人が受け継ぎ、守り育んできた素晴らしい文化があります。優れた山形の文化に子どものうちから触れさせていきたいものです。そして、山形に誇りをもち、自分の郷土を愛する芽を育てていきたいものです。

参考

- やまがた教育の日
- 「いのち」輝く 7つの約束

これらについての情報は、下記の URL のサイトを御覧ください。

<https://www.pref.yamagata.jp/bunkyo/kyoiku/chu/7700001yamagata-kyoikunohi.html>